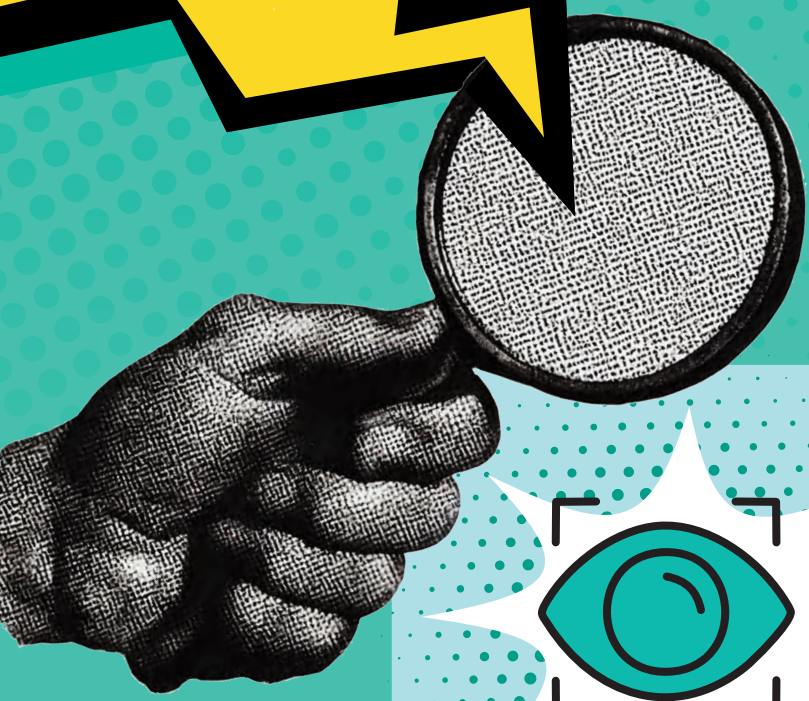


Widzisz hejt? Co robić? Jak pomóc?



Nie zamykaj oczu na hejt.

- Wprowadź zasadę: widzę hejt – reaguję.
- Jasno nazywaj to, co obserwujesz, np.: „To jest hejt, nie zgadzam się na to”.
- Włącz innych do działania. Razem łatwiej zastopować hejtera/hejterkę.

Nie zatykaj uszu na hejt.

- Wysłuchaj hejtowanej osoby. W trudnych momentach dobrze jest z kimś porozmawiać.
- Okaż wsparcie, czasem wystarczy życzliwy gest.
- Zapytaj hejtowaną osobę o jej potrzeby.

Nie dawaj cichego przyzwolenia na hejt.

- Rozróżniaj żart od dokuczania/nękania.
- Zwróć uwagę hejterowi/hejterce, gdy przekracza granicę.
- Wyraź sprzeciw wobec hejtu, np.: „Mówię głośne NIE dla hejtu”.

Ważne!

- Przestań obserwować internetowego hejtera/internetową hejterkę. Nie zasilaj go/jej swoją uwagą.
- Nie lajkuj, nie komentuj i nie przesyłaj dalej obraźliwych treści.
- Nie zamieniaj się w oprawcę. Nie rewanżuj się, stosując takie same metody.

Hejter/hejterka nie ustępuje? Czujesz zagrożenie?

Zgłoś sprawę osobie dorosłej, której ufasz, np. rodzicowi, nauczycielowi/nauczycielce – powiedz o sprawie jak najszybciej.

Chcesz znaleźć wsparcie anonimowo?

Skorzystaj z bezpłatnych telefonów zaufania dla dzieci i młodzieży:

116 111 lub **800 12 12 12**

Wolisz napisać?

Wyślij wiadomość na czacie czynnym codziennie, przez całą dobę:

116111.pl lub
800121212.pl

