

# HEJT W INTERNECIE

## CO TO ZNACZY HEJT?

Samo słowo pochodzi z języka angielskiego, dokładnie od słowa hate – nienawidzić. Mianem hejtera (osoby szerzącej hejt) określa się osobę, która zamieszcza w Internecie obraźliwe komentarze, które mają sprowokować do kłótni, promować mowę nienawiści, obrażać, obniżać samoocenę osoby hejtowanej (obrażanej).

## JAKIE SĄ PRZYCZYNY HEJTU?

- zazdrość,
- złośliwość,
- poczucie nudy,
- poczucie bezradności,
- niska samoocena,
- próba rozładowania swoich negatywnych emocji kosztem innych,
- próba zyskania popularności poprzez ośmieszenie kogoś.

## JAKIE MOGĄ BYĆ NASZE REAKCJE NA HEJT?

- **Pożądane:** REAGUJĘ: zgłaszam sprawę do administratora; blokuję IP hejtera; zgłaszam posty jako hejty; proszę o pomoc inne osoby.
- **Niepożądane:** dołączam się; obserwuję, ale nie reaguję; chcę zareagować, ale boję się, że zostanę zaatakowany; ignoruję to, bo to nie moja sprawa.

## JAK MOŻE PRZEJAWIAĆ SIĘ HEJT?

- komentarze pod artykułami, filmami, zdjęciami
- obraźliwe memy, GIF-y, filmy, komiksy
- inne;

## MIEJSCA WYSTĘPOWANIA HEJTU W INTERNECIE

- Facebook, Youtube, Instagram, TikTok, Messenger, itd.
- serwisy społecznościowe,

- serwisy informacyjne,
- gry online,
- fora internetowe,
- komunikatory.

### **Ważne!**

- Część wymienionych serwisów posiada ograniczenia wiekowe.
- Młode osoby powinny zapoznawać się z regulaminem i nie korzystać z serwisów, które nie są dla nich przeznaczone.
- W tym celu należy poprosić o pomoc rodziców.

### **SKUTKI HEJTU**

**Emocjonalne skutki hejtu dla jej ofiary** są długofalowe i wieloaspektowe. Najczęściej pojawiają się:

- poczucie skrzywdzenia,
- obniżenie poczucia własnej wartości,
- wycofanie z życia społecznego,
- pogorszenie funkcjonowania w szkole/domu/grupie społecznej,
- poczucie bezradności/bezsilności,
- utrata zaufania do innych,
- narażenie na stygmatyzację i ośmieszenie ze strony świadków,
- depresja,
- samobójstwo!,
- chęć zemsty w świecie realnym.

**PAMIĘTAJ! Nawet jeden negatywny komentarz wystarczy, żeby komuś zrobiło się przykro i żeby pojawiły się nieprzyjemne emocje.**

### **CO MOŻESZ ROBIĆ, GDY PADNIESZ OFIARĄ HEJTU?**

- Ignorować, blokować lub usuwać obraźliwe komentarze i użytkowników, którzy je pozostawiają.
- Zgłaszać hejterów do administratorów serwisów, z których korzystasz.
- Uniemożliwić na jakiś czas pozostawianie komentarzy pod danym postem.

- Zakończyć toksyczne znajomości.
- Jeżeli hejt nie ustaje, zawiadom policję. Pamiętaj jednak wtedy o zabezpieczeniu dowodów (tzn. zrób print screen czyli zrzut ekranu, na którym widać komentarze agresora, zapisz adres strony internetowej i wszystko, co pozwoli zidentyfikować hejtera).

### **KONSEKWENCJE HEJTOWANIA**

- konsekwencje prawne (zgłoszenie sprawy na policję/do prokuratury),
- w szkole: nagana, obniżenie zachowania, nieprzychylny komentarze,
- wykluczenie z grupy społecznej,
- wyzwiska: hejter/agreso,
- poczucie winy,
- wzrost złości i chęć zemsty za ukaranie.

**Jeżeli padniesz ofiarą hejtu dobrze jest poszukać wsparcia u osoby dorosłej - może to być rodzic, pedagog szkolny albo konsultant telefonu zaufania - 116 111.**

Źródło:

[www.avigon.pl](http://www.avigon.pl)

[www.pedagogonline.pl](http://www.pedagogonline.pl)

[www.superego.pl](http://www.superego.pl)