

## Słów kilka o hejcie

*Hejt* to słowo, które w ostatnim czasie robi zawrotną karierę. Pochodzi ono od angielskiego „*hate – nienawiść*” i oznacza działanie w mediach przejawiające złość, wrogość, nienawiść wobec kogoś, w tym również mieszczą się internetowe komentarze, które są obraźliwe i pełne agresji, raniące, ostre, pogardliwe. Towarzyszy im często wulgarny język.

Hejt stosowany jest najczęściej wobec grup mniejszościowych, posiadających jakąś odmienną cechę (np. rasa, wyznanie, niepełnosprawność, charakterystyczny wygląd, odmienny punkt widzenia itp.). *Hejtowanie* podszyte jest strachem przed innością, lękiem o własne status quo i bezpieczeństwo. Lęk ten rodzi napięcie, które *hejterzy* rozładowują poprzez agresywne wypowiedzi w internecie i tym samym zapewniają sobie tymczasową ulgę, a nawet przyjemność.

Aktualnie przeprowadzane badania wskazują, że *hejt* uwalnia od napięć i trudnych emocji te osoby, u których brak jest jeszcze pełnej dojrzałości centralnego układu nerwowego, a dokładniej niedojrzała jest kora przedczołowa (odpowiedzialna za regulowanie emocjami i przestrzeganie norm społecznych). Obszar ten zazwyczaj dojrzewa dopiero około 21 roku życia. Stąd więc najwięcej *hejterów* znajduje się w grupie nastolatków. Należy mieć jednak świadomość, że u niektórych osób zdecydowanie później może nastąpić pełna dojrzałość obszarów przedczołowych lub nie nastąpić wcale.

Osoby dojrzałe upust emocji znajdują w innych, akceptowalnych działaniach, np. w aktywności fizycznej, czy też rozwijaniu pasji.

Nie do przecenienia w rozszerzaniu się *hejtu* we współczesnym świecie jest też uczenie się społeczne. Co to oznacza? Uczymy się poprzez naśladowanie innych. Najsilniej oddziałują na nas osoby znaczące, osoby, które podziwiamy i są dla nas autorytetem lub osoby, które często oglądamy (politycy, ludzie kultury). Im człowiek jest młodszy, mniej dojrzały, tym szybciej następuje uczenie się danych zachowań poprzez naśladowanie innych. Stąd tak ważne, by młodzi ludzie spotykali się z pozytywnymi wzorcami prowadzenia rozmowy, stosowania konstruktywnej krytyki, czy też merytorycznej dyskusji.

Dzieci powinny od nas usłyszeć, co robić jeśli spotykają się w sieci z zachowaniami mającymi znamiona *hejtu*, czy też gdy czują się niekomfortowo pod wpływem tego co je spotka w internecie. Uczmy więc nasze pociechy, żeby nie odpowiadały na *hejterski* komentarz pod wpływem chwili. By wykorzystywały w tym momencie wcześniej poznane metody radzenia sobie z gwałtownymi emocjami. Nie odpowiadały na agresywne komentarze równie agresywnymi wpisami i nie lajkowały takich komentarzy, a przede wszystkim

wyczulmy dzieci na to, by o tym co spotkało je w sice mówiły nam lub innej zaufanej, dorosłej osobie. Pamiętajmy hejt jest karalny!

opracowanie: Barbara Jerominek-Tofilska  
psycholog