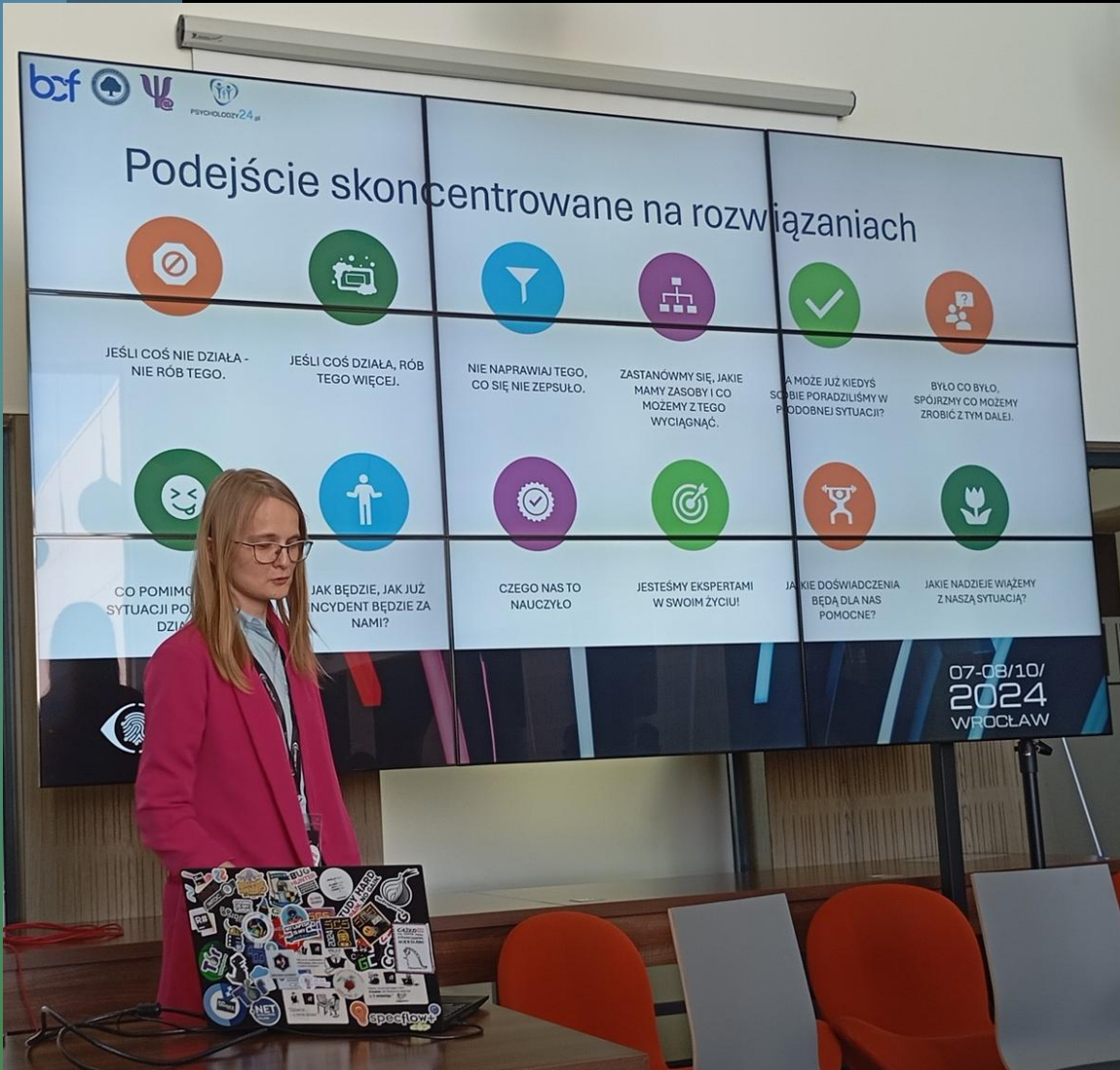




Szkoła i cyberprzestrzeń w obliczu zagrożenia - razem jesteśmy bezpieczniejsi

Instytut Cyberpsychologii, szkolenie otwarte,
11.10.2026

Co ja za jedna



Studentka na WSB-NLU (psychologia) i wykładowczyni (cyberpsychologia)



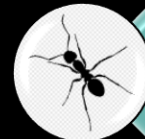
Prezes Polskim Instytucie Cyberpsychologii, Cyberpsychopatologii i Cyberpsychotraumatologii



Terapeutka i trenerka w CKKMIP/
Psychodolzy24



Wołchwini w Rodzonym Kościele Polskim



Mrówczarka



Ircowniczka (#listekklonu@irc.pirc.pl)

Jak chronić dzieci przed rzeczywistym zagrożeniem, jednocześnie nie wywołując wtórnego zagrożenia poprzez strach, dezinformację, stygmatyzację i nieadekwatne działania dorosłych?

Zadajmy sobie jedno **ARCYWAŻNE** pytanie

Co rzeczywiście wiemy o „krwawym piątku”?

Data	Potwierdzone wydarzenie
7.10.2026	Atak w szkole w Ostrołęce. Dziewięć poszkodowanych osób, nie licząc sprawcy.
7.10.2026	Zatrzymanie nastolatka w Sierpcu w związku z sygnałami o możliwym przygotowywaniu przemocy.
8.10.2026	Atak w szkole w Leszchydole-Nowinach. Jedna osoba zginęła, dwie zostały ranne.
8–9.10.2026	Rozpowszechnianie ostrzeżeń o rzekomym wyzwaniu internetowym i skoordynowanych atakach. Policja weryfikuje zgłoszenia.

- Fakt: doszło do poważnych aktów przemocy.
- Hipoteza: sprawcy mogli się wzajemnie inspirować.
- Niepotwierdzona narracja: wszystkie zdarzenia są częścią zorganizowanego internetowego wyzwania.
- Przedmiot badań: w jaki sposób prawdziwe wydarzenia, podejrzenia i niezweryfikowane wiadomości wpływają na zachowania społeczne.

Mechanizm	Wyjaśnienie i odniesienie do wydarzeń
Heurystyka dostępności	Im łatwiej przypomnieć sobie dramatyczne zdarzenie, tym częściej oceniamy je jako prawdopodobne.
Heurystyka afektu	Silny lęk wpływa na ocenę prawdopodobieństwa i dotkliwości niebezpieczeństwa.
Negativity bias	Informacje negatywne często silniej przyciągają uwagę niż neutralne.
Confirmation bias	Osoba przekonana, że szkoły są niebezpieczne, może wybiórczo traktować kolejne alarmujące wpisy jako potwierdzenie.
Nietolerancja niepewności	Brak informacji o motywach sprawców może wywoływać poszukiwanie jednoznacznych wyjaśnień.
Iluzja kontroli	Radykalne środki ostrożności mogą dawać subiektywne poczucie wpływu na sytuację, nawet jeśli ich skuteczność jest nieznana.

Percepcja zagrożenia i mechanizmy poznawcze

Cyberpsychologia dezinformacji

Mechanizm	Wyjaśnienie i odniesienie do wydarzeń
Społeczne wzmacnianie ryzyka (SARF)	Groźne wydarzenie jest interpretowane i wzmacniane przez media, grupy rodziców i komunikatory.
Społeczny dowód słuszności (Social proof)	Ludzie mogą uznawać wiadomość za wiarygodną, ponieważ udostępniło ją wielu znajomych.
Kaskada informacji (Information cascade)	Kolejne osoby przekazują ostrzeżenie, polegając na zachowaniu wcześniejszych nadawców, a nie na własnej weryfikacji.
Efekt Goebbelsa (Illusory truth effect)	Powtarzane twierdzenie z czasem może wydawać się prawdziwsze, nawet jeśli nie przedstawiono nowych dowodów.
Zaraźliwość emocjonalna (Emotional contagion)	Lęk i pobudzenie emocjonalne mogą rozprzestrzeniać się w grupach społecznych, również za pośrednictwem Internetu.
Podbicie przez algorytm (Algorithmic amplification)	Mechanizmy rekomendacji i zaangażowania mogą zwiększać widoczność sensacyjnych materiałów. Nie oznacza to jednak, że znamy rolę algorytmów w tym konkretnym przypadku.

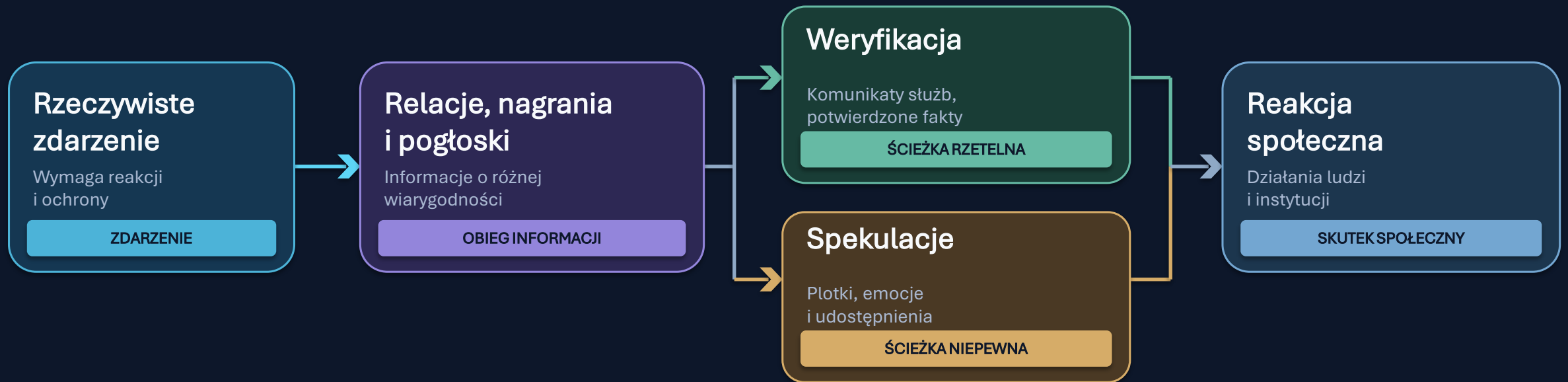
Za dużo literatury po polsku nie ma w tym temacie, może się pojawią wkrótce polskie nazwy. Propozycje tłumaczeń moje.

Social Amplification of Risk Framework Kaspersonna – 1988 rok

- Model pokazuje, jak informacja o zagrożeniu przechodzi przez instytucje, media i relacje społeczne, zmieniając zarówno postrzeganie ryzyka, jak i zachowania zbiorowe.
- <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1539-6924.1988.tb01168.x>
- <https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/dezinformacja--jak-ja-rozpoznać-i-skutecznie-sie-przed-nia-bronic>

Model kaskady informacyjnej

Od rzeczywistego zdarzenia do reakcji społecznej — dwie ścieżki obiegu informacji



Możliwe konsekwencje

zgłoszenia

ostrożność

lęk

decyzje instytucji

Przemoc, zachowanie sprawców i dynamika grupowa

Mechanizm	Zastosowanie naukowe
Modelowanie społeczne	Obserwowanie zachowań innych może wpływać na repertuar zachowań jednostki; nie przesądza to o naśladownictwie konkretnego ataku.
Efekt naśladowcy (Copycat effect)	Możliwość naśladowania wcześniejszego czynu, jego symboliki lub publicznego przekazu.
Poszukiwanie rozgłosu	Rozpoznawalność i zainteresowanie mediów mogą stanowić motywację u części sprawców przemocy.
Efekt rozchamowania w cyberprzestrzeni (Online disinhibition effect)	Niektórym osobom łatwiej formułować groźby lub radykalne wypowiedzi przez internet niż w bezpośrednim kontakcie.
Deindywiduacja	W określonych warunkach identyfikacja z grupą i obniżona rozpoznawalność mogą zmieniać poczucie osobistej odpowiedzialności.
Grupowa polaryzacja	W niektórych społecznościach wzajemne utwierdzanie przekonań może prowadzić do ich radykalizacji.

Rozchamowanie w cyberprzestrzeni – John Suler (ojciec cyberpsychologii)



- Powiemy ludziom przez sieć to, czego nie powiemy twarzą w twarz
- Kiedy ludzie CZUJĄ SIĘ niewidzialni i anonimowi- pozwalają sobie na więcej
- Komunikacja asynchroniczna ułatwia unikanie „przeszkadzania” komuś. Odpisze, kiedy będzie to dla niego dogodny moment.
- Kiedy nie widzimy reakcji drugiej strony i nie jesteśmy narażeni na możliwość szybkiego zobaczenia konsekwencji swoich działań – pozwalamy sobie na więcej
- Ma to swoje pozytywne i negatywne strony

Rozchamowanie w cyberprzestrzeni

Negatywne

- Zachowania przemocowe przychodzą z mniejszym oporem (łatwiej krzywdzić, gdy się nie widzi reakcji ofiary)
- Łatwość tworzenia się grup wzajemnej adoracji – zwłaszcza wobec przemocowca
- Ułatwiona manipulacja

Pozytywne

- Większa kontrola (można zablokować)
- Łatwiej do kogoś „zagadać”
- Łatwiej dzielić się osobistymi uczuciami i problemami gdy jest się „anonimowym”
- Ułatwienie dla osób z problemami komunikacyjnymi

Copycat effect

- Zjawisko polegające na tym, że obserwacja określonego zachowania, szczególnie szeroko nagłośnionego w mediach, może zwiększać prawdopodobieństwo wystąpienia podobnych zachowań u niektórych odbiorców.
- W odniesieniu do przemocy mówimy o możliwości inspirowania się wcześniejszymi czynami, ich symboliką, komunikatami sprawców lub sposobem, w jaki społeczeństwo reaguje na wydarzenie.
- Efekt naśladownictwa może dotyczyć zarówno rzeczywistego powtórzenia czynu, jak i gróźb, prowokacji czy symbolicznego identyfikowania się ze sprawcą.
- **Ważne:** copycat effect nie oznacza, że każda osoba narażona na określone treści zacznie je naśladować. Samo podobieństwo dwóch zdarzeń nie dowodzi również związku przyczynowego.

Skąd to się wzięło

- **Gabriel Tarde (1890)** - Francuski socjolog i kryminolog opublikował *Les lois de l'imitation* (Prawa naśladownictwa). Opisywał imitację jako jeden z podstawowych mechanizmów rozpowszechniania zachowań, przekonań i praktyk społecznych.
- **Albert Bandura (1961–1963)** - Bandura wraz z Dorotheą i Sheilą Ross prowadził eksperymenty dotyczące uczenia się zachowań agresywnych przez obserwację modeli. Badania z wykorzystaniem lalki Bobo wykazały, że dzieci mogą odtwarzać zachowania agresywne wcześniej obserwowane u dorosłych. W eksperymentach z 1963 r. badano również modelowanie zachowań prezentowanych za pośrednictwem filmu.
<https://youtu.be/dmBqwWIJg8U?t=83> – eksperyment z lalką Bobo
(<https://www.youtube.com/watch?v=zfuOONLgYlw>) – luźne skojarzenie
- **David P. Phillips (1974)** https://culturecog.blog/wp-content/uploads/2018/08/Phillips_1974_The-INfluence-of-Suggestion-on-Suicide.pdf - efekt Wertera jako przykład efektu naśladownictwa (samobójstwa)

W kontekście cyberprzestrzeni można wskazać kilka współdziałających mechanizmów związanych z naśladownictwem

Uczenie się obserwacyjne

- poznawanie wzorca zachowania poprzez obserwację innych.

Identyfikacja z modelem

- dostrzeganie podobieństwa do obserwowanej osoby lub przypisywanie jej szczególnego znaczenia.

Wzmocnienie zastępcze

- obserwowanie zainteresowania, rozpoznawalności albo uznania uzyskiwanego przez model.

Normalizacja zachowania

- powtarzana ekspozycja może u części odbiorców osłabiać przekonanie o wyjątkowości danego działania.

Wpływ grupy rówieśniczej

- reakcje innych osób mogą wzmacniać identyfikację i zachowania naśladowcze.

Wzmocnienie medialne

- częste publikowanie materiałów może zwiększać ich dostępność poznawczą i rozpoznawalność.

Poszukiwanie rozgłosu

- dla niektórych osób zainteresowanie otoczenia może być elementem motywacji.

Badania nad naśladownictwem



Kostinsky, Bixler i Kettl (2001) – naśladowanie gróźb szkolnych

- **Publikacja:** *Threats of School Violence in Pennsylvania After Media Coverage of the Columbine High School Massacre: Examining the Role of Imitation.*
- **Czasopismo:** Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 155(9), 994–1001.
- **DOI:** <https://doi.org/10.1001/archpedi.155.9.994>
- **Metodologia:** Analiza zgłoszeń gróźb dotyczących przemocy szkolnej w Pensylwanii w ciągu 50 dni po ataku w Columbine High School w 1999 r.
- **Wyniki:** Zarejestrowano 354 groźby. Około 56% wystąpiło w pierwszych dziesięciu dniach od tragedii. Rozkład czasowy wykazywał wyraźny wzrost, a następnie spadek liczby zgłoszeń.
- **Wniosek:** Nagłośniony akt przemocy może być związany z następującą po nim falą gróźb naśladowczych.
- **Ograniczenie:** Badano zgłoszenia gróźb, a nie 354 rzeczywiste próby ataku. Analiza czasowa nie pozwala ustalić motywacji każdej osoby.
- **Znaczenie dla cyberpsychologii:** Po głośnym wydarzeniu może nastąpić wzrost komunikatów nawiązujących do przemocy, także bez powstania skoordynowanej organizacji.

Lindberg, Sailas i Kaltiala-Heino (2012) – nastoletni naśladowcy ataków szkolnych

- **Publikacja:** *The Copycat Phenomenon After Two Finnish School Shootings: An Adolescent Psychiatric Perspective.*
- **Czasopismo:** BMC Psychiatri, 12, artykuł 91. **DOI:** <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-91>
- **Metodologia:** Retrospektywna analiza dokumentacji psychiatrycznej 77 nastolatków w wieku 13–18 lat skierowanych na ocenę specjalistyczną po groźbach dokonania przemocy szkolnej, w okresie następującym po dwóch fińskich atakach.
- **Wyniki:** W badanej grupie często występowały wcześniejsze problemy emocjonalne i behawioralne. U części młodzieży stwierdzano objawy depresyjne, lękowe, doświadczenia przemocy lub myśli samobójcze.
- **Wniosek:** Osoby wypowiadające groźby naśladowcze mogą mieć złożone potrzeby kliniczne i psychospołeczne, wymagające indywidualnej oceny.
- **Ograniczenie:** Próba obejmowała młodzież już skierowaną do psychiatrii. Nie reprezentuje wszystkich nastolatków ani wszystkich autorów groźb. Nie dowodzi też, że zaburzenia psychiczne są przyczyną przemocy.
- **Znaczenie praktyczne:** Właściwa reakcja wymaga jednocześnie ochrony innych i oceny potrzeb psychologicznych osoby zgłaszającej zamiar przemocy.

Oksanen, Hawdon i Räsänen (2014) – społeczności internetowe zainteresowane atakami szkolnymi

- **Publikacja:** *Glamorizing Rampage Online: School Shooting Fan Communities on YouTube*.
- **Czasopismo:** *Technology in Society*, 39, 55–67. **DOI:** <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2014.08.001>
- **Metodologia:** Analiza sieci społecznej i treści profili na YouTube. Badacze zidentyfikowali 113 profili wyrażających pozytywny lub aprobujący stosunek do sprawców ataków szkolnych.
- **Wyniki:** Sto spośród zidentyfikowanych profili należało do jednej powiązanej sieci. Użytkownicy posługiwali się wspólnymi kodami kulturowymi, symbolami oraz językiem identyfikacji grupowej.
- **Wniosek:** Internet może umożliwiać tworzenie ponadnarodowych społeczności, w których określone narracje o przemocy są podtrzymywane i wzmacniane.
- **Ograniczenie:** Badanie profili i powiązań nie dowodzi, że ich właściciele dokonają przemocy. Zainteresowanie tematyką ataków nie jest równoznaczne z zamiarem ich naśladowania.
- **Znaczenie praktyczne:** Psycholog powinien rozróżniać zainteresowanie zjawiskiem, internetową identyfikację grupową oraz konkretne zamiary i przygotowania do przemocy.

Khasawneh i współautorzy (2020) – Blue Whale Challenge i zarażanie zachowaniami szkodliwymi

- **Publikacja:** *Examining the Self-Harm and Suicide Contagion Effects of the Blue Whale Challenge on YouTube and Twitter: Qualitative Study.*
- **Czasopismo:** JMIR Mental Health, 7(6), e15973. **DOI:** <https://doi.org/10.2196/15973>
- **Metodologia:** Analiza jakościowa 60 filmów na YouTube, 1112 komentarzy i 150 wpisów na Twitterze odnoszących się do Blue Whale Challenge.
- **Wyniki:** Wiele analizowanych materiałów powstało z intencją ostrzegania przed niebezpiecznym zjawiskiem. Jednocześnie większość filmów naruszała co najmniej połowę ocenianych zasad bezpiecznego komunikowania o zachowaniach samobójczych i samouszkodzeniach.
- **Wniosek:** Komunikaty ostrzegawcze mogą niezamierzenie zwiększać ekspozycję na szkodliwe narracje, a niektóre sposoby przedstawiania tematu stwarzają ryzyko normalizacji zachowań.
- **Ograniczenie:** Autorzy nie wykazali, że analizowane publikacje spowodowały rzeczywiste akty samouszkodzeń lub samobójstwa. Samo istnienie Blue Whale Challenge w popularnie opisywanej, zorganizowanej formie również nie zostało wiarygodnie potwierdzone.
- **Znaczenie praktyczne:** Ostrzeganie dzieci przed niepotwierdzonym wyzwaniem musi być prowadzone ostrożnie, aby nie promować samej narracji.
- <https://www.gov.pl/web/prokuratura-krajowa/niebezpieczna-dla-dzieci-gra-o-nazwie-niebieski-wieloryb-dotarla-do-polski>

Tłumaczone jako Niebieski wieloryb, a to Płetwal błękitny☺

Fox i współautorzy (2021) – badanie podważające krótkoterminowe zarażanie przemocą

- **Publikacja:** *The Contagion of Mass Shootings: The Interdependence of Large-Scale Massacres and Mass Media Coverage*.
- **Czasopismo:** Statistics and Public Policy, 8(1), 53–66. **DOI:** <https://doi.org/10.1080/2330443X.2021.1932645>
- **Metodologia:** Analiza amerykańskich masowych strzelanin i relacji medialnych od 2000 r., z wykorzystaniem modeli procesów punktowych. Badacze analizowali związki pomiędzy doniesieniami prasowymi i telewizyjnymi a kolejnymi zdarzeniami.
- **Wyniki:** Nie uzyskano istotnych dowodów, że intensywność ogólnokrajowych relacji medialnych zwiększała w krótkim okresie częstość kolejnych masowych strzelanin.
- **Wniosek:** Hipotezy o powszechnym i automatycznym zarażaniu przemocą przez media nie można uznać za udowodnioną.
- **Ograniczenie:** Badanie dotyczyło głównie krótkoterminowych statystycznych wzorców w Stanach Zjednoczonych. Nie wyklucza istnienia konkretnych sprawców inspirujących się wcześniejszymi czynami ani długoterminowego modelowania zachowań.
- **Znaczenie praktyczne:** Należy odróżniać udokumentowane indywidualne naśladownictwo od twierdzenia, że każde nagłośnione zdarzenie powoduje falę kolejnych ataków.

Copycat effect a „krwawy piątek”

W sytuacji pojawienia się głośnych ataków szkolnych i internetowej narracji o rzekomym wspólnym wyzwaniu możliwe jest występowanie kilku odrębnych zjawisk:

- **Naśladownictwo komunikacyjne:** powtarzanie gróźb i haseł nawiązujących do wcześniejszych zdarzeń.
- **Pozorowane uczestnictwo:** deklarowanie przynależności do rzekomej akcji bez rzeczywistej koordynacji.
- **Naśladownictwo symboliczne:** kopiowanie określonej narracji lub internetowej tożsamości.
- **Rzeczywiste naśladownictwo przemocy:** przygotowanie lub dokonanie podobnego czynu, którego inspirację należy indywidualnie udokumentować.

Samo pojawienie się licznych gróźb **nie oznacza**, że istnieje jeden organizator, skoordynowana grupa lub potwierdzony internetowy challenge.

Ostracyzm cyfrowy

- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3422048/pdf/cyber.2012.0113.pdf>
- Ostracyzm, ignorowanie i wykluczanie, jest powszechnym doświadczeniem społecznym, które zagraża podstawowym potrzebom człowieka (tj. przynależności, kontroli, poczuciu własnej wartości i sensownej egzystencji).

Co robić? Jak żyć?

- Traktować konkretne groźby poważnie i zgłaszać je zgodnie z procedurami, także wtedy, gdy ich autor nazywa je żartem.
- Nie rozpowszechniać niepotwierdzonych informacji o rzekomych akcjach przemocy.
- Nie przedstawiać sprawców w sposób sensacyjny, heroizujący ani budujący ich wyjątkowy status.
- Nie pokazywać dzieciom drastycznych materiałów jako elementu rutynowej profilaktyki.
- W przypadku ucznia wypowiadającego groźby oceniać zachowanie, zamiary, przygotowania, okoliczności i potrzeby wsparcia – nie opierać się na stereotypach psychiatrycznych.
- Wzmacniać bezpieczne zgłaszanie zagrożeń i poczucie sprawstwa uczniów.
- Rozróżniać rzeczywiste zachowania naśladowcze od samego zainteresowania określonym zjawiskiem.

To tylko dzieci?

- Nie. To AŻ dzieci. Zaczniemy brać je na poważnie. Przemoc to nie zabawa.



Media robią obecnie krzywdę.

- W badaniu Holman, Garfin i Silver (2014), obejmującym 4675 dorosłych po zamachu podczas maratonu w Bostonie, wielogodzinna ekspozycja na relacje medialne była związana z wyższym poziomem ostrego stresu. Było to badanie obserwacyjne – nie dowodzi samo w sobie przyczynowości ani nie oznacza, że samo oglądanie wiadomości jest równoznaczne z bezpośrednim przeżyciem traumy.
- <https://www.pnas.org/doi/epdf/10.1073/pnas.2318465121>
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3890785/>

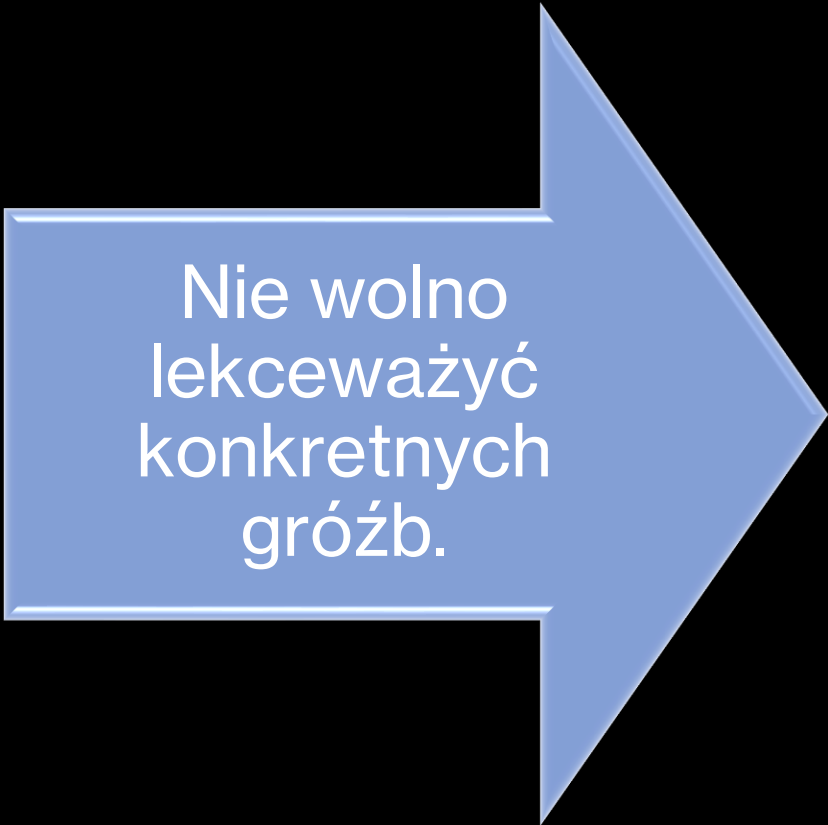
Psychologia kryzysu i reakcje społeczne

Mechanizm	Zastosowanie
Wtórny stres związany z ekspozycją medialną	Oglądanie drastycznych relacji może nasilać stres także u osób, które nie uczestniczyły w wydarzeniu.
Zachowania zabezpieczające podtrzymujące lęk	Wielokrotne sprawdzanie wiadomości może dawać krótkotrwałą ulgę, lecz u części osób podtrzymywać niepokój.
Hiperczułość	Po doniesieniach o przemocy neutralne sygnały mogą być częściej interpretowane jako zagrażające.
Współregulacja emocjonalna	Zachowanie spokojnego, wiarygodnego dorosłego może pomagać dziecku regulować emocje.
Poczucie sprawstwa i wyuczona bezradność	Możliwość wykonania zrozumiałych działań ochronnych sprzyja sprawstwu; ciągłe komunikowanie bezsilności może je osłabiać.
Instytucjonalne zaufanie	Przejrzystość, konsekwencja i przewidywalność komunikatów mogą wpływać na gotowość uczniów i rodziców do współpracy z placówką.

**Czy rodzic, który w dobrej wierze
przesyła ostrzeżenie o
niepotwierdzonym ataku do 200
innych rodziców, zwiększa
bezpieczeństwo, czy może
jednocześnie zwiększać społeczny
poziom lęku?**

Miejsce na dyskusję

I tu mamy bardzo poważną zagwozdkę



Nie wolno
lekceważyć
konkretnych
gróźb.

!



Nie należy
masowo rozsyłać
niesprawdzonych
ostrzeżeń.

Co powinni robić nauczyciele, instruktorzy, opiekunowie, psychologowie i wychowawcy?

Poziom 1 – plotka, niepotwierdzona wiadomość

- Sprawdzenie źródła, spokojny komunikat dla rodziców i dzieci, monitorowanie oficjalnych informacji. Bez rozpowszechniania sensacyjnych materiałów.

Poziom 2 – konkretna groźba lub niepokojące zachowanie

- Zabezpieczenie informacji, natychmiastowe przekazanie osobie odpowiedzialnej, ocena sytuacji przez właściwy zespół, kontakt z policją odpowiednio do zagrożenia. Zorganizowanie wsparcia dla zagrożonego dziecka i innych osób.

Poziom 3 – bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia

- Uruchomienie procedur ochronnych, bezpieczne oddalenie dzieci lub schronienie, telefon pod **112**, współpraca ze służbami, następnie pomoc osobom poszkodowanym.

Nie należy czekać z wezwaniem służb na zakończenie szkolnej oceny sytuacji, jeśli zagrożenie jest bezpośrednie. MEN przypomniało 8 października, że również uczeń może samodzielnie zadzwonić pod 112.

- <https://www.gov.pl/web/edukacja/potrzebujesz-pomocy-widzisz-zagrozenie-w-szkole-pamietaj-o-waznych-numerach>

gov.pl Serwis Rzeczypospolitej Polskiej

Ministerstwo Edukacji Narodowej

O ministerstwie Co robimy **Aktualności** Załatw sprawę Kontakt

[Ministerstwo Edukacji Narodowej](#) > [Aktualności](#) > [Wiadomości](#) > Potrzebujesz pomocy? Widzisz zagrożenie w szkole? Pamiętaj o ważnych numerach!

[Powrót](#)

Potrzebujesz pomocy? Widzisz zagrożenie w szkole? Pamiętaj o ważnych numerach!

08.10.2026

Ministerstwo Edukacji Narodowej przypomina **uczniom i nauczycielom** o możliwości skorzystania z pomocy w sytuacjach zagrożenia lub kryzysu

**NUMERY ALARMOWE
W SYTUACJI KRYZYSOWEJ**

W szkole warto się obowiązkami w kryzysie podzielić. To praca zespołowa. Co kto ma robić?

Osoba	Co powinna zrobić
Nauczyciel / wychowawca	Rozpoznać sygnał, ochronić uczniów, przekazać zgłoszenie, nie prowadzić samodzielnego śledztwa, reagować na lęk i obserwować późniejsze funkcjonowanie dzieci.
Psycholog szkolny	Ocenić potrzeby psychologiczne, wspierać regulację emocjonalną, uczestniczyć w interdyscyplinarnej ocenie zagrożenia, rozpoznawać potrzebę dalszej diagnostyki i pomocy.
Dyrektor / kierownik placówki	Zapewnić procedury, koordynować decyzje i kontakt ze służbami, wyznaczyć rzecznika komunikacji, dokumentować działania i zadbać o wsparcie kadry.
Drużynowy / opiekun świetlicy	Znać plan bezpieczeństwa miejsca, utrzymywać nadzór nad grupą, zgłaszać konkretne zagrożenia, zadbać o liczebność grupy i sposób przekazania dzieci upoważnionym opiekunom.
Policja	Weryfikować groźby, prowadzić czynności policyjne, oceniać bezpieczeństwo publiczne i interweniować wobec zagrożeń, których rozwiązanie wykracza poza kompetencje wychowawców.

Jak rozpoznawać sygnały potencjalnej przemocy?

- Warto sprawdzać sytuacje, w których pojawiają się konkretne groźby wobec osób lub placówki, komunikowanie zamiaru dokonania przemocy, przygotowania do takiego czynu, próby zdobycia niebezpiecznych narzędzi w połączeniu z groźbami czy uporczywa eskalacja wcześniejszych zachowań.
- **Nie są samodzielnymi przesłankami przewidywania przemocy:** diagnoza autyzmu lub ADHD, samotność, niszowe zainteresowania, granie w brutalne gry, określony sposób ubierania się albo bycie ofiarą przemocy rówieśniczej. **Nie wolno stworzyć systemu, w którym każde nietypowe dziecko jest traktowane jak potencjalny przestępca.**

Jak uczyć dzieci bezpieczeństwa, aby ich nie przestraszyć?

Najważniejszy cel edukacyjny brzmi:
dziecko ma wiedzieć, **co może zrobić**,
komu powiedzieć i **skąd otrzyma pomoc**.
Nie musi znać szczegółów okrutnego
wydarzenia.



Dostosowanie do wieku

Wiek	Co przekazujemy	Jak ćwiczymy
3–6 lat	Rozpoznawanie zaufanego dorosłego, reagowanie na polecenie opiekuna, proszenie o pomoc.	Spokojne zabawy i proste sytuacje bezpieczeństwa, bez opowieści o napastnikach.
7–10 lat	Komu zgłaszać zagrożenie, nieudostępnianie strasznych wiadomości, podstawy ewakuacji.	Scenki „komu powiem?”, poznanie miejsca zbiórki i numeru 112.
11–14 lat	Rozpoznawanie plotek, presji grupowej, grózb w komunikatorach i zasad bezpiecznego zgłaszania.	Analiza fikcyjnych wiadomości, odgrywanie rozmowy z nauczycielem.
15–19 lat	Weryfikacja źródeł, odpowiedzialność za rozpowszechnianie treści, reagowanie świadków, zgłaszanie ryzyka.	Studium przypadku, praca z materiałem dowodowym w formie zanonimizowanej, symulacja decyzji zespołu.

<https://www.gov.pl/web/edukacja/zjawisko-dezinformacji--materialy-edukacyjne-nask>

Jak mówić do dzieci w różnym wieku?

- Dzieci w wieku 3–6 lat
 - „Jeśli coś cię przestraszy, powiedz mi. Kiedy mówię, żebyśmy przeszli w inne miejsce, idziemy razem. Nie musisz sam sprawdzać, co się dzieje. Moją pracą jest ci pomóc”.
 - Uczymy rozpoznawania opiekunów, podążania za nimi i proszenia o pomoc. Bez omawiania szczegółów ataków.
- Dzieci w wieku 7–10 lat
 - „Jeżeli ktoś straszy ciebie lub inne dzieci, powiedz o tym dorosłemu. Nie musisz wiedzieć, czy mówił poważnie. Jeśli jest alarm, nie wracaj po swoje rzeczy i wykonuj polecenia opiekuna. Jeżeli nie ma go obok, poszukaj bezpiecznego miejsca i pomocy”.
- Młodzież w wieku 11–14 lat
 - „Jeśli ktoś wysyła ci groźby, zapowiada atak lub namawia do przemocy, nie traktuj tego automatycznie jako żartu. Nie rozsyłaj wiadomości po grupach i nie wdawaj się w dyskusję. Pokaż ją odpowiedzialnemu dorosłemu. Jeżeli zagrożenie jest bezpośrednie, oddal się i wezwij pomoc, gdy będzie to bezpieczne”.
- Młodzież w wieku 15–18 lat
 - „Nie jesteś zobowiązany do uczestnictwa w żadnej internetowej akcji, nawet jeśli namawiają cię znajomi. Groźba przemocy wymaga zgłoszenia, a nie zdobywania popularności poprzez jej publikowanie. Jeżeli wiesz o realnym zagrożeniu, przekaz informacje odpowiedzialnym osobom lub służbom. Nie próbuj samodzielnie interweniować wobec sprawcy”.

Pięć zasad, które dzieci powinny zapamiętać

1. Jeśli ktoś ci grozi albo grozi innym, **powiedz dorosłemu**, nawet jeśli ktoś nazywa to żartem.
2. Nie przesyłaj dalej nagrań przemocy ani wiadomości, których prawdziwości nie znasz.
3. Jeśli widzisz niebezpieczeństwo, nie idź go sprawdzać ani nagrywać.
4. Gdy zagrożenie jest bezpośrednie, chroń siebie, postępuj zgodnie z procedurą i wezwij pomoc pod 112, kiedy możesz to bezpiecznie zrobić.
5. Jeśli pierwszy dorosły zlekceważy zgłoszenie, poszukaj innego zaufanego dorosłego lub skorzystaj z odpowiedniej drogi zgłoszenia.

Mogą państwo to dzieciom przepisać i wydrukować.

Bardzo ważna informacja dla kadry



- **Nigdy** nie karz dziecka za zgłoszenie dokonane w dobrej wierze, nawet jeżeli po sprawdzeniu okaże się fałszywym alarmem.
- Celowe fabrykowanie groźby to zupełnie inna sytuacja.

Jak prowadzić ćwiczenia?

- Powinny być **zapowiedziane**, **spokojne**, **dostosowane do wieku i niepełnosprawności uczestników**. Nie powinny udawać rzeczywistego ataku ani wykorzystywać zaskoczenia, atrap przemocy czy realistycznych dźwięków napadu.
- Przegląd badań z 2026 r. wskazuje na ryzyka psychologiczne źle realizowanych ćwiczeń typu lockdown drill, a APA podkreśla znaczenie wcześniejszego uprzedzania dzieci, rodziców i pracowników o ćwiczeniach. <https://www.mdpi.com/2076-0760/15/7/422>
- Ważne dla pracy z dziećmi neuroatypowymi: należy wcześniej przewidzieć dostępne wizualnie instrukcje, alternatywne sposoby komunikacji, potrzeby sensoryczne i możliwość wsparcia konkretnego dziecka przez wyznaczonego dorosłego.

Sześć sytuacji, które warto przećwiczyć z dziećmi

Sytuacja	Instrukcja dla dziecka
Ktoś przyniósł do szkoły niebezpieczny przedmiot.	„Nie dotykaj go, nie próbuj odbierać go tej osobie. Bezpiecznie się oddal i natychmiast poinformuj dorosłego”.
Ktoś grozi koledze przez Discorda lub Messengera.	„Nie prowokuj autora, nie rozsyłaj groźby po grupach. Pokaż wiadomość dorosłemu. Pomóż zachować dowód”.
Na TikToku jest challenge polegający na straszeniu innych.	„Nie musisz brać udziału. Nie nominuj kolejnych osób. Jeśli ktoś planuje kogoś skrzywdzić, poinformuj dorosłego”.
Kolega mówi, że jutro będzie atak.	„Nie musisz rozstrzygać, czy kłamie. Powiedz nauczycielowi, co dokładnie usłyszałeś”.
W szkole lub harcówce pojawia się bezpośrednie zagrożenie.	„Nie idź zobaczyć, co się dzieje. Oddal się bezpieczną drogą albo schroń zgodnie z procedurą. Gdy jesteś bezpieczny, wezwij pomoc”.
W internecie pojawia się nagranie przemocy.	„Nie oglądaj go wielokrotnie i nie przesyłaj dalej. Jeśli zawiera groźbę lub dowody krzywdzenia, pokaż dorosłemu, który zdecyduje o zabezpieczeniu i zgłoszeniu”.

<https://www.gov.pl/web/niezagubdzieckawsieci/zglaszaj-dowody-cyberprzemocy2>

Co może rodzic zrobić już teraz

- **Rozmowa z dzieckiem**

„Wiesz, że w wiadomościach mówi się ostatnio o niebezpiecznych sytuacjach w szkołach. Nie oznacza to, że to samo wydarzy się u ciebie. Chcę jednak, żebyś wiedział, jak się zachować. Jeśli ktoś ci grozi, straszy innych lub mówi, że chce zrobić komuś krzywdę, powiedz nam albo nauczycielowi. Nawet jeżeli prosił o zachowanie tajemnicy. Nie musisz nikogo ratować ani sprawdzać, czy groźba jest prawdziwa. Od tego są dorośli i odpowiednie służby. Jeżeli będziesz się bać, zawsze możesz z nami porozmawiać. Nie będziemy cię karać za zgłoszenie problemu w dobrej wierze”.

- Rodzina powinna ustalić, kto może odebrać dziecko, jak skontaktować się z placówką oraz co zrobić, gdy telefon dziecka jest niedostępny. Rodzic powinien też wiedzieć, gdzie szkoła publikuje oficjalne komunikaty.
- Nie warto stale pytać dziecka, czy w jego szkole ktoś planuje atak, ani odtwarzać przy nim alarmujących wiadomości. UNICEF zaleca rozpoczynanie rozmowy od ustalenia, co dziecko już wie i czuje, dostosowanie treści do jego wieku i ograniczanie nadmiernej ekspozycji medialnej.
<https://unicef.pl/prawa-dziecka/wiedza-i-pomoc/dla-rodzicow/jak-rozmawiac-z-dzieckiem/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-konfliktach-i-wojnach-na-swiecie>

Instrukcje dla nauczycieli

- Nauczyciel powinien mieć dwa różne zestawy instrukcji: jeden dotyczący rutynowego zgłaszania zagrożeń i drugi dotyczący bezpośredniego niebezpieczeństwa.
- W pierwszym przypadku uczniowie muszą wiedzieć, komu zgłaszać groźby i że zgłoszenia są traktowane poważnie. W drugim potrzebują jasnych informacji o sposobach ewakuacji lub schronienia, wynikających z procedur ich szkoły.
- Przy bezpośrednim zagrożeniu przemocą stosujemy międzynarodowy model **Run – Hide – Tell**, czyli bezpieczne oddalenie się, schronienie, gdy ucieczka nie jest możliwa, oraz powiadomienie służb z bezpiecznego miejsca. **112!**

Co musi przygotować kadra?

Przed zdarzeniem	W razie zdarzenia
Ustalić osoby przyjmujące zgłoszenia.	Ocenić bezpośrednio niebezpieczeństwo i uruchomić procedury.
Przećwiczyć z uczniami spokojną ewakuację.	Zabezpieczyć uczniów i wezwać służby, gdy to konieczne.
Ustalić zasady komunikacji z rodzicami.	Nie rozpowszechniać niepotwierdzonych informacji.
Uwzględnić dzieci potrzebujące dodatkowej pomocy.	Zapewnić im ustalone wcześniej wsparcie.
Zapewnić alternatywną drogę zgłoszenia dla ucznia, który nie ufa pierwszemu dorosłemu.	Zadbać o bezpieczne przekazanie uczniów upoważnionym opiekunom.

Czego instruktor powinien nauczyć swoich harcerzy

Sytuacja

Zbiórka w harcówce

Alarm podczas zajęć

Samodzielne zadanie zastępu

Brak zasięgu telefonicznego

Obca osoba zachowuje się agresywnie

Nocne zagrożenie na biwaku

Co dziecko powinno wiedzieć

Kto odpowiada za grupę i gdzie można znaleźć opiekuna.

Jak rozpoznać komunikat kadry i postępować według instrukcji.

Jak przerwać zadanie, wycofać się i skontaktować z kadra.

Jaki jest wcześniej ustalony sposób wezwania pomocy i gdzie znajduje się bezpieczny punkt kontaktowy.

Nie dyskutować, nie prowokować, nie interweniować fizycznie; oddalić się i powiadomić opiekuna.

Znać drogę do kadry, sposób alarmowania i miejsce bezpiecznego schronienia lub zbiórki stosowne do zagrożenia.

Dzieci w świetlicach socjoterapeutycznych i placówkach opiekuńczych

- W tych placówkach zalecenia należy dodatkowo uwzględniać indywidualną historię i sytuację dziecka.
- Dziecko z doświadczeniem przemocy może reagować na alarm intensywniej niż jego rówieśnicy. Inne może unikać zgłoszenia zagrożenia, ponieważ nie ufa dorosłym lub obawia się konsekwencji.
- Pracujący w takich placówkach powinni zadbać o wyznaczenie zaufanych opiekunów, możliwość dyskretnego zgłaszania, wcześniejsze wyjaśnianie procedur i pomoc w regulacji emocjonalnej.
- W placówkach całodobowych szczególne znaczenie ma też bezpieczeństwo w nocy i ciągłość opieki.

Pięciominutowa rozmowa o bezpieczeństwie

- ❑ Poproś dziecko, by wymieniło dwie osoby, którym może zgłosić zagrożenie.
- ❑ Zapytaj, co robi, gdy otrzyma przez Internet groźbę lub ostrzeżenie.
- ❑ Ustalcie, co robi w razie alarmu w szkole albo na zbiórce.
- ❑ Sprawdźcie, czy zna numer 112 i potrafi powiedzieć, gdzie się znajduje.
- ❑ Zapytaj, **co mogłoby mu pomóc** poczuć się bezpieczniej.

Nie chodzi o sprawdzanie dziecka pod presją, ale o zobaczenie, czy rzeczywiście rozumie ustalenia. Jeśli nie potrafi odpowiedzieć, dorosły powinien spokojnie wyjaśnić i przećwiczyć daną sytuację.

<https://www.gov.pl/web/edukacja/wiedza-moja-tarcza--prezentujemy-poradniki-bezpieczenstwa-dla-uczniow-szkol-podstawowych>

Czego absolutnie nie powinni mówić dorośli?

Nieprawidłowy komunikat	Bezpieczniejszy odpowiednik
„Na pewno nic ci się nie stanie”.	„Dorośli mają procedury, żeby cię chronić, a ty wiesz, jak poprosić o pomoc”.
„Jak zobaczysz coś podejrzanego, zrób zdjęcie”.	„Najpierw zadbaj o swoje bezpieczeństwo. Nie zbliżaj się, by zbierać dowody”.
„Jak ktoś żartuje o ataku, nie przejmuj się”.	„Powiedz dorosłemu. To on sprawdzi, czy sytuacja jest niebezpieczna”.
„Nie zawracaj nam głowy plotkami”.	„Dziękuję za zgłoszenie. Sprawdzimy to właściwą drogą”.
„Masz być odważny i bronić innych”.	„Nie musisz walczyć ani ryzykować życia. Najważniejsze jest bezpieczne oddalenie się i wezwanie pomocy”.
„Nie wolno ci się bać”.	„Możesz się bać. Spróbujemy razem ustalić, co możesz zrobić”.

Jak wesprzeć dzieci, rodziców i nauczycieli, którzy wpadli w panikę?

- 3xL : Look – Listen – Link, czyli rozpoznanie sytuacji i potrzeb, wspierające wysłuchanie oraz połączenie osoby z odpowiednimi źródłami pomocy.
- Ulotka WHO o Pierwszej Pomocy Psychologicznej:
<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/4b7e81dd-a26b-4a8c-8ecf-7db37f98398b/content>

Interwencja kryzysowa – pierwsze 10 minut

Sprawdź rzeczywiste bezpieczeństwo. Czy osoba znajduje się w zagrożonym miejscu? Czy dotarła do niej konkretna groźba, czy wyłącznie wiadomość z mediów?

Uznaj emocje bez potwierdzania katastroficznej interpretacji.

- „Rozumiem, że te wiadomości cię przestraszyły. Sprawdźmy, co naprawdę wiadomo i co możemy zrobić”.

Pomóż obniżyć pobudzenie. Zaproponuj usiąść w spokojniejszym miejscu, kontakt z bliską osobą, spokojny oddech lub ćwiczenie orientowania się w otoczeniu. Nie wymuszaj ćwiczeń.

Oddziel fakty od przewidywań.

- „Wiemy, że doszło do ataków. Nie mamy potwierdzenia, że ta wiadomość o ataku na naszą placówkę jest prawdziwa. Sprawdzają ją odpowiednie osoby”.

Przywróć sprawstwo. Ustal, gdzie można otrzymać rzetelne informacje, do kogo się zgłosić i jakie działania ochronne obowiązują.

Ustal dalszą pomoc. Zapytaj o potrzeby, zapewnij możliwość ponownej rozmowy i zaproponuj wsparcie specjalistyczne, jeśli sytuacja tego wymaga.

Czego psycholog powinien unikać?

- Zapewnień „na pewno nic się nie stanie” – tego nie da się zagwarantować.
- Umniejszania emocji („przesadzasz”, „nie panikuj”).
- Przymuszania do szczegółowego opowiadania o wydarzeniu.
- Pokazywania drastycznych zdjęć lub nagrań w celu „oswojenia” zagrożenia.
- Automatycznego kwalifikowania każdej silnej reakcji emocjonalnej jako PTSD.

Kiedy skierować do dalszej pomocy?

- W przypadku uporczywych koszmarów, znacznego unikania szkoły, nasilonej czujności, pogorszenia codziennego funkcjonowania, utrzymujących się trudności ze snem czy powracających obrazów przemocy należy rozważyć pogłębioną ocenę kliniczną.
- Myśli samobójcze, bezpośrednie groźby przemocy, silna dezorganizacja zachowania lub utrata możliwości zapewnienia sobie bezpieczeństwa wymagają pilnej oceny i odpowiedniej interwencji. W przypadku bezpośredniego zagrożenia należy wezwać pomoc pod 112.
- U dzieci, które rzeczywiście były świadkami ataku, straciły bliską osobę lub zostały poszkodowane, potrzebna jest odrębna, indywidualna ocena. Nie wolno traktować ich sytuacji tak samo jak lęku wywołanego wyłącznie przekazem medialnym.

Dzieci uczymy zachowań ochronnych. Dorosłych uczymy odpowiedzialności za system ochrony.

- Dziecko ma wiedzieć, jak zgłosić groźbę, jak znaleźć pomoc i jak nie zwiększać zagrożeń. Nauczyciel, rodzic, wychowawca czy instruktor ma natomiast obowiązek stworzyć warunki, w których dziecko może tę wiedzę wykorzystać.
- Nie wystarczy powiedzieć uczniowi „zgłaszaj groźby”, jeżeli później jest wyśmiewany za zgłoszenie. Nie wystarczy powiedzieć harcerzowi „wezwij pomoc”, jeżeli nikt nie wyjaśnił mu sposobu kontaktu podczas gry terenowej. Nie wystarczy też ćwiczyć ewakuacji, jeżeli dziecko z niepełnosprawnością nie ma zapewnionego odpowiedniego wsparcia.
- Skuteczna edukacja bezpieczeństwa powinna pozostawić dziecko z poczuciem: „Wiem, co zrobić, i wiem, kto mi pomoże”, a nie „Świat jest tak niebezpieczny, że muszę stale się bać”.

**Bezpiecznie jest wtedy, gdy każdy na miarę
swoich możliwości o to bezpieczeństwo
dba.**



**Jakie macie
pytania?**



Kontakt do mnie

PIATKOSIA.APT@INTERIA.PL, PIATKOSIA@CYBERPSYCHOINSTITUT.PL

<https://twitter.com/piatkosia>

PIATKOSIA (IRC.PIRC.PL)

<https://github.com/Piatkosia>

<https://www.linkedin.com/in/piatkosia/>

Telefon/Signal/Telegram : 726 713 162

GG 12704498☺

• **Dziękuję za uwagę**