



Jak wspierać dzieci w radzeniu sobie z hejtem? 7 wskazówek dla opiekunów

Rozmawiaj z dzieckiem na temat hejtu – Profilaktyka hejtu powinna odbywać się również w domu. Uświadamiaj o **przejawach oraz skutkach** hejtu. Naucz, **co należy robić** w podobnej sytuacji – zarówno jako ofiara, jak i świadek. Informuj o **konsekwencjach przemocy dla sprawcy**. **Zapewnij** dziecko, że w razie problemów może zwrócić się do Ciebie po pomoc.

Dbaj o waszą relację – Angażuj się w życie dziecka i okazuj **zainteresowanie** jego codziennością. Regularnie spędzaj z nim czas i organizuj **wspólne aktywności**. Poświęcaj czas na **rozmowy**, uważnie słuchając i dając przestrzeń na wyrażanie własnego zdania i emocji. Budując bezpieczną więź z dzieckiem wzmacniasz jego **poczucie zaufania**. Dzięki temu wzrasta szansa, że w razie problemu zwróci się ono do Ciebie po wsparcie.

Wspieraj prawidłowy rozwój dziecka – Poczucie bycia gorszym cechuje zarówno osoby narażone na hejt, jak i jego sprawców. Dlatego tak ważne w zapobieganiu oraz walce z hejtem jest **wzmacnianie poczucia własnej wartości** u dzieci. Buduj pozytywną samoocenę dziecka, podkreślając jego **mocne strony**, doceniając jego **wysiłki** oraz pomagając w rozwoju jego **zainteresowań**. Uwrażliwiaj również na krzywdę oraz ucz prawidłowych sposobów radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami (np. sport, relaksacja, rozmowa).

Kontroluj aktywność dziecka w Internecie – Ustal **zasady** korzystania z Internetu, w tym mediów społecznościowych. Pamiętaj, aby były one adekwatne do wieku oraz potrzeb dziecka. Wysłuchaj wątpliwości, które mogą się pojawić oraz wyjaśnij je. Wyznacz **dzienny limit** korzystania z sieci. Bądź stanowczy i konsekwentny. **Nadzoruj działania** dziecka w Internecie, w tym odbierane oraz zamieszczane przez nie treści.

Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały – Niestety, istnieje ryzyko, że pomimo starań opiekuna dziecko nie ujawni, że jest ofiarą hejtu. Może to wynikać ze wstydu lub poczucia winy albo obawy o reakcję hejtera i reszty grupy. Dlatego obserwuj je pod kątem zmian, takich jak: **obniżony nastrój, drażliwość, obojętność, agresja, gorsze wyniki w nauce, izolacja od rodziny i rówieśników, opuszczanie zajęć szkolnych lub dodatkowych, skarżenie się na bóle ciała (głowy, brzucha)**. Jeśli podejrzewasz, że dziecko jest ofiarą hejtu, spokojnie wyraż swoje spostrzeżenia i obawy, np. „Zauważyłam, że ostatnio spędzasz więcej czasu samotnie. Niepokoję się, że taka zmiana wynika z tego, że ktoś zachował się źle wobec ciebie”. Pokaż, że jesteś otwarty na rozmowę, ale **nie wywieraj presji**, bo może to przynieść skutek odwrotny do zamierzonego: dziecko wycofa się jeszcze bardziej.

Adekwatnie reaguj – Nie reaguj złością. Nie podważaj słów dziecka. Nie oceniaj. Weź pod uwagę fakt, że dziecko może być załamane lub przestraszone. Nie bagatelizuj problemu i nie wyśmiewaj. Bądź **cierpliwy i empatyczny**. Pozwól dziecku wyrazić swoje myśli i emocje. Okaz **rozumienie**. **Potępiaj czyn, a nie sprawcę** – za jego zachowaniem stoją prawdopodobnie głębsze problemy i on również wymaga pomocy.

Zapewnij odpowiednie wsparcie – Doświadczenie hejtu wiąże się z wieloma negatywnymi konsekwencjami dla zdrowia psychicznego, często długofalowymi. Warto zapewnić dziecku pomoc w tej trudnej sytuacji i **zgłosić się z nim do psychologa**. Specjalista zapewni adekwatne wsparcie w kryzysie, a w razie potrzeby zaleci również inne rozwiązania.