



Problem cyberprzemocy i hejtu

Dowiesz się:

- Czym jest przemoc rówieśnicza w internecie i jakie przyjmuje formy.
- Dlaczego cyberprzemoc bywa szczególnie dotkliwa.
- Jakie są jej skutki dla psychiki i funkcjonowania dziecka.
- Dlaczego dzieci często nie mówią dorosłym o tym, co je spotyka.
- Które dzieci są szczególnie narażone.
- Jak wygląda skala tego zjawiska wśród polskich nastolatków.

Internet to dziś podstawowa przestrzeń kontaktów rówieśniczych dzieci i młodzieży. Młodzi ludzie komunikują się ze sobą przez komunikatory, media społecznościowe i gry online – zarówno w czasie lekcji, jak i po szkole. Smartfony z dostępem do sieci towarzyszą im niemal przez całą dobę.

Dzisiaj zmienia się forma przemocy rówieśniczej. Przenosi się ona do środowiska cyfrowego – i choć nie zawsze ma kontakt fizyczny, może być równie bolesna, a czasem bardziej dotkliwa niż przemoc "na żywo".

Skala problemu

Według badania „Nastolatki 3.0” (NASK, 2023):

- 38,9% młodych ludzi doświadczyło wyzywania w internecie,
- 24,3% – ośmieszania, 22,2% – poniżania,
- Co trzeci nastolatek widział, jak jego znajomi są atakowani online,
- 51% wskazuje wygląd fizyczny jako najczęstszą przyczynę cyberprzemocy,
- 38,5% ofiar nikomu nie mówi o doświadczonej przemocy.

Te dane pokazują, że cyberprzemoc jest zjawiskiem powszechnym i trudnym do zauważenia – również z powodu braku reakcji ze strony samych ofiar.

Cyberprzemoc – forma przemocy rówieśniczej o wyjątkowej dynamice

Cyberprzemoc to część szerszego zjawiska przemocy rówieśniczej. Dziś trudno wyznaczyć granicę między tym, co dzieje się online, a tym, co offline – bo życie społeczne młodych ludzi to jeden, ciągły świat, w którym sieć jest jego integralną częścią.

Zazwyczaj dzieci i nastolatki, które doświadczają przemocy w realnym świecie, są też narażone na nią w internecie – i odwrotnie.

Jednocześnie cyberprzemoc ma swoją specyfikę, często nieoczywistą dla dorosłych:

- Stała dostępność (24/7) – dziecko nie może „uciec” od przemocy, bo ta jest obecna w telefonie, w aplikacji, na ekranie. A ponieważ młodzi przywiązują dużą wagę do tego, co dzieje się w sieci, doświadczają tych sytuacji bardzo intensywnie.
- Nieograniczona publiczność – upokarzający film, komentarz czy mem, może w krótkim czasie stać się wiralem, wyjść poza krąg znajomych, klasę czy szkołę. Im większy zasięg, tym silniejsze poczucie upokorzenia i osamotnienia.
- Efekt kabiny pilota – dzieci w kontaktach online często pozwalają sobie na więcej, nie widząc twarzy drugiej osoby, nie czują skutków swoich słów. Brak bezpośredniego kontaktu obniża empatię i sprzyja eskalacji agresji.

Cyberprzemoc nie zostawia śladów na ciele, ale potrafi zostawić trwale rany w psychice.

Gdzie dochodzi do przemocy rówieśniczej online?

Do przemocy najczęściej dochodzi tam, gdzie dzieci naturalnie przebywają w internecie:

- na czatach klasowych (Messenger, WhatsApp, Discord),
- w mediach społecznościowych (TikTok, Instagram, Snapchat),
- w grach online (Roblox, Minecraft, Fortnite),
- w komentarzach i prywatnych wiadomościach.

To środowiska, które z perspektywy dziecka są „normalne” – a przemoc w nich może mieć bardzo różne oblicza.

Najczęstsze formy cyberprzemocy

- Wyzywanie, obrażanie, ośmieszanie.
- Wykluczanie z grup i rozmów, ignorowanie (tzw. cyberostracyzm).
- Publikowanie lub rozsyłanie kompromitujących materiałów.
- Podszywanie się pod inną osobę.
- Groźby, szantaż, nękanie.
- Udostępnianie prywatnych treści bez zgody dziecka.

Wiele takich działań zaczyna się „niewinnie”, ale dla dziecka ich skutki mogą być bardzo poważne – zwłaszcza gdy są powtarzalne, masowe lub dotyczą jego tożsamości.

Jakie są skutki?

Cyberprzemoc ma poważne konsekwencje psychiczne i społeczne:

- Spadek samooceny, wycofanie z kontaktów z rówieśnikami.
- Lęk, smutek, objawy depresji.
- Trudności z koncentracją, pogorszenie wyników w nauce.
- Problemy ze snem, bóle głowy i brzucha o podłożu stresowym.
- Niechęć do szkoły, objawy somatyczne, izolacja.
- W skrajnych przypadkach – myśli samobójcze lub samookaleczenia.

Dziecko często nie potrafi oddzielić „wirtualnego” od realnego – każdy komentarz, każde udostępnienie może pogłębiać poczucie krzywdy.

Dlaczego dzieci o tym nie mówią?

Dziecko, które doświadcza przemocy online, często nie mówi o tym nikomu. Powody są różne:

- Wstyd i poczucie winy.
- Obawa przed reakcją dorosłych (np. zabranieniem telefonu).
- Brak zaufania, że ktoś pomoże skutecznie.
- Niechęć do „skarżenia”, szczególnie jeśli sprawcami są rówieśnicy z klasy.

Dorośli często dowiadują się o problemie dopiero wtedy, gdy sytuacja staje się bardzo poważna.

Które dzieci są szczególnie narażone?

- Dzieci z niską samooceną i trudnościami w relacjach,
- Osoby „inne” – wyróżniające się wyglądem, statusem społecznym, pochodzeniem, stylem bycia.
- Dzieci wycofane, doświadczające odrzucenia lub samotności.
- Dzieci korzystające z sieci bez nadzoru, wbrew ograniczeniom wiekowym.
- Dzieci aktywne w mediach społecznościowych – z dużą ekspozycją na ocenę i komentarze.

Pamiętaj

- Cyberprzemoc to realna forma przemocy, której skutki mogą być poważne i długotrwałe.
- Często pozostaje niewidoczna dla dorosłych, ale silnie oddziałuje na psychikę dziecka.
- Brak reakcji ze strony dorosłych utwierdza sprawców w bezkarności, a ofiary – w poczuciu osamotnienia.
- Twoja wiedza i uważność mogą realnie zwiększyć bezpieczeństwo Twojego dziecka.

Zobacz

[Bezpłatny program profilaktyczny dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych „Rówieśnicy \(FDDS, Orange\) , którego celem jest przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej. Program umożliwia prowadzenie zajęć edukacyjnych w klasach 7-8 szkół podstawowych i 1-2 szkół ponadpodstawowych oraz diagnozowanie zjawiska przemocy rówieśniczej w całej szkole.](#)

Przeczytaj

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

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