

There are no translations available.

- 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 hejtującego 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 do telefonu zaufania: 116 111

opracowanie: psycholog szkolny mgr Hanna Kosińska