
HEJT

Złość, agresja, nienawiść



**Hejtem - określa się działanie w Internecie, które jest _____
przejawem złości, agresji i nienawiści.**

3 różne osoby : Hejter, Ofiara hejtu, Świadek hejtu.

**Każda perspektywa jest inna. Warto wiedzieć, co
można zrobić, alby zamienić mowę nienawiści na
mowę zrozumienia.**

ZAMIAST KOGOŚ HEJTOWAĆ:

- * Zainspiruj się jego działaniem
- * Zadań sobie pytanie , czy chciałbyś być tak traktowanym
- * Zauważ jakie potrzeby Tobą kierują
- * Zastanów się, co pozytywnego mógłbyś dostrzec w tej osobie
- * Znajdź inną formę dowartościowania się
- * Pomyśl co pożytecznego wnosi nienawiść do Twojego życia

JEŚLI KTOŚ CIE HEJTUJE:

- * Podziękuj mu za opinię
- * Zastanów się, czy jest ona słuszna
- * Pomyśl co kieruje tą osobą
- * Oceń, na ile ważne jest dla Ciebie zdanie tej osoby
- * Porozmawiaj z kimś zaufanym, rodzicem, przyjacielem, pedagogiem szkolnym, oni na 100%, pomogą!
- * Pamiętaj , że to ty kierujesz swoim życiem, a nie hejter!

JEŚLI JESTEŚ ŚWIADKIEM HEJTU :

- * Reaguj, odpowiadając dobrem na zło
- * Wesprzyj osobę pokrzywdzoną
- * Wyznacz granice , nawiązując do zasad, norm społecznych
- * Włącz się do rozmowy i zmień temat
- * Odważ się na takie działania, które podjąłbyś w rzeczywistości
- * Bazuj na faktach, a nie swoich emocjach.

Pamiętaj:

*bazuj na faktach,
nie na emocjach !*



*Jeśli jesteś świadkiem
hejtu: reaguj,
odpowiadając dobrem na
zło!*

Zgłoś przejawy hejtu !