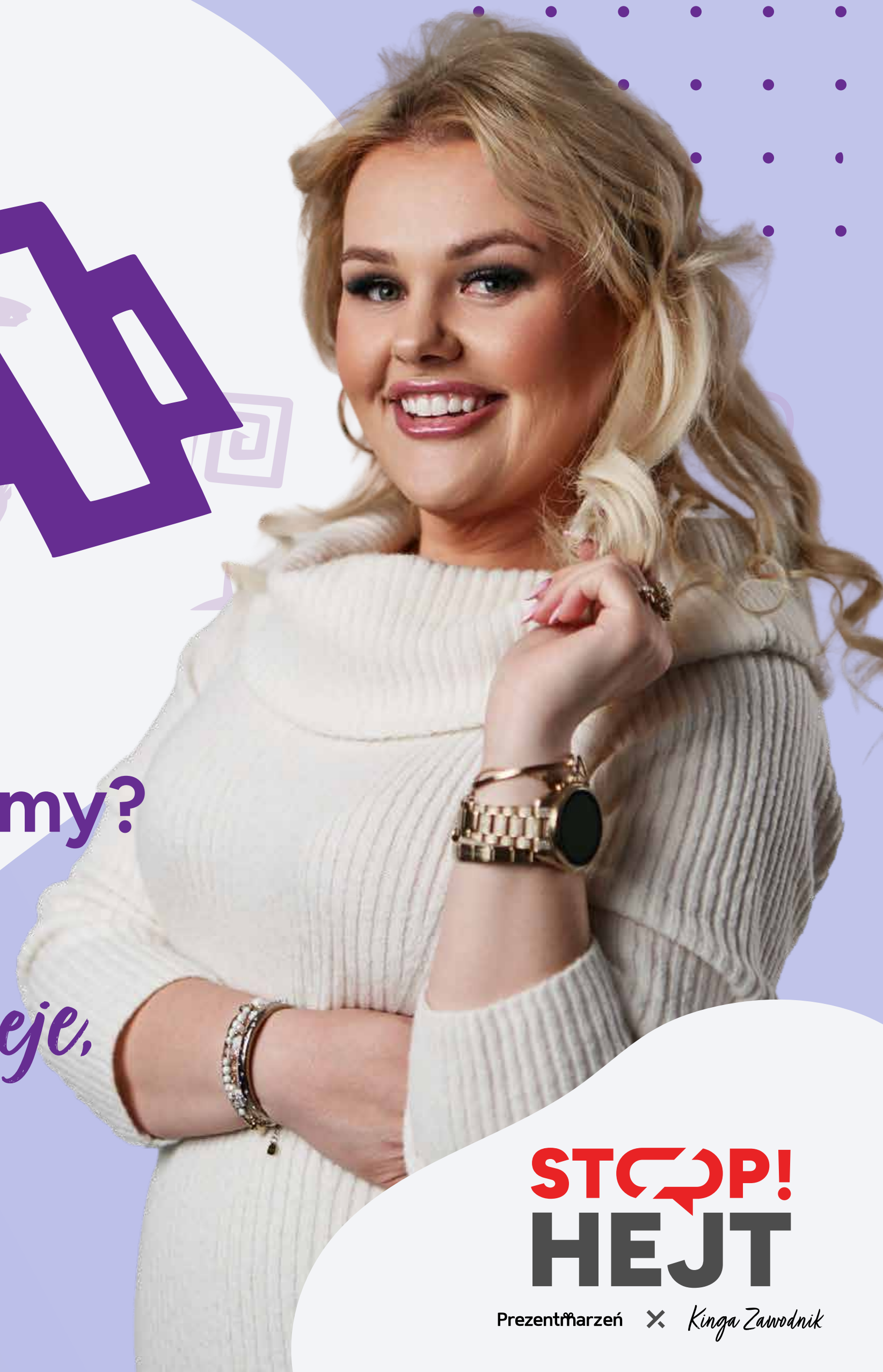




HEJT BOLI

Jak wpływa na to, jak się czujemy?

*Porozmawiajmy o tym, co się dzieje,
gdy ktoś kogoś rani słowem.*



STOP!
HEJT

Prezentacja  Kinga Zawodnik



Słowa mają **MOC!**



Czy wiecie, że słowa mogą być jak plasterek,
który pomaga, albo jak kamień, który rani?

*Będziemy rozmawiać o tym, jak bardzo hejt
(czyli niemiłe słowa i zachowania) może wpływać na osoby,
które go doświadczają, ale też na tych, którzy hejtują.*



STOP!
HEJT



Ofiara hejtu CO CZUJE OSOBA która jest hejtowana?



Główne emocje:

Smutek

Złość

lęk (strach)

Wstyd

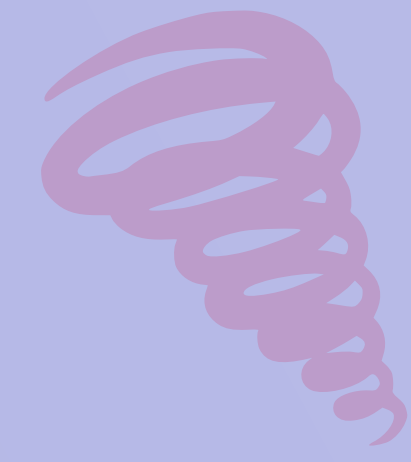
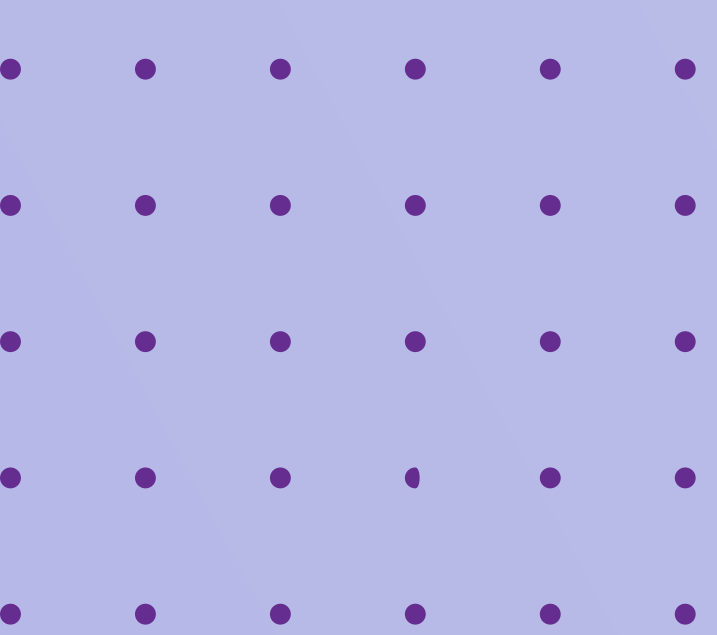
poczucie osamotnienia

poczucie winy (choć to nie jej wina!)

*To tak, jakby ktoś ciągle mówił, że jesteś beznadziejny
– po pewnym czasie możesz zacząć w to wierzyć.*

STOP!
HEJT

Prezentacja  Kinga Zawodnik



Gdy smutek staje się duży **WPLÝW NA PSYCHIKĘ**



Samoocena:

Hejt sprawia, że myślimy o sobie źle. Tracimy wiarę w siebie.

Stres i lęk:

Osoba hejtowana może bać się iść do szkoły, spotkać ludzi, wyjść z domu. Ciągłe się martwi.

Depresja:

Długotrwały smutek, brak chęci do robienia czegokolwiek.
To taka choroba duszy.



STOP!
HEJT



Hejt i ciało

GDY GŁÓWA CHORUJE, CIAŁO TEŻ CIERPI



Reakcje fizyczne:

Bóle brzucha

Ból głowy

problemy ze snem (koszmary)

brak apetytu

nadmierne jedzenie

uczucie zmęczenia

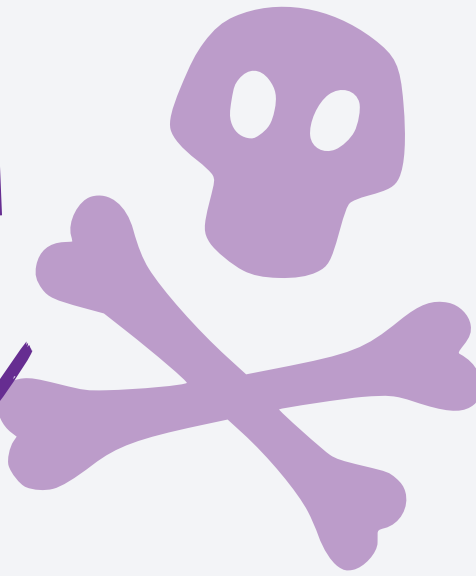


Nasze ciało reaguje na stres.
Gdy jest nam smutno i boimy się
ciało daje nam o tym znać.

STOP!
HEJT

SKRAJNE MYŚLI

Gdy jest bardzo źle



WAŻNE !!!

Czasem hejt jest tak silny, że osoba hejtowana czuje się bardzo, bardzo źle, beznadziejnie.

Uprozczone wyjaśnienie:

Może myśleć, że nikomu na niej nie zależy, że lepiej by jej nie było. To są bardzo smutne i niebezpieczne myśli.

Kluczowe przesłanie:

W takiej sytuacji zawsze trzeba szukać pomocy u dorosłych!
Nigdy nie jest się samemu.



STOP!
HEJT



Motywacje:

Dlaczego ludzie hejtują? SPRAWCA HEJTU

Poczucie władzy:

Chcą poczuć się silniejsi, lepsi od innych.

Zazdrość:

Czasem hejtują z zazdrości, że ktoś ma coś, czego oni nie mają.

Brak zrozumienia:

Nie wiedzą, jak bardzo ich słowa ranią.

Problem ze sobą:

Sami mają jakieś problemy, są nieszczęśliwi, więc chcą, żeby inni też cierpieli.

Nuda / Chęć zwrócenia uwagi:

Niektórzy hejtują, bo się nudzą lub chcą, żeby wszyscy na nich patrzyli.

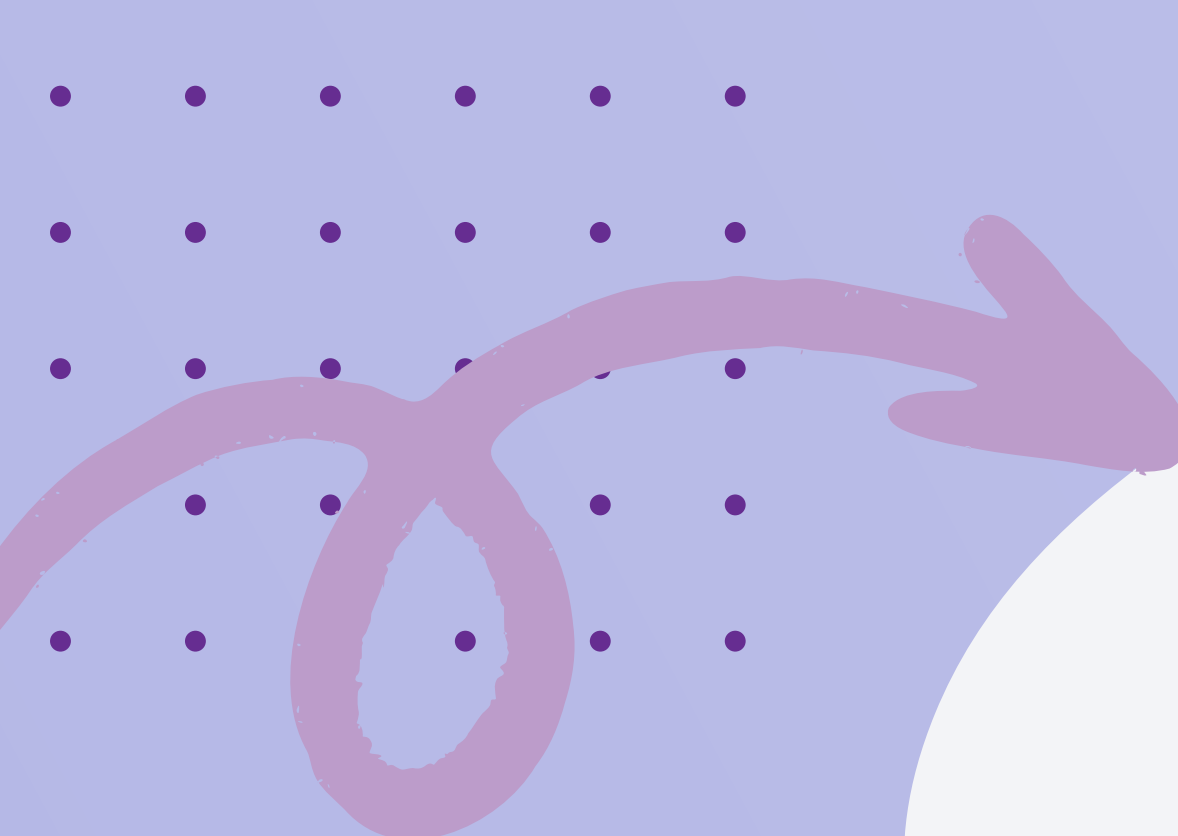
Wpływ grupy:

Robią to, bo inni tak robią.

Hejtowanie nigdy nie rozwiązuje
problemów sprawcy, a tylko je pogłębia.

STOP!
HEJT

Prezentmarzeń x Kinga Zawodnik



Konsekwencje DLA SPRAWCY HEJTU



Problemy w szkole:

Kłopoty z nauczycielami, dyrektorem.

Konflikty z prawem:

Hejt w internecie może być karalny!

Strata przyjaciół:

Nikt nie chce się przyjaźnić z kimś, kto rani innych.

Poczucie winy:

*Nawet jeśli sprawca tego nie pokazuje,
z czasem może czuć się źle z tym, co zrobił.*



STOP!
HEJT



Tak możemy pomóc **DLA OFIAR I SPRAWCÓW**



Dla ofiar:

- Rozmawiaj! Powiedz dorosłemu (rodzicowi, nauczycielowi, psychologowi, pedagogowi).
- Nie odpowiadaj na hejt! Ignorowanie często pomaga.
- Pamiętaj: To nie Twoja wina!

Dla sprawców:

- Zastanów się, zanim coś powiesz/napiszesz!
- Pomyśl, jakbyś się czuł na miejscu tej osoby.
- Poszukaj pomocy, jeśli czujesz złość, zazdrość, smutek.

STOP!
HEJT

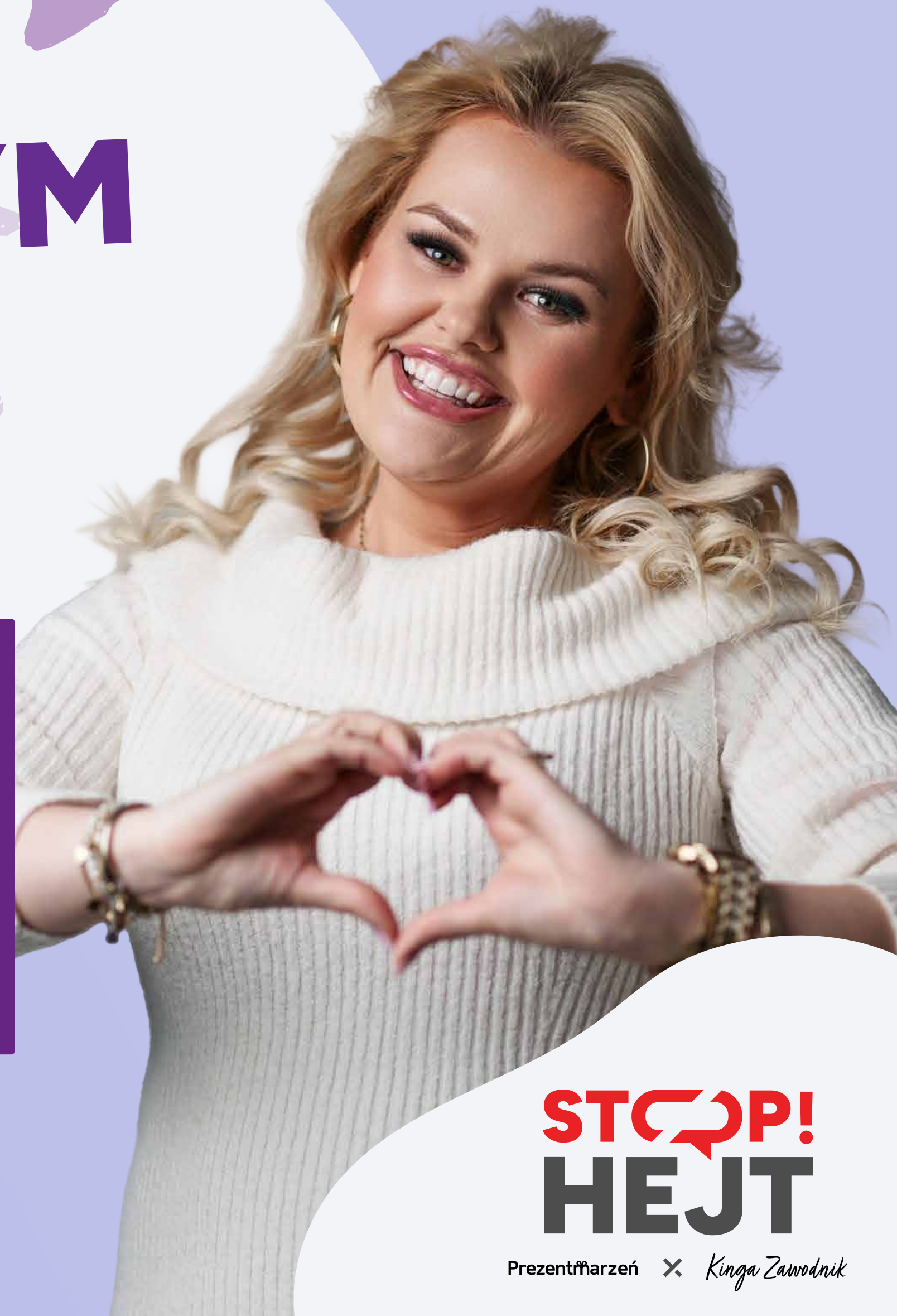


Pamiętajmy JESTEŚMY W TYM RAZEM!



Kluczowe przesłanie:

- Nie ma zgody na hejt!
- Wspierajmy się nawzajem.
- Mówmy o hejcie głośno, żeby go zatrzymać.



STOP!
HEJT

Prezentacja x Kinga Zawodnik