1. Czym jest hejt?

Hejt to pełne nienawiści działania, które przede wszystkim odnoszą się do Internetu. Hejt może być skierowany ku jednej osobie, przedstawicielom konkretnego narodu czy osobom o innym światopoglądzie niż hejter. Dosłownie każdy może stać się obiektem hejtu. Hejt to nie tylko zgryźliwe i agresywne komentarze, które oczerniają osobę o odmiennym zdaniu, to także obraźliwe memy, grafiki i filmy. Treści publikowane przez hejterów nie posiadają żadnej wartości i mają na celu sprawienie przykrości danej osobie.

2. Przyczyny hejtu

Hejtujemy ponieważ jesteśmy anonimowi, a w Internecie robimy to za pomocą słowa pisanego. Nie ma tutaj bezpośredniego kontaktu, możemy schować się za nickiem czy zdjęciem. Taka sytuacja ułatwia nam możliwość obrażania osób w Internecie.
Ofiarami hejtu nie są tylko konkretne osoby. Mogą być to także grupy ludzi. Ofiarami hejtu stają się mniejszości narodowe i religijne. Również przedstawiciele mniejszości seksualnych oraz osoby o odmiennym kolorze skóry stają się obiektami hejterów.
Przyczyną hejtu bardzo często jest zazdrość, niezadowolenie ze swojego życia oraz przykre doświadczenia, które mają miejscu w życiu hejtera. W ten sposób hejter chce sobie i innym coś udowodnić.

3. Konsekwencje hejtu

Konsekwencje hejtu przede wszystkim odczuwa ofiara hejtu. Takie napiętnowanie w Internecie skutecznie obniża jej poczucie wartości, a czasami może doprowadzić także do problemów zdrowotnych.
Osoba, która jest ofiarą hejtu żyje w bardzo dużym stresie. Może cierpieć na bezsenność, nerwicę, depresję.

Podejmij kroki:

1) Zrób autorefleksję – co my robimy w social mediach?

W pierwszej kolejności należy upewnić, że my nie hejtujemy i ewentualnie zauważyć takie zachowanie u siebie.

2) Szukaj podobieństw, a nie różnic

Nikt nigdy nie wywołał konfliktu szukając w pierwszej kolejności podobieństw. I dlatego receptą na hejt jest empatia i umiejętność spojrzenia na drugiego człowieka.

3) Myśl krytycznie

Myślenie krytyczne – skąd wiesz, że jest tak, jak myślisz, że jest? Takie podejście pozwala na zrozumienie i analizę.

4) Włącz moderację

Proponuję, żeby na własnej stronie wprowadzić regulamin określający, jakiego typu treści nie

będą akceptowane i gdy tylko takie się pojawią – konsekwentnie je kasować (a najlepiej włączyć moderację). Tak samo można też zrobić w przypadku mediów społecznościowych. Jeśli komentarz przychodzi w wiadomości prywatnej – zablokować nadawcę, powiadomić przedstawicieli serwisu, w którym otrzymaliśmy taką wiadomość czy w przypadku bardziej drastycznych treści – wejść na drogę prawną.

5) Panuj nad emocjami

Kluczowa strategia to zachowanie opanowania i trzeźwego umysłu – nie możemy dać się wytrącić z równowagi i wchodzić w jałową dyskusję

6) Reaguj!

Musimy reagować na hejt, bo inaczej się na niego godzimy. Powinniśmy nauczyć się to robić, zgłaszać go, odwoływać się do konsekwencji. Dużym problemem jest to, że przesunęliśmy granicę akceptacji i gubimy świadomość tego, że mowa nienawiści naprawdę jest brutalna i zadaje taki sam ból jak przemoc fizyczna.

W przypadku występowania hejtu w sieci i social mediach możemy:

- zwrócić się do właściciela portalu z prośbą o usunięcie krzywdzących nas treści. Gdy otrzyma on informację o takich sytuacji musi zareagować zgodnie z procedurą **„notice and take down**
”. Jeżeli właściciel serwisu nie przychyli się do naszej prośby, a wpis rzeczywiście ma charakter naruszający prawo, to sam administrator serwisu zaczyna ponosić odpowiedzialność za naruszenie naszych dóbr osobistych.

- zwrócić się do właściciela portalu, aby udostępnił nam dane hejtera. Ukrywanie się pod pseudonimem (nickiem) nie powoduje bezkarności. Właściciel portalu może udostępnić nam

adres IP i inne informacje o użytkowniku, a my możemy przekazać te informacje na Policję, celem ustalenia sprawcy.

- zwrócić się do Policji lub prokuratury o ustalenie tożsamości i danych adresowych sprawcy;
- zgłosić wulgaryzmy lub obrażanie narodu, rasy, płci;
- zgłosić na Policję znieważanie nas i samodzielnie złożyć akt oskarżenia do sądu, gdyż zniesławienie i zniewaga to przestępstwa ścigane z oskarżenia prywatnego.

Żyjmy w zgodzie ze sobą. Problem nieodpowiednich aktywności w sieci i hejtu pogłębiany jest przez brak natychmiastowych konsekwencji takich zachowań. Musimy wciąż edukować się w tym obszarze i stosować różne rozwiązania oraz metody walki z nim.
Pamiętajmy o tym, aby nie robić w sieci tego, czego nie zrobilibyśmy w realu. Przyjęcie takiej zasady pomoże nam w dbaniu o nasze funkcjonowanie w social mediach. Nie bądźmy w przestrzeni internetowej kimś, kim nie chcielibyśmy być w świecie rzeczywistym.

Opracowała: Sylwia Skowron

Źródło:
www.socialpress.pl
https://portal.abczdrowie.pl/hejt