



Fundacja Edukacji
Zdrowotnej i Psychoterapii

Zauważ mnie, nim zniknę



**jak zapobiegać i reagować na przemoc rówieśniczą
i cyberprzemoc w szkole**

10 sierpnia 2025

CyberBezpieczni — wyzwania dla pracowników oświaty

Aleksandra Gil

wiceprezes FEZiP
profilaktyk, logoterapeuta



Obecność dzieci w Internecie:

Skala i mit: “Dzieci w mediach społecznościowych nie ma”.

wiek 7–14 lat:

4h 29 min

średni czas online dziennie

Z Social Mediów
korzysta

96,4%

poświęcając 2h 10 min
dziennie

Smartfony

90%

używa ich prawie
90% najmłodszych

Cyberprzemoc i Zagrożenia

Poniżanie i ośmieszanie:
wskazuje na nie **1/3 badanych**.

Mowa nienawiści: główny
problem internetu dla
68,4% nastolatków.

Krzywdzenie seksualne
online: doświadczyło go
26% dzieci.

**Średni wiek pierwszego
kontaktu z pornografią
to 9–10 lat.**

rok 2022

Średni wiek pierwszego kontaktu
z pornografią

11

rok życia



przed 13 rokiem życia

75%

Dzieci i nastolatki najczęściej oglądają pornografię

w SZKOLE

na SMARTFONIE

69,3%

71,5%

"NASTOLATKI WOBEC PORNOGRAFII
CYFROWEJ" DR RAFAŁ LANGE (RED)
NASK-PIB 2022

Uzależnienie i wirtualne nagrody

Dopamina popycha do powtarzania zachowań

- Układ nagrody nie rozróżnia sukcesu realnego od wirtualnego.
- Dopaminowy potop: lajki, udostępnienia, zwycięstwa w grach są traktowane jako sukces sprzyjający przetrwaniu.

Konsekwencje: dopaminowa zapaść (brak motywacji poza natłogiem)



Cyfrowa tresura

projektowanie perswazyjne

Wykorzystanie psychologii do zmiany zachowań użytkowników

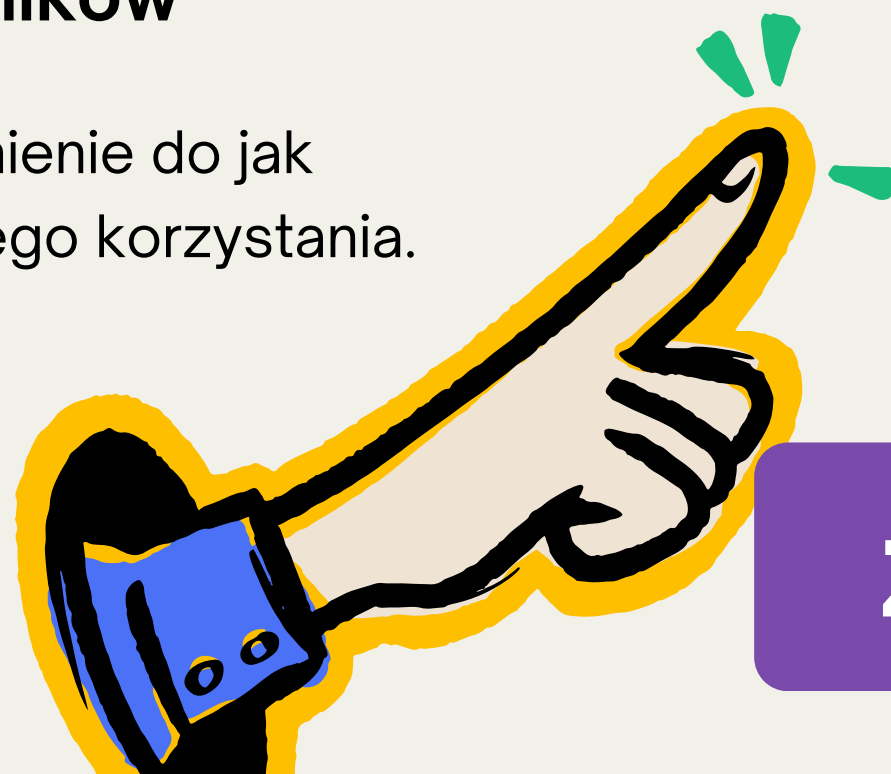
Cel - nakłonienie do jak najczęstszego korzystania.

Mózg nastolatka (dojrzewający do 25. r.ż.)

Jest niedojrzały w zakresie samokontroli.

Wykorzystywanie lęków i szans

Np. przed odrzuceniem i potrzeby akceptacji, rywalizacji, nagrody



rodzice.co

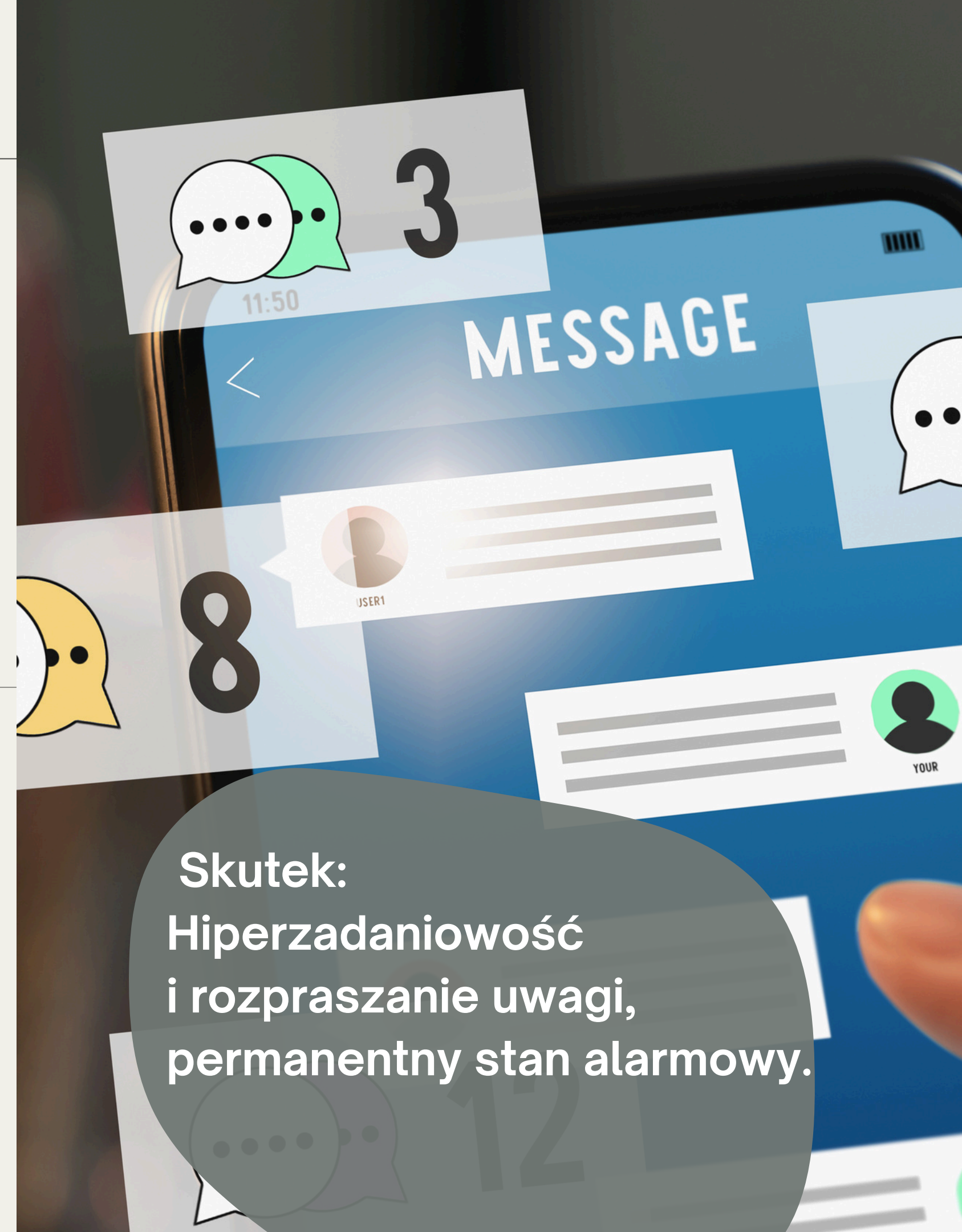
zatroskani.pl

pytam.edu.pl

Rola Powiadomień

Tresowani jak psy Pawłowa

- Powiadomienia wywołują odruch orientacyjny (przyciągają uwagę).
- Warunkowanie klasyczne - powiadomienia stają się mieszaniną nadziei i niepokoju.
- Średnio nastolatek reaguje na kilkaset powiadomień dziennie.



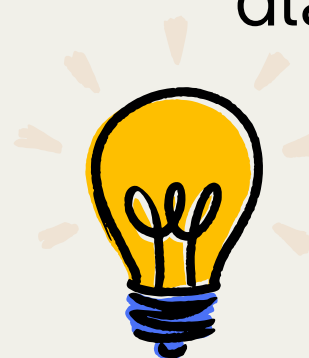
Skutek:
Hiperzadaniowość
i rozpraszanie uwagi,
permanentny stan alarmowy.

Presja Rówieśnicza, czyli o roli FOMO

FOMO (Fear of Missing Out) wszechogarniające obawy, że inni przeżywają bardziej satysfakcjonujące doświadczenia.



- Wysokie FOMO = niższa samoocena i przekonanie, że inni żyją lepiej.
- Presja natychmiastowej reakcji, bo brak odpowiedzi to niedopuszczalna zdrada dla rówieśników.



Konsekwencje, to depresyjność i zaburzona zdolność wchodzenia w relacje.

Zespół Stresu Elektronicznego



Zespół Stresu Elektronicznego Electronic Screen Syndrome (ESS)

- **Wiele zaburzeń** (ADHD, zaburzenia snu, agresywność) ma wspólną przyczynę: nadmierną ekspozycję na ekrany.
- **Leczenie:** 80% przypadków – symptomy eliminowane po kilkutygodniowym detoksie.
- **Technowypalenie/przebodżcowanie:** stan permanentnej gotowości (walka/ucieczka) skutkujący produkcją kortyzolu (hormon stresu) i uszkodzeniem płata czołowego.

Sygnaty Alarmowe

sfera emocjonalna i społeczna



Emocjonalne - ciągłe
poirytowanie, depresyjność, lęki,
izolacja, zniechęcenie,
kompulsywność, napady złości.

Społeczne - Brak empatii,
nieumiejętność odczytywania
sygnałów niewerbalnych,
oskarżanie, unikanie kontaktu
twarzą w twarz.

Kryzys - agresja (niszczenie, bicie)
przy próbie wprowadzenia
ograniczeń wymaga
profesjonalnej pomocy.

Sygnaty Alarmowe

sfera fizyczna i sen



Fizyczne - bóle głowy/brzucha, bóle mięśni/pleców, niska energia, zła kondycja.

SEN - 62% młodzieży cierpiało na problemy ze snem (trudności z zasypianiem, budzenie się).
To niebieskie światło z ekranów + aktywności podejmowane wieczorem i w nocy hamuje produkcję **melatoniny** – **hormonu snu**.

Konsekwencje - niedostateczna ilość snu osłabia odporność, sprzyja depresji i może spotęgować myśli samobójcze.

Komunikacja zapośredniczona

- Utrata kontaktu - internetowa rozmowa to protezarelacji.
- Błędne odczytanie intencji w komunikacji pisemnej.
- Utrata kluczowych sygnałów niewerbalnych (mimika, gesty, kontakt wzrokowy).
- Łatwość ucieczki z trudnych sytuacji emocjonalnych/konfliktów.

Zaburzony rozwój empatii i zdolności mediacji.

Czynniki chroniące

Rola edukacji i rodziców

- Rodzice jako przewodnicy, dobra atmosfera w klasie.
- Konieczna jest edukacja dorosłych w zakresie higieny cyfrowej.

- To poprzez modelowanie dorośli wprowadzają zdrowe zachowania. *Rodzice spędzają średnio 9 godzin dziennie przed ekranem, ale uważają się za dobrych wzorców.*
- Szukanie sojuszników i tworzenie stref wolnych od smartfonów.



Interwencja i zasady

- **Angażowanie** nastolatków w proces wypracowywania zasad. Młodzi oczekują wsparcia dorosłych w egzekwowaniu limitów.
- **Zasady są „ich”**. Nastolatek musi poczuć, że zasady są jego, by je przestrzegać.

- **Wsparcie rówieśnicze**
Zasady muszą być połączone ze znalezieniem “nowej” grupy rówieśniczej - zasady przyjaźni.



Współpraca z rodzicami i specjalistami

- **Pomoc terapeutyczna**

Niezbędna przy atakach agresji, paniki, hysterii związanych z brakiem dostępu do elektroniki.

- **Wsparcie systemowe**

Państwo ma obowiązek ochrony dzieci (przed przemocą, dealerami narkotyków).

- **Edukacja dorosłych**

Potrzebna jest szeroka oferta szkoleń dla dorosłych w zakresie rozpoznawania zagrożeń. odzice smart



Działania profilaktyczne

Zapytaj o nasze programy fitness i wellness



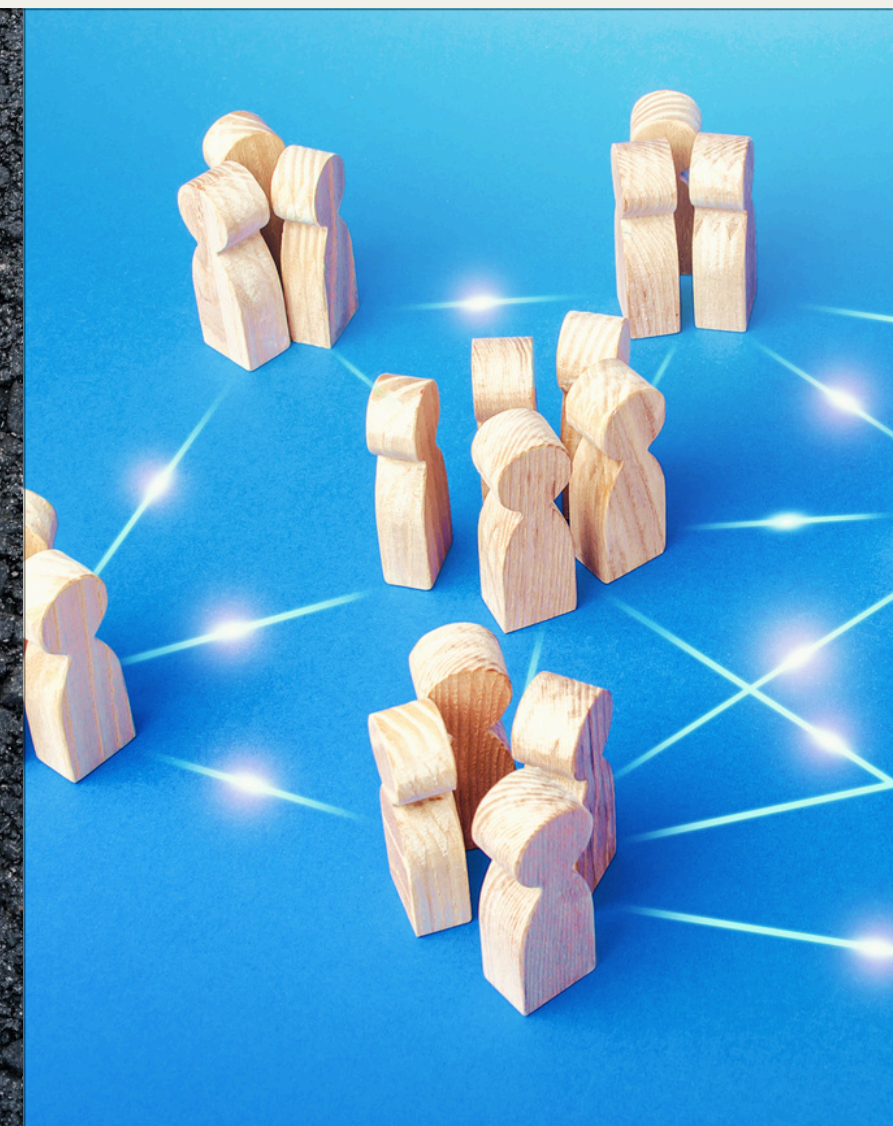
Więzi ponad wychowaniem

Silna więź = wyższa odporność na presję rówieśników i zachowania ryzykowne.



Kompas

Serdeczność, akceptacja i wsparcie w trudnych chwilach = lojalność



Autonomia

Prawdziwa samodzielność osiągnana jest dopiero, gdy zaspokojona jest potrzeba zależności/więzi.

Rekomendacje

- **Ochrona Danych**

Ograniczenie udostępniania wizerunku i danych osobowych dzieci w mediach cyfrowych.

- **Edukacja**

Wprowadzanie w domu i szkole tematyki higieny cyfrowej i kompetencji medialnych.

- **Monitoring**

Regularne mierzenie wpływu społecznego wynikającego z doświadczenia przemocy

Bo wystarczy, zauważyć...

Bezpłatne materiały biuro@edukacja-zdrowotna.pl



10 sierpnia 2025

CyberBezpieczni — wyzwania dla pracowników oświaty

Aleksandra Gil

*wiceprezes FEZiP
profilaktyk, logoterapeuta*

**Kontakt telefoniczny:
+48 511 514 224**

**wtorek 9:00-11:00
czwartek 14:00-16:00**

to@olagil.pl

