



# Jak zmniejszać ryzyko **cyberprzemocy** wśród uczniów?

– wskazówki dla osób pracujących  
z dziećmi i młodzieżą

## Poradnik powstał z inspiracji Fundacji Orange

Materiał powstał z myślą o nauczycielkach i nauczycielach i odnosi się do pracy z dziećmi i młodzieżą w szkole i klasie, z powodzeniem może być jednak wykorzystywany przez animatorki i animatorów, edukatorki i edukatorów i inne osoby pracujące z dziećmi i młodzieżą. Gorąco do tego zachęcamy.

### Autor:

Maciej Kępka,  
ekspert z Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę



Projekt graficzny, skład i łamanie:

Paweł Gładoch





**Cyberprzemoc** stanowi jedno z najbardziej powszechnych zagrożeń związanych z korzystaniem z internetu i nowych technologii. Skuteczne przeciwdziałanie temu zjawisku oznacza kompleksowe działania oraz pracę na wszystkich szczeblach edukacji. Także z dziećmi, które jeszcze nie mają swobodnego dostępu do internetu.



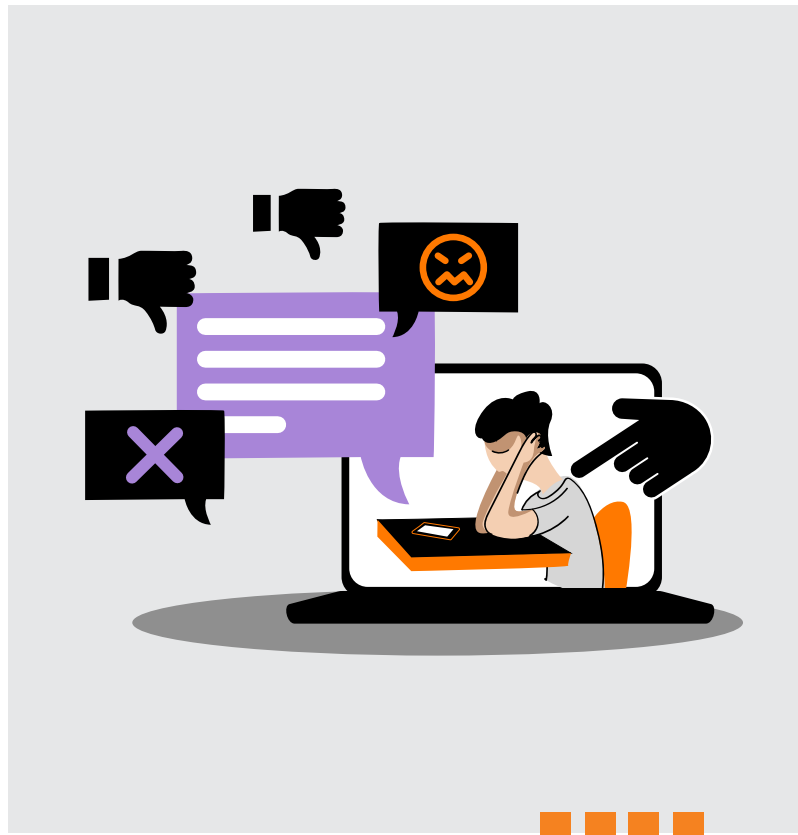
# Zjawisko cyberprzemocy

Cyberprzemoc, w odniesieniu do dzieci i młodzieży, to **przemoc rówieśnicza** z wykorzystaniem technologii informacyjnych i komunikacyjnych (internet i smartfony).

Podzielić ją można na **agresję elektroniczną** (pojedyncze akty przemocy w sieci) i **cyberbullying** (działanie celowe, trwające dłuższy czas, przed którym ofiara nie może się obronić).

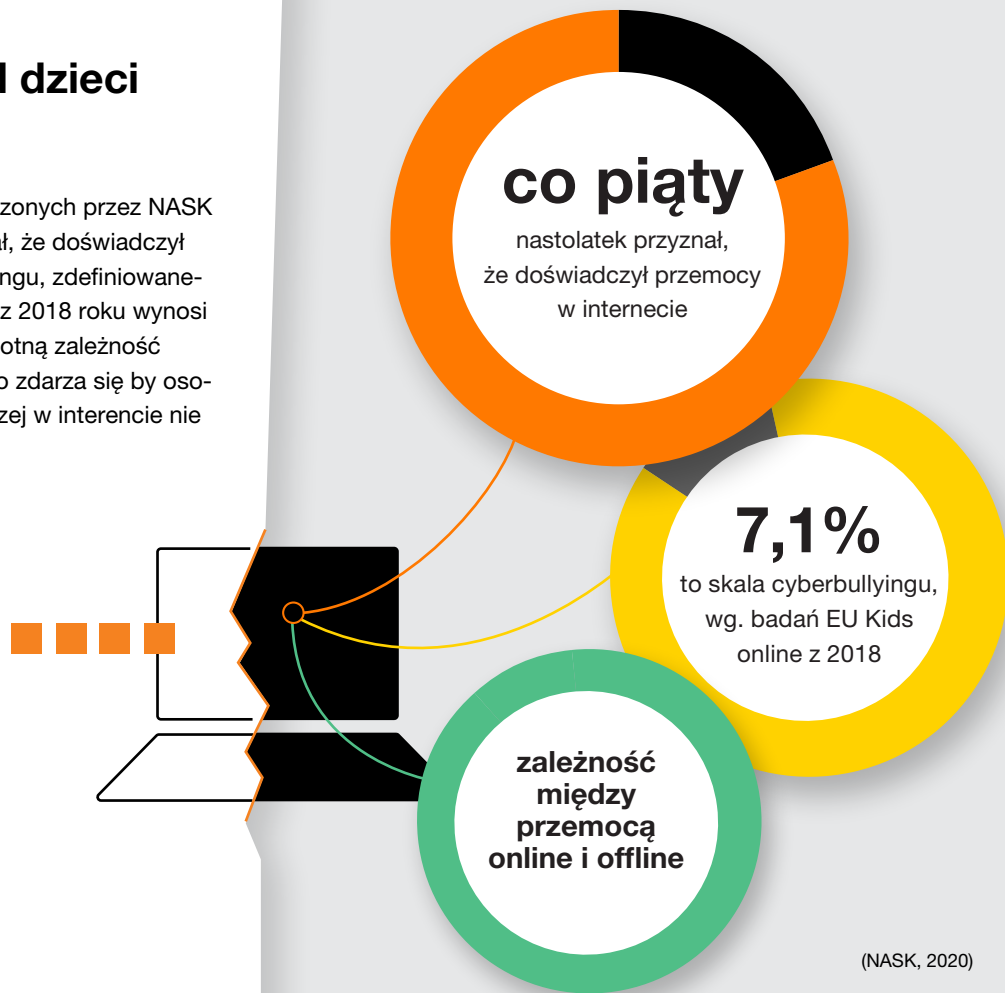
**Cyberprzemoc ściśle wiąże się z przemocą rówieśniczą offline. Młode osoby bardzo często doświadczają obu rodzajów przemocy jednocześnie.**

Podstawowe formy cyberprzemocy to zastraszanie, nękanie, szantażowanie, publikowanie kompromitujących treści (np. zdjęć, filmów), włamania np. na konto profilu społecznościowego oraz wykluczenie z grupy.



# Cyberprzemoc wśród dzieci i młodzieży w Polsce

W badaniach Nastolatki 3.0 przeprowadzonych przez NASK w 2020 roku co piąty nastolatek przyznał, że doświadczył przemocy w internecie. Skala cyberbullyingu, zdefiniowanego wyżej, według badań EU Kids online z 2018 roku wynosi 7,1%. W badaniach tych widać także istotną zależność między przemocą online i offline. Rzadko zdarza się by osoba doświadczająca przemocy rówieśniczej w internecie nie doświadczala jej także offline.



## Zapobieganie cyberprzemocy – rola szkoły

Szkoła ma do dyspozycji cały katalog działań profilaktycznych, które mogą pomóc w zapobieganiu występowania przypadków cyberprzemocy. Co istotne, dobra profilaktyka dotyczy zarówno przemocy rówieśniczej online, jak i offline. Działania profilaktyczne mogą także sprawić, że ewentualna interwencja będzie sprawniejsza lub w ogóle możliwa dzięki zgłoszeniom ofiary lub świadków – uczniowie chętniej będą zgłaszali przypadki cyberprzemocy. Zdecydowanie najważniejszą cechą sprawnego i skutecznego systemu zapobiegania jest jego kompleksowość. Skupienie się np. tylko na działaniach edukacyjnych nie da pożądanego efektu.

**Szkoła odgrywa ważną rolę w przeciwdziałaniu cyberprzemocy, ponieważ właśnie w niej młodzi ludzie zawiązują relacje, w których potencjalnie może pojawiać się przemoc rówieśnicza. Bardzo wiele rozwiązań możemy wdrożyć na poziomie klasy.**

## Co możemy zrobić w klasie



- Stworzyć wspólnie z uczniami zestaw klasowych zasad tak, by czuli, że to ich zasady i dbali wspólnie o ich przestrzeganie.
- Zadbac, by wszyscy uczniowie się poznali i nawiązali nawet niewielką nić porozumienia, np. poprzez zaaranżowanie pierwszych miesięcy w nowej szkole tak, by każdy z każdym miał okazję siedzieć w ławce.
- Zadbac o akceptację dla osób, które wyróżniają się w klasie, np. pochodzą z innego kręgu kulturowego.



## Automatyzmy, samokontrola a zachowanie **w sieci**

Bardzo duża część naszych zachowań oraz myśli jest automatyczna. Począwszy od procesów fizjologicznych, wegetatywnych, poprzez odruchy i reakcje odruchowe. Automatyzmy stanowią element naszej natury. Pozwalały nam przeżyć w ciężkich warunkach, skupiały się na konieczności przetrwania. Na szczęście ludzie są w stanie monitorować część swoich zachowań automatycznych oraz świadomie je ograniczać.

Zachowania w sieci w dużej mierze opierają się właśnie na automatyzmach. To, co oglądamy, zalajkujemy i udostępnimy, często nie podlega naszej świadomej refleksji. Dlatego tak łatwo złapać się na internetowe oszustwo, ale także polubić obraźliwy wpis lub przesłać go dalej. Tymczasem dzielenie się agresywnymi treściami może przyczynić się do wzrostu cyberprzemocy i okazania przyzwolenia na krzywdzące zachowania i komentarze.

## Jak panować nad automatyzmami – jak pracować z uczniami i uczennicami w klasie?



- Rozmawiać o roli automatyzmów, poszukać wspólnie z uczniami i uczennicami sytuacji, gdy zachowują się automatycznie.
- Do rozmowy o automatyzmach można wykorzystać scenariusz lekcji z programu IMPACT „Robot we mnie. O automatyzmach”. Scenariusz znajdziesz na [impact.fdds.pl](http://impact.fdds.pl).
- Jeżeli uczniowie korzystają już ze smartfonów i aplikacji, można pokazać, jak „przejąć kontrolę” nad korzystaniem i ustawić sobie limity na konkretne aplikacje za pomocą opcji „Cyfrowa równowaga” (Android) lub „Czas przed ekranem” (iOS).
- Pokazać, jak wyłączyć powiadomienia, by ograniczyć automatyczne sięganie po smartfona.



## Rola emocji i empatii w cyberprzestrzeni

Emocje odgrywają bardzo istotną rolę w relacjach międzyludzkich. Umożliwiają zrozumienie nam, jak czują się inne osoby, czy są zadowolone, smutne lub rozżłoszczone. Dają możliwość rozpoznania, jak nasze poszczególne zachowania lub słowa oddziałują na drugą osobę.

Pewne elementy emocji są wspólne dla nas wszystkich, szczególnie te dotyczące emocji podstawowych. Emocje to też źródło różnorodności.

**Z perspektywy młodych osób uświadomienie sobie, że możemy różnie reagować na te same sytuacje, jest bardzo istotne. Każdy z nas ma różne granice i np. to, co dla kogoś jest zabawne, u innej osoby wzbudzi wstręt lub złość. Działanie wspierające dzieci w rozpoznawaniu własnych emocji oraz umiejętności konstruktywnego radzenia sobie z nimi może mieć także istotny wpływ na przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej.**

**Specyfika komunikacji zapośredniczonej, czyli z użyciem internetu, smartfona, w dużej mierze ogranicza wykorzysta-**



**nie możliwości, jakie daje nam czytanie emocji.** W internecie najczęściej nie widzimy bezpośredniej reakcji, twarzy drugiej osoby. Często reakcja na nasze zachowania jest też odroczone w czasie. W tym kontekście mówi się o tzw. efekcie kabiny pilota. Zjawisko to zauważono u załóg lotników, którzy brali udział w bombardowaniach miast. Potencjalnie zabijali setki osób, ale nie ponosili w związku z tym takich konsekwencji emocjonalnych jak żołnierzy, który zabijał nawet jedynie jednego przeciwnika, ale widział krzywdę, którą mu uczynił.

**Podobnie wygląda krzywdzenie przez internet. Sprawca nie widzi reakcji osoby, której dokucza. Przez to dużo łatwiej jest mu napisać obraźliwy komentarz lub udostępnić kompromitujący kogoś materiał.** W związku z tym bardzo istotne znaczenie w kwestii ograniczania skali przemocy rówieśniczej ma rozwijanie empatii, umiejętności przyjmowania perspektywy innej osoby.



## Co można zrobić?



- Rozmawiać o emocjach, ich roli i różnorodności.
- Nazywać emocje i nie deprecjonować tych, które pojawiają się u uczniów i uczennic.
- Rozwijać działania wzmacniające empatię, np. wolontariat szkolny.
- Rozmawiać na temat komunikacji zapośredniczonej i jej specyfiki. Szczegóły znajdziesz w podręczniku do programu IMPACT na stronie 14. [podrecznik\\_IMPACT.pdf \(fdds.pl\)](#).
- Ćwiczyć z uczniami komunikację empatyczną. Np.: opisz, co się wydarzyło, co widziałeś/aś/słyszałeś/aś, jakie były fakty; powiedz, co czujesz, w związku z tym, jakie emocje to w tobie wzbudziło; wyraż, czego oczekujesz na przyszłość od danej osoby.
- Rozważyć przejście szkolenia NVC i korzystania z komunikacji bez przemocy w szkole.

## Dojrzewanie w morzu informacji

**Młode osoby, dojrzewające w obecnej rzeczywistości, są wystawione na gigantyczną liczbę informacji i treści. Tworzy to dużą presję, która wymaga, by być cały czas na bieżąco. W kontekście natłoku danych istotnego znaczenia nabiera umiejętność selekcjonowania informacji, odrzucania fałszywych i wybierania tych wartościowych. A także tych, które mają pozytywne i negatywne oddziaływanie na samopoczucie i dobrostan. To, na co młodzi ludzie trafiają w internecie, może wpływać na kreowanie postaw społecznych, także tych negatywnych. Uczenie rozpoznawania manipulacji warto rozpocząć bardzo wcześnie. Jest to także działanie profilaktyczne, które może powodować obniżenie poziomu cyberprzemocy.**

Media społecznościowe mogą także kreować zaburzony obraz rzeczywistości oraz nierealistyczne kanony urody. W social mediach życie wielu influencerów, szczególnie tych kierujących swoje treści do młodych osób, bywa kolorowe, bogate i pozbawione zmartwień. Osoby tworzące treści są zadowolone i uśmiechnięte. Taka wizja świata może zaburzać postrzeganie samego siebie, wpływać na poczucie własnej wartości.



## Koła ratunkowe – co możemy zrobić dla uczniów i uczennic?

- Interesować się tym, co oglądają, czytają młode osoby w internecie. Nie deprecjonować i nie wyśmiewać tych treści.
- Razem oglądać np. filmy ulubionych youtuberów i wspólne omawiać, szukać, co jest treścią reklamową, co czyjaś opinia, a co jest nierzeczywiste.
- Prezentować pozytywne treści w internecie, które mogą rozwijać zainteresowania i kreatywność.
- Zadbać, by młode osoby przestrzegały ograniczeń wiekowych, jakie określone są w regulaminach mediów społecznościowych i powiedzień, dla czego to ważne. Jak nieodpowiednie treści mogą wpływać na ich rozwój i postrzeganie świata.
- Realizować projekty wzmacniające poczucie wartości, np. takie, w których dzieci mają realny wpływ na to, co dzieje się w szkole lub jak ona wygląda.

**Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę** od blisko 30 lat chroni dzieci przed krzywdzeniem i pomaga tym, które doświadczyły różnych form przemocy i wykorzystywania seksualnego. Fundacja prowadzi Poradnię Dziecko w Sieci, która bezpłatnie pomaga młodym ludziom poradzić sobie z doświadczeniem przemocy w internecie (hejt, seksting, uwodzenie), wspiera rodziców w sytuacjach kryzysowych związanych z zagrożeniem bezpieczeństwa dzieci i młodzieży online, doradza profesjonalistom. Prowadzi Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111. Zrealizowała liczne akcje społeczne i projekty edukacyjne, m.in.: „Nigdy nie wiadomo, kto jest po drugiej stronie”, „Sieciaki.pl”, „Stop cyberprzemocy”, „Mama, Tata, Tablet”, „Domowe Zasady Ekranowe”, „Zadbaj o dziecięcy mózg”.

Więcej informacji na stronie: [fdds.pl](https://fdds.pl)



**Fundacja Orange** jest organizacją pożytku publicznego. Już od 17 lat dba o rozwój dzieci i młodzieży w cyfrowym świecie. Z fundacją uczą się zasad bezpiecznego internetu, podstaw programowania, robotyki i druku 3D. Fundacja Orange szkoli także nauczycieli (jest m.in. liderem projektu Lekcja: Enter, realizowanego ze środków europejskich w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa) i opracowuje materiały poradnikowe dla rodziców. Inicjatywy Fundacji Orange są oparte na wynikach badań i konsultacjach z ekspertami. W 2022 roku Fundacja otrzymała wyróżnienie w konkursie im. Janusza Korczaka dla instytucji wcielających w życie korczakowskie idee oraz tytuł Dobroczynicy Roku 2022 w kategorii „Kultura i edukacja”.

Więcej informacji na stronie: [fundacja.orange.pl](https://fundacja.orange.pl)



## Program **IMPACT** – kompleksowa profilaktyka cyberprzemocy

IMPACT to program dotyczący przeciwdziałania cyberprzemocy adresowany do młodzieży w wieku 13-16 lat oraz do nauczycielek i nauczycieli pracujących z tą grupą. Charakterystyczną cechą programu jest skupienie się na kompetencjach społecznych i indywidualnych, które mogą mieć wpływ na ograniczenia zachowań agresywnych, czyli rozwijanie empatii, samokontroli, naukę efektywnej komunikacji.

Program przeznaczony jest dla nastolatków, ale poruszane w nim zagadnienia jak najbardziej dotyczą także młodszych dzieci. Omawiane w programie kompetencje społeczne warto rozwijać w innych formach, np. prowadząc warsztaty lub organizując zajęcia poprawiające relacje w klasie. Można także wykorzystać konkretne ćwiczenia ze scenariuszy programu IMPACT.

Program składa się z kilkunastu scenariuszy zajęć, które podzielone są na moduły dotyczące: kompetencji psychologicznych wspierających pozytywne zachowanie w internecie, omówienia zjawiska cyberprzemocy, skutecznego reagowania na cyberprzemoc, pozytywnego wykorzystania internetu oraz dbania o prywatność i bezpieczeństwo w sieci. Zalecane jest przeprowadzenie lekcji ze wszystkich modułów, ale można także wykorzystywać tylko poszczególne elementy programu.

## Cele programu IMPACT:

1. Rozwijanie i wzmocnienie kompetencji indywidualnych oraz społecznych mogących ograniczać zachowania agresywne, tj. stymulowanie empatii, inteligencji emocjonalnej, ćwiczenie przyjmowania perspektywy innych, refleksyjnego trybu przetwarzania informacji, zwiększenie kompetencji w zakresie efektywnej komunikacji.
2. Redukcja czynników ryzyka cyberwiktymizacji, cybersprawstwa oraz zachowań świadków wzmocniających agresję elektroniczną, modyfikacja zachowań niepożądanych w kierunku intensyfikacji konstruktywnych, twórczych działań w sieci.
3. Zwiększenie bezpieczeństwa funkcjonowania młodzieży w sieci, budowanie świadomości na temat własnej prywatności i ochrony prywatnych treści oraz edukacja o odpowiedzialności za działania w sieci.

