

JAK RADZIĆ SOBIE Z HEJTEM W INTERNECIE?

PORADNIK DLA MŁODZIEŻY



ALICJA ŻŁOTKOWSKA

JAK RADZIĆ SOBIE Z HEJTEM W INTERNECIE?

PORADNIK DLA MŁODZIEŻY

SPIS TREŚCI:

- [Wstęp](#)
- [Rozdział 1: Co to jest hejt i jak go rozpoznać?](#)
- [Rozdział 2: Jak reagować na hejt?](#)
- [Rozdział 3: Kiedy hejt staje się zagrożeniem](#)
- [Rozdział 4: Do kogo możesz zwrócić się po pomoc?](#)
- [Zakończenie](#)

@Prawa autorskie

Ten poradnik jest dostępny całkowicie ZA DARMO – możesz go udostępniać, cytować i przesyłać dalej, aby dotarł do osób, które mogą go potrzebować. Jedyne, o co proszę, to oznaczenie autorki (#alicjazlotkowska) lub podanie źródła: www.zloteliterki.pl przy cytatach i recenzjach. Ilustracje w tekście zostały wygenerowane przez AI.

Wstęp

Internet to wyjątkowe miejsce, gdzie możesz łatwo odnaleźć ludzi o podobnych zainteresowaniach, być sobą, wrzucać co chcesz, i mówić o czym ci się podoba. Brzmi super, prawda? Problem w tym, że zawsze znajdzie się ktoś, komu nie będą pasowały twoje publikacje. Serio. Tak już działa internet – każdy może mieć swoje zdanie na każdy temat... i czasem aż za bardzo chce je wyrazić. A kiedy zamiast normalnej rozmowy ktoś zaczyna cię obrażać albo robić złośliwe uwagi, mamy do czynienia z **hejtem**. I wiesz co? To nie ty masz wtedy PROBLEM. Hejt nie wynika z twojego problemu, tylko z problemu hejtera. To jego frustracje, jego kompleksy i jego niedowartościowanie sprawiają, że wybiera hejtowanie jako sposób, aby zwrócić na siebie uwagę. Czy masz brać za to odpowiedzialność? Zdecydowanie nie!



W tym poradniku dowiesz się, jak rozpoznać hejt, kiedy warto go olać, a kiedy trzeba zadziałać – i jak to zrobić, żeby nie nakarmić przypadkiem trolla. Znajdziesz tu konkretne przykłady, sposoby na radzenie sobie z trudnymi sytuacjami oraz dowiesz się, kto może ci udzielić wsparcia i gdzie szukać pomocy, kiedy sytuacja staje się naprawdę poważna.

Pamiętaj: internet jest dla wszystkich i nikt nie powinien sprawiać, że czujesz się gorzej, kiedy z niego korzystasz. Jesteś tu tak samo ważna/ważny, jak inni – i nikt nie ma prawa oceniać twojej wartości zarówno jako części społeczności internetowej czy gamingowej, jak i po prostu – ciebie jako człowieka. A teraz pomyśl:

- Czy każde niemiłe słowo to już hejt?
- Co zrobić, gdy ktoś hejtuje cię w komentarzach albo podczas gry?
- Kiedy najlepiej hejt olać, a kiedy działać – i jak to zrobić, żeby nie nakręcić spirali hejtu?
- Do kogo możesz zwrócić się o pomoc, jeśli sytuacja zacznie być naprawdę nieprzyjemna?

Na te wszystkie pytania znajdziesz odpowiedzi w kolejnych rozdziałach.

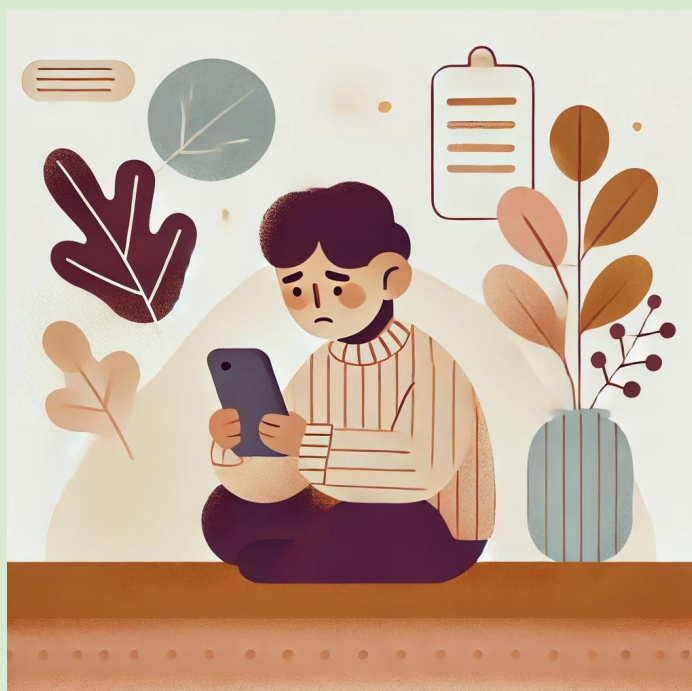
To jak? Zaczynamy zabawę w poskramianie trolli? 🤠



Rozdział 1: Co to jest hejt i jak go rozpoznać?

Na początek ważna sprawa: czasem trudno od razu powiedzieć, czy ktoś hejtuje, czy może tylko nie zgadza się z nami albo żartuje. Często ktoś, kto nas obraża, mówi potem: „No weź, to był tylko żart” albo „Ale ty jesteś przewrażliwiona/y”. Dlatego dobrze jest wiedzieć, czym hejt naprawdę jest – bo choć nie każda nieprzyjemna sytuacja wynika z hejtowania, to nic, co cię rani, nie powinno być ignorowane.

O hejcie mówimy zawsze wtedy, gdy ktoś celowo próbuje cię zranić, np. używa argumentów *ad persona* (osobistych) lub notorycznie umniejsza wartości twoich wypowiedzi bez wskazania konkretnych zastrzeżeń. Nie chodzi tu o zwykłą kłótnię czy różnicę zdań, ale o atak na ciebie – twój charakter, wygląd, to, co robisz, albo jak się zachowujesz.



Na następnej stronie znajdziesz kilka przykładów sytuacji. Spróbuj zgadnąć, co jest hejtem, a co nie, a potem sprawdź odpowiedzi z wyjaśnieniem.

Przykład 1:

Grasz w grę online i po kilku błędach ktoś pisze:

„Ale z ciebie noob! Lepiej idź bambiku grać w warcaby. Nikt cię tu nie chce”

👉 To JEST hejt, bo ta osoba cię obraża, zamiast podać konstruktywną uwagę. Masz takie samo prawo grać w grę jak on/ona - poziom zaawansowania nie wpływa na “prawo” do gry.

Przykład 2:

Podczas gry ktoś pisze:

„Hej, następnym razem spróbuj bardziej uważać, bo przez twoje błędy przegraliśmy.”

👉 To nie jest hejt. To uwaga dotycząca twojej gry, bez obrażania ciebie personalnie.

Przykład 3:

Pod twoim zdjęciem/filmem na profilu social media ktoś pisze:

„Wyglądasz jak potwór, kto cię wypuścił z szafy?”

👉 To JEST hejt, bo komentarz jest złośliwy i ma na celu cię zranić. Masz prawo dzielić się zdjęciami i materiałami video w sieci bez brania udziału w jakimś rankingu piękności.

Przykład 4:

Ktoś pisze pod twoim postem o ulubionym piosenkarzu:

„Dla mnie jego piosenki są proste, teksty bzdurne, a rytm przypomina wiele innych kawałków. Nuda!”

👉 To nie jest hejt. To opinia, która może być nieprzyjemna, ale nie ma na celu cię obrażać, po prostu jest wyrazem innego zdania na dany temat.

Przykład 5:

Ktoś pisze pod tym samym postem o piosenkarzu:

„Jeśli uważasz, że te proste piosenki i bzdurne teksty są super, to słoń nadepnął ci na ucho. Idź słuchać pralki – to twój poziom muzy.”

👉 To JEST hejt, bo komentarz atakuje ciebie osobiście, zamiast odnosić się do tematu. Obrażanie w żartobliwy sposób, to wciąż obrażanie.

Podsumowanie

Pamiętaj, że hejtowanie dotyczy sytuacji, w której ktoś chce ci zrobić przykrość. Krytyka albo niezgoda, choć czasem są nie mile, zwykle mają na celu wskazanie problemu albo innego punktu widzenia.

Jeśli nie wiesz, czy coś jest hejtem, zadaj sobie pytanie:

Czy ta osoba chce mi pomóc coś poprawić, czy tylko mnie zranić?

Odpowiedź na to proste pytanie powinna pomóc ci nie tylko ustalić intencje rozmówcy, ale też wskazać jak zareagować.

W kolejnych rozdziałach dowiesz się, jak radzić sobie z hejtem i do kogo możesz się zwrócić po pomoc, jeśli spotka cię coś nieprzyjemnego.



Rozdział 2: Jak reagować na hejt?

Każde spotkanie z hejtem jest przykre lub bolesne. Musisz jednak mieć świadomość, dlaczego ktoś to robi.

Dlaczego ludzie hejtują?

Bo chcą zwrócić na siebie uwagę. Hejt nie jest żadną konstruktywną krytyką, to po prostu sposób na wyładowanie swoich emocji albo kompleksów. Nie chodzi im o to, żeby coś poprawić, tylko żeby wywołać u ciebie negatywną reakcję – złość, smutek albo poczucie, że jesteś gorszy/gorsza.

Nie ma złotego sposobu na radzenie sobie z hejtem, ale jest kilka metod, które warto przetestować. Żadna z nich nie da hejterom tego, czego pragną najbardziej – realnego potwierdzenia, że ich pisanie wywarło na ciebie wpływ. Zazwyczaj im mniej poświęcisz uwagi hejterowi, tym szybciej się go pozbędziesz. Zdarza się jednak, że aby przerwać czyjś monolog, potrzebne jest zdecydowane, asertywne zajęcie stanowiska.

Poniżej znajdziesz różne sposoby na radzenie sobie z hejterem:



1. Ignorowanie – nie karm trolla!

Ignorowanie hejtu to jedna z najskuteczniejszych strategii, szczególnie w przypadku osób, które hejtem chcą tylko zwrócić na siebie uwagę albo sprowokować cię do kłótni. W internecie istnieje zasada „Nie karm trolla” – oznacza to, że jeśli nie reagujesz, hejter traci zainteresowanie i szuka kolejnej ofiary, która się zdenerwuje.

Na niektórych platformach możesz nawet automatycznie ukrywać komentarze od konkretnych osób albo całkowicie je zablokować. To proste rozwiązanie, które chroni twoje nerwy.

Przykład:

Hejt: „Ale z ciebie noob, wracaj do szkoły grać w kółko i krzyżyk!”

👉 Możliwość reakcji: Zignoruj. Nie karm trolla – twoje milczenie odbierze mu satysfakcję.

2. Odpowiadanie – różne sposoby, jak pokazać, że hejt cię nie rusza

Jeśli masz ochotę odpowiedzieć, możesz to zrobić na kilka sposobów. Ważne, żeby zachować spokój i nie wdawać się w kłótnię. Oto trzy możliwe drogi:

A. Obnażenie hejtera

W odpowiedzi możesz wprost wskazać, że jego zachowanie jest bez sensu i niczego nie wnosi. Warto przy tym zachować spokojny ton, co pokazuje, że masz nad sobą kontrolę.

👉 Możliwość reakcji: „Rozumiem, że może ci się nie podobać moja gra, ale dlaczego mnie hejtujesz? Twoje uwagi nie pomogą mi grać lepiej. Jeśli chcesz, żebym coś poprawił/a, daj mi wskazówki zamiast mnie obrażać. Mam takie samo prawo być tu jak ty.”

B. Pokaż, że hejt nie zadziałał

Hejterzy nie radzą sobie, gdy ich złośliwości wywołują nieprzewidziane reakcje. To odbiera im satysfakcję.

👉 Możliwość reakcji: „Czyli słuchałeś tej piosenki tylko po to, żeby skomentować mój wpis? Nieźle, następnym razem znajdę coś bardziej hardcorowego, specjalnie dla ciebie!”



C. Nadaj hejtowi pozytywny vibe

Czasem najlepszą bronią jest śmiech. Jeśli pokażesz, że hejt cię bawi, a jego działanie jest odwrotne od zamierzonego, hejter poczuje się bezsilny.

👉 Możliwość reakcji: „Ale super, mam własnego hejtera! Dzięki za zasięgi. Miłego trollowania!”

3. Zgłaszanie – użyj narzędzi platformy

Jeśli hejt przekracza granice, obraża cię w poważny sposób, jest nachalny albo łamie zasady danej platformy, najlepszym wyjściem jest zgłoszenie go do moderatorów.



Większość serwisów społecznościowych i gier online ma narzędzia do zgłaszania obraźliwych treści (przycisk “Zgłoś”). Zgłaszając hejt, pomagasz nie tylko sobie, ale też innym, którzy mogą być w przyszłości atakowani przez tego samego hejtera.

Przykład:

Hejt: „Wyglądasz jak wieloryb, który przeszedł przez maszynkę do mięsa.”

👉 Możliwość reakcji: Zgłoś komentarz do moderatorów poprzez dedykowany przycisk lub wiadomość do administracji (zazwyczaj mail lub formularz jest dostępny w zakładce Kontakt na stronie www).

Czego nie należy robić w kontaktach z hejterami?

1. Nie okazuj emocji

Jeśli zaczniesz się złościć, dasz hejterowi to, czego chce – reakcję emocjonalną. Pokażesz, że jego działania odniosły skutek, i tylko go zachęcisz do dalszego hejtu.

2. Trzymaj poziom dyskusji

Jeśli hejter używa obraźliwych argumentów, nie próbuj go przekonywać ani prowadzić z nim poważnej rozmowy. Nawet jeśli masz rację, hejter może użyć

głupiego, obraźliwego komentarza typu: „Twoja stara cię tego nauczyła?” i cała dyskusja stanie się bezsensowna. Masz prawo oczekiwać, że dyskusja będzie prowadzona “na poziomie”, czyli bez osobistych uwag, nie związanych z jej tematem.

3. **Nie hejtuj w odpowiedzi**

Walka hejtem z hejtem niczego nie rozwiązuje. Poza tym możesz wtedy sam zostać uznany za winnego, a hejter wykorzysta twoje słowa przeciwko tobie. Pamiętaj, że obrażanie innych jest przestępstwem (zgodnie z art. 23 Kodeksu cywilnego o ochronie dóbr osobistych).

Podsumowanie

Hejt to problem, który może dotknąć każdego, ale ważne jest, jak na niego reagujesz. Zawsze masz wybór – zignorować, zgłosić albo odpowiedzieć z klasą. Pamiętaj, że to hejter jest osobą, która ma jakiś problem i zachowuje się niewłaściwie, a nie ty.



Rozdział 3: Kiedy hejt staje się zagrożeniem

Zazwyczaj hejt w internecie to tylko nieprzyjemne słowa, które można zignorować. Czasem jednak sytuacja wymyka się spod kontroli – zaczyna się od jednej osoby, a kończy na grupie hejterów albo groźbach dotyczących świata realnego. W takich przypadkach warto wiedzieć, co robić i kiedy koniecznie trzeba szukać pomocy.

1. Hejt zbiorowy (fala hejtu)

Czasem jedna osoba zaczyna hejtować, a inni dołączają, tworząc „falę hejtu”. To może być wyjątkowo przytłaczające, bo wygląda, jakby wszyscy byli przeciwko tobie. Hejt zbiorowy rzadko kończy się sam – może trwać dniami, a nawet tygodniami, dlatego ciężko go zignorować, a sytuacja często wymaga zareagowania/sięgnięcia po pomoc (Rozdział 4).

2. Groźby dotyczące świata realnego

Hejt przeradza się w coś poważniejszego, kiedy pojawiają się groźby, które mogą mieć wpływ na twoje bezpieczeństwo. Przykłady to wiadomości typu: „Znam cię, znajdę cię” albo „Lepiej uważaj”. Takie sytuacje są bardzo stresujące i trzeba je traktować poważnie.

3. Hejt, który przenosi się do świata realnego

Bywa, że internetowy hejt wychodzi poza sieć – hejterzy zaczynają prześladować cię w szkole, w okolicy, gdzie mieszkasz, albo w miejscach, w których bywasz. Wtedy problem staje się realnym zagrożeniem, które wymaga interwencji dorosłych.



4. Publiczne udostępnianie twoich danych (doxxing)

To jedna z najbardziej niebezpiecznych form hejtu, w której ktoś ujawnia twoje prywatne informacje, takie jak adres, numer telefonu czy zdjęcia. Takie

działanie jest nielegalne i może prowadzić do wielu nieprzyjemnych sytuacji, dlatego zawsze wymaga zgłoszenia.

5. Generowanie nieprawdziwych informacji lub sfabrykowanych zdjęć

Dzięki technologii i narzędziom AI coraz łatwiej jest tworzyć fałszywe zdjęcia, wpisy czy informacje na czyjś temat. Takie „pranki” bywają przedstawiane jako żarty, ale w rzeczywistości są poważnym naruszeniem prawa. Żaden „żart” nie usprawiedliwia publikowania nieprawdziwych treści, które mogą ci zaszkodzić – to łamanie prawa, za które grożą realne konsekwencje.

Podsumowanie

W przedstawionych sytuacjach to już nie jest zwykła pyskówka w internecie – **masz prawo czuć się realnie zagrożony/zagrożona**. Takie przypadki **należy zawsze zgłosić**. Do kogo zwrócić się po pomoc? O tym przeczytasz w kolejnym rozdziale.



Rozdział 4: Do kogo możesz zwrócić się po pomoc?

Czasem możesz sobie poradzić z hejtem samodzielnie – ignorując go lub odpowiadając w spokojny sposób. Jednak w trudniejszych sytuacjach dobrze jest wiedzieć, że masz prawo poprosić o pomoc. Poniżej znajdziesz listę osób i instytucji, do których możesz się zwrócić – zaczynając od najbliższych, a kończąc na zgłoszeniach oficjalnych.

1. Koledzy i koleżanki – wsparcie od kogoś, kto cię rozumie

Jeśli masz kogoś, kto dobrze cię zna i komu możesz zaufać, warto porozmawiać o sytuacji. Taka osoba może cię wysłuchać, pomóc nabrać dystansu albo doradzić, jak najlepiej zareagować.

2. Grupa znajomych – wspólna reakcja

Czasem hejter przestaje, gdy widzi, że inni stają po twojej stronie. Wsparcie grupy znajomych może sprawić, że hejter poczuje się osamotniony i wycofa. Wspólna reakcja – np. komentowanie hejterskich wpisów spokojnymi, rzeczowymi odpowiedziami – często działa skuteczniej niż samotna walka z hejtem.

3. Nauczyciele, wychowawcy lub pedagog szkolny

Jeśli hejt dotyczy sytuacji w szkole – np. ktoś z klasy cię prześladowuje albo obraża w internecie – możesz porozmawiać z wychowawcą, nauczycielem lub



pedagogiem szkolnym. Ich zadaniem jest udzielenie ci wsparcia, a często już sama rozmowa z nimi sprawia, że hejter przestaje.

4. Rodzina

Jeśli hejt zaczyna cię mocno stresować, porozmawiaj z rodzicami, rodzeństwem albo innymi osobami, którym ufasz. Może ci się wydawać, że nie rozumieją, ale często ich

doświadczenie życiowe pomoże ci spojrzeć na sytuację z dystansu. Rodzice mogą też pomóc ci zgłosić problem do odpowiednich osób.

5. **Dyrekcja szkoły – oficjalne zgłoszenie**

Jeśli rozmowa z nauczycielem albo pedagogiem nie pomogła, masz prawo złożyć oficjalne zgłoszenie do dyrekcji szkoły. Warto zrobić to w formie pisemnej, bo wtedy dyrekcja nie może tego zignorować i ma obowiązek zareagować. Jeśli sytuacja jest poważna, szkoła może podjąć działania, które wpłyną na hejtera, np. skontaktować się z jego rodzicami.

6. **Administratorzy/Moderatorzy platformy**

Jeśli hejt ma miejsce na mediach społecznościowych, forach albo w grach online, zgłoś go moderatorom lub administratorom. Większość platform ma opcje zgłaszania obraźliwych treści. Gdy zgłoszenie zostanie zaakceptowane, hejter może zostać zablokowany albo nawet wyrzucony z platformy.

7. **Telefon zaufania**

Gdy czujesz, że nie masz z kim porozmawiać albo sytuacja cię przerasta, możesz zadzwonić na telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Tam zawsze znajdzie się ktoś, kto cię wysłucha i podpowie, co zrobić.

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży w Polsce (anonimowy i bezpłatny).

8. **Policja**

Jeśli hejt staje się realnym zagrożeniem – np. pojawiają się groźby, ktoś publikuje twoje dane osobowe albo sfabrykowane zdjęcia – powinieneś/powinnaś zgłosić sprawę na policję. Takie działania są nielegalne i mogą mieć poważne konsekwencje dla hejtera. Warto wtedy mieć dowody – zrzuty ekranu, kopie wiadomości lub linki do obraźliwych treści.

Podsumowanie

Nie jesteś sam/sama – zawsze możesz liczyć na pomoc innych osób albo instytucji. Ważne jest, żeby nie bać się mówić o problemie i szukać wsparcia, kiedy sytuacja zaczyna cię przerastać. Nie wstydź się hejtu, bez względu na to, co o tobie powiedziano lub napisano. **Jedyną osobą, która powinna się wstydzić, jest twój hejter.**

Zakończenie

Każdy z nas może paść ofiarą hejtu – nie dlatego, że coś jest z nami nie tak albo że jesteśmy mniej zaradni, ale dlatego, że hejterzy po prostu są w Sieci i stale szukają celu, żeby wyładować swoje frustracje. To ważne, żeby nie brać do siebie ich komentarzy, szczególnie jeśli nie mają żadnej wartości merytorycznej ani nie wskazują konkretnych błędów, które można poprawić. Hejt ma na celu tylko jedno – sprawienie ci przykrości. Jeśli to zrozumiesz, łatwiej będzie ci się z tym zmierzyć.

Pamiętaj też, że hejterów często napędza pozytywny vibe ze strony grupy. Dlatego, jeśli jesteś świadkiem hejtu, nie zostawiaj wesołych emotek pod postem hejtera – to go tylko zachęca do dalszego działania. Nie bądź też obojętna/y – nawet jedno słowo wsparcia skierowane do osoby hejtowanej może zmienić zasady gry.

Pamiętaj, że każda reakcja przeciwko hejtowi – wsparcie dla “ofiary” albo zgłoszenie obraźliwego komentarza – to krok w stronę tworzenia **bezpieczniejszego, przyjaźniejszego internetu dla wszystkich**.



@Prawa autorskie

Ten poradnik jest dostępny całkowicie ZA DARMO – możesz go udostępniać, cytować i przysyłać dalej, aby dotarł do osób, które mogą go potrzebować. Jedyne, o co proszę, to oznaczenie autorki (#alicjazlotkowska) lub podanie źródła: www.zloteliterki.pl przy cytatach i recenzjach. Ilustracje w tekście zostały wygenerowane przez AI.