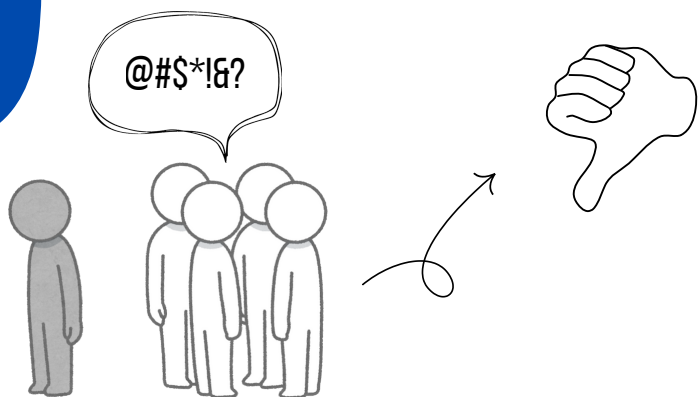


Autorstwa Filipa Pochecia i Michała Rybickiego

HEJT NIE JEST OKEJ!



84% Młodzieży uważa hejt za jedno z najbardziej szkodliwych zjawisk na świecie. Pomimo niniejszej statystyki, większość uczniów doświadcza przemocy psychicznej w trakcie swojej edukacji. W owym artykule wytłumaczymy co prowadzi do powstawania hejtu tudzież jak możemy zapobiegać gnębieniu.

? Czym może poskutkować hejtowanie drugiej osoby?

Hejtowanie drugiej osoby może prowadzić do poważnych konsekwencji psychicznych i emocjonalnych dla ofiary, takich jak lęk, depresja, obniżona samoocena, izolacja społeczna, a w skrajnych przypadkach nawet myśli i próby samobójcze



Co powoduje hejt?

Powodem hejtowania są głównie negatywne emocje takie jak frustracja, złość i lęk, które są odreagowywane na innych, stereotypy i uprzedzenia wobec grup społecznych, czy poczucie anonimowości w Internecie. Hejterzy często chcą zwrócić na siebie uwagę, wyrazić swój pogląd, sprawić komuś przykrość, a czasem po prostu traktują to jako rozrywkę.

Czynniki takie jak trudności w radzeniu sobie z emocjami, brak kultury wypowiedzi, wpływ otoczenia (rodziny, rówieśników) oraz powtarzalne wzorce agresywnych zachowań w Internecie również sprzyjają hejtowi.

Jak możemy zapobiegać gnębieniu innych?

Internet

Nie udostępniaj i nie lajkuj hejtu – brak reakcji na obraźliwe treści zmniejsza ich zasięg.

Reaguj – zgłaszaj obraźliwe komentarze administratorom, moderacji lub na odpowiednich platformach.

Wspieraj osoby hejtowane – słowa wsparcia albo wiadomość prywatna mogą im bardzo pomóc.

Myśl, zanim napiszesz – zastanów się, czy twoje słowa nie mogą kogoś zranić.

Promuj pozytywną komunikację – dodawaj komentarze pełne szacunku i uprzejmości.

Szkoła

Rozmawiaj o problemie – jeśli widzisz hejt, zgłoś to nauczycielowi, wychowawcy lub pedagogowi.

Wspieraj rówieśników – pokaż osobie hejtowanej, że nie jest sama.

Bierz udział w akcjach edukacyjnych – warsztaty, pogadanki i kampanie uczą, jak radzić sobie z hejtem.

Buduj atmosferę szacunku – traktuj innych tak, jak sam chcesz być traktowany.

Reaguj na żarty kosztem innych – często hejt zaczyna się od "niewinnych" komentarzy.

Co zrobić, gdy ktoś nas krzywdzi?

1. Zareagować spokojnie

Nie odpowiadaj agresją – to zwykle tylko pogarsza sytuację. Jasno powiedz, że to, co się dzieje, ci się nie podoba (np. „Nie mów tak do mnie”).

2. Szukać wsparcia

Porozmawiaj z kimś zaufanym: przyjacielem, rodzicem, rodzeństwem. Zgłoś sytuację nauczycielowi, wychowawcy lub pedagogowi w szkole. Jeśli to w internecie – pokaż komuś dorosłemu, zanim zareagujesz samodzielnie.

3. Chronić siebie

W sieci: zablokuj osobę, zgłoś hejt na platformie.

W realu: odejdź z sytuacji, jeśli to możliwe, i unikaj kontaktu z osobą, która cię krzywdzi.

4. Dokumentować

Zapisuj wiadomości, zrzuty ekranu albo notuj, co się wydarzyło – to dowody, gdyby sprawa wymagała interwencji dorosłych lub policji.



W trudnych sytuacjach można też zadzwonić na telefon zaufania (np. 116 111 dla dzieci i młodzieży w Polsce).