



Porozmawiajmy z nastolatkami o cyberprzemocy i hejcie

Scenariusz rozmowy rodzica z nastoletnim dzieckiem na temat przemocy rówieśniczej w internecie. Na podstawie serialu „**Spotted**” (6 odcinków po 5–6 minut).

Dowiesz się:

- Jak zacząć rozmowę o cyberprzemocy.
- Jak wyjaśnić, czym jest cyberprzemoc i dlaczego jest groźna.
- Jak omówić specyfikę przemocy w internecie (zasięg, efekt kabiny pilota).
- Jak tłumaczyć znaczenie reagowania i zgłaszania przemocy.
- Jak rozmawiać o konsekwencjach dla pokrzywdzonych i sprawców.
- Jak wesprzeć nastolatka w budowaniu odpowiedzialnej postawy online.

Rozmowa o cyberprzemocy jest dziś szczególnie ważna – nie tylko dlatego, że coraz częściej dotyka młodych ludzi, ale też dlatego, że jej skutki bywają poważne i długotrwałe. To temat, który wymaga od dorosłych uważności, zrozumienia i gotowości do wspierania dziecka niezależnie od jego roli w danej sytuacji – ofiary, świadka czy sprawcy.

Miniserial „Spotted” to dobry punkt wyjścia do takiej rozmowy. Pokazuje mechanizmy przemocy w internecie, skalę jej oddziaływania i emocje, które mogą kryć się po obu stronach ekranu. Wspólne obejrzenie filmu i rozmowa o nim mogą pomóc dziecku lepiej rozumieć swoje emocje i zachowania w sieci, a także poczuć, że nie jest z tym tematem samo – i że zawsze ma w Tobie oparcie.

Wprowadzenie do rozmowy

Zaproś nastolatka do rozmowy w spokojnym momencie, najlepiej po wspólnym obejrzeniu miniserialu „Spotted”.

Rodzik:

„Dzięki, że obejrzelismy razem ‘Spotted’. To historia, która pokazuje, jak cyberprzemoc może naprawdę mocno wpłynąć na czyjeś życie. Chciałbym/chciałabym chwilę o tym porozmawiać. Co najbardziej zwróciło Twoją uwagę?”

Pozwól nastolatkowi swobodnie się wypowiedzieć — bez ocen i przerywania.

Czym jest cyberprzemoc?

Rodzik:

„W serialu widzieliśmy, jak na szkolnym Spotted publikowano ośmieszające treści na temat uczniów. To przykład cyberprzemocy — czyli sytuacji, kiedy ktoś krzywdzi inną osobę w internecie: ośmiesza, obraża, rozpuszcza plotki, udostępnia kompromitujące materiały bez zgody.”

Zapytaj:

- Czy spotkałeś/aś się kiedyś z czymś takim w sieci?
- Jak myślisz, dlaczego ludzie decydują się na hejtowanie innych online?

Specyfika cyberprzemocy

Rodzik:

„W filmie widzieliśmy, jak szybko rozprzestrzenił się zmontowany filmik o Kamilu.”

Podkreśl, że cyberprzemoc:

- Może dotrzeć błyskawicznie do setek lub tysięcy osób
- Jest trudna do zatrzymania — ślady zostają w sieci
- Nasila się przez anonimowość i brak bezpośredniego kontaktu (tzw. efekt kabiny pilota)

Zapytaj:

- Czy widzisz, jak łatwo coś wymknąć się spod kontroli?
- Dlaczego anonimowość sprawia, że ludzie zachowują się gorzej?

Dlaczego reagowanie jest ważne?

Rodzik:

„W ‘Spotted’ dopiero Zuza powiedziała głośno, że trzeba działać i poinformować dorosłych. To było bardzo ważne — bo im szybciej zareagujesz, tym mniejsze będą szkody.”

Podkreśl:

- Reagowanie to nie donoszenie — to zatrzymywanie krzywdy
- Wsparcie może naprawdę wiele zmienić
- Dorośli są po to, by pomóc — trzeba ich włączyć

Zapytaj:

- Czy miałeś/miałaś kiedyś wątpliwości, czy warto powiedzieć komuś o takiej sytuacji?
- Co mogłoby Ci to ułatwić?

Konsekwencje cyberprzemocy

Rodzik:

„Kamil bardzo przeżył ośmieszenie w internecie — miał nawet atak paniki. Julia opowiadała, że przez hejt musiała zmienić szkołę i korzystała z pomocy terapeuty.”

Podkreśl:

- Cyberprzemoc może prowadzić do depresji, zaburzeń lękowych, wycofania się z życia
- Sprawcy hejtu także ponoszą konsekwencje — prawne i społeczne
- To, co wrzucamy do sieci, zostaje i może wrócić nawet po latach

Zapytaj:

- Czy wyobrażasz sobie, jak czuje się osoba, która doświadcza hejtu?
- Jakie mogą być tego skutki w dłuższej perspektywie?

Kiedy sprawca też potrzebuje pomocy

Rodzik:

„W ‘Spotted’ okazało się, że za hejtem stał Artur — kolega Kamila. Zrobił to z zazdrości. To pokazuje, że za przemocą często stoją trudne emocje: złość, zranienie, poczucie bycia gorszym.”

Powiedz:

- Trudne emocje nie usprawiedliwiają przemocy
- Ważne, żeby sprawca zrozumiał swój błąd i miał szansę naprawić krzywdę
- Przeprosiny i przyznanie się do winy to pierwszy krok

Zakończenie rozmowy

Rodzik:

„Dziękuję Ci za rozmowę. Chcę, żebyś zawsze wiedział/wiedziała, że możesz do mnie przyjść z każdą sprawą — niezależnie od tego, czy dotyczy Ciebie, znajomych, czy kogokolwiek. Nie jesteś z tym sam/a. Razem znajdziemy rozwiązanie.”

Pamiętaj

- Cyberprzemoc to realna forma przemocy — zawsze trzeba ją zgłaszać
- W sieci nikt nie jest całkowicie anonimowy — za wszystko ponosimy odpowiedzialność
- Reagowanie i wsparcie mogą zatrzymać krzywdę, zanim urośnie
- Twoja rozmowa, obecność i otwartość pomagają dziecku stawać się odporniejszym i bardziej świadomym użytkownikiem internetu

Zobacz:

Miniserial edukacyjny „Spotted” 6 odcinków po 5–6 minut (FDDS, Orange)

Przeczytaj:

[Jak zmniejszać ryzyko cyberprzemocy wśród młodych ludzi?](#) – bezpłatna broszura

[„Wizerunek dziecka w internecie. Publikować czy nie?”](#) – bezpłatny poradnik UODO i Fundacji Orange

[Czym jest deepfake i jak może przyczyniać się cyberprzemocy?](#) – artykuł na blogu Fundacji Orange

[Czym są syntetyczne media społecznościowe](#) – artykuł