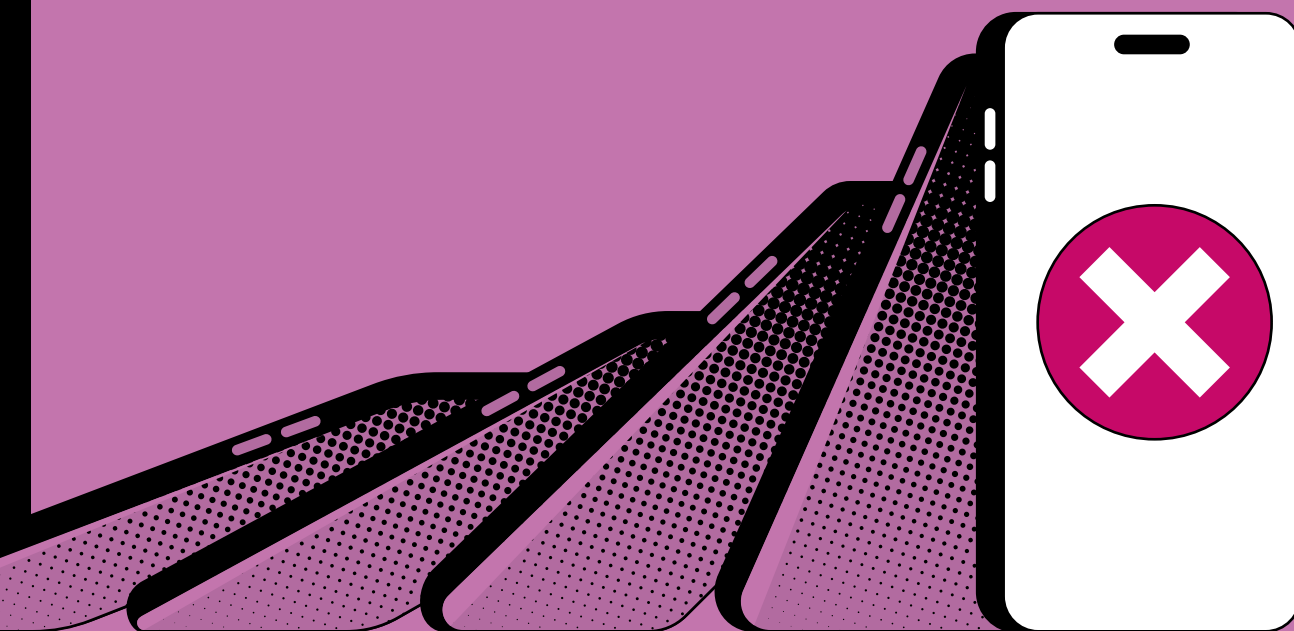


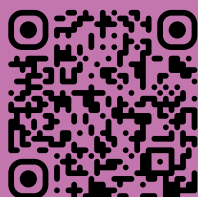
Zanim TO zdarzy się w realu. Jak reagować?

Poradnik dla nauczycieli



Widzisz, że twoi uczniowie zaczęli się inaczej zachowywać?
Nie jesteś pewien, dlaczego w klasie zmieniła się atmosfera?
Masz podejrzenia rozmowy w zamkniętej grupie na komunikatorze,
która zaczyna biec w niebezpiecznym kierunku? To, co dzieje się w sieci,
może wydarzyć się także w realu. Nie jesteś pewien, jak reagować?

Zgłoś niepokojące, szkodliwe i nielegalne treści do Dyżurnet.pl –
zespołu, który w ramach NASK działa na rzecz bezpiecznego
internetu dla dzieci i młodzieży.



Wejdź na dyzurnet.pl/formularz-zgloszeniowy
lub zeskanuj kod QR

Każde zgłoszenie ma znaczenie

W Dyżurnet.pl działa zespół analityków, którzy przyjmują zgłoszenia od instytucji i internautów.

Zgłoszenia dotyczą:

- materiałów przedstawiających seksualne wykorzystywanie dzieci (CSAM),
- szkodliwych i nielegalnych treści oraz zachowań kierowanych do dzieci i młodzieży.

Zgłoszenie jest anonimowe i uruchamia reakcję nie tylko dotyczącą pojedynczej treści, ale służy również do analizy zjawiska i wypracowania narzędzi edukacyjnych i profilaktycznych. Im więcej zgłoszeń, tym skuteczniejsze działanie Dyżurnetu.

Co się dzieje po zgłoszeniu?

1 Przyjęcie zgłoszenia

- Użytkownik przekazuje informację o niepokojącej treści lub zachowaniu – przez formularz na stronie www.dyżurnet.pl, mailowo dyżurnet@dyżurnet.pl lub przez aplikację [mObywatel](#).

2 Analiza i klasyfikacja

- Eksperti weryfikują materiał i oceniają jego charakter oraz poziom zagrożenia.

3 Podjęcie działań

- Przekazanie sprawy do odpowiednich podmiotów.
- Kontakt z usługodawcą lub platformą.
- Współpraca z organami ścigania.

4 Monitoring i analiza zjawiska

- Każde zgłoszenie jest źródłem wiedzy o nowych zagrożeniach.
- Pozwala identyfikować nowe schematy działania sprawców, wykorzystywane platformy i kanały dystrybucji treści.

5 Budowanie skuteczniejszej ochrony

- Wnioski ze zgłoszeń wspierają rozwój narzędzi, analiz oraz działań profilaktycznych i edukacyjnych takich jak warsztaty, publikacje, pogłębione badania.

8 zasad dla nauczycieli i rodziców – co robić w przypadku szkodliwych i nielegalnych treści w sieci?

1 Nie ignoruj – reaguj i zgłaszaj

Zgłaszaj je administratorom platform, do Dyżurnet.pl, a w przypadku podejrzenia przestępstwa lub zagrożenia bezpieczeństwa dziecka także policji. W sytuacji bezpośredniego zagrożenia dzwoń pod numer 112.

2 Nie rozpowszechniaj szkodliwych treści, nawet w dobrej wierze

Nie przysyłaj dalej drastycznych nagrań ani obraźliwych treści. Zachowuj jedynie informacje potrzebne do zgłoszenia. Ostrzegaj przed zagrożeniem, ale nie promuj materiałów, które je przedstawiają.

3 Zachowaj spokój, rozmawiaj i pytaj o emocje

Jeśli dziecko miało kontakt z niepokojącymi treściami, unikaj krzyku, zawstydzania i pochopnych kar. Pytaj o jego emocje, słuchaj uważnie i pokaż, że może liczyć na pomoc.

4 Ucz empatii i odpowiedzialności za innych

Rozmawiaj o skutkach nękania, poniżania i udostępniania kompromitujących materiałów. Zachęcaj, aby dziecko nie było obojętne na krzywdę, lecz szukało bezpiecznego sposobu udzielenia pomocy, np. poprzez zgłoszenie sytuacji zaufanemu dorosłemu.

5 Zwracaj uwagę na rolę dziecka

Dziecko może być osobą pokrzywdzoną, świadkiem lub sprawcą przemocy. Każda z tych sytuacji wymaga odpowiedniej reakcji. Potępiaj krzywdzące zachowania, nie przekreślając samego dziecka.

6 Przypominaj, że internet nie jest anonimowy, a działania w sieci mają realne konsekwencje

Nawet usunięte treści mogą zostać wcześniej zapisane lub udostępnione przez inne osoby i powracać po wielu latach. Groźby, nękanie czy rozpowszechnianie intymnych materiałów mogą prowadzić do konsekwencji prawnych.

7 Ustalaj zasady zamiast stosować wyłącznie zakazy

Rozmawiaj o aplikacjach, grupach i sytuacjach wymagających zgłoszenia dorosłym. Wspólnie ustalcie zasady korzystania z urządzeń, prywatności i reagowania na zagrożenia.

8 Okaż wsparcie i w razie potrzeby skorzystaj z pomocy specjalisty

Jeśli dziecko doświadcza przemocy lub silnego stresu, nie zostawiaj go samego z problemem.

Czym są wyzwania, a co dzieje się w zamkniętych grupach?

Niektóre zagrożenia są widoczne w otwartych mediach społecznościowych, inne rozwijają się w zamkniętych grupach, do których dostęp mają tylko ich uczestnicy.

To, jak zachowują się dorośli, ma ogromne znaczenie.

Warto rozróżniać dwa zjawiska, które mogą sprzyjać rozpowszechnianiu szkodliwych treści i zachowań wśród młodych ludzi.

★ WYZWANIA INTERNETOWE (CHALLENGE)

Wyzwania internetowe polegają na wykonywaniu określonych zadań i publikowaniu ich efektów, zwykle pod wspólnym hashtagem (#). Większość ma charakter rozrywkowy lub edukacyjny, niektóre promują ryzykowne zachowania, przemoc lub samookaleczanie. Ponieważ są publiczne, można je monitorować i zgłaszać administratorom serwisów lub do Dyżurnet.pl.

🔒 ZAMKNIĘTE GRUPY W KOMUNIKATORACH

Zamknięte grupy służą często zwykłej komunikacji, ale mogą też stać się miejscem nękania, szerzenia nienawiści, radykalizacji czy promowania przemocy. Treści publikowane w takich grupach pozostają niewidoczne dla osób z zewnątrz, a szyfrowanie dodatkowo utrudnia, a nawet uniemożliwia ich wykrywanie.

Dlatego zgłoszenia uczestników grup są często jedynym sposobem ujawnienia niebezpiecznych zachowań. Dzieci powinny wiedzieć, że mogą opowiedzieć dorosłym o tym, co dzieje się w grupie.

Czym jest radykalizacja?

Radykalizacja obejmuje proces stopniowych zmian w sposobie myślenia, postrzegania innych ludzi i oceny rzeczywistości, który w niektórych przypadkach może prowadzić do akceptacji przemocy jako sposobu osiągnięcia określonych celów.

Komisja Europejska definiuje ją jako *złożony i etapowy proces, w trakcie którego jednostka lub grupa przyjmuje radykalną ideologię lub przekonania, które akceptują, wykorzystują lub usprawiedliwiają przemoc, w tym akty terroryzmu, w celu osiągnięcia określonego celu politycznego lub ideologicznego*. (Komisja Europejska, 2026, *Prevention of Radicalisation*).

Proces radykalizacji:

- prowadzi do przyjęcia radykalnej ideologii lub (choć nie zawsze) przekonań usprawiedliwiających stosowanie przemocy,
- jest ukierunkowany na realizację celów politycznych, ideologicznych lub społecznych,
- wiąże się z odrzuceniem demokratycznych metod takich, jak: dialog, kompromis oraz poszanowanie różnorodności jako sposobów rozwiązywania konfliktów i wprowadzania zmian,
- neguje obowiązujący ład prawny,
- prowadzi do stopniowego uznawania przemocy za dopuszczalny i skuteczny sposób osiągania zamierzonych celów,
- w skrajnych przypadkach może prowadzić do rozwoju ekstremizmu opartego na przemocy oraz działalności terrorystycznej.

Radykalizacja w sieci

Proces radykalizacji może przebiegać w różnych środowiskach i najczęściej nie ogranicza się do jednego miejsca. Współcześnie rozwija się zarówno w bezpośrednich kontaktach (offline), jak i w przestrzeni cyfrowej (online), a oba te środowiska często wzajemnie się uzupełniają.

Media społecznościowe, platformy udostępniające materiały wideo, komunikatory oraz zamknięte grupy i fora dyskusyjne umożliwiają szybkie nawiązywanie kontaktów z osobami o podobnych poglądach, niezależnie od miejsca zamieszkania. Internet ułatwia również dostęp do materiałów propagandowych, teorii spiskowych oraz treści dezinformacyjnych, które mogą wzmacniać radykalne przekonania.

Proces radykalizowania młodych ludzi rzadko rozpoczyna się na stronach jednoznacznie kojarzonych z ekstremizmem. Najczęściej pierwsze kontakty z radykalnymi treściami mają miejsce na popularnych i powszechnie używanych platformach społecznościowych, komunikacyjnych lub gamingowych.

Radykalizacja online - współczesne zagrożenia

- **EKSTREMIZM UKRYTY W ROZRYWCE**
propaganda może przyjmować formę memów, ironicznych filmów, żartów i treści popularnych w społecznościach gamingowych.
- **HYBRYDOWY RADYKALIZM**
radykalne środowiska mogą łączyć różne, niekiedy sprzeczne ideologie, koncentrując się na przemocy, nienawiści i destabilizacji.
- **SAMOTNI SPRAWCY (LONE ACTORS)**
osoba może radykalizować się pod wpływem treści internetowych bez formalnego członkostwa w organizacji ekstremistycznej.

- **GROOMING I MANIPULACJA**

rekruterzy wykorzystują emocjonalną więź, potrzebę akceptacji oraz zależność od grupy.

- **SZANTAŻ I PRZEMOC SEKSUALNA**

w niektórych środowiskach materiały intymne są wykorzystywane do podporządkowywania i kontrolowania nieletnich.

Jak rozmawiać z uczniem wyrażającym skrajne poglądy?

- ☒ Zamiast mówić „Nie masz racji”, zapytaj, jak uczeń doszedł do swoich wniosków.
- ☒ Rozpoznaj emocje kryjące się za wypowiedzią: złość, samotność, frustrację, poczucie niesprawiedliwości.
- ☒ Zachęcaj do sprawdzania źródeł i oddzielania faktów od interpretacji.
- ☒ Zaproponuj spojrzenie na sytuację z perspektywy osoby o odmiennych poglądach.
- ☒ Nie zawstydzaj ani nie wyśmiewaj ucznia.
- ☒ Stawiaj jasne granice wobec poniżania innych i usprawiedliwiania przemocy.
- ☒ Nie obiecuj całkowitej poufności, jeżeli istnieje zagrożenie dla bezpieczeństwa.

W przypadku gróźb, planowania przemocy lub podejrzenia zaangażowania w szczególnie niebezpieczne społeczności internetowe należy uruchomić szkolne procedury bezpieczeństwa i skorzystać z pomocy odpowiednich specjalistów oraz służb.

Hejt, mowa nienawiści – najważniejsze różnice

Hejt to agresywne, obraźliwe lub poniżające wypowiedzi, których celem jest skrzywdzenie, upokorzenie, ośmieszenie bądź wykluczenie drugiej osoby. Może dotyczyć jej wyglądu, zachowania, poglądów, zainteresowań czy osiągnięć.

Mowa nienawiści jest wymierzona w osoby lub grupy ze względu na określone cechy, np. pochodzenie, narodowość, religię, płeć, orientację seksualną czy niepełnosprawność. Nie ogranicza się do obrażania – może prowadzić do utrwalania stereotypów, dyskryminacji i wrogości wobec całych grup społecznych.

Hejt w liczbach

93% badanych w wieku 15+ uznaje hejt za ważny problem społeczny

78% zetknęło się z mową nienawiści w mediach

84% nastolatków uważa hejt za jedno z najbardziej szkodliwych zjawisk w internecie

51,3% nastolatków sądzi, że osoby obrażające innych pozostają bezkarne

70% nastolatków uważa mowę nienawiści za ważny problem

33% przedkłada wolność słowa w internecie nad zwalczanie tego zjawiska.

Dlaczego hejt tak łatwo rozprzestrzenia się w internecie?

Hejt w internecie nie rozprzestrzenia się przypadkiem. Na to, jak zachowujemy się w sieci, wpływają zarówno nasze emocje i reakcje społeczne, jak i sposób funkcjonowania platform internetowych.

- **POCZUCIE ANONIMOWOŚCI**
przekonanie, że trudno ustalić tożsamość autora komentarza, osłabia poczucie odpowiedzialności.
- **EFEKT KABINY PILOTA**
brak bezpośredniego kontaktu z osobą atakowaną utrudnia dostrzeganie skutków agresji i odczuwanie empatii.

- **DEINDYWIDUACJA**

działanie w dużej grupie zmniejsza indywidualną samokontrolę. Użytkownik może robić rzeczy, na które nie zdecydowałby się samodzielnie.

- **SPOŁECZNY DOWÓD SŁUSZNOŚCI**

im częściej widzimy obraźliwe komentarze i ich aprobatę, tym łatwiej uznajemy agresję za normalną.

- **SILNE EMOCJE**

frustracja, lęk, zazdrość czy złość zwiększają prawdopodobieństwo impulsywnego reagowania.

- **MECHANIZMY PLATFORM**

treści wzbudzające oburzenie i konflikty przyciągają uwagę, generują reakcje i mogą zyskiwać dodatkowe zasięgi.

Co realnie pomaga zapobiegać hejtowi i radykalizacji?

- **EDUKACJA MEDIALNA**

rozpoznawanie manipulacji, propagandy, fałszywych informacji i mechanizmów algorytmicznych.

- **EMPATIA I ODPOWIEDZIALNOŚĆ**

uświadamianie, że również polubienia i udostępnienia mogą zwiększać zasięg krzywdzących treści.

- **BEZPIECZNE RELACJE**

zapewnienie młodym ludziom poczucia akceptacji i przynależności poza radykalnymi społecznościami.

- **REAKCJA ŚWIADKÓW**

zgłaszanie hejtu, okazywanie wsparcia pokrzywdzonym i wyrażanie sprzeciwu bez eskalowania konfliktu.

- **WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE**

pomaganie osobom doświadczającym kryzysów, izolacji i trudności emocjonalnych.

- **WSPÓŁPRACA SZKOŁY, RODZICÓW I LOKALNEJ SPOŁECZNOŚCI**

reagowanie na niepokojące zmiany, zanim pojawi się bezpośrednie zagrożenie.

Materiały edukacyjne, które pomagają reagować na zagrożenia w sieci



Poradnik „Hejt, radykalizacja i ekstremizm. O wpływie środowiska cyfrowego na postawy młodych ludzi”, opracowany przez ekspertkę NASK, Annę Borkowską, przybliża zjawiska hejtu, mowy nienawiści i radykalizacji w internecie, wyjaśnia ich przyczyny, mechanizmy oraz konsekwencje. Szczególną uwagę poświęca wpływowi mediów społecznościowych, algorytmów i internetowych społeczności na postawy młodych ludzi, a także sposobom rozpowszechniania treści ekstremistycznych. Poradnik zawiera również praktyczne wskazówki dla nauczycieli dotyczące rozpoznawania sygnałów ostrzegawczych, reagowania na niepokojące zachowania oraz rozwijania u uczniów empatii, krytycznego myślenia i odporności na manipulację.

Publikacja powstała w ramach Ogólnopolskiej Sieci Edukacyjnej (OSE).

[Pobierz poradnik](#)

Zachęcamy także do korzystania z materiałów, przygotowanych w NASK w ramach programu Ogólnopolskiej Sieci Edukacyjnej (OSE), dotyczących szkodliwych treści w internecie, cyberprzemocy i radykalizacji. Na platformie [OSE IT Szkoła](#) udostępniamy bezpłatnie kursy e-learningowe dla uczniów i nauczycieli, poradniki, scenariusze zajęć oraz wiele innych materiałów edukacyjnych. Mogą one stanowić cenne wsparcie w rozmowach z uczniami i realizacji działań profilaktycznych.

- [Manipulacja w sieci. Od memów po influencerów – kurs dla nauczycieli](#)
- [Manipulacja w sieci. Od memów po influencerów – kurs dla uczniów](#)
- [Radykalizacja – kurs dla nauczycieli \(edycja 2026\)](#)
- [Radykalizacja – kurs dla uczniów \(edycja 2026\)](#)
- [Krytyczne myślenie i odporność cyfrowa – kurs dla nauczycieli](#)
- [Krytyczne myślenie i odporność cyfrowa – kurs dla uczniów](#)

Te i inne kursy oraz poradniki są bezpłatnie dostępne na platformie [NASK OSE IT Szkoła](#).