



Scenariusz zajęć dla trenerów pracujących z osobami dorosłymi

# Reaguj na nienawiść!

**autor:** Jan Dąbkowski  
**czas trwania:** 3 godziny  
**liczebność grupy:** 20 osób

## W trakcie warsztatu uczestnicy:

- zdobędą wiedzę, czym jest mowa nienawiści i z czego może wynikać,
- dowiedzą się, co czują osoby, które doświadczają mowy nienawiści,
- poznają zasady skutecznego reagowania na mowę nienawiści.

## Sprzęt/materiały:

- tablica/flipchart,
- markery,
- wydruk przykładów mowy nienawiści z pytaniami,
- zestawy kolorowych kartek (zielonych, czerwonych i żółtych, np. w formacie A6) dla wszystkich osób,
- w razie chęci pokazania filmu przyda się komputer z internetem,
- rzutnik, ekran i głośnik.

# Zadanie 1



## Czym jest mowa nienawiści?

Zapytaj osoby uczestniczące, z czym kojarzy im się mowa nienawiści w internecie i w widoczny sposób zapisz skojarzenia. Zachęcaj do podawania skojarzeń, bez ich oceniania na tym etapie, będzie to sprzyjało podawaniu wielu przykładów. Możesz dopytywać i grupować przykłady ze względu na:

- o formy mowy nienawiści (np. pisane/mówione słowa, grafiki/zdjęcia/memy, filmy, treść piosenek, gesty/mowa ciała),
- o styl mowy nienawiści (np. wulgarna, żartobliwa, ironiczna, wykluczająca w łagodnej formie, zachęcająca/nawołująca do nienawiści/przemocy/wykluczenia),
- o miejsce występowania (np. w rozmowach, internecie, mediach, w wypowiedziach polityków, podczas kazań w kościołach, na murach, podczas ulicznych demonstracji),
- o grupy, których może dotyczyć mowa nienawiści (osób odmiennych ze względu na narodowość, religię czy wyznanie, pochodzenie etniczne/społeczne, kolor skóry, język, sytuację ekonomiczną, wiek, sprawność/ stan zdrowia, płeć, tożsamość płciową, orientację psychoseksualną, poglądy czy inne cechy lub stan).

Po zebraniu skojarzeń podsumuj szerokie znaczenie i różnorodność zjawiska mowy nienawiści. Zwróć uwagę na różnicę między mową nienawiści a hejtem, czyli obrażaniem, dokuczaniem czy niekonstruktywnym i złośliwym krytykowaniem, które nie jest motywowane uprzedzeniami do tożsamości danej osoby czy grupy.



### Informacje do podsumowania zadania 1.

#### Mowa nienawiści a prawo

Zgodnie z prawami człowieka wszyscy ludzie są równi, mają niezbywalną godność, a także prawo do bezpieczeństwa, prywatności i życia, dlatego powinni być traktowani z szacunkiem pomimo wszelkich różnic w zdaniach, sporów i konfliktów, które są stałym elementem życia. Ważna jest świadomość dotycząca stereotypów wobec różnych ludzi i grup, wynikających z nich uprzedzeń i ich konsekwencjach dla całej społeczności. Im więcej w społeczeństwie jest niechęci, nienawiści i przemocy, tym bardziej jest ono podzielone, bardziej skupia się na konflikcie niż na rozwoju. Warto opierać się na swoim doświadczeniu i przemyśleniach, zachowywać bezstronność polityczną, by nie zniechęcić do udziału osób o innych poglądach – w końcu reagowanie na nienawiść to uniwersalny i wspólny cel. Według Europejskiej Komisji przeciw Rasizmowi i Nietolerancji Rady

Europy, mowa nienawiści to rzecznictwo, promocja lub nawoływanie do poniżania, nienawiści czy zniesławiania osoby lub grupy osób, nękanie, znieważanie, negatywna stereotypizacja, stygmatyzacja czy groźby kierowane wobec osoby lub grupy osób i każde usprawiedliwianie wszystkich tych form przekazu w oparciu o „rasę”, kolor skóry, język, religię czy wyznanie, narodowość czy narodowe lub etniczne pochodzenie, jak również pochodzenie społeczne, wiek, niepełnosprawność, płeć, tożsamość płciową, orientację seksualną i inne cechy lub stan.

Konstytucja RP chroni wolność każdego człowieka i zobowiązuje do szanowania wolności i praw innych. Polskie prawo zabrania ograniczania komuś przysługujących mu praw, stosowania przemocy, obrażania, groźenia, zachęcania do przemocy i nawoływania do nienawiści wobec osób czy grup z powodu ich przynależności narodowej, etnicznej, rasowej, wyznaniowej lub bezwyznaniowości.

Facebook, Twitter, YouTube oraz inne serwisy społecznościowe i internetowe także wprowadzają regulacje dotyczące niepożądanych zachowań, w tym mowy nienawiści. Przykładowo Facebook deklaruje: „Jesteśmy przekonani, że wszyscy ludzie są równi pod względem godności i praw. Oczekujemy od użytkowników poszanowania innych osób oraz powstrzymania się od atakowania lub poniżania innych. [...] Nie zezwalamy na treści propagujące nienawiść na Facebooku, ponieważ tworzą one atmosferę strachu i wykluczenia, a w niektórych przypadkach mogą zachęcać do prawdziwej przemocy. Jako treści propagujące nienawiść rozumiemy wypowiedzi bezpośrednio atakujące inne osoby na podstawie tzw. cech chronionych, takich jak rasa, pochodzenie, narodowość, wyznanie, orientacja seksualna, kasta, płeć biologiczna, płeć kulturowa, tożsamość płciowa, poważna choroba lub niepełnosprawność. Stosujemy także pewne środki ochronne względem statusu imigracyjnego. Przez atak rozumiemy treści namawiające do przemocy lub odczłowieczające inne osoby, sugerujące ich niższość lub wzywające do ich wykluczania lub segregacji.” (więcej: [facebook.com/communitystandards](https://www.facebook.com/communitystandards))

Warto zauważyć, że czasem atakowane są osoby, które podejrzewa się, że należą do danej grupy, mimo że tak nie jest. Zdarza się też, że atakowane są osoby (np. uczestnicy marszów równości czy pomagające uchodźcom), które wspierają grupy dotknięte mową nienawiści. Takie ataki to też mowa nienawiści i powinny być w ten sam sposób traktowane przez prawo i organy ścigania.

## Zadanie 2



### Rozpoznawanie i analiza mowy nienawiści

Połącz osoby w mniejsze zespoły i rozdaj wydrukowane przykłady mowy nienawiści w postaci tekstów lub grafik (patrz *Wytnij i wydrukuj*).

#### Poproś grupy o przygotowanie odpowiedzi na pytania:

1. Wobec jakiej osoby i grupy skierowana jest mowa nienawiści w podanym przykładzie?
2. Z czego może wynikać takie nastawienie wobec tej grupy?
3. Co czuje osoba należąca do tej grupy, widząc taki przekaz?
4. Jak tego typu przekaz wpływa na postrzeganie atakowanej grupy i zachowanie wobec tej grupy przez resztę społeczeństwa?

Gdy zespoły są gotowe, po kolei czytają swoje przykłady i odpowiadają na zadane pytania. Na tablicy hasłowo zapisuj i grupuj odpowiedzi na poszczególne pytania. Po wypowiedzi każdego z zespołów pytaj, czy inne zespoły mają coś do dodania do tej analizy. Na koniec podsumuj odpowiedzi na poszczególne pytania, dopytując o ew. inne refleksje i wnioski z doświadczenia osób uczestniczących.



#### Informacje do podsumowania zadania 2

Mówiąc o przyczynach mowy nienawiści, trzeba pamiętać o negatywnych stereotypach wynikających z braku wiedzy i kontaktów z niektórymi grupami społecznymi, a także z przekazów historycznych czy informacji wyniesionymi z domu, ze szkoły czy podwórka. Trzeba też pamiętać o uprzedzeniach powstających na bazie niesprawdzonych, niepełnych czy fałszywych przekazów politycznych, medialnych i społecznych.

Do nienawiści zachęcają też różne ideologie, „-izmy” (m.in. rasizm, antysemityzm) i fobie (m.in. ksenofobia, homofobia), gdy grupa wywiera presję i daje siłę do wspólnych nienawistnych działań.

Przyczyny mogą być też bardziej prozaiczne – emocje (złość, zazdrość, chęć odegrania się) związane z byciem w złej sytuacji, dyskryminacją czy odczuwaniem niepowodzenia, chęć zdobycia lub utrzymania popularności lub władzy w swojej grupie.

Spektrum odczuć atakowanej osoby zawiera m.in. smutek, strach, poczucie wykluczenia i chęć ukrycia czy pozornej zmiany swojej tożsamości, depresję, a także nawet myśli o samookaleczeniu czy samobójstwie. Może to także skutkować złością i chęcią odwetu (słownego, psychicznego, fizycznego). Z drugiej

strony może prowadzić do aktywnego przeciwdziałania opresji – organizacji ruchu wsparcia, protestu, pisania skarg, apelowania do mediów, społeczeństwa i władz o pomoc w rozwiązaniu złej sytuacji.

Czasem te same emocje (złość, chęć odwetu, agresja) i hasła pojawiają się jako skutek mowy nienawiści. Tworzy się błędne koło, sytuacja, która nie prowadzi do rozwiązania konfliktu, tylko zaostrzenia. Dlatego trzeba przerywać ten proces, reagować, szukać konstruktywnych rozwiązań.

Mówiąc o społecznych skutkach mowy nienawiści, należy wiedzieć, że kontakt z mową nienawiści powoduje zmniejszanie się wrażliwości na tego typu komunikaty – mniej się nimi przejmujemy, więc uważamy je za mniej szkodliwe, zatem mniej pilna dla nas staje się reakcja, jak również rośnie przyzwolenie na nie – granica akceptowalności zachowań się przesuwa.



### **Alternatywne możliwości**

Użyj zaproponowanych przykładów mowy nienawiści albo wyszukaj bardziej odpowiadające lokalnemu kontekstowi czy potrzebom grupy. Możecie też obejrzeć film [„HejtSTOP – jak to działa”](#) lub film [„Zareaguj! Możesz uzyskać nie tylko wdzięczność”](#) i wypisać, a potem przeanalizować przykłady tam pokazane.



Wydrukuj i wytnij

**„MUZUŁMANIE TO PODŁĘ TCHÓRZE MORDUJĄ TYLKO KOBIETY, DZIECI I NIEWINNYCH LUDZI”.**

**„A NIECH UCHODŹCY SOBIE PRZYBYWAJĄ DO KRAJU NAD WISŁĄ. BĘDZIE CZYM PALIĆ W ELEKTROCIEPŁOWNI. A TYCH KTÓRZY SIĘ W PIECU NIE ZMIESZCZĄ ZAWSZE MOŻNA PRZEROBIC NA KARMĘ DLA PSÓW”.**

**„LESBY TO WYBRYK NATURY, POD ŚCIANĘ I ROZSTRZELAĆ”.**  
**„WIĘKSZOŚĆ MURZYNÓW - TAKŻE W AFRYCE - ZNAJDUJE SIĘ NA POGRANICZU DEBILIZMU”.**

**„I DOPÓKI ROMOWIE NIE ZACZNĄ PILNOWAĆ/WYDAWAĆ SWOICH, BY UKRÓCIĆ KRADZIEŻE, DOPÓKI ICH POSTRZEGANIE SIĘ NIE ZMIENI”.**

**„ŻYDZI BYLI TRAKTOWANI JAK POLACY. OD NICH ZALEŻAŁO JAKIMI POLAKAMI CHCIELI BYĆ. BYLI ZNIENAWIDZONYMI. SAMI JEDNAK NA TO ZAPRACOWALI...”.**

[Powyższe cytaty pochodzą z „Mowa nienawiści, mowa pogardy. Raport z badania przemocy werbalnej wobec grup mniejszościowych” przygotowanego przez Centrum Badań nad Uprzedzeniami Uniwersytetu Warszawskiego w 2017 r.]



Wydrukuj i wytnij

Dwaj cyganie demolują przystanek autobusowy. Widzą to zakonnice i wolają:

- Huligani! Zostawcie to! Jak można niszczyć wspólne dobro?

Cygani zwyzywali zakonnice nic sobie nie robiąc z nich i demolują przystanek dalej.

- Brudasy! - wola jedna z nich - Skorzystalibyście chociaż z wanny!

Zakonnice odchodzą a jeden z cyganów mówi do drugiego:

- Ty! Co to jest ta wanna?

- Skąd mam wiedzieć? Nigdy nie byłem w kościele.





### ODPOWIEDZ SOBIE NA KILKA WAŻNYCH PYTAŃ



Solidarna Polska · 300 filmów

Subskrybuj 136

13 758 wyświetleń

22 143



Rete  
@reclwo



Obserwuj

Pół żartem: rasizm jest jak murzyni- nie powinien istnieć.

Odpowiedź Podaj dalej Ulubione Więcej

PODANY DALEJ

1



13:39 - 21 mar 2014





## Marsz Niepodległości

1 hr · 🌐

Do brutalnego pobicia 31-letniego Syryjczyka doszło we wtorek wieczorem w samym centrum Poznania, tuż przy Starym Browarze. Pobity mężczyzna trafił do szpitala.



### Prosto z mostu - Syryjczyk pobity w centrum Poznania

Do brutalnego pobicia 31-letniego Syryjczyka doszło we wtorek wieczorem w samym centrum Poznania, tuż przy Starym Browarze. Pobity mężczyzna trafił...

PROSTOZMOSTU.NET



**Piotr Przybylak** W końcu jakieś dobre informacje. Lubie to

Like · Reply · 👍 781 · 1 hr



**Juliusz Kokozanek** Witamy w Polsce 😊

Like · Reply · 👍 240 · 1 hr



**Radosław Gut** okrucieństwo i terror należy stosować rozsądnie i w miarę potrzeby 😊

Like · Reply · 👍 27 · 1 hr



**Bartek Piętrzykowski** Brawo Poznań 😊 Jeszcze niech sobie płaci za leczenie 😊 Wiedział na bank dobrze, że w Polsce będzie nie mile widziany 😊 A tak poza tym witamy w Polskim Piekielku 😊



**Tomasz Świerczek** Jazda z qrwami

Dobra robota 😊

Wielka Polska Narodowa !

Like · Reply · 👍 18 · 1 hr



**Wojtek Graczyk** A ja bym mu jeszcze leb ujebał

Like · Reply · 👍 4 · 1 hr



**Patryk Rola** Brawo. Witamy kurwy!!!

Like · Reply · 👍 3 · 1 hr



**Tomasz Leński** No i elegancko 😊 Witamy w Polsce

Like · Reply · 👍 1 · 1 hr · Edited



**Patryk Małkus** W końcu dobry news, można się cieszyć!

Like · Reply · 👍 4 · 1 hr



## Zadanie 3



### Reaguj na mowę nienawiści

Rozdaj każdej osobie zestaw 3 kolorowych kartek (np. w formacie A6). Korzystając z przykładów mowy nienawiści z poprzedniego zadania (lub podając przykłady mowy nienawiści, z którymi spotkały się osoby biorące udział w warsztacie) sprawdźcie możliwości reakcji na nie. Po wyczytaniu przykładu osoby podnoszą odpowiednie kolory kartek (może być więcej niż jedna, jeśli sytuacja tego wymaga):

- zieloną – gdy nie widzą konieczności reakcji,
- czerwoną – gdy należy zgłosić ten komunikat,
- żółtą – gdy osoba uważa, że należy zrobić coś innego (odpowiedzieć osobie atakującej, wesprzeć atakowaną osobę/grupę).

Po każdej decyzji dotyczącej reakcji na kolejny przykład mowy nienawiści zapytaj po kilka osób pokazujących poszczególne kartki, dlaczego nie jest konieczna reakcja lub co dokładnie by zrobili (np. komu dokładnie by zgłosili, jakimi słowami by odpowiedzieli, w jaki sposób wsparłoby atakowanych).

#### Podsumowanie

Warto wiedzieć, że brak reakcji na nienawistną sytuację paradoksalnie też jest formą reakcji. Bywa wsparciem osoby atakującej, pokazaniem jej, że nie robi nic złego, zostawieniem osoby atakowanej samej. Ale może też być ochroną siebie lub innych przed zaognieniem sytuacji, rewanżem czy innymi konsekwencjami reakcji. Własne bezpieczeństwo własne jest najważniejsze przy reagowaniu.

W sytuacji zagrożenia należy zawiadomić odpowiednie służby (np. policję), osobę dorosłą (w wypadku dziecka) czy administratora przestrzeni internetowej, w której sytuacja ma miejsce (często służą do tego odpowiednie przyciski czy procedury). Brak reakcji może prowadzić, po krótszym lub dłuższym czasie, do wykluczenia, dyskryminacji i przemocy fizycznej.

#### Podjmując decyzję o formie reakcji, warto sprawdzić i przemyśleć:

- z czego wynika dana wypowiedź (np. stereotypów, uprzedzeń, błędnych informacji, braku wiedzy, emocji, atmosfery medialnej czy politycznej, a może z kilku przyczyn),
- kto jest jej autorem (osoba prywatna czy reprezentant jakiejś instytucji, do której można się zwrócić ze skargą),
- do kogo kierujesz reakcją i jaki jest jej cel – zatrzymanie sytuacji, odpowiedź osobie atakującej, zwrócenie uwagi innym osobom na daną sytuację (z prośbą o reakcję lub uświadamiającą zjawisko), wyrażenie sprzeciwu lub swojej opinii, wsparcie atakowanej osoby lub grupy,
- czy masz gotowość na dyskusję wokół tego, czy chcesz zakończyć sytuację – jeśli decydujesz się na odpowiedź, to na który wątek, jeśli jest ich kilka,
- w jaki sposób odpowiesz – merytorycznie (np. pokazując dane, linki) czy emocjonalnie (np. wyrażając opinię), poważnie czy satyrycznie (np.

- dowcipem, anegdotą, rysunkiem, memem, gifem), a może zasugerujesz przekierowanie dyskusji na inny/ważniejszy wątek.

Rozdaj każdej osobie zestaw 3 kolorowych kartek (np. w formacie A6). Korzystając z przykładów mowy nienawiści z poprzedniego zadania (lub podając przykłady mowy nienawiści, z którymi spotkały się osoby biorące udział w warsztacie) sprawdźcie możliwości reakcji na nie. Po wyczytaniu przykładu osoby podnoszą odpowiednie kolory kartek (może być więcej niż jedna, jeśli sytuacja tego wymaga):

- zieloną – gdy nie widzą konieczności reakcji,
- czerwoną – gdy należy zgłosić ten komunikat,
- żółtą – gdy osoba uważa, że należy zrobić coś innego (odpowiedzieć osobie atakującej, wesprzeć atakowaną osobę/grupę).

Po każdej decyzji dotyczącej reakcji na kolejny przykład mowy nienawiści zapytaj po kilka osób pokazujących poszczególne kartki, dlaczego nie jest konieczna reakcja lub co dokładnie by zrobili (np. komu dokładnie by zgłosili, jakimi słowami by odpowiedziały, w jaki sposób wsparłyby atakowanych).

### Podsumowanie

Warto wiedzieć, że brak reakcji na nienawistną sytuację paradoksalnie też jest formą reakcji. Bywa wsparciem osoby atakującej, pokazaniem jej, że nie robi nic złego, zostawieniem osoby atakowanej samej. Ale może też być ochroną siebie lub innych przed zaognieniem sytuacji, rewanżem czy innymi konsekwencjami reakcji. Własne bezpieczeństwo własne jest najważniejsze przy reagowaniu.

W sytuacji zagrożenia należy zawiadomić odpowiednie służby (np. policję), osobę dorosłą (w wypadku dziecka) czy administratora przestrzeni internetowej, w której sytuacja ma miejsce (często służą do tego odpowiednie przyciski czy procedury). Brak reakcji może prowadzić, po krótszym lub dłuższym czasie, do wykluczenia, dyskryminacji i przemocy fizycznej.

### Podejmując decyzję o formie reakcji, warto sprawdzić i przemyśleć:

- z czego wynika dana wypowiedź (np. stereotypów, uprzedzeń, błędnych informacji, braku wiedzy, emocji, atmosfery medialnej czy politycznej, a może z kilku przyczyn),
- kto jest jej autorem (osoba prywatna czy reprezentant jakiejś instytucji, do której można się zwrócić ze skargą),
- do kogo kierujesz reakcją i jaki jest jej cel – zatrzymanie sytuacji, odpowiedź osobie atakującej, zwrócenie uwagi innym osobom na daną sytuację (z prośbą o reakcję lub uświadamiającą zjawisko), wyrażenie sprzeciwu lub swojej opinii, wsparcie atakowanej osoby lub grupy,
- czy masz gotowość na dyskusję wokół tego, czy chcesz zakończyć sytuację – jeśli decydujesz się na odpowiedź, to na który wątek, jeśli jest ich kilka,
- w jaki sposób odpowiesz – merytorycznie (np. pokazując dane, linki) czy emocjonalnie (np. wyrażając opinię), poważnie czy satyrycznie (np. dowcipem, anegdotą, rysunkiem, memem, gifem), a może zasugerujesz przekierowanie dyskusji na inny/ważniejszy wątek.

### Od wszystkich odpowiedzi zależy, jak powinniśmy zareagować. Możemy:

- o opisać nasze osobiste doświadczenia czy przekonania, opowiedzieć o naszych odczuciach, konsekwencjach dla atakowanych i oczekiwaniach zmiany komunikatu, zaproponować inny styl,
- o zapytać o powód takiego wyrażania się (jeśli to znajoma osoba, warto rozważyć prywatny kontakt – tak może być łatwiej wyjść z twarzą osobie atakującej),
- o powołać się na badania czy wypowiedzi ekspertów,
- o zgłosić administratorowi, pracodawcy (jeśli ktoś stosuje mowę nienawiści w czasie pełnienia swoich obowiązków służbowych), czy od razu policji (np. gdy ktoś łamie prawo lub komuś grozi niebezpieczeństwo),
- o okazać solidarność osobie atakowanej.

Paradoksalnie czasem ktoś żartuje z jakiejś grupy, nie mając świadomości, że to jest dla niej obraźliwe i sprawia przykrość, a zwrócenie tej osobie uwagi i poinformowanie jej o tym rozwiązuje sprawę. Na pewno nie ma co odpowiadać nienawiścią na nienawiść czy obrażaniem na obrażanie. Trzeba starać się obniżyć temperaturę dyskusji, szukać powodów agresji i próbować je dekonstruować. Nie zawsze to pomoże, bo niektóre osoby mogą być niezainteresowane racjonalną rozmową, poznaniem zdania drugiej strony, uświadomieniem sobie złożoności zjawisk, mogą też wyznawać inne wartości i zasady moralne, w ramach których pewne grupy mają mniej praw. Wtedy rozwiązaniem może okazać się zgłoszenie czy zablokowanie danej osoby i skupienie się na wspieraniu osoby zaatakowanej.



### Do dzieła!

Poszukajcie nienawistnych wypowiedzi w internecie (np. w mediach społecznościowych czy na stronach mediów), na które warto zareagować. Zaproponujcie rozwiązania i zdecydujcie, które będzie najlepsze. Warto od razu je wypróbować!

**Więcej scenariuszy i wiedzy o mowie nienawiści i jej przeciwdziałaniu znajdziesz** w podręczniku Kampanii Rady Europy „Bez nienawiści”: „Zakładki. Przeciwdziałanie mowie nienawiści w sieci poprzez edukację o prawach człowieka”, zawierającym 22 scenariusze zajęć i działań [fb.com/PolskaBezNienawisci](https://fb.com/PolskaBezNienawisci) (post o publikacji jest przypięty na górze strony na stałe).