



Cyberprzemoc i hejt - Jak reagować?

Dowiesz się:

- Jak reagować, gdy Twoje dziecko doświadcza cyberprzemocy.
- Jakie działania warto podjąć w rozmowie z dzieckiem.
- Jaką rolę ma do odegrania szkoła i jakie ma obowiązki.
- Co robić, gdy dziecko krzywdzi innych lub jest świadkiem przemocy online.
- W jakich sytuacjach warto rozważyć zgłoszenie sprawy na policję.
- Gdzie szukać pomocy – zarówno dla dziecka, jak i dla siebie.

Cyberprzemoc stanowi realne zagrożenie dla dzieci i młodzieży. Może dotyczyć każdego – zarówno w roli ofiary, sprawcy, jak i świadka.

Dzieci nie zawsze proszą o pomoc. Dlatego tak istotne jest, byś był/była uważny – i gotowy zareagować, nawet jeśli dziecko nie mówi wprost, że coś jest nie tak.

Uważna obserwacja ma znaczenie

Nie każde dziecko przyjdzie do rodziców z problemem. Czasem milczy, bo się wstydzi, nie wie, jak nazwać sytuację albo boi się reakcji dorosłych.

Warto, byś zwrócił uwagę na zachowanie dziecka – to często pierwszy sygnał, że potrzebuje wsparcia.

Zaniepokoić mogą m.in.:

- wycofanie, nagła zmiana nastroju, drażliwość,
- unikanie rówieśników lub szkoły,
- gwałtowne zmiany w korzystaniu z internetu lub telefonu,
- ukrywanie aktywności online, zmienianie haseł, usuwanie aplikacji.

Nie ignoruj tych sygnałów. Nawet jeśli sytuacja okaże się mniej poważna, pokażesz dziecku, że może na Ciebie liczyć.

Gdy dziecko mówi – wysłuchaj je uważnie

Jeśli dziecko zdecyduje się opowiedzieć Ci o trudnej sytuacji w sieci, nie oceniaj, nie przerywaj, nie bagatelizuj.

Zamiast pytać: „Co zrobiłeś?”, warto powiedzieć:

„Dobrze, że mówisz. Zajmiemy się tym razem.”

Twoja reakcja – spokojna, życzliwa i konkretna – może być dla dziecka ogromnym wsparciem i pierwszym krokiem do rozwiązania sytuacji.

Zabezpiecz dowody

Zanim cokolwiek usuniecie – zrób zrzuty ekranu, zapisz treści wiadomości, komentarzy, nicki, daty i linki.

To może być potrzebne, jeśli zajdzie potrzeba zgłoszenia sprawy do administratora serwisu, szkoły lub – w sytuacjach poważnych – na policję.

Współpraca ze szkołą

Jeśli dziecko doświadcza cyberprzemocy ze strony rówieśników – np. kolegów z klasy – poinformuj szkołę.

Ma ona obowiązek reagowania, zgodnie z przepisami i przyjętymi standardami ochrony dzieci.

Szkoła powinna:

- zbadać sytuację,
- zapewnić wsparcie dziecku będącemu ofiarą,
- zaangażować rodziców sprawcy i świadków,
- wdrożyć działania wychowawcze i zapobiegawcze.

Masz prawo oczekiwać, że szkoła podejmie konkretne działania. Nie musisz z tym zostać sam.

Gdy Twoje dziecko krzywdzi innych

To może być trudny moment – ale i szansa na mądrą rozmowę.

Jeśli dowiesz się, że Twoje dziecko kogoś skrzywdziło w sieci, nie reaguj impulsywnie. Zatrzymaj się.

Zamiast od razu oceniać, zapytaj:

„Co się wydarzyło? Dlaczego to zrobiłeś? Jak myślisz, co poczuła ta osoba?”

Nie chodzi o karę, ale o zrozumienie i naprawienie sytuacji.

Wspólnie możecie ustalić, co należy zrobić – np. przeprosić, usunąć szkodliwe treści, porozmawiać z wychowawcą.

Warto, byś unikał bezkrytycznego bronięcia dziecka tylko dlatego, że to „Twoje dziecko”.

To nie jest czas na tłumaczenie zachowania, ale na wychowanie. Właśnie teraz możesz pokazać, że odpowiedzialność i empatia mają znaczenie.

Gdy dziecko jest świadkiem

Być może Twoje dziecko nie doświadczyło przemocy bezpośrednio, ale widziało, jak ktoś inny został skrzywdzony.

To również ważny moment – by pomóc dziecku zrozumieć, że milczenie wzmacnia sprawcę, a nawet proste gesty mogą zrobić różnicę.

Zachęć je, by:

- okazało wsparcie osobie skrzywdzonej – choćby wiadomością „Jestem z Tobą”,
- zgłosiło sytuację nauczycielowi, Tobie lub innej osobie dorosłej,
- nie przyłączało się do rozmów czy grup, które kogoś ośmieszają.

W sytuacjach poważnych – rozważ zgłoszenie

Są sytuacje, w których warto rozważyć zgłoszenie sprawy na policję.

Dotyczy to szczególnie przypadków, gdy:

- pojawiają się groźby lub szantaż,
- nie wiadomo, kto jest sprawcą,
- sprawca nie reaguje na wezwania do zaprzestania działań,
- materiały są nadal rozpowszechniane i nie da się ich usunąć.

Zgłoszenie to krok poważny – ale czasem konieczny.

Może dotyczyć takich przestępstw jak:

- groźby (art. 190 kk),
- uporczywe nękanie (art. 190a §1 kk),
- podszywanie się (art. 190a §2 kk),
- włamanie na konto, kradzież danych (art. 267 kk),
- zniesławienie i znieważenie (art. 212 i 216 kk),
- naruszenie wizerunku lub dóbr osobistych (art. 23 i 24 kc).

Gdzie możesz szukać pomocy?

Nie musisz wszystkiego wiedzieć ani działać samodzielnie. W trudnej sytuacji warto skorzystać z pomocy:

- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111, www.116111.pl

(przeznaczony wyłącznie dla osób poniżej 18. roku życia – anonimowy, bezpłatny, codziennie dostępny).

- Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci: 800 100 100 (dla dorosłych – pomoc, porady i konsultacje prowadzone przez specjalistów).
- Psycholog lub pedagog szkolny – warto zapytać, jak szkoła może wesprzeć Twoje dziecko.

Pamiętaj

- Dziecko nie zawsze powie, że dzieje się coś złego – czasem trzeba to zauważyć samemu.
- Reakcja rodzica – spokojna, uważna, stanowcza – ma ogromne znaczenie.
- Nie musisz być specjalistą – wystarczy, że jesteś i że podejmujesz działanie.
- Twoje wsparcie może sprawić, że dziecko czuje się bezpieczne – nawet w bardzo trudnej sytuacji.