

„Wspieranie dziecka w radzeniu sobie z hejtem”



Fot. Canva.com

CZYM JEST HEJT?

W XXI wieku, gdy internet stał się integralną częścią codzienności, termin „hejt” wtargnął do naszego języka szybko i niepostrzeżenie, stając się niemal synonimem pojęcia mowy nienawiści. Mocno zakorzenił się w przestrzeni cyfrowej i pomógł nam określić fenomen komunikacji społecznej, nacechowanej negatywnym ładunkiem emocjonalnym.

Hejt może przybrać formę cyberbullyingu czyli obraźliwych komentarzy, wstawiania do internetu kompromitujących daną osobę materiałów (zdjęć, nagrań) wykonanych bez jej zgody, zastraszanie, nękanie, szantaż, obrażanie i poniżanie.

Warto pamiętać, że hejt to zjawisko występujące nie tylko w internecie i w social mediach, ale też w świecie *offline*. Hejt różni się od zwykłej krytyki, która składa się z konstruktywnych argumentów mających na celu rozpoczęcie dyskusji. Hejt to forma agresji, której celem nie jest rozwój czy dialog, lecz zadanie emocjonalnej szkody.

DLACZEGO HEJT RANI?



Fot. Canva.com

Okres dorastania to czas, w którym u dzieci i młodzieży kształtuje się tożsamość i poczucie własnej wartości. Te grupy wiekowe są szczególnie wrażliwe na ocenę otoczenia, a słowa rówieśników często traktują bardzo poważnie. Może się tak dzieć ze względu na brak w pełni wykształconej jeszcze kory przedczołowej (PF — *prefrontal cortex*),

odpowiedzialnej między innymi za kontrolę impulsów i regulację emocji. Pochwały i docenienie często podnoszą samoocenę, natomiast surowa krytyka aktywuje stres i negatywne emocje.

Grupa rówieśnicza i aktywność w mediach społecznościowych stają się jednym z najważniejszych źródeł akceptacji — dlatego komentarze nasycone hejtem mogą być odbierane jako odrzucenie czy sygnał, że „nie jestem wystarczającą”. W cyberprzestrzeni treści obraźliwe często pojawiają się z kont anonimowych, co ułatwia wypowiadanie się w sposób krzywdzący innych. W świecie offline brak reakcji rówieśników bądź dorosłych wzmacnia poczucie niekaralności i braku konsekwencji u osób, które są autorami przemocy psychicznej lub fizycznej.

Dziecko, które staje się ofiarą hejtu, może mieć poczucie, że nie ma żadnego wsparcia u innych, może doświadczyć znacznego obniżenia poczucia własnej wartości, osamotnienia, spadku nastroju, wycofania społecznego, depresji, zaburzeń lękowych a nawet myśli samobójczych.

JAK ROZPOZNAĆ, ŻE DZIECKO JEST OFIARĄ HEJTU?

Dzieci nie zawsze będą komunikować, że padły ofiarą hejtu. Może to być często kwestia związana ze wstydem, poczuciem porażki bądź też niechęcią zwracania tym głowy dorosłym. Warto wtedy zwrócić uwagę na zachowania, takie jak:

- nagłe wycofanie i unikanie kontaktu z rówieśnikami,
- niechęć do chodzenia do szkoły,

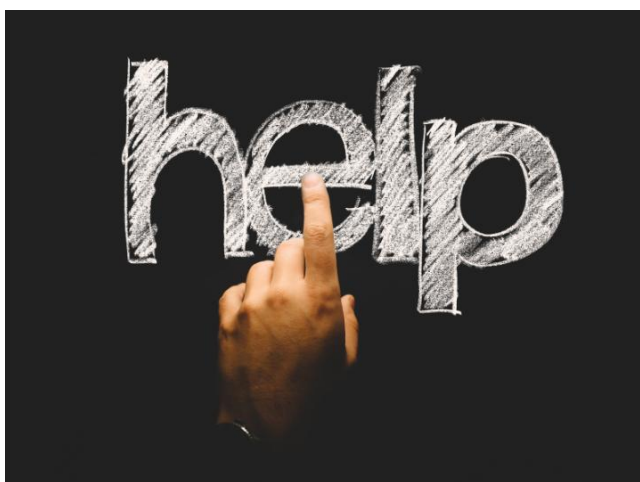


Fot. Canva.com

- ograniczenie korzystania z telefonu czy mediów społecznościowych lub przeciwnie — obsesyjne sprawdzanie komentarzy i wiadomości,
- spadek nastroju, rozdrażnienie, płaczliwość, potrzeba spędzania czasu w samotności,
- dolegliwości somatyczne (np. bóle brzucha, głowy, problemy ze snem),
- nagła, skrajna zmiana wizerunku.

JAK WSPIERAĆ DZIECKO?

Podstawową formą wsparcia dziecka, które zostało ofiarą hejtu, jest po prostu **rozmowa i słuchanie**. Bardzo ważne jest to, aby nie bagatelizować problemów, z którymi dziecko zgłasza się do opiekunów, i zamiast powiedzieć „nie martw się”, należy pozwolić dziecku na



Fot. Canva.com

opowiedzenie swojej historii i wyrażenie wszystkich emocji z nią związanych. Dziecko musi poczuć, że jego problem jest ważny i nie zostanie z nim samo. Ofiary hejtu często podają w wątpliwość poczucie własnej wartości. Bardzo ważne jest **systematyczne podkreślanie mocnych stron dziecka i zaznaczanie**, że hejt z którym się spotkało, nie definiuje go jako osoby. Sprawcy hejtu często charakteryzują się niskim poziomem empatii lub jej brakiem, impulsywnością, wysoką agresywnością oraz niską samokontrolą. Sprawcami zazwyczaj są osoby, które same mogły doświadczyć przemocy w szkole czy w środowisku rodzinnym, a agresja wymierzona w inne osoby to sposób radzenia sobie z własną krzywdą. Dlatego warto uzmysłowić dziecku, że **hejt jest bardziej o oprawcy niż o adresacie** treści obraźliwej - ma to na celu pomóc dziecku nie utożsamiać się z obraźliwą treścią skierowaną w jego stronę.

Kiedy wiesz, że twoje dziecko, podopieczny lub osoba z twojego środowiska doświadcza hejtu, ważne są **konkretne działania** - jeśli hejt pojawił się w internecie, warto pomóc dziecku w zablokowaniu sprawcy, zgłoszeniu obraźliwych treści administratorowi strony. Mogą być w tym pomocne zrzuty ekranu dokumentujące przemoc wymierzoną w kierunku dziecka. W przypadku szkolnych sytuacji należy jak najszybciej poinformować odpowiednie organy w szkole oraz wychowawcę. Bardzo ważna jest również świadomość, że przemoc, mowa nienawiści i hejt występujący zarówno w świecie offline, jak i online, są w świetle prawa

karalne, a bycie świadkiem przemocy i niezgłoszenie jej do odpowiednich organów również może skutkować odpowiedzialnością karną.

Wsparcie psychologiczne/terapeutyczne będzie niezbędne, jeśli dziecko przez dłuższy czas przejawia objawy obniżonego nastroju, izoluje się, ma trudności ze snem lub towarzyszą mu myśli rezygnacyjne. Specjalista pomoże dziecku zrozumieć emocje, wypracować zdrowe strategie radzenia sobie i odbudować poczucie własnej wartości.

ROLA SZKOŁY I ŚRODOWISKA

W klasach, w których można zaobserwować u nauczycieli skłonność do pomocy, życzliwość i zainteresowanie uczniami, obserwuje się również mniejszy poziom agresji ze strony uczniów w kontaktach rówieśniczych. Z kolei agresywne zachowania nauczycieli, poniżanie uczniów, podkreślanie swojej władzy i stanowiska, niesprawiedliwe traktowanie i zaznaczanie tylko słabych stron dzieci przyczyniają się do wzrostu postaw przemocowych wśród uczniów oraz częstego dręczenia szkolnego.

Radzenie sobie z hejtem i przemocą nie może ograniczać się tylko do działań rodziców. Bardzo ważne jest



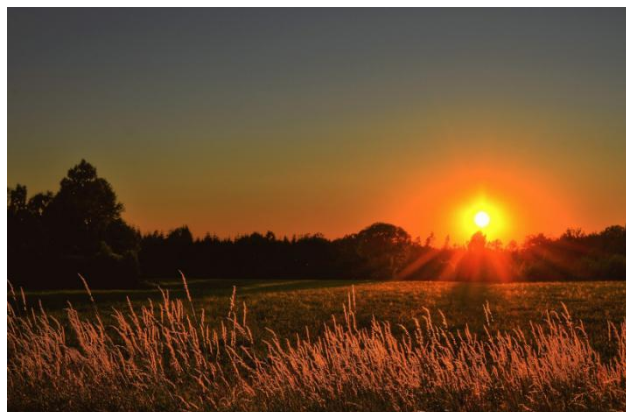
Fot. Canva.com

zaangażowanie szkoły, w której nauczyciele powinni reagować na obraźliwe komentarze za każdym razem, gdy są ich świadkami, prowadzić działania edukacyjne i wspierać dzieci, które stały się ofiarami. Dobrą praktyką są warsztaty szkolne dla klas, skupiające się na pomocy rówieśniczej, regulowaniu emocji czy też poprawianiu kompetencji komunikacyjnych. W dobie cyfryzacji bardzo pomocne będą też lekcje dotyczące bezpiecznego korzystania z internetu. Działania dorosłych uczą dzieci empatii i pokazują, że słowa mają ogromną moc. Postawy dorosłych często stanowią wzorzec zachowań dla dzieci, a więc należy pamiętać, że każdy nasz czyn i słowo odbija się w zachowaniach dziecka.

ZAKOŃCZENIE

Drodzy dorośli, bądźmy zawsze szczególnie uważni na otoczenie naszych dzieci i podopiecznych. To my możemy nazwać problem i potwierdzić jego ważność. Hejt i przemoc rówieśnicza to poważne problemy, które nigdy nie powinny być bagatelizowane. Przemoc psychiczna i internetowa nie zostawiają obrażeń na skórze, nie widać siniego oka ani podartych od bójkі ubrań. Przychodzą cicho i nieoczekiwanie - trudniej jest je

dostrzec i zareagować. Szkody, jakie zostawiają, mogą być bardzo duże, a dziecko, które doświadcza hejtu, potrzebuje wsparcia, zrozumienia i poczucia, że ma obok siebie kogoś, kto stanie po jego stronie.



Fot. Canva.com

Pamiętaj, że zawsze możesz poprosić o pomoc, dzwoniąc na

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży:

116 111

Telefon dla dorosłych w sprawie

bezpieczeństwa dzieci: **800 100 100**

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika

Praw Dziecka: **800 12 12 12**

Bibliografia:

- Olczyk, A. (b.d.). *Czym jest hejt? Kilka słów o werbalnej nienawiści*. Katedra Teorii i Filozofii Prawa, Uniwersytet Łódzki.
- Wachs, S., Wright, M. F., Görzig, A., & Schubarth, W. (2024). The perpetration of on- and offline hate speech among secondary school students. *Journal of Youth and Adolescence*
- Kim, M., Ellithorpe, M., & Burt, S. A. (2023). Anonymity and its role in digital aggression: A systematic review. *Computers in Human Behavior*
- Somerville, L. H., Kelley, W. M., & Heatherton, T. F. (2010). Self-esteem modulates medial prefrontal cortical responses to evaluative social feedback. *Cerebral Cortex*

Warszawa, 28 października 2025r.

(-) Mane Avagyan

Mane Avagyan— Psycholog w Specjalistycznej Poradni Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży Praga-Południe. Prowadzi indywidualne spotkania psychologiczne dla dzieci i młodzieży oraz konsultacje wychowawcze dla rodziców. Prowadzi również w szkołach zajęcia profilaktyczne, na których wspiera dzieci i młodzież w budowaniu pozytywnych relacji rówieśniczych, integracji grup, przeciwdziałaniu przemocy oraz rozwijaniu umiejętności skutecznej komunikacji.

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży Praga-Południe jest jednostką organizacyjną **Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”** działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni](#)!

Skontaktuj się z nami:



536 783 213
531 190 135



biuro@niejestessam.waw.pl



<https://centrumwspieraniarodzin.pl/poradnictwo-specjalistyczne/specjalistyczna-poradnia-psychologiczna-dla-dzieci-i-młodziezy-praga-poludnie/>



<https://www.facebook.com/p/Nie-jeste%C5%9B-sam-pierwsza-pomoc-psychologiczna-dla-dzieci-i-m%C5%82odzie%C5%BCy-61560358742223/>