

# Hejt

W sieci można niekiedy spotkać nieprzyjemne, obraźliwe wpisy, np. pod filmami czy czyimiś postami w serwisie społecznościowym. Takie obrażanie w internecie nazywamy hejtem. Hejt może dotyczyć osób, sytuacji lub wydarzeń. Osoby, które tworzą takie nienawistne, obraźliwe wpisy, nazywamy hejterami.

Pamiętaj, by na obraźliwe wpisy nie reagować pod wpływem emocji. Nie udostępniaj hejterskich wpisów, zgłaszaj hejt administratorom serwisu, z którego korzystasz. Sam także powstrzymaj się od obrażania innych w sieci, postaraj się swoją opinię wyrazić w sposób kulturalny.

## Zasady antyhejtowe

- Zastanów się, zanim odpowiesz na hejterski komentarz. Nie daj się ponieść emocjom, nie odpowiadaj pod wpływem chwili.
- Jeżeli bardzo się złościś, napisz odpowiedź, a potem weź głęboki oddech i skasuj ją.
- Nie odpowiadaj agresją na agresję. W ten sposób jedynie prowokujesz hejtera do dalszego obrażania.
- Nie lajkuj, nie udostępniaj hejterskich komentarzy. W ten sposób jedynie zwiększasz ich zasięg.
- Jeżeli możesz, kasuj nienawistne komentarze.
- Zgłaszaj hejt i mowę nienawiści, korzystając z opcji dostępnych na forach lub w mediach społecznościowych.
- Nie każda krytyka to hejt. Odróżniaj hejt od konstruktywnej krytyki.
- Gdy coś ci się nie podoba lub denerwuje, wyraż to kulturalnie, nie hejtuj.
- Nie rezygnuj z tego, co robisz, myślisz i mówisz tylko ze względu na hejterów.
- Jeżeli nie możesz poradzić sobie z hejterem, zgłoś to osobie zaufanej lub zadzwoń na bezpłatny numer Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111.

Źródło: [sieciaki.pl](http://sieciaki.pl)