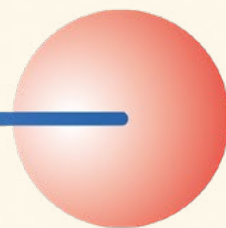


NIEBIESKA

LINIA



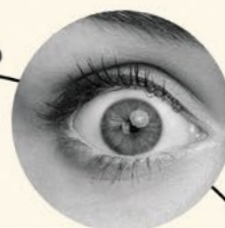
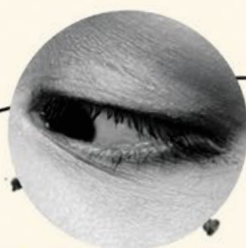
DWUMIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY PROBLEMATYCE PRZEMOCY

1/156/2025

ISSN 1507-2916

Cyberprzemoc w związkach - jak się przed nią zabezpieczyć?

Leszek Tasiemski



Samouszkodzenia jako forma przemocy wobec siebie

Justyna Kotowicz

Odpowiedzialność za hejt w sieci. Co mówi prawo?

Karolina Kubacka



ZAGROŻENIA CYBERŚWIATA

- 6 Karolina Kubacka**
Odpowiedzialność za hejt w sieci. Co mówi prawo?
- 17 Oliwier Nytko**
Cyfrowy świat najmłodszych – loot boxy, dark patterns i inne pułapki
- 28 Leszek Tasiemski**
Cyberprzemoc w związkach – jak się przed nią zabezpieczyć?
- 39 Poradnik NASK**
Internetowe love II – randkowanie, AI i cyberbezpieczeństwo
- 45 Marta Wojtas**
Poradnia Dziecko w Sieci – specjalistyczne miejsce do walki z cyberzagrożeniami

W SZKOLNEJ RZECZYWISTOŚCI

- 53 Anna Maria Nowakowska**
Odosobniony przypadek
- 61 Agata Sierota**
Agresja uczniów wobec nauczycieli
- 74 Maria Engler**
Profilaktyka przemocy rówieśniczej. Rola nauczyciela i klimatu w szkole

STRATEGIE OCHRONY JA

- 82 Katarzyna Miłkowska**
Im mniej, tym więcej – anoreksja a przemoc
- 94 Justyna Kotowicz**
Samouszkodzenia jako forma przemocy wobec siebie
- 105 Arleta Balcerek**
Czy to nadal asertywność, czy już przemoc?

DROGIE CZYTELNICZKI I DRODZY CZYTELNICY,

W 2025 rok weszliśmy z przytupem. To dla nas czas ogromnych zmian, które są bardzo ekscytujące! Właśnie oddajemy w Wasze ręce pierwszy numer w nowej formie. Zaczniemy od tego: merytorycznie absolutnie nic się nie zmieni. Wciąż będziemy dostarczać Państwu rzetelnych i sprawdzonych informacji z różnych obszarów związanych z zagadnieniami z obszaru przemocy oraz jej przeciwdziałania. Niezmiennie będziemy przy tym korzystać z zasobów, które Pismo zbudowało przez ostatnich niemal 30 lat, wierząc, że cały czas będziemy mogli je coraz bardziej zwiększać i pogłębiać. Ten właśnie cel przyświeca wszystkim działaniom, które podejmujemy, a jest ich sporo!

Jako pierwsze zapewne rzucają się Państwu w oczy zmiany graficzne. Zgadza się, nasz layout oraz okładka przeszły zgodną z duchem czasu metamorfozę, czym mamy nadzieję dodatkowo uatrakcyjnić „Niebieską Linię” oraz ułatwić jej odbiór. Co jednak istotne, nasze logo pozostaje bez zmian – by podkreślić, że fundamenty wciąż są te same.

Drugą poważną zmianą jest forma wydania. Pismo będzie ukazywać się w dwóch wersjach: internetowej, która będzie pełnym wydaniem, a także drukowanej, zawierającej w sobie trzy ważne dla danego numeru artykuły (prenumeratę wciąż można zamawiać).

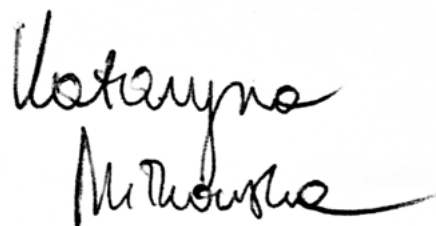
Na końcu wydania w papierze znajduje się kod QR, który z łatwością – w dosłownie kilka sekund – pozwala przenieść się do całości danego numeru. Oczywiście można go otworzyć także bezpośrednio przez naszą stronę internetową: www.niebieskalinia.pl/czasopismo. Warto sprawdzić i już dziś zacząć przewracać kolejne strony wirtualnie (dosłownie!).

Nie da się więc ukryć – idziemy w kierunku, w którym zmierza cały świat. Zgadza się, cyfryzacja wydaje się być nieunikniona, co ma zresztą swoje plusy! Z jednej strony mniej drukowanych stron to mniej wykorzystywania papieru, zanieczyszczeń związanych z transportem czy samymi farbami, a więc tym samym mniej szkody dla środowiska. Z drugiej – aż szkoda byłoby nie wykorzystać możliwości, jakie daje internet. Dzięki niemu możemy docierać do całego świata, niosąc wiedzę polskojęzycznym specjalistom, którzy pracują nawet na innych kontynentach. Mamy też nadzieję trafić do grona studentów i świeżo upieczonych specjalistów, dla których taka forma jest przecież podstawą. Co więcej, multimedialny charakter wirtualnego wydania umożliwia nam także tworzenie innych rodzajów materiałów oraz przekazywanie Państwu informacji również w formie audio i wideo. Zapraszamy więc na nasz kanał YouTube (youtube.com/@NiebieskaLiniaIPZ), gdzie można już znaleźć pierwsze odcinki naszego nowego videocastu!

Rzeczywiście wiele się dzieje, ale ufamy, że są to zmiany, w kierunku których warto iść. Tak, zdajemy sobie sprawę, że świat online to także liczne niebezpieczeństwa, stąd też dość przewrotnie pozwoliliśmy sobie głównym tematem tego wydania uczynić wła-

śnie cyberzagrożenia – bo jak z nimi walczyć, gdy się nie jest ich świadomym i samemu nie korzysta się z sieci? Cóż, my zdecydowanie korzystamy, wierząc, że mimo wszystko to potencjał wirtualnej przestrzeni bierze górę! ■

Z wyrazami szacunku



NIEBIESKA LINIA

ISSN 1507-2916

Ukazuje się od 1998 roku
www.pismo.niebieskalinia.pl

Redakcja: 00-023 Warszawa, ul. Widok 24, II piętro, tel./faks: 22 824 25 01
Redaktor naczelna: Katarzyna Miłkowska
Sekretarz redakcji: Katarzyna Kulesza, pismo@niebieskalinia.pl

Wydawca:  INSTYTUT
PSYCHOLOGII
ZDROWIA
Polskie Towarzystwo Psychologiczne

Redakcja: tel. 22 824 25 01 (wtorek i czwartek)
Księgowość: 22 863 87 38 wew. 120
ul. Gęślarska 3, 02-412 Warszawa

Druk: LOTOS Poligrafia sp. z o.o. www.lotos-poligrafia.pl
Skład i łamanie: Anna Abratańska
Ilustracje w numerze: 123RF

Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów
Hazardowych na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

RADA PROGRAMOWA:

Renata Durda, dr Dorota Dyjakon,
prof. dr hab. Beata Gruszczyńska,
dr Magdalena Grzyb, prof. dr hab.
Ewa Jarosz, prof. Krzysztof
Krajewski, prof. Anna Kwak, Jacek
Lelonkiewicz, dr Michał Lewoc,
prof. Ilona Michailovič, dr Marek
Michalak, prof. Bibiana
Mossakowska, prof. Ewa Pisula,
prof. dr hab. Monika Płatek
– Przewodnicząca Rady, dr Monika
Sajkowska, Krzysztof Sarzała, Zofia
Sobolewska-Mellibruda, dr Grzegorz
Wrona



„NIEBIESKA LINIA” dostępna jest w w wersji cyfrowej (pełne wydanie) i wersji drukowanej (skrótowe wydanie).
Obydwie formy są dostępne nieodpłatnie. Posiadamy niektóre numery archiwalne.

Szczegółowe informacje na stronie internetowej dwumiesięcznika

INSTYTUT PSYCHOLOGII ZDROWIA, ul. Gęślarska 3, 02-412 Warszawa

Santander Bank Polska, O/Warszawa 32 1090 1056 0000 0001 0128 5123 z dopiskiem „Niebieska Linia”

ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA HEJT W SIECI Co mówi prawo?



Hejt to jedna z najczęstszych form cyberprzemocy, która może przybierać postać obraźliwych komentarzy, gróźb czy obelg. Warto znać skuteczne sposoby zgłaszania takich działań organom ścigania, aby doprowadzić do wszczęcia postępowania karnego, a także mieć możliwość dochodzenia swoich praw na drodze cywilnej. Istotnym pytaniem pozostaje również to, czy platformy internetowe mogą unikać odpowiedzialności, gdy na ich stronach pojawiają się nienawistne treści.

KAROLINA KUBACKA

Hejt jest formą przemocy, która może mieć daleko idące konsekwencje dla osoby jej doświadczającej. Zgłaszanie i próba walki ze sprawcami cyberprzemocy pozostawia jednak wiele do życzenia. Według badania przeprowadzonego w 2024 roku na grupie 1000 dorosłych Polek¹, internautki, spotykając się z cyberprzemocą, najczęściej zgłaszają sprawę do administracji portali (36%) i blokują samodzielnie przemocowych użytkowników internetu (44%). **Bardzo rzadko zwracają się z prośbą o profesjonalne wsparcie do służb i in-**

¹ S. Spurek. *Cyberprzemoc wobec kobiet w Polsce. Raport z badań*. European FEM Institute, IQS sp. z o.o. 2024.

stytucji, np. do policji (6%), osób udzielających pomocy prawnej (4%) albo wyspecjalizowanych organizacji (6%). Chociaż polskie prawo w tym zakresie nie jest idealne, warto wiedzieć, że zapewnia mechanizmy obrony przed hejtem na drodze karnej oraz cywilnej.

PRAWO KARNE A HEJT

Prawo karne oferuje mechanizmy ochrony przed hejtem, a osoba doświadczająca tej formy cyberprzemocy może i powinna z nich skorzystać. **W polskim prawie nie znajdziemy definicji hejtu**, który sam w sobie stanowi przestępstwo. Jednak według Słownika Języka Polskiego PWN, hejt oznacza „nieprzychylnie, deprecjonujące, dyskredytujące, nienawistne treści na czyjś temat zamieszczane w internecie²”. W prawie karnym takie czyny mogą mieścić się w zakresie m.in. zniesławienia (art. 212 k.k.), znieważenia (216 k.k.), gróźb (190 k.k.) czy mowy nienawiści (art. 256 k.k.).

Zniesławienie to działanie polegające na rozpowszechnianiu nieprawdziwych informacji na temat innej osoby, które mogą zaszkodzić jej reputacji, dobremu imieniu lub spowodować straty materialne.

Znieważenie oznacza wszelkie zachowania sprawcy, które w sposób demonstracyjny wyrażają pogardę dla innej osoby, a w szczególności mają poniżyć jej godność osobistą i sprawić, by poczuła się dotknięta lub obrażona³. Zniesławienie i znieważe-

2 K. Kłosińska. *Hejt, Słownik Języka Polskiego PWN*, <https://sjp.pwn.pl/poradnia/haslo/Hejt;19025.html> (dostęp: 25.01.25).

3 Postanowienie Sądu Najwyższego z dnia 7 maja 2008 r., sygn. akt III KK 234/07.

nie to przestępstwa ścigane z oskarżenia prywatnego, co oznacza, że to osoba poszkodowana, a nie prokurator, sama musi wnieść akt oskarżenia do sądu. W praktyce jednak warto wiedzieć, że nie ma konieczności samodzielnego sporządzania takiego aktu i składania go bezpośrednio do właściwego sądu. Osoba poszkodowana może zgłosić skargę na policji, która ma obowiązek ją przyjąć (w formie ustnej lub pisemnej), a także, w razie potrzeby, zabezpieczyć dowody i następnie przekazać sprawę do właściwego sądu⁴. Taka skarga będzie więc odnosić analogiczny skutek co prywatny akt oskarżenia.

Hejt często przybiera formę gróźb, takich jak groźby pozbawienia życia, uszkodzenia ciała czy wyrządzenia innej szkody. Tego rodzaju czyny są ścigane z urzędu, dlatego wystarczy, aby osoba poszkodowana złożyła odpowiedni wniosek na policji. Dalsze działania w tej sprawie podejmują już organy ścigania.

KIEDY MOWA NIENAWIŚCI JEST KARALNA?

W Kodeksie karnym znajdziemy kryminalizację **mowy nienawiści, która polega na nawoływaniu do nienawiści na tle różnic narodowościowych, etnicznych, rasowych, wyznaniowych lub ze względu na bezwyznaniowość – co ważne, wyłącznie ze względu na te cechy**. Od lat polskie prawo jest krytykowane za zbyt wąską listę grup, których może dotyczyć mowa nienawiści. Nie znajdziemy w przepisach odwołania do nienawiści ze względu na płeć, orientację seksualną czy

4 Art. 488 Kodeksu postępowania karnego (Dz.U. 1997 Nr 89 poz. 555).

tożsamość płciową. Rzeczywistość ma się jednak niedługo zmienić, a przepisy są w przygotowaniu. Pod koniec zeszłego roku Rada Ministrów przyjęła rządowy projekt rozszerzający ten katalog o płeć, niepełnosprawność, wiek oraz orientację seksualną, choć z projektu, mimo pierwotnych założeń, zniknęła kryminalizacja mowy nienawiści ze względu na tożsamość seksualną.

Warto pamiętać, że jeśli zauważy się mowę nienawiści w internecie, nie trzeba być członkiem obrażanej grupy, aby zgłosić takie zachowanie jako przestępstwo. Co więcej, osoba zgłaszająca nie musi znać dokładnej kwalifikacji prawnej czynu ani przepisu, który został naruszony – wystarczy sam opis sytuacji. Zawiadomienie można złożyć także online, przesyłając zgłoszenie na adres e-mail policji lub prokuratury. Przestępstwo nawoływania do nienawiści jest ścigane z urzędu, czyli policja lub prokuratura ma obowiązek podjąć działania, gdy tylko otrzyma informację o możliwości popełnienia takiego czynu.

ZGŁASZANIE CYBERPRZEMOCY – O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ?

Przy zgłaszaniu hejtu (niezależnie od tego, czy będzie to zniesławienie, znieważenie, groźba czy mowa nienawiści) **warto zadbać o odpowiednie zabezpieczenie dowodów**. Należy sporządzić kopię treści internetowych, czyli zazwyczaj zrzut ekranu z widoczną datą, godziną oraz nickiem osoby dopuszczającej się czynu zabronionego. Ściganie hejtu wymaga zaangażowania osoby poszkodowanej, szczególnie w przypadku zniesławienia czy znieważenia.

Dlatego tak ważne jest, aby osoba doświadczająca hejtu była świadoma swoich praw i możliwości działania w sytuacji naruszenia godności czy bezpieczeństwa.

Co ważne, odpowiedzialność za cyberprzemoc, w tym hejt, to już nie tylko teoria, a sprawcy zaczynają ponosić realną odpowiedzialność. Przykład – na 1,2 tys. zł grzywny i 2 tys. zł nawiązki na PCK Sąd Rejonowy Gdańsk-Północ w Gdańsku skazał 61-letniego Romana B. za hejt internetowy wobec prezydentki Gdańska Aleksandry Dulkiejewicz i posłanki Agnieszki Pomaski⁵.

PRAWO CYWILNE JAKO NARZĘDZIE OCHRONY PRZED HEJTEM

Podczas gdy prawo karne stanowi o ukaraniu i dyscyplinowaniu sprawcy za popełnienie czynu zabronionego, prawo cywilne oferuje inny sposób ochrony, który rządzi się odmiennymi zasadami. W prawie cywilnym nie ma instytucji kary dla sprawcy, ale osoba pokrzywdzona cyberprzemocą może uzyskać zadośćuczynienie, które według Sądu Najwyższego nie powinno być jedynie symboliczne, a powinno mieć dla osoby poszkodowanej wymierną, odczuwalną wartość majątkową⁶. Osoba, która doświadczyła hejtu, ma możliwość wniesienia pozwu o naruszenie dóbr osobistych z art. 23 k.c., ale to ona musi wykazać, że doszło do ich naruszenia. Obrażliwe komen-

5 Wyrok za hejt w internecie wobec prezydent Gdańska Aleksandry Dulkiejewicz i posłanki Agnieszki Pomaski <https://samorząd.pap.pl/kategoria/aktualnosci/wyrok-za-hejt-w-internecie-wobec-prezydent-gdanska-aleksandry-dulkiewicz-i>.

6 Wyrok SN z dnia 28 czerwca 2005 r., I CK 7/05.

tarze i nienawistne wypowiedzi mogą naruszać dobre imię, cześć, nazwisko czy wizerunek. Jeśli dojdzie do naruszenia dobra osobistego, osoba poszkodowana ma prawo domagać się, aby sprawca dopełnił czynności niezbędnych do usunięcia skutków naruszenia, w szczególności, aby złożył oświadczenie odpowiedniej treści i w odpowiedniej formie. Osoba poszkodowana może również żądać zadośćuczynienia pieniężnego lub zapłaty odpowiedniej sumy pieniężnej na wskazany cel społeczny. Warto wiedzieć, że wszczęcie postępowania na drodze cywilnej jest trudniejsze i wymaga większej wiedzy niż w przypadku postępowania karnego. Jeżeli zdecydujemy się na ścieżkę cywilną, warto skorzystać z pomocy profesjonalnej kancelarii prawnej.

„ŚLEPY POZEW” POZWOLI NA LEPSZĄ OCHRONĘ PRZED HEJTEM?

Problem z pozwaniem hejtera na gruncie prawa cywilnego pojawia się wtedy, gdy nie wiemy, kto nim jest, a przecież w cyberprzestrzeni nie jest to sytuacja rzadka. **Prawo cywilne uniemożliwia dochodzenie praw bez wskazania osoby pozwanej.** Polski ustawodawca stara się wychodzić tej kwestii naprzeciw; w listopadzie 2024 roku odbyło się pierwsze czytanie nowelizacji Kodeksu postępowania cywilnego, wprowadzającą instytucję tzw. ślepego pozwu. Instytucja ta, jeżeli zostanie wprowadzona, będzie polegać na tym, że zamiast imienia i nazwiska osoby pozwanej, będzie można wskazać „osobę nieznaną” i wszystkie ewentualne informacje, jakie o niej posiada osoba pokrzywdzona, a także odpo-

wiednie dowody. Zgodnie z projektem, po złożeniu pozwu, sąd zwróci się do portalu internetowego, na którym doszło do naruszenia dóbr osobistych, o przekazanie wszystkich dostępnych danych sprawcy. Dodatkowo portal będzie zobowiązany wskazać dostawcę usług telekomunikacyjnych, aby od niego uzyskać dalsze informacje o pozwanym. Za odmowę lub opóźnienie w udostępnieniu tych danych przewidziano kary finansowe, sięgające nawet miliona złotych.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ PLATFORM INTERNETOWYCH, NA KTÓRYCH POJAWIA SIĘ HEJT

Pierwszą czynnością, którą należy zrobić po doświadczeniu hejtu, jest zgłoszenie nienawistnego wpisu do administratora portalu internetowego. Wydawałoby się, że platformy internetowe, takie jak Facebook, Instagram, X czy TikTok, powinny ponosić odpowiedzialność za to, co się dzieje na ich własnym podwórku. Praktyka pozostawia jednak wiele do życzenia. Mimo zgłaszania przez użytkowników i użytkowniczki nienawistnych treści, nierzadko osoby te otrzymują odpowiedź o **nienaruszeniu regulaminu** portalu przez dany wpis, który jednocześnie pozostaje widoczny na tych portalach.

Co na to polskie prawo? Obowiązująca w Polsce ustawa o świadczeniu usług drogą elektroniczną nie wymaga od administratora portalu weryfikowania wszystkich treści publikowanych na stronie⁷. Jednak zgodnie z prawem, administrator jest zobowiązany do usunięcia

⁷ Art. 14 ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną (Dz.U. 2002 Nr 144 poz. 1204).

bezprawnych komentarzy, gdy zostanie o nich poinformowany. Oznacza to, że jeśli administrator wie o hejterskim wpisie, nie może go zignorować, ponieważ brak reakcji byłby niezgodny z prawem.

Co więcej, Sąd Najwyższy⁸ wskazał na możliwość pociągnięcia do odpowiedzialności za naruszenie dóbr osobistych nie tylko autorów wpisów hejterskich na forach internetowych, lecz również firm świadczących tzw. usługi hostingowe, czyli administratorów portali internetowych. Oznacza to, że przy okazji korzystania z cywilnej ścieżki ochrony dóbr osobistych, o których wyżej mowa, możliwe jest pozwanie nie tylko osób hejtujących, ale też np. Facebooka (jeżeli to właśnie tam pojawił się wpis). Jeśli więc w praktyce padniemy ofiarą hejtu, zgłosimy go administratorowi portalu internetowego, a ten nie podejmie odpowiednich działań, to w przypadku gdy sąd uzna dany wpis za bezprawny, **platforma internetowa może odpowiadać za naruszenie dóbr osobistych na gruncie prawa cywilnego**.

A CO NA TO WSZYSTKO REGULACJE UNIJNE?

W całej Unii Europejskiej od 17 lutego 2024 roku zaczął obowiązywać Akt o usługach cyfrowych⁹, czyli unijne rozporządzenie, stosowane bezpośrednio i niewymagające dalszej implementacji przez państwa członkowskie. Akt o usługach cyfrowych reguluje, że w przypadku gdy

8 Wyrok SN z dnia 30 września 2016 roku, sygn. akt I CSK 598/15.

9 Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2022/2065 z dnia 19 października 2022 r. w sprawie jednolitego rynku usług cyfrowych oraz zmiany dyrektywy 2000/31/WE.

dostawca usług hostingu poweźmie jakiegokolwiek informacje dające podstawę do podejrzenia, że popełniono, popełnia się lub może dojść do popełnienia przestępstwa zagrażającego życiu lub bezpieczeństwu, natychmiast informuje o swoim podejrzeniu organy ścigania i przekazuje wszystkie dostępne informacje na ten temat. W praktyce oznacza to, że jeśli sprawca nawołuje do nienawiści wobec określonych grup etnicznych, a jego działania mogą stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa tych osób, administrator portalu, po otrzymaniu zgłoszenia o takiej treści, powinien samodzielnie zgłosić sprawę organom ścigania, np. policji. Zgodnie z Aktem o usługach cyfrowych, dostawcy platform internetowych są zobowiązani do czasowego zawieszania świadczenia usług na rzecz użytkowników, którzy regularnie publikują nielegalne treści. Takie zawieszenie powinno być poprzedzone uprzednim ostrzeżeniem i trwać przez rozsądny okres¹⁰. To, czy platformy rzeczywiście wywiązują się ze swoich obowiązków, będzie monitorowała i oceniała Komisja Europejska, która w razie złamania prawa jest wyposażona w odpowiednie uprawnienia dyscyplinujące, w tym nałożenie kar finansowych.

Z HEJTEM MOŻNA I NALEŻY WALCZYĆ

Chociaż świadomość i wiedza, jak bronić swoich praw przed hejterami nie jest jeszcze wysoka, a regulacje prawne nie przewidują prostych rozwiązań, osoba dotknięta hejtem w internecie dysponuje praw-

¹⁰ Art. 23 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2022/2065 z dnia 19 października 2022 r. w sprawie jednolitego rynku usług cyfrowych oraz zmiany dyrektywy 2000/31/WE.

nymi narzędziami do przeciwdziałania tej formie cyberprzemocy. Co istotne, droga cywilna i karna nie wykluczają się wzajemnie, a dla najskuteczniejszej ochrony przed hejtem możemy korzystać z tych dwóch ścieżek jednocześnie. Dobrze jest pamiętać, że jako osoby niedoświadczające cyberprzemocy, również możemy zgłaszać hejt administratorom portali internetowych, a w określonych przypadkach informować policję i prokuraturę. ■

KAROLINA KUBACKA

– prawniczka, brała czynny udział w negocjacjach nad dyrektywą antyprzemocową i sprawozdaniu PE ws. molestowania seksualnego w UE i oceny ruchu MeToo, autorka publikacji naukowej z zakresu przystąpienia UE do Konwencji Stambulskiej, Warszawa.

CYFROWY ŚWIAT NAJMŁODSZYCH – loot boxy, dark patterns i inne pułapki



Współczesna szkoła coraz częściej mierzy się z wyzwaniami, które wykraczają poza tradycyjne ramy edukacji. Cyfrowy świat, choć pełen możliwości, niesie ze sobą również zagrożenia, na które szczególnie narażeni są właśnie młodzi ludzie. Obok cyberprzemocy, która stała się poważnym problemem w środowisku szkolnym, zjawiska takie jak hazard i parahazard, stanowią dodatkowe, cyfrowe wyzwanie.

OLIWIER NYTKO

W wirtualnym świecie, gdzie granice między rozrywką a ryzykiem coraz bardziej się zacierają, uczniowie mogą być silnie narażeni na negatywne interakcje i agresję. Cyberprzemoc, manifestująca się w formie nękania, wykluczania, poniżania czy zastraszania online jest już niestety częstym doświadczeniem uczniów, w związku z czym, związana z nimi świadomość rośnie. Nie można jednak zapominać także o innych zagrożeniach. Jednym z nich jest **rosnąca liczba młodych ludzi, którzy angażują się w maskowane przez różnego rodzaju gry i inne rozrywki online hazard oraz zjawiska parahazardowe.**

HAZARD A PARAHAZARD

Hazard, w klasycznym rozumieniu, to gra losowa lub zakład, w których uczestnik stawia określoną stawkę, licząc na wygraną, ale też biorąc pod uwagę ryzyko poniesienia strat. Tradycyjnie kojarzy się z kasynami, automatami do gier czy zakładami bukmacherskimi, jednak w erze cyfrowej przybiera także nowe, nieraz trudniej dostrzegalne formy i staje się **dostępny dla młodych ludzi na wyciągnięcie ręki – w ich smartfonach, tabletach i komputerach.**

W wirtualnym świecie coraz częściej spotyka się także zjawiska parahazardowe. To aktywności, które wykazują wiele cech wspólnych z opisanym wyżej hazardem (tj. niepewność, losowość, nadzieja na wygraną, system nagród i wzmocnień, które mają angażować użytkowników), ale formalnie nie podlegają jego definicji. Przede wszystkim nie zawsze wiążą się z bezpośrednią możliwością pieniężnej wygranej, ograniczając się do zdobywania wirtualnych przedmiotów, punktów czy statusu w grze. Skutkiem mogą być jednak realne konsekwencje finansowe czy uzależnienia, a także inne negatywne następstwa psychologiczne. W tym m.in. izolacja społeczna, pogorszenie relacji z rówieśnikami, a w skrajnych przypadkach nawet stanie się ofiarą lub sprawcą cyberprzemocy w środowisku online. Może wynikać to chociażby z frustracji związanej z przegraną, presją na osiągnięcie lepszych wyników w grach czy rywalizacją o wirtualne dobra. Co więcej, badania sugerują, że angażowanie się w zjawiska parahazardowe może być bramą do prawdziwego hazardu¹.

¹ Zendle D., Cairns P. (2018) *Video game loot boxes are linked to problem gambling: Results of a large-scale survey*. PLoS ONE 13(11): e0206767. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206767>

LOOT BOXY – CYFROWE SKRZYNIE Z NIESPODZIANKĄ, KTÓRE KUSZĄ UCZNIÓW

Jednym z najbardziej charakterystycznych przykładów zjawisk parahazardowych są **loot boxy**, czyli skrzynki z łupem. To wirtualne przedmioty, najczęściej spotykane w grach komputerowych, które uczeń może zdobyć w trakcie rozgrywki lub kupić za wirtualną bądź prawdziwą walutę. Otwarcie loot boxa ujawnia losową zawartość – mogą to być przedmioty kosmetyczne, ulepszenia w grze, wirtualna waluta, a czasem przedmioty o niewielkiej lub wręcz żadnej wartości.

W przypadku loot boxów mamy zatem do czynienia z **losowością i niepewnością** – mechanizmami, które silnie oddziałują na psychikę młodych ludzi. Połączone z nadzieją na zdobycie cennych przedmiotów, mogą bowiem prowadzić do kompulsywnego otwierania kolejnych skrzynek.

Przykładem jest popularna gra Counter-Strike 2, gdzie skrzynki (cases) zawierają losowe skórki do broni. Niektóre z tych skórek są niezwykle rzadkie i osiągają zawrotne ceny na rynku wtórnym, sięgające nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych. Co się z tym wiąże, otwieranie skrzynek w CS2 stało się dla wielu graczy, w tym również uczniów, formą hazardu, z nadzieją na trafienie cennego łupu i szybki zysk. Kontrowersje wokół loot boxów w Counter-Strike'u doprowadziły do interwencji organów regulacyjnych w niektórych krajach, które zakazały sprzedaży skrzynek ze względu na ich hazardowy charakter².

2 <https://www.youtube.com/watch?v=3zJtDtH-6q4>

Innym przykładem, który może dotyczyć uczniów, są **pakiety kart w grach sportowych, takich jak seria FIFA czy też EA Sports FC**. Pakiety kart zawierają wizerunki losowych piłkarzy, których uczeń może wykorzystać do budowania swojej drużyny w trybie FC Ultimate Team. Podobnie jak w przypadku loot boxów, osoba angażująca się w tego typu działania nie wie, jakich piłkarzy otrzyma, co generuje emocje i chęć otwierania kolejnych i kolejnych pakietów. Szczególnie pożądane są karty ikon lub bohaterów, przedstawiające legendarnych piłkarzy, które są bardzo rzadkie i trudne do zdobycia, co dodatkowo wzmacnia mechanizm parahazardowy.

Łatwo można zatem wnioskować, że nawet jeśli w większości sytuacji loot boxów nie można bezpośrednio wymienić na prawdziwe pieniądze, ryzyko uzależnienia behawioralnego jest jak najbardziej realne. Młodzi ludzie, szczególnie podatni na mechanizmy wzmocnienia i gratyfikacji, mogą tracić kontrolę nad wydatkami, angażując w to coraz więcej czasu i środków, kosztem nauki, zainteresowań czy nawet relacji z innymi ludźmi. Związana z tym cyberprzemoc może zaś dotyczyć np. wyśmiewania z powodu braku rzadkich przedmiotów lub braku środków do zakupu kolejnych loot boxów. Uczniowie, którzy nie chcą wydawać na nie pieniędzy bądź po prostu ich na to nie stać, mogą być wykluczani z grup rówieśniczych czy doświadczać hejtu. Z drugiej strony ci uczniowie, którzy decydują się na tego typu wydatki, mogą być krytykowani i narażeni na ostracyzm za marnotrawstwo czy chciwość. Te negatywne interakcje mogą przenosić się również poza świat gry, wpływając na relacje w realnym świecie i pogłębiając problem przemocy w środowisku szkolnym.

UKRYTY PARAHAZARD – MECHANIZMY ANGAŻUJĄCE UCZNIÓW BEZ OTWARTEGO HAZARDU

Na mechanizmach, które mogą angażować ludzi w sposób przypominający hazard, bazować może sama **mechanika postępu w grach**. Producenci mogą sztucznie wydłużać czas potrzebny na osiągnięcie kolejnych poziomów lub zdobycie pożądaných przedmiotów, zmuszając graczy, w tym uczniów, do poświęcania coraz większej ilości czasu i uwagi. Element losowości może być wprowadzany poprzez nieprzewidywalne nagrody za wykonywanie zadań lub otwieranie skrzyń, nawet jeśli nie wiążą się one z realnymi pieniędzmi. Ta niepewność i syndrom kolejnego poziomu mogą silnie uzależniać oraz skłaniać do nadmiernego angażowania się w cyberzabawę, kosztem obowiązków szkolnych i rozwoju osobistego.

Przykładowo **w grach typu MMORPG** mechanika grindowania (monotonnego powtarzania czynności w celu zdobywania doświadczenia lub przedmiotów) jest bardzo rozbudowana i może pochłaniać dużo czasu. Gracze spędzają bowiem długie godziny na zabijaniu potworów lub wykonywaniu powtarzalnych zadań, aby osiągnąć wyższy poziom postaci czy zdobyć rzadkie przedmioty. Proces ten może być niezwykle frustrujący, a postęp – wraz z osiąganiem wyższych poziomów – staje się coraz wolniejszy. W przypadku niektórych gier MMORPG jest też możliwość zakupu boostów doświadczenia lub innych ułatwień za prawdziwe pieniądze, co dodatkowo wzmacnia mechanizm parahazardowy.

W grach mobilnych typu free-to-play mechanika postępu często jest jeszcze bardziej wyraźna i agresywna. Wykorzystują one bowiem system energetyczny lub czasowe ograniczenia, które uniemożliwiają grę bez przerwy. Uczeń musi czekać, aż energia się odnowi lub zapłacić za jej natychmiastowe uzupełnienie. Poziomy w grze są projektowane tak, aby były coraz trudniejsze do przejścia, co zwiększa frustrację i pokusę skorzystania z mikropłatności, w celu ułatwienia rozgrywki. Przykładem może być Candy Crush Saga czy też podobne gry oparte na rozgrywce typu „połącz co najmniej trzy takie same symbole”. Krótkie sesje gry są tam przeplatane czasem oczekiwania lub zachętami do zakupu „życia” czy innych wzmacniaczy. Ten mechanizm ma na celu utrzymanie gracza przed ekranem przez jak najdłuższy czas i maksymalizację zysków z mikropłatności.

DARK PATTERNS – MANIPULACJA W CYFROWYM ŚWIECIE

Kolejnym niepokojącym zjawiskiem, z którym uczniowie spotykają się online, są **dark patterns**, czyli „ciemne wzorce”. To manipulacyjne techniki projektowania interfejsów użytkowników, które mają na celu skłonienie ich do określonych działań, często niekorzystnych dla nich samych, lecz – co łatwo wnioskować – dochodowych dla producenta usługi. Przykłady dark patterns można znaleźć na wielu stronach internetowych i w aplikacjach, z których młodzi ludzie korzystają na co dzień. Utrudnianie anulowania subskrypcji, ukrywanie ważnych informacji, wykorzystywanie presji czasu czy emocjonalne manipulacje –

to tylko przykłady technik dark patterns, które mogą wpływać na zachowania obserwowane w sieci.

W kontekście gier i hazardu online, dark patterns mogą być wykorzystywane do zachęcania do przedłużania czasu gry, większych wydatków czy utrudniania rezygnacji z usługi. Za jedną z form „ciemnych wzorców” można uznać chociażby **karnety sezonowe**. Wymagają regularnego grania przez długi czas, co pozwala odblokować pełną zawartość danej rozgrywki.

Gra Fortnite jest znana z wykorzystywania karnetów sezonowych, które oferują atrakcyjne nagrody za osiągnięcie kolejnych poziomów. Istnieje jednak ryzyko, że osoba, która zakupi karnet, będzie czuć presję codziennego siadania przed ekranem, aby nie zmarnować swoich pieniędzy i zdobyć wszystkie możliwe przywileje. Co więcej, Fortnite wykorzystuje również zjawisko FOMO (ang. *fear of missing out*) – strach przed przegapieniem – poprzez oferowanie limitowanych czasowo skórek i przedmiotów kosmetycznych, które nigdy więcej nie będą dostępne. Warto jednak podkreślić, że tego typu oferty specjalne i tzw. okna czasowe same w sobie stanowią formę dark pattern. Komunikaty: „Ostatnia szansa na zakup unikalnego pakietu!” czy „Dostępne tylko przez 24h!” mają bowiem skłonić do regularnego sprawdzania sklepu w grze (aby nie przegapić żadnej okazji), a także impulsywnych zakupów.

Gry mobilne często wykorzystują również **confirmshaming – zawstydzanie za odmowę skorzystania z oferty lub dokonania zakupu**. Przykładowo, gdy uczeń chce zamknąć okno z daną ofertą specjalną, może pojawić się komunikat: „Czy naprawdę chcesz przegapić tę wyjątkową szansę?”. Ma to wywołać u gracza poczucie utraty i wytworzyć presję skłaniającą do ponownego rozważenia zakupu.

OBSTAWIANIE MECZÓW I DOSTĘPNOŚĆ HAZARDU ONLINE

Szczególnie popularne wśród młodych osób jest obstawianie wyników meczów sportowych oraz e-sportowych (zakładom poddaje się także rozgrywki prowadzone w samym internecie – profesjonalne mecze w grach są obserwowane przez miliony widzów na całym świecie).

Niestety, przestrzenie hazardowe w internecie często nie mają skutecznych mechanizmów weryfikacji wieku. Co się z tym wiąże, uczniowie poniżej 18. roku życia, którzy nie mają dostępu do legalnych polskich bukmacherów czy gier Totalizatora Sportowego, w świecie online mogą z łatwością obejść wszelkie ograniczenia. Mogą uzyskać dostęp do hazardu np. korzystając z VPN-ów (wirtualnych sieci, które umożliwiają obejście barier geolokacyjnych) lub zakładając konta na dane osób dorosłych. Nie zawsze jednak jest to w ogóle potrzebne, ponieważ nielegalne platformy hazardowe online zwykle nie sprawdzają wieku graczy. Nie bazują też na żadnych mechanizmach chroniących przed uzależnieniem (jak np. limitach wydatków na jeden dzień) – bo i po co, skoro i tak są poza oficjalnym obiegiem...

Co więcej, platformy streamingowe, takie jak Twitch i YouTube, są pełne reklam bukmacherów i influencerów promujących popularne (oraz legalne) strony bukmacherskie. Owszem, trzeba podkreślić, że wielu twórców internetowych stara się mówić wprost o ryzyku i ograniczeniach wiekowych, ale co z tego, skoro badania jasno pokazują, że ekspozycja na reklamy hazardu online sama

w sobie zwiększa prawdopodobieństwo jego rozpoczęcia przez młodych ludzi³.

Łatwość dostępu do hazardu online, połączona z atrakcyjnością tematyki sportowej i e-sportowej oraz agresywnym marketingiem stanowi poważne zagrożenie dla wszystkich osób korzystających z internetu. Uczniowie są jednak w grupie szczególnie narażonej na ryzyko uzależnienia, nieraz nie są bowiem świadomi ryzyka uzależnienia i negatywnych konsekwencji hazardu.

ŚWIADOMOŚĆ I EDUKACJA – NARZĘDZIA OCHRONY UCZNIÓW

W obliczu rosnącej popularności gier online, aplikacji i usług internetowych wykorzystujących mechanizmy parahazardowe i dark patterns, kluczowa staje się rola edukatorów – świadomych nauczycieli i wychowawców. Specjaliści pracujący z dziećmi i młodzieżą, rodzice, nauczyciele oraz sami młodzi ludzie powinni świadomie podchodzić do ryzyka, z jakim wiąże się korzystanie ze wszystkich opisywanych w tym artykule usług, a także sposobów działania ukrytych mechanizmów manipulacji i potencjalnych negatywnych ich konsekwencji. Co jednak istotne, edukacja powinna obejmować nie tylko informowanie o ryzyku uzależnienia czy innym rodzaju wpływu hazardu oraz parahazardu na psychikę i finanse, lecz także o sposobach ochrony przed manipulacją. Edukatorzy powinni pomóc

3 Deans, E.G., Thomas, S.L., Daube, M., & Derevensky, J. (2017). *The influence of marketing on the gambling attitudes and consumption intentions of young men: Implications for harm prevention and reduction*. *Journal of Business Research*, 75, 191-198.

uczniom zrozumieć te zagrożenia i nauczyć ich krytycznego myślenia o treściach online.

Co więcej, ważnym elementem edukacji jest również uświadamianie uczniów w zakresie cyberprzemocy, która często towarzyszy aktywności online związanej z grami i hazardem. Młodzi ludzie powinni umieć rozpoznawać różne jej formy, rozumieć jej negatywne skutki, ale również znać zasady bezpiecznego funkcjonowania w sieci, w tym reagowania na agresję online, zgłaszania przypadków cyberprzemocy odpowiednim służbom i wykorzystywania narzędzi ochrony prywatności, które są dostępne w różnego rodzaju aplikacjach i grach. Ważne jest również wspieranie uczniów w rozwijaniu zdrowych nawyków cyfrowych i umiejętności radzenia sobie z presją rówieśników czy manipulacją online. Jednak bazą zawsze będzie kształtowanie w młodych ludziach podstawowej empatii i odpowiedzialności za swoje zachowanie. Tego typu jakości są uniwersalne – sprawdzą się zarówno w realnym świecie, jak i rzeczywistości wirtualnej. ■

OLIWIER NYTKO

– dziennikarz Spider’s Web, który z pasją relacjonuje nowinki technologiczne i naukowe. Jego treści wideo przyciągają uwagę na platformach społecznościowych. Wcześniej związany z Wirtualną Polską, gdzie tworzył angażujące materiały dla młodego pokolenia, Tarnów.

CYBERPRZEMOC W ZWIĄZKACH – jak się przed nią zabezpieczyć?



Kiedy kilka lat temu zainteresowałem się zagadnieniem cyberprzemocy w związkach, wiedziałem, że technicznie możliwe jest zarówno naruszanie prywatności osób bliskich, jak również uprzykrzanie im życia. To, czego nie wiedziałem, to fakt, że takie rzeczy dzieją się naprawdę.

Nie spodziewałem się też, jaka jest skala problemu. Jedynie w zeszłym roku, w ramach działań Fundacji Czas Kobiet, udzieliłem blisko 50 indywidualnych konsultacji w samym tylko Poznaniu. Ta forma przemocy – mimo że wirtualna – sprawia realne cierpienie, czasem wręcz zmieniając życie dotkniętej nią osoby.

LESZEK TASIEMSKI

Problem z przeciwdziałaniem cyberprzemocy w związkach wynika z kilku powodów. Po pierwsze, **mamy ogromną asymetrię w dostępie do informacji**. Jeśli ktoś chce szpiegować drugą osobę, uzyskać dostęp do jej wiadomości czy nękać ją, sieć jest pełna poradników i gotowych narzędzi. Za niewielkie pieniądze, legalnie (!) można nabyć urządzenia do podsłuchiwania, śledzenia pojazdu czy ukrytą kamerę. Bez większego problemu można też kupić oprogramowanie do szpiegowania telefonu – sprzedawane jako system do ochrony rodzicielskiej.

Po drugie, **nie zwracamy uwagi na to zjawisko**. Przeciętna osoba nie ma pojęcia, że takie rzeczy są możliwe i że sprawcą może być najbliższa jej osoba. Temat prawie nie istnieje w mediach, nie rozmawiamy o tym z młodzieżą, a przecież cyberprzemoc coraz częściej współwystępuje z innymi formami przemocy. Do tego jest zjawiskiem bardzo demokratycznym – dotyczy osób w każdym wieku, pochodzących z rozmaitych środowisk, mieszkających zarówno w miastach, jak i wsiach.

Po trzecie, **większość osób dotkniętych tym zjawiskiem nie zna się zbyt dobrze na technologii**. To oznacza, że nie są w stanie ocenić poziomu zagrożenia. Z tego też wynika tak ogromny stres w sytuacjach, w których zaczynają cyberprzemocy doświadczać – często mają wtedy poczucie, że każdy ich ruch jest bacznie obserwowany, a oni nie wiedzą, na co jeszcze sprawcy tej przemocy mogą sobie technologicznie pozwolić. Do tego czasami dochodzi czynnik ludzki i brak należytej oceny konsekwencji zachowań w sieci. W wielu przypadkach policja i prokuratura działają sprawnie, ale nadal zdarza się, że osoby dotknięte cyberprzemocą są odsyłane z radą: „Proszę nie korzystać z internetu i będzie dobrze”. Co więcej, w Polsce nadal brakuje kompleksowej definicji cyberprzemocy w Kodeksie karnym.

Co możemy zatem zrobić, żeby zdrowo postawić granice, zabezpieczyć się, a w razie potrzeby – skutecznie cyfrowo odciąć? Wbrew pozorom nie jest to takie skomplikowane i nie wymaga specjalistycznej wiedzy.

HASŁA I URZĄDZENIA POD KONTROLĄ

Przede wszystkim zdrowe cyfrowe zachowania w związku są konsensualne, jawne i symetryczne. Jest czymś absolutnie normalnym,

że w bliskich relacjach znamy niektóre swoje hasła, kody, dzielimy się przestrzeniami w chmurze czy udostępniamy swoją lokalizację. Nie ma w tym niczego niepokojącego, o ile obie strony się na to zgadzają i jest tu wzajemność (ja znam twoje kody, a ty moje; ja udostępniam tobie lokalizację, a ty mnie). Pierwszy sygnał ostrzegawczy pojawia się wtedy, gdy od nas oczekuje się pełnej otwartości, w zamian słysząc odmowę (i zapewne bardzo przekonujące powody). Stąd też, kiedy związek staje się przemocowy albo po prostu się kończy, zmiany różnego rodzaju haseł są pierwszą rzeczą, o której należy pamiętać. Niestety, wiele osób na tym poprzestaje.

Musimy wiedzieć, że oprócz zmiany haseł, zwłaszcza do ekosystemów wykorzystywanych przez nasze telefony (w praktyce są to iCloud dla iPhone'ów, a dla większości pozostałych urządzeń Google Android), należy również przejrzeć zalogowane tam urządzenia. Jeśli widzimy takie, których nie rozpoznajemy, powinniśmy je bezwzględnie wylogować. Zaniechanie tego oznacza, że osoba będąca ich użytkownikiem ma dostęp do naszych danych, poczty czy kopii zapasowych. Ma też sposobność do zdalnego instalowania aplikacji (które później może wykorzystać np. do śledzenia). Z mojego doświadczenia zawodowego wynika, że jest to często stosowana metoda.

Warto też skontrolować, czy przypadkiem nie udostępniamy komuś swojej lokalizacji (ciągłe jej udostępnienie jest możliwe zarówno w Google, jak i iCloud). Na tej samej zasadzie powinno się zabezpieczyć także konta na Facebooku, Instagramie itp. Jak powyżej: oznacza to zmianę hasła oraz „wyrzucenie” z naszego konta zalogowanych urządzeń, których nie rozpoznajemy jako własne.

Co więcej, jeśli używamy aplikacji, takich jak WhatsApp, Signal czy Viber, które identyfikują nas na podstawie numeru telefonu, warto od czasu do czasu przejrzeć listę „powiązanych urządzeń”. Jeśli pojawi się tam wpis, którego nie rozpoznajemy, prawdopodobnie ktoś niepożądany ma dostęp do wszystkich naszych wiadomości. Niestety, żeby sparować inne urządzenie z naszym kontem, np. WhatsApp, wystarczy kilka sekund dostępu do odblokowanego telefonu. Jeśli mieszkamy więc z osobą, której nie ufamy, warto to sprawdzać regularnie.

Nieco rzadziej wykorzystywanym w praktyce mechanizmem szpiegowania jest przekierowywanie poczty e-mail. Jeśli do tego dojdzie, wszystko, co przychodzi na naszego maila, jest automatycznie kopiowane na dodatkowe konto, które wskazała szpiegująca nas osoba. To mechanizm niezależny od zmiany hasła czy dostępu do konta, więc przekierowania poczty także należy pilnie sprawdzić i ewentualnie usunąć, niezależnie od czynności opisanych powyżej.

IM WIĘCEJ ZABEZPIECZEŃ, TYM LEPIEJ

Bezpłatnym i niesamowicie skutecznym sposobem na poprawę bezpieczeństwa jest uruchomienie wieloskładnikowej autentykacji (czasami oznaczane jako MFA albo 2FA). Korzystając z niej, mamy pewność, że nawet jeśli ktoś pozna nasze hasło (np. za pomocą aplikacji szpiegującej), bez wcześniejszego potwierdzenia dostępu na telefonie, który należy do nas, i tak nie zaloguje się do danej usługi. Takie zabezpieczenie można włączyć w każdym liczącym się serwisie, w szczególności iCloud (Apple), Google, Meta (Facebook/Instagram), LinkedIn czy lokalnych, jak Poczta Onet/WP. Dzięki temu, już po pierwszym „wyczyszczeniu” naszych kont, możemy spać spokojniej.

Jeśli obawiamy się cyberprzemocy albo jej doświadczamy, warto też doprowadzić do fabrycznego resetu telefonu (nie trzeba od razu kupować nowego). Jeśli nie jest to możliwe, powinniśmy przynajmniej przejrzeć zainstalowane aplikacje i usunąć te, których nie rozpoznajemy. Należy też sprawdzić w ustawieniach, jakie uprawnienia przyznaliśmy danym aplikacjom. Na szczególną uwagę zasługują te, które mają dostęp do:

- administracji urządzeniem,
- mikrofonu,
- lokalizacji,
- powiadomień,
- plików,
- aparatu.

W przypadku szczególnych obaw, w najnowszych Androidach możemy „na sztywno” wyłączyć w telefonie kamerę czy mikrofon – tak, jak możemy wyłączyć lokalizację. Trzeba jednak pamiętać, że jest to globalne ustawienie i jeśli wspomniany mikrofon faktycznie wyłączymy, zanim z powrotem nie zostanie uruchomiony, nie będziemy w stanie przeprowadzać rozmów telefonicznych.

Co ważne, jeśli chodzi o reset urządzenia, podobnie powinniśmy postąpić w przypadku komputera. Warto zrobić świeżą instalację systemu operacyjnego, zwłaszcza żeby pozbyć się ewentualnych programów zdalnego dostępu czy tzw. keyloggerów, czyli aplikacji przechwytujących to, co wpisujemy na klawiaturze.

SKUTECZNE BLOKOWANIE EKRANU

Chciałbym też podkreślić, że problematyczną kwestią jest blokowanie telefonu – a w zasadzie wykorzystywane do tego metody. Za-

zwyczaj biometria (np. odcisk palca) to rozsądna opcja. W końcu wydawać by się mogło, że naszych palców raczej nikt nie jest w stanie przejąć... Kiedy jednak mieszkamy z potencjalnym sprawcą przemocy, musimy się liczyć z tym, że może odblokować urządzenie, przykładając naszą dłoń do telefonu, np. kiedy śpimy, czy w momencie zastosowania środków odurzających. W efekcie trudno więc jednoznacznie podać najlepsze rozwiązanie, tym bardziej, że zabezpieczenia biometryczne szybko ewoluują. Na dzień dzisiejszy sugeruję zatem stosowanie długiego, 8-znakowego kodu numerycznego, przy czym wskazane jest też regularne jego zmienianie.

ZDJĘCIA I FILMY O CHARAKTERZE EROTYCZNYM – STOP!

Często zdarza się, że w celu zrobienia komuś krzywdy, wykorzystywane są zdjęcia i filmy erotyczne. Nieraz są one wysłane dobrowolnie, kiedy w związku wszystko jest jeszcze dobrze (oczywiście, zdarza się, że są nagrywane potajemnie, ale to jest nielegalne). Trzeba więc pamiętać, że przesyłanie erotycznych materiałów to jedna z tych czynności, której nie jesteśmy w stanie cofnąć. Nie ma żadnej technicznej czy prawnej możliwości skutecznego usunięcia z telefonu byłego czy aktualnego partnera tego typu materiałów, o ile nie były nagrane potajemnie i bez zgody osoby nagrywanej. Obecnie podobne materiały przesyłają nawet nastolatki. Uważam, że jest to najważniejsza rzecz związana z intymną cyberprzemocą, na którą należy uczulać osoby w każdym wieku. Nad raz wysłanym „nudesem” tracimy kontrolę na zawsze.

Pamiętajmy też, że z użyciem algorytmów generatywnego AI, taki materiał może być bardzo twórczo wykorzystany, np. ze statycz-

nego zdjęcia można zrobić niezwykle realistycznie wyglądający film pornograficzny.

NA JAKIE URZĄDZENIA WARTO UWAŻAĆ?

Jeśli zaś chodzi o wykorzystywanie konkretnych urządzeń, najczęściej są to narzędzia do śledzenia i nagrywania. W samochodach notorycznie instalowane są tzw. *trackery*, czyli urządzenia, które na bieżąco przesyłają położenie pojazdu. Zdarzają się miniaturowe podsłuchy, najczęściej przypominające pendrive'a. Często wykorzystuje się również małe urządzenia Apple AirTag czy nawet słuchawki, które – poza byciem słuchawkami – mają także funkcję lokalizacji (producent instaluje je po to, aby w przypadku zgubienia, możliwe było ich odnalezienie).

Ze strony Google odpowiedzią na takie zagrożenia mogą być nowsze sprzęty z systemem Android, które mają funkcję alarmowania o nieznanym urządzeniu szpiegującym – jeśli tego typu *tracker* podróżuje z nami przez 48 godzin, otrzymamy ostrzeżenie. Co więcej, z poziomu ustawień telefonu można zrobić natychmiastowy skan, który również ma na celu sprawdzenie obecności ewentualnych urządzeń śledzących. Pamiętajmy jedynie, że taki skan znajdzie tylko niektóre typy sprzętów.

NĘKANIE – ŻYCIE POD OSTRZAŁEM

Oddzielnym aspektem, na który chciałbym zwrócić uwagę, jest nękanie – widoczny i jawnie agresywny wymiar cyberprzemocy. W najprostszej formie to stalking – bombardowanie niechcianymi wiadomościami i połączeniami. Coraz częściej można jednak spotkać

sytuacje, w których do nękania wykorzystywane są instalacje typu „smart home”, np. zdalne gaszenie świateł, blokowanie bramy garażowej, kiedy druga osoba próbuje wyjechać do pracy czy komentowanie w wiadomościach, co widzi się na kamerach w czasie rzeczywistym. Często najprostszym rozwiązaniem jest znalezienie centralki i odłączenie jej od sieci czy prądu (o ile nie jesteśmy w stanie zmienić hasła i ograniczyć dostępu).

W ekstremalnych przypadkach zdarza się też impersonacja osoby (umiejętność naśladowania innej osoby, w tym tonu głosu, mimiki twarzy, gestów) i próba publikowania ośmieszających treści w jej imieniu lub podszywanie się pod nią, np. wystawiając (fikcyjnie) jej mieszkanie na sprzedaż czy oferując usługi seksualne na przeznaczonych do tego celu portalach. Często osoba dotknięta takim nękanem dowiaduje się o tym w momencie, gdy jest zalewana telefonami lub wizytami w miejscu zamieszkania. W takim przypadku też należy bezwzględnie zabezpieczyć zrzuty ekranu oraz, w miarę możliwości, wyjaśnić sytuację i poprosić o pomoc osoby, które kontaktując się z nami, zostały wprowadzone w błąd. Oczywiście należy też zawiadomić Policję oraz operatora serwisu. Niestety, w kontekście tego typu nękania widzę niepokojący trend – podczas pracy w Fundacji, tylko w ostatnich miesiącach zetknąłem się z podobnymi sytuacjami kilkakrotnie.

DZIAŁANIA PRAWNE

Pamiętajmy, że jako obywatele Unii Europejskiej mamy pewne prawa względem operatorów. Poza prawem do bycia zapomnianym, mamy też prawo do pełnej kopii naszych danych. Jeśli cokol-

wiek wzbudzi nasze obawy, warto o takie dane wystąpić. W przypadku Meta, Google i Apple, można taką prośbę wyklikać w ustawieniach konta. Możemy dzięki temu dostać dosłownie wszystko (i zaskoczyć się, jak wiele dana usługa o nas wie). Z perspektywy cyberprzemocy najważniejsza jest jednak historia logowań i operacji dostępu do naszego konta – może to być m.in. cenny materiał dla organów ścigania.

Warto podkreślić, że niezależnie od tego, czy dotyka nas przemoc w formie nękania, czy łamania prywatności, bardzo ważne jest jak najszybsze zbieranie dowodów. Warto notować, co i kiedy się działo (najlepiej z dokładnością co do minuty), robić zdjęcia i zrzuty ekranu. Ważne, żeby takie dane przechowywać w bezpiecznym miejscu – na oddzielnym fizycznym nośniku albo w chmurze, która jest niedostępna dla osoby zachowującej się wobec nas przemocowo.

Należy też pamiętać, że w przypadku jakichkolwiek obaw czy tuż po rozstaniu, powinno się rozłączyć abonamenty telefoniczne. Nieraz osoby będące w związku mają je połączone, a zapominamy, że ten człowiek, który zarządza billingiem, ma dostęp np. do zestawień naszych połączeń (ale – wbrew niektórym mitom – nie do ich nagrań czy do treści SMS-ów).

Skuteczne wykrycie i powstrzymanie cyberprzemocy jest trudne, a nie wszystkie techniki udało mi się w tym artykule omówić – są zbyt specyficzne i skomplikowane. Niemniej przedstawionymi prostymi sposobami możemy skutecznie się cyfrowo odciąć i uniemożliwić zdecydowaną większość ataków na naszą prywatność. Gene-

ralnie jednak, moim zdaniem, najważniejszą bronią w tym zakresie jest zwiększanie świadomości. Tę świadomość starajmy się budować zarówno wśród osób potencjalnie narażonych na tego typu przemoc, ale też tych, które mogą stać się jej sprawcami. Chcę też podkreślić, że Fundacja Czas Kobiet oferuje w Poznaniu wsparcie i bezpłatne konsultacje dla kobiet dotkniętych przemocą, w tym cyberprzecmą. ■

LESZEK TASIEMSKI

– ekspert ds. cyberbezpieczeństwa współpracujący z Fundacją Czas Kobiet. W ramach programu „Cyfrowy Bohater” współpracuje ze szkołami i prowadzi szkolenia dla rodziców, a także gościnnie wykłada na uczelniach wyższych, Poznań.



INTERNETOWE LOVE II

– randkowanie, AI i cyberbezpieczeństwo

Jak mogą zadbać o swoje bezpieczeństwo osoby, które w internecie, mediach społecznościowych czy różnego rodzaju aplikacjach randkowych szukają swojej drugiej połówki? Jakie wiadomości powinny wzbudzać czujność i jakich zasad przestrzegać, by uniknąć doświadczenia cyberprzemocy? Oto fragment poradnika „Internetowe love II – randkowanie, AI i cyberbezpieczeństwo”, który przygotował Państwowy Instytut Badawczy NASK.

Pierwsza część „Internetowe love”, która została wydana w 2024 roku, szybko zyskała dużą popularność, czemu zresztą nie można się dziwić – świat online stawia nam coraz więcej wyzwań, w tym także w sferze związków intymnych. Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa (NASK) poszła zatem za ciosem i w tym roku wydała część drugą, która jeszcze bliżej przygląda się internetowemu randkowaniu oraz zagrożeniom, jakie w tym zakresie pojawiają się m.in. na skutek rozpowszechnienia technologii AI. Poniżej przedstawiamy tylko niewielką jej część – całość można pobrać na stronie www.nask.pl.

NAJPOPULARNIEJSZE OSZUSTWA ROMANTYCZNE

OSZUSTWA NA „AMERYKAŃSKIEGO ŻOŁNIERZA”, „LEKARKE” LUB „CELEBRYTĘ”

Polegają na tworzeniu przez oszustów relacji romantycznej z potencjalną ofiarą. Wykorzystują emocje i uczucia, aby zdobyć jej zaufanie. Oszuści najczęściej przedstawiają się jako osoby wyjątkowe, z bogatym doświadczeniem osobistym i zawodowym, ale jednocześnie w trudnej sytuacji życiowej, wynikającej np. z katastrof czy wydarzeń politycznych. Budują wokół siebie aurę szlachetności i tajemniczości, wzbudzając zainteresowanie, zaufanie oraz współczucie ofiary poprzez opisywanie swojej codzienności i fikcyjnych problemów. Po nawiązaniu więzi zaczynają prosić o pieniądze, rzekomo na niespodziewane potrzeby, takie jak leczenie czy podróż. W rzeczywistości celem jest wyłudzenie pieniędzy, danych osobowych lub innych korzyści. Po osiągnięciu tego celu znikają, pozostawiając ofiarę z emocjonalnymi i finansowymi stratami.

OSZUSTWA INWESTYCYJNE (ROMANCE BAITING)

Zazwyczaj rozpoczynają się od nawiązania kontaktu na portalach randkowych lub w mediach społecznościowych z pozornie wiarygodnego profilu. Oszuści przez tygodnie, a nawet miesiące budują relację opartą na zaufaniu, udając troskliwego i zaangażowanego partnera. Gdy zdobędą pełne zaufanie, proponują inwestycje w rze-

komo bezpieczne i dochodowe instrumenty finansowe, takie jak kryptowaluty.

Ofiara, przekonana o dobrych intencjach partnera/-ki, decyduje się na wpłatę środków, często na fałszywe platformy inwestycyjne.

W początkowej fazie, aby uśpić czujność i zachęcić do większych wpłat, oszuści uwiarygadniają dochodowość inwestycji, przykładowo mogą umożliwić osobie poszkodowanej uzyskanie niewielkich zysków. Jednak w momencie, gdy ofiara przekaże znaczną sumę pieniędzy lub zacznie podejrzewać nieuczciwe zamiary, zrywają kontakt i znikają – podobnie jak możliwości odzyskania zainwestowanych funduszy.

OSZUSTWA W CELU WYŁUDZENIA INTYMNYCH MATERIAŁÓW (SEXTORTION)

Ta forma oszustw zwykle zaczyna się od nawiązania kontaktu oraz budowania relacji emocjonalnej z potencjalną ofiarą. Dzięki atrakcyjnym i wiarygodnym profilom, oszuści udają osoby, które doskonale wpisują się w jej potrzeby lub marzenia. Następnie, zbudowawszy zaufanie, przestępcy stopniowo przesuwają granice rozmów w kierunku bardziej osobistych tematów, zachęcając do wysyłania intymnych zdjęć lub udziału w rozmowach wideo. Często podsycają poczucie bezpieczeństwa, wysyłając rzekomo swoje zdjęcia (najczęściej pobrane z internetu lub wygenerowane przez AI), co dodatkowo motywuje do odwzajemnienia gestu.

Gdy oszuści wejdą w posiadanie intymnych materiałów, ich ton komunikacji ulega radykalnej zmianie. Zaczynają grozić ujawnieniem zdjęć lub nagrań rodzinie, przyjaciołom bądź współpracownikom ofiary, jeśli ich żądania – zazwyczaj finansowe – nie zostaną spełnione. Taki szantaż, znany jako sextortion, wywołuje u pokrzywdzonych ogromny stres i strach przed konsekwencjami. W rezultacie poszkodowane osoby często wpadają w pułapkę, zgadzając się na żądania przestępców, przekazując pieniądze lub dostarczając kolejne materiały.

OSZUSTWA Z WYKORZYSTANIEM WIZERUNKU PLATFORMY LUB SERWISU RANDKOWEGO (PHISHING)

Mają na celu wyłudzenie danych osobowych i finansowych użytkowników. Przestępcy wysyłają do użytkowników wiadomości, które na pierwszy rzut oka wyglądają na oficjalną korespondencję od serwisu randkowego. W treści takich wiadomości informują o rzekomej konieczności weryfikacji tożsamości lub aktualizacji danych konta, często strasząc blokadą profilu w przypadku braku reakcji. W wiadomościach zawarty jest adres URL prowadzący do fałszywej strony internetowej, łudząco podobnej do oryginalnej witryny serwisu randkowego. Po kliknięciu w link otwiera się strona, na której użytkownik jest proszony o podanie swoich danych osobowych, takich jak imię, nazwisko, adres e-mail, a także danych finansowych, w tym numeru karty płatniczej. W rzeczywistości informacje te trafiają bezpośrednio do

oszustów, co może skutkować kradzieżą tożsamości, przejęciem konta na platformie oraz utratą pieniędzy w wyniku nieautoryzowanych transakcji. ■

JEŚLI JESTEŚ OFIARĄ OSZUSTWA ROMANCE SCAM:

- Bezzwłocznie skontaktuj się ze swoim bankiem, aby zablokować swoje konto i transakcje wychodzące (jeśli dane logowania do bankowości trafiły w ręce oszustów).
- Zgłoś sprawę do **CERT Polska**.
- Zbierz dowody przestępstwa (np. zrzuty ekranu z wiadomości, informacje na temat przelewów) i zgłoś je na policję.
- Jeśli ktoś szantażuje Cię intymnymi materiałami, zgłoś sprawę na policję oraz do zespołu **Dyżurnet.pl**.
- Porozmawiaj z kimś bliskim o tym, co Cię spotkało.
- Jeśli jakiś profil wzbudza Twoje podejrzenia, zgłoś go do administratora serwisu.



Poradnia Dziecko
w Sieci – specjalistyczne
miejsce do walki
z cyberzagrożeniami

Poradnia Dziecko w Sieci to specjalistyczna placówka działająca w Polsce, która zajmuje się problemami dzieci i młodzieży związanymi z korzystaniem z internetu oraz nowych technologii. Prowadzi ją Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (FDDS) i oferuje wsparcie psychologiczne, edukacyjne oraz terapeutyczne zarówno dla dzieci, nastolatków, rodziców, jak również specjalistów.

MARTA WOJTAS

HISTORIA PORADNI DZIECKO W SIECI

Poradnia Dziecko w Sieci istnieje od 2018 roku, a jej utworzenie było poprzedzone kilkuletnim okresem pilotażu. Sama idea powstania Poradni pojawiła się dekadę temu, w związku z projektem na rzecz bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w internecie, który FDDS realizowała w latach 2006-2014. Projekt ten był dedykowany wsparciu telefonicznemu i online, a zgłaszane tam sytuacje wielokrotnie wymagały specyficznej diagnozy, interwencji i bezpośredniej pomocy dziecku oraz jego rodzicom. W początkowym okresie praca Poradni koncentrowała się wokół diagnozy i pomocy specjalistycznej w sytuacjach związanych głównie z krzywdzeniem dzieci przez dorosłych sprawców online, kontaktem dzieci ze szkodliwymi treściami i jego konsekwencjami oraz cyberprzemocą. Z czasem zaczęło się pojawiać coraz wię-

cej zgłoszeń związanych z ryzykownymi zachowaniami seksualnymi dzieci online oraz nadmiernym korzystaniem z ekranów.

Od czasu pandemii liczba osób korzystających z Poradni znacznie wzrosła, co potwierdza fakt, że kiedy świat przeniósł się do internetu, pojawiło się tam również więcej niebezpiecznych sytuacji, które dotyczą dzieci i młodzież. W skrócie można więc powiedzieć, że Poradnia Dziecko w Sieci powstała jako odpowiedź na rosnące zagrożenia związane z korzystaniem przez dzieci i młodzież z internetu, mediów społecznościowych oraz nowych technologii.

W ODPOWIEDZI NA JAKIE PROBLEMY POWSTAŁA PORADNIA DZIECKO W SIECI?

1. GROOMING I ZAGROŻENIA ZE STRONY DOROSŁYCH

- Dzieci i młodzież padają ofiarami manipulacji i uwodzenia przez dorosłych sprawców w internecie, co może prowadzić do wykorzystywania seksualnego. Aż 26% dzieci w Polsce doświadczyło wykorzystania seksualnego bez kontaktu fizycznego.

2. CYBERPRZEMOC I HEJT W INTERNECIE

- Dzieci i młodzież coraz częściej doświadczają agresji online, np. obraźliwych komentarzy, szantażu, upokarzania w mediach społecznościowych. Badania potwierdzają, że 66% dzieci i młodzieży w Polsce doznaje przemocy rówieśniczej, a cyberprzemoc jest jedną z jej form.

3. KONTAKT ZE SZKODLIWYMI TREŚCIAMI

- Dzieci mogą natrafić na przemoc, pornografię czy treści promujące zachowania autodestrukcyjne (np. samookaleczenia, zabu-

zenia odżywiania). Kontakt z tego typu treściami może negatywnie wpływać na ich stan psychiczny i rozwój.

4. PROBLEMATYCZNE I RYZYKOWNE ZACHOWANIA SEKSUALNE ONLINE

- Dzieci i młodzież podejmują różne ryzykowne zachowania seksualne online i tym mogą wyrządzać krzywdę zarówno sobie, jak również rówieśnikom.

5. NADMIERNE KORZYSTANIE Z EKRANÓW

- Wiele dzieci i nastolatków spędza za dużo czasu w sieci, co prowadzi do problemów emocjonalnych, społecznych i edukacyjnych.

6. BRAK WYSTARCZAJĄCEJ EDUKACJI CYFROWEJ

- Rodzice i nauczyciele często nie wiedzą, jak reagować na problemy dzieci w sieci, jak chronić je przed zagrożeniami i wspierać w bezpiecznym korzystaniu z internetu.

CYBERPRZEMOC – JEJ CECHY SZCZEGÓLNE

Warto pamiętać, że cyberprzemoc różni się od przemocy offline w kilku ważnych wymiarach. Po pierwsze, **cyberprzemoc ma nieograniczony czas działania**, jest dostępna praktycznie 24 godziny na dobę, a zatem poczucie zagrożenia może towarzyszyć osobie atakowanej nieustannie. Tym bardziej, że treści, które krzywdzą, są cały czas dostępne dla szerokiej publiczności.

Drugą różnicą jest **zasięg** i wspomniana „**szeroka publiczność**”. Materiały dostępne w sieci mogą docierać do nieograniczonej liczby użytkowników. Do tego łatwo utracić nad nimi kontrolę. Kompromitujące treści, poprzez działania różnych osób, mogą być kopiowane na wiele innych

stron, profili i mogą rozprzestrzenić się po sieci w trudny do przewidzenia sposób. Takie zjawisko bardzo trudno zatrzymać.

Inne formy przemocy online, takie jak **kradzież tożsamości i używanie jej w celu skrzywdzenia właściciela albo wykluczanie**, są trudne do diagnozy i udowodnienia, co wzmacnia poczucie bezradności u osób, które ich doświadczyły. Co więcej, w pracy z młodymi ludźmi ważna jest uważność oraz czujność na sytuacje, w których może dochodzić do wznowienia zachowań sprawców.

ZAKRES DZIAŁANIA PORADNI DZIECKO W SIECI

W odpowiedzi na opisane wyżej zagrożenia, Poradnia Dziecko w Sieci pomaga w przypadku trudności, takich jak:

- **problematiczne zachowania seksualne dzieci i młodzieży związane z internetem** (seksting, tworzenie intymnych materiałów i publikowanie ich w sieci, tj. *Self Generated Content*, wysyłanie swoich intymnych zdjęć osobom nieletnim, które sobie tego nie życzą; tworzenie i wysyłanie intymnych materiałów w zamian za korzyści majątkowe),
- **kontakt z niebezpiecznymi treściami w sieci** (np. pornografia, przemoc, restrykcyjne diety, zachowania autodestrukcyjne, internetowe wyzwania),
- **cyberprzemoc** (hejt, nękanie w internecie),
- **niebezpieczne kontakty** (w tym uwodzenie przez dorosłych sprawców – pedofili, tzw. grooming),
- **nadmierne korzystanie z internetu, gier komputerowych i mediów społecznościowych.**

SPECYFIKA PRACY PORADNI DZIECKO W SIECI

Poradnia Dziecko w Sieci kładzie w swojej pracy szczególny nacisk na okoliczności i kontekst zgłoszenia, który wiąże się z tym, co wydarza się w internecie. Doświadczenie zespołu, który od lat szkoli się w zakresie pomocy osobom doświadczającym zagrożeń online, pozwala na dokładną analizę sytuacji dziecka i opracowanie strategii działania. Co ważne, często angażują one rodziców/opiekunów i instytucje, do których uczęszcza dziecko.

Warto też pamiętać, że kiedy dochodzi do cyberprzemocy, określają ją pewne fakty, np. pojawiające się w sieci materiały czy zachowania użytkowników. Dopóki ta przemoc nie zostanie zatrzymana, nadal dotyka i powoduje cierpienie. W związku z tym szczególną uwagę zwracamy na to, aby rodzice albo instytucje współpracujące, jak np. szkoła, podejmowały działania, które tę przemoc zakończą.

Co więcej, ważną rzeczą jest odpowiednie zebranie dowodów w sprawie. Młodzi ludzie bardzo często usuwają treści, które ich krzywdzą. Nie wiedzą, że przez to pozbawiają się możliwości udowodnienia tego, co się wydarzyło. Dlatego edukujemy rodziców w zakresie sposobów zbierania dowodów, zgłaszania incydentów, podejmowania interwencji prawnych, które w przypadku cyberprzemocy często nie są oczywiste. Niejednokrotnie wspieramy też specjalistów w podejmowanych przez nich interwencjach na rzecz dziecka krzywdzonego. Mając przy tym na uwadze konkretne sytuacje, które są do nas zgłaszane, opracowujemy indywidualną strategię pracy. Może mieć ona formę pracy indywidualnej z młodym człowiekiem oraz jego rodzicami, pracy rodzinnej albo pracy grupowej.

Poradnia Dziecko w Sieci w zakresie pracy koncepcyjnej i psychoterapeutycznej opiera się głównie na podejściu psychodynamicznym i systemowym. Niebezpieczne kontakty, jakie nawiązuje dziecko, a także nadmierne korzystanie z internetu, często stanowią bowiem objawy, które występują w dynamice procesów związanych z więziami i relacjami w rodzinie. Stąd też, pracując z osobami dotkniętymi przemocą w internecie, zwracamy również uwagę na to, co się działo w życiu dziecka, zanim doświadczyło takiej sytuacji oraz, na ile rodzina jest dla niego źródłem wsparcia w problemie. Jak to zostało wspomniane już wcześniej – aby lepiej wspierać dziecko, czasem potrzebna jest nie tylko psychoterapia indywidualna, ale praca z całą jego rodziną. Dotyczy to wszystkich zagrożeń zgłaszanych do Poradni.

FORMY POMOCY

- Konsultacje psychologiczne – dla dzieci, młodzieży i ich rodzin.
- Terapia indywidualna i grupowa.
- Terapia rodzin.
- Porady dla rodziców i specjalistów (stacjonarnie i online).

MATERIAŁY EDUKACYJNE I SZKOLENIA

Dzięki działalności Poradni, nie tylko dzieci i młodzież mogą otrzymać profesjonalną, bezpłatną pomoc psychologiczną czy psychoterapeutyczną. Beneficjentami są także rodzice oraz nauczyciele, którzy mogą zdobyć wiedzę, w jaki sposób wspierać młodych ludzi w bezpiecznym korzystaniu z internetu.

Co ważne, Poradnia to jeden z programów Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, którego celem jest wypracowywanie strategii i narzędzi do pracy ze zgłaszanymi nam problemami – tak, by mogły służyć innym specjalistom. Takim narzędziem jest np. adaptacja Lighthouse Parenting Programme, programu psychoterapeutycznego bazującego na MBT (Terapia Oparta na Mentalizacji) do pracy z grupami rodziców dzieci, które nadużywają ekranów i nawiązują niebezpieczne kontakty online. Adaptacja i pilotaż zostały zrealizowane dzięki wsparciu Digital Wellness Grant, the Walt Disney Company.

JAK UZYSKAĆ POMOC?

Pomoc w Poradni Dziecko w Sieci jest bezpłatna, dostępna dla wszystkich osób, bez względu na to, czy zostały już podjęte określone działania prawne.

Poradnia mieści się w Centrum Pomocy Dzieciom Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę na warszawskich Bielanach, ul. Przybyszewskiego 20/24.

Do Poradni można się zapisać, dzwoniąc pod numer tel.: **22 826 88 62** lub pisząc wiadomość na adres: poradniadws@fdds.pl

MARTA WOJTAS

– psycholożka, psychoterapeutka w trakcie szkolenia, z Fundacją Dajemy Dzieciom Siłę związana zawodowo od 2007 roku, koordynatorka Poradni Dziecko w Sieci, Warszawa.



ODOSOBNIONY PRZYPADEK

Jak się zdystansować, odwrażliwić i „jakoś przeżyć” rówieśniczą przemoc, na którą przecież zawsze znajdzie się wytłumaczenie? W końcu charaktery dzieci trzeba hartować, a dostęp do internetu oznacza, że każdy może doświadczyć hejtu. I nie jest to odosobniony przypadek. Ostatecznie nic się nie stało.

ANNA MARIA NOWAKOWSKA

DZIECKO SKRZYWDZONE

Jest mroźny poranek, moje koty i psy jeszcze śpią. Wstałam wcześnie, żeby rozpaść ogień, jest ciepło i cicho. Usiadłam, żeby napisać ten tekst i zrobiło mi się duszno. Poczułam nagły lęk i drętwienie rąk. Co się dzieje, udar? Nie, to tylko złe wspomnienia.

Mam sześćdziesiąt cztery lata, siedzę bezpieczna we własnym domu, ale moje ciało sygnalizuje coś innego. Mam trzynaście lat, muszę wyjść na spotkanie z potworom z VII b. Za chwilę wejdę do tej szkoły, do tej klasy, a gdy tam będę, nikt mi nie pomoże. Jest rok 2025, a jednocześnie 1973. Okropne wspomnienia uderzyły z impetem, przywołane historią Kingi, którą chcę teraz opowiedzieć.

Te objawy to dla mnie nic nowego. Z większą lub mniejszą siłą taki „atak” przytrafia mi się za każdym razem, gdy natknę się na informację o dziecku krzywdzonym przez rówieśników (a więc często, niestety). Jestem tym dzieckiem, czuję jej/jego duszący lęk, niemal paraliż, który

wypełnia każdą komórkę ciała kogoś, kto musi wejść do piekła. Pamiętam ulgę, od której aż się ugiwały nogi, gdy kończyły się lekcje i mogłam wrócić do domu, zamknąć za sobą drzwi. Tej ulgi nigdy nie poczuła Kinga. Nie poczuła, bo teraz, w jej czasach, jest znacznie trudniej uciec prześladowcom. Potwory, jeśli już cię wytypują na ofiarę, czają się wszędzie i są tam non stop; nie ma bezpiecznego miejsca. Zgadza się, wszystko za sprawą internetu, który jest zawsze przy tobie.

PUDROWANIE RZECZYWISTOŚCI

– W naszej szkole nie było, nie ma i nie będzie żadnej przemocy rówieśniczej, powiedział burmistrz na sesji Rady, a Rada jednogłośnie i skwapliwie przytaknęła, skreślając z planu finansowego tematyczne warsztaty dla nauczycieli. Zresztą nasza szkoła ma za patrona osobę świętą, więc jak by to wyglądało, żeby takie rzeczy... Poza tym to marnowanie pieniędzy publicznych na wydumane problemy.

Tak było. Te słowa padły na sesji Rady w marcu 2022 roku i już potem nikt nie wspominał o żadnej szkolnej agresji czy nie daj boże przemocy, bo burmistrz był przeciw, więc pozostałe osoby też. Małe miasteczka mają swoją specyfikę, a że jest to truizm, nie warto rozwijać tematu. Kto tu żyje, ten wie. A kto nie wie, i tak nie zrozumie.

Szkolna pani pedagog szczerze się zastanawia, czy „odosobniony przypadek” miałby miejsce, czy też nie, gdyby jednak takowe warsztaty się odbyły. Z doświadczenia raczej wątpi, czy coś by to dało, bo na warsztatach, a było ich trochę na różne tematy, są przede wszystkim ciasteczka i paluszki, napoje ciepłe i chłodne, trochę plotek, trochę śmiechów i cała góra oporu, spod znaku „gadaj zdrów, my swoje

wiemy”, „może dałoby się trochę te zajęcia skrócić” albo „to nie ma sensu, to się do niczego nie przyda”. Dyrekcja jest od lat zajęta wojną z burmistrzem, więc nie ma zdania i nie ma czasu na wyrabianie sobie opinii. Na żaden temat. Przecież nic się nie stało, nic ostatecznego, a problem został rozwiązany. Dziewczynka ma indywidualne nauczanie i sobie radzi. I nie zapominajmy, że to był odosobniony przypadek. (Taka obowiązuje narracja i mam się tego trzymać.)

PRAWDA TO, CZY NIEPRAWDA?

Ojciec Kingi do dziś twierdzi, że to był wypadek. Że córka przez pomyłkę nałykała się proszków; zdarza się, prawda? Nieważne skąd dwunastolatka je wzięła i dlaczego połknęła wszystkie naraz, wypadki chodzą po ludziach, po dzieciach też. Mama Kingi już wie, że te tabletki dziewczynka skrzętnie gromadziła przez ponad pół roku. Podbierała babci, cioci. Niewielkie kieszonkowe wydawała na leki bez recepty, a w aptece nigdy nie zapytali, po co dziecku tabletki z kodeiną. „Czyli przez cały ten czas miała w głowie taki plan, żeby umrzeć. I przez co? Przez wygłupy bandy gówniarzy. Zamiast przyjść i powiedzieć. Coś by się przecież poradziło”.

Ale to nie jest prawda, to tylko zastępcza opowiadanka, którą się tworzy z mieszaniny faktów i fikcji, żeby się jakoś dało żyć bez wyrzutów sumienia. Przecież Kinga próbowała opowiedzieć, pokazywała nawet jakiś internetowy mem, w którym ją wyszydzano. Tylko że to nie było po nazwisku, więc mama nie uwierzyła, że to o niej i że wszyscy się z niej śmieją. „Przesadzasz – powiedziała – daj spokój. Mnie też dokuczali w szkole, kto by się tym przejmował. Kinga się przejmowała, to pewne”.

Zaczęło się od wychowania fizycznego. Kinga zawsze była trochę wolniejsza, ostrożniejsza niż inne dzieci, a gdy zaczęła dojrzewać, jej niezręczność jeszcze się wzmogła. Koniec końców psycholog użył słowa „dyspraksja” i dopisał, żeby diagnozować w kierunku spektrum autyzmu, ale to dopiero po tym, gdy wszyscy zaczęli się Kindze przyglądać. Wiadomo, ofiara jest ciekawym obiektem dociekań. Wszyscy chcą wiedzieć, jak ona to robi, że jej tak nie lubią. Czym sobie zasłużyła na hejt? Co jest w niej takiego, że budzi agresję u tych dobrych przecież z natury dzieciaków. Sprawcom zwyczajowo nie przygląda się nikt. Normalne dzieciaki, troszkę się pogubiły. No dokuczały, ale przecież u dzieci to normalne. Posunęły się za daleko, ale na pewno żałują. Nie żałują? Kiedyś będą, jak zmądrzeją.

KTO PIERWSZY RZUCIŁ KAMYK...

Pani od wuefu pierwsza rzuciła hasło „niezdara vel fujara”. Zawsze była dowcipna w taki złośliwy sposób. Wobec młodzieży i wobec kolegów. Jakoś nikogo to nie zabiło, zauważyła dyrekcja. Pani Magda może i ostra jest – mówią o niej – ale profesjonalna w tym, co robi i jej uczniowie odnoszą sukcesy w sporcie. Na czym polega ten profesjonalizm – trudniej opisać, on po prostu jest faktem, bo... taka jest opinia.

Kinga nie tylko nie odnosiła sukcesów w sporcie, ale wręcz psuła wszystkie gry zespołowe, płacząc się pod nogami szybkich, sprawnych rówieśniczek. „Dziurawe łapska, pod ścianę i tam stać!”. Pani od wuefu nie ma sobie nic do zarzucenia. Pracuje z młodzieżą od dwudziestu lat i oprócz usprawniania fizycznego ma jeszcze jedną misję. Osobistą. Hartować charaktery.

Człowiek ma być twardy, bo życie to dżungla, zwykła powtarzać. I często wspomina własne szkolne lata, kiedy to „nikt się z nami nie patyczkował i wszyscyśmy wyrosli na ludzi, a teraz, proszę pani...”. Fraza „dzisiejsze czasy” pojawia się często w ustach moich rozmówców, wraz z opinią, że teraz wszyscy tacy wrażliwi, że nie daj boże, i nie wiadomo jak do nich mówić, bo zaraz mają jakąś traumę (słowo „trauma” bywa wymawiane z przekąsem i sporą dawką pogardy/politowania/ironii; z uśmiechem albo pełnym niesmaku skrzywieniem warg).

CORAZ WIĘCEJ SZUMU WOKÓŁ, CORAZ MNIEJ BEZPIECZNIE

Wracając do Kingi, robiło się wokół niej coraz duszniej, drwiny wydostały się poza salę gimnastyczną i boisko, przekraczając też granice światów: realnego i wirtualnego. Kinga stała się widoczna w ten określony, niebezpieczny sposób: stała się „obiektem”. Ta dziewczynka niczym się nie wyróżniała, dziwi się dzisiaj była wychowawczyni tamtej klasy. Ani na plus. Ani na minus. Nie rozumiem. (Czy rozumiałyby, gdyby wcześniej wspomniane warsztaty jednak się odbyły?)

W 2024 roku było już bardzo źle. Przedmiotem wewnątrzszkolnego śledztwa stała się kwestia tego, czy Kinga szukała pomocy. A jeśli nie, to dlaczego? A jeśli tak, to czy szukała we właściwy sposób, u właściwych osób i dlaczego w takim razie jej nie otrzymała? Może nie przedstawiła spraw tak, jak się rzeczywiście miały. Może coś pominęła albo nie była dość klarowna i komunikatywna i dlatego nikt się nie zorientował, i nie zareagował. Tylko, co zrobić z ta-

kim faktem, że z tamtego mema-obrazka (co za zdolna młodzież!), na którym hipopotam z twarzą Kingi coś dziwnego robi i coś głupiego mówi, śmiała się cała szkoła i pani od wuefu też? Kinga się nie śmiała, a nawet ośmieliła się rozplakać. Nie zna się na żartach, orzekła pani od hartowania charakterów. Trzeba mieć do siebie zdrowy dystans.

Nie możesz być taka przewrażliwiona, besztala ją mama, a Kinga stopniowo upewniała się, że to z nią jest coś nie tak. Przynajmniej w kwestii wrażliwości. Starala się więc odwrażliwić, ale nie wiedziała, jak to zrobić, więc wiadomo, że nic z tego nie wyszło. Codziennie dostawała świeżą porcję szykan, przezwisk, drwin i nie było już ani bezpiecznego miejsca, ani nawet weekendowych przerw, bo przecież internet jest zawsze i wszędzie. Dociera dniem czy nocą, kiedy tylko komuś się zechce poznać nad ofiarą. Ofiara zaś o tym wie i nie jest w stanie wyciągnąć przysłowiowej wtyczki, odciąć się, wylogować, wyrzucić smartfon i żyć własnym życiem. Nie, ofiara nie jest w stanie się obronić, ponieważ, no właśnie... jest ofiarą. Ofiara może za to wpaść na pomysł ostatecznej ucieczki i zacząć zbierać tabletki.

NA WSZELKI WYPADEK

Jednego nie rozumiem, mówi szkolna pedagog, przecież tego jest pełno, tej agresji, hejtu i w ogóle. (Tym samym podważa obowiązującą wersję „odosobnionego przypadku”.) Jakoś sobie te dzieciaki radzą, jak trzeba to oddadzą (rymuje), nie robią wielkiej afery z truciem się czy wieszaniem.

I znowu przychodzi mi do głowy pytanie, czy gdyby tamte warsztaty zostały jednak sfinansowane, to dziś rozumiałaby lepiej, co się wydarzyło w jej szkole?

Kinga próbowała odebrać sobie życie, gdy „żarty” zaczęły dotykać jej seksualności i intymności. Nie wytrzymała. Przeżyła i twierdzi, że to był głupi pomysł, że więcej tego nie zrobi. Psycholog jednak doradza ostrożność. Obserwować. Odciąć od sieci. Nie za karę, tylko na wszelki wypadek. Żeby gdzieś nie natrafiła na jakiś hejt, bo niby wszystko pousuwane, ale internet nie zapomina. Niech sprawcy się znudzą. Albo znajdą nową ofiarę. ■

ANNA MARIA NOWAKOWSKA

– terapeutka i pisarka, autorka książki „Przeklęte” (2002) o molestowaniu seksualnym dziewczynek oraz trzech części cyklu o „Dziuni” – „Dziunia”, „Dziunia na uniwersytetach”, „Wymarzony dom Dziuni” (Wydawnictwo W.A.B.)

AGRESJA UCZNIÓW WOBEĆ NAUCZYCIELI



Agresja i przemoc uczniów wobec nauczycieli to poważny problem obserwowany w wielu szkołach. Jak pedagodzy mogą sobie z tym radzić? Co może zrobić szkoła, by wspierać dobry klimat i relacje nauczyciele – uczniowie – rodzice?¹

AGATA SIEROTA

AGRESJA I PRZEMOC

Agresja to działanie, które wiąże się z przekraczaniem granic drugiej osoby, brakiem szacunku, wyładowaniem napięcia, powodowaniem cierpienia. Wyraża się na płaszczyźnie nie tylko fizycznej, np. popchnięcie czy szarpnięcie, ale także psychologicznej, werbalnej. Podnoszenie głosu, obrażanie, szykanowanie (także w internecie), używanie wulgaryzmów, utrudnianie prowadzenia lekcji, ignorowanie czy bunt przeciwko poleceniom, lekceważenie i oszukiwanie nauczyciela (Czapinski, 2009, Surzykiewicz, 2014, Siemienicki i in., 2020). Wszystkie te zachowania mogą wywoływać w pedagogach frustracje, gniew, a nawet zagrażać ich poczuciu wartości zawodowej (Poraj, 2009). Niezależnie od tego, na ile uczeń pozostaje świadomy celów i skutków swojego działania, pozostaje ono agresywnym i wymaga właści-

¹ Artykuł wzbogacony o wypowiedzi doświadczonego pedagoga z kilkudziesięcioletnim stażem pracy w szkole podstawowej. Osoba ta chciała pozostać anonimowa.

wej reakcji, by nie dopuścić do nasilenia i w rezultacie – pojawienia się przemocy.

Zdarza się, że nauczyciel doświadczający przemocy w szkole tłumaczy zachowanie sprawcy/sprawców jako żartobliwe, niecelowe czy powodowane współczesnymi trendami. Zazwyczaj używa podobnych argumentów wobec interwencji otoczenia. Niestety otoczenie „uspokojone” zapewnieniami, że nauczyciel radzi sobie z manipulacjami uczniów i panuje nad sytuacją, wycofuje się albo w ogóle pozostaje bierne. Gdy zachowania agresywne ucznia/uczniów powtarzają się, wyraźna jest intencja szkodenia, a nauczyciel jest wobec nich bezradny, nosi to znamiona przemocy. Często takim zachowaniom towarzyszy satysfakcja sprawcy/sprawców krzywdzenia, zadowolenie z efektów, chwalenie się nimi wśród rówieśników, także na portalach społecznościowych (Barabas, 2020, Czerniewska-Koruba, 2015).

ZAKRES PROBLEMU

Publikacji na temat agresji uczniów, popartych wynikami badań, jest stosunkowo niewiele. Przykładowo: badanie Czapińskiego (2009), przeprowadzone w ramach programu „Szkoła bez przemocy”, wykazało, że ponad połowa nauczycieli, podobnie jak i uczniów, doświadcza przemocy. Aż 64% nauczycieli padło ofiarą przemocy ze strony uczniów, głównie psychicznej; w większym stopniu nauczyciele młodszy, zarówno wiekiem, jak i stażem pracy, niż starsi. Najczęściej było to ignorowanie poleceń, uniemożliwiające prowadzenie lekcji, celowe prowokowanie wybuchu gniewu nauczyciela, rzadziej obrażanie i zmuszanie nauczycieli do spełnienia żądań uczniów, spora-

dycznie zastraszanie i szykanowanie, bardzo rzadko – bicie, spoliczkowanie, grożenie niebezpiecznym narzędziem. Sami uczniowie przyznają się do stosowania przemocy wobec osób prowadzących lekcje i podobne zachowania obserwują u kolegów. Przeprowadzone w 2018 roku badanie dotyczące agresywnych zachowań uczniów wobec katechetów wykazało, że ok. 50% uczniów deklaruje celowe zachowania agresywne wobec tych nauczycieli, a 100% zauważa je u kolegów z klasy. Do najczęściej obserwowanych zachowań wobec katechetów przez badaną młodzież należy celowe przeszkadzanie podczas zajęć (78,6%), rzucanie w stronę nauczyciela drobnymi przedmiotami, takimi jak kulki papieru (47,1%), wyśmiewanie poglądów czy wyglądu (44,3%), pokazywanie obraźliwych gestów wobec nauczycieli (21%), wyzywanie (20%), szarpanie (4,3%) itp. Dodatkowo 10% respondentów przyznaje się do pisania obraźliwych komentarzy na portalach społecznościowych (Barabas, 2020). Choć religia to przedmiot szkolny, który wzbudza ambiwalentne odczucia, agresja uczniów dotyczy także nauczycieli innych specjalności.

W naszej szkole – opowiada doświadczony pedagog z kilkudziesięcioletnim stażem pracy w szkole podstawowej – istnieje wyraźny problem agresji i przemocy rówieśniczej. Agresji, a także niekiedy przemocy, doświadczają ze strony uczniów także nauczyciele. W odpowiedzi na „ostrzejsze” uwagi czy kary pojawiają się próby zastraszania typu „powiem rodzicom, że pani mnie nęka” itp. Pewien młody nauczyciel pracował w naszej placówce tylko rok. Obserwowaliśmy, że wszedł w zbyt partnerskie relacje ze starszymi uczniami: pozwalał im na wszystko, a oni coraz mniej go szanowali. Było to wśród grona pedagogicznego obiektem rozmów, ale raczej nikt nie starał się udzielić

mu wsparcia. Doszło do incydentu, gdzie nauczyciel był siłowo przytrzymywany przez ucznia. Po ujawnieniu tego incydentu uczeń otrzymał nagana, klasa miała spotkanie z pedagogiem. Nauczyciel zwolnił się z pracy po zakończeniu roku szkolnego.

ZMIANY W PRAWIE CHRONIĄCE NAUCZYCIELI

Głośną sprawą były wydarzenia z toruńskiego technikum budowlanego z 2003 roku, gdzie nauczyciel języka angielskiego był przez rok dręczony przez uczniów, co zakończyło się ujawnieniem nagrania, na którym włożono mu na głowę kosz na śmieci (Dankiewicz, 2015). To i podobne wydarzenia mające miejsce w szkołach, skłoniły ustawodawcę do zmiany obowiązujących przepisów. Od 2007 roku nauczyciel jest uprawniony do korzystania z ochrony podczas lub w związku z pełnieniem obowiązków służbowych. Zgodnie z ust. 2 „organ prowadzący szkołę i dyrektor szkoły są obowiązani z urzędu występować w obronie nauczyciela, gdy ustalone dla nauczyciela uprawnienia zostaną naruszone”¹. Zgodnie z Kodeksem karnym, za przestępstwa przeciwko funkcjonariuszom publicznym należy uznać: naruszenie nietykalności cielesnej (art. 222), dopuszczenie się czynnej napaści (art. 223), stosowanie przemocy lub groźby bezprawnej w celu zmuszenia funkcjonariusza publicznego do przedsięwzięcia lub zaniechania prawnej czynności służbowej (art. 224) oraz znieważenie funkcjonariusza publicznego (art. 226)². W sytuacjach, kiedy

1 Ustawa z dnia 26 stycznia 1982 r. Karta Nauczyciela (Dz.U. z 2006 r. nr 97, poz. 674, z późn. zm.).

2 Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks Karny (Dz.U. z 1997 r. nr 88, poz. 553 z późn. zm.).

pojawi się agresja ze strony ucznia/uczniów, warto mieć świadomość swoich praw i się na nie powoływać.

PRZYCZYNY, CZYLI CO MOŻE SPRZYJAĆ AGRESJI WOBEC NAUCZYCIELI

Z całą pewnością problemy agresji w szkole, także wobec nauczycieli, są odbiciem brutalizacji współczesnego życia oraz agresji i przemocy w mediach (Dankiewicz, 2015). Agresja ucznia wobec nauczyciela zazwyczaj pojawia się w kontekście innych problemów i czynników, które mają wpływ na nieakceptowane zachowanie uczniów.

Zachowania agresywne mogą wynikać z lęku, doświadczanej przemocy, niezdiagnozowanych, nieleczonych zaburzeń neurologicznych. Przyczyną może być także głęboka potrzeba, by poczuć się ważnym i akceptowanym.

Często dzieci, które mają trudną sytuacją rodzinną, odreagowują emocje z niej wynikające – wychowywane przez samotnego rodzica, przez dziadków, którzy nie potrafią zadbać o zdrowe granice, dzieci z rodzin z problemem uzależnienia jednego lub obojga rodziców itd. Ponadto czynnikiem sprzyjającym agresji ucznia wobec nauczyciela jest występująca w domu przemoc oraz negatywny stosunek rodziców do szkoły i osób, które tam pracują (Czapiński, 2009). Dziecko nabywa agresywne wzorce zachowania, a gdy dodatkowo spostrzega brak szacunku i krytyczny stosunek rodziców do szkoły jako instytucji, ponadto mając pewność, że w sytuacjach problemowych rodzice zawsze staną po jego tronie, może to sprzyjać agresji i lekceważącej postawie wobec nauczycieli. Celem tych zachowań może być chęć roz-

ładowania napięcia, frustracji wynikającej z nadmiarowych obowiązków szkolnych, zachowań agresywnych innych nauczycieli i/lub uzyskanie akceptacji rówieśników, zwłaszcza gdy nie otrzymuje wystarczająco dużo uwagi i akceptacji w domu.

W badaniu M. Barabas (2020) 37,1% uczniów deklarujących agresywne zachowania wobec nauczyciela katechezy jako ich przyczynę podaje zdobycie uznania rówieśników oraz chęć rozładowania złości (21,4%). 2,9% uczniów wskazuje także na łatwą dostępność używek jako jedną z przyczyn agresji młodzieży, także wobec nauczycieli.

Wydaje się, że większe ryzyko doświadczania agresywnych zachowań ze strony uczniów mają nauczyciele przedmiotów ocenianych przez uczniów jako mniej przydatne oraz zatrudnieni w technikumach i szkołach zawodowych. Warto jednak pamiętać, że agresję uczniów obserwuje się także w liceach ogólnokształcących i wobec nauczycieli przedmiotów wiodących, jak język polski, historia czy matematyka (Kita, 2013).

Agresja i przemoc rówieśnicza, a także zachowania krzywdzące ze strony nauczycieli, zwiększają poziom agresji uczniów, także w stosunku do innych pedagogów (Zajac, 2011). Nauczyciel, który nie ma tzw. zasobów osobowościowych, wyróżnia się specyficznym wyglądem czy zachowaniami, cechuje go niskie poczucie własnej wartości, brak asertywności w stosunku do uczniów i płynne granice, przyjmuje postawę uległą i wchodzi z uczniami w relacje koleżeńskie, może stać się obiektem manipulacji, przemocy psychicznej i agresji ze strony podopiecznych. Problem pogłębia brak szczegółowych procedur reagowania na przejawy agresji i przemocy ze strony uczniów, brak

współpracy z rodzicami, a także pomiędzy nauczycielami oraz brak właściwej postawy i działania dyrekcji (Siemieniecki i in., 2020).

UNIKNAĆ STEREOTYPÓW

Świadomość szerokiego kontekstu problemu agresji ucznia wobec nauczyciela pozwala uniknąć stereotypowego postrzegania w tej sytuacji sprawcy jako typowego bezkarnego łobuza, a pedagoga jako słabego i niekompetentnego (Czemierowska-Koruba, 2015).

Popatrzenie na agresywnego ucznia jako na często niedowartościowane dziecko, odczuwające silne napięcie w trudnych dla niego wyzwaniach szkolnych, nie usprawiedliwia jego zachowania, ale ułatwia empatyczne podejście do jego trudnej sytuacji oraz pomaga odpowiednio zareagować. Z kolei brak obrony nauczyciela przed agresją ucznia to nie jedynie oznaka słabości czy braku kompetencji, ale także obawa przed obecnie częstymi interwencjami rodziców, którzy za agresywne zachowania uczniów winią nie tylko nauczycieli, ale cały system szkolny. Każdy przypadek agresji ucznia wobec nauczyciela należy rozpatrywać indywidualnie – wyjaśnia pedagog ze szkoły podstawowej.

JAK REAGOWAĆ NA AGRESYWNE ZACHOWANIA UCZNIA?

Jeśli nauczyciel nie zareaguje na pierwsze przejawy agresji, mogą się one powtarzać i eskalować. Bardzo ważna jest próba oceny intencji osoby czy osób, które dopuściły się agresji i szybka reakcja (najlepiej w tym samym dniu) (Czemierowska-Koruba, 2015).

Reagowanie na agresję ze strony ucznia nie jest proste i warto w gronie pedagogicznym rozmawiać o takich sytuacjach. W naszej szkole w przypadku ucznia, który manifestuje trudne zachowania, organizujemy spotkanie wychowawcy i uczących go nauczycieli, by wspólnie zastanowić się, jak poradzić sobie z problemem. Zapraszamy na nie pedagoga i psychologa szkolnego. Staramy się zrozumieć trudności uczniów, problem radzenia sobie z emocjami i pobudzeniem. Często jednak jako nauczyciele zwlekamy z reakcją na przejawy agresji ze strony uczniów zbyt długo, chcąc sobie samemu poradzić – przyznaje szkolny pedagog.

Niekiedy nauczyciele w odpowiedzi na agresję ucznia spontanicznie stosują agresywną reakcję lub są ulegli, bierni. Jedynie postawa asertywna i jasno wyrażone granice (czego każdy może się nauczyć) są właściwym rozwiązaniem (Kirenko, Zubrzycka-Maciąg, 2015). Trzeba być świadomym, że zarówno spoufalanie się, jak i nadmierna surowość wobec uczniów, są przejawami lęku. Gdy nauczyciel ma dobry kontakt z uczniami, akceptuje siebie, obie strony mają do siebie zaufanie i wzajemny szacunek, wówczas łatwiej może on nauczyć podopiecznych, że są inne metody niż agresja na rozwiązywanie trudnych, konfliktowych sytuacji (M.Z., 2003). Procedury reagowania na agresję ucznia dają techniczne wskazówki, jak postępować. W literaturze lub na stronach internetowych poświęconych pedagogice można znaleźć przykłady takich procedur, określających krok po kroku, z uwzględnieniem stopniowania reakcji oraz dalszego toku postępowania w przypadku braku efektów lub nasilenia agresywnych zachowań, a także przemocy (Goetz, Winczewska, 2020).

JAK RADZIĆ SOBIE Z PRZEMOCĄ ZE STRONY UCZNIA/UCZNIÓW?

Sytuacje przemocy wobec nauczyciela najczęściej wymagają pomocy z zewnątrz i właściwej reakcji, interwencji środowiska szkolnego: współpracowników, dyrekcji. Często jest ona opóźniona ze względu na typowy przy zjawisku przemocy wstyd, który powoduje ukrywanie prawdziwej wagi problemu (Czemierowska-Koruba, 2015). Konieczna jest współpraca osób pracujących w szkole – nie wystarczy najlepsze podejście nauczyciela, jeśli nie będzie miał on oparcia we własnym zespole, a w szczególności w dyrektorce szkoły (M.Z., tamże). Niezbędna jest też w takich sytuacjach szybka interwencja nauczyciela, który zauważył lub otrzymał od uczniów informacje, że na lekcjach któregoś z jego kolegów dochodzi do zachowań agresywnych. Życzliwe, bez osądzania stron, zainteresowanie sytuacją, indywidualna rozmowa z potencjalną ofiarą ma szansę przerwać proceder dręczenia nauczyciela.

PROFILAKTYKA

Już samo zaistnienie wspomnianych procedur reagowania na agresję w szkole – pod warunkiem, że są one znane uczniom i rodzicom – często działa profilaktycznie, a w razie konieczności ich zastosowania, nauczyciel spotyka się na ogół z mniejszym oporem (Czemierowska-Koruba, tamże).

Trening asertywności, radzenia sobie z agresją, rozumienia, czym jest agresja i przemoc, to niezbędne narzędzia w każdej szkole za-

również dla nauczycieli, jak i uczniów. Zasady reagowania na agresywne zachowania powinny być wprowadzane i przypominane na początku każdego roku szkolnego. Gdy uczeń ma świadomość, jakie nagrody czekają go za dobre zachowania, a jakie sankcje za złe, jest mu łatwiej kierować własnym zachowaniem.

Ważne jest oddziaływanie pomagające uczniom w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, rozładowywaniem frustracji. Warto objąć takimi oddziaływaniami dzieci, które dopuszczają się zachowań ryzykownych, a także te z trudną sytuacją rodzinną. Rolą psychologa i/czy pedagoga szkolnego jest uczenie i przypominanie zarówno uczniom, jak i nauczycielom oraz rodzicom, kiedy mamy do czynienia z agresją, a kiedy z przemocą i jak sobie w takich sytuacjach radzić (Czapiński, 2009). Dzieci powinny mieć poczucie, że mogą zaufać nauczycielowi/psychologowi/pedagogowi szkolnemu i zgłosić stosowaną wobec nich agresję, przemoc ze strony innych uczniów, nauczycieli, rodziców. Natomiast nauczyciele powinni mieć poczucie komfortu pracy i wiedzieć, że mogą porozmawiać ze współpracownikami, wychowawcą klasy, psychologiem czy pedagogiem o doświadczanych aktach agresji ze strony uczniów.

Wydaje się, że dobrym rozwiązaniem byłyby procedury, dotyczące nie tylko reakcji na agresję i przemoc ucznia wobec nauczyciela, ale także zasady działania w sytuacji, gdy jej obserwatorem jest inny nauczyciel – wyjaśnia doświadczony pedagog. Może kontrakt odnośnie do zachowania ucznia należy spisywać z uczniem i rodzicami na początku nauki szkolnej, a nie dopiero w przypadku wystąpienia problemu? Na początku każdego roku przydałoby się choć jedno spotka-

nie, na którym by przypomniano, że uczniowie, nauczyciele, rodzice i dyrekcja muszą stanowić „jeden front” w przeciwdziałaniu agresji i przemocy w szkole. Może się to udać tylko wtedy, gdy przestaniemy szukać winnych, a zaczniemy poszukiwać rozwiązań.

ZAKOŃCZENIE

Problem agresji ucznia wobec nauczyciela ma szeroki zakres, różne nasilenie oraz przejawy. Osobnym zagadnieniem jest szerząca się agresja elektroniczna wobec nauczycieli, o której dość rzadko się wspomina. Radzić sobie z problemem można jedynie kompleksowo, oddziałując równocześnie na uczniów, nauczycieli i rodziców, zobowiązując ich do przestrzegania wprowadzonych w szkole zasad. Kluczowa jest tu rola dyrekcji szkoły, ale odpowiedzialność ponosi cała społeczność szkolna, w tym rodzice uczniów. ■

BIBLIOGRAFIA:

Barabas, M. (2020). Zachowania agresywne uczniów wobec nauczycieli katechezy. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, T. XXXIX, z. 2, 103-112.

Czapiński, J. (2009). *Diagnoza szkolna 2009. Przemoc i inne problemy w polskiej szkole*. [w:] Szkoła bez przemocy. Raport Roczny Programu Społecznego Szkoła bez przemocy. <http://www.szkolabezprzemocy.pl/pliki/221-176-raport-roczny-2009.pdf> (dostęp: 3.07.24)

Czemierowska-Koruba, E. (2015). *Agresja i przemoc w szkole. Co trzeba wiedzieć, by skutecznie postępować*. Warszawa: ORE.

Dankiewicz, M. (2015). Bezpieczeństwo w edukacji: perspektywa nauczyciela. *Kultura Bezpieczeństwa Nauka – Praktyka – Refleksje* Nr 19, 78–94.

Goetz, M., Winczewska, B. (2020). *Jak postępować z agresywnym uczniem*. <https://www.portaloswiatowy.pl/top-tematy/jak-postepowac-z-agresywnym-ucznem-18059.html> (dostęp: 3.12.24)

Kirenko, J., Zubrzycka-Maciąg T. (2015). *Asertywność nauczycieli. Badania empiryczne*. Lublin: UMCS.

Kita, S. (2013). *Szkoła wobec aspołecznych zachowań uczniów*. Biblioteka Współczesnej Myśli Pedagogicznej, Tom 2, 445-463.

M.Z. (2003). Kto winny? Czyli o przemocy w szkole. *Niebieska Linia*, 3. <https://www.niebieskalinia.pl/aktualnosci/aktualnosci/kto-winny-czyli-o-przemocy-w-szkole> (dostęp: 2.12.24)

Poraj, G. (2009). *Od pasji do frustracji: modele psychologicznego funkcjonowania nauczycieli*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Pyżalski, J. (2010). *Polscy nauczyciele i uczniowie a agresja elektroniczna – zarys teoretyczny i najnowsze wyniki badań*, w: M. Jędrzejko, D. Sarzała (red.) *Człowiek i uzależnienia*. Pułtusk-Warszawa: Akademia Humanistyczna im. Aleksandra Gieysztora, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR. Siemieniecki, B., Wiśniewska-Nogaj, L., Kwiatkowska, W. (2020), *Agresja – zjawisko, skutki, zapobieganie. Perspektywa pedagogiki kognitywistycznej psychoprofilaktyki oraz edukacji moralnej*. Toruń: Uniwersytet Mikołaja Kopernika.

Surzykiewicz, J. (2007). *Agresja i przemoc w szkole. Uwarunkowania socjoekologiczne*. Warszawa: Centrum metodyczne pomocy psychologiczno-pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Zajac A. (2011). *Osoba nauczyciela jako czynnik agresjotwórczy*. Studia z Teorii Wychowania: półrocznik Zespołu Teorii Wychowania Komitetu Nauk Pedagogicznych PAN 2/1 (2), 240-262.

AGATA SIEROTA

– psycholożka kliniczna i społeczna, autorka wielu artykułów dotyczących obszaru uzależnień i psychologii, Lublin.

PROFILAKTYKA PRZEMOCY RÓWIEŚNICZEJ Rola nauczyciela i klimatu w szkole



W raporcie Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę „Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce 2023” możemy przeczytać, że 66% objętych badaniem dzieci i nastolatków w wieku od 11 do 17 lat doświadczyło przynajmniej jednej z pięciu form przemocy rówieśniczej w swoim życiu. Oznacza to, że w naszym kraju są tysiące młodych ludzi, którzy doznali przemocy fizycznej, psychicznej, znęcania się, zbiorowej napaści czy nadużyć podczas randki ze strony szkolnych koleżanek i kolegów.

MARIA ENGLER

TRUDNA ROLA NAUCZYCIELA

Wykonywanie zawodu nauczyciela jest dużym wyzwaniem. Oprócz dydaktycznych obowiązków zawodowych, ma on również za zadanie wspierać uczniów w nabywaniu kompetencji intra- i interpersonalnych oraz w pokonywaniu trudności – zarówno osobistych, jak i tych, które pojawiają się w klasie.

Sytuacja staje się jeszcze trudniejsza, gdy nauczyciel ma pod swoją opieką uczniów mierzących się z niełatwą sytuacją życiową, rodzinną, zdrowotną itd. Część młodych ludzi doświadcza na co dzień lęku o przyszłość oraz ogromnego napięcia i stresu. Niektórzy z nich sięgają po używki, inni nadmiernie angażują się w świat urządzeń ekranowych.

Nauczyciele stają także przed wyzwaniem poradzenia sobie z przemocą rówieśniczą. Szczególną jej formą jest nękanie. Osoba nękająca robi to z intencją zadania bólu i wykorzystuje nierównowagę sił pomiędzy nią a osobą nękaną. Siły te nie muszą odnosić się jedynie do fizyczności, lecz także do odporności psychicznej, pozycji w grupie rówieśniczej, statusu materialnego itd. Istotną cechą nękania jest także powtarzalność takich zachowań. Oznacza to, że jednorazowy akt przemocy nie jest nękaniem.

Nękanie ze strony rówieśników może polegać na codziennym wyśmiewaniu i poniżaniu jednego z uczniów bądź na stałym drwieniu z niego na komunikatorze internetowym lub portalu społecznościowym. Ważną rolę w tej sytuacji pełnią również obserwatorzy. Ich obecność ma kluczowe znaczenie, ponieważ osoba nękająca zwykle dowartościowuje się, gdy ma publiczność. Jest to związane z jej wewnętrzną niepewnością i potrzebą uznania.

Niewątpliwie bardzo duży wpływ na występowanie przemocy rówieśniczej ma klimat szkoły i klasy. Dla dobrej atmosfery w szkole bardzo ważne są m.in. relacje pomiędzy uczniami, także relacje pomiędzy nimi a nauczycielem oraz normy obowiązujące w szkole. Klimat szkoły tworzony jest przez lata, a kluczowe znaczenie dla jego jakości ma fakt, jak w placówce czują się wszyscy członkowie społeczności.

ZADANIE NAUCZYCIELA – POKONANIE WEWNĘTRZNYCH OPORÓW

F. Pasquale oraz A. Cenini w książce pt.: „Życie w szkolnej klasie. Jak poprawić relacje i zapobiegać przemocy?” piszą o swoich waż-

nych odkryciach na temat zadań, jakie stoją przed nauczycielem, który chce skutecznie przeciwdziałać agresji, przemocy i nękanii w klasie szkolnej:

- **OPUSZCZENIE WŁASNEJ STREFY KOMFORTU** – autorzy piszą o tym, że największym błędem osób pracujących z ludźmi (nie tylko nauczycieli) jest rutyna. Zdarza się, że nauczyciele stosują wyłącznie jeden rodzaj narzędzi, ponieważ korzystanie z gotowych schematów prowadzenia lekcji czy działania w trudnych sytuacjach pozwala zaoszczędzić czas i energię. Jednak warto pamiętać o tym, że wszystko ulega systematycznej zmianie – zarówno świat, jak i młodzi ludzie, z którymi nauczyciel pracuje. Jak piszą autorzy książki: *Nauczyciel, który pragnie zachować obrany kurs, musi odważyć się wyłączyć automatyczne sterowanie i pozostać poza własną strefą komfortu. Jeżeli chce nawiązać nić porozumienia z dzisiejszą młodzieżą, powinien poznać jej sposób komunikowania się, co z kolei wymaga uwagi i ciągłego poszerzania wiedzy.*

Bardzo ważna jest również kolejność zadań, jakie nauczyciel przed sobą stawia. Warto najpierw zadbać o nawiązanie relacji z uczniami, a dopiero potem wyznaczać kurs i prowadzić ich w dobrym kierunku. To o tyle istotne, że im lepsza relacja nauczyciela z uczniami, tym większy pozytywny wpływ będzie mógł on na nich wywrzeć, także w obszarze agresji i przemocy.

- **PROAKTYWNA POSTAWA** – wychodzenie poza własną strefę komfortu wiąże się z przyjęciem proaktywnej postawy. W kontekście nauczycieli oznacza to poczucie odpowiedzialności za swoją pracę zawodową i sytuację swoich uczniów. Proaktywny nauczyciel jest

w stanie przekazać młodym ludziom ważną postawę – nie odpowiadamy za wszystko, co nam się przytrafia, jednak zawsze możemy wybrać, w jaki sposób na to zareagujemy. Taki nauczyciel wykorzysta trudności, aby nauczyć swoich uczniów czegoś ważnego oraz zaszczerpić w nich entuzjazm do działania.

▪ **ASERTYWNA KOMUNIKACJA** – uczniowie są zwykle bardzo wrażliwi na to, w jaki sposób wypowiada się nauczyciel. Postawy, jakie może on przyjąć w komunikacji, autorzy rozróżniają na pasywne, agresywne i asertywne. Nauczyciel zachowujący się w sposób pasywny ma często trudność w pełnieniu roli przywódcy. Może się zdarzyć, że w konsekwencji to uczniowie przejmą kontrolę nad sytuacją, a lekcja zamieni się w spotkanie towarzyskie. W zupełnie odmienny sposób postępuje nauczyciel agresywny, który narzuca swoje racje i nie znosi sprzeciwu. Jest to postępowanie z krzywdą dla relacji między nim a uczniami. Uczniowie zwykle czują obawę i unikają wszelkich interakcji z takim nauczycielem.

Najkorzystniejsze dla atmosfery w klasie jest podejście asertywne. Asertywny nauczyciel dba o dobre relacje z uczniami, dostrzega ich potrzeby, udziela wsparcia. Jednocześnie komunikuje własne granice oraz oczekuje postępowania zgodnie z ustalonymi zasadami.

▪ **ŚWIADOMOŚĆ, ŻE NASZ PUNKT WIDZENIA JEST JEDNYM Z WIELU** – warto pamiętać, że każdy z nas odbiera rzeczywistość w sposób niepełny. Postrzegamy ją przez pryzmat własnych doświadczeń, przeżyć oraz w sposób, który pasuje do naszego charakteru, osobowości, temperamentu itd. Problem pojawia się wtedy,

kiedy każda ze stron jest przekonana o tym, że to ona ma rację. Wtedy zwykle dochodzi do prób narzucania swojego zdania innym, co prowadzi do konfliktów. Nauczyciel powinien dzielić się z uczniami swoim odbiorem rzeczywistości, ale jednocześnie pozostać otwartym na ich perspektywę.

NAUCZYCIEL W USTAWICZNYM ZMAGANIU ZE SOBĄ

F. Pasquale oraz A. Cenini opisali również postawę nauczyciela, który znajduje się w ciągłym „stanie wojny”. Taka osoba nie tylko nie potrafi skutecznie przeciwdziałać agresji i przemocy, ale może pośrednio przyczyniać się do zaogniania sytuacji. Nie koncentruje swojej uwagi na problemie, lecz na uczniu, który jego zdaniem te problemy stwarza. Ponadto prowadzi monolog polegający na stawianiu siebie w roli poszkodowanego, a ucznia w roli winnego.

Osoba niepokojona ze sobą często zaczyna generalizować. Narasta w niej rozgoryczenie oraz chęć trwania na siłę przy własnym stanowisku, bez względu na cenę. Nauczyciel, który przybiera taką postawę, dostrzega w uczniach przede wszystkim złe cechy, często skarży się oraz szuka sprzymierzeńców, którzy będą podzielać jego poglądy. Taka osoba ma wypaczony obraz rzeczywistości – innych ludzi postrzega jako przeszkody, a siebie jako ofiarę godną współczucia. Strategie, jakie stosuje, aby rozwiązać problemy w klasie, często są nieskuteczne i szkodliwe.

Warto wiedzieć, że nawet jeśli nauczyciel podejmie słuszne z pedagogicznego punktu widzenia interwencje, uczniowie zwrócą szcze-

gólną uwagę na gesty, wyraz twarzy, ton głosu, które odzwierciedlają jego usposobienie. Jeśli dostrzegą utajoną wrogość i niechęć, te strategie okażą się nieskuteczne. Dlatego tak ważne jest, aby umieć rozpoznać objawy tego rodzaju „zamknięcia” na innych.

Następnym krokiem powinna być praca nad odzyskaniem wewnętrznego spokoju. Pomocne mogą być: umiejętność samoregulacji emocjonalnej oraz indywidualne sposoby zaspokajania potrzeby wyciszenia się.

Wewnętrzny spokój pozwala przyrzeć się trudnej sytuacji oraz związanym z nią osobom z nowej perspektywy. Nauczyciel będący w równowadze emocjonalnej ma przestrzeń na to, by zastanowić się nad przyczynami zachowań uczniów, które wzbudzają w nim złość. Przewyciężenie zamkniętej i wrogiej postawy pozwala działać bardziej swobodnie i wsłuchać się w to, co podpowiada intuicja. Wówczas jest duża szansa, że uczniowie będą naśladować taki sposób postępowania. Może im to pomóc dostrzec w kolegach i koleżankach osoby, których zachowanie i emocje mają konkretne przyczyny.

PODSUMOWANIE

Zdolności interpersonalne nauczyciela to najważniejsza część jego umiejętności zawodowych. Stanowią one najistotniejszy czynnik skutecznego oddziaływania na klasę oraz panującą w niej atmosferę. Umiejętności interpersonalne ważne w pracy nauczyciela, któremu zależy na przeciwdziałaniu agresji, przemocy i nękania, to: pewność siebie, umiejętność budowania autorytetu, asertywność, zdolność za-

uważania i reagowania na manipulację, empatia, inteligencja emocjonalna, skuteczne radzenie sobie ze stresem, negocjowanie, realizowanie celów społecznych, sprawne łączenie elastyczności oraz konsekwencji w działaniu.

Artykuł stanowi pierwszą część rozważań na temat wzmacniania relacji i zapobiegania przemocy w klasie szkolnej. W kolejnym przedstawię konkretne metody i techniki, jakimi mogą posługiwać się nauczyciele, aby budować pozytywną atmosferę i na bieżąco rozwiązywać pojawiające się w klasie konflikty. Dzięki temu ryzyko, że przerodzą się one w długotrwałe problemy prowadzące do przemocy rówieśniczej, istotnie spadnie. ■

BIBLIOGRAFIA:

Makaruk, M., Drabarek, K., Popyk, A., Wójcik, S. (2023). *Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce 2023*. Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

Pasquale, F., Cenini, A. (2018). *Życie w szkolnej klasie. Jak poprawić relacje i zapobiegać przemocy*. Kielce: Wydawnictwo Jedność.

MARIA ENGLER

– pedagożka, absolwentka studiów na kierunku Nauki o Rodzinie ze specjalizacją Poradnictwo i Terapia Małżeństwa i Rodziny na Uniwersytecie Szczecińskim. Autorka książek dla dzieci i artykułów o tematyce psychologiczno-pedagogicznej, Szczecin.

Im mniej, tym więcej
ANOREKSJA
A PRZEMOC

Niestety, dane wskazują jasno: liczba osób zmagających się z zaburzeniami odżywiania jest coraz większa. Bez wątpienia rodzi to potrzebę wzrostu świadomości społecznej w zakresie tej właśnie problematyki. Przyjrzyjmy się zatem, jakie są jej powiązania z doświadczeniem przemocy, skupiając się konkretnie na anoreksji.

KATARZYNA MIŁKOWSKA

W kontekście zaburzeń odżywiania najczęściej mówi się o jadłowstręcie psychicznym, bulimii oraz napadowym objadaniu się, czyli BED (*binge eating disorder*). Trzeba jednak pamiętać, że to tylko wierzchołek góry lodowej, a różnego rodzaju trudności jest w tym zakresie o wiele więcej, zwłaszcza jeśli chodzi o zaburzenia niespecyficzne, jak np. diabulimia (dotyczy osób z cukrzycą typu pierwszego, które tak manipulują dawkami insuliny, by móc tracić na wadze) czy pregoreksja (inaczej określana jako „anoreksja ciężarnych”). Warto bowiem pamiętać, że zaburzenia odżywiania są problemem niezwykle demokratycznym – dotyczą osób w każdym wieku, niezależnie od statusu ekonomicznego, płci czy pochodzenia. Owszem, wiele z nich dotyczy młodych dziewcząt, ale coraz częściej mówi się także o innych grupach osób chorujących, co jest bardzo dobrą zmianą, pozwalającą poszerzyć perspektywę patrzenia na ten problem.

Jeśli zaś chodzi o wcześniej wspomniany wzrost zachorowań, wskazuje na niego m.in. jedno z badań opublikowanych w 2022 roku w „International Journal of Eating Disorders”. Jego autorzy wykazali, że w latach 2009-2018 w Australii doszło **niemalże do podwojenia liczby dzieci w wieku 5-13 lat, które miały zaburzenia odżywiania** (1,4/100 000 vs. 2,79/100 000 osób rocznie)^[1].

ANOREKSJA – CHOROBA ŚMIERTELNA

Każde z wymienionych wyżej zaburzeń jest niezwykle złożone i wymaga bliższej analizy. Stąd też w niniejszym artykule skupimy się przede wszystkim na jednym z nich – jadłowstręcie psychicznym. Jak wskazują niektóre badania, diagnozę *anorexii nervosy* w ciągu całego życia można postawić u ok. 4 proc. kobiet oraz 0,3 proc. mężczyzn. Szczyt zachorowań odnotowuje się w wieku 16-20 lat u dziewcząt oraz 11-15 lat u chłopców^[2]. Wyróżnia się przy tym dwa podstawowe jej typy:

- **ograniczający** – związany ze stosowaniem restrykcyjnych diet;
- **żarłoczno-przeczyszczający** – w przebiegu którego restrykcyjne diety są przeplatane epizodami objadania lub/i zachowaniami kompensacyjnymi, jak np. wymioty czy intensywne ćwiczenia.

W obrazie anoreksji pojawia się przede wszystkim niechęć do jedzenia i zaburzony stosunek względem poziomu masy ciała – osoba chorująca ma poczucie, że jest zbyt duża, choć często jej waga jest znacznie poniżej normy względem wieku i płci (lub następuje nieprawidłowy jej przyrost). Pojawia się przy tym także zniekształcony obraz ciała oraz ogromny lęk przed przytyciem. Chorzy kontrolują kaloryczność posiłków, często spędzają wiele godzin na ich planowaniu,

przygotowywaniu i spożywaniu. Do tego mogą pojawiać się także różnego rodzaju ograniczenia żywieniowe, podział pożywienia na dozwolone i zakazane, unikanie spożywania posiłków z innymi, jedzenie tylko o określonych porach, ważenie produktów itd.

Co ważne, zgodnie z ICD-10 diagnozę anoreksji można postawić osobie, która ma BMI 17,5 lub niższe. W ICD-11 uległo to modyfikacji – BMI konieczne do rozpoznania jadłowstrętu psychicznego podniesiono do 18,5. To ważna zmiana, ponieważ podkreśla, że w myśleniu o anoreksji coraz mniej miejsca zajmuje samo ciało – kluczem jest przecież psychika. Owszem, niezbędne jest leczenie skoncentrowane na aspekcie somatycznym, zwłaszcza w momencie dużego wyniszczenia, lecz ostatecznie – by móc mówić o wyleczeniu – zmiany muszą zajść głównie na polu psychicznym. Co więcej, jest to także mocny sygnał, by **nie bagatelizować osób z objawami anoreksji, które mają masę ciała w normie lub nawet wyższą**. Okazuje się bowiem, że tzw. anoreksja atypowa wcale nie musi odbiegać ani objawami na tle psychicznym, ani konsekwencjami somatycznymi od tych, które obserwuje się u osób mających masę ciała poniżej progu „normy”. Jedno z badań przeprowadzonych na osobach hospitalizowanych z powodu anoreksji wskazało, że te mające diagnozę atypowego jadłowstrętu psychicznego doznawały różnego rodzaju zaburzeń parametrów życiowych podobnie często jak te z typową anoreksją (dotyczyło to np. bradykardii, która może stanowić nawet zagrożenie życia)^[3,11].

Co istotne, wskazuje się także, że nawet ok. 50 proc. osób chorujących na anoreksję ma również inne rozpoznania psychiatryczne^[2]. Niestety, dodatkowe diagnozy nie ułatwiają leczenia, a jest ono absolutnie konieczne. Nie można bowiem zapominać, że **anoreksja ma**

największą śmiertelność spośród wszystkich zaburzeń psychicznych. Nawet 20 proc. chorujących może umierać przedwcześnie, co wiąże się nie tylko z powikłaniami somatycznymi, ale też z wysokim odsetkiem samobójstw w tej grupie^[4,5]. Dostępne są badania, które wskazują, że nawet ok. 12 proc. pacjentów chorujących na anoreksję podejmuje próbę targnięcia się na swoje życie^[6].

Jeśli chodzi o przyczyny, mówi się o wieloczynnikowej etiologii jadłowstrętu psychicznego. Źródła zwykle są bardzo skomplikowane i jednocześnie niezwykle zindywidualizowane. Zwraca się uwagę m.in. na kwestie relacyjne, specyficzny system rodzinny, określone cechy osobowości, wpływ kultury, social mediów, profesjonalnego uprawiania sportu, ale też genetykę czy nawet mikrobiotę żołądkowo-jelitową^[7]. Na pewno istotną kwestią jest też doświadczenie przemocy. Co się z tym wiąże, w trakcie wywiadu diagnostycznego oraz pracy z osobą z takim rozpoznaniem (lub podejrzeniu czy mającą tzw. rys anorektyczny) warto więc wziąć ten wątek pod lupę.

TRUDNE DOŚWIADCZENIA Z DZIECIŃSTWA

Bardzo ciekawe badanie ekspertów z USA opublikowano w 2022 roku w czasopiśmie „Journal of Eating Disorders”. Autorzy porównali w nim dwie grupy: dorosłe osoby z zaburzeniami odżywiania (które korzystają z leczenia) z grupą kontrolną. Stwierdzono, że **osoby chorujące miały za sobą więcej negatywnych doświadczeń z dzieciństwa.** Jako takie określono przemoc emocjonalną, fizyczną, seksualną, zaniedbanie lub trudne przeżycia rodzinne, takie jak np. pobyt w więzieniu jednego z jej członków. Co ważne, związek nadużyć doświad-

czonych w dzieciństwie z zachorowaniem na zaburzenia odżywiania wykazano zarówno u kobiet, jak i mężczyzn. Pewne różnice pojawiły się jednak w kategorii nadużyć seksualnych, które częściej były zgłaszane przez kobiety^[8].

Podobne wnioski można wyciągnąć też z innych badań. Niektóre z nich wskazują przy tym, że zwiększone prawdopodobieństwo wystąpienia jakiegokolwiek zaburzenia odżywiania wzrasta także u osób, u których w wywiadzie rodzinnym stwierdzono różne inne dysfunkcje czy zaburzenia psychiczne^[9,10,13]. Jeśli zaś chodzi o konkretne zachowania przemocowe, dostępne są analizy mówiące, że stosowanie przez rodziców przemocy werbalnej jest istotnie powiązane z niezadowoleniem ze swojego ciała u dzieci i zwiększa ryzyko anoreksji o typie żarłoczno-przeczystczającym oraz bulimii. Podobnie oddziałuje też silna koncentracja rodziny na aspektach wyglądu, masy ciała czy diet, co może znajdować odbicie m.in. w wypowiedzianych komentarzach na temat wyglądu i sylwetki samego dziecka^[12,14]. Takie krytyczne i zawstydzające dziecko komentarze są formą przemocy psychicznej.

TRAUMA SEKSUALNA

Jeśli chodzi o wymienione wcześniej nadużycia seksualne doświadczone w dzieciństwie, wiele badań faktycznie wskazuje, że zwiększają one ryzyko pojawienia się zaburzeń odżywiania w przyszłości, choć akurat **z anoreksją wydają się być powiązane rzadziej niż np. z bulimią czy BED**^[15]. Co istotne, niewiele przy tym wiadomo, jaki jest związek przyczynowy czy mediacyjny pomiędzy molestowaniem seksualnym a zaburzeniami odżywiania, więc wymaga to dalszych badań^[16].

Jednak warto podkreślić, że wielu ekspertów wskazuje na zaburzone poczucie własnej wartości oraz postrzeganie swojego wyglądu jako ewentualne skutki właśnie doświadczenia nadużycia seksualnego. Podobnie jak nieumiejętność odnalezienia własnej tożsamości czy trudności w nawiązywaniu trwałych, szczęśliwych, dających satysfakcję relacji. W osobach mających doświadczenie molestowania często pojawia się podejrzliwość wobec innych, nieufność, brak poczucia podstawowego bezpieczeństwa. Co więcej, skutki nadużyć w tym obszarze można zaobserwować także na poziomie czysto biologicznym. Tak silne negatywne doświadczenia mogą prowadzić do nieprawidłowości w wydzielaniu oraz metabolizowaniu np. noradrenaliny, dopaminy czy serotoniny, co ma istotny wpływ nie tylko na nastrój danej osoby, ale też np. pracę układu pokarmowego^[17].

Ciekawe badanie longitudinalne opublikowano też w 2023 roku. Norwescy eksperci przez 17 lat prowadzili obserwacje pacjentów z przewlekłymi zaburzeniami odżywiania. Badani pierwsze kwestionariusze wypełniali przy wypisie ze szpitala, a następne po 1, 2, 5 i 17 latach. Pozwoliło to wyłonić cztery odrębne grupy chorujących:

- 1) ciągła poprawa w całym okresie obserwacji oraz prawidłowe wyniki na koniec (54,8 proc.);
- 2) wysoki poziom objawów na początku badania i umiarkowany spadek tego poziomu w czasie (22,6 proc.);
- 3) początkowo niski poziom objawów (poniżej klinicznego punktu odcięcia) i stabilne utrzymujący się w trakcie całego okresu badawczego (14,3 proc.);
- 4) wysoki poziom objawów na początku i znaczny ich wzrost w czasie (8,3 proc.)^[18].

Okazało się, że historia molestowania seksualnego w dzieciństwie była szczególnie często obserwowana w grupach, w których na przestrzeni czasu utrzymywał się wysoki poziom objawów. Można więc wnioskować, że doświadczenie nadużycia seksualnego pogarsza prognozy w zakresie zdrowienia. Odzwierciedlenie tego spostrzeżenia można znaleźć także w innych badaniach, które wskazują, że **anoreksja u kobiet z doświadczeniem nadużyć seksualnych w dzieciństwie ma ostrzejszy przebieg**. Częściej też występują u nich inne zaburzenia psychiczne i do tego mają większe nasilenie niż u pacjentów, którzy nie deklarowali takich doświadczeń. Ponadto, częściej molestowanie seksualne w dzieciństwie zgłaszały osoby z anoreksją o typie żarłoczno-przeczyszczającym^[18,19].

Niektóre badania sugerują również związek pomiędzy tym, czy doświadczenie nadużycia seksualnego było jednorazowe czy wielokrotne – ta druga forma ma znacznie istotniejszy wpływ na ewentualny późniejszy rozwój anoreksji^[20].

Należy pamiętać, że wykorzystanie seksualne może być doświadczeniem fizycznym, ale może też mieć charakter bezdotykowy. Ma to duże znaczenie zwłaszcza w kontekście coraz powszechniejszej cyberprzemocy, która może wiązać się np. z wysyłaniem materiałów erotycznych dzieciom czy opisywaniem w rozmowach z nimi różnego rodzaju czynności seksualnych^[21,23].

PRZEMOC RÓWIEŚNICZA

Konieczne trzeba też zaznaczyć powiązanie zwiększonego ryzyka zachorowania na zaburzenia odżywiania z przemocą rówieśniczą – fizyczną, werbalną, jak i relacyjną (związaną z izolacją społeczną).

W ostatnim czasie ważnym tego elementem jest również wspomniana już cyberprzemoc, która może mieć wszechogarniający charakter^[22].

Jedna z bardzo ciekawych metaanaliz wskazała na różnice płciowe w tym zakresie. Okazało się, że o ile chłopcy doświadczają raczej przemocy rówieśniczej polegającej na agresji fizycznej, o tyle znęcanie się nad dziewczętami częściej przybiera formę plotek, obgadywania, obraźliwych komentarzy czy izolacji społecznej^[24]. Warto przy tym podkreślić, że **wygląd fizyczny jest jednym z głównych aspektów, które są wyśmiewane czy oceniane przez osoby stosujące przemoc**. Łatwo zatem wnioskować, że mogą silnie negatywnie oddziaływać na obraz ciała, jaki pojawia się w przeżyciu osoby doznającej bullyingu.

Wszystko to jest bardzo niebezpieczne i niesie ze sobą zarówno skutki krótkoterminowe, jak i odroczone w czasie. W efekcie może dojść np. do zażywania przez dziecko narkotyków czy samookaleczania się, które mogą stanowić sposób radzenia sobie z trudnymi emocjami (i wołania o pomoc!). Co jednak istotne, to właśnie zaburzenia odżywiania są przez niektóre badania wskazywane jako jedna z najczęściej powtarzających się konsekwencji doświadczenia znęcania (obok zaburzeń lękowych i depresji)^[25,26].

CEL? ZNIKNAĆ!

Opisane wyżej badania to tylko kropla w morzu. Przeprowadzono bowiem wiele analiz, które miały na celu zbadanie związku przemocy z anoreksją i innymi zaburzeniami odżywiania. Wyniki nie zawsze się ze sobą pokrywają, lecz duża część z nich pozwala założyć, że doświadczenie przemocy faktycznie zwiększa ryzyko wystąpienia tego typu problemów.

Jak to zostało wspomniane, jedna z hipotez wskazuje, że objawy anorektyczne pomagają w odzyskaniu kontroli nad ciałem, co często ulega generalizacji i w zasadzie odnosi się do kontroli nad życiem w ogóle. Inne podkreślają, że osoby mocno tracące na wadze w pewnym sensie chcą zniknąć z oczu agresorów – zajmować tak mało miejsca, by nie mogli ich dostrzec i ponownie skrzywdzić. Gdy zaś spojrzymy na objawy anoreksji jak na zachowania autodestrukcyjne, można też pomyśleć, że osoby chorujące winią się za trudne przeżycia i chcą siebie w ten sposób za nie ukarać.

Ostatecznie, niezależnie od tego, jaki punkt widzenia przyjmiemy i co mówi nam historia konkretnej osoby, anoreksja zawsze wiąże się z kierowaniem bólu emocjonalnego, cierpienia, złości do wewnątrz. Pojawiają się trudności z regulacją emocji i dysocjacja – odcięcie od ciała, jego realnych potrzeb i sygnałów, które wysyła. Wszystko to samo w sobie ma zatem charakter przemocowy, z tym że zarówno oprawcą, jak i ofiarą, jest ten sam człowiek... Nawet jeśli więc dana osoba nie doświadczyła nadużyć ze strony innych i w miejsce słowa „przemoc” w przytoczonych wyżej przykładach wstawimy jakiegokolwiek inne, zdaje się, że w kontekście jadłowstrętu psychicznego czy innych zaburzeń odżywiania i tak od niej nie uciekniemy. Bez wątplenia to trudna perspektywa, ale jej świadomość może istotnie wpłynąć na pracę z osobami chorującymi – by nieść jeszcze skuteczniejsze wsparcie. ■

BIBLIOGRAFIA:

1. Morris, A., Elliott, E., & Madden, S. (2022). Early-onset eating disorders in Australian children: A national surveillance study showing increased incidence. *International Journal of Eating Disorders*, 55(12), 1838–1842. <https://doi.org/10.1002/eat.23794>

2. Sjøeby, M., Gribsholt, S. B., Clausen, L., & Richelsen, B. (2024). Overall and cause-specific mortality in anorexia nervosa; impact of psychiatric comorbidity and sex in a 40-year follow-up study. *International Journal of Eating Disorders*, 57(9), 1842–1853. <https://doi.org/10.1002/eat.24223>
3. Nagata, J. M., Vargas, R., Sanders, A. E., Stuart, E., Downey, A. E., Chaphekar, A. V., Nguyen, A., Ganson, K. T., Buckelew, S. M., & Garber, A. K. (2024). Clinical characteristics of hospitalized male adolescents and young adults with atypical anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 57(4), 1008–1019. <https://doi.org/10.1002/eat.24132>
4. Chesney, E., Goodwin, G.M., Fazel, S. (2014). Risks of all-cause and suicide mortality in mental disorders: a meta-review, *World Psychiatry*, 13, 153–160. <https://doi.org/10.1002/wps.20128>
5. Thompson D. (2022). Boys and men get eating disorders too, *Trends Urology & Men Health*, 13, 28–32. <https://doi.org/10.1002/tre.847>
6. Mandelli, L., Arminio, A., Atti, A.R., De Ronchi, D. (2019). Suicide attempts in eating disorder subtypes: a meta-analysis of the literature employing DSM-IV, DSM-5, or ICD-10 diagnostic criteria. *Psychological Medicine*, 49(8), 1237-1249. <https://doi.org/10.1017/S0033291718003549>
7. Błażejewska-Stuhr, K., Ziemnicka, A. (2024). *Znikam. Zaburzenia odżywiania u dzieci i młodzieży*. Poznań: Wydawnictwo Filia.
8. Rienecke, R.D., Johnson, C., Le Grange, D., Manwaring, J., Mehler, P.S., Duffy, A., McClanahan, S., Blalock, D.V. (2022). Adverse childhood experiences among adults with eating disorders: comparison to a nationally representative sample and identification of trauma. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 72. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00594-x>
9. Hercus, C., Baird, A., Ibrahim, S., Turnbull, P., Appleby, L., Singh, U., Kapur, N. (2024). Suicide in individuals with eating disorders who had sought mental health treatment in England: a national retrospective cohort study. *Lancet Psychiatry*, 11(8), 592-600. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(24\)00143-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(24)00143-3)
10. Afifi, T. O., Sareen, J., Fortier, J., Taillieu, T., Turner, S., Cheung, K., Henriksen, C.A. (2017). Child maltreatment and eating disorders among men and women in adulthood: Results from a nationally representative United States sample. *International Journal of Eating Disorders*, 50, 1281–1296. <https://doi.org/10.1002/eat.22783>
11. Garber, A. K., Cheng, J., Accurso, E. C., Adams, S. H., Buckelew, S. M., Kapphahn, C. J., Kreiter, A., Le Grange, D., Machen, V. I., Moscicki, A.-B., Saffran, K., Sy, A. F., Wilson, L., & Golden, N. H. (2019). Weight loss and illness severity in adolescents with atypical anorexia nervosa. *Pediatrics*, 144(6), e20192339. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-2339>
12. Kluck, A. S. (2010). Family influence on disordered eating: the role of body image dissatisfaction. *Body Image*, 7(1), 8-14. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.09.009>
13. Monteleone, A.M., Cascino, G., Pellegrino, F., Ruzzi, V., Patriciello, G., Marone, L., De Felice, G., Monteleone, P., Maj, M. (2019). The association between childhood maltreatment and eating disorder psychopathology: A mixed-model investigation. *European Psychiatry*, 61, 111-118. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2019.08.002>
14. Krug, I., Fuller-Tyszkiewicz, M., Anderluh, M., Bellodi, L., Bagnoli, S., Collier, D., Fernandez-Aranda, F., Karwautz, A., Mitchell, S., Nacmias, B., Ricca, V., Sorbi, S., Tchanuria, K., Wagner, G., Treasure, J., Micali, N. (2015) A new social-family model for eating disorders: a European multicentre project using a case-control design, *Appetite*, 95, 544–553. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.08.014>
15. Caslini, M., Bartoli, F., Crocamo, C., Dakanalis, A., Clerici, M., Carrà, G., (2016). Disentangling the Association Between Child Abuse and Eating Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychosomatic Medicine*, 78(1), 79-90. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000233>

16. Hayes, S., Linardon, J., Kim, C., Mitchison, D. (2021). Understanding the relationship between sexual harassment and eating disorder psychopathology: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 54, 673–689. <https://doi.org/10.1002/eat.23499>
17. Szewczak, B., Rozenek, E.B., Cichocka, A., Michałowska, K., Orlof, W., Waszkiewicz, N. (2021) Rozpoznawanie ofiar przemocy seksualnej wśród dzieci i jej skutki w dorosłym życiu. *Seksuologia Polska*, 19, 1–8.
18. Eielsen, H. P., Ulvenes, P., Hoffart, A., Rø, Ø., Rosenvinge, J. H., & Vrabel, K. (2024). Childhood trauma and outcome trajectories in patients with longstanding eating disorders across 17 years. *International Journal of Eating Disorders*, 57(1), 81–92. <https://doi.org/10.1002/eat.24067>
19. Carter, J.C., Bewell, C., Blackmore, E., Woodside, D.B. (2006). The impact of childhood sexual abuse in anorexia nervosa. *Child Abuse & Neglect*, 30(3), 257-69. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2005.09.004>
20. Marco, J.H., Tormo-Irun, M.P., Galán-Escalante, A., Gonzalez-García, C. (2018). Is Cybervictimization associated with body dissatisfaction, depression, and eating disorder psychopathology?. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(10), 611–617. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0217>
21. Wentz, E., Gillberg, I.C., Gillberg, C., Råstam, M. (2005). Fertility and history of sexual abuse at 10-year follow-up of adolescent-onset anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 37(4), 294-298. <https://doi.org/10.1002/eat.20093>
22. Gáti, A., Tényi, T., Túry, F., Wildmánn, M. (2002). Anorexia nervosa following sexual harassment on the Internet: a case report. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 474-477
23. Pilarczyk, K. (2016). Wykorzystanie seksualne w dzieciństwie a zaburzenia odżywiania. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 15(2), 56-72.
24. Kennedy, R. S. (2020). Gender differences in outcomes of bullying prevention programs: A meta-analysis, *Children and Youth Services Review*, 119, 105506. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105506>
25. Martínez-López, M., Gil-Madrona, P., Montoya-Fernández, C., & Gómez-Barreto, I. M. (2024). ¿Cómo puede afectar el acoso a la imagen corporal? Una revisión sistemática para comprender la relación entre el acoso, la imagen corporal y los trastornos de conducta alimenticia (How can bullying affect body image? A systematic review to understand the relationship between bullying, body image and eating disorders). *Retos*, 57, 101–117. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.103689>
26. Fuentes-Chacón, R. M., Simón-Saiz, M., Garrido-Abejar, M., Serrano-Parra, M., Díaz-Valentín, M., and Yubero-Jiménez, S. (2019). ¿Es posible detectar casos de acoso escolar a través de la presencia de problemas psicosomáticos?. *Pediatría Atención Primaria*, 21 (83), 231-238.

KATARZYNA MIŁKOWSKA

– redaktorka naczelna pisma „Niebieska Linia”.



SAMOUSZKODZENIA jako forma przemocy wobec siebie

Samouszkodzenia to zjawisko, które budzi coraz większe zainteresowanie specjalistów.

Choć mogą wydawać się jednostkowym aktem skierowanym przeciwko własnemu ciału, w rzeczywistości są złożonym i wielowymiarowym problemem, który można postrzegać jako formę przemocy wobec samego siebie. Problem ten staje się szczególnie poważny w okresie dojrzewania, kiedy młodzież doświadcza intensywnych zmian emocjonalnych, fizycznych i społecznych, dlatego w artykule skupię się głównie na tej grupie.

JUSTYNA KOTOWICZ

JAK POSTRZEGAMY SAMOUSZKODZENIA?

Wprowadzenie w DSM-5 jednostki nozologicznej dotyczącej samookaleczeń bez tendencji samobójczych stanowi ważny krok w ich zrozumieniu. Definiuje się je jako **intencjonalne uszkodzenie tkanek ciała, które powoduje ból fizyczny lub widoczne rany, lecz nie jest motywowane chęcią odebrania sobie życia** (stąd też nazywanie ich parasamobójstwami czy gestami samobójczymi jest mylne). Są częścią szerokiego spektrum zachowań autoagresywnych przejawianych przez dzieci i młodzież, obejmującego też samobójstwa, zaniedbania, uzależnienia, szkodliwe nawyki żywieniowe, zachowania ryzykowne. Ich celem jest prze-

rwanie bólu emocjonalnego poprzez skierowanie uwagi na ten odczuwany fizycznie. Choć pełnią tym samym adaptacyjną rolę, nie należy ich bagatelizować, gdyż świadczą o poważnych trudnościach psychicznych.

JAK CZĘSTO MAMY DO CZYNNIENIA ZE ZJAWISKIEM SAMOUSZKODZEŃ?

Ocenia się, że w polskim społeczeństwie samouszkodzenia dotyczą ok. 4-6% populacji ogólnej, trzykrotnie częściej występują u kobiet niż u mężczyzn. Najczęściej mają początek w okresie dojrzewania, przeważnie pomiędzy 13. a 15. rokiem życia, a adolescencję generalnie uznaje się za czas zwiększonego ryzyka ich dokonywania – dotyczą nawet ok. 13-29% nastolatków.

W populacjach klinicznych częstość występowania samouszkodzeń jest zaś szacowana nawet na ok. 40-80%. Tu także grupą największego ryzyka są pacjenci w okresie dojrzewania. Objawy pojawiają się najczęściej pomiędzy 12. a 14. rokiem życia, a ich średni czas trwania wynosi ok. 2 lat.

Jak wynika z analizy bazującej na statystykach telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111, którą przeprowadziła Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, w ciągu 7 lat wskaźnik samookaleczeń wśród dzieci i młodzieży wzrósł o 130% (2016 vs. 2022). Obliczono też, że w 2022 roku średnio 9 młodych osób dziennie się okaleczało, a wśród nich dziewczynki znacznie częściej niż chłopcy¹. O wielu przypadkach

¹ <https://fdds.pl/o-fundacji/co-nowego-w-fundacji/30-wiecej-lekow-130-wiecej-samookaleczen-180-wiecej-mysli-zamiarow-i-prob-samobojczych.html>

jednak nie wiemy, ponieważ przytoczone badanie bazowało na danych deklaracyjnych. Możemy więc uznać, że jest to problem o jeszcze większej skali niż ta, na którą wskazują wspomniane liczby.

KATEGORYZACJA SAMOUSZKODZEŃ

Armando Favazza wyróżnia trzy rodzaje samouszkodzeń:

- **UMIARKOWANE** — najczęstsze, zazwyczaj bez potrzeby interwencji medycznej, co utrudnia dokładne określenie skali tego zjawiska. Mogą towarzyszyć zaburzeniom odżywiania, osobowości typu borderline, PTSD i innym;
- **STEREOTYPOWE** — takie jak np. rytmiczne uderzanie głową w ścianę. Są stosunkowo rzadkie. Najczęściej towarzyszą upośledzeniu umysłowemu, zaburzeniom ze spektrum autyzmu oraz psychozom.
- **WIELKIE** — takie jak autokastracja, obcięcie kończyny. Występują najrzadziej, jednak mają najpoważniejsze konsekwencje dla zdrowia i życia. Podejmowane są zazwyczaj w psychozach lub stanach silnego upojenia alkoholowego.

Samouszkodzenia umiarkowane mogą być podejmowane w dwóch formach:

- **kompulsywnej** — polegają na wielokrotnym, nawet codziennym, powtarzaniu czynności autodestruktywnej w taki sam sposób. Mogą mieć formę zrytualizowaną (np. wrywanie włosów z określonego miejsca głowy, wyciskanie skóry, nakłuwanie lub cięcie ciała) bądź zautomatyzowaną (np. skubanie i drapanie zmian skórnych),

- **impulsywnej** — polegają na nacinaniu skóry ostrymi narzędziami lub jej przypalaniu, biciu się, drapaniu, gryzieniu, nakłuwaniu ciała, co zazwyczaj następuje pod wpływem trudnego do pohamowania impulsu związanego z silnym napięciem. Najczęściej ranione są ramiona, przedramiona i uda, rzadziej brzuch czy piersi.

Pod względem częstości występowania, wyróżniamy **samookaleczenia epizodyczne**, które są wyrazem okresowo przeżywanych trudności lub odpowiedzią na doświadczany w danym momencie kryzys, a także **chroniczne** — gdy utrwalają się jako sposób radzenia sobie z przeżywanymi napięciami i występują wielokrotnie. W tej ostatniej sytuacji pomoc jest trudniejsza, a leczenie często wymaga specjalistycznej pomocy i może trwać bardzo długo. Co ważne, aby interwencja była skuteczna, powinna zostać podjęta jak najszybciej.

CO MOŻE UŁATWIĆ ROZPOZNANIE PROBLEMU?

Niestety, nie jest to zadanie proste, ponieważ często młodzież stara się ukryć uszkodzenia własnego ciała. Możemy jednak wyróżnić pewne behawioralne sygnały ostrzegawcze oraz podzielić je na bardziej i mniej specyficzne, które z kolei mogą też zwracać uwagę na inne trudności przeżywane przez dziecko.

- **MNIEJ SPECYFICZNE SYGNAŁY:** zachowania ryzykowne (np. skakanie z wysokości, przebieganie przez ulicę, prowokowanie w sferze seksualnej), sięganie po alkohol, narkotyki, prace o tematyce fizycznego zranienia, bólu, krwi, smutku, nagłe zmiany w kon-

taktach z rówieśnikami, zainteresowaniach, stany depresyjne (przedłużający się smutek, przygnębienie, wycofanie, izolacja), skrajne, impulsywne, silne reakcje emocjonalne na trudne sytuacje (lęku, gniewu, rozpacz), niska samoocena i niechęć wobec siebie, brak sieci wsparcia.

- **BARDZIEJ SPECYFICZNE SYGNAŁY:** blizny, zadrapania, skaleczenia, siniaki o niewiadomym pochodzeniu, ślady krwi na ubraaniu, liczne i częste opatrunki, noszenie ubrań z długimi rękawami i nogawkami, które mogą ukryć rany, a są nieadekwatne do pogody, unikanie aktywności, podczas której mogą zostać odsłonięte rany czy blizny (wf, basen), noszenie przy sobie ostrych narzędzi (żyłetki, nożyki, agrafki, pinezki), spędzanie długiego czasu w toalecie, miejscach odosobnionych.

JAKA JEST FUNKCJA TAKICH ZACHOWAŃ?

Zrozumienie funkcji samouszkodzeń oraz ich podłoża to klucz do przeciwdziałania eskalacji problemu i wspierania zdrowia psychicznego. Funkcje te możemy podzielić na indywidualne, czyli rozpatrywane na płaszczyźnie osobistej, a także społeczne. Jeśli chodzi o pierwsze z wymienionych, samouszkodzenia możemy rozumieć np. jako sposób utrzymywania wewnętrznej spójności czy integralności, a także jako sposób na radzenie sobie z trudnymi emocjami. Wyróżnia się tutaj następujące mechanizmy:

- **regulacja emocji** – redukcja napięcia emocjonalnego, ulga w stanach lęku, złości lub bezradności,
- **przemieszczenie agresji** – kierowanie złości na siebie, gdy jej wyrażenie wobec innych jest niemożliwe lub nieakceptowalne,

- **dysocjacja** – próba odcięcia się od trudnych emocji poprzez koncentrację na fizycznym bólu,
- **efekt biologiczny** – uwalnianie endorfin podczas uszkodzeń ciała, co przynosi chwilową ulgę i może prowadzić do uzależnienia od tego mechanizmu.

Funkcja społeczna samouszkodzeń zwraca natomiast uwagę na aspekt komunikacyjny. Dziecko w ten sposób sygnalizuje potrzebę wsparcia, próbuje podświadomie zwrócić uwagę otoczenia na swoje cierpienie. Może także wyrażać frustrację wobec osób, które obwinia za swoje trudności (karanie innych).

JAK ZADAWANIE BÓLU MOŻE POMÓC?

Warto przyjrzeć się temu, jaka jest funkcja bólu w ogóle. Jeśli chodzi o fizjologię, ból ma nas chronić. Daje bowiem znać, że coś jest z naszym ciałem nie tak i trzeba się o coś zatroszczyć, np. gdy boli nas ząb, idziemy do dentysty. Gdyby nie bolał, teoretycznie nie wiedzielibyśmy, że jest źle i nie podjęlibyśmy leczenia, doprowadzając do jeszcze poważniejszych problemów zdrowotnych. Jest to zatem pewnego rodzaju mechanizm bezpieczeństwa, który pomaga nam uniknąć czynników potencjalnie dla nas groźnych.

Co więcej, w reakcji na ból i stres, organizm uwalnia endorfiny, czyli hormony wywołujące dobre samopoczucie, pomagające przetrwać. Ulga w bólu odczuwana w wyniku ich działania jest nawet większa niż po zastosowaniu morfiny! Nic zatem dziwnego, że jeśli człowiek, który nie potrafi sobie radzić z emocjami, w pewnym momencie odkryje to działanie

oraz fakt, że sam może sobie tych endorfin dostarczyć, przynosząc w ten sposób ukojenie, poczuje w pewnym sensie kontrolę nad swoją bezradnością. Jednak z czasem, chcąc więcej endorfin, musi się zacząć okaleczać częściej albo głębiej. Przez to zaś wzrasta ryzyko wyrządzenia sobie nieodwracalnej krzywdy. Chcąc zyskać kontrolę, tak naprawdę można ją całkowicie stracić i doprowadzić tym samym nawet do śmierci. Stąd też osoby, które się okaleczają, częściej podejmują próby samobójcze, mimo że samo sięgnięcie po mechanizm samouszkodzenia nie wynika z intencji samobójczych. Czasem paradoksalnie intencja jest zupełnie inna: „Mam tak silne myśli samobójcze, że się okaleczę, żeby się nie zabić”.

Należy przy tym podkreślić, że u osób, które dokonują samouszkodzeń, wskaźnik samobójstw jest 400 razy wyższy niż w populacji ogólnej. Dlatego, że instynkt samozachowawczy został już naruszony – ci ludzie już są na krawędzi. Potrzebne jest tu zatem sięgnięcie głębiej i postawienie pytania: co się stało, że dany człowiek nie ma możliwości funkcjonalnego rozmawiania o tym, czego doświadcza? Jakiej krzywdy doznał, że ma zakneblowane usta lub w ogóle nie jest w stanie rozpoznać co przeżywa? Dlaczego nie zwróci się po pomoc do rodzica lub innego dorosłego? Widać przecież, że cierpi... To, co obserwuje się w gabinetach terapeutycznych i na oddziałach psychiatrycznych, to przede wszystkim właśnie cierpienie, wielka samotność i ogrom bezradności.

JAK INTERWENIOWAĆ?

Kluczowym krokiem przed podjęciem działań jest zrozumienie zjawiska samouszkodzeń. Zdobyć wiedzy na temat mechanizmów i przyczyn takiego zachowania umożliwi skuteczną pomoc. Na-

stępnie należy dogłębnie przeanalizować kontekst sytuacji, w jakim znajduje się osoba, która się okalecza. Dokładne przyjrzenie się relacjom rodzinnym, rówieśniczym i funkcjonowaniu w środowisku szkolnym oraz identyfikacja ewentualnych doświadczeń traumatycznych, takich jak przemoc, odrzucenie czy zaniedbanie – to podstawa oceny. Co istotne, warto skorzystać przy tym z pomocy specjalistów, takich jak psychologowie czy psychoterapeuci, którzy mogą przeprowadzić szczegółowy wywiad diagnostyczny i zaproponować konkretne działania pomocowe.

Następnie, na podstawie zebranych informacji, należy opracować indywidualny plan pomocy, obejmujący:

- **PSYCHOEDUKACJĘ RODZICÓW** – wspieranie opiekunów w zrozumieniu problemu, poprawie komunikacji z dzieckiem oraz ewentualne wdrożenie terapii rodzinnej,
- **WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE DZIECKA** – psychoterapia indywidualna ukierunkowana na naukę konstruktywnych metod radzenia sobie z emocjami,
- **WSPÓŁPRACĘ INTERDYSCYPLINARNĄ** – zaangażowanie szkoły, lekarzy oraz innych specjalistów w celu stworzenia spójnego systemu wsparcia.

Skuteczna interwencja wymaga zatem wielowymiarowego podejścia, obejmującego zarówno wsparcie psychologiczne dziecka, jak i pracę z osobami z jego środowiska rodzinnego oraz szkolnego. Doświadczenie wskazuje, że szczególną rolę odgrywa empatyczna i nie-narzucająca komunikacja, wspierająca dziecko w odkrywaniu zdrowszych sposobów radzenia sobie z emocjami.

JAK PROWADZIĆ ROZMOWĘ Z DZIECKIEM NA TEMAT JEGO SAMOUSZKODZEŃ?

Podczas rozmowy szczególnie ważne jest zapewnienie atmosfery bezpieczeństwa i zaufania. Zastosowanie zasad opartych na empatii i aktywnym słuchaniu pozwoli dziecku otworzyć się na dialog. Zaleca się:

- **słuchać z uwagą** – daj dziecku przestrzeń do wyrażenia swoich emocji i myśli, bez przerywania czy oceny,
- **uprawomocniać emocje** – akceptuj uczucia dziecka, nawet jeśli są trudne lub niezgodne z twoimi oczekiwaniami, np. „Rozumiem, że czujesz złość, kiedy masz wrażenie, że nikt cię nie słucha”,
- **podejść z wyczuciem**, unikać wszelkich skrajnych reakcji,
- **działać razem z dzieckiem** – stosowanie wyrażenia typu: „Spróbujmy razem znaleźć rozwiązanie” pomaga budować współpracę.

Czego natomiast unikać?

- **bagatelizowania problemu**, np. „W twoim wieku wszyscy mają takie problemy”,
- **krytyki i zawstydzania**, np. „Nie wolno ci tego robić, to głupie”,
- **narzucania rozwiązań**, np.: „Musisz natychmiast przestać to robić”,
- **nadmiernego wyolbrzymiania sytuacji**, co może prowadzić do ukrywania kolejnych incydentów,
- **udawania, że problem nie istnieje**, ponieważ ignorowanie może zwiększać ryzyko eskalacji zachowań autodestrukcyjnych,

- **domyślania się i dopowiadania**, np. „Dokładnie wiem, co czujesz, co chcesz powiedzieć, co myślisz...”;
- **niespójności komunikatów** – trudno być wiarygodnym w zapewnieniu pomocy, jeśli nie wierzymy i sami nie stosujemy w swoim życiu narzędzi, do których zachęcamy dziecko. ■

BIBLIOGRAFIA:

Favazza A. (1996), *Bodies under Siege: Self-mutilation and Body Modification in Culture and Psychiatry*, The Johns Hopkins University Press, Baltimore.

Klonsky E.D. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 7(2), 226-239.

Kubiak A. (2013). *Mechanizm radzenia sobie z napięciem u osób podejmujących nawykowe samouszkodzenia*. Praca doktorska napisana pod kierunkiem prof. dr. hab. Władysława J. Paluchowskiego, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, Wydział Nauk Społecznych, Instytut Psychologii, Poznań.

Nock M.K. (2010). Self-injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 339-363.

Pawłowska B., Potembska E., Zygo M., Olajosy M., Dziurzyńska E., Rozpowszechnienie samouszkodzeń dokonywanych przez młodzież w wieku od 16 do 19 lat, *Psychiatria Polska* 2016; 50(1): 29–42.

Radziwiłłowicz W., Lewandowska M. (2017). Funkcje zamierzonych samookaleczeń i ich kliniczne korelaty wśród młodzieży hospitalizowanej psychiatrycznie. *Psychiatria Polska* 2017; 51(2): 303–322.

Wycisk J., Ziółkowska B. (2010), *Młodzież przeciwko sobie: zaburzenia odżywiania i samouszkodzenia-jak pomóc nastolatkom w szkole*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Difin.

JUSTYNA KOTOWICZ

– psycholożka, psychoterapeutka, trenerka umiejętności miękkich, coach rodzicielski, terapeutka przez sztukę. Prowadzi Nove Centrum Rozwoju w Bielsku Podlaskim.

Czy to nadal asertywność, CZY JUŻ PRZEMOC?



Dbanie o swoje granice i potrzeby jest jednym z kluczowych zagadnień w pracy z osobami doświadczającymi życiowych kryzysów, przemocy i zaniedbań. Wspieranie rozwoju asertywności i trenowanie umiejętności wyrażania siebie, swoich potrzeb oraz stawiania jasnych granic otoczeniu jest niezbędne do budowania zdrowych i bezpiecznych relacji społecznych. Również osoby, które są agresywne i nadużywające innych w relacjach, potrzebują treningu asertywności, żeby wyrażać siebie w zdrowy i niekrzywdzący innych sposób.

ARLETA BALCEREK

ASERTYWNOŚĆ, CZYLI...

W założeniach teoretycznych asertywność to umiejętność wyrażania swoich opinii, potrzeb oraz granic w sposób klarowny i bezpośredni, z poszanowaniem dla opinii, potrzeb i granic innych osób. Wyraża się w umiejętności mówienia „tak” lub „nie” w zgodzie z własnymi przekonaniami i wartościami, bez wstydu, poczucia winy czy potrzeby nadmiernego wyjaśniania motywów swoich decyzji czy działań. Asertywność to również wytrwałość i pewność w trzymaniu się wyznaczonych przez siebie celów, granic oraz wypowiedzianych opinii. Cechą, która wyróżnia tę strategię komunikacji, jest wrażliwość na inne osoby wokół. Oznacza to,

że wyrażanie siebie zakłada wchodzenie w perspektywę drugiego człowieka, do którego kierowane są słowa. To również branie odpowiedzialności za sposób, w jaki przekazuje się swoje myśli, emocje i potrzeby. W skrócie można więc stwierdzić, że asertywność oznacza bycie w balansie między swoimi potrzebami a potrzebami drugiego człowieka.

O asertywności możemy myśleć jak o środku continuum, gdzie na jednym skraju mieści się podporządkowywanie innym, a na drugim egoizm i agresywne dociekanie swoich praw. Tak naprawdę jednak żadna ze skrajności nie pozwala żyć z innymi ludźmi w bezpiecznych i zbalansowanych związkach. Budowanie zaangażowanych relacji wymaga szukania satysfakcjonujących obie strony rozwiązań. Jeśli potrzeby jednej będą zawsze na drugim miejscu, nie ma ona szans na bycie zaspokojoną i traktowaną na równi z innymi. Dodatkowo agresja i roszczeniowość w relacjach jest sposobem na zaspokajanie potrzeb dominującej strony z zupełnym pominięciem innych osób, które są w jej społecznym otoczeniu.

STRATEGIE ASERTYWNOŚCI – PRZYKŁADY DOŚWIADCZEŃ

W pracy pomocowej możemy spotkać się z mniej lub bardziej efektywnym wykorzystywaniem strategii asertywności. Bywa, że osoby, które nauczyły się, jak wyrażać swoje potrzeby i przekonania, nie mają wystarczających kompetencji społecznych, żeby używać nowej umiejętności w bezpieczny dla siebie i innych sposób. Zdarza się, że ktoś, kto wychodzi z podporządkowania, doznaje tak silnej frustracji będącej efektem deprivacji potrzeb emocjonalnych, że pierwsze podej-

ścia do asertywnego wyrażenia siebie nie są wyważone i przemyślane, a przez to mogą być krzywdzące dla odbiorców. Dlatego tak ważna jest kompleksowa praca nad wzmacnianiem zdrowych zasobów u pacjentów/klientów. Wiedza na temat swoich praw i granic, połączona z adekwatnymi strategiami komunikacyjnymi i – co ważne – rozumieniem innych oraz samoregulacją, dają w efekcie możliwość zdrowego i bezpiecznego bycia w relacjach.

HISTORIA 1. MACIEJ – DOBRE NARZĘDZIA, NISKA SAMOKONTROLA

„Byłem na kursie asertywności, na który wysłała mnie moja żona. Bardzo jej zależało, żebym wreszcie zaczął z nią rozmawiać jak dorosły człowiek. Przede wszystkim chciała, abym mówił jej, co czuję i co myślę, rozmawiam o czymś dla nas ważnym. Chciała też, bym przestał się tak dziwnie zachowywać, kiedy coś mi nie pasuje, ale i tak się na to zgadzam dla świętego spokoju. Na kursie dużo się nauczyłem o sobie, swoich granicach, prawach i potrzebach. Kiedy przyszedł moment kolejnej poważnej rozmowy, postanowiłem zastosować te nowe umiejętności. To była katastrofa. Popłynąłem zupełnie, wiem to po czasie. Nie potrafiłem zapanować nad narastającym napięciem, emocje we mnie kipiały. Wyrzuciłem z siebie wszystkie żale, jakie zbierałem przez ostatnie lata. Milena cierpliwie mnie słuchała, ale w końcu nie wytrzymała i zaczęła płakać. Dopiero po kilku dniach wróciliśmy do rozmowy. Powiedziała mi wtedy, że powiedziałem ważne rzeczy, ale w sposób, który był dla niej bardzo krzywdzący. Czuła się zaatakowana i przestraszona, miała poczucie winy, że się wcześniej nie domyślała, co przeżywam. Było mi

strasznie głupio, bo zależy mi na niej i nie chciałem jej zranić. Zależało mi na tym, by powiedzieć, czego nie chcę i co mi się nie podoba, ale widocznie źle użyłem nowych umiejętności”.

Maciej pragnął poprawy relacji w małżeństwie, dlatego zgodził się skorzystać z kursu asertywności. Nabył tam wiele ważnych dla niego umiejętności. Niestety, jego duża impulsywność i trudności z regulacją emocji spowodowały, że nowe narzędzia nie zadziałały tak, jak by tego chciał on i jego żona. Niska samokontrola w połączeniu z nowymi kompetencjami w efekcie zadziałały tak, że zamiast rzeczowej i empatycznej rozmowy, wyrzucił z siebie wszystkie gromadzone od dawna problemy i emocje, jakie wiązały się z relacją z żoną.

Intencje Macieja były dobre, zależało mu na budowaniu bliskości i otwartości w związku. Sytuacja, w jakiej się znalazł, pokazała mu, że sama umiejętność wyrażania siebie i mówienia o swoich wewnętrznych przeżyciach nie wystarcza, żeby mógł przekazać bliskim ważne informacje o sobie. Powyższe zdarzenie było impulsem do dalszej pracy nad sobą.

HISTORIA 2. KLAUDIA – ZNAJOMOŚĆ SWOICH POTRZEB, EGOCENTRYZM

„Nikt mnie nie rozumie i wszyscy są przeciwko mnie. Nikt nie potrafi odpowiadać na moje potrzeby. Mówię o nich mojej przyjaciółce, a ona mnie olewa. Potrafi mi odpisać na wiadomość dopiero po kilku godzinach, a przecież widziała, że potrzebuję jej od razu. Ona ciągle mi tłumaczy, że ma swoje sprawy. Ale jakie sprawy mogą być ważniejsze od naszej przyjaźni?! Kiedy ja dostaję od niej wiadomość, to rzucam

wszystko i zajmuję się nią na sto procent. Czemu ona tak nie potrafi? Przecież przyjaźń to wzajemność. Mówię jej o tym regularnie, a ona mi na to, że dla niej przyjaźń jest czymś innym niż dla mnie. Nie rozumiem jej. Jak może poświęcać coś tak ważnego, co jest między nami, dla innych spraw. Przecież nieraz mi mówiła, że jestem dla niej ważna. Dlaczego nie dba o moje potrzeby, które ja je wprost opisuję?”.

Klaudia od dawna pracuje nad poznaniem siebie. Ma wiele niezaspokojonych potrzeb i bardzo chciałaby mieć wokół bliskie osoby. Wraz ze zdobywaniem umiejętności odczytywania swoich potrzeb i uczuć, zaczęła mówić o tym osobom w swoim otoczeniu. Jednocześnie ma przekonanie, że wszyscy będą myśleć, czuć i oczekiwać zaspokajania potrzeb dokładnie tak jak ona. Ciężko jej dopuścić do siebie myśl, że ludzie mają różne potrzeby, na różne sposoby chcą je zaspokajać i że jej świat wewnętrzny jest wyjątkowy dla niej. Z tego powodu Klaudia przez osoby z bliskiego otoczenia często opisywana jest jako natarczywa i przekraczająca granice. Jej intencje są dobre, jednak przekonanie, że najlepiej zadba o innych, dając im to, co sama chciałaby od nich otrzymać. Przez to nie bierze pod uwagę prośb bliskich osób o uszanowanie ich granic.

HISTORIA 3. MICHAŁ I MARIOLA – PODPORZĄDKOWANIE I ODCIĘCIE OD UCZUĆ

„Przez te wszystkie lata miałem wrażenie, że doskonale się z żoną dogadujemy. Jasne, wiem, że wiele rzeczy zawałęm, siedziałem za długo w pracy, często wiedziałem lepiej za nią i miałem mnóstwo ważniejszych od niej spraw na głowie. Ale nie sądziłem, że ona mogła się kie-

dykolwiek tak czuć. Nie chciałem jej nigdy zrobić krzywdy. Nie chciałem naruszać jej granic ani robić niczego, co by jej nie odpowiadało. Ona się zgadzała, kiedy pytałem, czy ma ochotę na jakiś eksperyment w łóżku albo czy ma w ogóle ochotę na seks. A teraz po tych wszystkich latach przyszła i powiedziała, że ona się zgadzała, ponieważ bała się mojej reakcji i nie potrafiła odmawiać. A kiedy byliśmy już razem w łóżku, to czuła się wykorzystywana przeze mnie i uprzedmiotowiona. Nie dała mi dojść do słowa ani czegokolwiek wyjaśnić. Nie chciała też odpowiadać na moje pytania. Wyrzuciła lodowatym tonem to, jak się czuła, a potem stwierdziła, że na tym kończy temat i mam uszanować jej granice. Zostałem sam z okropnym poczuciem winy. Jak ja mam teraz spojrzeć sobie w oczy w lustrze? Przecież ja ją kocham. Nigdy nie chciałem zrobić jej nic złego”.

Mariola, pracując nad swoimi problemami, dowiedziała się, że może postawić granice i zadbać o własne potrzeby. Michał zachęcał żonę do pracy nad sobą, bo zależało mu na jej szczęściu. Złość i frustracja, które gromadziły się u niej latami, znalazły ujście w rozmowie z mężem. Poczucie sprawczości i wzmocnienie prawa do samostanowienia, a tym samym wyjście z uległości i podporządkowania, zaowocowały poważną rozmową o relacji między małżonkami. Mariola chciała opowiedzieć mężowi, że przez te wszystkie lata jej potrzeby, granice i uczucia nie były wystarczająco ważne i zaspokajane. Ona sama czuła się zaś bardziej jak narzędzie niż pełnoprawny członek rodziny. Rozmowa miała pomóc jej mężowi zrozumieć, z czym ona się zмага. Sposób, w jaki chciała przekazać te informacje, dogłębnie go jednak zranił i wywołał silne poczucie winy. Tym razem on został sam ze swoimi myślami, bez możliwości wyrażenia swoich odczuć w tej sprawie.

SPOJRZENIE Z DYSTANSEM

Wszystkie przedstawione historie pokazują, że intencje mogą być dobre, narzędzia prawidłowo wytrenowane, ale czasami nawet taki zestaw nie wystarcza, żeby wyrażenie siebie uwzględniało potrzeby drugiej strony. Wrażliwość na uczucia innych nie ma na celu „chodzenia na paluszkach”, żeby chociaż nikogo nie urazić. Jednak często zdarza się, że osoba zaczynająca wyznaczać granice i mówić o swoich potrzebach, przeskakuje z jednej skrajności (podporządkowanie/uległość) w drugą (agresja/zbytńia bezpośredniość).

W pracy z osobami, które potrzebują wzmocnienia poczucia, że mają prawo do samostanowienia i dbania o siebie, powinniśmy zwracać uwagę również na formę wypowiedzi i stany emocjonalne, jakie przeżywają w trakcie mówienia o swoich doświadczeniach. Osoba, która uczy się asertywnego podejścia, może mieć na początku trudność z adekwatnym dostosowaniem formy i intensywności komunikatu do sytuacji i możliwości drugiej strony. Nie chodzi o nadmierne zwracanie uwagi na reakcje emocjonalne odbiorcy czy wchodzenie w podporządkowanie, ale o ten zdrowy, bezpieczny dla obu stron środek, gdzie zarówno słowa, jak i przeżywane emocje są dobrze dostrojone do sytuacji.

A co w przypadku osób, które doznawały przemocy domowej, doświadczały nadużyć i agresji w relacjach z najbliższymi? W tej grupie klientów/pacjentów niezwykle ważne jest odpowiednie kształtowanie strategii asertywnego wyrażania siebie. W pracy z nimi szczególną uwagę warto przekierować na sposób, w jaki komunikaty są dostosowywane do sytuacji i odbiorcy. Ze względu na szereg ciężkich, nierzadko traumatycznych doświadczeń, stosowanie technik aser-

tywności może być dla tych osób dużym wyzwaniem. Poszukiwanie w trakcie treningu balansu pomiędzy „ja a inni” może być kluczowym aspektem zdrowienia i budowania bezpiecznych relacji. Bezpośrednie wyrażanie siebie bez agresji i uległości może być źródłem siły.

WRAŻLIWOŚĆ NA INNYCH

Dbanie o własne granice i umiejętność wyrażania swoich potrzeb to niezbędne społeczne kompetencje każdego człowieka. Wspólne trenowanie ich ze specjalistą powinno zakładać nie tylko budowanie umiejętności komunikacji, ale także dobrego rozumienia drugiej strony. Zatem rozwijanie teorii umysłu i wrażliwości na innych powinno być elementarną częścią procesu kształtowania asertywności.

Rozumienie innych, w tym ich intencji, emocji i sposobów myślenia, pozwala dobrze zarządzać komunikacją i przewidywać konsekwencje swoich działań. Tym samym pomaga z jednej strony czuć się pewnie w swoich prawach, stawiać granice i wprost deklarować własne poglądy i potrzeby, z drugiej zaś – komunikować się z szacunkiem, otwartością i wrażliwością na potrzeby, poglądy i granice drugiej strony.

Warto zwrócić szczególną uwagę na przekonania dotyczące innych ludzi. Niejednokrotnie w tym obszarze mogą się znajdować zasady i wyobrażenia, które nie pozwalają swobodnie wyrażać siebie. Albo też zakładają, że inne osoby są takie same jak ja. Sprawdzenie tej sfery funkcjonowania danej osoby będzie pomocne w doborze technik i narzędzi do treningu.

WSPIERAJĄCE TECHNIKI W TRENINGU ASERTYWNOŚCI

Trening umiejętności asertywnego wyrażania swoich potrzeb, myśli i uczuć warto uzupełnić o techniki samoregulacji i rozszerzanie teorii umysłu. Empatia emocjonalna nie wystarczy, żeby dobrze zrozumieć perspektywę drugiej innej. Dlatego **ćwiczenia pomagające „wejść w buty” drugiego człowieka** mogą zarówno uczyć wyważenia w wyrażaniu swoich stanów psychicznych, jak i zachęcać osoby uległe do bardziej otwartego deklarowania własnych potrzeb i przekonań. Jeśli dobrze rozumiem, jak moje słowa zinterpretuje druga strona, łatwiej mi dobrać je do odbiorcy i nadać im odpowiedni emocjonalny ton.

Dużym wsparciem w treningu asertywności są **techniki wyobrażeńowe**. W wyobrażeniu można przetestować mnóstwo różnych sposobów wyrażenia tej samej myśli czy potrzeby. Warto także sprawdzać scenariusze zarówno z przeszłości, jak i przyszłości, a przez to ćwiczyć nowe sposoby ekspresji i odpowiedniego doboru siły przekazu do danej sytuacji.

Techniki samoregulacji i wyciszania się też mogą być dużym wsparciem w całym tym procesie. Jeśli ktoś jest bardziej impulsywny i ma więcej problemów z regulacją emocji, zaopatrzenie jego/jej w odpowiednie strategie samoregulacji pozwoli tej osobie bardziej efektywnie oraz bezpiecznie dla siebie i innych korzystać z asertywności. Prostym i łatwym sposobem są rozmowy w trakcie poruszania się. Dla osób impulsywnych chodzenie jest dobrym wsparciem w regulowaniu napięcia. Jeśli nie ma możliwości skorzystania z bardziej wymagających sposobów na obniżenie napięcia, np. medyta-

cji, pracy z oddechem czy aktywności fizycznej, można też użyć piłeczek czy innych zabawek sensorycznych.

WARTO PAMIĘTAĆ, ŻE...

Asertywność ma swoje ograniczenia, bo tak naprawdę to od drugiej osoby zależy, co zrobi z odebrany komunikatem. Balans pomiędzy potrzebami obu stron jest podstawą do bezpiecznej i zdrowej komunikacji. Warto zatem pamiętać, że bycie w otwartości oraz adekwatny dobór formy wyrazu jest kwestią treningu, ale też samoregulacji i budowania świadomości siebie, a także rozumienia, jak myślą i czują inni. ■

ARLETA BALCEREK

– psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka CBT, pracuje w Centrum Terapii Schematu InTeGrał, Warszawa.

BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE – DLA NASTOLATKÓW. JAK PORADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM SPOŁECZNYM, BYĆ ASERTYWNYM I UWIERZYĆ W SIEBIE

Ashley Vigil-Otero, Christopher Willard

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2024, s. 144



Ta książka skierowana do nastolatków ma formę poradnika. Każdy rozdział, oprócz najważniejszych informacji przybliżających określone zagadnienie, np. radzenie sobie z przeciwnościami, asertywność, praca nad wstydem, sposoby na wewnętrzny krytyka, zawiera także praktyczne ćwiczenia. Czytelnik z lektury książki dowie się, jak złagodzić stany zwątpienia w siebie i uciszyć irytującego wewnętrznego krytyka, a opisane w niej narzędzia pomogą wzmocnić wewnętrznego sojusznika, który ma za zadanie wspierać w trudnych, stresujących czy onieśmielających sytuacjach. Autorzy książki podpowiadają, jak zwiększyć pewność siebie, zbudować odporność psychiczną, poradzić sobie z porażkami, przezwyciężyć lęk społeczny i ćwiczyć asertywność.

ODPORNÓŚĆ PSYCHICZNA. JAK WZMACNIAĆ DZIECI I NASTOLATKI W RADZENIU SOBIE Z PRZEMOCĄ

Kim John Payne, Luis Fernando Llosa

Tłumaczenie: Barbara Łukomska

Wydawnictwo Natuli, Warszawa 2024, s. 356



Książka o doświadczaniu przemocy wśród dzieci i nastolatków – jak reagować, zapewniać wsparcie oraz dbać o bezpieczne środowisko. Autorzy przedstawiają wiele przykładów z pracy z dziećmi, z autentycznych dialogów z całymi rodzinami, z pracy terapeutycznej w gabinecie. Książka zawiera także 10 opowieści terapeutycznych osób, które z perspektywy czasu opowiadają o swoich trudnych doświadczeniach m.in. przemocy rówieśniczej, o dokuczaniu, wykluczaniu, dręczeniu, cyberprzemocy, gaslightingu oraz o trudnych emocjach – wstydzie, lęku, złości. Młodzi ludzie opowiadają także o tym, jak poradzi sobie z trudnościami w relacjach rówieśniczych, jak odzyskiwali poczucie własnej wartości i sprawczości.

Autorzy wyjaśniają, czego potrzebują dzieci, by wzmocnić swoją odporność psychiczną, poczucie wartości i sprawczość. Dorośli zamiast dawać „dobre” rady albo konfrontować się w szkole, powinni raczej zadbać, aby dziecko umiało rozwiązać problemy samodzielnie, a jeśli trzeba, to przy wsparciu dorosłych.

RODZICE NASTOLATKÓW NA KRAWĘDZI. JAK ZARADZIĆ RODZICIELSKIEJ BEZRADNOŚCI

Krystyna Romanowska, Wojciech Kruczyński
Wydawnictwo MUZA, Warszawa 2025, s. 304



Autorzy podejmują temat trudności w byciu dobrym rodzicem. Rozmowa z dwiema doświadczonymi lekarkami pomaga zrozumieć – z perspektywy gabinetu psychiatry i terapeuty – współczesne mechanizmy życia społecznego rządzące rodziną. Naświetla problemy, szuka dróg wyjścia z sytuacji, które powodują, że rodzice czują się przytłoczeni, bezsilni, ogarnięci poczuciem winy, że mimo starań, coś poszło nie tak i ich dzieci są zmuszone korzystać z opieki psychiatry.

Książka opowiada o kryzysach własnych rodziców i o kryzysie bycia rodzicem. O lęku i poczuciu winy. O bezradności i zniecierpliwieniu. O rozmowach, które nigdy się nie odbyły, a powinny. O nadmiernych oczekiwaniach dorosłych wobec dzieci lub wręcz przeciwnie strachu przed stawianiem dzieciom granic. O smutku samotnych (a nie samodzielnych) rodziców. Rozmowy ze specjalistami przynoszą wsparcie dla rodziców dzieci w kryzysie i tych którzy czują, że rodzicielstwo ich przerosło. Zawierają podpowiedzi, co zrobić, żeby było łatwiej.

RELACJE. KAŻDY POTRZEBUJE WIĘZI, ŻEBY PRZETRWAĆ

Olga Czajka
Wydawca Helion S.A.,
Gliwice 2024, s. 256



Autorka książki – psycholożka, psychoterapeutka, interwentka kryzysowa – podejmuje temat relacji i więzi, które ukształtowane w dzieciństwie, dają gotowe schematy i wzorce, według których budujemy relacje w życiu dorosłym. Czasem okazuje się, że nasz klucz do tworzenia więzi nie do końca spełnia swoje zadanie, a ścieżki, które wybieramy, nie zawsze są dla nas dobre. Coś, co chroniło w dzieciństwie, w życiu dorosłym może powodować, że angażujemy się w toksyczne, trudne relacje z osobami, które stosują przemoc. Zdarza się, że sami nauczeni siłowych sposobów rozwiązywania konfliktów i trudności, będziemy stosować zachowania przemocowe. Autorka proponuje, aby czytelnik zapoznał się z najważniejszymi teoriami psychoanalitycznymi dotyczącymi tworzenia więzi, ponieważ wiedza daje zrozumienie. Wypożyczeni w naukowe treści o funkcjonowaniu w relacjach społecznych, możemy skorygować nasze myślenie o sobie, o innych, o świecie. Wówczas będziemy chronić własne granice, ale także pozostaniemy uważni na granice innych osób.

Jak możesz zapobiegać cyberprzemocy w swojej szkole i klasie?

BUDUJ POZYTYWNY KLIMAT I BEZPIECZNE RELACJE

Stwarzaj warunki do integracji w klasie, buduj dobre relacje pomiędzy uczniami, poczucie przynależności oraz więzi z klasą i szkołą.

USTAL ZASADY

Wprowadź jasne normy i oczekiwania dotyczące zachowania uczniów. Wyraźnie komunikuj, że w waszej szkole nie ma zgody na cyberprzemoc.

ZACHĘCAJ UCZNIÓW DO REAGOWANIA

Sprawdź, czy Twoi uczniowie wiedzą, jak radzić sobie z cyberprzemocą i do kogo się zgłosić po pomoc, gdy są nękani w sieci. Powiedz, co mogą zrobić, gdy są świadkami przemocy (udzielić wsparcia ofierze starać się powstrzymać agresję i nie angażować się w działania sprawców, poinformować dorosłego).

ROZMAWIAJ O CYBERPRZEMOCY

Rozmawiaj ze swoimi uczniami o internetowych zagrożeniach, w tym o cyberprzemocy. Ucz odpowiedzialnego zachowania w sieci oraz zasad komunikacji w internecie, a także ochrony prywatności.

WSPÓŁPRACUJ Z RODZICAMI

Włącz rodziców uczniów w działania szkoły na rzecz zapobiegania cyberprzemocy. Poinformuj ich o polityce szkoły w zakresie reagowania na przemoc. Dostarczaj wiedzy – organizuj warsztaty i szkolenia dla rodziców, udostępniaj materiały i publikacje.

ZWRACAJ UWAGĘ NA SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

Zwróć uwagę na sygnały, które mogą wskazywać, że Twój uczeń padł ofiarą przemocy, np.:

- unikanie szkoły, wagary;
- izolowanie się, unikanie kontaktów z kolegami;
- pogorszenie ocen;
- wykluczanie przez innych uczniów ze wspólnych aktywności online i offline (na lekcji lub podczas przerw);
- zmiany nastroju (zdenerwowanie, smutek, przygnębienie);
- objawy somatyczne (ból brzucha, głowy itp.).