



## Hejt zaczyna się niewinnie.

Przewodnik dla rodziców i opiekunów, którzy chcą skutecznie wspierać dzieci w obliczu przemocy.

Partner merytoryczny:



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIĘ

# Wstęp

Drogi Rodzicu!

Hejt bywa określany jako **mowa nienawiści**. Przyjmuje formę negatywnych i agresywnych komentarzy lub innych treści kierowanych do konkretnej osoby albo grupy osób. Może wywoływać wiele nieprzyjemnych przeżyć i silnych emocji. W takich sytuacjach łatwo poczuć się zagubionym i niepewnym, jak właściwie zareagować i jak skutecznie pomóc dziecku.

Ta publikacja powstała, aby Cię wesprzeć. Znajdziesz w niej praktyczne wskazówki i porady, które pomogą Ci zrozumieć zjawisko hejtu i podjąć właściwe kroki, by mu przeciwdziałać i zatrzymać jego skutki. **Pamiętaj, nie jesteś sam**. Korzystając z wiedzy, własnych umiejętności oraz dostępnego wsparcia, możesz skutecznie chronić swoje dziecko i towarzyszyć mu w trudnych chwilach.



## Zostańmy w kontakcie

### E-MAIL

[kontakt@fundacjauniqa.pl](mailto:kontakt@fundacjauniqa.pl)

### WWW

[fundacjauniqa.pl](http://fundacjauniqa.pl)

### FACEBOOK

[/fundacjauniqa](https://www.facebook.com/fundacjauniqa)

### INSTAGRAM

[@fundacjauniqa](https://www.instagram.com/fundacjauniqa)

### LINKEDIN

[company/fundacja-uniqa](https://www.linkedin.com/company/fundacja-uniqa)



Autorka tekstów: Marta Wojtas

# Spis treści

|                                                                                        |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Wstęp</b>                                                                           | <b>2</b>  |
| <b>Rozdział 1. Pojęcie hejtu, bullyingu i cyberbullyingu</b>                           | <b>4</b>  |
| Czym jest bullying i cyberbullying?                                                    | 4         |
| Czym charakteryzuje się cyberbullying?                                                 | 5         |
| Czym jest hejt?                                                                        | 5         |
| <b>Rozdział 2. Wsparcie dziecka doświadczającego hejtu lub będącego jego świadkiem</b> | <b>6</b>  |
| Jak rozmawiać z dzieckiem, aby rozpoznać problem?                                      | 6         |
| Sygnaty ostrzegawcze                                                                   | 7         |
| Wsparcie emocjonalne dziecka poszkodowanego lub będącego świadkiem hejtu               | 7         |
| Jak pomóc (od)budować pewność siebie dziecka?                                          | 8         |
| Wsparcie dla dziecka, które jest świadkiem hejtu                                       | 10        |
| <b>Rozdział 3. Rodzic/opiekun poszkodowanego dziecka i świadka hejtu</b>               | <b>12</b> |
| Jak zadbać o siebie jako rodzic/opiekun i dlaczego to jest ważne?                      | 12        |
| Zarządzanie własnymi emocjami, by lepiej wspierać dziecko                              | 13        |
| Rozmowa, która buduje zaufanie                                                         | 13        |
| <b>Rozdział 4. Reagowanie na hejt</b>                                                  | <b>15</b> |
| Interwencja w przypadku wystąpienia hejtu                                              | 15        |
| Jak zabezpieczyć dziecko przed kolejnym atakiem?                                       | 16        |
| Standardy ochrony dzieci przed przemocą w szkole                                       | 16        |
| Hejt w szkole. Jakie kroki mogą podjąć nauczyciele i kadra szkolna?                    | 17        |
| <b>Rozdział 5. Interwencja prawna w przypadku hejtu</b>                                | <b>18</b> |
| Kiedy hejt przekracza granice prawa?                                                   | 18        |
| Gdzie można zgłosić sprawę?                                                            | 18        |
| Gdzie szukać pomocy?                                                                   | 18        |
| Zabezpieczenie dowodów, które posłużą do zgłoszenia                                    | 19        |
| Pomoc prawna w razie wystąpienia hejtu                                                 | 19        |
| <b>Rozdział 6. Pomoc specjalistyczna dla osób, które doświadczają hejtu</b>            | <b>20</b> |
| Niepokojące sygnały wskazujące na potrzebę konsultacji ze specjalistą                  | 20        |
| Gdzie szukać pomocy?                                                                   | 21        |
| Jak przygotować dziecko (i siebie) do wizyty u specjalisty?                            | 22        |
| <b>Rozdział 7. Dlaczego warto mówić głośno o hejcie?</b>                               | <b>24</b> |
| Skala przemocy w internecie                                                            | 25        |
| Mechanizmy hejtu                                                                       | 26        |
| Podsumowanie                                                                           | 29        |
| <b>Bibliografia</b>                                                                    | <b>31</b> |



## Rozdział 1. Pojęcie hejtu, bullyingu i cyberbullyingu

W języku potocznym hejtem nazywa się różne formy przemocy werbalnej, których doświadcza młody człowiek – zarówno jednorazowo, jak i w sposób powtarzalny (przez dłuższy czas). Jednak warto zwrócić uwagę na to, że istnieją naukowe definicje hejtu i przemocy z użyciem nowych technologii, które różnią się od potocznego rozumienia tego zjawiska. Jednym z kluczowych pojęć jest **bullyin**, czyli przemoc rówieśnicza o charakterze regularnym i długotrwałym. Jeśli taka przemoc ma miejsce w internecie, mówimy o **cyberbullyingu**.

**W tym poradniku skupiamy się na hejcie jako formie przemocy, która w różnych formach i o różnym czasie oddziaływania wydarza się w przestrzeni cyfrowej, ale ma realne skutki w życiu dziecka.**

### Czym jest bullying i cyberbullying?

Bullying to określenie na przemoc rówieśniczą. To celowe, powtarzające się działanie, które ma na celu wyrządzenie krzywdy innej osobie w środowisku klasowym, szkolnym bądź rówieśniczym. Bullying może przybierać różne formy (wg Gladden i in. za: J. Mróz, M. Wójcik, M. Poraj-Weder, 2024):

- fizyczną – np. bicie, popychanie,
- słowną (werbalną) – np. ośmieszanie, obrażanie,
- relacyjną – np. wykluczanie, plotkowanie, zawstydzanie,
- psychologiczną – np. manipulacja, szantaż emocjonalny,
- materialną – np. niszczenie przedmiotów należących do innej osoby,
- seksualną – np. wulgarne gesty i przekraczające zachowania o charakterze seksualnym.

Jeśli przemoc ta przenosi się do internetu, mówimy o cyberbullyingu. To krzywdzące działanie z wykorzystaniem nowych technologii, głównie mediów społecznościowych. Mogą to być różne działania: publikowanie ośmieszających memów, wysyłanie obraźliwych wiadomości, wulgarne/prześmiewcze komentowanie postów, kradzież tożsamości, podszywanie się pod atakowaną osobę itp. (Pyżalski i in., 2022).

### Jak rozpoznać bullying i cyberbullying?

Przy rozpoznawaniu tych zjawisk warto zwrócić uwagę na trzy kluczowe elementy:

- intencja sprawcy – działania są celowe i mają na celu skrzywdzenie drugiej osoby;
- powtarzalność – przemoc nie jest jednorazowym incydentem, lecz się powtarza;
- nierównowaga sił – sprawca ma przewagę (fizyczną, społeczną, technologiczną), a ofiara często nie potrafi się skutecznie bronić.



## Czym charakteryzuje się cyberbullying?

Cyberbullying (pol. cyberprzemoc) to przemoc z użyciem nowych technologii, takich jak media społecznościowe, komunikatory, fora internetowe czy gry online. Jej charakter może być incydentalny albo przybierać postać regularną i długoterminową – co sprawia, że cyberprzemoc staje się szczególnie szkodliwa i trudna do zatrzymania.

Może ona mieć różne formy:

- wyzywanie, obrażanie w sieci,
- publikowanie kompromitujących zdjęć bądź filmów,
- przejęcie tożsamości – podszywanie się pod kogoś,
- nękanie poprzez różne kanały komunikacji, w tym platformy i aplikacje,
- wykluczanie z grup rówieśniczych online.

Cyberprzemoc różni się od przemocy offline następującymi cechami:

- Poczucie anonimowości sprawcy – sprawca może wierzyć, że dzięki anonimowości (choć często bywa ona jedynie pozorna) nie poniesie konsekwencji swojego działania, co sprawia, że jest zdolny do zachowań, na które nie odważyłby się w bezpośrednim kontakcie z drugą osobą.

- Ciągłość – krzywdzące materiały i komentarze są dostępne w internecie przez całą dobę, siedem dni w tygodniu.
- Szeroki zasięg – treści mogą dotrzeć do nieograniczonej liczby odbiorców, co zasadniczo odróżnia cyberprzemoc od przemocy offline.
- Trwałość śladu – raz opublikowane materiały mogą zostać skopiowane na inne strony i pozostać w sieci na zawsze, nawet jeśli pierwotne źródło zostanie usunięte.

## Czym jest hejt?

Hejt to agresja słowna lub symboliczna, której celem jest wyśmianie, poniżenie, upokorzenie lub obrażenie innej osoby, często z powodu jej wyglądu, poglądów, pochodzenia, orientacji lub zachowania (FDDS – Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę).

Hejt bywa również określany jako mowa nienawiści. Przyjmuje formę negatywnych i agresywnych komentarzy lub innych treści, kierowanych do konkretnej osoby albo grupy osób. W przeciwieństwie do przemocy rówieśniczej hejt może mieć szerszy kontekst społeczny i kulturowy – często wiąże się z uprzedzeniami, stereotypami i różnicami światopoglądowymi. Przykładami hejtu są rasizm, homofobia, seksizm, antysemityzm itd.

### Różnice w skrócie:

|                        | Hejt                                                          |                                                 |
|------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                        | bullying                                                      | mowa nienawiści                                 |
| <b>Cel</b>             | skrzywdzenie innej osoby – znajomej lub nieznajomej           | wyrażenie nienawiści, pogardy                   |
| <b>Charakterystyka</b> | trwa dłuższy czas, między stronami występuje nierównowaga sił | skierowana przeciw grupom mniejszościowym       |
| <b>Forma</b>           | agresja słowna, wykluczenie, nękanie                          | obraźliwe wpisy, fałszywe informacje, fake news |
| <b>Przykład</b>        | publikacja kompromitującego zdjęcia lub filmu                 | obraźliwy wpis o osobach innej narodowości      |

## Rozdział 2.

# Wsparcie dziecka doświadczającego hejtu lub będącego jego świadkiem

Sytuacje, w których ktoś doświadcza przemocy lub hejtu, są niezwykle trudne. Wywołują wiele silnych i nieprzyjemnych emocji, takich jak strach, złość czy bezradność. Rozmowa o takich emocjach bywa trudna, a jeszcze trudniejsze może być samodzielne radzenie sobie z nimi. Dlatego wsparcie ze strony dorosłych – zarówno w przypadku dziecka doświadczającego hejtu, jak i świadka takiego zjawiska – jest nie tylko ważne, ale też często wręcz niezbędne.



### Jak rozmawiać z dzieckiem, aby rozpoznać problem?

Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko mogło paść ofiarą przemocy lub hejtu, nie wahaj się podjąć rozmowy na ten temat. Twoja rodzicielska uważność i zaangażowanie mogą odegrać kluczową rolę w rozpoznaniu i rozwiązaniu problemu. W takiej rozmowie warto zadbować o kilka istotnych elementów:

#### Bezpieczna atmosfera

Zapewnij dziecko, że może mówić o wszystkim otwarcie, bez obawy o karę czy ocenę. Poczucie bezpieczeństwa wzmacnia Twoja postawa otwartości i akceptacji. Daj dziecku jasno do zrozumienia, że jesteś po jego stronie i że może na Ciebie liczyć.

#### Otwarte pytania

Zamiast pytać: „Czy ktoś ci dokucza?”, spróbuj użyć pytań otwartych, np.: „Jak się czujesz w relacjach z kolegami z klasy?”, „Czy zdarzyło się ostatnio coś, co cię zmartwiło lub zaniepokoiło?”. Takie pytania dają dziecku przestrzeń do swobodnego wypowiedzenia się.

#### Unikanie presji

Pamiętaj, że gotowość do rozmowy na trudny temat może wymagać czasu. Nie naciskaj i nie zmuszaj dziecka do mówienia, jeśli nie jest na to gotowe. Jeśli widzisz, że coś je niepokoi, ale nie potrafi jeszcze o tym mówić – daj mu czas. Zapewnij o swojej obecności i gotowości do rozmowy, gdy tylko poczuje się na siłach.

#### Aktywne słuchanie

Znajdź spokojne miejsce, wolne od hałasu i rozpraszaczy. Zarezerwuj czas tylko dla dziecka. W trakcie rozmowy nie przerywaj, nie oceniaj i nie udzielaj pochopnych rad. Twoje dziecko potrzebuje przestrzeni, by opowiedzieć, co się dzieje, oraz dorosłego, który naprawdę je wysłucha i okaże zrozumienie.





## Cel rodzica i opiekuna: budowanie zaufania i pokazanie dziecku, że zawsze może na Ciebie liczyć.

**Zapewnij o swoim wsparciu** – powiedz dziecku, że nie jest samo w tej sytuacji. Pokaż, że razem łatwiej przetrwać trudne chwile i znaleźć rozwiązanie. Twoja obecność i zaangażowanie mogą być dla dziecka ogromnym źródłem siły.

**Nie bagatelizuj problemu** – nawet jeśli sytuacja wydaje się błaha z perspektywy dorosłego, dla dziecka może być poważnym i dotkliwym doświadczeniem. Traktuj jego emocje i przeżycia z należytą powagą.

**Bądź uważny** – zwróć uwagę na zmiany w zachowaniu dziecka: wahania nastroju, smutek, wycofanie, napięcie, unikanie telefonu lub komputera czy znaczące, nagłe zmiany w upodobaniach i zainteresowaniach (w tym ubiór, hobby). To mogą być sygnały, które wskazują, że dzieje się coś niepokojącego.

## Sygnały ostrzegawcze

Dzieci i młodzież często nie mówią wprost o problemach, ale ich zachowanie może sygnalizować, że dzieje się coś niepokojącego. Sygnały związane z doświadczeniem hejtu bywają subtelne i nieoczywiste. Warto zwrócić uwagę na:

- zmiany w zachowaniu dziecka – np. wycofanie się z kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, spadek nastroju, drażliwość, płaczliwość, unikanie rozmów o tym, co dzieje się online;
- problemy szkolne – niechęć do chodzenia do szkoły, obniżone oceny, brak motywacji do nauki, trudności z koncentracją, konflikty z rówieśnikami, unikanie szkolnych aktywności;
- korzystanie z urządzeń ekranowych – nerwowość po korzystaniu z telefonu lub komputera, ukrywanie ekranu przed rodzicami, szybkie zamykanie aplikacji, nagłe ograniczenie lub całkowite unikanie korzystania z internetu lub urządzeń;
- objawy somatyczne i zdrowotne – bezsenność, koszmary senne, spadek apetytu lub przeciwnie – zjadanie stresu, bóle głowy, brzucha, napięcie mięśniowe.

Jeśli zauważysz kilka z tych sygnałów, warto pozostać czujnym, porozmawiać z dzieckiem i zaoferować mu odpowiednie wsparcie. Wczesna reakcja może zapobiec pogłębianiu się problemu i pomóc dziecku odzyskać poczucie bezpieczeństwa.

## Wsparcie emocjonalne dziecka poszkodowanego lub będącego świadkiem hejtu

Rozmowa, w której chcemy wesprzeć dziecko, nie musi znacząco różnić się od codziennych rozmów. Warto jednak zwrócić szczególną uwagę na jej przebieg i kilka kluczowych elementów, które mogą pomóc dziecku poczuć się bezpiecznym i zrozumianym.

### Zachowaj spokój i okaż zrozumienie.

Staraj się unikać pocieszania, np.: „Nie jest aż tak źle”, „Wszystko będzie dobrze, nie przejmuj się”, oraz zaprzeczania temu, co się wydarzyło, np.: „To nic takiego”, „To mało istotne”. Dla dziecka to poważna sprawa, z którą się zmagają. Warto to zauważyć, podkreślić swoją obecność i gotowość do pomocy. Możesz powiedzieć np.: „Widzę, że jest ci trudno. Jestem tu, żeby ci pomóc”.

### Uznaj emocje dziecka.

Uznanie emocji oznacza ich zauważenie i stworzenie przestrzeni na ich przeżywanie. Nie bagatelizuj uczuć dziecka ani ich nie oceniaj. Pozwól mu wyrazić strach, smutek czy złość. Pomóż mu zrozumieć, że w związku z tym, co się wydarzyło, ma prawo tak się czuć. Możesz powiedzieć np.: „Masz prawo czuć się źle. To, co oni zrobili, nie było w porządku”.

### Zapewnij o swoim wsparciu.

Tak jak w przypadku budowania zaufania, wsparcie po zidentyfikowaniu problemów u dziecka jest kluczowe. Okazywanie wsparcia to towarzyszenie komuś w trudnych chwilach. Podkreśl, że dziecko nie jest samo – że ma Ciebie. Trudne sytuacje często wymagają pomocy osób dorosłych, które mogą podjąć działania niedostępne dla dzieci. Rodzic ma możliwości i odpowiedzialność, by działać. Ważne, by dziecko usłyszało: „Jestem przy tobie. Nie musisz radzić sobie z tym sam/sama”.

### Pomóż dziecku we właściwym rozumieniu sytuacji.

Hejt może dotknąć każdego, niezależnie od tego kim jest i co robi. Ważne, aby dziecko miało świadomość, że odpowiedzialność za hejt leży po stronie sprawcy. Takie zachowania często wynikają z problemów osób hejtujących – mogą mieć trudności z emocjami, szukać uznania, a przez to ranić innych. Celem tej rozmowy nie jest usprawiedliwianie sprawców, lecz zrozumienie mechanizmów tej sytuacji. Ich działania są nieakceptowalne i powinny wiązać się z konsekwencjami.

### Doceń dziecko, że powiedziało o problemie.

Kiedy dziecko zdecyduje się porozmawiać z Tobą o problemie, doceń jego odwagę i otwartość. Niezależnie od tego, czy było świadkiem hejtu, czy jego ofiarą, milczenie daje ciche przyzwolenie na dalsze działania hejterów. Dzięki ujawnieniu sytuacji i odpowiednim działaniom można zatrzymać przemoc i pomóc innym.

### Szukaj rozwiązań wspólnie z dzieckiem.

Zastanówcie się razem, co można zrobić w tej sytuacji. Dzieci często mają pomysły, ale nie wiedzą, jak je zrealizować – np. chcą zablokować agresora, ale nie wiedzą jak, albo chciałyby porozmawiać z psychologiem, ale się wstydzą. Dając dziecku głos, pomagasz mu budować poczucie sprawczości i wpływu. Możesz zacząć od słów: „Zobaczmy, co możemy razem zrobić, żebyś czuł/czuła się bezpiecznie”.

**W sytuacjach związanych z hejtem jedną z najważniejszych rzeczy jest odbudowanie poczucia bezpieczeństwa dziecka. To poczucie może znaleźć przede wszystkim w relacji z Tobą – rodzicem lub opiekunem, który jest emocjonalnie dostępny, obecny i gotowy do pomocy.**

## Jak pomóc (od)budować pewność siebie dziecka?

Niektóre sytuacje, takie jak hejt – zwłaszcza w formie cyberbullyingu, czyli powtarzających się długotrwałych ataków – mogą poważnie wpłynąć na poczucie własnej wartości dziecka. W takich przypadkach warto sięgnąć po pomoc specjalistów, którzy w odpowiedni sposób wesprą dziecko w odzyskaniu pewności siebie. W tym procesie ważna jest też postawa rodzica, który może podejmować codzienne działania wspierające dziecko w odbudowie jego poczucia wartości po trudnych doświadczeniach.

### Co możesz zrobić jako rodzic?

Działania, które pomogą Ci wspierać dziecko w budowaniu pewności siebie:

#### Podkreślaj wartość dziecka.

Przypominaj dziecku o jego mocnych stronach, sukcesach i pozytywnych cechach. Doceniaj zaangażowanie w codzienne zadania. Daj dziecku poczucie, że jest dla Ciebie ważne niezależnie od tego, co mówią lub piszą inni.

### Rozmawiaj z dzieckiem o tym, kim jest i jak się ze sobą czuje.

Pomóż dziecku oddzielić swoją tożsamość od krzywdzących komentarzy. Uświadom mu, że opinie innych nie definiują jego wartości. Przypominaj sytuacje, w których wykazało się pozytywnymi cechami i zyskało sympatię rówieśników. Wracaj do dobrych chwil, ale też pokazuj, że każdy człowiek ma swoje ograniczenia i prawo do popełniania błędów.

### Zachęcaj do pasji i aktywności.

Rozwijanie talentów i zainteresowań wzmacnia poczucie sprawczości i kompetencji. Sport, sztuka czy inne hobby mogą pomóc dziecku odzyskać pewność siebie. Warto jednak pamiętać, że dziecko z obniżonym poczuciem własnej wartości może mieć trudność z angażowaniem się w aktywności, w których występuje silna rywalizacja.

### Wspieraj kontakty z pozytywnymi ludźmi.

Pomóż dziecku znaleźć wsparcie w rodzinie, przyjaciółach czy grupach rówieśniczych. Inicjuj spotkania z bliskimi, zachęcaj do kontaktów społecznych, proponuj udział w zajęciach grupowych. Wspierające środowisko może znacząco pomóc dziecku w odbudowie wiary w siebie.



### **Trenuj pozytywny dialog wewnętrzny.**

Pomóż dziecku rozwijać umiejętność zastępowania negatywnych myśli pozytywnymi. Gdy usłyszysz od dziecka np.: „Jestem beznadziejny”, zwróć uwagę, że ocenia siebie bardzo surowo. Przypomnij mu o jego mocnych stronach i zapewnij, że jest akceptowane: „Każdy ma trudniejsze chwile, ale to nie znaczy, że jesteś gorszy/gorsza. Jesteś wartościowy/-a taki/-a, jaki/-a jesteś”.

### **Wzmacniaj asertywność.**

Ucz dziecko, jak może reagować na hejt – nie zostawiać go z tym samego, zgłaszać sytuację, ale też odpowiadać pewnie, bez agresji. Podkreśl, że każdy ma prawo bronić siebie i nie godzić się na złe traktowanie. Jednocześnie warto unikać odwetu (odpowiadać agresją na agresję), aby nie eskalować konfliktu.

### **Bądź cierpliwy i uważny .**

Odbudowa pewności siebie to proces, który wymaga czasu. Daj dziecku przestrzeń i wsparcie, by mogło wrócić do równowagi we własnym tempie.



**Rodzicu, Twoja obecność, akceptacja i miłość są fundamentem, na którym dziecko może odbudować swoją siłę. Pokaż mu, że hejt nie ma mocy odbierania mu jego wartości.**

## Wsparcie dla dziecka, które jest świadkiem hejtu

Dzieci, które obserwują hejt, często nie wiedzą, jak zareagować. Boją się, że same staną się celem, lub nie są pewne, co mogą zrobić. Tymczasem świadkowie to grupa, która ma realne możliwości podjęcia różnych działań, aby zatrzymać to zjawisko.

Oto jak wspierać dziecko, które jest świadkiem hejtu. Uświadom, że reagowanie ma znaczenie.

### Wyjaśnij dziecku, że ignorowanie hejtu daje sprawcy siłę.

Lajkowanie hejterskich wpisów czy śmianie się z hejtu w szkole to działania, które wspierają hejtera. Opowiedzenie się po stronie osoby pokrzywdzonej może zrobić ogromną różnicę – pokazuje sprawcom, że ich zachowanie nie jest akceptowane. Powiedz, jak bezpiecznie reagować czyli:

- jak wspierać osobę skrzywdzoną – poprzez wysłanie prywatnej wiadomości, okazanie solidarności, rozmowę;
- jak zgłosić hejt – na platformie internetowej, nauczycielowi, rodzicom, a w poważniejszych przypadkach – odpowiednim instytucjom, w tym organom ścigania;
- Jak unikać wspierania sprawcy – poprzez nieudostępnianie, niekomentowanie i niełajkowanie.

### Wzmocnij empatię i poczucie odpowiedzialności.

Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak może czuć się osoba dotknięta hejtem. Uświadom, że świadek ma realny wpływ na zatrzymanie przemocy – jego reakcja może być kluczowa.

### Pomóż przełamać strach przed reakcją.

Wiele dzieci nie reaguje, bo boi się konsekwencji – że same staną się celem. To naturalny lęk, który może się pojawić u każdego. Jeśli odczuwa go Twoje dziecko, możesz zaproponować zgłoszenie hejtu anonimowo lub wspólnie z grupą rówieśników. Pokaż, że nie musi być z tym samo.

### Daj przykład pozytywnej postawy.

Ucz dziecko otwartości na innych, empatii i wartości wspierających relacje społeczne – takich jak pomoc, szacunek i troska o siebie. Te zasady dotyczą również internetu, z którego warto korzystać w sposób odpowiedzialny, ostrożnie, nie zapominając o szacunku do innych.

Świadkowie hejtu mają ogromny wpływ na to, czy przemoc będzie eskalować, czy zostanie zatrzymana. Wspierając dziecko w tej roli, uczysz je, że może być częścią rozwiązania, a nie biernym obserwatorem. To wzmacnia wewnętrzną siłę, odporność i poczucie sprawczości.



Przykłady wspierających zdań dla rodziców:

„Nie musisz walczyć sam/sama.  
Razem możemy coś z tym  
zrobić”.

„Twoja reakcja może  
pomóc komuś poczuć  
się bezpieczniej”.



„Jest mi przykro,  
że to cię spotkało,  
ale razem sobie  
poradzimy”.

„Doceniam to, że  
zdecydowałeś/  
zdecydowałaś się  
powiedzieć mi o tym, co  
się zdarzyło”.

„Rozumiem, że to  
bardzo trudne. Jestem  
tu, by ci pomóc”.

„Co możemy razem  
zrobić, żebyś czuł/  
czuła się lepiej?”



## Rozdział 3.

# Rodzic/opiekun poszkodowanego dziecka i świadka hejtu



### Jak zadbać o siebie jako rodzic/opiekun i dlaczego to jest ważne?

Wspieranie dziecka, które doświadcza hejtu lub jest jego świadkiem, może być emocjonalnie obciążające. Taka sytuacja angażuje również emocje dorosłego i stawia przed nim wiele wyzwań związanych z reagowaniem i poszukiwaniem rozwiązań. Dlatego tak ważne jest, abyś zatroszczył się o także o siebie.

### Troska o siebie odgrywa ważną rolę w procesie pomagania.

Rodzicu, Twoje samopoczucie ma bezpośredni wpływ na dziecko. Jeśli jesteś spokojny i opanowany, łatwiej będzie mu poczuć się bezpiecznie i poradzić sobie z własnymi emocjami.

Stres, bezradność i przeciążenie mogą prowadzić do wypalenia. Dbając o siebie, masz więcej siły, by skutecznie wspierać dziecko. Twoja wewnętrzna równowaga jest potrzebna, by przyjąć emocje dziecka i towarzyszyć mu w trudnych momentach.

Dodatkowo dajesz dziecku dobry przykład. Pokazujesz, że troska o własne emocje i potrzeby jest ważna i naturalna.

Oto kilka wskazówek, jak możesz zadbać o siebie:

#### Pozwalaj sobie na przeżywanie emocji.

To naturalne, że możesz czuć złość, smutek, frustrację czy lęk. Daj sobie przestrzeń na przeżycie tych uczuć. Pamiętaj, że nie musisz znać odpowiedzi na wszystkie pytania.

#### Nie obwiniaj się.

Hejt nie musi być wynikiem błędów wychowawczych. Najważniejsze jest to, jak reagujesz teraz, a nie to, co mogłaś(-eś) zrobić wcześniej.

#### Poszukaj wsparcia.

Porozmawiaj z innymi rodzicami, psychologiem, nauczycielami. Możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy, np. dzwoniąc na infolinię dla dorosłych w sprawie bezpieczeństwa dzieci pod numer 800 100 100. Nie zostawaj z tym sam.

#### Dbaj o swoje emocje i odpoczynek.

Znajdź czas dla siebie – na spacer, książkę, rozmowę z bliską osobą. Pozwól sobie czasem odpocząć. Odpoczynek to nie luksus, ale konieczność. Znajdź własne sposoby na regenerację.

#### Wspieraj się wiedzą.

Im więcej wiesz o hejcie i jego mechanizmach, tym łatwiej będzie Ci pomóc dziecku i zapanować nad własnym stresem. Wiedza wzmacnia poczucie kontroli i zwiększa skuteczność działania.



**Pamiętaj, że troska o siebie to nie egoizm – to fundament skutecznego wspierania dziecka. Dając sobie prawo do odpoczynku, emocji i wsparcia, budujesz swoją siłę i pokazujesz dziecku, że warto dbać o siebie.**

## Zarządzanie własnymi emocjami, by lepiej wspierać dziecko

Rodzic lub opiekun jest najważniejszą osobą dla dziecka. Dlatego tak istotne jest, by potrafił zachować spokój i równowagę – również w trudnych sytuacjach, takich jak doświadczenie hejtu przez dziecko.

### Jak skutecznie zarządzać swoimi emocjami w przypadku wystąpienia hejtu?

#### Daj sobie chwilę na reakcję.

Jeśli czujesz silne emocje – złość, strach czy frustrację – pozwól sobie na chwilę dla siebie, zanim coś powiesz lub zrobisz. Weź kilka głębokich oddechów, skup uwagę na swoim ciele, spróbuj się uspokoić. To pomoże Ci zareagować w sposób opanowany, wspierający i konstruktywny.

#### Oddziel swoje emocje od emocji dziecka.

To naturalne, że możesz czuć gniew wobec sprawcy hejtu lub smutek, widząc cierpienie dziecka. Możesz podzielić się z dzieckiem tym, co przeżywasz, ale pamiętaj, aby Twoje zachowanie nie było pełne paniki czy agresji. Twoja postawa powinna dawać dziecku poczucie bezpieczeństwa.

#### Znajdź własne sposoby na stres.

Każdy ma inne metody radzenia sobie z napięciem. Dla jednych będzie to spacer, dla innych – ćwiczenia fizyczne lub rozmowa z bliskimi czy chwila ciszy. Jeśli czujesz, że emocje Cię przytłaczają i trudno Ci nad nimi zapanować, rozważ konsultację ze specjalistą: psychologiem lub psychoterapeutą.

#### Skup się na rozwiązaniach.

Zamiast tracić energię na szukanie winnych czy zastanawianie się, dlaczego to spotkało Twoje dziecko, skoncentruj się na tym, jak mu pomóc. Działanie daje poczucie kontroli i wzmacnia zarówno Ciebie, jak i dziecko.

#### Nie bój się okazać emocji.

Dzielenie się tym, co czujesz, uczy dziecko, że emocje są naturalne i można nad nimi panować. To cenna lekcja, która pomoże mu w przyszłości lepiej rozumieć siebie i innych.

#### Pamiętaj, że nie musisz znać wszystkich odpowiedzi.

Czasem wystarczy być obok, słuchać i wspierać. Dziecko nie zawsze oczekuje rozwiązania – czasem po prostu chce poczuć, że nie jest samo. Dzięki dobremu zarządzaniu emocjami stajesz się dla dziecka stabilnym i bezpiecznym oparciem, którego bardzo potrzebuje w trudnych chwilach.

### Rozmowa jako fundament zaufania w relacji dorosły–dziecko.

Regularna, otwarta komunikacja sprawia, że dziecko czuje się bezpieczne i wie, że zawsze może na Ciebie liczyć – bez względu na to, co się dzieje.

Szczera rozmowa to klucz do budowania silnej relacji opartej na zaufaniu. Jeśli dziecko wie, że może z Tobą swobodnie rozmawiać, łatwiej mu będzie zwrócić się po pomoc w trudnej sytuacji.

### Rozmowa, która buduje zaufanie

#### Rozmawiaj na co dzień, nie tylko w kryzysie.

Codienne, swobodne rozmowy pomagają dziecku czuć się komfortowo i otwarcie mówić o tym, co dla niego ważne. Nie czekaj z rozmową o hejcie do momentu, aż pojawi się problem. Możesz pytać wprost, czy dziecko zetknęło się z hejtem, ale nawet pytania o codzienne sprawy mogą otworzyć drogę do głębszych tematów.

#### Słuchaj uważnie, nie oceniaj.

Czasem dziecko potrzebuje podzielić się swoimi przeżyciami – po prostu się wygadać. Słuchaj uważnie, nie przerywaj, unikaj moralizowania i dawania nieproszonych rad. Dla dziecka ważne jest, byś uznał, że to, o czym mówi, ma znaczenie. Unikaj komentarzy typu: „Nie przesadzaj” czy „W twoim wieku to nie są poważne problemy”.





### **Stwórz przestrzeń do rozmowy.**

Zadbaj o czas i miejsce, w którym spokojnie porozmawiacie. Może to być wspólny posiłek, spacer lub inny moment w ciągu dnia, który nie będzie tak stresujący jak poważna rozmowa twarzą w twarz. Ważne, by dziecko czuło, że jesteś dostępny i gotowy do słuchania.

### **Przyjmij postawę otwartości.**

Jeśli dziecko wie, że może z Tobą porozmawiać o wszystkim – także o emocjach, relacjach czy internecie – łatwiej będzie mu podzielić się problemami. Pokaż, że jesteś po jego stronie, nawet kiedy zdarzy mu się popełnić błąd albo spotka go przykra sytuacja.

### **Nie bagatelizuj tego, co mówi dziecko.**

To, co dorosłemu może wydawać się błahę, dla dziecka może być ogromnym wyzwaniem. Pokaż, że jego uczucia są dla Ciebie ważne i że traktujesz je poważnie.

### **Dziel się swoimi doświadczeniami.**

Jeśli sytuacja dziecka przypomina Ci podobne chwile z Twojej przeszłości, podziel się swoimi przeżyciami i spostrzeżeniami. Twoje doświadczenia mogą pomóc dziecku poczuć się zrozumianym i pokazać, że każdy mierzy się z trudnościami.

### **Szanuj prywatność nastolatka, ale bądź obok.**

Nastolatki potrzebują przestrzeni i autonomii. Uszanowanie tej potrzeby wzmacnia relację. Jednocześnie ważne jest, by wiedziały, że jesteś blisko i mogą na Ciebie liczyć – nawet jeśli nie wyrażają tego wprost. Nie zniechęcaj się, jeśli nie chcą rozmawiać od razu. Towarzysz nastolatkowi i bądź obecny.



## Rozdział 4. Reagowanie na hejt

Hejt to forma przemocy, która może eskalować, jeśli nie zostanie zatrzymana. Odpowiednia reakcja dorosłych i rówieśników ma kluczowe znaczenie – może przerwać ten proces i zapobiec dalszym krzywdom.



### Interwencja w przypadku wystąpienia hejtu

Jeśli Twoje dziecko doświadczyło hejtu, warto działać krok po kroku:



#### Krok 1: Porozmawiaj z dzieckiem

Dowiedz się, co się dokładnie wydarzyło. Zapytaj, jak się czuje i jakiej pomocy potrzebuje. Pokaż, że jesteś obok, gotowy do działania.



#### Krok 2: Zgłoś naruszenie

Na platformach społecznościowych (Instagram, TikTok, Snapchat i inne) można zgłaszać treści naruszające regulamin, w tym hejt. Warto z tego skorzystać.



#### Krok 3: Zabezpiecz dowody

Zrób zrzut ekranu krzywdzących treści, zapisz historię rozmów z komunikatorów. Te materiały mogą być potrzebne w dalszych działaniach.



#### Krok 4: Skontaktuj się ze szkołą

Jeśli sprawcą jest inny uczeń, szkoła ma obowiązek interweniować. Zgłoszenie sytuacji do wychowawcy, pedagoga lub dyrekcji to ważny krok.



#### Krok 5: Zgłoś sprawę na policję

Jeśli hejt narusza przepisy prawa, możesz zgłosić sprawę na policję – nawet jeśli nie znasz tożsamości sprawcy. Wówczas w treści zgłoszenia należy zawrzeć prośbę o ustalenie jego danych.

## Jak zabezpieczyć dziecko przed kolejnym atakiem?

Zanim zostaną podjęte odpowiednie działania wobec sprawcy, dziecko może być nadal narażone na jego zachowania. Chcąc zadbać o bezpieczeństwo dziecka, poproś je o to, aby:

### Nie odpowiadało agresją na agresję

Zachęć dziecko, by nie wdawało się w dyskusje ze sprawcą. Odpowiadanie w podobny sposób może pogorszyć sytuację.

### Zablokowało hejtera

Większość platform umożliwia blokowanie użytkowników. To prosty i skuteczny sposób na ograniczenie kontaktu. Warto z tego skorzystać w sytuacji, w której ktoś przekracza granice i zagraża bezpieczeństwu.

### Wspólnie z Tobą zgłosiło naruszenie regulaminu

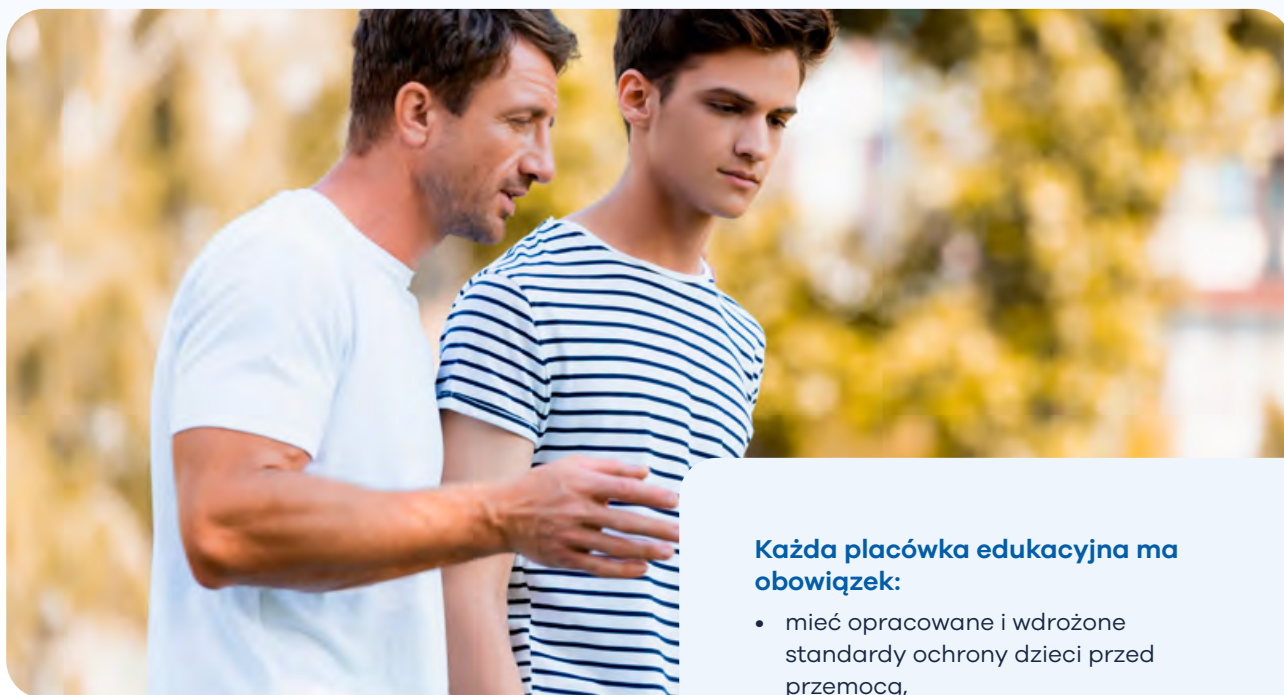
Platformy społecznościowe umożliwiają zgłaszanie hejtu i naruszeń regulaminu. To dobry moment, aby z tego skorzystać.

### Porozmawiało z Tobą, jeśli sytuacja się powtórzy

Historie związane z cyberprzemocą, hejtem mogą nie być jednorazowymi aktami agresji. Zdarza się, że przebiegają one w długotrwały bullying, który dla osoby krzywdzonej może mieć poważne konsekwencje psychologiczne. Dlatego ważne jest, by dziecko wiedziało, że zawsze może do Ciebie wrócić w razie powtórzenia się sytuacji.

### Zadbało o swoją prywatność online

Pomóż dziecku zmienić ustawienia prywatności, ograniczyć widoczność profilu i kontrolować, kto może się z nim kontaktować.



## Standardy ochrony dzieci przed przemocą w szkole

Standardy ochrony małoletnich to zestaw procedur i zasad, które mają na celu zapewnienie dzieciom bezpiecznego środowiska w placówkach edukacyjnych, opiekuńczych, wychowawczych, medycznych, sportowych i innych. Ich celem jest zapobieganie wszelkim formom krzywdzenia dzieci oraz szybka reakcja w przypadku podejrzenia zagrożenia.

### Każda placówka edukacyjna ma obowiązek:

- mieć opracowane i wdrożone standardy ochrony dzieci przed przemocą,
- prowadzić rejestr incydentów przemocy i hejtu,
- opracować plan pomocy dziecku w przypadku dokonania zgłoszenia,
- reagować na każde podejrzone zagrożenia.

Zapoznaj się ze standardami ochrony dzieci w szkole Twojego dziecka. To ważne narzędzie, które może pomóc w skutecznej interwencji i ochronie dziecka.

## Hejt w szkole. Jakie kroki mogą podjąć nauczyciele i kadra szkolna?

W razie wystąpienia przemocy i hejtu w szkole powinny zostać uruchomione odpowiednie procedury. W ich realizację zaangażowani są nie tylko nauczyciele, ale także inni członkowie kadry – pedagog, psycholog, dyrekcja.

### Krok po kroku jak reagować na hejt w szkole

**Krok 1: Reagowanie** – jest podstawą zatrzymania zjawiska hejtu i zapobiegania jego eskalacji. Warto reagować nawet wtedy, gdy sytuacja wydaje się błaha. Szybka interwencja pozwala przerwać mechanizmy przemocy na wczesnym etapie.

**Krok 2: Rozmowa** z osobą pokrzywdzoną – nauczyciel, pedagog lub psycholog szkolny powinni wysłuchać ucznia, zapewnić mu wsparcie i poczucie bezpieczeństwa.

**Ważne: Unikaj konfrontacji pomiędzy osobą pokrzywdzoną a agresorem.** Takie spotkanie może prowadzić do wtórnej wiktyimizacji, czyli pogłębienia krzywdy.

**Krok 3: Rozmowa ze świadkami** – kadra szkolna może zachęcić uczniów do reagowania i zgłaszania incydentów, może uczyć, jak postrzegać hejt i jak się zachować.

**Krok 4: Konsekwencje dla sprawcy** – w pracy ze sprawcami ważne jest dopilnowanie, aby ponieśli odpowiednie konsekwencje. Jednak same kary nie wystarczą – równie ważna jest edukacja, rozwijanie empatii i praca nad zrozumieniem własnych zachowań, np. poprzez spotkania ze specjalistą.

**Krok 5: Współpraca z rodzicami** – jeśli do ujawnienia hejtu dojdzie w szkole, kadra powinna poinformować rodziców osoby pokrzywdzonej o sytuacji i wspólnie ustalić dalsze działania.

### Praca z grupą – model przerwania kręgu przemocy

Kiedy hejt przybiera formę regularnego bullingu czy cyberbullingu, konieczne może być skorzystanie z odpowiednich metod pracy z grupą, w której występuje to zjawisko. Taką metodą jest model przerwania kręgu przemocy, oparty na wynikach badań wielu naukowców, w tym z SWPS (Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej). Model ten zaleca nie tylko interwencję wobec osoby pokrzywdzonej i sprawcy, ale przede wszystkim pracę ze świadkami sytuacji, których postawa i działania mogą powstrzymać problem lub doprowadzić do jego eskalacji.

Badania potwierdziły również, że istotny wpływ na skuteczność interwencji wobec bullingu, w tym cyberbullingu, ma **czas reakcji**. Im szybciej szkoła podejmie działania, tym większa szansa na skuteczną interwencję. Hejt nie pojawia się nagle – to często seria drobnych zachowań, które ignorowane mogą prowadzić do poważnych konsekwencji i trwałych zmian w dynamice klasy.

### Nowoczesne narzędzia wsparcia – system RESQL

Szkoły mogą wdrożyć różne innowacyjne rozwiązania ułatwiające zgłaszanie i reagowanie na przemoc. Jednym z nich jest **RESQL – system wspierający szkoły w walce z problemem przemocy rówieśniczej**, stworzony przez naukowców z Uniwersytetu SWPS we współpracy z uczniami, nauczycielami, dyrektorami i rodzicami. To aplikacja, która umożliwia anonimowe i bezpieczne zgłaszanie wystąpienia hejtu w szkole.

**Hejt można zatrzymać – kluczowe jest sprawne i skuteczne działanie. Wspierając osoby pokrzywdzone, pracując ze sprawcami i ucząc świadków właściwych reakcji, możemy skutecznie przerwać krąg przemocy.**

### Co robić, gdy dziecko doświadcza hejtu?



- 1 Szczerza rozmowa i wsparcie dziecka
- 2 Zabezpieczenie przed kontaktem ze sprawcą
- 3 Zebranie dowodów (zrzuty ekranu, wiadomości)
- 4 Poszukanie wsparcia dla siebie (np. psychologa, pedagoga)
- 5 Reakcja – zgłoszenie sytuacji (na platformie, w szkole, na policji)
- 6 Monitoring sytuacji – czujność i dalsze wsparcie



## Rozdział 5. Interwencja prawna w przypadku hejtu

Nie każdy przypadek hejtu wymaga interwencji prawnej, ale są sytuacje, w których warto skonsultować się z prawnikiem lub zgłosić sprawę odpowiednim instytucjom.

Warto pamiętać, że w przypadku każdego typu przemocy wobec dzieci i młodzieży poniżej 18. roku życia wszystkie działania prawne w ich imieniu podejmuje rodzice lub opiekunowie prawni.

### Kiedy hejt przekracza granice prawa?

Niektóre formy hejtu są przestępstwami lub wykroczeniami i mogą być ścigane na podstawie polskiego prawa. W takich przypadkach warto zgłosić sprawę do organów ścigania – policji lub prokuratury. Dotyczy to między innymi:

- **gróźb karalnych** – np. groźenie pobiciem, śmiercią lub wyrządzeniem innej szkody za pośrednictwem internetu (lub bezpośrednio) (art. 190 Kodeksu karnego);
- **zniesławienia (pomówienia)** – rozpowszechnianie fałszywych informacji, które godzą w dobre imię (art. 212 KK);

- **zniewagi** – publiczne obrażanie osoby (art. 216 KK);
- **nękania (stalkingu)** – uporczywe prześladowanie, np. ciągłe wysyłanie obraźliwych wiadomości (art. 190a KK);
- **podsyżwania się (kradzież tożsamości)** – wykorzystanie danych lub wizerunku w celu wyrządzenia szkody (art. 190a KK);
- **ujawniania wrażliwych danych** – w tym bezprawne uzyskanie informacji, np. włamanie się na pocztę e-mail lub profil społecznościowy, które są zabezpieczone hasłem, publikowanie prywatnych zdjęć lub danych osobowych (RODO, art. 267 KK);
- **mowy nienawiści** – hejt na tle rasowym, religijnym, narodowościowym, orientacji seksualnej (art. 256 KK);
- **naruszenia intymności seksualnej** – utrwalanie i rozpowszechnianie wizerunku nagiej osoby bez jej zgody (art. 191a KK);
- **niszczenia, usuwania lub zmieniania informacji** albo utrudniania zapoznania się z informacją – np. usuwanie wiadomości lub utrudnianie dostępu do danych (art. 268 KK);
- **naruszenia wizerunku** – w tym przypadku można dochodzić swoich praw na podstawie przepisów Kodeksu cywilnego (art. 23 KC i art. 24 KC), w sytuacjach kiedy np. ktoś publikuje zdjęcia lub filmy bez zgody osoby, którą przedstawiają.

### Gdzie można zgłosić sprawę?

- **Platformy internetowe** – zgłoś naruszenie za pomocą formularzy dostępnych na portalach społecznościowych. Skontaktuj się z działem bezpieczeństwa i poinformuj o zaistniałej sytuacji.
- **Dyrekcja szkoły** – jeśli sprawcą jest inny uczeń, szkoła ma obowiązek podjąć odpowiednie działania zgodnie ze standardami ochrony małoletnich.
- **Policja/prokuratura** – w przypadku poważnych naruszeń prawa, takich jak groźby, stalking czy nękanie.
- **Rzecznik Praw Obywatelskich / Rzecznik Praw Dziecka** – jeśli wyżej wymienione instytucje nie reagują lub ich działania są nieskuteczne, a sprawa dotyczy dziecka.
- **Fundacje i organizacje pomocowe** – np. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Helsińska Fundacja Praw Człowieka.

### Gdzie szukać pomocy?

- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę prowadzi **Poradnię „Dziecko w Sieci”**, w której udzielana jest pomoc młodym osobom doświadczającym hejtu.

- Rodzice mogą skorzystać z bezpłatnej infolinii dla dorosłych w sprawie bezpieczeństwa dzieci – **800 100 100**.
- Treści związane z hejtem można zgłaszać zespołowi **Dyżurnet.pl**, który zajmuje się walką ze szkodliwymi treściami w internecie.

## Zabezpieczenie dowodów, które posłużą do zgłoszenia

W przypadku hejtu bardzo ważne jest zabezpieczenie materiałów, które mogą posłużyć jako dowody. Dzięki nim możliwe będzie skuteczne zgłoszenie sprawy odpowiednim instytucjom.

Co może być dowodem?

- **Zrzuty ekranu** – zachowaj wiadomości, komentarze i inne treści świadczące o przemoc.
- **Filmy, zdjęcia** – pobierz je i zapisz, jeśli były wykonywane do krzywdzenia.
- **Historia rozmów** – zapisz i wydrukuj archiwum rozmów z komunikatorów, w których wystąpił hejt.
- **Historia zgłoszeń i odpowiedzi administracji platformy** – dokumentuj, co zostało zgłoszone i jak zareagowała platforma.
- **Zeznania świadka** – jeśli ktoś widział sytuację i może to potwierdzić, jego relacja również może być dowodem.

## Pomoc prawna w razie wystąpienia hejtu

Z pomocy prawnej warto skorzystać, jeśli:

- nie wiesz, jak napisać zawiadomienie do organów ścigania, masz wątpliwości, jak zgłosić sprawę;
- chcesz wnieść sprawę do sądu – na drodze karnej lub cywilnej;
- instytucje takie jak szkoła czy policja nie reagują lub ich działania są nieskuteczne.

## Gdzie szukać pomocy prawnej?

Bezpłatne porady prawne są dostępne w wielu miejscach – zarówno lokalnie, jak i online. Z takich usług można niekiedy skorzystać w lokalnych urzędach lub instytucjach obywatelskich, a także w organizacjach pozarządowych, między innymi takich, które zajmują się problematyką hejtu i przemocy.

Jeśli sprawa wymaga postępowania sądowego, można skorzystać z płatnej pomocy adwokata lub radcy prawnego.



### Dostępne źródła wsparcia

Telefon dla dorosłych w sprawie bezpieczeństwa dzieci

**800 100 100**

**[www.800100100.pl](http://www.800100100.pl)**

Biuro Rzecznika Praw Dziecka

**[www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl)**

Helsińska Fundacja Praw Człowieka

**<https://hfhr.pl>**

**Pamiętaj! Jeśli hejt przekracza granice prawa – warto działać. Pomoc prawna może być kluczowa, aby skutecznie ochronić Twoje dziecko i zatrzymać przemoc.**



### Jak przygotować się do kontaktu z prawnikiem?

- 1 Zbierz dokładne informacje dotyczące wydarzenia.
- 2 Spisz dane sprawców, jeśli je posiadasz.
- 3 Wydrukuj wszystkie zebrane dowody (zrzuty ekranu, wiadomości, zdjęcia).
- 4 Zapisz daty i okoliczności zdarzeń – to pomoże uporządkować sprawę.

## Rozdział 6. Pomoc specjalistyczna dla osób, które doświadczają hejtu

Nie każde trudne doświadczenie od razu wymaga konsultacji ze specjalistą, jednak są sytuacje, w których wsparcie psychologa lub psychoterapeuty może być kluczowe dla zdrowia psychicznego dziecka.



### Niepokojące sygnały wskazujące na potrzebę konsultacji ze specjalistą

#### Zmiany w zachowaniu i emocjach:

- nagłe wycofanie się – dziecko unika rozmów, jest ciche, izoluje się od bliskich i rówieśników,
- wahania nastroju – niepokój, drażliwość, częsty płacz, wybuchy złości,
- obniżona samoocena – dziecko mówi o sobie w negatywny sposób, ma poczucie niskiej wartości,
- niepokój i lęki – obawa przed szkołą, korzystaniem z telefonu lub internetu.

#### Problemy w funkcjonowaniu społecznym:

- unikanie szkoły – częste skargi na bóle brzucha lub głowy, próby unikania lekcji lub niechęć do wychodzenia z domu,
- utrata relacji z rówieśnikami – brak kontaktu z przyjaciółmi, nagła izolacja, konflikty,
- izolowanie się – zamknięcie w sobie, niechęć do rozmowy o problemach.

#### Problemy zdrowotne i somatyczne (związane z ciałem):

- problemy ze snem – bezsenność, koszmary, częste budzenie się w nocy,
- zmiany w apetycie – zmiany w nawykach żywieniowych, takie jak brak apetytu lub objadanie się, które mogą być reakcją na stres,
- przewlekłe zmęczenie, bóle głowy i brzucha – gdy nie mają fizycznego uzasadnienia, mogą być objawem stresu i napięcia emocjonalnego.

#### Niepokojące zachowania online:

- usuwanie wiadomości, ukrywanie ekranu przed dorosłymi,
- nagłe usunięcie kont z mediów społecznościowych lub zmiana zachowania po korzystaniu z telefonu,
- wzmożona agresja lub całkowita bierność w kontaktach online,
- zainteresowanie tematyką samookaleczeń, depresji, myśli samobójczych.

#### Zachowania autodestrukcyjne:

- zauważalne ślady samookaleczeń (zadrapania, oparzenia, nacięcia),
- wygłaszanie komunikatów o braku sensu życia, myślach samobójczych, zainteresowanie tematem samobójstwa, poszukiwanie w internecie informacji na ten temat, fascynacja tematem śmierci,
- przygotowywanie się do próby samobójczej (oddawanie rzeczy, pożegnania wiadomości).

## Co robić w sytuacji kryzysowej?

W przypadku zauważenia powyższych sygnałów nie zwlekaj z reakcją. Konieczna może być natychmiastowa pomoc:

- skontaktuj się ze specjalistą – psychologiem, psychoterapeutą lub psychiatrą,
- zadzwoń na telefon zaufania – dostępne są bezpłatne linie wsparcia dla dzieci i dorosłych,
- w sytuacjach nagłych – gdy dziecko mówi o zamiarze popełnienia samobójstwa – niezwłocznie zadzwoń pod numer alarmowy 112 i skorzystaj z pomocy służb ratunkowych (medycznych i/lub policji).

## Postępowanie rodzica, który zauważa u dziecka niepokojące sygnały:

- Nie ignoruj sygnałów – każda zmiana zachowania u dziecka ma swoją przyczynę. Warto się jej przyjrzeć i podjąć odpowiednie kroki, aby pomóc dziecku w trudnym momencie.
- Rozmawiaj spokojnie i z empatią – możesz zapytać: „Widzę, że coś cię martwi, chcesz o tym porozmawiać?”.
- Nie oceniaj, tylko słuchaj – daj dziecku poczuć, że jesteś blisko, że je rozumiesz i chcesz je wesprzeć – bez krytyki i oceniania.
- Nie pozostawaj z tą sytuacją sam – we wszystkich trudnych sytuacjach związanych z bezpieczeństwem dziecka możesz skorzystać ze wsparcia i porad telefonu dla dorosłych w sprawie bezpieczeństwa dzieci – 800 100 100 (linia bezpłatna, czynna od pon. do pt. w godz. 10.00–14.00), [www.800100100.pl](http://www.800100100.pl).
- Zwróć się do specjalisty – jeśli rozmowa z dzieckiem jest dla Ciebie trudna, skorzystaj z pomocy psychologa lub psychoterapeuty. Specjalista może pomóc przeprowadzić rozmowę i zaproponować dalsze kroki.
- W przypadku poważnych objawów (samookaleczenia, myśli samobójcze lub inne niepokojące sygnały) natychmiast skonsultuj się ze specjalistą.

## Wczesna reakcja ma znaczenie.

Im szybciej zareagujesz, tym większa szansa na skuteczną pomoc. Jeśli masz wątpliwości – lepiej skonsultować się ze specjalistą niż czekać, licząc, że problemy same przemiją.

## Gdzie szukać pomocy?

### Placówki i organizacje świadczące wsparcie osobom poszkodowanym przez hejt

#### Telefony pomocowe dla dzieci i młodzieży:

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, linia bezpłatna, czynna 24/7

**116 111**

**[www.116111.pl](http://www.116111.pl)**

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, linia bezpłatna, czynna 24/7

**800 12 12 12**

#### Telefony pomocowe dla dorosłych w sprawie pomocy dzieciom:

Telefon dla dorosłych w sprawie bezpieczeństwa dzieci

**800 100 100**

**[www.800100100.pl](http://www.800100100.pl)**

### Placówki specjalizujące się w pomocy bezpośredniej:

- Poradnia „Dziecko w Sieci” – Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę  
**Warszawa, ul. Przybyszewskiego 20/24**  
**[poradniadws@fdds.pl](mailto:poradniadws@fdds.pl)**  
**tel. 228288862**
- Poradnie psychologiczno-pedagogiczne – ich wykaz dostępny jest na stronach wojewódzkich kuratoriów oświaty
- Ośrodki środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży – lista dostępna na stronie [www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl)
- Centra zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży – lista dostępna na stronie [www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl)



## Jak przygotować dziecko (i siebie) do wizyty u specjalisty?

Wizyta u psychologa lub psychoterapeuty może budzić niepokój zarówno u dziecka, jak i u rodzica. Dobre przygotowanie pomoże zmniejszyć stres i sprawić, że spotkanie będzie bardziej efektywne.

### Przygotowanie dziecka do wizyty u specjalisty

#### Przeprowadź rozmowę na temat tego, czym jest pomoc psychologiczna

W trakcie rozmowy wysłuchaj obaw dziecka. Mogą one dotyczyć strachu przed oceną. Dziecko może też nie rozumieć, po co idzie do specjalisty. Wyjaśnij mu spokojnie i prostym językiem, że psycholog lub psychoterapeuta to osoba, która pomaga dzieciom, gdy czują się zagubione, smutne lub mają inne trudności. Unikaj sformułowań typu „musisz”, „powinieneś”, „coś jest z tobą nie tak”. Podkreśl, że będzie w bezpiecznym miejscu i porozmawia z osobą, przy której może mówić o wszystkim – bez ryzyka, że zostanie ocenione.

Korzystanie z pomocy psychologicznej to zwyczajna rzecz, a nie kara. Umiejętność korzystania z pomocy w trudnych, obciążających sytuacjach jest czasem niezbędna, aby zachować zdrowie i dobrostan. Wizytę u psychologa lub psychoterapeuty możemy porównać do wizyty u lekarza – wyjaśnij dziecku: „Tak jak chodzimy do lekarza, gdy boli brzuch, tak psycholog pomaga, gdy coś nas martwi”.

#### Daj dziecku poczucie kontroli

Pozwól dziecku wybrać, czy podczas spotkania chce, twojego towarzystwa. Możesz zaproponować, że będziesz mu towarzyszyć na początku spotkania ze specjalistą, ale daj dziecku wybór. Zachęć je do zastanowienia się, co chciałoby powiedzieć specjaliście. Możecie wspólnie przygotować listę tematów lub pytań. Takie przygotowanie wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad sytuacją.

#### Gdy dziecko nie chce rozmawiać ze specjalistą

Może się zdarzyć, że dziecko odmówi rozmowy ze specjalistą. Nie zmuszaj go – zapytaj wówczas, czego się obawia oraz co mogłoby mu pomóc, aby zmieniło nastawienie. Podkreśl, że to ono decyduje, o czym chce mówić i w jaki sposób. Daj dziecku czas i przestrzeń. Czasem potrzeba kilku rozmów, żeby poczuło się gotowe.

## Jak przygotować dziecko do rozmowy ze specjalistą?

- ☐ Wysłuchaj obaw dziecka.
- ☐ Wyjaśnij, na czym polega pomoc psychologa/psychoterapeuty.
- ☐ Podkreśl, że może mówić o wszystkim, bez oceniania.
- ☐ Wytlumacz, że pomoc może być potrzebna, aby zachować zdrowie i dobrostan.
- ☐ Pozwól dziecku wybrać, czy chce Twojej obecności podczas wizyty.
- ☐ Pomóż mu przygotować listę tematów, które chce poruszyć.



## Przygotowanie do wizyty u specjalisty – rodzic/opiekun

Wizyta u psychologa lub psychoterapeuty to ważny krok w trosce o dobro dziecka. Dobrze przygotowany rodzic może lepiej wesprzeć dziecko i skorzystać z pomocy w sposób bardziej świadomy i skuteczny.

### Zastanów się, co chcesz powiedzieć specjalście

Odpowiedz sobie na kilka pytań:

- Jakie zachowania Cię niepokoją?
- Od kiedy zauważasz zmiany?
- Jak dziecko reaguje na stres, trudne sytuacje, relacje z rówieśnikami?
- Czy w ostatnim czasie miały miejsce ważne wydarzenia w życiu dziecka (zmiana szkoły, rozwód, strata bliskiej osoby)?

Zapisz najważniejsze punkty, to pomoże uporządkować myśli i niczego nie pominąć w trakcie rozmowy ze specjalistą.

## Przygotuj się na własne odczucia

To naturalne, że możesz odczuwać niepokój, wstyd, mieć poczucie winy czy wątpliwości. Pamiętaj, że szukanie pomocy to oznaka troski i odpowiedzialności, a nie porażki wychowawczej.

### Zaufaj specjalście

Psycholog jest po to, aby pomóc – nie ocenia, nie krytykuje. Jeśli usłyszysz sugestie dotyczące zmiany podejścia do dziecka, potraktuj je jako wsparcie, a nie ocenę.

### Zadbaj o emocje w dniu wizyty

Nie rób z wizyty wielkiego wydarzenia – potraktuj ją naturalnie, jak każde inne spotkanie.

Zaplanuj spokojny czas przed wizytą – nie pospieszaj dziecka, zarezerwuj odpowiednią ilość czasu, aby się nie spieszyć. Unikaj stresujących sytuacji.

Jeśli dziecko jest zdenerwowane, postaraj się je uspokoić. Zadbaj też o własne emocje – zrób coś, co może Ci się wyciszyć.

Bądź gotowy na różne reakcje – po wizycie dziecko może poczuć ulgę, być bardziej zamknięte lub nie chcieć od razu rozmawiać o tym, co się wydarzyło. To naturalne, każdy reaguje inaczej. Daj dziecku przestrzeń i czas.

**Pamiętaj: umiejętność proszenia o pomoc i przyjmowania jej to oznaka siły, nie słabości. Każdy człowiek przeżywa czasem trudności. Wizyta u specjalisty to krok w stronę rozwiązywania problemów i poprawy samopoczucia dziecka. Im naturalniej i spokojniej podejdziesz do tematu, tym łatwiej dziecko zaakceptuje wsparcie.**





## Rozdział 7. Dlaczego warto mówić głośno o hejcie?

Hejt – zarówno w internecie, jak i w codziennym życiu – to poważny problem, który może mieć długotrwałe skutki dla ofiar, świadków, a nawet sprawców. Mówienie o nim otwarcie jest kluczowe, aby przeciwdziałać przemocy, budować zdrowe relacje i uczyć dzieci oraz młodzież, jak chronić siebie i wspierać innych.

### **Hejtu nie wolno normalizować – trzeba go zatrzymać i mu przeciwdziałać.**

Często słyszy się: „To tylko online”, „Nie przejmuj się, wyłącz komputer i zapomnij”, ale hejt to forma przemocy, która może prowadzić do depresji, lęków i innych poważnych trudności emocjonalnych. Ujawnianie i reagowanie na hejt pomaga uświadomić, że nie można go ignorować – każde działanie ma konsekwencje.

### **Ofiary hejtu potrzebują wsparcia.**

Dzieci i młodzież często nie zgłaszają hejtu, bo boją się, że nikt im nie uwierzy, że „będzie jeszcze gorzej” albo że zostaną wyśmiane. Mówiąc o tym otwarcie, pokazujemy, że nikt nie jest sam i że istnieją sposoby na rozwiązanie problemu.

### **Świadkowie hejtu mogą reagować.**

To bardzo ważna grupa, która ma realny wpływ na zatrzymanie przemocy. Wiele osób widzi hejt, ale nie wie, jak się zachować, mogą odczuwać lęk, niepewność i obawę przed reakcją sprawcy, jeśli zdecydują się mu przeciwstawić. Świadkowie mają duży potencjał do tego, aby zatrzymać sytuacje związane z przemocą. Czasem wystarczy powstrzymać się od lajkowania hejterskich treści, wyraźnie opowiedzieć się po stronie osoby skrzywdzonej czy zgłosić sytuację dorosłym

lub na platformie. Edukacja na temat hejtu i przemocy pomaga nauczyć dzieci i dorosłych, jak reagować, kiedy zgłosić problem, jak wspierać osobę skrzywdzoną i dlaczego nie warto być biernym obserwatorem.

### **Rodzice i nauczyciele mogą lepiej pomagać.**

Wielu dorosłych nie zdaje sobie sprawy ze skali hejtu w internecie, dlatego ważne jest, by wiedzieli, na co zwracać uwagę, potrafili reagować i rozmawiali z dziećmi o tym, co się dzieje online. Kiedy dorośli otwarcie mówią o hejcie i reagują na takie sytuacje, uczą dzieci zdrowych relacji, empatii i odpowiedzialności za słowa.

### **Edukacja buduje bezpieczniejszą przestrzeń.**

Im więcej osób ma świadomość, czym jest hejt i jakie niesie skutki, tym łatwiej tworzyć społeczność opartą na szacunku, empatii i odpowiedzialności. Hejt można ograniczyć, jeśli wszyscy – rodzice, nauczyciele, rówieśnicy – będą świadomi problemu i będą wspólnie działać.

Edukacja to pierwszy krok do zmiany. Ucząc dzieci i młodzież, jak się bronić, jak pomagać innym i jak budować świat, w którym jest mniej przemocy, tworzymy przestrzeń, w której empatia i wsparcie stają się normą.



## Skala przemocy w internecie

Hejt i przemoc w internecie to poważne zjawiska, których skala została potwierdzona w licznych badaniach krajowych i międzynarodowych. Dotykają one zarówno ofiar, jak i świadków, a ich skutki mogą być długotrwałe i głęboko wpływać na zdrowie psychiczne młodych ludzi.

### Dane międzynarodowe

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) bullying – w tym cyberbullying – dotyka średnio 42% chłopców i 37% dziewcząt z krajów rozwijających się. To pokazuje, że problem ma charakter globalny i wymaga działań systemowych.

### Sytuacja w Polsce

Jeśli chodzi o środowisko polskie, to wyniki badań również wskazują na niepokojącą skalę tego zjawiska.

Według raportu „**Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce 2023**” przygotowanego przez **Fundację Dajemy Dzieciom Siłę (FDDS)** aż 66% nastolatków w wieku 11–17 lat doświadczyło przemocy ze strony rówieśników, w tym cyberprzemocy.

Raport „Nastolatki 3.0” opracowany przez NASK potwierdził znaczącą skalę doświadczeń polskich nastolatków związanych z hejtem i przemocą w internecie. Oto kilka wybranych statystyk z tego raportu:

**68%**

nastolatków dostrzega problem **mowy nienawiści w sieci** (dla porównania: w 2018 r. było to 36%),

**40%**

doświadczyło **wyzwisk online**,

**25%**

było **ośmieszanych lub poniżanych w internecie**,

**51%**

wskazało **wygląd fizyczny jako główny powód przemocy online**.

Według raportu **Rzecznicki Praw Dziecka „Spójrzmy na internet oczami dzieci” (2025)**

**84%**

młodych osób uznaje hejt za jedno z największych zagrożeń online (obok stalkingu – 77% i naruszania wizerunku – 74%),

**90%**

dziewcząt doświadcza hejtu – częściej niż chłopcy (78%)

## Co wynika z tych danych?

- Skala hejtu i przemocy w internecie wśród polskiej młodzieży jest **alarmująca**.
- Problem dotyczy **większości nastolatków** i ma wpływ na ich zdrowie psychiczne, relacje społeczne i poczucie bezpieczeństwa.
- Potrzebne są **działania edukacyjne, profilaktyczne i interwencyjne**, które obejmują zarówno dzieci, jak i dorosłych – rodziców, nauczycieli, specjalistów.

## Mechanizmy hejtu

Hejt rządzi się określonymi mechanizmami – może narastać i rozprzestrzeniać się błyskawicznie, ale istnieją także sposoby, by go zatrzymać. Zrozumienie tych procesów pozwala skuteczniej reagować i przeciwdziałać przemocy – zarówno w internecie, jak i w świecie realnym.

### Co wpływa na eskalację hejtu?

#### Anonimowość i brak konsekwencji

W internecie wiele osób czuje się bezkarnie – nie widzą reakcji osoby pokrzywdzonej i nie ponoszą natychmiastowych konsekwencji swoich słów. Często hejterzy działają w grupie, co daje im poczucie siły i wsparcia, a jednocześnie rozprasza poczucie odpowiedzialności za swoje czyny.

#### Efekt śnieżnej kuli

Hejt często zaczyna się od jednego negatywnego komentarza, który szybko zyskuje na sile, gdy dołączają kolejne osoby. Motywacje mogą być różne: chęć zaimponowania grupie, potrzeba wyrażenia frustracji czy próba zdobycia uwagi. Z czasem hejt staje się coraz bardziej intensywny i trudniejszy do zatrzymania.

#### Algorytmy mediów społecznościowych

Algorytmy mediów społecznościowych promują treści, które wzbudzają emocje – a niestety negatywne komentarze często generują zaangażowanie, zwiększając ich zasięg. W efekcie kontrowersyjne posty, w tym hejt, zyskują na popularności, co sprzyja ich dalszemu rozpowszechnianiu.

#### Trudności z empatią w komunikacji online

W sieci nie widzimy twarzy drugiej osoby, jej reakcji ani emocji. Brak kontaktu wzrokowego i fizycznej obecności sprawia, że łatwiej pisać rzeczy, których nie powiedzielibyśmy w kontakcie twarzą w twarz. To osłabia empatię i zwiększa ryzyko przekraczania granic.

#### Rozproszenie odpowiedzialności – mechanizm grupowy

W grupie odpowiedzialność za hejt rozmywa się – każdy czuje, że to nie on ponosi winę, tylko „wszyscy”. Jest to mechanizm grupowy, który działa w wielu sytuacjach społecznych i może prowadzić do eskalacji przemocy. Zanim coś opublikujemy lub skomentujemy, warto zadać sobie pytanie: „Czy nie ulegam złudzeniu, że moje słowa nie mają znaczenia, bo jestem tylko jednym z wielu?”.





## Działania pozwalające zatrzymać hejt

### Ignorowanie lub blokowanie hejtera

Brak reakcji może być strategią służącą zatrzymaniu hejtera, ale sprawdza się jedynie w sytuacjach, w których sprawcy zależy tylko na uwadze. Chcąc zatrzymać hejt, można blokować konta sprawców, zgłaszać obraźliwe treści. Ważne jest, aby nie wdawać się w agresywne dyskusje.

### Szybka reakcja i wsparcie dla osoby pokrzywdzonej

Jeśli hejt dotyka konkretnej osoby, ważne by nie pozostała w tej sytuacji sama. Może potrzebować nie tylko wsparcia emocjonalnego, ale też formalnego (np. przy zgłaszaniu sprawy). Osobę pokrzywdzoną mogą też wspierać świadkowie, okazując brak akceptacji dla hejtu.

### Zgłaszanie administratorom i instytucjom

Mowa nienawiści i przemoc to zachowania sprzeczne z regulaminami mediów społecznościowych. Warto je zgłaszać do działów bezpieczeństwa portali. W przypadku hejtu, który wiąże się z przekroczeniem prawa (groźby, nękanie, mowa nienawiści), sprawę można zgłosić policji lub prokuraturze.

### Edukacja i świadomość

Rozumienie zjawiska hejtu, świadomość jego skutków i konsekwencji prawnych może zniechęcić do jego stosowania. Warto wiedzieć, że każdy wpis w internecie zostawia ślad, a autor może ponieść realne konsekwencje.

### Przykład dorosłych i kultura szacunku

Jeśli chcemy, aby zmieniło się zachowanie dzieci, najpierw zwróćmy uwagę na zachowanie nas samych – dorosłych. Jeśli młodzi ludzie są świadkami tego, że dorośli hejtują w sieci lub nie reagują na przemoc, to uczą się, że to jest norma i akceptowane społecznie zachowanie. Dlatego tak ważne jest szerzenie kultury szacunku i odpowiedzialności za słowa. Kształtowanie postaw społecznych zaczyna się od domu, szkoły, najbliższego otoczenia.

## Psychologiczne i społeczne uwarunkowania hejtu

Hejt nie pojawia się bez powodu – jest wynikiem różnych czynników psychologicznych, społecznych i technologicznych. Zrozumienie tych mechanizmów pozwala skuteczniej przeciwdziałać przemocy w internecie i w życiu codziennym.

### Psychologiczne przyczyny hejtu

Hejt nie pojawia się bez przyczyny. Często jest wynikiem złożonych mechanizmów psychologicznych, społecznych i technologicznych. Zrozumienie tych przyczyn pomaga skuteczniej przeciwdziałać przemocy.

#### Niskie poczucie własnej wartości

Hejterzy często sami zmagają się z problemami emocjonalnymi, a poniżanie innych daje im chwilowe poczucie siły i kontroli. Hejt może być próbą poradzenia sobie z własnymi kompleksami i frustracją.

#### Mechanizm przemieszczenia agresji

Osoby doświadczające przemocy lub agresji w swoim życiu (np. w domu, szkole) mogą przenosić swoją złość na innych w sieci, szukając ujścia dla frustracji.

#### Anonimowość i brak konsekwencji

Brak bezpośredniego kontaktu z ofiarą sprawia, że hejterzy nie odczuwają empatii ani wyrzutów sumienia. W sieci łatwiej napisać coś przykrego, bo nie widzi się reakcji drugiej osoby.

#### Potrzeba akceptacji i przynależności

Niektórzy hejtują, aby zdobyć uznanie w grupie, pokazać swoją siłę lub uniknąć odrzucenia. Działają pod wpływem presji grupowej.

Brak umiejętności radzenia sobie z emocjami

Młodzi ludzie często nie potrafią konstruktywnie wyrażać złości, zazdrości czy niechęci. Hejt staje się dla nich łatwym sposobem na rozładowanie emocji.

## Społeczne uwarunkowania hejtu

Hejt nie pojawia się w próżni – jego źródła często tkwią w otaczającym nas świecie. Środowisko społeczne, media, brak edukacji emocjonalnej czy potrzeba przynależności mogą sprzyjać rozwojowi postaw agresywnych. Zrozumienie tych uwarunkowań pozwala skuteczniej przeciwdziałać przemocy.

### Kultura agresji i przyzwolenia na hejt

W przestrzeni publicznej – w mediach, polityce, show-biznesie – często pojawia się język nienawiści i agresji. Młodzież, obserwując takie zachowania u dorosłych, może uznać hejt za coś normalnego i społecznie akceptowanego.

### Media społecznościowe i efekt tłumu

W sieci łatwiej znaleźć osoby o podobnych poglądach, co może prowadzić do wzmacniania skrajnych postaw. Hejt szybko eskaluje – bywa, że jeden negatywny komentarz pociąga za sobą lawinę kolejnych. Działa tu wspomniany już wcześniej efekt tłumu, który zmniejsza poczucie indywidualnej odpowiedzialności.



### Brak edukacji o emocjach i empatii

Wielu młodym ludziom brakuje umiejętności związanych z zarządzaniem emocjami, w tym ich rozpoznawaniem i wyrażaniem, a także budowaniem zdrowych relacji. Podobnie jest w przypadku empatii, czyli zdolności do wczuwania się w sytuację innych. Z tego powodu młodzi ludzie nie zawsze rozumieją, jak ich słowa i działania wpływają na innych.

### Monetyzacja kontrowersji

W internecie popularność często zdobywają treści kontrowersyjne. Influencerzy, celebryci i twórcy internetowi zarabiają na kontrowersjach i konfliktach, co może dawać młodym ludziom fałszywy sygnał, że agresja się opłaca. To zachęca do naśladowania takich zachowań.

### Brak wsparcia i uwagi ze strony dorosłych

Trudne relacje z rówieśnikami często mają swoje źródło w niewystarczającej opiece emocjonalnej ze strony dorosłych. Dzieci, które nie otrzymują wystarczającej uwagi i wsparcia w domu, mogą szukać ich poprzez agresywne zachowania. Dlatego uważność i obecność rodziców oraz opiekunów są kluczowe w zapobieganiu przemocy, w tym hejtowi.

## Podsumowanie

Hejt najczęściej wynika z wewnętrznych trudności i ograniczeń jego sprawców – takich jak frustracja, niskie poczucie własnej wartości czy negatywne wzorce społeczne. Możemy ograniczyć to zjawisko, działając wspólnie – ucząc empatii i odpowiedzialności, rozwijając umiejętności społeczne i dając młodym ludziom narzędzia do radzenia sobie z emocjami.

To właśnie świadomość, edukacja i wsparcie są kluczem do budowania bezpieczniejszego i bardziej życzliwego świata – zarówno online, jak i offline.

### Co robić, aby zatrzymać hejt?



#### Edukacja społeczna i emocjonalna

Uczmy dzieci i młodzież, jak wyrażać emocje bez agresji, jak budować relacje, rozwiązywać konflikty i rozwijać empatię.



#### Rozmowa i reagowanie

Nie ignorujmy hejtu. Otwarta komunikacja o jego skutkach i przyczynach to pierwszy krok, by przeciwdziałać temu zjawisku.



#### Działania prawne i techniczne

Zgłaszajmy hejt, blokujmy hejterów, chrońmy prywatność – to konkretne narzędzia, które pomagają ograniczyć przemoc.



#### Dawanie dobrego przykładu

Rodzice, dorośli, nauczyciele, unikajmy języka nienawiści, modelujmy pozytywne zachowania i promujmy kulturę szacunku w sieci i poza nią.



Drodzy Rodzice i Opiekunowie,

w Fundacji UNIQA wierzymy, że każde dziecko zasługuje na wsparcie, a każdy opiekun – na aktualną wiedzę i narzędzia, które pomagają działać skutecznie i z empatią.

Hejt, cyberprzemoc i mowa nienawiści to zjawiska, które dotyczą coraz więcej młodych osób. Ich skutki są realne, bo wpływają na zdrowie psychiczne, poczucie własnej wartości i relacje społeczne. Dlatego przygotowaliśmy ten podręcznik – jako narzędzie wsparcia dla Was, dorosłych, którzy każdego dnia towarzyszą dzieciom w ich rozwoju, wspierają je i są z nimi również w tych najtrudniejszych chwilach.

Publikacja, którą trzymacie w rękach, nie tylko pomaga zrozumieć mechanizmy hejtu, ale przede wszystkim pokazuje, jak reagować, wspierać i chronić. Zawiera konkretne wskazówki, jak rozmawiać z dzieckiem – zarówno wtedy, gdy jest ofiarą przemocy, jak i wtedy, gdy może być jej sprawcą lub świadkiem. Podpowiadamy również, jak wzmacniać poczucie bezpieczeństwa i gdzie zwrócić się po pomoc, jeżeli zajdzie taka potrzeba.

Fundacja UNIQA powstała z potrzeby tworzenia bezpieczniejszego świata – takiego, w którym dzieci i młodzież mogą dorastać w atmosferze szacunku, empatii i wsparcia. Naszą misją jest przeciwdziałanie hejtowi i jego skutkom zarówno w przestrzeni cyfrowej, jak i w codziennym życiu. Wierzymy, że edukacja, rozmowa i wspólne działanie to klucz do budowania relacji opartych na zaufaniu i rzeciwdziałania przemocy.

W działalności skupiamy się na edukacji, wspieraniu zdrowia psychicznego, promowaniu postaw opartych na empatii oraz współpracy z organizacjami społecznymi i edukacyjnymi. Realizujemy programy, które pomagają dzieciom, rodzicom i nauczycielom lepiej rozumieć zjawisko hejtu i skutecznie mu przeciwdziałać. Współpracujemy między innymi z Uniwersytetem SWPS, twórcami systemu RESQL – innowacyjnego narzędzia wspierającego szkoły w reagowaniu na przemoc rówieśniczą, Fundacją Instytut Cyfrowego Obywatelstwa, Sekcją Koszykówki Legii Warszawa i wieloma innymi partnerami, którzy wraz z nami wierzą w skuteczność działań edukacyjnych skierowanych do dzieci, młodzieży i ich najbliższego otoczenia – szkoły, nauczycieli, rodziców, opiekunów.

Dziękujemy, że jesteście częścią zmiany na lepsze. Razem łatwiej pokonać hejt.

# Bibliografia

- Borkowska A. (2019), Cyberprzemoc. Włącz blokadę na nękanie. Poradnik dla rodziców, NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa, <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,42>.
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce 2023, <https://fdds.pl/co-robimy/raporty-z-badan/2023/diagnoza-przemocy-wobec-dzieci-w-polsce.html>.
- ITU News (2022), Safer Internet Day: Cyberbullying tops child online safety concerns, <https://www.itu.int/hub/2022/02/safer-internet-day-poll-cyberbullying-concerns>.
- Krawczyńska A. (2018), Wirtualna agresja, realne ofiary, „Gazeta Policyjna”, nr 155, <https://gazeta.policja.pl/997/archiwum-1/2018/numer-154-012018-1/154984,Wirtualna-agresja-realne-ofiary.html>.
- Lange R. (red.) (2021), Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów, NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa, <https://thinkstat.pl/publikacje/nastolatki-3-0-raport-z-ogolnopolskiego-badania-uczniow-2021-r>.
- Mróz J.T., „Coś się dzieje w naszej rodzinie” – analiza jakościowa mikrosystemowych uwarunkowań rodzicielskich interwencji antybullyingowych, „Psychologia Wychowawcza” 2024, nr 29, s. 68–94.
- Mróz J.T., Wójcik M., Poraj-Weder, M. (2024), Od definicji do skutecznej interwencji: Jak rozumieć zjawisko bullyingu?, „Psychologia Wychowawcza”, nr 29, s. 5–22.
- Mróz J.T., Wójcik M., Pyżalski J. (2024), Bullying – prześladowanie rówieśnicze. Prawdy i mity na temat zjawiska, „Psychologia Wychowawcza”, nr 29, s. 5–22.
- Peled Y. (2019), Cyberbullying and its influence on academic, social, and emotional development of undergraduate students, „Heliyon”, nr 5(3), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6434491/>.
- Podlewska J. (2010), Prawne aspekty cyberprzemocy, [https://www.saferinternet.pl/images/stories/pdf\\_IV\\_konferencja/podlewska\\_justyna\\_28.09.2010.pdf](https://www.saferinternet.pl/images/stories/pdf_IV_konferencja/podlewska_justyna_28.09.2010.pdf).
- Raisingchildren.net.au (2022), Cyberbullying: what it is and how to avoid it, <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/behaviour/bullying/about-cyberbullying>.
- Rzecznik Praw Dziecka (2025), Spójrzmy na internet oczami dzieci. Wyniki badań RPD, <https://brpd.gov.pl/2025/02/12/spojrzmy-na-internet-oczami-dzieci-wyniki-badan-rpd>.
- Wojtas M. (2025), Historia Poradni Dziecko w Sieci, „Niebieska Linia”, nr 1(156).
- Wojtasik Ł. (2009), Przemoc rówieśnicza a media elektroniczne, „Dziecko Krzywdzone”, nr 1, s. 78–89, <https://dzieckokrzywdzone.fdds.pl/index.php/DK/article/view/723/577>.
- World Health Organization (2023). Youth violence, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/de-tail/youth-violence>.



[fundacjauniqa.pl](https://fundacjauniqa.pl)