

# STOP!

## cyber bullyingowi

Brygida Mazur

Cyberbullying.

Gdzie szukać pomocy. Praktyczny  
przewodnik dla młodzieży

Tytuł Cyberbullying: Gdzie szukać pomocy. Praktyczny przewodnik dla młodzieży  
Autor: Brygida Mazur

Nadzór merytoryczny: Katarzyna "Kaja" Romanowicz

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Kamila Olejnik

Zdjęcia: źródło – baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-45-8

COPYRIGHT © 2026 Fundacja Nie Widać Po Mnie  
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower  
01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:  
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower  
01-042 Warszawa

Projekt realizowany jest w ramach naboru: "Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych."

Projekt „Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych” **jest finansowany w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności.**

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2026

## Wstęp

Możliwe, że trafiłeś/trafiłaś na tę broszurę, bo coś w Internecie przestało być „okej”.

Może ktoś pisze do Ciebie w sposób, który rani. Może ktoś udostępnił coś bez Twojej zgody. A może widzisz, że komuś innemu dzieje się krzywda i nie wiesz, co zrobić.

Jeśli ktoś cię obraża, zastrasza, upublicznia prywatne zdjęcia albo zakłada fałszywe konto z twoim zdjęciem, to jest przemoc. **Masz prawo do pomocy** i do podjęcia działań, bez wstydu, bez obwiniania siebie.

Cyberbullying nie zawsze wygląda jak jedno mocne wydarzenie. Częściej to drobne rzeczy, które się powtarzają: komentarze, screeny, wykluczanie z grupy. Cyberbullying / cyberprzemoc to nękanie, ośmieszanie, groźby, podszywanie się lub publikowanie prywatnych materiałów za pomocą telefonu, komunikatorów i serwisów społecznościowych. Nazwy są zamienne: ang. cyberbullying, pol. cyberprzemoc.

Z czasem cyberprzemoc zaczyna wpływać na to, jak się czujesz, jak śpisz, jak myślisz o sobie. Ta broszura nie jest po to, żeby Cię straszyć ani pouczać. Jest po to, żebyś wiedział/wiedziała, że to, co się dzieje, ma znaczenie i że nie jesteś sam/sama i że są konkretne kroki, które możesz podjąć – od razu albo wtedy, gdy będziesz gotowy/gotowa.

# Co mogę zrobić, co powinienem zrobić?



Nie odpowiadaj prowokacjom. Odpowiedź często nakręca eskalację.



Zgromadź dowody i skonsultuj się z dorosłym i/lub prawnikiem, zanim zrobisz krok publiczny.



Zmień ustawienia prywatności, zmień hasła, ogranicz widoczność profilu



Zablokuj i zgłoś: zablokuj sprawcę w aplikacji/na portalu. Zgłoś post/komentarz administratorom serwisu (przycisk „zgłoś”, „report”). Większość platform usuwa treści łamiące regulamin.



Powiedz dorosłemu, któremu ufasz: porozmawiaj z rodzicem, opiekunem, psychologiem szkolnym lub wychowawcą. Nie musisz bronić się sam/a.



Jeśli grożą Ci fizycznie, zgłoś natychmiast na policję (112, 997).



Jeśli to treść nielegalna zgłaszaj DO DYŻURNET ([dyzurnet.pl](https://dyzurnet.pl)) i do policji.



## Jak zabezpieczyć dowody?



Rób screeny: pokaż cały ekran (data/godzina, nazwa użytkownika, treść), lub zrób „druk ekranu” + zapisz plik; dodatkowym dowodem jest fotografia ekranu innym urządzeniem.



Zapisz dokładny URL (link), nazwę profilu, komentarze i liczbę reakcji.



Nie kasuj wiadomości ani postów.



Zachowaj oryginały (nie edytuj plików), zrób kopię na pendrive/Google Drive.



Jeśli są nagrania wideo, to zapisz link i zrób zrzuty kluczowych klatek.



Zanotuj, kto jeszcze widział treść (świadkowie).



**Te dowody pomogą później w zgłoszeniu do platformy, w szkole lub na policji.**

# Kogo poinformować?

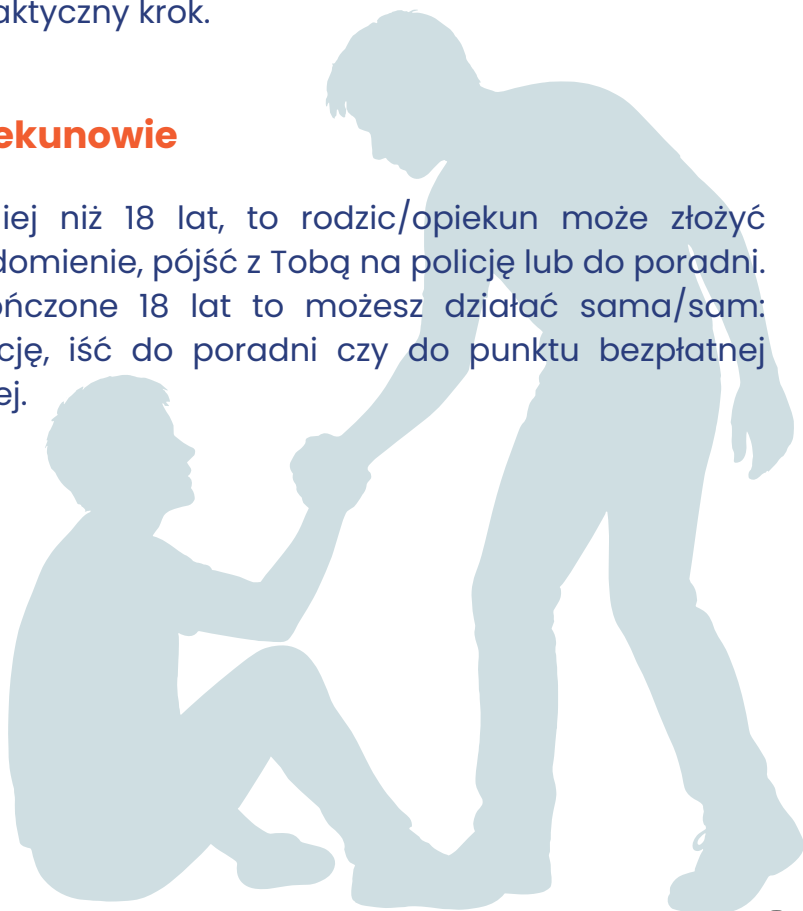
## Szkoła

**Psycholog / pedagog szkolny** – rozmowa ze specjalistą da Ci wsparcie emocjonalne, pomoc w dokumentacji, pomoże w poinformowaniu rodziców, uruchomi mediację i/lub procedury szkolne.

**Wychowawca / dyrekcja** – możesz zgłosić naruszenie regulaminu szkoły, poprosić o działania przeciwko sprawcom. Jeśli sprawa dzieje się w szkole, zacznij od pedagoga. To najczęstszy i praktyczny krok.

## Rodzice / opiekunowie

Jeśli masz mniej niż 18 lat, to rodzic/opiekun może złożyć oficjalne zawiadomienie, pójść z Tobą na policję lub do poradni. Jeśli masz ukończone 18 lat to możesz działać sama/sam: zgłosić na policję, iść do poradni czy do punktu bezpłatnej pomocy prawnej.



# Pomoc: ważne telefony i adresy

 **116 111** - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (całodobowo)

 **800 12 12 12** - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

 **112** - numer alarmowy (bezpośrednie zagrożenie życia/zdrowia)

 **116 123** - pomoc kryzysowa dla dorosłych

 **[116sos.pl](https://116sos.pl)** - pomoc kryzysowa dla dorosłych

 **[Dyżurnet.pl](https://dyzurnet.pl)** - zgłaszanie nielegalnych treści w sieci

 **[gov.pl](https://gov.pl)** - nieodpłatna pomoc prawna (wyszukaj w przeglądarce najbliższy punkt Twojego miejsca zamieszkania)



Poradnia psychologiczno-pedagogiczna lub prywatny psycholog, jeśli potrzebujesz dłuższego wsparcia.

## Pomoc prawna

Nieodpłatna pomoc prawna ([gov.pl](http://gov.pl)). W każdej gminie istnieją punkty bezpłatnej pomocy prawnej, gdzie otrzymasz porady, jak sformułować zawiadomienie, pozew cywilny (np. o usunięcie treści, przeprosiny, odszkodowanie).

**Pamiętaj!** Publikacja intymnych zdjęć bez zgody to przestępstwo (rozpowszechnianie treści bez zgody zgłoś na policję natychmiast), a groźby i stalking uruchamiają po zgłoszeniu działania śledcze. Możesz skorzystać również z kroku cywilnego (możesz żądać usunięcia treści i odszkodowania) - darmowa pomoc prawna podpowie Ci, jak to zrobić.

Jeśli masz mniej niż 18 lat to rodzic/opiekun składa zawiadomienie w Twoim imieniu, a Ty możesz poprosić o wsparcie psychologa szkolnego przy tej rozmowie.



## Podsumowanie

Cyberbullying to coś, co naprawdę się zdarza i nie tylko „gdzieś”, ale także wśród ludzi, których znasz. Może dotyczyć każdego, niezależnie od wieku, wyglądu czy tego, jak bardzo „ogarnia Internet”.

Pamiętaj, że masz prawo do ochrony i wsparcia, a pomoc istnieje – w szkole, w domu, u specjalistów i w instytucjach.

Czasem pierwszy krok to tylko rozmowa. Czasem to zapisanie dowodów. A czasem telefon lub wiadomość do kogoś, kto potrafi pomóc. Każdy z tych kroków jest w porządku.

Jeśli czytasz tę broszurę jako świadek, pamiętaj, że Twoja reakcja ma znaczenie. Jedna osoba, która reaguje, potrafi przerwać bardzo trudną sytuację.

A jeśli czytasz ją, bo to dotyczy Ciebie, to wiedz, że prośenie o pomoc to nie słabość. To dbanie o siebie. Masz prawo czuć się bezpiecznie, także w sieci.

## Bibliografia

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. (2022). Cyberprzemoc wśród dzieci i młodzieży. Skala zjawiska, formy i konsekwencje.

NASK – Państwowy Instytut Badawczy. (2023). Nastolatki 3.0. Raport z badań nad korzystaniem z Internetu przez młodzież.

UNICEF. (2020). Cyberbullying: What is it and how to stop it.

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015). Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Corwin.

Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326.

<https://doi.org/10.1089/1094931041291295>

## O autorce

### **Brygida Mazur**

Ekspert edukacji psychologicznej Fundacji „Nie Widać Po Mnie”, mediator, trener umiejętności społecznych (I i II stopnia).

Autorka poradników dla rodziców, artykułów naukowych i prelegentka konferencji tematycznych z zakresu psychologii.

Posiada kilkunastoletnie doświadczenie zawodowe w branży IT.

Na co dzień pracuje z dziećmi, młodzieżą i ich rodzinami, prowadząc zajęcia wspierające rozwój, a także warsztaty i webinary dotyczące komunikacji, emocji oraz zdrowia psychicznego.

Uczestniczka szkoleń i sympozjów naukowych, w tym z zakresu Porozumienia bez Przemocy (NVC). Rozwija kompetencje w zakresie języka migowego (SJM, PJM), uwzględniając potrzeby osób ze specjalnymi potrzebami komunikacyjnymi.

Prywatnie mama 17-letniego syna w spektrum autyzmu.

## O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc – to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne kierujemy też do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej [www.niewidacpomnie.org](http://www.niewidacpomnie.org)