

ЕЛЕНА КУДЕЙКИНА
БОГЕМНЫЙ МАРКЕТОЛОГ
ЕКАПРОМО.RU

ЧТО ДЕЛАТЬ С ХЕЙТОМ В СОЦСЕТЯХ

ГАЙД ДЛЯ
НАЧИНАЮЩИХ
БЛОГЕРОВ

Е
К
А
Р
П
Р
О
М
О

ХЕЙТ – НЕИЗБЕЖНЫЙ СПУТНИК ПОПУЛЯРНОСТИ?

Все зависит от того, какой масштаб популярности лично тебе нужен.

Если ты мечтаешь о миллионах подписчиков и миллиардах просмотров, то будь готов хейт не только принимать, но и провоцировать, ведь недовольные комментарии в большинстве соцсетей (кроме ВК) значительно повышают охваты.

Но если ты хочешь вывести свой бизнес в соцсети, найти дополнительных клиентов, создавать социально значимый или творческий контент; если тебе достаточно нескольких тысяч поддерживающих тебя подписчиков, то с хейтом ты будешь сталкиваться очень редко.

Жаль только, что многие начинающие авторы профессиональных блогов сами как будто вешают на себя мишень и провоцируют негативные высказывания в свой адрес.

В этом гайде разберемся, как вести блог, чтобы снизить вероятность хейта в свой адрес, а также что делать, если хейтер уже появился и написал тебе кучу гадостей.



Статьи и видео
про хейтеров на
моем сайте
(можно нажать)

КОРОТКО ОБО МНЕ

Богемный маркетолог для помогающих практиков и творческих личностей. Наставник начинающих блогеров. Сама являюсь экспертным блогером с аудиторией свыше 8000 человек в ВК, присутствую на большинстве платформ, веду богемный подкаст, снимаю клипы. Все, чему я учу своих учеников, сначала пробую на себе.

20 лет

общий стаж в интернет-маркетинге и разработке сайтов

13 лет

коммерческого копирайтинга для SEO и соцсетей

7 лет

SMM для малого и среднего бизнеса, работы с премиум-сегментом

3 года

продвижения психологов и коучей, а также личной терапии

2 года

в роли блогера, ведущей подкаста; продвижения на разных площадках

* Статистика 2025 года.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЕБЯ ХЕЙТЯТ В СОЦСЕТЯХ?



Безжалостно убирай токсиков

Хамоватый мимопроходил никогда не сделает тебе настолько больно, как тот, кто давно следит за твоим блогом, считывает твои слабые места, возможно, даже работает с тобой (или чаще обещает, что придет в работу). Они втираются в доверие, медленно повышая градус своей токсичности в комментариях. Поверь, не нужно ждать, когда эта ядовитая змеюка тебя тяпнет за мягкое место! Избавься от нее раньше.



Отвечай из взрослой позиции

Когда тебе пишут незаслуженные гадости, ты невольно впадаешь в эго-состояние злого Ребенка или негодующего Родителя. А что если научиться не вовлекаться эмоционально? Спроси через холодного Взрослого: «Для чего вы мне все это написали?» Многих это отрезвляет.



Или вообще не отвечай

Перестать отвечать в самый жаркий момент дискуссии, когда оппонент вошел в раж и уже три ветки развития диалога наперед просчитал. Незавершенное действие – еще та пытка! А чтобы это не стало пыткой и для тебя тоже, закрой гештальт, «выгрузив» все невысказанные аргументы на бумагу.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЕБЯ ХЕЙТЯТ В СОЦСЕТЯХ?



Превращай хейт в контент

Превращай хейт в контент, творчески его перерабатывай. Лично я на тему хейту писала посты, снимала клипы и подкасты. И получала очень много поддержки и внимания от «своих» людей. Некоторые из них даже потом приходили в работу. Самое главное – сохранить лицо и выглядеть чуть лучше своего обидчика.



Посоветуйся со специалистом

Лично мне как матерому бренд-маркетологу почти всегда видно, чем человек может бесить свою аудиторию. Некоторые ребята буквально мишень на себя вешают, когда ведут себя излишне самоуверенно, бахвалятся и скрывают синдром самозванца всеми доступными способами, либо нахально ломятся не в свою нишу, раздражая тех, кто там уже есть.



Гордись проделанной работой!

В среде блогеров есть поговорка, что хейт нужно заслужить. Он говорит о том, что тебя наконец-то заметили. Но если негатива вдруг стало слишком много, пора заняться профилактикой хейта в своем блоге.

ПРОФИЛАКТИКА ХЕЙТА В ТВОЕМ БЛОГЕ



Делись неудачами, факапами

Ловкие ребята, транслирующие лишь успешный успех в своем профессиональном блоге, дико раздражают всех без исключения. Покажи своей аудитории, что ты живой человек со своими трудностями и ошибками. Снизить уровень раздражения и заодно привлечешь клиентов, идущих тем же путем.



Согласись с тем, что говорят

Звучит на первый взгляд странно, но больше всего боли нам причиняют те комментарии, которые высвечивают теньевые, отвергаемые нами части. И ты почувствуешь большое облегчение, если скажешь себе: «Да, я такая» или «Да, иногда я бываю и такой».



Разоблачи себя самостоятельно

Идея, вытекающая из двух предыдущих пунктов. Когда ты после каждого написанного экспертного поста боишься, что сейчас тебя уличат в непрофессионализме, это создает дикое напряжение и страх белого листа. Но когда ты сам признаешь свои несовершенства, относиться к себе по-доброму и с юмором, ты забираешь у хейтеров их рычаг давления. Ну что еще они тебе смогут предъявить?

ПРОФИЛАКТИКА ХЕЙТА В ТВОЕМ БЛОГЕ



Используй авторский подход

Когда ты чувствуешь свою экспертность в каком-то узком вопросе или направлении, ты всегда смело ответишь любому въедливому «коллеге»: «Вообще-то я использую свою авторскую методичку» или даже «Нет, коллега, это вы ошибаетесь. И вот почему... »



Прорабатывай травмы

Давно находишься в терапии, но не видишь результатов? Начиная продвигаться в соцсети! Это лучшее место для отработки травм, перепрошивки сценариев и смены убеждений. Через год-другой публичной деятельности вообще себя не узнаешь!



Работай с наставников

Очень важно на публичном поприще иметь рядом не только психолога или коуча, но и того, кто хорошо разбирается в соцсетях и личном бренде. Например, я регулярно помогаю своим постоянным клиентам проходить через разные сложные ситуации, связанные в том числе с хейтерами. И не только проходить, но еще и обрачивать их в свою пользу!

ЕЛЕНА КУДЕЙКИНА
БОГЕМНЫЙ МАРКЕТОЛОГ
ЕКАПРОМО.RU

ЗАПРОСЫ, С КОТОРЫМИ КО МНЕ ОБРАЩАЮТСЯ



Создать яркий и конкурентоспособный личный бренд, найти свои «фишки».



Начать продавать в блоге и доносить ценность своего продукта.



Разобраться со своей нишей, главной темой, целевой аудиторией и подачей.



Стать блогером, нарастить аудиторию, делать что-то социально значимое.



Собрать единую стратегию продвижения из многочисленных обучений.



Полюбить свой блог, найти другие смыслы быть в соцсетях помимо продаж.



Подробнее о
моих услугах
ЕКАПРОМО.RU
(можно нажать)