

**MÓW  
DO MNIE**  
#TokTuMi

PROGRAM NA RZECZ ZDROWIA  
PSYCHICZNEGO I PROFILAKTYKI  
UZALEŻNIEŃ DZIECI I MŁODZIEŻY

FUNDACJA  
**Mentalnie  
równi**

# PORADNIK

**TEMAT:**

## Hejt rówieśniczy




# WSTĘP



Hejt rówieśniczy to zjawisko, które coraz mocniej dotyka dzieci i młodzież zarówno w świecie rzeczywistym, jak i w przestrzeni cyfrowej. Polega na długotrwałym dokuczaniu, wyśmiewaniu, oczernianiu, izolowaniu lub nękanii przez rówieśników, z użyciem słów, gestów czy publikacji obraźliwych treści, zwłaszcza w internecie. Takie działania prowadzą do poważnych problemów emocjonalnych, zaniżenia poczucia własnej wartości, a w skrajnych przypadkach mogą być przyczyną depresji lub prób samobójczych.

Dla rodziców największym wyzwaniem jest rozpoznanie, kiedy ich dziecko pada ofiarą hejtu i jak skutecznie je wspierać oraz reagować na zachowania przemocowe. Dlatego ten poradnik ma na celu nie tylko przybliżenie definicji i mechanizmów hejtu rówieśniczego, ale także dostarczenie praktycznych wskazówek, słowniczka pojęć, najnowszych badań i przykładowych rozwiązań, które mogą pomóc rodzicom zrozumieć problem, rozpoznać zagrożenie oraz zapewnić dziecku wsparcie i bezpieczeństwo. W poradniku znajdą się także propozycje, gdzie i jak szukać fachowej pomocy w sytuacji kryzysowej.

Mamy nadzieję, że będzie to przydatne narzędzie dzięki któremu będą mogli Państwo wspierać swoje dzieci w trudnej sztuce dorastania w dzisiejszym świecie.





# Hejt r6wiesniczy - definicje i nowe formy hejtu



Hejt rówieśniczy występuje dziś zarówno w realnym świecie, jak i w Internecie, gdzie przybiera nowe, często trudne do rozpoznania formy. Tradycyjne przejawy dokuczania czy wykluczania z grupy przeniosły się do przestrzeni online i często przybierają postać cyberhejt, deepfake, hatepage czy podszywania się pod inną osobę. Te nowe formy hejtu są bardziej złożone i nierzadko trudniejsze do wychwycenia, dlatego rodzicom ważne jest, by znać ich charakterystykę i potrafić odpowiednio reagować. Ten słowniczek pomoże zrozumieć te pojęcia i rozpoznać różne oblicza hejtu w dzisiejszym świecie

## definicja

- **Hejt rówieśniczy** – forma przemocy, najczęściej psychicznej, polegająca na długotrwałym dokuczaniu, wyśmiewaniu, wykluczaniu lub nękanii dziecka lub nastolatka przez rówieśników. Może odbywać się osobiście lub przez internet (cyberhejt) i wpływa negatywnie na samopoczucie i zdrowie psychiczne.
- **Cyberhejt** – rodzaj hejtu mający miejsce w przestrzeni internetowej, obejmuje obraźliwe komentarze, poniżające wiadomości lub publikowanie kompromitujących treści online.
- **Deepfake** – technologia pozwalająca na tworzenie fałszywych, realistycznie wyglądających filmów lub zdjęć, często wykorzystywana do podszywania się pod kogoś lub tworzenia fałszywych materiałów na temat danej osoby.
- **Hatepage** – specjalnie założona strona internetowa lub grupa w mediach społecznościowych, gdzie zamieszczane są obraźliwe, nienawistne lub szydercze treści skierowane przeciwko konkretnej osobie lub grupie.
- **Bullying** (znęcanie się) – celowe i powtarzające się zachowania agresywne fizyczne lub psychiczne wobec rówieśnika, które mają na celu zastraszenie, upokorzenie lub kontrolę.

- **Wykluczanie z grupy na komunikatorze** – świadome niezapraszanie dziecka do wspólnych rozmów, grupowych czatów lub innych form komunikacji internetowej, które izolują je od rówieśników.
- **Obrażliwe komentarze i memy** – publikowanie lub rozsyłanie w internecie negatywnych, często kpiących lub wyśmiewających treści dotyczących dziecka lub nastolatka.
- **Podszywanie się pod inną osobę** – działanie polegające na udawaniu kogoś innego, np. wysyłanie wiadomości w imieniu dziecka bez jego zgody.
- **Rozpowszechnianie kompromitujących treści** – dzielenie się z innymi negatywnymi, zawstydzającymi materiałami dotyczącymi dziecka, takimi jak niewłaściwe zdjęcia, filmy czy informacje.
- **Rozpowszechnianie prywatnych materiałów bez zgody** – bezprawne publikowanie lub przesyłanie osobistych zdjęć, nagrań lub wiadomości dziecka bez jego zgody.

## Czy wiesz, że...?

**Badania wskazują, że około 46-75% uczniów w wieku 11-17 lat doświadcza hejtu rówieśniczego o różnych formach, bez istotnych różnic między płciami czy miejscem zamieszkania.**

Formy hejtu to między innymi szydercze i ośmieszające wypowiedzi, wyśmiewanie, izolowanie, groźby, zastraszanie, publikowanie kompromitujących informacji, przerabianie zdjęć, a także przemoc fizyczna jak bicie i popychanie. Coraz częstsza jest również cyberprzemoc, która odbywa się za pomocą mediów społecznościowych, komunikatorów, SMS-ów czy e-maili, gdzie dochodzi do nękania, szantażu i obraźliwych komentarzy.

~~Wym~~

Różnice między  
hejtem, krytyką  
a przemocą  
równieżniczą



Hejt, krytyka i przemoc rówieśnicza to pojęcia, które często bywają mylone, choć dotyczą różnych zjawisk.



pojęcia



## Krytyka

**Krytyka** to wyrażanie opinii lub uwag, które mają na celu poprawę czy ocenę konkretnego zachowania, działania lub pomysłu. Jest oparta na faktach, argumentach i zwykle przejawia się w spokojnej i merytorycznej formie, która nie atakuje osoby, lecz odnosi się do jej działań lub cech możliwych do zmiany.



## Hejt

**Hejt** natomiast to agresywna, często emocjonalnie nacechowana forma ataku słownego lub symbolicznego, która ma na celu zranienie, upokorzenie lub zniszczenie reputacji osoby. Nie zawiera konstruktywnej krytyki, lecz obraźliwe treści, wyzwiska, groźby czy nienawiść i najczęściej dotyczy osoby, a nie jej działań. Hejt może też przyjmować formę cyberprzemocy, gdzie agresja przenosi się do internetu.

Zrozumienie tych różnic pozwala lepiej rozpoznawać sytuacje, w których dziecko jest ofiarą agresji i odpowiednio reagować, zapewniając mu wsparcie i bezpieczeństwo.



# Hejt w Polsce - badania



Najświeższe dane z 2025 roku pokazują, że hejt rówieśniczy w Polsce pozostaje zjawiskiem o bardzo dużej skali i stale rosnącym znaczeniu. Według badań Ministerstwa Edukacji i Nauki aż

**66%** polskich nastolatków

w wieku 11–17 lat doświadczą różnych form przemocy rówieśniczej – psychicznej, fizycznej lub online. Odsetek młodzieży doświadczającej cyberprzemocy wzrósł z 27% w 2018 roku do 36% w 2025 roku, co podkreśla rosnące zagrożenie w przestrzeni cyfrowej.

Badania przeprowadzone na próbie 4000 uczniów w wieku 14–18 lat wskazują, że **44% z nich spotkało się z agresją w internecie**. Najczęstsze incydenty to groźby przemocy w świecie rzeczywistym (13,8%), kradzieże wirtualnych dóbr (13,7%) oraz włamania na konta społecznościowe (15,8%). Co niepokojące, aż 40% ofiar cyberprzemocy nie zgłasza tych doświadczeń, co utrudnia skuteczne reagowanie.

Coraz młodszy wiek pierwszego kontaktu dzieci z mediami społecznościowymi oraz rosnący czas spędzany w Internecie sprzyjają zetknięciu z hejtowymi zachowaniami, szczególnie w aplikacjach takich jak TikTok czy Instagram. Aż 84% młodych internautów wskazuje hejt jako najpoważniejsze zagrożenie w sieci, a 74% zauważa publikowanie materiałów bez zgody osoby na nich przedstawionej.

Warto także podkreślić, że hejt często zaczyna się w relacjach szkolnych, jednak jego skutki emocjonalne utrzymują się długo po wylogowaniu z internetu. Badacze z Uniwersytetu SWPS zauważają, że przemoc i hejt rówieśniczy w szkołach średnich coraz częściej przyjmują formę relacyjną – wykluczenie, ignorowanie czy tzw. cichy ostracyzm, które wywierają równie silny wpływ na emocje ofiar jak agresja fizyczna.

Powyższe badania pokazują, że hejt rówieśniczy to poważny problem społeczny w Polsce, wymagający uwagi rodziców, nauczycieli i instytucji, aby skutecznie chronić dzieci i młodzież przed jego negatywnymi skutkami.

**Hejt rówieśniczy w Polsce przeniósł się z tradycyjnych sal lekcyjnych do często tkwią w realnych relacjach szkolnych.**



Coraz wcześniejszy kontakt dzieci z mediami społecznościowymi zwiększa ich podatność na agresję słowną i cyberprzemoc. Niestety, ofiary hejtu rzadko szukają pomocy, ponieważ wciąż dominuje u nich wstyd i obawa przed reakcją dorosłych. Mimo tego rośnie świadomość społeczna – badania pokazują, że aż 80% uczniów wyraża chęć udziału w programach mających na celu przeciwdziałanie przemocy i hejtowi. Te wnioski podkreślają konieczność zwiększonych działań profilaktycznych i wspierających zarówno dzieci, jak i ich opiekunów, by skutecznie przeciwdziałać negatywnym skutkom hejtu.

# Czy wiesz, że...?

- Hejt rówieśniczy bardzo często dotyka uczniów z niskim poczuciem własnej wartości i słabszą pozycją w grupie, tzw. „klasowych outsiderów”. Ofiary są zwykle lękliwe i mają trudności z przystosowaniem się do norm szkolnych.
- W Polsce przestępstwa związane z hejtem i przemocą rówieśniczą mogą prowadzić do odpowiedzialności karnej. Polski kodeks karny przewiduje m.in. kary za zniesławienie, groźby karalne, uporczywe nękanie (stalking), co pokazuje, że hejt może mieć poważne konsekwencje prawne.
- Hejt w internecie pozostaje tam bardzo długo i może być dostępny dla szerokiego grona odbiorców, co potęguje poczucie osaczenia u ofiary i utrudnia ucieczkę od prześladowania.
- Ponad 80% młodych ludzi doświadczyło hejtu lub obserwowało jego skutki w social mediach. Dla nastolatków świat wirtualny jest niemal tak samo realny jak rzeczywisty, co sprawia, że hejt online ma bardzo poważne skutki emocjonalne

Wym

Skąd się  
bierze

hejt?



**Hejt rówieśniczy to złożone zjawisko mające wiele źródeł i mechanizmów, które kształtują ważne role w środowisku rówieśniczym. Poniżej znajduje się rozwinięcie kluczowych aspektów, a ich znajomość pozwala rodzicom i opiekunom lepiej rozumieć, dlaczego hejt się pojawia oraz jak skutecznie przeciwdziałać temu zjawisku.**

**Niskie poczucie własnej wartości i niedojrzałość emocjonalna** – osoby stosujące hejt często cierpią na brak pewności siebie, niskie poczucie własnej wartości lub mają trudności z radzeniem sobie z emocjami. Hejtowanie staje się formą odreagowania frustracji i próbą podniesienia swojej pozycji kosztem innych.

**Niedojrzałość emocjonalna** utrudnia konstruktywne rozwiązywanie konfliktów, co sprzyja agresywnym zachowaniom.

**Wzorce agresji obserwowane w otoczeniu** – dzieci i młodzież często nasłuchują i naśladują agresywne wzorce zachowań widziane w domu, wśród rówieśników, a także mediach. W środowiskach, gdzie przemoc słowna lub fizyczna jest akceptowana lub ignorowana, hejt może być postrzegany jako normalny sposób komunikacji i rozwiązywania sporów.

**Potrzeba akceptacji w grupie rówieśniczej** – dla wielu młodych osób ważne jest bycie zauważonym i akceptowanym w grupie. Hejt bywa stosowany jako narzędzie do zdobycia lub utrzymania pozycji w hierarchii grupowej. Agresorzy często wykorzystują innych, by zyskać uznanie, a rówieśnicy mogą biernie akceptować hejt, nie chcąc utracić swojej pozycji społecznej.

**Wpływ presji medialnej i kultury rywalizacji** – współczesna kultura, podkreślająca sukces, rywalizację i popularność, może zwiększać skłonność do hejtu. Media społecznościowe, oglądane programy czy kampanie promujące wyidealizowane obrazy powodują presję na dostosowanie się. Frustracja z niespełnionych oczekiwań często kierowana jest przeciw słabszym, co sprzyja agresji.

**Niewystarczająca edukacja emocjonalna i cyfrowa** - brak odpowiedniego wsparcia w rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z emocjami i korzystania z mediów cyfrowych bezpiecznie prowadzi do nieodpowiednich zachowań. Dzieci nie zawsze potrafią rozpoznawać granice między krytyką a hejtem, ani zrozumieć skutków swoich słów czy czynów, szczególnie online.

**Problemy rodzinne i emocjonalne** - sytuacje trudne w rodzinie, takie jak konflikty, przemoc czy brak wsparcia emocjonalnego, mogą predysponować dzieci do stawania się zarówno ofiarami, jak i sprawcami hejtu. Agresja rówieśnicza czasem pełni funkcję odreagowania napięć domowych lub poszukiwania uwagi i kontroli.

**Anonimowość i specyfika komunikacji online** - Internet i media społecznościowe dają użytkownikom poczucie anonimowości, co sprzyja wypowiedaniu brutalnych i obraźliwych komentarzy bez obawy przed bezpośrednimi konsekwencjami. Specyfika komunikacji online - brak mimiki, tonu głosu czy natychmiastowej reakcji - ułatwia eskalację hejtu.



## ROLE W ZJAWISKU HEJTU

Hejter to osoba, która świadomie lub pod wpływem impulsu stosuje przemoc słowną lub psychiczną, często motywowana chęcią podniesienia własnej pozycji czy odreagowaniem. Sprawcami hejtu są często uczniowie dominujący w swoim środowisku, impulsywni, często z wysoką samooceną i potrzebą uznania. Ofiara to osoba, która doświadcza negatywnych działań, często bez dostatecznych narzędzi obrony lub wsparcia. Ofiarami zazwyczaj są uczniowie o niskim poczuciu własnej wartości, lękliwi, z niskim poczuciem bezpieczeństwa i więzi z rówieśnikami. Świadek to osoba, która obserwuje hejt i ma kluczową rolę w reakcjach - może wspierać ofiarę, ignorować zjawisko lub wręcz go wzmacniać.



# Czy wiesz, że...?

Badania wskazują, że nawet około połowa młodych osób pozostaje bierna wobec hejtu w internecie, co może pogłębiać skutki przemocy. Świadkowie mają potencjał, by zmniejszyć negatywne konsekwencje zdarzeń poprzez aktywne wsparcie ofiar i zgłaszanie incydentów. Edukacja dzieci i młodzieży w zakresie prawidłowego reagowania i szukania pomocy jest zatem bardzo ważna, by przetrącić cykl przemocy i zwiększyć poczucie bezpieczeństwa w grupie rówieśniczej. Świadek hejtu mogą mieć kluczową rolę w zatrzymaniu działań hejtera.



Skutki hejtu  
rówieśniczego  
dla ofiary



Hejt rówieśniczy pozostawia głębokie i różnorodne ślady w życiu ofiar, wpływając negatywnie na ich zdrowie psychiczne, społeczne oraz funkcjonowanie edukacyjne. Poniżej omówiono kluczowe skutki doświadczania hejtu przez jego ofiary. Ich zrozumienie jest kluczowe dla rodziców i opiekunów, aby mogli w porę zauważyć sygnały problemu oraz zapewnić dziecku odpowiednie wsparcie psychologiczne i społeczne.

## skutki

- **Obniżone poczucie własnej wartości i wstyd** – ofiary hejtu często doświadczają znacznego spadku samooceny, co związane jest z internalizacją negatywnych komunikatów od rówieśników. Odczuwają wstyd i poczucie bycia gorszymi od innych, co utrudnia im konstruktywne budowanie własnej tożsamości i pewności siebie.
- **Izolacja społeczna i utrata zaufania** – wykluczenie społeczne i zranione relacje prowadzą do izolacji ofiar, które mogą unikać kontaktów z rówieśnikami, a nawet rodziną. Utrata zaufania do innych ludzi ma długotrwałe konsekwencje w nawiązywaniu bliskich relacji i utrzymaniu przyjaźni.
- **Objawy lękowe, depresyjne i zaburzenia snu** – hejt jest silnie powiązany z występowaniem objawów lękowych i depresyjnych. Ofiary często zgłaszają problemy ze snem, koszmary oraz bezsenność, które dodatkowo pogarszają ich funkcjonowanie dnia codziennego i zdolność radzenia sobie ze stresem.
- **Długofalowe skutki psychiczne** – badania pokazują, że skutki hejtu mogą utrzymywać się wiele lat po zakończeniu prześladowań. Ofiary wykazują zwiększone ryzyko rozwoju zaburzeń psychicznych, takich jak depresja, zaburzenia lękowe czy zaburzenia osobowości oraz obniżonej odporności na stres.

- **Ryzyko samookaleczeń i prób samobójczych** – hejt znacząco podnosi ryzyko zachowań samouszkodzających i prób samobójczych, zwłaszcza wśród młodszych ofiar. Te dramatyczne skutki są często powiązane z narastającym poczuciem beznadziejności, bezradności i brakiem wsparcia.
- **Pogorszenie funkcjonowania szkolnego** – negatywne doświadczenia z hejtem skutkują obniżeniem wyników w nauce, spadkiem motywacji oraz zwiększonym ryzykiem nieobecności w szkole. Zaburzenia koncentracji i pamięci, stres oraz obniżona samoocena wpływają bezpośrednio na zdolność efektywnego uczenia się.

## Czy wiesz, że...?

- Depresja, zwłaszcza poczucie smutku („sad mood”), jest silnym predyktorem doświadczania przemocy rówieśniczej i agresji. Depresja osłabia zdolności społeczne młodzieży, obniża samoocenę i czyni ich bardziej podatnymi na bycie celem hejtu.
- Przemoc rówieśnicza (bullying) ma istotny negatywny wpływ na wyniki uczniów w nauce, co wskazuje, że skutki hejtu wykraczają poza sferę emocjonalną i psychospołeczną, sięgając także edukacji.
- Hejt (bullying) dotyka znaczną grupę dzieci w wieku 9–10 lat, przy czym chłopcy są nieco bardziej narażeni niż dziewczynki.
- Ofiary hejtu częściej wykazują zachowania autodestrukcyjne, takie jak samookaleczenia (NSSI) oraz myśli i zachowania suicydalne, co jest poważnym sygnałem ostrzegawczym dla rodziców i nauczycieli.
- Negatywny wpływ hejtu występuje niezależnie od regionu czy kultury, co świadczy o uniwersalności tego problemu.

*Handwritten scribble in green ink.*

Co myšlí ofiara

hejtu?



**Ofiara hejtu często doświadcza skomplikowanego i bolesnego zestawu emocji oraz myśli, które wpływają na jej zachowanie i sposób radzenia sobie z sytuacją. Poniżej przedstawiamy przykładowe mechanizmy, których znajomość może pomóc w lepszym zrozumieniu sytuacji i zaplanowaniu działań pomocowych.**



## mechanizmy

**Strach przed pogorszeniem sytuacji** – ofiary boją się, że zgłoszenie hejtu lub podjęcie działań obronnych może spotęgować agresję ze strony prześladowców. Występuje także duża obawa przed zaetykietowaniem jako “skarżypyta” czy też “konfident”. Obawa przed zemstą lub dalszym wykluczeniem z grupy rówieśniczej utrudnia szukanie pomocy i podjęcie działań aby wyjść z trudnej sytuacji.

**Wstyd i poczucie winy** – ofiarom hejtu często towarzyszy wstyd z powodu doświadczanej przemocy, co sprawia, że obwiniają siebie za sytuację. Poczucie winy, słabości i gorszości może wynikać z przekonania, że są w jakiś sposób odpowiedzialne i winne doświadczanemu hejtowi, co dodatkowo obniża samoocenę i blokuje chęć otwartej rozmowy o problemie.

**Chęć zachowania pozycji w grupie rówieśniczej** – dla wielu dzieci i młodzieży przynależność do grupy rówieśniczej jest niezwykle ważna., w pewnym momencie nawet najważniejsza. To grupa rówieśnicza buduje tożsamość i na niej opiera się poczucie wartości. Ofiary hejtu mogą ukrywać swoje doświadczenia, aby nie utracić akceptacji, pozycji i miejsca w grupie. Często wolą znosić hejt niż doświadczać ryzyka wykluczenia.

**Brak zaufania do dorosłych** – młodzi ludzie często nie ufają dorosłym – nauczycielom, rodzicom czy opiekunom – obawiając się bagatelizowania problemu, braku zrozumienia lub nawet ośmieszenia. Występuje także strach, że podjęte przez nich działania pogorszą istniejący stan rzeczy. Ten brak zaufania jest poważną barierą w skutecznym wsparciu i interwencji.

**Brak umiejętności rozpoznawania przemocy** – młode osoby nie zawsze potrafią rozpoznać, kiedy ich zachowanie lub słowa innych przekraczają granice zdrowej krytyki, a kiedy stają się przemocą lub hejtem. Ich codzienna komunikacja często opiera się o wulgaryzmy i niewybredne epitety co sprawia, że czasem ciężko jest wyczuć, kiedy granica drugiej osoby została przekroczona. Brak edukacji emocjonalnej i cyfrowej utrudnia im ocenę sytuacji i prawidłową reakcję.

**Doświadczenie osamotnienia i bezsilności** – osamotnienie jest jednym z najgłębszych przeżyć ofiar. Uczucia, że nikt ich nie rozumie i nie może pomóc, powodują izolację emocjonalną. Dodatkowo, hejt odbywający się na oczach innych, ze strony których ofiara nie może liczyć na pomoc czy wsparcie, potęgują poczucie bezsilności, które może prowadzić do wycofania społecznego i pogorszenia zdrowia psychicznego.

## ● Czy wiesz, że...?

● W Polsce dzieci i młodzież, które dopuszczają się długotrwałego i uporczywego hejtu, mogą ponieść konsekwencje prawne zgodnie z ustawą o postępowaniu w sprawach nieletnich oraz Kodeksem karnym. Młodociani (13-17 lat) są traktowani w sposób odrębny i wobec nich stosuje się środki wychowawcze, poprawcze lub lecznicze, np. nadzór kuratora, obowiązek przeprosin, ograniczenie kontaktów czy skierowanie do ośrodka wychowawczego. W przypadku ciężkich naruszeń, takich jak uporczywe nękanie, młody sprawca może być również pociągnięty do odpowiedzialności karnej, a w szczególnie poważnych sprawach może dojść do umieszczenia w zakładzie poprawczym.

● Po ukończeniu 17 lat nastolatek może być sądzony na zasadach ogólnych, co oznacza możliwość orzeczenia kary pozbawienia wolności do 3 lat za uporczywe nękanie (art. 190a Kodeksu karnego). W sytuacji, gdy hejt ma charakter zniesławienia, groźby, zniewagi lub mowy nienawiści, odpowiedzialność karna obejmuje również kary grzywny, ograniczenia wolności lub pozbawienia wolności do kilku lat.

● Rodzice lub opiekunowie prawni także ponoszą odpowiedzialność, zwłaszcza gdy sprawcy są młodsi niż 13 lat, a ich działania wyrządzają szkodę innym. W praktyce, oprócz sankcji prawnych, bardzo ważne są również działania wychowawcze i edukacyjne, które mają na celu zapobieganie powtarzaniu się zachowań hejterskich.

Jak rozpoznać,  
że moje dziecko  
jest ofiarą  
hejtu?



www



Rozpoznanie, że dziecko jest ofiarą hejtu, nie zawsze jest łatwe, ponieważ wiele objawów może być subtelnych lub mylonych z typowymi zmianami w zachowaniu młodego człowieka. Warto więc zwrócić uwagę na sygnały, które mogą świadczyć o tym, że dziecko doświadcza przemocy rówieśniczej. Objawy hejtu można podzielić na kilka kategorii.

sygnały

**1. Objawy emocjonalne i psychiczne - doświadczenie hejtu rówieśniczego wywiera ogromny wpływ na emocje i psychikę dziecka, często prowadząc do widocznych zmian w zachowaniu i samopoczuciu. Wśród najczęstszych objawów, na które powinni zwrócić uwagę rodzice i opiekunowie, wymienia się:**

- **Niepokój, smutek, przygnębienie lub wycofanie** - dziecko może stać się nadmiernie zaniepokojone sytuacjami w szkole czy w kontaktach z rówieśnikami. Często pojawia się uczucie przygnębienia, a nawet smutku prowadzącego do wycofania społecznego.
- **Problemy ze snem, koszmary lub bezsenność** - zaburzenia snu są jednym z najczęstszych symptomów towarzyszących stresowi i lękowi związanym z hejtem. Dzieci mogą mieć trudności z zasypianiem, budzić się w nocy albo doświadczać uporczywych koszmarów, które pogarszają regenerację i funkcjonowanie w ciągu dnia.
- **Objawy lękowe, drażliwość lub nagłe zmiany nastroju** - hejt często powoduje u dziecka silne uczucie lęku, które może przejawiać się w różnych reakcjach - od zwiększonej drażliwości, poprzez napady płaczu, aż po gwałtowne zmiany nastroju bez wyraźnej przyczyny.
- **Brak chęci do kontaktów rówieśniczych i unikanie szkoły czy zajęć pozalekcyjnych** - dziecko dąży do unikania sytuacji, w których mogłoby zetknąć się z hejtem - to często oznacza unikanie szkoły, zajęć dodatkowych czy spotkań towarzyskich, co prowadzi do izolacji i utraty wsparcia społecznego.
- **Spadek zainteresowania ulubionymi aktywnościami** - dziecko może zacząć zaniedbywać swoje zainteresowania i aktywności, które wcześniej przynosiły radość i przyjemność.



- **Negatywne myśli i autoponizanie się** – wygłaszanie stwierdzeń, które charakteryzują dziecko jako słabe, gorsze i nie zasługujące na nic pozytywnego.
- **Problemy z koncentracją i pamięcią** – długotrwały i uporczywy hejt powoduje przewlekły stres, który z kolei przyczynia się do obniżenia zdolności poznawczych, w tym koncentracji i pamięci.
- **Somatyczne objawy stresu**, takie jak bóle głowy, brzucha czy inne częste dolegliwości, które pojawiają się bez wyraźnej przyczyny medycznej.

## 2. Zmiany w zachowaniu i codziennych nawykach - hejt rówieśniczy często wywołuje u dzieci zauważalne zmiany w ich zachowaniu oraz codziennych nawykach, które mogą być pierwszym sygnałem alarmowym dla rodziców i opiekunów. Oto najważniejsze objawy, na które warto zwrócić uwagę:

- **Spadek zainteresowania nauką, gorsze wyniki szkolne, problemy z koncentracją** – dzieci doświadczające hejtu często tracą motywację do nauki i mają trudności ze skupieniem uwagi. Mogą mieć niższe oceny, unikać zadawania pytań czy wykonywania zadań, co jest konsekwencją stresu i obniżonej samooceny.
- **Zmniejszenie lub zupełny brak kontaktu z rówieśnikami, izolacja społeczna** – jako mechanizm obronny, ofiary hejtu często wycofują się z życia towarzyskiego. Unikają spotkań, przerw w szkole czy aktywności pozaszkolnych, co prowadzi do narastającej samotności i osłabienia wsparcia społecznego.
- **Unikanie rozmów o szkole, tajemniczość lub złość wobec rodziców** – dzieci mogą stać się bardziej zamknięte i niechętne do dzielenia się swoimi przeżyciami. Często unikają pytań o to, co się dzieje w szkole, a ich reakcje mogą być przesadnie obronne, nawet agresywne, co utrudnia rodzicom dostęp do informacji o problemach.
- **Zwiększone korzystanie z urządzeń elektronicznych i internetu**, czasem w nocy, z jednoczesnym unikaniem mówienia, co tam robią – wielu młodych ludzi szuka ucieczki przed trudnościami właśnie w sieci. Nadmierne spędzanie czasu przy komputerze czy smartfonie, zwłaszcza w godzinach nocnych, może być sygnałem, że dziecko próbuje oderwać się od problemów. Unikanie rozmów na temat aktywności online może oznaczać, że spotyka się tam z kolejnymi formami hejtu lub chce ukryć swoje kłopoty.



**3. Fizyczne objawy długotrwałego stresu - hejt rówieśniczy prowadzi nie tylko do problemów emocjonalnych, lecz także często manifestuje się przez różnorodne objawy fizyczne, które mogą być sygnałem ukrytego stresu i cierpienia dziecka. Rodzice powinni zwracać uwagę na tego typu symptomy, zwłaszcza gdy nie mają one oczywistej przyczyny medycznej**

- **Skargi na bóle głowy, brzucha lub innych części ciała bez wyraźnej przyczyny medycznej** – dzieci doświadczające presji, lęku lub napięcia emocjonalnego często odczuwają psychosomatyczne dolegliwości. Bóle głowy, bóle brzucha, uczucie ogólnego dyskomfortu czy inne niejasne symptomy mogą być reakcją organizmu na chroniczny stres związany z hejtem.
- **Zmiany masy ciała, ogólne osłabienie i zmęczenie** – stres wpływa negatywnie na funkcjonowanie układu odpornościowego i metabolizmu, co może prowadzić do wyraźnego osłabienia, nadmiernego zmęczenia oraz niezamierzonych zmian w masie ciała – zarówno jej wzrostu, jak i spadku.
- **Nagła utrata apetytu lub jego wzrost** – zmiany w zachowaniach żywieniowych są częstym objawem stresu i niepokoju. Niektóre dzieci mogą tracić apetyt z powodu napięcia, inni natomiast sięgają częściej po jedzenie jako formę radzenia sobie z emocjami, co może prowadzić do nadmiernego jedzenia.



**Wszystkie wymienione objawy fizyczne nie zawsze są sygnałem problemów zdrowotnych w sensie medycznym, lecz mogą wskazywać na poważne napięcia psychiczne. Ich obecność powinna skłonić rodziców do uważnej rozmowy z dzieckiem oraz ewentualnej konsultacji ze specjalistą, aby zapewnić odpowiednie wsparcie i zapobiec narastaniu problemów zdrowotnych.**

## 4. Sygnalizacje bezpośrednie - ofiary hejtu często próbują komunikować swój problem, choć nie zawsze potrafią zrobić to w sposób jasny i bezpośredni. Rodzice i opiekunowie powinni być czujni na różnorodne symptomy, które mogą świadczyć o tym, że dziecko doświadcza przemocy rówieśniczej.

- **Dziecko może wspominać o przykrych sytuacjach, choć często w sposób niewyraźny lub bagatelizujący problem** - dzieci często unikają bezpośredniego nazwania przemocy czy hejtu, a zamiast tego mogą opowiadać o nieprzyjemnych zdarzeniach, które niby są „drobnostkami”. Mogą umniejszać doświadczane krzywdy, co jest ich mechanizmem obronnym i próbą poradzenia sobie z sytuacją.
- **Dziecko zostaje wykluczone z grupy rówieśniczej lub otrzymuje groźby, nawet jeśli nie zgłasza tego otwarcie** - ofiary mogą doświadczać jawnego odrzucenia społecznego lub werbalnych groźb, ale z różnych powodów nie mówią o tym najbliższym. Wykluczenie z grupy, pomijanie w rozmowach czy dotyczące ich przewiska mogą być przyczyną dużej frustracji i poczucia osamotnienia.
- **Bywa zamknięte w sobie lub złości się bez wyraźnego powodu** - niektóre dzieci reagują na hejt wycofaniem lub zamknięciem się w sobie, podczas gdy inne mogą przejawiać nagłe wybuchy złości i agresji, które wydają się nieadekwatne do sytuacji. Takie zmiany są często sygnałem wewnętrznego napięcia i braku umiejętności radzenia sobie z emocjami.



**Ważne jest, aby rodzice starali się dostrzegać te sygnały i podejmować rozmowy w atmosferze bezpieczeństwa i zaufania, by dziecko mogło poczuć wsparcie i zrozumienie. Wczesne zauważenie sygnałów bezpośrednich może znacząco pomóc w zapobieganiu pogłębianiu się problemów wynikających z hejtu.**



# Czy wiesz, że...?

- W krajach Unii Europejskiej, takich jak Niemcy, Francja czy Holandia, stosuje się kompleksowe podejście integrujące edukację, monitorowanie internetu i wsparcie prawne. Przykładem jest kampania "No Hate Speech Movement" prowadzona przez Radę Europy, która łączy działania edukacyjne i interwencyjne, angażując młodzież w budowanie kultury szacunku w internecie.
- W Wielkiej Brytanii funkcjonują specjalistyczne programy szkolne uczące uczniów rozpoznawania hejtu i przeciwdziałania mu, np. "Preventing Hate Crime" oraz zastosowanie narzędzi cyfrowych do monitorowania aktywności online i szybkiego reagowania na nadużycia.
- W Kanadzie i Stanach Zjednoczonych popularne są kampanie społeczne, m.in. "StopBullying.gov" i "The Kind Campaign", które łączą edukację rodziców, nauczycieli i uczniów z dostarczaniem narzędzi do zgłaszania oraz pomocy ofiarom hejtu.
- W Japonii poza standardowymi regulacjami prawnymi rozwija się też kulturalna edukacja i wsparcie psychologiczne w szkołach, aby przeciwdziałać izolowaniu i wykluczeniu społecznemu dzieci doświadczających przemocy, w tym hejtu.
- W Polsce prowadzone są programy edukacyjne i kampanie społeczne, takie jak "Masz Moc na Hejt" oraz programy oparte na współpracy szkoły, rodziców i instytucji państwowych, które uczą rozpoznawania i reagowania na hejt.

*Wanna*

Jak reagować  
kiedy moje  
dziecko jest  
ofiara

hejtu?



Kiedy dowiadujemy się, że nasze dziecko jest ofiarą hejtu, to najważniejsze jest, aby stworzyć przestrzeń pełną zrozumienia i wsparcia, gdzie dziecko będzie mogło otwarcie mówić o swoich przeżyciach bez obawy przed oceną czy krytyką. Zachowanie spokoju, okazanie empatii oraz przypominanie dziecku o jego wartości i mocnych stronach pomaga mu zbudować odporność psychiczną i poczucie bezpieczeństwa. Istotne jest również podejmowanie konkretnych działań, takich jak zgłaszanie incydentów w szkole czy poszukiwanie profesjonalnej pomocy, gdy sytuacja tego wymaga. Wspólnie można wypracować skuteczne strategie radzenia sobie, które pomogą dziecku nie tylko przetrwać trudny czas, ale i wzmocnić je na przyszłość.

**Poprawna reakcja rodzica jest kluczowa dla odbudowy poczucia bezpieczeństwa i wartości dziecka, a także dla skutecznego zatrzymania hejtu.**



- **Wysłuchaj uważnie i bez oceniania** – pozwól dziecku otwarcie opowiedzieć o swoich doświadczeniach. Ważne jest, by słuchać aktywnie, nie przerywając i nie bagatelizując jego emocji. Zachowaj spokój i nie wyrażaj krytyki, by dziecko nie poczuło się oceniane, co może je zniechęcić do dalszej rozmowy. Uważne wsłuchanie się buduje zaufanie i daje przestrzeń na wyrażenie trudnych uczuć.
- **Potwierdź, że to nie jest jego wina** – często ofiary hejtu obwiniają się za sytuację lub myślą, że coś w nich jest „nie tak”. Jako rodzic musisz jasno i stanowczo przekazać, że hejt jest zawsze wynikiem złych zachowań innych, a nie winą dziecka. Takie wsparcie pomaga zmniejszyć poczucie wstydu i winy, które mogą pogłębiać problemy emocjonalne.
- **Zaproponuj wspólne poszukiwanie rozwiązań** – pokaż dziecku, że nie jest samo i razem możecie działać. Omówcie różne sposoby radzenia sobie z sytuacją, zarówno te interpersonalne (jak rozmowa z nauczycielami), jak też techniczne (np. blokowanie hejterów w internecie). Wspólnie ustalcie, jakie kroki możecie podjąć, aby poprawić sytuację i poczuć się bezpieczniej.
- **Pokaż dziecku, że jest dla Ciebie ważne, bez względu na sytuację** – dziecko musi wiedzieć, że jest kochane i akceptowane bez względu na to, przez co przechodzi. Podkreślaj swoją obecność i gotowość do pomocy, nie dawaj sygnału, że problem jest „za duży” czy „nie do rozwiązania”. To buduje poczucie bezpieczeństwa i motywuje do podejmowania działań.
- **Bądź wsparciem w kontakcie ze szkołą** – współpracuj z nauczycielami, wychowawcą i innymi specjalistami w szkole. Twoja aktywność i zaangażowanie mogą przyspieszyć interwencję i poprawić atmosferę w klasie. Upewnij się, że szkoła stosuje odpowiednie procedury antyprzemocowe i reaguje na zgłoszenia.
- **Edukuj dziecko o hejcie i ucz je asertywności** – wytłumacz, czym jest hejt i jak się przed nim bronić. Naucz dziecko asertywnych odpowiedzi na prowokacje i rozwijaj jego umiejętność radzenia sobie ze stresem.
- **Obserwuj i reaguj na zmiany w zachowaniu** – bądź czujny na sygnały emocjonalne i psychosomatyczne, które mogą wskazywać na pogłębienie problemu. Jeśli sytuacja się nie poprawia, rozważ konsultację z psychologiem dziecięcym lub innym specjalistą.
- **Zadbaj także o siebie jako rodzica** – radzenie sobie z hejtem dziecka bywa emocjonalnie wyczerpujące. Znajdź wsparcie dla siebie – rozmowy z innymi rodzicami, grupy wsparcia czy profesjonalna pomoc – by być silnym opiekunem dla swojego dziecka.

**Jeśli dziecko wykazuje objawy depresji, lęku, izolacji czy myśli samobójcze, niezwłocznie szukaj specjalistycznej pomocy u psychologa lub psychiatry dziecięcego!**

## **Czy wiesz, że...?**

Badania i dane z ostatnich lat jednoznacznie pokazują, że hejt znacząco podnosi ryzyko myśli samobójczych i prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży. W Polsce aż 23% uczniów szkół ponadpodstawowych deklarowało, że w ciągu ostatniego roku miało myśli samobójcze, a przemoc psychiczna, w tym hejt rówieśniczy, jest kluczowym czynnikiem prowadzącym do takiego stanu. Ofiary hejtu częściej doświadczają chronicznego stresu, izolacji i obniżonego poczucia własnej wartości, co bezpośrednio wpływa na kryzysy suicydalne.

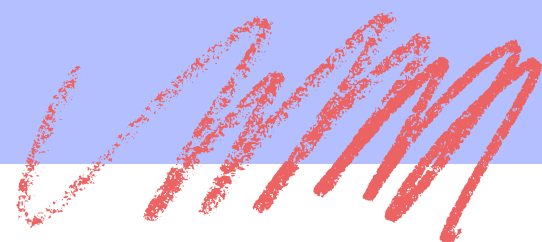
W 2023 roku w Polsce odnotowano ponad 2100 prób samobójczych dzieci i młodzieży do 18. roku życia, z czego około 146 zakończyło się śmiercią. Polska jest jednym z krajów, gdzie liczba prób samobójczych wśród młodych dramatycznie wzrosła w ostatniej dekadzie. Wiele młodych osób po próbie samobójczej było systematycznie wyzywanych i zastraszanych w środowisku szkolnym oraz w sieci, co pokazuje, jak silnie powiązane ze sobą są hejt i ryzyko samobójcze.

# Moje dziecko sprawcą hejtu



www

**Sytuacja, w której dziecko okazuje się sprawcą hejtu wobec rówieśników, może być dla rodzica trudna i budzić wiele emocji. Ważne jest jednak zachowanie spokoju i podejście do problemu z otwartością, aby skutecznie pomóc dziecku zmienić zachowania i zrozumieć ich konsekwencje. Takie podejście pozwoli nie tylko ograniczyć negatywne skutki hejtu, lecz także rozwijać świadomość i odpowiedzialność u dziecka, co jest fundamentem jego zdrowego rozwoju społecznego i emocjonalnego.**



- **Zachowaj spokój i otwórz rozmowę** – pierwszym krokiem jest spokojna rozmowa z dzieckiem, bez oskarżeń i agresji. Stwórz przestrzeń, w której dziecko będzie mogło się otworzyć i wyrazić swoje emocje oraz motywacje. Niekonstrukttywne reakcje mogą prowadzić do zamknięcia się dziecka i nasilenia negatywnych zachowań. Ważne jest poznanie motywacji dziecka. Każde, w szczególności negatywne zachowanie dziecka pełni jakąś funkcję – należy ją poznać i zaspokoić jej przyczynę w inny, pozytywny sposób.
- **Uświadom konsekwencje hejtu** – ważne jest, by wyjaśnić dziecku, jakie skutki niesie ze sobą hejt – nie tylko dla ofiary, ale także dla samego sprawcy. Hejt niszczy relacje, szkodzi samopoczuciu innych i może prowadzić do poważnych konsekwencji prawnych oraz społecznych. Konsekwencje hejtu dotyczą nie tylko sprawcy, ale często także jego rodziców czy opiekunów. Zrozumienie tego pomaga budować empatię i odpowiedzialność.
- **Wpływ presji medialnej i kultury rywalizacji** – porozmawiaj o tym, jak media społecznościowe, gry oraz presja rówieśnicza mogą wpływać na zachowania agresywne. Wytłumacz, że kultura rywalizacji nie powinna usprawiedliwiać krzywdzenia innych i że prawdziwa siła tkwi w szacunku do drugiego człowieka i współpracy.
- **Współpraca ze szkołą** – skontaktuj się z nauczycielami i wychowawcami, aby wspólnie omówić problem i wypracować strategie zmiany zachowania dziecka. Szkoła może zaoferować wsparcie psychologiczne oraz kontrolować sytuacje w środowisku szkolnym. Specjaliści szkolni mogą także wspomóc cię w mediacjach z rodzicami bądź opiekunami ofiary hejtu.

- **Kontrola i monitoring w sieci** – monitoruj aktywność dziecka w internecie, zwłaszcza w mediach społecznościowych i komunikatorach. Ustal jasne zasady korzystania z urządzeń elektronicznych i razem omawiaj zagrożenia związane z nieodpowiednimi zachowaniami online.
- **Wsparcie emocjonalne i edukacja** – pomóż dziecku rozwijać umiejętności społeczne, emocjonalne i empatię. Zajęcia z zakresu wychowania emocjonalnego oraz edukacji cyfrowej są kluczowe, aby dziecko potrafiło rozpoznawać niewłaściwe zachowania i radzić sobie z emocjami w zdrowy sposób.
- **Zachęcaj do wzmocnienia pozytywnych relacji rodzinnych i rówieśniczych**, które mogą stanowić alternatywę dla agresji – w przypadku trudności w zmianie zachowań rozważ konsultacje ze specjalistą, co pozwoli zrozumieć źródła agresji i wdrożyć skuteczne metody wsparcia.

## Czy wiesz, że...?

W serwisie Netflix dostępny jest serial dokumentalny „Nieznany numer: Skandal SMS-owy w liceum”, który opowiada historię nastolatki i jej chłopaka, którzy byli przez wiele miesięcy brutalnie prześladowani anonimowymi wiadomościami sms-owymi. Szokującym elementem opowieści jest fakt, kto okazał się rzeczywistym autorem tych nienawistnych wiadomości, co całkowicie zmienia perspektywę całej historii i wywołuje silne emocje. Ten dokument jest ważną przestrożą dla rodziców i nauczycieli, aby byli czujni i gotowi wspierać dzieci nie tylko przed zagrożeniami zewnętrznymi, ale także tymi, które mogą mieć miejsce w rodzinie czy bliskim środowisku. Historia w poruszający sposób ukazuje, jak złożony i nieprzewidywalny może być problem hejtu i jak istotne jest szybkie działanie oraz wsparcie dla ofiar

Jak edukować  
o hejcie i  
bezpieczeństwie  
online

~~www~~ profilaktyka  
i działania  
zapobiegawcze



**Edukacja na temat hejtu i bezpieczeństwa w sieci jest kluczowym elementem profilaktyki, który pozwala dzieciom i młodzieży świadomie i skutecznie chronić się przed przemocą internetową. Rodzice i opiekunowie powinni aktywnie wprowadzać dzieci w tematykę hejtu oraz uczyć ich odpowiednich zachowań w cyfrowym świecie.**

## edukacja

- **Rozmawiaj o hejcie jako formie przemocy** – już od najmłodszych lat warto tłumaczyć dzieciom, że hejt to nie tylko nieprzyjemne słowa, ale forma przemocy, która rani emocjonalnie i psychicznie. Rozmowy na ten temat powinny podkreślać, że każdy ma prawo do szacunku i bezpieczeństwa, zarówno w realnym świecie, jak i w internecie. Takie podejście pomaga budować empatię i rozwijać inteligencję emocjonalną.
- **Ucz rozpoznawania hejtu i cyberprzemocy** – dzieci powinny nauczyć się rozróżniać, kiedy komentarze czy zachowania przekraczają granice zwykłej krytyki i stają się agresją lub przemocą. Uświadamianie, czym są różne formy cyberprzemocy, takie jak wyśmiewanie, wykluczanie, groźby czy podszywanie się pod kogoś, pomaga im szybciej identyfikować zagrożenia.
- **Naucz, jak reagować i zgłaszać hejt** – dzieci powinny znać konkretne sposoby reagowania na hejt, w tym asertywne odmawianie, blokowanie hejtera, a także zgłaszanie niepokojących treści dorosłym lub przez dostępne platformy zgłoszeniowe. Podkreślaj, że zgłoszenie nie jest donoszeniem, lecz sposobem na ochronę siebie i innych.
- **Buduj poczucie własnej wartości i krytyczne myślenie** – silna samoocena i umiejętność krytycznego myślenia to podstawa odporności na hejt i manipulacje w internecie. Zachęcaj dzieci do rozwijania swoich pasji, doceniania swoich mocnych stron oraz do zadawania pytań o to, co spotykają w sieci, zamiast bezkrytycznie wszystko akceptować.

**Ważne jest wykorzystywanie różnych narzędzi edukacyjnych, takich jak gry, filmy edukacyjne czy zajęcia warsztatowe, które angażują dzieci i pozwalają im lepiej przyswoić zasady bezpieczeństwa i szacunku w sieci. Systematyczna i dostosowana do wieku edukacja zwiększa świadomość zagrożeń, rozwija umiejętności radzenia sobie i buduje zdrowsze relacje online, co może znacznie ograniczyć skalę hejtu i jego negatywnych skutków.**

*mm*

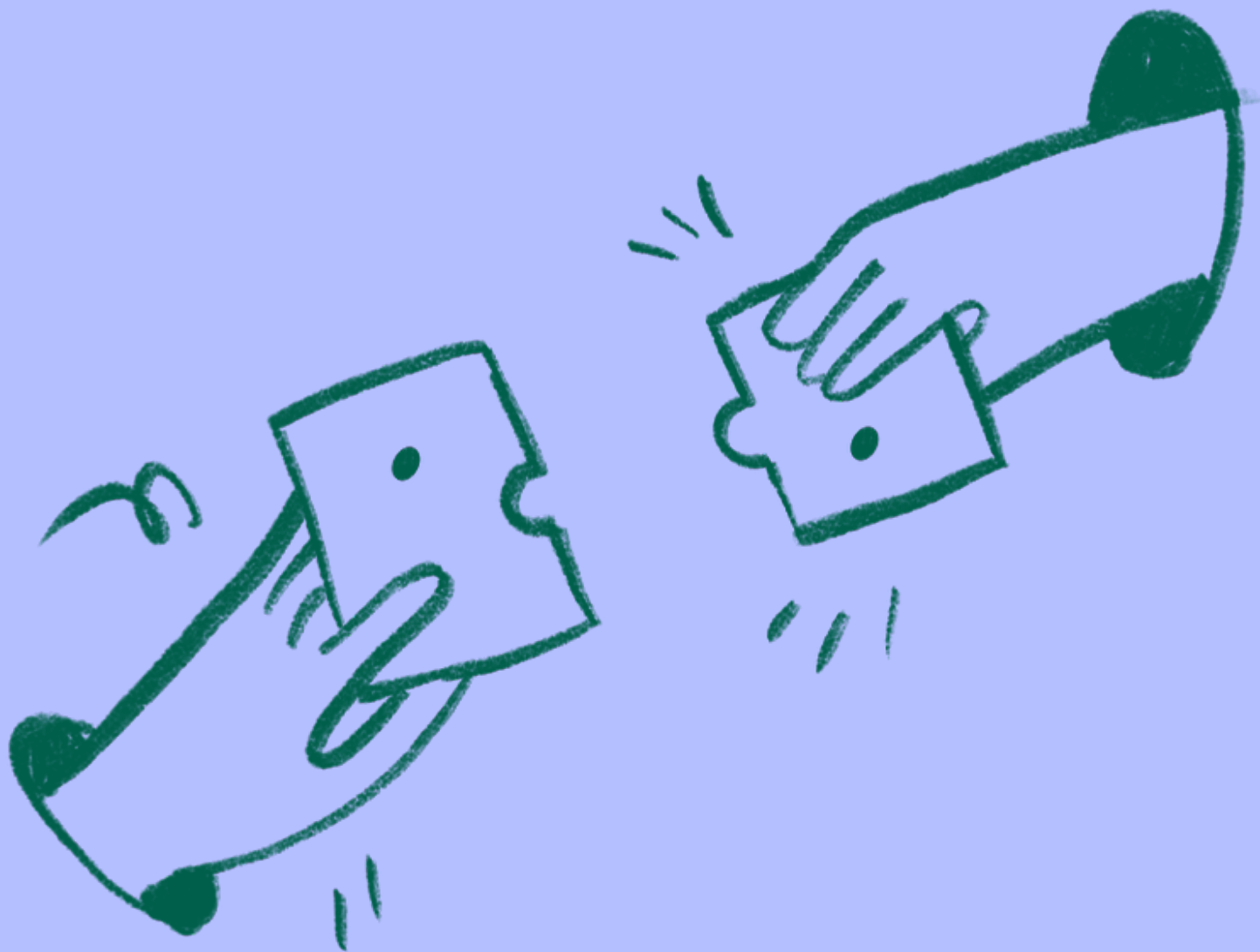
## **Czy wiesz, że...?**

**„Dojrzewanie” („Adolescence”) to czteroodcinkowy miniserial Netflix’a z 2025 roku, skoncentrowany na historii trzynastoletniego chłopca, Jamiego Millera, oskarżonego o zamordowanie koleżanki ze szkoły. Produkcja to przede wszystkim dramat psychologiczny pokazujący emocjonalne konsekwencje tragedii dla rodziny, rówieśników i całej społeczności.**

Serial porusza tematy wyjątkowo ważne z perspektywy rozmów o hejtowaniu, przemocy rówieśniczej oraz wykluczeniu społecznym. Pokazuje, jak narastające napięcia między młodymi ludźmi – izolacja, presja grupy, drwiny i obojętność otoczenia – mogą prowadzić do dramatycznych skutków, zwłaszcza gdy problemy te pozostają niewidoczne lub ignorowane przez dorosłych. „Dojrzewanie” uwypukla, że przemoc nie zawsze zaczyna się od czynów skrajnych; często poprzedzają ją drobne sygnały, które zbyt łatwo zbagatelizować.

Serial może być wartościowym punktem wyjścia do rozmowy z nastolatkiem: o empatii, odpowiedzialności, o tym, jak reagować na hejt i wykluczenie, a także o tym, kiedy i gdzie szukać pomocy.

# Jak rozmawiać z innymi rodzicami?



**Współpraca i otwarta komunikacja z innymi rodzicami jest ważnym krokiem w przeciwdziałaniu i zwalczaniu hejtu w środowisku rówieśniczym. Konstruktywna i oparta na wzajemnym szacunku komunikacja między rodzicami sprzyja szybkiemu rozwiązywaniu problemów związanych z hejtem i tworzy wspólnotę wsparcia dla dzieci. Oto wskazówki, które pomogą prowadzić takie rozmowy skutecznie i z wyczuciem:**



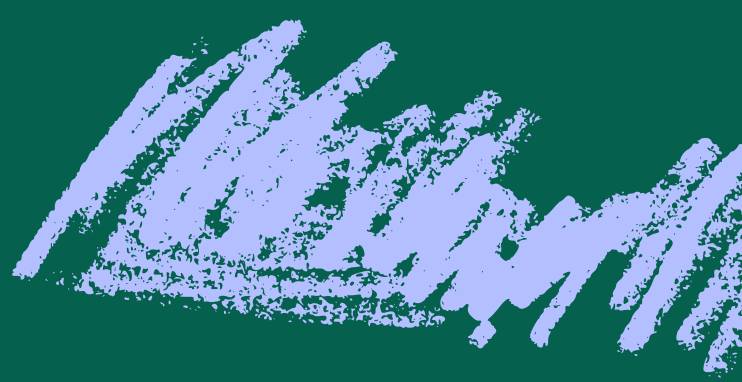
## wskazówki

- **Wybierz odpowiedni moment i miejsce** – ważne jest, by rozmowa odbywała się w sprzyjających warunkach – w spokojnym, prywatnym miejscu, bez pośpiechu i presji. Unikaj konfrontacji w emocjonalnie napiętych momentach, by rozmówcy mogli skupić się na problemie, a nie na obronie własnych emocji.
- **Zachowaj empatię i otwartość** – postaw się na miejscu drugiego rodzica i słuchaj uważnie, bez oceniania lub krytyki. Zrozumienie i empatia budują zaufanie, co sprzyja wymianie informacji i wspólnemu poszukiwaniu rozwiązań.
- **Skup się na faktach i obserwacjach** – podczas rozmowy operuj konkretnymi przykładami i obserwacjami, unikając uogólnień czy oskarżeń. Mów o tym, co zauważyłeś u swojego dziecka lub w środowisku szkolnym, co może pomóc w jasnym określeniu problemu.
- **Ustal konkretne konkluzje i zasady** – razem z innymi rodzicami warto wypracować jasne ustalenia dotyczące postępowania wobec hejtu, wsparcia dzieci oraz komunikacji z szkołą. Konkretnie określone zasady ułatwiają działanie i zapobiegają rozmywaniu problemu.
- **Wykorzystaj dostępne źródła wiedzy** – polecaj rzetelne materiały edukacyjne, publikacje oraz programy profilaktyczne, które mogą pomóc lepiej zrozumieć problem hejtu i sposoby jego zwalczania. Wspólne korzystanie z wiarygodnych źródeł wzmacnia przekaz i skuteczność działań.

- **Podkreśl znaczenie współpracy ze szkołą** – należy zaakcentować, że efektywne przeciwdziałanie hejtowi wymaga współpracy nie tylko między rodzicami, ale także z nauczycielami i dyrekcją szkoły. Razem można wypracować spójne strategie i stworzyć bezpieczne środowisko dla dzieci.
- **Proponuj konkretne działania** – zachęcaj do inicjatyw takich jak spotkania rodziców, warsztaty edukacyjne czy grupy wsparcia, które umożliwiają wspólną pracę nad poprawą atmosfery w szkole oraz rozwijaniem kompetencji społecznych dzieci.


## Czy wiesz, że...?

- **Hejt "boli" mózg tak jak ból fizyczny** – badania neurobiologiczne pokazują, że odrzucenie społeczne i obraźliwe komentarze aktywują w mózgu te same obszary, które odpowiadają za odczuwanie bólu fizycznego. Dlatego młodzi ludzie często reagują na hejt bardzo silnie.
- **Negatywne komunikaty są nawet pięć razy bardziej zapamiętywane niż pozytywne** – to efekt tzw. negativity bias. Hejt zwykle „przykrywa” dobre doświadczenia.
- **Hejt rozprzestrzenia się szybciej niż pozytywne treści** – w mediach społecznościowych treści nacechowane gniewem rozchodzą się najszybciej, bo wywołują impulsywne reakcje. Algorytmy też je wzmacniają, bo budzą duże zaangażowanie.
- **Najwięcej hejtu dotyczy wyglądu** – u nastolatków najczęściej wyśmiewane są: wygląd, ubrania i sposób bycia. To tematy, które szczególnie silnie wpływają na poczucie własnej wartości w wieku dorastania.
- **Hejt rówieśniczy nie zawsze jest „złośliwością”** – często to chęć zdobycia popularności – psycholodzy zauważają, że część nastolatków hejtuje, aby zaimponować grupie, wzmocnić swoją pozycję lub zwrócić na siebie uwagę – niekoniecznie z powodu realnej wrogości.
- **Milczący obserwatorzy mają większy wpływ niż sprawca hejtu** – kiedy świadkowie reagują (np. nie lajkują hejtu, sprzeciwiają się, zgłaszają), liczba powtórzeń hejtu spada nawet o 50%. Brak reakcji często wzmacnia hejtera.
- **Hejt bywa zaraźliwy** – gdy w grupie pojawia się agresywny komentarz, inni częściej powtarzają podobne – efekt tzw. społecznego zarażania emocjonalnego. Dlatego ważne jest przerwanie spirali hejtu na początku.
- **Anonimowość wcale nie jest główną przyczyną hejtu** – wbrew stereotypowi, duża część hejtu rówieśniczego odbywa się pod prawdziwym nazwiskiem, w otwartych grupach klasowych. Ważniejsza jest presja grupy niż anonimowość.
- **Hejt offline i online często się łączą** – konflikty zaczynające się w szkole przenoszą się do sieci, a te z internetu wracają do szkolnych relacji. Dlatego wsparcie musi obejmować oba światy.
- **Młodzi często nie wiedzą, że to, co robią, to hejt** – wielu nastolatków myli hejt z „żartem”, „prankiem”, „śmieszną odzywką”, nie zdając sobie sprawy, że druga osoba tego nie odbiera jako zabawy.



Gdzie szukać  
pomocy?





**W sytuacji, gdy dziecko doświadcza hejtu, ważne jest, aby miało dostęp do wsparcia ze strony różnych instytucji i specjalistów. Pomoc może pochodzić zarówno z najbliższego otoczenia, jak i profesjonalnych źródeł, które oferują odpowiednie narzędzia oraz kompetencje do skutecznego reagowania na problem. Kluczowe jest, aby rodzice i opiekunowie znali dostępne formy pomocy i aktywnie wspierali dziecko w korzystaniu z nich, tworząc tym samym sieć wsparcia zapewniającą bezpieczeństwo i zdrowy rozwój młodego człowieka.**

- **Szkoła (psycholog i pedagog szkolny, dyrekcja, wychowawca)** – szkoła jest jednym z pierwszych miejsc, gdzie dziecko może liczyć na pomoc. Psycholog i pedagog szkolny mają doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą oraz znajomość procedur przeciwdziałania przemocy i hejtowi. Dyrekcja oraz wychowawcy pełnią ważną rolę w monitorowaniu sytuacji, podejmowaniu działań wychowawczych i komunikacji z rodzicami oraz odpowiednimi służbami.
- **Specjaliści zdrowia psychicznego** (psycholog dzieci i młodzieży, psychiatra) – w przypadku poważniejszych konsekwencji emocjonalnych i psychicznych, warto skorzystać z pomocy specjalistów – psychologa dziecięcego lub psychiatry. Terapia indywidualna lub grupowa pomaga leczyć skutki hejtu, rozwijać umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz odbudowywać poczucie własnej wartości.
- **Policja i pomoc prawna** – jeśli hejt przyjmuje formę groźby, nękania, stalkingu lub innych działań naruszających prawo, warto zgłosić sprawę na policję. Służby te mają kompetencje do podjęcia działań prewencyjnych i interwencyjnych, a także mogą skierować ofiarę do odpowiednich instytucji. Uzyskanie pomocy prawnej daje ofiarom poczucie ochrony i wsparcia w egzekwowaniu swoich praw.
- **Instytucje, organizacje pozarządowe** – fundacje, centra interwencji kryzysowej, poradnie psychologiczno-pedagogiczne oraz organizacje działające na rzecz dzieci i młodzieży oferują różnorodne formy pomocy – od porad psychologicznych, przez mediacje, aż po wsparcie prawne i edukacyjne. Często prowadzą również kampanie profilaktyczne i szkolenia dla rodzin oraz szkół.
- **Telefony Zaufania i czaty online** – dostęp do anonimowej, całodobowej pomocy zapewniają Telefony Zaufania dla Dzieci i Młodzieży oraz platformy internetowe z czatami terapeutycznymi. Są to miejsca, gdzie dziecko może porozmawiać z profesjonalistą bez obawy o ocenę i presję, co szczególnie ważne jest w sytuacjach kryzysowych.

## Czy wiesz, że...?

W 2024 roku pracownicy Telefonu Zaufania odebrali około 60 tysięcy zgłoszeń od dzieci i młodzieży, z których około 10 tysięcy dotyczyło poważnych problemów psychicznych, m.in. myśli samobójczych, przemocy rówieśniczej i hejtu online. Wiele zgłoszeń wymagało interwencji kryzysowej, a także współpracy z policją i innymi instytucjami opiekuńczymi.

W badaniach ankietowych z 2024 roku około **7% nastolatków** zadeklarowało, że skorzystało z telefonu zaufania co najmniej raz, co pokazuje rosnącą świadomość i dostępność tego typu pomocy. Statystyki podkreślają także, że coraz więcej dzieci zgłasza problemy związane z cyberprzemocą i hejtem, co wskazuje na potrzebę dalszego rozwoju wsparcia i edukacji profilaktycznej.



FUNDACJA  
**Mentalnie  
równi**

