

Jak rozmawiać z dzieckiem o hejcie? Poradnik dla rodziców

W dobie powszechnego dostępu do internetu i mediów społecznościowych, hejt stał się niestety częścią codzienności wielu młodych ludzi. Jako rodzice, **mamy kluczową rolę w przygotowaniu naszych dzieci do radzenia sobie z tym trudnym zjawiskiem**. Akcja "Stop Hejt Kinga Zawodnik x Prezentmarzeń" ma na celu podniesienie świadomości na temat negatywnych konsekwencji hejtu, a ten artykuł pomoże Wam, rodzicom, w prowadzeniu ważnych rozmów z Waszymi pociechami.

Czym jest hejt i dlaczego jest tak groźny?

Zacznij od wyjaśnienia dziecku, **czym dokładnie jest hejt**. To nie jest zwykła krytyka czy różnica zdań. Hejt to celowe, powtarzające się i krzywdzące zachowanie, które ma na celu zranienie, ośmieszenie lub poniżenie drugiej osoby. Może przybierać różne formy: obraźliwe komentarze, wyśmiewanie, plotkowanie, wykluczanie z grupy, a w internecie – cyberprzemoc, czyli nękanie, groźby czy rozpowszechnianie nieprawdziwych informacji.

Dlaczego jest groźny? Hejt rani głęboko. Może prowadzić do obniżenia samooceny, lęku, depresji, problemów ze snem, a nawet myśli samobójczych. Ważne jest, aby dziecko zrozumiało, że **słowa mają moc i mogą wyrządzić prawdziwą krzywdę**.

Otwarta komunikacja – fundament bezpieczeństwa

Stwórz w domu atmosferę, w której dziecko czuje się bezpiecznie i wie, że zawsze może do Ciebie przyjść z każdym problemem, bez obawy o ocenę czy karę.

- **Słuchaj aktywnie** – kiedy dziecko zaczyna mówić o swoich doświadczeniach, poświęć mu pełną uwagę. Nie przerywaj, nie umniejszaj jego uczuć. Daj mu poczucie, że jest słuchane i rozumiane.
- **Zadawaj pytania** – delikatnie dopytuj o szczegóły, np. "Co dokładnie się stało?", "Jak się wtedy czułeś/czułaś?". Pomoże Ci to zrozumieć sytuację i pokazać dziecku, że Ci zależy.
- **Używaj języka dostosowanego do wieku** – unikaj skomplikowanych terminów. Mów prosto i jasno, tak aby dziecko zrozumiało przekaz.

Ucz empatii i szacunku

Rozmowy o hejcie to doskonała okazja do nauki empatii. Zapytaj dziecko, jak by się czuło, gdyby to ono było obiektem hejtu. To **pomoże mu zrozumieć perspektywę drugiej osoby**. Ucz dziecko, że każdy jest inny i te różnice są wartościowe. Podkreśl, że nie ma powodu do wyśmiewania kogoś ze względu na wygląd, zainteresowania, poglądy czy pochodzenie. Dzieci uczą się przez obserwację. Pokaż im, jak Ty sam traktujesz innych – z szacunkiem i życzliwością, nawet jeśli się z nimi nie zgadzasz.

Co robić, gdy dziecko doświadcza hejtu?

To najtrudniejsza, ale i najważniejsza część rozmowy. Przygotuj dziecko na to, jak reagować w sytuacji, gdy samo stanie się ofiarą hejtu.

- **Nie odpowiadaj hejtem na hejt** – wyjaśnij, że odpowiadanie agresją tylko pogarsza sytuację i daje satysfakcję hejterowi.
- **Nie bój się prosić o pomoc** – upewnij dziecko, że zwrócenie się o pomoc do dorosłego (rodzica, nauczyciela, pedagoga, psychologa) to oznaka siły, a nie słabości.
- **Blokuj i zgłaszaj** – jeśli hejt ma miejsce w internecie, naucz dziecko, jak blokować niechciane osoby i zgłaszać obraźliwe treści administratorom platform.
- **Zbieraj dowody** – w przypadku cyberprzemocy, warto zrobić zrzuty ekranu lub zapisać wiadomości – mogą być one potrzebne, jeśli sytuacja będzie wymagała interwencji.
- **Pamiętaj, że to nie Twoja wina** – podkreśl, że hejt nigdy nie jest winą ofiary. To problem hejtera.

Co robić, gdy dziecko jest świadkiem hejtu?

Ważne jest również, aby dziecko wiedziało, jak reagować, gdy widzi, że ktoś inny jest hejtowany. **Zachęcaj dziecko do reagowania**, ale w bezpieczny sposób. Może to być poinformowanie dorosłego, wsparcie ofiary, a nawet stanowcze, ale spokojne zwrócenie uwagi hejterowi. Ucz dziecko, że **wspieranie osoby hejtowanej jest niezwykle ważne** i pomaga jej poczuć się mniej samotnie.

Rozmawiajcie regularnie

Jedna rozmowa to za mało. Temat hejtu powinien być obecny w Waszym życiu. Regularnie pytajcie dziecko, jak się czuje, co dzieje się w szkole, w grupie rówieśniczej i w internecie. **Bądźcie na bieżąco z tym, co dzieje się w jego świecie.**

Pamiętajcie, że Wasze wsparcie i miłość są dla dziecka najważniejsze. Razem możecie stawić czoła hejtowi i budować świat oparty na szacunku i życzliwości. Akcja "Stop Hejt" to krok w tym kierunku, a **Wasze zaangażowanie jest kluczowe dla jej sukcesu.**