



Cześć, Super Osobo! Jestem Aga Szuścik @agaszuscik, stworzyłam trend #HejtOut. Razem z fundacją SEXEDPL oraz innymi Osobami, które tworzą projekt HEJT OUT, zapraszam Cię do nagrania filmu w trendzie. Jak to zrobić?

Przygotuj:

- hejterski komentarz

(np. prawdziwy komentarz, jaki pojawił się pod którąś z Twoich treści / samodzielnie skonstruowany komentarz typowy dla tego, co czytujesz u siebie / hejterski komentarz zauważony u osoby, tworzącej podobne treści / hejt, który mocno zapadł Ci w pamięć)

- odpowiedź na ten komentarz

(mów, co tylko chcesz, np. o swoich emocjach, swojej historii i perspektywie, broń swoich granic, tylko proszę, nie oceniaj, trzymaj się z dala od sarkazmu, złośliwości i lekceważenia, nie wytykaj błędów językowych, nie próbuj analizować tej osoby psychologicznie)

- Twoje przemyślenia o hejcie

(np. jak postrzegasz to, co dzieje się w sieci / co masz do powiedzenia osobom tworzącym, a co komentującym / co chcesz przekazać innym / jaki jest Twój apel / jak Ty sobie z tym radzisz)

- telefon

(jako rekwizyt – jeżeli planujesz nagrywać swoim telefonem, możesz do ręki wziąć stary telefon lub telefon należący do kogoś innego)

**To co, nagrywamy?**



Nagraj po kolei (albo w całości, albo jako osobne ujęcia, które później połączysz):

#### 1. Komentarz

Trzymając telefon w dłoni, przeczytaj z niego cały przygotowany hejterski komentarz, nie ujawniając personaliów.

#### 2. Formuła

Powiedz: **„Odpowiadam na ten komentarz na zasadach Hejt Out, czyli z szacunkiem i kontrolą, bez oceniania i złościwości”**.

#### 3. Odpowiedź

Mówiąc prosto do kamery, zaprezentuj swoją odpowiedź na ten komentarz i swoje przemyślenia o hejcie.

#### 4. Info

Powiedz dokładnie tak: **„Tam zawsze jest człowiek. HEJT OUT!”**. Jeśli po tym haśle chcesz coś jeszcze dodać – na przykład zaprosić do nagrywania takich filmów lub czymś się podzielić – śmiało!

Zadbaj o dobrą jakość obrazu i wgraj napisy dla osób z niepełnosprawnością słuchu i tych, co oglądają bez dźwięku.

Publikując, użyj hasztagu **#HejtOut** i oznacz **@sexedpl** i **@tmobilepl**, żebyśmy mogli udostępnić.

Jeżeli po obejrzeniu Twojego filmu choć jedna osoba cofnie się przed naciśnięciem „enter” po napisaniu czegoś niedobrego, mamy wielki sukces!