

# CO ROBIA TWOJE DZIECI W SIECI?

PATO TREŚCI

HEJT

CYBER(NIE)BEZPIECZEŃSTWA

KICK

CYBERBULLYING

MOWA NIENAWIŚCI

INSTAGRAM

TIKTOK

RYZYKOWNE ZACHOWANIA W SIECI

PATOINFLUENCERZY

TWITCH

# PORADNIK

DLA RODZICÓW

PARTNERZY:



## Fundacja Hejt OFF

**Naszą misją jest tworzenie przestrzeni pełnej szacunku i empatii w cyfrowym świecie.**

Fundacja Hejt OFF powstała dzięki zaangażowaniu i pasji trojga nauczycieli, którzy swoją codzienną pracę w środowisku edukacyjnym dostrzegli realną potrzebę wprowadzenia zmian w zakresie przeciwdziałania hejtowi i mowie nienawiści.



Nasz zespół to grupa praktyków, pasjonatów nowoczesnych technologii, którzy nie tylko rozumieją wyzwania związane z bezpieczeństwem cyfrowym, ale także potrafią przekładać wiedzę na konkretne działania. Misją Fundacji Hejt OFF jest tworzenie przestrzeni pełnej szacunku i empatii w cyfrowym świecie.

## O autorze

Łukasz Gierek Prezes Fundacji Hejt OFF, na co dzień pracuje w Ośrodku Rozwoju Edukacji w Warszawie, to też nauczyciel i wykładowca akademicki z wieloletnim doświadczeniem, którego praca została doceniona w Polsce i za granicą. Jest także pasjonatem nowoczesnych technologii, które wykorzystuje w pracy z młodzieżą, wspierając ich rozwój cyfrowy.



Jest czołowym ekspertem w dziedzinie edukacji cyfrowej w Polsce, wyróżnionym jako jedna z 100 osób, które miały największy wpływ na rozwój umiejętności cyfrowych w kraju.

Jego działalność obejmuje prowadzenie szkoleń oraz prelekcji na międzynarodowych konferencjach, m.in. w Toronto, Singapurze, Helsinkach, Atenach czy Nowym Jorku. Współpracował z globalnymi gigantami technologicznymi, takimi jak **Microsoft Polska, Amazon, Acer Polska** czy **Ambasada USA w Polsce**, tworząc materiały edukacyjne, warsztaty i rozwiązania wspierające bezpieczeństwo cyfrowe.

Łukasz posiada także doświadczenie w dziedzinie cyberbezpieczeństwa, prowadząc szkolenia dla instytucji takich jak Policja, sądy rodzinne czy placówki oświatowe. Jego pasja do innowacyjnych rozwiązań oraz głęboka empatia wobec młodzieży uczyniły go liderem, którego działania mają realny wpływ na budowanie bezpiecznego Internetu.

# Dlaczego powstał poradnik?



## Dlaczego powstał ten poradnik?

Codziennie rozmawiam z nauczycielami, rodzicami i młodzieżą. Wiem jedno świat dzieciaków w Internecie to zupełnie inna rzeczywistość niż ta, w której dorastaliśmy my. Tam są inne zasady, inny język, inne autorytety. I jeśli my dorośli nie będziemy tego rozumieć, to bardzo łatwo stracimy kontakt z naszymi dziećmi.

Ten poradnik powstał po to, żeby otworzyć oczy. Żeby pokazać, co naprawdę kryje się za niewinnym „oglądam Minecrafta” albo „siedzę na TikToku”. Żeby nauczyć się odczytywać slang, emotki, skróty, które często są dla nas kompletnie niezrozumiałe, a dla dzieci stanowią podstawę codziennej komunikacji.

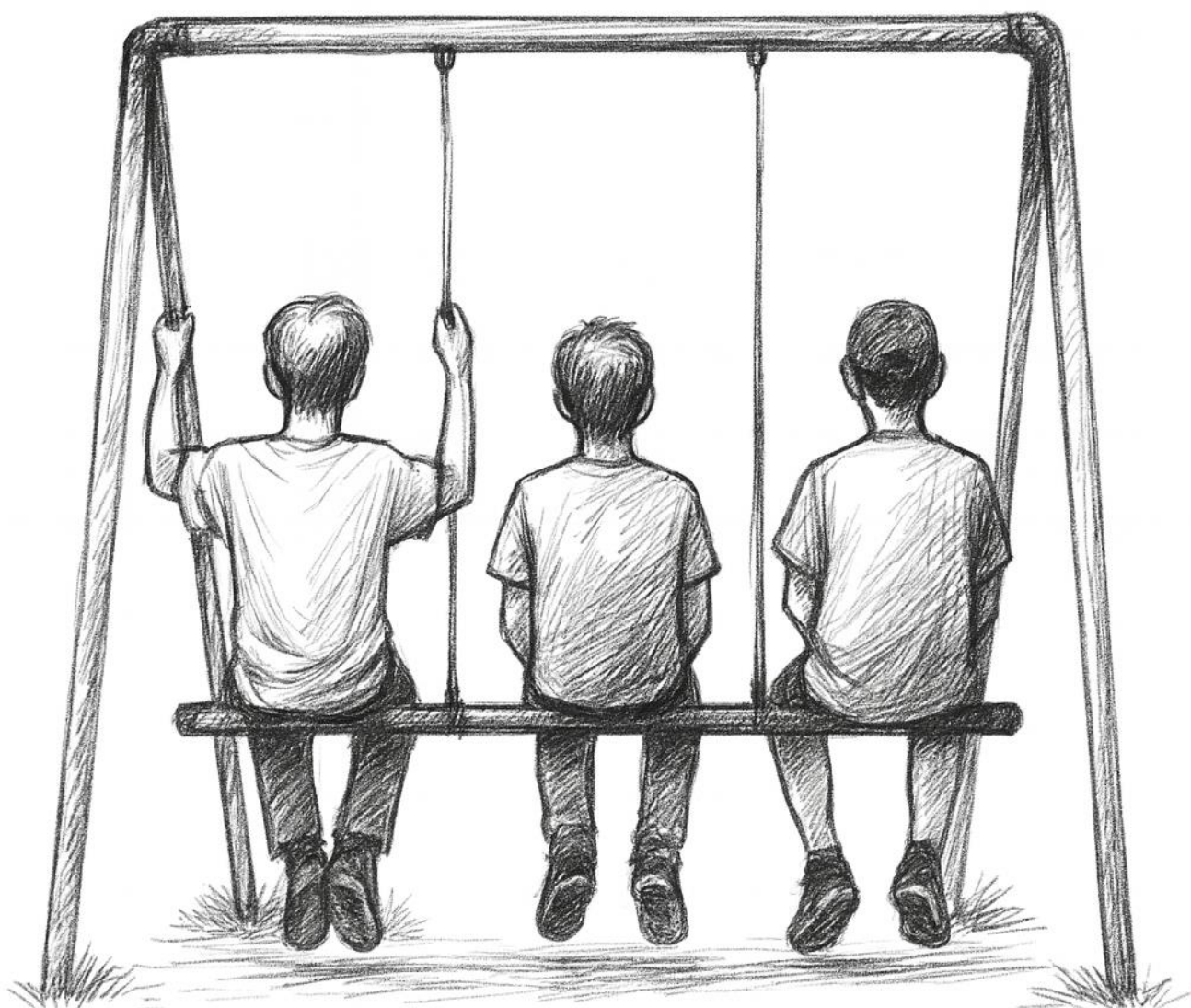


Nie chodzi o straszenie, ale o wiedzę. Bo tylko wiedząc, co dzieje się w sieci, możemy rozmawiać z dziećmi na serio. I właśnie o to w tym poradniku chodzi o rozmowę, zrozumienie i bezpieczeństwo.

Rodzice dzisiejszych dzieci mają podwójnie trudne zadanie. Z jednej strony chcemy chronić je przed zagrożeniami, które czają się w sieci hejtem, patotreściami, czy niebezpiecznymi znajomościami. Z drugiej nie możemy zamknąć im internetu, bo to ich naturalne środowisko, ich trzepak, ich park.

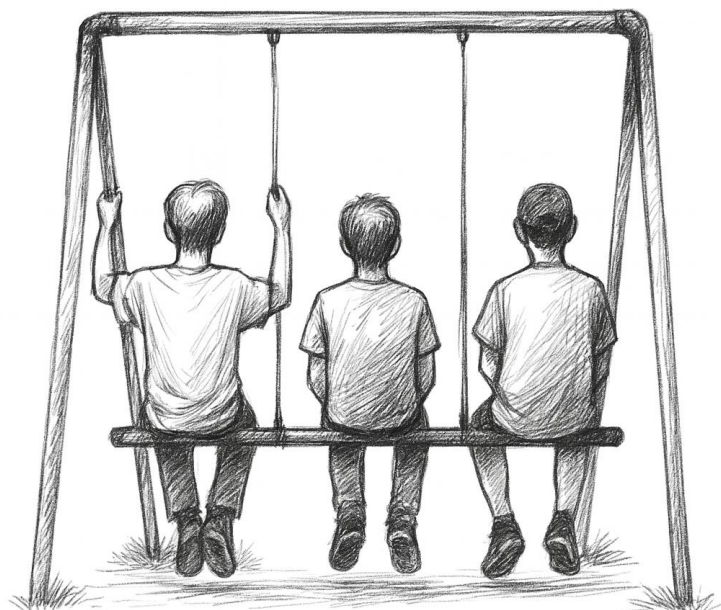
Cyfrowe rodzicielstwo to balansowanie między kontrolą a zaufaniem. To uczenie dziecka, jak korzystać z sieci mądrze, zamiast próbować chować je pod cyfrowym kloszem. To też gotowość, by przyjąć rolę przewodnika nawet jeśli często nie rozumiemy języka czy zachowań, które tam spotykamy.

# Internet trzepakiem naszego dzieciństwa.



## Internet trzepakiem naszego dzieciństwa.

Dla dorosłych internet bywa dodatkiem, miejscem pracy albo źródłem wiadomości. Dla dzieci i młodzieży to przestrzeń, w której toczy się całe ich życie. Tam są znajomi, tam są rozmowy, tam są konflikty i przyjaźnie, tam też rodzą się marzenia i kompleksy. Telefon w kieszeni to ich okno na świat i zarazem trzepak czy huśtawka, na których my kiedyś spędzaliśmy godziny.



Problem jest w zrozumieniu pewnej rzeczy, na tym trzepaku naszego dzieciństwa nikt z dorosłych nas nie podstuchiwał, mogliśmy przeżywać, obgadywać, zakochiwać i śmiać się.

Mogliśmy też opowiadać sobie historie o „czarnej Wołdze” lub grać w „pikuty/pikty” ukradzionym od mamy z kuchni nożem, ale i tak zazdrościliśmy innym, że to ich nóż jest tak dobrze wyważony.

**KLIKNIJ NA OBRAZEK ABY  
URUCHOMIĆ W WEHIKUŁ CZASU**

Cyfrowa rzeczywistość jest dynamiczna. Wczoraj wszyscy byli na Facebooku, dziś młodzież prawie go nie używa, analogicznie kiedyś wszyscy mieliśmy konto na Naszej Klasie...

Dziś królują TikTok, YouTube, Snapchat czy Discord. To tam toczą się rozmowy, powstają żarty, memy i trendy. To tam dzieciaki uczą się języka, którym często nie posługują się w domu ani w szkole. Dla nich **rel, NPC, sigma czy cringowe sytuacje** to coś oczywistego. Dla nas brzmi to jak szyfr, który trudno rozszyfrować bez pomocy książki szyfrów.

# W świecie dissu i lajków - wyzwania i problemy.



## W świecie dissu i lajków - wyzwania i problemy.

Największym wyzwaniem dla rodziców jest to, że w tej cyfrowej rzeczywistości **granica między światem wirtualnym, a realnym praktycznie nie istnieje**. Kłótnia na Discordzie boli tak samo jak kłótnia na boisku. Hejt pod zdjęciem na TikToku rani tak samo jak wyzwisko rzucone na korytarzu w szkole. A popularność mierzona w serduszkach i subskrypcjach potrafi być ważniejsza niż oceny czy pochwała w domu.

Internet daje ogromne możliwości. Rozwija pasję, uczy języków, pozwala zdobywać wiedzę, której w szkole często brakuje. Jednocześnie bywa przestrzenią pełną zagrożeń: patoinfluencerów, niebezpiecznych wyzwań, manipulacji, pornografii czy naciągania na pieniądze. Młodzież porusza się w tym świecie swobodnie, ale bez doświadczenia i krytycznego spojrzenia łatwo może się zgubić.

Dlatego rodzice muszą pamiętać o jednej rzeczy: **ich dzieci nie żyją obok Internetu, one żyją w Internecie**. A skoro to jest ich codzienność, musimy nauczyć się ją rozumieć, żeby móc im towarzyszyć i wspierać je w mądrym korzystaniu z cyfrowego świata.

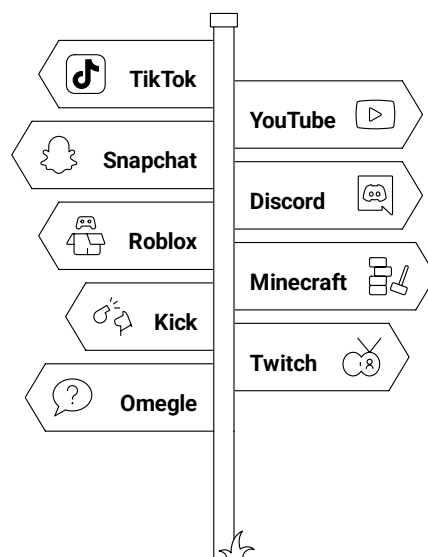
## Najpopularniejsze platformy

**TikTok** – aplikacja, która wciąga krótkimi filmami. Treści zmieniają się błyskawicznie, co chwilę coś nowego. Dla młodych to źródło rozrywki, trendów, muzyki, żartów, a nawet wiedzy. **Problem w tym, że obok filmów zabawnych czy edukacyjnych pojawiają się też wyzwania, patotreści i treści erotyczne.**

**YouTube** – od lat najpopularniejsza platforma wideo. To tutaj dzieci oglądają swoje ulubione serie, poradniki do gier, vlogi czy piosenki. **YouTuberzy są często większymi autorytetami niż nauczyciele. To oni wyznaczają modę i kształtują sposób myślenia.**

**Snapchat** – miejsce szybkiej komunikacji. **Zdjęcia i filmiki znikają po kilku sekundach, co daje złudne poczucie prywatności.** Młodzież używa go do codziennych rozmów, ale niestety także do wysyłania treści, których w normalnej rozmowie nigdy by nie pokazała.

**Discord** – komunikator stworzony dla graczy, dziś ogromna platforma społecznościowa. To tam powstają grupy tematyczne, tam dzieci spędzają godziny na rozmowach głosowych czy czatach. W praktyce **Discord to „internet w Internecie” – ze swoimi serwerami, regulaminami i społecznościami, często poza kontrolą dorosłych.**



**Roblox** – platforma, w której dzieci mogą grać i tworzyć własne gry. Wydaje się niewinna, ale jest też miejscem, **w którym zdarzają się próby manipulacji i niebezpieczne znajomości. To właśnie tam najczęściej pojawia się zjawisko groomingu (uwodzenia).**

**Minecraft** – gra, która pozwala budować z klocków cały wirtualny świat. Edukacyjna, rozwijająca kreatywność, a jednocześnie pełna treści tworzonych przez innych graczy i youtuberów. **I to właśnie w tych filmach czy modyfikacjach potrafi kryć się coś niepokojącego.**

**Kick** – nowa platforma do streamingu na żywo, konkurencja dla Twitcha. Popularna głównie wśród młodzieży, bo twórcy mogą tam pokazywać więcej treści niecenzurowanych. **Dla rodziców to sygnał ostrzegawczy, bo Kick ma słabsze mechanizmy kontroli niż inne platformy.**

**Twitch** – największa na świecie platforma do streamingu gier. To tam dzieci oglądają swoich idoli grających na żywo, a także czatują z nimi. Twitch bywa edukacyjny i społecznościowy, ale **nie brakuje tam wulgaryzmów, hazardu czy treści erotycznych.**

**Omele** – strona do anonimowych rozmów wideo z przypadkowymi osobami. Popularna, bo daje młodym poczucie „przygody” i anonimowości. **W praktyce bardzo niebezpieczna, bo łatwo trafić tam na treści pornograficzne, naciągaczy albo osoby zagrażające dzieciom.**

**OnlyFans** (OF, „niebieska platforma”) Platforma płatnych subskrypcji, gdzie twórcy sprzedają erotyczne treści. Ma legalne zastosowania, ale popularność zyskała głównie dzięki treściom o charakterze erotycznym. Dla młodzieży ryzyko polega na łatwym dostępie do seksualizowanych materiałów i na tym, że twórcy często zachęcają do kontaktu prywatnego oraz płatnych „prezentów”.

**Platformy z sekskamerkami** (np. ShowUp i podobne) Miejsca z transmisjami wideo na żywo, gdzie widzowie płacą za pokaz. Problem jest poważny, bo zdarzają się tam użytkownicy nieletni zarówno po stronie widzów, jak i osób występujących. To obszar wysokiego ryzyka: kontakt z dorosłymi, presja na pokazy, płatności i łatwe nagrania transmisji.

**Pornhub** i podobne serwisy („pomarańczowa platforma”) Ogromne archiwa pornografii. W praktyce często brak tam skutecznych mechanizmów weryfikacji wieku i brak kontroli treści. Algorytmy mogą polecać coraz bardziej ekstremalne materiały. Dla nieletnich to bezpośrednie zagrożenie dla rozwoju seksualnego i postrzegania relacji.

**„Niektórzy dla  
pieniędzy są  
w stanie zrobić  
wszystko, nawet  
pójść do pracy...”**

Autor tego żartu nieznany

## Mechanizmy działania Internetu – algorytmy, reklamy, lajki i zasięgi.

Jest taki jednozdaniowy żart, „Niektórzy dla pieniędzy są w stanie zrobić wszystko, nawet pójść do pracy...”, niestety niektórzy dla zasięgów i pieniędzy w Internecie są w stanie zrobić wszystko. Internet nie jest darmowy. Płacimy nie pieniędzmi, ale swoimi danymi, czasem i uwagą.

**Algorytmy – to one decydują, co zobaczy Twoje dziecko.** Uczą się jego zainteresowań i podsyłają coraz więcej podobnych treści. Jeśli dziecko raz obejrzy film o śmiesznym zwierzęciu, dostanie dziesięć kolejnych. Jeśli kliknie w patotreść, za chwilę zobaczy ich setki. Algorytm wzmacnia to, co przyciąga uwagę, nie to, co jest dobre.

**Reklamy** – dziecko myśli, że ogląda film albo gra w grę, a tak naprawdę jest klientem. **Reklamy są szyte na miarę, trafiają dokładnie w jego zainteresowania.** Wystarczy rozmowa o butach, a za chwilę na ekranie pojawią się reklamy butów.

**Lajki i serduszka** – to waluta Internetu. Dla młodzieży liczy się, ile osób kliknie w serduszko pod filmem czy zdjęciem. **Każde powiadomienie działa jak mała nagroda w mózgu. To, dlatego dzieci tak łatwo się wciągają i sprawdzają telefon co kilka minut.**

**Zasięgi** – w sieci nie chodzi tylko o treść, ale o to, ilu ludzi ją zobaczy. Im więcej kontrowersji, emocji czy szoku, tym większy zasięg. **A większy zasięg oznacza większe pieniądze dla twórcy.** Dlatego tak wielu patoinfluencerów robi „dym”, bo im głupsza lub bardziej szokująca akcja, tym więcej widzów i pieniędzy.

## Zagrożenia i ryzykowne zachowania w sieci

**Hejt i cyberprzemoc** - wyzwiska, ośmieszanie, przerabianie zdjęć, tworzenie memów, a nawet całych grup przeciwko jednej osobie. **W Internecie hejt roznosi się szybciej niż w realu i zostawia trwały ślad.** Dzieci potrafią cierpieć tygodniami przez jeden komentarz albo filmik.

**Patotreści i patoinfluencerzy** - streamy i filmiki, w których ktoś pije, bije się, poniża innych albo robi coś głupiego, ale przyciąga tym uwagę. **Im większy skandal i im więcej wulgaryzmów, tym większe zasięgi.** Dla młodych widzów to często wzór zachowania.

**Niebezpieczne wyzwania (challenge)** - cynamonowa łyżka, blackout, czy kręcenie się na karuzeli z hulajnogą jako koło napędowe. Dzieciaki rywalizują ze sobą, żeby zrobić coś szokującego, a nagranie trafia do sieci. **To jest zabawa, która potrafi skończyć się tragedią.**

**Grooming i uwodzenie online** - dorosły udaje rówieśnika, zdobywa zaufanie dziecka, rozmawia z nim, daje prezenty w grach, a potem wykorzystuje tę relację. Grooming zaczyna się w Robloxie, na Discordzie albo Snapchacie. **Przez internetową cenzurę niektórych słów i treści osoby takie nazywane są „seksualnymi predatorami” albo „pdf pe deefami”**

**Doxing** - ujawnianie prywatnych danych – imienia, nazwiska, adresu, zdjęć – bez zgody właściciela. Zdarza się między rówieśnikami w szkole, ale też ze strony obcych osób. **To forma zastraszenia i publicznego upokorzenia.**

**Uzależnienie od lajków i zasięgów** - każde serduszko działa jak nagroda. Dziecko sprawdza telefon co chwilę, a jego nastrój zależy od tego, ilu ludzi polubiło zdjęcie albo komentarz. ***To potrafi zniszczyć samoocenę i uzależnia tak samo jak gra czy używki.***

**Hazard online i mikropłatności** Robuxy, skiny w grach, diamenty na TikToku. Dzieci wydają realne pieniądze na wirtualne przedmioty albo napiwki dla influencerów. Najczęściej ***rodzic nie ma o tym pojęcia, bo wszystko odbywa się przez karty podarunkowe typu PaySafeCard.***

**Kontakt z nieodpowiednimi treściami** Pornografia, przemoc, wulgaryzmy, teorie spiskowe. ***Algorytmy potrafią wciągnąć dziecko*** w spiralę takich treści w kilka dni. To, co miało być zabawą, nagle zmienia sposób patrzenia na świat.

**Falszywe poczucie anonimowości** Dzieci często myślą, że skoro coś „znika” (Snapchat, stories) albo jest ukryte pod nickiem, to jest bezpieczne. ***Tymczasem ślad w sieci można odtworzyć***, wysłaną wiadomość można odzyskać.

# Fałszywe poczucie bezpieczeństwa – jak kontrolować dziecko w sposób mądry.



W sieci są poradniki, które pokazują, jak obejść ograniczenia na telefonie. Nie mówię, aby o razu je i tym podobne stosować, ale trzeba wiedzieć, że one istnieją i że wasze dzieci mogą je znaleźć. To nie jest kwestia „czy”, tylko „kiedy”. Kiedy to nastąpi, ważne jest, żebyście byli o krok dalej i wiedzieli, jak wykręcić próbę obejścia oraz jak reagować.

### Co robić i na co zwracać uwagę

- **Monitoruj aktywność, nie tylko blokady.** Regularnie sprawdzaj historię przeglądania, listę zainstalowanych aplikacji i powiadomień o zakupach. Nagłe zniknięcie aplikacji Family Link, nowe przeglądarki lub aplikacje VPN to sygnał alarmowy.
- **Kontrole haseł i kont.** Upewnij się, że hasła do kont Google i sklepów są zmieniane tylko przez Ciebie. Nie przechowuj haseł na urządzeniu dziecka. Włącz weryfikację dwuetapową na swoim koncie rodzica.
- **Ustawienia zakupów.** Wymagaj zatwierdzenia wszystkich zakupów i subskrypcji. Karty podarunkowe (PaySafeCard) i karty sklepu to standardowy sposób omijania kontroli - miej to na uwadze.
- **Zabezpieczenia urządzenia.** Aktualizuj systemy i aplikacje. Użyj konta nadzorowanego, nie konta lokalnego bez kontroli. Blokuj instalację aplikacji z nieznanymi źródłami.
- **Router i filtr DNS.** Kontrola na poziomie routera (filtry rodzicielskie, blokowanie kategorii treści) daje dodatkową warstwę ochrony poza telefonem.
- **Reaguj na sygnały.** Jeśli dziecko zaczyna ukrywać ekran, zmieniać hasła, używać trybu incognito, często czyścić historię lub ma tajne konta — to jest moment na poważną rozmowę, a nie od razu karę.
- **Dokumentuj i zgłaszaj.** Jeśli zauważysz treści lub konta z nieletnimi w miejscach dla dorosłych, zgłaszaj je właścicielom platform i odpowiednim organizacjom.
- **Usługi internetowe.** Płacisz za usługi typu Spotify czy Youtube Premium, zapytaj dziecko czego słucha. Gdy usłyszysz parę dźwięków poproś o udostępnienie piosenki – „Oooo jest niezła! Wyślesz mi link”, „Nawet mi się podoba (nawet jeżeli jest najgorsza na świecie), podeślij mi coś podobnego”, „Rewelacja (nie ważne, że to nie jest Twój styl), udostępnij mi playlistę”
- **Dziecko ma telewizor w pokoju?** Zobacz co subskrybuje. Nie rób tego powierzchownie, poświęć czas, często twórca na pierwszy rzut oka wygląda na zwykłego influencera.
- **Dziecko korzysta z komputera?** Sprawdź historie w przeglądarce.
- **Chcesz sprawdzać co dziecko udostępnia w socialach?** Załóż nowe konto, w wieku podobnym do Twojego dziecka, dodaj je do znajomych. Po pierwsze zobaczysz od razu czy dziecko przyjmuje obcych do swoich znajomych. Po drugie zdarza się tak iż dzieci publikują treści wykluczając grupę znajomych – pokaż relację/post wszystkim z wyjątkiem „mama, tata, brat mamy, wujek, i inni dorośli z rodziny”
- **ROZMAWIAJ!!!!** Rozmawiaj otwarcie z dzieckiem o powodach ograniczeń. Wyjaśnij konsekwencje korzystania z nieodpowiednich treści i ryzyko oszustw czy groomingu. Ustalcie zasady i konsekwencje razem.

## Checklista dla rodzica – czy ktoś próbował obejść ograniczenia?

### Telefon dziecka

- ☐ Sprawdź, czy aplikacja Family Link jest nadal zainstalowana i działa poprawnie
- ☐ Zobacz, czy w telefonie nie pojawiły się nowe przeglądarki (np. Opera, Brave, DuckDuckGo, Firefox Focus – przeglądarka na telefonie nie zostawiająca śladu)
- ☐ Skontroluj, czy w ustawieniach nie ma aplikacji VPN lub podejrzanych narzędzi „do bezpieczeństwa”
- ☐ Przeglądaj historię przeglądania i sprawdź, czy nie jest systematycznie czyszczona
- ☐ Zwróć uwagę, czy w telefonie nie zniknęły powiadomienia z aplikacji kontrolnych

### Konto Google / Apple

- ☐ Upewnij się, że hasła do kont są znane tylko Tobie i nie były ostatnio zmieniane
- ☐ Włączona jest weryfikacja dwuetapowa na koncie rodzica
- ☐ Sprawdź listę urządzeń zalogowanych na konto – czy nie ma obcych telefonów/komputerów
- ☐ Sprawdź zakupy w sklepie Google Play / App Store – czy nie ma nieautoryzowanych subskrypcji

### Router i internet domowy

- ☐ Upewnij się, że dziecko nie zna hasła do panelu administracyjnego routera
- ☐ Sprawdź, czy w routerze nie wyłączono filtrów rodzicielskich lub DNS
- ☐ Zobacz, czy nie pojawiły się nowe urządzenia w sieci (np. telefon kolegi, który działa jako obejście blokad)

### Codzienne sygnały

- ☐ Dziecko nagle bardzo chroni ekran telefonu przed Tobą
- ☐ Często korzysta z trybu incognito
- ☐ Zmienia hasła bez uprzedzenia
- ☐ Ma „drugie konto” w tej samej aplikacji (np. drugie konto na TikToku czy Snapchacie)

## Idole w sieci

Aktualny adres mailowy mojego dziecka to: \_\_\_\_\_

**Czy jest na nim wprowadzona weryfikacja dwuetapowa? TAK/ NIE**  
*Jeżeli nie ma weryfikacji dwuetapowej, niezwłocznie ją wprowadź, pozwoli to przypomnieć zaginione hasło oraz zwiększy bezpieczeństwo logowania. Pamiętaj, adres e-mail twojego dziecka to jego cyfrowe życie.*

Nick mojego dziecka w sieci to: Facebook \_\_\_\_\_ Instagram \_\_\_\_\_

TikTok \_\_\_\_\_ X/Twitter \_\_\_\_\_ Snapchat \_\_\_\_\_

Kick \_\_\_\_\_ Twitch \_\_\_\_\_ Discord \_\_\_\_\_

Steam (platforma z grami) \_\_\_\_\_

Gdy przeszukałem/am internet w poszukiwaniu powyższych nicków okazał się, że są też inne (jakie platformy i konta)

Jeżeli Twoje dziecko gra w gry online, kto jest jego znajomym/znajomą w grach (tam też można wysyłać zaproszenia). Czy Twój syn lub córka zna tę osobę, często z nią rozmawia?

Wymień trzech znajomych swojego dziecka w grach \_\_\_\_\_

Trzech ulubionych twórców internetowych mojego dziecka to (gry, streamy, inni twórcy):

\_\_\_\_\_

Trzy ulubione utwory i artyści mojego dziecka to: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Trzy serie, które teraz ogląda to: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Trzy gry, w które gra obecnie to: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Prezent zamiast internetowego vouchera



## **Drogi rodzicu, obiecaj, że zadbasz o to, aby na mikołajki klasowe były prezenty namacalne, a nie wirtualne.**

PaySafeCard, w skrócie PSC, to forma przedpłaconej karty internetowej. Kupuje się ją w zwykłym sklepie, kiosku albo na stacji benzynowej tak, jakby to była zdrapka czy voucher. Płacisz np. 50 albo 200 złotych, a w zamian dostajesz wydruk z kodem literowo-cyfrowym. Ten kod wpisuje się później w internecie i można nim zapłacić za gry, aplikacje, dodatki w Robloxie, czy napiwki dla twórców.

I tu pojawia się problem. Kiedy dziecko kupuje coś w Lidlu czy w Kauflandzie kartą podpiętą do konta rodzica, rodzic dostaje powiadomienie w aplikacji bankowej – wiadomo, na co poszły pieniądze. Ale jeśli kupi PaySafeCard, to z punktu widzenia rodzica pieniądze po prostu znikają. Nie ma żadnego śladu, co zostało kupione i komu trafiły do kieszeni.

W praktyce wygląda to tak, że dzieci traktują PSC jak zabawkę, ich własną „internetową gotówkę”. W niektórych szkołach nawet na święta uczniowie wymieniają się tymi kartami zamiast prezentów. I to właśnie sprawia, że rodzic traci kontrolę – nie widzi ani rodzaju transakcji, ani jej adresata.

### **Dlaczego karty typu PSC mogą być niebezpieczne:**

- dzieci mogą finansować patoinfluencerów, wysyłając im donejty za wykonanie głupiego lub niebezpiecznego zadania
- mogą wydawać duże sumy na gry online bez żadnej kontroli PSC nie wymaga karty kredytowej ani danych osobowych – jest anonimowe
- rak powiadomień dla rodzica sprawia, że dowiaduje się on o problemie dopiero wtedy, gdy pojawi się większy kłopot

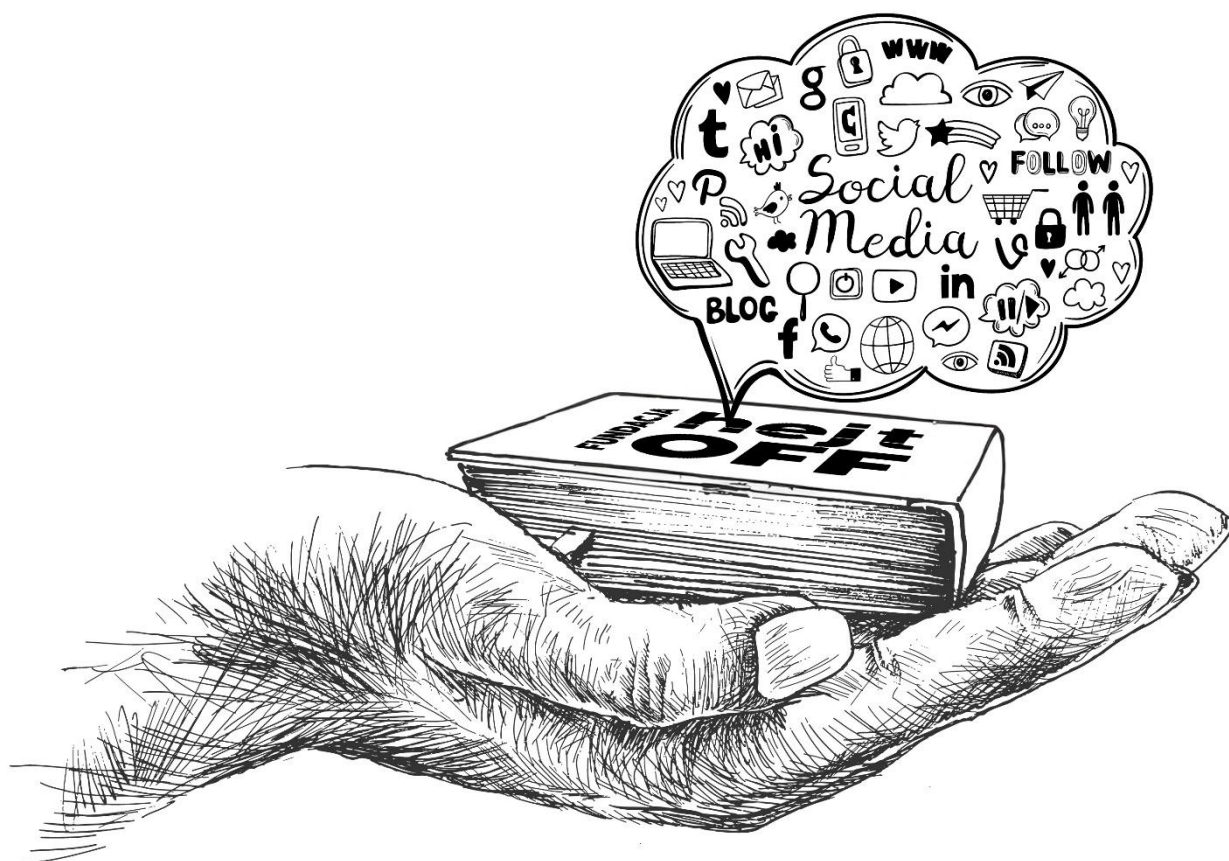
Traktuj PSC jak gotówkę. Kupuj ją razem z dzieckiem i zachowuj paragon. Jeśli karta ma być prezentem, ustalcie zasady: kod przekazujesz dopiero po rozmowie. Nie zostawiaj kupowania PSC „na własną rękę”.

**Wymagaj**, żeby każdy kod PSC najpierw pokazać Tobie. Ustal proste zasady: zanim wpiszesz jakiegokolwiek kod online, pokaż go rodzicowi i powiedz, na co chcesz go przeznaczyć. Kod w kieszeni to gotówka w kieszeni. Jeśli dziecko ukrywa kod, to sygnał do rozmowy.

**Ustaw** zatwierdzanie zakupów w sklepach i aplikacjach. Włącz opcję, żeby wszystkie mikropłatności wymagały zgody rodzica. To zmniejsza pokusę i daje Tobie kontrolę nad tym, na co idą pieniądze.

**Zamiast** PSC rozważ alternatywy kontrolowane. Kupuj vouchery do konkretnych sklepów albo korzystaj z kont dla nastolatków, kart przedpłaconych z historią transakcji lub opcji pełnej kontroli rodzicielskiej. To daje ślad i ułatwia kontrolę nad wydatkami.

**Rozmawiaj i ustal granice.** Wyjaśnij dziecku, co wolno, a co nie. Powiedz, że darowizny influencerom, kupowanie skinów czy mikropłatności muszą być najpierw omówione. Regularnie sprawdzaj historię zakupów.



### AFK / afkowanie

Skrót od „away from keyboard” – „z dala od klawiatury”. Oznacza, że ktoś na chwilę odszedł od komputera, nie uczestniczy w grze lub rozmowie. Bywa też używane jako określenie „zawieszenia się”.

### Bambik

Określenie początkującego gracza, zwłaszcza w grze Fortnite. Ktoś, kto dopiero zaczyna i nie ma dużych umiejętności.

### BAN

Zablokowanie kogoś w grze, na czacie lub w mediach społecznościowych. Może być czasowe albo na stałe.

### BEEF

Konflikt, długotrwała kłótnia pomiędzy dwiema osobami lub grupami, często publiczna i nagłaśniana w sieci.

### BFF

Skrót od ang. „best friends forever” – najlepsi przyjaciele na zawsze.

### Boomer / dziaders

Określenie osoby starszej, oderwanej od współczesnych realiów. Używane ironicznie lub obraźliwie.

### Brain rot

„Zgnity mózg” – określenie na marnowanie czasu w internecie na bezsensowne treści, które ogłupiają. Bardzo duża ilość filmów które mają zapętloną powtarzającą się muzykę i obrazy wyświetlane w sposób dynamiczny i losowy, m.innymi Ballerina Cappucina, Tralaleo Tralala, Bomardillo Crocodilo.

### Być CANCELED / kęseld

Być wykluczonym z grupy, skasowanym/usuniętym. Banicja, najczęściej za złe zachowanie

### CRINGE / krindź

Oznacza coś żenującego, wstydliwego, budzącego zażenowanie.

### DIS / disować

Od ang. „disrespect” – obrażenie kogoś, wyśmiewanie lub poniżanie.



żeńskie pośladki



męski narząd rozrodczy



wytrysk



grape (z ang. winogron rape z ang. gwałt)



Kryształ – twardy narkotyk/narkotyk

## KOKAINA



## METAMFETAMINA



## MARIHUANA



4:20 420



## HEROINA



## DOPALACZE / LEKI / SYROPY ODURZAJĄCE



### **Doxing / zrobić doxa**

Niebezpieczne działanie polegające na ujawnianiu prywatnych danych (adres, numer telefonu, szkoła) w internecie. Ma na celu zastraszenie, zawstydzenie lub nękanie.

### **Dymy**

Awantury, zachowania patologiczne, prowokacje mające przyciągnąć uwagę i widzów w sieci. Popularne w kontekście patoinfluencerów.

### **Essa**

Określenie radości, czegoś super. Używane jak okrzyk zwycięstwa albo ekscytacji.

### **GROOMING**

Uwodzenie w sieci, poprzez osoby starsze.

### **INCEL**

Osoba pozostająca w celibacie „nie z własnej woli” – ktoś, kto nie ma partnera seksualnego, ale chciałby. Określenie często bywa nacechowane pogardliwie.

### **Inba**

Od wcześniejszego „imba”. Oznacza aferę lub głośne zamieszanie w internecie.

### **NPC**

Skrót od „non-player character” – postać w grze sterowana przez komputer. W slangu oznacza osobę bez charakteru, nudną, bez własnego zdania („maszyna bez duszy”).

### **Noob / nub**

Od ang. „newbie” – początkujący, słaby gracz. W slangu młodzieży – „przegryw”.

### **OG**

Skrót od „original gangster”. Oznacza kogoś doświadczonego, „kozaka”, osobę godną szacunku.

### **POV (point of view)**

„Punkt widzenia”. W filmach na TikToku i YouTube – nagranie pokazujące sytuację oczami autora.

### **Rel / Relatable**

Oznacza „zgadzam się”, „mam tak samo”. Wersja „relatable” – „totalnie się z tym utożsamiam”.

### **Random**

Ktoś przypadkowy, bez znaczenia. Popularne w grach i internecie.

### **Rizz**

Charyzma, umiejętność uwodzenia albo bycia pewnym siebie w kontaktach.

### **PDF**

Określenie osoby zaburzonej seksualnie, wykazującej skłonności do uwodzenia i współżycia z nieletnimi

### **Sigma**

Osoba samodzielna, pewna siebie, radząca sobie w trudnych sytuacjach. Kojarzone z określeniem „samiec alfa”.

### **Szon**

Wulgarne określenie kobiety, niestety nie filtrowane przez mechanizmy TikToka i firmy Meta, jako wulgarne słowo. Pochodzi od wyzwiska *kur&\*szon*.

### **Szon Patrol**

Niebezpieczne zjawisko stygmatyzacji dziewczyn oraz kobiet, które wg. „patrolujących” są zbyt skąpo ubrane. Chłopcy robią zdjęcia takim dziewczynom/kom i umieszczają je w sieci z podpisem „szon”

### **UwU**

Emotikona symbolizująca coś słodkiego, uroczonego. Używana przy treściach „rozczulających”.

### **Wrogojaci**

Połączenie słów „wróg” i „przyjaciel”. Oznacza osobę, która z pozoru jest kolegą, ale w rzeczywistości potrafi być fatszywa, wroga lub toksyczna.

### **Zdziraciółka**

Połączenie słów „zdzira” i „przyjaciółka”. Obrażliwe określenie koleżanki, z którą relacja jest toksyczna, pełna zazdrości i złośliwości.

### **4:20 / 420**

Symbol rozmowy o marihuanie, „wybiła 4:20”, chociaż odnosi się do innej godziny niż ma miejsce sugeruje czas spożycia narkotyku. 20.04 -to międzynarodowy dzień konopii, 4:20 wzięta się stąd, iż zapis miesiąc/dzień, a nie dzień/miesiąc jest popularny m. in. w USA.

# Co zrobić gdy pojawi się hejt?



## Co zrobić gdy pojawi się hejt?

Hejt w internecie pojawia się szybko i potrafi być bardzo dotkliwy. Najważniejsze jest, żeby nie reagować pochopnie, ale działać krok po kroku.

### 1. Zachowaj dowody

Zrób zrzuty ekranu z widocznym kanałem komunikacji, nazwami kont oraz widoczną datą i godziną. Zapisz linki, rozmowy czy komentarze. To ważne, bo hejt w sieci bywa kasowany, a dowody są potrzebne przy zgłoszeniu.

### 2. Nie odpowiadaj agresją

Najgorsze, co można zrobić, to dać się sprowokować. Odpowiedź w tym samym stylu tylko podsyca konflikt i daje hejterowi satysfakcję.

### 3. Zgłoś treść

Na każdej platformie (TikTok, Instagram, Facebook, YouTube, Discord) można zgłaszać obraźliwe materiały. Algorytmy często działają szybko i usuwają naruszające treści.

### 4. Porozmawiaj

Jeśli hejt dotyczy dziecka – usiądź z nim i wysłuchaj. Największym błędem jest bagatelizowanie problemu słowami „nie przejmuj się”. Dla młodej osoby internet to realne życie.

### 5. Zablokuj hejtera

Nie ma obowiązku oglądania i czytania obraźliwych treści. Blokada konta to prosty sposób, żeby odciąć źródło hejtu.

### 6. Szukaj wsparcia

Jeśli sytuacja się nasila, zgłoś sprawę do szkoły (wychowawca, pedagog, psycholog) albo na policję. Cyberprzemoc jest przestępstwem i nie wolno jej lekceważyć.

## Hejt a prawo i ochrona dziecka

### 1. Konstytucja i prawa dziecka

Każde dziecko ma prawo do ochrony przed przemocą, także tą psychiczną i emocjonalną. Hejt w sieci podpada pod te przepisy, bo wywołuje krzywdę, poczucie zagrożenia i cierpienie.

### 2. Kodeks karny

W polskim prawie nie ma osobnego przepisu o „hejcie”, ale są artykuły, które dokładnie obejmują takie zachowania:

- **Art. 212 k.k. – zniesławienie** (np. fałszywe oskarżenia, pomówienia),
- **Art. 216 k.k. – znieważenie** (np. wyzwiska, obraźliwe komentarze),
- **Art. 190 k.k. – groźby karalne**,
- **Art. 190a k.k. – stalking** (nękanie, uporczywe prześladowanie online).

### 3. Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy domowej

Od 2023 roku wprost mówi o **przemocy psychicznej** i o ochronie dziecka w każdej przestrzeni, także cyfrowej. Jeśli dziecko doświadcza hejtu, to jest to uznawane za formę krzywdzenia – tak samo poważną jak przemoc w realnym świecie.

### 4. Ustawa o wspieraniu i resocjalizacji nieletnich

Jeśli hejterem jest osoba poniżej 18 roku życia, szkoła ma obowiązek reagować, a sprawa może być przekazana do sądu rodzinnego.

### 5. Obowiązek reagowania

Rodzic, nauczyciel czy wychowawca **mają prawny obowiązek reagować**, gdy dziecko jest ofiarą przemocy (również w sieci). Brak reakcji może być potraktowany jako zaniedbanie dobra dziecka.

Materiały dodatkowe:

# HEJT



obraźliwa  
lub agresywna  
ocena kogoś  
lub czegoś

intencja jest  
wywoływanie  
negatywnych emocji  
lub/i czerpanie z tego  
pożytku

- ✓ często jest niemerytoryczna
- ☹ nadawca wykazuje brak szacunku do adresata (ośmiesza, szydzi, drwi)

# KONSTRUKTYWNA KRYTYKA



ocena czyniona w dobrej wierze

- ✓ daje wskazówki do poprawy złych stron
- ↑ jest merytoryczna
- ↑ jest budująca i motywująca

FUNDACJA **heit OFF**



# KIEDY ŻART STAJE SIĘ HEJTEM?

## CO TO JEST ŻART?

- ✓ cel: rozbawić
- ✓ kontekst: wspólny, bezpieczny
- 😊 zgoda: wszyscy się śmieją
- ☰ forma: **lekka, nie rani**

😊 Tomek zawsze spóźniony – jeszcze nie zmienił czasu z zimowego na letni 😊

## GDZIE PRZEBIEGA GRANICA?

- ✓ nie każdy śmiech to żart
- ✓ jeśli ktoś mówi:  
„Nie **podoba mi się** to”

**PRZESTAŃ**

FUNDACJA **heit**  
**OFF**

## CO TO JEST HEJT?

- ✗ cel: upokorzyć, wyśmiać, zranić
- 😞 brak zgody: śmieją się **z kogoś**, nie **z kimś**
- 😡 forma: **agresywna, obraźliwa**
- 💔 skutek: ktoś czuje się źle, wykluczony

„To, co dla ciebie jest śmieszne, dla kogoś może być bolesne.”

## CO ROBIĆ?

- ✓ reaguj
- ✓ mów: „To nie było śmieszne”
- ✓ broń tych, z których się śmieją
- ✓ zgłaszaj przemoc

**LAIK TO TEŻ HEJT!**

„Weź się ogarnij, wyglądasz jak ,menel!“

67  
12  
5

12

„Ale ja tylko lajknałem!“

!!

Twoje kliknięcie to:

- przezwywolenie
- udział w przemocy
- brak reakcji = ciche poparcie

**WSPIERANIE HEJTU – TO TEŻ HEJT –**

- Nawet „reakcja” może zranić ofiarę
- LAIK = POPARCIE TREŚCI
- Hejt zyskuje zasięgi przez interakcje

ZASIĘG ROŚNIE – HEJT SIĘ NIESIE DALEJ

- ZGŁOŚ HEJT
- ZIGNORUJ, NIE LAJKUJ
- WESPRZYJ OFIARĘ

MILCZENIE I LAJKI DAJĄ HEJTEROWI SIŁĘ. MASZ WYBÓR – BĄDŹ PO DOBREJ STRONIE

**NIE LAJKUJ PRZEMOCY**

# STOP MAKING STUPID PEOPLE FAMOUS



**Twój lajk = ich zasięg.  
Twój klik = ich pieniądze.  
Masz wpływ, co staje się popularne.**

FUNDACJA **hejt OFF**

**NOTA:**

Poradnik może być drukowany, kopiowany i udostępniany w całości lub we fragmentach w celach edukacyjnych i profilaktycznych. **Każdorazowo należy podać autora oraz źródło.**



**Źródło: Co robią Twoje dzieci w sieci – poradnik dla rodziców, Łukasz Gierek Fundacja Hejt OFF**

Wszelkie zmiany treści (skręcanie, edytowanie, przerabianie) powinny być wyraźnie oznaczone tak, aby nie wprowadzały w błąd co do oryginalnego brzmienia i intencji autora.