EMPIRIA

PRAKTYCZNE ROZWIĄZANIA DLA OŚWIATY

BEZPŁATNY PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELI

Nauczyciel pod presją

Mobbing ze strony przełożonego i nękanie przez rodziców: co możesz zrobić według przepisów obowiązujących od 5 listopada 2026 r.

Krótki, praktyczny przewodnik dla nauczycieli szkół podstawowych i przedszkoli. Pomaga odróżnić nadzór od nękania, uporządkować dowody i zgłosić sprawę właściwej osobie.

- co jest, a co nie jest mobbingiem w szkole
- krok po kroku: gdy problem dotyczy dyrektora
- krok po kroku: gdy nęka rodzic
- dziennik zdarzeń do druku i wzór pisemnego zgłoszenia

Od 5 listopada 2026 r. każda szkoła musi systematycznie przeciwdziałać mobbingowi, dyskryminacji i naruszaniu godności pracowników. Nauczyciel zyskuje prostszą definicję mobbingu, szerszą ochronę przed odwetem i wyższe minimalne zadośćuczynienie.

Twoje prawa
Co wynika z Kodeksu pracy i Karty Nauczyciela.
MUSISZ WIEDZIEĆ

Sprawdzone kroki
Jak działać spokojnie i skutecznie.
WARTO

Do wydruku
Dziennik zdarzeń i wzór zgłoszenia.
WZÓR

5.11.2026
nowe przepisy

7
przejawów mobbingu w ustawie

art. 63
Karty Nauczyciela: ochrona nauczyciela

29 700 zł
minimum za mobbing od 2027 r.

PRZEWODNIK

Zanim zaczniesz

1. Co się zmienia od 5 listopada 2026 r. 3
2. Mobbing czy nadzór? 4
3. Gdy problem dotyczy dyrektora 5
4. Gdy nęka rodzic 6
5. Dziennik zdarzeń do druku 7
6. Wzór pisemnego zgłoszenia 8
7. Gdzie szukać pomocy 9

Trzy zasady, które chronią najbardziej

1

Dokumentuj od pierwszego zdarzenia

Data, godzina, co dokładnie się stało, kto był obecny, jakie są dowody. Same fakty, bez ocen i przymiotników. Taki zapis broni się najlepiej, gdy druga strona przedstawia własną wersję.

2

Zgłaszaj na piśmie i zachowuj potwierdzenie

Rozmowa na korytarzu nie zostawia śladu. Pismo z datą wpływu albo e-mail na służbowy adres pokazuje, że szkoła wiedziała o problemie.

3

Dbaj o siebie, nie tylko o sprawę

Nękanie wyczerpuje. Rozmowa z bliską osobą, psychologiem albo lekarzem to nie słabość, tylko część dbania o zdrowie i zdolność do działania.

UWAGA · jak czytać ten przewodnik

Oznaczenie MUSISZ dotyczy praw i obowiązków wynikających z przepisów. WARTO to rekomendacje autorki. Przewodnik ma charakter informacyjny i nie zastępuje porady prawnej w konkretnej sprawie. Możesz go swobodnie udostępniać w niezmienionej formie.

ROZDZIAŁ 1

Co się zmienia od 5 listopada 2026 r.

5.11.2026
nowa definicja mobbingu i obowiązki szkoły

5.05.2027
termin na regulamin w szkołach od 10 pracowników

28 836 zł
minimalne zadośćuczynienie w 2026 r.

29 700 zł
minimum od 1.01.2027

Nowelizacja Kodeksu pracy (ustawa z 19 czerwca 2026 r., Dz.U. z 2026 r. poz. 1046) dotyczy także nauczycieli. Karta Nauczyciela nie reguluje mobbingu, więc stosuje się Kodeks pracy (art. 91c ust. 1 KN).

Co się zmienia	Co to znaczy dla Ciebie
Prostsza definicja	Mobbing to uporczywe nękanie pracownika: powtarzalne, nawracające lub stałe (art. 94^3 § 2–3 KP). Nie trzeba już wykazywać, że trwało długo.
Bez dowodu zamiaru i skutku	Nie musisz udowadniać, że sprawca chciał Cię skrzywdzić ani że rozchorowałeś się z tego powodu (art. 94^3 § 7 KP).
Szeroki krąg sprawców	Dyrektor, wicedyrektor, koleżanka z pokoju nauczycielskiego, grupa osób, a nawet podwładny (art. 94^3 § 8 KP). Mobbingiem jest też namawianie innych do nękania.
Obowiązki szkoły	Szkoła musi zapobiegać, wykrywać, reagować, naprawiać skutki i wspierać osoby dotknięte (art. 94^3 § 1 KP). Musi też chronić Twoją godność i dobre imię (art. 94 pkt 2c KP).
Ochrona przed odwetem	Za działania odwetowe wobec osoby zgłaszającej i osób, które ją wspierają, przysługuje odszkodowanie (art. 18^3e KP).
Wyższe zadośćuczynienie	Co najmniej sześciokrotność minimalnego wynagrodzenia (art. 94^3 § 11 KP), bez wymogu wykazania rozstroju zdrowia.

MUSISZ · od kiedy działa

Nowe przepisy obejmują również nękanie, które zaczęło się przed 5 listopada 2026 r. i trwa po tej dacie. Obowiązek przeciwdziałania mobbingowi dotyczy każdej szkoły od 5 listopada, także tej, która nie ma jeszcze regulaminu.

ROZDZIAŁ 2

Mobbing czy nadzór?

Dyrektor ma prawo, a nawet obowiązek, oceniać i rozliczać pracę nauczyciela. Ustawa wprost mówi, że rzeczowa krytyka i rozliczanie z pracy, uzasadnione i wyrażone we właściwej formie, nie są mobbingiem. Granica przebiega w sposobie i powtarzalności.

Zwykle to nadzór

- obserwacja zajęć zgodna z planem nadzoru
- rozmowa po obserwacji z rzeczowymi uwagami
- polecenie poprawienia dokumentacji
- ocena pracy dokonana zgodnie z procedurą
- przydział zadań według potrzeb szkoły

To może być nękanie

- obserwacje kierowane tylko do Ciebie, bez uzasadnienia
- uwagi wygłaszane przy uczniach lub rodzicach, z ironią
- krytyka dotycząca Twojej osoby, a nie pracy
- zadania niemożliwe do wykonania w terminie
- stałe pomijanie przy podziale godzin i zajęć

Siedem przejawów z ustawy (art. 94³ § 4 KP)

Przejaw	Jak może wyglądać w szkole
Upokarzanie	Wielokrotne zwracanie uwagi przy uczniach lub rodzicach.
Uwłaczanie	Powtarzające się określenia typu „pani od zabaw”, żarty z wieku.
Zastraszanie	Regularne sugestie zwolnienia lub utraty godzin bez powodu.
Zaniżanie oceny przydatności	Pomijanie dorobku, przypisywanie Twoich sukcesów innym.
Nieuzasadniona krytyka, ośmieszanie	Wyśmiewanie pomysłów na zebraniach, złośliwe memy.
Utrudnianie pracy	Ukrywanie zmian w planie, najgorsze dyżury i zastępstwa.
Izolowanie	Wyłączenie z zespołu, z grupy w komunikatorze, z informacji.

UWAGA · jednorazowe zdarzenie

Jedno przykre zdanie zwykle nie jest mobbingiem, bo brakuje uporczywości. Może jednak naruszać Twoją godność i wtedy szkoła też musi zareagować. Zgłaszaj takie sytuacje, ale nazywaj je precyzyjnie: „naruszenie godności”, a nie od razu „mobbing”.

ROZDZIAŁ 3

Gdy problem dotyczy dyrektora

Najtrudniejsza sytuacja: osoba, która powinna przyjąć Twoje zgłoszenie, sama jest jego przedmiotem. Dyrektor nie może rozpatrywać sprawy, która dotyczy jego samego.

1. **Prowadź dziennik zdarzeń**
   Każde zdarzenie zapisuj tego samego dnia (wzór w rozdziale 5). Zachowuj maile, wiadomości z dziennika elektronicznego, polecenia na piśmie, grafiki zastępstw.

2. **Zbierz świadków**
   Zapisz, kto był obecny. Nie namawiaj nikogo do zeznań; wystarczy, że wiesz, kogo można zapytać.

3. **Sprawdź regulamin szkoły**
   Od 5 listopada szkoła powinna wskazać, kto przyjmuje zgłoszenia dotyczące dyrektora. Najczęściej będzie to organ prowadzący (gmina lub powiat).

4. **Złóż zgłoszenie na piśmie**
   Do organu wskazanego w regulaminie, a jeśli go nie ma, do organu prowadzącego szkołę. Opisz fakty z dziennika (wzór w rozdziale 6) i zachowaj potwierdzenie złożenia.

5. **Skorzystaj ze wsparcia**
   Związek zawodowy, Państwowa Inspekcja Pracy, prawnik. Możesz przyjść na rozmowę wyjaśniającą z osobą zaufania.

6. **Pilnuj odwetu**
   Jeśli po zgłoszeniu pojawiają się niekorzystne decyzje (godziny, ocena, dodatek) albo kontroskarżenia, dopisz je do dziennika. Odwet jest zakazany (art. 18^3e KP).

UWAGA · gdy dyrektor przedstawia się jako ofiara

Nowe przepisy pozwalają uznać za mobbing także nękanie dyrektora przez pracowników. Twoja rzeczowa skarga, krytyka na radzie albo zgłoszenie do organu prowadzącego nie są jednak nękaniem: to korzystanie z Twoich uprawnień. Właśnie dlatego tak ważne są spokojny ton i zapis faktów, a nie emocji.

WARTO · czego unikać

- publicznych wpisów o sprawie w mediach społecznościowych: mogą naruszyć dobra osobiste i osłabić Twoją pozycję
- omawiania sprawy na radzie pedagogicznej
- nagrywania jako pierwszego dowodu: nagranie rozmowy, w której uczestniczysz, nie jest przestępstwem, ale sąd ocenia je indywidualnie; najpierw dokumenty i świadkowie

ROZDZIAŁ 4

Gdy nęka rodzic

MUSISZ · to nie jest mobbing, ale nie jesteś bez ochrony

Mobbing w rozumieniu Kodeksu pracy dotyczy relacji w miejscu pracy, a rodzic nie jest pracownikiem ani przełożonym. Masz jednak trzy mocne podstawy: szkoła musi chronić Twoją godność (art. 94 pkt 2c KP); podczas i w związku z pełnieniem obowiązków korzystasz z ochrony funkcjonariusza publicznego (art. 63 KN); dyrektor i organ prowadzący mają obowiązek z urzędu występować w Twojej obronie, gdy Twoje uprawnienia zostaną naruszone (art. 63 KN).

Sytuacja	Co możesz zrobić
Wiadomości późnym wieczorem, presja na natychmiastową odpowiedź	Przepisy nie nakładają obowiązku odpowiadania poza czasem pracy. Wskaż jeden kanał kontaktu (dziennik elektroniczny) i godziny, w których odpowiadasz.
Groźby skargą, żądanie zmiany oceny	Odpowiadaj rzeczowo, przez dziennik elektroniczny, z odwołaniem do statutu. Wywieranie wpływu na czynności nauczyciela groźbą może być przestępstwem (art. 224 Kodeksu karnego).
Krzyk, obelgi, wtargnięcie do sali	Przerwij rozmowę, poproś o obecność dyrektora, sporządź notatkę. Znieważenie nauczyciela podczas pracy jest ścigane z urzędu (art. 226 Kodeksu karnego).
Obraźliwe wpisy w grupie rodziców lub w internecie	Zrób zrzuty ekranu z datą i adresem, zgłoś sprawę dyrektorowi na piśmie. Możesz dochodzić ochrony dóbr osobistych (art. 23 i 24 Kodeksu cywilnego).
Uporczywe nachodzenie, śledzenie, telefony	To może być uporczywe nękanie (art. 190a Kodeksu karnego). Zgłoś dyrektorowi i na policję.

Krok po kroku

1. **Trudne rozmowy prowadź w obecności drugiej osoby**
   Wychowawca, pedagog albo dyrektor. Po rozmowie notatka z datą.
2. **Zgłoś dyrektorowi na piśmie**
   Opisz fakty i poproś o konkretne wsparcie, np. udział w rozmowie albo pismo do rodzica. Dyrektor ma obowiązek zareagować.
3. **Przy groźbach i znieważeniu: policja**
   Szkoła jako instytucja publiczna powinna zawiadomić organy ścigania o przestępstwie ściganym z urzędu. Możesz zrobić to także sam.

ROZDZIAŁ 5

Dziennik zdarzeń do druku

Wypełniaj tego samego dnia. Pisz fakty: kto, co powiedział lub zrobił, dosłownie, jeśli pamiętasz. Bez ocen. Przechowuj w domu, nie w szkolnej szafce.

Data, godzina, miejsce	Co się stało (fakty)	Kto był obecny	Dowody	Zgłoszono komu, kiedy

ROZDZIAŁ 6

Wzór pisemnego zgłoszenia

Zgłoszenie dotyczące dyrektora kieruj do organu wskazanego w regulaminie szkoły (najczęściej organu prowadzącego). Zgłoszenie dotyczące innego pracownika lub rodzica kieruj do dyrektora. Zachowaj kopię z potwierdzeniem wpływu.

[miejscowość], dnia [data]

[imię i nazwisko]
[stanowisko, szkoła]

[adresat: dyrektor szkoły / organ prowadzący / organ wskazany w regulaminie]

Zgłoszenie dotyczące naruszenia godności pracownika i możliwego mobbingu

Na podstawie art. 94 pkt 2b i 2c oraz art. 94^3 Kodeksu pracy zgłaszam zachowania wobec mnie, których dopuszcza się [osoba lub osoby] od [data lub okres].

Najważniejsze zdarzenia:
1. [data] – [opis faktów]
2. [data] – [opis faktów]
3. [data] – [opis faktów]

Świadkowie: [imiona i nazwiska lub funkcje]. Dowody w załączeniu: [np. kopie wiadomości, notatki].

Proszę o przeprowadzenie postępowania wyjaśniającego, podjęcie działań zapobiegających dalszym zdarzeniom oraz pisemne potwierdzenie przyjęcia zgłoszenia. Proszę także o zapewnienie poufności i ochrony przed działaniami odwetowymi (art. 18^3e Kodeksu pracy).

.....
podpis

WARTO · ton zgłoszenia

Pisz krótko i konkretnie. Nie kwalifikuj prawnie („to jest mobbing”), tylko opisuj zachowania. Ocenę zostaw osobom wyjaśniającym sprawę: im spokojniejsze pismo, tym trudniej je podważyć.

ROZDZIAŁ 7

Gdzie szukać pomocy

Gdzie	W czym pomoże
Związek zawodowy	Porada, wsparcie w rozmowach z dyrektorem, udział w postępowaniu na Twój wniosek.
Państwowa Inspekcja Pracy	Bezpłatne porady prawne: 801 002 006 (z telefonu stacjonarnego), 459 599 000 (z komórki), pn–pt 9:00–15:00. PIP może też skontrolować pracodawcę.
Organ prowadzący szkołę	Zgłoszenia dotyczące dyrektora; ma obowiązek występować w obronie nauczyciela (art. 63 KN).
Policja	Groźby, znieważenie, naruszenie nietykalności, uporczywe nękanie.
Sąd pracy	Zadośćuczynienie i odszkodowanie za mobbing, dyskryminację lub odwet.
Kryzysowy telefon zaufania 116 123	Wsparcie emocjonalne dla dorosłych w trudnej sytuacji.

Najczęstsze pytania

Czy mogę zgłosić sprawę anonimowo?

Zależy od regulaminu szkoły. Anonimowe zgłoszenie trudniej jednak wyjaśnić; zgłoszenie imienne daje Ci ochronę przed odwetem.

Czy negatywna ocena pracy to mobbing?

Sama ocena dokonana zgodnie z procedurą i oparta na faktach nie jest mobbingiem. Problem pojawia się, gdy jest częścią szerszego wzorca nękania.

Mamy mniej niż 10 pracowników. Czy przepisy mnie chronią?

Tak. Regulamin jest obowiązkowy od 10 pracowników, ale obowiązek przeciwdziałania mobbingowi dotyczy każdej szkoły.

> **WARTO · dla dyrektorów i trudnych rozmów**
>
> Dla dyrektorów EMPIRIA przygotowała pakiet **„Szkoła bez mobbingu 2026/2027”**: przewodnik i 17 wzorów dokumentów. Nauczycielom polecamy e-book ze scenariuszami trudnych rozmów z rodzicami. Szczegóły: gabinet.empiria@gmail.com.

Opracowała: Anna Damazyn, EMPIRIA · Praktyczne rozwiązania dla oświaty · gabinet.empiria@gmail.com. Stan prawny na 25 października 2026 r. Podstawa: Kodeks pracy (art. 18^3e, 94 pkt 2b–2c, 94^3), Karta Nauczyciela (art. 63, 91c), Kodeks karny (art. 190a, 224, 226), Kodeks cywilny (art. 23–24), ustawa z 19 czerwca 2026 r. (Dz.U. z 2026 r. poz. 1046). © 2026 Anna Damazyn. Materiał bezpłatny: możesz go udostępniać w niezmienionej formie, ze wskazaniem autorki; zakaz sprzedaży i modyfikacji. Nie stanowi porady prawnej.