HEJT - jak możesz sobie z nim radzić

Najlepszą metodą **walki z hejterami** jest nie dawanie im powodów do karmienia się mową nienawiści. Jeśli wrzucasz zdjęcia do sieci, pamiętaj o ustawieniu trybu prywatnego, w którym galerię będą mogli zobaczyć tylko Twoi bliscy znajomi oraz ci, którym ufasz. To niemożliwe, bo prowadzisz aktywny profil modowy na Instagramie? W takim razie jest kilka kroków, które mogą być przydatne w **unikaniu hejterów**.

- **Nie daj się wciągnąć w ich grę**. Cisza czasami nie oznacza hipokryzji. Odpowiadanie na wulgarne komentarze nie jest najlepszą opcją. Może nie jest to łatwe zadanie, ale dyskusja z hejterem, da mu impuls do szukania nowych sposobów na zirytowanie Ciebie i wywołanie jeszcze większej kłótni.
- **Moderuj komentarze**. Hejter zapewne od razu pomyśli o cenzurze, ale tu nie o to chodzi. Wszystkie obraźliwe i nienawistne komentarze lub te, które wykraczają poza zakres jakiejś dyskusji, powinny być usuwane. Internet to nie miejsce na wylewanie swoich frustracji.
- **Zastanów się nad „atakami"**. Czy rzeczywiście ta krytyka jest uzasadniona? Może reklamujesz produkt, który jest zwykłym bublem? Jeśli tak, zwróć na to uwagę. Jeśli nie, a komentarz nic nie wnosi, usuń go i zapomnij.
- **Zablokuj hejtera**. Poza usunięciem nieprzyjemnych komentarzy wejdź na profil hejtera i zablokuj go. Nie będzie miał możliwości wykonania żadnej interakcji z Twoim kontem.

W **walce z hejterami** musisz zrozumieć, że są ludzie, którzy nie wiedzą, jak radzić sobie z własnymi frustracjami, trudnościami i traumami. To oni powinni szukać profesjonalnej pomocy psychologicznej.

Jeśli jednak hejt dotknął Cię tak bardzo, że nie potrafisz go zignorować, nie wstydź się skorzystania pomocy osoby dorosłej (kogoś bliskiego, nauczyciela, wychowawcy, psychologa, pedagoga). Czasami możesz potrzebować słów zachęty i pocieszenia, by zbudować poczucie własnej wartości na nowo