



## Cyberprzemoc i hejt - Jak zapobiegać?

### Dowiesz się:

- Co możesz robić na co dzień, żeby chronić dziecko przed przemocą w internecie.
- Jak rozmawiać z dzieckiem o trudnych sytuacjach w sieci.
- Dlaczego warto wzmacniać empatię, odwagę i poczucie własnej wartości.
- Kiedy i jak ograniczać dostęp do funkcji sieci, które są nieodpowiednie dla młodszych dzieci.
- Jak wspierać dziecko w roli świadka, żeby potrafiło zareagować.
- Co może zrobić szkoła – i jak jako rodzic możesz w tym pomóc.

Przemocy rówieśniczej w sieci nie da się całkowicie wyeliminować, ale można skutecznie zmniejszyć ryzyko, że dziecko będzie jej uczestnikiem – jako ofiara, sprawca lub bierny świadek. To, co liczy się najbardziej, to codzienna obecność dorosłego, rozmowa, wsparcie i wzmacnianie tego, co ważne: odwagi, empatii, granic i zaufania.

Nie trzeba znać wszystkich aplikacji i skrótów – wystarczy być blisko i uważnie słuchać.

### W przypadku młodszych dzieci – ogranicz dostęp i dbaj o granice

Dzieci w młodszym wieku szkolnym nie są gotowe na pełne korzystanie z internetu – szczególnie z tych jego obszarów, które niosą największe ryzyko przemocy rówieśniczej.

- Komunikatory i media społecznościowe – to przestrzenie, w których ocena, komentarze i wykluczenie są na porządku dziennym.
- Gry online z możliwością czatu – często pozornie niewinne, ale umożliwiają kontakt z nieznanymi, rywalizację i agresję słowną.

### Młodsze dzieci:

- nie są gotowe na krytykę, hejt, ocenę innych,

- nie potrafią się skutecznie bronić,
- nie wiedzą, jak reagować, gdy ktoś przekracza ich granice,
- nie można oczekiwać, że będą odpowiedzialne za to, co publikują wysyłają.

To rola dorosłych, by przy jednoczesnej edukacji i rozmowach:

- ograniczać dostęp do serwisów nieodpowiednich do wieku,
- nadzorować, z kim dziecko ma kontakt w sieci,
- jasno komunikować, że nie każde narzędzie cyfrowe jest odpowiednie dla każdego wieku.

## **Co możesz robić na co dzień?**

### **1. Rozmawiaj o relacjach, nie tylko o technologii**

- Pytaj nie tylko „co robisz w telefonie?”, ale: „Jak się dziś czułeś w rozmowach online?”, „Czy ktoś zachował się wobec Ciebie nie w porządku?”.
- Zainteresuj się tym, jak dziecko traktuje innych – zarówno w internecie, jak i poza nim.
- Rozmawiaj o szacunku, granicach, żartach, które ranią – nawet jeśli „wszyscy tak robią”.

### **2. Modeluj empatię i reagowanie**

- Dziecko uczy się od Ciebie – jeśli słyszy złośliwe komentarze o innych, uzna je za normę.
- Reaguj, gdy słyszysz, że ktoś kogoś poniża, wyśmiewa, „nazywa po imieniu” w rozmowie czy w sieci.
- Pokazuj, że empatia nie jest słabością – to siła.

### **3. Wzmacniaj odporność psychiczną i poczucie wartości**

- Chwal nie tylko za osiągnięcia, ale za wysiłek, postawę, reakcję na trudną sytuację.
- Ucz dziecko, że nie musi być lubiane przez wszystkich, ale ma prawo czuć się bezpieczne.
- Rozmawiaj o emocjach i nazywaj je razem z dzieckiem – to buduje świadomość i ułatwia radzenie sobie z trudnymi sytuacjami.

## **Jak pomóc dziecku nie być sprawcą?**

- Dzieci czasem krzywdzą „dla śmiechu” – nie ze złej woli, ale z braku refleksji i empatii.
- Wychowuj do odpowiedzialności za słowa: „Jak myślisz, jak czuła się ta osoba, gdy to przeczytała?”, „Czy chciałbyś, żeby ktoś tak napisał o Tobie?”.
- Ucz, że reakcja otoczenia ma znaczenie – milczenie i śmiech z agresji to forma przyzwolenia.
- Nie usprawiedliwiaj – jeśli Twoje dziecko kogoś skrzywdziło, pomóż mu zrozumieć konsekwencje i naprawić błąd.

## **Jak wspierać dziecko w roli świadka?**

- Mów, że reagowanie ma sens – nawet jeśli jest trudne.

- Daj konkretne strategie: „Możesz napisać do osoby, którą wyśmiano”, „Możesz zgłosić to dorosłemu”, „Możesz wyjść z grupy, która kogoś poniża”.
- Pokaż, że bycie biernym świadkiem też zostawia ślad – i że odwaga cywilna zaczyna się od prostego gestu.

### **Współpraca ze szkołą**

- Interesuj się tym, czy szkoła podejmuje temat cyberprzemocy, prowadzi rozmowy, warsztaty, ustala wspólne zasady.
- Angażuj się – wspieraj nauczycieli, a nie tylko wymagaj od nich działania.
- W klasach dobrze działają kontrakty, rozmowy o emocjach i wspólne nazywanie granic.
- Zachęcaj do działań profilaktycznych, które tworzą kulturę szacunku i bezpieczeństwa.

### **Czego unikać?**

- Nie bagatelizuj: „to tylko internet”, „nie bądź przewrażliwiony” – to komunikaty, które zniechęcają dziecko do rozmowy.
- Nie szukaj winy wyłącznie u innych – ważne jest, by dziecko wiedziało, że Ty też bierzesz pod uwagę jego wpływ na sytuację.
- Nie strasz i nie moralizuj – zamiast tego pytaj: „Co możemy zrobić, żebyś następnym razem poczuł się pewniej?”, „Co byś doradził koledze w takiej sytuacji?”.

### **Pamiętaj**

- Najlepszą profilaktyką jest relacja oparta na zaufaniu i obecności.
- Dziecko, które wie, że może przyjść z każdym tematem, rzadziej ukrywa trudne doświadczenia.
- Wychowanie do empatii, szacunku i odpowiedzialności chroni przed rolą ofiary, sprawcy i milczącego świadka.
- Cyberprzemoc nie zaczyna się od ekranu – zaczyna się od postawy.
- A młodsze dzieci potrzebują nie tylko rozmowy – ale realnych ograniczeń i opieki dorosłych.