**RODZICU - Naucz dziecko ważnych zasad radzenia sobie z hejtem.**

Zachęcamy do pokazania dziecku poniższych zasad i porozmawiania o nich:

1. Jeśli widzisz hejt, nie pozostawaj obojętny. Brak reakcji to ciche przyzwolenie.
2. Nie daj się sprowokować ani podejść emocjom. Jeśli chcesz odpisać, rób to spokojnie i rzeczowo. Nie odpowiadaj równie agresywnie, ale nazwij rzeczy po imieniu – napisz hejterowi, że uprawia hejt.
3. Jeśli ktoś Cię obraził, nie zostawaj z tym sam/sama. Porozmawiaj z kimś bliskim. Często pomocna bywa już sama rozmowa, świadomość tego, że ktoś być może doświadczył tego samego co Ty, albo trzyma Twoją stronę i Ci współczuje.

Jeśli jednak hejt Cię przerasta, zgłoś się do specjalistów. Pod numerem **116111** uzyskasz profesjonalną pomoc.

1. Korzystaj z dostępnych narzędzi do walki z agresją: zgłaszaj nienawistne komentarze hejterów do administratorów, blokuj osoby, które Cię obrażają i prowokują.
2. Widzisz, że hejtują kogoś innego? Wstaw się za ofiarą! Okaż współczucie.
3. Nie podawaj dalej, nie lajkuj obraźliwych, hejterskich treści. To daje moc hejterom i zmienia internet na gorsze.
4. Nigdy nie upokarzaj innych i nie atakuj. Ta zasada dotyczy zarówno świata online, jak i offline. Nie krytykuj za wygląd, pochodzenie, rodzinę, religię, orientację, płeć. Traktuj innych z szacunkiem, tak jak Ty chciałbyś/chciałabyś, aby Ciebie traktowano. Trzymaj się faktów, nie swoich uprzedzeń.
5. Jeśli kusi Cię, żeby napisać nienawistny komentarz, odłóż urządzenie. Ochłoń, nie pisz w złości. Zastanów się nad swoją prawdziwą motywacją do napisania takiego komentarza. Czy jeśli spotkałbyś/spotkałabyś tę osobę twarzą w twarz, również zdobyłabyś/zdobyłbyś się na taki komentarz, jak w sieci?
6. Zdarzyło Ci się wylać na kogoś hejt? Skasuj swój komentarz i najlepiej też po prostu przeproś.
7. Pamiętaj też, że nie jesteś anonimowy/anonimowa w sieci. A hejtowanie może być karane jako przestępstwo.

## Co zrobić, jeśli Twoje dziecko opublikowało nienawistną treść?

1. Porozmawiaj z nim.

Spokojnie, pytając o powody takiego zachowania. Przypomnij o tym, że ofiara hejtu może to ciężko przeżyć, że może to mieć dla niego negatywne skutki. Nawet jeśli komentarz miał być tylko żartem, to jest to dla odbiorcy równie bolesne, jak cios wyrządzony celowo. Pokaż też, jak można naprawić ten błąd – poprzez przeprosiny oraz usunięcie nienawistnej treści.

1. Swoim zachowaniem dawaj lepszy przykład.

Pamiętaj o tym, że dziecko bardzo mocno Cię obserwuje i czerpie również z tego, co Ty robisz – znacznie bardziej niż z tego, co mówisz. Warto jest zastanowić się nad tym, czy nie masz na sumieniu nienawistnych komentarzy i jeśli tak, zająć się tematem – przeprosić oraz usunąć takie treści.

1. Bądź uważny na zmiany w jego zachowaniu.

Takie akty agresji mogą wynikać z nagromadzonych problemów dziecka i związanej z nimi potrzeby rozładowania napięcia.

Jeśli wiesz, że Twoje dziecko ma problem z hejtem.

1. Skorzystaj z pomocy specjalistów.

Pomogą Ci oni odpowiedzieć na pytanie, jak reagować na takie sytuacje, jak rozmawiać z wychowawcą.

Możesz też zgłosić się do lokalnej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej z prośbą o wsparcie lub zadzwonić do Telefonu Wsparcia dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci – **800 100 100.**

Tekst sporządzono na podstawie bibliografii:

<https://fundacja.orange.pl/strefa-wiedzy/post/hejt-w-internecie-czym-jest-i-jak-sobie-z-nim-radzic>

opracawała: Iwona Kowalska