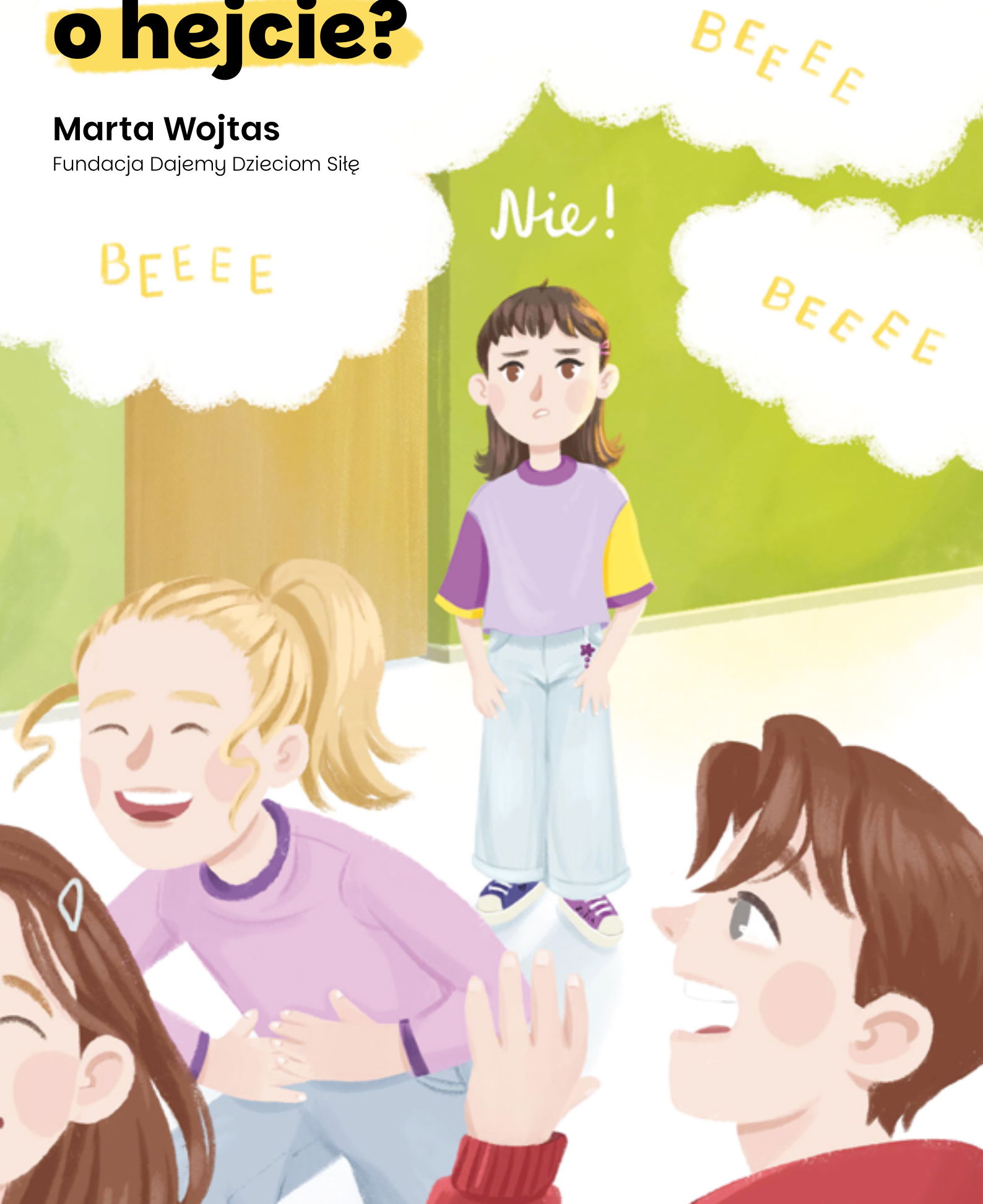


Co warto wiedzieć o hejcie?

Marta Wojtas

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę



Czym jest hejt?

Hejt to aktualnie często spotykane zjawisko społeczne, które można rozumieć jako formę agresji słownej lub symbolicznej, wydarzającej się w internecie. Jego cele to umyślne obrażenie, poniżenie, zastraszenie lub ośmieszenie konkretnej osoby bądź grupy. Ataki mogą się koncentrować na cechach wyglądu fizycznego, poglądach czy pochodzeniu. Warto pamiętać, że u ich podstaw leżą m.in. złość, zazdrość, niskie poczucie własnej wartości sprawcy lub chęć zyskania przez niego pozycji w grupie rówieśniczej. Mechanizmy agresji tego typu istniały od zawsze jako narzędzia do ustalania pozycji i hierarchii w grupie, ale współczesny hejt w internecie różni się od przemocy w świecie rzeczywistym. Ta różnica przejawia się brakiem możliwości ucieczki ofiary, ponieważ komentarze czy materiały nie znikają z sieci, są dostępne 24 godziny na dobę i mogą docierać do nieograniczonej liczby odbiorców, przez co łatwo stracić nad nimi kontrolę. Hejt charakteryzuje się także pozorną anonimowością, która obniża empatię i wzmacnia poczucie bezkarności u agresorów. W ujęciu potocznym termin ten bywa używany zamiennie z mową nienawiści, jednak źródła wskazują, że hejtowanie jest pojęciem szerszym, często obejmującym agresję pozbawioną ściśle określonego podłoża ideologicznego.

Jak działa hejt?

To zjawisko funkcjonuje w ramach zamkniętego systemu, w którym kluczowymi aktorami są hejter, ofiara oraz obserwatorzy.

Hejt karmi się uwagą i reakcjami innych. Okazywanie silnych emocji przez ofiarę oraz zainteresowanie obserwatorów mogą dodatkowo napędzać sprawcę, co niekiedy prowadzi do tzw. efektu śnieżnej kuli, nad którym osoba inicjująca hejt często traci kontrolę.

W przeciwieństwie do konstruktywnej krytyki, która opiera się na faktach i ma na celu poprawę sytuacji, hejt uderza w osobę jako całość i ma prowadzić wyłącznie do jej zranienia.

Skala problemu

Wiele form hejtu, takich jak groźby karalne, zniesławienie, zniewaga czy nękanie (stalking), przekracza granice prawa. Reagowanie jest ważne, ponieważ niezatrzymany hejt ma tendencję do brutalizacji i może prowadzić do poważnych konsekwencji psychicznych, w tym depresji oraz stanów lękowych u osób, które go doświadczyły.

To zjawisko stało się powszechnym i realnym zagrożeniem, które dotyka niemal każdego nastolatka. Statystyki są alarmujące: aż 84% młodych osób uznaje hejt za jedno z największych zagrożeń w internecie, a 68% dostrzega problem mowy nienawiści w swoim otoczeniu. Często hejt jest niewidoczny dla dorosłych, dlatego wyposażenie dzieci w umiejętność rozpoznawania go i właściwego reagowania wydaje się niezbędne, by nie stał się on dla nich normą, która będzie wyrządzała ogromne szkody. Dlatego konieczne są edukacja dzieci na temat hejtu i wspieranie ich w rozwijaniu odpowiednich kompetencji.

Jak edukować na temat hejtu?

Rozwój kompetencji emocjonalnych pozwala dzieciom zrozumieć, że źródłem hejtu nigdy nie jest ofiara – okazują się nim problemy, kompleksy i brak empatii sprawcy. Ta wiedza może pomóc w budowaniu poczucia własnej wartości oraz wspierać rozwój asertywności, która stanowi naturalną barierę ochronną dla hejtu. Dziecko o stabilnej samoocenie, potrafiące stawiać innym granice, będzie sobie lepiej radziło z zachowaniami hejtera. Łatwiej mu będzie poradzić sobie z własnymi silnymi reakcjami emocjonalnymi.

Powinniśmy też uświadamiać dzieciom, jak ważna jest rola świadków w zatrzymywaniu przemocy. Hejt karmi się uwagą innych i reakcjami grupy. Jeśli obserwatorzy nauczą się właściwie reagować (np. poprzez brak lajkowania agresywnych treści lub wsparcie ofiary), ryzyko eskalacji zjawiska znacznie zmaleje. W grupie często działa mechanizm rozproszenia odpowiedzialności – jej członkowie czują się niewinni, ponieważ wydaje się im, że są jednymi z wielu i nic od nich nie zależy. Dlatego należy rozwijać w dzieciach empatię i zaangażowanie społeczne.

Umiejętność radzenia sobie z przemocą rówieśniczą jest istotną kompetencją życiową, ważną dla przyszłego funkcjonowania społecznego. Edukacja pozwala również potencjalnym sprawcom zrozumieć konsekwencje takich działań, co szczególnie u dzieci młodszych (do 10. roku życia) może mieć silny efekt prewencyjny i hamujący.

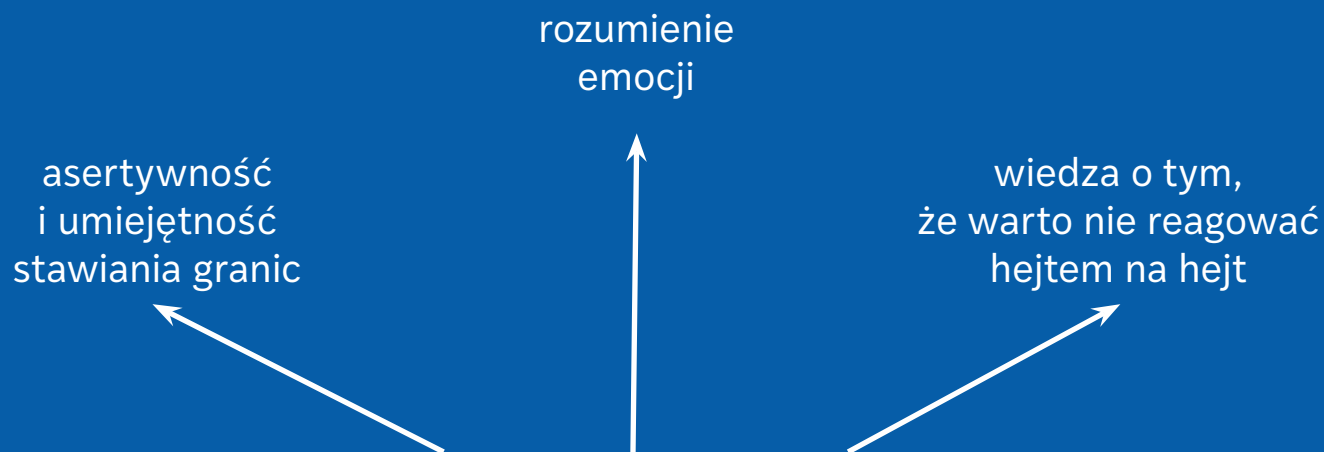
Jak radzić sobie z hejtem?

Rozwiązanie problemu hejtu wymaga zaangażowania całego systemu: dziecka, rodzica oraz szkoły.

Kluczowe kompetencje, które warto rozwijać w dziecku:

- asertywność i umiejętność stawiania granic – nauka odpowiadania na ataki bez stosowania agresji odwetowej;
- rozumienie emocji – zrozumienie, że odpowiedzialność za hejt zawsze leży po stronie sprawcy, a nie ofiary, chroni poczucie własnej wartości;
- wiedza o tym, że warto nie reagować hejtem na hejt – kiedy osoba skrzywdzona nie reaguje silnymi emocjami, hejt wygasa samoistnie, nie dochodzi do jego eskalacji;
- empatia świadka – ukształtowanie postawy aktywnego obserwatora, który wspiera ofiarę np. poprzez prywatną wiadomość i nie lakuje agresywnych treści;
- zaangażowanie społeczne – wiedza, jak reagować w sytuacji hejtu;
- umiejętność poszukiwania wsparcia u bliskich oraz wiedza na temat możliwości skorzystania z telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży (116 111) czy pomocy specjalisty.

Rozwiązanie problemu hejtu wymaga zaangażowania całego systemu: dziecka, rodzica oraz szkoły.



KLUCZOWE KOMPETENCJE, KTÓRE WARTO ROZWIJAĆ W DZIECKU



Kluczowe kompetencje, które mogą pomóc rodzicom:

- uważność i rozpoznawanie sygnałów – umiejętność dostrzegania subtelnych zmian w zachowaniu dziecka, takich jak wycofanie, problemy ze snem czy nerwowość podczas korzystania z telefonu;
- zarządzanie własnymi emocjami – zachowanie spokoju w sytuacji kryzysowej, aby stać się dla dziecka bezpiecznym oparciem;
- kompetencje cyfrowe – wiedza o tym, jak zabezpieczyć dowody (zrzuty ekranu), zgłosić naruszenie na platformie oraz kiedy zwrócić się o pomoc do szkoły lub policji.

Inspiracja dla rodziców – nauka poprzez przykład, modelowanie właściwej postawy

Kształtowanie postaw społecznych należy zaczynać w domu. Dzieci uczą się poprzez obserwację dorosłych. Aby skutecznie uczyć je postaw antyhejtowych, warto:

- dbać o własną kulturę wypowiedzi w sieci – jeśli dziecko widzi, że rodzic agresywnie komentuje treści w internecie lub nie reaguje na przemoc, uznaje to za akceptowalną normę;
- budować relację opartą na zaufaniu – regularne rozmowy (nie tylko w kryzysie) sprawiają, że dziecko w trudnej sytuacji zwróci się do rodzica, zamiast ukrywać problem;

- dzielić się doświadczeniem – opowiadanie dziecku o własnych trudnościach z przeszłości pomaga mu poczuć się zrozumianym i pokazuje, że każdy mierzy się z wyzwaniami;
- dbać o własny dobrostan – pokazywanie dziecku, że troska o własne emocje i odpoczynek jest naturalna, uczy je zarządzania stresem.

Wskazówki do pracy z dziećmi w grupie wiekowej 7–10 lat

Chociaż hejt nasila się w starszych klasach, źródła wskazują, że pojawia się już w grupach dzieci z klas 1–3. Edukacja w tym wieku ma charakter prewencyjny:

- porównania do świata realnego – warto wskazywać, że internet jest przestrzenią publiczną, tak jak np. boisko czy ulica, i w tej przestrzeni obowiązują konkretne zasady;
- zaprezentowanie konsekwencji – dzieci w tym wieku często nie są świadome, że ich słowa ranią innych; warto im przekazać, że to, co im wydaje się żartem, dla innej osoby może być bolesne;
- rozwijanie empatii – zadawanie pytań typu: „Jak myślisz, co czuł kolega, gdy to usłyszał?” pomaga budować wrażliwość na krzywdę innych;
- wzmacnianie poczucia sprawczości – chwalenie dziecka za pomoc rówieśnikom i promowanie postaw opartych na szacunku.

Słowniczek pojęć związanych ze zjawiskiem hejtu

Bullying – przemoc rówieśnicza, celowe i powtarzające się działania mające na celu wyrządzenie krzywdy.

Cyberbullying (cyberprzemoc) – przemoc rówieśnicza realizowana za pomocą nowych technologii (mediów społecznościowych, komunikatorów), charakteryzująca się ciągłością i szerokim zasięgiem.

Efekt śnieżnej kuli – mechanizm eskalacji hejtu, w którym jeden negatywny komentarz pociąga za sobą lawinę agresywnych reakcji.

Hejt – agresja słowna lub symboliczna mająca na celu umyślne obrażenie, poniżenie lub zastraszenie osoby bądź grupy.

Konstruktywna krytyka – wyrażona uprzejmie opinia oparta na faktach, której celem jest pomoc, a nie zranienie adresata.

Mowa nienawiści – wypowiedzi szerzące nienawiść, ksenofobię lub nietolerancję wobec grup mniejszościowych (np. rasowych, religijnych).

Trolling – publikowanie kontrowersyjnych komentarzy w celu wywołania oburzenia i reakcji innych użytkowników.

Umiejętność radzenia sobie z przemocą rówieśniczą jest istotną kompetencją życiową, ważną dla przyszłego funkcjonowania społecznego.
