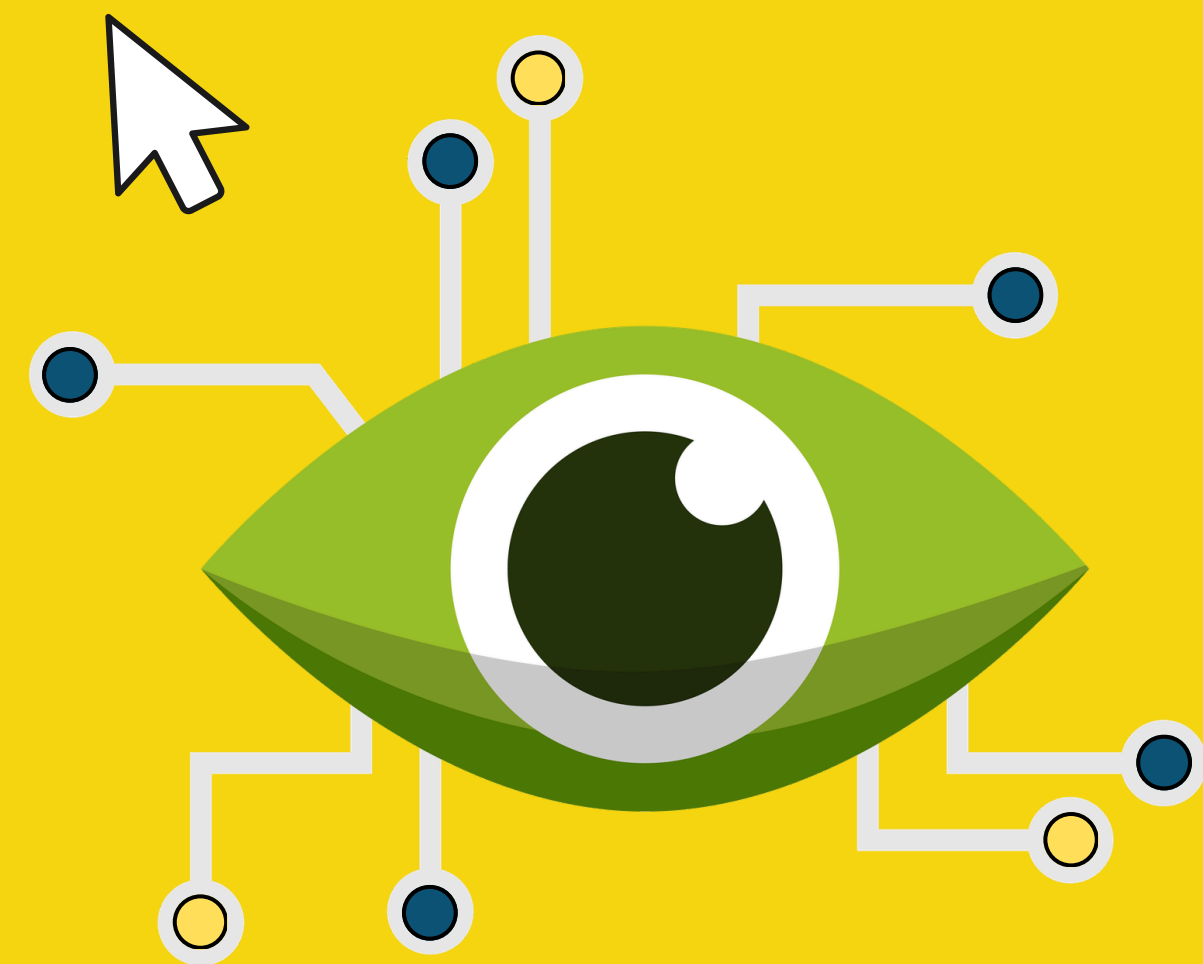




**MYŚLĘ
CZUJĘ
NIE HEJTUJĘ!**



Czy słowa naprawdę mają moc?

Czy widzieliście hejt w Internecie?
Czy czujecie, kiedy ktoś pada ofiarą hejtu?

Hejt a krytyka? To nie to samo!





CZYM JEST HEJT?

Czy hejt zawsze wygląda tak samo?

Hejt to:

- obrażanie
- wyśmiewanie
- poniżanie
- straszenie
- wykluczanie

Gdzie spotykamy się z hejtem?

- ➔ Najczęściej w internecie
- ➔ Czasem w szkole
- ➔ Czasem „dla żartu”

Jak wygląda hejt?

- Obraźliwe komentarze
- Wyśmiewające memy
- Wykluczanie z grupy
- Udostępnianie kompromitujących treści
- Plotki



Hejt:

- ✗ atakuje osobę
- ✗ ma zranić
- ✗ jest agresywny

Krytyka:

- ✓ dotyczy działań, efektów pracy, zachowania
- ✓ opiera się na faktach
- ✓ mówi „co można poprawić”



DLACZEGO LUDZIE HEJTUJĄ?

„Łatwo kogoś zranić, kiedy nie widzi się jego oczu.”

- chcą się dowartościować | dopamina
- pozostają anonimowi
- nie widzą twarzy drugiej osoby
- rozładowują złość



DLACZEGO NIKT NIE REAGUJE?

MILCZENIE = PRYZYZWOLENIE

BRAK REAKCJI:

- wzmacnia hejtera
- osłabia ofiarę
- normalizuje przemoc

KIEDY DUŻO OSÓB WIDZI HEJT
ALE KAŻDA Z NICH POMYŚLI,
ŻE KTOŚ INNY ZAREAGUJE
WTEDY NIKT NIE ZAREAGUJE



CO HEJT ROBI Z CZŁOWIEKIEM?

Hejt to nie są „tylko słowa”.

Mózg reaguje na hejt podobnie

jak na ból fizyczny. Hejt może powodować:

- spadek samooceny
- stres
- lęk
- depresję
- myśli rezygnacyjne



Jak reagować?

1.

Komunikat „JA”

Zamiast:

„Jesteś beznadziejny!”

Powiedz:

„Czuję złość, kiedy to piszesz.”

Schemat:

- Co widzę
- Co czuję
- Czego potrzebuję

2.

Nie odpowiadaj agresją na agresję

Jeśli czujesz złość, lub myślisz coś, co może kogoś zranić

- napisz odpowiedź
- nie wysyłaj
- odczekaj

Zastanów się, czy chciałabyś taki komentarz otrzymać

3.

Wspieraj ofiarę

Czasem wystarczy napisać lub powiedzieć:

- „Jestem z Tobą”
- „To nie jest OK”
- „Chodź, pogadamy”

4 SPOSOBY REAGOWANIA METODA 4D

- 1.** Direct
Powiedz „Stop”
- 2.** Distract
Zmień temat
- 3.** Delegate
zgłoś osobie dorosłej
- 4.** Delay
Wesprzyj ofiarę później



DLACZEGO HEJT POTRAFI „WCIĄGAĆ”?

MÓZG WYDZIELA DOPAMINĘ

KIEDY KTOŚ PONIŻA
DRUGĄ OSOBĘ I
DOSTAJE REAKCJĘ:

- śmiech innych
- lajki
- uwagę
- akceptację

MÓZG ZAPAMIĘTUJE:
„TO BYŁO PRZYJEMNE.
ZRÓB TO JESZCZE RAZ!”



MYŚLĘ CZUJĘ **NIE HEJTUJĘ!**

NIE LAJKUJĘ REAGUJĘ!

Higiena internetu

- nie lajkuj hejtu
- nie udostępniaj
- zgłaszaj
- blokuj



O CZYM CHCEMY TERAZ POROZMAWIAĆ?

1.

Co Was najbardziej boli w hejcie?

Czy robią to dla żartu?

Czy chcą zdobyć uwagę innych?

Czy czują się wtedy silniejsi?

Czy wpływa na to anonimowość w Internecie?

1.

Dlaczego młodzi ludzie hejtują?

Czy robią to dla żartu?

Czy chcą zdobyć uwagę innych?

Czy czują się wtedy silniejsi?

Czy wpływa na to anonimowość w Internecie?

2.

Co sprawia, że nie reagujemy?

Czy boimy się, że ktoś nas wyśmieje?

Czy myślimy, że to „nie nasza sprawa“?

Czy zakładamy, że ktoś inny zareaguje?

3.

Jak możemy to zmienić w naszych szkołach?

Jak możemy wspierać osoby, które są hejtowane?

Jak reagować, gdy widzimy hejt?

Jak powstrzymać się od hejtowania?

Co możemy zrobić razem jako grupa?

TO WY MOŻECIE BYĆ ZMIANA

Dorośli powinni coś zrobić.
My też możemy coś zrobić.
Wy możecie wszystko
zmienić.



EDUKACJA DZIAŁA!

BOT JAMESWALKER43

Ktoś stworzył konto, które odpowiadało na hejt spokojnie i empatycznie.

Agresja spadła o 20%.

EMPATIA DZIAŁA
SKUTECZNIEJ
NIŻ KARA



PODSUMOWANIE

„Łatwo kogoś zranić, kiedy nie widzi się jego oczu.”

- Hejt rani
- Milczenie wzmacnia hejt
- Reakcja daje siłę
- Empatia może zmienić więcej niż kara



**NIE LAJKUJĘ
REAGUJĘ!**

**MYŚLĘ
CZUJĘ**

NIE HEJTUJĘ!

