

Step One: Pause

Refrain from making any hateful comments yourself and/or relaying such content. In discussions, it's essential to pause and reflect before responding. Take a break if necessary to avoid saying things you might regret. Responding calmly, even when others are agitated, can help maintain a mature and constructive conversation, preventing it from escalating into conflict.



Step Two: Fact-Check

Be sure to check the content's origin with the help of search engines, fact-checking tools and other reliable sources.

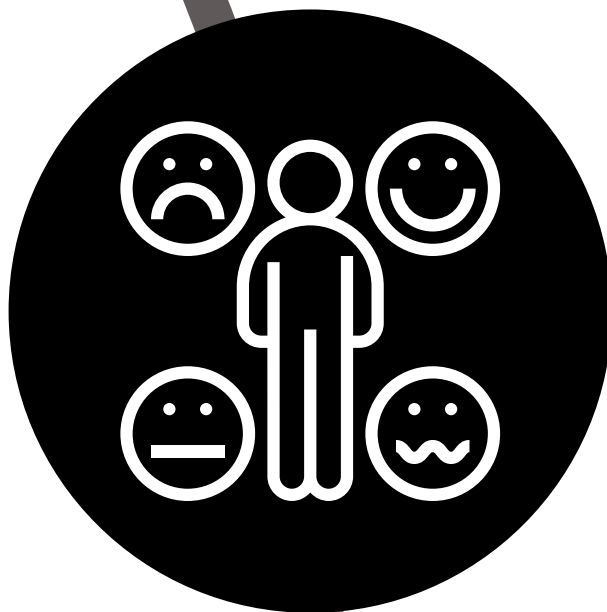
Support arguments with facts and fact-check opponents' words. Use Politifact for online discussions, but be cautious with dismissive sources, such as political-leaning news sources. Learn new things while researching online.



Step Three: React

Whenever possible, do not remain silent, even when it is others who are targeted. Speak up calmly but firmly against hate speech.

Avoid using names or putting someone down in conversations. Instead, use phrases like "I don't agree and this is why..." and focus on the shared idea or concept rather than the person you disagree with. Don't engage in name calling or use profanity when engaging with someone online.



Step Four: Challenge

Spread your own counter-speech to make sure hate is not the dominant narrative. You can undermine hateful content with positive messages.

Focus on yourself and how a comment has made you feel, rather than interpreting it as argumentative. An "I" message can help you communicate your concerns, feelings, and needs without blaming others or sounding threatening.



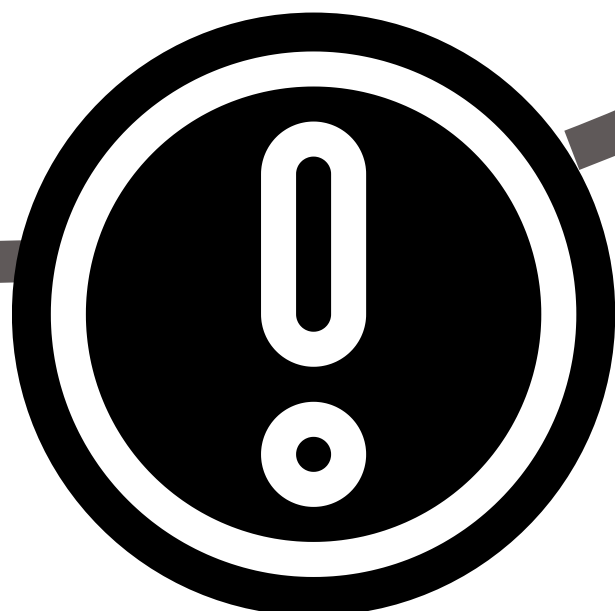
Step Five: Support

Taking a stand for, and extending solidarity to the targets of hate speech demonstrates that rejecting hate is everyone's responsibility.



Step Six: Report

Use the online platforms report functionality to easily report hate messages to administrators or moderators. If an argument escalates to harassment, consider ending the conversation. If uncomfortable, report the person's comments to a platform, mute or block the person, or consider reporting the situation to a trusted source. Do not engage further with this individual and consider taking a social media detox- social activism can be extremely mentally tiring and it's always important to take time for yourself.



Dealing with Hate Speech Online: Tips for Respectful Engagement

Ontario 
Anti-Racism Directorate, Government of Ontario


The Anti-Hate Youth Collective


South Asian Community Centre
Serving The Community Since 1985

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ: ਰੋਕੋ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਰੀਲੇਅ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਚਰਚਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁਕਣਾ ਅਤੇ ਸੋਚਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਛਤਾਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕ ਲਵੋ। ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਦੂਸਰੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ, ਪਰਿਪੱਕ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ।

ਕਦਮ ਦੋ: ਤੱਥ-ਜਾਂਚ

ਖੋਜ ਇੰਜਣਾਂ, ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਮੂਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਤੱਥਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਦਲੀਲਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ। ਔਨਲਾਈਨ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਲਈ ਪੋਲੀਟੀਫੈਕਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਪਰ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਝੁਕਾਅ ਵਾਲੇ ਖਬਰ ਸਰੋਤ। ਆਨਲਾਈਨ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖੋ।

ਕਦਮ ਤਿੰਨ: ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਚੁੱਪ ਨਾ ਰਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੇ ਭਾਸ਼ਣ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਪਰ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਬੋਲੋ।

ਨਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, “ਮੈਂ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ...”; ਵਰਗੇ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਂਝੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਸੰਕਲਪ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋ। ਔਨਲਾਈਨ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਮ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਚੌਥਾ ਕਦਮ: ਚੁਣੌਤੀ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਨਫ਼ਰਤ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਬਿਰਤਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਜਵਾਬੀ-ਭਾਸ਼ਣ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਟਿੱਪਣੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਦਲੀਲਪੂਰਨ ਵਜੋਂ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ। ਇੱਕ “ਮੈਂ” ਸੁਨੇਹਾ ਦੂਜਿਆਂ; ਤੋਂ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਏ ਜਾਂ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਦਮ ਪੰਜ: ਸਹਾਇਤਾ

ਨਫ਼ਰਤ ਵਾਲੇ ਭਾਸ਼ਣ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਟੈਂਡ ਲੈਣਾ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕਤਾ ਵਧਾਉਣਾ, ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਫ਼ਰਤ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨਾ ਹਰ ਇੱਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।

ਕਦਮ ਛੇ: ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕਾਂ ਜਾਂ ਸੰਚਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਵਾਲੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦਲੀਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੱਕ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁਕ ਜਾਂ ਬਲੱਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਨਾ ਜੁੜੋ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਡੀਟੋਕਸ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ- ਸਮਾਜਿਕ ਸਰਗਰਮੀ ਬਹੁਤ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਫ਼ਰਤ ਭਰੇ ਭਾਸ਼ਣਾਂ
ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ
ਨਜਿੱਠਣਾ ਅਤੇ
ਆਦਰਯੋਗ
ਸਮੂਲੀਅਤ ਲਈ
ਸੁਝਾਅ

Ontario



Anti-Racism Directorate, Government of Ontario



The Anti-Hate Youth Collective



Serve the Community Since 1989

الخطوة الأولى: توقف

امتنع عن الإدلاء بأي تعليقات تحض على الكراهية أو نقل مثل هذا المحتوى

من الضروري عند المناقشات التوقف والتأمل قبل الرد. خذ قسًا طًا من الراحة إذا لزم الأمر لتجنب قول أشياء قد تندم عليها إن الرد بهدوء، حتى عندما يكون الآخرون مضطربين، يمكن أن يساعد في الحفاظ على محادثة ناضجة وبناءة، ويمنعها من التصعيد إلى الصراع



الخطوة الثانية: التحقق من الحقائق

تأكد من التحقق من أصل المحتوى بمساعدة محركات البحث وأدوات التحقق من الحقائق وغيرها من المصادر الموثوقة

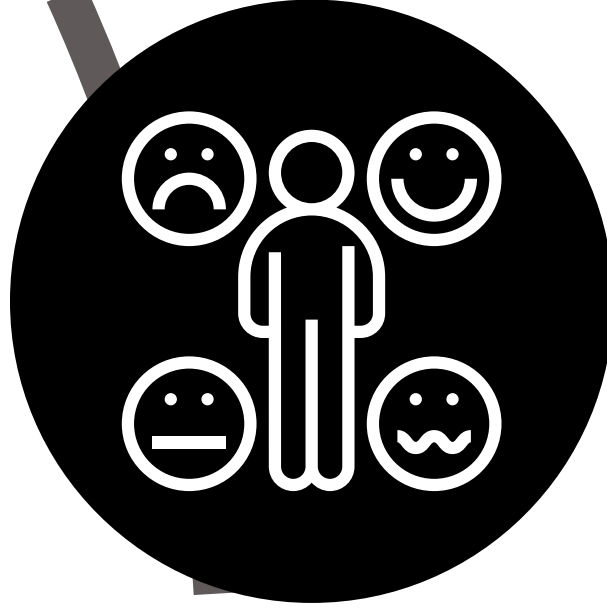
ادعم الحجج بالحقائق وتحقق من صحة كالم المعارضين للمناقشات عبر الإنترنت، ولكن كن "PolitiFact" استخدم حدًا مع المصادر الراضية، مثل مصادر الأخبار ذات الميول السياسية. تعلم أشياء جديدة أثناء البحث عبر الإنترنت



الخطوة الثالثة: الرد

كلما أمكن، ال تلتزم الصمت، حتى عندما يكون الآخرون هم المستهدفون. تحدث بهدوء ضد خطاب الكراهية ولكن بحزم

تجنب استخدام الأسماء أو التقليل من شأن شخص ما في المحادثات. بدال من ذلك، استخدم عبارات مثل "أنا ال أوافق وهذا هو السبب..." وركز على الفكرة أو المفهوم المشترك بدال من التركيز على الشخص الذي ال توافق عليه. ال تخرط في الشتائم أو تستخدم الألفاظ النابية عند التعامل مع شخص ما عبر الإنترنت



الخطوة الرابعة: التحدي

انشر خطابك المضاد للتأكد من أن الكراهية ليست هي السرد السائد. يمكنك تقويض المحتوى الذي يحض على الكراهية من خلال الرسائل الإيجابية. ركز على نفسك وكيف أثرت التعليق على

ما تشعر به، بدال من تفسيره على أنه موضوع مثير للجدال. يمكن أن تساعدك استعمال كلمة "أنا" في ردك إيصال مخاوفك ومشاعرك واحتياجاتك دون إلقاء اللوم على الآخرين أو التهديد



الخطوة الخامسة: الدعم

إن التضامن واتخاذ موقف ضد أهداف خطاب الكراهية يدل على أن رفض الكراهية هو مسؤولية الجميع



الخطوة السادسة: التقرير

استخدم أيقونة التبليغ (report) الموجودة في منصة الموقع لإبلاغ بسهولة عن رسائل الكراهية إلى المسؤولين أو المشرفين. إذا تصاعد الجدل إلى المضايقة، فكر في إنهاء المحادثة. إذا كنت تشعر بعدم الارتياح، فأبلغ عن تعليقات الشخص إلى المنصة، أو قم بكتف صوت الشخص أو حظره، أو فكر في الإبلاغ عن الموقف إلى مصدر موثوق به. ال تتواصل أكثر مع هذا الشخص وفكر في التخلص من سموم وسائل التواصل الاجتماعي، ا عقليا للغاية ومن المهم فالنشاط الاجتماعي يمكن أن يكون مرهقًا دائًا لآما أن تخصص وقتًا لنفسك



التعامل مع خطاب الكراهية الذي حصل عبر الإنترنت ونصائح لغرض المشاركة المحترمة .

Ontario



Anti-Racism Directorate, Government of Ontario



The Anti-Hate Youth Collective



પગલું એક: થોભો

કોઈપણ ટ્રેષપૂર્ણ ટિપ્પણીઓ કરવાથી અને/અથવા આવી સામગ્રીને પ્રસારિત કરવાથી પોતે દૂર રહો. ચર્ચાઓમાં, પ્રતિભાવ આપતા પહેલા થોભવું અને પ્રતિબિંબિત કરવું આવશ્યક છે. તમને પસ્તાવો થઈ શકે તેવી વસ્તુઓ કહેવાનું ટાળવા માટે જો જરૂરી હોય તો વિરામ લો. જ્યારે અન્ય લોક ઉશ્કેરાયા હોય ત્યારે પણ શાંતિથી પ્રતિસાદ આપવાથી, પરિપક્વ અને રચનાત્મક વાતચીત જાળવવામાં મદદ કરી શકે છે, તેને સંઘર્ષમાં વધતા અટકાવે છે.



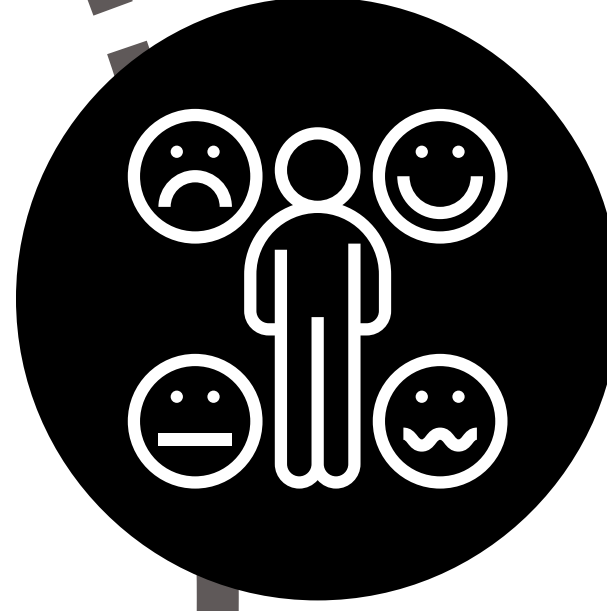
પગલું બે: હકીકત-તપાસ

શોધ એજન્ટ, તથ્ય-ચકાસણીના સાધનો અને અન્ય વિશ્વસનીય સ્ત્રોતોની મદદથી સામગ્રીના મૂળને તપાસવાની ખાતરી કરો. દલીલોને તથ્યો સાથે સમર્થન આપો અને વિરોધીઓના શબ્દોની હકીકત તપાસો. ઓનલાઈન ચર્ચાઓ માટે પોલિટીફેક્ટનો ઉપયોગ કરો, પરંતુ રાજકીય વલણ ધરાવતા સમાચાર સ્ત્રોતો જેવા નામજૂર સ્ત્રોતોથી સાવચેત રહો. ઓનલાઈન સંશોધન કરતી વખતે નવી વસ્તુઓ શીખો.



પગલું ત્રણ: પ્રતિક્રિયા આપો

જ્યારે પણ શક્ય હોય, ત્યારે મૌન ન રહો, પછી ભલે અન્ય લોકો પર નિશાન સાધવામાં આવે. અપ્રિય ભાષણ સામે શાંતિથી પરંતુ નિશ્ચિતપણે બોલો. વાતચીતમાં અસભ્ય નામનો ઉપયોગ કરવાનું અથવા કોઈને નીચે મૂકવાનું ટાળો. તેના બદલે, “હું સંમત નથી અને આ જ કારણ છે...” જેવા શબ્દસમૂહોનો ઉપયોગ કરો અને તમે જેની સાથે અસંમત છો તેની જગ્યાએ શેર કરેલ વિચાર અથવા ખ્યાલ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. ઓનલાઈન કોઈની સાથે સંલગ્ન હોય ત્યારે અસભ્ય નામ અથવા અપશબ્દોનો ઉપયોગ કરશો નહીં.



પગલું ચાર: પડકાર

ધિક્કાર પ્રબળ ન થાય તેની ખાતરી કરવા માટે તમારી પોતાની પ્રતિભાષણ ફેલાવો. તમે સકારાત્મક સંદેશાઓ વડે ટ્રેષપૂર્ણ સામગ્રીને નબળી પાડી શકો છો. તેને દલીલાત્મક તરીકે અર્થઘટન કરવાને બદલે, તમારા પોતાના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને ટિપ્પણીથી તમને કેવું અનુભવ્યું છે. “હું” સંદેશ તમને તમારી ચિંતાઓ, લાગણીઓ અને જરૂરિયાતોને અન્યને દોષિત ઠેરવ્યા વિના અથવા ધમકી આપ્યા વિના સંચાર કરવામાં મદદ કરી શકે છે.



પગલું પાંચ: આધાર

ટ્રેષપૂર્ણ ભાષણના સામે ઉભા રહેવું, અને એકતા દર્શાવવી, તે દર્શાવે છે કે નફરતને નકારવી એ દરેકની જવાબદારી છે.



પગલું છ: અહેવાલ

એડમિનિસ્ટ્રેટર્સ અથવા મધ્યસ્થીઓને અપ્રિય સંદેશાઓની સરળતાથી જાણ કરવા માટે ઓનલાઈન પ્લેટફોર્મ રિપોર્ટ કાર્યક્ષમતાનો ઉપયોગ કરો. જો કોઈ દલીલ ઉત્પાદન તરફ વધે છે, તો વાતચીત સમાપ્ત કરવાનું વિચારો. જો અસ્વસ્થતા હોય, તો વ્યક્તિની ટિપ્પણીઓને પ્લેટફોર્મ પર જાણ કરો, વ્યક્તિને ચૂપ કરો અથવા બ્લોક કરો અથવા વિશ્વસનીય સ્ત્રોતને પરિસ્થિતિની જાણ કરવાનું વિચારો. આ વ્યક્તિ સાથે વધુ જોડાશો નહીં અને સોશિયલ મીડિયા-ડિટોકસ લેવાનું વિચારશો, સામાજિક સક્રિયતા માનસિક રીતે ખૂબ જ થકવી નાખનારી હોઈ શકે છે અને પોતાના માટે સમય કાઢવો હંમેશા મહત્વપૂર્ણ છે.



Ontario

Anti-Racism Directorate, Government of Ontario



The Anti-Hate Youth Collective



Première étape : faire une pause

Abstenez-vous de faire vous-même des commentaires haineux ou de les relayer.

Dans les discussions, il est essentiel de faire une pause et de réfléchir avant de répondre. Faites une pause si nécessaire pour éviter de dire des choses que vous pourriez regretter. Répondre calmement, même lorsque les autres sont agités, peut aider à maintenir une conversation mature et constructive, en évitant qu'elle ne dégénère en conflit.



Deuxième étape : vérification des faits

Veillez à vérifier l'origine du contenu à l'aide de moteurs de recherche, d'outils de vérification des faits et d'autres sources fiables.

Étaye vos arguments par des faits et vérifiez les propos de vos adversaires. Utilisez Politifact pour les discussions en ligne, mais soyez prudent avec les sources dédaigneuses, telles que les sources d'information à tendance politique. Apprenez de nouvelles choses en faisant des recherches en ligne.

Troisième étape : réagir

Dans la mesure du possible, ne restez pas silencieux, même lorsque ce sont d'autres personnes qui sont visées. Exprimez-vous calmement, mais fermement contre les discours de haine.

Évitez d'utiliser des noms ou de rabaisser quelqu'un dans les conversations. Utilisez plutôt des phrases comme « je ne suis pas d'accord et voici pourquoi... » et concentrez-vous sur l'idée ou le concept partagés plutôt que sur la personne avec laquelle vous n'êtes pas d'accord. Ne proférez pas d'injures et n'utilisez pas de blasphèmes lorsque vous discutez avec quelqu'un en ligne.

Quatrième étape : remise en question

Diffusez votre propre contre-discours pour vous assurer que la haine n'est pas le discours dominant. Vous pouvez contrecarrer les contenus haineux par des messages positifs.

Concentrez-vous sur vous-même et sur ce que vous ressentez à la suite d'un commentaire, plutôt que de l'interpréter comme une dispute. Un message « je » peut vous aider à communiquer vos préoccupations, vos sentiments et vos besoins sans blâmer les autres ou paraître menaçant.

Cinquième étape : soutien

La prise de position et la solidarité envers les cibles des discours de haine démontrent que le rejet de la haine est la responsabilité de tous.

Sixième étape : signaler

Utilisez la fonctionnalité de signalement des plateformes en ligne pour signaler facilement les messages haineux aux administrateurs ou aux modérateurs.

Si une dispute dégénère en harcèlement, envisagez de mettre fin à la conversation. Si cela vous met mal à l'aise, signalez les commentaires de la personne à une plateforme, mettez-la en sourdine ou bloquez-la, ou envisagez de signaler la situation à une source fiable. Ne vous engagez plus avec cette personne et envisagez de vous désintoxiquer des médias sociaux : l'activisme social peut être extrêmement fatigant sur le plan mental et il est toujours important de prendre du temps pour soi.

Faire Face Aux Discours Haineux En Ligne et Conseils pour Un Engagement Respectueux

Ontario



Anti-Racism Directorate, Government of Ontario



The Anti-Hate Youth Collective



Serving The Community Since 1989

প্রথম ধাপ: বিরতি দিন

নিজে কোন ঘৃণ্য বা বিদ্বেষপূর্ণ মন্তব্য করা
অথবা এই ধরনের বিষয়বস্তু প্রচার করা থেকে
বিরত থাকুন।



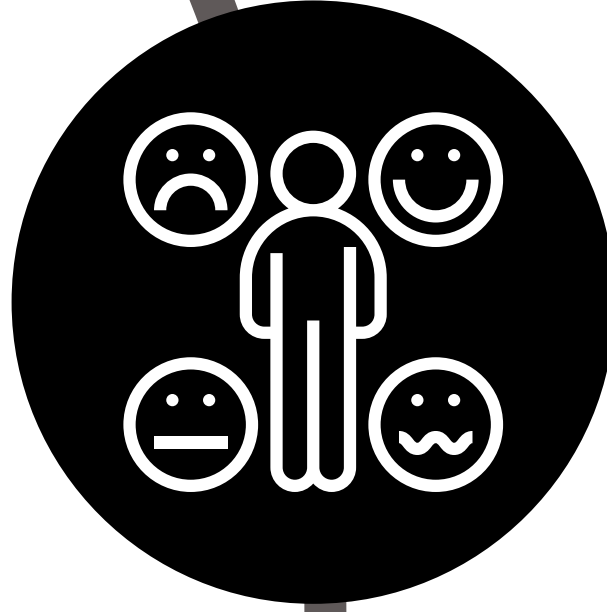
দ্বিতীয় ধাপ: তথ্য যাচাই করুন

সার্চ ইঞ্জিন, ফ্যাক্ট-চেকিং টুলস এবং অন্যান্য
নির্ভরযোগ্য উৎসের সাহায্যে তথ্য যাচাই করতে
ভুলবেন না।



তৃতীয় ধাপ: প্রতিক্রিয়া করুন

যখনই সম্ভব, নীরব থাকবেন না,
এমনকি যখন
অন্যদের লক্ষ্য করা হয়। ঘৃণাত্মক
বক্তব্যের
বিরুদ্ধে শান্তভাবে কিন্তু দৃঢ়ভাবে
কথা বলুন।



চতুর্থ ধাপ: পাল্টা বক্তব্য প্রচার করুন

আপনার নিজস্ব পাল্টা বক্তব্য প্রচার করুন যেন
ঘৃণাত্মক বক্তব্য মুখ্য না হয়। আপনি ইতিবাচক
বক্তব্যের মাধ্যমে ঘৃণাত্মক বক্তব্যকে তুচ্ছ
করতে পারেন।



পঞ্চম ধাপ: নৈতিক সমর্থন দিন

ঘৃণাত্মক বক্তব্যের দ্বারা ক্ষতিগ্রস্তদের
পক্ষে অবস্থান নেওয়া, নৈতিক সমর্থন দেওয়া
এবং সংহতি জানানো দেখায় যে ঘৃণা প্রত্যাখ্যান
করা প্রত্যেকের দায়িত্ব।



ষষ্ঠ ধাপ: রিপোর্ট করুন

অ্যাডমিনিস্ট্রেটর বা মডারেটরদের কাছে ঘৃণাত্মক বার্তাগুলি সহজেই রিপোর্ট করতে
অনলাইন প্ল্যাটফর্মের রিপোর্ট কার্যকারিতা ব্যবহার করুন।



অনলাইনে ঘৃণাত্মক বার্তার বিরুদ্ধে কি করবেন?

Ontario

Anti-Racism Directorate, Government of Ontario



The Anti-Hate Youth Collective

