

„Nie pękaj, wszyscy to robią”.

Jak rozmawiać z młodzieżą o internetowych wyzwaniach?

Praktyczny poradnik dla nauczycieli i pedagogów



Nagranie trwa kilkanaście sekund. Widać śmiech, oklaski i kogoś, kto „dał radę”. Nie widać nacisków przed włączeniem kamery ani tego, co wydarzyło się później. Jak pomóc młodym ludziom rozpoznawać ryzyko i odmawiać udziału w wyzwaniu?

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.

Jak dotrzeć do młodzieży, która żyje w cyfrowym świecie?

•



Zrozum, o co uczeń może walczyć

Kiedy nauczyciel lub wychowawca zauważa ryzykowne, nierozsądne zachowanie ucznia, niemal odruchowym pytaniem jest: „Jak można zrobić coś tak głupiego?”. To pytanie wyraża bezradność dorosłego, ale niewiele wyjaśnia.

Nastolatek może wiedzieć, że zadanie, które otrzymał od rówieśników w ramach „**challenge'u**” jest niebezpieczne, ale jednocześnie bardzo obawiać się konsekwencji odmowy.

W konkretnej chwili ważne stają się śmiech kolegów, możliwość zdobycia uznania albo uniknięcia etykiety tchórza. Amerykańska Akademia Pediatrii wskazuje, że ciekawość, znaczenie aprobaty rówieśników i impulsywność mogą zwiększać atrakcyjność takich wyzwań.

Dla nauczyciela oznacza to zadanie szersze niż przekazanie ostrzeżenia. Trzeba pomóc uczniom odpowiedzieć na pytanie: „Jak odmówić, kiedy inni patrzą?”. To wymaga odwagi i sporej dozy nonkonformizmu. A dla dorastającego młodego człowieka jedną z najważniejszych potrzeb jest **akceptacja ze strony grupy**. To dlatego tak trudno jest sprzeciwić się presji kolegów.

Warto powiedzieć klasie:

„Można wiedzieć, że coś jest niebezpieczne, i mimo to mieć trudność z odmową. Porozmawiajmy o tym, co wtedy pomaga”.



Jak rozpoznać cyfrowe zagrożenia w klasie i reagować bez efektu „zakazanego owocu”?

Nauczyciele często dowiadują się o niebezpiecznych trendach dopiero wtedy, gdy ucierpi uczeń. Nastolatki wchodzą w internetowe wyzwania z prostych powodów: szukają natychmiastowej aprobaty grupy, chcą przełamać nudę, zaimponować rówieśnikom lub zyskać cyfrowy rozgłos (polubienia, wyświetlenia).

Co może zrobić nauczyciel?

- **Nie wyśmiewaj i nie banuj w ciemno:**

Gdy w klasie pojawia się temat jakiegoś głupiego trendu, natychmiastowa reakcja w stylu „Co za bzdury, jesteście bezmyślni” zamyka usta uczniom. Zamiast tego zapyta: „Widzieliście to? Co o tym sądzicie? Jak myślicie, dlaczego ludzie w to wchodzą?”.

- **Wdrażaj edukację medialną na lekcjach:**

Pokaż uczniom mechanizm algorytmów. Tłumacz, że platformy społecznościowe zarabiają na emocjach i szoku. Skoro skrajne wyzwanie generuje najwięcej wyświetleń, algorytm celowo podsuwa je młodym ludziom, udając „hit internetu”.

- **Ucz krytycznej analizy treści:** Zamiast mówić „Nie wiercie w to”, stawiaj pytania badawcze: „Kto na tym zarabia?”, „Kto to nagrał i po co?”, „Jakie mogą być realne, fizyczne konsekwencje tej zabawy?”.

- **Obserwuj zmiany w dynamice klasy i zachowaniu:** Czerwona flaga to sytuacja, gdy nagle cała klasa ukrywa ekrany telefonów na widok nauczyciela, chichocze wokół jednego urządzenia lub gdy pojawia się wizerunek „kozła ofiarnego”, który miał wykonać poniżające zadanie pod przymusem grupy.

- **Reaguj na mikroprzemoc cyfrową:** Hejt, wyzwania polegające na ośmieszaniu kogoś na przerwie i nagrywaniu tego telefonem to przedsięwzięcie poważnej przemocy. Reaguj na każdą próbę budowania „lajków” czy statusu kosztem godności drugiego ucznia.

Przykład: zgodził się, chociaż nie chciał

Kilku uczniów proponuje Kubie nagranie ryzykownego popisu na szkolnym boisku. Kuba się waha. Słyszy: „Przecież nic ci nie będzie”, „Nie pękaj”, „Już obiecałeś”. Ktoś uruchamia kamerę. Chłopiec zgadza się, choć chwilę wcześniej zamierzał odmówić.

Po zdarzeniu nauczyciel pyta: „Dlaczego to zrobiłeś?”. Kuba wzrusza ramionami: „Nie wiem”.

To „Nie wiem” nie musi oznaczać lekceważenia. Uczeń może nie umieć jeszcze opisać, w którym momencie presja okazała się silniejsza od jego decyzji.

Pytania pomocne w rozmowie indywidualnej:

- Co myślałeś o tym pomysle na początku?
- Co się zmieniło, kiedy inni zaczęli namawiać?
- Czego się obawiałeś, gdybyś odmówił?
- Co mogłoby pomóc ci wyjść z takiej sytuacji następnym razem?



Złota rada dla nauczyciela:

Rozmawiaj o chwili podejmowania decyzji. Samo wyliczenie konsekwencji nie przygotowuje ucznia do sytuacji, w której ktoś mówi: „Zrób to teraz, wszyscy czekają”. Pomaga przećwiczenie krótkiej odmowy, np. „Nie robię tego” lub „Zmieniłem zdanie”, oraz sposobu odejścia z sytuacji. Warto też ustalić, do kogo uczeń może zwrócić się o pomoc, gdy grupa nie respektuje jego odmow.

Ucz oceny sytuacji

● Nie trzeba prezentować katalogu niebezpiecznych wyzwań. Australijski urząd eSafety zaleca, żeby nie pokazywać nagrań ryzykownych challenge'ów w ramach ostrzeżenia ani nie wprowadzać ich nazw dzieciom, które wcześniej o nich nie słyszały. Takie działanie może niepotrzebnie wzbudzić zainteresowanie.

Ważne!

Nie pokazuj nagrań ryzykownych challenge'ów w ramach ostrzeżenia ani nie wprowadzaj ich nazw dzieciom.

Można pracować na ogólnych, fikcyjnych sytuacjach, bez instrukcji wykonania.

Zaproponuj uczniom pięć pomocnych pytań, które pozwalają racjonalnie ocenić sytuację:

1. Co może się stać? Uwzględnij także skutki dla innych.
2. Czego nie pokazuje film? Przygotowań, montażu, nieudanych prób, następstw?
3. Czy każdy może swobodnie odmówić?
4. Czy ktoś staje się obiektem żartu bez swojej zgody?
5. Czy zdecydowałbym się na to bez kamery i publiczności?

Nie wymagaj jednej właściwej odpowiedzi na każde pytanie. Zachęcaj do uzasadnienia i dostrzegania informacji, których brakuje.



Przećwicz odmowę, również taką bez przemowy

„Bądź asertywny” jest wskazówką zbyt ogólną. Uczniom przydają się krótkie zdania, które można wypowiedzieć w napięciu.

Zdania do wykorzystania:

„Nie robię tego”.

„Możesz się śmiać. I tak odmawiam”.

„Nie chcę być nagrywany”.

„Umawialiśmy się na coś innego. Wycofuję się”.

„To już nie jest dla mnie zabawa”.

„Nie muszę niczego udowadniać”

→ **Odmowa nie wymaga przekonania całej grupy. Można ją powiedzieć, ewentualnie powtórzyć i odejść.**

Ćwiczenie:

Scenka może polegać na odczytaniu fikcyjnej propozycji i zapisaniu odpowiedzi. Nie trzeba urządzać publicznego sprawdzianu odporności na presję. Nie odtwarzamy niebezpiecznego zadania ani nie pozwalamy uczniom naprawdę osaczać kolegi.

Zajmij się także publicznością i świadkami

W wyzwaniu uczestniczy nie tylko osoba wykonująca zadanie. Są też osoby namawiające, nagrywające, komentujące i przekazujące film dalej.

Warto zapytać:

„Co może zrobić ktoś, kto nie chce brać udziału, ale widzi, że kolega jest naciskany?”

Przykładowe konstruktywne reakcje świadka:

Powiedział, że nie chce. Kończymy.

Nie nagrywam tego.

Chodź ze mną.

Nie wysyłam tego dalej.

Potrzebujemy pomocy dorosłego.

→ **Świadek nie ma obowiązku podejmować niebezpiecznej konfrontacji. Może odejść i poszukać pomocy dorosłych. Wsparcie kolegi może polegać również na tym, że nie zostawia go samego z presją, o ile sam pozostaje bezpieczny.**

„To był tylko żart” nie zamyka sprawy

Przykład: przecież się zgodziła

Uczniowie publikują film, na którym celowo wprowadzają koleżankę w upokarzającą sytuację. Dziewczynka płacze. Autorzy tłumaczą: „To challenge, wszyscy tak robią”. Ktoś dodaje: „Przecież na początku się zgodziła”.

Nauczyciel powinien oddzielić deklarowany zamiar od skutków i sprawdzić, na co rzeczywiście była zgoda. Zgoda na udział w zabawie nie oznacza automatycznie zgody na każdą jej wersję, nagrywanie i publikację.

Można powiedzieć:

„Słyszę, że nazywacie to żartem. Widzę też, że koleżanka została skrzywdzona. Zajmiemy się tym, co się wydarzyło, i zatrzymaniem rozpowszechniania nagrania”.

Rozmowy z osobą skrzywdzoną i pozostałymi uczniami przeprowadź oddzielnie. Nie każ dziecku opowiadać o upokorzeniu przy całej klasie.



Gdy wyzwanie już się wydarzyło

Schemat postępowania:

PRZERWIJ → SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO → URUCHOM POMOC → WRÓĆ DO SPRAWY

- Przerwij działanie, jeśli możesz zrobić to bezpiecznie.
- Ustal, czy ktoś potrzebuje pomocy medycznej. Przy bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia wezwij pomoc pod numerem 112.
- Postępuj zgodnie z procedurami szkoły, poinformuj właściwe osoby i rodziców.
- Ustal, czy występowały przymus, groźby, przemoc lub rozpowszechnianie krzywdzących materiałów.
- Zachowaj niezbędne informacje bez rozsyłania filmu kolejnym osobom. Zgłoś materiał platformie.
- Zaplanuj dalsze wsparcie i sprawdź, czy presja lub krzywdzenie nie trwają nadal.

Nie każ uczniowi powtarzać działania, „żeby pokazał, co zrobił”. Nie traktuj usunięcia nagrania jako dowodu, że problem został rozwiązany.

CHECKLISTA DLA NAUCZYCIELA

- ☐ Rozmawiam z uczniami o presji i możliwości wycofania się, nie tylko o skutkach.
- ☐ Nie pokazuję instruktażowych nagrań niebezpiecznych wyzwań.
- ☐ Uczniowie znają przykłady odmowy i sposoby szukania pomocy.
- ☐ Omawiam rolę osób namawiających, nagrywających i udostępniających.
- ☐ Nie bagatelizuję upokorzenia słowami „to tylko żart”.
- ☐ Po zdarzeniu sprawdzam bezpieczeństwo i dalszą sytuację uczniów.



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.

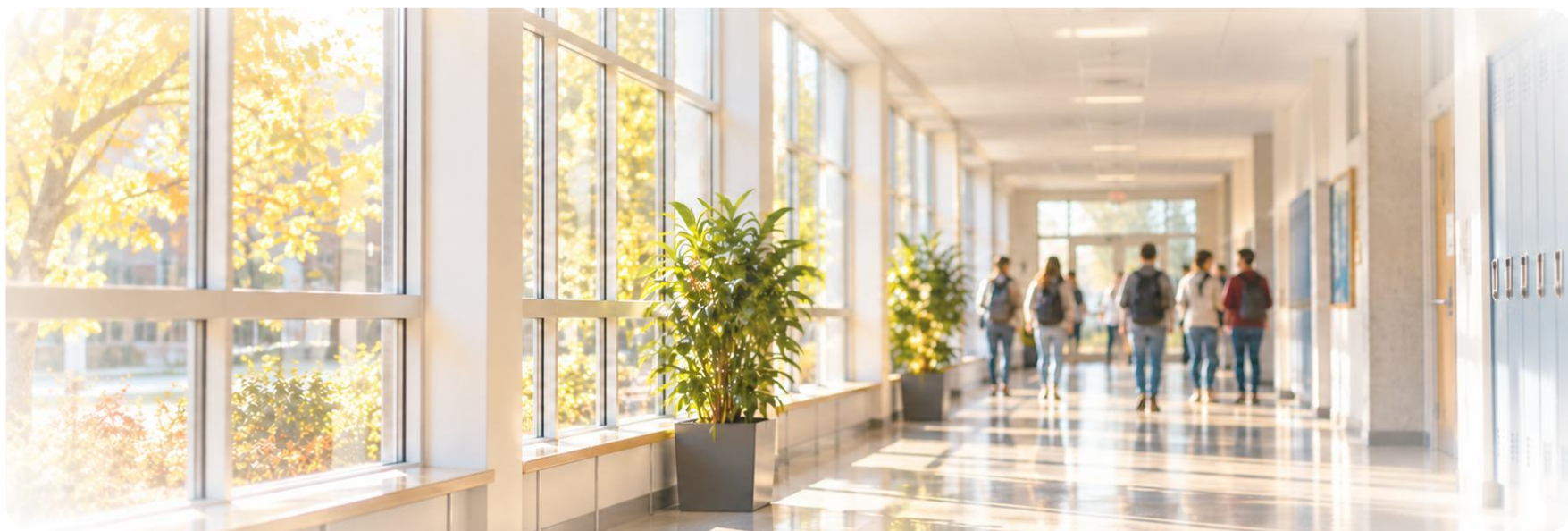
Czego warto nauczyć dzieci w szkole i w domu

- 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.