

JAK RADZIĆ SOBIE  
W SYTUACJI DOŚWIADCZENIA  
PRZEZ UCZNIA  
**ZJAWISKA HEJTU**

materiał dla uczniów

# SPIS TREŚCI

1. WSTĘP
2. STAŁEM SIĘ ODBIORCĄ HEJTU
  - 2.1 DLACZEGO MNIE TO SPOTKAŁO?
  - 2.2 CO MOŻESZ ZROBIĆ JAKO ODBIORCA HEJTU?
  - 2.3 ZATRZYMAJ HEJT
3. CO MOŻESZ ZROBIĆ JEŚLI WIDZISZ, ŻE TWOJA KOLEŻANKA, KOLEGA STALI SIĘ ODBIORCAMI HEJTU?
4. PAMIĘTAJ

# 1

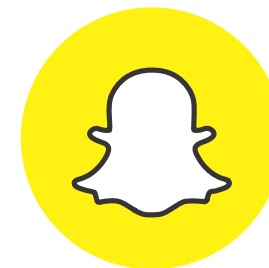
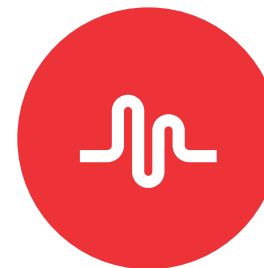
## WSTĘP

Korzystasz z mediów społecznościowych takich jak **facebook, snapchat, instagram, youtube, askfm** lub z forów internetowych?

Umieszczasz w internecie swoje zdjęcia, obrazki, czytasz lub sam komentujesz posty swoich kolegów, znajomych albo ludzi znanych i popularnych jak aktorzy, muzycy, politycy?

Zdarzyło ci się, że ktoś z twoich kolegów, koleżanek napisał w internecie coś na na twój temat np. o twoim zachowaniu czy wyglądzie w bardzo **niemiły sposób**, używając obraźliwych, raniących słów? A potem ktoś inny coś dopisał i kolejna osoba i w końcu informacja rozeszła się bardzo szybko?

Czy zdarzyło się, że w efekcie wpisów i działań innych w sieci **poczułeś się bardzo źle**, byłeś smutny zły, a może nawet wściekły czy załamany?



# 2

## 2.1

# STAŁEŚ SIĘ ODBIORCĄ HEJTU

## Dlaczego mnie to spotkało?

Wiesz, że hejt wywołuje takie same reakcje i konsekwencje jak przemoc fizyczna jaką jest bicie, popychanie, kopanie? Hejt jest przemocą psychiczną i tak samo jak w przypadku każdej innej formy przemocy masz prawo do obrony siebie, swoich praw czyli swojej godności jako człowieka. Każdy zasługuje na szacunek i nikt nie ma prawa wyśmiewać lub poniżać drugiej osoby z jakiegokolwiek powodu.



Jeśli zadajesz sobie pytanie: „**Dlaczego mnie to spotkało?**”

Przede wszystkim musisz pamiętać, że:

- **Nie ty jesteś za to odpowiedzialny.** Ty jesteś w porządku, to jego problem.
- To, co ktoś napisał jest jego opinią, **a nie prawdą o tobie.** Tylko TY znasz prawdę o sobie i masz prawo ją wyrażać. Ktoś zastosował przemoc wobec ciebie nie **zdając sobie sprawy z konsekwencji** swoich słów.
- Nikt nie ma prawa **prześladować** i **poniżać** drugiej osoby.
- **Każdy ma prawo być inny** i nikt nie ma prawa go prześladować z tego powodu.
- Ty jako odbiorca przemocy **masz prawo do obrony.**
- Są ludzie, **którzy mogą i chcą Ci pomóc** - nie jesteś sam.
- Wielu młodych ludzi **doświadcza hejtu.**
- Masz prawo czuć się **bezzadny, słaby, smutny** czy **zły.**
- Możesz i masz prawo to zatrzymać, zareagować, bo są sposoby by się temu przeciwstawić.  
**Powiedź STOP hejtowi.**

2

2.2

## STAŁEŚ SIĘ ODBIORCĄ HEJTU

Co możesz zrobić, jako odbiorca hejtu?

### Znajdź dorosłą osobę, której ufasz.

Może być to nauczyciel, wychowawca, szkolny pedagog, psycholog, mama, tata, dorosły brat czy siostra, a nawet trener z klubu sportowego. Ważne, abyś ufał tej osobie i czuł się z nią bezpiecznie. Dorosły będzie wiedział jak zadziałać, do kogo się udać, da ci potrzebne wsparcie i pomoc.



**Poproś o rozmowę kogoś dorosłego**, na osobności, w miejscu gdzie będziesz się czuł bezpiecznie.



Opowiedz tej osobie **o wszystkim**, pokaż wszystkie wpisy na swój temat, komentarze.



Jeśli pierwsza osoba dorosła, do której poszedłeś nie pomogła ci, **idź do kogoś innego**.



Chroń siebie i walcz **o swoje bezpieczeństwo** oraz **swoją godność**.



Powiedz, **co przeżywasz**, nie obawiaj się okazać **smutku, złości, słabości** gdyż masz pełne prawo tak się czuć.



**Znajdź rówieśnika** i jemu opowiedz o tej sytuacji, poproś o wsparcie, może jego obecność pomoże ci podczas rozmowy z dorosłym.

2

## STAŁEŚ SIĘ ODBIORCĄ HEJTU

2.3

Zatrzymaj hejt

### Unikaj

#### Odpowiadania hejtem na hejt.

Take działanie wzmocni i nakręci hejt. W ten sposób zachęcisz hejtera, dasz mu pretekst do dalszego pisania złych słów na twój temat.

### Unikaj

Zachowania tego **tylko dla siebie.**



**ZATRZYMAJ  
HEJT**

# 3

## CO MOŻESZ ZROBIĆ GDY ZOBACZYSZ, ŻE TWOJA KOLEŻANKA, KOLEGA, STALI SIĘ ODBIORCAMI HEJTU?

Jeśli to twój kolega, koleżanka są wyśmiewani, jeśli ktoś kogo znasz stał się ofiarą hejtu – **zareaguj, wesprzyj i stań za nim murem.**

Podejdź do swojego kolegi, koleżanki, **powiedz mu**, że nie wierzysz w to, co piszą na jego temat i że nie jest sam, **że możesz mu pomóc.**

**Zaproponuj żeby poszedł do osoby dorosłej**, której ufa. Może być to nauczyciel, wychowawca, szkolny pedagog, psycholog, mama, tata, dorosły brat czy siostra, czy trener z klubu sportowego.

Jeśli zobaczyłeś w internecie obrażający wpis, zdjęcie czy obrazek na temat twojego kolegi, jeśli ktoś ci coś takiego pokazał lub jeśli twój kolega sam przyszedł do ciebie i opowiedział ci, że ktoś w taki sposób go obraża i rani, to nie pozostawaj obojętny. **Porozmawiaj z nim, pomóż znaleźć wspierającego dorosłego.**

Sprawdź czy twoja koleżanka, twój kolega **nie potrzebuje wsparcia.**

Jeśli twój kolega boi się zaproponuj, że pójdziesz z nim, albo ty sam powiedz o tym osobie dorosłej, której ufasz. Poproś o dyskrecję, opowiedz o całej sytuacji.

Jeśli zobaczyłeś w internecie obraźliwy, krytyczny komentarz pod wpisem, zdjęciem kolegi lub koleżanki, umieść wpis **wyrażający odmienną opinię, wspierający twojego znajomego.**

Jeśli twój kolega, twoja koleżanka stała się ofiarą hejtu, przede wszystkim **nie udostępniaj** dalej **takiego wpisu.**

# 4

## PAMIĘTAJ

- Hejt jest **przemocą**.
- **Każdy człowiek zasługuje na szacunek:** Ty, twój kolega i inne dzieci.
- Broniąc siebie **mówisz STOP autorowi hejtu** i dajesz komunikat, że takie działanie nie jest bezkarne.
- Zgłaszaj każdy hejt do **administratora strony**.
- **Broniąc siebie pomagasz innym dzieciom**, które może doświadczają lub doświadczą w przyszłości tego samego. W ten sposób pokazujesz, dajesz przykład jak można się zachować, aby obronić siebie.
- **Agresja rodzi agresję**, a ty chcesz to zatrzymać.
- Kiedyś to może **spotkać też ciebie**.
- Każda przemoc wobec drugiego człowieka **podlega karze**.
- Zanim coś udostępnisz w mediach społecznościowych **zastanów się dwa razy**.
- Zanim coś skomentujesz **zastanów się dwa razy**.



Materiał został przygotowany przez Global Dignity Poland, we współpracy z Fundacją Świadomego Rozwoju, w oparciu o wyniki badania „Wilki i owce w Internecie, czyli raport na temat hejtu wśród młodzieży” (przeprowadzone przez firmę badawczą IQS) oraz z wykorzystaniem metody Porozumienie bez Przemocy (z ang. Nonviolent Communication). Zezwala się na wykorzystanie całości lub wybranych części materiału na potrzeby edukacyjne.