

HEUT



HEJT

**negatywne i agresywne komentarze
w Internecie lub wrogię odnoszenie się
do drugiej osoby.**

To także obraźliwe memy, grafiki i filmy.

**Mają na celu sprawienie przykrości danej
osobie.**

Przyczyny hejtu

- anonimowość,
- zazdrość,
- niezadowolenie ze swojego życia,
- przykre doświadczenia w życiu hejtera,
- skłonność do czynienia zła,
- poczucie bezkarności.

Konsekwencje hejtu


- Obniża poczucie własnej wartości.
- Wywołuje bezsilność, złość, smutek, niepokój.
- Osoba hejtowana zaczyna wierzyć w to, co czyta lub słyszy.
- Powoduje utratę wiary w to, co robi hejtowany.
- Osoba hejtowana często żyje w stresie i może cierpieć na bezsenność.

Konsekwencje hejtu

L O V E

- Hejtowany boi się dalszej krytyki i bywa, że zaczyna się izolować.
- Prowadzi do nerwicy i depresji, czasem nawet do myśli samobójczych.

H A T E

- 
- Czy kiedykolwiek byłeś hejterem?
 - Czy kiedykolwiek byłeś ofiarą hejtu?

Jak radzić sobie z HEJTEM?

- wyłączenie możliwości dodawania komentarzy pod swoim filmem lub wpisem,
- zablokowanie lub usunięcie konta hejtera,
- zmiana podejścia - hejt jest czyimś, nie moim problemem, nie będzie mnie to dotyczyć,
- dobrym sposobem jest ironiczne potraktowanie samego hejtera, jego niedojrzałości i braku klasy.

CO ZROBIĆ JEŻELI STANIESZ SIĘ OFIARĄ HEJTERA?



- Nie bierz do siebie hejtu. To hejter jest słaby, a nie ty.
- Nie daj się ponieść emocjom, nie odpowiadaj na hejt pod wpływem chwili.
- Nie odpowiadaj agresją na agresję.
- Zgłaszaj hejt i mowę nienawiści korzystając z opcji dostępnych na forach lub w mediach społecznościowych.
- Jak nie dajesz sobie rady z hejtem, to szukaj pomocy u zaufanych osób lub zadzwoń do Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111
- Nie rezygnuj z tego, co robisz, myślisz i mówisz tylko ze względu na hejterów.

Budujemy poczucie własnej wartości

- **Nie porównuj siebie do innych, tylko do siebie samej/samego.**
- **Określ poczucie własnej wartości – nie każdy jest najlepszy we wszystkim, ale każdy jest dobry w czymś.**
- **Realizuj się np. poprzez wyznaczanie celów.**

Budujemy poczucie własnej wartości

- **Przekieruj porażki i błędy w sukces płynący z otrzymanej nauki – weź konstruktywny feedback.**
- **Codziennie celebruj małe sukcesy.**
- **Staraj się mieć pozytywne nastawienie.**
- **Bądź autentyczny.**

Czym grozi hejt ?

KONSEKWENCJAMI PRAWNYMI

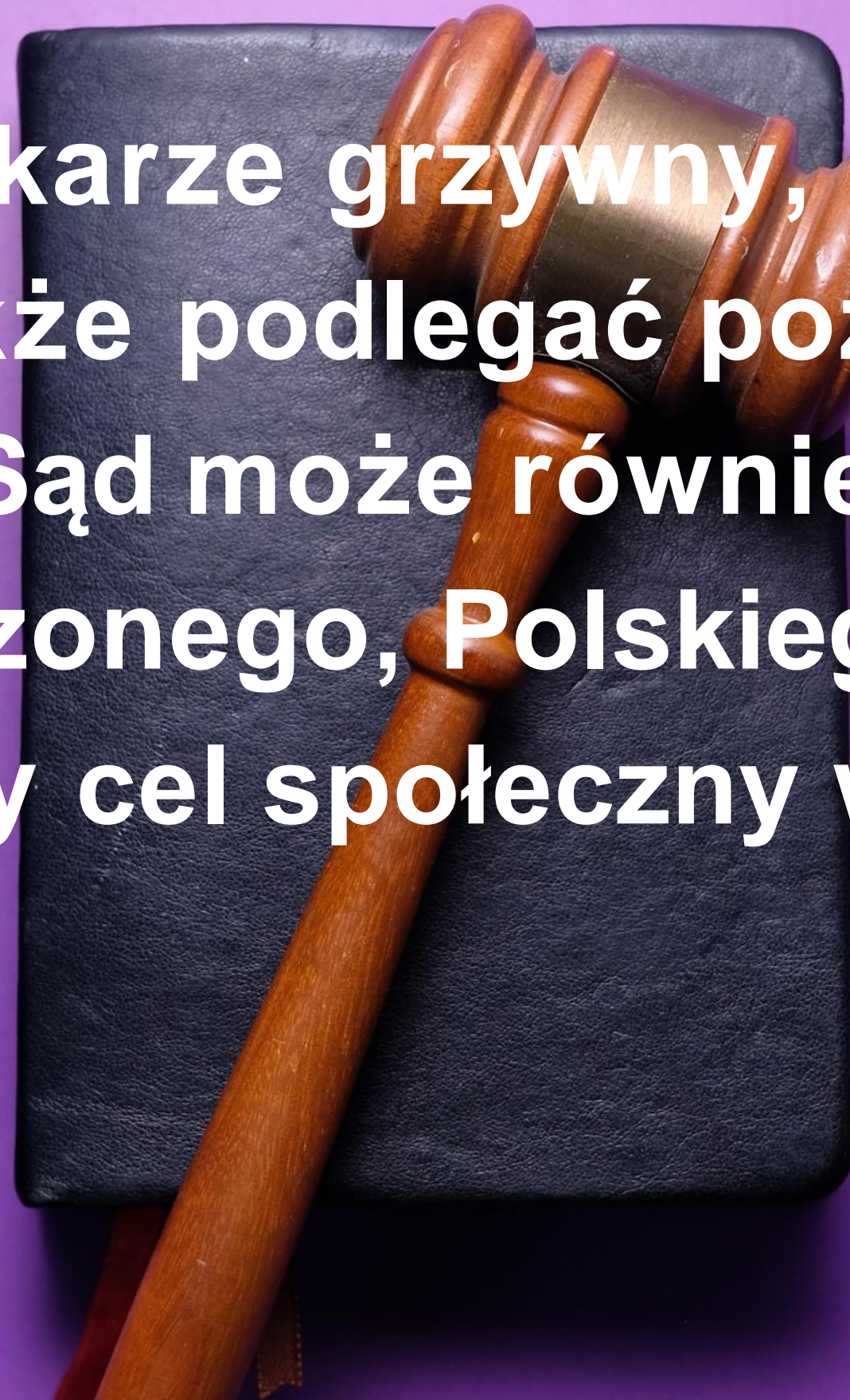
W Internecie tylko pozornie jest się anonimowym.

KONSEKWENCJAMI W PRZYSZŁOŚCI

W sieci nic nie ginie, a możliwość namierzenia autora wypowiedzi jest coraz większa. Za kilka lat ktoś może wypomnieć czyjeś hejterskie komentarze.

Odpowiedzialność karna

Hejtujący podlega karze grzywny, ograniczenia wolności, może także podlegać pozbawieniu wolności do roku. Sąd może również orzec nawiązkę na rzecz pokrzywdzonego, Polskiego Czerwonego Krzyża albo na inny cel społeczny wskazany przez pokrzywdzonego.



**Zanim coś o kimś napiszesz, zastanów się,
czy to samo powiedziałałbyś komuś
osobiście? Jakbyś się czuł, gdyby ktoś
napisał to o Tobie ?**



STOP

MOWIE NIENAWIŚCI

