

Jak reagować na HEJT?

Dla uczniów



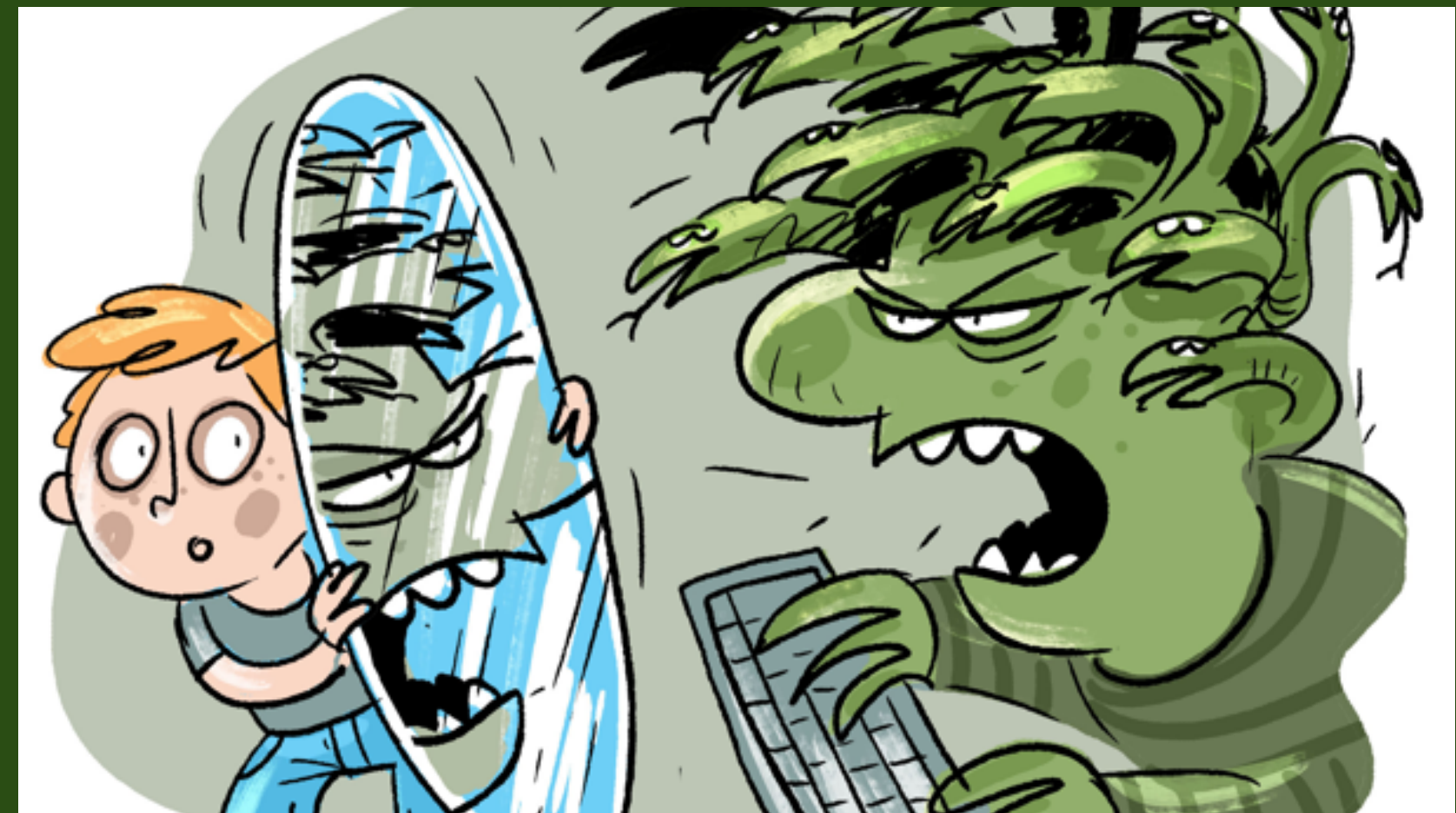
dbam
o mój zasięg
fundacja



Nie bierz hejtu do siebie

HEJT CZĘŚCIEJ MÓWI O OSOBIE,
KTÓRA GO PISZE NIŻ O TOBIE.

Dzięki temu nie wciągasz hejtu do swojego poczucia wartości. Łatwiej oddzielasz emocje od faktów i szybciej wracasz do równowagi. To chroni przed spadkiem pewności siebie i długim „przeżywaniem” komentarzy.



Nie karm trolla

NIE WDAWAJ SIĘ KŁÓTNIE
I NIE TŁUMACZ SIĘ NA SIŁĘ.

Brak reakcji odbiera hejterowi paliwo i zmniejsza szansę na pogłębienie konfliktu.
Oszczędzasz energię, czas i nerwy, zamiast spędzać je na bezsensownej walce.
To też pokazuje, że Ty decydujesz, gdzie kierujesz swoją uwagę.



Zrób zrzuty ekranu

ZABEZPIECZ DOWODY:
SCREENY, LINKI, DATY, NAZWY KONT.

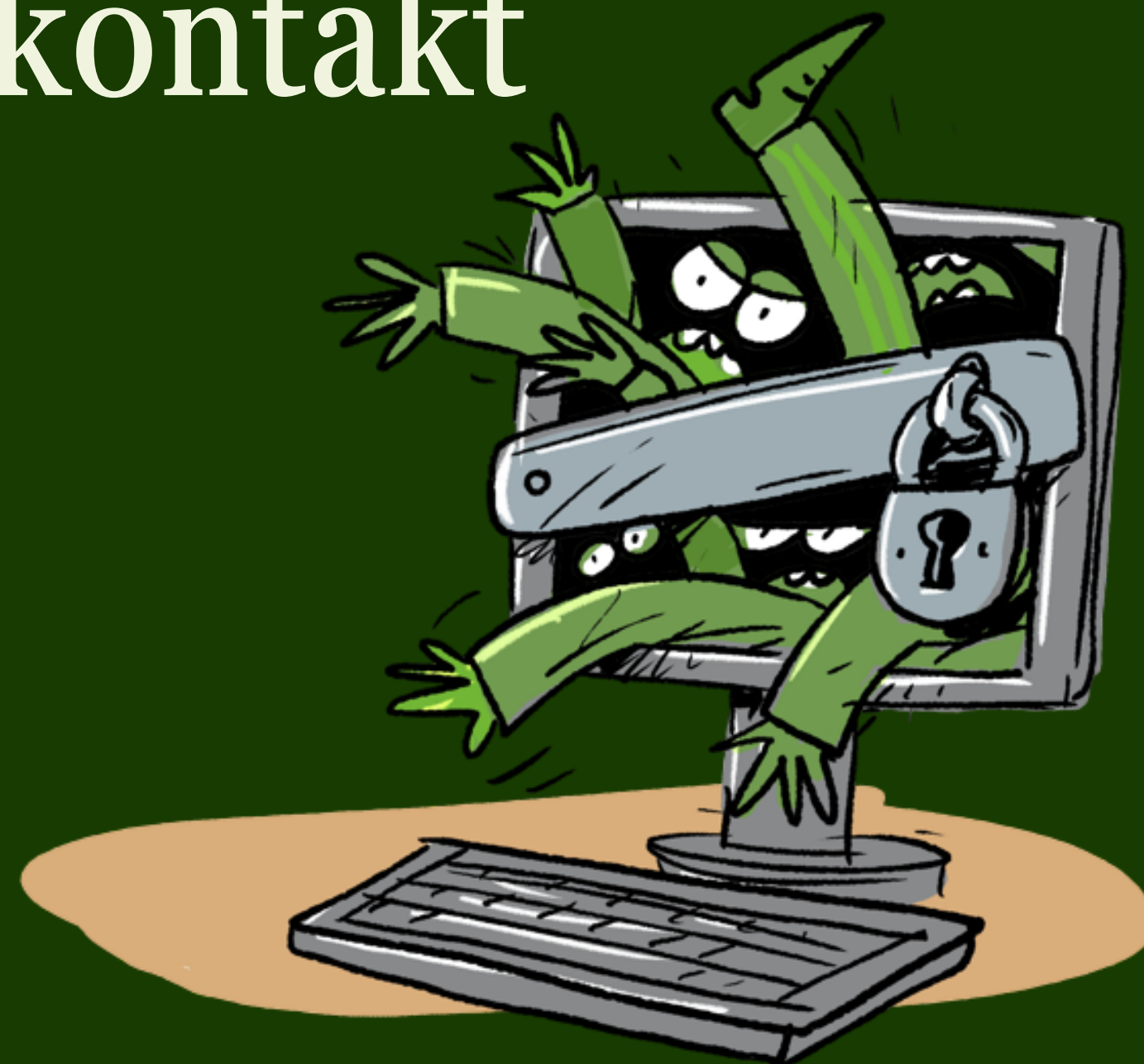
Dowody sprawiają, że sytuacja nie jest „słowo przeciwko słowu”. Ułatwiają skuteczne zgłaszanie i przyspieszają reakcję dorosłych lub platformy. Dają też poczucie kontroli: nie jesteś bezradny/a, tylko masz plan.



Blokuj i ograniczaj kontakt

MASZ PRAWO DO SPOKOJU W SIECI.
UŻYJ BLOKADY, WYCISZENIA, FILTRÓW
KOMENTARZY I USTAWIEŃ PRYWATNOŚCI.

Odcinasz źródło stresu i zmniejszasz ryzyko kolejnych ataków. Chronisz swoją głowę przed kolejnymi bodźcami, które nakręcają lęk i złość. To szybki krok, który realnie poprawia samopoczucie „tu teraz”.



Zgłaszaj - to działa!

ZGŁASZAJ HEJT DO PLATFORMY
(POST, KOMENTARZ, WIADOMOŚĆ , KONTO).

Zgłoszenia są sygnałem, że przekroczono granice i trzeba działać. Pomagasz nie tylko sobie - także innym, którzy mogliby paść ofiarą tego samego hejtera. Z czasem takie działania budują bezpieczniejszą kulturę w internecie.



Powiedz komuś dorosłemu

NIE ZOSTAWAJ Z TYM SAM/A.

Hejt łatwiej znosi się w duecie niż w samotności. Dorosły może przejąć część odpowiedzialności: zgłoszenia, kontakt ze szkołą, rozmowę z innymi dorosłymi. Ty zyskujesz wsparcie i poczucie bezpieczeństwa.



Szukaj wsparcia, nie wstydu

ROZMOWA Z KIMŚ ŻYCZLIWYM POMAGA
ODZYSKAĆ KONTROLĘ I ZMNIEJSZA NAPIĘCIE.

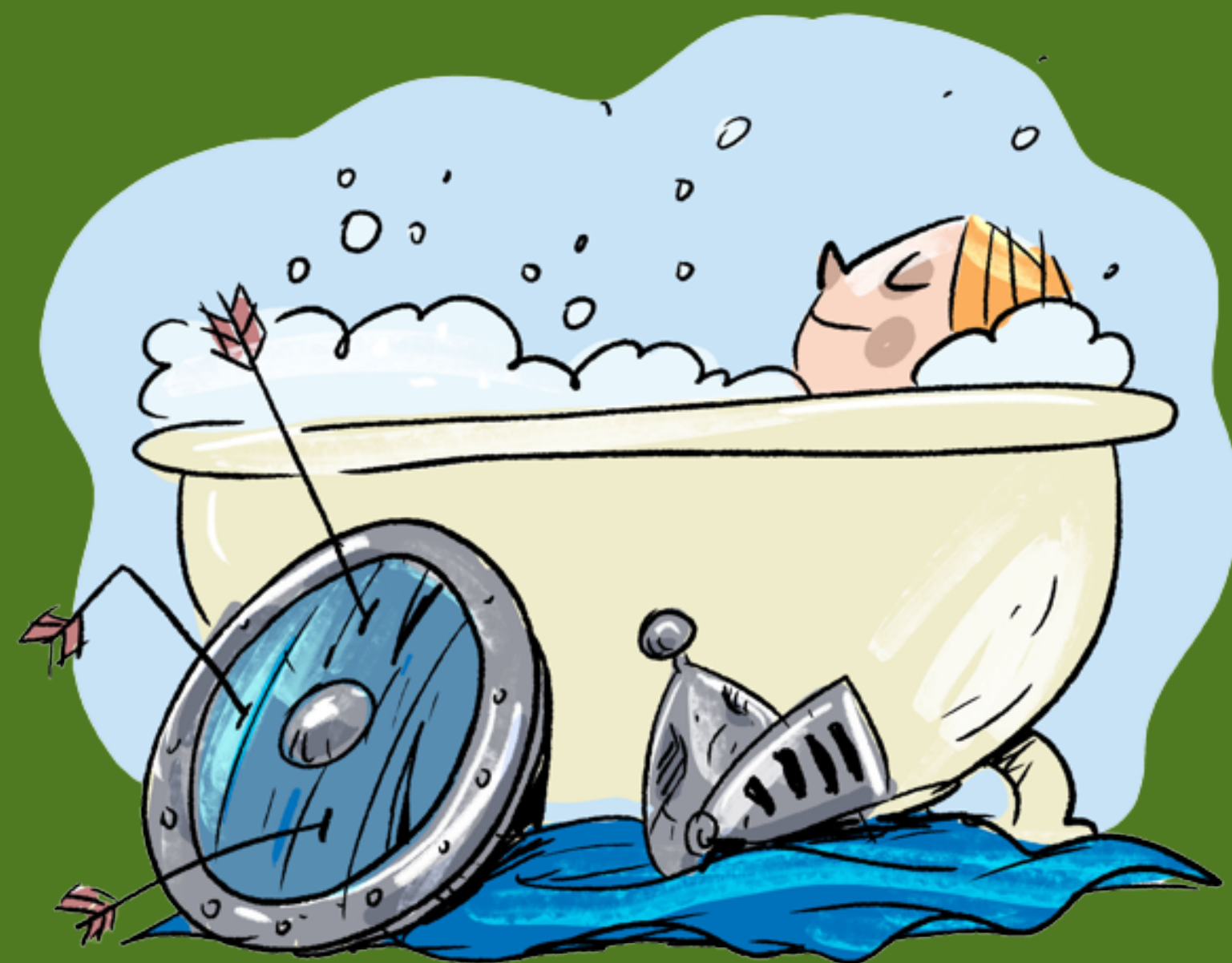
Wstyd izoluje i sprawia, że hejt „rośnie w głowie”.
Wsparcie działa odwrotnie: porządkuje myśli, uspokaja
emocje i przywraca poczucie, że nie jesteś sam/a.
Dzięki temu rzadziej dochodzi do wycofania, spadku
nastroju i unikania ludzi.



Zadbaj o siebie po ataku

PO HEJCIE ZRÓB COŚ, CO CIĘ USPOKAJA:
RUCH, MUZYKA, PRYSZNIC, ODDECH,
SPACER, KONTAKT Z BLISKIMI.

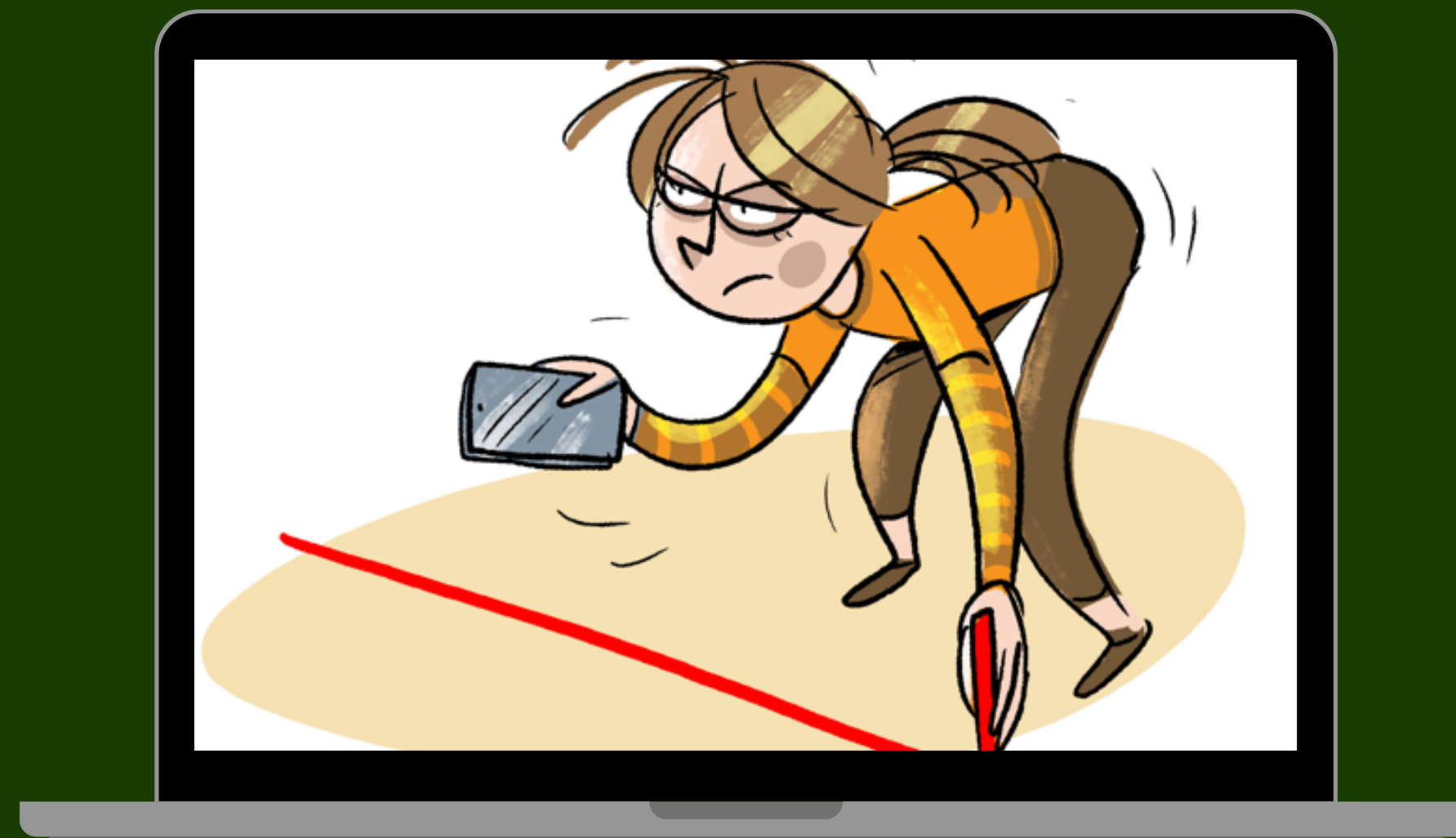
Hejt to stres dla ciała, nie tylko dla głowy - dlatego regeneracja jest konieczna. Takie działania obniżają napięcie i pomagają szybciej zasnąć, uczyć się i normalnie funkcjonować. To też buduje odporność: uczysz się wracać do równowagi.



Wzmacniaj swoje granice w sieci

USTAL ZASADY: CO PUBLIKUJĘ, KOMU UFAM, KOGO DOPUSZCZAM DO PROFILU.

Nie musisz wszystkim odpowiadać ani wszystkiego udostępniać. Granice zmniejszają liczbę sytuacji ryzykownych, chronią Twoją prywatność i ograniczają dostęp hejterów do Twoich treści. Daje to więcej spokoju i poczucie, że Ty zarządzasz swoją przestrzenią online.



Reaguj, gdy hejt dotyczy innych

ZGŁOŚ, ZAPROPONUJ POMOC,
NIE UDOSTĘPNIJ DALEJ KRZYWDZĄCYCH TREŚCI.

Hejt często trwa, bo inni milczą - reakcja świadków naprawdę ma znaczenie. Wsparcie zmniejsza poczucie osamotnienia u osoby atakowanej i zwiększa szansę, że poprosi o pomoc. Ty też budujesz odwagę cywilną i kulturę szacunku w swojej grupie.





Tydzień Bezpiecznego Internetu
razem dla bezpieczeństwa w sieci

Materiały wykorzystane w prezentacji:
<https://dbamomojzasieg.pl/>
<https://www.saferinternet.pl/dbi/o-dbi.html>

Razem budujemy Internet, który jest miejscem przyjaznym i bezpiecznym dla każdego.

Razem możemy naprawdę wiele.

