

POLISH-LITHUANIAN

HANDBOOK

I'm commenting, not hating!

- **What hate is?**
- **How to deal with cyberbullying?**
- **Where can you seek help?**



WHAT HATE IS?

Hate generally starts with bias that is left unchecked. Bias is a preference either for or against an individual or group that affects someone's ability to judge fairly. When that bias is left unchecked, it becomes normalized or accepted, and may even escalate into violence. When hate manifests against a person or group of people, it usually derives from ignorance, anger, fear, a sense of injury, or a perceived threat.



Czym jest hejt?

Nienawiść na ogół zaczyna się od niekontrolowanych uprzedzeń. Uprzedzenie to preferencja za lub przeciw jednostce lub grupie, która wpływa na czyjąś zdolność do sprawiedliwego osądu. Kiedy to uprzedzenie nie jest kontrolowane, zostaje znormalizowane lub zaakceptowane, a nawet może przerodzić się w przemoc. Kiedy nienawiść przejawia się w stosunku do osoby lub grupy ludzi, zwykle wynika z ignorancji, gniewu, strachu, poczucia krzywdy lub postrzeganego zagrożenia.

Kas yra neapykanta?

Neapykanta paprastai prasideda nuo šališkumo, kuris nekontroliuojamas. Šališkumas yra pirmenybė asmeniui ar grupei arba prieš jį, kuris daro įtaką asmens gebėjimui teisingai įvertinti. Kai šis šališkumas nekontroliuojamas, jis normalizuojamas arba priimamas ir netgi gali peraugti į smurtą. Kai neapykanta pasireiškia asmeniui ar žmonių grupei, ji dažniausiai kyla iš nežinojimo, pykčio, baimės, įžeidimo jausmo ar suvoktos grėsmės.

DEFINITION OF CYBERBULLYING

Cyberbullying is a type of violence using modern technology, mainly the Internet and cell phones. Acts of violence are repetitive and aimed at causing emotional harm to another person. The phenomenon takes various forms, such as harassment, threats, publishing or sending out ridiculing videos, photos or information. It's also exclusion from online groups such as Facebook class groups or online forums. Violence also manifests itself by inciting conflicts through the use of aggressive language, obtaining information from someone online with the aim of revealing it later and using it to the person's disadvantage. Recently, one can hear a lot about sexting, which is the sending of sexually explicit texts or images.

Definicja cyberprzemocy

Cyberprzemoc jest rodzajem przemocy z wykorzystaniem nowoczesnych technologii, przede wszystkim Internetu i telefonów komórkowych. Akty przemocy mają charakter powtarzalny, a ich celem jest wyrządzenie emocjonalnej krzywdy innej osobie. Zjawisko to przybiera różne formy, takie jak nękanie, groźby, publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających filmów, zdjęć lub informacji. Cyberprzemocą jest także wykluczanie z grup internetowych, np. grupy na Facebook'u lub for internetowych. Przemoc przejawia się również poprzez podżeganie do konfliktów za pomocą agresywnego języka, uzyskiwanie informacji od kogoś online w celu ich późniejszego ujawnienia i wykorzystania na niekorzyść danej osoby. Coraz częściej słyszy się także o sekstingu, czyli wysyłaniu wiadomości tekstowych lub zdjęć mających jednoznacznie charakter seksualny.

Kibernetinių patyčių apibrėžimas

Kibernetinės patyčios - tai smurto rūšis naudojant šiuolaikines technologijas, daugiausia internetą ir mobiliuosius telefonus. Smurto veiksmai kartojasi ir jais siekiama padaryti emocinę žalą kitam asmeniui. Šis reiškinys pasireiškia įvairiomis formomis, pavyzdžiui, priekabiavimu, grasinimais, pašiepiančių vaizdo įrašų, nuotraukų ar informacijos skelbimu ar siuntimu. Tai taip pat išstūmimas iš internetinių grupių, pavyzdžiui, „Facebook“ klasių grupių ar internetinių forumų. Smurtas taip pat pasireiškia konfliktų kurstymu vartojant agresyvią kalbą, gaunant iš ko nors informaciją internete, siekiant ją vėliau atskleisti ir panaudoti asmens nenaudai. Pastaruoju metu galima daug girdėti apie sekstingą, t. y. seksualinio pobūdžio žinučių ar nuotraukų siuntimą.



WHO CAN BECOME A VICTIM OF CYBERBULLYING?

The answer is quite simple:
anyone who uses the Internet, especially children
and teenagers, celebrities, vulnerable groups.

Kto może stać się ofiarą cyberprzemocy?

Odpowiedź jest prosta:
Každy, kto korzysta z Internetu,
w szczególności dzieci i młodzież, celebryci,
grupy szczególnie wrażliwe.

Kas gali tapti elektroninių patyčių auka?

Atsakymas paprastas:
Bet kas, kas naudojami internetu,
ypač vaikai ir paaugliai, įžymybės, pažeidžiamos grupės.



WHO CAN BECOME A PERPETRATOR OF CYBERBULLYING?

Anyone can become a perpetrator of cyberbullying if they do not have adequate knowledge about the consequences of their actions and do not realize the seriousness of the situation. Such a person can be of any age and from any social group. On the Internet, it is easier to hide your identity and attack others anonymously, which can lead to an escalation of aggression and violence. Often the perpetrators of cyberbullying are people who themselves have been victims of violence in the real world or have emotional problems.

Kto może stać się sprawcą cyberprzemocy?

Każdy może stać się sprawcą cyberprzemocy, jeśli nie ma odpowiedniej wiedzy na temat konsekwencji swoich działań i nie zdaje sobie sprawy z powagi sytuacji. Sprawca może być w każdym wieku i pochodzić z dowolnej grupy społecznej. W Internecie łatwiej jest ukryć swoją tożsamość i anonimowo zaatakować innych, co może doprowadzić do eskalacji agresji i przemocy. Często sprawcami cyberprzemocy są osoby, które same były ofiarą przemocy w realnym świecie lub mają problemy emocjonalne.

Kas gali tapti elektroninių patyčių vykdytoju?

Kibernetinių patyčių vykdytoju gali tapti bet kas, jei neturi pakankamai žinių apie savo veiksmų pasekmes ir nesuvokia situacijos rimtumo. Toks žmogus gali būti bet kokio amžiaus ir iš bet kurios socialinės grupės. Internete lengviau nuslėpti savo tapatybę ir anonimiškai pulti kitus, o tai gali sukelti agresijos ir smurto eskalaciją. Dažnai kibernetinių patyčių vykdytojai yra žmonės, kurie patys yra buvę smurto aukomis realiame pasaulyje arba turi emocinių problemų.



WHY IS IT SO EASY TO JUDGE AND HATE PEOPLE ON THE INTERNET BASED ON THE PHOTOS THEY POSTED?

Judging and hating people on the Internet is easy because most often they manage to do it anonymously, i.e. hiding behind a nickname or profile picture. Anonymity gives people a sense of detachment from their actions' consequences, leading to more critical and hateful behavior.

Kodėl internete taip lengva spręsti ir nekęsti žmonių pagal jų paskelbtas nuotraukas?

Smerkti ir nekęsti žmonių internete lengva, nes dažniausiai tai pavyksta padaryti anonimiškai, t.y. pasislėpus po slapyvardžiu ar profilio nuotrauka. Anonimiškumas suteikia žmonėms atsiribojimo nuo savo veiksmų pasekmių jausmą, o tai lemia kritiškesnį ir neapykantą keliantį elgesį.

Dlaczego tak łatwo jest oceniać i nienawidzić innych ludzi na podstawie publikowanych przez nich zdjęć w Internecie?

Osądzanie i nienawidzenie ludzi w Internecie jest łatwe, ponieważ najczęściej można robić to w sposób anonimowy, tj. ukrywając się za pseudonimem lub zdjęciem profilowym. Anonimowość daje ludziom poczucie oderwania od konsekwencji ich działań, co prowadzi do bardziej krytycznych i nienawistnych zachowań.





As you can see, anyone can be a victim or preparator of cyberbullying, so it's important to act. Sadly, some people try to feel more confident by hurting others but if you are a victim of cyberbullying you have the right to stop it. You can't feel guilty and it's not your fault.

Jak widzisz każdy może być ofiarą lub sprawcą cyberprzemocy, dlatego ważne jest, aby działać. Niestety, niektórzy ludzie próbują poczuć się pewniej, krzywdząc innych, ale jeśli jesteś ofiarą cyberprzemocy, masz prawo ją powstrzymać. Nie możesz czuć się winny, bo to nie Ty zawiniłeś.

Kaip matote, kibernetinių patyčių auka ar vykdytoju gali tapti bet kas, todėl svarbu imtis veiksmų. Deja, kai kurie žmonės bando jaustis saugiau skriaudžiant kitus, tačiau jei tapote kibernetinių patyčių auka, turite galią jas sustabdyti. Negalite jaustis kaltas, nes ne jūs esate kaltas.

WHERE CAN YOU SEEK HELP?

You can seek help from parents, teachers, school psychologist, family or friends, and colleagues. However, in some situations, you may need a helpline or even a police call.

- The European helpline for children and teenagers until 18 years of age 116 111
- The European victim support helpline 116 006
- The European Union helpline number for victims of violence against women (including online violence) 116 016
- Phone call for parents and teachers on child safety (Poland) 800 100 100
- Youth Line (Lithuania) 8 800 28888



Gdzie możesz szukać pomocy?

Pomocy możesz szukać u rodziców, nauczycieli, psychologa szkolnego, rodziny czy też znajomych i kolegów. Jednak w niektórych sytuacjach potrzebny może być telefon zaufania lub zawiadomienie policji.

- Europejski telefon zaufania dla dzieci i młodzieży do 18 roku życia 116 111
- Europejska infolinia dla ofiar przemocy 116 006
- Infolinia Unii Europejskiej dla ofiar przemocy wobec kobiet (w tym przemocy w Internecie) 116 016
- Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci (Polska) 800 100 100
- Linia dla młodzieży (Litwa) 8 800 28888

Kur galite kreiptis pagalbos?

Galime kreiptis pagalbos į tėvus, mokytojus, mokyklos psichologą, šeimą ar draugus ir kolegas. Tačiau kai kuriais atvejais jums gali prireikti pagalbos linijos ar net policijos skambučio.

- Europos pagalbos linija vaikams ir paaugliams iki 18 metų 116 111
- Europos pagalbos linija smurto aukoms 116 006
- Europos Sąjungos pagalbos linija smurto prieš moteris (įskaitant smurtą internete) aukoms 116 016
- Vaikų saugumo pagalbos linija tėvams ir mokytojams (Lenkija) 800 100 100
- Pagalbos linija jaunimui (Lietuva) 8 800 28888



YOU CAN ALSO...



tell the perpetrator that its behaviour is not OK

powiedzieć sprawcy, że jego zachowanie nie jest w porządku

pasakyti nusikaltėliui, kad jo elgesys yra netinkamas



get help from the police if needed

w razie potrzeby zwrócić się o pomoc do policji

prireikus kreipkitės pagalbos į policiją

block and report the person

zablokować i zgłosić tę osobę

užblokuokite asmenį ir praneškite apie jį



report the post or image

zgłosić post lub zdjęcie

praneškite apie pranešimą ar nuotrauką



seek help from trusted adults

zwrócić się o pomoc do zaufanych dorosłych

paprašykite pagalbos iš patikimų suaugusiųjų



make a report to esafety if the post/image doesn't get removed

złożyć raport do esafety, jeśli post/obraz nie zostanie usunięty

praneškite esafety, jei pranešimas ar nuotrauka nėra pašalinami

keep evidence – take some screenshots

powiedzieć sprawcy, że jego zachowanie nie jest w porządku

saugokite įrodymus - darykite ekrano nuotraukas



switch off for a while or limit the visibility of your profile

wyłączyć się na jakiś czas lub ograniczyć widoczność swojego profilu

kuriam laikui save išjungti arba apriboti savo profilio matomumą netinkamas





Project's partner:



Project's implementer:



Funded by
the European Union

Some photos used in this publication are provided by pixabay.com and freepik.com