

ZASADY ANTYHEJTOWE

1. Zastanów się zanim odpowiesz na hejterski komentarz. Nie daj się ponieść emocjom, nie odpowiadaj pod wpływem chwili.
2. Jeżeli bardzo się złościś, napisz odpowiedź, a potem weź głęboki oddech i skasuj ją.
3. Nie odpowiadaj agresją na agresję. W ten sposób jedynie prowokujesz hejtera do dalszego obrażania.
4. Nie lajkuj, nie udostępniaj hejterskich komentarzy. W ten sposób jedynie zwiększasz ich zasięg.
5. Jeżeli możesz kasuj nienawistne komentarze.
6. Zgłaszaj hejt i mowę nienawiści korzystając z opcji dostępnych na forach lub w mediach społecznościowych.
7. Nie każda krytyka to hejt. Odróżniaj hejt od konstruktywnej krytyki.
8. Gdy coś ci się nie podoba lub denerwuje, wyraż to kulturalnie, nie hejtuj.
9. Nie rezygnuj z tego, co robisz, myślisz i mówisz tylko ze względu na hejterów.
10. Jeżeli nie możesz poradzić sobie z hejterem, zgłoś to osobie zaufanej lub zadzwoń do telefonu zaufania: 116 111.

źródło: FUNDACJA DZIECI NICZYJE