

**KORZYSTAJĄC Z SIECI PAMIĘTAJ O TYM,
ŻE PO DRUGIEJ STRONIE TEŻ JEST KTOŚ TAKI, JAK TY**

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 hejtującego 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 na Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111.