



NAJWYŻSZA
IZBA KONTROLI

DZIEŃ BEZ PRZEMOCY

WIDZĘ • REAGUJĘ • WSPIERAM

Bezpieczna szkoła zaczyna się od
reakcji na przemoc.

Warszawa, 2 października 2026 r.



Przemoc rówieśnicza wśród dzieci i młodzieży

Najnowsze dane z raportu Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę „Rówieśnicy 2026”

Badanie obejmowało uczniów w wieku 10–17 lat.



87%

badanych doświadczyło w ciągu ostatniego roku co najmniej jednej formy przemocy rówieśniczej.

75%

doświadczyło przynajmniej jednej formy cyberprzemocy.



63%

doświadczyło przemocy fizycznej.



58%

doświadczyło wyśmiewania lub krytykowania wyglądu.



56%

otrzymywało nieprzyjemne wiadomości w internecie.



53%

doświadczyło wykluczenia z grupy lub aktywności online.



53%

doświadczyło celowego uderzenia.



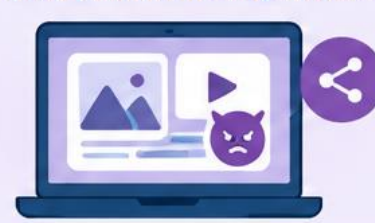
27%

doświadczyło gróźb w internecie.



27%

zetknęło się z publikowaniem lub przesyłaniem złośliwych treści.



Przemoc rówieśnicza ma wiele twarzy – nie ogranicza się już do szkoły. Coraz częściej przenosi się do świata online.



Należy pamiętać, że poszczególne odsetki dotyczą różnych form przemocy i mogą się częściowo nakładać. Nie należy ich sumować.

Czym jest przemoc rówieśnicza?

Krzywdzące zachowania wobec dziecka lub nastolatka ze strony rówieśników



FIZYCZNA

popychanie • bicie • niszczenie rzeczy



WERBALNA

wyzywiska • ośmieszanie • groźby



RELACYJNA

izolowanie • wykluczanie • plotki



CYFROWA

wiadomości • posty • zdjęcia • komentarze

Ważne: pojedynczy konflikt i przemoc rówieśnicza to nie zawsze to samo. Liczy się m.in. charakter zachowania, jego skutki i relacja między osobami.

Jak rozpoznać przemoc rówieśniczą?

Przemoc może być widoczna, ale czasem dzieje się po cichu.



Przemoc rówieśnicza

to zachowania, które mają
kogoś zranić,
zastraszyć, upokorzyć,
wykluczyć
lub odebrać mu poczucie
bezpieczeństwa.



FIZYCZNA

popychanie • bicie • niszczenie rzeczy



SŁOWNNA

wyzywiska • groźby • ośmieszanie



RELACYJNA

izolowanie • wykluczanie • plotki



CYFROWA

obraźliwe wpisy • zdjęcia • wiadomości

⚠ Zwróć uwagę na: nagłą zmianę zachowania, lęk przed szkołą, wycofanie, smutek, problemy ze snem lub unikanie telefonu.

Czym jest cyberprzemoc?

Przemoc może przenieść się ze szkolnego korytarza do telefonu i internetu.



publikowanie lub przesyłanie ośmieszających zdjęć / filmów



obraźliwe komentarze, wiadomości i groźby



wykluczanie z grup i celowe nękanie



podsywanie się pod inną osobę

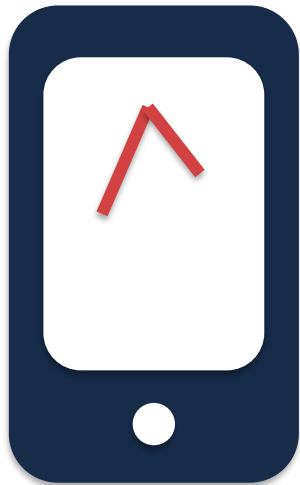


udostępnianie krzywdzących treści dalej

ZASADA: NIE UDOSTĘPNIAJ KRZYWDZĄCYCH TREŚCI

Cyberprzemoc – kiedy przemoc przenosi się do sieci

Może działać szybko, publicznie i pozostawiać trwały ślad



obraźliwe wiadomości

ośmieszające zdjęcia

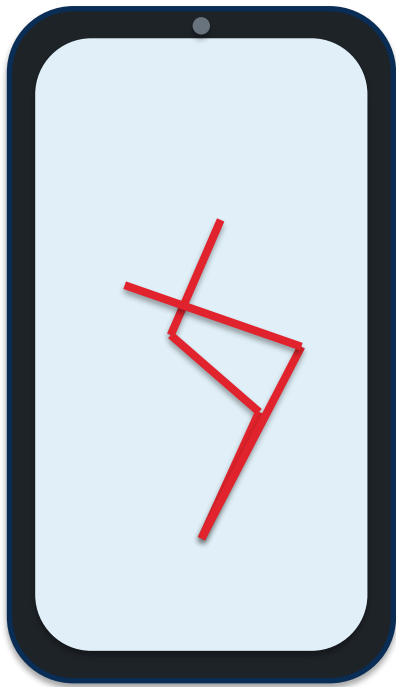
wykluczanie z grup

groźby i nękanie

DLACZEGO TO GROŹNE?

- może być widoczne dla wielu osób
- może powtarzać się 24/7
- treści mogą być kopiowane i udostępniane
- ofiara może nie wiedzieć, kto stoi za atakiem

Cyberprzemoc – kiedy ekran staje się narzędziem przemocy



„Jesteś beznadziejny...”

„Wyślij zdjęcie...”

„Nikt Cię nie lubi...”

hejt / groźby / nękanie

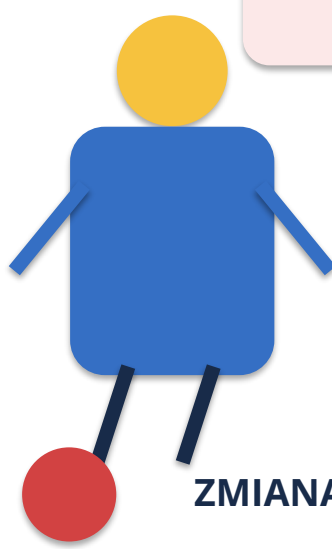
CYBERPRZEMOC MOŻE OBEJMOWAĆ:

- 1 obraźliwe komentarze
- 2 wykluczanie z grup
- 3 udostępnianie zdjęć bez zgody
- 4 podszywanie się
- 5 uporczywe wiadomości

Za ekranem też jest człowiek.

Jak rozpoznać sygnały?

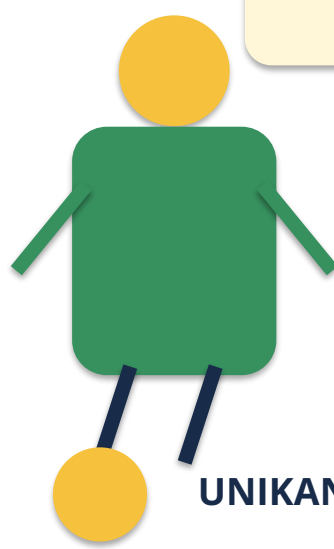
Nie każda krzywda jest widoczna na pierwszy rzut oka



„Nie chcę jutro iść do szkoły.”

ZMIANA ZACHOWANIA

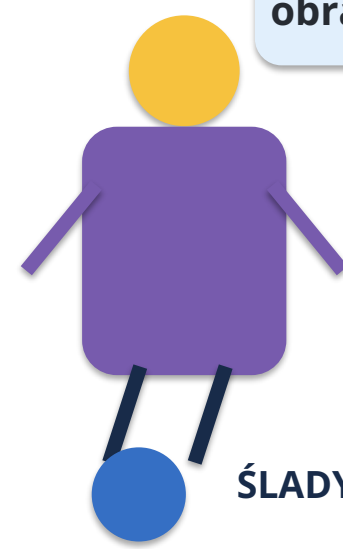
wycofanie, lęk, rozdrażnienie



„Nikt mnie nie zaprasza.”

UNIKANIE

szkoły, grupy, telefonu lub internetu



„Dostaję ciągle obraźliwe wiadomości.”

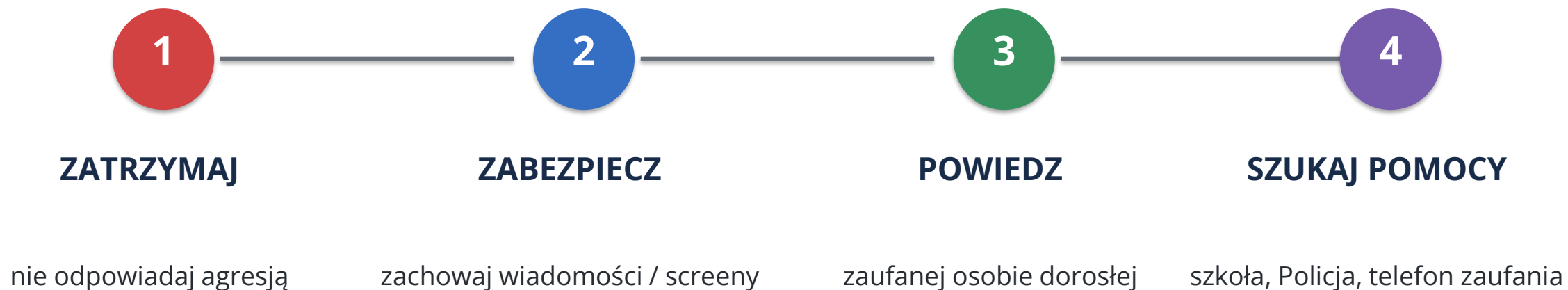
ŚLADY ONLINE

obraźliwe treści, wykluczanie, groźby

Sygnał ostrzegawczy → rozmowa → sprawdzenie, co się dzieje → pomoc.

Co zrobić, gdy doświadczasz przemocy?

Prosty schemat: ZATRZYMAJ → ZABEZPIECZ → POWIEDZ → SZUKAJ POMOCY



Jeżeli istnieje bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia – dzwoń pod 112.

Jak skutecznie reagować?

Nie musisz rozwiązywać sytuacji samodzielnie.



1

ZATRZYMAJ SIĘ

Nie odpowiadaj agresją
na agresję.



2

POWIEDZ / ZGŁOŚ

Powiedz osobie dorosłej,
co się wydarzyło.



3

ZACHOWAJ DOWODY

Zrób zrzut ekranu,
zachowaj wiadomości.



4

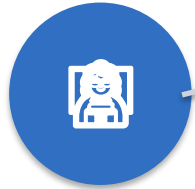
WESPRZYJ OSOBĘ

Nie zostawiaj jej samej.

Jeśli sytuacja zagraża bezpieczeństwu – szukaj natychmiastowej pomocy osoby dorosłej lub służb ratunkowych.

Gdzie szukać pomocy?

Najważniejsze: nie zostawaj z problemem sam.



NAUCZYCIEL



RODZIC / OPIEKUN



PEDAGOG / PSYCHOLOG



TELEFON ZAUFANIA

Możesz powiedzieć:
„To się wydarzyło...”, „Martwię się o kolegę/ koleżankę...”, „Potrzebuję pomocy.”

Ważne: jeśli jedna osoba nie zareaguje, powiedz kolejnej zaufanej osobie dorosłej.

NIE MILCZ • SZUKAJ WSPARCIA

Gdzie szukać pomocy?

Nie trzeba radzić sobie samemu



Można też skorzystać z telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111.

Czego nie robić?

Reakcja osoby dorosłej i rówieśników może zatrzymać eskalację

NIE

NIE WARTO

- ✗ odpowiadać przemocą
- ✗ rozsyłać kompromitujące materiały
- ✗ namawiać innych do ataku
- ✗ udawać, że problemu nie ma

TAK

WARTO

- ✓ przerwać łańcuch udostępnień
- ✓ zachować dowody
- ✓ wesprzeć osobę pokrzywdzoną
- ✓ powiedzieć zaufanemu dorosłemu

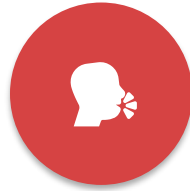
Co możesz zrobić jako świadek?

Świadek ma znaczenie — nawet mały gest może przerwać izolację.



PODEJDŹ

Nie zostawiaj osoby samej.



POWIEDZ

„To nie jest OK.”



ZGŁOŚ

Powiedz dorosłemu.



WESPRZYJ

Zapytaj:
„Czy wszystko w porządku?”

**SCENKA: Widzę, że ktoś jest ośmieszany na grupie klasowej. → Nie przesyłam dalej.
Robię zrzut ekranu. Zgłaszam dorosłemu.**

Mini-checklista: co zrobić?

Zapamiętaj 5 kroków.

1

ROZPOZNAJ

Czy ktoś jest krzywdzony lub wykluczany?

2

NIE DOKŁADAJ

Nie lajkuj, nie udostępniaj, nie komentuj krzywdzących treści.

3

ZABEZPIECZ

Zachowaj dowody i zrzuty ekranu.

4

ZGŁOŚ

Powiedz zaufanej osobie dorosłej / zgłoś treść.

5

WESPRZYJ

Pokaż osobie krzywdzonej, że nie jest sama.

ODWAGA TO TAKŻE POPROSZENIE O POMOC

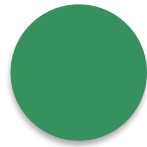
Co może zrobić szkoła i dorośli?

Najważniejsze jest szybkie rozpoznanie, ochrona dziecka i konsekwentna reakcja



USŁYSZ

daj przestrzeń
do opowiedzenia



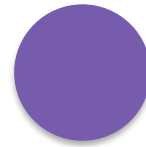
ZABEZPIECZ

zadbaj o bezpieczeństwo
i dowody



ZGŁOŚ

uruchom właściwą
procedurę



WESPRZYJ

zapewnij pomoc
i dalszy kontakt

Reagowanie powinno być spokojne, szybkie, udokumentowane i dostosowane do sytuacji dziecka.

Szkoła też musi mieć gotową odpowiedź

1

JASNA ŚCIEŻKA

Uczeń wie, komu zgłosić problem.

2

WSPÓLNY STANDARD

Pracownicy wiedzą, jak reagować.

3

MONITOROWANIE RYZYKA

Szkoła identyfikuje miejsca i sytuacje ryzyka.

4

POMOC PO ZDARZENIU

Wsparcie dla osoby pokrzywdzonej i praca nad relacją.

Rodzice — 4 rzeczy, które pomagają

1

SŁUCHAJ

Najpierw wysłuchaj, potem szukaj rozwiązania.

2

NIE OBWINIAJ

Dziecko nie odpowiada za cudzą przemoc.

3

WSPÓŁPRACUJ

Kontakt ze szkołą przyspiesza reakcję.

4

**UCZ
BEZPIECZEŃSTWA
ONLINE**

Prywatność, zgłaszanie i rozsądne korzystanie z sieci.

Jak zapobiegać przemocy?

Bezpieczeństwo tworzy się codziennie – nie dopiero po incydencie



RELACJE

budowanie szacunku i poczucia przynależności



ZASADY

jasne reguły i konsekwencje



CYFROWE BEZPIECZEŃSTWO

rozmowa o prywatności i zachowaniu online



REAGOWANIE

łatwe i znane kanały zgłaszania

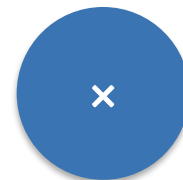
Najskuteczniejsza profilaktyka łączy działania uczniów, rodziców, szkoły i instytucji.

Cyberprzemoc: zasada 4 × NIE



NIE UDOSTĘPNIAJ

obraźliwych treści i nagrań



NIE ODPOWIADAJ AGRESJĄ

nie eskaluj konfliktu



NIE USUWAJ DOWODÓW

zachowaj informacje potrzebne do zgłoszenia



NIE MILCZ

powiedz zaufanemu dorosłemu

Jedna idea — trzy proste działania

Każdy może przyczynić się do ograniczenia przemocy.



WIDZĘ



REAGUJĘ



WSPIERAM

Wybieram bezpieczny sposób działania.

Nie zostawiam osoby pokrzywdzonej samej.

STOP PRZEMOCY RÓWIEŚNICZEJ

Rozpoznaj • Zareaguj • Poszukaj pomocy

Prezentacja graficzna dla uczniów i społeczności szkolnej

4 najważniejsze kroki



Rozpoznaj



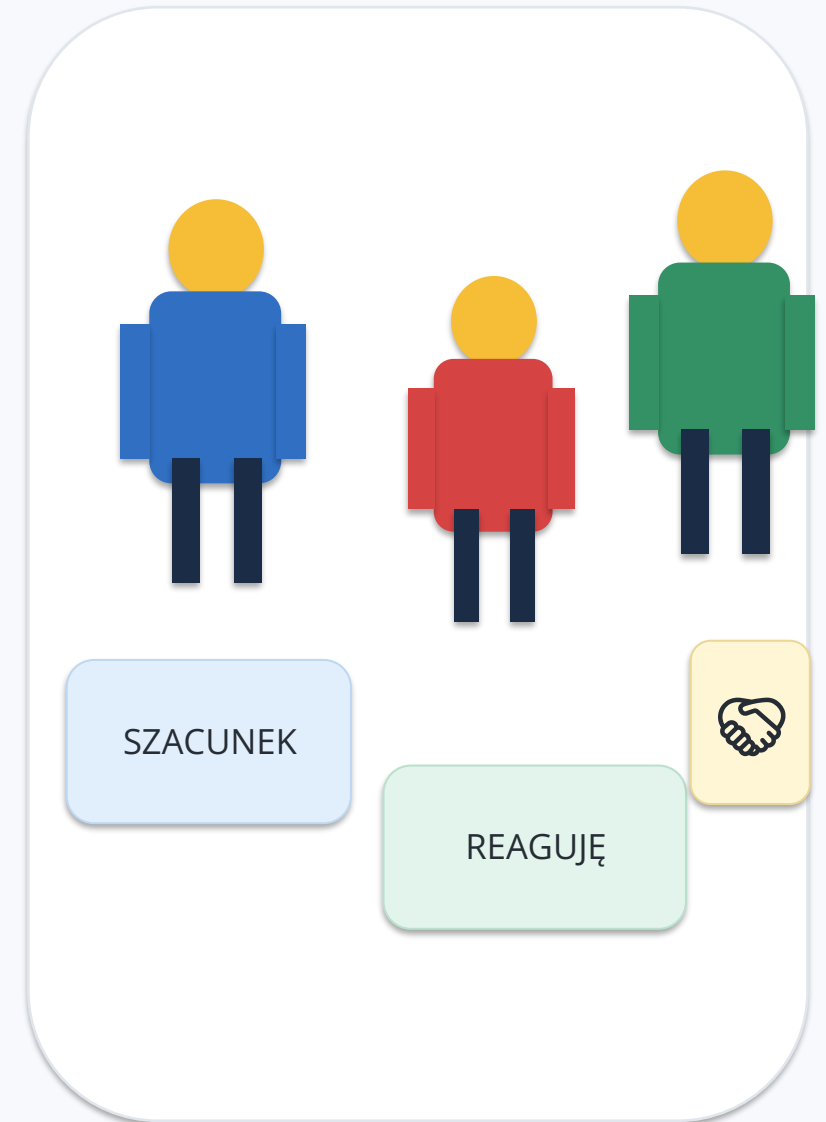
Cyberprzemoc



Reaguj



Pomoc



TO NIE KOŃCZY SIĘ PO JEDNYM DNIU



STANDARD



EDUKACJA

regularne zajęcia



GŁOS
UCZNIÓW

samorząd współtworzy



POMIAR

sprawdzamy poczucie
bezpieczeństwa



REAKCJA

wyciągamy wnioski

DZIEŃ BEZ PRZEMOCY → KULTURA BEZPIECZEŃSTWA

Źródła i dalsza edukacja

- 1 WHO / Europe**
HBSC – badania dotyczące zdrowia, relacji rówieśniczych, bullyingu i cyberbullyingu.
- 2 NASK**
Materiały edukacyjne i badania dotyczące bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w internecie.
- 3 NIK**
Ustalenia kontroli dotyczących bezpieczeństwa dzieci i młodzieży oraz przeciwdziałania przemocy rówieśniczej.
- 4 116 111**
Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – możliwość uzyskania wsparcia.

Przykłady właściwych zachowań

„CO ZROBIŁBYŚ, GDYBY...?”

UCZEŃ

ŚWIADEK

DOROSŁY

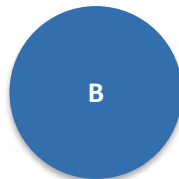
Wyśmiewanie w klasie

Uczeń zostaje publicznie ośmieszony.

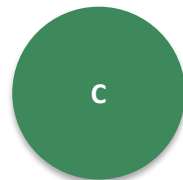
SCENA



„Ale z ciebie nieudacznik!”



„Wszyscy się z ciebie śmieją.”



„To nie jest zabawne. Przestań.”

NIE WZMACNIAMY

Śmiech, komentarz lub dołączenie do grupy.

WŁAŚCIWA REAKCJA

Nie wzmacniać sytuacji. Wesprzeć ucznia i powiedzieć dorosłemu.

ŚMIECH ŚWIADKA MOŻE WZMOCNIĆ PRZEMOC.

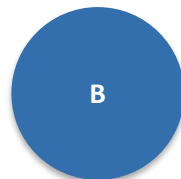
Wykluczenie z grupy

Kilka osób celowo nie dopuszcza koleżanki do wspólnej aktywności.

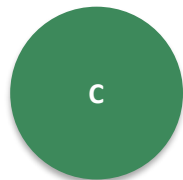
SCENA



„Ty nie grasz z nami.”



„Idź sobie.”



„Możemy zagrać razem. Każdy może dołączyć.”

NIE WZMACNIAMY

Udawanie, że nic się nie dzieje.

WŁAŚCIWA REAKCJA

Zaprosić osobę do grupy i poinformować dorosłego, jeśli sytuacja się powtarza.

WYKLUCZENIE TEŻ MOŻE BYĆ PRZEMOCĄ.

SCENKA 3

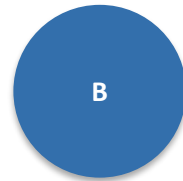
Nagranie wrzucone do sieci

Uczeń został nagrany bez zgody i film krąży w grupie.

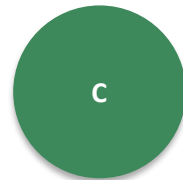
SCENA



„Wyślę to wszystkim!”



„Daj spokój, to tylko żart.”



„Nie udostępniaj. Zgłośmy to dorosłemu.”

NIE WZMACNIAMY

Przekazanie filmu dalej lub komentowanie.

WŁAŚCIWA REAKCJA

Nie udostępniać, zachować informacje i zgłosić sytuację.

ONLINE TEŻ OBOWIĄZUJE SZACUNEK.

SCENKA 4

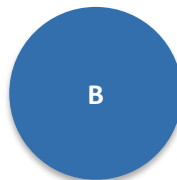
Popychanie na korytarzu

Grupa uczniów popycha kolegę podczas przerwy.

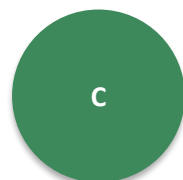
SCENA



„Dawaj, jeszcze raz!”



„Przecież nic mu nie jest.”



„Stop. To nie jest zabawa. Idę po nauczyciela.”

NIE WZMACNIAMY

Włączanie się albo filmowanie zdarzenia.

WŁAŚCIWA REAKCJA

Bezpiecznie przerwać sytuację, odejść z osobą pokrzywdzoną i powiadomić dorosłego.

BEZPIECZEŃSTWO JEST WAŻNIEJSZE NIŻ „BOHATERSTWO”.

SCENKA 5

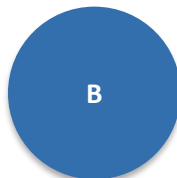
„To tylko żart”

Granica między żartem a krzywdzeniem została przekroczona.

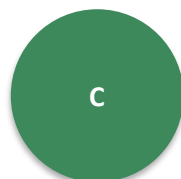
SCENA



„Przecież
żartowałem!”



„Ale on się obraził.”



„Jeśli kogoś to rani, przestajemy.”

NIE WZMACNIAMY

Usprawiedliwianie zachowania żartem.

WŁAŚCIWA REAKCJA

**Zatrzymać zachowanie i nazwać problem bez
eskalowania konfliktu.**

INTENCJA NIE KASUJE SKUTKU.

Doroŝły reaguje

Reakcja ŝkoły powinna być szybka, spokojna i konkretna.



„Powiedz mi, co się wydarzyło. Zajmiemy się tym.”

4 KROKI



WYSŁUCHAJ



ZABEZPIECZ



UDZIEL
WSPARCIA



MONITORUJ

UCZEŃ POWINIEN WIEDZIEĆ: „ZGŁOSZENIE URUCHAMIA POMOC”.

Rodzic słucha, nie obwinia

Pierwsza reakcja może zdecydować, czy dziecko poprosi o pomoc ponownie.

R

„Dobrze, że mi o tym powiedziałeś. Zastanówmy się, co możemy zrobić.”

ZAMIAST

„Dlaczego nic nie zrobiłeś?”

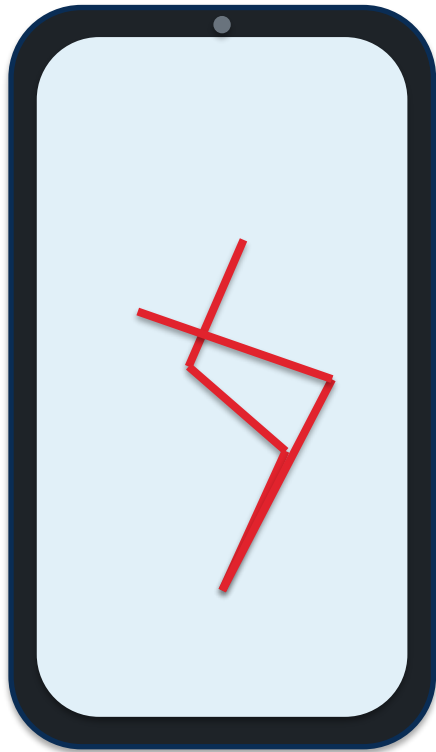
POWIEDZ

„Jestem po twojej stronie. Poszukajmy pomocy.”

SŁUCHAJ • ZACHOWAJ SPOKÓJ • WSPÓŁPRACUJ ZE SZKOŁĄ

SCENKA 9 Cyberprzemoc: nie odpowiadaj hejtem

Sekwencja 1/3 – zatrzymaj spiralę



„Jesteś żałosny!”

„Odpiszę mu tak samo!”

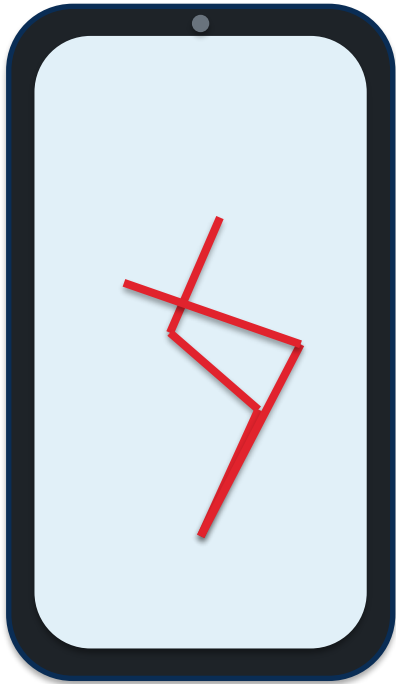
!

NIE ODPISUJ AGRESJĄ

Zatrzymaj się • zrób zrzut ekranu • zablokuj sprawcę

SCENKA 2 Cyberprzemoc: zabezpiecz dowody

Sekwencja 2/3 – ekran może być dowodem



- 1 **zrzut ekranu**
- 2 **link / nazwa profilu**
- 3 **data i godzina**

NIE KASUJ OD RAZU

Zachowaj informacje,
które mogą pomóc
dorosłym ustalić, co się
wydarzyło.



SCENKA 2 Cyberprzemoc: zgłoś dorosłemu

Sekwencja 3/3 – nie zostawaj z problemem sam



Zgłoś dorosłemu



Zablokuj konto



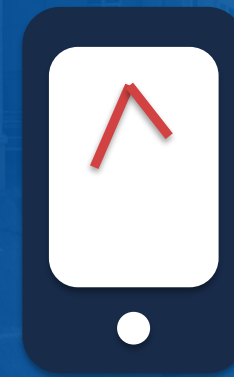
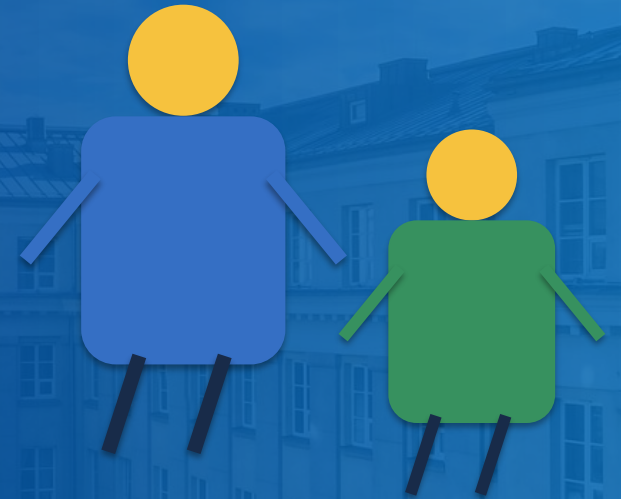
**Poproś o
pomoc**

Jeśli sytuacja zagraża bezpieczeństwu lub zdrowiu – potrzebna jest szybka pomoc osoby dorosłej i odpowiednich służb.

Nie musisz rozwiązywać przemocy samodzielnie.

NIE IGNORUJ. REAGUJ. SZUKAJ POMOCY.

Przemoc rówieśnicza i cyberprzemoc nie są „żartem”.
Każde dziecko ma prawo do bezpieczeństwa.



**POWIEDZ
KOMUŚ**

NIE JESTEŚ SAM / SAMA

Przemoc nie jest „żartem”, jeśli kogoś rani lub odbiera mu poczucie bezpieczeństwa.



ROZPOZNAJ

Zauważ sygnały przemocy.



REAGUJ

Nie wzmacniaj przemocy.



SZUKAJ POMOCY

Powiedz zaufanej osobie.

 Zeskanuj kod QR i poznaj dodatkowe materiały o przemocy rówieśniczej i cyberprzemocy.