

Polityka ochrony dzieci w Szkole Podstawowej im. Przyjaciół Borów Tucholskich w Lipinkach

Preambuła

Naczelną zasadą wszystkich działań podejmowanych przez pracowników placówki jest działanie dla dobra dziecka, jego bezpieczeństwa, ochronę jego godności i poszanowanie jego praw, ze szczególnym zwróceniem uwagi na jego potrzeby. Pracownik placówki, realizując te cele, działa w ramach obowiązującego prawa, przepisów wewnętrznych danej placówki oraz swoich kompetencji.

Rozdział I

Objaśnienie terminów

§ 1.

1. Pracownikiem placówki jest osoba zatrudniona na podstawie umowy o pracę lub umowy zlecenia. Personel stanowią wszystkie osoby mające/ mogące mieć potencjalny kontakt z małoletnim.
2. Dzieckiem w świetle prawa polskiego jest każda osoba do ukończenia 18. roku życia.
3. Opiekunem dziecka jest osoba uprawniona do reprezentowania dziecka, w szczególności jego rodzic, opiekun prawny lub opiekun faktyczny.
4. Zgoda rodzica dziecka oznacza zgodę co najmniej jednego z rodziców dziecka. Jednak w przypadku braku porozumienia między rodzicami dziecka należy poinformować rodziców o konieczności rozstrzygnięcia sprawy przez sąd rodzinny.
5. Przez krzywdzenie dziecka należy rozumieć popełnienie czynu zabronionego lub czynu karalnego na szkodę dziecka przez jakąkolwiek osobę, w tym pracownika/ personel/ placówki, rodzic/ opiekun czy inna osoba lub zagrożenie dobra dziecka, w tym jego zaniedbywanie.
6. Osoba odpowiedzialna za internet to wyznaczony przez kierownictwo/ dyrektora placówki pracownik, sprawujący nadzór nad korzystaniem z internetu przez dzieci na terenie placówki oraz nad bezpieczeństwem dzieci w internecie.
7. Osoba odpowiedzialna za *Politykę ochrony dzieci przed krzywdzeniem* to wyznaczony przez kierownictwo placówki pracownik sprawujący nadzór nad realizacją *Standardów ochrony dzieci przed krzywdzeniem* w placówce.
8. Szkolny zespół interwencyjny, zespół powołany przez Dyrektora placówki w przypadku krzywdzenia dzieci. W skład zespołu wchodzi: osoba odpowiedzialna za *Politykę ochrony dzieci przed krzywdzeniem* (koordynator zespołu), Dyrektor

placówki, wyznaczeni nauczyciele oraz pracownicy mający wiedzę o krzywdzeniu dziecka.

9. Dane osobowe dziecka to wszelkie informacje umożliwiające identyfikację dziecka.

Rozdział II

Podstawy prawne Polityki Ochrony Dzieci

§ 2.

Polityka Ochrony Dzieci w Szkole Podstawowej im. Przyjaciół Borów Tucholskich w Lipinkach oparta jest na polskim prawie - Konwencji o Prawach Dziecka, Międzynarodowej Karcie Praw Człowieka oraz dobrych praktykach polskich i zagranicznych.

Podstawa prawna:

1. Ustawa z 13 maja 2026 r o przeciwdziałaniu zagrożeniom przestępczością na tle seksualnym (Dz.U. z 2023 r. poz. 1304 ze zm.) – art. 22c, art. 22b.
2. Ustawa z 28 lipca 2023 r. o zmianie ustawy- Kodeks rodzinny i opiekuńczy oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023r. poz 1606) – art. 7 pkt 6
3. Ustawa z 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (tekst jedn.: Dz.U. z 2023 r. poz. 900 ze zm.) – art. 2 pkt 1–8, art. 99 pkt 4, art. 26.
4. Ustawa z 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny (tekst jedn.: Dz.U. z 2022 r. poz. 1138 ze zm.) - art. 266 § 1 i 2.
5. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz.U. UE. L. z 2016 r. Nr 119, str. 1 ze zm.).
6. Art. 12 Ustawa z dnia 29.07.2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie- (Dz. U. z 2005 r. nr 180 poz. 1493), Rozporządzenie Rady Ministrów z dn.13.09.2011r.w sprawie procedury "Niebieskiej Karty".
7. Konwencja Praw Dziecka- uchwalona w 1989 roku przez Zgromadzenie Ogólne Organizacji Narodów Zjednoczonych i ratyfikowana przez Polskę w 1991 roku.

Rozdział III

Rozpoznawanie i reagowanie na czynniki ryzyka krzywdzenia dzieci

§ 3.

1. Pracownicy placówki posiadają wiedzę i w ramach wykonywanych obowiązków zwracają uwagę na czynniki ryzyka i symptomy krzywdzenia dzieci.

2. W przypadku zidentyfikowania czynników ryzyka pracownicy (nauczyciele, dyrektor) placówki podejmują rozmowę z rodzicami, przekazując informacje na temat dostępnej oferty wsparcia i motywując ich do szukania dla siebie pomocy.
3. Pracownicy (wyznaczeni nauczyciele) monitorują sytuację dziecka.
 - Zbierają informacje na temat funkcjonowania dziecka od wszystkich osób z nim pracujących.
 - Konsultują z psychologiem zatrudnionym w placówce , to jak dziecko funkcjonuje, lub pedagogiem specjalnym jeśli nie ma psychologa,
4. Pracownicy znają i stosują zasady bezpiecznych relacji personel–dziecko [załącznik nr 2] i dziecko–dziecko [załącznik nr 3] ustalone w placówce.
5. Rekrutacja pracowników placówki odbywa się zgodnie z zasadami bezpiecznej rekrutacji personelu. (załącznik nr 4)

Rozdział IV

Zasady rekrutacji pracowników/wolontariuszy/stażystów/praktykantów

§ 4.

1. Dyrektor Szkoły Podstawowej im. Przyjaciół Borów Tucholskich w Lipinkach dokłada wszelkich starań, by zatrudniać pracowników/współpracowników posiadających odpowiednie kwalifikacje i kompetencje, którzy podzielają wartości wynikające z Konwencji o Prawach Dziecka, w szczególności prawo dziecka do ochrony przed krzywdzeniem. Każdy kandydat na nowego pracownika przesyła CV oraz w miarę możliwości referencje.
2. Przed przystąpieniem do pracy wybrany kandydat, oprócz innych wymaganych przepisami prawa dokumentów, składa oświadczenie dotyczące niekaralności za przestępstwa przeciwko wolności seksualnej i obyczajności oraz przestępstwa na szkodę małoletniego, oraz o toczących się względem niego postępowaniach karnych (załącznik nr 8)
3. Każdy nowo przyjęty pracownik zapoznaje się z zapisami Polityki Ochrony Dzieci, wewnętrznymi przepisami obowiązującymi w placówce, regulaminem pracy, zasadami przestrzegania praw dziecka oraz zasadami ochrony i przetwarzania danych osobowych w danej placówce. Zapoznanie się z wymienionymi powyżej zasadami potwierdza podpis pracownika pod oświadczeniem (załącznik nr 9).

Rozdział V

Procedury interwencji w przypadku krzywdzenia dziecka

§ 5.

W przypadku podjęcia przez pracownika placówki podejrzenia, że dziecko jest krzywdzone, pracownik ma obowiązek sporządzenia notatki służbowej/ wypełnienia punktów 1-3 Karty interwencji/ i przekazania uzyskanej informacji (do wyboru) koordynatorowi zespołu lub jego zastępcy.

§ 6.

1. Pedagog/psycholog/ wyznaczony koordynator/ (do wyboru) wzywa opiekunów dziecka, którego krzywdzenie podejrzewa, oraz informuje ich o podejrzeniu.
2. Pedagog/psycholog. wyznaczony koordynator (do wyboru) powinien sporządzić opis sytuacji szkolnej/przedszkolnej/ rodzinnej dziecka na podstawie rozmów z dzieckiem, nauczycielami, wychowawcą i rodzicami, oraz plan pomocy dziecku.
3. Plan pomocy dziecku powinien zawierać wskazania dotyczące:
 - a) podjęcia przez placówkę działań w celu zapewnienia dziecku bezpieczeństwa, w tym zgłoszenie podejrzenia krzywdzenia do odpowiedniej placówki;
 - b) wsparcia, jakie placówka zaoferuje dziecku;
 - c) skierowania dziecka do specjalistycznej placówki pomocy dziecku, jeżeli istnieje taka potrzeba.

§ 7.

1. W przypadkach bardziej skomplikowanych (dotyczących wykorzystywania seksualnego oraz znęcania się fizycznego i psychicznego o dużym nasileniu) kierownictwo placówki powołuje Szkolny zespół interwencyjny, w skład którego mogą wejść: pedagog/psycholog, wychowawca dziecka, kierownictwo placówki, inni pracownicy mający wiedzę o krzywdzeniu dziecka lub o dziecku .
2. Szkolny zespół interwencyjny sporządza plan pomocy dziecku, na podstawie opisu sporządzonego przez pedagoga szkolnego oraz innych, uzyskanych przez członków zespołu, informacji.
3. W przypadku gdy podejrzenie krzywdzenia zgłosili opiekunowie dziecka, powołanie zespołu jest obligatoryjne. Szkolny zespół interwencyjny wzywa opiekunów dziecka na spotkanie wyjaśniające, podczas którego może zaproponować opiekunom zdiagnozowanie zgłaszanego podejrzenia w zewnętrznej, bezstronnej instytucji.
4. Ze spotkania sporządza się protokół. (załącznik nr 7).

§ 8.

1. Plan pomocy dziecku jest przedstawiany przez pedagoga/psychologa/ koordynatora/ opiekunom z zaleceniem współpracy przy jego realizacji.
2. Pedagog/psycholog/ koordynator/ informuje opiekunów o obowiązku placówki zgłoszenia podejrzenia krzywdzenia dziecka do odpowiedniej instytucji (prokuratura/policja lub sąd rodzinny, ośrodek pomocy społecznej bądź przewodniczący zespołu interdyscyplinarnego – procedura „Niebieskie Karty” – w zależności od zdiagnozowanego typu krzywdzenia i skorelowanej z nim interwencji). [Procedura Niebieskiej Karty została przedstawiona w \(załącznik nr 5\).](#)
3. Po poinformowaniu opiekunów przez pedagoga/psychologa – zgodnie z punktem poprzedzającym – kierownictwo placówki składa zawiadomienie o podejrzeniu przestępstwa do prokuratury/policji lub wniosek o wgląd w sytuację rodziny do sądu rejonowego, wydziału rodzinnego i nieletnich, ośrodka pomocy społecznej lub przesyła formularz „Niebieska Karta – A” do przewodniczącego zespołu interdyscyplinarnego.
4. Dalszy tok postępowania leży w kompetencjach instytucji wskazanych w punkcie poprzedzającym.
5. W przypadku gdy podejrzenie krzywdzenia zgłosili opiekunowie dziecka, a podejrzenie to nie zostało potwierdzone, należy o tym fakcie poinformować opiekunów dziecka na piśmie.

§ 9.

1. Z przebiegu interwencji sporządza się kartę interwencji, której wzór stanowi [\(załącznik nr 6\)](#) do niniejszych standardów.
2. Karta interwencji znajduje się w wyznaczonych punktach na terenie szkoły. W sekretariacie, w dyżurce, w stołówce szkolnej, w pokoju nauczycielskim, w gabinecie pedagoga szkolnego. Dostęp do Karty Interwencji mają wszyscy pracownicy placówki, którzy będą mieli podejrzenie przypadku krzywdzenia dziecka.
3. Kartę załącza się doteczki dziecka/ do rejestru interwencji/.
4. Wszyscy pracownicy placówki i inne osoby, które w związku z wykonywaniem obowiązków służbowych podjęły informację o krzywdzeniu dziecka lub informacje z tym związane, są zobowiązane do zachowania tych informacji w tajemnicy, wyłączając informacje przekazywane uprawnionym instytucjom w ramach działań interwencyjnych.

Rozdział VI

Zasady ochrony danych osobowych oraz wizerunku dziecka

§ 10.

1. Placówka zapewnia najwyższe standardy ochrony danych osobowych dzieci zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa .
2. Placówka, uznając prawo dziecka do prywatności i ochrony dóbr osobistych, zapewnia ochronę wizerunku dziecka.
3. Dane osobowe dziecka podlegają ochronie na zasadach określonych w ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 o ochronie danych osobowych (*tekst jednolity: Dz. U. 2002 Nr 101, poz. 926 późn. zm.*).
4. Wytyczne dotyczące zasad publikacji wizerunku dziecka stanowią ([Załącznik nr 10](#)) do niniejszych Standardów

§ 11.

1. Pracownikowi placówki nie wolno umożliwiać przedstawicielom mediów utrwalania wizerunku dziecka (filmowanie, fotografowanie, nagrywanie głosu dziecka) na terenie placówki bez pisemnej zgody rodzica lub opiekuna prawnego dziecka.
2. W celu uzyskania zgody, o której mowa powyżej, pracownik placówki może skontaktować się z opiekunem dziecka i ustalić procedurę uzyskania zgody.
3. Niedopuszczalne jest podanie przedstawicielowi mediów danych kontaktowych do opiekuna dziecka – bez wiedzy i zgody tego opiekuna.
4. Jeżeli wizerunek dziecka stanowi jedynie szczegół całości, takiej jak: zgromadzenie, krajobraz, publiczna impreza, zgoda rodzica lub opiekuna prawnego na utrwalanie wizerunku dziecka nie jest wymagana.

§ 12.

1. Upublicznienie przez pracownika placówki wizerunku dziecka utrwalonego w jakiegokolwiek formie (fotografia, nagranie audio-wideo) wymaga pisemnej zgody rodzica lub opiekuna prawnego dziecka. Dobrą praktyką jest również pozyskiwanie zgód samych dzieci.
2. Pisemna zgoda, o której mowa w ust. 1, powinna zawierać informację, gdzie będzie umieszczony zarejestrowany wizerunek i w jakim kontekście będzie wykorzystywany (np. że umieszczony zostanie na stronie youtube.com w celach promocyjnych).

Rozdział VII
Zasady dostępu dzieci do Internetu

§ 13.

1. Placówka, zapewniając dzieciom dostęp do internetu, jest zobowiązana podejmować działania zabezpieczające dzieci przed dostępem do treści, które mogą stanowić zagrożenie dla ich prawidłowego rozwoju; w szczególności należy zainstalować i aktualizować oprogramowanie zabezpieczające.
2. Zasady bezpiecznego korzystania z internetu i mediów elektronicznych stanowią (Załącznik nr 1) do niniejszych Standardów.
3. Na terenie placówki dostęp dziecka do internetu możliwy jest:
 - a. pod nadzorem pracownika przedszkola/szkoły na zajęciach komputerowych;
 - b. bez nadzoru nauczyciela – na przeznaczonych do tego komputerach, znajdujących się na terenie placówki .
4. W przypadku dostępu realizowanego pod nadzorem pracownika placówki, pracownik placówki ma obowiązek informowania dzieci o zasadach bezpiecznego korzystania z internetu. Pracownik placówki czuwa także nad bezpieczeństwem korzystania z internetu przez dzieci podczas lekcji.
5. W miarę możliwości osoba odpowiedzialna za internet przeprowadza z dziećmi cykliczne szkolenia dotyczące bezpiecznego korzystania z internetu.
6. Placówka zapewnia stały dostęp do materiałów edukacyjnych, dotyczących bezpiecznego korzystania z internetu, przy komputerach.

§ 14.

1. Osoba odpowiedzialna za internet zapewnia, aby sieć internetowa organizacji placówki była zabezpieczona przed niebezpiecznymi treściami, instalując i aktualizując odpowiednie, nowoczesne oprogramowanie.
2. Wymienione w pkt. 1 niniejszego paragrafu oprogramowanie jest aktualizowane przez wyznaczonego pracownika w miarę potrzeb, przynajmniej raz w miesiącu.
3. Wyznaczony pracownik organizacji przynajmniej raz w miesiącu sprawdza, czy na komputerach ze swobodnym dostępem, podłączonych do internetu nie znajdują się niebezpieczne treści.
4. W przypadku znalezienia niebezpiecznych treści, wyznaczony pracownik stara się ustalić, kto korzystał z komputera w czasie ich wprowadzenia.

5. Informację o dziecku, które korzystało z komputera w czasie wprowadzenia niebezpiecznych treści, wyznaczony pracownik przekazuje kierownictwu placówki, które aranżuje dla dziecka rozmowę z psychologiem lub pedagogiem.
6. Pedagog/psycholog przeprowadza z dzieckiem, o którym mowa w punktach poprzedzających, rozmowę na temat bezpieczeństwa w internecie.
7. Jeżeli w wyniku przeprowadzonej rozmowy pedagog/psycholog uzyska informację, że dziecko jest krzywdzone, podejmuje działania opisane w rozdziale III niniejszych Standardów.

Rozdział VIII

Zasady korzystania z urządzeń elektronicznych z dostępem do sieci Internet.

§ 15.

1. Na terenie Szkoły zabrania się uczniom bez zgody nauczyciela na:
 - 1) korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych służących do przekazu informacji podczas zajęć edukacyjnych i uroczystości szkolnych;
 - 2) nagrywania dźwięku, obrazu oraz fotografowania za pomocą telefonu lub innych urządzeń elektronicznych;
2. Za zgodą prowadzącego zajęcia, dopuszcza się używanie urządzeń multimedialnych na zajęciach edukacyjnych, jeżeli wymaga tego tok zajęć lub program nauczania.
3. Dozwolone jest użycie telefonu komórkowego na zajęciach edukacyjnych w celu ratowania życia lub zdrowia.
4. W razie niedozwolonego używania telefonu komórkowego lub innych urządzeń elektronicznych przez uczniów, mogą być zastosowane kary, o których mowa w statucie Szkoły.

Rozdział IX

Monitoring stosowania Standardów

§ 16.

1. Kierownictwo placówki wyznacza Karola Torbickiego jako osobę odpowiedzialną za monitorowanie stosowania Standardów ochrony dzieci w placówce.
2. Osoba, o której mowa w punkcie poprzedzającym, jest odpowiedzialna za monitorowanie realizacji Polityki, za reagowanie na sygnały naruszenia standardów i prowadzenie rejestru zgłoszeń oraz za proponowanie zmian w Standardach. Monitoring Standardów obowiązujących w placówce stanowi [załącznik nr 11](#) / [załącznik nr 12](#).
3. Osoba, o której mowa w pkt. 1 niniejszego paragrafu, przeprowadza wśród pracowników placówki, raz na 24 miesiące, ankietę monitorującą poziom realizacji

Polityki. W ankiecie pracownicy placówki mogą proponować zmiany Polityki oraz wskazywać naruszenia Polityki w placówce.

4. Osoba, o której mowa w pkt. 1 niniejszego paragrafu, dokonuje opracowania wypełnionych przez pracowników placówki ankiet (lub innych źródeł informacji zwrotnej). Sporządza na tej podstawie raport z monitoringu, który następnie przekazuje kierownictwu placówki.
5. Kierownictwo placówki wprowadza do tegoż dokumentu niezbędne zmiany i ogłasza pracownikom placówki, dzieciom i ich opiekunom nowe brzmienie dokumentu.

Rozdział X

Przepisy końcowe

§ 17.

1. Dokument/ Standardy/ wchodzi w życie z dniem jej ogłoszenia.
2. Ogłoszenie następuje w sposób dostępny dla pracowników placówki, dzieci i ich opiekunów, w szczególności poprzez wywieszenie w miejscu ogłoszeń dla pracowników lub poprzez przesłanie jej tekstu drogą elektroniczną oraz poprzez zamieszczenie na stronie internetowej i wywieszenie w widocznym miejscu w siedzibie, również w wersji skróconej, przeznaczonej dla dzieci na gazetkach w oddziałach przedszkolnych oraz na głównym korytarzu szkolnym.

Słowniczek

Co to jest bullying?

Bullying jest szkolną odmianą mobbingu, który zwykle dotyczy pracownika. Uczeń będący ofiarą bullyingu jest prześladowany i dręczony przez innego ucznia. Rzadko się zdarza, że sprawcą bullyingu jest nauczyciel.

Najczęstszymi formami prześladowania są przewiska, wyśmiewanie, nękanie liścikami i smsami (telefonami), ośmieszanie publiczne, rozpowszechnianie wstydliwych dla ofiary treści (np. filmików), szykanowanie i upokarzanie. Bullying jako znęcanie się może występować w formie:

- fizycznej (przemoc siłowa, niszczenie mienia),
- ustnej (wyszydzanie, wyśmiewanie, obrażanie),
- socjalnej (plotki, rozsiewanie podejrzeń wśród innych osób),
- elektronicznej (tzw. cyberbullying czyli nękanie drogą elektroniczną).

Kto może być ofiarą bullyingu?

Na ofiarę bullyingu sprawcy wybierają sobie zwykle osobę słabszą, którą łatwo zastraszyć i która nie będzie mieć siły i odwagi się przeciwstawić. Najczęściej są to dzieci nieśmiałe, trzymające się na uboczu, ale także takie, które się czymś wyróżniają z grupy i nie dostosowują się do oczekiwań kolegów.

Osoby, które dopuszczają się bullyingu mają tylko jeden cel – upokorzyć i zastraszyć swoją ofiarę. Czują satysfakcję, jeśli prześladowana osoba traci swoją reputację i staje się pośmiewiskiem wśród innych uczniów.

Rzadko kiedy ofiara bullyingu szuka pomocy bezpośrednio zwracając się z problemem do dorosłych. Prześladowani uczniowie zwykle boją się prosić o pomoc nauczyciela, bo obawiają się posądzenia o skarżenie i nie chcą zemsty.

Nie zawsze też dziecko jest w stanie zwierzyć się ze swojego problemu rodzicom, często wstydzi się, że nie jest akceptowane przez rówieśników. By w porę rozpoznać, że mamy do czynienia z bullyingiem, należy dobrze obserwować swoje dziecko i dociekać, dlaczego nagle zaczyna się inaczej zachowywać.

Typowymi objawami bullyingu są:

- niechęć chodzenia do szkoły (dziecko może nawet nie mówić dlaczego, symulowanie chorób),
- brak kolegów (dziecko nie ma przyjaciół w szkole a po szkole unika spotkań z kolegami, nie jest zapraszane przez nich do domów, na urodziny itd.)
- nagle opuszczenie się w nauce (słabe stopnie, brak motywacji do nauki, wagary),
- stany lękowe (dziecko coraz łatwiej i częściej się denerwuje, może popaść w depresję),
- apatia, bezsennaść, brak apetytu (nagła zmiana zachowania),
- myśli samobójcze (interesowanie się samobójstwami, próby samobójcze, czytanie poradników dla samobójców),
- niskie poczucie wartości (brak wiary w swoje możliwości, brak motywacji),
- niewyjaśnione zjawiska gubienia wartościowych przedmiotów, niszczenia swoich rzeczy (np. uczeń często mówi, że zgubił pieniądze lub przychodzi do domu w zniszczonej kurtce).

Jak reagować na bullying w szkole?

Jeśli jesteśmy świadkami przemocy w szkole na innych uczniach, należy niezwłocznie powiadomić dyrektora szkoły, nawet jeśli sprawa nie dotyczy naszego dziecka. Jeśli docierają do nas sygnały, że to nasze dziecko jest ofiarą przemocy w szkole, nie wolno tego bagatelizować.

Pobicie nie powinno być z góry określane jako typowe zachowanie dla chłopców, bo za tym może stać dłuższa, smutna historia. Ważne, by widząc, że coś się dzieje z dzieckiem – natychmiast się tym zainteresować. Pierwszą rzeczą jest rozmowa i próba dowiedzenia się czegoś więcej o problemie.

Jeśli dziecko jest zamknięte w sobie i nie chce podzielić się takimi informacjami, konieczna jest wspólna wizyta u psychologa, który pomoże się otworzyć dziecku na rozmowę.

Ze względu na potrzebę szczerej rozmowy w takich przypadkach, ważne jest by ten dobry kontakt z dzieckiem wypracowywać sobie od samego początku. Syn czy córka powinni wiedzieć, że z każdym problemem mogą zwrócić się do rodziców, bez obaw, że zostaną odsunięci.

Ważne jest, by interesować się życiem swojej pociechy – jego pasjami, przyjaźniami, radzeniem sobie w szkole. Istotą wychowania jest także wypracowanie w swoim dziecku asertywności, pewności siebie, umiejętności przeciwstawienia się i niegodzenia na akty przemocy. To może okazać się najskuteczniejszą bronią w walce z bullyingiem.

Jeśli mamy dowody na to, że naszemu dziecku w szkole dzieje się krzywda, należy niezwłocznie poinformować o problemie wychowawcę. Warto również porozmawiać z rodzicami dzieci, które dopuszczają się nękania. Sama ofiara bullingu powinna trafić pod opiekę psychologa, który pomoże uporać się z problemem. Nic się jednak nie uda bez wsparcia i pomocy samych rodziców.

Prześladowane dziecko musi czuć wsparcie swoich bliskich, nawet jeśli to co stało się powodem nękania, okaże się czymś złym. W tej sytuacji najważniejsze jest ratowanie swojego dziecka i wspólne rozwiązanie problemu a nie analizowanie spraw z przeszłości.

Anna Kuliberda

Jak rozpoznać, że dziecko jest prześladowane w szkole?

Przemoc w szkole jest na porządku dziennym, choć nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę. Nauczyciele i pedagodzy robią, co mogą, by ją wyeliminować, ale nie zawsze udaje się to zrobić. Dziecko, które doświadcza przemocy nie zawsze jest bite. Może być stale wyzywane, poniżane, odpychane, prześladowane, może doświadczać celowego odsunięcia od grupy. Jak zatem rozpoznać, że uczeń w szkole podstawowej doświadcza przemocy?

1. Niechęć do szkoły

Występuje zazwyczaj jako pierwszy przejaw tego, że dziecko w szkole doświadcza nękania. Unik jest naturalną reakcją obronną i pojawia się wskutek silnego stresu, jaki wywołuje u dziecka kontakt ze sprawcami.

Zdarza się, że u dziecka występują silne bóle somatyczne: brzucha lub głowy, które nie mają przyczyn zdrowotnych. Pojawiają się fobie szkolne - dziecko tak prowokuje wydarzenia, by nie chodzić do szkoły - mówi WP parenting dr Anna Siudem, psycholog społeczny. Z czasem dziecko może zacząć cierpieć na przewlekły silny stres, który powoli wyniszcza organizm. Jeśli zatem zauważysz, że twoje dziecko jest zdenerwowane, a przy tym czuje ogromną niechęć do chodzenia do szkoły i nie wynika to z lenistwa, porozmawiaj z nim. Niezbędna może się okazać wizyta u pedagoga i psychologa szkolnego.

2. Zmiana zachowania

Dzieci, które funkcjonują wśród przyjaźnie nastawionych kolegów, są zazwyczaj uśmiechnięte i wesołe. Jeśli jednak w stosunki koleżeńskie wkracza przemoc, psychika terroryzowanego dziecka zaczyna się załamywać.

Objawem, który może niepokoić rodzica jest także zmiana zachowania dziecka. Dzieci doświadczające [przemocy w szkole](#) z dnia na dzień stają się ciche i zamknięte w sobie, wydają się zastraszone i płaczliwe. Objawom tym towarzyszy chwiejność emocjonalna.

U dzieci, które padają ofiarą przemocy rówieśniczej często dochodzi do samookaleczania się.
- Miałam taką pacjentkę, dziewczynkę niepełnosprawną, która była wyzywana przez kolegów, wyśmiewana, szydzono z niej. Problemu nie zauważyła ani szkoła, ani rodzice. Problem wyszedł na jaw dopiero, gdy dziewczynka zaczęła się samookaleczać - tłumaczy dr Siudem.

Co można zrobić, aby rozwiązać problem? Warto przyjrzeć się dziecku i postarać się zrozumieć jego odczucia. Dawanie rad na niewiele się w takim przypadku zda. Wizyta u pedagoga szkolnego będzie prawdopodobnie konieczna.

3. Dziecko źle sypia

Dzieci nękanie przez rówieśników miewają problemy ze snem. Zdarza się, że nie chcą kłaść się spać, ponieważ obawiają się dnia kolejnego i tego, co może się wydarzyć. A jeśli już usną, budzą się w nocy z krzykiem, ponieważ mają koszmary.

4. Gorsze wyniki w nauce

Oceny w szkole są wyznacznikiem tego, jak dziecko radzi sobie z przyswajaniem materiału. Jeśli są wysokie – jest to powód do radości. Problem pojawia się wtedy, gdy oceny dobrze uczącego się dziecka nagle zaczynają się pogarszać. Przyczyna tego również może leżeć w problemach z rówieśnikami.

Gdy dziecko doświadcza [przemocy psychicznej](#) lub fizycznej, jego poczucie wartości spada. **Stres zaczyna być tak duży, że uczniowi przestaje zależeć na ocenach, myśli tylko o tym, jak uchronić się przed kolegami.**

5. Brak przyjaciół

Ważną kwestią są także kontakty koleżeńskie. Jeśli prawidłowo funkcjonujące w grupie dziecko nagle przestaje opowiadać o kolegach i koleżankach, rodzice powinni się nad tym zastanowić. Może to bowiem oznaczać, że w szkole wydarzyło się coś, co spowodowało zerwanie kontaktów społecznych. W długiej perspektywie brak przyjaciół nie jest dla dziecka korzystny, nie uczy bowiem współpracy i może być powodem [problemów natury psychologicznej](#).

-Grupa rówieśnicza jest dla ucznia szkoły podstawowej niezwykle ważna. Dziecko w tym wieku tak bardzo chce być akceptowane w tej grupie, że pozostaje w niej nawet wtedy, gdy doświadczają przemocy i stają się ofiarą. To może prowadzić do zaburzeń psychicznych. Dlatego tak ważne jest, by reagować natychmiast - podkreśla psycholog.

„**Zaburzenia psychiczne** u dzieci z biegiem lat spotykane są coraz częściej – szacuje się, że w samej Polsce kryteria rozpoznania którejś z chorób psychiatrycznych spełniać może nawet 20% młodych pacjentów. Objawy zaburzeń psychicznych u najmłodszych bywają różnorodne, poza nimi interesować rodziców może jeszcze całkowicie inny aspekt – na czym opierać się może leczenie zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży?

Zaburzeń psychicznych, które mogą wystąpić u dzieci i młodzieży, wyróżnia się bardzo dużo. Należą do nich problemy, które spotykane są również u osób w innym wieku – podobnie jak u dorosłych, u najmłodszych rozwijać się mogą m.in. zaburzenia nastroju (takie jak [depresja](#) czy [choroba afektywna dwubiegunowa](#)), [zaburzenia lękowe](#) (w postaci fobii specyficznych, zaburzeń lękowych uogólnionych czy fobii społecznej), [schizofrenia](#) oraz zaburzenia odżywiania (takie jak np. [anoreksja](#) i [bulimia](#)). Wyróżnić można jednak pewne problemy, które są specyficzne przede wszystkim dla dorastających pacjentów, m.in. zaburzenia hiperkinetyczne ([ADHD](#)), całościowe zaburzenia rozwojowe oraz zaburzenia zachowania.

Objawy zaburzeń psychicznych bywają bardzo różne – u młodych pacjentów pojawiać się mogą obniżenie nastroju, lęk, jak i nawet objawy psychotyczne. Rodzice, których pociecha doświadcza problemów natury psychiatrycznej, dokładają wszelkich starań, by jej pomóc – próbują z nią rozmawiać, zastanawiają się, jaka jest przyczyna wystąpienia jej dolegliwości.

Dzieci tak samo jak i dorośli często mierzą się z sytuacjami stresującymi, dlatego już od najmłodszych lat powinniśmy zadbać o ich zdrowie psychiczne. Możemy to zrobić, np. podając im psychobiotyki **Sanprobi® Stress**. Zawarte w nich szczepy probiotyczne: *Lactobacillus helveticus* Rosell®-52 oraz *Bifidobacterium longum* Rosell®-175 korzystnie wpływają na zdrowie psychiczne. Ponadto psychobiotyki wspierają nasz organizm wielokierunkowo. Z badań wynika, że zawarte w nich bakterie, gdy zdomowią się w jelitach, obniżają poziom kortyzolu we krwi (nazywanym – nie bez powodu – hormonem stresu), łagodzą dolegliwości żołądkowo-jelitowe wywołane stresem oraz zmniejszają intensywność lęku. Z takim wsparciem łatwiej jest zadbać o inne aspekty zdrowego stylu życia: dietę, ruch, sen i relaks, które łącznie zadbają o dobry nastrój naszych dzieci.

Depresja kojarzona jest ze znacznym obniżeniem nastroju i niechęcią do robienia czegokolwiek. Dzieje się tak jednak nie u wszystkich – u niektórych osób występuje tzw. uśmiechnięta depresja, w której przypadku otoczenie chorego w ogóle może nie zdawać sobie sprawy z tego, jak bardzo on cierpi.

Po czym poznać, że ktoś cierpi na atypową, czyli uśmiechniętą depresję?

Zaburzenia depresyjne obecnie stanowią jeden z najczęściej spotykanych u ludzi problemów zdrowotnych. Szacuje się, że na całym świecie zmagają się z nimi około 350 milionów osób, w przypadku Polski zaś, według statystyk, **zaburzenia depresyjne może mieć nawet 1,5 miliona Polaków**. Liczby te, bez wątpienia, dają do myślenia – pokazują one, że większość z nas może mieć w swoim otoczeniu jakieś osoby, która zmagają się z depresją.

Zaburzenia depresyjne mogą wystąpić u dowolnego człowieka – spotykane one są u młodych dorosłych, jak i u seniorów czy nawet i u dzieci. Tak jak różny bywa wiek pacjentów cierpiących na depresję, tak i różny bywa przebieg samego zaburzenia u dwóch różnych osób.

[Depresja](#) może przebiegać typowo, gdzie jej podstawowymi objawami mogą być obniżenie nastroju, anhedonia (utrata odczuwania przyjemności z czynności, które wcześniej bardzo cieszyły pacjenta), zaburzenia snu i utrata [motywacji](#) oraz czarne myśli dotyczące przyszłości. Wyróżnia się jednak pewien stan, w którego przypadku po pacjencie wcale nie widać, że może on mieć depresję – mowa tutaj o tzw. uśmiechniętej depresji.

Cechy charakterystyczne uśmiechniętej depresji

Przed wszystkim uśmiechniętą depresję charakteryzuje to, że bardzo ciężko ją zaobserwować – osoba, która na nią cierpi, **sprawiać może wrażenie wręcz aż „za bardzo szczęśliwej”**. Dość często problem ten spotykany jest u dzieci i młodzieży i w tym przypadku zdarza się, że dziecko stara się być zawsze uśmiechnięte – **uśmiech widnieje na jego twarzy nawet w sytuacjach, które u innych prowokują pojawienie się grymasu sugerującego zmartwienie**.

Nie do końca adekwatne reakcje emocjonalne nie są jednak jedynym możliwym przejawem omawianej, nietypowej postaci zaburzeń depresyjnych.

Inne możliwe objawy uśmiechniętej depresji to przede wszystkim:

- **wahania nastroju** (nastój dziecka może się zmieniać w charakterystyczny sposób, to znaczy mały pacjent zazwyczaj lepiej funkcjonuje w godzinach porannych, doświadczając on może zaś znacznego obniżenia nastroju wieczorną porą)
- **wzmoczone łaknienie**
- **znaczna drażliwość** (dzieci z uśmiechniętą depresją mogą wybuchać w całkowicie nieuzasadnionych sytuacjach)
- **niespecyficzne uczucie ociężałości całego ciała albo tylko jego pojedynczych części (np. rąk i nóg)**
- **zmniejszenie potrzeby snu** (choć rzadko w przebiegu uśmiechniętej depresji spotykana jest typowa **bezsenność**)

Zagrożenia związane z uśmiechniętą depresją

Teoretycznie wydawać by się mogło, że uśmiechnięta depresja jest mniej groźna od typowych zaburzeń depresyjnych – w końcu obarczona nią osoba funkcjonuje zwyczajnie, cierpiące na nią dziecko jest w stanie chociażby przyswajać szkolny materiał.

W praktyce jednak osoba, która zmagą się z tym rodzajem zaburzeń depresyjnych, po prostu cierpi. Warto tutaj dodać, że **pacjenci z uśmiechniętą depresją częściej popełniają samobójstwa** niż osoby cierpiące na typowe zaburzenia depresyjne – tak jak bowiem w przypadku tych drugich osób dość często nie mają one po prostu energii na to, aby podjąć próbę samobójczą, tak już inaczej bywa w przypadku pacjentów z uśmiechniętą depresją. Dręczące ich poczucie braku sensu życia może być tak silne, że mogą oni podjąć się próby zakończenia swojego życia. Ze względu przede wszystkim na takie właśnie ryzyko uśmiechniętej depresji nie można bagatelizować, tylko trzeba ją skutecznie rozpoznawać i odpowiednio leczyć.

Przyczyny uśmiechniętej depresji

Tak naprawdę do dziś nie udało się ustalić, dlaczego u niektórych osób pojawia się nietypowy problem, którym jest właśnie uśmiechnięta depresja. Przyczyny najprawdopodobniej są w tym przypadku takie same, jak klasycznych zaburzeń depresyjnych – sprzyjać wystąpieniu nietypowej depresji mogą uwarunkowania genetyczne, zwraca się uwagę na to, że zaburzenia nastroju mogą być skutkiem nieprawidłowych poziomów różnych neuroprzekaźników w ośrodkowym układzie nerwowym (zwłaszcza serotoniny).

Do wystąpienia depresji, zarówno typowej, jak i uśmiechniętej, doprowadzać może również doświadczenie ciężkich dla psychiki wydarzeń – jako ich przykłady można tutaj podać:

- **szyskanowanie w środowisku szkolnym,**
- **doświadczenie przemocy domowej,**
- **zostanie ofiarą gwałtu,**

- śmierć bliskiej osoby,
- konflikty między rodzicami.

Rozpoznawanie uśmiechniętej depresji

Jedno można powiedzieć z całą pewnością – postawienie rozpoznania uśmiechniętej depresji zdecydowanie nie jest łatwe. **Zmagające się z nią dziecko czy nastolatek rzadko przychodzi do swojego rodzica i mówi mu o tym, że czuje się źle** – skąd więc opiekun ma wiedzieć, że powinien udać się ze swoją pociechą do specjalisty?

Przede wszystkim warto z dzieckiem dużo rozmawiać i tłumaczyć mu, że nawet jeżeli ma ono jakieś problemy, które wolałoby ukryć przed światem, to samo opowiedzenie o nich może przynieść mu ulgę. Takie postępowanie nie zawsze jednak pomaga – w takich sytuacjach szczególnie niepokój mogą wzbudzać znaczne zmiany zachowania dziecka, np. to, że nastolatek, który wcześniej bardzo dużo czasu spędzał ze znajomymi, nagle zaczyna wolny czas spędzać tylko w domu, zamknięty w swoim pokoju.

Dużo o stanie zdrowia dziecka mogą powiedzieć również osiągnięte przez nie w szkole wyniki w nauce – słabe oceny u pociechy, która jeszcze niedawna była wzorowym uczniem i ze szkoły przynosiła świadectwa wyłącznie z czerwonym paskiem sugerują, że z dzieckiem dzieje się coś niedobrego.

Leczenie uśmiechniętej depresji

W sytuacji, gdy rodzice podejrzewają, że ich dziecko może mieć jakąś postać depresji, nie ma na co zwlekać – powinni oni udać się z nim do specjalisty. Skierować się można do psychologa lub do psychiatry dziecięcego – [psycholog](#) w razie potrzeby zaleci odpowiednie oddziaływania psychoterapeutyczne, psychiatra będzie mógł z kolei w razie konieczności zaproponować stosowne leczenie farmakologiczne.

Zasadniczo leczenie uśmiechniętej depresji opiera się na dwóch wyżej wymienionych oddziaływaniach – na psychoterapii oraz farmakoterapii. **Najkorzystniejszą sytuacją jest ta, w której dziecko znajduje się pod opieką zarówno psychologa, jak i psychiatry** – leczenie farmakologiczne owszem, jak najbardziej może przynosić oczekiwane rezultaty, z drugiej jednak strony nie jest ono w stanie wyzwolić pacjenta od wszystkich problemów, z którymi się on zмага.

Psychoterapia może bowiem pomóc dziecku w przełamaniu jego [nieśmiałości](#), dzięki niej pacjent może nabywać zdolność opowiadania o swoich emocjach. Dzięki pracy z terapeutą możliwe jest uzyskanie umiejętności rozładowywania negatywnych emocji – dzięki temu zmniejszyć się może chociażby częstość wybuchów złości u dziecka.

Niektórzy rodzice odczuwają swoisty opór przed udaniem się z pociechą do specjalistów od ochrony zdrowia psychicznego – szczególnie duży może on być u opiekunów dzieci z uśmiechniętą depresją, może im się bowiem wydawać, że przecież ich dziecku zupełnie nic nie dolega. **Ten rodzaj zaburzeń depresyjnych to jednak tylko maska, pod którą czai się prawdziwe, czasami nawet bardzo duże, cierpienie** – pacjent z uśmiechniętą depresją zdecydowanie potrzebuje więc pomocy, ponieważ zbagatelizowanie problemu może skutkować nawet tym, że młody człowiek odbierze sobie życie.

Lek. Tomasz Nęcki - absolwent kierunku lekarskiego na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu.

Przemoc wobec niepełnosprawnych

Przemoc wobec niepełnosprawnych, rozumiana jest jako **każdy akt godzący w osobistą wolność i integralność jednostki, zmuszanie jednostki do zachowań niezgodnych z jej własną wolą, a także poniżające traktowanie stanowiące naruszenie jej godności**

Osoby niepełnosprawne, szczególnie z niepełnosprawnością intelektualną, bardzo często stają się ofiarami **przemocy psychicznej**, w tym znieważenia. Jej przejawem może być słowo, co w stosunku do niepełnosprawnych intelektualnie najczęściej wiąże się z używaniem archaicznych już terminów, określających stopień upośledzenia czy też samego stanu upośledzenia: debil, imbecyl, kretyn, głupek. Gesty, teksty, a nawet zachowania (np. odwrócenie się plecami) mogą mieć formę znieważania.

Dzieci niepełnosprawne należą do grupy dzieci najbardziej napiętnowanych i zmarginalizowanych i można powiedzieć, że w ich przypadku ryzyko przemocy jest o wiele większe niż w odniesieniu do zdrowych dzieci.

Niejednokrotnie upośledzenie sprawia, że dzieci wydają się „łatwym celem”, **ponieważ może im brakować umiejętności obrony, mogą napotkać utrudnienia przy zgłaszaniu przemocy lub ich skargi mogą nie być traktowane poważnie.**

Ważnym kontekstem ryzyka krzywdzenia dzieci niepełnosprawnych jest to, iż często nie posiadają one wiedzy i możliwości rozumienia, jakie zachowania są wobec nich niewłaściwe lub niestosowne.

Nawet jeśli rozpoznają zachowanie rodzica jako złe, mogą nie próbować obrony przed nim (np. w formie mniej lub bardziej zdecydowanych protestów lub ujawnienia komuś sytuacji) z obawy przed utratą względów i uczuć ze strony rodzica. Czasami sam rodzaj i stopień niepełnosprawności czynią taką obronę niemożliwą.

Niektórzy badacze, podkreślają, iż cechami dzieci niepełnosprawnych powodującymi podwyższone ryzyko ich krzywdzenia są: **trudności w komunikacji z innymi osobami, ograniczenia motoryczne i częściowa lub zupełna izolacja społeczna, zwiększona zależność fizyczno-psychologiczna od rodziców, szczególnie silnie rozwinięta potrzeba akceptacji i miłości, nasilenie trudnych dla otoczenia zaburzeń zachowania na skutek cierpienia z powodu niepełnosprawności, utrudniona właściwa percepcja i ocena różnych sytuacji oraz zachowań innych.**

W badaniach ustalono, że dzieci niepełnosprawne **najczęściej doznają przemocy emocjonalnej**, następnie fizycznej, a w dalszej kolejności seksualnej oraz zaniedbywania. Wyniki badań wskazują, iż wyższe ryzyko istnieje w przypadku **niepełnosprawności przejawiających się zaburzeniami emocjonalnymi i zachowania**. W dalszej kolejności wskazano na dzieci z zaburzeniami mowy, opóźnieniem intelektualnym, upośledzeniem fizycznym oraz trudnościami w uczeniu się. Ustalono, że dzieci niepełnosprawne z zaburzeniami zachowania charakteryzuje **siedmiokrotnie wyższe ryzyko zaniedbywania, przemocy fizycznej i przemocy emocjonalnej oraz ponad pięciokrotnie wyższe ryzyko przemocy seksualnej** niż dzieci charakteryzujące się innymi rodzajami niepełnosprawności.

Z kolei dzieci opóźnione rozwojowo narażone są na czterokrotnie wyższe ryzyko krzywdzenia niż dzieci zdrowe.

Niektóre badania sugerują, iż zmienną ryzyka krzywdzenia dzieci niepełnosprawnych może być poziom niepełnosprawności. Na przykład ustalono, że ryzyko maltretowania jest wyższe dla dzieci o umiarkowanym poziomie niepełnosprawności niż dla dzieci o głębszym poziomie. Badacze tłumaczą to tym, iż rodzice mają wówczas jakieś oczekiwania wobec dziecka, których ono nie potrafi jednak spełnić.

Ryzyko krzywdzenia a środowisko społeczne niepełnosprawnych dzieci

Badając znaczenie czynników środowiskowych dla związków pomiędzy niepełnosprawnością dzieci a ich krzywdzeniem analizowano wiele czynników związanych z rodzinami, systemem pomocy i ogólnymi zmiennymi społecznymi. Okazało się, że badacze nie są zgodni w określaniu znaczenia różnych czynników i skłaniają się ku stanowisku, iż nie ma jednoznacznych środowiskowych czynników ryzyka, które można wskazać jako specyficzne w populacji dzieci niepełnosprawnych. Są one podobne do czynników podwyższonego ryzyka krzywdzenia dla populacji dzieci zdrowych.

Dodatkowo niektóre badania pokazują, iż **ryzyko złego traktowania dzieci niepełnosprawnych wzrasta, jeśli rodzice spostrzegają swoje dziecko jako „inne”, gorsze od innych oraz jeśli czują się zakłopotani i zawstydzeni posiadaniem dziecka niepełnosprawnego albo traktują to jako osobistą stratę lub karę.**

Opieka nad dzieckiem niepełnosprawnym wymaga odpowiedniej wiedzy o charakterze niepełnosprawności. **Brak tych kompetencji u rodziców wiąże się z ryzykiem zaniedbywania specjalnych potrzeb ich dziecka.** Zdecydowanie podkreśla się ponadto, iż jeśli rodzice nie posiadają odpowiednich kompetencji psychologicznych (sił psychicznych) do sprostania specjalnym wymaganiom opieki nad takim dzieckiem oraz wsparcia społecznego w tym zakresie, ryzyko krzywdzenia dziecka wzrasta.

Rodzice dzieci z niepełnosprawnościami, które wykazują nasilone zachowania agresywne, częściej stosują środki wychowawcze kwalifikujące się do grupy agresywnych i/lub przemocowych (np. klapsy, bicie dziecka, szarpanie, izolowanie dziecka, krzyk itd.) niż ma to miejsce w przypadku dzieci, które nie wykazują podobnych zachowań. Jednocześnie rodzice ci przyznają, że ich krzywdzące zachowania były przejawem ich bezsilności oraz braku kompetencji wychowawczych.

Jednym z czynników ryzyka występowania zachowań przemocowych jest wypalenie rodzicielskie, które w szczególny sposób może dotyczyć rodziców dzieci dotkniętych opóźnieniami rozwojowymi. Adekwatnym wsparciem w takich sytuacjach, mającym w dodatku potwierdzoną skuteczność w badaniach naukowych, może stanowić trening rodzicielski skoncentrowany na nauce radzenia sobie z trudnymi zachowaniami dzieci.

Sytuacja osób z niepełnosprawnością rozpatrywana w kontekście doświadczania zaniedbania jest specyficzna z co najmniej kilku powodów:

- 1) w otoczeniu tych osób istnieje **podwyższone ryzyko pojawiania się czynników** (np. trudna sytuacja materialna, wyższy poziom stresu u rodziców) **mogących mieć wpływ na wystąpienie zaniedbania;**
- 2) ryzyko doświadczania zaniedbania przez osoby z niepełnosprawnością **zwiększać się może także z powodu pewnych cech tych osób** (np. słaba kontrola emocjonalna, brak umiejętności efektywnego komunikowania swoich potrzeb, zaburzenia zachowania, większa zależność w realizacji swoich potrzeb od innych, wygląd);
- 3) niewiele wiemy na temat wpływu doświadczania przemocy i zaniedbania na osoby z niepełnosprawnością: przypuszczać można, że nie zawsze będzie on taki sam, jak w wypadku dzieci pełnosprawnych.

MATERIAŁ DLA RODZICÓW: Jak zadbać o bezpieczeństwo dziecka w Internecie?

1. Ustal z dzieckiem zasady korzystania z sieci. Muszą one być adekwatne do jego wieku. Należą do nich m.in.: maksymalny czas spędzany w sieci, serwisy i strony internetowe, które może odwiedzać, sposoby reagowania na niebezpieczne sytuacje. Możesz posłużyć się „umową o bezpiecznym korzystaniu z Internetu”, która jest dostępna w serwisie www.dzieckowsieci.fdn.pl. By zwiększyć prawdopodobieństwo, że dziecko będzie przestrzegało zasad, nie narzucaj ich, ale uzgodnij je z nim – znajdźcie kompromis. Pamiętaj jednak o konsekwencji – robienie wyjątków, łamanie uzgodnień spowoduje, że dziecko nie będzie traktowało tych zasad poważnie.
2. Umieść komputer w powszechnie dostępnym miejscu w domu. Nie musisz być policjantem, który sprawdza każdą ze stron, którą odwiedza Twoje dziecko. Nie pozwól jednak, aby zamykało się sam na sam z komputerem we własnym pokoju. Jeśli komputer zostanie umieszczony tam gdzie przebywają wszyscy domownicy, istnieje mniejsze prawdopodobieństwo, że dziecko, zwłaszcza małe, trafi na treści nieprzeznaczone dla niego lub wejdzie w kontakt z niebezpieczną osobą. 41% rodziców dzieci mających kontakt z treściami dotyczącymi seksualności lub pornografii jest przekonanych, że ich dzieci nie widziały tego typu materiałów. Połowa spośród tych dzieci, po obejrzeniu tego typu materiałów poczuła zaniepokojenie. Bądź z dzieckiem po to, by służyć mu radą i wskazać potencjalne zagrożenia.
3. Naucz dziecko zasady ograniczonego zaufania do osób i treści, na które trafia w sieci. Jeśli dopuszczasz możliwość kontaktów dziecka z osobami poznanymi w Internecie, kontroluj te znajomości. Reaguj na wszelkie podejrzaną sytuacje! Zapewnij dziecko, że w obliczu zagrożenia zawsze może liczyć na Twoją pomoc! Jako rodzic jesteś odpowiedzialny zarówno za wprowadzenie swojego dziecka w świat realny, jak i wirtualny. Naucz je odróżniać wiarygodne źródła i fakty od wiadomości wyspanych z palca i informacyjnego szumu. Przekonaj je, że nie każda osoba spotkana w sieci jest tym, za kogo się podaje, a tym bardziej, że nie zawsze jest warta zaufania i otwartości.
4. Naucz dziecko chronić prywatność. Jeżeli zgadzasz się na korzystanie przez dziecko z serwisów społecznościowych, pomóż mu stworzyć bezpieczny profil, maksymalnie chroniący jego prywatność. dzieci często są nazbyt łatwowierne. Nie potrafią przewidzieć konsekwencji, jakie mogą je spotkać, chociażby dlatego, że ujawniły swój wiek. Internet jest polem działania pedofilów, a informacja o wieku dziecka jest dla nich ogromnym ułatwieniem. Podobnie niebezpieczne może okazać się ujawnienie przez dziecko numeru telefonu lub adresu zamieszkania. Jeśli zgadzasz się, by dziecko angażowało się w znajomości zdobywane w serwisach społecznościowych, naucz je chronienia informacji na swój temat, ale i ograniczonego zaufania do osób, które – często natarczywie lub podstępnie – chcą się z nim zaprzyjaźnić. Nie znasz przecież ich intencji.
5. Przekonaj dziecko, by zawsze konsultowało z Tobą materiały, które publikuje w Internecie. Tak jak w przypadku publikacji danych osobowych, dziecko nie zawsze jest w stanie realnie ocenić konsekwencje opublikowania w sieci jakichkolwiek materiałów. Internet nie zapomina – coś, co raz trafiło do sieci, dzięki możliwości wielokrotnego powielenia i umieszczenia na innych stronach, serwerach, serwisach, pozostaje praktycznie na zawsze. dotyczy to zarówno zdjęć, filmów, jak i np. wpisów na forach internetowych. Bezmyślnie zamieszczone zdjęcie lub film będący dokumentacją głupiej zabawy mogą się zemścić w przyszłości, nawet tej odległej, bo dorosłej.
6. Nie narażaj dziecka, publikując bezkrytycznie jego zdjęcia w sieci! Rodzicom także zdarza się zapomnieć o podstawowych zasadach bezpieczeństwa w Internecie, publikując np. w serwisach społecznościowych zdjęcia swoich dzieci, nie zważając, że mogą one natychmiast trafić do kolekcji pedofila. Internet wciąż jest polem ich działań, a znalezione zdjęcia dzieci mogą jedynie ułatwić im wybór ofiary i dotarcie do niej. Bezkrytyczne zamieszczanie w Internecie ich zdjęć z wakacji, np. w stroju kąpielowym, to niepotrzebne narażenie ich na ryzyko. Podobnie rzecz ma się ze zdjęciami niemowlaków. Czy na pewno chcesz, aby za kilkanaście lat przyszły szef Twojego dziecka widział je na zdjęciu w pieluszcze?

7. Chronić komputer dziecka przed niewłaściwymi treściami. Upewnij się, że na komputerze Twojego dziecka działa zaktualizowany program antywirusowy i zapora sieciowa. używaj filtru antyspamowego chroniącego program e-mailowy. Stosuj dostępne na rynku oprogramowanie filtrujące. Korzystaj z programów kontroli rodzicielskiej. Naucz swoje dziecko, by samo dbało o swój komputer. Im mniej znajdzie się w nim wirusów, trojanów i innych śmieci, tym wygodniejsze i bezpieczniejsze będzie korzystanie z niego. Celem oprogramowania filtrującego jest uniemożliwianie dostępu do stron z potencjalnie niebezpiecznymi treściami. Nie chodzi wyłącznie o strony pornograficzne, ale i o te, które namawiają do agresji (w tym samobójstw), propagujących nazizm lub anoreksję. Pokaż swojemu dziecku Katalog BeS. Znajdzie tam ciekawe i bezpieczne serwisy. Może zainteresować Cię również strona www.sieciaki.pl. Pamiętaj jednak, że żaden program filtrujący nie zastąpi rozsądku dorosłej osoby.
8. Upewnij się, że Twoje dziecko korzysta z gier adekwatnych do jego wieku, np. na podstawie oznaczeń PEGI.
9. Sprawdź szkołę swojego dziecka. Upewnij się, że szkoła korzysta z bogatej oferty zajęć lekcyjnych i e-learningowych bezpiecznych dla twojego dziecka. Czy były przeprowadzone działania z zakresu bezpieczeństwa dzieci w Internecie oraz zapobieganiem i reagowaniem na cyberprzemoc.
10. Naucz dziecko szacunku dla innych internautów! Przekonaj je, że nawet na pozór niewinne żarty potrafią bardzo krzywdzić. Coś, co raz znajdzie się w Internecie prawdopodobnie już nigdy z niego nie zniknie. Porozmawiaj z dzieckiem, wyjaśnij mu, że niewinny lub nieprzemyślany żart powielony tysiące razy może krzywdzić. Pokaż mu, że nawet świadek agresji w Internecie, bezrefleksyjnie powielający wymierzony w kogoś materiał (chociażby dlatego, że jest śmieszny) przylacza się do grona agresorów. Zwróć dziecku uwagę, że również ono może stać się ofiarą czyjegoś nieprzemyślanego żartu. Pokaż mu, gdzie szukać wtedy pomocy w sieci, ale przede wszystkim zaznacz, że zawsze można na Ciebie liczyć.

Jakie zasady korzystania z Internetu ustalić z dziećmi?

Rodzice ustalając z dzieckiem zasady korzystania z Internetu robią to, by zapewnić mu bezpieczeństwo. Chronią je przed ryzykiem napotkania treści nieodpowiednich i szkodliwych. Wspólne regulacje powinny być dopasowane do wieku dziecka i zmieniać się wraz z jego rozwojem, przy czym odpowiedzialny rodzic sprawdza nowe treści i obszary. Ważne, by dziecko wiedziało, że działania rodziców wynikają z troski oraz że może zwrócić się do nich w sytuacjach trudnych lub gdy będzie miało poczucie zagrożenia.

Proponuje się, by przyjąć następujące ustalenia:

- Najmłodsze dzieci powinny korzystać jedynie z pozytywnych i bezpiecznych treści (strony, aplikacje, gry) wskazanych przez rodziców. Z czasem warto brać pod uwagę propozycje nowych treści spośród wskazywanych przez dzieci i każdorazowo je weryfikując. Po wprowadzeniu takiej zasady warto porozmawiać z dzieckiem na temat nieodpowiednich treści online – w sposób adekwatny do jego wieku należy je poinformować, że w sieci można natrafić na materiały prezentujące seks, przemoc, wulgaryzmy. Trzeba zaznaczyć, że nie są to treści przeznaczone dla dzieci i że oczekujemy, iż dziecko poinformuje nas, jeśli będzie miało z nimi kontakt.
- Czas korzystania z sieci powinien być ograniczony. Zaleca się, by dzieci w wieku wczesnoszkolnym nie korzystały z urządzeń ekranowych dłużej niż dwie godziny dziennie. dobrym pomysłem jest ustalenie dnia lub dni, np. weekendu, bez Internetu.
- dzieciom w wieku przedszkolnym należy towarzyszyć podczas korzystania z sieci. Jeśli dzieci są starsze, warto mieć możliwość, jako rodzic, do wglądu w ekran komputera czy urządzenia mobilnego, z którego korzystają. Przy okazji warto zainteresować się aktywnościami dziecka online i nawiązać na ten temat rozmowę.
- Najmłodsze dzieci nie powinny samodzielnie korzystać z wyszukiwarek, portali społecznościowych i innych serwisów dających nieograniczony dostęp do treści (zdjęć,

filmów, tekstów). Stopniowe wprowadzanie takich możliwości powinno odbywać się pod kontrolą rodziców i z uwzględnieniem ograniczeń wiekowych narzucanych przez serwisy. Warto takie sytuacje wykorzystać do edukacji dziecka w zakresie skutecznego i bezpiecznego poszukiwania informacji, poszerzając jego wiedzę na temat nieodpowiednich treści. dobrze, jeśli podczas swobodnych rozmów z dzieckiem wprowadzimy pojęcie ograniczonego zaufania do treści online.

- Najmłodsze dzieci nie powinny samodzielnie korzystać z komunikatorów czy portali społecznościowych. Ewentualne kontakty online winny być ograniczone do znajomych osób i odbywać się pod kontrolą rodziców. Zakazy należy poprzedzić rozmową na temat zagrożeń związanych z kontaktami z nieznajomymi.
- dzieci nie powinny publikować samodzielnie w sieci treści, szczególnie prywatnych informacji, filmów, zdjęć. Taki zakaz winien być połączony ze zwróceniem dziecku uwagi na zagrożenia związane z publikacją wizerunku i prywatnych informacji.
- Należy umówić się z dzieckiem, że za każdym razem gdy trafi na nieodpowiednie treści lub cokolwiek innego, co je w sieci zaniepokoi, natychmiast nas o tym poinformuje. Kiedy dziecko zgłasza kontakt z nieodpowiednimi treściami, warto rozpoznać co się wydarzyło, pochwalić je za poinformowanie o takim zdarzeniu. Jeżeli dziecko jest zaniepokojone, trzeba wytłumaczyć mu sytuację i zastanowić się jak zmniejszyć prawdopodobieństwo podobnych okoliczności w przyszłości.

Kiedy rodzic zastanawia się jakie strony internetowe, aplikacje czy gry chce pokazać dziecku, warto by wziął pod uwagę następujące kwestie:

- Zasoby internetowe udostępniane dzieciom muszą być wolne od szkodliwych treści, czyli przemocy, wulgaryzmów, erotyki. Należy się również upewnić, czy nie dają one dostępu do takich treści np. poprzez linki czy bannery.
- Należy udostępniać dzieciom treści z wiarygodnego źródła, stworzone z myślą o młodym odbiorcy.
- Estetyka, sposób prezentowania informacji, nawigacja po serwisie, grze czy aplikacji powinny być przyjazne i zrozumiałe dla dziecka.
- Udostępniane dzieciom treści powinny łączyć zabawę z edukacją i rozwojem – Angażować je w aktywności plastyczne, muzyczne, rozwijać wyobraźnię, poszerzać wiedzę.
- Należy zwrócić uwagę, czy serwis zapewnia ochronę prywatności użytkownika – kluczowe jest zadbanie o bezpieczeństwo danych i wizerunek dziecka.