

- 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