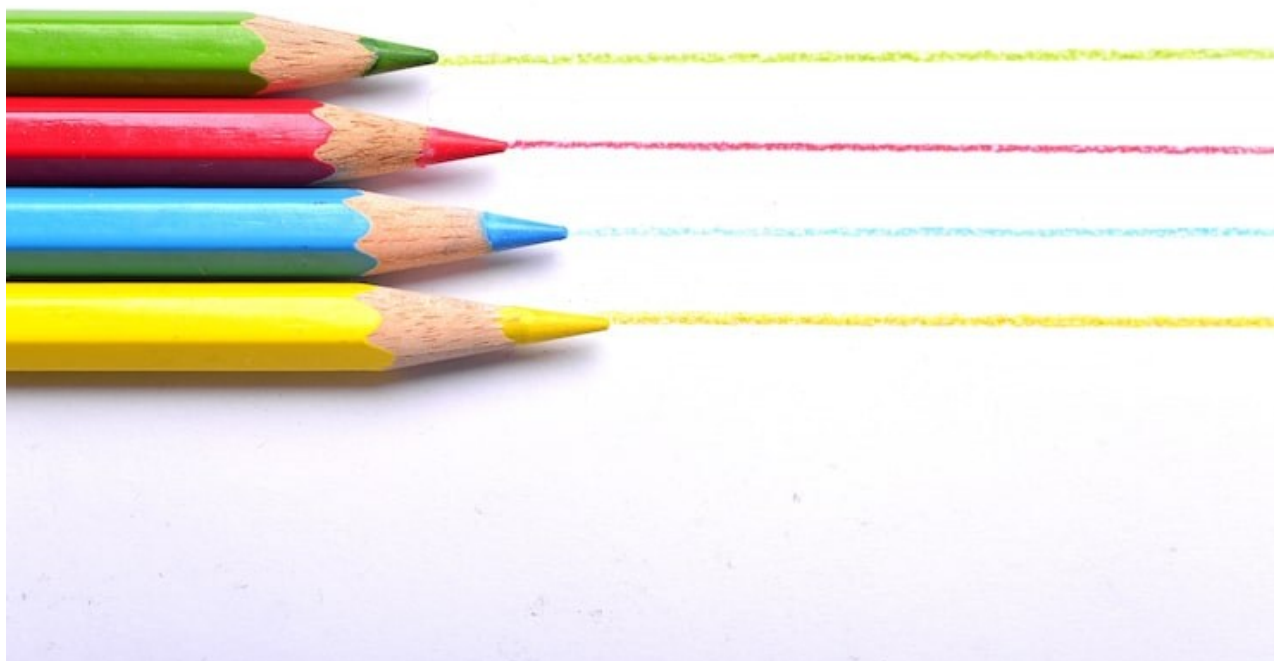


SP nr 280

LUTY 2026 Numer 31

SPECOPORADNIK



**Zespół specjalistów Szkoły Podstawowej
z Oddziałami Integracyjnymi nr 280
im. Tytusa Chałubińskiego**

Cyberprzemoc – czym jest i jak się przed nią bronić?

Czym jest cyberprzemoc?

Cyberprzemoc to stosowanie przemocy poprzez prześladowanie, zastraszanie, nękanie czy wyśmiewanie innych osób z wykorzystaniem narzędzi elektronicznych, takich jak Internet czy telefony komórkowe. W przeciwieństwie do tradycyjnej przemocy, ta cyfrowa może towarzyszyć ofierze przez całą dobę i ocierać do ogromnej liczby odbiorców w bardzo krótkim czasie.

Kluczowymi cechami tego zjawiska są:

Asymetria sił: Sprawca często pozostaje anonimowy, co daje mu poczucie przewagi.

Szybkość rozpowszechniania: Kompromitujące materiały docierają do dużej grupy odbiorców w krótkim czasie.

Trwałość zapisu: Raz opublikowane treści są trudne do całkowitego usunięcia.

Formy cyberprzemocy

Cyberprzemoc przybiera wiele twarzy, a granice między nimi często się zacierają:

Nękanie: Regularne wysyłanie napastliwych, obraźliwych wiadomości.



Poniżanie i ośmieszanie: Publikowanie przerobionych zdjęć, kompromitujących filmów czy tworzenie prześmiewczych grup/stron o danej osobie.

Wykluczenie: Celowe usuwanie kogoś z grup rówieśniczych w mediach społecznościowych lub ignorowanie w grach online, co buduje poczucie izolacji.

Podszywanie się: Przejmowanie kont lub tworzenie fałszywych profili, aby w imieniu ofiary publikować treści, które zniszczą jej reputację.

Udostępnianie prywatnych informacji: Publikowanie bez zgody adresów, numerów telefonów czy intymnych tajemnic.

Hejt: Agresywne komentarze uderzające w wygląd, pochodzenie, orientację czy poglądy.

Dlaczego cyberprzemoc jest tak groźna?

Istnieje kilka czynników, które sprawiają, że agresja w sieci ma niszczycielską siłę:

Pozorna anonimowość: Sprawca często czuje się bezkarny, co obniża jego hamulce moralne.

Brak bezpośredniej reakcji ofiary: Agresor nie widzi płaczu ani strachu ofiary, co utrudnia odczuwanie empatii.

Nieograniczony zasięg: Upokarzające treści mogą zostać powielone tysiące razy w ciągu kilku minut. Raz wrzucone do sieci zdjęcie jest niemal niemożliwe do całkowitego usunięcia.

Brak bezpiecznej przestrzeni: Dla osoby nękanego telefon staje się narzędziem opresji, od którego trudno się odciąć.

Skutki dla ofiary

Cyberprzemoc uderza przede wszystkim w psychikę, a jej efekty mogą być długofalowe:

Obniżenie poczucia własnej wartości i silny stres.

Wycofanie się z życia społecznego i pogorszenie wyników w nauce/pracy.

Problemy zdrowotne: bezsenność, bóle brzucha, stany lękowe, a w skrajnych przypadkach depresja i myśli samobójcze.

Statystyki i skala zjawiska

Zgodnie z wynikami badań („Nastolatki 3.0”) przeprowadzonymi przez Naukową i Akademicką Sieć Komputerową (NASK), czyli jedną z kluczowych instytucji

nych za zarządzanie Polskim Internetem, problem ten dotyka znacznej części polskiej młodzieży:



Powszechność doświadczeń: Ponad połowa nastolatków (ok. 60%) deklaruje, że była świadkiem cyberprzemocy w sieci.

Bezpośrednie ofiary: Blisko co czwarty uczeń (23-25%) przyznaje, że osobiście doświadczył agresji elektronicznej (np. wyzywania, ośmieszania czy poniżania).

Główne kanały agresji

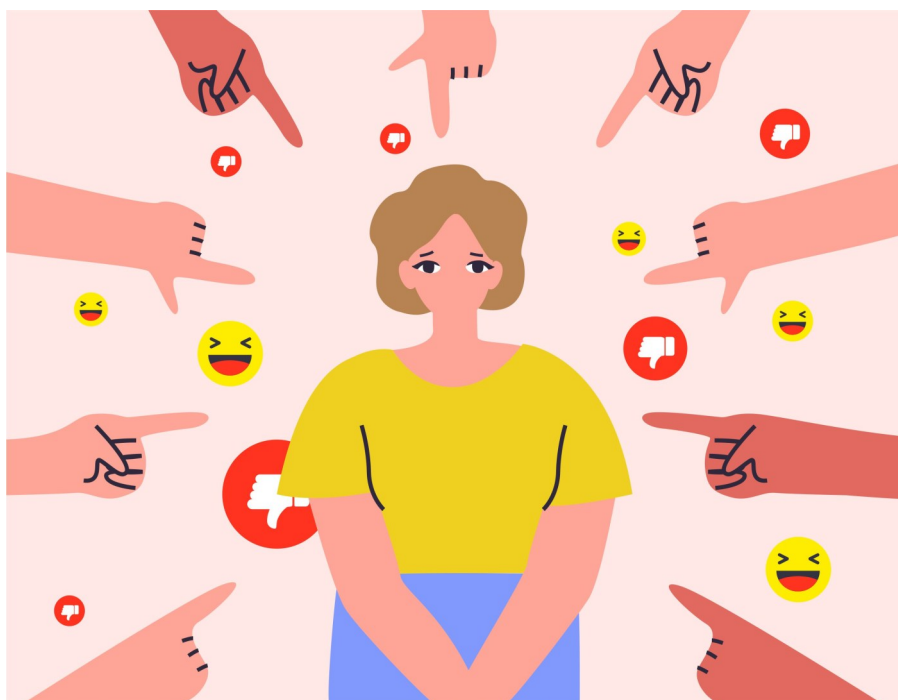
Najczęstsze formy: Wyzywanie (wulgaryzmy), ośmieszanie (np. poprzez memy lub przerobione zdjęcia) oraz szerzenie nieprawdziwych informacji (fake newsy na temat danej osoby).

Według analiz NASK, cyberprzemoc najczęściej przenosi się do miejsc, w których młodzi ludzie spędzają najwięcej czasu:

Media społecznościowe: Facebook, Instagram, TikTok.

Komunikatory internetowe: WhatsApp, Messenger (często w ramach grup rówieśniczych).

Platformy video i gry online: Gdzie agresja często przybiera formę tzw. „trash-talku”, przekraczającego granice rywalizacji.



Mechanizm „Biernego Świadka”

Instytucje badające zjawisko cyberprzemocy zwracają szczególną uwagę na rolę świadków. Bardzo duża grupa młodych ludzi widzi przemoc w sieci, ale nie zawsze wie, jak zareagować. Często brak reakcji jest interpretowany przez sprawcę jako ciche przyzwolenie, co potęguje poczucie osamotnienia u ofiary.

Porady dla rodziców: Jak chronić dziecko?

Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa (NASK) podkreśla, że w zapobieganiu cyberprzemocy kluczowa jest relacja oparta na zaufaniu oraz edukacja. Oto konkretne kroki, które możesz podjąć:

1. *Buduj otwartość i zaufanie*

Rozmawiaj z dzieckiem o jego doświadczeniach w sieci. Dziecko powinno wiedzieć, że w razie problemów może na Ciebie liczyć i nie zostanie ukarane (np. odebraniem telefonu) za to, że stało się ofiarą.

Interesuj się tym, co dziecko robi w Internecie, z jakich aplikacji korzysta i z kim nawiązuje relacje.

2. *Ustal zasady korzystania z sieci*

Wprowadź jasne zasady dotyczące czasu spędzanego przed ekranem oraz rodzajów treści, do których dziecko ma dostęp.

Ucz dziecko ochrony prywatności – tłumacz, dlaczego nie należy podawać danych osobowych, haseł czy wysyłać intymnych zdjęć.

3. *Reaguj na sygnały ostrzegawcze*

Bądź czujny, jeśli zauważysz u dziecka:

Nagłą zmianę nastroju po korzystaniu z Internetu lub telefonu.

Izolowanie się od rówieśników w świecie rzeczywistym.

Niechęć do chodzenia do szkoły.



Ukrywanie ekranu urządzenia przed domownikami.

4. *Ucz o netykcie i empatii*

Uświadamiaj dziecko, że po drugiej stronie ekranu zawsze jest drugi człowiek, którego słowa mogą zranić.

Tłumacz, że nie wolno przysyłać dalej ośmieszających materiałów ani brać udziału w nagonkach online.

Co zrobić, gdy dojdzie do cyberprzemocy?

Jeśli Twoje dziecko padnie ofiarą agresji w sieci, zaleca się podjęcie następujących działań:

Zapewnij wsparcie emocjonalne: Nie obwiniaj dziecka za zaistniałą sytuację.

Zabezpiecz dowody: Zrób zrzuty ekranu, zapisz wiadomości, linki czy nagrania, które potwierdzają nękanie.

Zablokuj sprawcę: Skorzystaj z opcji blokowania i zgłaszania nadużyć bezpośrednio w danej

aplikacji lub serwisie.

Skontaktuj się ze szkołą: Jeśli sprawcami są rówieśnicy, szkoła powinna zostać poinformowana, aby podjąć odpowiednie działania wychowawcze.

Szukaj pomocy specjalistów: W sytuacjach kryzysowych warto skorzystać z bezpłatnych linii pomocowych, takich jak 116 111 (Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży).

Źródła NASK - Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa oraz Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

Opracował:

Paweł Pietruszka—psycholog

Redaktor Specoporadnika
Beata Łosiowska