

FUNDACJA  
**Mentalnie  
równi**

**MÓW  
DO MNIE**  
#TokTuMi



**Czerwiec 2026 r.**

**RAPORT  
PODSUMOWUJĄCY  
KAMPANIĘ SPOŁECZNĄ  
„Zatrzymaj hejt  
– nadawaj dobro”**

---

Opracowanie: Zespół Fundacji Mentalnie Równi,  
komentarz ekspercki: Ewelina Przywara Wiśniewska  
psycholog dzieci i młodzieży

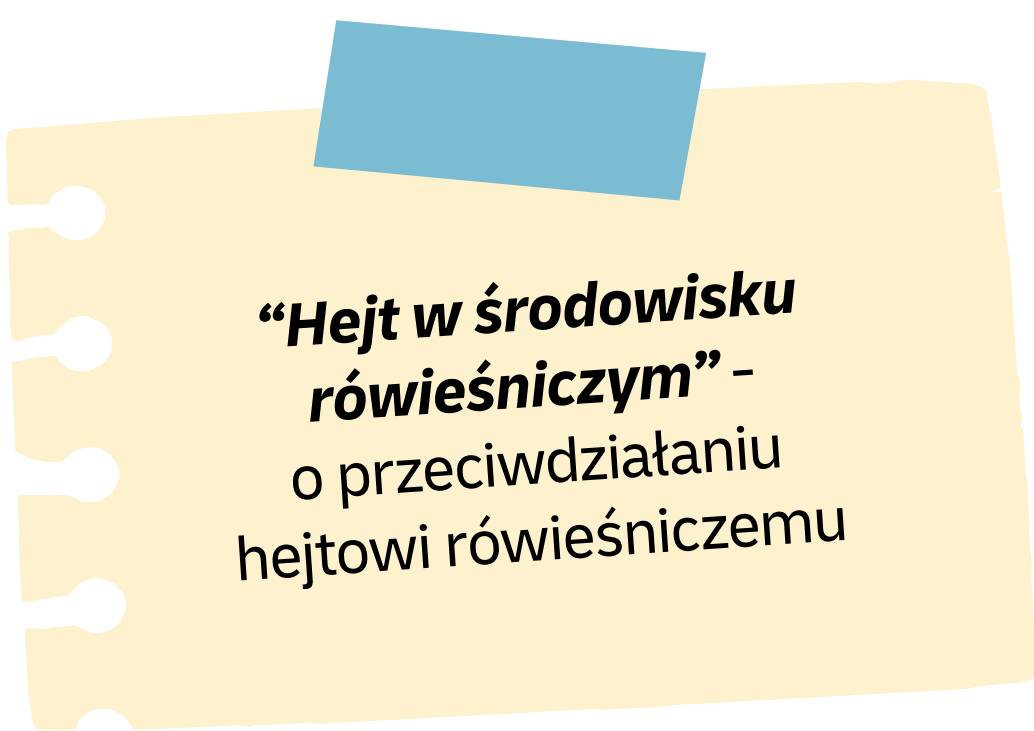


# O RAPORCIE


Współczesna szkoła oraz przestrzeń internetowa stanowią dla wielu młodych ludzi źródło ciągłego zagrożenia. Polska młodzież wkracza w dorosłość w warunkach presji, będącej wynikiem nałożenia się kryzysu zdrowia psychicznego, nieograniczonego dostępu do nowych technologii oraz narastającego zjawiska agresji rówieśniczej.

W odpowiedzi na systemowy kryzys, Fundacja Mentalnie Równi – łącząc siły z partnerem strategicznym, firmą DHL eCommerce Polska – zrealizowała ogólnopolską kampanię edukacyjną „Zatrzymaj hejt – nadawaj dobro”. Naszym wspólnym celem nie było zwrócenie uwagi na problem, ale przede wszystkim realne wyposażenie uczniów, nauczycieli oraz rodziców w narzędzia umożliwiające radzenie sobie z przemocą rówieśniczą i efektywne budowanie higieny cyfrowej.

Każda z **1 346 KLAS** włączonych do projektu uczestniczyła w **2 LEKCJACH**:



**“Hejt w środowisku rówieśniczym”** -  
o przeciwdziałaniu hejtowi rówieśniczemu



**“Zdrowe technologie”** -  
o mądrym korzystaniu z nowych technologii

Raport stanowi podsumowanie projektu realizowanego od września 2025 r. do czerwca 2026 r.

W kampanii udział wzięło

# 176 szkół (126 szkół ponadpodstawowych oraz 50 szkół podstawowych)



Kampania miała w pełni **ogólnopolski wymiar**. Z przekazem dotarliśmy do każdego województwa.

Ponadto działania projektowe wykroczyły poza granice kraju, obejmując również polską placówkę edukacyjną w Nottingham.

W raporcie zestawiamy dane z ankiet przeprowadzonych wśród uczniów (N=5814) i nauczycieli (N=1111) z wynikami ogólnopolskich badań takich jak „Diagnoza Młodzieży 2026” opracowanego przez Polskie Towarzystwo Polityki Społecznej z inicjatywy Minister Edukacji oraz raportu „Rówieśnicy 2026. Raport o przemocy rówieśniczej” przygotowanego przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę.

Oddajemy ten dokument w ręce przedstawicieli środowiska oświatowego oraz opinii publicznej: rodziców, pedagogów, dyrektorów szkół oraz decydentów.

Udowadniamy w nim, że odpowiedzialna współpraca sektora pozarządowego z zaangażowanym biznesem przynosi realną zmianę w codziennym życiu tysięcy dzieci.



# ROZDZIAŁ 1.

## KAMPANIA

### „ZATRZYMAJ HEJT – NADAWAJ DOBRO”

## W LICZBACH

Kampania „Zatrzymaj hejt – nadawaj dobro” to inicjatywa Fundacji Mentalnie Równi oraz firmy DHL eCommerce Polska, będąca odpowiedzią na jeden z najpoważniejszych kryzysów społecznych obecnej dekady. W ramach programu „MÓW DO MNIE – #TokTuMi” zrealizowaliśmy projekt edukacyjny o szerokim, ogólnokrajowym zasięgu.



Zrealizowaliśmy

# 2650 lekcji

w ciągu 10 miesięcy

Przeszkoliliśmy niemal

# 60 000

uczniów  
jak również ich rodziców



Zrealizowaliśmy

# 4 webinary

dla lokalnych społeczności

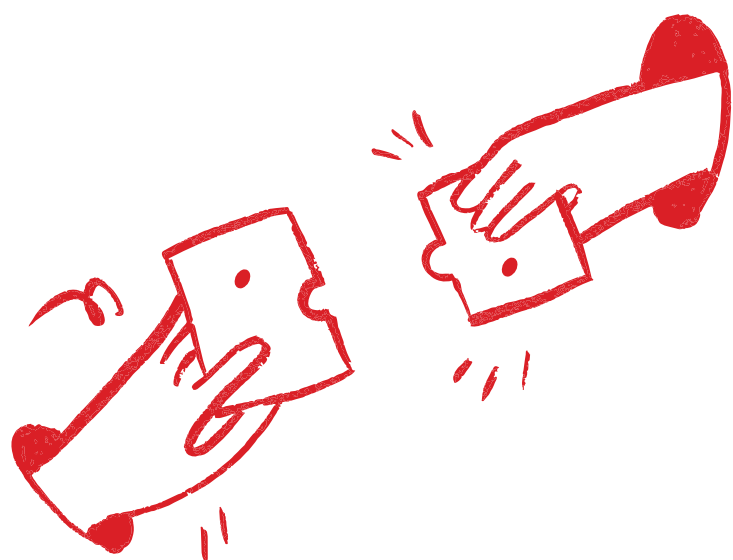


Zorganizowaliśmy

# 16 szkoleń

dla nauczycieli

w których udział wzięło ponad



# 800 osób

Dane uzyskane z raportu jednoznacznie wskazują, że udało nam się wyposażyć tysiące dzieci w kompetencje obronne.

# 83%

zadeklarowało wzrost umiejętności radzenia sobie z problemem hejtu, a kadre pedagogiczną w zaktualizowaną wiedzę ekspercką. wyposażyć tysiące dzieci w kompetencje obronne.

# ROZDZIAŁ 2.

## TŁO SPOŁECZNE: POKOLENIE W KRYZYSIE



Aby zrozumieć wagę interwencji podjętej w ramach kampanii „Zatrzymaj hejt – nadawaj dobro” oraz programu „MÓW DO MNIE – #TokTuMi”, należy w pierwszej kolejności przeanalizować dane obrazujące kondycję psychiczną współczesnych nastolatków w Polsce.

Dorośli często określają dzisiejszą młodzież mianem „płatków śniegu” – co ma sugerować nadwrażliwość czy skłonność do wyolbrzymiania problemów. Z taką oceną utożsamia się jednak zaledwie 39% badanych. Młodzi zdecydowanie odrzucają tę etykietę. Współcześni nastolatki wykazują wysoką świadomość własnych trudności i sprawnie posługują się terminologią psychologiczną. Umiejętność nazywania i opisywania własnych emocji nie stanowi jednak wystarczającej ochrony przed silnymi obciążeniami psychicznymi, z jakimi mierzą się na co dzień.

Aż

# 60%

nastolatków żyje w stanie chronicznego stresu i zmęczenia.

Zdecydowana większość, bo

# 70%

uczniów wprost wskazuje szkołę jako główne źródło codziennych napięć

Regres dobrostanu po 2020 roku jest uderzający.

46% badanych nastolatków w wieku 10-19 lat ma skrajnie niską samoocenę.



O skali wyzwań w systemie wsparcia świadczy fakt, że 87% pracowników instytucji sektora edukacji, zdrowia oraz pomocy społecznej obserwuje wyraźny wzrost trudności z regulacją emocji u dzieci.

Zjawisko **epidemii przemocy rówieśniczej**, jak wynika z danych zawartych w raporcie „Rówieśnicy 2026”, charakteryzuje się wysoką powszechnością w polskich placówkach edukacyjnych. **Zdecydowana większość badanych uczniów, bo blisko 87%, doświadczyła w ciągu ostatniego roku przynajmniej jednej formy agresji ze strony rówieśników.**

Problem ten nie ogranicza się wyłącznie do tradycyjnych form agresji:

- **75%** badanych doświadczyło co najmniej jednej formy cyberprzemocy;
- **63%** zetknęło się z formą przemocy fizycznej;
- najpowszechniejsze metody ataku to wyśmiewanie i krytykowanie wyglądu (**58%**) oraz wysyłanie nieprzyjemnych wiadomości w sieci (**56%**).

Najbardziej alarmujący jest jednak poziom bierności i systemowej bezradności. Aż **44%** uczniów nie zgłasza hejtu, uznając, że „sytuacja nie była poważna”, a **20%** milczy ze strachu.

Równie niepokojący jest fakt, że ledwie **33% tych, którzy zdecydowali się poprosić o pomoc, czuło się wysłuchanymi.**

## **ROZDZIAŁ 3.**

# **ANATOMIA HEJTU: NEUROBIOLOGIA I MECHANIZMY**

Dlaczego hejt tak drastycznie dewastuje psychikę młodych ludzi? W ramach opracowanego przez Fundację miniporadnika dostępnego na stronie [www.mowdomnie.org](http://www.mowdomnie.org), zderzamy obserwacje społeczne z wiedzą z zakresu neurobiologii.



# HEJT BOLI MÓZG TAK JAK RANA

Badania neurobiologiczne dowodzą, że odrzucenie społeczne i obraźliwe komentarze aktywują w mózgu nastolatka dokładnie te same obszary, które odpowiadają za odczuwanie bólu fizycznego. Ponadto, ze względu na mechanizm tzw. negativity bias (błędu negatywności), negatywne i raniące komunikaty są przez młodzież zapamiętywane nawet pięciokrotnie silniej niż te o charakterze pozytywnym.

## MILCZĄCA WIĘKSZOŚĆ I PUŁAPKI ALGORYTMÓW

**Hejt rozprzestrzenia się w sieci w błyskawicznym tempie, ponieważ treści nacechowane negatywnymi emocjami generują największe zasięgi,** co wynika bezpośrednio ze specyfiki platform społecznościowych i jest przez nie bezlitośnie wykorzystywane.

Sprawcami hejtu są często uczniowie dominujący w grupie, dla których agresja nie zawsze jest efektem osobistej wrogości, lecz próbą podniesienia swojej pozycji, zdobycia popularności czy „zaimponowania” rówieśnikom. Z drugiej strony, szacuje się, że około połowa młodych osób to bierni świadkowie hejtu. Brak ich reakcji stanowi milczące przyzwolenie dla sprawcy, dlatego aktywizacja tej „milczącej większości” stała się jednym z filarów naszych działań edukacyjnych.



A blue, handwritten-style signature or logo consisting of stylized, cursive letters that appear to be 'aem'.

# ROZDZIAŁ 4.

## EFEKTY

### PROGRAMU:

# GŁOS UCZNIÓW

W trakcie kampanii zebraliśmy liczne ankiety ewaluacyjne od uczestników. Stanowią one jedno z największych źródeł wiedzy o tym, w jakim stopniu realizowana kampania profilaktyczna rezonuje z potrzebami młodzieży (próba N=3023 dla bloku dotyczącego hejtu rówieśniczego oraz N=2791 dla obszaru poświęconego korzystaniu z technologii).

## BLOK A:

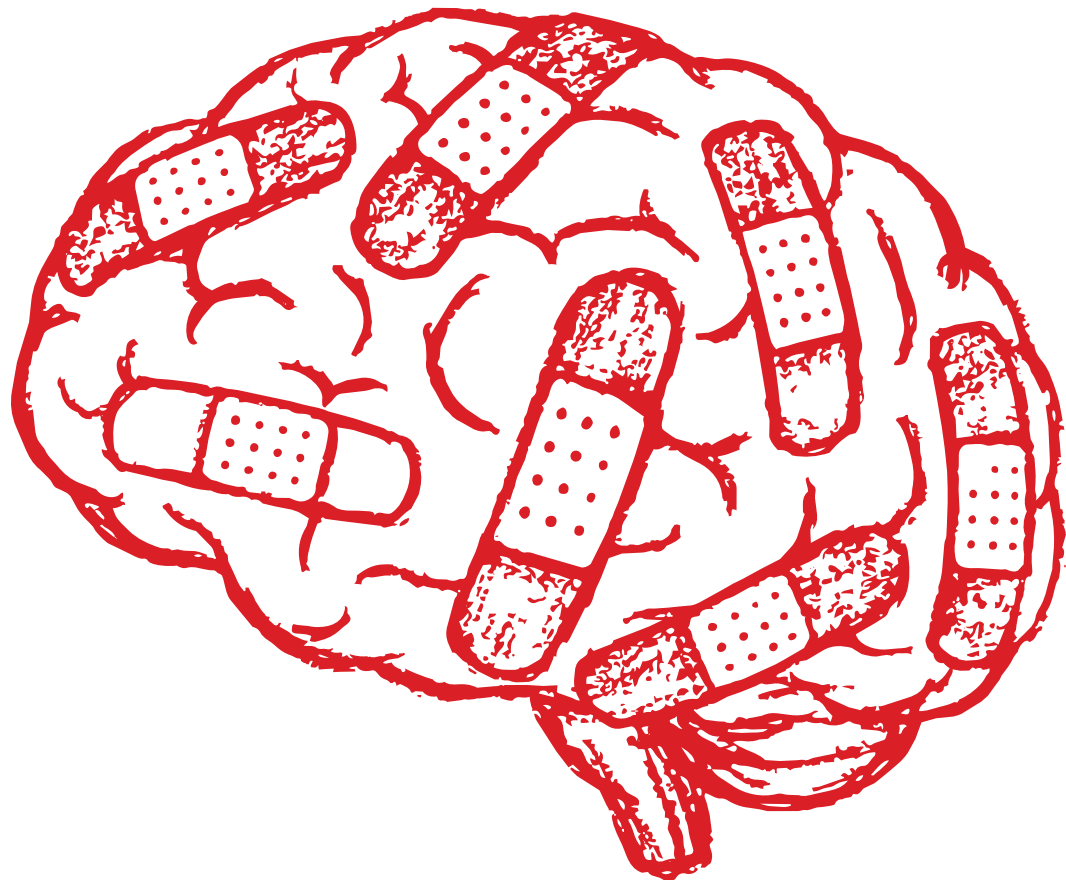
### HEJT W ŚRODOWISKU RÓWIEŚNICZYM

Młodzież potwierdza alarmujące dane z raportów ogólnopolskich. Na pytanie o miejsce występowania hejtu, aż **28,2%** uczniów biorących udział w naszych lekcjach wskazało teren szkoły, a **24,2%** media społecznościowe (łącznie **75,4%** badanych było świadkami agresji).

Najbardziej poruszające są odpowiedzi dotyczące bezpośrednich skutków hejtu

Uczniowie zadeklarowali, że agresja rówieśnicza wywołuje u nich:

- Pogorszenie nastroju: **17,66%**
- Niechęć do chodzenia do szkoły: **14,42%**
- Dolegliwości somatyczne i nadmierny stres (np. bóle brzucha): **11,76%**
- Dolegliwości psychiczne (np. napady lęku): **8,55%**
- Chęć zrobienia sobie krzywdy: **7,46%**



#### **Okiem psychologa – Ewelina**

Przywara-Wiśniewska: "Wysokie odsetki objawów (...) pokazują, że hejt to nie 'tylko słowa', ale realny wpływ na funkcjonowanie emocjonalne i edukacyjne uczniów.

Szczególnie alarmujące są deklaracje dotyczące chęci zrobienia sobie krzywdy – nawet jeśli to mniejszy odsetek, z punktu widzenia psychologii to bardzo poważny wskaźnik ryzyka i sygnał do stałego monitorowania."

Program MÓW DO MNIE - #TokTuMi dociera z przekazem do kluczowych grup tworzących środowisko wychowawcze dzieci i młodzieży. Kierujemy dedykowane działania do dzieci, nauczycieli i rodziców, a także do wszystkich zainteresowanych mieszkańców lokalnych społeczności. Po przeprowadzeniu kampanii „Zatrzymaj hejt – nadawaj dobro” otrzymaliśmy następujące wyniki:

**AŻ 86,5% UCZNIÓW POTRAFI ROZPOZNAĆ SYGNAŁY ŚWIADCZĄCE O TYM, ŻE KTOŚ OBOK DOŚWIADCZA HEJTU.**

**83% BADANYCH DEKLARUJE, ŻE WIE, JAK LEPIEJ RADZIĆ SOBIE Z TYM PROBLEMEM.**

**88% MŁODZIEŻY POZNAŁO KONKRETNE MIEJSCA, W KTÓRYCH MOŻE SZUKAĆ PROFESJONALNEJ POMOCY.**

Raport wskazuje jednocześnie na lukę komunikacyjną i kryzys zaufania: Zaledwie 33% uczniów, którzy zgłosili przemoc, poczuło się wysłuchanych i otrzymało pomoc. Aż 44% nie zgłasza problemów, bo uważa, że „to nic poważnego”, a 20% milczy ze strachu. Dane te obrazują poczucie osamotnienia wśród młodzieży oraz trudności o charakterze systemowym, z jakimi mierzą się dorośli, co bezpośrednio uzasadnia potrzebę podjęcia interwencji wspierającej oba te środowiska.

## BLOK B: ZDROWE TECHNOLOGIE

Drugi filar programu uczył higieny cyfrowej. Współczesna młodzież jest wręcz „zatopiona” w cyfrowym świecie. Naszym celem nie było zakazywanie używania smartfonów, lecz edukowanie o mechanizmach, które stoją za aplikacjami.

Zajęcia okazały się strzałem w dziesiątkę. Prawie

### **63% UCZNIÓW UZNAŁO JE ZA CIEKAWĘ LUB BARDZO CIEKAWĄ**

Zapytani o to, jakie informacje były dla nich najbardziej odkrywcze, uczniowie wskazali mechanizmy neurobiologiczne i technologiczne:

- Uzależniające działanie dopaminy: 21,6%
- Personalizacja treści przez algorytmy AI: 12,8%



#### **Okiem psychologa – Ewelina**

Przywara-Wiśniewska: *"Lekcja nie ogranicza się do przekazania wiedzy, ale uruchamia proces autorefleksji – młodzi zaczynają zadawać sobie pytanie 'jak ja korzystam z technologii i co mogę zmienić'. Fakt, że ponad 60% badanych po zajęciach uznaje, iż spędza za dużo czasu online, pokazuje (...) pierwszy krok do zmiany."*

**Edukacja przyniosła oczekiwany efekt. Ponad 82% uczniów wie, jak lepiej radzić sobie z przebudźcowaniem, a 77% potrafi skuteczniej bronić się przed fake newsami.**

Uczniowie doskonale rozumieją, że w dobie technologii kluczowe stają się „kompetencje przyszłości” (kreatywność - 26,9%, krytyczne myślenie - 23,7%, inteligencja emocjonalna - 20,4%).



# ROZDZIAŁ 5.

## BARIERY

### DOROSŁYCH:

# GŁOS NAUCZYCIELI

Systemowa ochrona zdrowia psychicznego młodzieży nie powiedzie się bez zaangażowania dorosłych. Dane z ankiet ewaluacyjnych potwierdzają występowanie istotnych barier komunikacyjnych – na pytanie, czy dorośli zdają sobie sprawę ze skali hejtu, aż 34,4% młodych odpowiedziało „trudno powiedzieć”, a ponad 25% wprost stwierdziło, że dorośli tego nie rozumieją (odpowiedzi „nie” i „raczej nie”). Wskazuje to nawyrazne poczucie osamotnienia dzieci i młodzieży w obliczu doświadczanych kryzysów.

#### **Nauczyciele (N=1111) przyjęli kampanię**

##### **„Zatrzymaj hejt – nadawaj dobro” z entuzjazmem:**

- 99,8% z nich uważa, że omawiane tematy są krytycznie istotne dla zdrowia psychicznego uczniów.
- 97,9% ocenia, że ich uczniowie „bardzo dobrze” zrozumieli przekazywane treści.
- Aż 89,8% prosi o rozszerzenie projektu o nowe tematy w przyszłości.
- 97,6% nauczycieli poleciłoby udział w programie innym szkołom.

**Okiem psychologa – Ewelina**

Przywara-Wiśniewska: *"Z perspektywy psychologa dzieci i młodzieży tak jednoznacznie pozytywny odbiór wśród kadry jest kluczowy, ponieważ to nauczyciele podtrzymują efekty programu w codziennej pracy z klasą (...). Te wyniki są więc mocnym argumentem za kontynuacją i rozwijaniem programu."*

Uczestniczący w szkoleniach pedagogicy wskazywali na potrzebę aktualizacji wiedzy w obszarze środowiska cyfrowego.

Podnoszenie kompetencji w tym zakresie jest kluczowe, aby skutecznie wspierać młodzież mierzącą się z zagrożeniami współczesnego Internetu i zapobiegać jej poczuciu osamotnienia.

**Okiem psychologa – Ewelina**

Przywara-Wiśniewska: *"Z perspektywy psychologa takie postawy kadry są kluczowe. Technologia i zjawiska z nią związane rozwijają się bardzo szybko. Jeśli szkoła ma być realnym wsparciem, dorośli muszą stale aktualizować swoją wiedzę. Tylko wtedy są w stanie nadążyć za językiem, memami i aplikacjami, którymi żyją młodzi, a tym samym budować z nimi wspólny język, zamiast kolejnej przepaści pokoleniowej"*.

# ROZDZIAŁ 6.

## WNIOSKI FUNDACJI I REKOMENDACJE DLA SPOŁECZEŃSTWA

Kampania „Zatrzymaj hejt – nadawaj dobro” jest dowodem na to, że mądre działania profilaktyczne realizowane z silnym i zaangażowanym partnerem biznesowym przynoszą wymierne skutki.

### Rekomendacje Fundacji Mentalnie Równi:

#### DLA RODZICÓW

##### **Edukacja ponad zakazy:**

Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o algorytmach i dopaminie w aplikacjach, zamiast bezwzględnie konfiskować urządzenia.

Zwracaj uwagę na somatyczne objawy lęku (ból brzucha, wymówki przed wyjściem do szkoły) – to mogą być fizyczne symptomy cyfrowego hejtu.

**DLA SZKÓŁ****Wzmacnianie „milczącej większości”:**

Szkoły powinny zwracać uwagę nie tylko na sprawców i ofiary, ale przede wszystkim na milczących świadków. Prawidłowa reakcja grupy w klasie potrafi zakończyć hejt na wczesnym etapie i nie doprowadzać do eskalacji. Ponad niemal 90% nauczycieli domaga się wsparcia i włączenia takich lekcji do systemu.

**DLA BIZNESU****Długofalowość interwencji:**

Kampania „Zatrzymaj hejt – nadawaj dobro” potwierdza wysoką skalę zapotrzebowania na tego typu inicjatywy. Istnieje wyraźna potrzeba wdrożenia systemowych, cyklicznych programów profilaktycznych finansowanych ze środków publicznych i wspieranych przez sektor prywatny. Działania te powinny w sposób komplementarny obejmować zarówno obszar bezpieczeństwa, jak i ochrony zdrowia psychicznego młodzieży.

**NIE BÓJMY SIĘ  
ROZMAWIAĆ.  
PRZERWIJMY SPIRALĘ  
NIENAWIŚCI W SIECI  
I W KLASACH. WSPÓLNIE  
ZATRZYMAJMY HEJT  
I NADAWAJMY DOBRO.**

FUNDACJA  
**Mentalnie  
równi**

**MÓW  
DO MNIE**  
**#TokTuMi**

