
fundacja słoneczko
Rozwój. Wsparcie. Moc.
Hejt.
Co to jest
i co z tym zrobić?
Poradnik dla dzieci i młodzieży
ZALOGUJ EMPATIĘ
Kampania społeczna

Spis treści

1. Czym jest hejt w prostych słowach?

2. Skąd się bierze hejt?

3. Jak czuje się ofiara hejtu?

4. Kiedy Ty możesz być sprawcą
i o tym nie wiedzieć?

5. Rola świadka – masz wpływ

6. Jak reagować? Blokuj, rozmawiaj, zgłaszaj

7. Kiedy powiedzieć dorosłemu

8. Co robić, jeśli hejt dotyczy twojej
niepełnosprawności?

9. Moje prawa w sieci

10. Kilka słów o empatii –
czym jest i dlaczego pomaga?



Hejt.
Co to jest i co z tym zrobić?

Poradnik dla dzieci i młodzieży

Ten poradnik jest dla Ciebie, jeżeli doświadczyłaś lub doświadczyłeś hejtu, jeżeli widziałaś go u kogoś innego albo jeżeli po prostu chcesz wiedzieć, jak to działa. Nie ma tu nauki i kazań, są fakty i konkretne sposoby na działanie.

ZALOGUJ EMPATIĘ
Kampania społeczna

fundacja słoneczko
Rozwój. Wsparcie. Moc.

Wydawca: Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym Słoneczko,
Kampania: *Zatrzymaj hejt. Zaloguj empatię*. **Rok**: 2026. **Wersja**: dla młodzieży 13–18 lat



1. Czym jest hejt w prostych słowach?

Hejt to agresywny, poniżający lub okrutny komentarz w Internecie. Może być skierowany do konkretnej osoby, do grupy ludzi albo do kogoś, kogo "tylko" komentuje się pod postem.

Hejt to NIE jest:

- Krytyka: ktoś mówi Ci, że twój film jest nudny i daje konkretny powód – to opinia, nie hejt.
- Nieporozumienie: ktoś źle odczytał Twój komentarz i się obraził – to nie jest hejt.
- Zwykła niezgoda: ktoś ma inne zdanie niż Ty – to może być dyskusja, a nie atak.

Hejt to jest

- Wyzwiska i osobiste ataki – nie na to, co robisz, ale na to, kim jesteś.
- Komentarze o Twoim wyglądzie, sposobie mówienia, rodzinie.

- Zorganizowany atak wielu osób na jeden profil.
- Wykluczanie kogoś z grupy lub rozsyłanie o nim plotek online.
- Zmuszanie, grożenie, szantażowanie przez Internet.

Jeżeli ktoś napisał do Ciebie coś, co sprawiło, że poczułeś się mniej wartościowy, głupi, brzydki albo że powinieneś zniknąć z Internetu, to jest hejt. Niezależnie od tego czy ta osoba napisała to, żebyś się tylko bardziej postarał/postarała.



ZALOGUJ EMPATIĘ
Kampania społeczna

fundacja słoneczko
Rozwój. Wsparcie. Moc.



2. Skąd się bierze hejt?

Ludzie, którzy hejtuja rzadko zdają sobie sprawę z tego, dlaczego to robią. Często jest to któraś z tych rzeczy:

Anonimowość

W Internecie można napisać coś okrutnego i nie zobaczyć twarzy osoby, która to przeczyta. Nie widać, że ktoś płacze. Nie widać, że ktoś siedzi sam i myśli czy warto wrócić do szkoły. Ta niewidzialność sprawia, że ludzie piszą rzeczy, których nigdy nie powiedzieliby w oczy.

Stado

Kiedy wielu ludzi razem atakuje jedna osobę, każdy z nich czuje się mniej odpowiedzialny. Myślą: to nie tylko ja, wszyscy tak robią. Ale to nieprawda - każdy komentarz jest osobistą decyzją.

Własny ból

Często hejterzy sami czują się źle ze sobą. Atakują innych, bo to sprawia, że przez chwilę czują się lepsi lub ważniejsi. To nie usprawiedliwia hejtu, ale pomaga zrozumieć, że hejt zwykle nie jest o Tobie, ale o hejterze.

Nuda i uwaga

Niektórzy hejtują po prostu dlatego, że chcą reakcji. Chcą, żebyś się przejął/ęła, żeby inni zobaczyli ich komentarz. Im więcej reagujesz, tym więcej mają motywacji.





ZALOGUJ EMPATIĘ
Kampania społeczna

fundacja słoneczko
Rozwój. Wsparcie. Moc.



3. Jak czuje się ofiara hejtu?

Jeżeli doświadczyłaś lub doświadczyłeś hejtu i jest Ci z tym trudno, to jest normalne. Nie ma nic złego w tym, że komentarz Cię dotknął, nawet jeśli był od kogoś, kogo nie znasz.

Co czujesz?

- Wstyd i chęć ukrycia się, chociaż nic złego nie zrobiłeś.
- Złość na osobę, która to napisała, ale też na siebie, że to czujesz.
- Nieustanne myślisz o tym, co napisano, nawet jeśli starasz się nie myśleć.
- Niechęć do sprawdzania telefonu, bo boisz się, że będzie tam coś nowego.
- Wycofanie, mniejsza chęć na kontakt z ludźmi, nawet bliskimi.

To wszystko są normalne reakcje na nienormalne sytuacje. Nie oznacza to, że jesteś słaby lub słaba. To znaczy, że jesteś człowiekiem.

Coś ważnego

Nigdy nie jesteś odpowiedzialny za to, że ktoś Cię hejtuje. Możesz być idealną wersją siebie i nadal znaleźć się w sytuacji, w której ktoś będzie chciał Cię zranić. To nie jest Twoja wina.



Z@LOGUJ EMPATIĘ
Kampania społeczna

fundacja słoneczko
Rozwój. Wsparcie. Moc.



4. Kiedy Ty możesz być sprawcą i o tym nie wiedzieć?

To rozdział, którego często nie ma w poradnikach o hejcie, ale jest ważny. Czasem robimy coś, co innej osobie sprawia ból i nie zdajemy sobie z tego sprawy. To nie znaczy, że jesteśmy źli. Ale warto wiedzieć, jak to wygląda.

Kiedy możesz hejtować nawet o tym nie wiedząc:

- Przesyłasz dalej mem, żart lub screenshot z czyimś zdjęciem. Nawet jeśli jest śmieszny, ta osoba może i tak poczuć się upokorzona.
- Komentarzem, screenem lub emoji dołączasz do grupy atakującej kogoś. Nawet, jeżeli Twój komentarz był “lżejszy” niż innych.
- Piszesz coś w grupie klasowej o kimś, kogo tam nie ma. Plotki bolą tak samo jak bezpośredni atak.
- Ignorujesz kogoś celowo w sieci lub w życiu codziennym, bo pozostali go ignorują. Wykluczenie to też forma hejtu.

Co zrobić, jeśli zorientowałeś się, że kogoś skrzywdziłeś

- Nie szukaj wymówek, po prostu przeproś. Bezpośrednio, bez „ale”.
- Nie rób tego publicznie dla poklasku. Jeżeli to możliwe, przeproś na osobności.
- Nie oczekuj natychmiastowego przebaczenia. Osoba poszkodowana może potrzebować czasu.



ZALOGUJ EMPATIĘ
Kampania społeczna

fundacja słoneczko
Rozwój. Wsparcie. Moc.



5. Rola świadka – masz wpływ

Jeżeli widzisz hejt i nic nie robisz, nie jesteś neutralny. Twoje milczenie jest sygnałem dla hejtującego, że może kontynuować. Ale dobra wiadomość jest taka: Twoja reakcja również ma wpływ. Nawet mała.

Co możesz zrobić jako świadek:

- Napisz do osoby atakowanej, nie w komentarzach, ale bezpośrednio: Widzę, co się dzieje. Nie zasłużyłeś na to.
- Nie dołączaj się do ataku, nawet śmiesznym komentarzem.
- Zgłoś komentarz lub profil na platformie.
- Powiedz dorosłemu: rodzicom, nauczycielowi, psychologowi szkolnemu.
- Jeśli znasz osobę atakowaną, bądź z nią. Zapytaj, jak się czuje.

Czego nie robić:

- Nie atakuj hejtujacego, bo to często nakręca spiralę.
- Nie udostępniaj atakujących komentarzy, żeby pokazać, jakie są straszne – to zwiększa ich zasięg.
- Nie mów osobie atakowanej “nie przejmuj się” – to minimalizowanie i sprawia, że czuje się niezrozumiana.



ZALOGUJ EMPATIĘ
Kampania społeczna

fundacja słoneczko
Rozwój. Wsparcie. Moc.



6. Jak reagować? Blokuj, rozmawiaj, zgłaszaj

Blokuj

Masz pełne prawo blokować kogokolwiek i kiedykolwiek. Nie musisz tego tłumaczyć. Blokowanie nie jest ucieczką, to dbanie o siebie.

Rozmawiaj

Jeżeli hejt dotyczył Ciebie, to powiedz o tym komuś. Rodzicowi, nauczycielowi, przyjacielowi, psychologowi szkolnemu. Wiemy, że to nie jest łatwe. Wiemy, że możesz się bać, że zbagatelizują, że powiedzą, że Internet to nie prawdziwe życie, ale pamiętaj, że twoje emocje są prawdziwe. Dlatego stworzyliśmy ten poradnik – żebyś mógł/mogła pokazać go innym i powiedzieć: patrz, to się dzieje naprawdę.

Zgłaszaj

Każda platforma ma przycisk „Zgłoś”. Używaj go. To działa, bo platformy muszą reagować na zgłoszenia.

Instrukcje dla poszczególnych platform:

Instagram

1. Przytrzymaj palcem komentarz, który chcesz zgłosić.
2. Kliknij *Zgłoś*.
3. Wybierz kategorie: *Mowa nienawiści* lub *Nękanie i cyberprzemoc*.
4. Kliknij *Prześlij*.

Instagram prześle potwierdzenie e-mailem z decyzja. Możesz tez zgłosić cały profil - ikonka trzech kropek przy nicku użytkownika.

TikTok



1. Przytrzymaj komentarz.
2. Kliknij *Zgłoś*.
3. Wybierz kategorie: *Nękanie i cyberprzemoc* lub *Mowa nienawiści*.

YouTube



1. Kliknij trzy kropki przy komentarzu.
2. Wybierz *Zgłoś*.
3. Wybierz *Nękanie* lub *Mowa nienawiści i dyskryminacja*.

Facebook

1. Kliknij trzy kropki przy komentarzu.
2. Wybierz *Znajdź pomoc* lub *zgłoś komentarz*.
3. Wybierz powód –np. *Mowa nienawiści*.
4. Opcjonalnie: poproś o zablokowanie tej osoby.

Zachowaj dowody

Zanim zablokujesz lub usuniesz komentarz, zrób screenshot. Może się przydać, jeżeli sytuacja będzie poważniejsza.



Zaloguj emocje
Kampania społeczna

fundacja słoneczko
Rozwój. Wsparcie. Moc.

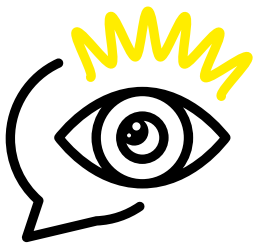


7. Kiedy powiedzieć dorosłemu

Wiemy, że dorosłym nie zawsze się mówi o takich rzeczach. Ale są sytuacje, kiedy naprawdę warto.

Kiedy zdecydowanie powiedz dorosłemu:

- Hejt dotyczy Twojego bezpieczeństwa. Ktoś Ci grozi lub szantażuje Cię.
- Hejt przeniósł się do realnego życia, do szkoły, na ulice.
- Czujesz się bardzo źle. Nie możesz jeść, spać, koncentrować się.
- Ktoś zmusza Cię do robienia czegoś, na co się nie zgadzasz.
- Hejt trwa bardzo długo lub angażuje wiele osób.



Komu powiedzieć

- Rodzic lub opiekun to najlepsza pierwsza opcja.
- Nauczyciel lub wychowawca, jeżeli nie chcesz mówić rodzicom.
- Psycholog szkolny jest po twojej stronie i obowiązuje go tajemnica.
- Zaufany dorosły – ktoś w rodzinie, trener, animator.

Jeśli dorośli nie reagują

Jeżeli powiedziałeś i poczułeś się zignorowany, możesz skorzystać z bezpłatnej Słonecznej Linii Psychologicznej Fundacji Słoneczko, **tel. +48 799 278 338** (czynna codziennie w godz. 10:00–19:00) lub zadzwonić na Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: **116 111**. Czynny jest on całodobowo, jest bezpłatny i anonimowy. Możesz też napisać na czacie na stronie **telefony116.pl**.



ZAŁÓGUJ EMPATIĘ
Kampania społeczna

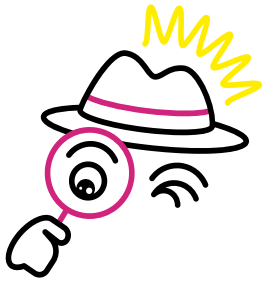
fundacja słoneczko
Rozwój. Wsparcie. Moc.



8. Co robić, jeśli hejt dotyczy twojej niepełnosprawności?

Jeżeli ktoś hejtuje cię ze względu na twoja niepełnosprawność, chorobę, sposób poruszania się, mówienia, uczenia się, jest to szczególnie trudne. Bo dotyka czegoś, co jest fundamentalną częścią ciebie.

Chcemy ci powiedzieć wprost: to, kim jesteś, nie jest powodem do ataku. Twoja niepełnosprawność to część twojej historii. Hejter, który to atakuje, mówi o sobie, nie o tobie.

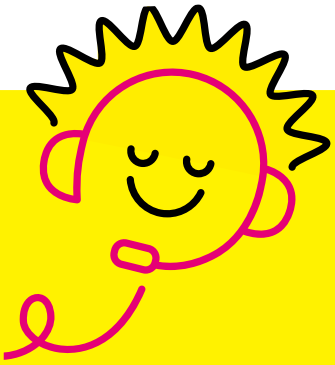


Co możesz zrobić?

- Zgłoś komentarz. Atak ze względu na niepełnosprawność jest w Polsce przestępstwem (art. 257 KK).
- Powiedz dorosłemu lub specjaliście. To sytuacja, w której wsparcie z zewnątrz jest szczególnie ważne.
- Nie zostawaj z tym sam lub sama. Szukaj społeczności, która cię rozumie.

Gdzie szukać wsparcia?

Słoneczna Linia Psychologiczna Fundacji Słoneczko- bezpłatna, tel. +48 799 278 338, czynna codziennie w godz. 10:00-19:00.



Tel. +48 799 278 338
Czynna codziennie
w godzinach **10:00-19:00**.





ZAŁOGUJ EMPATIĘ
Kampania społeczna

fundacja słoneczko
Rozwój. Wsparcie. Moc.



9. Moje prawa w sieci

Jako użytkownik Internetu masz swoje prawa. Warto je znać.

Prawo do bezpieczeństwa

Nikt nie ma prawa cię atakować, grozić ci ani zmuszać do czegokolwiek w Internecie. To samo prawo, które chroni cię na ulicy, obowiązuje również w sieci.

Prawo do prywatności

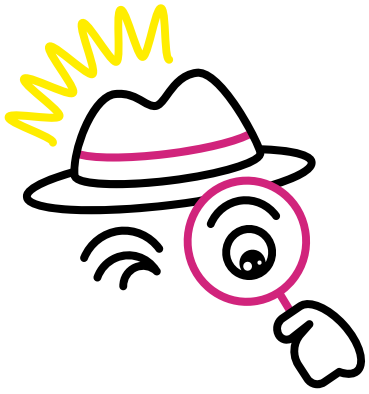
Nikt nie może bez twojej zgody publikować twoich zdjęć, filmów ani danych osobowych. Jeśli ktoś to robi może odpowiadać prawnie.

Prawo do zgłaszania

Masz prawo zgłosić każdą treść, która jest agresywna lub szkodliwa. Platformy mają obowiązek reagować na zgłoszenia. Twój głos się liczy.

Prawo do pomocy

Masz prawo szukać pomocy u rodziców, nauczycieli, psychologów, na telefonach zaufania. Nikt nie może ci powiedzieć, że twój problem jest za mały, żeby się nim zająć.





Z@LOGUJ EMOCJE

Kampania społeczna

fundacja słoneczko

Rozwój. Wsparcie. Moc.



10. Kilka słów o empatii – czym jest i dlaczego pomaga?

Empatia to umiejętność postawienia się w sytuacji innej osoby. Nie musicie zgadzać się we wszystkim.

Trzy pytania, które mogą zmienić twoje komentarze

1. Czy napisałbym to tej osobie prosto w oczy?
2. Jak bym się poczuł, gdyby ktoś napisał to o mnie?
3. Co chce osiągnąć tym komentarzem?

Nie chodzi o to, żeby być zawsze miłym albo nie mówić trudnych rzeczy. Chodzi o to, żeby wiedzieć, po co się coś mówi i jaki ma to wpływa na kogoś innego.

Empatia to również decyzja

Empatii można się uczyć. Można ją ćwiczyć. Nie jest to cecha, z która się urodziłeś lub nie. To jest wybór, który robisz przed każdym komentarzem, każdym udostępnieniem, każdym milczeniem.


fundacja słoneczko
Rozwój. Wsparcie. Moc.
Zatrzymaj hejt.
Zaloguj empatię.
ZALOGUJ EMPATIĘ
Kampania społeczna

Dofinansowane przez Unię Europejską

sieć splot wartości

Program finansowany jest przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Ani Unia Europejska, ani organ przyznający finansowanie nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

ZALOGUJ EMOCJE
Kampania społeczna

fundacja słoneczko
Rozwój. Wsparcie. Moc.