

LOVE NOT HATE

**Jak reagować na zjawisko hejtu
w szkole i placówce oświatowej?**

*Poradnik dla wychowawców,
nauczycieli i rodziców*

Jak reagować na zjawisko hejtu w szkole i placówce oświatowej?

*Poradnik dla wychowawców,
nauczycieli i rodziców*

Jak reagować na zjawisko hejtu w szkole i placówce oświatowej?

***Poradnik dla wychowawców,
nauczycieli i rodziców***

Damian Ciecierski, Szymon Czysz, Iwona Dubaj, Anna Dzięgiel, Barbara Gurgoń,
Robert Matysiak, Katarzyna Miroszczuk, Joanna Miszuda, Karina Pawłowska,
Grażyna Skirmuntt, Zbigniew Sobik, Leszek Wacławczyk,
Krzysztof Zieliński, Wojciech Żywczok,

Opracowanie zbiorowe:

**Damian Ciecierski,
Szymon Czysz,
Iwona Dubaj,
Anna Dzięgiel,
Barbara Gurgoń,
Robert Matysiak,
Katarzyna Miroszczuk,
Joanna Miszuda,
Karina Pawłowska,
Grażyna Skirmuntt,
Zbigniew Sobik,
Leszek Wacławczyk,
Krzysztof Zieliński,
Wojciech Żywczok,**

Kuratorium Oświaty w Katowicach
ul. Powstańców 41a,
40-024 Katowice
www.kuratorium.katowice.pl

Projekt graficzny

Skład i łamanie:

Mateusz Jankowski

Zespół Szkół Artystyczno-Projektowych
w Tarnowskich Górach

Zdjęcie na okładce:

[Samuel Regan-Asante](#) on [Unsplash](#)

Ilustracje w tekście:

[Unsplash](#)



Spis treści:

Wstęp.

1. Definicje negatywnych zjawisk.
2. Aspekty prawne.
3. Uczeń ofiara hejtu.
4. Uczeń sprawca hejtu.
5. Profilaktyka hejtu.
6. Działania międzysektorowe w profilaktyce hejtu.

Narzędziownia:

7. Scenariusze zajęć dla przedszkoli i szkół (dla uczniów i rodziców, nauczycieli).

Scenariusze zajęć dla dzieci w wieku przedszkolnym

Scenariusze zajęć dla uczniów klas 1-3 szkoły podstawowej

Scenariusze zajęć dla uczniów klas 4-8 szkoły podstawowej

Scenariusze zajęć dla uczniów szkoły ponadpodstawowej

Kilka porad i wskazówek dla rodziców

8. Materiały wspomagające dla nauczycieli.
9. Przydatne książki, filmy, artykuły.
10. Wykaz instytucji pomocowych i jednostek policji w województwie śląskim.
11. Wykaz telefonów - interwencja kryzysowa.
12. Szkoła z dobrym klimatem

Podsumowanie.

„Ten poradnik został opracowany z myślą o dorosłych – by dostarczyć im wiedzy oraz praktycznych narzędzi pomocnych w ochronie młodych ludzi przed przemocą w Internecie.”

Wstęp

Współcześnie dzieci i młodzież dorastają w środowisku, w którym Internet odgrywa bardzo ważną rolę. Korzystają z mediów społecznościowych, gier online i komunikatorów, spędzając w sieci dużą część swojego czasu. Internet służy im głównie jako źródło rozrywki i sposób na utrzymywanie relacji z rówieśnikami. To właśnie tam budują przyjaźnie, uczą się komunikacji, ale też mierzą się z konfliktami i testują własne granice. Choć Internet daje wiele możliwości, to niesie również poważne zagrożenia. Jednym z poważniejszych problemów, z jakimi zmagają się młodzi ludzie, jest przemoc online – w tym hejt. Hejt, to w skrócie obraźliwe, często agresywne komentarze lub działania podejmowane w sieci. Mogą one bardzo negatywnie wpływać na psychikę, zdrowie fizyczne oraz relacje społeczne nastolatków.

Z tego względu ważne jest, aby zarówno rodzice, jak i nauczyciele potrafili rozpoznawać oznaki hejtu i wiedzieli, jak na nie reagować. Dzieci i młodzież potrzebują wsparcia – nie tylko po to, by radzić sobie z trudnymi emocjami, ale też by nauczyć się odróżniać hejt od konstruktywnej krytyki, rozwijać dobre nawyki i odpowiednio reagować na przemoc. Współpraca szkół, rodzin i instytucji publicznych może pomóc tworzyć środowisko online, w którym młodzi ludzie czują się bezpieczni. Edukacja na różnych poziomach – w domu, szkole i przestrzeni publicznej – ma kluczowe znaczenie w budowaniu świadomości na temat hejtu i jego skutków.

Ten poradnik został opracowany z myślą o dorosłych – by dostarczyć im wiedzy oraz praktycznych narzędzi pomocnych w ochronie młodych ludzi przed przemocą w Internecie.

Ma on również na celu wspieranie nastolatków w trudnych sytuacjach i budowanie z nimi pozytywnych, wspierających relacji.

Autorzy

*„To tylko strata czasu, zajmij się czymś poważnym.”
„Za moich czasów nikt tak się nie ubierał”
„Wyglądasz niepoważnie.”
„To i tak ci się nie przyda w życiu”
„W dzisiejszych czasach wszystko jest łatwiejsze.”
„Nie masz jeszcze doświadczenia, więc nie powinienes się wypowiadać.”*

Szanowni Dorośli – Rodzice, Nauczyciele, Opiekunowie, wszyscy, którzy budujecie świat wokół nas!

Chcemy Wam powiedzieć coś ważnego, bo hejt nie jest problemem młodzieży. To problem świata, w którym słowo potrafi być cięższe od kamienia. Nie chcemy nikogo obwiniać. Prosimy, byście spojrzeli na rzeczywistość naszymi oczami. Prosimy, bo zależy nam na wspólnym bezpieczeństwie i szacunku.

Nie ma takiej sytuacji, w której hejt – jawna krzywda zadana słowem – miałby swoje „dlaczego”. On zawsze boli. Nie można go tłumaczyć wiekiem, emocjami, chwilą słabości czy „klimatem Internetu”. Hejt to nie jest żart ani „młodzieńcza głupota”. To realny ból, który zostaje na długo, nawet gdy już wszyscy zapomną o sprawie.

Słowa mogą być mostem – dać nadzieję, poczucie, że ktoś nas rozumie i jest po naszej stronie. Ale te same słowa, użyte bezmyślnie lub celowo, potrafią zranić bardziej niż czyny. Blizny po słowach nie zawsze widać.

Prosimy – nie bagatelizujcie hejtu, bo to nie jest tylko wymiana zdań. Za każdym hejtem stoi ból, który rozlewa się na długo – czasem na zawsze. Odrzucenie, wyśmianie, publiczne upokorzenie – tego nie da się cofnąć jednym „przepraszam” czy stwierdzeniem „weź się nie przejmuj”.

Prosimy, byście nigdy nie mówili, że „to przecież żart”. Hejt nie jest żartem, bo nigdy nie wiemy, jak bardzo kogoś boli. Za każdym razem, gdy padają raniące słowa, ktoś prawdziwie cierpi. To nie są „tylko komentarze” – to ból, który ma twarz, imię, historię.

Nie ma usprawiedliwienia dla słów, które ranią – bo czasem jedno zdanie wystarczy, by komuś odebrać nadzieję.

Hejt odbiera wszystko – spokój, poczucie własnej wartości, a nawet chęć do życia. To właśnie z tego powodu ludzie zamykają się w sobie, przestają marzyć, czują się niewidzialni.

Dlaczego dziś nadwrażliwość bywa biletem w jedną stronę? Czy ci, którzy próbują walczyć z hejtem, muszą udawać twardych, by być akceptowani? Czy nie lepiej byłoby nauczyć się szanować każdą wrażliwość – zamiast ją wyśmiewać?

Prosimy, zanim ocenisz, zatrzymaj się i pomyśl. Każdy z nas nosi swój bagaż. Nie znamy cudzych historii, nie widzimy wszystkich blizn. Empatia nie kosztuje nic, a może uratować komuś życie.

Znaczny procent młodych ludzi, którzy decydują się odebrać sobie życie, robi to przez hejt i przemoc słowną. To nie jest tylko sucha statystyka – to ból, który można zatrzymać, jeśli zaczniemy reagować i naprawę słuchać.

Prosimy Was, Dorosłych, abyście nie bagatelizowali problemu hejtu. Potrzebujemy Waszego wsparcia, zrozumienia i otwartości. Nie mówcie: „Taka jest młodzież.”, „Dzieci zawsze przeżywały.”, „To przejdzie.”. Dziś hejt dociera do nas wszędzie i jest trudniejszy do zatrzymania niż kiedykolwiek wcześniej.

Wierzmy, że razem możemy stworzyć świat, w którym każdy będzie czuł się bezpiecznie – zarówno w szkole, w domu, jak i w Internecie. Nie bądźmy obojętni! Pamiętajmy, że słowa mają moc – mogą budować, ale też niszczyć. Od nas wszystkich zależy, jakiej Polski i jakiego świata będziemy częścią.

DEFINICJE NEGATYWNYCH ZJAWISK

Hejt to celowe działanie mające na celu skrzywdzenie drugiego człowieka – poprzez obrażanie, zastraszanie lub poniżanie. Może dotyczyć jednej osoby albo całej grupy i występować w różnych formach, takich jak:

- obraźliwe komentarze – np. wyzwiska dotyczące wyglądu, sposobu bycia czy przekonań,
- groźby – wiadomości mające wywołać strach lub poczucie zagrożenia,
- fałszywe oskarżenia – np. rozpowszechnianie nieprawdziwych informacji, które mogą zniszczyć czyjąś reputację,
- wykluczanie społeczne – np. ignorowanie lub usuwanie kogoś z grup i społeczności internetowych.

Hejt często wynika z negatywnych emocji takich jak złość, zazdrość czy brak akceptacji dla odmienności. Zdarza się, że osoby hejtujące same zmagają się z problemami – niską samooceną, frustracją czy poczuciem bezsilności. W takich sytuacjach hejt staje się dla nich niezdrowym sposobem na radzenie sobie z emocjami. Choć może dawać chwilowe poczucie ulgi, długoterminowo jest niszczący – zarówno dla ofiary, jak i sprawcy.

Zrozumienie, czym jest hejt i jakie może mieć źródła, to pierwszy krok do skutecznego przeciwdziałania przemocy w Internecie.

Współczesny hejt w sieci może przybierać różne formy – nie zawsze są to tylko obraźliwe komentarze. Coraz częściej mamy do czynienia z bardziej złożonymi i groźnymi działaniami, które mogą poważnie wpłynąć na życie ofiary. Oto niektóre z nich:

- **Cybermobbing** – czyli długotrwałe prześladowanie i wywieranie presji psychicznej na kogoś w Internecie (np. poprzez ciągłe krytykowanie, wyśmiewanie lub ośmieszanie).
- **Zdradzenie tajemnic** – zdobywanie w sposób podstępny prywatnych informacji, a następnie ich ujawnianie, często w celu upokorzenia danej osoby.
- **Oczernianie i tworzenie plotek** – rozpowszechnianie fałszywych, ale często z pozoru „wiarygodnych” informacji na temat ofiary, przez co trudno jest się od nich jednoznacznie odciąć.
- **Flame war (wojny na obelgi)** – internetowe kłótnie pełne agresji, często wywołane błahymi powodami, w których uczestnicy przerzucają się obraźliwymi komentarzami.

- **Kradzież tożsamości** – podszywanie się pod kogoś w sieci, np. poprzez włamanie na konto i publikowanie kompromitujących lub fałszywych treści pod jego imieniem.
- **Cybernękanie** – uporczywe wysyłanie gróźb, stosowanie szantażu emocjonalnego, próby zastraszania – wszystko to w celu wywarcia wpływu na ofiarę.
- **Happy slapping** – fizyczny atak na przypadkową osobę (np. pobicie czy niszczenie rzeczy), który jest nagrywany, a następnie publikowany w sieci dla „zabawy”.

| Mowa nienawiści:

Według Rady Europy:

Mowa nienawiści to każda wypowiedź, która rozpowszechnia, popiera lub usprawiedliwia nienawiść wobec osób ze względu na:

- rasę, pochodzenie, religię, narodowość,
- imigranckie pochodzenie,
- przynależność do mniejszości,
- czy inne formy różnorodności.

Dotyczy także agresywnego nacjonalizmu, etnocentryzmu i wszelkich przejawów dyskryminacji i nietolerancji.

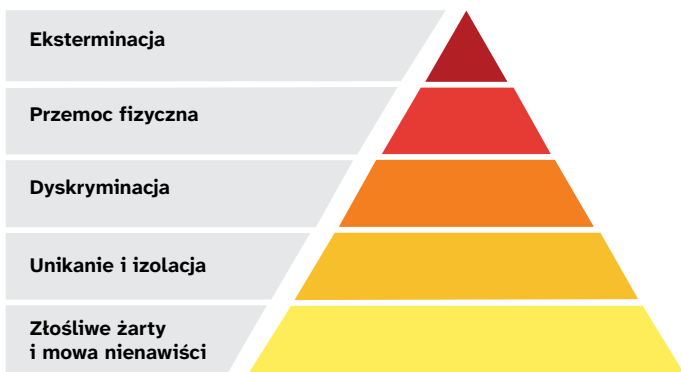
Według Unii Europejskiej:

Niektóre formy mowy nienawiści są traktowane jako przestępstwa karne, szczególnie gdy:

- nawołują do przemocy wobec grup określonych np. przez rasę, religię, pochodzenie czy przynależność etniczną,
- rozpowszechniają rasistowskie lub ksenofobiczne treści – teksty, obrazy, materiały multimedialne,
- zaprzeczają, negują lub próbują usprawiedliwiać zbrodnie ludobójstwa i inne zbrodnie przeciwko ludzkości, które mogą wzbudzać nienawiść wobec określonej grupy.

PIRAMIDA NIENAWIŚCI

według Gordona Allporta



Model ten pokazuje, jak uprzedzenia i nietolerancja rozwijają się stopniowo – od słów do czynów. Każdy poziom piramidy to poważniejsze zagrożenie. Jeśli nie reagujemy na niższe formy nienawiści, mogą one przerodzić się w poważną przemoc

1. Złośliwe żarty i mowa nienawiści

To pierwszy, często lekceważony poziom. Obejmuje obraźliwe komentarze, wysmiewanie, stereotypy i hejt. Choć bywa tłumaczony jako „żart”, jest fundamentem nienawiści.

2. Unikanie i izolacja

Osoby postrzegane jako „inne” są ignorowane, wykluczane z grupy lub celowo omijane. Zaczyna się tworzenie podziałów „my – oni”.

3. Dyskryminacja

Na tym etapie uprzedzenia przekładają się na działania – ktoś jest traktowany gorzej, np. nie dopuszczany do aktywności, oceniany niesprawiedliwie, pomijany.

4. Przemoc fizyczna

Nienawiść przeradza się w czyny – bicie, niszczenie mienia, napaści. Przemoc staje się narzędziem zastraszania.

5. Eksterminacja

To najtragiczniejszy etap, w którym nienawiść prowadzi do prób całkowitego usunięcia drugiej grupy – np. poprzez ludobójstwo lub inne formy brutalnej przemocy.

SKALA ZJAWISKA

Co mówią liczby?

- 68% nastolatków uważa, że hejt w Internecie to poważny problem.
- 40% przyznaje, że nigdy nikomu nie powiedziało, że padli ofiarą hejtu.
- 40% twierdzi, że obraźliwe komentarze to po prostu część komunikacji w sieci.
- 25% nie potrafi rozpoznać, co dokładnie można nazwać hejtem.¹

SKUTKI HEJTU

Chociaż hejt najczęściej pojawia się w Internecie, jego skutki wykraczają daleko poza świat wirtualny i mają realny wpływ na codzienne funkcjonowanie młodych ludzi.

Doświadczanie obraźliwych komentarzy, gróźb czy wykluczenia niesie poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego i fizycznego nastolatków. Oto najczęstsze skutki:

- **Spadek poczucia własnej wartości** – dzieci i młodzież, która doświadcza hejtu, zaczyna wątpić w siebie, swoje umiejętności i wartość jako osoba.
- **Silny stres i lęk** – nieustanne napięcie oraz strach przed kolejnym atakiem mogą prowadzić do przewlekłego stresu i zaburzeń lękowych.
- **Depresja i przygnębienie** – długotrwały kontakt z przemocą psychiczną może prowadzić do depresji, utraty radości życia, a w skrajnych przypadkach – myśli samobójczych.
- **Trudności w nauce** – obciążenie emocjonalne wpływa na zdolność koncentracji, co przekłada się na gorsze wyniki w szkole.
- **Problemy zdrowotne** – skutki psychiczne mogą przełożyć się na ciało – pojawiają się bóle głowy, problemy ze snem, zaburzenia odżywiania i inne dolegliwości fizyczne.

¹ Źródło: Lange R., Wrońska A., Ładna A. i wsp., *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*, NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2023



Leszek Waclawczyk

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
w Świętochłowicach

ASPEKTY PRAWNE

Podstawy prawne określające rodzaje zadań Policji:

1. Ustawa z dnia 9 czerwca 2022 r. o wspieraniu i resocjalizacji nieletnich (Dz.U. z 2024 r. poz. 978);
2. Zarządzenie nr 48 Komendanta Głównego Policji z dnia 15 września 2023 r. w sprawie metod i form wykonywania zadań przez policjantów w zakresie przeciwdziałania demoralizacji i przestępczości nieletnich oraz działań podejmowanych na rzecz małoletnich.

Małoletni — to osoba, która nie ukończyła 18 lat (art. 10 Kodeksu cywilnego).

Demoralizacja — odrzucenie obowiązujących norm moralnych, prowadzące do łamania prawa, rozwiązłości obyczajów, itp.; też czyjeś działania lub zachowanie powodujące u innych odrzucenie takich norm (Słownik Języka Polskiego).

Demoralizacja nieletnich:

Ustawa z dnia 9 czerwca 2022 r. o wspieraniu i resocjalizacji nieletnich art. 1.1 Przepisy ustawy stosuje się w zakresie:

- 1) postępowania w sprawach o demoralizację - w stosunku do osób, które nie są pełnoletnie.

Art. 4.1. Każdy, kto stwierdzi istnienie okoliczności świadczących o demoralizacji nieletniego, w szczególności dopuszczenie się czynu zabronionego, naruszenie zasad współżycia społecznego, uchylanie się od obowiązku szkolnego lub obowiązku nauki, używanie alkoholu, środków odurzających, substancji psychotropowych, zwanych dalej „substancją psychoaktywną”, uprawianie nierzędu, ma społeczny obowiązek odpowiednio przeciwdziałać temu, a przede wszystkim zawiadomić o tym rodziców lub opiekuna nieletniego, szkołę, sąd rodzinny, Policję lub inny właściwy organ.

Zadania Policji wynikające z Ustawy o wspieraniu i resocjalizacji nieletnich:

- współpraca z sądem rodzinnym oraz instytucjami państwowymi i samorządowymi,
- przeciwdziałanie demoralizacji nieletnich,
- podejmowanie działań na rzecz wzmocnienia świadomości nieletnich o odpowiedzialności za własne czyny,

- respektowanie przepisów ustawy w zakresie uprawnień i obowiązków Policji, dostosowanie aktów prawnych wewnętrznego kierowania do przepisów ustawy,
- realizacji poleceń sądu rodzinnego w zakresie wykonywania określonych czynności,
- możliwość zastosowania środka oddziaływania wychowawczego w określonych przypadkach.

Nowe regulacje prawne dotyczące osób nieletnich zgodnie z Ustawą o wspieraniu i resocjalizacji nieletnich:

- określono dolną granicę wieku osoby nieletniej, wobec której stosuje się przepisy ustawy
- w zakresie postępowania o demoralizację - ukończone 10 lat,
- doprecyzowano górną granicę wieku osoby nieletniej, wobec której stosuje się przepisy ustawy w zakresie przeciwdziałania demoralizacji - osoba nie jest pełnoletnia,
- do katalogu czynów karalnych włączono wszystkie wykroczenia oraz wykroczenia skarbowe,
- wprowadzono środek wychowawczy w postaci umieszczenia nieletniego w okręgowym ośrodku wychowawczym.
- wprowadzono środek leczniczy w postaci umieszczenia nieletniego w zakładzie leczniczym, gdzie udzielane są świadczenia zdrowotne z zakresu opieki psychiatrycznej lub leczenia uzależnień.

Zadania Policji po ujawnieniu nieletniego wobec którego zachodzi podejrzenie wykazywania przejawów demoralizacji lub dopuszczenie się przez niego czynu karalnego:

- W przypadkach niecierpiących zwłoki Policja zbiera, przeprowadza i utrwała dowody przejawów demoralizacji lub czynu karalnego, a w razie potrzeby zatrzymuje nieletniego.
- Dokonuje określonych czynności oraz czynności w określonym zakresie na zlecenie sądu rodzinnego.

- Po dokonaniu czynności w pkt. 1 i 2 Policja niezwłocznie przekazuje zgromadzone materiały do sądu rodzinnego.
- Policja może zatrzymać, a następnie umieścić w Policijnej Izbie Dziecka nieletniego, co do którego istnieje uzasadnione podejrzenie, że dopuścił się czynu karalnego wyczerpującego znamiona przestępstwa i zachodzi uzasadniona obawa ucieczki, ukrycia się nieletniego lub zatarcia śladów czynu karalnego albo nie można ustalić tożsamości nieletniego.
- Po wykonaniu czynności związanych z zatrzymaniem nieletniego w ciągu 24 godzin od chwili zatrzymania nieletniego, Policja przekazuje do sądu rodzinnego całość zgromadzonych materiałów uzasadniających podejrzenie dopuszczenia się czynu karalnego.
- patrolowanie oraz obchód rejonów przyległych do szkół i placówek objętych systemem oświaty, miejsc grupowania się małoletnich, miejsc, w których odbywają się imprezy o charakterze rekreacyjnym lub rozrywkowym z udziałem małoletnich oraz miejsc przeznaczonych do zorganizowanego wypoczynku małoletnich;
- legitymowanie małoletnich pozostających bez opieki rodziców lub opiekunów w miejscach i okolicznościach, które mogą zagrażać ich bezpieczeństwu lub w których mogą stać się ofiarami przestępstwa, wykroczenia lub sprawcami czynu karalnego i w uzasadnionych przypadkach przekazywanie ich rodzicom lub opiekunowi.

Reagowanie na każdą sytuację mogącą spowodować naruszenie dobra nieletniego: art. 572 Kodeksu postępowania cywilnego (Dz.U.2024.1568 tj.)

§ 1. Każdy, komu znane jest zdarzenie uzasadniające wszczęcie postępowania z urzędu, obowiązany jest zawiadomić o nim sąd opiekuńczy.

§ 2. Obowiązek wymieniony w § 1 ciąży przede wszystkim na urzędach stanu cywilnego, sądach, prokuratorach, notariuszach, komornikach, organach samorządu, administracji rządowej, organach Policji, placówkach oświatowych, opiekunach społecznych oraz organizacjach i zakładach zajmujących się opieką nad dziećmi lub osobami psychicznie chorymi.

Współpraca pomiędzy Policją a placówką oświatową polega na:

- spotkaniach z pedagogami i nauczycielami,
- spotkaniach z młodzieżą szkolną,
- informowaniu Policji o zdarzeniach na terenie szkoły,
- udzielaniu pomocy szkole przez Policję,
- wdrażaniu wspólnych inicjatyw.

Policja powinna być wzywana do szkoły w sytuacjach, gdy zostaną wyczerpane środki możliwe do zastosowania przez szkołę w określonej sytuacji, w których obecność Policji jest konieczna.

Policja ma prawo żądać od nauczycieli niezbędnej pomocy i wsparcia w zakresie obowiązujących przepisów prawa.

Uprawnienia Policji na terenie szkoły:

- Legitymowanie osób w celu ustalenia ich tożsamości;
- Zatrzymywanie osób w trybie i przypadkach określonych w przepisach Kodeksu postępowania karnego i innych ustaw;
- Zatrzymywanie osób stwarzających w sposób oczywisty bezpośrednie zagrożenie dla życia lub zdrowia ludzkiego, a także mienia;

Zadania określone Zarządzeniem nr 48 Komendanta Głównego Policji z dnia 15 września 2023 r. w sprawie metod i form wykonywania zadań przez policjantów w zakresie przeciwdziałania demoralizacji i przestępczości nieletnich oraz działań podejmowanych na rzecz małoletnich:

Policjant, który uzyskał informację na temat okoliczności świadczących o demoralizacji nieletniego lub popełnieniu przez niego czynu karalnego dokumentuje uzyskaną informację w formie:

- meldunku informacyjnego lub
- notatki urzędowej.

Wobec nieletniego, wykazującego przejawy demoralizacji lub który dopuścił się czynu karalnego, policjant wykonuje czynności w trybie, w zakresie oraz na zasadach określonych w Ustawie o wspieraniu i resocjalizacji nieletnich.

Środki oddziaływania wychowawczego

Policja uzyskała uprawnienie zastosowania wobec nieletniego sprawcy czynu karalnego, wyczerpującego znamiona wykroczenia, jeżeli jest to wystarczające, środek oddziaływania wychowawczego (zgodnie z art. 4.5. uwrn) w postaci:

- pouczenia,
- zwrócenia uwagi,
- ostrzeżenia,
- przywrócenia stanu poprzedniego,
- zawiadomienia rodziców albo opiekuna nieletniego,
- zawiadomienia szkoły, do której nieletni uczęszcza.

Działania prewencyjne wobec małoletnich i nieletnich oraz osób wpływających na nich demoralizująco, wykonywane są w szczególności poprzez:

- Przeszukiwanie osób i pomieszczeń w trybie i przypadkach określonych w przepisach Kodeksu postępowania karnego i innych ustaw;
- Obserwowanie i rejestrowanie przy użyciu środków technicznych obrazu zdarzeń
- w miejscach publicznych, a w szczególnych przypadkach także dźwięku;
- Żądanie niezbędnej pomocy od instytucji państwowych i samorządu terytorialnego, przedsiębiorców prowadzących działalność w zakresie użyteczności publicznej;
- Zwracanie się o niezbędną pomoc do innych przedsiębiorców i organizacji społecznych, czy w nagłych przypadkach do każdej osoby o udzielenie doraźnej pomocy, w ramach obowiązujących przepisów prawa.

Policjant wchodząc na teren szkoły, ma obowiązek:

- Przedstawić powód swojej wizyty;
- Poinformować o przyczynie realizowanych czynności;
- Okazać legitymację służbową.

Dyrektor lub nauczyciel mają prawo zapisać dane osobowe funkcjonariusza, numer legitymacji służbowej w celu sporządzenia własnej dokumentacji.

Legitymowanie ucznia przez funkcjonariusza odbywa się w celu:

- Identyfikacji osoby podejrzanej o popełnienie czynu karalnego, przestępstwa lub wykroczenia;
- Ustalenia świadków zdarzenia powodujących naruszenie bezpieczeństwa lub porządku publicznego;
- Wykonania polecenia wydanego przez sąd, prokuratora, organ administracji rządowej
- i samorządu terytorialnego;
- Poszukiwania osób zaginionych lub ukrywających się przed organami ścigania i wymiarem sprawiedliwości.

Zatrzymanie nieletniego przez policjanta jest możliwe na terenie szkoły, gdy istnieje uzasadnione przypuszczenie, że uczeń popełnił czyn karalny lub przestępstwo. Policja może zatrzymać nieletniego na terenie szkoły, gdy:

- Przeciwno uczniowi toczy się postępowanie karne, a sąd lub prokurator zarządził przymusowe doprowadzenie ucznia;
- Uczeń jest świadkiem w procesie karnym, a organ prowadzący postępowanie zarządził przymusowe doprowadzenie jego osoby;

- Uczeń stwarza w sposób oczywisty bezpośrednio zagrożenie dla życia i zdrowia ludzkiego, a także dla mienia;
- Uczeń po użyciu środków odurzających swoim zachowaniem stwarza zagrożenie lub znajduje się w okolicznościach zagrażających jego życiu lub zdrowiu.

Przesłuchanie ucznia na terenie szkoły może odbyć się w obecności rodziców, opiekunów prawnych, a jeśli jest to niemożliwe to w obecności nauczyciela, psychologa lub pedagoga szkolnego.

Przeszukanie osób lub pomieszczeń przez policjanta na terenie szkoły odbywa się w celu:

- Wykrycia lub zatrzymania albo przymusowego doprowadzenia osoby podejrzanej;
- Znalezienia rzeczy mogących stanowić dowód w sprawie lub podlegających zajęciu w postępowaniu karnym.

O zamierzonym przeszukaniu pomieszczeń należących do szkoły funkcjonariusz musi powiadomić dyrektora lub jego zastępcę lub organ nadrzędny oraz dopuścić te osoby do udziału w tej czynności.

Uzyskiwanie danych osobowych przez Policję może nastąpić również bez zgody i wiedzy:

- Osoby podejrzanej o popełnienie przestępstwa ściganego z oskarżenia publicznego;
- Nieletniego dopuszczającego się czynów zabronionych przez ustawę jako przestępstwa ścigane z oskarżenia publicznego;
- Osoby o nieustalonej tożsamości lub usiłujących ukryć swoją tożsamość;
- Osoby poszukiwanej;
- Osoby zaginionej.

Używanie alkoholu

W przypadku uzyskania informacji, że uczeń, który nie ukończył 18 lat używa alkoholu lub innych środków w celu wprowadzenia się w stan odurzenia, uprawia nierząd bądź przejawia inne zachowania świadczące o demoralizacji, nauczyciel powinien podjąć następujące kroki:

- Przekazać uzyskaną informację wychowawcy klasy.
- Wychowawca informuje o fakcie pedagoga/psychologa szkolnego i dyrektora szkoły.

- Wychowawca wzywa do szkoły rodziców/prawnych opiekunów ucznia i przekazuje im uzyskaną informację. Przeprowadza rozmowę z rodzicami oraz uczniem w ich obecności.

W przypadku potwierdzenia informacji zobowiązuje ucznia do zaniechania negatywnego postępowania, rodziców zaś do szczególnego nadzoru nad dzieckiem.

- Jeżeli rodzice odmawiają współpracy lub nie stawiają się do szkoły, a nadal
- z wiarygodnych źródeł napływają informacje o przejawach demoralizacji ich dziecka, dyrektor pisemnie powiadamia o zaistniałej sytuacji sąd rodzinny lub Policję.
- Podobnie w sytuacji, gdy szkoła wykorzysta wszystkie dostępne jej środki oddziaływań wychowawczych (rozmowa z rodzicami, ostrzeżenie ucznia, spotkanie z pedagogiem, itp.), a ich zastosowanie nie przynosi oczekiwanych rezultatów, dyrektor szkoły powiadamia sąd rodzinny lub Policję. Dalszy tok postępowania leży w kompetencji tych instytucji.
- Jeżeli zachowania świadczące o demoralizacji przejawia uczeń, który ukończył 18 lat, a nie jest to udział w działalności grup przestępczych czy popełnienie przestępstwa, to postępowanie nauczyciela powinno być określone przez wewnętrzny regulamin szkoły.
- W przypadku uzyskania informacji o popełnieniu przez ucznia, który ukończył 17 lat, przestępstwa ściganego z urzędu lub jego udziału w działalności grup przestępczych, zgodnie z art. 304 § 2 Kodeksu postępowania karnego, dyrektor szkoły jako przedstawiciel instytucji jest zobowiązany niezwłocznie zawiadomić o tym prokuratora lub Policję.

W przypadku, gdy nauczyciel podejrzewa, że na terenie szkoły znajduje się uczeń będący pod wpływem alkoholu lub narkotyków, powinien podjąć następujące kroki:

- Powiadamia o swoich przypuszczeniach wychowawcę klasy.
- Odizolowuje ucznia od reszty klasy, ale ze względów bezpieczeństwa nie pozostawia go samego, stwarza warunki, w których nie będzie zagrożone jego życie ani zdrowie.
- Wzywa lekarza w celu stwierdzenia stanu trzeźwości lub odurzenia, ewentualnie udzielenia pomocy medycznej.
- Zawiadamia o tym fakcie dyrektora szkoły oraz rodziców/opiekunów, których zobowiązuje do niezwłocznego odebrania ucznia ze szkoły. Gdy rodzice/opiekunowie odmawiają odebrania dziecka, o pozostaniu ucznia w szkole czy przewiezieniu do placówki służby zdrowia albo przekazaniu go do dyspozycji funkcjonariuszy Policji decyduje lekarz, po ustaleniu aktualnego stanu zdrowia ucznia i w porozumieniu z dyrektorem szkoły/placówki.

- Dyrektor szkoły zawiadamia najbliższą jednostkę Policji, gdy rodzice ucznia będącego pod wpływem alkoholu odmawiają przyścia do szkoły, a jest on agresywny bądź swoim zachowaniem daje powód do zagrożenia albo zagraża życiu lub zdrowiu innych osób.
- W przypadku stwierdzenia stanu nietrzeźwości (stężenie we krwi powyżej 0,5 promila alkoholu lub obecność w wydychanym powietrzu powyżej 0,25 mg alkoholu na ldm³), Policja ma możliwość przewiezienia ucznia do izby wytrzeźwień albo do policyjnych pomieszczeń dla osób zatrzymanych - na czas niezbędny do wytrzeźwienia (max do 24 godzin). O fakcie umieszczenia zawiadamia się rodziców/opiekunów oraz sąd rodzinny, jeżeli uczeń nie ukończył 18 lat.
- Jeżeli powtarzają się przypadki, w których uczeń przed ukończeniem 18 lat znajduje się pod wpływem alkoholu lub narkotyków na terenie szkoły, to dyrektor szkoły ma obowiązek powiadomienia o tym Policji lub sądu rodzinnego.
- Spożywanie alkoholu na terenie szkoły przez ucznia, który ukończył 17 lat, stanowi wykroczenie z art. 431.1 Ustawy z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (Dz. U.2023.2151 tj.). Należy o tym fakcie powiadomić Policję.
- W przypadku, gdy nauczyciel znajduje na terenie szkoły substancję przypominającą wyglądem narkotyk, powinien podjąć następujące kroki:
 - Nauczyciel, zachowując środki ostrożności, zabezpiecza substancję przed dostępem do niej osób niepowołanych oraz ewentualnym jej zniszczeniem do czasu przyjazdu Policji, próbuje ustalić do kogo należy znaleziona substancja (o ile jest to możliwe w zakresie działań pedagogicznych).
- Powiadamia o zaistniałej sytuacji dyrektora szkoły oraz Policję.
- Po przyjeździe Policji niezwłocznie przekazuje zabezpieczoną substancję i przekazuje informacje dotyczące szczegółów zdarzenia.
- W przypadku, gdy nauczyciel podejrzewa, że uczeń posiada przy sobie substancję przypominającą narkotyk, powinien podjąć następujące kroki:
 - Nauczyciel w obecności innej osoby ma prawo żądać, aby uczeń przekazał mu posiadaną substancję, pokazał zawartość torby szkolnej oraz zawartość kieszeni we własnej odzieży, ewentualnie innych przedmiotów budzących podejrzenie co do ich związku z poszukiwaną substancją. Nauczyciel nie może samodzielnie sprawdzić zawartości plecaka czy odzieży, gdyż jest to czynność zastrzeżona tylko dla Policji.
- O swoich spostrzeżeniach powiadamia dyrektora szkoły oraz rodziców/opiekunów i wzywa ich do sta-
wiennictw w szkole.

- W przypadku, gdy uczeń mimo wezwania odmawia przekazania nauczycielowi substancji i pokazania zawartości plecaka, dyrektor szkoły wzywa Policję, która wykonuje dalsze czynności zgodnie z kompetencjami.
- Jeżeli uczeń wyda dobrowolnie substancję, nauczyciel po odpowiednim zabezpieczeniu jej, zobowiązany jest bezzwłocznie przekazać ją do jednostki Policji. Całe zdarzenie należy udokumentować w postaci notatki wraz ze swoimi spostrzeżeniami.

W każdym przypadku popełnienia czynu karalnego poprzez ucznia, który nie ukończył 17 lat, należy zawiadomić Policję lub sąd rodzinny, a w przypadku popełnienia przestępstwa przez ucznia, który ukończył 17 rok życia, prokuratora lub Policję (art. 4 Ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii i art. 304 Kodeksu postępowania karnego).

W przypadku, gdy uczeń jest sprawcą czynu karalnego lub przestępstwa:

- Należy niezwłocznie powiadomić dyrektora szkoły.
- Ustalić okoliczności czynu i ewentualnych świadków zdarzenia.
- Przekazać sprawcę, jeżeli przebywa na terenie szkoły dyrektorowi pod opiekę bądź pedagogowi szkolnemu.
- Niezwłocznie powiadomić rodziców.
- Powiadomić Policję.
- Zabezpieczyć ewentualne dowody przestępstwa i przekazać je Policji.

Postępowanie nauczyciel wobec ucznia, który został pokrzywdzony czynem karalnym:

- Udzielenie pierwszej pomocy przedmedycznej bądź zapewnienie jej udzielenia poprzez wezwanie lekarza, w przypadku gdy uczeń doznał obrażeń.
- Niezwłoczne powiadomienie dyrektora szkoły.
- Powiadomienie rodziców ucznia.
- Niezwłoczne wezwanie Policji.

W przypadku znalezienia na terenie szkoły broni, materiałów wybuchowych, innych niebezpiecznych substancji lub przedmiotów należy zapewnić bezpieczeństwo przebywającym na terenie szkoły osobom, uniemożliwić dostęp osób postronnych do tych przedmiotów i wezwać Policję.

Opracowanie m.in. na podstawie Programu Zapobiegania Niedostosowaniu Społecznemu i Przemocy Wśród Dzieci i Młodzieży MSWiA.



Iwona Dubaj

Komenda Wojewódzka Policji w Katowicach



UCZEŃ OFIARA HEJTU

Hejt, czyli agresja werbalna i emocjonalna wyrażana w przestrzeni publicznej, szczególnie ten, który występuje w Internecie, ma poważne konsekwencje psychologiczne dla ofiary. Dlatego tak ważne jest przeciwdziałanie mu i budowanie świadomości na temat jego skutków. Oto kilka kluczowych psychologicznych aspektów funkcjonowania osoby doświadczającej hejtu:

1. Stres i lęk

Hejt może prowadzić do silnego poczucia zagrożenia i niepewności, co w wielu przypadkach skutkuje rozwojem lęku i zaburzeń lękowych. Osoby doświadczające hejtu często odczuwają nieustanny stres, obawiają się oceniania przez innych i tracą poczucie bezpieczeństwa – zarówno w świecie rzeczywistym, jak i online. Lęk jest naturalną reakcją organizmu na zagrożenie, ale jeśli staje się przewlekły i nieproporcjonalnie silny, może przekształcić się w zaburzenie lękowe. Hejt prowadzi do lęku poprzez:

- **Ciągłą niepewność** – ofiara hejtu nigdy nie wie, kiedy nastąpi kolejny atak, co prowadzi do ciągłego napięcia.
- **Obawę przed oceną** – nawet neutralne interakcje mogą być odbierane jako potencjalne zagrożenie.
- **Negatywne myślenie** – osoby hejtowane często spodziewają się najgorszego i mają pesymistyczne przekonania na temat swojej przyszłości.
- **Unikanie sytuacji społecznych** – aby uniknąć hejtu, osoba może przestać angażować się w rozmowy, publikować treści w Internecie lub nawet przestać wychodzić z domu.

Lęk może objawiać się zarówno psychicznie, jak i fizycznie. Do psychicznych objawów lęku zaliczamy: nieustanne napięcie i niepokój, strach przed krytyką i oceną, nadmierne analizowanie własnych słów i działań, obsesyjne myśli o hejcie i jego konsekwencjach, koszmary i problemy ze snem. Fizycznie lęk może objawiać się: przyspieszonym biciem serca, drżeniem rąk, potliwością, bólami głowy i brzucha, dusznością i uczuciem „guli w gardle”, zawrotami głowy i osłabieniem organizmu.

Hejt może prowadzić do różnych form zaburzeń lękowych, w tym:

- **Lęku społecznego (fobii społecznej)** – ofiara boi się interakcji z innymi ludźmi – zwłaszcza w sytuacjach, w których może zostać oceniona lub skrytykowana.
- **Zespołu stresu pourazowego (PTSD)** – u niektórych osób hejt może wywołać objawy podobne do PTSD – zwłaszcza, jeśli był wyjątkowo intensywny lub długotrwały.

- **Lęku uogólnionego** – stały, przewlekły niepokój dotyczący różnych aspektów życia, niezwiązanych tylko z hejtem.
- **Ataków paniki** – nagłe epizody intensywnego lęku, często z objawami fizycznymi, takimi jak duszność czy uczucie zbliżającego się zagrożenia.

2. Obniżona samoocena i zaniżenie poczucie własnej wartości

Hejt uderza w samoocenę ofiary, co może prowadzić do negatywnych przekonań na własny temat. Często pojawiają się myśli o byciu „niewystarczającym” lub „nieakceptowanym”, co może pogłębiać niepewność siebie. Samoocena to sposób, w jaki postrzegamy siebie i swoje kompetencje. Hejt jest szczególnie dotkliwy dla postrzegania wartości własnej osoby, jeżeli:

- jest powtarzalny i długotrwały,
- pochodzi od dużej liczby osób, np. w mediach społecznościowych,
- dotyka wrażliwych aspektów tożsamości ofiary (np. wyglądu, inteligencji, zdolności zawodowych),
- pochodzi od ważnych dla ofiary osób (np. znajomych, współpracowników).

Mózg ma tendencję do skupiania się na negatywnych bodźcach, dlatego nawet pojedyncze obraźliwe komentarze mogą wywołać nieproporcjonalnie silną reakcję emocjonalną. Osoby doświadczające hejtu często zaczynają myśleć o sobie w negatywny sposób. Mogą pojawiać się:

- **Negatywne przekonania o sobie** – „Jestem beznadziejny”, „Nie zasługuję na szacunek”, „Nigdy niczego nie osiągnę”.
- **Perfekcjonizm lub unikanie wyzwań** – obawa przed kolejną falą krytyki może prowadzić do skrajnego dążenia do doskonałości albo unikania sytuacji, w których można być ocenianym.
- **Problemy z akceptacją siebie** – hejt może sprawić, że ofiara zaczyna postrzegać siebie jako „gorszą” i próbować dostosować się do oczekiwań innych, rezygnując z własnej tożsamości.

- Uczucie wstydu i winy – ofiary hejtu mogą czuć się winne za sytuację, w której się znalazły, nawet jeśli nie mają na nią realnego wpływu.

3. Depresja i poczucie bezradności

Długotrwałe doświadczenie hejtu może prowadzić do depresji – szczególnie, gdy ofiara nie otrzymuje odpowiedniego wsparcia i nie ma wypracowanych skutecznych strategii radzenia sobie z negatywnymi emocjami. Hejt często powoduje uczucie bezradności, izolację społeczną i obniżenie motywacji do działania, które są typowymi objawami depresji.

Hejt działa destrukcyjnie na psychikę, ponieważ:

- **Wzmacnia negatywne myślenie** – ofiara zaczyna wierzyć, że jest bezwartościowa i nie zasługuje na szacunek.
- **Powoduje przewlekły stres** – nadmiar kortyzolu (hormonu stresu) może prowadzić do wyczerpania organizmu i obniżenia nastroju.
- **Zmusza do izolacji** – hejt może skłaniać do wycofania się z relacji społecznych, co pogłębia samotność i poczucie osamotnienia.
- **Odbiera poczucie kontroli** – ofiara może czuć, że nie ma wpływu na swoją sytuację, co prowadzi do poczucia bezradności – kluczowego czynnika w rozwoju depresji.

Ofiary hejtu często doświadczają tzw. wyuczonej bezradności, czyli przekonania, że nic, co zrobią nie zmieni ich sytuacji. Powtarzające się ataki hejterów mogą sprawiać, że osoba przestaje podejmować próby obrony, zaczyna się wycofywać i akceptować swoje cierpienie jako coś nieuniknionego.

4. Zaburzenia psychosomatyczne

Długotrwały stres i napięcie emocjonalne wywołane hejtem mogą prowadzić do tzw. zaburzeń psychosomatycznych czyli problemów zdrowotnych, które mają podłoże psychiczne, ale objawiają się fizycznie. Hejt może wpływać na różne układy organizmu, powodując przewlekłe dolegliwości, których często nie da się wytłumaczyć wyłącznie przyczynami medycznymi.

Stres wywołany hejtem może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak: bóle głowy, problemy trawienne, bezsenność czy osłabienie układu odpornościowego.

Psychika i ciało są ze sobą ściśle powiązane. Kiedy osoba doświadcza hejtu, jej organizm reaguje w sposób podobny do sytuacji zagrożenia, uruchamiając reakcję stresową. Dochodzi do:

- **Podwyższenia poziomu kortyzolu i adrenaliny** – hormony stresu wpływają na układ nerwowy, krążenia, trawienny i odpornościowy.
- **Przewlekłego napięcia mięśniowego** – ciągły stres powoduje napięcie mięśni, co prowadzi do bólów głowy, karku, pleców i innych dolegliwości bólowych.

- **Oslabienia układu odpornościowego** – organizm staje się bardziej podatny na infekcje i choroby przewlekłe.

5. Wycofanie społeczne i izolacja

W obawie przed kolejnymi atakami ofiary hejtu często ograniczają swoją aktywność społeczną, rezygnują z życia towarzyskiego, a nawet wycofują się z mediów społecznościowych. Hejt wywołuje silny stres i sprawia, że ofiara czuje się odrzucona lub nieakceptowana przez społeczeństwo. To prowadzi do następujących reakcji:

- **Unikanie kontaktów międzyludzkich** – osoba hejtowana może czuć się zagrożona lub niekomfortowo w obecności innych ludzi, obawiając się kolejnych ataków.
- **Wycofanie się z życia towarzyskiego** – hejt sprawia, że ofiara traci motywację do spotkań ze znajomymi, uczestniczenia w wydarzeniach czy angażowania się w aktywności społeczne.
- **Zamknięcie się w sobie** – ofiara może przestać dzielić się swoimi uczuciami oraz problemami, co utrudnia otrzymanie wsparcia.
- **Lęk przed nowymi znajomościami** – strach przed ponownym odrzuceniem powoduje, że osoba hejtowana może unikać zawierania nowych relacji.

Doświadczenie przemocy w mediach społecznościowych negatywnie odbija się w relacjach interpersonalnych m.in. poprzez:

- **Problemy w relacjach rodzinnych** – stres i poczucie bezradności mogą sprawić, że ofiara hejtu stanie się drażliwa, zamknięta w sobie lub wybuchowa, co negatywnie wpływa na relacje z bliskimi.
- **Trudności w przyjaźniach** – ofiary hejtu mogą czuć się niezrozumiane przez przyjaciół lub obawiać się, że ich problemy są dla innych „zbyt uciążliwe”. Mogą też mieć wrażenie, że znajomi bagatelizują ich cierpienie.
- **Problemy w szkole i w pracy** – spadek pewności siebie i lęk przed oceną mogą prowadzić do trudności w komunikacji z kolegami, nauczycielami czy przełożonymi. W skrajnych przypadkach hejt może skłonić ofiarę do rezygnacji z pracy lub szkoły.
- **Zaburzenia zaufania** – po doświadczeniu hejtu wiele osób zaczyna podejrzliwie podchodzić do innych, co utrudnia budowanie zdrowych relacji.

Izolacja społeczna to jedno z najczęstszych i najbardziej niebezpiecznych następstw hejtu. Może prowadzić do poważnych konsekwencji psychicznych, takich jak depresja, lęk czy trudności w relacjach. Kluczowe jest poszukiwanie wsparcia i stopniowe odbudowywanie zaufania do innych ludzi, aby uniknąć długotrwałego wycofania się z życia społecznego.

6. Złość i agresja

Niektóre osoby doświadczające hejtu mogą reagować wzmożoną agresją, co czasem prowadzi do „odwetu” wobec hejterów lub do frustracji, która znajduje ujście w innych obszarach życia. Złość jako emocja wyzwalana przez hejt może być wynikiem kilku mechanizmów:

- Poczucia niesprawiedliwości: hejt jest postrzegany przez ofiarę jako forma niesprawiedliwości i atak na jej wartość osobistą. Kiedy osoba doświadcza agresji werbalnej lub psychicznej, zaczyna czuć się „zraniona” i wściekła na sprawcę, a także na system lub otoczenie, które nie reaguje na przemoc.
- Braku kontroli: hejt często ma charakter anonimowy (zwłaszcza w Internecie), co może wywoływać u ofiary poczucie bezsilności. Kiedy ktoś nie ma kontroli nad tym, co się dzieje i nie może zareagować na hejt w sposób konstruktywny, jego złość może narastać, prowadząc do poczucia frustracji.
- Poczucia upokorzenia i odrzucenia: ofiary hejtu często czują się publicznie poniżane, co prowadzi do narastającej złości, ponieważ doświadczają emocjonalnego bólu, który jest wynikiem bycia odrzuconym przez innych
- Złość jest naturalnym mechanizmem obronnym, który pozwala ofierze hejtu na reagowanie na postrzeganą agresję. Jest próbą odzyskania kontroli nad sytuacją i ochrony własnej tożsamości przed destrukcyjnymi atakami. Może wyrażać się w następujących formach:
- Agresji wobec sprawcy: ofiara może próbować odreagować złość na osobach, które ją skrzywdziły, często w postaci słownej agresji, groźbami, a w skrajnych przypadkach – przemocą fizyczną. Może to prowadzić do dalszej eskalacji konfliktu.
- Złości wobec innych osób lub grup: w wyniku doświadczenia hejtu może pojawić się również złość skierowana na całą grupę społeczną, do której należy sprawca (np. na cały Internet, konkretne środowisko, płeć, narodowość lub grupę religijną). Może to prowadzić do generalizowania i wrogości wobec całych społeczności.

Złość może przechodzić w agresję, co ma swoje konsekwencje zarówno dla ofiary, jak i jej otoczenia. Istnieje kilka typów agresji, które mogą wystąpić u ofiar hejtu:

- Agresja werbalna: ofiara hejtu może zacząć reagować na ataki agresywnie, stosując odpowiedzi w formie wyzwisk lub obelg, a także zwracania się do innych osób z pogardą. Może to prowadzić do zaostrzenia sytuacji, ponieważ agresja werbalna jest często odbierana jako prowokacja, która może wywołać reakcję od sprawcy hejtu.
- Agresja fizyczna: w skrajnych przypadkach złość może przerodzić się w agresję fizyczną. Może to obejmować zarówno ataki na sprawców, jak i na innych ludzi lub nawet wobec siebie (np. próby samookaleczeń).

- Agresja emocjonalna: ta forma agresji nie jest bezpośrednia, ale ma na celu wywołanie emocjonalnego bólu u innych osób. Ofiara hejtu może próbować wywołać u innych poczucie winy, wstyd czy niepewność, co może prowadzić do dalszego konfliktu w relacjach międzyludzkich.

Ofiary hejtu, które nie radzą sobie ze swoją złością, mogą stać się bardziej agresywne i przenosić te emocje na innych, co prowadzi do powstawania cykli przemocy – np. w rodzinie, w pracy czy w szkole.

7. Zaburzenia tożsamości i samoakceptacji

Osoby szczególnie narażone na hejt, np. młodzież mogą zacząć kwestionować swoją tożsamość, wartości czy przekonania, próbując dostosować się do oczekiwań innych, by uniknąć dalszej krytyki. Prowadzi to do zaburzeń tożsamości, problemów z akceptacją siebie oraz kryzysu wartości i przekonania. Szczególnie narażone są osoby w okresie dojrzewania, które dopiero kształtują swoją tożsamość – zwłaszcza jeśli hejt dotyczy kluczowych aspektów ich życia, takich jak wygląd, orientacja seksualna, poglądy czy pochodzenie.

Tożsamość to zestaw cech, wartości, przekonań i doświadczeń, które sprawiają, że jesteśmy sobą. Obejmuje: tożsamość osobistą – kim jestem, jakie mam cechy, jak siebie widzę, tożsamość społeczną – przynależność do grup (np. narodowej, religijnej, zawodowej), tożsamość płciową i seksualną – jak definiuję swoją płeć i orientację oraz tożsamość kulturową – wartości i tradycje, z którymi się utożsamiam. Gdy ktoś doświadcza hejtu z powodu któregośkolwiek z tych aspektów, zaczyna kwestionować swoje poczucie wartości i przynależność. Ciągła krytyka, poniżanie i odrzucenie mogą sprawić, że osoba zaczyna wątpić w swoją tożsamość lub stara się ją zmienić, aby uniknąć dalszego cierpienia. Hejt działa destrukcyjnie na psychikę i może powodować:

- Wewnętrzny konflikt tożsamości.
- Osoba zaczyna wątpić w swoje przekonania i wartości, które dotąd były dla niej ważne.
- Może próbować dostosować się do oczekiwań hejterów, zmieniając swoje zachowanie, wygląd czy sposób myślenia.
- Pojawia się sprzeczność między tym, kim chce być, a tym, kim „powinna” być według otoczenia.
- Hejt prowadzi do porównywania się z innymi i przekonania, że „nie jestem wystarczająco dobry/a”.
- Osoba może zacząć odrzucać swoje prawdziwe „ja”, by uniknąć dalszego hejtu.

Jeśli hejt dotyczy wyglądu (np. komentarze o wadze, cerze, rysach twarzy), ofiara może rozwinąć zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia) lub dysmorfie ciała. Może dojść do nadmiernej koncentracji na wyglądzie, operacji plastycznych, obsesyjnego kontrolowania własnego ciała. W skrajnych przypadkach ofiara może unikać luster, zdjęć i kontaktu z ludźmi, aby nie konfrontować się z własnym wyglądem.

Z kolei hejt dotyczący pochodzenia, orientacji seksualnej czy religii może prowadzić do odrzucenia własnej grupy społecznej. Osoba może próbować ukrywać swoją tożsamość, np. rezygnując z używania języka ojczystego, unikania określonych tematów czy tłumienia swojej orientacji – w tym odrzucania własnych uczuć i potrzeb, doświadczania lęku przed coming outem i ukrywania swojej tożsamości przed rodziną i znajomymi. Może wystąpić poczucie „niepasowania” do żadnej grupy i głęboka samotność. Może również pojawić się tożsamość uzależniona od opinii innych, co przejawia się tym, że osoba stara się dopasować do tego, co jest akceptowane, rezygnując z własnych przekonań, doświadczając strachu przed krytyką, które sprawia, że przestaje wyrażać swoje opinie i emocje. Ostatecznie może dojść do „maskowania” swojej osobowości, by uniknąć hejtu.

Hejt może mieć poważne konsekwencje dla tożsamości ofiary, prowadząc do kryzysów akceptacji siebie, niskiej samooceny i poczucia wyobcowania. Osoby dotknięte hejtem często starają się zmienić siebie, by uniknąć dalszego odrzucenia, co prowadzi do wewnętrznego konfliktu i problemów psychicznych.

8. Myśli samobójcze

Hejt może prowadzić do skrajnie negatywnych skutków psychicznych, w tym do myśli samobójczych i autoagresji. Szczególnie narażone są osoby młode, wrażliwe oraz te, które nie mają odpowiedniego wsparcia społecznego. Długotrwała ekspozycja na nienawiść i odrzucenie może powodować poczucie beznadziejności, bezwartościowości oraz przekonanie, że jedynym sposobem na ucieczkę od cierpienia jest samookaleczanie się lub odebranie sobie życia. Hejt działa na psychikę w sposób destrukcyjny, prowadząc do poczucia osamotnienia i braku nadziei na poprawę sytuacji. Proces ten często przebiega według następującego schematu:

- Ciągła krytyka i odrzucenie – osoba hejtowana zaczyna wierzyć, że jest gorsza, bezwartościowa lub niechciana.
- Poczucie bezsilności – ofiara dochodzi do wniosku, że nie ma kontroli nad swoją sytuacją i że hejt nigdy się nie skończy.
- Depresja i izolacja – unikanie kontaktów z ludźmi i życie w ciągłym stresie prowadzi do stanów depresyjnych.
- Autoagresja lub myśli samobójcze – osoba szuka sposobu na poradzenie sobie z bólem psychicznym poprzez samookaleczanie lub rozważa zakończenie życia jako „wyjście” z sytuacji.

Autoagresja to celowe zadawanie sobie bólu fizycznego, które może przybierać różne formy, np.: cięcie się – najczęściej na rękach, udach lub brzuchu, uderzanie siebie – w głowę, pięściami lub twardymi przedmiotami, poparzenia – używanie gorących przedmiotów lub substancji do ranienia skóry, wyrywanie włosów – zaburzenie znane jako trichotillomania. Osoby doświadczające hejtu mogą stosować autoagresję jako sposób na:

- Regulowanie emocji – ból fizyczny odwraca uwagę od bólu psychicznego.
- Wyrażenie gniewu lub frustracji – złość, której nie mogą skierować na hejterów, zamienia się w agresję wobec siebie.
- Poczucie kontroli – w sytuacji, gdy wszystko wydaje się nie mieć sensu, kontrolowanie własnego bólu daje złudne poczucie panowania nad sytuacją.

Nie każda osoba, która doświadcza hejtu, ma myśli samobójcze, ale niepokojące sygnały mogą obejmować:

- częste mówienie o śmierci, bezsensowności życia,
- wycofanie się z kontaktów społecznych,
- rozdawanie swoich rzeczy, pisanie listów pożegnalnych,
- nagłe uspokojenie po długim okresie depresji – może oznaczać, że osoba podjęła decyzję o odebraniu sobie życia.
- publikowanie w mediach społecznościowych treści sugerujących chęć zakończenia życia.
- ofiary hejtu często czują się samotne i przekonane, że nikt nie jest w stanie im pomóc.
- w skrajnych przypadkach mogą podjąć próby samobójcze.

Myśli samobójcze i autoagresja to jedne z najpoważniejszych konsekwencji hejtu. Poczucie osamotnienia, bezradność i długotrwały stres mogą doprowadzić do tragicznych skutków. Dlatego tak ważne jest szybkie rozpoznanie problemu, rozmowa oraz wsparcie ze strony bliskich i specjalistów. Nikt nie powinien zostawać sam ze swoim cierpieniem – pomoc jest dostępna, a życie zawsze ma wartość.

Podsumowując, hejt ma destrukcyjny wpływ na psychikę ofiary, prowadząc do poważnych konsekwencji zdrowotnych i społecznych. Kluczowe jest budowanie świadomości na temat skutków hejtu oraz wspieranie osób, które go doświadczają. Tylko poprzez wspólne działania możemy stworzyć bezpieczniejsze i bardziej empatyczne środowisko

UCZEŃ SPRAWCA HEJTU

Hejt, czyli celowe, negatywne i agresywne komentarze lub zachowania skierowane wobec innych osób, staje się coraz powszechniejszym zjawiskiem wśród dzieci i młodzieży. W dobie cyfryzacji i wszechobecnych mediów społecznościowych zjawisko to przybiera na sile, często pozostając bezkarne ze względu na anonimowość sprawców. Warto zastanowić się, kim są sprawcy hejtu wśród młodych ludzi, co ich motywuje do takich działań oraz jakie są skutki ich zachowań.

Kim są sprawcy hejtu?

Sprawcy hejtu wśród dzieci i młodzieży to często osoby, które same zmagają się z problemami emocjonalnymi, brakiem akceptacji, samotnością lub przemocą w domu czy szkole. Czasami agresywne zachowanie wynika z potrzeby odreagowania własnych frustracji, a Internet staje się idealnym miejscem do wyładowania złych emocji. Anonimowość, jaką dają media społecznościowe, pozwala młodym ludziom wyrażać negatywne emocje bez bezpośrednich konsekwencji.

Można wyróżnić kilka typów sprawców hejtu:

- Agresor kompensacyjny – osoba, która w realnym życiu czuje się słaba, nieakceptowana, często ofiara przemocy, która poprzez hejt próbuje odzyskać kontrolę i poczucie siły. Cechuje się tłumionym gniewem, niskim poczuciem własnej wartości i chęcią odwrócenia ról – bycia ofiarą i katem jednocześnie.
- Naśladowca – dziecko lub nastolatek powielający agresywne wzorce zaczerpnięte od rówieśników, dorosłych, z mediów lub Internetu, niekoniecznie rozumiejący szkodliwość takich działań. Brakuje mu refleksji i krytycznego myślenia, a jego działania są często impulsywne.
- Osoba poszukująca akceptacji – młody człowiek, który hejtuje, by zaimponować grupie, zdobyć uwagę i aprobatę, nierzadko kosztem innych. Kieruje się potrzebą przynależności, a jednocześnie brakiem pewności siebie i uznania ze strony dorosłych.
- Sprawca nieświadomy – osoba, która nie rozumie skutków swojego zachowania i traktuje je jako niewinny żart lub rozrywkę. Taki sprawca nie ma intencji skrzywdzenia drugiego człowieka, ale poprzez brak wiedzy i empatii przyczynia się do powstawania poważnych szkód emocjonalnych.
- Manipulant i prowokator – celowo wywołuje konflikty, dezinformuje lub publikuje kontrowersyjne treści, by wzbudzać reakcje i utrzymać kontrolę nad grupą. Często posiada rozwiniętą inteligencję społeczną, ale wykorzystuje ją w destrukcyjny sposób.

- Osobowość narcystyczna – wykazuje tendencję do dominowania nad innymi, poniżania, ośmieszania i upokarzania w celu podkreślenia własnej wyższości. Taki sprawca często cechuje się brakiem empatii, nadmierną pewnością siebie i przekonaniem o własnej nieomyślności.
- Socjopatyczny prowokator – charakteryzuje się brakiem skrupułów, chłodnym podejściem do emocji ofiary i cynizmem. Działa z premedytacją, często dla własnej satysfakcji i władzy.

Ważne jest, by nie traktować sprawców hejtu wyłącznie jako „złych ludzi”, lecz jako osoby, które często same potrzebują wsparcia, interwencji i edukacji emocjonalnej. Brak konstruktywnych wzorców, nierozpoznane potrzeby oraz zignorowane emocje mogą doprowadzić do rozwinięcia postaw antyspołecznych.

Motywy działań hejterów

Motywacje sprawców hejtu są różnorodne i często złożone. Przede wszystkim należy wskazać na brak empatii oraz umiejętności interpersonalnych. Dzieci i młodzież, które nie uczą się w domach ani szkołach, jak radzić sobie z emocjami, nie potrafią zrozumieć perspektywy drugiego człowieka. Brak odpowiednich wzorców, a także niewystarczająca edukacja emocjonalna i medialna, potęgują problem.

Innym czynnikiem sprzyjającym hejtowi jest rywalizacja i potrzeba akceptacji.

W środowiskach młodzieżowych popularność często zależy od zdolności do „zabłyśnięcia” przed rówieśnikami, nawet kosztem innych. Hejt bywa też formą odreagowania stresu szkolnego, problemów rodzinnych czy niskiej samooceny. W takich przypadkach dzieci i nastolatki przenoszą swoje frustracje na innych, łatwo dostępnych w Internecie.

Nie bez znaczenia jest też wpływ kultury masowej, która często promuje agresję, przemoc słowną i brak tolerancji. Młodzi ludzie oglądając treści przepełnione wulgaryzmem, wyśmiewaniem czy poniżaniem, przejmują te wzorce i przenoszą je do własnego życia. Brak reakcji dorosłych dodatkowo utrwala przekonanie, że takie zachowanie jest akceptowalne.

| Skutki hejtu dla sprawców

O dramatycznych skutkach hejtu dla ofiar mówi się wiele, jednak również sprawcy hejtu ponoszą konsekwencje swojego zachowania. Choć mogą tego nie dostrzegać od razu, to rozwijanie postawy agresywnej i braku empatii prowadzi do trudności w budowaniu zdrowych relacji interpersonalnych, problemów z samooceną, lęki, izolację społeczną,

a nawet próby samobójcze. W przypadku zidentyfikowania osoby hejtera, dochodzą do tego problemy wychowawcze w domu, szkole i konsekwencje naruszenia prawa dla ucznia lub/i jego rodziców.

| Jak przeciwdziałać hejtowi?

Skuteczna walka z hejtem wśród dzieci i młodzieży wymaga współpracy szkoły, rodziny oraz instytucji społecznych. Niezwykle ważna jest edukacja emocjonalna prowadzona już od najmłodszych lat, ucząca empatii, asertywności i rozwiązywania konfliktów bez przemocy.

W szkołach powinny być prowadzone zajęcia z zakresu bezpieczeństwa cyfrowego oraz odpowiedzialnego korzystania z mediów społecznościowych.

Równie ważne jest świadome uczestnictwo rodziców w życiu dzieci: rozmowy, zainteresowanie codziennymi sprawami, reagowanie na zmiany w zachowaniu. To dorośli są odpowiedzialni za kształtowanie postaw i wartości młodych ludzi.

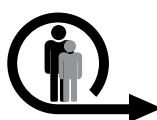
Nie można również zapominać o roli mediów i influencerów. Promowanie pozytywnych wzorców, kampanie społeczne oraz przeciwdziałanie mowie nienawiści powinny stać się elementem działań na rzecz poprawy sytuacji.

| Podsumowanie

Sprawcy hejtu wśród dzieci i młodzieży to często osoby zagubione, które nie potrafią poradzić sobie z własnymi problemami. Ich działania wynikają z braku empatii, potrzeby akceptacji oraz niskiej świadomości konsekwencji. Kluczowe jest budowanie świadomego społeczeństwa, w którym hejt nie będzie tolerowany, a dzieci i młodzież będą miały wsparcie w trudnych sytuacjach.

Bibliografia:

1. Wojtasik, Ł. (2019). *Cyberprzemoc. Między wolnością a odpowiedzialnością*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
2. Grzelak, S. (2018). *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.
3. NASK (2022). *Raport „Nastolatki 3.0”*. Warszawa: NASK.
4. Suler, J. (2004). *The Online Disinhibition Effect*. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321-326.
5. Bauman, Z. (2000). *Globalizacja. I co z tego dla ludzi wynika*. Warszawa: PIW.
6. Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2012). *Cyberbullying: Bullying in the Digital Age*. Wiley-Blackwell.
7. Livingstone, S., & Smith, P. K. (2014). *Annual Research Review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies: the nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(6), 635-654.
8. Pyżalski, J. (2012). *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*. Warszawa: Difin.
9. Willard, N. (2007). *Cyberbullying and Cyberthreats: Responding to the Challenge of Online Social Aggression, Threats, and Distress*. Research Press.
10. Borkowski, A. (2011). *Zjawisko hejtu w Internecie – nowa forma agresji*. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 2(499), 22-29.



Joanna Miszuda

Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Tarnowskich Górach.

PROFILAKTYKA HEJTU

Hejt, czyli celowe i najczęściej powtarzalne działanie słowne lub pisemne mające na celu upokorzenie, obrażenie lub zastraszenie drugiej osoby, to zjawisko powszechne, szczególnie w środowisku internetowym. Jego obecność w życiu młodych ludzi ma coraz poważniejsze konsekwencje, dlatego tak istotna jest profilaktyka, czyli zapobieganie zanim pojawi się problem. Skuteczna profilaktyka hejtu opiera się na edukacji, budowaniu świadomości, wzmacnianiu empatii oraz tworzeniu środowiska, które nie toleruje przemocy.

Pierwszym i kluczowym filarem działań profilaktycznych jest edukacja emocjonalna i społeczna. Dzieci i młodzież powinni mieć możliwość rozwijania kompetencji miękkich, takich jak: umiejętność rozpoznawania i wyrażania emocji, empatycznego słuchania, radzenia sobie ze stresem czy rozwiązywania konfliktów. Te umiejętności nie tylko pomagają w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami, ale także zmniejszają ryzyko stania się sprawcą hejtu.

Kolejnym ważnym aspektem jest budowanie pozytywnego klimatu w szkole. Młodzi ludzie, którzy czują się akceptowani, zauważeni i wysłuchani, rzadziej angażują się w działania przemocowe. Dlatego warto inwestować w działania integracyjne, budujące wspólnotę klasową i szkolną, takie jak: warsztaty, zajęcia tematyczne, spotkania z psychologiem czy kampanie społeczne przeciwko przemocy. Rolą nauczycieli jest również reagowanie na wszelkie przejawy wykluczenia i wyśmiewania – zarówno w klasie, jak i w przestrzeni internetowej.

Bardzo istotnym elementem profilaktyki jest edukacja cyfrowa. Młodzież korzysta z Internetu codziennie, często bez pełnej świadomości konsekwencji swoich działań online. W ramach zajęć szkolnych warto uczyć, czym jest odpowiedzialność za słowo, jakie skutki prawne niesie za sobą hejt, a także jak reagować, gdy staje się jego świadkiem lub ofiarą. Programy takie jak „Cybernauci”, kampanie społeczne oraz aktywna rola szkolnych mediatorów mogą skutecznie zwiększać bezpieczeństwo uczniów w sieci.

Niezwykle ważna jest także współpraca z rodzicami i opiekunami. To oni jako pierwsi mogą zauważyć niepokojące zmiany w zachowaniu dziecka/ucznia – wycofanie, agresję, problemy ze snem czy spadek wyników w nauce. Szkoła powinna regularnie informować rodziców

O działaniach profilaktycznych i wspierać ich w budowaniu bezpiecznego środowiska domowego, w którym dziecko może otwarcie mówić o swoich problemach.

W profilaktyce hejtu nie chodzi wyłącznie o eliminowanie negatywnych zjawisk, ale przede wszystkim o promowanie pozytywnych postaw. Warto angażować młodzież w projekty, w których mogą wykazać się inicjatywą, współpracą, solidarnością i kreatywnością. Wolontariat, grupy wsparcia rówieśniczego, kampanie równościowe – to wszystko wzmacnia poczucie wspólnoty i przeciwdziała izolacji, która często prowadzi do agresji.

Podsumowując, skuteczna profilaktyka hejtu powinna być systemowym działaniem – łączącym edukację, relacje, współpracę oraz reagowanie. Potrzebne są do tego zaangażowanie szkoły, rodziców, instytucji oraz samych uczniów. Tylko wspólnymi siłami można stworzyć bezpieczne środowisko, w którym każdy młody człowiek będzie czuł się szanowany, akceptowany i wolny od przemocy słownej.

Jak rodzic może pomóc dziecku w sytuacji hejtu? – praktyczne wskazówki

Hejt może być dla dziecka trudnym i bolesnym doświadczeniem. Rolą rodzica jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której młody człowiek nie tylko poczuje się wysłuchany, ale także będzie wiedział, że może liczyć na realne wsparcie. Oto, co możesz zrobić jako rodzic:

1. Stwórz atmosferę zaufania i otwartości

Zadbaj o to, aby dziecko wiedziało, że może z Tobą szczerze porozmawiać – bez strachu przed oceną, złością czy bagatelizowaniem problemu.

2. Reaguj z empatią i spokojem

Zanim podejmiesz działania, wysłuchaj dziecko do końca. Działanie w emocjach może nie przynieść pożądanego efektu – ważna jest rozważa i opanowanie.

3. Traktuj problem poważnie

Nie mów: „to tylko żarty” albo „przesadzasz”. Nawet drobny incydent może mocno wpłynąć na emocje i poczucie bezpieczeństwa dziecka.

4. Zbieraj dowody

Pomóż dziecku zachować materiały świadczące o hejcie – np. zróbcie wspólnie zrzuty ekranu, zapiszcie daty i treść wiadomości.

5. Podejmij działania

Jeśli hejt zdarza się w szkole – skontaktuj się z wychowawcą lub dyrektorem. W przypadku hejtu w Internecie – zgłoś go administratorom danej platformy, korzystając z dostępnych formularzy.

6. Szukaj wsparcia specjalisty

Jeśli zauważysz, że dziecko ma objawy stresu, lęku lub depresji – nie czekaj. Skonsultuj się z psychologiem, pedagogiem szkolnym lub terapeutą.

Jak nauczyciel może przeciwdziałać hejtowi? – konkretne działania w sytuacji przemocy słownej

Nauczyciel odgrywa kluczową rolę w szybkim reagowaniu na przejawy hejtu w szkole. Jego postawa, działanie i zaangażowanie mogą realnie wpłynąć na poprawę sytuacji dziecka/ucznia oraz zapobiegać dalszym incydentom.

1. Reaguj natychmiast i z empatią

Nie ignoruj żadnego zgłoszenia. Porozmawiaj z uczniem, który padł ofiarą hejtu, w atmosferze zaufania i spokoju. Upewnij się, że wie, iż nie jest sam i poinformuj o możliwych formach pomocy – zarówno w szkole, jak i poza nią.

2. Nawiąż kontakt z rodzicami

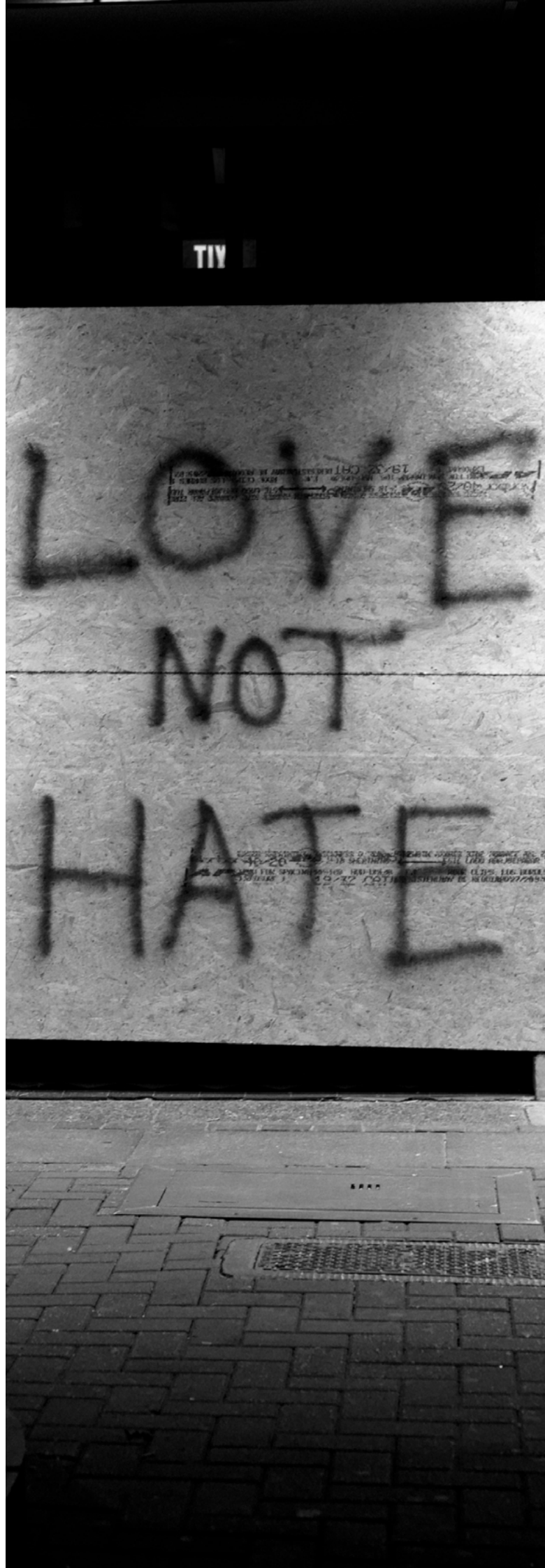
Skontaktuj się z rodzicami/opiekunami prawnymi dziecka/ucznia i omów z nimi sytuację. Wspólnie możecie ustalić, jakie działania będą najbardziej skuteczne i jak zapewnić dziecku/uczniowi poczucie bezpieczeństwa.

3. Skieruj do specjalistycznego wsparcia

Przypomnij uczniowi (i jego rodzinie), że w szkole dostępni są pedagogzy, psycholodzy lub inni specjaliści. Zachęć do korzystania z pomocy – im szybciej dziecko otrzyma wsparcie, tym mniejsze mogą być konsekwencje psychiczne.

4. Prowadź działania edukacyjne

Jeśli do incydentu doszło na forum klasy – zareaguj wychowawczo. Przeprowadź lekcję lub rozmowę o hejcie, jego przyczynach, skutkach i odpowiedzialności. Ucz uczniów, czym różni się hejt od krytyki i jak reagować, będąc świadkiem przemocy słownej.



Barbara Gurgoń, Zbigniew Sobik

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
w Świętochłowicach

DZIAŁANIA MIĘDZYSEKTOROWE W PROFILAKTYCE HEJTU

Zjawisko hejtu i mowy nienawiści w środowisku dzieci i młodzieży nie jest problemem, który można skutecznie rozwiązać wyłącznie na poziomie pojedynczej szkoły czy pracy jednego wychowawcy. To zjawisko ma charakter społeczny i systemowy, dlatego odpowiedź na nie musi być wieloaspektowa i obejmować współpracę wielu resortów, instytucji oraz organizacji pozarządowych. Tylko wówczas możliwe jest zapewnienie uczniom bezpieczeństwa, wsparcia i odpowiedniej edukacji w zakresie kształtowania postaw prospołecznych.

Na sektorze edukacji spoczywa szczególna odpowiedzialność za kształtowanie świadomości młodych ludzi. To właśnie szkoła jest miejscem, w którym dzieci uczą się norm społecznych, odpowiedzialności i poszanowania dla innych. Dlatego tak ważne jest, aby w programach wychowawczo-profilaktycznych znalazły się treści dotyczące hejtu, mowy nienawiści i cyberprzemocy. Oprócz tego konieczne jest systemowe przygotowanie nauczycieli do pracy w sytuacjach kryzysowych – zarówno poprzez szkolenia, jak i opracowanie standardów postępowania w przypadku wykrycia hejtu. Szkoły powinny być także wspierane przez specjalistów z zewnątrz, np. psychologów i mediatorów, którzy pomogą rozwiązywać konflikty na wczesnym etapie.

Hejt pozostawia ślady nie tylko w relacjach społecznych, lecz także w psychice młodych ludzi. Ofiary nienawistnych komentarzy czy wykluczenia często zmagają się z poczuciem osamotnienia, brakiem wiary w siebie, lękiem, a nawet stanami depresyjnymi. Dlatego resort zdrowia odgrywa równie istotną rolę w systemie profilaktyki. Wsparcie psychologiczne i terapeutyczne powinno być łatwo dostępne i bezpłatne, a współpraca między szkołami a poradniami zdrowia psychicznego powinna przebiegać w sposób płynny. Konieczne jest także szkolenie lekarzy, pielęgniarek i psychologów w zakresie rozpoznawania skutków hejtu, tak aby mogli oni szybko reagować i kierować dzieci, uczniów i młodzież do odpowiednich form pomocy.

Nie każdy przypadek hejtu można rozwiązać wyłącznie środkami wychowawczymi. W sytuacjach, gdy dochodzi do gróźb karalnych, szantażu, znieważenia czy uporczywego nękania konieczna jest interwencja organów ścigania. Resort sprawiedliwości, policja i sądy rodzinne muszą podejmować działania nie tylko represyjne, lecz także edukacyjne. Wprowadzenie programów profilaktycznych skierowanych do młodzieży, które uświadamiają konsekwencje prawne hejtu ma ogromne znaczenie wychowawcze. Ważne jest również wspieranie kuratorów sądowych, którzy w pracy z nieletnimi sprawcami mogą stosować oddziaływania resocjalizacyjne, a nie tylko sankcje.

Znaczna część hejtu przenosi się dziś do przestrzeni internetowej, która daje złudne poczucie anonimowości. Dlatego resort cyfryzacji, we współpracy z operatorami mediów społecznościowych i dostawcami usług internetowych, odgrywa istotną rolę w monitorowaniu i ograniczaniu skali zjawiska. Działania w tym obszarze powinny obejmować nie tylko kontrolę treści i szybkie reagowanie

na zgłoszenia, lecz także prowadzenie kampanii społecznych promujących odpowiedzialne korzystanie z Internetu. Ważne jest także edukowanie rodziców, którzy często nie mają świadomości zagrożeń płynących z sieci i nie potrafią skutecznie wspierać swoich dzieci w radzeniu sobie z cyberprzemocą.

Największą skuteczność osiąga się wówczas, gdy działania poszczególnych resortów są ze sobą powiązane i wzajemnie się uzupełniają. Oznacza to konieczność tworzenia strategii ogólnopństwowych, w ramach których edukacja, zdrowie, prawo i cyfryzacja działają wspólnie na rzecz profilaktyki. Międzyresortowe zespoły robocze mogą monitorować skalę problemu, opracowywać programy wsparcia i koordynować kampanie edukacyjne. Ważnym elementem są także programy grantowe i konkursowe dla szkół oraz organizacji pozarządowych, które pozwalają wdrażać innowacyjne projekty antyhejtowe na poziomie lokalnym.

Działania instytucji publicznych są niezwykle ważne, lecz ich skuteczność wzrasta, gdy towarzyszą im inicjatywy oddolne. Organizacje pozarządowe, fundacje i stowarzyszenia odgrywają istotną rolę w prowadzeniu warsztatów, zajęć profilaktycznych i kampanii społecznych. Dzięki swojej elastyczności mogą szybciej reagować na pojawiające się problemy i dostosowywać swoje działania do potrzeb konkretnej społeczności. Media – zarówno tradycyjne, jak i cyfrowe – mają natomiast moc kształtowania opinii publicznej i wyznaczania norm społecznych. To od nich w dużej mierze zależy czy hejt będzie bagatelizowany czy też konsekwentnie piętnowany.

Działania międzyresortowe w profilaktyce hejtu mają charakter wielowymiarowy i wymagają długofalowej współpracy. Ich istotą jest nie tylko reagowanie na przejawy nienawiści, ale przede wszystkim zapobieganie im poprzez edukację, budowanie świadomości społecznej i wzmacnianie odporności psychicznej młodzieży. Dopiero wtedy, gdy szkoła, system ochrony zdrowia, organy sprawiedliwości, instytucje cyfrowe, organizacje pozarządowe i media będą współdziałały w jednym kierunku, możliwe stanie się realne ograniczenie skali hejtu i stworzenie środowiska, w którym młodzi ludzie będą się czuć bezpieczni i wspierani.



Leszek Waclawczyk

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
w Świętochłowicach



Narzędziownia



SCENARIUSZE ZAJĘĆ DLA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

I. TEMAT: JAK ZŁE SŁOWA MOGĄ RANIĆ DRUGIEGO CZŁOWIEKA?

Cel główny: Uświadomienie dzieciom, jak ważne jest używanie miłych słów i jak mogą one wpływać na innych.

Cele szczegółowe:

- Rozpoznawać słowa, które mogą ranić innych.
- Uczyć się, jak mówić do siebie i innych z szacunkiem.
- Rozumieć, że słowa mają moc i mogą sprawić, że ktoś poczuje się dobrze lub źle.

Przebieg zajęć

1. Powitanie i wprowadzenie (5 minut)

- Nauczyciel wita dzieci i pyta: „Czy wiecie, co to znaczy, że słowa mogą ranić?”
- Krótka rozmowa o tym, jak czujemy się, gdy ktoś powie nam coś miłego, a jak się czujemy, gdy ktoś powie coś przykrego.

2. Opowiadanie bajki (10 minut)

Nauczyciel czyta dzieciom opowiadanie:

Bajka o Zosi i jej słowach

Dawno, dawno temu, w pewnym kolorowym miasteczku, mieszkała sobie dziewczynka o imieniu Zosia. Zosia była bardzo rozmowna – uwielbiała opowiadać historie, zadawać pytania i śmiać się z kolegami. Jej słowa były jak motylki – lekkie, szybkie i wszędzie ich było pełno.

Ale czasem... Zosia używała też słów, które nie były miłe. Nie zawsze robiła to specjalnie – czasem po prostu coś powiedziała, nie myśląc, jak druga osoba się poczuje.

Pewnego słonecznego dnia Zosia bawiła się z dziećmi na podwórku. Było dużo śmiechu i biegania, aż nagle coś poszło nie tak. Jeden z kolegów Zosi, Franek, niechcący przewrócił wieżę z klocków. Zosia zezłościła się i wykrzyknęła: – Jesteś głupi!

Wokół zapadła cisza. Franek spojrział na nią zaskoczony, a potem spuścił głowę. Jego oczy posmutniały, a uśmiech zniknął z twarzy. Odsunął się i usiadł samotnie na ławce.

Zosia początkowo nie zwróciła na to uwagi. Ale po chwili zauważyła, że Franek już się nie śmieje i nie chce się z nikim bawić. Spojrzała na jego smutną minę... i coś ją ścisnęło w środku. Podeszła powoli i powiedziała cicho: – „Przepraszam, że tak powiedziałam. Nie chciałam cię zranić”. Franek popatrzył na nią, chwilę milczał, a potem uśmiechnął się lekko, „Dobrze, dziękuję, że przeprosiłaś. Teraz czuję się lepiej”.

Zosia poczuła ciepło w sercu. Zrozumiała, że kiedy mówimy komuś coś miłego – na przykład: „Lubię z tobą spędzać czas” albo „Jesteś dobrym kolegą” – to możemy sprawić, że ktoś się uśmiechnie i poczuje się ważny.

Od tego dnia Zosia starała się wybierać dobre słowa. Czasem nadal się myliła, ale zawsze pamiętała, że może przeprosić i spróbować jeszcze raz – z większym sercem i uważnością.

I wiesz co? Dzięki temu miała coraz więcej przyjaciół, bo ludzie lubią być blisko tych, którzy mówią z życzliwością. Bo dobre słowa mają magiczną moc!

3. Dyskusja i refleksja (10 minut)

- Pytania do dzieci:
- Co się stało w bajce?
- Jak się czuł chłopiec, gdy Zosia powiedział mu coś niemiłego?
- Dlaczego warto mówić do innych miłe słowa?
- Jakie słowa sprawiają, że ktoś może poczuć się źle?
- Jakie słowa sprawiają, że ktoś może poczuć się dobrze?
- Rozmowa o tym, jak można przeprosić, gdy powiemy coś niemiłego.

4. Zabawa dydaktyczna (15 minut-„Lustro słów”)

Cel zabawy: Nauczyć dzieci rozpoznawać, które słowa są miłe i sprawiają, że czujemy się dobrze, a które mogą zranić innych i sprawić, że czujemy się źle. Uczyc dzieci, jak ważne jest używanie uprzejmych i pozytywnych słów.

Przygotowanie:

- Nauczyciel przygotowuje listę przykładowych zdań lub słów, które będą odczytywane dzieciom.

Przebieg zabawy:

4.1. **Ustawienie dzieci:** Dzieci stoją w kole, twarzą do środka, tak aby wszyscy się widzieli.

4.2. **Instrukcje od nauczyciela:** Nauczyciel mówi do dzieci, że będą słyszeć różne słowa i zdania, a ich zadaniem jest pokazać, jak się czują, słysząc je. Można też poprosić dzieci, aby powiedziały, co myślą, albo pokazały, czy słowo jest miłe, czy niemiłe.

4.3. Nauczyciel czyta na głos różne słowa i zdania, np.:

- „Jesteś super!”
 - „Lubię cię!”
 - „Nie chcę się z tobą bawić”.
 - „Dobrze ci idzie!”
 - „Nie lubię cię”.
 - Jesteś super!
 - Lubię cię!
 - Dobrze ci idzie!
 - Jesteś miły/miła!
 - Świetnie się starasz!
 - Dziękuję!
 - Jesteś ważny/ważna!
 - Masz świetny pomysł!
 - Cieszę się, że jesteś!
 - Jesteś moim przyjacielem/przyjaciółką!
 - Jesteś odważny/odważna!
 - Jesteś piękny/piękna!
 - Zawsze możesz na mnie liczyć!
 - Jesteś wyjątkowy/wyjątkowa!
 - Uśmiechaj się!
- Smutek, zmartwienie, zaskoczenie – gdy słowo jest niemiłe.
 - Zastanowienie lub poważna mina, jeśli nie są pewne, jak się czują.
- 4.5. **Omówienie reakcji:** Po kilkukrotnym odczytaniu nauczyciel pyta dzieci:
- „Dlaczego czujesz się tak, gdy słyszysz te słowa?”
 - „Które słowa sprawiły, że poczułeś się dobrze?”
 - „A które słowa sprawiły, że poczułeś się źle?”

4.6. **Podkreślenie ważności słów:** Nauczyciel wyjaśnia, że słowa mają moc i mogą sprawić, że ktoś poczuje się dobrze albo źle. Zachęca dzieci, aby zawsze mówiły do siebie i innych miłe słowa, bo wtedy wszyscy czują się lepiej.

4.7. **Zakończenie zabawy:** Na koniec można poprosić dzieci, aby wymyśliły własne miłe słowa lub zdania, które chętnie usłyszałyby od kolegów i koleżanek.

Uwaga: zajęcia można podzielić na mniejsze jednostki - poszczególne ćwiczenia.

4.4. **Reakcja dzieci:** Po każdym słowie lub zdaniu dzieci pokazują, jak się czują, np.:

- **Uśmiech, radość, pozytywne emocje** – gdy słowo jest miłe.

II. TEMAT : „PRZYJAŹŃ I DZIELENIE SIĘ RADOŚCIĄ”

Cel główny: Rozwijanie umiejętności nawiązywania przyjaźni, dzielenia się i okazywania troski innym.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie i wprowadzenie (5 minut)

- Przywitaj dzieci, zapytaj, jak się czują.
- Krótka rozmowa o tym, co to znaczy być dobrym przyjacielem.
- Wprowadzenie do tematu: „Dzisiaj porozmawiamy o tym, jak ważne jest dzielenie się i bycie dobrym dla innych”.

2. Czytanie bajki (10 minut)

Przeczytaj dzieciom bajkę

„Miś i jego przyjaciele” (przykład tekstu):

Dawno, dawno temu, w zielonym lesie, mieszkał samotny Miś. Choć był duży i silny, czuł się bardzo samotny, bo nie miał z kim się bawić. Każdego dnia spacerował po lesie, patrząc na inne zwierzęta, które miały swoich przyjaciół i wspólnie spędzały czas. Miś marzył o tym, żeby mieć kogoś, z kim mógłby dzielić swoje radości i smutki.

Pewnego słonecznego poranka, gdy Miś siedział pod drzewem i zastanawiał się, czy kiedykolwiek znajdzie przyjaciela, nagle usłyszał cichy pisk. To był Zając, który zgubił swoją ulubioną marchewkę. Razem zaczęli szukać marchewki po całym lesie. Przeszukali krzaki, pod drzewami i nad strumykiem. W końcu Miś zauważył coś pomarańczowego za dużym kamieniem. To była marchewka Zająca.

Od tego dnia zaczęła się przyjaźń Misia i Zająca. Zając pokazał Misiowi, jak można się bawić w chowanego, a Miś nauczył Zająca, jak dzielić się swoimi skarbami – na przykład pysznymi miodowymi ciasteczkami, które sam zrobił. Razem spędzali czas na śmiechu, tańcach i wspólnych przygodach.

Z czasem do ich grupy dołączyły inne zwierzęta: wiewiórka, sowa i jeż. Miś, który kiedyś był samotny, teraz miał wielu przyjaciół, z którymi mógł dzielić wszystko – uśmiech, zabawę, a także swoje skarby. Nauczył się, że najważniejsze jest dzielenie się i bycie dobrym dla innych.

Po bajce zapytaj dzieci, co im się podobało, co można zrobić, żeby być dobrym przyjacielem.

3. Zabawa ruchowa i ćwiczenia (7 minut)

- Zabawa „**Podaj mi coś**” – dzieci stoją w kole, podają sobie miękkiego pluszaka lub piłkę, mówią: „To dla ciebie, bo jesteś moim przyjacielem”.
- Podkreśl, jak ważne jest dzielenie się i wspólne spędzanie czasu.

III. TEMAT: „KAŻDY JEST INNY – KAŻDY JEST WAŻNY”

Cel główny: Dziecko uczy się akceptować różnice i rozumie, że każdy zasługuje na szacunek i życzliwość.

Czas: ok. 35–40 min

Materiały:

- obrazki dzieci/misiów o różnych cechach (kolor skóry, okulary, różne ubrania),
- opowiadanie (np. „Miś o innym kolorze”),
- duży arkusz papieru, kredki/farby.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie (5–7 min)

Pytania: Czy wszyscy jesteśmy tacy sami? Czy to źle, że ktoś wygląda inaczej? – Czy inność jest czymś fajnym?

2. **Opowieść:** „Miś o innym kolorze” (8–10 min)

Miś, który nie wygląda jak inne, zostaje wyśmiany, ale okazuje się najlepszym przyjacielem.

Miś o innym kolorze

W pewnym leśnym domku mieszkało pięć małych misiów. Wszystkie były puchate, uśmiechnięte i bardzo lubiły się bawić. Był tam Miś Brązowy, Miś Biały, Miś Czarny, Miś Rudy i... pewnego dnia pojawił się nowy – Miś Niebieski.

– „Miś Niebieski?! Przecież misie nie są niebieskie!” – powiedział Miś Rudy, trochę zdziwiony.

– „Haha! Wyglądasz jak jagoda!” – zawołał Miś Czarny i inne misie zaczęły się śmiać.

Miś Niebieski opuścił uszy. Było mu bardzo przykro. Nie chciał wyglądać inaczej, po prostu taki się urodził.

Następnego dnia wszystkie misie rysowały kredkami. Miś Niebieski pięknie narysował zamek z chmur i tęczy.

– „Wow! Ale piękne kolory!” – zachwycił się Miś Biały.

– „U nas nikt tak nie rysuje!” – dodał Miś Brązowy.

Z czasem misie zobaczyły, że Miś Niebieski ma wiele wspaniałych pomysłów. Zawsze dzielił się zabawkami, umiał pocieszyć smutnego misia i wymyślał najlepsze zabawy w chowanego.

– „Wiesz co, Miśku? Twój kolor jest super!” – powiedział Miś Rudy.

– „Nieważne, jak wyglądasz. Ważne, jaki jesteś w środku!” – dodał Miś Czarny.

Od tamtej pory Miś Niebieski był bardzo szczęśliwy. Wiedział, że różnice między nimi nie przeszkadzają, a nawet sprawiają, że cała misiowa gromadka jest ciekawsza i silniejsza.

Pytania po opowieści:

- Jak czuł się Miś Niebieski, gdy inne misie się z niego śmiały?
- Co się zmieniło, gdy inne misie go lepiej poznały?
- Czy fajnie, że każdy miś był trochę inny?
- Co możemy zrobić, gdy ktoś w naszej grupie jest „inny”?

3. **Plakat:** „Jesteśmy różni, ale razem super!” (10–15 min)

- Dzieci rysują siebie i podpisują, co w nich wyjątkowego. Wszystkie prace trafiają na wspólny plakat.



Katarzyna Miroszczuk

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
w Piekarach Śląskich.

**SCENARIUSZE ZAJĘĆ DLA
UCZNIÓW KLAS 1-3 SZKOŁY
PODSTAWOWEJ**

I. TEMAT: „SŁOWA MAJĄ MOC – MÓWMY DO SIEBIE DOBRZE!”

Cel ogólny: Uświadomienie dzieciom, czym jest hejt, jakie mogą być jego skutki i jak można mu przeciwdziałać poprzez życzliwość i wsparcie.

Czas trwania: 45 minut

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- rozumie, czym jest hejt i dlaczego jest zły,
- potrafi odróżnić dobre i złe słowa,
- zna sposoby reagowania na hejt (np. mówienie dorosłemu, wspieranie innych),
- potrafi mówić innym coś miłego.

Metody i formy pracy:

- rozmowa kierowana
- burza mózgów
- praca w grupach/parach
- zabawa dramowa
- rysunek/praca plastyczna

Materiały:

- kartki i kredki/flamastry
- duży arkusz papieru/tablica
- karteczki z „dobrymi” i „złymi” słowami (np. miły, głupi, Kocham, nienawidzę)
- Magiczna skrzynka życzliwości” (np. pudełko ozdobione serduszkami)

Przebieg zajęć:

1. Powitanie i wprowadzenie do tematu (5 minut)

Nauczyciel: Dzisiaj porozmawiamy o bardzo ważnej rzeczy: o słowach i o tym, jak mogą one wpływać na nasze serca i uczucia.

Pytania do dzieci:

- Jak się czujesz, kiedy ktoś mówi ci coś miłego?
- A jak się czujesz, kiedy ktoś mówi ci coś niemiłego?

2. Zabawa: „Czarodziejskie słowa” (10 minut)

Nauczyciel pokazuje dzieciom karteczki z różnymi słowami. Dzieci dzielą je na „słowa, które robią dobrze” i „słowa, które ranią”.

Przykład słów:

- miły, brzydki, Kocham, nie lubię cię, przepraszam, głupi, pomogę ci, nienawidzę, dziękuję, jesteś super

Rozmowa:

- Co się dzieje, kiedy ktoś często słyszy raniące słowa?
- Czy możemy coś zrobić, żeby komuś pomóc?

3. Mini-teatrzyk: „Jak reagować na hejt?” (10 minut)

Zabawa dramowa w parach lub małych grupach: Dzieci odgrywają krótkie scenki (np. ktoś kogoś obraża w szkole/na podwórku), a reszta grupy zastanawia się, jak można zareagować.

Możliwe reakcje:

- powiedzieć dorosłemu,

- stanąć w obronie kolegi/koleżanki,
- powiedzieć „to nie jest miłe”,
- zmienić temat.

4. Magiczna skrzynka życzliwości (10 minut)

Dzieci losują z pudełka karteczki z dobrymi słowami lub zdaniami i czytają je na głos. Potem same dopisują coś miłego o koleżce lub koleżance (np. „Lubię Kasię, bo ładnie rysuje”).

Przykład:

- Jesteś dobrym kolegą.
- Cieszę się, że jesteś w naszej klasie.
- Masz piękny uśmiech.

5. Zadanie plastyczne: „Serce pełne dobrych słów” (10 minut)

Dzieci rysują duże serce i wpisują do niego miłe słowa lub zdania, jakie chcą mówić innym. Na koniec chętni prezentują swoje prace.

6. Podsumowanie i zakończenie (5 minut)

Rozmowa:

- Czego dziś się nauczyliśmy?
- Jak możemy być dla siebie dobrzy?
- Co zrobić, gdy ktoś nas zrani słowem?

Na koniec dzieci wypowiadają jedno miłe zdanie do osoby siedzącej obok

Uwagi dla nauczyciela:

- Warto obserwować, które dzieci są bardziej wycofane – to może wskazywać na wcześniejsze doświadczenia z hejtem.
- Zajęcia powinny być prowadzone w atmosferze bezpieczeństwa i akceptacji.
- Można je kontynuować cyklicznie w ramach „Tygodnia życzliwości”.

Karty z dobrymi i złymi słowami (do zabawy „Czarodziejskie słowa”)

Instrukcja: Wydrukuj, wytnij i poproś dzieci, by podzieliły karty na „słowa, które robią dobrze” i „słowa, które ranią”.

Słowa, które robią dobrze:

- Kocham cię
- Lubię cię
- Przepraszam
- Pomogę ci
- Brawo!
- Dziękuję
- Jesteś super
- Możemy się pobawić?
- Masz fajny pomysł
- Jesteś ważny/a

Słowa, które ranią:

- Głupi/a jesteś
- Nie lubię cię
- Nie baw się z nami
- Jesteś brzydki/a
- Nie dasz rady
- Zostaw nas
- Ty nie umiesz
- Przeszkadzasz
- Nikt cię nie lubi
- Zawsze wszystko psujesz



2. Szablon: „Serce dobrych słów” (do pracy plastycznej)

Opis: Dzieci dostają kartkę z dużym pustym sercem i wpisują lub rysują w środku miłe słowa i gesty.

Tytuł: Moje serce pełne dobrych słów

Wewnątrz dzieci mogą wpisać:

„Pomogę koledze”

„Uśmiecham się do innych”

„Mówię dziękuję”

„Jesteś moim przyjacielem”

(Możesz też wydrukować pusty szablon z sercem i zostawić dzieciom pełną dowolność)

Propozycja dodatkowego ćwiczenia:

3. List do kolegi/koleżanki „w potrzebie”

Cel: Nauka empatii i wspierania innych w trudnych chwilach.

Szablon listu:

Drogi/Droga _____,

Wiem, że możesz dziś czuć się smutno albo źle. Chcę ci powiedzieć, że jesteś ważny/a i że nie jesteś sam/sama. Pamiętaj, że w klasie masz przyjaciół, którzy chcą ci pomóc.

Ja na przykład mogę:.....

(napisz, jak możesz pomóc – np. pobawić się, przytulić, porozmawiać)

Lubię w Tobie to, że _____

(napisz coś miłego)

Twój/Twoja: _____

(podpis)

4. Magiczna Skrzynka Życzliwości – przykładowe karteczki do włożenia

Można je zalaminować lub po prostu napisać na kolorowych karteczkach i wrzucić do pudełka.

- Dziękuję, że jesteś!
- Masz piękny uśmiech.
- Cieszę się, że jesteś w mojej klasie.
- Jesteś dzielny/a.
- Jesteś dobrym kolegą/koleżanką.
- Lubię się z Tobą bawić.
- Umiesz słuchać.
- Jesteś wyjątkowy/a.
- Miło spędzam z Tobą czas.
- Masz dobre serce.

II. TEMAT: „JAK SIĘ CZUJESZ? – UCZYMY SIĘ EMPATII”

Czas trwania: 45 minut

Cele zajęć:

- uczniowie rozpoznają emocje innych i własne,
- uczą się reagować empatycznie w trudnych sytuacjach,
- rozwijają umiejętność słuchania i wspierania.

Materiały:

- ilustracje twarzy z różnymi emocjami,
- karteczki z sytuacjami (np. „Ktoś został wyśmiany”, „Ktoś się zgubił”),
- baloniki lub koła z papieru – „balony emocji”,
- mazaki.

Przebieg zajęć:

1. **Rozmowa wprowadzająca** (5 min) – Pytania: Jak się czujesz, gdy ktoś cię nie zaprasza do zabawy? A gdy ktoś ci pomaga?

2. **Zabawa:** „Lustro emocji” (10 min)

- Nauczyciel pokazuje ilustracje twarzy z emocjami – dzieci zgadują emocję i naśladują ją,
- Dzieci pokazują miną emocje: radość, smutek, złość, strach.

3. **Ćwiczenie:** „Co czuje ta osoba?” (15 min)

Nauczyciel czyta karteczki z sytuacjami:

- np. „Zosia została wyśmiana, bo ma inne buty”
- „Kacper się przewrócił i wszyscy się śmiali”.

– Dzieci mówią: Co mogła czuć ta osoba? Co można było zrobić?

– Rysują „balon emocji” i wpisują do niego, jak można pomóc drugiej osobie.

4. **Podsumowanie:** „Empatyczne zdania” (10 min)

Dzieci wymyślają zdania, które pomagają komuś poczuć się lepiej.

Przykłady: „Rozumiem cię”, „Chcesz się pobawić ze mną?”, „Jestem obok”

III. TEMAT: „LUBIĘ CIĘ ZA TO, ŻE...” – UCZYMY SIĘ DOCENIAĆ

Czas trwania: 45 minut

Cele zajęć:

- kształtowanie postawy życzliwości i empatii,
- rozwijanie umiejętności wyrażania uznania wobec innych,
- wzmacnianie relacji rówieśniczych i poczucia przynależności.

Materiały:

- kolorowe karteczki lub przygotowane szablony serduszek/chmurek,
- kredki, mazaki,
- kartka z hasłem „Każdy ma w sobie coś wyjątkowego”,
- ilustracje lub zdjęcia pokazujące dzieci w różnych sytuacjach (pomaganie, dzielenie się, wspólna zabawa),

Przebieg zajęć:

1. Powitanie i wprowadzenie do tematu (5 minut)

Nauczyciel mówi:

„Dzisiaj porozmawiamy o tym, jak ważne jest mówienie sobie miłych rzeczy. Czy wiecie, że czasami jedno dobre słowo może komuś poprawić cały dzień?”

Pytania do uczniów:

- Jak się czujesz, gdy ktoś powie ci coś miłego?
- Czy pamiętasz, kiedy ktoś cię pochwalił? Za co?

2. Mini-opowieść: „Moc jednego słowa” (5 minut)

Nauczyciel czyta krótką historyjkę:

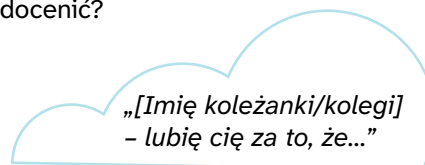
„Kiedyś w klasie był chłopiec, który często był cichy. Jednego dnia jego koleżanka powiedziała: „Fajnie, że tak ładnie rysujesz”. Od tej pory chłopiec częściej się uśmiechał i zaczął pokazywać swoje prace. Jedno zdanie sprawiło, że poczuł się ważny”.

Rozmowa:

- Dlaczego to zdanie było ważne?
- Co ty możesz powiedzieć koledze lub koleżance, żeby ich docenić?

3. Zabawa: „Doceniam cię za...” (15 minut)

- Każde dziecko dostaje serduszko/chmurkę z napisem:
„[Imię koleżanki/kolegi] – lubię cię za to, że...”



Dzieci losują imiona kolegów/koleżanek (można przygotować karteczki z imionami).

Zadaniem dziecka jest napisać jedno miłe zdanie i udekorować kartkę.

- Gotowe karteczki można przykleić na wspólną „ścianę życzliwości” lub wręczyć sobie nawzajem.

4. Runda dzielenia się (10 minut)

Chętne dzieci mogą przeczytać swoje wiadomości.

Rozmowa:

- Jak się czujesz, gdy ktoś cię docenia?
- Czy łatwo jest mówić komuś coś miłego?

5. Podsumowanie i krąg wdzięczności (5 minut)

Nauczyciel siada z dziećmi w kręgu i mówi:

„Dziś wiele osób usłyszało coś dobrego. Pamiętajcie – każdy ma coś w sobie, za co można go lubić.”

Zadanie na zakończenie:

„Dziś po zajęciach powiedz coś miłego osobie z innej klasy albo dorosłemu w szkole”.

IV. TEMAT: „STOP! NIE ZGADZAM SIĘ NA HEJT!”

Czas trwania: 45 minut

Cele zajęć:

- Rozpoznawanie i nazywanie hejtu i przemocy słownej.
- Kształtowanie postaw empatii i odwagi w reagowaniu.
- Nauka prostych, bezpiecznych sposobów reagowania na hejt (w Internecie i na żywo).

Potrzebne materiały:

- tablica lub duży arkusz papieru do notowania pomysłów dzieci,
- kolorowe karty z emotkami (radość, smutek, złość, strach),
- ilustracje lub historyjki pokazujące sceny hejtu i pozytywnego wsparcia,
- kartki do rysowania: „moja dobra reakcja”,

Przebieg zajęć

1. Rozgrzewka: Minki i emocje (5 minut)

Pokaż dzieciom emotki (uśmiech, smutek, złość, strach). Zadaj pytania:

- Co czujesz, gdy ktoś mówi coś niemiłego?
- A co czujesz, gdy ktoś mówi coś miłego?

Zaproś dzieci do pokazania twarzą lub ciałem różnych emocji.

2. Mini-opowieść: „Dlaczego Olek płakał?” (10 minut)

Opowiedz dzieciom krótką historyjkę:

*„Olek narysował obrazek i pokazał go kolegom. Jeden z nich powiedział:
„Ale brzydki. Nie umiesz rysować! Olek bardzo się zasmucił i schował się w kącie”.*

Rozmowa kierowana:

- Czy to było miłe?
- Jak Olek się poczuł?
- Co innego można było powiedzieć?
- Jak moglibyśmy mu pomóc?

3. Zabawa: „Czerwone światło na hejt” (10 minut)

Rozłóż trzy kartki: czerwoną, żółtą i zieloną.

Przedstaw przykładowe sytuacje (możesz czytać lub pokazać ilustracje).

Dzieci pokazują kartę:

- CZERWONA – To hejt, trzeba zareagować!
- ŻÓŁTA – To coś nieprzyjemnego, może przypadek.
- ZIELONA – To dobre i miłe zachowanie.

Przykłady sytuacji:

- „Ktoś napisał w komentarzu: „Ale masz głupi głos”
- „Ktoś powiedział: „Fajnie ci poszło, choć było trudno”
- „Ktoś wysłał zdjęcie z memem, który śmieszy innych, ale kogoś obraża.”

4. Jak możemy reagować? (10 minut)

Nauczyciel pyta: Co możemy zrobić, gdy widzimy hejt? Zapisuje odpowiedzi dzieci (np. na tablicy):

- Powiedzieć: „Nie mów tak, to niegrzeczne”.
- Pomóc osobie, która została obrażona.
- Powiedzieć dorosłemu, jeśli to się dzieje w Internecie.
- Nie śmiać się z hejtu – to nie jest zabawne.

5. Ćwiczenie plastyczne: „Moja dobra reakcja” (10 minut)

Dzieci rysują obrazek lub komiks z jedną z trzech scen:

- Pomagam komuś, kogo ktoś obraził.
- Mówię: „Nie wolno tak mówić!”
- Wysyłam miłą wiadomość w Internecie.

Na koniec chętne osoby pokazują swoje rysunki.

6. Podsumowanie i piosenka (lub rymowanka) (5 minut)

Wspólnie powtarzamy rymowankę:

*„Nie chcę hejtu ani krzyku –
Lepiej słowo pełne szyku!
Gdy ktoś smutny – pomóc chcę,
Dobrym słowem wesprzeć, nie hejt!”*

- „Zrobiliśmy dziś coś ważnego – nauczyliśmy się, jak nie zgadzać się na hejt”
- Daj dzieciom naklejkę /pieczętkę z napisem „**Strażnik dobrego słowa**”



Katarzyna Miroszczuk

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
w Piekarach Śląskich.

**SCENARIUSZE ZAJĘĆ DLA
UCZNIÓW KLAS 4-8 SZKOŁY
PODSTAWOWEJ**

II. TEMAT : „STOP HEJTOWI – MOC SŁÓW”

Czas trwania: 90 minut

Liczba uczestników: do 25 osób

Prowadzący: pedagog, psycholog szkolny, wychowawca

CELE WARSZTATÓW

- uświadomienie uczniom, czym jest hejt i mowa nienawiści,
- zrozumienie skutków hejtu – dla ofiar, sprawców i świadków,
- nauka rozpoznawania i reagowania na hejt,
- promowanie postawy empatii, szacunku i odpowiedzialności w sieci i poza nią.

MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- tablica/flipchart, markery,
- kartki, długopisy,
- rzutnik lub ekran (opcjonalnie – do wyświetlenia filmu lub prezentacji),
- karty z przykładami sytuacji (hejterskich, neutralnych, pozytywnych),
- plakaty, kolorowe pisaki (do pracy grupowej).

PRZEBIEG:

1. POWITANIE I INTEGRACJA (10 minut)

Ćwiczenie: „Słowo-klucz”

Prowadzący prosi, by każdy uczestnik powiedział swoje imię oraz jedno słowo, które kojarzy mu się ze słowem „szacunek” lub „bezpieczeństwo”. Krótkie omówienie – czy te skojarzenia odnoszą się też do Internetu?

2. CZYM JEST HEJT? (15 minut)

Mini-wykład + burza mózgów

Pytania pomocnicze:

- Co to jest hejt?
- Czym się różni od krytyki?
- Gdzie można się z nim spotkać?
- Kto może być ofiarą hejtu?

Prowadzący zapisuje odpowiedzi na tablicy. Następnie przedstawia definicję hejtu i mowy nienawiści, np.:

Hejt – celowe obrażanie, upokarzanie, wyśmiewanie innych osób w sposób brutalny, często anonimowo, w Internecie lub na żywo.

Mowa nienawiści – wypowiedzi atakujące kogoś ze względu na jego cechy (np. pochodzenie, wygląd, religię, orientację).

3. HEJT W PRAKTYCE – ANALIZA SYTUACJI (20 minut)

Przebieg ćwiczenia:

- 1. Wprowadzenie (3 minuty)

Prowadzący wyjaśnia, że uczniowie będą analizować różne wypowiedzi i sytuacje, które mogą mieć miejsce w sieci lub w codziennych relacjach.

Podkreśla, że ważne jest nie tylko zaklasyfikowanie sytuacji, ale także zrozumienie, dlaczego dana wypowiedź może być szkodliwa, obojętna lub wspierająca.

- 2. Praca w grupach (15 minut)

Uczniowie dzielą się na 4–5-osobowe grupy. Każda grupa otrzymuje zestaw 6–9 kart. Na każdej karcie znajduje się:

- Krótki opis sytuacji lub cytaty (np. z komentarza w Internecie, rozmowy w klasie, postu w social mediach).
- Miejsce na notatkę grupy: jak zaklasyfikowali sytuację (hejterska/neutralna/ wspierająca) i dlaczego.

Zadaniem grupy jest:

- przeczytać każdą sytuację,
- zaklasyfikować ją do jednej z trzech kategorii,
- uzasadnić swój wybór – co sprawia, że uznają ją za taką, a nie inną.

Dodatkowo (opcjonalnie):

- Poprosić grupy, by zaznaczyły sytuację, która była dla nich najtrudniejsza do oceny i dlaczego.

- 3. Prezentacja i dyskusja (10 minut)

Każda grupa wybiera jedną lub dwie sytuacje, które najbardziej ich poruszyły lub były kontrowersyjne. Prezentują swoje uzasadnienia, a reszta klasy może zgłaszać pytania lub wątpliwości.

Prowadzący:

- Moderuje dyskusję, zadaje pytania pogłębiające:
 - o „Czy ktoś widzi to inaczej?”
 - o „Jakie mogą być skutki takiej wypowiedzi?”
 - o „Czy ton wypowiedzi wpływa na jej odbiór?”
- Podkreśla, że granica między hejtowaniem a konstruktywną krytyką bywa cienka, a intencje nie zawsze są równoznaczne z efektem.

- 4. Podsumowanie (2 minuty)

Krótką refleksja:

- Co było dla Was najtrudniejsze?
- Czy zmieniliście zdanie o jakiejś sytuacji po dyskusji?
- Co możemy zrobić, gdy jesteśmy świadkami podobnych sytuacji?

Karta 1

„Serio? W tym stroju chcesz się pokazać publicznie? Żenada”

Karta 2

„Nie mam zdania na ten temat. Każdy może robić, co chce”

Karta 3

„Gratuluję odwagi! Trzeba mieć charakter, żeby powiedzieć to publicznie”

Karta 4

Komentarz pod zdjęciem: „Lepiej już nic nie wrzucaj, nikt nie chce na to patrzeć”

Karta 5

Ktoś w klasie mówi: „Ej, przestańcie się śmiać, to wcale nie było zabawne”

Karta 6

„Co za głupi pomysł! Ktoś, kto to wymyślił, chyba nie ma mózgu”

Karta 7

Komentarz: „Nie zgadzam się z tobą, ale rozumiem twój punkt widzenia”

Karta 8

Ktoś wstawia piosenkę, a kolega komentuje: „Tego się nie da słuchać, masz tragiczny gust”

Karta 9

„Nie przejmuj się, też miałam taką sytuację – chcesz pogadać?”

4. JAK SIĘ CZUJEMY, GDY... – EMPATIA (15 minut)

Ćwiczenie: „W butach innych”

Prowadzący prosi uczniów, aby wyobrazili sobie, że są:

- osobą wyśmiewaną w klasie,
- świadkiem hejtu w Internecie,
- osobą, która napisała coś raniącego i teraz żałuje.

Każda osoba wybiera 1 rolę i zapisuje na kartce, co wtedy czuje, myśli, co chciałaby usłyszeć od innych. Następnie chętni dzielą się swoimi przemyśleniami. Celem ćwiczenia jest rozwijanie empatii i świadomości emocji.

5. CO MOGĘ ZROBIĆ? – REAGOWANIE NA HEJT (15 minut)

Mini-wykład + ćwiczenie „STOP-REAGUJ-ZGŁOŚ”

Prowadzący przedstawia zasady reagowania na hejt:

- STOP – nie odpowiadaj agresją na agresję.
- REAGUJ – pokaż wsparcie ofierze, np. lajkiem, komentarzem, rozmową.
- ZGŁOŚ – powiedz dorostemu, zgłoś post na portalu, zrób screen.

Uczniowie w parach wymyślają jedną krótką scenkę, w której ktoś reaguje na hejt. Przedstawiają ją na forum.

6. PODSUMOWANIE – JAK TWORZYĆ DOBRĄ ATMOSFERĘ? (10 minut)

Ćwiczenie: „Antyhejtowy kodeks klasy” Uczniowie wspólnie tworzą kodeks – zasady, których chcą przestrzegać, by w klasie/internecie było mniej hejtu i więcej szacunku.

Przykłady:

- Nie obrażamy innych, nawet w żartach.

- Reagujemy, gdy widzimy hejt.
- Szanujemy różnice między nami.

Kodeks może zostać spisany i powieszony w klasie jako wspólna deklaracja.

7. ZAKOŃCZENIE (5 minut)

Podziękowanie za udział, rozdanie karteczek – uczniowie piszą jedno słowo, które zapamiętali lub które będzie ich „przypomnieniem” o tym, jak ważne są słowa.

Możliwe rozszerzenia:

- Projekcja krótkiego filmu edukacyjnego (np. z YouTube: „Nie hejtuję – reaguję”)
- Prace plastyczne: plakaty „STOP HEJT”
- Kampania klasowa lub szkolna „Tydzień bez hejtu”

PREZENTACJA DO WARSZTATÓW Tytuł: „STOP HEJTOWI – MOC SŁÓW”

Format: 10 slajdów

Slajd 1: Tytuł: STOP HEJTOWI – MOC SŁÓW

Warsztaty dla klas 4–8

Slajd 2: Co to jest hejt?

- To obrażanie, wyśmiewanie, ośmieszanie innych – najczęściej w Internecie.
- Ma ranić – celowo.
- To nie jest to samo co konstruktywna krytyka.
- Hejt boli!

Slajd 3: Mowa nienawiści

To wypowiedzi, które atakują kogoś z powodu:

- wyglądu
- pochodzenia
- religii
- orientacji
- niepełnosprawności
- płci

Nie ma na nią miejsca w szkole ani w sieci.

Slajd 4: Gdzie spotykamy hejt?

- Social media (TikTok, Insta, YouTube, Discord)
- Grupy czatowe

- Komentarze pod postami
- W szkole, na przerwach, na boisku

Hejt może być wszędzie – trzeba umieć go rozpoznać.

Slajd 5: Hejt vs. Krytyka

Hejt Krytyka

„Jesteś beznadziejny!” „Nie zgadzam się z tobą”

„Wyglądasz jak potwór” „Masz inny styl niż ja”

„Nikt cię nie lubi” „Moim zdaniem to nie działa”

Slajd 6: Co czują ofiary hejtu?

- Smutek
- Złość
- Wstyd
- Poczucie odrzucenia
- Samotność
- To może prowadzić do poważnych problemów psychicznych.

Slajd 7: Co możesz zrobić? – 3 kroki

- STOP – Nie odpowiadaj hejtem na hejt
- REAGUJ – Wspieraj osobę hejtowaną
- ZGŁOŚ – Powiedz dorosłemu lub zgłoś na platformie

Slajd 8: Empatia = Supermoc

- Wejść w czyjeś buty
- Pomyśl: jak byś się czuł/czuła na miejscu tej osoby?
- Traktuj innych tak, jak chcesz być traktowany/a

Slajd 9: Nasz kodeks klasy

- Wspólnie ustalimy zasady, które pomogą nam tworzyć klasę bez hejtu.
- To będzie nasza deklaracja szacunku i empatii.

Slajd 10: Dziękuję!

Masz moc!

Twoje słowa mają znaczenie.

Wybieraj je mądrze.

2. Szablon do stworzenia „Kodeksu Antyhejtu”

Nagłówek:

Kodeks klasy przeciwko hejtowi i mowie nienawiści

W naszej klasie:

Poniżej 10 pustych punktów do uzupełnienia z uczniami.

-
-
-
-
-
-
-

Na dole:

Podpisy uczniów:
(miejsce na podpisy lub odciski dłoni)

3. Karteczki do refleksji na zakończenie (np. do rozdania):

Zapisz jedno słowo lub zdanie, które zapamiętasz z dzisiejszych warsztatów.

(Można też zrobić z tego „drzewko refleksji” na ścianie)

II. TEMAT : „HEJT I MOWA NIENAWIŚCI – JAK JE ROZPOZNAĆ I REAGOWAĆ?

Cele zajęć:

- Uczniowie rozumieją, czym jest mowa nienawiści i hejt.
- Rozpoznają różne formy hejtu (offline i online).
- Uczą się reagowania i przeciwdziałania mowie nienawiści.
- Rozwijanie umiejętności wyrażania emocji w sposób konstruktywny.
- Nauka komunikacji bez przemocy (NVC – Nonviolent Communication).
- Budowanie empatii i wrażliwości na słowa.

Czas trwania: 45 minut

Materiały:

- kartki z cytatami/przykładami wypowiedzi (do analizy),
- tablica lub flipchart,
- kolorowe karteczki do zapisu reakcji.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie (10 min)

Krótką rozmowa:

- Co to jest hejt? Czym różni się od konstruktywnej krytyki?
- Czy spotkaliście się z mową nienawiści?

2. Ćwiczenie: „Granica słów” (15 min)

Uczniowie pracują w grupach – dostają przykłady wypowiedzi. Mają określić:

- Czy dana wypowiedź to hejt, żart, krytyka czy opinia?
- Jak można byłoby lepiej wyrazić to samo bez obrażania?

Przykładowe wypowiedzi do analizy:

- Ale jesteś żaloszny, nikt cię nie lubi.
- Masz inny styl, ale to spoko.
- Żartowałem tylko, nie przesadzaj.
- Jesteś gorszy, bo nie masz markowych ciuchów.
- Nie zgadzam się z tobą, ale szanuję Twoje zdanie.
- Po co w ogóle tu przyszedłeś?

3. Dyskusja: Jak reagować? (10 min)

Zbieranie pomysłów na reakcje (w realu i w Internecie):

- Co mogę zrobić, gdy widzę hejt?
- Jak wesprzeć osobę hejtowaną?
- Gdzie szukać pomocy?

Pomysły na reakcje wobec hejtu:

- Powiedz: „To nie było w porządku”
- Wesprzyj osobę hejtowaną.
- Zgłoś sytuację zaufanej osobie.
- Nie lajkuj, nie udostępniaj hejtu.
- Zgłoś komentarz/platformie

Przebieg ćwiczenia:

1. Wprowadzenie (3 minuty)

Prowadzący wprowadza temat: „Czasem mówimy coś w emocjach, co może zranić drugą osobę – nawet jeśli tego nie chcemy. Dziś spróbujemy nauczyć się, jak zastępować raniące słowa komunikatami, które nadal przekazują nasze emocje, ale nie atakują drugiej osoby”.

Krótko przedstawia zasadę:

Zamiast oceniać osobę, mów o faktach i o tym, co czujesz (np. zamiast: „Jesteś beznadziejny” „Jest mi trudno, gdy zadanie nie jest zrobione na czas”).

2. Praca w grupach (12 minut)

Każda grupa otrzymuje zestaw 4–5 wypowiedzi, które są przykładem raniącego języka.

Zadaniem uczniów jest:

- zidentyfikować, co dana wypowiedź może wyrażać (jaka emocja lub potrzeba za nią stoi),
- przekształcić ją tak, by była nieagresywna, konstruktywna i bardziej empatyczna,
- przygotować krótką scenkę lub odczytać „przed i po” na forum (jeśli starczy czasu).

Przykładowe wypowiedzi do przekształcenia:

1. „Zawsze wszystko psujesz”
2. „Jesteś dziwny/a”
3. „Nie chcę z tobą siedzieć”
4. „Nie umiesz nawet tego zrobić”
5. „Nie zabieraj głosu, i tak nikt nie chce cię słuchać”
6. „Wkurzasz mnie!”
7. „Nie wiem, czemu w ogóle się z tobą koleguję”

Przykład przekształcenia:

- Raniące: „Jesteś dziwny”
- Lepsza wersja: „Nie do końca rozumiem to, co mówisz, ale chętnie posłucham, jeśli mi wyjaśnisz”
- Raniące: „Nie chcę z tobą siedzieć”
- Lepsza wersja: „Potrzebuję dziś ciszy i skupienia, może moglibyśmy usiąść osobno?”

3. Prezentacja/podsumowanie (5 minut)

Chętne grupy prezentują swoje przekształcenia – mogą przeczytać wersję „przed i po” lub odegrać krótką scenkę. Prowadzący dopytuje:

- Co zmienia się w odbiorze wypowiedzi?
- Jakie emocje stoją za oryginalną wypowiedzią?
- Czy łatwo było znaleźć inne słowa?

4. Zakończenie: Pomyśl – zanim napiszesz (10 min)

Uczniowie zapisują jedno zdanie, które warto zapamiętać po tych zajęciach i przyklejają je na klasową tablicę.

III. TEMAT : Empatia – co to znaczy być po czyjejs stronie?

Czas trwania: 45 minut

Cele zajęć:

- Rozwijanie empatii i wrażliwości na emocje innych.
- Zrozumienie skutków wykluczenia, hejtu i obojętności.
- Ćwiczenie reagowania w trudnych sytuacjach społecznych.
- Kształtowanie postawy otwartości, wsparcia i odwagi cywilnej.

Materiały:

- kartki z opisanymi sytuacjami (z życia szkolnego, mediów społecznościowych, codziennych relacji)
- kartki, długopisy/mazaki
- (opcjonalnie) tablica, flipchart, kolorowe kartki „reakcji” (np. zielone – wspierające, czerwone – obojętne, czarne – raniące)

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Rozgrzewka: „Co byś czuł?” – ćwiczenie empatii (10 minut)

Przebieg:

Nauczyciel czyta uczniom krótkie sytuacje – 3 do 5 przykładów. Po każdej uczniowie zapisują na kartce odpowiedź na pytanie: „Co byś czuł/czuła w tej sytuacji?”

Przykładowe sytuacje:

- Ktoś nowy siada sam w stołówce, nikt się do niego nie odzywa.
- Twoje zdjęcie z TikToka ktoś przerobił i udostępnił z żartem.
- Kolega/koleżanka płacze, ale nikt nie podchodzi, wszyscy się śmieją.
- Twój głos został zignorowany podczas wspólnej pracy, bo „inni wiedzą lepiej”.
- Po przegranym meczu ktoś mówi: „Dzięki Tobie przegraliśmy”.

Pytania pogłębiające (dla chętnych):

- Co oprócz smutku mogłeś/mogłaś czuć?
- Jak zareagowałbyś jako świadek takiej sytuacji?

2. Ćwiczenie: Zamiana ról – „Role Reversal” (15 minut)

Przebieg:

Uczniowie pracują w parach. Każda para losuje jedną z przygotowanych kart z sytuacjami. Ich zadaniem jest:

1. Odegrać krótką scenkę, gdzie jedna osoba jest wyśmiewana/wykluczona, a druga to obserwator.
2. Następnie odgrywają tę samą sytuację jeszcze raz, ale jako osoba reagująca empatycznie – wspierająca, wstawaająca się lub oferująca pomoc.

Przykładowe sytuacje do scenek:

- Ktoś z klasy robi złośliwy komentarz o wyglądzie innego ucznia.
- Uczennica nagle wychodzi z klasy z płaczem, a ktoś rzuca: „Niech się ogarnie”.
- Na czacie grupowym ktoś wrzuca mem z czyims zdjęciem – część się śmieje.
- Kolega nie zaprasza kogoś na imprezę i mówi: „Nie pasujesz tu”.

Wskazówka dla nauczyciela: Zachęcaj, by uczniowie pokazali dwie wersje – z obojętnością i z empatią, by zauważyć różnicę w efekcie.

3. Dyskusja: Empatia w praktyce (10 minut)

Pytania do otwartej rozmowy w klasie lub w grupach:

- Dlaczego czasem trudno jest zareagować?
- Czy łatwiej być obojętnym niż wspierającym?
- Co możemy zrobić, jeśli się boimy zareagować bezpośrednio?
- Jakie znaczenie ma to, że ktoś stanie po naszej stronie?

Dodatkowa aktywność:

Narysujcie symbol empatii lub stwórzcie wspólnie jedno zdanie, które każdy chciałby usłyszeć w trudnej chwili.

4. Podsumowanie i refleksja: „Następnym razem...” (10 minut)

Każdy uczeń kończy zdanie:

„Następnym razem, gdy zobaczę, że ktoś cierpi, postaram się...”

Można:

- zebrać odpowiedzi na kolorowych kartkach i stworzyć klasową „Deklarację empatii”,
- zapisać kilka odpowiedzi na tablicy jako wspólne przesłanie,
- zrobić z nich plakaty lub przypinki podczas kolejnych zajęć.

Pytania pomocnicze do pracy w grupach (do powieszenia na tablicy lub rozdania):

- Czy ta wypowiedź lub reakcja może kogoś zranić?
- Jakie emocje może wywołać u osoby, której dotyczy?
- Jak mogę zareagować empatycznie, nie wchodząc w konflikt?
- Jak można powiedzieć to samo, ale życzliwie?

IV. TEMAT: „KAŻDY JEST WAŻNY – PRZECIWDZIAŁAMY WYKLUCZENIU I HEJTOWI”

Grupa wiekowa: klasy 6-8

Czas trwania: 45 minut

Cele ogólne:

- Zrozumienie czym jest wykluczenie społeczne i hejt.
- Rozwijanie empatii i postawy szacunku wobec innych.
- Wzmacnianie umiejętności reagowania na przejawy wykluczenia i mowy nienawiści.

Materiały:

- kartki lub karty pracy
- tablica i pisaki/projektor
- prezentacja (opcjonalnie)
- fragment filmu lub animacji (np. „Most”, „Kindness Boomerang”, „To This Day”)
- kolorowe karteczki lub emotki do wyrażania emocji

Przebieg lekcji

1. Wprowadzenie – Co czuję, gdy... (5 minut)

- Nauczyciel pyta uczniów: „Czy kiedyś czuliście się pominięci albo niewidzialni?” (uczniowie mogą odpowiedzieć ustnie lub zaznaczyć anonimowo emotką na kartce).
- Krótka refleksja: Jakie emocje towarzyszą wykluczeniu? (np. smutek, złość, samotność).

2. Mini-wykład z dyskusją – Co to jest wykluczenie i hejt? (10 minut)

- Definicje:
 - o Wykluczenie – sytuacja, w której ktoś jest celowo pomijany, ignorowany, nie ma dostępu do grupy lub aktywności.
 - o Hejt – nienawistne, obraźliwe wypowiedzi lub działania skierowane do innych osób.
- Przykłady sytuacji z życia szkolnego:
 - o „Ktoś nie jest zapraszany do wspólnych zabaw”
 - o „Komentarze w Internecie: „Jesteś dziwny”, „Nikt cię nie lubi”
- Rozmowa: Jakie mogą być skutki takiego traktowania?

3. Ćwiczenie: „Historia Kai i Olka” – scenka/komiks (15 minut)

- Podział na grupy 3–4 osobowe.
- Każda grupa otrzymuje krótką historię (lub komiks) o osobie, która doświadcza wykluczenia lub hejtu (np. nowa uczennica, chłopiec w okularach, osoba innej narodowości).
- Zadanie:
 - o Przeczytajcie historię.
 - o Zaznaczcie, kto wyklucza i jak to robi.
 - o Wymyślcie, jak mogłoby wyglądać wsparcie tej osoby – co może zrobić świadek?

Prezentacja efektów: Każda grupa przedstawia swoje pomysły lub robi rysunek z alternatywnym zakończeniem.

4. Reagowanie na hejt – co mogę zrobić? (10 minut)

Rozmowa kierowana:

- Co mogę zrobić, jeśli widzę, że ktoś jest wykluczany?
- Jak reagować na hejt w Internecie?
 - o Nie lajkować hejtu.
 - o Zgłaszać.
 - o Wspierać ofiarę.
 - o Rozmawiać z dorosłym.

Tworzymy „Kodeks reakcji” – uczniowie podają propozycje, nauczyciel zapisuje na tablicy np.:

- „Zawsze mogę zapytać: czy wszystko ok?”
- „Nie powtarzam złościwości”
- „Wiem, że każdy ma prawo czuć się bezpiecznie”

5. Podsumowanie – Ręka szacunku (5 minut)

Uczniowie odrysowują swoją dłoń na kartce i wpisują do niej jedno zdanie:

„Co mogę zrobić, żeby nikt w mojej klasie nie czuł się wykluczony?” Chętni mogą odczytać swoje odpowiedzi. Kartki można powiesić w klasie jako symboliczny gest.

Opcjonalne rozszerzenia:

- Projekcja animacji „To This Day” (Shane Koyczan) – refleksja na temat skutków hejtu.
- Stworzenie wspólnej gazetki ściennej: „Nasza klasa mówi NIE wykluczeniu”.

Materiały pomocnicze do ćwiczenia numer 3

Historia 1: Nowa dziewczyna – Kaja

Kaja właśnie przeprowadziła się z innego miasta. To jej pierwszy tydzień w nowej szkole. Jest cicha i trochę nieśmiała. Na przerwach siedzi sama, a kiedy próbuje podejść do grupy dziewczyn, słyszy szept:

- „Ale dziwnie się ubiera...”
- „Skąd ona w ogóle jest? Kto ją zna?”

Nikt nie zaprasza jej do wspólnych zabaw czy rozmów. Kaja coraz częściej udaje, że ją boli brzuch i nie chce przychodzić do szkoły.

Pytania do grupy:

- Kto tu doświadcza wykluczenia i jak?
- Jakie uczucia może mieć Kaja?
- Co może zrobić ktoś z klasy, żeby jej pomóc?

Historia 2: Olek i gra online

Olek lubi grać w gry komputerowe. Pewnego dnia dołącza do grupy klasowej na Discordzie, gdzie koledzy umawiają się na wspólne granie. Ale po kilku minutach ktoś pisze:

- „Olek, Ty nie ogarniasz, psujesz rozgrywkę!”
- „Po co on tu w ogóle przyszedł?”

Potem ktoś tworzy nową grupę – już bez Olka. Olek czuje się zraniony, przestaje się odzywać w klasie. W Internecie widzi memy z jego nickiem i śmiesznymi przeróbkami jego awatara.

Pytania do grupy:

- Czy to tylko „żart”, czy już hejt?
- Jak Olek może się czuć?
- Jak powinien zareagować ktoś, kto widzi taką sytuację?

Historia 3: Fatima i inne imię

Fatima urodziła się w Polsce, ale jej rodzice pochodzą z innego kraju. Ma ciemniejsze włosy i inne imię niż większość uczniów. Na lekcji, gdy się przedstawia, ktoś mówi:

– „Fatima? A co to za imię?!”

Na przerwach niektórzy chłopcy powtarzają z akcentem słowa z innych języków, udając, że ją „naśladują”. Fatima próbuje to ignorować, ale w domu mówi, że nie chce już chodzić do szkoły.

Pytania do grupy:

- Jak wygląda tu wykluczenie?
- Jakie uczucia może mieć Fatima?
- Jak można okazać jej wsparcie?



Katarzyna Miroszczyk

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
w Piekarach Śląskich.

**SCENARIUSZE ZAJĘĆ
DLA UCZNIÓW SZKOŁY
PONADPODSTAWOWEJ**

I. TEMAT: CYBERPRZEMOC – KIEDY ŻARTY W SIECI STAJĄ SIĘ PRZEMOCĄ?

Czas trwania: 45–90 minut (zależnie od głębokości pracy z uczniami)

Cele zajęć:

Uczeń:

- rozpoznaje formy cyberprzemocy i ich skutki,
- potrafi odróżnić żart od przemocy w sieci,
- zna konsekwencje prawne cyberprzemocy,
- wie, jak reagować jako ofiara, sprawca lub świadek.

Metody pracy:

- dyskusja kierowana,
- analiza przypadków (case study),
- praca w grupach,
- mapa myśli,
- ćwiczenia refleksyjne.

Środki dydaktyczne:

- tablica lub flipchart,
- karty z opisami sytuacji (case study),
- kartki i długopisy dla uczniów,
- dostęp do projektora (opcjonalnie: krótki film lub spot o cyberprzemocy).

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie (10 min)

Pytania otwierające dyskusję:

- Co to jest przemoc? A co to jest cyberprzemoc?
- Gdzie kończy się „żart”, a zaczyna przemoc?
- Czy jesteśmy w Internecie bardziej odważni? Dlaczego?

Nauczyciel zapisuje na tablicy hasło: „CYBERPRZEMOC” i prosi uczniów o podanie skojarzeń (np. szantaż, hejt, wykluczenie, nękanie, kompromitujące zdjęcia, podszywanie się, itp.).

2. Case study – analiza sytuacji (20–25 minut)

Uczniowie pracują w 3–4 osobowych grupach. Każda grupa otrzymuje opis sytuacji (możesz użyć poniższych lub przygotować własne).

Przykładowe opisy przypadków (można wydrukować):

PRZYPADEK 1:

Wiktoria odkryła, że ktoś założył na Instagramie fałszywe konto z jej zdjęciem i zamieszcza tam ośmieszające posty. Nie wie, kto to zrobił. Zaczyna unikać rówieśników i przestaje publikować cokolwiek.

PRZYPADEK 2:

Grupa chłopców z klasy stworzyła czat na Messengerze, na którym codziennie publikują przeróbki zdjęć jednego z kolegów. Twierdzą, że „to tylko memy” i że nie mają złych intencji.

PRZYPADEK 3:

Ktoś rozpowszechnił nagranie z korytarza szkolnego, na którym widać, jak dziewczyna potyka się i upada. Film szybko rozprzestrzenił się po szkole z obraźliwym opisem.

Pytania do każdej sytuacji:

1. Kto tu jest ofiarą? A kto sprawcą?
2. Jakie uczucia mogą towarzyszyć osobie poszkodowanej?
3. Czy sprawcy mają świadomość swoich działań?
4. Jakie mogą być skutki tej sytuacji? (psychiczne, społeczne, prawne)
5. Jak można zareagować jako świadek?

Każda grupa prezentuje swoje wnioski.

3. Mini wykład + dyskusja (10–15 minut)

Nauczyciel przedstawia krótkie podsumowanie:

Formy cyberprzemocy:

- obraźliwe wiadomości,
- szantaż w sieci,
- publikacja kompromitujących treści,
- podszywanie się pod kogoś,
- wykluczanie z grupy online,
- stalkowanie cyfrowe.

Konsekwencje prawne:

- art. 190a KK – uporczywe nękanie (do 3 lat),
- art. 212 KK – zniesławienie,
- art. 216 KK – zniewaga,
- odpowiedzialność cywilna i szkolna.

4. Jak reagować? (10 minut)

Uczniowie tworzą wspólnie mapę myśli:

„Jak mogę pomóc, gdy widzę cyberprzemoc?”

Kategorie do rozwinięcia:

- jako świadek,
- jako ofiara,
- jako przyjaciel osoby poszkodowanej,
- jako uczestnik czatu/grupy,
- jako uczeń – obywatel cyfrowy.

5. Podsumowanie i refleksja (5 minut)

- Co zapamiętasz z dzisiejszych zajęć?
- Czy zmieniło się twoje spojrzenie na „żarty” w sieci?
- Czy czujesz się przygotowany, by reagować na cyberprzemoc?

Zadanie domowe (opcjonalne):

Napisz anonimowy list do osoby, która doświadcza cyberprzemocy – co chciał(a)byś jej powiedzieć?

Konsekwencje prawne cyberprzemocy (dodatkowe materiały)

1. Odpowiedzialność karna – Kodeks karny (KK)

Poniższe przepisy mogą mieć zastosowanie w przypadku cyberprzemocy – nawet jeśli sprawcą jest osoba niepełnoletnia (w niektórych przypadkach od 15. roku życia!).

Art. 190a § 1 KK – stalking/uporczywe nękanie

„Kto przez uporczywe nękanie innej osoby wzbudza u niej uzasadnione okolicznościami poczucie zagrożenia lub istotnie narusza jej prywatność, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.”

Przykład z życia: Ciągłe wysyłanie obraźliwych wiadomości, śledzenie aktywności online, nękanie przez fałszywe konta.

Art. 212 KK – zniesławienie

„Kto pomawia inną osobę o takie postępowanie lub właściwości, które mogą ją poniżyć w opinii publicznej (...), podlega grzywnie albo karze ograniczenia wolności”.

Dotyczy:

Rozpowszechniania nieprawdziwych informacji, które szkodzą reputacji (np. fałszywe plotki, screeny, spreparowane wiadomości).

Art. 216 KK – zniewaga

„Kto znieważa inną osobę w jej obecności albo publicznie za pomocą środków masowego komunikowania, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.”

Przykład:

Używanie obraźliwych epitetów w komentarzach, memach, wiadomościach grupowych.

Art. 267 KK – bezprawne uzyskiwanie informacji

Dotyczy włamania się na konto, przejęcia hasła, podszywania się pod inną osobę (np. zakładanie fałszywego profilu).

Art. 191 § 1 KK – zmuszanie

„Kto stosuje przemoc wobec osoby lub groźbę bezprawną w celu zmuszenia jej do określonego działania, zaniechania lub znoszenia, podlega karze”.

Dotyczy np.:

Szantażowania opublikowaniem zdjęć, wymuszania zdjęć, zmuszania do wycofania skargi.

2. **Odpowiedzialność cywilna**

Poza karą z Kodeksu karnego, osoba poszkodowana może domagać się:

- zadośćuczynienia pieniężnego za krzywdę (ból psychiczny, upokorzenie),
- usunięcia szkodliwych treści z sieci,
- przeprosin – np. w mediach społecznościowych.

3. **Odpowiedzialność uczniowska** (szkolna)

Szkoła również może reagować na cyberprzemoc, nawet jeśli dzieje się poza lekcjami:

- upomnienie wychowawcze lub dyrektorskie – zgodnie ze statutem,
- obniżenie oceny z zachowania,
- poinformowanie rodziców,
- zgłoszenie sprawy na policję lub do sądu rodzinnego.

II. TEMAT: KRYTYKA CZY HEJT? NAUKA ROZRÓŻNIANIA I REAGOWANIA

Czas trwania: 45 minut

Cel główny: Uczniowie potrafią odróżnić konstruktywną krytykę od hejtu i rozumieją, jak wyrażać swoje zdanie w sposób szanujący innych.

Cele szczegółowe:

- Zrozumienie definicji i cech konstruktywnej krytyki oraz hejtu.
- Kształtowanie umiejętności komunikacyjnych.
- Refleksja nad językiem w relacjach międzyludzkich i w Internecie.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie: Co to znaczy „skrytykować”? (5–7 minut)

Nauczyciel zapisuje na tablicy słowo „krytyka”.

Prowadzi krótką burzę mózgów:

- Jakie słowa/przekonania kojarzą ci się z „krytyką”?
- Czy krytyka zawsze musi być negatywna?

Podsumowanie: Krytyka może być pozytywna (wspierająca) lub destrukcyjna (raniąca).

2. Mini-wykład + przykłady: Krytyka konstruktywna vs. hejt (10 minut)

Nauczyciel przedstawia różnice:

Konstruktywna krytyka:

- Koncentruje się na zachowaniu, nie na osobie
- Zawiera propozycje zmiany/poprawy
- Ma na celu pomoc, rozwój
- Szanuje granice

Hejt

- Atakuje osobę, nie konkretne działanie
- Zawiera obraźliwe słowa, wyśmiewa
- Ma na celu zranienie, poniżenie
- Łamie granice i wartości

Następnie nauczyciel rozdaje uczniom kartki z przykładowymi wypowiedziami i omawia je wspólnie (np. z wykorzystaniem kart „krytyka/hejt” do podniesienia przez uczniów).

Przeczytaj poniższe wypowiedzi.

Zastanów się, które z nich są hejtem, a które konstruktywną krytyką.

Zaznacz: [H] – hejt / [K] – konstruktywna krytyka. Uzasadnij swój wybór.

1. „Twoje wypracowanie było nudne i nic nie wносиło” []
2. „Doceniam, że się starałeś, ale może warto popracować nad wstępem” []
3. „Znowu to zrobiłeś źle, jak zwykle” []
4. „Myślę, że jak zmienisz kolejność slajdów, będzie bardziej zrozumiałe” []
5. „Co za żenada, aż wstyd było patrzeć” []

3. Ćwiczenie: „Przeredaguj to!” (15 minut)

Zadanie w parach lub grupach 3-osobowych: Uczniowie otrzymują wypowiedzi zawierające hejt i mają je zamienić na konstruktywną krytykę. Przykłady:

- „Masz żalostny styl, kto cię tak ubiera?”
- „Zauważyłem, że masz nietypowy styl. Ciekawi mnie, co cię inspiruje?”
- „Twoja prezentacja była tragiczna, nikt cię nie słuchał.”
- „Może warto dodać więcej przykładów, by przyciągnąć uwagę?”

Po zakończeniu chętne grupy prezentują swoje odpowiedzi.

Ćwiczenie – Zamień hejt na konstruktywną krytykę

Przepisz wypowiedź w taki sposób, aby stała się konstruktywną krytyką.

Zachowaj szacunek, skup się na zachowaniu lub działaniu, a nie na osobie.

1. „Masz żałosny styl, kto cię tak ubiera?”
2. „Twoja prezentacja była tragiczna, nikt cię nie słuchał”
3. „Nie nadajesz się do pracy w grupie”

4. **Dyskusja:** Czy potrafimy przyjmować krytykę? (8-10 minut)

Nauczyciel zadaje pytania do refleksji:

- Czy łatwo jest wam przyjąć krytykę? Dlaczego?
- Co sprawia, że czasem odbieramy konstruktywną uwagę jako atak?
- Jak reagować, gdy czujemy, że ktoś przekroczył granicę?

Można wprowadzić zasadę „STOP – ODDYCHAJ – OCENŃ” jako sposób reagowania na trudne słowa.

5. **Podsumowanie** (3-5 minut)

Uczniowie kończą zdanie:

- „Konstruktywna krytyka to dla mnie...”
- „Hejt rozpoznaję po...”

Nauczyciel może zapisać na tablicy główne wnioski i zawiesić je w klasie jako przypomnienie.

III. TEMAT: „WŁADZA NAD EKRADEM – JAK INTERNETOWA MANIPULACJA WPŁYWA NA NASZE DECYZJE?”

Czas trwania: 45–90 minut (możliwość dostosowania)

Cele zajęć:

Uczeń:

- rozpoznaje przejawy hejtu w Internecie i mediach społecznościowych,
- analizuje mechanizmy wpływu hejtu na jednostkę i społeczeństwo,
- zna konsekwencje psychiczne, społeczne i prawne hejtu,
- potrafi wskazać sposoby reagowania na hejt i przeciwdziałania mu.

Metody pracy:

- dyskusja kierowana,
- praca w grupach,
- analiza fragmentu filmu,
- burza mózgów.

Materiały i środki dydaktyczne:

- fragment filmu „Sala samobójców. Hejter” (np. scena pokazująca kampanię nienawiści przeciwko celebrytce),
- projektor i ekran,
- karty pracy/flipcharty/mazaki,
- cytaty z filmu (do analizy).

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie (10 minut)

- Nauczyciel pyta uczniów:
 - o Czym różni się krytyka od hejtu?
 - o Czy spotkaliście się z hejtem w sieci? Jak wyglądał?
- Wspólne spisanie definicji hejtu na tablicy:

Hejt – wrogie, agresywne, często anonimowe komentarze lub działania wymierzone w konkretną osobę, grupę lub ideę.

2. Oglądanie fragmentu filmu (10–15 minut)

- Fragment proponowany: Scena, w której główny bohater Tomasz prowadzi kampanię nienawiści wobec influencerki – pokazanie manipulacji, użycia botów, komentarzy.
Uwaga: nauczyciel powinien wcześniej przygotować dokładny fragment (ok. 5–7 minut) i uzasadnić jego wybór (film ma kategorię wiekową 15+).

3. Analiza i dyskusja (15–20 minut)

Pytania do dyskusji:

- Co sprawia, że odbiorcy wierzą w hejtowaną narrację?
- Jakie techniki manipulacji zostały użyte?
- Jakie mogą być skutki emocjonalne i psychiczne takiej kampanii dla ofiary?
- Czy Tomasz działał sam? Czy miał wsparcie?
- Jaką rolę odgrywa anonimowość w Internecie?

4. Praca w grupach (15 minut)

Uczniowie dzielą się na grupy i opracowują odpowiedzi na jedno z poniższych zadań:

1. Jakie mogą być konsekwencje prawne hejtu?
2. Co może zrobić świadek hejtu, by pomóc ofierze?
3. Jakie działania profilaktyczne można podjąć w szkole/klasie?
4. Jak media społecznościowe mogą ograniczyć rozprzestrzenianie się hejtu?

Każda grupa przygotowuje krótką prezentację (2–3 minuty).

5. Podsumowanie i refleksja (5 minut)

- Co mnie poruszyło w dzisiejszym fragmencie filmu?
- Co mogę zrobić, by przeciwdziałać hejtowi – jako osoba prywatna, jako uczeń?

Zadanie domowe (opcjonalne):

Napisz krótką refleksję (100–150 słów):

„Jak mogę zareagować, gdy widzę hejt w Internecie?”



Katarzyna Miroszczuk

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
w Piekarach Śląskich.

KARTA PRACY – ANALIZA FRAGMENTU FILMU

Tytuł filmu: „Sala samobójców. Hejter”

Imię i nazwisko ucznia:

Data:

1. Opis sytuacji (po obejrzeniu fragmentu):

Kto był ofiarą hejtu?

Kto był sprawcą hejtu lub nim kierował?

Jakie środki zostały użyte do szerzenia nienawiści? (np. memy, komentarze, boty)

Jakie emocje mogła odczuwać osoba hejtowana?

2. Twoja opinia:

Czy hejt w tym przypadku był widoczny od razu? Dlaczego tak/nie?

Jakie były możliwe konsekwencje psychiczne i społeczne tej sytuacji?

Jak zareagował(a)byś na miejscu ofiary?

3. W grupie:

Zaproponujcie działania, które mogłyby przeciwdziałać takiej kampanii nienawiści.

- 1.
- 2.

KILKA PORAD I WSKAZÓWEK DLA RODZICÓW

Internet to nie tylko miejsce zabawy i nauki, ale także przestrzeń, w której dzieci i młodzież mogą stać się ofiarami przemocy, zarówno ze strony rówieśników, jak i dorosłych. Obraźliwe komentarze, groźby, upokarzające zdjęcia – to przejawy cyberprzemocy. Problem ten narasta, a jego skutki bywają poważne. Jak rozpoznać zagrożenie i jak chronić dziecko przed przemocą w sieci? Coraz więcej dzieci spędza czas w sieci, korzystając z mediów społecznościowych, komunikatorów i gier. To naturalne środowisko ich życia, które niesie zagrożenia. Cyberprzemoc przybiera różne formy – od hejtu i nękania po szantaż i podszywanie się pod inne osoby. Ofiary często boją się mówić o tym, co je spotyka, a skutki mogą być poważne – spadek samooceny, depresja, a nawet myśli i zachowania samobójcze. Jak temu zapobiegać? Co powinno nas zaniepokoić?

Jak dziecko korzysta z internetu?

- **Dusza towarzystwa:** pisanie smsów, wiadomości, korzystanie z mediów społecznościowych, przesyłanie czy wystawianie zdjęć, planowanie spotkań, przysyłanie informacji o wydarzeniach, korzystanie ze sklepów internetowych.
- **Prymus szkolny:** korzystanie z wiedzy szkolnej lub rozwój zainteresowań przedmiotowych, odrabianie lekcji, korzystanie z wiedzy ogólnej.
- **Konsument kultury:** korzystanie z gier komputerowych – na ogół online, oglądanie filmów, zdjęć, memów, słuchanie muzyki, czytanie stron internetowych.
- **Twórca treści:** prowadzenie bloga lub własnej strony internetowej.

Zagrożenia wynikające z korzystania z mediów elektronicznych

Zagrożenia dla zdrowia fizycznego:

Długotrwała, często nieprawidłowa, postawa siedząca i wpatrywanie się w ekran komputera czy smartfona podczas korzystania z Internetu skutkuje:

- problemami z postawą ciała, skrzywieniem kręgosłupa,
- nadwagą,
- nadmiernym obciążeniem narządu wzroku, wadami wzroku.

Zagrożenia psychospołeczne:

1. wynikające z łatwego dostępu do treści szkodliwych dla dzieci np. dotyczące przemocy, pornografia,
2. szerzenie się zjawiska przemocy, hejtu wśród rówieśników,
3. uzależnienia od Internetu podobnie jak inne uzależnienia behawioralne,
4. związane z rozluźnieniem więzi społecznych z powodu zastępowania spotkań realnych przez spotkania w sieci, przeniesienie aktywności i relacji z rówieśnikami do sieci,
5. związane z zawężeniem pola doświadczeń do świata wirtualnego, dziecko nie poznaje realnego świata

6. w związku z tym nie rozwija się, wynikające z używania urządzeń przenośnych podczas korzystania z przestrzeni i podczas jazdy na rowerze, samochodem, przechodząc przez ulice – prowadzi to często do wypadków,
7. wynikające z potrzeby ochrony danych osobowych podszywanie się pod inną osobę, kradzieże tożsamości, kradzieże bankowe.

Co to jest cyberprzemoc?

Co rozumiemy pod pojęciem cyberprzemoc? To agresja, która odbywa się w Internecie lub za pomocą urządzeń elektronicznych. Może ona dotknąć każdego – dzieci, nastolatków i dorosłych. Sprawcy działają anonimowo, często więc czują się bezkarni. Skutki cyberprzemocy mogą być jednak bardzo poważne.

Cyberprzemoc przybiera różne formy, w tym między innymi:

- **Obraźliwe, często wulgarne komentarze** – to najbardziej powszechny rodzaj cyberprzemocy. Ktoś zostawia obraźliwe komentarze pod postami innej osoby (Twojego dziecka), wyśmiewa go w mediach społecznościowych lub rozprzestrzenia fałszywe informacje na jego temat. Celem jest upokorzenie i sprawienie przykrości.
- **Publikowanie w sieci poniżających, niekorzystnych – ośmieszających filmów** lub zdjęć z udziałem Twojego dziecka. Często młodzi ludzie przesyłają sobie te filmy/ zdjęcia między sobą. Może to być także nagranie z prywatnej rozmowy upublicznione w sieci, ale może to być także przerobione zdjęcie lub film – pokazujący kogoś w niekorzystnym lub wręcz upokarzającym świetle. Jest to działanie w celu kompromitacji i ośmieszenia drugiej osoby.
- **Nękanie i prześladowanie** – jeśli ktoś regularnie wysyła dziecku w komunikatorach lub poprzez sms obraźliwe wiadomości, grozi lub nie daje spokoju, to już nie jest zwykły konflikt, ale zjawisko określane jako cyberstalking. Sprawca może używać różnych kont, aby zastraszać. Takie działania mogą trwać miesiącami i poważnie wpłynąć na zdrowie psychiczne dziecka.

- **Podszywanie się pod kogoś** – ktoś zakłada fałszywe konto na nazwisko innej osoby, pisze wiadomości do innych ludzi lub publikuje treści, które mają kogoś skompromitować. Może to prowadzić do problemów w pracy, szkole lub w relacjach prywatnych, a często nawet przestępstw.
- **Wykluczanie i ignorowanie** – cyberprzemoc to nie tylko atakowanie, ale też celowe ignorowanie. Może dotyczyć grup w mediach społecznościowych lub komunikatorach, gdzie jedna osoba zostaje świadomie pominięta lub usunięta. Wśród nastolatków to częsty sposób na izolowanie kogoś i sprawienie, że poczuje się odrzucony.
- **Wymuszanie i szantaż** – sprawca może próbować zmusić kogoś do określonych działań, grożąc ujawnieniem kompromitujących informacji. Może też szantażować wulgarnymi zdjęciami, które zdobył w nieuczciwy sposób. W takich przypadkach zawsze warto zgłosić sprawę odpowiednim służbom.
- **Objawy psychosomatyczne** np. bóle brzucha, głowy i inne – stres wywołany cyberprzemocą może objawiać się fizycznie. Dziecko może skarżyć się na bóle głowy, brzucha, mdłości, napięcie mięśniowe czy brak apetytu. Jeśli lekarze nie znajdują konkretnej przyczyny, problem może mieć podłoże psychiczne.
- **Niepokojące treści w Internecie i zmiany w mediach społecznościowych** – warto zwracać uwagę na to, co dziecko publikuje w Internecie. Smutne posty, cytaty o samotności, rezygnacja z aktywności w mediach społecznościowych albo nagła zmiana ustawień prywatności mogą wskazywać na trudności. Czasem dziecko samo prosi o pomoc w subtelny sposób, licząc, że ktoś to zauważy. Jeśli widzisz takie objawy, nie ignoruj ich. Rozmawiaj, pytaj, wspieraj. Pokaż dziecku, że może na Ciebie liczyć i że razem znajdziecie rozwiązanie. Cyberprzemoc to poważny problem, ale można mu przeciwdziałać.

Cyberprzemoc to poważny problem, ale nie jesteśmy wobec tego bezbronni. Istnieją sposoby, by się przed nią bronić i przeciwdziałać jej skutkom. Najważniejsze to nie zostawać z tym samemu.

Jak rozpoznać, że dziecko jest ofiarą Cyberprzemocy i hejtu?

Młody człowiek, który pada ofiarą hejtu i agresji w cyberprzestrzeni, często nie mówi o tym otwarcie, ukrywa to szczególnie przed rodzicami czy dorosłymi w szkole. Może się wstydić, obawiać się reakcji rodziców, nie chce wyjść przed rówieśnikami jako osoba donosząca. Często boi się, że hejt może się nasilić. Jedynym wyznacznikiem zaistnienia hejtu i cyberprzemocy może zatem być zachowanie dziecka. Konieczna jest zatem wnikliwa i stała jego obserwacja. Są zachowania i objawy, które wskazują, że dzieje się coś złego.

- **Nagła zmiana zachowania** – dziecko może stać się przygnębione, rozdrażnione lub wycofane. Może mieć nagłe wahania nastroju, wybuchy złości lub płakać bez wyraźnej przyczyny. Jeśli wcześniej było towarzyskie i otwarte, a teraz unika rozmów i spędza więcej czasu w samotności, to może być sygnał, że mierzy się z trudnościami.
- **Niechęć do korzystania z telefonu lub komputera** – jeśli dziecko nagle unika Internetu, nie chce korzystać z telefonu lub reaguje nerwowo na wiadomości, to coś może być nie tak. Może kasować konwersacje, szybko zamykać aplikacje lub wyłączać ekran, gdy ktoś podchodzi. Strach przed kolejną falą hejtu lub wiadomości z groźbami sprawia, że woli nie wchodzić do sieci.
- **Problemy ze snem i koncentracją** – cyberprzemoc odbija się na zdrowiu psychicznym. Dziecko może mieć trudności z zasypianiem, budzić się w nocy lub skarżyć się na koszmary. W szkole może mieć problemy ze skupieniem się, mogą pogarszać się jego oceny i tracić motywację do nauki.
- **Unikanie rówieśników i zmiana relacji społecznych** – jeśli dziecko nagle przestaje spotykać się z przyjaciółmi, nie chce wychodzić z domu i izoluje się, może to oznaczać, że jest atakowane w Internecie. Może także unikać szkoły tłumacząc się złym samopoczuciem.

Kontrola rodzicielska – jak skutecznie monitorować aktywność online?

Nie chodzi o całkowitą inwigilację, ale o zapewnienie dziecku bezpieczeństwa. Istnieje wiele narzędzi, które pomagają kontrolować treści, z których korzystają młodzi ludzie. Warto zainstalować programy, które blokują nieodpowiednie strony i monitorują czas spędzany w sieci. Możesz ustawić filtry, które ograniczą dostęp do niebezpiecznych treści, a także sprawdzać, jakie strony dziecko odwiedza. Dzieci często nie zdają sobie sprawy, że ich profile są publiczne i każdy może zobaczyć, co publikują. Razem z dzieckiem warto przejrzeć ustawienia prywatności na platformach takich jak Instagram, TikTok czy Facebook. Dobrze jest ograniczyć możliwość kontaktu z obcymi osobami. W tym zakresie warto skorzystać z pomocy informatyka lub osoby biegłej w nowinkach internetowych. Zbyt długi czas przed ekranem wpływa na zdrowie i psychikę. Możesz ustalić z dzieckiem zasady dotyczące korzystania z Internetu. Można wprowadzić np. brak telefonów przy posiłkach i przed snem. W ogóle dobrze jest ustalić konkretne godziny na korzystanie z sieci, tak aby dziecko miało czas na inne aktywności. Nie zawsze będziesz obok, dlatego dziecko musi wiedzieć, jak reagować na niebezpieczne sytuacje. Warto nauczyć je, żeby nie „kliknąć” w podejrzaną linki, nie udostępniało swoich danych i nie ufało osobom poznanym w sieci. Powinno też wiedzieć, że w razie problemów zawsze może przyjść do Ciebie po pomoc.

Kontakt z dzieckiem i rozmowa jako podstawa bezpieczeństwa

Ważnym czynnikiem ochronnym i jednocześnie przejawem troski o swoje dziecko jest szczerza rozmowa i kontakt z nim. Rozmowa to ciepłe słowa, zaufanie i bezwarunkowa akceptacja. Jeśli dziecko będzie czuło, że może Ci ufać, szybciej opowie o problemach, które napotka w sieci. Dzieci często nie mówią o zagrożeniach, bo boją się reakcji rodziców. Nie chodzi o to, by straszyć czy karać za błędy, ale by rozmawiać. Zapytaj, jakie strony odwiedza, co robi w sieci i czy spotkało coś, co je zaniepokoiło. Jeśli będzie czuło, że nie oceniasz, ale chcesz pomóc, chętniej się otworzy. Zawsze warto posłużyć się przykładem, np. osób

które spotkało coś złego. Konieczne jest wspólne ustalenie reguł korzystania z Internetu. Możesz np. omówić, dlaczego nie powinno się podawać swoich danych, jakie zdjęcia można publikować i kiedy warto zablokować kogoś, kto zachowuje się niewłaściwie. Jasne zasady sprawią, że dziecko będzie bardziej świadome.

Niezbędnym czynnikiem jest dobry przykład - jeśli sam spędzasz długie godziny z telefonem i nie rozstajesz się z komputerem, trudno wymagać od dziecka, by ograniczało korzystanie z Internetu. Pokaż, że można spędzać czas inaczej - na rozmowach, wspólnych aktywnościach np. fizycznych (sport) czy czytaniu książek. Bezpieczeństwo w sieci to temat, o którym trzeba rozmawiać. Nie wystarczy raz powiedzieć dziecku, czego ma unikać. Trzeba uczyć je mądrego korzystania z Internetu na co dzień - ryzyko zagrożenia będzie wtedy znacznie mniejsze.

Co zrobić, gdy Twoje dziecko padnie ofiarą cyberprzemocy?

Cyberprzemoc może mieć poważne konsekwencje dla rozwoju - zwłaszcza rozwoju emocjonalno-społecznego dziecka. Hejt, wykluczenie społeczne, szantaż czy upokorzenie nękanie w sieci często prowadzą do lęku, obniżonej samooceny, a nawet depresji. Jeśli Twoje dziecko stało się ofiarą przemocy w sieci, wówczas potrzebuje Twojego wsparcia i konkretnego działania. Jeśli dziecko mówi Ci o przykrościach, które spotkały je w Internecie, potraktuj to poważnie. Nie lekceważ sygnałów, nie zbywaj dziecka - każdy jego sygnał musi być zauważony i podjęty przez Ciebie. Dla młodego człowieka komentarze, zdjęcia czy groźby w sieci mogą być tak samo bolesne jak przemoc w świecie rzeczywistym. Ważne, żeby wiedziało, że je rozumiesz i jesteś po jego stronie. Dziecko może się wstydzić albo bać Twojej reakcji. Nie oskarżaj go i nie zadawaj pytań w stylu „może coś zrobiłeś nie tak?”. Nie umniejszaj jego uczuć. Lepiej zapytaj, co się dokładnie stało, jak długo to trwa i kto jest w to zaangażowany. Upewnij się, że czuje się bezpieczne i wie, że zawsze może na Ciebie liczyć. Jeśli ktoś obraża dziecko, wysyła mu groźby lub upokarza je w sieci, zachowaj wszystkie materiały. Zrób zrzuty ekranu, zapisz wiadomości i linki. Takie dowody mogą być potrzebne, jeśli sprawa trafi do szkoły, administratora serwisu albo na policję. Internet daje możliwość blokowania i zgłaszania sprawców. Pomóż dziecku zablokować osoby, które je dręczą. Na większości platform (Facebook, Instagram, TikTok, Messenger, WhatsApp) można zgłosić nieodpowiednie treści. W skrajnych przypadkach, jeśli dochodzi do gróźb czy szantażu, konieczny jest kontakt z policją. Jeśli sprawcy to rówieśnicy dziecka, należy poinformować szkołę. Szkoła podejmie wszelkie konieczne działania. Wiele placówek posiada procedury dotyczące cyberprzemocy i może pomóc w rozwiązaniu problemu. Najlepiej zgłosić sprawę wychowawcy, pedagogowi szkolnemu lub dyrekcji.

Cyberprzemoc uderza w poczucie własnej wartości. Dziecko może czuć się bezradne, odrzucone albo winne. Upewnij się, że nie zostaje samo z tym, co przeżywa. Spędzaj z nim więcej czasu, pokazuj, że je akceptujesz i doceniasz. Jeśli widzisz, że staje się smutne, wycofane albo zaczyna unikać kontaktu z innymi, warto skonsultować się z psychologiem. Dziecko powinno wiedzieć, jak chronić swoją prywatność w sieci i co robić w przypadku cyberprzemocy.

Porozmawiaj z nim o bezpiecznym korzystaniu z Internetu. Przypomnij, żeby nie udostępniało swoich danych, nie dawało obcych osób do znajomych i nie wchodziło w dyskusje z hejterami. Cyberprzemoc może dotknąć każdego. Najważniejsze jest, żeby dziecko wiedziało, że nie jest samo i może liczyć na Twoją pomoc. Wspólne działanie i wsparcie emocjonalne pomogą mu odzyskać poczucie bezpieczeństwa.



Warto zajrzeć

<https://psychoterapiacotam.pl/jak-uchronic-dziecko-przed-cyberprzemoca-kompletny-poradnik-dla-rodzicow/>

<https://cik.uke.gov.pl/aktualnosci-cik/klikam-z-glowa-poradnik-dla-rodzicow-i-nauczycieli,41.html>



Wojciech Żywcok

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Bytomiu

MATERIAŁY WSPOMAGAJĄCE DLA NAUCZYCIELI

Dobrym materiałem wspomagającym dla nauczycieli jest podręcznik „Zakładki. Przeciwdziałanie mowie nienawiści w sieci poprzez edukację o prawach człowieka”. Podręcznik powstał jako wsparcie Kampanii młodych na rzecz praw człowieka w Internecie „Bez nienawiści”. Jest to zbiór ćwiczeń/aktywności wraz ze wszystkimi materiałami dla realizatorów. Podręcznik został opracowany z myślą o młodzieży w wieku 13 - 18 lat, przy czym poszczególne ćwiczenia można dostosować do potrzeb pozostałych grup wiekowych. Cały podręcznik jest w wersji cyfrowej dostępny na stronie:

<https://www.ngofund.org.pl/>

Inne materiały dla nauczycieli:

„Nienawiść. Jestem przeciw”

<https://koss.ceo.org.pl/dla-nauczycieli/uczyc-inaczej/materialy-dydaktyczne/nienawisc-jestem-przeciw>

„Jak zapobiegać mowie nienawiści”

<https://biblioteka.ceo.org.pl/jak-zapobiegac-mowie-nienawisci-praktyczne-rozwiazania-i-gotowe-materialy/>

„Mowa nienawiści jest jak fala”

https://szkolatolerancji.ceo.org.pl/sites/szkolatolerancji.ceo.org.pl/files/e.walag_i_kryczka_mowa_nienawisci_jest_jak_fala.pdf

„Mowa nienawiści”

https://biblioteka-kim.ceo.org.pl/sites/default/files/Mowa%20nienawi%C5%9Bci_TEKST_0.pdf

„[my/oni]”

<https://globalna.ceo.org.pl/wp-content/uploads/sites/4/2021/09/karty-08-bezspadow.pdf>



PRZYDATNE KSIĄŻKI, FILMY, ARTYKUŁY

KSIĄŻKI

1. Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży – Jacek Pyżalski. – Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”, 2012.
2. Agresja elektroniczna wśród dzieci i młodzieży – Jacek Pyżalski. – Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2011.
3. Agresja wirtualna vs realna: poglądy i badania – red. nauk. Zdzisław Majchrzyk, Jan F. Terelak – Białystok: Wyższa Szkoła Administracji Publicznej im. Stanisława Staszica, 2011.
4. Bullying – charakterystyka zjawiska i formy zapobiegania – Aleksandra Tłuściak Deliowska, Katarzyna Badowska // W: Współczesne zagrożenia młodzieży szkolnej: praca zbiorowa – pod red. Andrzeja Adamczyka, Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, 2011.
5. Bullying versus cyberbullying. Rola uczniów – świadków w analizowanych formach przemocy rówieśniczej – Aleksandra Tłuściak-Deliowska // W: Cyberprzestrzeń – człowiek – edukacja. T. 2, Dylematy społeczności cyfrowej – pod red. Józefa Bednarka i Anny Andrzejewskiej. Kraków: Impuls, 2015.
6. Cyberprzemoc – przyczyny i konsekwencje użytkowania przez młodzież form masowego komunikowania się – Aleksandra Nowakowska // W: Młode pokolenie – ofiary czy sprawcy przemocy? / red. Teresa Sołtysiak, Aleksandra Nowakowska. – Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, 2010.
7. Cyberprzemoc rówieśnicza – Rafał Lew-Starowicz // W: Współczesne zagrożenia młodzieży szkolnej: praca zbiorowa pod red. Andrzeja Adamczyka – Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, 2011.
8. Cyberprzemoc wśród dzieci i młodzieży – Robin M. Kowalski, Susan P. Limber, Patricia W. Agatston; przekł. Adam Wicher – Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, cop. 2010.
9. Dzieci i młodzież w sieci zagrożeń realnych i wirtualnych : aspekty teoretyczne i empiryczne – Anna Andrzejewska. Warszawa: Difin, 2014.
10. Dzieci w sieci czyli Dobre maniere w Internecie – Zofia Staniszevska; ilustrował Artur Nowicki. Katowice: Wydawnictwo Debit, 2017.
11. Hejterstwo: nowa praktyka kulturowa?: geneza, przypadki, diagnozy – pod red. Julii Dynkowskiej [et al.]. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2017.
12. Hejtoholik czyli Jak zaszczerpić się na hejt, nie wpaść w pułapkę obgadywania oraz nauczyć zarabiać na tych, którzy cię oczerniają – Michał Wawrzyniak. Gliwice: Wydawnictwo „Helion”, cop. 2015.
13. Internet a psychologia: możliwości i zagrożenia – red. nauk. Władysław Jacek Paluchowski. Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2009.
14. Internet złych rzeczy – Juli a Chmielecka. Bielsko-Biała: Wydawnictwo Pascal, 2017.
15. Obyczajowość sieciowa. U podstaw teorii zmiany kulturowej – Andrzej Słaboń // W: Obyczajowość polska początku XXI wieku – w procesie przemian – pod red. nauk. Beaty Łaciak. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak, cop. 2014.
16. Od grania, przeglądania do ... agresji w Sieci – Dariusz Sarzała, Mariusz Jędrzejko // W: Dzieci a multimedia – Mariusz Jędrzejko, Agnieszka Taper. Wyd. 2 (zm. i poszerz.). Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, 2012.
17. Patologie komunikowania w Internecie: zagrożenia i skutki dla dzieci i młodzieży – Stanisław Kozak. Warszawa: Difin, 2011.
18. Patologie społeczne w sieci – Sylwester Bębas. – Toruń: Akapit, 2013.
19. Psychologia hejtu, czyli Jak radzić sobie z krytyką w życiu osobistym i zawodowym – Mateusz Grzesiak. Warszawa: Starway Institute, 2017.

ZBIORY AUDIOWIZUALNE

1. Bezsilna nienawiść? // W: Filmowe godziny wychowawcze. Cz. 1 – reż., scen. Tomasz Mucha. Kraków: Wydawnictwo WAM – Studio Inigo, 2012.
2. Bullying: przemoc rówieśnicza w szkole – reż., zdj. Marcin Wołkowicz. – [Piaseczno]: Multieducatio.pl, 2018.
3. Czy przemoc jest modna? – reż. Piotr Rapciak, scen. Anna Petelenz – Kraków: Wydawnictwo Św. Stanisława BM Archidiecezji Krakowskiej, cop. 2017.
4. Dręczyciele. – Sosnowiec: Wydawnictwo Projekt-Kom, 2010.
5. Hejt: przemoc w Internecie – reż., zdj. Marcin Wołkowicz. – [Piaseczno]: Multieducatio.pl, 2018.
6. Hejting, stalking...: agresja w XXI wieku – Marta Wojtas. Poznań: Oficyna MM Wydawnictwo Prawnicze, 2015.
7. Mobbing. Sosnowiec: Wydawnictwo Projekt-Kom, 2009.
8. Nóż – scen., reż. i muzyka Dariusz Regucki. – Kraków: Dom Wydawniczy Rafael, 2013.
9. Przemoc w szkole; Jazda samochodem – scen. Paweł Drozd, Damroka Kwizdińska; reż. Adam Cibora. Warszawa: Biuro Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Urzędu m.st. Warszawy, 2011.
10. Stop agresji psychicznej. Poznań: Wydawnictwo Forum, cop. 2007.
11. Zaplątani w sieć. 01, Happy slapping – reż., zdj., montaż Marcin Wołkowicz. Kraków: Wydawnictwo i Hurtownia Rubikon, cop. 2013.
12. Zaplątani w sieć. 02, Cyberbullying – reż., zdj., montaż Marcin Wołkowicz. Kraków: Wydawnictwo i Hurtownia Rubikon, cop. 2013.
13. Zaplątani w sieć. 03, Sexting – reż., zdj., montaż Marcin Wołkowicz. Kraków: Wydawnictwo i Hurtownia Rubikon, cop. 2013.
14. Zgrana klasa. Sosnowiec: Wydawnictwo Projekt-Kom, 2011.

ARTYKUŁY Z CZASOPISM

1. Cały świat może zostać obrócony w sferę nienawiści – Godzic Wiesław; rozm. przepr. Anna Przybył // Głos Pedagogiczny – 2015, nr 74 (grudzień), s. 10-12.
2. Czy dzieci wiedzą czym jest hejt? Tadeusz Peter // Nowa Szkoła. – 2015, nr 4, s. 61-62.
3. Czy to ostatni dzwonek? Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. – 2017, nr 12, s. 12.
4. „Dodaj znajomego” – nie hejtuj! // Remedium. – 2015, nr 2, s. 26-27.
5. Dziecko w sieci, a gdzie rodzice? Małgorzata Rostkowska // Meritum. – 2011, nr 2, s. 62-64.
6. Fabryki hejterów. Tomasz Kozłowski // Dyrektor Szkoły. – 2017, nr 6, s. 70-72.
7. Flaming i trolling jako formy agresji werbalnej w Internecie. Magdalena Szpunar // Kwartalnik Pedagogiczny – 2009, nr 4, s. 67-80.
8. Hejterzy. Aneta Paszkiewicz // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. – 2014, nr 9, s. 27-33.
9. Hejting jako niechlubny trend w komunikacji rówieśniczej. Marcin Teodorczyk // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze – 2015, nr 7, s. 60-62.
10. Hejt i mowa nienawiści. Od źródeł do przeciwdziałania. Jacek Prądyński // Poradnik Bibliotekarza – 2019, nr 3, s. 4-6.
11. Hejt w sieci : groźny przejaw uczniowskiej mowy nienawiści. Małgorzata Łoskot // Monitor Dyrektora Szkoły – Poznań: Forum Media Polska Spółka z o.o. 2014 -. 2018, nr 2 (80) luty, s. 47-52.
12. Hejt w sieci: groźny przejaw uczniowskiej mowy nienawiści. Małgorzata Łoskot // Głos Pedagogiczny – 2018, nr 97, s. 52-54.
13. Internetowy hejt po obu stronach monitora: konsekwencje cyberprzemocy. Magdalena Goetz // Świat Problemów – 2018, nr 9, s. 13-16.
14. Jakość komunikacji w czasach multimediiów. Agnieszka Grzybowska, Katarzyna Hajzer // Polonistyka – 2016, nr 5, s. 18-21.
15. Jak przeciwdziałać nienawiści. Maciej Kępka // Dyrektor Szkoły. – 2017, nr 6, s. 79-82.
16. Jak radzić sobie z mową nienawiści?: projekt edukacyjny. Marzena Tyl // Biblioteka w Szkole. Warszawa: Agencja „Sukurs”, 2018, nr 1, s. 18-21.
17. Mowa (bez) nienawiści. Michał Rusinek // Charaktery. – 2016, nr 12, s. 88-91.
18. Mowa ignorancji. Halina Drachal // Głos Nauczycielski – 2017, nr 10, s. 8.
19. Mowa nienawiści: zapobieganie zjawiskom motywowanym uprzedzeniami wśród dzieci i młodzieży. Bogumiła Bogacka-Osińska // Oświata Mazowiecka – 2013, nr 1(15), s. 13-14.
20. Na celowniku hejterów. Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski – 2018, nr 31/32, s. 20.
21. Nie daj się sprowokować! Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski – 2018, nr 33/34, s. 21.
22. O innych bez nienawiści. Magdalena Goetz // W: Głos Nauczycielski – 2014, nr 27, s. 12.
23. Przemoc rówieśnicza w sieci. Beata Humięcka // Dyrektor Szkoły – 2014, nr 6, s. 54-57.
24. Skąd się bierze mowa nienawiści? Tomasz Garstka // Dyrektor Szkoły. – 2017, nr 6, s. 74-76, 78.
25. „Słowa wiele znaczą”. Walka z hejtem w gimnazjum. Marzena Tyl // Poradnik Bibliotekarza – 2016, nr 5, s. 27-30.
26. Stalking – gdzie kończy się szacunek, a zaczyna nienawiść. Radostaw Mysior // Remedium 2013, nr 4, s. 8-10.
27. STOP hejtowi. Agnieszka Łaszczych // Biblioteka w Szkole – 2019, nr 1, s. 36-39.
28. Szkolna walka z wulgaryzmami. Włodzimierz Kaleta // Dyrektor Szkoły. – 2017, nr 6, s. 82-85.
29. W sieci nienawiści czyli O zachowaniach antyspolecznych w Internecie. Aleksandra Kubala-Kulpińska // Głos Pedagogiczny – 2015, nr 71, s. 57-60.

WYKAZ INSTYTUCJI POMOCOWYCH I JEDNOSTEK POLICJI

Poradnie

Psychologiczno-Pedagogiczne

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Bytom, powiat Bytom
Adres: ul. Plac Klasztorny 2,
41-902 Bytom
Telefon: (32) 281-94-05

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Chorzów, powiat Chorzów
Adres: ul. Raclawicka 23, 41-506 Chorzów
Telefon: (32) 241-54-39

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Piekary Śląskie, powiat Piekary Śląskie
Adres: ul. Skłodowskiej 108, 41-949 Piekary Śląskie
Telefon: (32) 287-97-62 Faks: (32) 287-97-62

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Świętochłowice, powiat Świętochłowice
Adres: ul. Sądowa 1., 41-605 Świętochłowice
Telefony: (32) 245-49-10

Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Tarnowskie Góry, powiat tarnogórski
Adres: ul. Sienkiewicza 8, 42-600 Tarnowskie Góry
Telefon: (32) 285-43-67

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Bieruń, powiat bieruńsko-łódziński
Adres: ul. Kościelna 3, 43-155 Bieruń
Telefon: (33) 216-36-90 Faks: (33) 216-36-90

Poradnia Pedagogiczno-Psychologiczna
Położenie: gmina Cieszyn, powiat cieszyński
Adres: ul. Świeżego 6, 43-400 Cieszyn
Telefon: (33) 852-24-33

Poradnia Pedagogiczno-Psychologiczna
Położenie: gmina Czerwionka-Leszczyny, powiat rybnicki
Adres: ul. 3 Maja 42
Telefon: (33) 431 12 67

Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Czechowice-Dziedzice, powiat bielski
Adres: ul. Traugutta 11,
43-502 Czechowice-Dziedzice
Telefon: (32) 215-22-20

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Czeladź, powiat będziński
Adres: ul. Szpitalna 85, 41-250 Czeladź
Telefon: (32) 265-22-88

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Jaworzno, powiat Jaworzno
Adres: ul. Grunwaldzka 235, 43-600 Jaworzno
Telefon: (32) 616-28-47

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1
Położenie: gmina Katowice, powiat Katowice
Adres: ul. Rataja 14, 40-837 Katowice
Telefon: (32) 254-23-12

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2
Położenie: gmina Katowice, powiat Katowice
Adres: ul. Łętowskiego 6a, 40-648 Katowice
Telefon: (32) 252-79-59

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3
Położenie: gmina Katowice, powiat Katowice
Adres: ul. Szopienicka 58, 40-423 Katowice
Telefon: (32) 255-70-51

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 4
Położenie: gmina Katowice, powiat Katowice
Adres: ul. Okrzei 4, 40-126 Katowice
Telefon: (32) 203-54-36

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5
Położenie: gmina Katowice, powiat Katowice
Adres: ul. Grażyńskiego 17, 40-126 Katowice
Telefon: (32) 203-54-46

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Katowice, powiat Katowice
Adres: ul. Sokolska 26, 40-086 Katowice
Telefony: (32) 259-95-83, (32) 259-95-86

Powiatowa Poradnia Pedagogiczno-Psychologiczna
Położenie: gmina Kłobuck, powiat kłobucki
Adres: ul. Skorupki 46, 42-100 Kłobuck
Telefon: (34) 317-27-57

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Knurów, powiat gliwicki
Adres: ul. Kosmonautów 5a, 44-194 Knurów
Telefon: (32) 235-14-76 Faks: (32) 235-14-76

Publiczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Lubliniec, powiat lubliniecki
Adres: ul. Sobieskiego 9, 42-700 Lubliniec
Telefon: (34) 356-29-66

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Mikołów, powiat mikołowski
Adres: ul. Żwirki i Wigury 4 A, 43-190 Mikołów
Telefon: (32) 226-20-71

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Mystowice, powiat Mystowice
Adres: ul. Wielka Skotnica 84a, 41-400 Mystowice
Telefon: (32) 222-52-03

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2
Położenie: gmina Sosnowiec, powiat Sosnowiec
Adres: ul. Białostocka 17,
41-200 Sosnowiec tel. (32) 263-30-34

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Myszków, powiat myszkowski
Adres: ul. Partyzantów 21, 42-300 Myszków
Telefon: (34) 313-03-67

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Świętochłowice, powiat Świętochłowice
Adres: ul. Sądowa 1, 41-605 Świętochłowice
Telefony: (32) 245-49-10, (32) 770-86-46

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Piekary Śląskie, powiat Piekary Śląskie
Adres: ul. Skłodowskiej 108, 41-949 Piekary Śląskie
Telefon: (32) 287-97-62 Faks: (032) 287-97-62

Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Tarnowskie Góry, powiat tarnogórski
Adres: ul. Sienkiewicza 16, 42-600 Tarnowskie Góry
Telefon: (32) 285-43-67

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Pszczyna, powiat pszczyński
Adres: ul. Zamenhofska 5, 43-200 Pszczyna
Telefon: (32) 210-37-16

Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne
Położenie: gmina Tychy, powiat Tychy
Adres: ul. Edukacji 102, 43-100 Tychy
Telefon: (32) 227-23-92

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Pyskowice, powiat gliwicki
Adres: ul. Wyszyńskiego 37, 44-120 Pyskowice
Telefon: (32) 233-32-23

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Wodzisław Śląski, powiat wodzisławski
Adres: ul. dr Lucjana Mendego 3, 44-300 Wodzisław Śląski
Telefon: (32) 456-19-93

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Raciborzu
Położenie: gmina Racibórz, powiat raciborski
Adres: ul. Jana 14, 47-400 Racibórz
Telefon: (32) 415-35-47

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Zabrze, powiat Zabrze
Adres: ul. 3 Maja 12, 41-800 Zabrze
Telefon: (32) 271-19-51

Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna – Oddział w Radzionkowie
Położenie: gmina Radzionków, powiat tarnogórski
Adres: ul. Sikorskiego 7b, 41-922 Radzionków
Telefon: (32) 289-52-24

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Zawiercie, powiat zawierciański
Adres: ul. Rejtana 29A, 42-400 Zawiercie
Telefon: (32) 494-15-00

Poradnia Pedagogiczno-Psychologiczna
Położenie: gmina Ruda Śląska, powiat Ruda Śląska
Adres: ul. Chrobrego 6, 41-705 Ruda Śląska
Telefon: (32) 248-73-06

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Żory, powiat Żory
Adres: ul. wodzisławska 1/207, 44-240 Żory
Telefon: (32) 434-53-29

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Rybnik, powiat Rybnik
Adres: ul. Kościuszki 55, 44-200 Rybnik
Telefon: (32) 422-39-35

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w MILÓWCE,
Adres: ul. Dworcowa 17 34-360 Żywiec
Telefon: (33)8642125
Organ prowadzący: POWIAT ŻYWIECKI
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w ŻYWCU,
Adres: ul. Grunwaldzka 10, 34-300 Żywiec
Telefon: (33) 861-33-09

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Siemianowice Śląskie, powiat Siemianowice Śląskie
Adres: ul. Olimpijska 2a, 41-100 Siemianowice Śląskie
Telefony: (32) 608-65-65, (32) 608-65-66

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
Położenie: gmina Skoczów, powiat cieszyński
Adres: ul. Górecka 65 a, 43-430 Skoczów
Telefon: (33) 853-25-54

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1
Położenie: gmina Sosnowiec, powiat Sosnowiec
Adres: ul. Piłsudskiego 114
41-200 Sosnowiec Telefon: (32) 266-14-71

Ośrodki Pomocy Społecznej

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Bestwina, powiat bielski
Adres: ul. Szkolna 4, 43-512 Bestwina
Telefony: (33) 215-46-37, (33) 215-46-58 Faks: (33) 215-46-37

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Będzin, powiat będziński
Adres: ul. 11 Listopada 1, 42-500 Będzin
Telefony: (32) 761-47-60, (32) 761-47-61 Faks: (32) 267-49-88

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Bielsko-Biała, powiat Bielsko-Biała
Adres: ul. Miarki 11, 43-300 Bielsko-Biała
Telefony: (33) 499-56-50, (33) 499-56-66
Faks: (33) 499-56-00

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Bieruń, powiat bieruńsko-lędziński
Adres: ul. Władysława Jagiełły 1, 43-150 Bieruń
Telefony: (32) 216-21-76, (32) 216-22-96
Faks: (32) 216-27-44

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie
Położenie: gmina Bytom, powiat Bytom
Adres: ul. Strzelców Bytomskich 16, 41-902 Bytom
Telefon: (32) 281-80-93 Faks: (32) 281-80-93

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Blachownia, powiat częstochowski
Adres: ul. Miodowa 4a, 42-290 Blachownia
Telefon: (34) 327-18-05

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Bobrowniki, powiat będziński
Adres: ul. Tadeusza Kościuszki 25c, 42-584 Dobieszowice
Telefon: (32) 287-78-63

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Bojszowy, powiat bieruńsko-lędziński
Adres: ul. Sierpowa 38, 43-220 Świerczyniec
Telefon: (32) 328-93-05 Faks: (32) 328-93-20

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Boronów, powiat lubliniecki
Adres: ul. Dolna 2, 42-283 Boronów
Telefon: (34) 353-95-51 Faks: (34) 366-98-14

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Brenna, powiat cieszyński
Adres: ul. Leśnica 8, 43-438 Brenna
Telefon: (33) 853-64-59

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Chełm Śląski, powiat bieruńsko-lędziński
Adres: ul. Techników 18, 41-403 Chełm Śląski
Telefony: (32) 225-76-95, (32) 318-29-88 Faks: (32) 318-29-88

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Chybie, powiat cieszyński
Adres: ul. Bielska 61, 43-520 Chybie
Telefony: (33) 856-11-05, (33) 856-11-45
Faks: (33) 856-11-45

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Województwa Śląskiego Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Ciasna, powiat lubliniecki
Adres: ul. Nowa 1a, 42-793 Ciasna
Telefon: (34) 353-51-02 Faks: (34) 353-51-05

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Cieszyn, powiat cieszyński
Adres: ul. Skrajna 5, 43-400 Cieszyn
Telefony: (33) 479-49-00 Faks: (33) 479-48-99

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Czechowice-Dziedzice, powiat bielski
Adres: ul. Kolejowa 37, 43-502 Czechowice-Dziedzice
Telefony: (32) 215-50-98, (32) 215-23-88

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Czeladź, powiat będziński
Adres: ul. 17 Lipca 27, 41-250 Czeladź
Telefony: (32) 265-14-42, (32) 265-68-11

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Czernichów, powiat żywiecki
Adres: ul. Strażacka 6, 34-311 Czernichów
Telefony: (33) 866-13-38

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Czerwionka-Leszczyny, powiat rybnicki
Adres: ul. 3 Maja 36b, 44-230 Czerwionka-Leszczyny
Telefony: (32) 431-20-39, (32) 431-11-66
Faks: (32) 431-20-39

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Częstochowa, powiat Częstochowa
Adres: ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 2, 42-217 Częstochowa
Telefony: (34) 374-42-00, (32) 374-42-20
Faks: (34) 372-42-50

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Dąbrowa Górnicza, powiat Dąbrowa Górnicza
Adres: ul. Aleja Józefa Piłsudskiego 2, 41-300 Dąbrowa Górnicza
Telefon: (32) 262-40-40

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Dąbrowa Zielona, powiat częstochowski
Adres: pl. Kościuszki 31, 42-265 Dąbrowa Zielona
Telefon: (34) 355-50-51 Faks: (34) 355-50-52

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Dębowiec, powiat cieszyński
Adres: ul. Katowicka 3, 43-426 Dębowiec
Telefon: (33) 856-22-42

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Chorzów, powiat Chorzów
Adres: ul. Raclawicka 19, 41-500 Chorzów
Telefon: (32) 771-63-03

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Gaszowice, powiat rybnicki
Adres: ul. Rydułtowska 1, 44-293 Gaszowice
Telefony: (32) 439-96-00

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Gieratowice, powiat gliwicki
Adres: ul. Powstańców 1, 44-186 Gieratowice
Telefony: (32) 301-15-27, (32) 301-15-29 Faks: (32) 301-15-27

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Gilowice, powiat żywiecki
Adres: ul. Strażacka 2, 34-322 Gilowice
Telefon: (33) 865-35-56 Faks: (33) 865-35-56

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Gliwice, powiat Gliwice
Adres: ul. Górnych Wałów 9, 44-100 Gliwice
Telefon: (32) 335-63-00

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Goczałkowice-Zdrój, powiat pszczyński
Adres: ul. Uzdrowska 61, 43-230 Goczałkowice-Zdrój
Telefon: (32) 212-70-55

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Godów, powiat wodzisławski
Adres: ul. 1go Maja 66, 44-340 Godów
Telefon: (32) 472-77-33 Faks: (32) 472-77-33

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Golezów, powiat cieszyński
Adres: ul. Cieszyńska 29, 43-440 Golezów
Telefony: (33) 479-05-17 Faks: (33) 852-76-62

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Gorzyce, powiat wodzisławski
Adres: ul. Raciborska 27, 44-350 Gorzyce
Telefon: (32) 451-16-71,

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Hażlach, powiat cieszyński
Adres: ul. Główna 37, 43-419 Hażlach
Telefon: (33) 856-94-95

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Herby, powiat lubliniecki
Adres: ul. Lubliniecka 33, 42-284 Herby
Telefony: (34) 357-41-00, (34) 357-41-01
Faks: (34) 357-40-80

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Imielin, powiat bieruńsko-lędziński
Adres: ul. Imielińska 87, 41-407 Imielin
Telefony: (32) 225-57-46, (32) 318-29-76
Faks: (32) 225-57-46

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Irządze, powiat zawierciański
Adres: Irządze 127 a, 42-446 Irządze
Telefony: (0-34) 354-31-92, (0-34) 354-32-01
Faks: (0-34) 354-31-92

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Istebna, powiat cieszyński
Adres: Istebna 1000, 43-470 Istebna
Telefon: (33) 855-62-22 Faks: (33) 855-62-22

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Janów, powiat częstochowski
Adres: ul. Żarecka 1, 42-253 Janów
Telefon: (34) 327-84-05 Faks: (34) 329-12-78

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Jasienica, powiat bielski
Adres: ul. Zdrowotna 2, 43-385 Jasienica
Telefony: (33) 815-29-92, (33) 815-32-96
Faks: (33) 815-29-92

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Jastrzębie-Zdrój,
powiat Jastrzębie-Zdrój
Adres: ul. Opolska 9, 44-335 Jastrzębie-Zdrój
Telefon: (32) 434-96-57

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Jaworze, powiat bielski
Adres: ul. Zdrojowa 82, 43-384 Jaworze
Telefon: (33) 828-66-00

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Jaworzno, powiat Jaworzno
Adres: ul. Północna 9b, 43-600 Jaworzno
Telefon: (32) 618-18-40

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Jejkowice, powiat rybnicki
Adres: ul. Szkolna 6, 44-290 Jejkowice
Telefon: (32) 430-27-02 Faks: (0-32) 430-27-02

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Jeleśnia, powiat żywiecki
Adres: ul. Plebańska 5, 34-340 Jeleśnia
Telefony: (33) 861-95-75 Faks: (0-33) 861-95-75

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Kalety, powiat tarnogórski
Adres: ul. Żwirki i Wigury 2, 42-660 Kalety
Telefon: (34) 357-86-43

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Kamienica Polska,
powiat częstochowski
Adres: ul. Konopnickiej 12, 42-260 Kamienica Polska
Telefony: (34) 327-34-92, (34) 327-31-49
Faks: (34) 366-14-13

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Katowice, powiat Katowice
Adres: ul. Wita Stwosza 7, 40-040 Katowice
Telefon: (32) 606-18-00

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Kłobuck, powiat kłobucki
Adres: ul. Zamkowa 12, 42-100 Kłobuck
Telefon: (34) 373-51-00, Faks: (34) 310-04-81

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Kłomnice, powiat częstochowski
Adres: ul. Łąkowa 1, 42-270 Kłomnice
Telefon: (34) 389-36-60

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Kornowac, powiat raciborski
Adres: ul. Raciborska 48, 44-285 Kornowac
Telefon: (32) 430-12-11 Faks: (32) 430-13-33

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Koszarawa, powiat żywiecki
Adres: Koszarawa 17, 34-332 Koszarawa
Telefon: (33) 863-94-07 Faks: (33) 863-93-73

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Koszęcin, powiat lubliniecki
Adres: ul. Sobieskiego 11a, 42-286 Koszęcin
Telefony: (34) 352-48-00, (34) 352-40-83 Faks: (34) 352-40-83

Gminno-Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Koziegłowy, powiat myszkowski
Adres: pl. Moniuszki 20, 42-350 Koziegłowy
Telefony: (34) 524-99-90, (34) 314-12-19 Faks: (34) 314-11-28

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Kozy, powiat bielski
Adres: ul. Szkolna 1, 43-340 Kozy
Telefon: (33) 817-58-27 Faks: (33) 817-58-27

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Kroczyce, powiat zawierciański
Adres: ul. Tadeusza Kościuszki 29, 42-425 Kroczyce
Telefon: (34) 333-74-33

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Krupski Młyn, powiat tarnogórski
Adres: ul. Zawadzkiego 3, 42-693 Krupski Młyn
Telefon: (32) 284-84-42 Faks: (32) 284-84-42

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Kruszyna, powiat częstochowski
Adres: ul. Kmicica 5, 42-282 Kruszyna
Telefon: (34) 320-20-40 Faks: (34) 320-20-54

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Krzanowice, powiat raciborski
Adres: ul. Zawadzkiego 5, 47-470 Krzanowice
Telefon: (32) 410-93-09 Faks: (32) 410-93-09

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Krzepice, powiat kłobucki
Adres: ul. Częstochowska 13, 42-160 Krzepice
Telefon: (34) 317-57-20

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Krzyżanowice, powiat raciborski
Adres: ul. Zamkowa 50, 47-451 Tworków
Telefony: (32) 419-63-00, (32) 419-62-71
Faks: (32) 419-63-00

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Kuźnia Raciborska, powiat raciborski
Adres: ul. Jagodowa 15, 47-420 Kuźnia Raciborska
Telefony: (32) 419-10-73, (32) 419-10-74
Faks: (32) 419-10-73

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Lelów, powiat częstochowski
Adres: ul. Szczekocińska 18, 42-235 Lelów
Telefon: (34) 355-00-14 Faks: (34) 355-00-49

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Łędziny, powiat bieruńsko-łędzki
Adres: ul. Łędzińska 47, 43-143 Łędziny
Telefony: (32) 216-67-91, (32) 216-71-35
Faks: (32) 216-67-91

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Lipie, powiat kłobucki
Adres: ul. Częstochowska 29, 42-165 Lipie
Telefony: (34) 318-80-33 w. 51, (34) 318-80-32 w. 51 Faks: (34) 318-80-33 wew. 53
Telefony: (34) 317-51-72, (34) 317-57-20
Faks: (34) 317-51-72

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Lipowa, powiat żywiecki
Adres: Wiejska 40, 34-324 Lipowa
Telefon: (33) 867-13-29 Faks: (33) 867-19-19

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Lubliniec, powiat lubliniecki
Adres: ul. Oświęcimska 30, 42-700 Lubliniec
Telefony: (34) 356-20-05, (34) 353-19-15
Faks: (34) 351-33-78

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Lubomia, powiat wodzisławski
Adres: ul. Korfantego 71, 44-360 Lubomia
Telefony: (32) 451-60-26, (32) 454-45-15 Faks: (32) 451-60-26

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Lyski, powiat rybnicki
Adres: ul. Sikorskiego 2, 44-295 Lyski
Telefon: (32) 430-03-75 Faks: (32) 430-00-31

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Łaziska Górne, powiat mikołowski
Adres: ul. Energetyków 5, 43-170 Łaziska Górne
Telefon: (32) 324-86-50

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Łazy, powiat zawierciański
Adres: ul. Pocztowa 14, 42-450 Łazy
Telefony: (32) 672-95-71, (0-32) 672-91-76 Faks: (0-32) 672-95-71

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Łękawica, powiat żywiecki
Adres: ul. Żywiecka 52, 34-321 Łękawica
Telefon: (33) 862-25-77 Faks: (33) 862-25-76

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Łodygowice, powiat żywiecki
Adres: ul. Królowej Jadwigi 6, 34-325 Łodygowice
Telefony: (33) 863-18-54 Faks: (33) 863-18-54

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Markłowice, powiat wodzisławski
Adres: ul. Wyzwolenia 71, 44-321 Markłowice
Telefon: (32) 455-06-84 Faks: (32) 455-06-84

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Miasteczko Śląskie, powiat tarnogórski
Adres: ul. Staromiejska 8, 42-610 Miasteczko Śląskie
Telefon: (32) 288-84-66 Faks: (32) 288-87-85

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Miedźna, powiat pszczyński
Adres: ul. Poprzeczna 1, 43-225 Wola
Telefony: (32) 211-82-51, (32) 449-13-36
Faks: (32) 211-82-51

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Miedźno, powiat kłobucki
Adres: ul. Ułańska 25, 42-120 Miedźno
Telefony: (34) 311-40-00

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Mierzęcice, powiat będziński
Adres: ul. Wolności 46a, 42-460 Mierzęcice
Telefon: (32) 284-23-83

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Mikołów, powiat mikołowski
Adres: ul. Kolejowa 2, 43-190 Mikołów
Telefony: (32) 324-26-66, (32) 324-26-68 Faks: (32) 324-26-94

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Milówka, powiat żywiecki
Adres: ul. Jana Kazimierza 121, 34-360 Milówka
Telefon: (33) 863-77-67 Faks: (33) 863-76-00

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Mstów, powiat częstochowski
Adres: ul. 16 Stycznia 14, 42-244 Mstów
Telefony: (34) 328-41-06, (34) 329-58-17

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Mszana, powiat wodzisławski
Adres: ul. Centralna 93, 44-325 Mszana
Telefon: (32) 472-00-42 Faks: (32) 472-00-42

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Mykanów, powiat częstochowski
Adres: ul. Samorządowa 1, 42-233 Mykanów
Telefon: (34) 328-80-23 Faks: (34) 328-80-23

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Mysłowice, powiat Mysłowice
Adres: ul. Gwarków 24, 41-400 Mysłowice
Telefony: (32) 222-28-12, (32) 317-36-11
Faks: (32) 222-12-89

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Myszków, powiat myszkowski
Adres: ul. Pułaskiego 7, 42-300 Myszków
Telefony: (34) 313-56-30, (34) 313-50-21
Faks: (34) 313-56-30

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Nędza, powiat raciborski
Adres: ul. Jana Pawła II, 47-440 Nędza
Telefon: (32) 410-20-50 Faks: (32) 410-20-50

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Niegowa, powiat myszkowski
Adres: ul. Bankowa 21, 42-320 Niegowa
Telefon: (34) 317-10-69 Faks: (34) 315-42-64

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Ogrodzieniec, powiat zawierciański
Adres: pl. Wolności 42, 42-440 Ogrodzieniec
Telefon: (32) 673-35-26 Faks: (32) 670-03-64

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Olsztyn, powiat częstochowski
Adres: ul. Zielona 70, 42-256 Olsztyn
Telefon: (34) 328-59-20 Faks: (34) 328-59-20

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Opatów, powiat kłobucki
Adres: ul. Kuźniczka 23, 42-152 Opatów
Telefony: (34) 344-11-09

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Ornontowice, powiat mikołowski
Adres: ul. Żabik 9/6 i 9, 43-178 Ornontowice
Telefony: (32) 235-45-03, (32) 330-62-38
Faks: (32) 235-45-03

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Orzesze, powiat mikołowski
Adres: ul. Powstańców 5b, 43-180 Orzesze
Telefony: (32) 221-55-20, (32) 326-07-35
Faks: (32) 326-07-36

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Ożarówce, powiat tarnogórski
Adres: ul. Zwycięstwa 21, 42-624 Tapkowice
Telefon: (32) 284-01-51 Faks: (32) 284-01-51 w. 126

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Panki, powiat kłobucki
Adres: ul. 1000-lecia 5, 42-140 Panki
Telefon: (34) 317-90-34 Faks: (34) 317-90-34

Ośrodek Pomocy Społecznej w Pawłowicach
Położenie: gmina Pawłowice, powiat pszczyński
Adres: ul. Górnicza 26, 43-251 Pawłowice
Telefon: (32) 472-17-41 Faks: (32) 472-17-41

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Pawonków, powiat lubliniecki
Adres: ul. Skrzydłowska 7, 42-772 Pawonków
Telefony: (34) 353-40-32, (34) 353-41-01
Faks: (34) 353-41-05

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie
Położenie: gmina Piekary Śląskie,
powiat Piekary Śląskie
Adres: ul. Nankera 103, 41-947 Piekary Śląskie
Telefony: (32) 287-95-03, (32) 288-35-74
Faks: (32) 287-95-03

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Pietrowice Wielkie, powiat raciborski
Adres: ul. Szkolna 5, 47-480 Pietrowice Wielkie
Telefon: (32) 419-81-01 Faks: (32) 419-84-07

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Pilchowice, powiat gliwicki
Adres: ul. Główna 52, 44-144 Nieborowice
Telefony: (32) 332-71-65, (32) 332-71-62 Faks: (32) 235-69-38

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Pilica, powiat zawierciański
Adres: ul. Senatorska 3, 42-436 Pilica
Telefon: (32) 671-71-26

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Poczesna, powiat częstochowski
Adres: ul. Wolności 2, 42-262 Poczesna
Telefony: (34) 327-41-16, (34) 326-30-27
Faks: (34) 327-41-16

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Popów, powiat kłobucki
Adres: ul. Częstochowska 6, 42-110 Popów
Telefon: (34) 317-70-67
Faks: (34) 317-70-67

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Poraj, powiat myszkowski
Adres: ul. Górnicza 21, 42-360 Poraj
Telefon: (34) 314-56-29
Faks: (34) 314-56-29

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Porąbka, powiat bielski
Adres: ul. Rynek 4, 43-353 Porąbka
Telefony: (33) 810-60-45, (0-33) 810-60-54
Faks: (33) 810-60-45

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Poręba, powiat zawierciański
Adres: ul. Chopina 1, 42-480 Poręba
Telefony: (32) 677-20-33, (32) 677-12-93
Faks: (32) 677-20-33

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Przyrów, powiat częstochowski
Adres: ul. Częstochowska 7, 42-248 Przyrów
Telefony: (34) 355-41-20 w. 35, (34) 355-41-20 w. 36
Faks: (34) 355-41-20

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Przystajń, powiat kłobucki
Adres: ul. Częstochowska 5, 42-141 Przystajń
Telefony: (34) 319-10-44, (34) 319-11-53
Faks: (34) 319-10-44

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Psary, powiat będziński
Adres: ul. Szkolna 100, 42-512 Psary
Telefon: (32) 267-22-62
Faks: (32) 267-22-62

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Pszczyna, powiat pszczyński
Adres: ul. Kilińskiego 5a, 43-200 Pszczyna
Telefony: (32) 210-41-73, (32) 210-58-10
Faks: (32) 210-41-73

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Pszów, powiat wodzisławski
Adres: ul. Ks. Pawła Skwary 48, 44-370 Pszów
Telefony: (32) 729-10-46, (32) 455-75-86
Faks: (32) 455-75-86

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Pyskowice, powiat gliwicki
Adres: ul. Strzelców Bytomskich 3, 44-120 Pyskowice
Telefon: (32) 233-23-55
Faks: (32) 233-23-55

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Racibórz, powiat raciborski
Adres: ul. Sienkiewicza 1, 47-400 Racibórz
Telefony: (32) 415-26-50, (32) 415-18-88
Faks: (32) 419-06-59

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Radlin, powiat wodzisławski
Adres: ul. Solskiego 15, 44-310 Radlin
Telefony: (32) 456-72-31, (32) 456-73-63
Faks: (32) 456-72-31 w. 17

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Radziechowy-Wieprz, powiat żywiecki
Adres: Radziechowy-Wieprz 700, 34-381 Radziechowy-
-Wieprz
Telefon: (33) 867-66-15
Faks: (33) 867-66-15

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Radzionków, powiat tarnogórski
Adres: ul. Kuźaja 19, 41-922 Radzionków
Telefony: (32) 286-65-44, (0-32) 289-83-70
Faks: (32) 286-65-44

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Rajcza, powiat żywiecki
Adres: ul. Górská 1, 34-370 Rajcza
Telefon: (33) 864-31-55
Faks: (33) 864-38-87

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Rędziny, powiat częstochowski
Adres: ul. Wolności 26, 42-242 Rędziny
Telefony: (34) 320-10-15, (34) 320-19-98
Faks: (34) 320-10-15

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Ruda Śląska, powiat Ruda Śląska
Adres: ul. Markowej 20, 41-709 Ruda Śląska
Telefony: (32) 344-03-23, (32) 344-03-24
Faks: (32) 344-03-02

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Rudnik, powiat raciborski
Adres: ul. Arcybiskupa Gawliny 2, 47-411 Rudnik
Telefon: (32) 605-91-44

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Rudziniec, powiat gliwicki
Adres: ul. Gliwicka 50, 44-171 Pławniowice
Telefony: (32) 400-07-71, (32) 400-07-75

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Rybnik, powiat Rybnik
Adres: ul. Żużłowa 25, 44-200 Rybnik
Telefony: (32) 422-11-11, (32) 422-13-59

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Rydułtowy, powiat wodzisławski
Adres: ul. Raciborska 369, 44-280 Rydułtowy
Telefony: (32) 457-84-27, (32) 457-47-97

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Siemianowice Śląskie, powiat Siemianowice Śląskie
Adres: ul. Szkolna 17, 41-100 Siemianowice Śląskie
Telefony: (32) 765-62-00, (32) 765-62-16
Faks: (32) 765-62-19

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Siewierz, powiat będziński
Adres: ul. Słowackiego 1, 42-470 Siewierz
Telefony: (32) 722-04-70

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Skoczów, powiat cieszyński
Adres: ul. Morcinka 18, 43-430 Skoczów
Telefony: (33) 853-34-52, (33) 858-48-09

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Sławków, powiat będziński
Adres: ul. Kościelana 11, 41-260 Sławków
Telefon: (32) 260-82-28
Faks: (32) 293-10-78

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Sosnowiec, powiat Sosnowiec
Adres: ul. 3go Maja 33, 41-219 Sosnowiec
Telefony: (32) 296-22-01

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Sośnicowice, powiat gliwicki
Adres: ul. Szprynek 1, 44-153 Sośnicowice
Telefon: (32) 428-51-80

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Starcza, powiat częstochowski
Adres: ul. Szkolna 1, 42-261 Starcza
Telefon: (34) 314-05-08
Faks: (34) 314-05-08

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Strumień, powiat cieszyński
Adres: ul. 1go Maja 1, 43-246 Strumień
Telefon: (33) 857-01-03
Faks: (33) 857-01-82

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Suszec, powiat pszczyński
Adres: ul. Lipowa 1, 43-267 Suszec
Telefony: (32) 449-30-80, (32) 449-30-83

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Szczekociny, powiat zawierciański
Adres: ul. Przemysłowa 2, 42-445 Szczekociny
Telefon: (34) 355-70-13
Faks: (34) 355-70-13

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Szczyrk, powiat bielski
Adres: ul. Beskidzka 4, 43-370 Szczyrk
Telefony: (33) 817-89-74, (33) 829-50-36
Faks: (33) 817-87-63

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Ślemień, powiat żywiecki
Adres: ul. Zakopiańska 59, 34-323 Ślemień
Telefony: (33) 865-46-47, (33) 865-40-98
Faks: (33) 865-40-98

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Świerklaniec, powiat tarnogórski
Adres: ul. Główna 62, 42-620 Nakło Śląskie
Telefon: (32) 390-21-88
Faks: (32) 390-21-88

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Świerklany, powiat rybnicki
Adres: ul. Kościelna 85, 44-266 Świerklany
Telefon: (32) 430-42-54
Faks: (32) 430-42-54

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Świętochłowice, powiat Świętochłowice
Adres: ul. Katowicka 35, 41-600 Świętochłowice
Telefony: (32) 245-51-04, (32) 245-48-60
Faks: (32) 245-51-04

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Świnna, powiat żywiecki
Adres: Pewel Mała, ul. Jana Pawła II 68, 34-331 Świnna
Telefon: (33) 863-80-03
Faks: (33) 863-80-03

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Tarnowskie Góry, powiat tarnogórski
Adres: ul. Wincentego Janasa 9, 42-612 Tarnowskie Góry
Telefon: (32) 676-85-00,

Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina Toszek, powiat gliwicki
Adres: ul. Rynek 11, 44-180 Toszek
Telefony: (0-32) 332-67-14, (0-32) 332-67-02
Faks: (0-32) 332-67-14

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina; Tychy, powiat: Tychy
Adres: ul. Budowlanych 59, 43-100 Tychy
Telefon; (32) 323-22-61

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina; Zabrze, powiat: Zabrze
Adres: ul. 3 go Maja 16, 41-800 Zabrze
Telefon; (32) 277-78-00

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Położenie: gmina; Żory, powiat: Żory
Adres: ul. Księcia Przemysława 2, 44-240 Żory
Telefon; (32) 434-24-12

WYKAZ JEDNOSTEK POLICJI WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO

typ	nazwa	powiat	kod	miasto	adres	tel
kmp	Komenda Powiatowa Policji w Będzinie	Będzin	42-500	Będzin	ul. Generała Józefa Bema 1	47 85 362 00
kp	Komisariat Policji w Sławkowie	Będzin	41-260	Sławków	ul. PCK 3	47 85 368 10
kp	Komisariat Policji w Czeladzi	Będzin	41-250	Czeladź	ul. Staszica 5	47 85 365 10
kp	Komisariat Policji w Siewierzu	Będzin	42-470	Siewierz	ul. Kopernika 33	47 85 366 10
kp	Komisariat Policji w Wojkowicach	Będzin	42-580	Wojkowice	ul. Proletariatu 7	47 85 367 10
kmp	Komenda Miejska Policji w Bielsku-Białej	Bielsko-Biała	43-300	Bielsko-Biała	ul. Wapienna 45	47 85 712 00
kp	Komisariat Policji I w Bielsku-Białej	Bielsko-Biała	43-300	Bielsko-Biała	ul. Składowa 2	47 85 701 00
kp	Komisariat Policji II w Bielsku-Białej	Bielsko-Biała	43-300	Bielsko-Biała	ul. Kamińskiego 8	47 85 702 00
kp	Komisariat Policji III w Bielsku-Białej	Bielsko-Biała	43-300	Bielsko-Biała	ul. Traugutta 2 C	47 85 703 00
kp	Komisariat Policji IV w Bielsku-Białej	Bielsko-Biała	43-300	Bielsko-Biała	ul. Komorowicka 235	47 85 704 00
kp	Komisariat Policji w Czechowicach-Dziedzicach	Bielsko-Biała	43-502	Czechowice-Dziedzice	ul. Mickiewicza 1	47 85 708 10
kp	Komisariat Policji w Jasienicy	Bielsko-Biała	43-385	Jasienica	ul. Zdrowotna 1401	47 85 702 15
kp	Komisariat Policji w Kobiernicach	Bielsko-Biała	43-356	Kobiernice	ul. Żywiecka 6	47 85 707 10
kp	Komisariat Policji w Szczyrku	Bielsko-Biała	43-370	Szczyrk	ul. Myśliwska 40	47 85 706 10
pp	Posterunek Policji w Kozach	Bielsko-Biała	43-400	Kozy	ul. Szkolna 5	47 85 707 40
pp	Posterunek Policji w Wilkowicach	Bielsko-Biała	43-365	Wilkowice	ul. Parkowa 2	47 85 706 40
kmp	Komenda Powiatowa Policji w Bieruniu	Bieruń	43-155	Bieruń	ul. Turystyczna 1A	47 85 272 00
kmp	Komenda Miejska Policji w Bytomiu	Bytom	41-902	Bytom	ul. Powstańców Warszawskich 74	47 85 332 66
kp	Komisariat Policji I w Bytomiu	Bytom	41-908	Bytom	ul. Stolarzowicka 35	47 85 335 10
kp	Komisariat Policji II w Bytomiu	Bytom	41-902	Bytom	ul. Chrzanowskiego 1a	47 85 336 10
kp	Komisariat Policji III w Bytomiu	Bytom	41-902	Bytom	ul. Dr. Rostka 14	47 85 337 10
kp	Komisariat Policji IV w Bytomiu	Bytom	41-907	Bytom	ul. Zabrzańska 91	47 85 338 10
kp	Komisariat Policji V w Bytomiu	Bytom	41-914	Bytom	Pl. Żeromskiego 8	47 85 339 10
kmp	Komenda Miejska Policji w Chorzowie	Chorzów	41-503	Chorzów	ul. Legnicka 1	47 85 452 66
kp	Komisariat Policji I w Chorzowie	Chorzów	41-506	Chorzów	ul. Batorego 19	47 85 455 10

kp	Komisariat Policji II w Chorzowie	Chorzów	41-500	Chorzów	ul. Moniuszki 11	47 85 456 10
kmp	Komenda Powiatowa Policji w Cieszynie	Cieszyn	43-400	Cieszyn	ul. Wojska Polskiego 2	47 85 732 00
kp	Komisariat Policji w Strumieniu	Cieszyn	43-246	Strumień	ul. Ks. Londzina 47	47 85 739 10
kp	Komisariat Policji w Skoczowie	Cieszyn	43-430	Skoczów	ul. Rzeczna 7A	47 85 736 10
kp	Komisariat Policji w Ustroniu	Cieszyn	43-450	Ustrzeń	ul. 3-go Maja 21	47 85 738 10
kp	Komisariat Policji w Wiśle	Cieszyn	43-460	Wiśla	ul. 1-go Maja 44 A	47 85 737 10
kp	Komisariat Policji w Zebrzydowicach	Cieszyn	43-410	Zebrzydowice	ul. Dworcowa 11	47 85 73930
pp	Posterunek Policji w Istebnej	Cieszyn	43-470	Istebna	ul. Dzielec 1919	47 85 737 30
kmp	Komenda Miejska Policji w Częstochowie	Częstochowa	42-200	Częstochowa	ul. Popiełuszki 5	47 85 812 12
kp	Komisariat Policji I w Częstochowie	Częstochowa	42-200	Częstochowa	ul. Popiełuszki 5	47 85 811 51
kp	Komisariat Policji II w Częstochowie	Częstochowa	42-200	Częstochowa	ul. Bór 14	47 85 812 11
kp	Komisariat Policji III w Częstochowie	Częstochowa	42-200	Częstochowa	ul. Kiedrzyńska 98	47 85 815 11
kp	Komisariat Policji IV w Częstochowie	Częstochowa	42-200	Częstochowa	ul. Kopernika 38	47 85 817 11
kp	Komisariat Policji V w Częstochowie	Częstochowa	42-200	Częstochowa	ul. Czecha 15	47 85 805 00
kp	Komisariat Policji VI w Częstochowie	Częstochowa	42-200	Częstochowa	ul. Łukasieńskiego 26	47 85 816 11
kp	Komisariat Policji w Blachowni	Częstochowa	42-290	Blachownia	ul. 1-go Maja 101	47 85 806 10
kp	Komisariat Policji w Kłomnicach	Częstochowa	42-270	Kłomnice	ul. Częstochowska 34	47 85 808 10
kp	Komisariat Policji w Koniecpolu	Częstochowa	42-230	Koniecpol	ul. Działkowa 2	47 85 807 10
kp	Komisariat Policji w Poczesnej	Częstochowa	42-262	Poczesna	ul. Bankowa 5	47 85 809 10
kp	Komisariat Policji w Olsztynie	Częstochowa	42-256	Olsztyn	plac Piłsudskiego 7/8	47 85 809 70
kmp	Komenda Miejska Policji w Dąbrowie Górniczej	Dąbrowa Górnicza	41-300	Dąbrowa Górnicza	Al. Piłsudskiego 11	47 85 222 00
kp	Komisariat Policji w Dąbrowie Górniczej	Dąbrowa Górnicza	42-520	Dąbrowa Górnicza	Al. Zwycięstwa 7	47 85 226 10
kmp	Komenda Miejska Policji w Gliwicach	Gliwice	44-100	Gliwice	ul. Powstańców Warszawy 10-12	47 85 922 00
kp	Komisariat Policji I w Gliwicach	Gliwice	44-100	Gliwice	ul. Kościelna 2	47 85 901 00
kp	Komisariat Policji II w Gliwicach	Gliwice	44-100	Gliwice	ul. Warszawska 35c	47 85 902 00
kp	Komisariat Policji III w Gliwicach	Gliwice	44-100	Gliwice	ul. Pszczyńska 20	47 85 903 00

kp	Komisariat Policji IV w Gliwicach	Gliwice	44-109	Gliwice	ul. Strzelców Bytomskich 22	47 85 902 50
kp	Komisariat Policji V w Gliwicach	Gliwice	44-103	Gliwice	ul. Wawelska 2	47 85 903 50
kp	Komisariat Policji w Knurowie	Gliwice	44-194	Knurów	ul. Dworcowa 1a	47 85 925 00
kp	Komisariat Policji w Pyskowicach	Gliwice	44-120	Pyskowice	ul. Wyszyńskiego 24a	47 85 905 50
kmp	Komenda Miejska Policji w Jastrzębiu Zdroju	Jastrzębie Zdrój	44-335	Jastrzębie Zdrój	ul. Śląska 12	47 85 542 00
kmp	Komenda Miejska Policji w Jaworznie	Jaworzno	43-600	Jaworzno	ul. Narutowicza 1	47 85 252 00
kmp	Komenda Miejska Policji w Katowicach	Katowice	40-038	Katowice	ul. Lompy 19	47 85 125 55
kp	Komisariat Policji I w Katowicach	Katowice	40-063	Katowice	ul. Żwirki i Wigury 28	47 85 135 00
kp	Komisariat Policji II w Katowicach	Katowice	40-134	Katowice	ul. Iłłakowiczówny 2	47 85 136 50
kp	Komisariat Policji III w Katowicach	Katowice	40-725	Katowice	ul. Książęca 20	47 85 138 00
kp	Komisariat Policji IV w Katowicach	Katowice	40-662	Katowice	ul. Policyjna 7	47 85 137 50
kp	Komisariat Policji V w Katowicach	Katowice	40-379	Katowice	ul. Lwowska 7	47 85 137 00
kp	Komisariat Policji VI w Katowicach	Katowice	40-095	Katowice	ul. Stawowa 8	47 85 138 50
kp	Komisariat Policji VII w Katowicach	Katowice	40-873	Katowice	ul. Tysiąclecia 5	47 85 139 00
kmp	Komenda Powiatowa Policji w Kłobucku	Kłobuck	42-100	Kłobuck	ul. Boh. Bitwy pod Mokrą 5	47 85 822 00
kp	Komisariat Policji w Krzepicach	Kłobuck	42-160	Krzepice	ul. Mickiewicza 34	47 85 825 10
kp	Komisariat Policji we Wręczycy Wielkiej	Kłobuck	42-130	Wręczycza Wielka	ul. Śląska 30	47 85 826 12
kmp	Komenda Powiatowa Policji w Lublińcu	Lubliniec	42-700	Lubliniec	ul. Oświęcimska 6	47 85 832 55
kp	Komisariat Policji w Woźnikach	Lubliniec	42-289	Woźniki	ul. Ogrodowa 1	47 85 835 12,
kp	Posterunek Policji w Koszęcinie	Lubliniec	42-286	Koszęcin	ul. Sienkiewicza 1	47 85 835 33,
kmp	Komenda Powiatowa Policji w Mikołowie	Mikołów	43-190	Mikołów	ul. Rymera 1	47 85 582 00
kp	Komisariat Policji w Łaziskach Górnych	Mikołów	43-170	Łaziska Górne	ul. Dworcowa 3	47 85 585 10
kp	Komisariat Policji w Orzeszu	Mikołów	43-180	Orzesze	ul. Matejki 1	47 85 586 10
kmp	Komenda Miejska Policji w Mysłowicach	Mysłowice	41-400	Mysłowice	ul. Starokościelna 2	47 85 262 00
kmp	Komenda Powiatowa Policji w Myszkowie	Myszków	42-300	Myszków	ul. Kościuszki 105	47 85 842 00
kp	Komisariat Policji w Koziegłowach	Myszków	42-350	Koziegłowy	ul. Zamkowa 14	47 85 845 10

kmp	Komenda Miejska Policji w Piekarach Śląskich	Piekary Śląskie	41-940	Piekary Śląskie	ul. Kalwaryjska 62	47 85 322 00
kmp	Komenda Powiatowa Policji w Pszczynie	Pszczyna	43-200	Pszczyna	ul. Bogedaina 18	47 85 522 00
kp	Komisariat Policji w Pawłowicach	Pszczyna	43-250	Pawłowice	ul. K. Miarki 1	47 85 525 10
kp	Komisariat Policji w Miedznej z siedzibą w Woli	Pszczyna	43-225	Wola	ul. Lipowa 8	47 85 526 12
kmp	Komenda Powiatowa Policji w Racibórz	Racibórz	47-400	Racibórz	ul. Bosacka 42	47 85 562 00
kp	Komisariat Policji w Kuźni Raciborskiej	Racibórz	47-420	Kuźnia Raciborska	ul. Powstańców Śląskich 7	47 85 565 12
kp	Komisariat Policji w Krzyżanowicach	Racibórz	47-450	Krzyżanowice	ul. Tworkowska 10	47 85 566 10
kmp	Komenda Miejska Policji w Rudzie Śląskiej	Ruda Śląska	41-709	Ruda Śląska	ul. Hallera 9	47 85 412 00
kp	Komisariat Policji I w Rudzie Śląskiej	Ruda Śląska	41-700	Ruda Śląska	ul. Mickiewicza 2	47 85 415 10
kp	Komisariat Policji II w Rudzie Śląskiej	Ruda Śląska	41-710	Ruda Śląska	ul. Pocztowa 3	47 85 416 10
kp	Komisariat Policji III w Rudzie Śląskiej	Ruda Śląska	41-707	Ruda Śląska	ul. Solna 4	47 85 417 10
kp	Komisariat Policji IV w Rudzie Śląskiej	Ruda Śląska	41-710	Ruda Śląska	ul. Różyckiego 32	47 85 418 10
kp	Komisariat Policji V w Rudzie Śląskiej	Ruda Śląska	41-706	Ruda Śląska	ul. Solidarności 2	47 85 419 10
kmp	Komenda Miejska Policji w Rybniku	Rybnik	44-200	Rybnik	Pl. Armii Krajowej 5	47 85 572 00
kp	Komisariat Policji w Rybniku-Boguszowicach	Rybnik	44-253	Rybnik	Boguszowice, Osiedle Południe 37A	47 85 575 10
kp	Komisariat Policji w Gaszowicach	Rybnik	44-293	Gaszowice	ul. Rydułtowska 2	47 85 578 10
kp	Komisariat Policji w Czerwionce-Leszczynach	Rybnik	44-230	Czerwionka-Leszczyny	ul. 3-go Maja 40	47 85 577 10
kp	Posterunek Policji w Świerklanach	Rybnik	44-266	Świerklany	ul. Strażacka 1	47 85 575 40
kmp	Komenda Miejska Policji w Siemianowicach Śląskich	Siemianowice Śląskie	41-100	Siemianowice Śląskie	ul. Jana Pawła II 16	47 85 312 01
kmp	Komenda Miejska Policji w Sosnowcu	Sosnowiec	41-200	Sosnowiec	ul. Piłsudskiego 2	47 85 212 00
kp	Komisariat Policji I w Sosnowcu	Sosnowiec	41-200	Sosnowiec	ul. Piłsudskiego 32	47 85 201 00,
kp	Komisariat Policji II w Sosnowcu	Sosnowiec	41-200	Sosnowiec	ul. Żeromskiego 1	47 85 202 10
kp	Komisariat Policji III w Sosnowcu	Sosnowiec	41-218	Sosnowiec	ul. Dobrzańskiego 99	47 85 203 00
kp	Komisariat Policji IV w Sosnowcu	Sosnowiec	41-208	Sosnowiec	ul. Wojska Polskiego 34	47 85 204 00
kp	Komisariat Policji V w Sosnowcu	Sosnowiec	41-215	Sosnowiec	ul. Kościuszkowców 47	47 85 205 00

kmp	Komenda Miejska Policji w Świętochłowicach	Świętochłowice	41-600	Świętochłowice	ul. Wojska Polskiego 16c	47 85 442 66
kmp	Komenda Powiatowa Policji w Tarnowskich Górach	Tarnowskie Góry	42-600	Tarnowskie Góry	ul. Bytomska 6	47 85 342 00
kp	Komisariat Policji w Kaletach	Tarnowskie Góry	42-660	Kalety	ul. Żwirki i Wigury 2	47 85 349 13
kp	Komisariat Policji w Tworogu	Tarnowskie Góry	42-690	Tworóg	ul. Zamkowa 16	47 85 348 13
kp	Komisariat Policji w Zbrostawicach	Tarnowskie Góry	42-674	Zbrostawice	ul. Tarnogórska 37	47 85 347 13
kp	Komisariat Policji w Radzionkowie	Tarnowskie Góry	41-922	Radzionków	ul. Męczenników Oświęcimia 43	47 85 345 10
kp	Komisariat Policji w Pyrzowicach	Tarnowskie Góry	42-625	Pyrzowice	ul. Wolności 90	47 85 346 10
kmp	Komenda Miejska Policji w Tychach	Tychy	43-100	Tychy	Al. Bielska 46	47 85 512 00
kmp	Komenda Powiatowa Policji w Wodzisławiu Śląskim	Wodzisław Śląski	44-313	Wodzisław Śląski	ul. Kokoszycka 180b	47 85 552 00
kp	Komisariat Policji w Radlinie	Wodzisław Śląski	44-310	Radlin	ul. Mariacka 93	47 85 557 10
kp	Komisariat Policji w Rydułtowach	Wodzisław Śląski	44-280	Rydułtowy	ul. Raciborska 371	47 85 558 10
kp	Komisariat Policji w Pszowie	Wodzisław Śląski	44-370	Pszów	ul. Paderewskiego 33	47 85 556 10
kp	Komisariat Policji w Gorzycach	Wodzisław Śląski	44-362	Rogów	ul. Czyżowicka 4	47 85 555 10
pp	Posterunek Policji w Gołkowicach	Wodzisław Śląski	44-341	Gołkowice	ul. Celnia 51	47 85 555 30
kmp	Komenda Miejska Policji w Zabrzu	Zabrze	41-800	Zabrze	ul. 1-go Maja 10	47 85 432 00
kp	Komisariat Policji I w Zabrzu	Zabrze	41-800	Zabrze	ul. 3-go Maja 53	47 85 435 10
kp	Komisariat Policji II w Zabrzu	Zabrze	41-800	Zabrze	ul. Trocera 36	47 85 436 10
kp	Komisariat Policji III w Zabrzu	Zabrze	41-800	Zabrze	ul. Wolności 438	47 85 437 10
kp	Komisariat Policji IV w Zabrzu	Zabrze	41-807	Zabrze	ul. Tarnopolska 73	47 85 438 10
kp	Komisariat Policji V w Zabrzu	Zabrze	41-808	Zabrze	ul. Krakowska 11	47 85 439 10
kmp	Komenda Powiatowa Policji w Zawierciu	Zawiercie	42-400	Zawiercie	ul. Kasprowicza 9	47 85 352 00
kp	Komisariat Policji w Łazach	Zawiercie	42-450	Łazy	ul. Traugutta 15	47 85 356 10
kp	Komisariat Policji w Szczekocinach	Zawiercie	42-445	Szczekociny	ul. Parkowa 4	47 85 355 10
kp	Komisariat Policji w Ogrodzieńcu	Zawiercie	42-440	Ogrodzieniec	Pl. Wolności 25	47 85 357 10
pp	Posterunek Policji w Porębie	Zawiercie	42-480	Poręba	ul. Chopina 1	47 85 356 30
kmp	Komenda Miejska Policji w Żorach	Żory	44-240	Żory	ul. Wodzisławska 3	47 85 532 00

kmp	Komenda Powiatowa Policji w Żywcu	Żywiec	34-300	Żywiec	Al. Piłsudskiego 52	47 85 722 00
kp	Komisariat Policji w Gilowicach z/s w Żywcu	Żywiec	34-300	Żywiec	Al. Piłsudskiego 52	47 85 729 10
kp	Komisariat Policji w Łodygowicach	Żywiec	34-325	Łodygowice	ul. Żywiecka 160	47 85 725 10
kp	Komisariat Policji w Jeleśni	Żywiec	34-340	Jeleśnia	ul. Jana Kazimierza 79	47 85 728 10
kp	Komisariat Policji w Rajczy	Żywiec	34-370	Rajcza	ul. Górska 3	47 85 727 10
kp	Komisariat Policji w Węgierskiej Górcie	Żywiec	34-350	Węgierska Górka	ul. Zielona 43D	47 85 726 10
pp	Posterunek Policji w Miłowce	Żywiec	34-360	Miłowka	ul. Dworcowa 29a	47 85 723 90

WYKAZ TELEFONÓW INTERWENCJA KRYZYSOWA

W każdej sytuacji kryzysowej można korzystać z następujących bezpłatnych numerów telefonów:

BEZPŁATNY TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

116 111

czynny codziennie w godzinach 12.00-2.00.

BEZPŁATNY TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY RZECZNIKA PRAW DZIECKA:

800 12 12 12

czynny od poniedziałku do piątku 8.15-20.00.

brpd.gov.pl – czat zaufania Rzecznika Praw Dziecka;

coucb.pl – czat zaufania dla dzieci i młodzieży.

CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO:

800 70 22 22

czynny całodobowo, bezpłatny.

TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA:

800 100 100

czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00-15:00.

SZKOŁA Z DOBRYM KLIMATEM

Z perspektywy skuteczności profilaktyki, działań wychowawczych oraz wczesnej interwencji proponujemy osadzić Państwa inicjatywę w ramach, które będą zachęcać szkoły do aktywnego korzystania z przygotowanych rozwiązań, ciągłości oraz możliwości sprawdzenia efektów.

Jednym z elementów tej strategii byłby certyfikat „Szkoła z Dobrym Klimatem-Siła Empatii”, który byłby przyznawany szkołom, które dzięki aktywnemu korzystaniu z przygotowanych rozwiązań oraz własnym działaniom wychowawczym i profilaktycznym mają realny wpływ na ogólną atmosferę w szkole, jakość relacji rówieśniczych, poczucie wsparcia ze strony kadry pedagogicznej, a co za tym idzie poczucie bezpieczeństwa. Takie całościowe, szerokie podejście może skutecznie wpływać na ograniczanie zjawiska hejtu.

Sposobem na ułatwienie diagnozy sytuacji szkoły, jej potrzeb jako środowiska, a następnie ewaluacji efektów może być opracowany przez Instytut Profilaktyki Zintegrowanej zestaw narzędzi badawczych oraz profilaktycznych w ramach dostępnego online programu Nawigacja w Każdą Pogodę.

Szersze wykorzystanie tego narzędzia pozwala na ujednolicenie wskaźników oraz gwarantuje ich rzetelność. Ponadto ułatwia szkołom opracowanie programu profilaktyczno-wychowawczego.

Uzasadnieniem wdrożenia tych rozwiązań mogą być wnioski oraz rekomendacje opracowane na podstawie badań Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej i opublikowane w raporcie Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie?

Raport dostępny jest nieodpłatnie na stronie Instytutu: https://ipzin.org/wp-content/uploads/2023/05/Raport-2023-Jak-wspierac-mlodziez-ONLINE_1.pdf

Rekomendacje przemawiające za proponowaną przez nas strategią wynikają z faktu, że szkoła jest środowiskiem społecznym, w którym przenika się wiele procesów, które mogą mieć pozytywny, chroniący wpływ na ograniczanie różnych czynników ryzyka i kształtowanie pozytywnych postaw. Pełni też ważną rolę w sieci wsparcia dla dzieci i młodzieży.

Najnowsze badania wskazują, że kondycja psychiczna uczniów jest wyższa w szkołach, w których:

- wsparcie dorosłych jest większe, a nauczyciele angażują się w zadania wychowawcze pomagając uczniom w rozwiązywaniu ich spraw, dodając im wiary w siebie i dzieląc się życiowym doświadczeniem,
- wsparcie rówieśników jest większe, w klasach panuje atmosfera akceptacji i życzliwości oraz gotowości do wzajemnej pomocy, przez co czują się bezpiecznie i więcej jest uczniów, którzy mają przyjaciół.

Strategia profilaktyczna i wychowawcza biorąca pod uwagę te czynniki chroniące przekłada się również na realne ograniczanie zjawiska przemocy rówieśniczej, w tym tzw. hejtu. Takie podejście jest ważnym elementem modelu profilaktyki zintegrowanej.

Rekomendacje oparte na modelu zintegrowanym wskazują, że większe i trwałe efekty można uzyskać, jeżeli działania profilaktyczne:

- mają status stałego priorytetu w systemie edukacji,
- są skierowane do całej populacji i wykraczają poza grupy ryzyka,
- uwzględniają nauczycieli oraz rodziców na równi z działaniami skierowanymi do dzieci i młodzieży.

Aby proponowane przez nas rozwiązania były możliwe i szkoły chciały z nich skorzystać, konieczne jest wsparcie ze strony organu nadzoru pedagogicznego oraz organów prowadzących szkoły wraz z możliwością ich finansowania. Biorąc pod uwagę wskaźnik koszt-efekt wydaje się to jak najbardziej uzasadnione.

Wdrożenie tej strategii wymagałoby spotkania i jej omówienia z zainteresowanymi stronami oraz opracowania konkretnych sposobów realizacji.



Krzysztof Zieliński

PODSUMOWANIE

Na sektorze edukacji spoczywa szczególna odpowiedzialność za kształtowanie świadomości młodych ludzi. To właśnie szkoła jest miejscem, w którym dzieci uczą się norm społecznych, odpowiedzialności i poszanowania dla innych. Dlatego tak ważne jest, aby w programach wychowawczo-profilaktycznych znalazły się treści dotyczące hejtu, mowy nienawiści i cyberprzemocy. Oprócz tego konieczne jest systemowe przygotowanie nauczycieli do pracy w sytuacjach kryzysowych – zarówno poprzez szkolenia, jak i opracowanie standardów postępowania w przypadku wykrycia hejtu. Szkoły powinny być także wspierane przez specjalistów z zewnątrz, np. psychologów i mediatorów, którzy pomogą rozwiązywać konflikty na wczesnym etapie.

Hejt pozostawia ślady nie tylko w relacjach społecznych, lecz także w psychice młodych ludzi. Ofiary nienawistnych komentarzy czy wykluczenia często zmagają się z poczuciem osamotnienia, brakiem wiary w siebie, lękiem, a nawet stanami depresyjnymi. Dlatego resort zdrowia odgrywa równie istotną rolę w systemie profilaktyki. Wsparcie psychologiczne i terapeutyczne powinno być łatwo dostępne i bezpłatne, a współpraca między szkołami a poradniami zdrowia psychicznego powinna przebiegać w sposób płynny. Konieczne jest także szkolenie lekarzy, pielęgniarek i psychologów w zakresie rozpoznawania skutków hejtu, tak aby mogli oni szybko reagować i kierować dzieci, uczniów i młodzież do odpowiednich form pomocy.

Nie każdy przypadek hejtu można rozwiązać wyłącznie środkami wychowawczymi. W sytuacjach, gdy dochodzi do gróźb karalnych, szantażu, znieważenia czy uporczywego nękania konieczna jest interwencja organów ścigania. Resort sprawiedliwości, policja i sądy rodzinne muszą podejmować działania nie tylko represyjne, lecz także edukacyjne. Wprowadzenie programów profilaktycznych skierowanych do młodzieży, które uświadamiają konsekwencje prawne hejtu ma ogromne znaczenie wychowawcze. Ważne jest również wspieranie kuratorów sądowych, którzy w pracy z nieletnimi sprawcami mogą stosować oddziaływania resocjalizacyjne, a nie tylko sankcje.

Znaczna część hejtu przenosi się dziś do przestrzeni internetowej, która daje złudne poczucie anonimowości. Dlatego resort cyfryzacji, we współpracy z operatorami mediów społecznościowych i dostawcami usług internetowych, odgrywa istotną rolę w monitorowaniu i ograniczaniu skali zjawiska. Działania w tym obszarze powinny obejmować nie tylko kontrolę treści i szybkie reagowanie na zgłoszenia, lecz także prowadzenie kampanii społecznych promujących odpowiedzialne korzystanie z Internetu. Ważne jest także edukowanie rodziców, którzy często nie mają świadomości zagrożeń płynących z sieci i nie potrafią skutecznie wspierać swoich dzieci w radzeniu sobie z cyberprzemocą.

Największą skuteczność osiąga się wówczas, gdy działania poszczególnych resortów są ze sobą powiązane i wzajemnie się uzupełniają. Oznacza to konieczność tworzenia strategii ogólnopaństwowych, w ramach których edukacja, zdrowie, prawo i cyfryzacja działają wspólnie na rzecz profilaktyki. Międzyresortowe zespoły robocze mogą monitorować skalę problemu, opracowywać programy wsparcia i koordynować kampanie edukacyjne. Ważnym elementem są także programy grantowe i konkursowe dla szkół oraz organizacji pozarządowych, które pozwalają wdrażać innowacyjne projekty antyhejtowe na poziomie lokalnym.

Działania instytucji publicznych są niezwykle ważne, lecz ich skuteczność wzrasta, gdy towarzyszą im inicjatywy oddolne. Organizacje pozarządowe, fundacje i stowarzyszenia odgrywają istotną rolę w prowadzeniu warsztatów, zajęć profilaktycznych i kampanii społecznych. Dzięki swojej elastyczności mogą szybciej reagować na pojawiające się problemy i dostosowywać swoje działania do potrzeb konkretnej społeczności. Media – zarówno tradycyjne, jak i cyfrowe – mają natomiast moc kształtowania opinii publicznej i wyznaczania norm społecznych. To od nich w dużej mierze zależy czy hejt będzie bagatelizowany czy też konsekwentnie piętnowany.

Działania międzyresortowe w profilaktyce hejtu mają charakter wielowymiarowy i wymagają długofalowej współpracy. Ich istotą jest nie tylko reagowanie na przejawy nienawiści, ale przede wszystkim zapobieganie im poprzez edukację, budowanie świadomości społecznej i wzmacnianie odporności psychicznej młodzieży. Dopiero wtedy, gdy szkoła, system ochrony zdrowia, organy sprawiedliwości, instytucje cyfrowe, organizacje pozarządowe i media będą współdziałały w jednym kierunku, możliwe stanie się realne ograniczenie skali hejtu i stworzenie środowiska, w którym młodzi ludzie będą się czuć bezpieczni i wspierani.