



**1. Wolność słowa - prawo do publicznego wyrażania własnego zdania oraz poglądów, a także jego poszanowania przez innych.**

Wolność słowa gwarantowana jest przez polską konstytucję i uznawana jako standard norm cywilizacyjnych, ale nie jest bezwarunkowa.

Wolność słowa nie jest wolnością absolutną. Jej ograniczeniem jest m. in. obrażanie czy znieważanie innych ludzi.

**2. Hate, czyli nienawiść.**

**Hejt – to obrażanie, znieważanie innych w Internecie. Wyrażany jest głównie poprzez tekst, ale również grafikę i filmy.**

Obrażliwe komentarze to realny problem, z którym nie wszędzie udaje się skutecznie walczyć. Bardzo dużo zależy od osób, które są świadkami hejtu. Poprzez reagowanie mogą mieć realny wpływ na kulturę w Internecie.

**Hejtu nie można mylić z konstruktywną krytyką.** Czasami zdarza się, że coś nam się nie podoba, jest nie w naszym guście. Jeżeli wyrazimy to w sieci, oznacza że jesteśmy hejterami? Niekoniecznie.

### Jak więc wyrażać negatywne opinie?

- Po pierwsze: w sposób kulturalny i rzeczowy oraz odwołując się do konkretnego zachowania lub stworzonego dzieła, a nie człowieka.
- Po drugie: bardzo istotny jest dobór słów – dobrze jest odnosić się do swoich odczuć i zamiast mówić „to jest brzydkie” powiedzieć „to mi się nie podoba” podkreślając w ten sposób, że to nasza prywatna opinia.
- Po trzecie: warto zastanowić się nad podstawami naszej krytyki. Hejt często opiera się na fałszywych lub błędnych argumentach. Warto weryfikować informacje, które wykorzystujemy do dyskusji.

### Czy całkowicie ignorować nienawistne komentarze?

Wtedy istnieje duże prawdopodobieństwo przyłączenia się do tzw. milczącej większości. Brak reakcji to też reakcja – i to taka, którą hejter może odebrać jako akceptację dla swoich zachowań.

Co więc możemy zrobić?

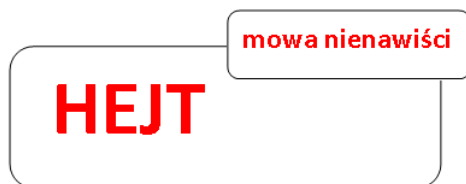
- ✓ Po pierwsze: nie wzmacniać hejtu i mowy nienawiści, np. poprzez lajkowanie lub udostępnianie takich treści.
- ✓ Po drugie: warto wyrazić swoją opinię jednak bez zbędnego wchodzenia w wymianę hejtów. Komentarze naruszające regulamin można zgłaszać do administratora. Taki mechanizm posiada m. in. facebook oraz strony, na których znajdują się fora umożliwiające dyskusję.

**3. Mowa nienawiści - to wypowiedzi obrażające, wyszydzające osoby lub całe grupy ze względu na cechy przynajmniej częściowo od nich niezależne, np. przynależność rasową, etniczną, płeć, orientację seksualną itp.**

Mowa nienawiści przyczynia się do powstawania, rozpowszechniania oraz utrwalania negatywnych stereotypów i uprzedzeń dotyczących osób lub grupy osób, może nawoływać do przemocy i skutkować aktami agresji poza Internetem. Często wypowiedź zawiera wulgaryzmy, manipuluje faktami i danymi. „Mowa nienawiści” to termin uznany m. in. przez Radę Europy i Unię Europejską na określenie tego typu wypowiedzi. W tym rozumieniu nie należy go utożsamiać ze wszelkimi nienawistnymi przekazami w Internecie.

Mowa nienawiści może pojawiać się nie tylko w Internecie, ale także w mediach, rozmowach poza Internetem lub murach w postaci obraźliwych napisów. Nośnikiem mowy nienawiści mogą być także żarty, np. kawały o Żydach.

Mowa nienawiści jest specyficznym rodzajem hejtu.



**4. Dlaczego hejterzy obrażają innych w Internecie?**

- z nudów
- z zazdrości

- z braku umiejętności komunikacyjnych
- dla rozrywki/ zabawy
- z chęci odreagowania swoich niepowodzeń
- chcą podnieść swoją samoocenę
- nie mają odwagi skrytykować wprost
- chcą zdobyć pozycję w sieci
- chcą pokazać swoją siłę.

**Hejterzy** to często osoby, które szukają uznania i docenienia. **Hejtując** bardzo łatwo ściągnąć na siebie uwagę.

Jednak ktoś, kto obraża, ośmiesza innych, nie wzbudza zaufania. Ponadto **hejt wynika ze słabości hejtera.**

Hejt tak naprawdę dotyczy samego hejtera, a nie osoby obrażanej. Hejt – jedna z form cyberprzemocy.

**Hejter nie widzi krzywdy, którą wyrządza odbiorcy, często więc nie zdaje sobie sprawy jak bardzo raniące mogą być jego słowa czy zachowania.**

**To tzw. EFEKT KABINY PILOTA: badania z 2009r. pokazały, że piloci bombowców w trakcie II wojny światowej bombardowali miasta, nie ponosząc przy tym kosztów emocjonalnych, w przeciwieństwie do żołnierzy piechoty lądowej.**

## 5. Hejtujesz? Jesteś hejterem?

- Daj spokój, są inne sposoby na wyrażenie swojego zdania.

-Jeżeli coś ci się nie podoba lub cię denerwuje, wyraż to, ale kulturalnie, nie hejtuj!

-Skontaktuj się ze swoją głową, sercem i sumieniem. Przepróś i nie rób tego więcej!

-Zbyt trudne? Skorzystaj ze wsparcia konsultantów Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111.

**Pamiętaj! Bóg wybacza, Internet nigdy.** Treści, które trafiają do Internetu, zostają tam na zawsze, dotyczy to również naszych komentarzy.

### Jakie mogą być konsekwencje dla osoby, która obraża?

- może przestać być lubiany,
- może zostać zablokowany/zbanowany w danym serwisie,
- może ponieść konsekwencje prawne.

### **Zniesławienie** – z oskarżenia prywatnego

**Art. 212.** § 1. Kto pomawia inną osobę, grupę osób, instytucję, osobę prawną lub jednostkę organizacyjną nie mającą osobowości prawnej o takie postępowanie lub właściwości, które mogą poniżyć ją w opinii publicznej lub narazić na utratę zaufania potrzebnego dla danego stanowiska, zawodu lub rodzaju działalności,

podlega grzywnie, karze ograniczenia albo pozbawienia wolności do roku.

§ 2. Jeżeli sprawca dopuszcza się czynu określonego w § 1 za pomocą środków masowego komunikowania,

podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

§ 3. W razie skazania za przestępstwo określone w § 1 lub 2 sąd może orzec nawiązkę na rzecz pokrzywdzonego, Polskiego Czerwonego Krzyża albo na inny cel społeczny wskazany przez pokrzywdzonego.

### **Zniewaga** – z oskarżenia prywatnego

**Art. 216.** § 1. Kto znieważa inną osobę w jej obecności albo choćby pod jej nieobecność, lecz publicznie lub w zamiarze, aby zniewaga do osoby tej dotarła,

podlega grzywnie albo karze ograniczenia wolności.

§ 2. **Kto znieważa inną osobę za pomocą środków masowego komunikowania,**

**podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.**

## 6. Padleś ofiarą hejtu?

- 😊 Nie bierz do siebie hejtu. To hejter jest słaby, a nie ty.
- 😊 Nie daj się ponieść emocjom, nie odpowiadaj na hejt pod wpływem chwili.
- 😊 Nie odpowiadaj hejtem na hejt (taka odpowiedź grozi eskalacją konfliktu).
- 😊 Postaw granice, np. „nie zgadzam się na to, byś mnie obrażał.”
- 😊 Zablokuj osobę, która cię obraża.
- 😊 Zgłaszaj hejt i mowę nienawiści korzystając z opcji dostępnych na forach lub w mediach społecznościowych.
- 😊 Jak nie dajesz sobie rady z hejtem, to szukaj pomocy u zaufanych osób lub zadzwoń do Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111
- 😊 Nie bierz do siebie, nie przejmuj się, zignoruj.
- 😊 Nie rezygnuj z tego, co robisz, myślisz i mówisz tylko ze względu na hejterów
- 😊 Na stronie [www.przytulhejtera.pl](http://www.przytulhejtera.pl), znajdziesz fajne komentarze, które możesz wkleić osobie, która Cię obraża. Hejter z pewnością będzie zaskoczony.

## Jak hejt może wpływać na ofiarę?

- obniżyć samoocenę,
- sprawić, że ktoś przestanie robić to, co lubi, np. zdjęcia,
- wywoływać negatywne emocje: strach, złość, smutek,
- wywołać depresję,
- sprawić, że ktoś się w sobie zamknie,

- sprawić, że ktoś nie będzie się dalej rozwijał.

## 7. Co powinien zrobić świadek obrażenia w internecie, a czego nie powinien robić?

- zgłosić do administratora, skorzystać z narzędzi dostarczonych przez twórcę serwisu,
- stanąć po stronie osoby obrażanej wyrażając swoją opinię poprzez komentarz,
- nie udostępniać obraźliwych komentarzy,
- nie lajkować obraźliwych komentarzy,
- wesprzeć ofiarę, napisać do ofiary,
- stanąć w obronie ofiary.

Jeśli twój znajomy hejtuje – zastanów się: „skoro innym to robi, może podobnie zachować się wobec mnie.”

