

# „Nie pękaj, wszyscy to robią”.

**Jak pomóc dziecku rozpoznawać ryzyko  
i odmawiać udziału w wyzwaniu?**

Praktyczny poradnik dla rodziców

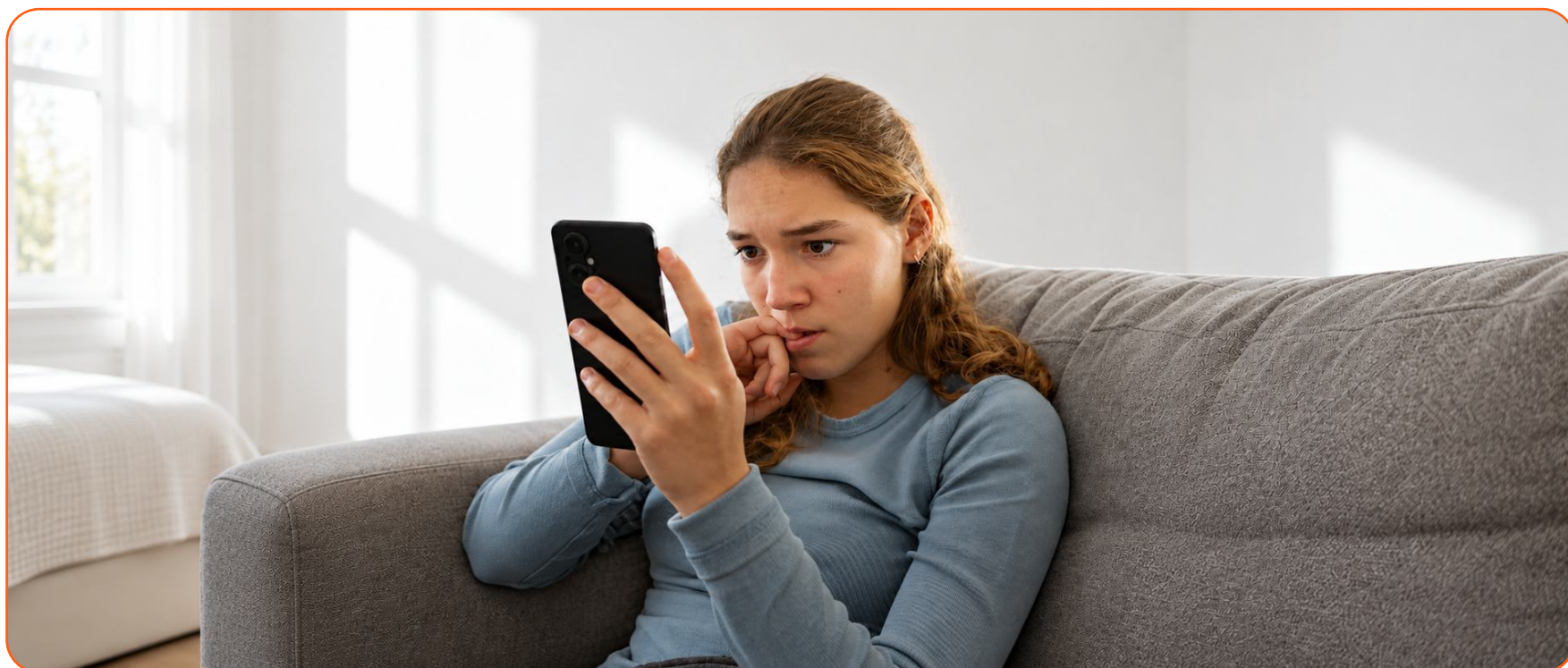
---



Nagranie trwa kilkanaście sekund. Widać śmiech, oklaski i kogoś, kto „dał radę”. Nie widać nacisków przed włączeniem kamery ani tego, co wydarzyło się później.

Internetowe wyzwania, czyli challenge’e, polegają na powtarzaniu wymaganego zadania i często na opublikowaniu potem nagrania. Potrafią w kilka godzin porwać tysiące nastolatków. Niektóre wyzwania są nieszkodliwą zabawą. Polegają na przykład na odtworzeniu układu tanecznego i opublikowaniu własnego wykonania. Sama forma „wyzwania” nie jest problemem. Problem zaczyna się wtedy, gdy pojawiają się trendy niebezpieczne, w których warunkiem udziału staje się narażanie zdrowia fizycznego lub psychicznego, przekraczanie cudzych granic lub upokorzenie człowieka.

Jednak nie każda krążąca w sieci opowieść o niebezpiecznym trendzie jest prawdziwa. Dlatego zamiast gromadzić sensacyjne nazwy i przykłady, warto uczyć rozpoznawania mechanizmu: ktoś proponuje działanie, obiecuje uznanie i utrudnia wycofanie się.



## Kiedy wyzwanie przestaje być zabawą?

Interwencji dorosłego wymaga sytuacja, w której zadanie:

- stwarza zagrożenie dla zdrowia lub życia;
- polega na straszeniu, poniżaniu albo krzywdzeniu człowieka;
- narusza czyjąś prywatność, np. przez nagrywanie lub publikowanie bez zgody;
- jest wykonywane pod presją, a odmowa wywołuje wyśmiewanie, groźby lub dalsze namawianie;
- wiąże się z nakazem zachowania tajemnicy, który ma uniemożliwić szukanie pomocy.

Nazwa „challenge”, popularność nagrania czy zapewnienie „to tylko żart” brzmią niewinnie, ale dorosły powinien zareagować zawsze, gdy ktoś jest krzywdzony lub narażany na niebezpieczeństwo.

Rodzice czują się często bezradni wobec smartfonów swoich dzieci. Zakazy i konfiskata telefonu rzadko działają, jedynie spychając problem do podziemia, a dziecko zaczyna ukrywać swoją aktywność. Jak rozmawiać zatem z dzieckiem o internecie i kontrolować przestrzeń cyfrową bez utraty zaufania?

## Co może zrobić rodzic?

1. **Przejdź od kontroli policyjnej do ciekawości:** Zamiast pytań: „Co ty tam znowu oglądasz?”, zapytaj: „Pokażesz mi, jaka gra teraz jest modna?” albo „Słyszałem o nowym wyzwaniu w sieci, co o tym sądzisz, robisz to u was w szkole?”.
2. **Ustalcie jasne, wspólne granice cyfrowe:** Telefon nie jest „prywatną strefą bez klamki”, zwłaszcza u młodszych nastolatków. Ustalcie zasady: np. „W nocy telefony lądują w koszyku w salonie” (wieczne godziny sprzyjają wpadaniu w pętle algorytmów i mrocznych treści) oraz „Nie bierzemy udziału w wyzwaniach, które niosą ryzyko bólu, wstydu lub łamania prawa”.
3. **Rozmawiaj o psychologii „atencji za wszelką cenę”:** Tłumacz dziecku, że internet żeruje na jego potrzebie bycia zauważonym. Powiedz wprost: „Wiem, że chcesz, żeby inni cię zauważyli i docenili. Ale jeśli ktoś w sieci każe ci zrobić coś głupiego, bolesnego albo niebezpiecznego, to nie jest żart – to próba zarobienia na twoim nieszczęściu”.
4. **Reaguj na zmianę nastroju i izolację:** Jeśli Twoje dziecko nagle staje się zamknięte w sobie, panicznie chroni ekran telefonu przed Twoim wzrokiem, pogarszają się jego oceny lub rezygnuje z dawnych pasji – to sygnał, że w świecie cyfrowym dzieje się coś niedobrego (mogło stać się obiektem presji, hejtu lub wciągnięto je w groźną subkulturę).
5. **Zbuduj bezpieczną przystań:** Powiedz dziecku jasno: „Cokolwiek klikniesz, w cokolwiek się wplączesz, co wydaje ci się dziwne lub straszne – przyjdź z tym do mnie. Nie będę wrzeszczeć ani niszczyć telefonu. Razem znajdziemy wyjście z każdej sytuacji”.

# Zacznij od ciekawości, nie od przesłuchania

„Co wy tam znowu oglądacie?” i „Pokaż natychmiast telefon” mogą zamknąć rozmowę, zanim dowiesz się, co się dzieje.

Nie musisz znać każdej aplikacji. Możesz poprosić dziecko o wyjaśnienie, co je bawi, co jest popularne w jego otoczeniu i gdzie samo widzi granicę.

## Przykładowe pytania:

Co ostatnio śmieszy was w internecie?

Po czym poznajesz, że ktoś na filmie dobrze się bawi, a nie tylko udaje?

Zdarza się, że ktoś odmawia udziału? Jak reagują inni?

Czy łatwiej powiedzieć „nie” na czacie, czy na spotkaniu?

Rozmowa o fikcyjnej sytuacji albo doświadczeniu rówieśników może być łatwiejsza niż bezpośrednie pytanie: „Czy ty to robisz?”.



## Przykład: „Przecież nic mu się nie stało”

Czternastoletnia Maja pokazuje ojcu film z ryzykownym popisem. Ojciec mówi, że wykonawca mógł doznać urazu. Maja odpowiada: „Ale nie doznał. Widać, że się śmieje”.

Zamiast spierać się o to, kto lepiej ocenia film, można zwrócić uwagę na granice wiedzy:

„Widzimy krótki fragment. Nie wiemy, ile było prób i co wydarzyło się później. Co musielibyśmy wiedzieć, żeby ocenić bezpieczeństwo?”.

Nagranie, na którym nie widać urazu, nie dowodzi, że działanie jest bezpieczne. Pediatrzy z Nationwide Children’s Hospital zalecają rozmowy o tym, że **filmy nie pokazują całej sytuacji ani wszystkich następstw, oraz ćwiczenie reakcji na nacisk rówieśników.**

### Złota rada dla rodzica

Zapytaj, jak dziecko ocenia ryzyko, zanim wygłosisz własną ocenę. Dzięki temu dowiesz się, na czym opiera decyzję: na opinii kolegi, zachowaniu influencera, liczbie odsłon czy własnym doświadczeniu.



# Pomóż wyjść z sytuacji, zamiast wymagać bohaterstwa



Dziecko może umieć odmówić w domu, a przy grupie stracić pewność siebie. Przygotujcie kilka sposobów wycofania się.

Może powiedzieć:

Ustalcie też plan awaryjny. Dziecko może wysłać krótką wiadomość lub umówione hasło oznaczające: „Zadzwoń do mnie”, „Odbierz mnie”, „Pomóż mi wyjść”.

## Może powiedzieć:

Zmieniłem zdanie.

Nie chcę. Wymyślmy coś innego.

Ja odpuszczam.

Nie zgadzam się na publikację.

Potrzebuję zadzwonić.

To nie jest obietnica braku granic czy konsekwencji. To zapewnienie, że prośba o ratunek zostanie przyjęta.

## Nie karz za samo ujawnienie problemu

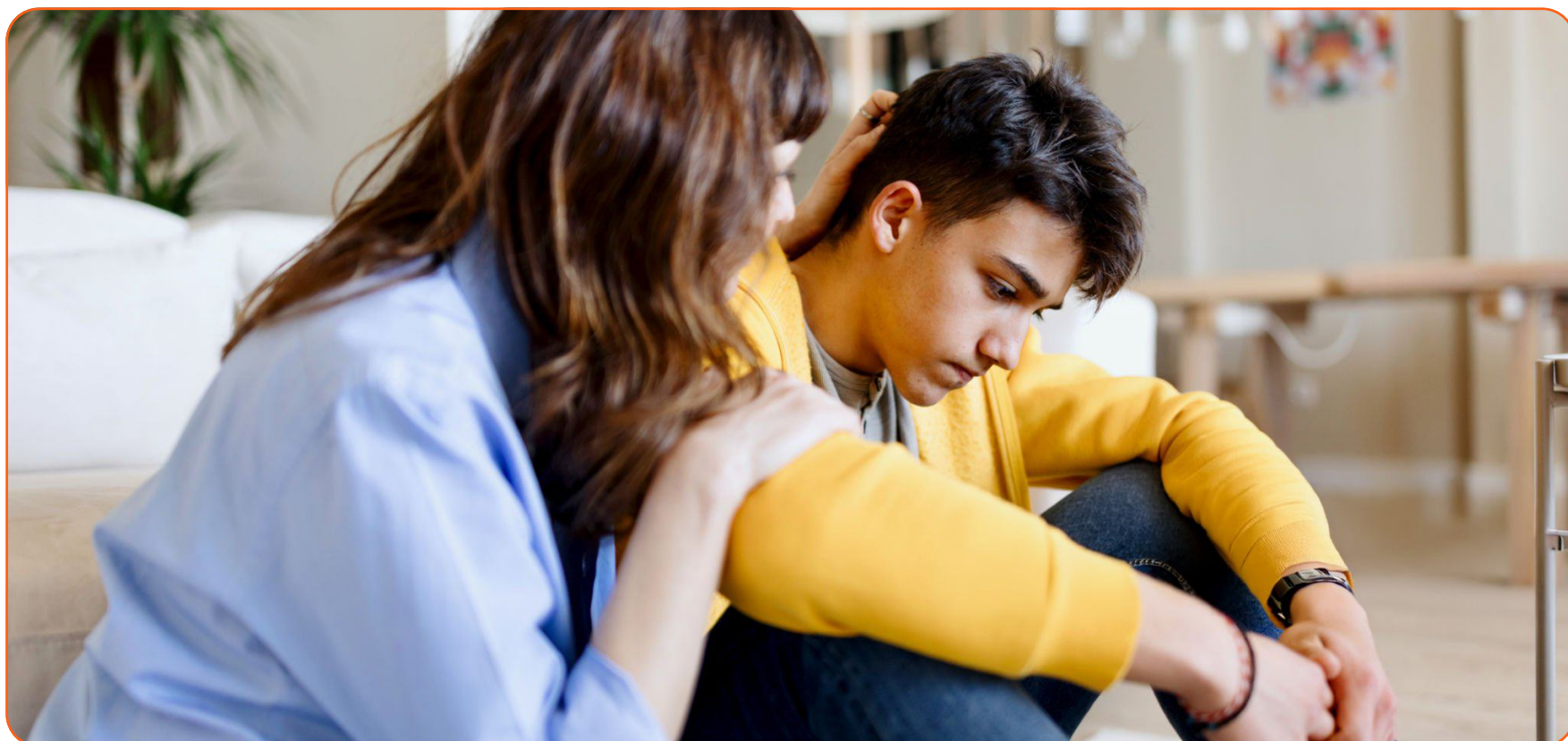
„Tylko się nie denerwuj...” Dziecko może tak zacząć, kiedy obawia się, że po pokazaniu nagrania straci telefon lub kontakt ze znajomymi.

Amerykańska Akademia Pediatrii zwraca uwagę, że młodsi nastolatkwie mogą unikać opowiadania o problemach związanych z mediami właśnie z obawy przed odebraniem urządzenia.

### **Pierwsza odpowiedź może brzmieć:**

„Dobrze, że mi mówisz. Najpierw sprawdźmy, czy ty lub ktoś inny potrzebujecie pomocy”.

Jeśli trzeba zmienić zasady korzystania z telefonu, wyjaśnij ich cel i zakres. Odróżnij działanie chroniące przed konkretnym zagrożeniem od automatycznej kary za szczerość.



## Na co zwrócić uwagę?



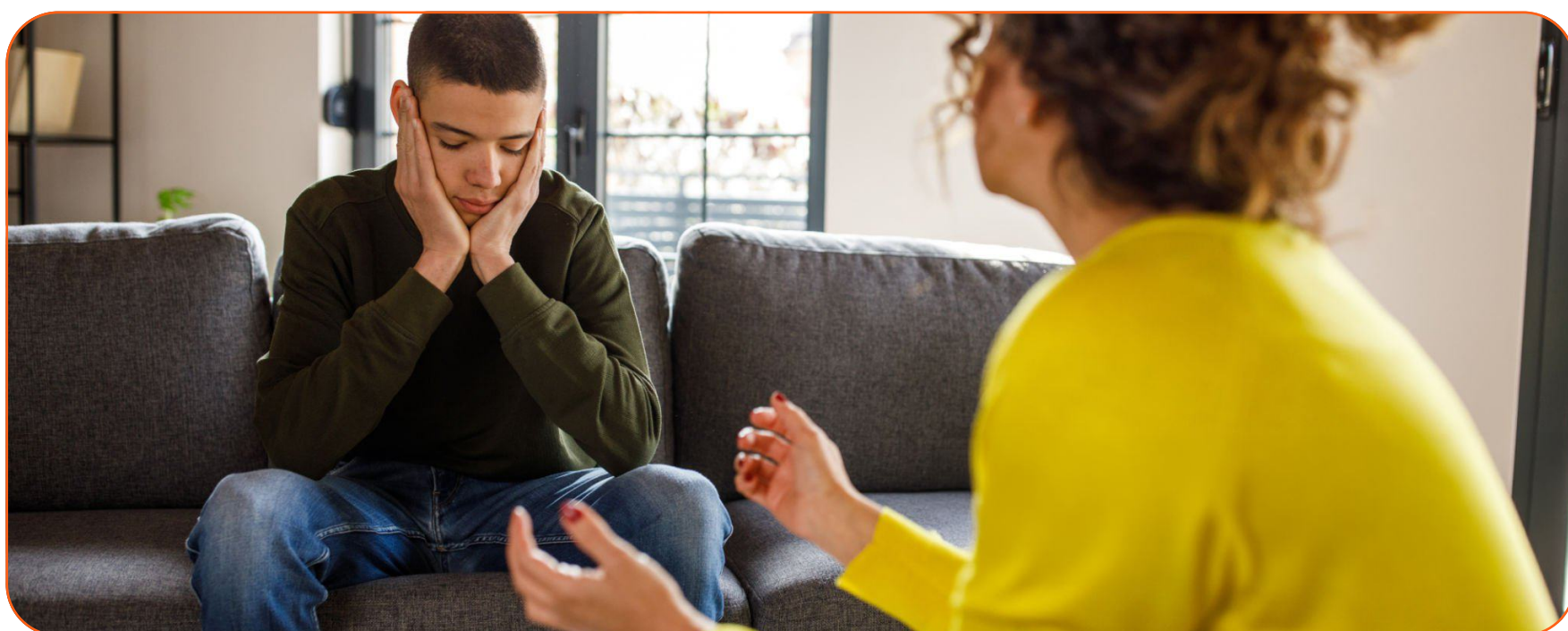
Powodem do spokojnej rozmowy mogą być:

- nagłe zainteresowanie ryzykownymi popisami;
- niewyjaśnione urazy lub dolegliwości;
- wiadomości z naciskami, groźbami albo ośmieszaniem za odmowę;
- silny lęk przed reakcją grupy;
- informacja, że powstało nagranie, którego dziecko nie chciało.

Żaden pojedynczy sygnał nie dowodzi udziału w wyzwaniu. Sama potrzeba prywatności także nie jest dowodem zagrożenia. Znaczenie ma kontekst i to, co ustalisz w rozmowie.

### Zapytaj konkretnie:

„Zauważyłam ten uraz i martwię się. Jak do niego doszło? Czy ktoś cię do czegoś namawiał?”.



# Ustalcie zasady dotyczące nagrywania i publikacji

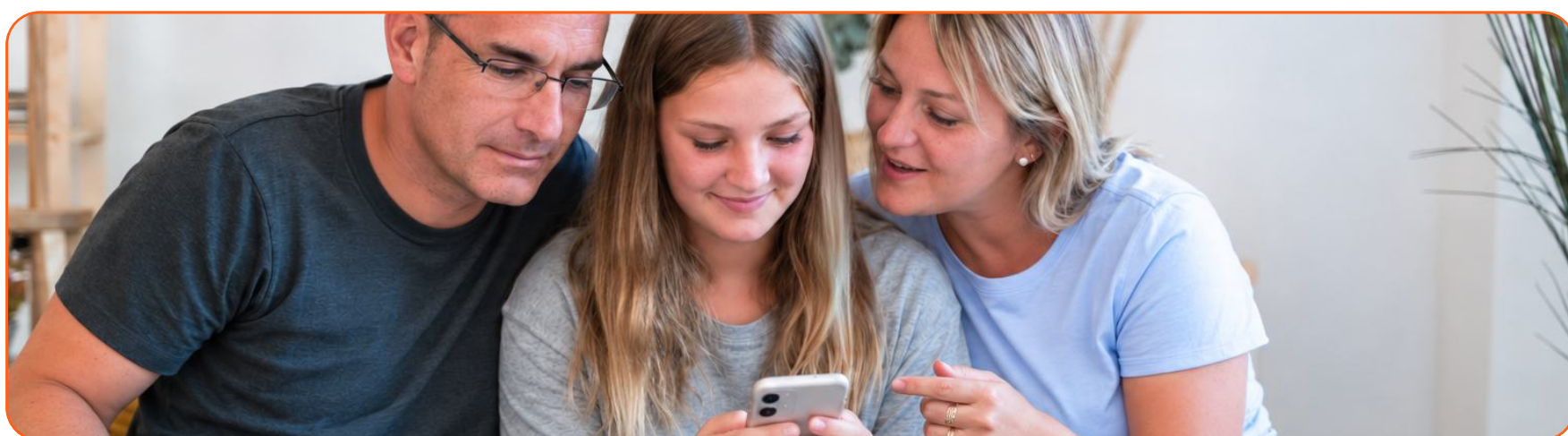


Rodzinne ustalenia powinny dotyczyć nie tylko czasu przed ekranem, lecz także tego, co dziecko robi i jak traktuje innych.

Przykładowe zasady:

- Odmowa kończy namawianie.
- Nie nagrywamy człowieka po to, żeby go ośmieszyć.
- Przed publikacją pytamy o zgodę.
- Nie przekazujemy dalej materiału pokazującego cudze upokorzenie.
- Kiedy ktoś jest w niebezpieczeństwie, szukamy pomocy.
- Można wycofać się także po wcześniejszej zgodzie na udział.

Te zasady obowiązują również dorosłych. Nie publikuj zawstydzającej reakcji dziecka dla rozrywki. Amerykańska Akademia Pediatrii ostrzega, że nagrywanie i udostępnianie „żartów” kosztem dzieci może naruszać ich poczucie bezpieczeństwa oraz zaufanie do rodzica.



## Jeśli dziecko już wzięło udział w wyzwaniu

Najpierw ustal, czy potrzebuje pomocy. Jeśli doszło do urazu, kontaktu z potencjalnie szkodliwą substancją lub innego zagrożenia zdrowia, skorzystaj z odpowiedniej pomocy medycznej. Nie oceniaj bezpieczeństwa wyłącznie po tym, że dziecko mówi: „Już jest dobrze”.

### Następnie spokojnie odtwórz sytuację:

Co się wydarzyło?

Kto uczestniczył i czy ktoś wywierał presję?

Czy ktoś inny został skrzywdzony?

Czy powstało nagranie i gdzie je opublikowano?

Czy dziecko nadal obawia się grupy?

Jeśli sprawa dotyczy uczniów szkoły, skontaktuj się z odpowiednią osobą w placówce. Gdy występują groźby lub przemoc, nie ograniczaj działania do rodzinnej rozmowy. Materiał naruszający bezpieczeństwo zgłoś platformie; nie rozsyłaj go znajomym „ku przestrodze”.



### Trzy ważne zdania po ujawnieniu zdarzenia:

„Dobrze, że mi powiedziałaś”.

„Najpierw zadbam o bezpieczeństwo”.

„Potem ustalimy, jak naprawić krzywdę i co zmienić”.

Jeśli dziecko skrzywdziło inną osobę, potrzebuje ponieść odpowiedzialność i uczestniczyć w naprawianiu skutków. Wsparcie rodzica nie oznacza usprawiedliwiania. Można jednocześnie jasno nazwać niedopuszczalne zachowanie i pomóc dziecku zrozumieć, jak do niego doszło.



## CHECKLISTA DLA RODZICA



- ☐ Interesuję się tym, co dziecko ogląda, bez wyśmiewania jego zainteresowań.  

---
- ☐ Rozmawiamy o presji i o tym, czego nie pokazują nagrania.  

---
- ☐ Dziecko ma gotowe sposoby odmowy i plan bezpiecznego wyjścia.  

---
- ☐ Wie, że może poprosić mnie o pomoc również po złej decyzji.  

---
- ☐ Ustaliliśmy zasady nagrywania, publikowania i udostępniania.  

---
- ☐ Sam przestrzegam granic i prywatności dziecka.  

---
- ☐ Po zdarzeniu wracam do rozmowy i sprawdzam, czy presja ustała.  

---

## Podsumowanie

Nie przewidzimy każdego internetowego wyzwania. Świat cyfrowy i internetowe wyzwania nie znikną z życia naszych dzieci – są one stałym elementem współczesnej rzeczywistości. Możemy jednak przygotować młodych ludzi do sytuacji, w której ciekawość spotyka się z presją grupy.

Zakazywanie i udawanie, że problem nie istnieje, tylko pogłębia przepaść między dorosłymi a młodzieżą.

Młodzi ludzie potrzebują umiejętności oceny ryzyka, gotowych sposobów odmowy i pewności, że wolno im zmienić zdanie, również wtedy, gdy inni już czekają z telefonem w ręku. Odpowiedzią na cyfrowe zagrożenia nie jest więc panika ani inwigilacja, lecz obecność dorosłego, uważność i mądra edukacja medialna.



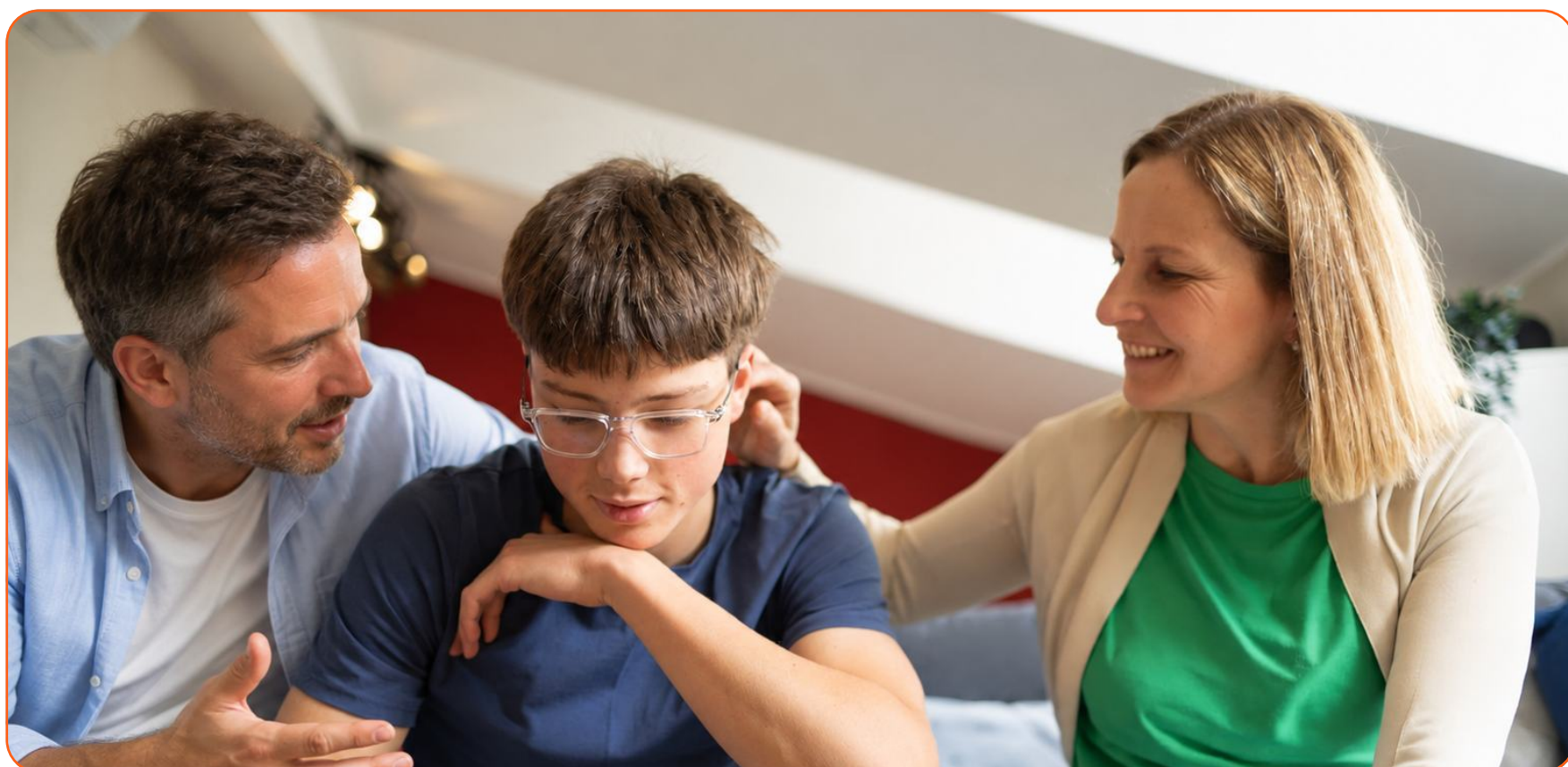
# Czego warto nauczyć dzieci w szkole i w domu

- Nie musisz udowadniać odwagi przed kamerą.
- Masz prawo zmienić zdanie.
- Cudze „nie” kończy zabawę.
- Gdy robi się niebezpiecznie, najpierw szukamy pomocy.

W obu miejscach potrzebny jest ten sam komunikat: „Możesz odmówić. Możesz się wycofać. A jeśli już wydarzyło się coś niebezpiecznego, przyjdź, najpierw zadbamy o bezpieczeństwo”.

Nauczyciele mogą ćwiczyć te umiejętności i budować w klasie szacunek dla cudzych granic.

Rodzice – rozmawiać o doświadczeniach dziecka i zapewnić mu możliwość zwrócenia się o pomoc bez lęku przed upokorzeniem.





Kiedy uczymy dzieci krytycznego myślenia, budujemy w domu atmosferę zaufania i pokazujemy, że z każdą, nawet najbardziej kłopotliwą sytuacją z sieci można przyjść bez lęku przed karą, odbieramy algorytmom i szkodliwym trendom ich największą siłę: samotność młodego człowieka.



## **Elżbieta Grabarczyk-Ponimasz**

Psycholog, specjalistka psychoterapii uzależnień, mediatorka. Autorka książek, e-booków i artykułów popularyzujących wiedzę z zakresu psychologii, a w szczególności z zakresu profilaktyki i terapii uzależnień oraz przeciwdziałania przemocy i dyskryminacji.