

# Kurs: Różne wymiary hejtu - skąd się biorą i jak sobie z nimi radzić

## Sylabus kursu

---

Liczba godzin: **60**

Termin: **10 tygodni**

Forma prowadzenia zajęć: wszystkie zajęcia prowadzone są w trybie **on-line**.

### Opis kursu:

Kurs odpowiada na jedno z kluczowych wyzwań z jakimi borykają się dzisiejsi uczniowie. To uderzenie w ich tożsamość podważane przez naruszenie ich samoceny. Hejt znany jest głównie jako narzędzie negatywnej presji stosowanej w sieci, ale dotyczy również bezpośrednich, codziennych kontaktów z innymi, w tym głównie z rówieśnikami. O co chodzi, jak identyfikować jego przyczyny, w jaki sposób wspierać tych, którzy się z nim spotykają i co zrobić by stworzyć środowisko wolne od hejtu, a już na pewno składające się z osób, które potrafią sobie z nim poradzić.

### Uczestnicy kursu:

Kurs jest przeznaczony dla wszystkich osób zainteresowanych tematyką szkolenia, pragnących wzbogacić swój warsztat pracy. W szczególności kurs jest skierowany do nauczycieli, wychowawców, szkolnych specjalistów, dyrektorów.

**Dostęp do materiałów kursowych jest bezpłatny.**

### Cele kursu:

**Cel ogólny:** Zna oraz rozumie podstawowe informacje na temat hejtu praktykowanego zarówno w internecie jak i w bezpośrednich relacjach zarówno w środowisku szkolnym jak i domowym ucznia; rozumie konsekwencje doświadczania hejtu przez uczniów jak i formy skutecznego przeciwdziałania działaniom osób uprawiających hejt.

**Cele szczegółowe:** Po ukończeniu kursu uczestnik posiada wiedzę umożliwiającą rozpoznawanie przejawów hejtu, rozumie psychologiczne, społeczne przyczyny oraz możliwe konsekwencje hejtu, zna i wie w jaki sposób zastosować konkretne strategie reagowania i wsparcia uczniów, których dotknął hejt.

### Organizacja kursu:

Kurs składa się z 5 modułów realizowanych przez internet w rytmie co dwa tygodnie. Łącznie więc kurs obejmuje 10 tygodni. Co dwa tygodnie będą udostępniane nowe materiały do studiowania i zadania online. Po każdym module odbywają się testy, a niekiedy wykonywane są zadania/ćwiczenia dodatkowe.

Nie wszystkie zadania są obowiązkowe. Kurs kończy się egzaminem on-line (dla osób, które pragną otrzymać certyfikat). Materiały kursu zostały podzielone na materiały podstawowe (obowiązkowe) oraz uzupełniające.

#### Konsultacje online w sprawach merytorycznych:

Pytania można zadawać pisząc na email: [info@edumach.pl](mailto:info@edumach.pl) Pytania są potem kierowane do autora kursu, który w razie potrzeby udziela na nie odpowiedzi.

#### Program i harmonogram kursu:

Moduły kursu	Treść kursu
<b>Moduł 1:</b> Źródła hejtu 23.03.2026 - 06.04.2026 r.	1. Piramida nienawiści 2. Co rozumiemy jako hejt? 3. Hejt w internecie 4. Podstawowe źródła hejtu w sieci 5. Źródła zaburzeń norm społecznych 6. Przemoc rówieśnicza 7. Syndrom dziecka osamotnionego 8. Uzależnienie od aplikacji 9. Zabójcze propozycje ChatGPT.
<b>Moduł 2:</b> Hejt w sieci 06.04.2026 - 20.04.2026 r.	1. Aplikacje i sztuczna inteligencja 2. Wieloaspektowy wymiar hejtu w sieci 3. Mowa nienawiści 4. Hejt rówieśniczy 5. Sprawcy hejtu w społeczności nastolatków 6. Cechy ofiar przemocy rówieśniczej w szkole 7. Formy hejtu 8. Bullying – prześladowanie rówieśnicze 9. Digital self-harm.
<b>Moduł 3:</b> Możliwe skutki hejtu w środowisku rówieśniczym 20.04.2026 - 04.05.2026 r.	1. Skutki hejtu internetowego w środowisku rówieśniczym 2. Wycofanie społeczne i izolacja 3. Zaburzenia tożsamości i samoakceptacji 4. Obniżona samoocena i zaniżenie poczucie własnej wartości 5. Stres i lęk 6. Depresja i poczucie bezradności 7. Zaburzenia psychosomatyczne 8. Złość i agresja 9. Myśli samobójcze.
<b>Moduł 4:</b> Możliwości przeciwdziałania skutkom hejtu 04.05.2026 - 18.05.2026 r.	1. Hejt to nie żart 2. Skutki hejtu 3. Sposoby reagowania na hejt 4. Profilaktyka hejtu 5. Jak się bronić przed hejtem w sieci 6. Reakcja nauczyciela na hejt, który dotyka jego uczniów 7. Zaufanie jako forma przeciwdziałania skutkom hejtu 8. Przeciwdziałanie syndromowi osamotnienia

	9. Odpowiedzialność karna za hejtowanie.
<b>Moduł 5:</b> Formy wsparcia oraz radzenia sobie w walce z hejtem <b>18.05.2026 - 01.06.2026 r.</b>	1. Podstawy przeciwdziałania hejtowi w szkole 2. Dbanie o zdrowie psychiczne młodych cyfrowych 3. Odpowiedzialne użytkowanie nowych technologii 4. Trudne rozmowy z nastolatkami 5. Empatia w świecie zdominowanym przez bajty 6. Godzenie skłóconej klasy 7. Zastosowanie podstawowych umiejętności komunikacyjnych 8. Hejt a mediacje rówieśnicze 9. Przykłady programów i inicjatyw antyprzemocowych
<b>EGZAMIN KOŃCOWY</b> <b>18.05.2026 - 01.06.2026 r.</b>	obowiązkowy w przypadku potrzeby otrzymania zaświadczenia

Rodzaje aktywności wymagane w poszczególnych modułach kursu (nie wszystkie w każdym module):

- przeczytać obowiązkowe materiały,
- rozwiązać test tj. odpowiedzieć na kilka pytań związanych z kursem (obowiązkowe w przypadku potrzeby otrzymania zaświadczenia o ukończeniu kursu),
- wziąć udział w dyskusji na forum (zadanie dodatkowe),
- wykonać ćwiczenie/ zadanie dodatkowe (nieobowiązkowe),
- obejrzeć filmik,
- wykonać ćwiczenia do samokontroli,
- odwiedzić podane strony internetowe.

## Warunki zaliczenia i uzyskania certyfikatu:

Warunki zaliczenia kursu i uzyskania zaświadczenia są następujące:

- wzięcie udziału w 5 mini-testach online z każdego modułu (wynik testu nie ma wpływu na zaliczenie kursu),
- uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu końcowego. Warunkiem udziału w egzaminie online jest:
  - ◆ zaliczenie testów z poszczególnych modułów,
  - ◆ przesłanie zgłoszenia na egzamin,
  - ◆ opłacenie egzaminu i certyfikatu (**65zł.** za certyfikat w wersji elektronicznej lub **75 zł.** za certyfikat w wersji papierowej i elektronicznej).

Dla uczestników, którzy z różnych względów nie będą mogli zakończyć kursu w terminie i którym nie uda się zaliczyć przewidzianych w danym terminie testów z poszczególnych modułów będzie możliwość pod koniec kursu (od przedostatniego modułu) uzyskania dostępu do materiałów i zaliczenia zaległych testów.

## Uwagi końcowe:

Wszelkie problemy techniczne i inne związane z organizacją kursu należy zgłaszać drogą elektroniczną na adres: [info@edumach.pl](mailto:info@edumach.pl) Zgłaszane problemy będą grupowane tematycznie, dwa razy w tygodniu udzielana będzie odpowiedź na forum na daną grupę pytań.

## **Prawa autorskie:**

Prawa autorskie kursu zastrzeżone. SCE EDU-MACH Sp. z o. o. udziela zezwolenia na korzystanie z materiałów kursowych w celach związanych z uczestnictwem w kursie. Korzystanie z kursu i materiałów autorskich twórcy, w tym ich zwielokrotnianie i dalsze rozpowszechnianie, dla innych celów wymaga wyraźnego zezwolenia naszej firmy, chyba że możliwość korzystania wynika z przepisów ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych (dozwolony użytek). Korzystanie z materiałów autorskich wymaga w każdym przypadku podania nazwy firmy: Specjalistyczne Centrum Edukacji EDU-MACH Sp. z o. o.