

kompas EMOCJI

EDUKACJA I WSPARCIE DZIECI W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO
ORAZ PROFILAKTYKI PRZEMOCY PSYCHICZNEJ W POWIECIE LEGIONOWSKIM



Mazowsze >> dla **zdrowia
psychicznego** >

Zadanie pn. „Kompas Emocji: edukacja i wsparcie młodzieży w zakresie zdrowia psychicznego oraz profilaktyki przemocy psychicznej w Powiecie Legionowskim”, współfinansowano ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.



Powiat
Legionowski



Mazowsze.
serce Polski

Opracowanie:

Materiał powstał w 2025 roku w ramach zadania pn. „Kompas Emocji: edukacja i wsparcie młodzieży w zakresie zdrowia psychicznego oraz profilaktyki przemocy psychicznej w Powiecie Legionowskim.” realizowanego w ramach Samorządowego Instrumentu Wsparcia Zdrowia Psychicznego „Mazowsze dla Zdrowia Psychicznego 2025”.

Wszystkie prawa zastrzeżone.

© Copyright by Fundacja PSYCHE Strefa Pozytywnych Myśli | 2025 r.

www.fundacja psyche.pl

Zadanie współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Drodzy Uczniowie,

Doskonale wiem, że życie w szkole i w sieci bywa czasem trudne. Każdy z nas mierzy się z emocjami – radosnymi, ale też i trudnymi. Presja, stres czy hejt w internecie mogą spotkać każdego. To normalne, że czasem to odczuwacie. Ważne jest jednak, aby potrafić o tym mówić i wiedzieć, jak sobie z tym radzić.

Projekt „Kompas Emocji” powstał właśnie z myślą o Was. Chcę Wam w nim towarzyszyć i wspierać Was w budowaniu pewności siebie i odwagi, radzeniu sobie ze stresem i reagowaniu na przemoc – także w sieci.

Pamiętajcie – nie musicie przechodzić przez to sami. Rozmawiajcie, pytajcie, szukajcie wsparcia. To oznaka siły, a nie słabości. Jestem z Wami i mocno trzymam za Was kciuki!



Z serdecznością,
Anna Brzezińska
Członkini Zarządu Województwa Mazowieckiego

Drodzy Uczniowie,

Szkola to nie tylko nauka, ale też przyjaźnie, wyzwania i codzienne emocje. Czasem pojawia się stres, brak pewności siebie czy trudne sytuacje w relacjach – także w internecie. Ważne jest, aby wiedzieć, jak sobie z tym radzić i gdzie szukać wsparcia.

Projekt „Kompas Emocji”, który realizujemy w Powiecie Legionowskim, powstał właśnie z myślą o Was. Dzięki warsztatom i materiałom edukacyjnym możecie nauczyć się lepiej rozumieć siebie i innych, wzmacniać swoje mocne strony i zdobywać narzędzia, które pomogą Wam w codziennym życiu.

Chcemy, abyście pamiętali, że każdy z Was jest ważny, wyjątkowy i zastępuje na szacunek.



Z serdecznymi pozdrowieniami,
Marcin Fabisiak
Członek Zarządu Powiatu w Legionowie



Z serdecznymi pozdrowieniami,
Roman Smogorzewski
Starosta Legionowski

TEMATY

W tym poradniku poruszamy obszary ważne dla Was. Pomogą one ćwiczyć rozpoznawanie i regulację emocji, budować pewność siebie, uczyć się bezpiecznych zachowań i reagowania w trudnych sytuacjach – w klasie, w domu i w sieci

1

ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE Z WYZWANIAМИ, IDENTYFIKACJA I KONTROLOWANIE EMOCJI ZWIĄZANYCH Z PROBLEMEM.

2

WZMOCNIENIE POZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI I WIARY W SVOJE MOŻLIWOŚCI.

3

ROZÓJ UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM ORAZ ZWIĘKSZENIE ODPORNOŚCI NA STRES.

4

WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI NA AGRESJĘ SŁOWA W TYM HEJT, Z RÓWNOCZESNYM UWRAŻLIWIENIEM NA SKUTKI JAKIE MOGĄ WYWOŁAĆ SŁOWA

5

CYBERPRZEMOC – JAK RADZIĆ SOBIE Z NĘKANIEМ I ZASTRASZANIEM.



1

ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE Z WYZWANIAM I, IDENTYFIKACJA I KONTROLOWANIE EMOCJI ZWIĄZANYCH Z PROBLEMEM

W każdym wieku spotykamy różne wyzwania – to naturalna część codzienności. Nie wiemy, jakie pojawią się jutro ani jak trudne będą, ale dobrą wiadomością jest to, że możemy nauczyć się, jak sobie z nimi radzić.

Zrozum swoje wyzwania

Pierwszym krokiem jest zrozumienie, z czym dokładnie się mierzysz. Nazwij trudność: czy dotyczy szkoły, relacji z rówieśnikami, czy Twojego samopoczucia? Jedno proste zdanie pomaga zaplanować działanie, np. „Trudne jest dla mnie odrabianie zadań po lekcjach”.

Rozpoznawaj emocje

Każdy problem wywołuje emocje: wstyd, lęk, złość, smutek. Zapytaj siebie: „Co teraz czuję?” i nazwij uczucie: „Jestem zdenerwowany/a, bo nie wiem, jak to rozwiązać”. Samo nazwanie emocji porządkuje to, co dzieje się w środku.

Zachowaj spokój

Emocje są naturalne i mogą być silne, ale można nimi mądrze kierować. Pomagają proste kroki:

- weź powolny oddech nosem i wypuść ustami (policz do 4 i znowu do 4),
- rozluźnij ramiona i dłonie,
- powiedz sobie: „To trudne, ale dam radę krok po kroku”,
- poproś o wsparcie dorosłego.

Gdy problem wydaje się trudny do rozwiązania – kluczowe jest opanowanie technik, które pozwolą Ci zachować spokój.

Wypróbuj:

- Głębokie oddychanie: Weź kilka głębokich wdechów nosem i wydechów ustami.
- Krótki spacer: Zmiana otoczenia i chwila ruchu mogą pomóc w oczyszczeniu myśli.
- Liczenie do dziesięciu: Prosta technika, która pozwala na chwilę wytchnienia i dystans do sytuacji.

Szukaj rozwiązania krok po kroku

Nie każdy problem da się rozwiązać od razu. Podziel wyzwanie na mniejsze, bardziej osiągalne kroki. Zastanów się: „Co mogę zrobić w tej chwili, aby choć trochę poprawić sytuację?” Każdy mały krok w stronę rozwiązania problemu przyniesie ulgę i pozwoli Ci poczuć większą kontrolę nad sytuacją.

Poprawna komunikacja

W rozwiązywaniu problemów oraz szukaniu pomocy kluczowe znaczenie ma to, jak komunikujemy się z innymi. Jasne, konkretne komunikaty pomagają lepiej zrozumieć nasze potrzeby i oczekiwania. Podstawowymi zasadami komunikacji są, np. **stosowanie komunikatu „Ja”** – wyraż swoje emocje, nie atakując drugiej osoby, oraz **zrozumiałe i konkretne komunikowanie swoich potrzeb** – mów wprost o tym, czego potrzebujesz, i jak się czujesz. np. „Nie podoba mi się, że mówisz mi o takich sprawach, nie ma mojej zgody na akceptowanie takich zachowań”.

Poproś o pomoc

Nie musisz radzić sobie ze wszystkimi wyzwaniami sam/a. Jeśli czujesz, że sytuacja Cię przerasta, poproś o wsparcie – to może być przyjaciel, członek rodziny lub specjalista.

W sytuacjach kryzysowych:

- **Opisz trudną sytuację.** Zadaj sobie pytanie: na czym polega wyzwanie? Jak interpretujesz sytuację i jakie emocje w Tobie wzbudza?
- **Zrób listę swoich zasobów.** Co masz do dyspozycji, aby rozwiązać problem? Jakie masz umiejętności i wsparcie?
- **Zrób listę swoich ograniczeń.** Co może stanowić przeszkodę w rozwiązaniu problemu?
- **Opracuj możliwe rozwiązania.** Sporządź listę opcji i zastanów się nad zaletami i wadami każdego rozwiązania.
- **Podejmij decyzję.** Wybierz rozwiązanie, które wydaje się najlepsze.
- **Działaj.** Zastosuj swój plan i monitoruj efekty.



PAMIĘTAJ O TYM

Czym jest depresja i kiedy szukać pomocy?

Depresja to choroba, a nie „zły humor”. Objawia się m.in. długotrwałym smutkiem lub drażliwością, utratą zainteresowań, męczliwością, trudnościami z koncentracją i snem, wycofaniem z kontaktów, dolegliwościami somatycznymi (np. bóle brzucha, głowy).

Jeśli objawy trwają co **najmniej 2 tygodnie** i utrudniają codzienne funkcjonowanie, **potrzebna jest pomoc**.

Dbaj o siebie na co dzień

Regularne dbanie o zdrowie psychiczne i fizyczne pomaga lepiej radzić sobie z wyzwaniami, które pojawiają się w życiu. Ćwiczenia fizyczne, odpowiednia ilość snu, zdrowa dieta i czas na relaks są kluczowe, by być gotowym na zmierzenie się z trudnościami.



TWOJE SAMOPOCZUCIE I OSOBY, KTÓRE MOGĄ UDZIELIĆ PROFESJONALNEGO WSPARCIA I POMOCY:

Jeśli przez co najmniej **dwa tygodnie czujesz wyraźny smutek lub zniechęcenie**, masz mało energii, trudniej Ci się uczyć, częściej się irytujesz, gorzej śpisz lub tracisz zainteresowanie rzeczami, które kiedyś lubiłeś — **to mogą być objawy depresji**.

To choroba, a nie „wina” czy słabość. **Powiedz o tym dorosłemu, któremu ufasz** (rodzic, nauczyciel, pedagog/psycholog szkolny) i poproś o umówienie wizyty u specjalisty lub swojego lekarza. Na co dzień pomagają małe kroki: stałe pory snu, regularne posiłki, krótki ruch, kontakt z kimś bliskim, plan dnia w małych zadaniach.

2

WZMOCNIENIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI I WIARY W SWOJE MOŻLIWOŚCI

Twoje poczucie własnej wartości kształtuje to, jak postrzegasz siebie, swoje umiejętności i swoje możliwości. To fundament, który wpływa na wszystkie aspekty życia – od relacji z innymi ludźmi, po podejmowanie decyzji, aż po radzenie sobie z wyzwaniami. Poczucie własnej wartości to coś, co buduje się z czasem, na podstawie naszych doświadczeń i sukcesów, dlatego tak ważne jest, aby świadomie pracować nad jego wzmocnieniem.

Zauważaj swoje sukcesy

Zbyt często skupiamy się na tym, co nam nie wyszło, a zapominamy o naszych sukcesach. Zobacz, każdy z nas zaczynał od zera – jako małe, bezbronne dziecko, które stopniowo uczyło się chodzić, mówić, pisać i podejmować różne wyzwania. Zastanów się przez chwilę, jak wiele osiągnąłeś/aś już w życiu – od pierwszych kroków, przez naukę nowych umiejętności, po relacje z innymi ludźmi. Każdy z tych etapów to dowód na to, że potrafisz radzić sobie z trudnościami i rozwijać swoje możliwości.

Przykładowa lista sukcesów:

Nauczyłem się chodzić.
Nauczyłem się mówić, czytać i pisać.
Umiem robić dobre kanapki.
Mam dobrego przyjaciela.
Jestem dobry z matematyki.
Ukończyłem kolejny etap edukacji.
Umiem język angielski na poziomie komunikatywnym.
Jestem dobry w bieganiu.

Świadome myślenie o sobie

To, jak myślisz o sobie, wpływa na Twoje samopoczucie i działania. Jeśli ciągle powtarzasz sobie, że nie jesteś wystarczająco dobry, zaczynasz w to wierzyć.

Dlatego ważne jest, abyś myślał/a o sobie w sposób realistyczny, ale pozytywny. Spróbuj zapisać kilka dobrych, prawdziwych myśli na swój temat.

Przykładowa lista pozytywnych myśli:

Jestem dobry/a w matematyce.
Potrafię szybko się uczyć nowych rzeczy.
Radzę sobie w trudnych sytuacjach.
Jestem dobrym przyjacielem.

Akceptuj swoje ograniczenia

Nikt nie jest idealny. Każdy z nas ma swoje mocne i słabe strony. Ważne jest, aby akceptować to, że nie zawsze musisz być najlepszy/a we wszystkim. Ograniczenia to nie porażka, lecz coś, z czym można pracować – albo akceptując je, albo rozwijając się w tym obszarze, jeśli uznasz to za ważne.

Praca nad wiarą w siebie

Poczucie własnej wartości i wiara w swoje możliwości rosną, gdy widzimy efekty naszych działań. Im częściej dostrzegasz swoje sukcesy i umiejętności, tym bardziej wzrasta Twoje przekonanie, że potrafisz sobie poradzić z nowymi wyzwaniami. Nie musisz być najlepszy/a we wszystkim – wystarczy, że będziesz wierzyć w to, że potrafisz się rozwijać i uczyć na swoich błędach.



PAMIĘTAJ O TYM

- Twoje sukcesy, nawet te najmniejsze, mają znaczenie.
- To, jak o sobie myślisz, wpływa na to, jak działasz.
- Akceptacja swoich ograniczeń jest częścią zdrowego podejścia do siebie.
- Każde działanie, które podejmujesz, buduje Twoją pewność siebie.

3

ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM ORAZ ZWIĘKSZENIE ODPORNOSTI NA STRES

Stres jest naturalną reakcją organizmu, która towarzyszy nam na różnych etapach życia. To emocja, która często mobilizuje nas do działania i może pomagać w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami, a nawet ratować życie w kryzysowych momentach. Problem pojawia się, gdy stres jest zbyt intensywny lub trwa zbyt długo, co negatywnie wpływa na nasze funkcjonowanie. Przykładem może być sytuacja, kiedy na sprawdzianie mamy pustkę w głowie, mimo że wcześniej dobrze przygotowaliśmy się do testu.

Dlatego ważne jest, aby nauczyć się, jak radzić sobie ze stresem i jak go oswajać. Jednym ze sposobów jest stopniowe wystawianie się na sytuacje stresowe w odpowiednim dla siebie tempie. To pozwala lepiej ośwoić się z uczuciem napięcia i nauczyć organizm odpowiednich reakcji.

Zrozum swój stres

Pierwszym krokiem do radzenia sobie ze stresem jest jego zrozumienie. Obserwuj swoje ciało i myśli w sytuacjach stresowych. Co konkretnie wywołuje u Ciebie stres? Czy Twoje myśli są realistyczne i zgodne z faktami? Czy możesz zmienić sposób, w jaki interpretujesz sytuację?

Stopniowo wystawiaj się na sytuacje stresowe

Nie uciekaj przed stresem – zamiast tego, staraj się stopniowo narażać na sytuacje, które go wywołują. To pomoże Ci przyzwyczaić organizm do napięcia i nauczyć go reagować w zdrowy sposób.

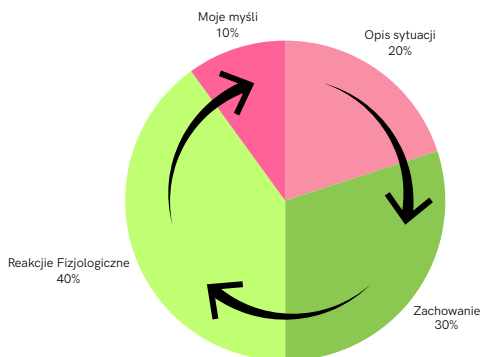
Jak reaguje nasze ciało w sytuacji stresowej?

Podczas stresu ciało może reagować na wiele sposobów, takich jak:

- Przyspieszone bicie serca.
- Nadmierne pocenie się.
- Drżenie rąk lub całego ciała.
- Trudności z oddychaniem lub przyspieszony oddech.
- "Gula" w gardle.
- Bóle brzucha, nudności.
- Poczucie pustki w głowie lub trudności z koncentracją.
- Obawy o utratę kontroli.

Pomocne koło samoświadomości stresu

Zaznacz, co w danej sytuacji najmocniej wpływa na Twój stres (opis sytuacji, moje myśli, reakcje fizjologiczne, zachowanie) tak, by łącznie dawało 100%. W środku wpisz poziom stresu (0-10).





PAMIĘTAJ O TYM

Aby skutecznie radzić sobie ze stresem, warto wypracować swoje strategie relaksacji. Oto kilka sprawdzonych metod.

1. Lista przyjemnych aktywności

Stwórz listę rzeczy, które sprawiają Ci radość i pomagają się zrelaksować. Może to być spacer, spotkanie ze znajomymi, czytanie książki lub oglądanie filmu.

Ważne, abyś miał/a czas na robienie tego, co sprawia Ci przyjemność. Na przykład:

- spacer po parku,
- rozmowy z przyjaciółmi,
- gra w piłkę,
- ciepła kąpiel z pianą,
- picie ulubionej herbaty.

2. Techniki oddechow

Nauka prostych technik oddechowych może być niezwykle pomocna w redukcji napięcia i przywracaniu spokoju.

Przykład techniki oddechowej:

- Usiądź wygodnie, zamknij oczy i skup się na oddechu.
 - Zrób powolny, głęboki wdech przez nos, licząc do 4.
 - Wstrzymaj oddech na 7 sekund.
 - Powoli wydychaj powietrze przez usta, licząc do 8.
- Powtórz ćwiczenie kilka razy, aby uspokoić ciało i umysł.

3. Kontakt z naturą

Czas spędzony na świeżym powietrzu, zwłaszcza w otoczeniu natury, ma potężne działanie uspokajające. Przebywanie wśród drzew, spacer po lesie lub wzdłuż plaży mogą pomóc w redukcji stresu i zwiększeniu odporności psychicznej.

4. Aktywność fizyczna

Regularne ćwiczenia fizyczne pomagają zmniejszyć napięcie w ciele i poprawić nastrój. Wybierz aktywność, która sprawia Ci przyjemność – może to być jogging, jazda na rowerze, taniec lub joga.

5. Bliskie relacje

Wsparcie od bliskich osób jest kluczowe w radzeniu sobie ze stresem. Rozmowa z kimś zaufanym, kto zrozumie Twoje problemy, może przynieść ulgę i pomóc zobaczyć sytuację z innej perspektywy.

6. Redukcja napięcia w ciele

Masaże, ciepłe kąpiele czy inne formy relaksacji ciała pomagają rozluźnić napięcie mięśniowe. Zadbaj o swoje ciało, a ono odwdzięczy Ci się większym spokojem.

Stres jest nieodłącznym elementem życia, ale umiejętne radzenie sobie z nim może sprawić, że przestanie być przeszkodą, a stanie się motywującym wyzwaniem. Kluczem do sukcesu jest stopniowe oswajanie się ze stresem i rozwijanie strategii, które pomagają nam lepiej go kontrolować. Obserwacja własnych reakcji i stosowanie sprawdzonych technik relaksacyjnych pomoże Ci zwiększyć odporność na stres i lepiej radzić sobie z codziennymi trudnościami.



4

WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI NA AGRESJĘ SŁOWĄ W TYM HEJT, Z RÓWNOCZESNYM UWRAŻLIWIENIEM NA SKUTKI JAKIE MOGĄ WYWOŁAĆ SŁOWA

W dzisiejszym świecie, gdzie coraz więcej interakcji przenosi się do internetu, słowa mogą ranić tak samo, jak fizyczne działania. Agresja słowna, w tym hejt, staje się coraz powszechniejsza, a jego skutki mogą być bardzo bolesne dla osób, które go doświadczają. Ważne jest, aby wzmocnić swoją odporność na takie ataki oraz jednocześnie zrozumieć, jak nasze własne słowa i zachowania mogą wpływać na innych. Z jednej strony musimy nauczyć się bronić przed agresją, a z drugiej – być wrażliwymi na skutki naszych działań i świadomie wybierać postawę asertywną zamiast agresywną.

Jak radzić sobie z agresją słowną i hejtem?

- 1. Zrozumienie natury hejtu i agresji** - hejt i agresja słowna bardzo często wynikają z problemów, z którymi mierzą się sami agresorzy. To nie Ty jesteś ich problemem, ale raczej to, że hejtujący nie radzi sobie z własnymi emocjami. To zrozumienie może pomóc w lepszym radzeniu sobie z atakami. Zamiast brać takie słowa do siebie, warto pamiętać, że są one często wyrazem słabości drugiej osoby, a nie Twojej wartości.
- 2. Zachowanie spokoju i dystansu** - kiedy ktoś skieruje w Twoją stronę agresywne słowa, spróbuj zachować spokój i nie reagować impulsywnie. Odpowiadanie agresją na agresję zazwyczaj pogłębia problem. Warto dać sobie chwilę na uspokojenie emocji i spojrzenie na sytuację z dystansem. Przyjmowanie postawy neutralnej, a nie defensywnej, pomoże Ci uniknąć wciągania się w spiralę konfliktu.

3. Ćwiczenie asertywności - asertywność to umiejętność wyrażania swoich potrzeb i emocji w sposób spokojny, ale stanowczy, bez ranienia innych. Oznacza to, że możesz bronić siebie i swoich granic, nie pozwalając na agresję, ale jednocześnie nie reagując agresją. Bycie asertywnym oznacza mówienie „nie” w sposób zdecydowany, ale szanujący innych.

Przykład asertywnej odpowiedzi na hejt:

"Nie zgadzam się z tym, co mówisz, ale to nie daje Ci prawa mnie obrażać."

"Nie akceptuję takich słów w moim kierunku. Proszę, abyś przestał/przestała."

4. Budowanie odporności na hejt - jednym z kluczowych elementów radzenia sobie z agresją słowną jest wzmacnianie swojej odporności psychicznej. Oto kilka kroków:

- Nie bierz hejtu do siebie. Zrozum, że często to problem hejtera, a nie Twój.
- Skup się na pozytywnych relacjach. Otaczaj się ludźmi, którzy wspierają i doceniają Ciebie za to, kim jesteś.
- Unikaj prowokacji. Czasami najlepszą odpowiedzią na hejt jest brak odpowiedzi. Milczenie może być formą wyrażenia siły.
- Ogranicz kontakt z hejtem. Jeśli czujesz, że jesteś narażony na zbyt wiele negatywnych treści, ogranicz korzystanie z mediów społecznościowych lub zastosuj filtry blokujące agresywne komentarze.

! PAMIĘTAJ O TYM

Jak wzmacniać asertywność?

Ćwicz mówienie "nie"

Zamiast zgadzać się na coś, co Ci nie odpowiada, naucz się odmawiać w sposób stanowczy, ale uprzejmy.

Wyrażaj swoje potrzeby jasno i bezpośrednio

Komunikuj, co czujesz i czego potrzebujesz, bez obrażania innych.

Szanuj granice innych

Bycie asertywnym to także uznawanie, że inni mają prawo do własnych opinii i emocji.

Zarówno w życiu online, jak i offline, agresja słowna i hejt mogą być trudnymi doświadczeniami. Kluczowe jest zrozumienie, że to, jak reagujemy na agresję, zależy od nas. Możemy wzmocnić swoją odporność, ucząc się dystansować od hejtu, reagować asertywnie i nie dawać się wciągnąć w agresywną komunikację. Jednocześnie warto być świadomym skutków naszych własnych działań – agresja słowna może zniszczyć relacje, a postawa asertywna pomoże je budować i rozwijać.



5

CYBERPRZEMOC JAK RADZIĆ SOBIE Z NĘKANIEM I ZASTRASZANIEM

Cyberprzemoc, czyli nękanie i zastraszanie w internecie, to problem, który dotyka coraz więcej młodych ludzi.

W dobie mediów społecznościowych i ciągłej obecności online, granice między światem realnym a cyfrowym często się zacierają. Niestety, internet daje również możliwość anonimowego atakowania innych, co sprawia, że ofiary cyberprzemocy mogą czuć się bezradne. Ważne jest jednak, aby wiedzieć, że nie jesteś sam/sama i że są skuteczne sposoby na radzenie sobie z cyberprzemocą.

Co to jest cyberprzemoc?

Cyberprzemoc to wszelkiego rodzaju działania mające na celu zastraszenie, ośmieszenie, nękanie lub szkodenie innym. Może przybierać różne formy:

- **Obraźliwe komentarze, wiadomości lub maile** – bezpośrednie ataki na osobę.
- **Rozpowszechnianie plotek lub fałszywych informacji** – w internecie, aby zaszkodzić reputacji.
- **Udostępnianie prywatnych zdjęć, filmów lub informacji bez zgody** – np. publikowanie kompromitujących materiałów, wiadomości czy zdjęć prywatnych rozmów bez zgody osoby zainteresowanej.
- **Stalking online** – nieustanne śledzenie aktywności danej osoby w internecie w celu zastraszania lub kontrolowania jej działań.
- **Włamania na konta** – podszywanie się pod kogoś lub wykorzystywanie jego danych do szkodenia mu.

Jak radzić sobie z cyberprzemocą?

1. **Nie reaguj impulsywnie** – kiedy doświadczasz ataku w internecie, naturalnym odruchem może być natychmiastowa odpowiedź. Jednak często takie reakcje tylko pogłębiają konflikt. Najlepiej wstrzymać się od impulsywnej odpowiedzi, a zamiast tego dać sobie czas na ochłonięcie i przemyślenie sytuacji.

2. **Zachowaj dowody** – zanim podejmiesz dalsze działania, warto zrobić zrzuty ekranu z wiadomościami, komentarzami lub innymi formami cyberprzemocy. Dowody te mogą okazać się kluczowe, jeśli zdecydujesz się zgłosić sprawę odpowiednim organom. Upewnij się, że zapisujesz wszystkie szczegóły, takie jak daty i godziny ataków.

3. **Blokuj i zgłaszaj agresora** – większość platform społecznościowych, takich jak Facebook, Instagram czy TikTok, ma narzędzia do blokowania użytkowników oraz zgłaszania treści, które są obraźliwe lub naruszają zasady społeczności. Skorzystaj z tych opcji, aby odciąć się od agresora i poinformować moderatorów o nękanii.

4. **Nie daj się zastraszyć** – cyberprzemoc ma na celu sprawienie, byś czuł/a się słabszy/a i bezbranny/a. Pamiętaj jednak, że nikt nie ma prawa Cię nękać ani zastraszać, a Twoje poczucie wartości nie zależy od opinii innych w internecie. Staraj się zachować pewność siebie i nie pozwól, aby negatywne komentarze wpłynęły na Twoje samopoczucie.

5. **Rozmawiaj z zaufanymi osobami** – jeśli doświadczasz cyberprzemocy, ważne jest, aby nie zmagać się z tym samemu/samej. Porozmawiaj z kimś zaufanym – może to być rodzic, nauczyciel, przyjaciel lub psycholog szkolny. Dzielenie się swoimi przeżyciami pomoże Ci uzyskać wsparcie emocjonalne i praktyczne.

6. **Zgłoś cyberprzemoc odpowiednim instytucjom** – w poważniejszych przypadkach cyberprzemocy, które wykraczają poza standardowe ataki słowne, warto zgłosić sprawę do organów ścigania (np. Policji). W Polsce istnieją przepisy, które chronią przed cyberprzemocą, a przestępcy mogą zostać pociągnięci do odpowiedzialności karnej.

Skutki cyberprzemocy

Cyberprzemoc może bardzo ranić uczniów - emocjonalnie i psychicznie. Dlatego reagujemy, gdy dotyczy to nas samych i gdy widzimy, że ktoś inny jest krzywdzony.

Skutki cyberprzemocy to m.in.:

- obniżenie samooceny i poczucia własnej wartości,
- długotrwały smutek, napięcie i lęk (czasem objawy depresji),
- wycofywanie się z kontaktów, unikanie rówieśników i zajęć,
- w bardzo trudnych sytuacjach - myśli o zrobieniu sobie krzywdy (wtedy natychmiast powiedz dorosłemu i dzwoń na 112).

Co robić?

Cyberprzemoc to poważny problem w sieci. Nie zostawaj z tym sam/a.

- **Powiedz zaufanemu dorosłemu** (rodzic, wychowawca, pedagog).
- **Zabezpiecz dowody:** zrób zrzut ekranu, nie odpisuj.
- **Zgłoś i zablokuj sprawcę w aplikacji;** zmień hasło, ustaw prywatność.

Pamiętaj: masz prawo do bezpieczeństwa w sieci, a sprawcy ponoszą odpowiedzialność.



POMOCNE TELEFONY I MIEJSCA W SIECI, KTÓRE MOGĄ UDZIELIĆ PROFESJONALNEGO WSPARCIA I POMOCY:

800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

800 70 22 22 - Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

112 - Numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia

116sos.pl - Telefon, chat i formularz kontaktowy

fundacjapsyche.pl - przez chat i formularz kontaktowy

Helpline.org.pl - projekt Fundacji Dzieci Niczyje i Fundacji Orange w celu pomocy dzieciom młodzieży w sytuacjach zagrożenia w internecie. Konsultanci udzielają również pomocy rodzicom i opiekunom oraz osobą pracujących z dziećmi i młodzieżą. Helpline.org.pl działa w dni powszednie w godzinach od 11.00 do 16.00, bezpłatnym numerem telefonu 0 800 100 100



PAMIĘTAJ O TYM

Jak unikać cyberprzemocy?

- **Zadbaj o prywatność online** - ogranicz udostępnianie wrażliwych informacji.
- **Nie angażuj się w konflikty online** - unikaj toksycznych dyskusji.
- **Bądź uprzejmy/a w sieci** - pamiętaj, by również samemu/a unikać zachowań, które mogłyby zranić innych.

Jak radzić sobie z cyberprzemocą?

1. **Zachowaj spokój** - unikaj impulsywnych reakcji, które mogą pogłębić konflikt.
2. **Zbieraj dowody** - rób zrzuty ekranu i zapisuj obraźliwe wiadomości jako dowód.
3. **Blokuj i zgłaszaj** - korzystaj z opcji blokowania i zgłaszania hejterów na platformach społecznościowych.
4. **Rozmawiaj z zaufanymi osobami** - podziel się swoimi doświadczeniami z kimś, komu ufasz, np. rodzicem, przyjacielem lub nauczycielem.
5. **Zgłaszaj przemoc odpowiednim instytucjom** - w poważniejszych przypadkach rozważ zgłoszenie sprawy na policję.

PODZIĘKOWANIA:

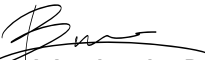
Na zakończenie chcemy Ci podziękować, że sięgnąłeś po ten poradnik i przeczytałeś go do końca. To oznacza, że zrobiłeś ważny krok – już wiesz więcej o emocjach, stresie i sposobach radzenia sobie w trudnych chwilach.

Pamiętaj, że to, czego się nauczyłeś, możesz wykorzystać na co dzień – w szkole, w domu, w relacjach z innymi. Każda rozmowa, każde zauważone uczucie i każdy mały krok w stronę dbania o siebie ma znaczenie.

Masz w sobie siłę, by rozwijać swoje umiejętności i budować poczucie bezpieczeństwa. A jeśli kiedyś poczujesz, że jest naprawdę trudno – nie zostawaj z tym sam. Zawsze możesz poprosić o pomoc.

Dziękujemy, że jesteś i że dbasz o siebie. To najlepsza inwestycja w Twoją przyszłość.




Barbara Wesołowska-Budka
Członek Zarządu Fundacji PSYCHE Strefa Pozytywnych Myśli
[@psychoterapia_i_zycie](#)

Mazowsze >> dla zdrowia psychicznego >

Zadania pn. „Kompas Emocji: edukacja i wsparcie młodzieży w zakresie zdrowia psychicznego oraz profilaktyki przemocy psychicznej w Powiecie Legionowskim”
współfinansowano ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Powiat
Legionowski



Mazowsze.
serce Polski

