

INFORMACJA DLA DYREKCJI, NAUCZYCIELI, PEDAGOGÓW I RODZICÓW

Nikt nie powinien zostać z hejtem sam

Jesteśmy fundacją, która pomaga osobom dotkniętym hejtem w internecie. Pracujemy z wolontariuszami i specjalistami, a dzieci i młodzież są dla nas na pierwszym miejscu. W tym krótkim materiale piszemy, czym jest hejt i jak go rozpoznać, co mówią o nim badania, kim jesteśmy, co robimy i w czym możemy pomóc Państwa szkole.

Pomoc

Dziecko, nastolatek, rodzic lub nauczyciel może zgłosić się do nas bezpośrednio. Pierwsza rozmowa ze specjalistą nie wymaga żadnych opłat ani warunków.

Materiały

Plakaty, teksty i grafiki dla szkół, dzieci i młodzieży udostępniamy nieodpłatnie w dziale O nas na usuwaniehejtu.pl.

Szkolenia

Praktyczne szkolenia i warsztaty dla uczniów, nauczycieli, rodziców oraz dla instytucji pracujących z młodzieżą.

Prosimy o jedno: wydrukowanie naszych plakatów i powieszenie ich w szkole oraz umieszczenie informacji o Fundacji na stronie szkoły. Dlaczego to ważne, piszemy na stronie piątej.

Czym jest hejt i dlaczego dziecku trudniej się przed nim obronić

Hejt to obraźliwe, poniżające lub zastraszające treści kierowane do konkretnej osoby albo publikowane na jej temat: komentarze, wiadomości, memy, zdjęcia i filmy, coraz częściej przerobione z użyciem sztucznej inteligencji. Przybiera wiele form: wyzwiska, ośmieszanie, wykluczanie z grupy, podszywanie się pod kogoś, groźby, publikowanie zdjęć bez zgody, szantaż. Czasem zaczyna się od jednego komentarza, a po kilku dniach dołącza do niego cała klasa.

Dla dziecka hejt jest trudniejszy niż dla dorosłego z kilku powodów. Dzieje się tam, gdzie toczy się jego życie: w klasowej grupie, w grach, na Discordzie, na TikToku. Nie kończy się po dzwonku, bo telefon jest przy nim także wieczorem i w nocy. Treść zostaje i rozchodzi się dalej, a sprawcą bywa ktoś z sąsiedniej ławki. Wiele dzieci nie wie, że to, co je spotyka, jest przemocą, a jeszcze więcej nie mówi o tym dorosłym, bo boi się utraty telefonu, ośmieszenia albo tego, że „zrobi się jeszcze gorzej”.

Skutki

Lęk, wycofanie, unikanie szkoły, spadek wyników, problemy ze snem i apetytem, bóle brzucha i głowy bez wyraźnej przyczyny. Długotrwały hejt odbija się na zdrowiu psychicznym, a w skrajnych sytuacjach zagraża życiu i zdrowiu dziecka. Dlatego liczy się czas reakcji dorosłych.

Jak rozpoznać

Nagła zmiana nastroju po sięgnięciu po telefon, chowanie ekranu, rezygnacja z kontaktów i zajęć, które wcześniej sprawiały radość, niechęć do szkoły, wymówki, drażliwość, zamknięcie się w sobie. Żaden z tych sygnałów sam w sobie niczego nie przesądza, ale kilka naraz jest powodem do spokojnej rozmowy.

Co zrobić od razu

Zabezpieczyć dowody: zrzuty ekranu z widoczną datą, nazwą profilu i adresem strony. Nie usuwać treści ani konta, zanim dowody nie zostaną zapisane. Zgłosić treść do platformy, poinformować rodziców, porozmawiać z dzieckiem bez oceniania i bez odbierania telefonu „za karę”, bo to utwierdza je w milczeniu. Przy groźbach, szantażu i treściach intymnych zawiadomić policję. Na każdym etapie można zadzwonić do nas: podpowiemy, co dalej.

Liczby, które warto znać

Najnowsze ogólnopolskie badanie NASK objęło kilka tysięcy uczniów i ich rodziców. Pokazuje skalę zjawiska, ale przede wszystkim jedno: dzieci najczęściej milczą.

Co trzeci

nastolatek spotyka się z przemocą w internecie. Tylko około 44% uczniów nigdy nie doświadczyło żadnej jej formy.

47%

młodych, którzy doświadczyli cyberprzemocy, nie zrobiło z tym nic. Hejt karmi się milczeniem.

17%

nastolatków nie potrafi stwierdzić, czy to, co je spotkało, było cyberprzemocą. Badacze nazywają to normalizacją przemocy.

29%

to wyzywanie, najczęstsza forma. Dalej ośmieszanie (19%), poniżanie (18%) i straszenie (13%). Najczęstszy powód hejtu to wygląd.

66%

rodziców jest przekonanych, że dziecko przyjdzie do nich po pomoc. Odpowiedzi rodziców i dzieci różnią się o około 20 punktów procentowych.

1 na 6

nastolatków na świecie doświadczyło cyberprzemocy według badania HBSC Światowej Organizacji Zdrowia. W Polsce ten odsetek jest wyraźnie wyższy.

Co z tego wynika dla szkoły

Skoro większość dzieci nie powie o hejcie samo z siebie, informacja o tym, gdzie szukać pomocy, musi czekać na nie tam, gdzie są: na szkolnym korytarzu, na stronie szkoły i w telefonie. Dlatego prosimy o plakaty i odnośnik na stronie. Jeden plakat zauważony w odpowiednim momencie potrafi przerwać milczenie.

Źródła: NASK Państwowy Instytut Badawczy, „Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców” (2025); WHO Regional Office for Europe, badanie HBSC (2024). Dane dotyczą uczniów w wieku około 13-17 lat.

Kim jesteśmy i co robimy

Fundacja Usuwanie Hejtu pomaga osobom, które spotkały się z hejtem w internecie: dzieciom, młodzieży, dorosłym, a także firmom i instytucjom. Działamy z wolontariuszami oraz ze specjalistami: prawnikami, psychologami i osobami, które na co dzień zajmują się bezpieczeństwem w sieci.

Pomagamy usuwać krzywdzące treści, podpowiadamy, jak je zgłaszać i jak zabezpieczyć dowody, wyjaśniamy, kiedy sprawę trzeba skierować do szkoły, na policję lub do sądu, i wspieramy w kontakcie z platformami. Prowadzimy też działania edukacyjne: materiały dla szkół, szkolenia i warsztaty.

Dzieci i młodzież

Dziecko lub nastolatek może zgłosić się do nas bezpośrednio, telefonicznie lub mailowo. Pierwsza rozmowa ze specjalistą nie wymaga żadnych opłat ani warunków wstępnych. Przy sprawach dzieci zawsze włączamy osobę dorosłą: rodzica, opiekuna lub nauczyciela, i od razu mówimy, co możemy zrobić i na jakich zasadach. Kontakt z nami ma być dla młodego człowieka bezpieczny. Słuchamy, nie oceniamy i stoimy po stronie osoby skrzywdzonej.

Rodzice

Rodziców również zachęcamy do kontaktu. Podpowiadamy, jak rozmawiać z dzieckiem, co zrobić w pierwszej dobie po zdarzeniu i jaką pomoc możemy zaproponować.

Szkoły

Dla szkoły jesteśmy partnerem w sytuacji kryzysowej i w codziennej profilaktyce. Pomagamy nauczycielom i pedagogom ocenić, co się dzieje, i podjąć pierwsze kroki, a dyrekcji podpowiadamy, jak zabezpieczyć placówkę, jej uczniów i dobre imię.

Materiały dla szkół i dwie prośby

W dziale **O nas** na stronie usuwaniehejtu.pl udostępniamy nieodpłatnie materiały dla szkół, dzieci i młodzieży: plakaty do druku, teksty informacyjne i grafiki. Można je drukować w dowolnej liczbie egzemplarzy, w kolorze lub czarno-biało, i wykorzystywać na lekcjach, na zebraniach z rodzicami i w szkolnych mediach.

Plakaty w szkole

Prosimy o wydrukowanie naszych plakatów i powieszenie ich tam, gdzie uczniowie je zobaczą: na korytarzu, przy gabinecie pedagoga, w bibliotece, w świetlicy, w szatni. Plakat mówi dziecku dwie rzeczy: gdzie może pójść z problemem i że nie jest z nim samo. Dla wielu uczniów to pierwszy krok, na który inaczej by się nie zdobyli.

Informacja na stronie szkoły

Prosimy też o umieszczenie na stronie internetowej szkoły krótkiej informacji o Fundacji wraz z odnośnikiem do usuwaniehejtu.pl, na przykład w zakładce dla uczniów i rodziców albo przy danych pedagoga szkolnego. Gotowy tekst i grafikę znajdą Państwo wśród materiałów do pobrania.

Jeśli szkoła nie ma możliwości technicznych albo nikt nie ma na to czasu, Fundacja służy pełną, nieodpłatną pomocą. Wystarczy do nas napisać, a nasz zespół przygotuje informację i wprowadzi ją razem z osobą, która opiekuje się stroną.

PRZYKŁADOWA INFORMACJA NA STRONĘ SZKOŁY

Jeśli ktoś w internecie Cię obraża, straszy albo publikuje coś bez Twojej zgody, nie jesteś z tym sam. Fundacja Usuwanie Hejtu pomaga dzieciom i młodzieży. Zadzwoń: 222 900 142 lub napisz: kontakt@usuwaniehejtu.pl. Więcej na usuwaniehejtu.pl.

Szkolenia i warsztaty

Prowadzimy szkolenia i warsztaty dla szkół oraz innych instytucji: dla uczniów, nauczycieli, dyrekcji i rodziców, a także dla urzędów, bibliotek, klubów sportowych i organizacji pracujących z młodzieżą. Zajęcia są praktyczne. Pokazujemy prawdziwe przykłady, uczymy, co zrobić w pierwszych 24 godzinach po zdarzeniu, jak zabezpieczyć dowody, jak zgłaszać treści na TikToku, Discordzie i w Google, czym są deepfake'i i jaka jest odpowiedzialność prawna nieletnich.

Jedno szkolenie trwa sześć godzin z przerwą, a katalog obejmuje około 60 tematów dobieranych do wieku uczestników i potrzeb placówki. Część zajęć dla uczniów prowadzimy w ramach posiadanych środków; o aktualnych możliwościach i warunkach informujemy przy zgłoszeniu. Szkoły, które chcą sprawdzić swoją gotowość na sytuacje kryzysowe, mogą zamówić audyt bezpieczeństwa zakończony certyfikatem „Szkoła zwalczająca Hejt”.

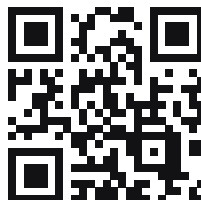
Szkolenie podnosi kwalifikacje i ułatwia rozpoznanie problemu, ale każdy przypadek jest inny, a uczyć się trzeba cały czas. Dlatego po szkoleniu pozostajemy w kontakcie.

Kontakt

tel. 222 900 142
kontakt@usuwaniehejtu.pl
usuwaniehejtu.pl

Materiały do pobrania: dział O nas na
usuwaniehejtu.pl.

Wsparcie



Fundacja utrzymuje się z darowizn. Jeśli chcą Państwo wesprzeć naszą pracę na rzecz dzieci i młodzieży: numer rachunku [do uzupełnienia], tytuł przelewu: Darowizna. Kod prowadzi do strony wpłat. Nie zbieramy pieniędzy w szkołach ani od uczniów.