

A close-up photograph of a woman with long brown hair wearing a blue hooded sweatshirt. She is looking down and slightly to the right with a somber expression. The image is framed by a white rounded rectangle.

Maria Kerth

Jak przetrwać

HEJT

**jak rozpoznać czy twoje dziecko
hejtuje lub jest hejtowane?**

Maria Kerth

Jak przetrwać

HEJT

**jak rozpoznać, czy twoje dziecko
hejtuje lub jest hejtowane?**

Copyright © Wydawnictwo SBM Sp. z o.o., Warszawa 2020

Wydanie I

Redakcja: Karolina Hyży

Korekta: Tomasz Łabonarski

Opracowanie graficzne, skład i przygotowanie do druku: Renata Ulanowska

Projekt okładki: Wioletta Kanik

Wydrukowano w Polsce



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.
ul. Sułkowskiego 2/2
01-602 Warszawa

SPIS TREŚCI

Wstęp 5

Zagrożenia w Internecie – rodzaje zagrożeń 7

Hejt i hejtowanie 11

Hejt w szkole i hejt w Internecie 15

Przyczyny hejtu: 20

- Rodzinno-wychowawcze 21
- Emocjonalne 28
- Potrzeba pokazania siebie – osobowość narcystyczna 30
- Samousprawiedliwianie i przenoszenie winy na innych 32
- Role odgrywane w środowisku rówieśniczym 33

Jak rozpoznać, czy dziecko hejtuje 43

Strategie pomocy dziecku, gdy jest ono hejterem 50

Strategie pomocy dziecku, gdy jest ono ofiarą hejtu 79

- Reakcje, które mogą wystąpić u ofiar hejtu 82
- Dzieci i nastolatki o obniżonym poczuciu własnej wartości 87
- Dzieci i nastolatki niepewne i zależne 89
- Osoby rywalizujące z hejterem 90
- Przypadkowe ofiary hejtu 94
- Wspólne symptomy bycia ofiarą hejtu 98
- Sposoby obrony przed hejtem 105

Jak mogą wspomagać skrzywdzonego nastolatka rodzice 125

Jak mogą pomóc nauczyciele i pedagodzy szkolni 131

Zakończenie 135

Ćwiczenia, relaksacje, wizualizacje tonujące napięcie i podnoszące poziom wewnętrznej energii 138

Słownik terminów 154

Akty prawne dotyczące hejtu 156

Bibliografia 159



WSTĘP

Hejt jest jednym z zagrożeń współczesnego świata.

Łatwość dostępu do Internetu, bezkarne wyrażanie swoich opinii pod trudnym do zidentyfikowania pseudonimem, narastająca frustracja i chęć jej agresywnego wyrażenia to tylko niektóre z przyczyn pojawiania się i nasilania zjawiska hejtu.

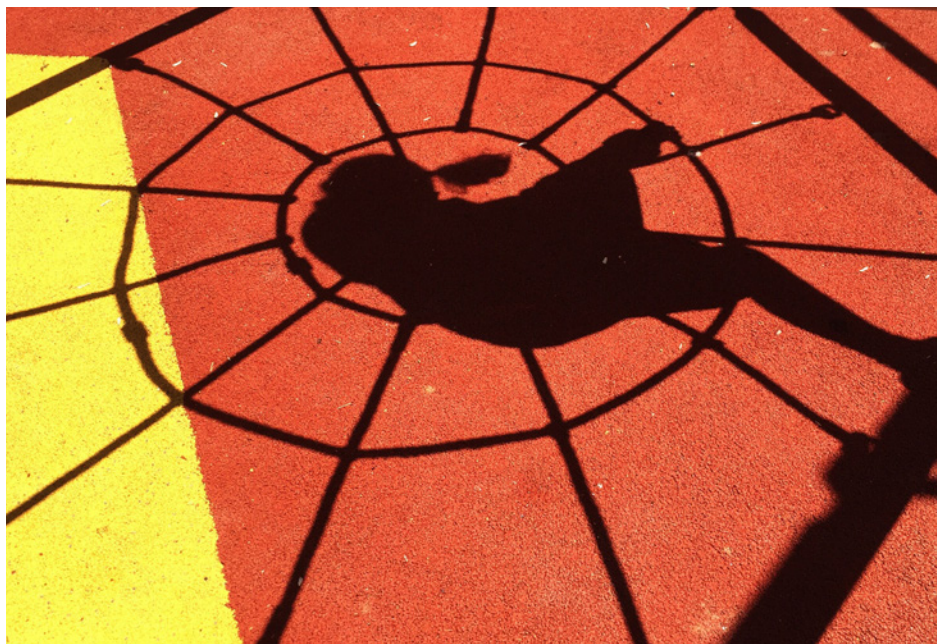
Zagrożenie cyberprzemocą, do której zalicza się hejt, przez długi czas bagatelizowano lub traktowano jako marginalne albo przejściowe. Skala nienawistnych reakcji w Internecie była niewłaściwie szacowana, zaniżana lub nawet niezauważana. Tymczasem cyberprzemoc coraz intensywniej się rozwija, tym bardziej, że duża część osób dotkniętych hejtem nie zwraca się do nikogo o pomoc, co tylko pogłębia problem. Dopiero coraz częstsze przypadki depresji, a także samobójstw wśród młodzieży szkolnej, które nierzadko są spowodowane hejtem, pokazują, że jest to wielkim problemem, który musimy rozwiązać. Na szczęście w ostatnim czasie wzrasta świadomość tego problemu i konieczności udzielenia pomocy zarówno dzieciom, jak i ich rodzinom.

W Polsce problemem cyberprzemocy już w 2007 roku zajmowała się Fundacja Dzieci Niczyje (w 2016 roku zmieniła nazwę na Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę) i firma badawcza Gemius S.A. Z ich badań wynika, że prawie połowa nastolatków doświadczyła przemocy w Internecie lub poprzez kontakt przez telefon komórkowy, a były to ośmieszenia, upokarzanie, wulgarne zwroty. Około 15% badanych było zastraszanych i szantażowanych, a ponad 50% młodzieży między 12. a 17. rokiem życia była przedmiotem nieestosownych zdjęć lub filmów. Raport Najwyższej Izby Kontroli z lipca 2014 roku podaje, że problem *cyberbullyingu* (cyberprzemocy) nieustannie wrasta.

Niniejszy poradnik ma wskazać przyczyny: psychologiczne, społeczne, kulturowe, które doprowadzają do powstawania zjawiska hejtu. W pierwszej kolejności trzeba przyjrzeć się bowiem korzeniom, z których wyrastają chwasty przemocy, wirtualnego znęcania się, wywierania psychicznej presji, by podjąć się ich wyeliminowania. Następnie warto rozważyć rozwiązania, skierowane zarówno do ofiar hejtu, jak i do osób, które, świadomie lub nie, wchodzą w rolę

katów, a tak naprawdę są równie poszkodowane, jak ich ofiary. Rozwiązania te są skierowane przede wszystkim do rodziców, nauczycieli, pedagogów, aby mogli przyjrzeć się zjawisku hejtu w szerszej perspektywie, głębiej je zrozumieć i udzielać stosownej pomocy.

W pierwszej części rozważymy, czym jest hejt i jakie są inne podobne zagrożenia. Następnie przyjrzymy się, jakie mechanizmy prowadzą do powstania hejtu – zarówno rodzinne, społeczne, jak i te, które wynikają z ról przyjmowanych w grupie rówieśniczej. Kolejnym krokiem będzie rozpatrzenie strategii, które można zastosować, aby chronić dzieci przed fatalnym wpływem cyberprzemocy. Część z tych strategii, takich jak zakazy, kontrola, nierzadko stosowana przez dorosłych, nie dają dobrych rezultatów. Dlatego przyjrzymy się innym sposobom działania, które wymagają od rodziców i opiekunów większego zaangażowania emocjonalnego i czasowego. W końcowej części znajdą się ćwiczenia, które mogą pomóc zarówno ofiarom, jak i sprawcom cyberprzemocy, mogą też być zastosowane przez osoby dorosłe, które chcą się zaangażować w udzielanie pomocy.



ZAGROŻENIA W INTERNECIE

Dostęp do Internetu przynosi zarówno wiele korzyści, jak i ogrom zagrożeń. Choć często powtarzane, to banalne sformułowanie wciąż jest prawdziwe, gdyż Internet to z jednej strony:

- ogromna ilość potrzebnych informacji, pozbawiony cenzury przepływ wiadomości, newsów, plotek, możliwość zweryfikowania swojej wiedzy i miliony nowych ścieżek do jej odkrywania;
- błyskawiczny, ale często anonimowy kontakt ze znajomymi lub z obcymi ludźmi, uczestnictwo w ważnych wydarzeniach poprzez przesyłane filmiki, wrzucane zdjęcia, natychmiastowe komentarze;
- Poczucie bycia RAZEM, przeżywanie tych samych wydarzeń, będąc w różnych miejscach, doświadczanie wspólnoty – zainteresowań, celów, nawet wartości życiowych;

ale jednocześnie z drugiej strony:

- ogrom śmieci, fake newsów, bzdur, przekłamań, celowych kłamstw;
- bezmyślne obrzucanie się błotem, zamierzone manipulacje, niekontrolowana agresja, która zmienia się w bezkarne hejtowanie.

Użytkowanie Internetu, inaczej cyberprzestrzeni, niesie za sobą niezliczone zagrożenia. Z części z nich zdajemy sobie sprawę, część dopiero się ujawnia, a będą i takie, które nas zaskoczą. Internet żyje swoim życiem, a my jesteśmy wciągani w jego nurt, czasem gładki, spokojny i pomocny, a niekiedy przybierający formę szalenię niebezpiecznych wirów. Na niebezpieczeństwa korzystania z sieci są szczególnie narażone dzieci i młodzież. Po pierwsze dlatego, że dla nich Internet jest czymś oczywistym, a tym samym wydaje się absolutnie bezpieczny. Już malutkie dzieci potrafią obsługiwać telefon komórkowy lub laptop, potrafią sprawdzić, gdzie znajduje się najbliższy sklep z zabawkami czy park rozrywki. Dzieci przywykają do Internetu od urodzenia i psychicznie odbierają go podobnie

jak bliskie sąsiedztwo – zarówno okolice domu, jak i przestrzeń wirtualna są im znane i odczuwane jako bezpieczne. Po drugie, dzieci są ufne, nie mają jeszcze bagażu doświadczeń, dlatego do różnych wydarzeń podchodzą z typową dla ich wieku naiwnością. Ktoś, kto życzliwie zagaduje ich na czacie jest traktowany jako dobry znajomy, a nawet jako przyjaciel, mimo że nigdy go nie spotkali. Przeróżni „fachowcy” – trenerzy, dietetycy, nauczyciele duchowi, których kompetencje trudno jest zweryfikować, mogą udzielać nietrafnych rad, przynoszących więcej szkody niż pożytku. Po trzecie, młodzi ludzie zdecydowanie lepiej niż ich rodzice czy nauczyciele orientują się w nowych rozwiązaniach technologicznych, co sprawia im satysfakcję, staje się przedmiotem dumy i umożliwia takie korzystanie z sieci, które nie jest akceptowane, ale nie może też być sprawdzone przez wychowawców. Omijając zakazy rodzicielskie, można podtrzymywać potencjalnie zagrażające kontakty z nieznajomymi, nieświadomie paść łupem sekt, które czyhają na internetowych zwolenników, można wejść w interesy, które są sprzeczne z prawem, nawet o tym nie wiedząc. Dziecko, które



korzysta z zabronionych form użytkowania Internetu ma poczucie, że staje się odpowiedzialne samo za siebie, że lepiej niż rodzice orientuje się w świecie i może z niego czerpać to wszystko, czego zapragnie, a rodzice nie są w stanie sprawdzić zasadności takich poczynań. Internet to obszar, w którym dziecko czuje się pewnie i bezpiecznie, nieświadome niebezpieczeństw ze strony osób pragnących je wykorzystać do własnych celów.

Zagrożenia najczęściej występujące w sieci to:

- ▶ dostęp do szkodliwych treści, które godzą w wartości pielęgnowane w rodzinie;
- ▶ kształtowanie psychiki młodych ludzi w oparciu o niebezpieczne ideologie;
- ▶ wciąganie do sekt lub innych niebezpiecznych organizacji;
- ▶ manipulowanie informacjami, przekazywanie ich z punktu widzenia osób, które z manipulacji czerpią korzyści (polityczne, emocjonalne, materialne);
- ▶ dostęp do pornografii i uzależnianie się od niej poprzez mechanizm rozładowywania napięcia seksualnego przy pomocy zdjęć i filmów pornograficznych;
- ▶ cyberprzemoc (tzw. *bullying*) – zastraszanie, napastowanie, tyranizowanie, wykluczanie z grupy;
- ▶ seksting (z ang. sex i texting – wysyłanie wiadomości SMSem) – upublicznianie swoich nagich zdjęć;
- ▶ grooming – uwodzenie dzieci w sieci, nawiązywanie z dzieckiem więzi emocjonalnej, aby później wykorzystać je seksualnie lub nakłonić do prostytucji;

- ▶ naruszanie praw autorskich, kradzież własności intelektualnej;
- ▶ kradzież tożsamości, podszywanie się, czyli wejście w posiadanie wrażliwych danych osobowych, takich jak imię, nazwisko, data i miejsce urodzenia, adres, PESEL, NIP, nr karty kredytowej, aby później wykorzystać te dane w celach przestępczych;
- ▶ rozsyłanie złośliwego oprogramowania (wirusy).

Dostęp do Internetu jest demokratyczny, co oznacza, że każdy z nas może z niego korzystać i zamieszczać w nim treści zgodne z własnymi zainteresowaniami i przekonaniami. Ma to niewątpliwie mnóstwo zalet, jednak nieograniczony dostęp do sieci zachęca również osoby zaburzone, nie zrównoważone psychicznie, złośliwe, celowo manipulujące informacjami do rozpowszechniania niebezpiecznych idei infekujących umysły odbiorców. W Internecie każdy ma równe prawa, niezależnie od tego, czy jest specjalistą z danej dziedziny, czy dyletantem. Każdy ma możliwość wypowiadania się na wybrany temat i budowania swojego autorytetu. Tę sposobność wykorzystują osoby o zaniżonym poczuciu własnej wartości, które pragną, aby chociaż tam, w sieci, zaistnieć i się dowartościować. Młode osoby, które jeszcze poszukują swojej życiowej drogi, stylu życia, a nawet wartości, są podatne na informacje, wiedzę, idee pozwalające na dookreślenie własnej tożsamości. Trudno jest skontrolować rzetelność tej wiedzy, zweryfikować kompetencje autorów i sprawdzić ich rzeczywiste zamiary. Anonimowość, która jest cechą Internetu, daje poczucie bezpieczeństwa i zwalnia z odpowiedzialności za publikowane teksty, a to ułatwia zachowania nieetyczne.

Należy zdawać sobie sprawę z tego, że Internet ma zarówno jasną, jak i ciemną stronę – dzięki temu można korzystać z nieprzebranej wiedzy zgromadzonej w sieci, przy jednoczesnym odsiewaniu plotek, kłamstw i manipulacji. Aby było to możliwe, potrzebna jest wiedza o internetowych pułapkach i ostrożność, która pozwoli ich unikać. Bezpieczeństwo w cyberprzestrzeni jest możliwe dzięki przestrzeganiu zasad, które ustalimy dla siebie i dla dzieci, ograniczeniu czasu spędzanego w sieci, weryfikowaniu strumienia informacji i przede wszystkim zdrowemu rozsądkowi w korzystaniu z Internetu.

HEJT I HEJTOWANIE

Hejt nie jest nowym zjawiskiem. Od zawsze ludzie odczuwali w stosunku do siebie wiele różnych emocji, między innymi niechęć, którą okazywali w mniej lub bardziej dotkliwej formie. Hejtowanie może przyjmować postać:

- tworzenia kłamliwych plotek, wymyślania fałszywych opowieści, przeinaczania faktów, wrywania z kontekstu fragmentów informacji, które są prawdziwe, ale w nowym kontekście znaczą już coś zupełnie innego, często obraźliwego;
- podkreślenia czyichś trudnych, niesympatycznych cech, wybieranych tendencyjnie, przy jednoczesnym ignorowaniu lub negowaniu cech dobrych i w ten sposób kreowania negatywnego obrazu drugiej osoby;
- odszukiwania w czyjejś przeszłości zdarzeń, które już dawno minęły, zostały przebaczone i zapomniane, a przywołane na nowo odzyskują dawną siłę i wywołują negatywne uczucia;
- manifestowania niechęci, sugerowania, że dana osoba ma coś na sumieniu, o czym nie warto lub nie należy wspominać przy założeniu, że niedopowiedzenia uruchamiają wyobraźnię, która kreuje przerysowane historie.





Te i inne metody rozsiewania negatywnej energii są znane i wykorzystywane od zawsze, często bez świadomości, jaką krzywdę wyrządzają. Co odróżnia te zachowania od stosowanych dzisiaj? Dostęp do informacji.

Kiedyś plotki powtarzano w szeptanych rozmowach, z zaznaczeniem, że są tajemnicą, która natychmiast była podawana z ust do ust. Dziś plotka, pomówienie, kłamstwo, obelga rozprzestrzeniają się jak epidemia, infekując dziesiątki lub setki osób. Wiadomości internetowe docierają w sekundę do szerokiego grona odbiorców, którzy natychmiast przesyłają je dalej. I obojętnie, czy odebrana informacja jest w jakikolwiek sposób prawdopodobna – liczy się prędkość udostępnienia newsa i jego skandalizujący charakter. Osoby, które biorą udział w tym procederze często nie są świadome, jakie konsekwencje mogą mieć ich działania. Przesyłając kompromitujące innych ludzi informacje, zdjęcia lub filmiki, podkreślają przynależność do internetowej wspólnoty, budują poczucie własnej wartości jako osoby dobrze poinformowanej, potrafiącej wyłapywać smakowite kąski i dzielić się nimi, lubiącej zaskakiwać, a nawet szokować. Takie zachowania są traktowane jako świetna zabawa. Liczy się liczba otrzymanych lajków i zabawne komentarze, które wywołują dumę i radość, że jest się zauważonym, zaakceptowanym, przynależnym do ważnej dla siebie grupy. Negatywne emocje – wstyd, ból, zakłopotanie, złość, lęk, rozpacz – które odczuwa osoba zaatakowana nie są widoczne dla osoby rozsyłającej informację. W wirtualnym świecie nie ma bowiem osobistego kontaktu, dlatego niemożność

zetknięcia się z emocjonalną reakcją zwrotną osoby zaatakowanej chroni de facto nadawcę obraźliwej informacji. Niezrozumienie tego, co przeżywa osoba zaatakowana może doprowadzić do tragicznych konsekwencji.

Zdarza się również, że podejmowane działania są świadome, że celowo chce się kogoś zranić, dokonać zemsty, poniżyć, ośmieszyć. Wówczas przesyłane informacje niosą jeszcze groźniejsze przesłanie – ich celem jest zniszczenie poczucia własnej wartości, okrutne zadanie bólu, zrujnowanie wizerunku danej osoby.

Nowoczesny hejt może przybrać formę:

- ▶ prześladowania, wywierania psychicznej presji (mobbing elektroniczny);
- ▶ podstępnego pozyskiwania, a następnie ujawniania tajemnic;
- ▶ oczerniania, tworzenia absurdalnych plotek, które mają coś wspólnego z życiem osoby nękaną – trudniej wtedy zaprzeczyć ich treści i się od nich odciąć;
- ▶ kłótni internetowych, nazywanych także „wojną na obelgi” (*flaming* lub *flame war*). Jest to przerzucanie się obraźliwymi słowami, często dotyczącymi błahych sytuacji, ale które niosą dużo agresji;
- ▶ kradzieży tożsamości, włamywania na strony, zamieszczania w sieci kłamliwych informacji pod czyimiś imieniem w celu obarczenia kogoś odpowiedzialnością;
- ▶ cybernękania – wysyłania gróźb, prób szantażu emocjonalnego, zastraszania;
- ▶ *happy slappingu* – z ang. „radosnego okładania”, czyli niespodziewanego atakowania przypadkowych ludzi, pobicia, okradzenia lub niszczenia ich rzeczy, sfilmowania tego procederu, a następnie opublikowania filmiku w sieci.

Osoby, które stają się ofiarami hejtu internetowego, czują się bezradne, ponieważ wysyłane pod ich adresem obraźliwe komentarze, preparowane zdjęcia lub filmy są anonimowe i trudno jednoznacznie udowodnić, kto jest sprawcą. Szczególnie młodzi ludzie, którzy boją się prosić o pomoc, czują się zdani tylko na siebie, a to przyczynia się do poczucia bezradności i generuje stany lękowe.



HEJT W SZKOLE I HEJT W INTERNECIE

Hejt – z angielskiego *hate*, czyli nienawiść, jest formą krzywdzącej przemocy i prześladowania.

HEJT SZKOLNY

Od zawsze w szkołach tworzyły się grupy, które próbowały wymuszać posłuszeństwo, rozładowywać napięcie poprzez wywoływanie awantur czy prowokowanie starć – z innymi dziećmi lub nauczycielami. Hejtowanie w szkole wymaga odwagi – hejter staje twarzą w twarz z ofiarą, musi zetknąć

