

BEZPIECZNI

I

ŚWIADOMI

Informator w projekcie

profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży



1. Formy cyberprzemocy:

1. Obrażanie, ośmieszanie, poniżanie w sieci.
2. Rozpowszechnianie kompromitujących materiałów (zdjęcia, filmy, screeny).
3. Podszywanie się pod kogoś (tworzenie fałszywych kont).
4. Wysyłanie gróźb, nękanie, uporczywe wiadomości (cyberstalking).
5. Wykluczanie z grup, czatów, serwerów (ostracyzm cyfrowy).

Skutki dla ofiary:

- poczucie wstydu, upokorzenia, lęku,
- izolacja, utrata zaufania,
- obniżone poczucie własnej wartości,
- objawy depresyjne i lękowe.

Konsekwencje prawne:

- cyberprzemoc może stanowić przestępstwo (np. zniesławienie, groźby karalne, naruszenie dóbr osobistych, stalking, publikacja wizerunku bez zgody).

2. MOWA NIENAWIŚCI – definicja i przykłady

Mowa nienawiści (*hate speech*) to wypowiedzi (słowne, pisemne, graficzne lub symboliczne), które mają na celu **poniżenie, obrażenie,**

dyskryminację lub wzbudzenie wrogości wobec osób lub grup z powodu ich cech (np. pochodzenia, koloru skóry, orientacji seksualnej, płci, wyznania, poglądów, wyglądu, niepełnosprawności).

Przykłady mowy nienawiści:

- komentarze typu: „Oni wszyscy są tacy sami”, „Takich powinno się zakazać”, „Niech wracają do siebie”
- tworzenie memów ośmieszających konkretne grupy,
- wykluczanie i wyzywanie z powodu wyglądu, pochodzenia, ubioru, poglądów,
- szerzenie fałszywych informacji w celu oczernienia grup społecznych.

Różnica między krytyką a mową nienawiści:

- **Krytyka** odnosi się do zachowań lub poglądów („Nie zgadzam się z twoim zdaniem”).
- **Mowa nienawiści** atakuje człowieka („Jesteś głupi, bo tak myślisz”).

Skutki mowy nienawiści:

- w ofiarach: poczucie zagrożenia, stres, obniżona samoocena, wycofanie,
- w społeczeństwie: podziały, obojętność na krzywdę, wzrost agresji.

Podstawa prawna:

Kodeks karny, art. 256 i 257 – zakaz publicznego nawoływania do nienawiści na tle narodowościowym, etnicznym, rasowym, wyznaniowym lub z powodu bezwyznaniowości.

3. KONFLIKT – definicja i dynamika

Definicja:

Konflikt to zderzenie sprzecznych interesów, potrzeb, wartości lub celów dwóch (lub więcej) stron, prowadzące do napięcia emocjonalnego i konfrontacji.

Rodzaje konfliktów:

- **Wewnętrzne** – w nas samych (np. „chcę się odezwać, ale się boję”).
- **Interpersonalne** – między dwiema osobami.
- **Grupowe** – między większymi grupami (np. klasy, drużyny).

Etapy konfliktu:

1. Różnica zdań lub interesów.
2. Napięcie emocjonalne.
3. Eskalacja – wzrost emocji, pojawiają się ataki, oskarżenia.
4. Konfrontacja – często dochodzi do zerwania kontaktu lub agresji.
5. Rozwiązanie – konstruktywne (dialog, kompromis) lub destruktcyjne (wycofanie, przemoc).

Funkcje konfliktu:

Konflikt nie jest zły sam w sobie – może prowadzić do:

- rozwoju relacji,
 - lepszego poznania siebie i innych,
 - nauki komunikacji.
- Ale jeśli nie jest właściwie rozwiązany, może prowadzić do przemocy.

4. EMOCJE W SIECI – definicja i wpływ

Definicja emocji:

Emocje to krótkotrwałe stany psychofizyczne, które informują nas o tym, co dla nas ważne i jak reagujemy na świat.

Emocje a internet:

- W sieci szybciej reagujemy impulsywnie.
- Brak bezpośredniego kontaktu (mimika, ton głosu) utrudnia empatię.
- Łatwiej napisać coś, czego nie powiedzielibyśmy w realu.

Najczęstsze emocje w sieci:

złość, zazdrość, poczucie niesprawiedliwości, frustracja, wstyd, lęk, radość, satysfakcja.

Świadomość emocji = większa kontrola nad zachowaniem.

6. REAKCJA NA CYBERPRZEMOC – definicje ról

- **Ofiara** – osoba, wobec której skierowane są działania przemocowe.
- **Sprawca** – osoba, która stosuje przemoc, często nie rozumiejąc konsekwencji.
- **Świadek** – osoba, która widzi przemoc i może (ale nie zawsze chce) zareagować.

Postawy wobec cyberprzemocy:

1. **Obojętność** – „to nie moja sprawa”

2. **Zgoda milcząca** – „nie reaguję, ale śmieję się z innymi”

3. **Reakcja aktywna** – zgłaszanie, wsparcie ofiary, rozmowa, przerwanie przemocy.

6. KOMUNIKACJA BEZ PRZEMOCY (NVC)

Definicja:

Komunikacja bez przemocy (ang. *Nonviolent Communication*, NVC) to sposób porozumiewania się oparty na szacunku, empatii i zrozumieniu potrzeb – swoich i innych.

4 kroki NVC:

1. **Obserwacja** – opisz, co widzisz, bez ocen.
2. **Uczucie** – nazwij emocję.
3. **Potrzeba** – powiedz, dlaczego tak się czujesz.
4. **Prośba** – sformułuj, czego potrzebujesz, bez żądania.

Przykład:

✗ „Jesteś wredny, bo mnie ignorujesz.”

✓ „Kiedy nie odpisujesz na moje wiadomości, czuję się zraniony, bo zależy mi na kontakcie. Chciałbym, żebyśmy mogli o tym porozmawiać.”

UZALEŻNIENIA

1. Czym jest uzależnienie?

Definicja:

Uzależnienie to stan, w którym człowiek traci kontrolę nad swoim zachowaniem – powtarza je mimo negatywnych skutków, ponieważ daje mu ono krótkotrwałą przyjemność, ulgę lub poczucie ucieczki od problemów.

Cechy uzależnienia:

- **przymus** (silna potrzeba powtarzania zachowania),
- **utrata kontroli** (trudność w przerywaniu),
- **tolerancja** (potrzeba coraz więcej, by uzyskać ten sam efekt),
- **objawy odstawienia** (niepokój, złość, smutek po przerywaniu),
- **zaniedbywanie obowiązków i relacji**,
- **kontynuowanie mimo szkód**.

2. Uzależnienia behawioralne (zachowaniowe)

Definicja:

Uzależnienie behawioralne to powtarzanie określonego zachowania (np. korzystanie z telefonu, granie, zakupy, oglądanie seriali, media

społecznościowe), które daje przyjemność, ale stopniowo przejmuje kontrolę nad życiem.

Przykłady:

- uzależnienie od telefonu / smartfona,
- uzależnienie od gier komputerowych,
- uzależnienie od Internetu / mediów społecznościowych,
- uzależnienie od zakupów, jedzenia, ćwiczeń, hazardu.

Mechanizm:

Bodziec (powiadomienie, like, wiadomość)
nagroda (dopamina)
potrzeba powtórzenia.

Objawy uzależnienia od telefonu/internetu:

- ciągłe sprawdzanie powiadomień,
- lęk, gdy nie ma zasięgu lub baterii (tzw. *nomofobia*),
- trudność w skupieniu się bez telefonu,
- zaniechanie snu, nauki, relacji,
- rozdrażnienie, gdy ktoś ogranicza korzystanie.

3. Uzależnienia od substancji psychoaktywnych i alkoholu

Definicja:

Uzależnienie od substancji psychoaktywnych to stan, w którym organizm i psychika przystosowują się do obecności substancji (np.

alkoholu, nikotyny, marihuany, dopalaczy, leków), co prowadzi do przymusu ich zażywania.

Fazy rozwoju uzależnienia:

1. **Eksperymentowanie** – ciekawość, presja grupy.
2. **Regularne używanie** – dla relaksu, zabawy, zapomnienia.
3. **Utrata kontroli** – pojawiają się kłamstwa, problemy w szkole.
4. **Uzależnienie** – życie podporządkowane substancji.

Skutki:

- zaburzenia koncentracji, pamięci, nastroju,
- pogorszenie relacji, spadek motywacji, agresja, depresja,
- problemy zdrowotne, prawne, finansowe.

4. Mechanizm uzależnienia – jak działa mózg?

Neurobiologicznie:

- Każde przyjemne działanie aktywuje układ nagrody w mózgu (dopamina).
- Im częściej powtarzamy daną czynność, tym mocniej mózg „uczy się”, że to droga do przyjemności.
- Stopniowo inne źródła radości (np. spotkania, sport, nauka) przestają dawać satysfakcję.

Dlatego:

Uzależnienie to choroba mózgu – nie brak silnej woli. Ale można ją rozpoznać, zatrzymać i leczyć.

5. Profilaktyka – jak się chronić?

Zasady profilaktyki uzależnień:

- Znaj swoje granice i potrzeby.
- Rób przerwy od ekranów.
- Rozwijaj pasje i kontakty poza siecią.
- Ucz się radzenia z emocjami bez substancji.
- Szukaj pomocy – rozmowa to nie słabość.

ZACHOWANIA RYZYKOWNE

Zachowania ryzykowne młodzieży to działania podejmowane przez młodych ludzi, które mogą prowadzić do negatywnych konsekwencji dla ich zdrowia fizycznego, psychicznego lub społecznego. Są one naturalnym elementem dorastania, ale gdy przybierają zbyt intensywną lub destrukcyjną formę — stają się poważnym problemem wychowawczym i społecznym.

1. Definicja

Zachowania ryzykowne to działania świadome lub nieświadome, które zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia szkód – dla samej jednostki lub jej otoczenia.

Często wynikają z potrzeby poszukiwania doznań, potwierdzania tożsamości czy przynależności do grupy.

2. Przykłady zachowań ryzykownych młodzieży

Używanie substancji psychoaktywnych: alkohol, papierosy, e-papierosy, narkotyki, dopalacze.

Ryzykowne zachowania seksualne: wczesna inicjacja seksualna, brak zabezpieczenia, wielu partnerów.

Agresja i przemoc: fizyczna, słowna, cyberprzemoc, bullying.

Ryzykowne zachowania w internecie: udostępnianie danych osobowych, sexting, hejt, uzależnienie od mediów społecznościowych.

Zachowania autodestrukcyjne: samookaleczenia, próby samobójcze, zaburzenia odżywiania.

Ryzykowne zachowania drogowe: jazda bez uprawnień, brawura, prowadzenie pod wpływem substancji.

Wagarowanie i konflikty z prawem: drobne kradzieże, wandalizm, ucieczki z domu.

4. Przyczyny zachowań ryzykownych

Biologiczne: burza hormonalna, impulsywność, niedojrzałość emocjonalna.

Psychologiczne: niskie poczucie własnej wartości, stres, depresja.

Spoteczne: presja rówieśnicza, brak wsparcia ze strony rodziny, wzorce z mediów.

Wychowawcze: brak autorytetów, nadmierny liberalizm lub nadkontrola ze strony rodziców.

4. Skutki zachowań ryzykownych

problemy zdrowotne (uzależnienia, choroby weneryczne, urazy),
trudności szkolne i zawodowe,
konflikty z prawem,
zaburzenia emocjonalne, depresja, izolacja,
utrata zaufania ze strony rodziny i środowiska.

FUNDACJA I PÓJDZIESZ DALEJ

UL. RACŁAWICKA 146

02-117 WARSZAWA

TEL. 690 699 687

Mail: fundacja@ipojdzieszdalej.pl

Wspieramy zdrowie psychiczne dzieci, młodzieży i ich rodzin