

STOP!

cyber bullyingowi

Joanna Kamer

Cyberbullying – wskazówki dla świadków przemocy w sieci

Tytuł: Cyberbullying – wskazówki dla świadków przemocy w sieci

Autor: Joanna Kamer

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Kamila Olejnik

Zdjęcia: źródło – baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-47-2

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

Przemoc w sieci jest wyjątkowa. Osacza ofiarę z każdej strony. Jest wszechobecna, wszechogarniająca i wyjątkowo dotkliwa, bo sprawia wrażenie, że nie ma przed nią ucieczki.

Ofiara czuje się osamotniona, wyalienowana i bezradna, przez co też trudno jej szukać pomocy i się bronić.

Dlatego tak ważne jest wsparcie z zewnątrz, zwłaszcza rówieśników, tych, którzy widzą i wiedzą, że dzieje się krzywda.

Czasem wystarczy obronny komentarz pod obraźliwymi, prześladowczymi wpisami, albo zwykłe, dobre słowo face-to-face, by wszystko zmienić.

Pamiętaj, po drugiej stronie ekranu, nie siedzi robot, nieczuła maszyna, ale człowiek – Twój rówieśnik/rówieśniczka, a nawet kolega czy koleżanka z ławki obok.

Jeśli widzisz, że w sieci dzieje się komuś krzywda, nie pozostawaj obojętnym.

Reaguj!

My pokażemy Ci, co możesz zrobić.




Cyberbullying a hejt – różnice pojęciowe

Cyberprzemoc (cyberbullying) to forma przemocy rówieśniczej z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych (smartfonów, internetu, mediów społecznościowych, komunikatorów, gier online). W przeciwieństwie do tradycyjnego bullyingu jej **zasięg może być nieograniczony**, treści mogą być powielane i trudne do usunięcia, a sprawca może działać anonimowo lub pod fałszywą tożsamością.

Cyberprzemoc **nie jest „żartem” ani „konfliktem w sieci”**. To poważne zagrożenie dla zdrowia psychicznego, a w skrajnych przypadkach także dla życia ofiar.

Czym więc jest cyberprzemoc (cyberbullying)?

Według definicji UNICEF jest to **nękanie z wykorzystaniem technologii cyfrowych**, którego celem jest przestraszenie, zawstydzenie, poniżenie lub skrzywdzenie drugiej osoby. Kluczowe są:

-  intencjonalność działania,
-  powtarzalność (lub możliwość wielokrotnego odtwarzania treści),
-  nierównowaga sił (np. przewaga liczebna, technologiczna, społeczna).



Cyberprzemoc może obejmować m.in.:

-  publikowanie lub rozpowszechnianie kompromitujących materiałów bez zgody osoby zainteresowanej,
-  uporczywe wysyłanie obraźliwych lub groźących wiadomości,
-  podszywanie się pod kogoś w celu wyrządzenia szkody,
-  wykluczanie z grup online,
-  rozpowszechnianie nieprawdziwych informacji,
-  tzw. seksting w sytuacji presji, szantażu lub bez zgody na dalsze udostępnianie materiałów,
-  kradzież tożsamości lub włamanie na konto.



Czy wiesz, że:

47%

ofiar i świadków cyberprzemocy nie robi nic, aby przeciwdziałać kolejnym atakom

Co możesz zrobić jako świadek cyberprzemocy?



Napisz wiadomość prywatną do ofiary ataków, pokazując, że ją wspierasz i oferując rozmowę oraz pomoc.



Porozmawiaj z ofiarą – czasami dobry gest i słowa wsparcia potrafią zmienić wszystko.



Zgłaszaj obraźliwe treści od razu po ich zauważeniu – wystarczy, że pod komentarze, postem klikniesz “zgłoś nadużycie”



Jeśli czujesz się na siłach, możesz odpowiedzieć na negatywne komentarze, stając w obronie osoby pokrzywdzonej. Wielu nastolatków unika takich rozwiązań ze strachu przed skierowaniem hejtu na siebie. To całkowicie zrozumiałe, więc sam/sama musisz uznać, czy jesteś na to gotowy/gotowa.



Zbieraj dowody – screeny komentarzy, postów. Dbaj, by dobrze były widoczne takie elementy jak: data, nick, nazwa platformy i treść.



Pomóż ofierze w zablokowaniu prześladowców. I bądź przy niej, jeśli zdecyduje się porozmawiać z dorosłymi.



Zgłoś problem dorosłym – nauczycielowi, pedagogowi, rodzicom.

Bibliografia

1.Ładna A. (red.), NASTOLATKI. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców – raport badawczy, NASK – Państwowy Instytut Badawczy 2025, Warszawa 2025

2.Piechna, J. (2019). Szkodliwe treści w internecie – nie akceptuje, reaguję! Poradnik dla rodziców,NASK – Państwowy Instytut Badawczy.
https://cyberprofilaktyka.pl/publikacje/Szkodliwe%20tre%C5%9Bci%20w%20internecie_www.pdf

3.Pyżalski J. (red.), Cyberbullying. Zjawisko, konteksty, przeciwdziałanie, Wydawnictwo Naukowe WSP, Łódź 2012., str. 18

4.Pyżalski J. Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży, Kraków 2012

5.Wojtasik, Ł. (2014). Seksting wśród dzieci i młodzieży. Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka, 13(2),
<https://dziekokrzywdzone.fdds.pl/index.php/DK/article/view/24>

6.<https://www.unicef.org/eca/cyberbullying-what-it-and-how-stop-it>

7.<https://www.unesco.org/en/days/against-school-violence-and-bullying#:~:text=UNESCO%20Member%20States%20declared%20the,their%20health%20and%20well%2Dbeing.>

8.GOV.PL,(2022), Cyberbullying – nękanie w sieci
<https://www.gov.pl/web/baza-wiedzy/cyberbullying--nekanie-w-sieci>

O autorce

Joanna Kamer

Doktor nauk społecznych, Specjalista Psycholog Kliniczny, Certyfikowany Psychoterapeuta

Ukończyła studia psychologiczne magisterskie na Uniwersytecie Jagiellońskim, tytuł doktora nauk społecznych zdobyła na Uniwersytecie Wrocławskim.

Zawodowo związana jest z Mazowieckim Specjalistycznym Centrum Zdrowia w Pruszkowie, gdzie pracuje na oddziale ogólnopsychiatrycznym i zajmuję się diagnozą kliniczną i wsparciem psychologicznym pacjentów z zaburzeniami psychicznymi. Pracuje również jako psychoterapeuta, prowadzi psychoterapię indywidualną, par w nurcie integratywnym. Głównie pomaga osobom dorosłym i młodzieży. Swoje kompetencje psychoterapeutyczne zdobyła w studium psychoterapii integratywnej w SPCH, uzyskując certyfikat psychoterapeuty. Pracuje pod stałą superwizją.

Prywatnie jest żoną i matką. Swój wolny czas spędza aktywnie na bieganiu, wspinaczce, nartach, rowerze lub słuchając dobrej muzyki.

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