

## **HEJT – zapobieganie i przeciwdziałanie.**

Hejt to obraźliwy lub agresywny komentarz zamieszczony w Internecie, może być zarówno krótkim, obraźliwym komentarzem, jak i uwagą, która zawiera w sobie pomówienie, groźby czy naruszenie intymności. Może również przybrać charakter nękania. Zniesławienie, naruszenie wizerunku czy groźby mogą zostać zgłoszone – takie zachowania mogą zostać uznane za wykroczenie lub przestępstwo. Małoletni pokrzywdzony wraz z rodzicem mogą złożyć wniosek dotyczący zaistniałego zdarzenia. W sytuacji, gdy taki czyn opisany paragrafem popełni osoba poniżej 17 roku życia, nie jest on uznawany za przestępstwo ze względu na to, że osób nieletnich nie dotyczy odpowiedzialność karna. W takim przypadku zastosowane mogą być inne środki wychowawcze. Złudne poczucie anonimowości, które daje nam sieć sprawia, że chętniej zabieramy głos w dyskusjach, komentujemy i wyrażamy własne poglądy. Problem w tym, że tak bardzo zachłysłiliśmy się wolnością w sieci, że gdzieś po drodze zgubiliśmy szacunek do drugiego człowieka. Zapominamy, że Internet jest miejscem publicznym, w którym obowiązują takie same zasady i to samo prawo, co w życiu realnym. Dlatego świadomość społeczna na temat tego, jakie konsekwencje może przynieść mowa nienawiści jest niezbędna.

Hejt może dotknąć każdego, ale to właśnie dzieci i młodzież wymagają szczególnej ochrony, przede wszystkim ze względu na brak narzędzi do radzenia sobie z taką formą opresji. Tego typu zachowania mogą prowadzić do depresji, zaburzeń odżywiania, stanów lękowych, a nawet do samobójstwa. O ile w obecnych czasach nie sposób uniknąć hejtu w mediach społecznościowych, pomocne może okazać się wsparcie nie tylko najbliższych osób. Czujność oraz pomoc rodziców w tym zakresie jest najważniejsza. W tym celu ważne będzie ich zaangażowanie oraz wiedza o tym, jak rozmawiać z dzieckiem, kiedy spotka się z hejtem oraz jakie konsekwencje prawne może ponieść hejter. Dzieci często oceniają rzeczywistość zero-jedynkowo: albo ktoś jest super, albo do bani. Albo jest przyjacielem, albo wrogiem. Są w procesie rozwoju emocjonalnego, ich empatia nie jest w pełni rozwinięta. Profilaktyka przemocy psychicznej polega m.in. na rozwijaniu empatii, szacunku i tolerancji; bardzo istotny jest też wpływ rodziców na unikanie i świadomość podobnych zachowań (jeśli mówię jako rodzic, to czy dbam o to, co dziecko słyszy? unikam krzyku i raniących słów?, ośmieszających żartów ?itd.).

Dzieci i młodzież są szczególnie narażeni na hejt, z uwagi na powszechność korzystania z internetu i uwarunkowania rozwojowe związane z wiekiem: podatność na wpływy, wrażliwość na krytykę i odrzucenie, potrzebę akceptacji ze strony rówieśników i przynależności do grupy. Na młode pokolenie czyha wiele zagrożeń, w związku z coraz wcześniejszą „cyfrową inicjacją” oraz szeroką dostępnością internetu. Aktywność nieletnich skupia się głównie wokół portali społecznościowych, gdzie hejtowi sprzyja poczucie anonimowości, głód aprobaty, traktowanie obrażania innych jako rozrywkę czy antidotum na nudę.

### **Skuteczne radzenie sobie z hejtem ( również w realu)**

1. Nie wchodzić w dialog i dyskusję z autorem hejtu – brak odpowiedzi na obraźliwe czy prowokujące komentarze, memy, grafiki, zdjęcia, filmy, odbiera „pożywkę” dla kolejnych ataków oraz pozbawia hejtera satysfakcji z czynionej krzywdy.
2. Nie udostępniać negatywnych komentarzy, zatrzymując tym samym spiralę mowy nienawiści. Dzielmy się dobrymi, wartościowymi treściami.
3. Zgłaszać hejt (jako jego odbiorca lub świadek) administratorom stron www, moderatorom mediów społecznościowych. Hejter (nawet, jeśli anonimowy) nie jest bezkarny, a bycie pod pseudonimem daje tylko pozorną przewagę.
4. Uświadamiać i edukować. Brak wiedzy prowadzi do uproszczonych schematów myślowych: stereotypów, uprzedzeń, a te – do niechęci wobec inności, negacji i odrzucania.
5. Modelować właściwe zachowania i postawy, np. komunikować się bez wulgaryzmów i agresji werbalnej. Słowa edukują, a przykłady przyciągają – młodzi uczą się poprzez obserwację i wzór, naśladując dorosłych: tj. rodziców, nauczycieli itd.

6. Wzmacniać pewność siebie – dziecko, które ma adekwatną samoocenę i zdrowe poczucie własnej wartości lepiej poradzi sobie z hejtem, jeśli go doświadczy: postawi granicę i zareaguje.
7. Włączyć się i korzystać z inicjatyw, akcji, kampanii skierowanych na działanie przeciw hejtowi w internecie. W ten sposób możemy przyczynić się do powstrzymania fali agresji słownej.
8. Porozmawiać z kimś zaufanym, nie pozostawać samemu w obliczu hejtu; dzieci i młodzież mogą korzystać z ogólnopolskiego, bezpłatnego i anonimowego tel. zaufania pod nr: **116 111**.
9. Zrozumieć motywy i intencję stosowania mowy nienawiści.
10. Pozbyć się odruchu natychmiastowego reagowania na wszystko, co do nas dociera. Przebudźcowany system nerwowy jest mniej odporny na stres. Zamiast tego warto ćwiczyć uważność i świadomie wybierać treści, którymi chcemy „karmić” nasz mózg.
11. Budować odporność psychiczną zaczynając od zdrowych, konstruktywnych nawyków – świadomie i odpowiedzialnie dbać o właściwe proporcje bycia online i offline, tym bardziej, że życie w rozpędzonej codzienności nie sprzyja równowadze psychicznej.
12. Stawiać granice sobie i innym, wyrażać opinie, emocje i potrzeby w sposób asertywny.
13. Zachowywać i szerzyć kulturę rozmowy – dialogu w duchu empatii i porozumienia, opartego o język opinii i spostrzeżeń, a nie ocen.

### **Czułość oraz pomoc rodziców dla dziecka doświadczającego hejtu jest najważniejsza.**

W tym celu ważne będzie zaangażowanie i wiedza o tym, jak rozmawiać z dzieckiem, by zbudować porozumienie oparte na zaufaniu. Dziecko po zderzeniu się z negatywnymi komentarzami pod swoim adresem może stać się przygnębione i smutne. Reakcją może być również chęć odizolowania – zamykanie się w swoim pokoju, odmawianie wspólnych posiłków oraz uczestniczenia w codziennych, rodzinnych sytuacjach, brak motywacji do nauki i gorsze wyniki, niechęć do pójścia do szkoły, zmiana wyglądu, sposobu odżywiania, wahania nastroju i niestabilność emocjonalna. Jeśli źródło hejtu pochodzi od kogoś, kto uczeńszcza z dzieckiem do szkoły – może to wpłynąć na stosunek do nauki, co najłatwiej zauważyć przez słabsze oceny, nieobecności lub niechęć do pójścia do szkoły. Zmianie mogą również ulec kontakty ze znajomymi – jeśli dziecko nagle porzuca grono swoich znajomych lub zrywa relacje z najlepszym przyjacielem, może oznaczać to, że doszło m.in. do wyrażenia negatywnej opinii.

Warto pamiętać, że już jeden komentarz powoduje negatywne konsekwencje. Jednak dorośli mają narzędzia do tego, by radzić sobie z takimi sytuacjami. Zdajemy sobie sprawę z tego, że nie wszystkie znane osoby prowadzą samodzielnie swoje social media, wiemy o tym, że pomaga im kilka lub więcej osób, które panują nad moderacją komentarzy oraz mamy świadomość, że obraźliwy komentarz możemy zgłosić do administratora.

**Rodzic powinien wspierać dziecko i uczyć je komunikacji z otoczeniem**, poprzez rozmowę, stworzenie poczucia bliskości i zaufania oraz nieoceniania zachowań dziecka. Warto przede wszystkim interesować się problemami dziecka; słuchać uważnie tego, co ma do powiedzenia; zwracać uwagę na własny język, w jakim komunikujemy się z dzieckiem; nie wartościować i nie oceniać, nawet jeśli nie rozumiemy problemów dziecka; starać się zachować spokój w każdej sytuacji; rozmawiać o emocjach – jak je okazywać, jak sobie z nimi radzić; szanować prywatność dziecka i jego odrębność.