

Relacje rówieśnicze i cyberprzemoc – jak rozwiązywać konflikty i gdzie zgłaszać problemy?

Świat Relacji – Buduj Mosty, Nie Mury!

Każdy z nas jest częścią społeczności – w klasie, w grupie znajomych, w Internecie. Dobre relacje rówieśnicze dają nam wsparcie i poczucie bezpieczeństwa, ale czasem pojawiają się konflikty, nieporozumienia, a nawet zagrożenia w sieci. Jak dbać o zdrowe relacje? Jak bronić się przed cyberprzemocą?

Jak Budować Dobre Relacje Rówieśnicze?

Relacje to coś, co budujemy każdego dnia – poprzez rozmowy, wspólne spędzanie czasu, ale też przez sposób, w jaki reagujemy na innych.

Zasady dobrej przyjaźni:

- **Słuchaj i okazuj szacunek** – każdy ma prawo do swojego zdania.
- **Bądź szczery, ale nie raniący** – konstruktywna krytyka \neq hejt!
- **Nie rozprzestrzeniaj plotek** – mogą one krzywdzić.
- **Pamiętaj o granicach** – nie naciskaj na coś, czego ktoś nie chce robić.
- **Pomagaj w trudnych chwilach** – przyjaźń to nie tylko śmiech, ale też wsparcie.

Konflikty – Naturalna Część Życia. Jak Je Rozwiązywać?

Każdy z nas czasem się kłóci – to normalne! Ważne jest jednak, jak to robimy.

5 Kroków do Rozwiązania Konflikty:

- **Zatrzymaj się i ochłoń** – nie reaguj w emocjach.
- **Wysłuchaj drugiej osoby** – spróbuj zrozumieć jej punkt widzenia.
- **Mów o swoich uczuciach** – „Czuję się...” zamiast „Ty zawsze...!”.
- **Szukaj rozwiązania, nie winnego** – co możemy zrobić, żeby było lepiej?

- **Zamknij temat i idź dalej** – nie wracaj do tego w kółko.

Nie zgadzasz się? Nie szkodzi! Można mieć różne zdania i nadal się szanować.

Cyberprzemoc – Gdy Granice Zostają Przekroczone

Internet daje nam wiele możliwości, ale może też być miejscem hejtu i przemocy.

Co to jest cyberprzemoc?

- Hejt – obraźliwe komentarze, wyzwiska.
- Ośmieszanie – publikowanie kompromitujących zdjęć, filmów.
- Groźby – straszenie, szantażowanie online.
- Fake news – rozpowszechnianie nieprawdziwych informacji na czyjś temat.
- Wykluczanie – usuwanie z grup, ignorowanie w sieci.

Pamiętaj! Internet nie jest anonimowy – każdy ślad zostaje!

Co Robić, Gdy Spotkasz Się z Cyberprzemocą?

- **Nie odpowiadaj agresją**

Im bardziej reagujesz emocjonalnie, tym bardziej hejter czuje, że ma nad Tobą władzę.

- **Zrób zrzut ekranu i zachowaj dowody**

Przydadzą się, jeśli zdecydujesz się zgłosić sprawę.

- **Zgłoś problem**

-Administratorowi strony (Facebook, Instagram, TikTok – każda platforma ma opcję „Zgłoś”).

-Rodzicom, nauczycielowi, pedagogowi – nie musisz być sam/a!

-[Helpline.org.pl](https://helpline.org.pl) – specjaliści od cyberprzemocy.

-Policji – jeśli groźby są poważne.

Gdzie Szukać Pomocy?

- **W szkole:**

-Pedagog, psycholog szkolny, nauczyciel, wychowawca któremu ufasz.

- **W Internecie:**

-**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – 116 111** (całodobowo, anonimowo).

-**Helpline.org.pl** – pomoc w sprawach cyberprzemocy.

-**Saferinternet.pl** – bezpieczeństwo w sieci.

- **Na policji:**

-Jeśli sytuacja jest poważna – np. groźby, szantaż.

Podsumowanie: Twoje Słowa Mają Moc!

- Buduj dobre relacje – szacunek i zrozumienie to podstawa.
- Rozwiązuj konflikty zamiast je zaostrzać.
- W Internecie zachowuj się tak, jakbyś rozmawiał/a twarzą w twarz.
- Reaguj, jeśli widzisz, że ktoś jest ofiarą hejtu.

Pamiętaj! Każdy ma prawo czuć się bezpiecznie – w szkole i w sieci. Jeśli masz problem, nie bój się prosić o pomoc!