

Konspekt warsztatów:

„Między lajkami a hejtem – o sile i zagrożeniach mediów społecznościowych”

Cele warsztatów

- uświadomienie, że media społecznościowe mogą być zarówno wsparciem, jak i narzędziem przemocy,
- refleksja nad rolą **trzech stron** w cyberprzemocy: ofiary, sprawcy i świadków,
- analiza znaczenia **milczenia i biernej obserwacji** w Internecie,
- ćwiczenie bezpiecznych i wspierających form reagowania online.

Czas trwania

90 minut

Struktura warsztatów

1. Rozgrzewka – „Moje życie online” (10 min)

Instrukcja dla prowadzącego:

- Poproś uczestników, aby zapisali na kartce **dwie rzeczy dobre** i **dwie rzeczy trudne**, które wiążą się dla nich z korzystaniem z mediów społecznościowych.
- Następnie w parach wymieniają się swoimi spostrzeżeniami.

Podsumowanie:

Media społecznościowe mogą być przestrzenią kontaktu, zabawy, rozwoju – ale też hejtu, presji i wykluczenia.

2. Miniwykład + rozmowa (10 min)

Tekst dla prowadzącego:

Każdy z nas spędza mnóstwo czasu w sieci. To miejsce, gdzie pokazujemy siebie, komentujemy, lajkujemy, obserwujemy innych. Ale pamiętajcie: w sieci również istnieją trzy role – **ofiara, sprawca i świadkowie**. Czasem jedno kliknięcie – lajk, udostępnienie, śmiejąca się emotka – może zranić kogoś tak samo mocno jak słowo wypowiedziane w twarz.

Milczenie w sieci także ma znaczenie: brak reakcji to przyzwolenie.

Pytania do grupy:

- Dlaczego łatwiej hejtować w sieci niż twarzą w twarz?
- Czy lajkowanie hejtu to tylko „niewinny żart”, czy już współudział?

3. Ćwiczenie „Ekran komentarzy” (20 min)

Instrukcja:

- Prowadzący przygotowuje na kartkach lub tablicy przykładowe wpisy/komentarze z sieci (np. fikcyjne, anonimowe).

Przykłady tekstów do przeczytania:

1. „Serio? W takim stroju? Żenada.”
2. „Hahaha, co za przypa! ? ㄹㄴ? ㄱㄷ”
3. „Idź się leczyć, nikt cię tu nie chce.”
4. „Ale sztos! Mega fotka ? ㄹㄴ ㄱㄷ”
5. „Nie poddawaj się, jesteś spoko ? ㄱㄷ”

Zadanie:

- Uczestnicy pracują w grupach. Do każdego komentarza dopisują:

- Jak mogła się poczuć osoba, która to przeczytała?
- Jaką rolę pełni autor komentarza (sprawca / świadek wspierający / świadek obojętny)?
- Jak można było zareagować inaczej?

Podsumowanie:

Internet to nie anonimowa przestrzeń – każde słowo zostaje i ma wpływ.

4. Ćwiczenie „Cena lajka” (20 min)

Instrukcja:

- Prowadzący czyta sytuację:
„Pod filmem, na którym kolega się ośmieszył, pojawia się hejtujący komentarz. Kilkanaście osób daje lajka. Kolega widzi to i czuje się coraz gorzej.”

Pytania do uczestników:

- Co oznacza ten lajk dla sprawcy, dla ofiary, dla innych świadków?
- Jak zmienia się sytuacja, gdy ktoś zamiast lajka pisze wspierający komentarz?
- Czy brak reakcji to zawsze neutralność?

Podpowiedzi do dyskusji:

- Lajk = wzmocnienie dla sprawcy, sygnał odrzucenia dla ofiary.
- Brak reakcji = przyzwolenie.
- Wspierający komentarz = sygnał, że ofiara nie jest sama.

5. Ćwiczenie „Kodeks sieciowej odwagi” (20 min)

Instrukcja:

- Grupy 3–4-osobowe opracowują **mini-kodeks**, czyli listę zasad reagowania na hejt i wsparcia w sieci.
- Zasady mogą być hasłami (np. „Nie lajkuję hejtu”, „Zgłaszam obraźliwe treści”, „Dodaję słowa wsparcia”).
- Na koniec każda grupa prezentuje swój kodeks, a prowadzący łączy je w jeden wspólny plakat.

6. Podsumowanie – „Jedno zdanie na drogę” (10 min)

Instrukcja:

- Runda w kręgu: każdy kończy zdanie „*Od dziś w sieci chcę...*” (np. „...nie lajkować hejtu”, „...pisać wspierające komentarze”, „...pamiętać, że za ekranem jest człowiek”).

Zakończenie prowadzącego:

Sieć nie jest miejscem poza życiem – to część naszego świata. Wasze kliknięcia, reakcje i słowa mogą ranić, ale mogą też ratować i dodawać siły. To wy wybieracie, co wmacniacie: hejt czy wsparcie.