Specjalistyczna Poradnia OPTA

Hejt OUT!

Hejt ≠ Żart

Ktoś powiedział albo napisał coś, co Cię zraniło?
Nie jesteś z tym sam/a. Możesz poprosić o pomoc.

1. ZATRZYMAJ SIĘ



Hejt może pojawić się w szkole, w grze i w internecie.

2. NIE MUSISZ ODPOWIADAĆ



Możesz powiedzieć: „Przestań." Ale nie musisz odpowiadać.

3. ZACHOWAJ DOWÓD



Nie kasuj wiadomości — mogą pomóc dorosłemu wesprzeć Cię w tej sytuacji.

4. ZGŁOŚ I ZABLOKUJ



Zgłoś krzywdzącą wiadomość.

5. POWIEDZ KOMUŚ



Powiedz zaufanemu dorosłemu.
Proszenie o pomoc to nie skarżenie.

6. TO NIE JEST TWOJA WINA



Masz prawo poprosić o pomoc.

STOP → ZACHOWAJ → ZABLOKUJ → POWIEDZ

Słowa mają moc.

Specjalistyczna Poradnia OPTA

PRZEWODNIK DLA RODZICÓW

Zauważ. Zareaguj.



Podejrzewasz, że Twoje dziecko doświadcza przemocy rówieśniczej?

Przemoc nie jest żartem. Nie trzeba jej przeczekać — ani „hartować" nią dziecka.
Przemoc rówieśnicza może wpływać na samopoczucie, zachowanie, zdrowie, relacje oraz funkcjonowanie dziecka w domu i szkole.

Twoja uważność ma znaczenie

Dziecko nie zawsze mówi o tym, co je spotyka. Może się wstydzić, bać reakcji innych lub pogorszenia sytuacji albo nie wiedzieć, jak poprosić o pomoc. Zauważaj zmiany i spokojnie pytaj, co się dzieje.

Na co warto zwrócić uwagę?

Szczególnie na nagłe zmiany lub takie, które się utrzymują.

Nastrój i zachowanie

- ☐ Smutek, rozdrażnienie, wycofanie lub częstsze wybuchy złości.
- ☐ Unikanie rówieśników albo agresja wobec innych.
- ☐ Utrata pewności siebie, rezygnacja z ulubionych aktywności, niechęć do wychodzenia z domu.

Szkoła i nauka

- ☐ Niechęć do szkoły, opuszczanie lekcji lub unikanie zajęć.
- ☐ Trudności z koncentracją, zapamiętywaniem i nauką.
- ☐ Niepokój lub złe samopoczucie przed wyjściem do szkoły.

Sen i zdrowie

- ☐ Trudności z zasypianiem, nocne pobudki lub koszmary.
- ☐ Jedzenie znacznie mniej albo więcej niż wcześniej.
- ☐ Bóle brzucha, głowy lub nudności, zwłaszcza przed szkołą.

Relacje z rówieśnikami

- ☐ Utrata kontaktu z dotychczasowymi znajomymi.
- ☐ Niechęć do rozmów o rówieśnikach i sytuacji w klasie.
- ☐ Samotność, wykluczenie lub lęk przed określonymi osobami.

Internet

- ☐ Smutek, zdenerwowanie lub wycofanie po korzystaniu z sieci.
- ☐ Unikanie ulubionych aktywności online lub nerwowe sprawdzanie wiadomości.
- ☐ Niechęć do rozmowy o sieci, silne reakcje na pytania lub ukrywanie kontaktów i wiadomości w telefonie.

Obrażenia i zniszczone rzeczy

- ☐ Niewyjaśnione siniaki, zadrapania lub inne obrażenia.
- ☐ Podarte ubrania, zniszczone albo brakujące przedmioty.
- ☐ Częste gubienie rzeczy lub prośby o pieniądze bez wyjaśnienia.

! Pojedynczy sygnał nie musi oznaczać przemocy. Może wskazywać na trudności i potrzebę Twojej uwagi. Nie musisz mieć pewności, aby zareagować.

Specjalistyczna Poradnia OPTA | PRZEWODNIK DLA RODZICÓW

Bądź blisko. Działaj.

Jak rozmawiać z dzieckiem?

- [ ] Nie czekaj, aż dziecko samo opowie o problemie.
- [ ] Wybierz spokojny moment, bez pośpiechu.
- [ ] Okaż zainteresowanie i daj mu czas.
- [ ] Nie naciskaj i nie oceniaj.

Czasem potrzeba kilku rozmów, zanim dziecko poczuje się gotowe, by powiedzieć więcej.

O co możesz zapytać?

- [ ] Zauważyłam/zauważyłem, że ostatnio coś Cię martwi. Chcesz o tym porozmawiać?
- [ ] Jak się czujesz w swojej klasie? Czy czujesz się tam bezpiecznie?
- [ ] Czy ktoś Ci dokucza, wyśmiewa Cię albo celowo wyklucza z grupy?
- [ ] Czy coś niepokojącego dzieje się w internecie lub na czatach klasowych?

Co warto powiedzieć?

- [ ] Dziękuję, że mi o tym mówisz. Wiem, że to trudne.
- [ ] Nie zasługujesz na takie traktowanie. To nie Twoja wina.
- [ ] Jestem przy Tobie. Wysłucham Cię i pomogę znaleźć rozwiązanie.
- [ ] Zastanówmy się razem, co możemy zrobić i kto jeszcze może Cię wesprzeć.

Nie obwiniaj dziecka. Nie bagatelizuj jego doświadczeń.

Co możesz zrobić?

- [ ] Rozmawiaaj z dzieckiem i zapewnij je, że nie jest samo.
- [ ] Zapisuj niepokojące sytuacje. Zachowuj dowody przemocy w internecie.
- [ ] Skontaktuj się ze szkołą. Wspólnie ustalcie, jak zapewnić dziecku bezpieczeństwo.
- [ ] Jeśli sytuacja tego wymaga, poszukaj wsparcia specjalistów.

Nie wiesz, czy to już przemoc? Nie musisz rozstrzygać tego samodzielnie.

Skontaktuj się z nami

Jeśli niepokoi Cię zachowanie dziecka lub podejrzewasz przemoc rówieśniczą, skontaktuj się z naszą poradnią.
Wspólnie przyjrzymy się sytuacji, rozpoznamy potrzeby dziecka i zaplanujemy dalsze działania.

Specjalistyczna Poradnia dla dzieci i młodzieży OPTA
ul. Dzielna 7, Warszawa
22 826 39 16 • 506 399 683
Dni powszednie 8.00-20.00 • Sobota 9.00-13.00
sekretariat.spppopta@eduwarszawa.pl

Specjalistyczna Poradnia OPTA

PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI

Hejt – zauważ i zareaguj.



Jeśli rani, poniża lub wyklucza — nie jest „zwykłym żartem”.

1. Jak go rozpoznać?

Reaguj, jeśli zauważasz:

- ☐ wyśmiewanie, przezywanie, poniżanie, izolowanie, publikowanie ośmieszających zdjęć lub komentarzy, wykluczanie z grupy rówieśniczej;
- ☐ uczeń staje się wycofany, smutny, drażliwy, napięty, unika chodzenia do szkoły lub stroni od określonych osób i miejsc.

Sygnały mogą mieć różne przyczyny. Zapytaj.

2. Jakie są skutki?

HEJT ZOSTAWIA ŚLADY

- ☐ **Osoba krzywdzona:**
  wstyd, lęk, bezradność, osamotnienie i spadek poczucia własnej wartości.
- ☐ **Osoba krzywdząca:**
  brak reakcji utrwala agresję i przekonanie, że poniżanie innych pomaga osiągać cele.
- ☐ **Świadkowie:**
  lęk, poczucie bezsilności i osłabienie poczucia bezpieczeństwa w grupie.

Specjalistyczna Poradnia OPTA

PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI

Wysłuchaj. Włącz wsparcie.



3. Jak reagować?

- ☐ Wysłuchaj spokojnie.
- ☐ Stwórz atmosferę akceptacji i bezpieczeństwa.
- ☐ Zapytaj, co się dzieje i czego uczeń potrzebuje.
- ☐ Rozmowy prowadź osobno.
- ☐ Ustal plan bezpieczeństwa i termin kolejnej rozmowy.

W rozmowie z uczniem zapytaj:

CO?	Co dokładnie się wydarzyło?
KIEDY?	Od kiedy to trwa i jak często się powtarza?
GDZIE?	Gdzie do tego dochodzi — w klasie, na przerwach, online?
KTO WIE?	Czy ktoś jeszcze to widział lub o tym wie?
CZEGO POTRZEBUJESZ?	Co pomogłoby Ci poczuć się teraz bezpieczniej?

Warto powiedzieć:

- ☐ Dobrze, że mi o tym powiedziałeś.
- ☐ Traktuję to poważnie.
- ☐ Nie musisz radzić sobie z tym sam.
- ☐ Zastanówmy się, co możemy zrobić.

4. Włącz wsparcie

- ☐ **Zespół szkolny** — współpracuj z pedagogiem, psychologiem i dyrekcją.
- ☐ **Poradnia psychologiczno-pedagogiczna** — skorzystaj ze specjalistycznej pomocy.
- ☐ **Rodzice lub opiekunowie** — powiadom o sytuacji.
- ☐ **Policja lub sąd rodzinny** – gdy zdarzenie tego wymaga; działaj zgodnie ze szkolnymi procedurami i przepisami.
- ☐ **Dowody** — zabezpiecz zrzuty ekranu i wiadomości.

Specjalistyczna Poradnia OPTA | 22 826 39 16

TELEFONY ZAUFANIA I WSPARCIE

800 12 12 12
Całodobowy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 119 119
Telefon zaufania TPD • godz. 14:00–22:00

116 111
Całodobowy Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

800 100 100 / 800 800 602
Telefoniczne wsparcie dla dorosłych i opiekunów w sprawach dzieci