



Hejt: nienawiść, która zatruwa życie ludziom takim jak Ty

Hejt internetowy to inaczej nienawiść do pojedynczej osoby lub do różnego rodzaju grup społecznych. Hejt to przemoc – internetowa strzelanina, w której nabojami są wyśmiewanie, obrażanie, atakowanie, poniżanie i obrzucanie błotem. Mogą mu podlegać ludzie i przedmioty przez nich wytworzone. Co jeszcze musisz wiedzieć o tym negatywnym zjawisku?

Jak wyglądałby świat bez hejtu?

Hejt stał się zjawiskiem tak powszechnym, że przestaliśmy wierzyć, że mogłoby być zupełnie inaczej. No właśnie, jak wyglądałby nasz świat, gdyby hejt internetowy w ogóle nie istniał? Zapraszam Cię na krótką wyprawę do miejsca, za którym każdy z nas skrycie tęskni...

Wyobraź sobie, że pochodzisz z biednej, wiejskiej rodziny. Wyglądasz skromnie, ubierasz się niezbyt modnie, Twoja cera, włosy, zęby – wszystko błaga o pomoc. W dodatku jąkasz się i to dość mocno. Jednym Twoim atutem jest to, że w miarę dobrze rysujesz.

Jak by tego było mało, po wakacjach przenosisz się do nowego miasta. Wystarczy Ci parę minut w nowej szkole, żeby zdać sobie sprawę, że średnio do tego miejsca i do tych ludzi pasujesz. To towarzystwo to zupełnie inna, wyższa półka. Tak Ci się przynajmniej wydaje.

Jest 2 września. Dochodzi godzina 8 rano. Do klasy wchodzi Twoja nowa wychowawczyni. Mówi, że w tym roku doszedł nowy kolega albo nowa koleżanka, czyli Ty. Zaczynasz coś opowiadać o sobie. Wszyscy słuchają Cię z uwagą. Zero złośliwych komentarzy.

Szok!

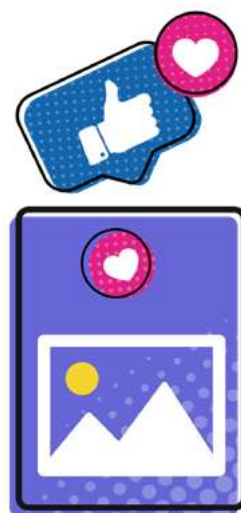
Pierwsza szkolna przerwa. Siedzisz w swojej ławce, a obok – tłum uczniów. Każdy chce się z Tobą przywitać i zamienić przynajmniej dwa słowa. Dajesz każdemu namiary do swoich mediów społecznościowych. Wieczorem wrzucasz do nich swoje najnowsze rysunki.

Już minutę później zaczynają się pojawiać pierwsze komentarze. Wszystkie są albo entuzjastyczne, albo przynajmniej bardzo Ci przychylnie. Co więcej, oprócz komentarzy i reakcji, zauważasz też udostępnienia. Twoja twórczość błyskawicznie rozprzestrzenia się po sieci.

To dziwne, ale ta sytuacja staje się dla Ciebie wręcz... nie do zniesienia. Wydaje Ci się, że to jakaś ustawka. Podejrzewasz, że jesteś obiektem czyjś okrutnego żartu albo zakładu. Nie możesz się doczekać, kiedy ktoś w końcu Cię skrytykuje (bo całe życie tak właśnie było).

A tu nic. Zero. Nikt do Ciebie nic nie ma. A jeśli już ma, to są to słowa aprobaty tego kim jesteś, skąd pochodzisz, jak wyglądasz, w co się ubierasz, co lubisz robić i jakie masz poglądy. Kosmos!

Kosmos, więc wróćmy z powrotem na Ziemię...



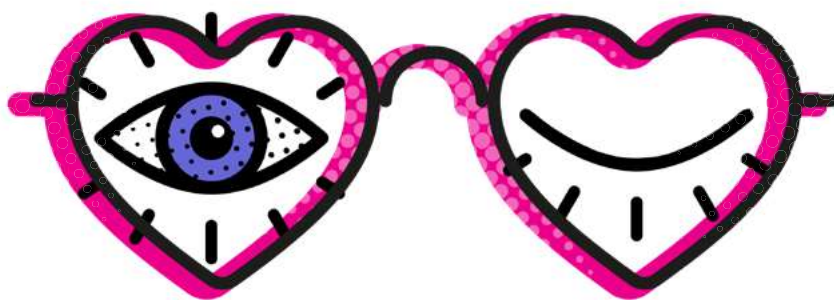
Jak wyglądałoby życie polskich nastolatków bez hejtu?

Byłoby bajką!

Wielu nastolatków nie musiałoby mówić, że doświadczyli **przemocy** w internecie. Jeszcze więcej nie miałoby żadnego powodu, żeby oskarżać innych o **wyzywanie** od najgorszych. Spora część nie płakałaby nocami z powodu tego, że za dnia są bezlitośnie **ośmieszani i poniżani**.

Nikt by się pod nich nie **podszycwał** w sieci, nikt nie **rozpowszechniałby** kompromitujących rzeczy na ich temat, nikt nie wyśmiewałby ich wyglądu, ubioru czy upodobań, wreszcie nikt by ich nie **szantażował i nie zastraszał**.

Niestety, realia są zupełnie inne.



Dlaczego hejterzy hejtują?

Powodów może być bardzo wiele. Oto kilka z nich:

Bo chcą odreagować to, że ich życie to jedna wielka porażka

„Zawaliłam szkołę, nie mam przyjaciół, nikt mnie nie zauważa. Zaraz rzucę jakimś ostrym tekstem w komentarzu i dostanę za to 300 lajków. I życie będzie na chwilę takie piękne...”

Bo chcą wyrzucić z siebie negatywne emocje, które w nich buzują

„Wszyscy ciągle czegoś ode mnie chcą. Mówią mi, co mam robić, jak mam żyć. Straszą, że jak się nie zmienię, to wyląduję na ulicy. Dłużej tak nie wytrzymam. Zaraz pocisnę temu kujonowi, któremu wszystko się w życiu udaje”.

Bo wydaje im się, że w internecie są zupełnie anonimowi

„Mój nick jest nie do rozszyfrowania, a awatar to postać z jednej gry.
Nawet kumple nie wiedzą, że ten koleś, który drze z nich łacha w necie, to ja.
Nie ma opcji, żeby ktoś mnie namierzył”.

Bo nie widzą twarzy człowieka, którego obrażają

„Skąd mam wiedzieć, że po drugiej stronie nie siedzi moja rówieśniczka, tylko jakiś stary facet?
A może to w ogóle nie jest człowiek, tylko jakiś bot?”

Bo uważają, że nie ma w tym nic złego

„Przecież u nas w szkole każdy to robi.
Nie znam nikogo, kto by tego nie robił.
Więc w czym problem?”

Bo chcą zyskać uznanie koleżanek i kolegów

„Najbardziej lubię moment, kiedy następnego dnia spotykam się z chłopakami i oni mówią, że to, jak pojechałem po tym i czy innym gościu – było kozackie”.

Bo to ich sposób na wszechogarniającą nudę

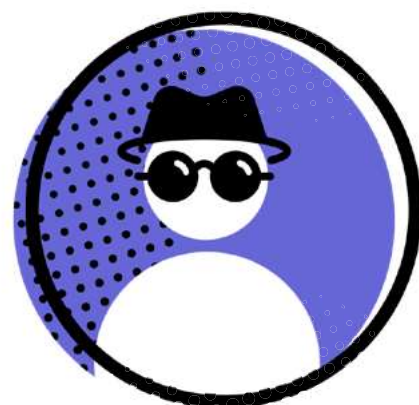
„Co można robić w weekend na naszym osiedlu?
Z legalnych rzeczy – raczej nic fajnego.
Dlatego łązi człowiek po necie i robi sobie jaja ze wszystkiego i wszystkich”.

Bo chcą zagłuszyć myśl o braku życiowych perspektyw

„Nie chcę myśleć o tym, co będzie za 5 czy 10 lat, bo jak sobie pomyślę, że po szkole czeka mnie to samo, co moich rodziców, to wymiękam... Najśmieszniejsze w tym wszystkim jest to, że siedzę w socialach i piszę ludziom, jak mają żyć”.

Bo nie są w stanie sobie wyobrazić skutków takiej nienawiści

„A co może się stać?
Przecież nikogo nie biję.
Nawet go nie dotykam.
To tylko głupie teksty, nic takiego”.



Bo nie widzą cierpienia osoby siedzącej po drugiej stronie ekranu

„Eee tam, bez przesady.
W szkole gorzej na nią mówią.
A poza tym, ona nie wie, że ta ja napisałem ten komentarz”.

Co czuje ofiara hejtu?

Żeby zrozumieć, co odczuwa ktoś, kto styka się z hejtem, najlepiej będzie na chwilę „wejść w jej skórę”. Oto kilka scenek, które pomogą Ci zrozumieć położenie takiej osoby.

Sytuacja nr 1

Wyobraź sobie, że wczoraj wieczorem ktoś zwyzywał Cię w komentarzach. Jest wczesny rano. Wchodzisz na stronę serwisu społecznościowego. Widzisz, że masz kilkadziesiąt powiadomień. Nigdy nie było ich aż tyle.

Boisz się kliknąć ikonkę i przeczytać ich zawartość. Ogarnia Cię przerażenie na samą myśl, co tam zobaczysz. Z drugiej jednak strony – masz poczucie, że musisz koniecznie to zobaczyć, bo inaczej ominie Cię coś dla Ciebie ważnego. Paranoja...

Sytuacja nr 2

Ludzie działający w internecie od dawna brutalnie dają Ci do zrozumienia, że to, co robisz, jest co najmniej słabe. Wmawiają Ci, że jesteś nikim. Zachęcają Cię (w niezbyt miłych słowach) do tego, żebyś zajął/zajęła się czymś innym.

Efekt jest taki, że boisz się publikować w sieci. Cała radość, jaką daje Ci tworzenie nowych rzeczy, wyrażanie siebie poprzez to, co robisz i co Cię naprawdę pasjonuje – ulatniają się. Zaczynasz się zastanawiać, czy Twoi krytycy nie mają przypadkiem racji...

Sytuacja nr 3

Ataki hejterskie na Ciebie – dobijają Cię. Nie jest ich może dużo, ale trafiają Cię prosto w serce. Zaczynasz myśleć, że cały świat jest zły, że ludzie są w większości niegodziwi i każdy tylko czeka na okazję, żeby Ci przyłożyć. Nie pamiętasz już, jak to jest wstawać rano z radością, bez problemów. Twoim przyjacielem, choć bardzo niechcianym i nielubianym, zaczyna powoli stawać się samotność.



QUIZ

Jak nie dać się hejterom?

Czy przed hejtem w internecie da się obronić? Jak trzeba postępować, żeby hejterzy nie wyrządzili nam krzywdy? Zapraszam Cię do rozwiązania krótkiego quizu. Dowiesz się, czy już dziś potrafisz prawidłowo radzić sobie z tym groźnym zjawiskiem:

1 **Czytasz koszmarny komentarz na swoim profilu w którymś medium społecznościowym. Ktoś wypisuje takie brednie, że aż nie wiesz, co powiedzieć. Co robisz?**

- a) Obmyślasz okrutną zemstę. Odpalasz taką odpowiedź, która dosłownie miażdży przeciwnika. Przez chwilę jesteś niekwestionowanym zwycięzcą tego starcia.
- b) Nie robisz nic. Liczysz na to, że atakującemu w końcu znudzi się to zajęcie – i odpuści.
- c) Odpisujesz zupełnie na chłodno (jak zawodowy prawnik), że w żaden sposób nie zasłużyłaś sobie na takie traktowanie i nie wyrażasz zgody na obrażanie Cię.

Prawidłowa odpowiedź: C

2

Ktoś regularnie, dzień w dzień, wchodzi na Twój profil w mediach społecznościowych i czepia się dosłownie wszystkiego. Jest agresywny w stosunku do Ciebie. Ściąga w to miejsce swoich znajomych, którzy popierają jego działania i też Cię hejtują. Co robisz?

- a) Nic. Przecież to tylko słowa.
- b) Blokujesz te osoby i zmieniasz ustawienia prywatności profilu, żeby nikt, kogo nie znasz, nie mógł komentować Twoich postów.
- c) Odpisujesz tej osobie, że to wszystko jest nieprawdą.

Prawidłowa odpowiedź: B

3

Widzisz, że ktoś obraża niewinnego człowieka w internecie. Píše na jego temat rzeczy, które mijają się z prawdą, delikatnie mówiąc. Co robisz?

- a) Lajkujesz ten komentarz.
- b) Bronisz tej osoby, pisząc publicznie, jak wygląda prawda. A jeśli nie masz tyle śmiałości i odwagi, piszesz do niej prywatną wiadomość o tym, że jesteś po jej stronie.
- c) Udostępniasz cały post, dodając dla ozdoby swój złośliwy komentarz.

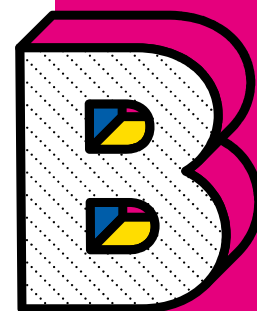
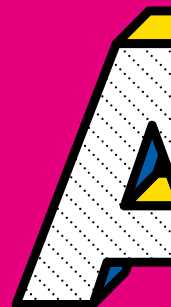
Prawidłowa odpowiedź: B

4

Ktoś wysłał do Ciebie e-mail zawierający hejt. Co robisz?

- a) Przypominasz sobie, jak to robią bohaterowie amerykańskich filmów sensacyjnych. Wiesz, że wszystko, co ktoś zrobił Tobie, może być wykorzystane przeciwko Twojemu agresorowi, dlatego starannie archiwizujesz wszystkie dowody przestępstwa.
- b) Czytasz go, następnie usuwasz go ze skrzynki odbiorczej, a potem z kosza.
- c) Widzisz obraźliwy nagłówek, więc nawet nie zaglądasz do środka e-maila. Od razu usuwasz tę wiadomość, nawet z mailowego kosza.

Prawidłowa odpowiedź: A



3 rzeczy na koniec, które musisz zapamiętać

1) Nie warto hejtować, bo...

wszystko, co piszesz o innych, buduje obraz Ciebie. Kreuje Twój wizerunek, z którym trudno będzie Ci w przyszłości zerwać.

Mówiąc wprost: szkodząc innym, działasz na swoją niekorzyść. Krzywdząc innych – najbardziej krzywdzisz siebie. Nie mówiąc już o tym, że hejt w sieci może być karalny. Istnieją w polskim prawie konkretne przepisy, które to umożliwiają.

2) Jeśli ktoś Cię hejtuje,

powiadom o tym dorosłych. Nie zostawaj z tym sam/sama. Jeśli nie masz wokół siebie nikogo życzliwego, zadzwoń na bezpłatny numer telefonu zaufania 116 111.

3) Jeśli widzisz, że ktoś hejtuje innych,

zgłoś to anonimowo, wchodząc na stronę <https://dyzurnet.pl/zglos-nielegalne-tresci>.

Wiesz już wszystko o hejcie.

Najwyższy czas wybrać się na spacer po jasnej stronie sieci.

Zobacz, jak zacząć budować swoją markę osobistą!

