

Czy Twoje dziecko może być ofiarą hejtu?

1. Zmiany w emocjach i zachowaniu

- ☐ Niezrozumiała drażliwość lub smutek
- ☐ Wycofanie się z aktywności
- ☐ Nagła zmiana nastroju
- ☐ Spadek pewności siebie
- ☐ Problemy ze snem
- ☐ Zwiększony lęk i niepokój
- ☐ Utrata zainteresowań
- ☐ Agresja lub bierna postawa

2. Zmiany fizyczne i zdrowotne

- ☐ Niewyjaśnione obrażenia
- ☐ Częste dolegliwości fizyczne
- ☐ Zmiany nawyków żywieniowych
- ☐ Zaniedbanie wyglądu

3. Zmiany w sferze szkolnej

- ☐ Niechęć do szkoły
- ☐ Spadek wyników w nauce
- ☐ Izolacja w szkole
- ☐ Brak entuzjazmu

4. Zmiany w korzystaniu z technologii

- ☐ Nagła zmiana w używaniu urządzeń
- ☐ Ukrywanie aktywności online
- ☐ Emocjonalne reakcje na wiadomości
- ☐ Brak chęci do rozmowy o internecie

Jeśli zauważyłeś kilka z tych sygnałów:

- Rozmawiaj, nie oceniaj
- Słuchaj uważnie
- Wspieraj i działaj (kontakt ze szkołą, specjalistami)
- Ucz asertywności



Pamiętaj:

Reagowanie na sygnały ostrzegawcze to Twój pierwszy i najważniejszy krok w ochronie dziecka przed skutkami hejtu.