

Hejt, czyli nienawiść...

Hejt-spolszczona wersja słowa 'hate', czyli nienawiść, krytykowanie kogoś zarówno w Internecie, jak i w realu. Osoby, które kierują się taką zasadą nazywane są hejterami. Hejt jest zupełnym przeciwieństwem konstruktywnej krytyki. Ma na celu zwykle urażenie kogoś, sprawienie przykrości, dokuczenie bez udzielenia wskazówek, co do lepszego postępowania.

Kim są Inni?

Niestety takie zachowanie sprawia, że osoba hejtowana boi się wyrażać siebie i swoje zdanie. Zaczyna „wtapiać się w tłum”, staje się bezbarwna, wycofana, traci wiarę w siebie. Przez to świat staje się mniej kolorowy i ciekawy.

Myślę, że większość z nas boi się być sobą, bo może zostać uznana za „innego” lub „tego dziwnego”. Coraz częściej naturalnie dzielimy się na kategorie i dołączamy się do innych osób tylko po to, żeby nie zostać samemu. Myślę, że w każdej szkole są grupy uczniów, takich jak np.: kujony, bogaci, chuligani, sportowcy czy „nolajfy”. Każdy z nas jest inny i nie powinniśmy się tego wstydzić i wzajemnie nie hejtować. Powinniśmy szanować i celebrować różnice pomiędzy nami. W dzisiejszych czasach bardzo ciężko znaleźć prawdziwych przyjaciół, przy których nie musimy udawać kogoś innego, bo wiemy, że zawsze będziemy akceptowani z naszymi wadami i zaletami.

Każdy odbiera hejt inaczej, niektórzy uważają go za bezmyślne powiedzenie „jesteś głupi”, a inni jako skrytykowanie ubioru, czy zachowania. Jednak nie zmienia to tego, że każde słowa mogą ranić...

Niektórzy ludzie potrafią być okrutni... krzywdzić innych, ale nie zdawać sobie z tego sprawy... niestety nie możemy zmienić ich zachowania.

Jak sobie radzić z hejtem?

Przede wszystkim: NIE BIERZ WSZYSTKIEGO NA POWAŻNIE. Każdy może coś skrytykować i nie zawsze będzie to adekwatne do sprawy, bo przecież chodzi tu tylko o to, aby kogoś urazić.

Po drugie: OBRACAJ WSZYSTKO W ŻART. Nie chodzi o niską samoocenę lecz o to, by pokazać innym, że ma się do siebie dystans oraz że nie bierzemy wszystkiego do siebie.

Po trzecie: PAMIĘTAJ, KIM NAPRWADĘ JESTEŚ. Owszem, zawsze możemy dostosować się do reszty, ale nie zapominajmy przy tym o sobie i że wszystko ma swoje granice.

Po czwarte: POWIEDZ O WSZYSTKIM ZAUFANEJ OSOBIE. Myślę, że jednym z najlepszych sposobów na radzenie sobie z hejtem jest rozmowa z zaufaną osobą. Mogą to być np. rodzice, ktoś z rodziny, wychowawca, czy pedagog szkolny.

Pamiętajmy przy tym wszystkim, iż sami nie jesteśmy idealni. Czasem zdarzy nam się gorszy dzień lub po prostu jesteśmy smutni, czy źli i zdarza nam się kogoś obrazić. Zróbmy sobie czasem rachunek sumienia, by zobaczyć, czy wina leży wyłącznie po stronie innych.

„Haters gonna hate”.....

Karolina Warmuz