

Dziecko w sieci zagrożen

Przewodnik dla rodziców po świecie cyberprzemocy, AI i mediów społecznościowych.

Skala zjawiska w Polsce

ponad 50%

polskich nastolatków regularnie doświadcza cyberprzemocy.

Źródło: Raporty krajowe

Anatomia współczesnych zagrożeń



Cyberprzemoc

Hejt, wyzywanie, publikowanie upokarzających komentarzy i memów, wykluczanie z grup online.



Deepfake i AI

Tworzenie fałszywych, kompromitujących filmów i nagrań głosowych w celu szantażu i nękania.



Grooming

Proces manipulacji i uwodzenia dziecka w sieci przez dorosłego w celu wykorzystania seksualnego.



Sextortion

Szantaż polegający na groźbie ujawnienia intymnych materiałów (prawdziwych lub fałszywych) ofiary.

Moje dziecko jest ofiarą: co robić?

Krok 1: Rozpoznaj sygnały ostrzegawcze



Zmiany emocjonalne (smutek, lęk, drażliwość)



Unikanie szkoły, pogorszenie ocen



Wycofanie z życia towarzyskiego



Zmiany w używaniu telefonu (obsesja lub unikanie)

Krok 2: Plan działania

1

Zachowaj spokój i wysłuchaj
Stwórz bezpieczną przestrzeń, nie oceniaj.



2

Zapewnij o wsparciu
Powiedz: "To nie twoja wina, jestem tu dla ciebie".



3

Zabezpiecz dowody
Rób zrzuty ekranu, niczego nie kasuj.

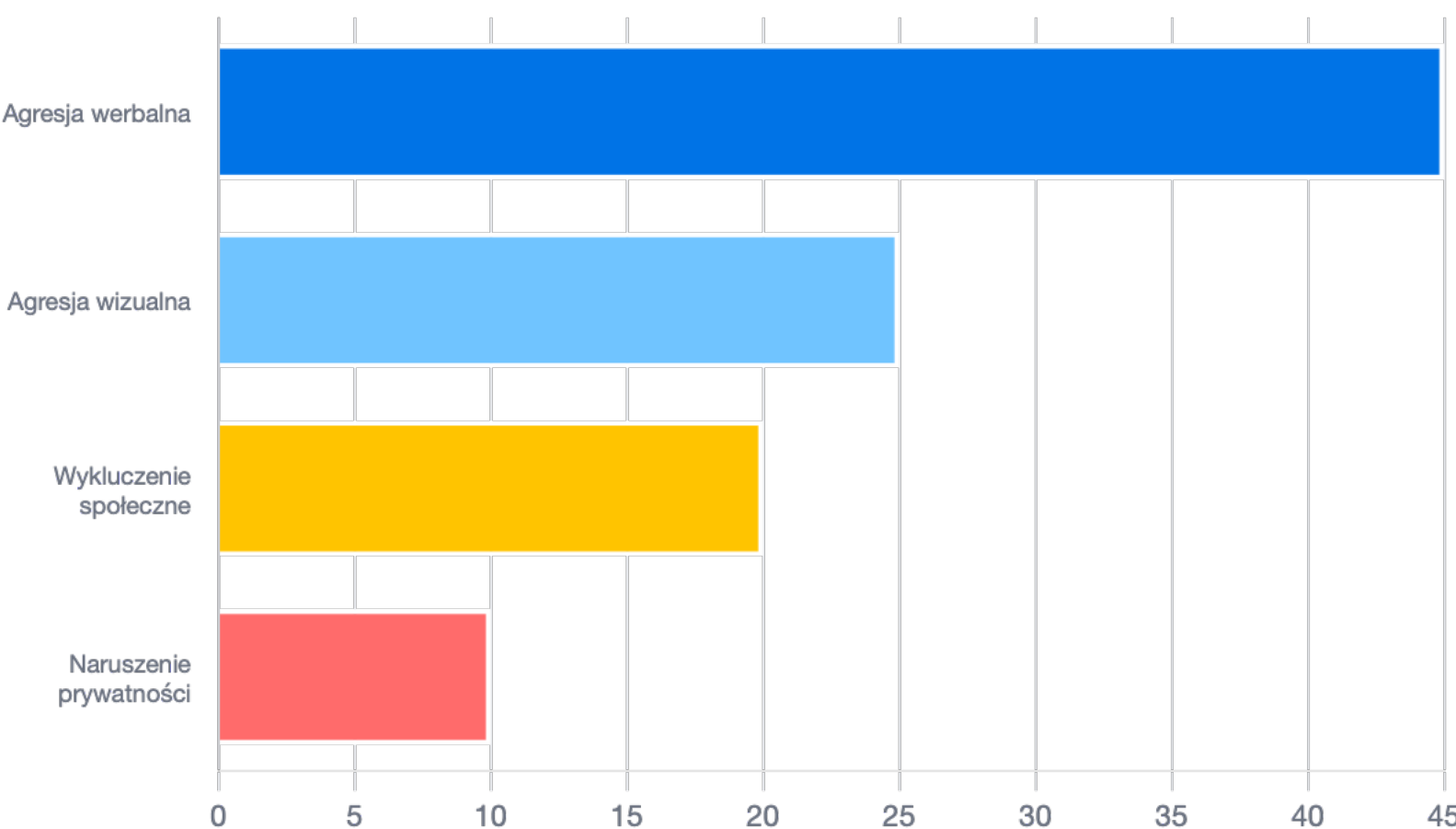


4

Zgłoś problem
Na platformie, w szkole, a w razie potrzeby na policji.

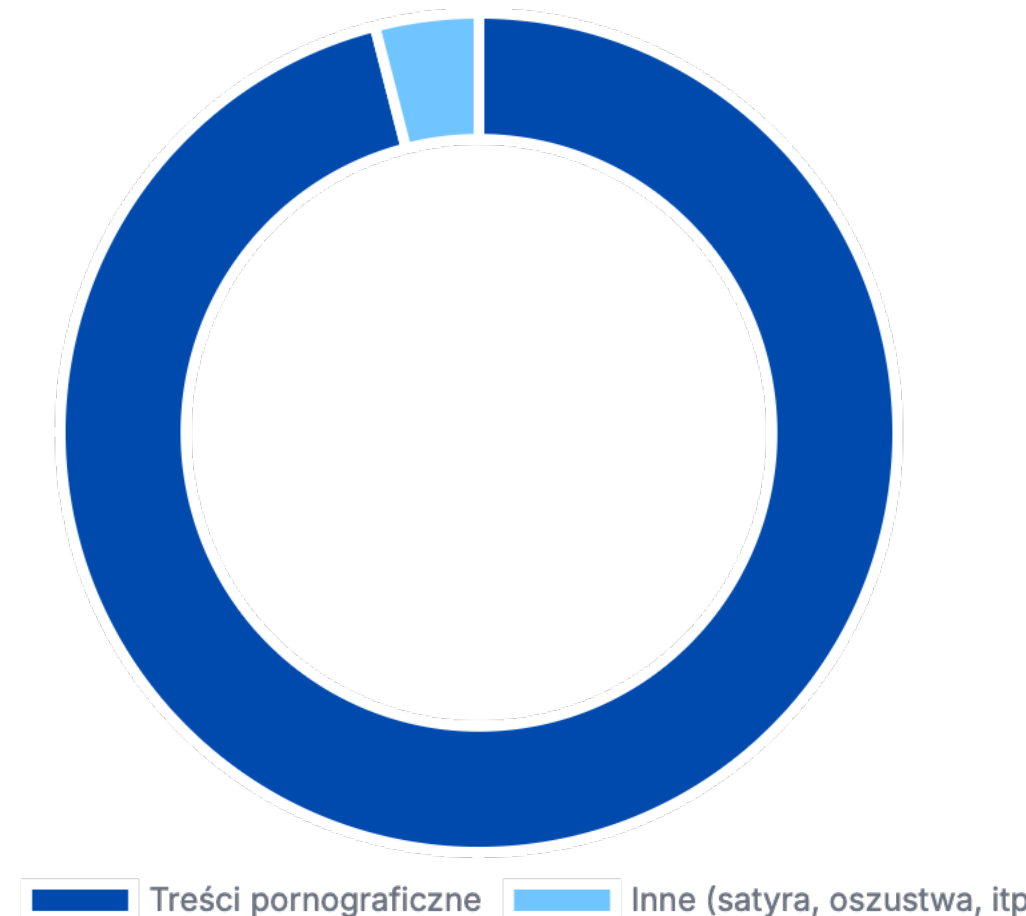
Najczęstsze formy cyberprzemocy

Analiza pokazuje, że agresja słowna jest dominującą formą nękania w sieci.



Zastosowanie technologii deepfake

Alarmujące dane pokazują, że technologia ta jest w przytłaczającej większości wykorzystywana do tworzenia krzywdzących treści pornograficznych.



Moje dziecko jest sprawcą: jak mądrze interweniować?

To szokująca wiadomość, ale wymaga stanowczej i mądrej reakcji. Agresja jest często symptomem głębszych problemów: chęci zdobycia popularności, odwetu, strachu lub braku empatii.

1

Konfrontuj i nazywaj
Spokojnie przedstaw fakty. Nazwij zachowanie przemocą.



2

Buduj empatię
Skieruj uwagę na uczucia ofiary. Pytaj: "Jak ona się czuła?".



3

Stwórz plan naprawczy
Musi obejmować usunięcie treści, przeprosiny i konsekwencje.



4

Szukaj pomocy
Współpracuj ze szkołą, rozważ pomoc psychologiczną.

Tarcza prewencji: jak chronić dziecko?

1. Rozmowa i zaufanie

To twój najpotężniejszy oręż. Rozmawiaj regularnie, edukuj, a nie tylko zakazuj. Ustalcie wspólnie rodzinne zasady korzystania z internetu.

2. Narzędzia techniczne

Wykorzystaj aplikacje do kontroli rodzicielskiej (np. Google Family Link) i wspólnie z dzieckiem skonfigurujcie ustawienia prywatności na jego kontakach.

3. Cyfrowe obywatelstwo

Ucz empatii, krytycznego myślenia i weryfikowania informacji. Pamiętaj, że twój własny przykład jest dla dziecka najcenniejszą lekcją.

Nie jesteś sam/a. Gdzie szukać pomocy?

116 111

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Bezpłatny, anonimowy, czynny 24/7.

800 100 100

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci.

Dyżurnet.pl

Zespół ekspertów NASK. Zgłoś tu nielegalne i szkodliwe treści w internecie.