

JAK POMÓC DZIECKU RADZIĆ SOBIE Z HEJTEM W INTERNECIE ?

Hejt” to w ostatnich latach słowo na czasie. Na dobre zdomowało się w naszym słowniku i języku potocznym, mimo iż odnosi się do zjawiska negatywnego i szkodliwego. Czym jest hejt w Internecie, jakie niesie ze sobą zagrożenia dla naszych dzieci i jak sobie z nim radzić?

Czym jest hejt?

Hejt to określenie pewnych zachowań w Internecie – działania przejawiające złość i wrogość, takie jak obrażanie, wyśmiewanie, znieważanie innych. Najczęściej wyrażony jest jako tekst, np. komentarz na portalu społecznościowym, ale może też przybrać formę filmiku czy grafiki, np. w postaci mema.

Wraz z upowszechnieniem się dostępu do sieci hejt stał się zjawiskiem powszechnym i jego występowanie, choć szkodliwe, nikogo już nie dziwi. Spotykamy się z nim na co dzień w serwisach internetowych, na forach czy portalach zrzeszających internautów. W ostatnich latach zjawisko zdecydowanie przybrało na sile. Dzieje się tak w dużej mierze dzięki łatwemu dostępowi do smartfonów, które umożliwiają nam wrzucenie do sieci nowego zdjęcia, filmiku czy nagrania audio o każdej porze dnia i nocy.

Możemy dzielić się wszystkim. Z jednej strony mamy możliwość udostępnienia światu naszych myśli, przeżyć, osiągnięć, z drugiej zaś wystawiamy się na nieustanną ocenę ze strony zarówno znajomych, jak i ludzi zupełnie nam obcych. Dawniej musiały się z tym liczyć jedynie osoby publiczne. Dziś każdy z nas, działając aktywnie w sieci, może stać się ofiarą złośliwości i słownej agresji. Niejeden dorosły w takiej sytuacji ma problem, żeby poradzić sobie z falą krytyki i krzywdzących opinii. Jak w takim razie ze zjawiskiem hejtu mają sobie poradzić najmłodszy użytkownicy Internetu?

Dlaczego hejt jest groźny i jakie może mieć konsekwencje?

Młodzi ludzie są szczególną grupą użytkowników Internetu. Nie są jeszcze jednostkami w pełni ukształtowanymi psychicznie. W okresie nastoletnim budują swoją tożsamość, poczucie własnej wartości, szukają akceptacji. Są bardzo wrażliwi na krytykę, szczególnie tę dotyczącą ich wyglądu, wyznawanych przez nich wartości czy pasji.

Złośliwe, prześmiewcze komentarze kierowane w ich stronę mogą nie tylko zaburzyć poczucie własnej wartości i wiary w siebie. Mogą także wywołać szereg negatywnych emocji, takich jak wstyd, lęk, poczucie upokorzenia i odrzucenia. Nierzadko prowadzą do depresji lub zaburzeń psychosomatycznych. Niestety powszechność zjawiska, jakim jest hejt, powoduje, że wśród użytkowników Internetu panuje coraz większe „znieczulenie” na tego typu zachowania. A za tym idzie ciche przyzwolenie, brak reakcji, obojętność.

Jak pomóc dzieciom i młodzieży radzić sobie ze zjawiskiem hejtu?

Gdy dziecko styka się z agresją i wrogością kierowaną pod jego adresem, potrzebuje przede wszystkim wsparcia i zrozumienia ze strony najbliższych osób – rodziców i opiekunów.

- **Traktujmy problem poważnie**

Nie zbywajmy dziecka słowami „nie ma co się przejmować”, „daj spokój, to nic takiego” – dla dziecka oznacza to, że problem, z którym się zmagają, nie spotyka się ze zrozumieniem ze strony najbliższych. Raz zlekceważony spowoduje, że dziecko prawdopodobnie więcej do nas z nim nie przyjdzie. Będzie borykać się ze swoimi troskami samodzielnie, co może doprowadzić do zamknięcia się w sobie, wycofania z życia towarzyskiego, problemów w szkole, depresji i innych zaburzeń.

- **Dajmy jasny przekaz, że dziecko nie ponosi winy za agresywne reakcje innych**

Młody człowiek, udostępniając w sieci swoje zdjęcia, przemyślenia, efekty pracy związane ze swoimi pasjami, liczy na pozytywny odbiór ze strony internetowej społeczności. Jeśli spotka się z falą wrogości, krytyki, prześmiewczych komentarzy, może nie tylko stracić wiarę w siebie, ale również zacząć się obwiniać za zaistniałą sytuację. Utwierdźmy dziecko w przekonaniu, że jest akceptowane, a wina nie leży po jego stronie.

- **Pomóżmy zrozumieć pobudki, jakimi kieruje się hejter**

Wyłumaczmy dziecku, dlaczego hejter zachowuje się w taki sposób. Osoba, która pozwala sobie w sieci na wrogię, prześmiewcze komentarze i upokarzanie innych, zazwyczaj nie radzi sobie z własnymi słabościami – zazdrością, niską samooceną, potrzebą dowartościowania się kosztem innych, chęcią zaistnienia. Niestety anonimowość lub poczucie bezkarności w sieci prowadzą do sytuacji, w której hejter przelewa własną frustrację i negatywne emocje na innych bez poczucia odpowiedzialności za swoje działania.

- **Reagowanie, ale bez agresji**

Nie warto odpowiadać agresją na agresję, bo to tylko zachęci hejtera do coraz śmielszych zaczepiek. Oczywiście na wrogość, złośliwość trzeba reagować, ale na pewno nie wchodząc w słowne potyczki. Warto reagować tak, by uciąć hejterowi drogę do dalszych prześmiewczych czy agresywnych komentarzy. Z pomocą mogą nam przyjść materiały przygotowane w ramach akcji „Przytul Hejtera” zorganizowanej przez Fundację Dzieci

Niczyje, w partnerstwie z Facebookiem. W ramach akcji ukazał się m.in. teledysk promujący przeciwdziałanie hejtowi w sieci, ale bez agresji i eskalowania wrogości.

- **Zgłaszanie problemu**

Jeśli hejter, a więc osoba, która kieruje w stronę naszego dziecka obraźliwe, wrogie działania jest dziecku znana (np. ze środowiska szkolnego), a nasze reakcje na jego zachowanie nie przynoszą rezultatu, warto zgłosić sprawę tzw. wyższej instancji, a więc wychowawcy/dyrekcji szkoły/rodzicom dziecka. Czasem młodym ludziom wydaje się, że ich działania w sieci są bezkarne i nie przenikają do realnego świata. Stanowcza reakcja ze strony opiekunów lub nauczycieli może okazać się skuteczna, a przynajmniej uświadomi innym występowanie problemu. Młodemu hejterowi pokaże, że jego działania w sieci nie pozostają bezkarne.

Jeżeli hejter to osoba dziecku nieznana, zawsze pozostaje zgłoszenie sprawy do moderatorów/administratorów strony internetowej. Facebook przewiduje możliwość zgłoszenia profilu osobistego poprzez prosty formularz. Następnie należy wybrać jedną z dostępnych opcji: np. „Ta osoba zamieszcza nieodpowiednie lub obraźliwe posty”. Facebook zweryfikuje taki profil i w przypadku potwierdzenia działań, które nie są przez portal akceptowane, zablokuje profil danej osoby.

Życie w sieci

Myśląc o hejcie i szerzącej się w Internecie mowie nienawiści, musimy pamiętać, że są to zjawiska stosunkowo nowe, z którymi my nie musieliśmy się mierzyć w czasach wczesnej młodości. W dzisiejszym świecie nastolatki prowadzą swoje życie towarzyskie nie tylko w realnym świecie, ale równoległe również w sieci. Naszą rolą nie powinno być negowanie aktywności dziecka w Internecie. Pokażmy mu, w jaki sposób ma sobie radzić z przejawami wrogości, z jakimi zetknie się w tym globalnym medium.