

NETOGRAFIA • FOTOGRAFIA

RDNE Stock project, Pexels:
Girl Showing a Message Written in a Notebook
pexels.com/photo/girl-showing-a-message-written-in-a-notebook-6936463/

HEJT

Słowa w sieci mają realne konsekwencje.

Jak rozpoznać, reagować i przeciwdziałać?

Monika Piwko-Bieniek

Trzy pojęcia, które warto odróżniać

HEJT

Potoczne określenie wrogich, poniżających lub agresywnych wypowiedzi. Nie każda ostra krytyka jest hejtem.

MOWA NIENAWIŚCI

Wypowiedzi wymierzone w osoby lub grupy ze względu na ich cechy lub przynależność; pojęcie nie jest tożsame z każdym hejtem.

CYBERPRZEMOC

Krzywdzące działania z użyciem technologii, np. nękanie, groźby, podszywanie się, ośmieszanie lub upokarzanie.

Ważne: krytyka zachowania lub poglądu nie musi być atakiem na człowieka.

Dlaczego łatwiej zranić kogoś online?

01 Pozorna anonimowość

Poczucie ukrycia tożsamości może osłabiać samokontrolę i poczucie odpowiedzialności.

02 Dystans i brak reakcji

Nie widzimy od razu twarzy, emocji i cierpienia odbiorcy naszych słów.

03 Łatwość publikowania

Jedno kliknięcie wystarcza, by krzywdzący komentarz lub obraz dotarły do wielu osób.

Psychologia nazywa to m.in. efektem rozhamowania online. Wyjaśnienie nie usprawiedliwia przemocy.

Gdzie można spotkać hejt?

Przykładowe miejsca, w których mogą pojawiać się obraźliwe treści:

01 PORTALE SPOŁECZNOŚCIOWE

Facebook · Instagram · Snapchat
Tumblr · Twitter (obecnie X) · TikTok

02 SERWISY WIDEO

YouTube · komentarze pod filmami
i transmisjami na żywo

03 FORA, BLOGI I SPOŁECZNOŚCI

fora internetowe · blogi
serwisy typu Spotted

04 GRY I KOMUNIKATORY

gry komputerowe online · czaty grupowe
Discord · Messenger

Lista przykładów, a nie ranking. Zestawienie M. Kuchty z 2018 r. uzupełniono o nowsze platformy.

Źródło historyczne: M. Kuchta (2018), Socialpress

Jak może wyglądać hejt?

Wyśmiewanie

Poniżające komentarze i przezwiska.

Wykluczanie

Celowe usuwanie z grupy i izolowanie.

Plotki

Rozsyłanie kłamstw i oszczerstw.

Podszywanie się

Fałszywe konta i wiadomości.

Groźby

Zastraszanie i nękanie.

Upokarzające treści

Rozpowszechnianie zdjęć lub nagrań bez zgody.

Co może czuć osoba doświadczająca hejtu?

Strach	**Złość**	**Wstyd**	**Smutek**
Bezradność	**Osamotnienie**	**Niepewność**	**Poczucie odrzucenia**

Nie oceniamy, czy reakcja jest „przesadzona”. Pytamy: „Co się wydarzyło i jak mogę Ci pomóc?”

Konsekwencje hejtu są realne

EMOCJE

Lęk, wstyd, obniżony nastrój, utrata poczucia bezpieczeństwa.

RELACJE

Wycofanie z kontaktów, izolacja, trudności z zaufaniem.

SZKOŁA

Trudności z koncentracją, nauką i uczestnictwem w zajęciach.

ZDROWIE

Kłopoty ze snem, bóle głowy i brzucha; możliwy kryzys psychiczny.

Skutki są indywidualne. Wczesna reakcja i wsparcie mogą ograniczyć krzywdę.

Nastolatki: emocje i odpowiedzialność

Co może utrudniać reakcję?

- silne emocje i presja rówieśnicza
- impulsywne publikowanie treści
- obawa przed oceną grupy

Co pomaga?

- rozmowa bez zawstydzania
- rozwijanie empatii i samoregulacji
- jasne granice i odpowiedzialność

Dojrzewanie nie oznacza, że każdy nastolatek hejtuje lub nie potrafi panować nad sobą.

Kiedy dziecko może potrzebować pomocy?

01 Nagła zmiana nastroju i drażliwość

02 Unikanie szkoły lub rówieśników

03 Problemy ze snem i apetytem

04 Wycofanie z ulubionych zajęć

05 Silny lęk przed telefonem lub wiadomościami

06 Bóle brzucha albo głowy bez jasnej przyczyny

Uwaga: pojedynczy sygnał nie dowodzi hejtu. Zmiana zachowania jest powodem do spokojnej rozmowy.

Pierwsza rozmowa: wspieraj zamiast oceniać

UNIKAJ

„Nie przejmuj się.”

„To tylko internet.”

„Po co to wrzucałeś / wrzucałaś?”

ZAMIAST TEGO POWIEDZ

„Dziękuję, że mi mówisz.”

„Widzę, że to Cię boli.”

„Poszukajmy razem rozwiązania.”

Co zrobić, gdy dziecko jest hejtowane?

01 Wysłuchaj

Zapewnij bezpieczeństwo, nie obwiniaj i nie bagatelizuj.

02 Zabezpiecz dowody

Zachowaj wiadomości, linki, daty i zrzuty ekranu.

03 Przerwij kontakt

Zgłoś treść, wycisz lub zablokuj konto sprawcy.

04 Szukaj wsparcia

Skontaktuj się ze szkołą, psychologiem; w poważnych sprawach z policją.

Co zrobić, gdy to dziecko krzywdzi innych?

01 Nazwij zachowanie

Powiedz konkretnie, co jest krzywdzące. Oddziel czyn od oceny osoby.

02 Przerwij krzywdzenie

Zatrzymaj obraźliwe publikacje i utrwalanie upokarzających treści.

03 Ucz odpowiedzialności

Porozmawiaj o skutkach i możliwych sposobach naprawienia szkody.

04 Wspieraj zmianę

Ćwicz regulację emocji, empatię i bezpieczne zachowanie w sieci.

Świadek też może zatrzymać hejt

01 Nie wzmacniaj

Nie lajkuj, nie udostępniaj i nie komentuj drwiąco obraźliwych treści.

02 Wspieraj osobę

Napisz prywatnie: „Widziałem to. Nie jesteś z tym sam/a. Pomogę Ci.”

03 Zgłoś sytuację

Skorzystaj z narzędzi platformy i powiedz zaufanej osobie dorosłej.

Reakcja świadka nie musi oznaczać publicznej kłótni ze sprawcą.

Rodzina i szkoła: wspólna odpowiedź

RODZICE I OPIEKUNOWIE

- rozmawiajcie regularnie o relacjach online
- ustalcie bezpieczny sposób zgłaszania
- wspólnie przechowujcie dowody
- szukajcie wsparcia, gdy problem narasta

NAUCZYCIELE I SZKOŁA

- nie ignorujcie zgłoszeń uczniów
- reagujcie zgodnie z procedurami placówki
- wspierajcie pokrzywdzoną osobę
- pracujcie z grupą i obserwatorami

Gdzie szukać pomocy?

116 111

Dzieci i młodzież

Bezpłatny, anonimowy telefon zaufania; całodobowo.

800 100 100

Rodzice i nauczyciele

Bezpłatne wsparcie w sprawach bezpieczeństwa dzieci.

112

Bezpośrednie zagrożenie

Dzwoń w sytuacji zagrożenia życia lub bezpieczeństwa.

W przypadku gróźb, uporczywego nękania lub innych poważnych naruszeń prawa: rozważ zgłoszenie policji.

Pięć zasad komunikacji bez hejtu

1	**Zatrzymaj się**	Zanim klikniesz „wyślij”, przeczytaj wpis ponownie.
2	**Oddziel fakty od opinii**	Nie rozpowszechniaj plotek i niesprawdzonych treści.
3	**Krytykuj zachowania**	Nie atakuj godności ani cech osoby.
4	**Szanuj prywatność**	Nie publikuj cudzych zdjęć i rozmów bez zgody.
5	**Reaguj**	Wspieraj, zgłaszaj, proś o pomoc.

Zapamiętaj: odpowiedź na hejt ma znaczenie

01 **Zauważ**

Nie ignoruj zmian w zachowaniu i sygnałów o przemocy.

02 **Wysłuchaj**

Nie obwiniaj osoby, która doświadcza hejtu.

03 **Zabezpiecz**

Zachowaj dowody i zgłoś krzywdzące treści.

04 **Wspieraj**

Buduj empatię, szukaj pomocy i działaj wspólnie.

Spis filmów i linki (1/2)

01

Co zrobić, gdy moje dziecko jest ofiarą hejtu w internecie?

Rozpoznawanie sytuacji i pierwsze kroki rodzica.

https://www.youtube.com/watch?v=NtSqlRyheeM

▶ Otwórz

02

Co zrobić, gdy moje dziecko hejtuje w internecie innych?

Rozmowa o odpowiedzialności i zatrzymaniu krzywdzenia.

https://www.youtube.com/watch?v=nM2I_bKYKj4

▶ Otwórz

03

Gdzie szukać pomocy, gdy nasze dziecko zetknie się z hejtem?

Możliwe źródła wsparcia dla dziecka i opiekuna.

https://www.youtube.com/watch?v=2dZmJS_BT-c

▶ Otwórz

Kliknij link lub przycisk, aby otworzyć wideo w YouTube.

Spis filmów i linki (2/2)

04

Jak poradzić sobie w szkole po hejcie?

Współpraca z nauczycielami i powrót do bezpiecznych relacji.

https://www.youtube.com/watch?v=KJXjoh5ShvA

▶ Otwórz

05

Długofalowe skutki hejtu: od ofiary do hejtera

Co może się dziać po doświadczeniu cyberprzemocy?

https://www.youtube.com/watch?v=TkOABUqnwfk

▶ Otwórz

06

Jak udzielać wsparcia ofiarom hejtu – poradnik dla nauczycieli

Praktyczne wskazówki dla kadry pedagogicznej.

https://www.youtube.com/watch?v=6q5yLJ2quoc

▶ Otwórz

Kliknij link lub przycisk, aby otworzyć wideo w YouTube.

Bibliografia

B1 Rosińska, K. (2017). „Zjawisko hejtingu wśród młodzieży oraz sposoby przeciwdziałania". Kultura – Media – Teologia, 29(2), 9–23. DOI: 10.21697/kmt.29.1.

B2 Suler, J. (2004). „The Online Disinhibition Effect". CyberPsychology & Behavior, 7(3), 321–326. DOI: 10.1089/1094931041291295.

B3 Appelt, K. (2023). „Mózg nastolatka – burza myśli i emocji". Głos Pedagogiczny (artykuł online, 23.10.2023).

B4 Grudecki, M. (2017). „Prawnokarne konsekwencje hejtu internetowego". Kultura – Media – Teologia, 29(2), 112–126.

Pozycje B1–B3 wykorzystano w części merytorycznej. B4 stanowi lekturę uzupełniającą.

Netografia | źródła i poradniki (1/3)

N1 **NASK (2025), „Jak reagować na cyberprzemoc? Premiera publikacji OSE”**

https://www.nask.pl/aktualnosci/jak-reagowac-na-cyberprzemoc-premiera-publikacji-ose

N2 **Gov.pl, „Zgłaszaj dowody cyberprzemocy”**

https://www.gov.pl/web/niezagubdzieckawsieci/zglaszaj-dowody-cyberprzemocy

N3 **UNICEF Polska, „Czym jest cyberbullying i jak go powstrzymać”**

https://unicef.pl/prawa-dziecka/wiedza-i-pomoc/dla-rodzicow/bezpieczenstwo-w-sieci/czym-jest-cyberbullying-i-jak-go-powstrzymac

Dostęp do stron: 14.10.2026

Netografia | pomoc i edukacja (2/3)

N4 **Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, „Pomoc telefoniczna”**

https://fdds.pl/dzialania/pomoc-telefoniczna/

N5 **Fundacja UNIQA, „Masz moc na hejt”**

https://fundacjauniqa.pl/programy/masz-moc-na-hejt/

N6 **NASK, raport „Nastolatki” – wyniki i materiały**

https://www.nask.pl/nastolatki

Dostęp do stron: 14.10.2026

Netografia | multimedia i ilustracje (3/3)

N7 **M. Kuchta (2018), „15 najpopularniejszych portali społecznościowych na świecie", Socialpress**

https://socialpress.pl/2018/06/15-najpopularniejszych-portali-spolecznosciowych-na-swiecie

N8 **Fundacja UNIQA, program edukacyjny i filmy „Masz moc na hejt"**

https://fundacjauniqa.pl/programy/masz-moc-na-hejt/

N9 **Wideoporadnik z sześcioma filmami – strona ZSP nr 6 w Wałbrzychu**

https://zsp6.walbrzych.edu.pl/index.php/masz-moc-na-hejt/

FOTOGRAFIA, SL. 1: zdjęcie z pliku pierwotnej prezentacji; nie podano autora ani adresu URL.