

Jak radzić sobie z hejtem wśród nastolatków



Szkoda życia
na HEJT

Spis treści

Wstęp	3
Czym właściwie jest hejt	3
Skala zjawiska – jak hejt dotyka nastolatki	5
Wpływ hejtu na życie nastolatków	6
Jak reagować na hejt	8
Zachowania profilaktyczne – jak przeciwdziałać hejtowi	10
Literatura	11



Wstęp

W dzisiejszych czasach nastolatki żyją w rzeczywistości, która jest nierozzerwalnie związana z internetem. Media społecznościowe, gry online, czaty grupowe – to przestrzenie, w których młodzi ludzie spędzają ogromną część swojego czasu¹. Dla większości z nich internet jest przede wszystkim źródłem rozrywki i kontaktu z rówieśnikami². To tam nawiązują relacje i przyjaźnie, przeżywają konflikty, ustalają swoje granice i testują granice innych osób.

Oczywiście świat cyfrowy niesie ze sobą wiele korzyści, ale życie online to również potężne wyzwania. Jednymi z istotnych problemów, z jakimi borykają się dziś nastolatki, są przemoc w internecie i hejt. Hejt to obraźliwy lub agresywny komentarz zamieszczony w internecie³. Często ma on bardzo negatywny wpływ na zdrowie psychiczne, fizyczne i relacje z rówieśnikami. Dlatego też zjawisko hejtu wymaga uwagi i działań zarówno ze strony rodziców, jak i nauczycieli. Ważne jest, aby zrozumieć, jak hejt oddziałuje na życie nastolatków i jakie kroki można poczynić, aby im pomóc. To nie tylko kwestia zdrowia psychicznego, fizycznego i relacji dzieci oraz młodzieży, ale także ich bezpieczeństwa w świecie cyfrowym. Wspólne działania organizacji i jednostek oraz wielopoziomowa edukacja (w szkole, w domu, w przestrzeni publicznej) mogą skutecznie przeciwdziałać hejtowi i tworzyć takie środowisko, w którym każde dziecko czuje się bezpiecznie.

Niniejszy poradnik został stworzony z myślą o rodzicach i nauczycielach – aby dostarczyć Państwu niezbędnych informacji dotyczących hejtu oraz narzędzi do jego rozpoznawania i reagowania na niego.

Celem jest nie tylko ochrona nastolatków przed negatywnymi skutkami tego zjawiska, ale także towarzyszenie im i wspieranie ich m.in. w tworzeniu dobrych nawyków, reagowaniu na przemoc czy rozwijaniu umiejętności odróżniania hejtu od konstruktywnej krytyki. Poradnik ten pomoże też zrozumieć, jak skutecznie wspierać dzieci doświadczające hejtu oraz jak postępować, gdy są one świadkami lub sprawcami takiego zachowania.

Niniejsza publikacja powstała w ramach programu „Szkoda życia na hejt”, będącego inicjatywą Fundacji UNIQA, której partnerem merytorycznym jest Fundacja Instytut Cyfrowego Obywatelstwa. Program „Szkoda życia na hejt” powstał z myślą o szkołach

podstawowych, uczniach klas 6-8, ich rodzicach i nauczycielach po to, aby dzięki edukacji, warsztatom interaktywnym i materiałom wspierającym zbudować wspólny front przeciwko mowie nienawiści.

Czym właściwie jest hejt

Hejt to działanie mające na celu umyślne obrażenie, zastraszenie lub poniżenie drugiej osoby albo grupy osób. Może przyjmować różne formy: od obraźliwych komentarzy, przez groźby, po rozpowszechnianie fałszywych informacji. Hejt jest zazwyczaj motywowany złością, zazdrością, brakiem akceptacji dla odmienności lub po prostu chęcią zranienia drugiej osoby. Może też wynikać z niskiej samooceny lub innych niezaspokojonych potrzeb (pozwala sprawcy na chwilę poczuć się lepiej czy poczuć ulgę). Jest to złudny, niezdrowy i długofalowo destrukcyjny sposób radzenia sobie z deficytami emocjonalnymi.

Różne rodzaje i przykłady hejtu:

- **Obraźliwe komentarze:** np. ataki lub publiczne wyzwiska z powodu wyglądu, zachowania czy poglądów.
- **Groźby i zastraszanie:** np. przysyłanie wiadomości, które wywołują strach o własne bezpieczeństwo.
- **Fałszywe oskarżenia:** np. rozpowszechnianie nieprawdziwych informacji mających na celu zniszczenie reputacji drugiej osoby.
- **Wykluczenie społeczne:** np. celowe pomijanie i wykluczanie osoby z grup internetowych lub społeczności.



UWAGA

W niniejszej publikacji problem hejtu analizowany jest z perspektywy potrzeb i zagrożeń starszych dzieci i nastolatków (klasy 6-8 szkoły podstawowej). Treści i przykłady zostały opracowane dla tej właśnie grupy wiekowej. Nie wyczerpuje to tematu, hejt dotyczy bowiem wszystkich grup, również dzieci i młodszych nastolatków. Celowo jednak skupiamy się na wycinku – aby lepiej poznać i zrozumieć temat.

Czym hejt różni się od konstruktywnej krytyki

Konstruktywna krytyka, w przeciwieństwie do hejtu, ma pomóc i poprawić sytuację, w której znalazła się młoda osoba. Jest wyrażana uprzejmie i oparta na faktach, a jej cel to przedstawienie swojej opinii, a nie zranienie drugiej osoby. Poniżej podajemy przykłady, które pozwolą uchwycić tę różnicę.



Jesteś beznadziejna!
Lepiej, żebyś nic więcej
nie robiła!

Twoje wystąpienie
byłoby lepsze, gdybyś
bardziej skupiła się na
głównym temacie.

Tomek, według mnie i paru
innych osób coś jest nie tak
z twoją higieną/zapachem.
W czym rzecz? Dobra rada: może
zwróc na to bardziej uwagę?

Ocena dotyczy osoby jako
całości ktoś jest leniem
i ma „spieprzać”.

Śmierdzisz
jak szambo,
frajerze.

Spieprzaj leniu,
nie będziemy
z Tobą grać!

Konstruktywna krytyka ocenia fakty (3
spóźnienia) i konkretne zachowanie, a nie
sugeruje, że ktoś ogólnie jest beznadziejny.
Wyraża także nasze uczucia i wyzwania,
które pojawiły się na skutek niepożądanego
zachowania. Jednocześnie konstruktywna
krytyka nie musi być „pluszowa” czy
„cukierkowa” – może być dojrzała i dosadna.
Ważne, żeby młodzież to rozumiała.

Spóźniłeś się na ostatnie 3 treningi.
Przez ciebie jest nam bardzo
ciężko! Nie wygramy turnieju
z takim podejściem. Co się dzieje?
Zmień swoje zachowanie! Czy
możemy ci jakoś pomóc?

Gośka, według mnie
trochę nie wyszedł
ci ten TikTok. Chyba
trochę za bardzo się
przejmowałaś i wyszło
lekką nienaturalnie.
Może następnym razem
ci pomogę i razem
spróbujemy zrobić to
lepiej?

W tym przypadku
osoba tworząca
TikToka (Gośka)
słyszy opinię wprost
od koleżanki z klasy.

„Pokemon” to obraźliwe określenie
na kogoś, kto według osoby
hejtującej jest przestylizowany lub
źle wystylizowany, tj. przypomina
wyglądem stwora z serii gier Pokémon.
W tym przypadku komentarz zostaje
rzucony za plecami koleżanki.

Ale żenada, totalnie
się zbłądziła. Co za
pokemon!

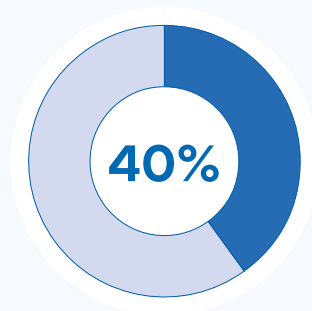
Skala zjawiska – jak hejt dotyka nastolatki

Aby skutecznie przeciwdziałać hejtowi wśród nastolatków, powinniśmy najpierw zrozumieć, jak powszechny jest to problem. Badania przeprowadzone w Polsce pokazują, że hejt to zjawisko dotykające wielu młodych ludzi, ale często pozostające niewidoczne dla dorosłych. Niestety, wiele dzieci nie mówi nikomu, że pada ofiarą hejtu – mogą czuć wstyd, bać się reakcji rówieśników lub po prostu nie mieć zaufania do dorosłych.

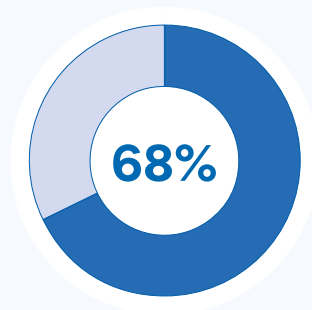
Co więcej, występują również trudności z odróżnieniem hejtu od innych negatywnych komentarzy, co sprawia, że jeszcze trudniej z nim walczyć. Przyczyna jest prosta: jeśli grupa lub klasa błędnie postrzega daną sytuację jako sytuację „w porządku” (czyli nie widzi w niej przemocy – mimo że ta przemoc tam jest), to nikt nie zwróci uwagi na toksyczny stan rzeczy. Nikt nie poprosi o pomoc, a osoba doświadczająca hejtu zostanie oceniona jako „nadwrażliwa”, „słaba” albo jako kid (z ang. „dziecko”) – to rzeczywiste przykłady z zajęć z klasami. Innymi słowy, hejt staje się niebezpieczną normą, a osoby go doświadczające zaczynają myśleć, że to z nimi „jest coś nie tak”.



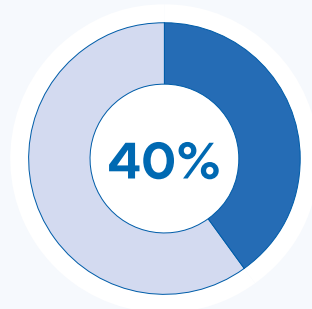
**Nastolatki, które
doświadczyły hejtu w sieci:**



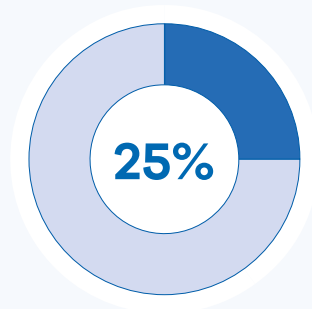
**Nastolatki, które twierdzą, że
w internecie problemem jest
mowa nienawiści:**



**Nastolatki, które nie mówią
nikomu o hejcie:**



**Nastolatki, które nie potrafią
wskazać, co to jest hejt:**



Źródło: Lange R., Wrońska A., Ładna A. i wsp., Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców, NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2023

Wpływ hejtu na życie nastolatków

Choć mówimy głównie o hejcie, który dzieje się w przestrzeni internetowej, to ma on duży wpływ na codzienne życie młodych. Jak zostało już podkreślone wyżej, doświadczanie hejtu i przemocy ma poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego i fizycznego nastolatków.

Narażenie na negatywne komentarze i groźby może prowadzić do:

- **Obniżonej samooceny:** osoby doświadczające hejtu często zaczynają wątpić w swoją wartość i umiejętności.
- **Stresu i lęku:** ciągłe napięcie i obawa przed kolejnym atakiem mogą prowadzić do chronicznego stresu i zaburzeń lękowych.
- **Depresji:** negatywne doświadczenia mogą wywołać smutek i beznadzieję, a co za tym idzie – depresję, a w skrajnych przypadkach nawet brak chęci do życia
- **Problemów z nauką:** obciążenie emocjonalne może wpływać na koncentrację i wyniki w nauce.
- **Problemów zdrowotnych:** mogą się pojawić fizyczne objawy stresu, takie jak: bóle głowy, kłopoty ze snem czy zaburzenia odżywiania.

Po czym poznać, że nastolatek doświadcza hejtu

Rozpoznanie, że dziecko jest ofiarą hejtu, często bywa trudne, ponieważ młodzi ludzie często ukrywają swoje problemy, obawiając się odrzucenia lub niezrozumienia przez dorosłych. Objawy mogą być subtelne i obejmować zmiany w zachowaniu, nastroju oraz w codziennych nawykach. Kluczowa w tej sprawie jest także współpraca osób z najbliższego środowiska nastolatka: rodziców i szkoły, aby upewnić się, że zaobserwowane zmiany wynikają z hejtu, a nie z innych przyczyn.




Adnotacja:

Mimo że program dotyczy osób z klas 6-8, to w tabeli podano przykłady dla młodych od 13. bądź 16. roku życia. Jest to bowiem minimalny dopuszczalny wiek dla platform społecznościowych w prezentowanych przykładach. Dlaczego zdecydowaliśmy się także na takie przykłady?

Niestety, wielu młodych nie przestrzega kryterium wiekowego. Platformy społecznościowe niedostatecznie to sprawdzają, a dorośli tego nie weryfikują. Chcemy więc tutaj zwrócić uwagę, aby przyglądać się temu, czy młodzież klas 6-8 szkół podstawowych nie korzysta przypadkiem z niedozwolonych w ich wieku platform. W takiej sytuacji młody człowiek jeszcze bardziej naraża się bowiem na oglądanie przemocowych treści lub doświadczanie przemocy w formie hejtu – a do tego ma mniej narzędzi, by próbować sobie z tym radzić.

Realia są takie, że młodzi z klas 6-8 bardzo często już korzystają z tych platform – tworzą grupy klasowe na Discordzie, publikują na TikToku czy YouTube. Niedopatrzniem byłoby więc ominięcie tych przykładów – to rzeczywistość w szkołach podstawowych, więc zaprezentowanie ich zwiększa nasze szanse na reakcję. Pamiętajmy, że taki status quo nie oznacza, że mamy się na niego godzić – bezwzględnie powinniśmy próbować go zmienić!

Wymóg wiekowy wiodących platform społecznościowych w Polsce (stan na sierpień 2024 r.):

 TikTok 13 lat	 Instagram 13 lat
 Discord 13 lat	 Facebook 13 lat
 Twitch 13 lat*	 Messenger 13 lat
 WhatsApp 16 lat	 YouTube 13 lat**

* Osoby poniżej 18. roku życia mogą używać Twitcha wyłącznie pod nadzorem rodziców lub opiekunów

**Publikacja wideo od 16. roku życia, wcześniej pod kontrolą rodzica/opiekuna

Opis	Przykłady
Wycofanie społeczne	
Unikanie interakcji z rówieśnikami i wycofanie się z aktywności, które wcześniej sprawiały przyjemność	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń, który często grał z kolegami online, nagle i niespodziewanie przestaje dołączać do wspólnych rozgrywek i unika rozmów o grach. <i>W przypadku młodych od 13. roku życia może to być nagła rezygnacja z obecności w serwisie Discord</i> • Nastolatka rezygnuje z udziału w szkolnym kole teatralnym, mimo że wcześniej z entuzjazmem uczestniczyła w próbach do przedstawienia • Chłopiec przestaje wychodzić na osiedlowe boisko, gdzie regularnie grał w piłkę nożną z kolegami, tłumacząc się zmęczeniem lub brakiem czasu
Zmiany w zachowaniu	
Nagłe wahania nastroju, drażliwość, smutek lub gniew	<ul style="list-style-type: none"> • Dziewczyna, do tej pory znana z optymizmu, zaczyna mówić pesymistycznie o przyszłości podczas rozmów dotyczących planów na wakacje • Uczennica, zazwyczaj spokojna, wybucha płaczem, gdy rodzic pyta o to, co słyszała w internetowej grupie klasowej. <i>W przypadku młodych od 13. roku życia może to być pytanie o najnowszy post na Instagramie tej nastolatki</i> • Nastolatek staje się agresywny wobec młodszego rodzeństwa po otrzymaniu powiadomienia. <i>W przypadku młodych powyżej 13. roku życia może to być notyfikacja w aplikacji Messenger czy WhatsApp</i>
Problemy z samooceną	
Negatywne mówienie o sobie, poczucie, że jest się beznadziejnym	<ul style="list-style-type: none"> • Chłopiec przestaje tworzyć rysunki, uzasadniając to tym, że „i tak nikt ich nie lubi”. <i>W przypadku młodych od 13. roku życia może to być nagłe zaprzestanie publikowania prac online</i> • Uczennica rezygnuje z udziału w szkolnym konkursie piosenki, ponieważ – jak twierdzi – „jest beznadziejna i na pewno by się tylko ośmieszyła” • Uczennica po otrzymaniu czwórki ze sprawdzianu z matematyki mówi, że jest najgorsza i pewnie nie pójdzie do klasy o profilu mat.-fiz. w liceum. <i>W przypadku młodych od 16. roku życia: nastolatek usuwa wszystkie swoje filmy z YouTube’a, mówiąc, że „są żałosne i że nigdy nie będzie tak dobry jak inni”</i>
Zmiany w nawykach cyfrowych	
Zwiększone korzystanie z internetu w ukryciu lub całkowite wycofanie się z życia online	<ul style="list-style-type: none"> • Nastolatka rzuca telefonem o sofę, mimo że wcześniej korzystała z niego w standardowy sposób • Nastolatek zostaje przyłapany na korzystaniu ze smartfona w środku nocy
Nietypowe reakcje podczas korzystania z urządzeń ekranowych (smartfona, tabletu etc.).	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zaczyna używać VPN i trybu incognito na wszystkich urządzeniach, nawet podczas przeglądania niewinnych treści • Nastolatek gwałtownie zamyka laptopa lub zmienia ekran na telefonie, gdy ktoś wchodzi do pokoju, mimo że wcześniej swobodnie pokazywał, co ogląda. <i>W przypadku młodych od 18. roku życia: dziewczyna, która regularnie streamowała na Twitchu, nagle, bez wyjaśnienia, usuwa swoje konto</i>

Opis	Przykłady
Trudności w nauce	
Pogorszenie wyników w szkole lub brak zainteresowania nauką	<ul style="list-style-type: none"> • Uczennica, która zawsze oddawała prace domowe na czas, zaczyna je ignorować lub oddawać niekompletne • Chłopiec, do tej pory aktywny na lekcjach, przestaje się zgłaszać, unikając interakcji z nauczycielem i klasą
Inny stosunek do szkoły	
Mniejsza chęć lub niechęć do chodzenia do szkoły (jeśli hejt dotyczy środowiska szkolnego – a tak zazwyczaj jest)	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wymyśla coraz to nowe powody, by nie iść do szkoły. Twierdzi, że boli go brzuch lub głowa, szczególnie w dni, gdy ma lekcje chemii • Nastolatka w połowie roku prosi rodziców o zmianę szkoły, mimo że wcześniej nigdy nie miała podobnych pomysłów. Nie chce podać konkretnej przyczyny, mówi, że „czuje się źle w tej szkole” • Chłopiec, który zawsze cieszył się na szkolne wycieczki, nagle odmawia udziału w wyjeździe do muzeum, nie podając konkretnego powodu

UWAGA

Warto pamiętać, że obecność powyższych objawów (wszystkich lub niektórych) może, ale nie musi oznaczać doświadczania hejtu. Kluczowa jest dobra relacja z młodą osobą, tak by nie obawiała się ona powiedzieć dorosłym, co się dzieje i z czym się mierzy. To trudna i długotrwała praca: zarówno dla rodziców, jak i nauczycieli oraz edukatorów.



Jak reagować na hejt

Hejt w internecie może dotknąć każdego – dziecko może doświadczać przemocy, być sprawcą hejtu lub świadkiem takiej sytuacji. Każda z tych ról wymaga od dorosłych innego podejścia, aby prawidłowo zareagować i pomóc. W niniejszym rozdziale opisano możliwe sposoby reagowania w każdym z tych trzech przypadków z podziałem na środowisko domowe i szkolne. Podane przykłady nie wyczerpują całej puli potencjalnych zachowań, ale mogą stanowić cenną wskazówkę co do tego, w jaki sposób działać w przypadku wystąpienia zagrożenia. Niezależnie od sytuacji wsparcie dorosłych jest kluczowe w przeciwdziałaniu negatywnym skutkom hejtu. Nie jest to łatwe zadanie, dlatego

wymaga rozważnego i delikatnego podejścia do tematu. W przypadku wątpliwości dotyczących postępowania warto skorzystać z linii pomocowych dla rodziców, gdzie specjaliści służą wsparciem i poradami⁴.

Gdy dziecko doświadcza hejtu

Gdy dziecko pada ofiarą hejtu, jego świat nagle przewraca się do góry nogami. Negatywne komentarze, nienawistne wiadomości czy publiczne poniżanie mogą prowadzić do poważnych problemów emocjonalnych i psychicznych. Wsparcie rodziców i nauczycieli jest kluczowe, aby pomóc dziecku zrozumieć, że nie jest ono winne zaistniałej sytuacji, oraz aby udzielić mu niezbędnej pomocy. Najważniejsze jest zapewnienie odpowiedniego wsparcia psychicznego, tak by nastolatek nie czuł się pozostawiony sam z problemem.

Dla rodziców:

- **Stwórz bezpieczne środowisko do rozmowy:** Upewnij się, że dziecko wie, że może z tobą porozmawiać o swoich problemach bez obawy, iż zostanie ocenione.
- **Zachowaj spokój i empatię:** Działaj rozsądnie i po uzyskaniu wszystkich informacji – decyzje i działania podejmowane w stresie mogą nie przynieść efektów.
- **Nie bagatelizuj:** Każdy przejaw hejtu może mieć negatywny wpływ na dziecko, należy unikać słów typu „to nic takiego”, „to tylko takie żarty”.
- **Dokumentuj incydenty:** Pomóż dziecku w zbieraniu dowodów (np. zrzutów ekranu) na hejt.
- **Zgłaszaj hejt:** Skontaktuj się z dyrekcją szkoły, jeśli do zdarzenia doszło w szkole. Zgłoś incydent administratorom platform internetowych; można to zrobić także poprzez wypełnienie odpowiednich formularzy, które są udostępniane na tych platformach.
- **Szukaj profesjonalnej pomocy:** Jeśli dziecko doświadcza silnego stresu lub objawów depresji, rozważ konsultację z psychologiem.

Dla nauczycieli:

- **Reaguj szybko:** Porozmawiaj z uczniem i zapewnij mu wsparcie, informując o dostępnych sposobach pomocy.
- **Współpracuj z rodzicami:** Skontaktuj się z rodzicami osoby doświadczającej hejtu i omówcie wspólne działania, które mogą pomóc dziecku.
- **Zapewnij wsparcie szkolne:** Poinformuj ucznia i rodziców o dostępności pomocy psychologicznej w szkole i zachęcaj do korzystania z niej.
- **Edukacja i świadomość:** Jeśli do zdarzenia doszło w środowisku klasowym, przeprowadź pogadankę oraz lekcję na temat hejtu i jego konsekwencji.

Gdy dziecko jest sprawcą hejtu

Dzieci i młodzież mogą również być sprawcami hejtu, często nie zdając sobie w pełni sprawy z konsekwencji swoich działań. Niezależnie od motywów takie zachowanie wymaga zdecydowanej reakcji ze strony dorosłych. Ważne jest, aby zrozumieć, dlaczego dziecko postępuje w taki sposób, i wiedzieć, jak pomóc mu to zmienić. Konieczne jest również rozwijanie u dziecka empatii oraz odpowiedzialności za swoje działania.

Dla rodziców:

- **Rozmawiaj o konsekwencjach:** Wyjaśnij, jakie negatywne skutki może mieć hejt dla drugiej osoby i jakie są konsekwencje takiego zachowania.
- **Ustal odpowiedzialność:** Upewnij się, że dziecko rozumie, dlaczego jego zachowanie jest nieodpowiednie i jakie kroki musi poczynić, aby naprawić sytuację.
- **Bądź na bieżąco:** Regularnie monitoruj sytuację oraz zachowanie dziecka i sprawdzaj, czy nastąpiła poprawa.
- **Szukaj wsparcia:** Jeśli dziecko ma trudności z wyrażaniem i przeżywaniem emocji, rozważ skorzystanie z pomocy psychologa.

Dla nauczycieli:

- **Indywidualna rozmowa:** Przeprowadź rozmowę z uczniem na temat jego zachowania i jego wpływu na innych (zarówno pokrzywdzonych, jak i potencjalnych obserwatorów, którzy mogą chcieć powtórzyć negatywne działania).
- **Edukuj i wspieraj:** Wdrażaj programy edukacyjne dotyczące empatii i odpowiedzialności społecznej, która uczy, jak korzystnie działać na rzecz lokalnej społeczności i – w szerszym rozumieniu – na rzecz całego środowiska.
- **Konsekwencje szkolne:** Zastosuj odpowiednie środki dyscyplinarne, zgodne z polityką szkoły.
- **Powrót do społeczności szkolnej:** Daj uczniowi szansę na poprawę, nie skupiaj się tylko na karze.
- **Współpracuj z rodzicami:** Skontaktuj się z rodzicami i wspólnie opracujcie plan działania mający na celu zapobieganie dalszemu hejtowi.

Gdy dziecko jest świadkiem hejtu

Bycie świadkiem hejtu również wiąże się z odpowiedzialnością i konsekwencjami. Świadkowie mogą odegrać kluczową rolę w przeciwdziałaniu przemocy, jeśli tylko wiedzą, jak reagować i gdzie szukać pomocy. Wielu młodych ludzi nie ma pewności, co robić, gdy widzą, że ktoś jest nękany w sieci. Dlatego edukacja i wsparcie w zakresie aktywnego przeciwdziałania hejtowi są tak ważne.

Dla rodziców:

- **Edukacja na temat roli świadka:** Wyjaśnij dziecku, jak ważne jest reagowanie na hejt i wspieranie osób doświadczających przemocy.
- **Bezpieczne zgłaszanie:** Naucz dziecko, jak zgłaszać hejt dorosłym lub odpowiednim instytucjom bez obawy o własne bezpieczeństwo.
- **Wsparcie i empatia:** Ucz dziecko, jak wspierać rówieśników, którzy są ofiarami hejtu.

Dla nauczycieli:

- **Zachęcanie do aktywnej postawy:** Promuj postawę aktywnego zgłaszania hejtu i wspierania osób doświadczających przemocy.
- **Szkolenie i edukacja:** Organizuj warsztaty dotyczące odpowiedzialności i empatii, aby uczniowie wiedzieli, jak reagować na hejt.
- **Anonimowe zgłaszanie hejtu:** Udziel uczniom informacji, gdzie mogą anonimowo zgłaszać przypadki hejtu⁵.

Zachowania profilaktyczne – jak przeciwdziałać hejtowi

Zwalczanie hejtu wśród nastolatków wymaga aktywnego zaangażowania zarówno ze strony rodziców, jak i nauczycieli. Profilaktyka polega na podejmowaniu działań, których celem jest zapobieganie negatywnym zachowaniom i wzmacnianie pozytywnych wartości w życiu młodych ludzi. Kluczowe jest, aby dzieci i młodzież były wyposażone w odpowiednie narzędzia i umiejętności, które pomogą im radzić sobie z hejtem i unikać go.

W domu

Rodzice odgrywają znaczącą rolę w kształtowaniu zdrowych nawyków cyfrowych i budowaniu wartości, które przeciwdziałają hejtowi. Dzięki świadomym działaniom w domu mogą tworzyć bezpieczne i wspierające środowisko, w którym dzieci uczą się szacunku, empatii i odpowiedzialności za swoje działania w sieci.

- **Nauka uniwersalnych wartości:** Uświadamiaj dzieciom, jak ważne jest traktowanie innych z szacunkiem i jak ich słowa mogą wpływać na innych.
- **Budowanie poczucia własnej wartości:** Pomóż dziecku zbudować silną i pozytywną samoocenę. Wspieraj w rozwijaniu pasji, chwal za wysiłki, a nie tylko za wyniki, ucz, jak być pewnym siebie i odważnym w obliczu trudności.
- **Monitorowanie aktywności online:** Regularnie rozmawiaj z dzieckiem o jego aktywności w sieci. Interesuj się tym, co dziecko robi w internecie, jakie strony odwiedza i jakie treści publikuje. Młodszym dzieciom zainstaluj na ich urządzeniach oprogramowanie z kontrolą rodzicielską i wyjaśnij, dlaczego jest to ważne. Upewnij się, że dziecko rozumie, jakich zagrożeń może się spodziewać i jak unikać nieodpowiednich treści.
- **Ograniczenia czasu ekranowego:** Ustal zdrowe limity czasu spędzanego przed ekranem. Według międzynarodowych rekomendacji dzieci do końca 2 roku życia w ogóle nie powinny mieć dostępu do ekranów, dzieci pomiędzy 2 a 5 rokiem życia mogą spędzać maksymalnie 1 godzinę



dziennie przed ekranami, po 6 roku życia limit ekranowy zwiększa się do maksymalnie 2 godzin dziennie⁶. Oprócz tego zachęcaj dziecko do aktywności poza internetem, takich jak sport, hobby i interakcje społeczne w świecie rzeczywistym.

- **Edukacja medialna:** Naucz dziecko, jak bezpiecznie używać internetu. Omów zasady korzystania z mediów społecznościowych i wyjaśnij, jak chronić swoje dane osobowe oraz prywatność online.

W szkole

Szkoły są miejscem, gdzie uczniowie spędzają znaczną część dnia. Między innymi dlatego szkoła ma obowiązek tworzyć przestrzeń wolną od przemocy i hejtu. Ważne jest, aby szkoły i nauczyciele byli dobrze przygotowani do wprowadzania programów edukacyjnych, które nie tylko promują bezpieczeństwo w sieci, ale także wspierają rozwój społeczny i emocjonalny uczniów. Współpraca między nauczycielami a rodzicami jest kluczowa w przeciwdziałaniu hejtowi i promowaniu bezpiecznego korzystania z internetu.

- **Programy edukacyjne:** Wprowadź programy edukacyjne, które koncentrują się na bezpieczeństwie w internecie, przeciwdziałaniu przemocy oraz rozwijaniu umiejętności społecznych i emocjonalnych, takie jak: program „Szkoda życia na hejt”⁷, skierowany do uczniów klas 6-8, ich rodziców i nauczycieli; program „Przerwij krąg przemocy”⁸, projekt edukacyjny adresowany do szkół średnich; program IMPACT – innowacyjny program profilaktyczny dla szkół, którego celem jest zapobieganie zjawisku cyberprzemocy wśród młodzieży w wieku 13-16 lat⁹.
- **Wsparcie psychologiczne:** Zapewnij uczniom dostęp do wsparcia psychologicznego. Poinformuj ich, gdzie szukać pomocy, jeśli doświadczają hejtu lub innych problemów. Mogą to być też telefony oraz czaty zaufania, gdzie uczeń może zgłosić się po pomoc anonimowo¹⁰.
- **Zasady i konsekwencje:** Ustal jasne zasady dotyczące zachowań w środowisku szkolnym i w internecie oraz konsekwencje za ich łamanie. Upewnij się, że uczniowie i rodzice są świadomi tych zasad.
- **Współpraca z rodzicami:** Regularnie informuj rodziców o działaniach szkoły dotyczących przeciwdziałania hejtowi. Zachęcaj rodziców do współpracy i angażuj ich w tworzenie bezpiecznej przestrzeni dla uczniów.

Literatura

- 1 Lange R., Wrońska A., Ładna A. i wsp., Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców, NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2023.
- 2 Mościcka A. (red.), Dojrzeć do praw. Raport z monitoringu praw i podmiotowości dziecka w Polsce w dobie społeczeństwa informacyjnego, edycja I (2023), Fundacja Orange, Warszawa 2023.
- 3 Słownik języka polskiego PWN (wersja online), hasło: hejt, <https://sjp.pwn.pl/slowniki/hejt.html> (dostęp: 28.08.2024).
- 4 <https://800100100.pl/> – telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci (FDDS).
- 5 116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (Fundacja DDS); 800 100 100 – telefon dla rodziców i nauczycieli; 800 12 12 12 – telefon Rzecznika Praw Dziecka; brpd.gov.pl – czat zaufania Rzecznika Praw Dziecka; couch.pl – czat zaufania dla dzieci i młodzieży.
- 6 Hill D., Ameenuddin N., Reid Chassiakos Y.L. i wsp., Media and young minds, „Pediatrics” 2016, 138(5), e20162591.
- 7 Strona Fundacji UNIQA, Szkoda życia na hejt, <https://fundacjaunika.pl/programy/szkoda-zycia-na-hejt/> (dostęp: 28.08.2024).
- 8 Strona Fundacji UNIQA, Przerwijmy krąg przemocy w szkołach, <https://fundacjaunika.pl/programy/przerwijmy-krag-przemocy-w-szkolach/> (dostęp: 28.08.2024).
- 9 Strona dotycząca projektu IMPACT, <https://impact.fdds.pl/>, (dostęp: 28.08.2024).
- 10 116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (Fundacja DDS); 800 100 100 – telefon dla rodziców i nauczycieli; 800 12 12 12 – telefon Rzecznika Praw Dziecka; brpd.gov.pl – czat zaufania Rzecznika Praw Dziecka; couch.pl – czat zaufania dla dzieci i młodzieży.