

# Prelekcja dla rodziców

**„Proszę, polub mnie. Jak media społecznościowe wpływają na rozwój oraz samopoczucie dzieci i co rodzice mogą z tym zrobić?”.**

## 1. Wprowadzenie

Cel spotkania: prelekcja miała na celu psychoedukację oraz wsparcie rodziców w zakresie wartości dobrych relacji z dziećmi i nastolatkami, bezpieczeństwa w mediach społecznościowych i ochrony dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży przed konsekwencjami cyberprzemocy.

## 2. Budowanie dobrych relacji z dziećmi

- **Zaufanie i komunikacja:**
  - Słuchaj dziecka bez oceniania.
  - Rozmawiaj regularnie, nie tylko wtedy, gdy coś się dzieje.
- **Wspólne zainteresowania:**
  - Poznajaj świat dziecka – jego pasje, gry, ulubione aplikacje.
- **Wyznaczanie granic i zasad:**
  - Jasno omawiaj zasady korzystania z internetu i mediów społecznościowych.
- **Wzór do naśladowania:**
  - Pokaż, jak rozsądnie korzystać z technologii.

## 3. Bezpieczne korzystanie z mediów społecznościowych

- **Świadome udostępnianie informacji:**
  - Nie podawaj danych osobowych (adresu, szkoły, numeru telefonu).
- **Prywatność kont:**
  - Ustawienia prywatności na portalach społecznościowych (np. Facebook, Instagram, TikTok).
- **Rozpoznawanie zagrożeń:**
  - Phishing, fałszywe znajomości, próby wyłudzenia informacji.
- **Cyberprzemoc – definicja i przykłady:**
  - Hejt, wykluczanie, wyśmiewanie, szantaż online.

## 4. Konsekwencje prawne cyberprzemocy

- **Odpowiedzialność nieletnich i dorosłych:**
  - W Polsce osoby od 13 roku życia ponoszą odpowiedzialność cywilną, a od 17 – karną.
- **Przykładowe przestępstwa związane z cyberprzemocą:**
  - Zniesławienie (Art. 212 Kodeksu Karnego).
  - Groźby karalne (Art. 190 KK).
  - Naruszenie prywatności (Art. 267 KK).

- Wysyłanie gróźb, szantaż emocjonalny, publikowanie bez zgody zdjęć czy filmów.
- **Konsekwencje:**
  - Grzywny, ograniczenie wolności, obowiązek przeprosin, odszkodowanie.
  - Możliwość zgłoszenia sprawy do szkoły, policji, sądu rodzinnego.

## 5. Rola rodzica i nauczyciela

- **Wczesne reagowanie:**
  - Obserwowanie zmian w zachowaniu dziecka.
- **Edukacja i wsparcie:**
  - Pokazywanie alternatywnych sposobów radzenia sobie z emocjami.
- **Budowanie sieci wsparcia:**
  - Rozmowa z pedagogiem szkolnym, psychologiem, prawnikiem.

## 6. Podsumowanie i pytania

- Dobre relacje = bezpieczne dzieci.
- Rozmowa i edukacja = klucz do świadomego korzystania z internetu.
- Cyberprzemoc to nie „błahostka” – ma realne skutki prawne i psychiczne.

### Jak chronić dzieci przed zagrożeniami na platformie Discord:

## Praktyczny przewodnik dla rodziców



**Ustal zasady korzystania z Internetu**

Omów z dzieckiem, jakie strony może odwiedzać i ustal czas, jaki może spędzać online.

**Monitoruj aktywność dziecka:**

Regularnie przeglądaj historię czatów dziecka i rozmawiaj z nim o jego aktywnościach oraz znajomościach na Discordzie. Upewnij się, że dziecko jest świadome potencjalnych zagrożeń i czuje się bezpieczne w internecie. Pamiętaj, że robisz to dla jego bezpieczeństwa, dlatego reaguj tylko w przypadku zagrożenia, nie w przypadku nieszkodliwych konwersacji.

**Zapewnienie bezpieczeństwa logowania:**

Wytłumacz, że nie należy używać kodów QR do logowania i włączyć dwuskładnikowe uwierzytelnianie, aby dodatkowo zabezpieczyć konto dziecka.



**Skonfiguruj ustawienia prywatności na Discordzie:**

Zablokuj wiadomości od nieznanymych i dołączaj tylko do serwerów zaufanych osób i społeczności.

**Uczul dziecko na potencjalne zagrożenia:**

Wyjaśnij, że nigdy nie należy klikać w linki od nieznanymych i pobierać od nich załączników.

# Cyberprzemoc

to przemoc z użyciem urządzeń elektronicznych, najczęściej telefonu bądź komputera. Bywa określana także jako cyberbullying, nękanie, dręczenie, prześladowanie w internecie. Cyberprzemoc to – podobnie jak przemoc tradycyjna – regularne, podejmowane z premedytacją działanie wobec słabszego, który nie może się bronić.



## Czy mojego dziecka może dotyczyć problem cyberprzemocy?

Co powinno cię zaniepokoić?

- dziecko zaczyna unikać szkoły,
- unika kontaktów z kolegami /koleżankami lub przeciwnie – wdaje się w kłótnie lub bójki,
- rezygnuje z ulubionych zajęć, hobby, które do tej pory sprawiały mu radość,
- pojawiają się u niego zmiany nastroju i zachowania, przedłuża się obniżony nastrój,
- jest zaniepokojone, zdenerwowane, smutne lub rozszalone,
- szybko wygasza ekran komputera lub telefonu, gdy wchodzisz do jego pokoju,
- wycofuje się z aktywności w sieci, bądź odwrotnie – obsesyjnie sprawdza wiadomości w telefonie, e-maile, swoje profile na portalach społecznościowych,
- unika rozmów na temat internetu i swojej aktywności w sieci.

## Tutaj otrzymasz dodatkową pomoc:

**800 100 100**

Telefon dla rodziców i nauczycieli

**116 111**

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

**800 12 12 12**

Dziecięcy telefon zaufania rzecznika praw dziecka

Tutaj możesz zgłosić szkodliwe i nielegalne treści:

[www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl)

NASK **dyzurnet**

## Zobacz bajkę

Czerwony kapturek

#Cyberprzemoc

[www.gov.pl/badz-z-innej-bajki](http://www.gov.pl/badz-z-innej-bajki)

## Posłuchaj podcastu

z ekspertką na temat cyberprzemocy

[www.gov.pl/badz-z-innej-bajki](http://www.gov.pl/badz-z-innej-bajki)

## Możesz pomóc swojemu dziecku!

### Krok 1.

**Reaguj włącznie!** Zachowaj spokój i zdrowy rozsądek. Dowiedz się, **co dokładnie się stało. Nie obwiniaj dziecka o to, co je spotkało.** Nawet jeśli zdarzyło mu się zachować nieodpowiedzialnie w sieci, nikt nie ma prawa wykorzystać tego do krzywdzenia go. **Nie odcinaj** dziecka od komputera i telefonu.

### Krok 2.

**Szczerze porozmawiaj z dzieckiem.** Zapewnij je, że dobrze zrobiło, mówiąc ci o tym, co się stało. Zapewnij je, że **postarasz się mu pomóc** i wspólnie zastanowicie się, jakie kroki powinniście podjąć w tej sytuacji. **Uzgodnij i omów z dzieckiem dokładny plan działania.**

### Krok 3.

**Poradź dziecku, jak się zachować.** Powiedz mu, aby **nie utrzymywało kontaktu** ze sprawcą, **nie odpowiadało** na e-maile, telefony, **nie pisało** komentarzy w sieci; **nie kasowało** dowodów, tylko ci je pokazało; **zastanowiło się nad zmianą swoich danych kontaktowych** w komunikatorach, **zmiana adresu e-mail, numeru telefonu komórkowego itp.; zmieniło ustawienia komunikatora** tak, żeby nikt spoza listy kontaktów nie mógł się z nim komunikować.

### Krok 4.

**Zabezpiecz dowody cyberprzemocy.** Dowodami mogą być: e-maile, SMS-y, komentarze w serwisach społecznościowych, zdjęcia treści rozmów prowadzonych przy użyciu komunikatorów lub czatów, itp.

**GDY JUŻ ZORIENTOWAŁEŚ SIĘ W SYTUACJI I ZABEZPIEZYŁEŚ DOWODY, MOŻESZ ZDECYDOWAĆ, KTÓRE Z KROKÓW PRZEDSTAWIONYCH PONIŻEJ, POWINIENEŚ TERAZ PODJĄĆ.**

### Krok 5.

**Zgłoś naruszenie regulaminu do administratora serwisu.** Zgłoszenia można dokonać za pomocą specjalnych przycisków lub formularzy powiadomień na stronie serwisu. Jeśli ich nie ma, można wykorzystać zamieszczone w zakładce „kontakt” danej witryny.

### Krok 6.

**Porozmawiaj ze sprawcą.** Jeżeli wiesz, kto stoi za cyberprzemocą wobec twojego dziecka (np. jest to koleżanka lub kolega ze szkoły czy osiedla), porozmawiaj ze sprawcą i/lub z jego rodzicami. Czasem to wystarczy, aby zatrzymać przemoc.

### Krok 7.

**Podjedmij współpracę ze szkołą.** Gdy podejrzewasz, że sprawcą przemocy jest uczeń z klasy lub szkoły twojego dziecka, rozważ nawiązanie współpracy z dyrektcją lub nauczycielami. **Pamiętaj – zanim zgłosisz sprawę do szkoły, najpierw uzgodnij to z dzieckiem.**

### Krok 8.

**Zgłoś sprawę policji.** W skrajnych przypadkach, jeśli uważasz, że wobec twojego dziecka dopuszczono się przestępstwa lub zagrożone było jego bezpieczeństwo, nie wahaj się i poinformuj policję.



Opracowane na podstawie: Cyberprzemoc włączyć blokadę na nękanie Poradnik dla rodziców Anna Borkowska NASK

## MATERIAŁY DODATKOWE

### 1. Lista instytucji i miejsc wsparcia dla ofiar cyberprzemocy

#### Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – 116 111

- Całodobowy, bezpłatny, anonimowy.
- Działa także przez czat na stronie: [www.116111.pl](http://www.116111.pl)

#### Niebieska Linia – 800 120 002

- Pomoc dla osób doświadczających przemocy (również psychicznej i elektronicznej).
- Czynna codziennie.

#### Dyżurnet.pl

- Miejsce zgłaszania nielegalnych i szkodliwych treści w internecie (np. pornografia dziecięca, przemoc).
- Strona: [www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl)

#### [Helpline.org.pl](http://Helpline.org.pl) (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę)

- Konsultacje dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli.
- Formularz kontaktowy, czat i porady: [www.helpline.org.pl](http://www.helpline.org.pl)

#### Policja i szkoła

- Zgłaszanie przypadków cyberprzemocy to również obowiązek szkoły.
- W przypadkach poważniejszych: dzielnicowy, komisariat lub sąd rodzinny.

**Jaki wpływ na dziecko ma nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych**

- ZABURZENIA SNU I ZDROWIA PSYCHICZNEGO:** Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych może prowadzić do trudności z zasypianiem u dzieci, a obrazy prezentowane online mogą negatywnie wpływać na ich samoocenę i zdrowie psychiczne.
- PROBLEMY Z KOMUNIKACJĄ INTERPERSONALNĄ:** Długotrwałe korzystanie z mediów społecznościowych może ograniczać umiejętność nawiązywania relacji w świecie rzeczywistym, co wpływa negatywnie na zdolność do współpracy i rozwijanie relacji społecznych.
- UTRATA CZASU I OBNIŻONA WYDAJNOŚĆ NAUKOWA:** Ciągłe przeglądanie mediów społecznościowych może być ucieczką od obowiązków szkolnych, prowadząc do spadku wydajności naukowej i braku skupienia podczas zajęć edukacyjnych.
- ZWIĘKSZONE RYZYKO UZALEŻNIENIA I CYBERPRZEMOCY:** Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych zwiększa ryzyko uzależnienia od Internetu i naraża dzieci na sytuacje związane z cyberprzemocą.
- WZROST PRESJI SPOŁECZNEJ I NIEZDROWA RYWALIZACJA:** Media społecznościowe mogą kreować nierzeczywistą wizję sukcesu, prowadząc do wzrostu presji społecznej i niezdrowej rywalizacji, co może wpływać na rozwój emocjonalny i psychiczny dzieci.

## **2. Kilka przykładów sytuacji dotyczących dobrych relacji, cyberprzemocy i bezpieczeństwa online**

### **1. Sytuacja: Uczeń ofiarą hejtu w grupie klasowej**

#### **Opis:**

W grupie klasowej na komunikatorze (np. Messenger, WhatsApp) uczniowie zaczęli publikować prześmiewcze memy z jednym z kolegów. Chłopiec początkowo milczał, później zaczął unikać szkoły, wycofał się z kontaktów. Dopiero po rozmowie z wychowawcą ujawnił problem.

#### **Wnioski:**

- Cyberprzemoc może się dziać po cichu, ofiara się nie skarży.
- Ważna rola wychowawcy i rodzica, by zauważyć zmianę w zachowaniu.
- Dzieci powinny wiedzieć, że mogą zgłaszać takie sytuacje.

### **2. Sytuacja: Rodzic odkrywa, że dziecko rozmawia z nieznanym**

#### **Opis:**

Matka zauważyła, że jej 11-letnia córka często pisze z „nowym kolegą z internetu”. Po sprawdzeniu okazało się, że osoba ta podaje się za rówieśnika, ale w rzeczywistości jest dorosłym. W rozmowach zaczęły pojawiać się pytania o wygląd i prywatne zdjęcia.

#### **Wnioski:**

- Dziecko nie miało złych intencji – brak wiedzy o zagrożeniach.
- Trzeba regularnie rozmawiać o tym, z kim i o czym dziecko rozmawia w sieci.
- Ustawienia prywatności to za mało – potrzebna świadomość i czujność.

### **3. Sytuacja: Uczeń nagrywa nauczyciela bez zgody i publikuje filmik**

#### **Opis:**

Podczas lekcji jeden z uczniów nagrał nauczyciela w sytuacji „zabawnej” i wrzucił filmik na TikToka z prześmiewczym komentarzem. Film zdobył kilkaset polubień. Nauczyciel czuł się upokorzony.

#### **Wnioski:**

- Nagrywanie i publikacja bez zgody to naruszenie prawa (ochrona wizerunku).
- Uczeń może ponieść konsekwencje prawne, nawet jeśli miał mniej niż 18 lat.
- To dobra okazja do rozmowy o granicach i szacunku w relacjach.

### **4. Sytuacja: Nastolatka szantażowana publikacją prywatnych zdjęć**

#### **Opis:**

Dziewczyna poznała chłopaka w sieci, wysłała mu prywatne zdjęcia. Gdy próbowała zakończyć kontakt, on groził, że je opublikuje. Dziewczyna bała się powiedzieć rodzicom, dopiero nauczycielka zauważyła jej przygnębienie i rozpoczęła interwencję.

## Wnioski:

- Cyberprzemoc często idzie w parze z szantażem i manipulacją.
- Ofiara może się bać – potrzebna empatia i zaufanie.
- Pomoc możliwa jest tylko wtedy, gdy dziecko wie, że może na dorosłego liczyć.

## 3. Wzory rozmów o zagrożeniach online

### Rozmowa 1 – Z dzieckiem o bezpieczeństwie

#### Rodzic:

„Widzę, że dużo korzystasz z telefonu. A jak myślisz, kto może widzieć to, co wrzucasz na TikToka? Zastanawiałaś się kiedyś nad tym?”

#### Dziecko:

„Tylko znajomi chyba.”

#### Rodzic:

„A jeśli ktoś zrobi zrzut ekranu i wyśle dalej? Zdarzają się sytuacje, że ktoś wykorzystuje zdjęcia bez pozwolenia. Co byś zrobił, gdyby ktoś to zrobił z Twoim zdjęciem?”

#### Dziecko:

„Nie wiem...”

#### Rodzic:

„To pogadajmy o tym. Chcę, żebyś wiedział, że zawsze możesz mi powiedzieć, nawet jeśli coś pójdzie nie tak.”

### Rozmowa 2 – Gdy dziecko doświadczyło hejtu

#### Rodzic:

„Zauważyłem, że jesteś ostatnio przygaszony. Coś się stało w szkole albo w internecie?”

#### Dziecko:

„Nie chcę gadać.”

#### Rodzic:

„Rozumiem, że może Ci być trudno. Ale pamiętaj – jestem po Twojej stronie. Jeśli ktoś Ci dokucza albo coś Cię martwi, możemy to razem rozwiązać. Nikt nie ma prawa Cię obrażać, nawet przez internet.”

