



BIULETYN

nr 3

rok szkolny 2024/2025

SPECJALISTYCZNA PORADNIA PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA DLA DZIECI Z NIEPOWODZENIAMI EDUKACYJNYMI

w Krakowie
ul. Św. Gertrudy 2

www.poradnia-psychologiczna.com

Drodzy Czytelnicy,

Informacje zawarte w Biuletynie naszej Poradni adresowane są przede wszystkim do pedagogów, nauczycieli, wychowawców oraz dyrektorów placówek oświatowych miasta Krakowa.

W niniejszym wydaniu skupiamy się na tematyce cyberprzemocy, a zwłaszcza zjawiska hejtu w Internecie. Przedstawiamy perspektywę nauczyciela oraz ucznia, zastanawiając się nad przyczynami i skutkami zjawiska w celu wyłonienia przydatnych działań pomocowych. Do opracowania tekstów posłużyły nam następujące pozycje: Orkan-Łęcka M., Wzmacnianie odporności psychicznej dziecka – o czym pamiętać? 2021,

Siegel, T.P. Bryson, HarperCollins, The YES brain. Mózg na TAK!, Polska 2018,

Borkowska A., Cyberprzemoc. Włącz blokadę na nękanie, Warszawa 2019,

Klikam z głową. Poradnik dla rodziców i nauczycieli., wyd. UKE, Warszawa 2023.

Życzymy miłej lektury!

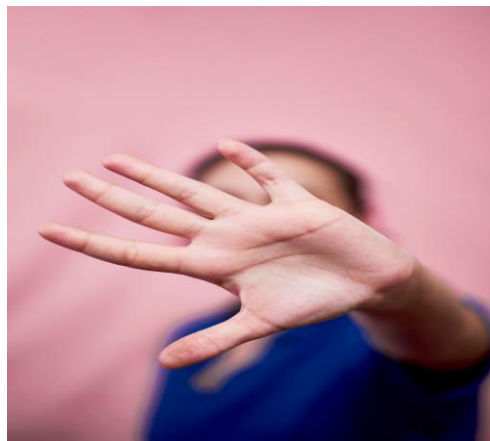
CZYM JEST CYBERPRZEMOC?

Wraz z dynamicznym rozwojem nowych technologii, cyfrowy świat staje się nieodłącznym elementem życia dzieci i młodzieży. Korzystanie z Internetu niesie wiele korzyści – umożliwia szybki dostęp do wiedzy, rozwija kompetencje cyfrowe, ułatwia komunikację i pozwala budować relacje społeczne. Jednak równolegle pojawiają się zagrożenia, które wcześniej nie istniały lub miały znacznie mniejszy zasięg. Jednym z najbardziej niepokojących zjawisk ostatnich lat jest **cyberprzemoc**.

Jak pisze Anna Borkowska: „cyberprzemoc to przemoc z użyciem urządzeń elektronicznych, najczęściej telefonu bądź komputera. Bywa określana także jako cyberbullying, nękanie, dręczenie, prześladowanie w internecie. Niezależnie od określenia, jej celem zawsze jest wyrządzenie krzywdy drugiej osobie. Cyberprzemoc to – podobnie tak przemoc tradycyjna – regularne, podejmowane z premedytacją działanie wobec słabszego, który nie może się bronić” (Borkowska, 2019, s. 8). Jak wynika z przytoczonej definicji, cyberprzemoc – podobnie jak przemoc tradycyjna – przyjmuje różne formy, z których każda może wyrządzić poważną krzywdę. Do najczęstszych należą:

- agresja słowna, np. wyzywanie, poniżanie i ośmieszanie w komentarzach lub wiadomościach prywatnych;
- rozpowszechnianie upokarzających, przerobionych zdjęć i filmów bez zgody osoby widniejącej na nich;
- podszywanie się pod kogoś w celu jego ośmieszenia;
- szantażowanie;
- ujawnianie sekretów;

- wykluczenie z grona „znajomych” w Internecie.



Warto zaznaczyć, że jedną z najczęstszych form cyberprzemocy jest **hejt**, czyli celowe publikowanie obraźliwych, agresywnych lub upokarzających treści pod adresem drugiej osoby. Hejt często pojawia się w komentarzach, na forach i w mediach społecznościowych, a jego anonimowość sprawia, że sprawcy czują się bezkarni. Choć bywa bagatelizowany jako „zwykłe opinie”, w rzeczywistości może mieć poważne konsekwencje emocjonalne dla ofiary. „Mowa nienawiści służy do rozpowszechniania antyspołecznych uprzedzeń i dyskryminacji ze względu na cechy, takie jak: narodowość, orientacja psychoseksualna, płeć, pochodzenie etniczne czy rasa. Celem mowy nienawiści jest zachęcenie innych do określonego działania wobec podmiotu wypowiedzi. Może ona powodować uczucie wykluczenia, osamotnienia oraz strachu u osób atakowanych” (Klikam z głową. Poradnik dla rodziców i nauczycieli, 2023, s. 23).

Opracowanie: Julia Mikołajczyk, Kamila Zbylut

POLSCY INTERNAUCI WOBEC HEJTU. CO SIĘ ZMIENIŁO W CIĄGU OSTATNICH 5 LAT?

Hejt staje się częścią codzienności – coraz więcej osób się z nim styka, ale mniej z nas go zauważa. Z czego to wynika? Jakie grupy są dziś najczęściej ofiarami przemocy słownej online? – odpowiedzi na te pytania przynoszą najnowsze badania prof. Marka Kochana z Uniwersytetu SWPS.

● Czym jest hejt

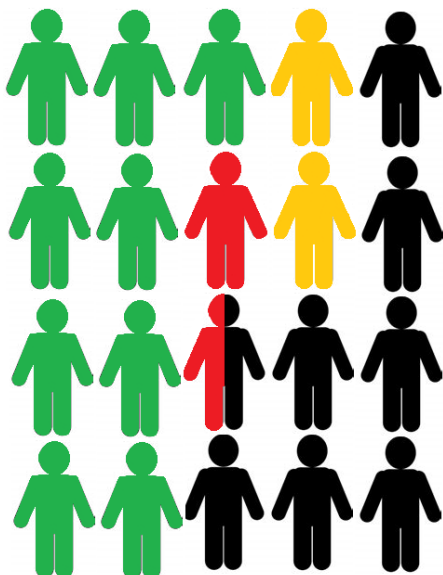
Słownik Języka Polskiego, Hejt: „*obraźliwy i zwykle agresywny komentarz internetowy*”. Ale dla użytkowników sieci to coś więcej – jak pokazuje badanie przeprowadzone w latach 2019 i 2024, 67 proc. Polaków uznaje hejt za celową próbę sprawienia komuś przykrości, a 66 proc. – za wypowiedź pełną nienawiści. Tylko 34 proc. utożsamia go z każdą publiczną krytyką.

□♀□ Czym jest stalking?

Stalking to uporczywe nękanie – zarówno offline, jak i online – polegające na śledzeniu, groźeniu, wysyłaniu wiadomości czy publikowaniu treści bez zgody. W badaniach Rzeczniczki Praw Dziecka z 2024 r. aż 77 proc. nastolatków wskazało stalking jako jedno z najpoważniejszych zagrożeń cyfrowych.

👧👦 Dziewczęta vs Chłopcy – różnice w doświadczeniach online

Zjawisko / Problem	Dziewczęta	Chłopcy
Spotkanie z niepokojącymi materiałami w sieci	<u>85%</u>	77%
Doświadczenie hejtu	<u>90%</u>	78%
Niepokój wobec przerabiania zdjęć przez AI	<u>55%</u>	48%
Włamania na profil (obawa lub doświadczenie)	64%	<u>73%</u>
Scamy (oszustwa internetowe)	62%	<u>71%</u>



Te przygnębiające statystyki każą nam zadać sobie pytanie - czy jest wsparcie dla tych najmłodszych?

- 44% młodych zawsze lub prawie zawsze wie, do kogo zwrócić się w trudnej sytuacji w sieci.
- 7% twierdzi, że nigdy lub prawie nigdy nie ma takiej osoby.
- Prawie 20% nastolatków zadeklarowało chęć udziału w zajęciach z bezpieczeństwa online.

Jakie są różnice w naszym postrzeganiu hejtu? Nie da się ukryć, że choć chcielibyśmy zapomnieć o czasie pandemii, została ona piętno zarówno na dorosłych jak i na dzieciach. Ogromna ilość czasu spędzona przed ekranami oraz brak kontaktu z rówieśnikami zmieniła nasze zachowania również w sieci.

To wiemy, ale czy jest na to odzwierciedlenie w liczbach? Jak zmieniło się nasze postrzeganie hejtu sprzed pandemii Covid-19?

Porównanie danych z lat 2019 i 2024

Kategoria	2019	2024	Różnica
Zetknięcie się z hejtem	52%	45%	-7 pp
Bycie ofiarą hejtu	30%	28%	-2 pp
Wyrażanie krytycznych opinii w sieci	45%	37%	-8 pp

Wnioski:

- Hejt to „*obraźliwy i zwykle agresywny komentarz internetowy*”.
- Stalking to uporczywe nękanie – zarówno offline, jak i online.
- Hejt w internecie może przyjmować różne formy.
- To zjawisko dotyczące wszystkich użytkowników, a szczególnie narażone są na niego dzieci i młodzież.
- Internauci albo przyzwyczaili się do hejtu albo obniżyli swoją normę kultury w sieci.

Jesteśmy tutaj dla Ciebie. Zadzwoń! Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12

Opracowanie: Aleksandra Brozenbach

Źródła:

- 1) <https://swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/36831-pieklo-to-inni-czyli-jak-zmienia-sie-hejt-w-internecie-raport-z-badania>
- 2) <https://brpd.gov.pl/2025/02/12/spojrzmy-na-internet-oczami-dzieci-wyniki-badan-rpd>

KONSEKWENCJE CYBERPRZEMOCY

Konsekwencje cyberprzemocy mogą być bardzo poważne, szczególnie dla młodych osób, które dopiero kształtują swoją tożsamość i poczucie własnej wartości. Konsekwencje doświadczania prześladowania w sieci mogą być różne, w zależności od powagi aktu agresji. Ofiary często zmagają się z **lękiem, obniżonym nastrojem, poczuciem wstydu czy odrzucenia**, co może prowadzić do **izolacji społecznej**, problemów w nauce, a nawet **depresji oraz myśli i prób samobójczych**. Długotrwała ekspozycja na przemoc w sieci wpływa negatywnie na samoocenę i zaburza poczucie bezpieczeństwa. W skrajnych przypadkach ofiara może całkowicie wycofać się z aktywności online lub realnych kontaktów z rówieśnikami. U ofiar przemocy pojawiają się również **problemy zdrowotne – bóle głowy, brzucha czy problemy ze snem**, itp.

„Skutki doświadczania cyberprzemocy zostają z dziećmi na długo. Badania losów dzieci i ich drogi życiowej wskazują, że nawet w dorosłym życiu, długo po opuszczeniu szkoły, ofiary przemocy nadal zmagają się z problemami psychosomatycznymi, depresją, lękiem, obniżonym poczuciem wartości” (Borkowska, 2019, s. 8). Dlatego tak ważne jest, aby **nie lekceważyć żadnych sygnałów świadczących o tym, że dziecko doświadcza przemocy w sieci**. Wczesna interwencja, wsparcie emocjonalne i rozmowa mogą zapobiec długofalowym skutkom psychicznym. Troska dorosłych – zarówno rodziców, nauczycieli, jak i specjalistów – ma kluczowe znaczenie w procesie odzyskiwania przez dziecko poczucia bezpieczeństwa i wartości.

Opracowanie: Julia Mikołajczyk,
Kamila Zbylut



NAUCZYCIELE WOBEC CYBERPRZEMOCY

W ostatnich latach, szczególnie po pandemii COVID-19, gwałtownie wzrosła liczba przypadków cyberprzemocy wobec nauczycieli. Nowe realia edukacji online otworzyły drzwi do nowych form agresji – od obraźliwych wiadomości e-mail, przez nękanie w mediach społecznościowych, po krytyczne komentarze na publicznych forach i czatach klasowych. Badania z 2022 roku, w których udział wzięło 3771 nauczycieli z USA, pokazują, że aż 15,4% z nich doświadczyło cyberprzemocy – zarówno ze strony uczniów, jak i ich rodziców.

📊 Skala cyberprzemocy:

- **15,4%** nauczycieli doświadczyło cyberprzemocy od uczniów i/lub ich rodziców:
- **6,8%** – tylko od uczniów
- **5,6%** – tylko od rodziców
- **3,0%** – od obu grup

Najczęściej nauczyciele opisywali uczucia upokorzenia, zranienia, silnego stresu, a nawet traumy. Cyberprzemoc miała bezpośredni wpływ na ich dobrostan psychiczny – powodując wzrost poziomu stresu zawodowego, poczucia wypalenia oraz zwiększając chęć odejścia z pracy. Co ważne, stres okazał się kluczowym czynnikiem pośredniczącym między przemocą a decyzją o rezygnacji z zawodu.

👤 Kto był najczęściej atakowany?:

- **Kobiety** częściej zgłaszały takie incydenty niż mężczyźni.
- **Biali nauczyciele** częściej byli celem rodziców
- **Starsi nauczyciele (powyżej 5 lat doświadczenia)** częściej byli atakowani przez rodziców.
- **Nauczyciele klas 6-8** najczęściej doświadczali cyberprzemocy

Nauczyciele zgłaszali również, że Cyberprzemoc miała **znaczny wpływ** na stres, wypalenie i chęć odejścia z zawodu. Dodatkowo oceniali ją jako **bardziej dotkliwą** niż inne formy przemocy (poza fizyczną). Zauważono również, że ta cyberprzemoc stosowana przez rodziców może wpływać na **poczucie autonomii i profesjonalizmu** nauczycieli, co powoduje stres u nich i może pogłębiać spiralę internetowej przemocy, natomiast ta doświadczana ze strony uczniów, może powodować **brak zaufania i podejrzliwość**, prowadząc do chęci odejścia z pracy.

Co należy zmienić, aby ograniczyć skalę zjawiska?

Szkoły muszą uznać powagę problemu i jego wpływ na zdrowie psychiczne oraz zawodowe funkcjonowanie nauczycieli. Kolejnym krokiem powinno być wdrożenie jasnych procedur i polityk antycyberprzemocowych, które obejmują kodeks zachowań, system zgłaszania, a także szkolenia dla nauczycieli i kadry kierowniczej. Do tego niezbędne są programy edukacyjne skierowane zarówno do uczniów, jak i rodziców, podnoszące świadomość na temat konsekwencji cyberprzemocy.

Wnioski ogólne:

- Cyberprzemoc wobec nauczycieli to rosnący i niepokojący problem.
- Ma negatywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne nauczycieli oraz ich postrzeganie pracy.
- Konieczne są działania systemowe i polityki ochronne, które zabezpieczą nauczycieli zarówno przed uczniami, jak i ich opiekunami.

🔒 Gdzie szukać pomocy, gdy jako nauczyciel doświadczasz cyberprzemocy?

- Zgłoś w szkole - **dyrekcja, Pedagog/psycholog szkolny, Inspektor Ochrony Danych (jeśli ktoś udostępnia Twoje dane)**
- Zbieraj dowody- **Rób zrzuty ekranu, zapisuj wiadomości, daty i szczegóły.**
- Pomoc prawna- **Związek Nauczycielstwa Polskiego (ZNP), Rzecznik Praw Obywatelskich, Policja (jeśli są groźby, stalking)**
- Wsparcie psychologiczne- **Infolinie:**
22 84 88 01 (Antydepresyjny Telefon Zaufania)
23 800 12 00 02 ("Niebieska Linia")
- **Materiały i szkolenia-** MEN, ORE, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Opracowanie: Aleksandra Brozenbach

Źródło: <http://ojp.gov/pdf/files1/nij/grants/309514.pdf>

CO ZROBIĆ, ABY UCHRONIĆ MOJE DZIECKO PRZED CYBERPRZEMOCĄ?

Bardzo ważne, by rozmawiać z dziećmi o konsekwencjach, z którymi każdego dnia mierzą się użytkownicy Internetu i dawać im wskazówki, które ochronią ich przed negatywnymi skutkami.

Pierwszym ważnym krokiem jest zadbanie o swoje zdrowie psychiczne. Pokazując dziecku, jak my sami dbamy o swoje zdrowie, jesteśmy dla niego przykładem, przewodnikiem na drodze budowania odpowiedzialności psychicznej. *Dzieci nie robią tego, co im mówisz. Bardziej wzorują się na tym, co robisz.* (Orkan-Łęcka M, 2021).

Pozytywne nastawienie do drugiego człowieka. Pokaż swojemu dziecku, że warto ufać innym ludziom i być do nich pozytywnie nastawionym. Hejt skierowany na drugiego człowieka, sprawi, że dziecko będzie przepełnione lękiem i niepewne w relacjach z innymi ludźmi.

Radzenie sobie ze stresem. Pokaż swojemu dziecku, że potrafisz sobie radzić w trudnych sytuacjach, że stres cię nie paraliżuje, że znasz strategie radzenia sobie ze stresem.

Znam emocje i potrafię je wyrażać. Pokaż swojemu dziecku, że każdy człowiek ma prawo do wyrażania emocji, zarówno tych trudnych jak i przyjemnych.

Koncentracja na tym, na co mamy wpływ i co jest zależne od nas. Pokaż swojemu dziecku, że czasami na pewne sytuacje nie mamy wpływu. Nie możemy ich zmienić, a jedynie próbować sobie z nimi poradzić. Nie mam wpływu na to, że dziś w szkole spotkała cię przykrość, ale mogę być przy tobie i przyjąć twoje emocje.



Wspieramy się wzajemnie. Pokaż swojemu dziecku, że prośenie o pomoc jest czymś naturalnym i potrzebnym, że nie jesteśmy z naszymi problemami sami. Pokaż jak dbać o relacje z drugim człowiekiem. (Orkan – Łęcka M, 2021)

Wskazówki, które pomogą Ci uchronić Twoje dziecko przed cyberprzemocą

Rozmawiaj z dzieckiem o zjawiskach, które mają miejsce w Internecie. Sprawdź czy wie, czym jest cyberprzemoc i jakie są sposoby reagowania, gdy ktoś jest nękaný online.

Daj dziecku wyraźne do zrozumienia, że jeśli w Internecie przydarzy się coś, co je zaniepokoi, **może zwrócić się do Ciebie o pomoc.**

Rozmawiaj z dzieckiem o **zasadach ochrony prywatności w Internecie.**

Uświadom mu, jakie zagrożenia wiążą się z nadmiernym publikowaniem informacji o sobie, zamieszczaniem swoich zdjęć i filmów w sieci, dzieleniem się na portalach społecznościowych swoimi myślami i przeżywanymi uczuciami.

Uświadom dziecku, że wszystko co opublikuje w sieci, **może zostać**

skopiowane i rozpowszechnione, niekoniecznie w pierwotnej wersji.

Ustal z dzieckiem, **jakie materiały może publikować** w Internecie i z kim może się komunikować.

Przypomnij dziecku, że zawsze powinno **wylogować się z portalu**, z którego korzysta, aby zapobiec przed niepowołanym dostępem innych osób.

Zainstaluj **programy ochrony rodzicielskiej** w przypadku młodszych dzieci.

Rozmawiaj z dzieckiem o **ustawieniach prywatności** w różnych serwisach (Borkowska A., 2019).

Opracowanie: Julia Kamińska,
Kamila Zbylut



Akcja RELacja – hejTY reaguj!

15 kwietnia w Tauron Arenie Kraków odbyła się wyjątkowa lekcja. Wzięło w niej udział tysiące młodych ludzi z Krakowa i okolic. Przyświecała jej idea wsparcia nastolatków w przeciwstawianiu się zjawisku hejtu. „Akcja RELacja – HejTY reaguj!” stanowiła część ogólnopolskiej kampanii przeciwdziałania hejtowi i cyberprzemocy, realizowanej przez Fundację #DOBRYhashtag. Wydarzenie miało stanowić wsparcie w zakresie dobrostanu psychicznego młodzieży poprzez promowanie pozytywnych wzorców komunikacji i budowanie zdrowych relacji. Organizatorzy wydarzenia stworzyli bezpieczną przestrzeń edukacyjną dla młodzieży aby zwiększyć świadomość młodych ludzi na temat negatywnych skutków hejtu oraz wyposażyć ich w

narzędzia do radzenia sobie z przemocą słowną, zarówno w świecie wirtualnym, jak i rzeczywistym. Całość spotkania zrealizowana była w formule show –po to, by zwrócić uwagę młodego pokolenia i utrzymać tą uwagę podczas części merytorycznej. Jednym z ważniejszych elementów, pozwalających zbudować nie porozumienia i zaangażowania, był aktywny udział w wydarzeniu popularnych i znanych w całej Polsce influencerów. W trakcie lekcji odbiorcy stawiali się w różnych rolach – ofiar, jak i napastników. Podawali prawdziwe i nieprzyjemne słowa, które dziś w przestrzeni internetu stały się smutną codziennością. Mocny i dobitny przekaz skłaniał do refleksji, ale także dał wskazówki i techniki obrony przed słowami i sytuacjami, które ranią, a czasem kończą się tragicznie.



Opracowanie: Patrycja Mikke
źródło: www.dobryhashtag.pl

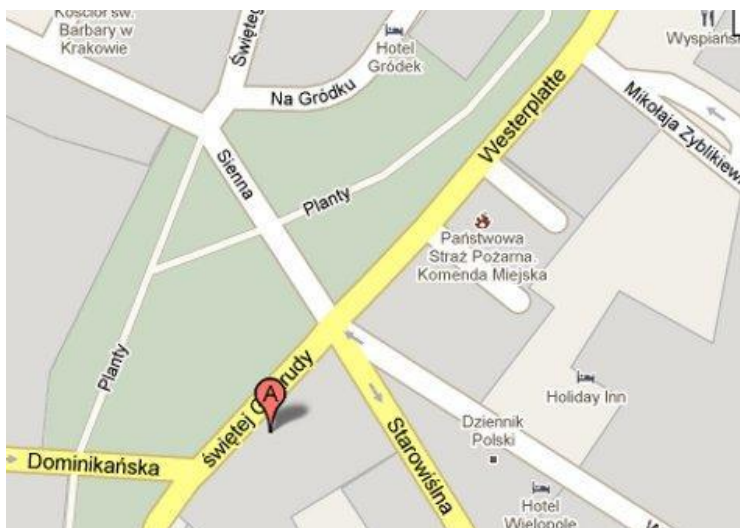
The background of the card is a light, neutral color, possibly off-white or light beige. It is decorated with various natural elements: several speckled quail eggs, one plain white egg, and a cracked eggshell. There are also white flowers, some in full bloom and some as buds, along with green leaves and thin, brown branches. The overall aesthetic is clean, fresh, and celebratory.

WESOŁYCH ŚWIĄT
Wielkanocnych

Z okazji Świąt
Wielkanocnych życzymy Wam
wszystkim – dzieciom,
rodzicom i nauczycielom –
radosnych, rodzinnych chwil,
mnóstwa wiosennej energii
i uśmiechu na każdy dzień!
Niech ten czas będzie pełen
ciepła, odpoczynku i dobrej
zabawy, a wielkanocny
zajaczek przyniesie Wam
dużo miłych niespodzianek!

**Dyrektor Poradni
Małgorzata Niewodowska
wraz z pracownikami**

JAK DO NAS DOTRZEĆ?



TRAMWAJE 6, 8, 10, 13, 18 – przystanek „Św. Gertrudy”
TRAMWAJE 1, 3, 10, 24, 52 – przystanek „Poczta Główna”

*Poradnia czynna od poniedziałku do piątku
w godzinach od 8.00 - 18.00*

ZAPRASZAMY!

Więcej informacji na naszej stronie internetowej
www.poradnia-psychologiczna.com

Biuletyn opracowuje zespół redakcyjny w składzie:

mgr Małgorzata Niewodowska – dyrektor
mgr Patrycja Mikke- psycholog
mgr Szymon Rozmus - pedagog
Aleksandra Brozenbach
Kamila Zbylut
Julia Kamińska

Adres redakcji:

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna
Dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi
ul. św. Gertrudy 2
31 – 046 Kraków