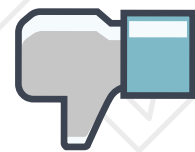


Prawie **80%** młodych użytkowników sieci przyznaje, że spotkało się z agresją online skierowaną przeciwko swoim znajomym – kolegom i koleżankom ze szkoły lub klasy.

Co **piąty** nastolatek doświadczył osobiście różnych form przemocy w internecie – wyzywania, poniżania, ośmieszania lub zastraszania\*.

**7,1%** polskich uczniów doświadczyło najpoważniejszych aktów internetowej agresji – cyberbullyingu, czyli regularnego, długotrwałego nękania w sieci przez rówieśników\*\*.



## MŁODZI LUDZIE RZADKO PROSZĄ DOROSŁYCH O POMOC

**32,4%**



nikomu nie zgłosiło faktu prześladowania

**24,1%**



szukało pomocy u rodziców

**9,8%**



zgłosiło problem nauczycielowi

**6,2%**



poprosiło o pomoc psychologa lub pedagoga szkolnego\*

## KONSEKWENCJE CYBERPRZEMOCY

Długie pozostawanie w sytuacji przemocy pozostawia trwałe ślady zarówno u osób doświadczających prześladowania, jak i jego sprawców.

## OFIARY PRZEMOCY

Obniżona samoocena i zaniżone poczucie własnej wartości

Trudności w nawiązywaniu kontaktów, izolowanie się

Zaburzenia somatyczne, bóle głowy, brzucha, problemy ze snem

Częstsze epizody depresyjne i myśli samobójcze

## SPRAWCY

Skłonności do zachowań aspołecznych

Utrwalanie się agresywnych zachowań

Obniżenie poczucia odpowiedzialności za własne działania

Łatwe wchodzenie w konflikty z prawem

\*Lange R. (red.), (2021), *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy.

\*\* Pyżalski, J., Zdrowska, A., Tomczyk, Ł., Abramczuk, K., (2019), *Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.

**Cyberprzemoc** to przemoc z użyciem urządzeń elektronicznych, najczęściej telefonu bądź komputera. Bywa określana także jako cyberbullying, nękanie, dręczenie, prześladowanie w internecie. Podobnie jak przemoc tradycyjna oznacza regularne, podejmowane z premedytacją działanie wobec słabszego, który nie może się bronić.

## NAJCZĘSTSZE FORMY CYBERPRZEMOCY

- **agresja słowna**, np. wyzywanie na czatach internetowych, zamieszczanie komentarzy na forum online w celu ośmieszenia, sprawienia przykrości lub wystraszenia innej osoby;
- **upublicznianie upokarzających, przerobionych zdjęć i filmów**;
- **wykluczanie** z grona „znajomych” w internecie;
- **zamieszczanie przykrych komentarzy** na profilach innych osób w portalach typu Facebook, Instagram;
- **włamanie na konto** i podszywanie się pod kogoś w celu zamieszczania w jego imieniu obraźliwych postów i zdjęć na profilach innych użytkowników;
- **szantażowanie**;
- **ujawnianie sekretów**;
- **celowe ignorowanie** czyjejś działalności w sieci.

13,7%

wygląd fizyczny

9,7%

upodobania,  
zainteresowania

8,5%

ubiór

7,1%

poglądy polityczne

4,9%

orientacja  
seksualna

4,5%

płeć

\*\*\*\*

**NAJCZĘSTSZE  
PRZYCZYNY  
AGRESJI W SIECI  
WŚRÓD  
NASTOLATKÓW**

# Jak możesz zapobiegać cyberprzemocy w swojej szkole i klasie?

## BUDUJ POZYTYWNY KLIMAT I BEZPIECZNE RELACJE

Stwarzaj warunki do integracji w klasie, buduj dobre relacje pomiędzy uczniami, poczucie przynależności oraz więzi z klasą i szkołą.

## USTAL ZASADY

Wprowadź jasne normy i oczekiwania dotyczące zachowania uczniów. Wyraźnie komunikuj, że w waszej szkole nie ma zgody na cyberprzemoc.

## ZACHĘCAJ UCZNIÓW DO REAGOWANIA

Sprawdź, czy Twoi uczniowie wiedzą, jak radzić sobie z cyberprzemocą i do kogo się zgłosić po pomoc, gdy są nękani w sieci. Powiedz, co mogą zrobić, gdy są świadkami przemocy (udzielić wsparcia ofierze starać się powstrzymać agresję i nie angażować się w działania sprawców, poinformować dorosłego).

## ROZMAWIAJ O CYBERPRZEMOCY

Rozmawiaj ze swoimi uczniami o internetowych zagrożeniach, w tym o cyberprzemocy. Ucz odpowiedzialnego zachowania w sieci oraz zasad komunikacji w internecie, a także ochrony prywatności.

## WSPÓŁPRACUJ Z RODZICAMI

Włącz rodziców uczniów w działania szkoły na rzecz zapobiegania cyberprzemocy. Poinformuj ich o polityce szkoły w zakresie reagowania na przemoc. Dostarczaj wiedzy – organizuj warsztaty i szkolenia dla rodziców, udostępniaj materiały i publikacje.

## ZWRACAJ UWAGĘ NA SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

Zwróć uwagę na sygnały, które mogą wskazywać, że Twój uczeń padł ofiarą przemocy, np.:

- unikanie szkoły, wagary;
- izolowanie się, unikanie kontaktów z kolegami;
- pogorszenie ocen;
- wykluczanie przez innych uczniów ze wspólnych aktywności online i offline (na lekcji lub podczas przerw);
- zmiany nastroju (zdenerwowanie, smutek, przygnębienie);
- objawy somatyczne (ból brzucha, głowy itp.).

# Gdzie mogę szukać pomocy?



OGÓLNOPOLSKA  
SIĘĆ EDUKACYJNA



Istnieją różne zespoły i linie pomocowe zajmujące się sprawami dotyczącymi bezpieczeństwa dzieci, także w internecie. Na stronach internetowych tych instytucji znajdziesz informacje i wskazówki, które podpowiedzą ci, jak rozwiązać problem cyberprzemocy. Możesz również skorzystać ze wsparcia i porad pracujących tam specjalistów, dzwoniąc na infolinię, kontaktując się na czacie lub wysyłając e-mail. Na taką pomoc mogą liczyć też Twój uczeń i jego rodzice – dla dzieci prowadzone są specjalne strony internetowe i infolinie.



## 800 100 100

TELEFON DLA RODZICÓW  
I NAUCZYCIELI

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców oraz nauczycieli potrzebujących wsparcia i informacji dotyczących przemocy i zaburzeń zdrowia psychicznego dzieci, a także zagrożeń związanych z nowymi technologiami.

Linia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00–15.00. Więcej informacji znajdziesz na stronie: <https://800100100.pl/>



## 116 111

TELEFON ZAUFANIA  
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Bezpłatny i anonimowy telefon dla dzieci i młodzieży prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Telefon dostępny jest codziennie, 24 godziny na dobę.

Dzieci i młodzież mogą także zarejestrować się na stronie internetowej i napisać wiadomość do konsultantów pełniących dyżur online. Więcej informacji znajdziesz na stronie: <https://116111.pl/>



## 800 12 12 12

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA  
RZECZNIKA PRAW DZIECKA

Bezpłatna telefoniczna linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży. Osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich. Telefon czynny jest codziennie przez całą dobę.

Więcej informacji na stronie:  
<https://brpd.gov.pl/telefon-zaufania>



## DYŻURNET.PL

Punkt kontaktowy NASK do zgłaszania nielegalnych treści w internecie, szczególnie związanych z seksualnym wykorzystywaniem dzieci. Zgłoszenia można przekazywać za pomocą formularza, na adres e-mailowy lub za pomocą infolinii 0 801 615 005. Szczegółowe informacje znajdziesz na stronie: <https://dyzurnet.pl/>

