

W ŚIECI WYZWAŃ

SZTUKA WYCHOWANIA W CYFROWYM ŚWIECIE



NASK

 Ministerstwo
Cyfryzacji

W ŚIECI WYZWAŃ

Tytuł:

W sieci wyzwań. Sztuka wychowania w cyfrowym świecie

Autorzy:

Natalia Wójcicka, Anna Słupska, Maciej Groń, Paweł Ogrodzki, Julia Piechna, Piotr Sowiński, Anna Rywczyńska, Ewa Domańska, Arkadiusz Michałowski, Aleksandra Osuch, Kamil Oleszkiewicz, Agnieszka Ładna, Anna Jankiewicz, Olga Wałkuska, Andrzej Ryłski, Dominika Urbańska-Galanciak, Marcin Perfuński, Zyta Czechowska

KOORDYNACJA:

Aleksandra Staszewska

REDAKCJA JĘZYKOWA I KOREKTA:

Katarzyna Nakonieczna, Łukasz Szczęsny

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD:

Alicja Kaim

GRAFIKA NA OKŁADCE:

Alicja Kaim

© NASK - Państwowy Instytut Badawczy

ul. Kolska 12, 01-045 Warszawa

www.nask.pl

Wydanie I, 2025

ISBN: 978-83-68356-12-0

LICENCJA:

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons.

Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne (CC BY-NC) 4.0 Międzynarodowe.

CYTOWANIE:

Wójcicka, N., Słupska A., Groń, M., Ogrodzki, P., Piechna, J., Sowiński, P., Rywczyńska, A., Domańska, E., Michałowski, A., Osuch, A., Oleszkiewicz, K., Ładna, A., Jankiewicz, A., Wałkuska, O., Ryłski, A., Urbańska-Galanciak, D., Perfuński, M., Czechowska, Z. (2025). *W sieci wyzwań. Sztuka wychowania w cyfrowym świecie*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy.

Wstęp	5
Za mało zabawy, za dużo ekranów. Z czym mierzą się współcześni rodzice? Natalia Wójcicka	7
Dziecko w świecie nowych technologii i związane z tym wyzwania – wsparcie rodzicielskie, środowiskowe i profesjonalne Anna Słupska	18
Prywatność dziecka w cyberprzestrzeni – prawa i obowiązki Maciej Groń	29
Pierwszy telefon dla dziecka – kiedy i na jakich zasadach? Paweł Ogrodzki	43
Cyfrowy ślad – jak dbać o bezpieczeństwo wizerunku dziecka Julia Piechna, Piotr Sowiński	60
Klasa 5C bez Gabrysi – czyli o wyzwaniach internetowych relacji Anna Rywoczyńska	73
Zanim cyberprzemoc stanie się problemem. Co warto wiedzieć i jak wspierać dziecko? Ewa Domańska	83
Treści szkodliwe i patotreści – co musisz o nich wiedzieć? Arkadiusz Michałowski	103
Po drugiej stronie ekranu – czy wiesz z kim Twoje dziecko spędza czas online? Aleksandra Osuch	111
Fałszywe informacje, realne wyzwanie. Jak rozmawiać o dezinformacji z dziećmi i nastolatkami? Kamil Oleszkiewicz	122
Kto jest idolem Twojego dziecka w internecie? O nieprawdziwych relacjach z idolami z sieci Agnieszka Ładna, Anna Jankiewicz	132
Dziecko jako „przestępca” w sieci Olga Wałkuska	141
Skrzynki z łupami i inne mechanizmy hazardowe w grach dla dzieci Andrzej Ryłski	150
O grach, relacjach i edukacji. Jak wspierać dzieci w cyfrowym świecie? Dominika Urbańska-Galanciak	159
Pozytywne wykorzystanie internetu przez dzieci i młodzież Marcin Perfuński	178
Nowe technologie a dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych Zyta Czechowska	192
Gdzie szukać wsparcia? Przydatne adresy i numery telefonów	205

Wstęp

Współczesny świat cyfrowy to wielkie wyzwanie dla rodziców i opiekunów. Technologie towarzyszą dzieciom od najmłodszych lat, wpływają na ich sposób zabawy, nauki, budowania relacji i pojmowania rzeczywistości. W tych nowych realiach często mamy poczucie zagubienia i wątpimy w siebie, nie wierząc, że będziemy w stanie zapewnić bezpieczeństwo swoim dzieciom. W gąszczu emotek, akronimów, aplikacji oraz portali społecznościowych czujemy się jak cyfrowi analfabeci.

Twórcy cyfrowych światów nie ułatwiają nam zadania – projektują rozwiązania tak, aby dzieciom i młodzieży było coraz trudniej zachować równowagę między tym, co online, a tym, co poza ekranem. Ponad 5,5 godziny dziennie – tyle wynosi średni czas, jaki dzisiaj młodzi ludzie spędzają aktywnie w sieci.

Z doświadczeń Działu Profilaktyki Cyberzagrożeń w NASK wiemy, jak wielu rodziców mierzy się z lękiem przed uzależnieniem się dziecka od ekranu. Zdajemy sobie sprawę, że wielu boi się wpływu, jaki dzisiejsi idole – influencerzy mogą mieć na rozwój dzieci. Codziennie słyszymy też o przemocy w sieci, hejcie i odrzuceniu, których doświadczają dzieci.

Internet i nowe media oferują wspaniałe możliwości, jednak niosą też zagrożenia, na które musimy być przygotowani. Chcemy, aby ten poradnik był towarzyszem, gdy trzeba stawić czoła wyzwaniom cyfrowego świata. Ogrom możliwości jest w Waszych rękach! To Wy – rodzice, opiekunowie, decydujecie, kiedy dziecko dostanie swój pierwszy smartfon. To Wy możecie je ochronić przed zbyt wczesnym wejściem w świat sieciowych relacji. Macie narzędzia, by zabezpieczyć syna lub córkę przed szkodliwymi treściami. I wreszcie to Wy powinniście starać się zbudować z dzieckiem taką relację, żeby zawsze wpuszczało Was do swojego świata, również do jego cyfrowego wymiaru.

Ten poradnik to przewodnik po kluczowych zagadnieniach związanych z bezpieczeństwem i dobrostanem dziecka w sieci. Został napisany przez osoby, które na co dzień pracują z młodymi ludźmi, badają cyfrową rzeczywistość i walczą o to, aby internet był wolny od szkodliwych i nielegalnych treści. Każdy rozdział zawiera praktyczne wskazówki, dostosowane do trzech grup wiekowych: dzieci w wieku 0–6 lat, dzieci w wieku 7–12 lat i nastolatków powyżej 13. roku życia.

Każdy etap rozwoju to inne potrzeby i wyzwania, a więc i inne podejście. Inaczej uczymy przedszkolaka zdrowych nawyków ekranowych, a inaczej wspieramy nastolatka w budowaniu relacji online. Kluczowe jest to, by od najmłodszych lat kształtować dobre praktyki cyfrowe, budować bliską relację z dzieckiem i wspierać jego więzi rówieśnicze. Chodzi o to, by zapewnić dziecku skuteczną pomoc i bezpieczeństwo, kiedy pojawią się trudności.

Wychowanie w dobie internetu to odpowiedzialność, która nie spoczywa wyłącznie na rodzinie. Kluczowe jest współdziałanie szkoły, instytucji publicznych i społeczności lokalnych. Nie możemy budować murów między domem a szkołą – każdy ma swoją rolę w tej układance. Naszym celem jest nie tylko ostrzeganie przed zagrożeniami, ale też pokazywanie, jak wykorzystywać potencjał internetu do nauki, rozwoju i budowania pasji – w sposób świadomy i bezpieczny.

Mamy nadzieję, że ten poradnik będzie dla Was realnym wsparciem w budowaniu zdrowych nawyków cyfrowych i wzmacnianiu relacji z dzieckiem. Wspólnie możemy stworzyć dla najmłodszych bezpieczny i przyjazny świat online.

KRZYSZTOF GAWKOWSKI

WICEPREMIER, MINISTER CYFRYZACJI

ANNA RYWCZYŃSKA

KIEROWNIK DZIAŁU PROFILAKTYKI
CYBERZAGROZEŃ, NASK

Za mało zabawy, za dużo ekranów. Z czym mierzą się współcześni rodzice?

Natalia Wójcicka



Jaś, lat cztery, energiczny i ciekawy świata chłopiec, od najmłodszych lat ma kontakt z ekranami. Gdy tylko zaczynał płakać lub marudzić, rodzice sięgali po rozwiązanie, które wydawało się niezawodne – smartfon. Wystarczyło włączyć ulubioną aplikację lub filmik, by na twarzy Jasia znów zagościł spokój. Z czasem ekran stał się stałym elementem jego codzienności – towarzyszył mu podczas posiłków, w samochodzie, a nawet przed snem. Rodzice początkowo nie widzieli w tym nic złego. Jednak pewnego dnia, gdy bateria telefonu wyczerpała się w trakcie rodzinnego obiadu, Jaś wpadł w płacz i złość, których nie dało się opanować. To był moment, gdy rodzice zaczęli zastanawiać się, czy na pewno obrali właściwą drogę. Czy Jaś potrafiłby poradzić sobie bez swojego cyfrowego „uspokajacza”?

Czy zdarzyło Ci się kiedykolwiek zauważyć na placu zabaw bądź w komunikacji miejskiej dziecko, które nie potrafi się uspokoić bez tabletu lub smartfona w ręku? A może samemu czasem dajesz swoim dzieciom smartfon, by nadrobić obowiązki domowe, ugotować obiad lub po prostu zdobyć choć chwilę spokoju? To zjawisko staje się coraz bardziej powszechne, wzbudzając zaniepokojenie wśród psychologów, pedagogów i ekspertów ds. zdrowia. W dobie rozkwitu technologii wielu najmłodszych określanych jest mianem „tabletowych dzieci”, spędzających przed ekranem wiele godzin. Co więcej, badania pokazują, że dzieje się to kosztem zabawy – aktywności, która odgrywa kluczową rolę w rozwoju dziecka, ucząc je rozwiązywania konfliktów, rozwijając kreatywność i wspierając inne ważne umiejętności (Melissa & Doug, Gallup, 2017).

Pojawia się więc pytanie: czy takie praktyki są bezpieczne dla zdrowia psychicznego i fizycznego dzieci? Jak wpływają na ich rozwój? I przede wszystkim – jak długo i w jakiej formie korzystanie z nowych technologii jest bezpieczne dla maluchów? W tym rozdziale omówiony zostanie wpływ spędzania czasu przed ekranem na rozwój najmłodszych oraz kluczowe aspekty, jakie należy mieć na uwadze.

Wpływ wczesnego kontaktu z ekranem na rozwój dziecka

Pod koniec lat 90. producenci reklam i programów telewizyjnych zaczęli kierować swoje treści do niemowląt w wieku zaledwie 6 miesięcy. Branża medialna twierdziła, że programy te mają wartość edukacyjną i wspierają rozwój dzieci. Okazało się jednak, że brak jest rzetelnych dowodów naukowych na to stwierdzenie (Garrison, Christakis, 2005). Wręcz przeciwnie, dotychczasowe badania wykazują zupełnie odwrotny skutek. **Wczesna ekspozycja dziecka na ekrany upośledza zdolność dziecka**

do samoregulacji, samokontroli i meta-poznania¹ (Barr i in., 2010), a także wiąże się z gorszymi umiejętnościami motorycznymi, poznawczymi, językowymi i społeczno-emocjonalnymi (Madigan i in., 2019). Jednym z wyjaśnień, dlaczego tak się dzieje, jest teoria, że winę ponosi charakter telewizji: szybko zmieniające się i stymulujące obrazy obciążają zasoby poznawcze niemowląt i małych dzieci i mogą przyzwyczajać je do ciągłej stymulacji.

Dłuższy czas spędzony przed ekranem wiąże się również z gorszą jakością snu (Cespedes i in., 2014), który jest kluczowy dla rozwoju małych dzieci. Skutki mogą być znaczne: od wpływu na postawę ciała (Abdel-Aziem i in., 2022) aż po ryzyko otyłości (Haghjoo i in., 2022). Warto też podkreślić, że **niemowlęta oraz małe dzieci mają trudności w czerpaniu korzyści z nauki poprzez telewizję** (Anderson, Hanson, 2010; Anderson, Pempek, 2005), a ich zdolności zrozumienia treści pojawiają się dopiero między 18. a 24. miesiącem życia (Pempek i in., 2010). Dlatego też programy edukacyjne dla niemowląt (do drugiego roku życia) są jedynie sztuką marketingową i nie przedstawiają realnej wartości edukacyjnej dla naszych pociech.

Tymczasem badanie „Brzdąc w sieci” (Rowicka, Bujalski, 2020) wykazało, że nieco ponad połowa dzieci w wieku od 0 do 6 lat (54%) korzysta z urządzeń mobilnych takich jak smartfon, tablet, smartwatch czy laptop. Wiek dziecka jest skorelowany z korzystaniem z urządzeń mobilnych – im starsze dzieci, tym więcej z nich korzysta z tego rodzaju urządzeń. Dzieje się tak w przypadku trojga na czworo dzieci w wieku od 48 do 72 miesięcy. **Średni wiek inicjacji używania urządzeń mobilnych to 2 lata i 2 miesiące.** Ponadto ponad połowa rodziców pozwala dziecku korzystać z urządzeń mobilnych, kiedy spędza z nimi czas. Niemal dwie trzecie rodziców daje dziecku urządzenie mobilne jako nagrodę. Ponad 80% rodziców daje dzieciom urządzenia mobilne, kiedy dzieci się nudzą, a dwie trzecie rodziców daje im urządzenia mobilne, gdy płaczą lub marudzą.

Dlaczego ekrany są tak bardzo uzależniające dla dzieci?

Zastanówmy się, co sprawia, że ekrany są szczególnie uzależniające dla dzieci. Po pierwsze, większość ekranowych gier i aplikacji jest zaprojektowana tak, aby

¹ Samoregulacja to zdolność monitorowania, kontroli i regulacji zachowań, emocji i myśli w celu osiągnięcia określonych celów. Samokontrola oznacza zdolność do powstrzymywania impulsywnych reakcji, kontrolowania działań i hamowania pokus dla osiągnięcia długoterminowych celów. Meta-poznanie to umiejętność refleksji nad własnymi myślami, zrozumienia ich oraz dostosowywania ich w celu efektywnego myślenia i podejmowania decyzji.

wywoływać szybką reakcję, co sprawia, że dzieci czują się podekscytowane i pobudzone. Po drugie, ekrany kuszą niekończącym się źródłem rozrywki, co może skutkować utratą poczucia czasu. W konsekwencji dzieci mogą spędzić przed ekranem wiele godzin, nie zauważając tego. Dochodzi jeszcze jeden aspekt – **ekrany dostarczają natychmiastowej gratyfikacji i łatwej satysfakcji**. To z kolei może zwiększać poziom dopaminy, neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za poszukiwanie przyjemności i nagrody. Nadmierny kontakt z technologią może prowadzić do wzrostu tolerancji na dopaminę i do potrzeby otrzymywania coraz większych jej dawek, co w ostateczności może sprzyjać rozwojowi uzależnienia.

Kolejnym z powodów, dlaczego dzieci są bardziej podatne na uzależnienie od ekranów niż dorośli, jest fakt, że ich kora przedczołowa nie jest jeszcze w pełni rozwinięta. Kora przedczołowa to część mózgu, która odpowiada za kontrolowanie i regulację naszych emocji, myśli i działań. Jest to również obszar mózgu szczególnie ważny dla rozwoju funkcji wykonawczych, takich jak planowanie, podejmowanie decyzji i kontrola impulsów. **Dzieci, których kora przedczołowa jest jeszcze w fazie rozwoju, mają trudność z pohamowaniem własnych zachcianek**, zwłaszcza gdy jakaś aktywność jest dla nich szczególnie atrakcyjna. Wiemy już, dlaczego ekrany są tak atrakcyjne dla dzieci i dlaczego tak ważne jest by wyznaczać im ograniczony czas ich użytkowania. Omówimy teraz, jak odpowiedzialnie regulować czas ekranowy naszych dzieci, mając na uwadze rekomendacje i wytyczne ekspertów.

Jak dbać o cyfrowy dobrostan dzieci?

Digital wellbeing to termin, który w dzisiejszych czasach staje się coraz bardziej popularny. Oznacza on dbałość o dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne związane z korzystaniem z urządzeń elektronicznych. Wraz z rozwojem nowych technologii, **dzieci coraz częściej spędzają czas przed ekranami** różnego rodzaju urządzeń, a to **może mieć wpływ na ich rozwój psychomotoryczny**. Przyjrzyjmy się rekomendacjom, które mówią, jak udostępniać ekrany bezpiecznie dla rozwoju dziecka.

Eksperci, w tym Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) i **Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP)**, opracowali konkretne wytyczne (World Health Organisation, 2019; AAP Council on Communications and Media, 2016).

Przed 2. rokiem życia

- **Brak ekranów.** Dzieci w tym wieku nie powinny mieć kontaktu z ekranami. Rodzice/opiekunowie również powinni unikać oglądania telewizji w obecności niemowląt, ponieważ migające obrazy mogą je rozpraszać i negatywnie wpływać na ich rozwój.

- **Alternatywa.** Zamiast ekranów powinno się czytać dziecku książeczki, puszczać słuchowiska lub angażować w zabawy sensoryczne.

2–5 lat

- **Maksymalnie 1 godzina dziennie.** Czas spędzony przed ekranem powinien być ograniczony i nadzorowany przez dorosłych. Im go mniej, tym lepiej. Najlepiej wybierać treści interaktywne i edukacyjne, dostosowane do wieku dziecka.
- **Rola rodzica.** Wspólne oglądanie i rozmowa o oglądanych treściach wspiera rozwój dziecka.

5–6 lat

- **Do 2 godzin dziennie.** Starsze przedszkolaki mogą korzystać z urządzeń nieco dłużej, ale treści muszą być odpowiednie do poziomu ich rozwoju i zawierać elementy kreatywne lub edukacyjne.
- **Aktywność fizyczna i kontakt z rówieśnikami.** Ekran nie mogą zastępować czasu spędzanego na świeżym powietrzu czy w grupie rówieśniczej. Powinny być raczej dodatkiem, uzupełnieniem codziennych aktywności.

Ekspertki z WHO (2019) zwracają uwagę na poniższe kwestie:

- ważne, aby treści, z którymi dziecko ma kontakt na urządzeniach, były rozwijające i odpowiednie do jego wieku,
- korzystanie z urządzeń elektronicznych może mieć pozytywny wpływ na rozwój dziecka, jeśli rodzice/opiekunowie czuwają nad czasem spędzonym przed ekranem,
- rodzice/opiekunowie powinni zadbać o wystarczającą aktywność fizyczną oraz kontakt z rówieśnikami.

Należy pamiętać, że bajki wybierane dla dziecka powinny być odpowiednie do jego wieku – z prostą i spokojną fabułą, wolnym tempem akcji, pozbawione agresji i, co najważniejsze, wolne od reklam.

Warto też zwrócić uwagę na zalecenia, które przygotował **Instytut Matki i Dziecka** (za: Wojcieszek i in., 2021). Czas spędzany przed ekranem **nie może wypierać** korzystnych dla zdrowia i rozwoju dzieci i młodzieży aktywności, takich jak:

- sen,

- aktywność fizyczna,
- bezpośrednie kontakty społeczne – rodzinne, towarzyskie z rówieśnikami,
- realizacja pasji i zainteresowań.

Rodzice/opiekunowie, biorąc pod uwagę wszystkie zajęcia dzieci w ciągu dnia i wymagania dla ich wieku, prawidłową długość snu, powinni ustalić realistyczne zasady i ograniczenia dotyczące czasu wolnego spędzanego przez dzieci przed ekranem, a co za tym idzie kształtować prawidłowe nawyki.

Wytyczne przygotowała także Amerykańska Akademia Pediatryczna (AAP, 2016). Akademia zaleca całkowity brak korzystania z urządzeń multimedialnych:

- u dzieci poniżej 2. roku życia,
- podczas spożywania posiłków,
- przez co najmniej godzinę przed porą snu,
- w roli „smoczka”, by dziecko zachowywało się cicho w miejscach publicznych.

Co więcej eksperci z AAP radzą, aby:

- nie wprowadzać technologii w życie dziecka zbyt wcześnie; interfejsy są tak intuicyjne, że dzieci szybko je rozumieją, gdy zaczną ich używać,
- wyłączać telewizory i inne urządzenia, gdy nie są używane,
- monitorować treści multimedialne oglądane przez dzieci oraz używane przez nie aplikacje. Warto przetestować aplikację zanim dziecko jej użyje, bawić się razem i pytać dziecko, co myśli o aplikacji.

Dodatkowo, **ekspersi sugerują, by nie traktować urządzeń mobilnych jako nagród, a ich zabierania jako kar.** Jeśli Jaś sprząta w pokoju tylko dlatego, że liczy na dodatkową godzinę grania w Robloxa, to w przyszłości Jan może rozwinąć problematyczny wzorzec używania nowych technologii. Jako opiekunowie powinniśmy unikać traktowania urządzeń mobilnych jako nagrody, aby dzieci mogły odkrywać inne źródła przyjemności i satysfakcji. Równie **szkodliwe jest dawanie dzieciom urządzeń, gdy płaczą lub się nudzą.** Takie postępowanie uczy dzieci regulowania swoich emocji za pomocą doznań, które są silnie stymulujące i prowadzi do wykształcenia nawyku uspokajania się poprzez nowe technologie.

Nauka przez obserwację, czyli dawanie właściwego przykładu

Powinniśmy pamiętać, że dzieci to świetni obserwatorzy. Chętniej powtarzają zachowania ważnych dla nich dorosłych, niż stosują się do ustalonych przez nas reguł. **Jeśli na spacerze z dzieckiem opiekun tkwi z nosem w telefonie, trudno będzie wymagać od niego by nie robiło tak samo.** Chcąc, by dziecko miało zdrową relację z nowymi technologiami, należy zadbać najpierw o swoją własną higienę cyfrową. Warto ograniczyć korzystanie z telefonu w obecności dziecka i pokazać mu tym samym, że inne formy aktywności – rozmowa, wspólna zabawa czy czytanie – są równie wartościowe.

Zasady ekranowe

Ustalmy w domu reguły dotyczące korzystania z urządzeń elektronicznych. Możemy wspólnie zdecydować, że telewizory, tablety czy smartfony są wyłączone podczas posiłków lub w czasie przeznaczonym na wspólną zabawę. Dziecko uczy się, obserwując, że te zasady dotyczą także dorosłych.

Bądźmy z dzieckiem przed ekranem

Zwróćmy uwagę na treści, które oglądają nasze dzieci. Nie wszystkie materiały, które wydają się przyjazne dzieciom, rzeczywiście takie są. Dobrym nawykiem jest wcześniejsze sprawdzenie opinii na temat bajek – czy są one polecane przez ekspertów, czy może uznawane za szkodliwe.

Należy wspierać kreatywne myślenie dziecka, rozmawiając z nim o oglądanych treściach. Zadawajmy pytania, które pomogą mu lepiej zrozumieć i analizować to, co widzi, na przykład: „Co myślisz o tej bajce?”, „Co najbardziej Ci się w niej podobało?”, „Dlaczego ta postać tak się zachowała?”, „Jak myślisz, czy ten bohater jest smutny, czy wesoły?”. Takie rozmowy nie tylko rozwijają wyobraźnię dziecka, ale również budują więź z rodzicem/opiekunem i uczą je krytycznego podejścia do oglądanych treści.

Warto zapamiętać!



Wychowanie w dobie nowych technologii to nie tylko unikanie ryzyka, ale także aktywne kształtowanie możliwości, jakie niosą za sobą ekranowe narzędzia. Dlatego też, **kiedy decydujemy się na udostępnienie dziecku urządzeń cyfrowych, róbmy to z rozważą i wyposażeni w niezbędną wiedzę.** Pamiętajmy, że kluczowym celem jest stworzenie dla naszych pociech

harmonijnego środowiska, w którym technologia służy im jako narzędzie rozwoju, a nie źródło uzależnień czy problemów zdrowotnych. Przyjęcie tej filozofii i zadbanie o równowagę między światem ekranów a rzeczywistością może być wyzwaniem, ale przynosi obfite owoce w postaci zdrowego, kreatywnego i zrównoważonego rozwoju dzieci. Pamiętajmy, że dzieciństwo to kluczowy czas dla rozwoju nawyków, które mogą zostać z naszymi dziećmi na całe życie. Dlatego bądźmy świadomymi rodzicami, którzy nie tylko chronią swoje dzieci przed niezdrowym wpływem urządzeń ekranowych, ale także inspirują je do pozytywnego korzystania z technologii oraz do odkrywania bogactwa otaczającego świata.

Kluczowe porady dopasowane do wieku dziecka



0–6 lat

0–2 lata

- Całkowity brak ekranów.
- Unikaj oglądania telewizji w obecności dziecka.
- Wybieraj alternatywy: czytanie książeczek, słuchowiska, zabawy sensoryczne.

2–5 lat

- Maksymalnie 1 godzina dziennie, najlepiej pod nadzorem dorosłych.
- Wybieraj treści interaktywne i edukacyjne.
- Oglądaj razem z dzieckiem i rozmawiaj o treściach.

5–6 lat

- Do 2 godzin dziennie, wciąż pod nadzorem.
- Zapewnij aktywność fizyczną i kontakt z rówieśnikami – ekran nie może zastępować zabawy na świeżym powietrzu.

- Wybieraj treści wspierające kreatywność i rozwój.



7–12 lat

- Do 2 godzin dziennie, wciąż pod nadzorem.
- Pamiętaj o wprowadzeniu domowych zasad ekranowych.
- Nie zostawiaj dziecka samego przed ekranem – spędzaj z nim czas, zainteresuj się jakie treści do niego docierają.
- Skorzystaj z narzędzi pozwalających na blokowanie treści niewłaściwych i szkodliwych dla dzieci.
- Pokaż swojemu dziecku jasne strony internetu – zaproponuj pozytywne sposoby wykorzystania narzędzi internetowych, np. wspierających pasję dziecka.



13+ lat

- Staraj się być na bieżąco z tym, co dzieje się w internecie, również w kontekście zagrożeń – rozmawiaj o tym ze swoim dzieckiem.
- Bądź uważny na aktywność swojego dziecka w sieci, pamiętając jednocześnie o stawianiu granic, ale też poszanowaniu jego prywatności.
- Zwracaj uwagę na ewentualne zmiany w zachowaniu swojego dziecka – jeśli coś Cię niepokoi, porozmawiaj z nim, dowiedz się jaki jest problem bądź dla niego wsparciem.
- Szukaj informacji o tym, jak możesz wspierać swoje dziecko, jeśli wydarzy się coś złego związanego z obecnością dziecka w sieci. Wiele pomocnych materiałów znajdziesz na cyberprofilaktyka.pl i saferinternet.pl.

Ogólne wskazówki

- Nie traktuj ekranów jako nagrody ani kary.
- Zadbaj o własną higienę cyfrową – bądź dobrym przykładem.

- Ustal zasady korzystania z elektroniki (np. brak ekranów podczas posiłków).
- Monitoruj treści i angażuj się w rozmowy o oglądanych materiałach.
- Dla młodszych dzieci wybieraj spokojne bajki bez przemocy.
- Pamiętaj, że każde dziecko jest inne – to, co sprawdza się u jednego, niekoniecznie będzie odpowiednie dla drugiego.

Natalia Wójcicka, NASK



Bibliografia i literatura polecana

AAP Council on Communications and Media, (2016). Media and Young Minds. Pediatrics, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>

Abdel-Aziem, A. A., Abdel-Ghafar, M. A., Ali, O. I., Abdelraouf, O. R. (2022). Effects of smartphone screen viewing duration and body position on head and neck posture in elementary school children. Journal of back and musculoskeletal rehabilitation, 35(1), 185–193. <https://doi.org/10.3233/BMR-200334>

Anderson, D. R., Hanson, K. G. (2017). Screen media and parent-child interactions. W: R. Barr, D. N. Linebarger (red.), Media exposure during infancy and early childhood: The effects of content and context on learning and development (s. 173–194). Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-319-45102-2_11

Anderson, D. R., Pempek, T. A. (2005). Television and Very Young Children. American Behavioral Scientist, 48(5), s. 505–522. <https://doi.org/10.1177/0002764204271506>

Barr, R., Lauricella, A., Zack, E., Calvert, S. L. (2010). Infant and early childhood exposure to adult-directed and child-directed television programming: Relations with cognitive skills at age four. Merrill-Palmer Quarterly, 56(1), 21–48. <https://doi.org/10.1353/mpq.0.0038>

Cespedes, E. M., Gillman, M.W., Kleinman, K., Rifas-Shiman, S.L., Redline, S., Taveras, E.M. (2014). Television viewing, bedroom television, and sleep duration from infancy to mid-childhood. Pediatrics, 133(5), 1163–71. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-3998>

Garrison, M., Christakis, D. A. (2005). A teacher in the living room? Educational media for babies, toddlers, and preschoolers. Henry J. Kaiser Family Foundation.

Haghjoo, P., Siri, G., Soleimani, E., Farhangi, M. A., Alesaeidi, S. (2022). Screen time increases overweight and obesity risk among adolescents: a systematic review and dose-response meta-analysis. *BMC Primary Care*, 23, artykuł 161.
<https://doi.org/10.1186/s12875-022-01761-4>

Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., Tough, S. (2019). Association between screen time and children's performance on a developmental screening test. *JAMA pediatrics*, 173(3), 244–250. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.5056>

Melissa & Doug, Gallup. (2017). Time to play: A study on children's free time: How it is spent, prioritized and valued.

Pempek, T. A., Kirkorian, H. L., Richards, J. E., Anderson, D. R., Lund, A. F., Stevens, M. (2010). Video comprehensibility and attention in very young children. *Developmental Psychology*, 46(5), 1283–1293. <https://doi.org/10.1037/a0020614>

Rowicka, M., Bujalski, M. (2020). Raport z badania „Brzdać w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0-6 lat”. Pobrane 1 września 2023 z: <https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/brzdac-w-sieci-zjawisko-korzystania-z-urzadzen-mobilnych-przez-dzieci-w-wieku-0-6-lat.pdf>

Wojcieszek, K. A., Pyżalski, J., Mazur, J., Fijałkowska, A. (2021). Opinia o zasadach bezpieczeństwa w korzystaniu ze smartfonów, tabletów i komputerów przez dzieci i młodzież. Pobrane 1 września 2023 z: <https://www.gov.pl/web/psse-sucha-beskidzka/opinia-o-zasadach-bezpieczenstwa-w-korzystaniu-ze-smartfonow-tabletow-i-komputerow-przez-dzieci-i-mlodziez>

World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behavior and sleep for children under 5 years of age. <https://iris.who.int/handle/10665/311664>

Dziecko w świecie nowych technologii i związane z tym wyzwania – wsparcie rodzicielskie, środowiskowe i profesjonalne

Anna Słupska



Aśka ma focha, że wysłałem na grupę wspólną fotkę, tata wyjechał, właśnie teraz, kiedy potrzebuję z nim pogadać, a do tego już kolejny tydzień mama mnie dissuje, że „nic nie robię i że ciągle tylko w tym telefonie siedzę” i nawet, gdy się uczę, mówi, żebym przestał grać i porobił coś sensownego... – Michał, 13 lat.

Rodzicu, czy wiesz, co robi Twoje dziecko w cyberprzestrzeni? Czego poszukuje? Jaki wpływ na nie ma Twoja postawa?

Wsparcie rodzicielskie

Odpowiedzialność rodzica wobec dziecka

Na dorosłych, którzy zdecydowali się na potomstwo, spoczywa odpowiedzialność za wychowanie, rozwój fizyczny i duchowy dziecka, jak precyzuje artykuł 96 Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2809). Rodzice już od momentu, gdy oczekują dziecka, szczególną uwagę kierują na zadbanie o jego potrzeby i dobrostan. Z upływem lat, zgodnie z własnymi możliwościami i uwzględniając etapy rozwoju dziecka, dostosowują metody wychowawcze i sposoby komunikacji. Ważnym elementem skutecznego wsparcia dziecka jest znajomość jego indywidualnych cech, zdolności i ograniczeń, co rodzic może dostrzec lepiej niż inni.

Istnieje bardzo wiele sposobów, w jakie rodzic może wspierać swoje dziecko. W prawidłowo rozwijającej się relacji to właśnie rodzic jest pierwszą osobą, do której dziecko zwraca się o pomoc. Obdarza opiekuna zaufaniem, wierząc, że zostanie wysłuchane, że może czuć się bezpieczne, nawet jeśli przekroczyło wcześniej ustalone granice. W takim kontekście wspólne poszukiwanie rozwiązań wyjścia z sytuacji kryzysowej wydaje się dużo łatwiejsze.

Typy postaw rodziców

Cechy środowiska rodzinnego są uznawane za kluczowy czynnik kształtujący funkcjonowanie społeczne i osobowościowe (zob. np. Collins i in., 2000; Ziemska, 1973, 1982, 1986). Zdolność i gotowość rodzica do zaspokojenia potrzeb dziecka zależy m.in. od zaangażowania uczuciowego matki czy ojca wobec niego, tj. od przyjętej postawy rodzicielskiej. Badaniem typów tych postaw zajmowało się wielu uczonych, dochodząc do następujących podziałów:

Podział postaw rodzicielskich według L. Kanner

(Kanner, 1957, za: Przetacznik-Gierowska, Włodarski, 2002, s. 132):

- akceptacja i miłość,

- jawne odrzucenie,
- nadmierne wymaganie (perfekcjonizm),
- nadmierne chronienie.

Podział w ułożeniu biegunowym z wyróżnieniem 8 typów postaw

(pożądanych i niepożądanych), przyjęty przez P. Slatera (s. 133–134):

- pobłażliwość – surowość,
- tolerancja – brak tolerancji,
- ciepło – chłód,
- uzależnienie – separowanie się.

Z kolei A. Roe pisze o stosunku rodziców do dzieci, wyróżniając kategorie takie jak: chłód, ciepło, uczuciowa koncentracja na dziecku, unikanie, akceptacja, nadmierne wymaganie, nadmierne chronienie, zaniedbywanie, odrzucanie (za: Ziemska, 1986).

Opracowany na gruncie polskim model M. Ziemskiej (1986a) opisuje złożone postawy rodzicielskie właściwe i niewłaściwe. Te pierwsze, takie jak: akceptacja dziecka, współdziałanie z dzieckiem, rozumna swoboda oraz uznawanie praw dziecka – działają wspierająco w zaspokojeniu potrzeb psychicznych dziecka. Odwrotny skutek niosą postawy niewłaściwe wychowawczo: unikająca, odtrącająca, nadmiernie wymagająca oraz nadmiernie chroniąca.

Jak wynika z powyższych typologii, rodzic może swoją postawą wspierać i wzmacniać relację z dzieckiem, może też, przez przyjęcie niewłaściwego nastawienia, ją osłabiać. Co zatem robić, a czego unikać?

Postawy zagrażające:

- nadmierny dystans uczuciowy rodzica,
- odtrącenie i nadmierna dominacja rodzica,
- postawa zbyt wymagająca, zmuszająca, korygująca,
- nadmiarowa koncentracja na dziecku, zbytnia uległość wobec niego.

Postawy bezpieczne:

- przyjmowanie dziecka takim, jakie ono jest,
- współdziałanie z dzieckiem,
- dawanie dziecku właściwej dla wieku, rozumnej swobody,
- uznawanie praw dziecka w rodzinie.

Wspólna edukacja cyfrowa

Warto zadbać o własną edukację cyfrową, by razem z dzieckiem rozpoznawać co jest szansą, a co zagrożeniem w internecie i jak mądrze i bezpiecznie użytkować nowe technologie. W zależności od indywidualnych cech dziecka, wieku, okoliczności, specjalnych potrzeb, konkretnych trudności, które się pojawiły, czy widocznych, niepokojących oznak i zmian w zachowaniu dziecka wsparcie rodzicielskie będzie wyglądało nieco inaczej. Jako rodzice możemy rozmawiać z dzieckiem, wysłuchiwać bez oceniania, dzielić się wiedzą i doświadczeniem. Pomocne jest również wspólne poszukiwanie najlepszych rozwiązań, a w razie większych trudności – sięgnięcie po wsparcie otoczenia czy też pomoc specjalistyczną. Niezależnie od sytuacji, z którą przychodzi się nam mierzyć, tym, co powinno być obecne w postawie rodzica i w okazywanych przez niego reakcjach, są: zainteresowanie, chęć wsparcia, wreszcie rozpoznanie przyczyn (nie objawów) problemów i gotowość do podjęcia procesu wypracowania zmian, zarówno w postępowaniu dziecka, jak i własnym.

W kontekście cyfrowych zagrożeń do zadań rodziców, którzy chcą wspierać dziecko, należy m.in. nauka netykiety, ustalanie zasad korzystania z urządzeń, monitorowanie treści oraz wspólne spędzanie czasu online, rozmowa na temat korzyści i szkód płynących z używania internetu, kontaktów z nieznanymi... To zaledwie kilka przykładów z długiej listy potencjalnych tematów. Gdy wprowadzamy dziecko w świat nowych technologii, nauka elementarnych zasad cyberbezpieczeństwa jest niezbędna, aby dziecko znało i wdrażało dobre praktyki w trakcie swojej cyfrowej aktywności. W dobie bardzo szybkiego postępu technologicznego rodzic pozostający na bieżąco, także w tematyce cyberprofilaktyki, powinien być tym bliskim, bezpiecznym dorosłym, który świadomie staje się przewodnikiem dziecka w świecie cyfrowym.

Bezpieczeństwo online, ochrona dzieci przed zagrożeniami w sieci, takimi jak cyberprzemoc, nieodpowiednie treści czy uzależnienia, jest rodzicielskim wyzwaniem XXI wieku, dlatego też odpowiedzialny, świadomy, bezpieczny i bliski rodzic, staje się jednym z najważniejszych czynników chroniących. Wielka to odpowiedzialność, jak i ogromny przywilej rodzica.

Wsparcie środowiskowe

Wyobraźmy sobie, uczucia młodej mamy, która właśnie odbiera telefon ze szkoły. Dzwoni wychowawczyni z klasy 5B w sprawie jej 11-letniej córki, Hani. To jedna z tych rozmów, po której pozostają kłębiące się obawy co będzie dalej, taka, w której na moment brakuje tchu i pojawiają się myśli: „to niemożliwe”, „nie moja Hania”, „wiedziałabym, zawsze mi opowiada, jak coś się dzieje...”. Nie tym razem. Dziewczynka od ponad pół roku doświadcza hejtu ze strony kilku uczennic z klasy. Jak systemowo wesprzeć dziecko w tej trudnej sytuacji? Jak odbudować jego zaufanie i poczucie bezpieczeństwa w szkole?

Pojawienie się możliwości używania telefonu z dostępem do internetu jest momentem zwrotnym zarówno dla dziecka, jak i całej jego rodziny. Ma też duży wpływ na to, jak dziecko funkcjonuje w swoim środowisku. Bez odpowiedniego wprowadzenia, przygotowania do użytkowania nowych technologii, określenia tego, co jest bezpieczne i dozwolone, a co nie, dziecko może łatwo narazić swój dobrostan. Warto zwrócić uwagę, czy od chwili wzięcia w ręce i odblokowanie smartfona traci kontakt z rzeczywistością i otoczeniem? Czy wchodząc do sieci niemo woła „Sezamie otwórz się, scrollowania nadszedł czas!”? Zwróćmy uwagę także na to, jak reagujemy. Może jest tak, że dopóki (pozornie) wszystko jest w porządku – to znaczy: dziecko wywiązuje się z obowiązków, nie ma sygnałów ze szkoły o nieodpowiednim zachowaniu, w domu brak niepokojących oznak – zgadzamy się na to zanurzenie w sieci, bo „tak to już teraz jest”. Zabiegani i pochłonięci mnogością spraw, stopniowo i niepostrzeżenie normalizujemy życie pod jednym dachem, a jednak obok siebie. Utrwała się schemat krótkich i powierzchownych rozmów, funkcjonowania na dystans i uśpionej czujności. To może skutkować sytuacją, gdy mimo pozornego braku problemów w świecie dziecka rozgrywa się niedostępny dla nas kryzys, np. w związku z negatywnymi doświadczeniami w cyberprzestrzeni. Gdy w końcu skrywany dramat zostanie ujawniony, czy to przez samo dziecko czy przez jego kolegów lub po interwencji nauczycieli, burzy się dotychczasowy spokój, życie rodziny wywraca się do góry nogami, a piękna iluzja ustępuje miejsca trudnej prawdzie. Naturalnie każdy rodzic chce szczęścia swojego dziecka. Kiedy okazuje się, że dziecko cierpi, sprawia cierpienie innym, czy też biernie przyzwala na czyjąś krzywdę, pogodzenie się z tym wymaga czasu. Równie czasochłonne jest wypracowanie drogi wyjścia z kryzysu, udzielenie realnego wsparcia, a czasem nawet znalezienie fachowej pomocy.

Współwychowanie

Rolą nauczycieli jest planowanie, organizacja i realizacja procesów edukacyjnych, a także wspieranie wychowania dzieci. Szkoła powinna uczyć umiejętnego użytkowania technologii, np. poprzez wprowadzenie programów edukacyjnych dotyczących bezpiecznego korzystania z internetu oraz rozwijanie kompetencji cyfrowych.

Kadra pedagogiczna zobowiązana jest także zareagować w sytuacjach związanych z różnego rodzaju napięciami w grupach rówieśniczych, niechcianymi, szkodliwymi zachowaniami uczniów w klasie i szkole. Jeśli sytuacja nie ulega poprawie, należy podjąć współpracę ze specjalistami. Za zapewnienie pomocy psychologiczno-pedagogicznej w przedszkolu lub szkole odpowiada dyrektor placówki. W sytuacjach zaognionego konfliktu uczniów z jednej szkoły podstawą rozwiązania sytuacji i właściwą postawą będzie otwarty dialog, zaangażowanie zarówno rodziców jak i kadry pedagogicznej, a także samych dzieci w dążeniu do wypracowania i osiągnięcia celu jakim jest osiągnięcie porozumienia, zaprzestanie krzywdzenia, czy minimalizowanie ryzyka nawrotu konfliktów w przyszłości.

Równie ważną rolę, jak placówka edukacyjna, może pełnić społeczność lokalna oraz różne inicjatywy społeczne, takie jak np. warsztaty czy spotkania dla rodziców i dzieci, które promują zdrowe nawyki korzystania z technologii, zajęcia profilaktyczne, szkolenia, filmy i pokazy, sztuki teatralne itp. Działania takie mogą mieć znaczenie w zapobieganiu pojawieniu się, czy rozwojowi zjawisk niepożądanych.

Bardzo istotne znaczenie ma także wsparcie ze strony rówieśników. Jest zarówno czynnikiem profilaktycznym, jak i zaradczym, może pomóc dzieciom w radzeniu sobie z wyzwaniami różnego typu, a więzi przyjaźni i silna grupa wsparcia zapobiegają poczuciu odrzucenia, osamotnienia, sprzyjają kształtowaniu prawidłowych kompetencji społecznych, często także inspirują do odkrywania nowych pasji.

Wsparcie profesjonalisty

Istnieje wiele głośnych przypadków związanych z doświadczaniem przez dzieci i młodzież różnych form cyberprzemocy. Częsty schemat to miesiące bądź lata nękania, wyśmiewania i zastraszania, zarówno ze strony szkolnych rówieśników, jak i obcych ludzi w sieci. Brak zrozumienia i wsparcia rówieśników czy internautów, a wręcz eskalacja wrogości bywa dla poszkodowanej osoby niezwykle trudna, a nawet opłakana w skutkach. Otrzymywane czasem setki obraźliwych, a w skrajnych przypadkach nawołujących do samobójstwa komentarzy, powtarzające się ataki sprawcy, szkody psychiczne i wieloletnie cierpienie, kończą się niekiedy najbardziej dramatyczną decyzją o targnięciu się na swoje życie. Czy takim scenariuszom można zapobiec?

Decyzja rodziców o skorzystaniu ze wsparcia profesjonalisty i pójście z dzieckiem do psychologa lub psycholożki nie należy do łatwych. Choć dzisiaj spotyka się z większym niż kiedyś przyzwoleniem społecznym, nadal jest obciążona stygmatyzacją. Myśl o konieczności szukania pomocy może wzbudzać w opiekunach poczucie wstydu, lęk przed oceną i wizję porażki rodzicielskiej. W takiej sytuacji warto przyjąć inną, bardziej konstruktywną perspektywę. Fakt podjęcia decyzji o sięgnięciu po pomoc świadczy o głębokiej trosce rodzica, odwadze i determinacji w dążeniu

do celu, jakim jest ponowne osiągnięcie stabilizacji psychicznej dziecka. Znajomość własnych ograniczeń jest ważnym aspektem odpowiedzialności osoby okazującej wsparcie. A bezsilność i osiągnięcie granic swoich możliwości wpływu to jednoznaczny sygnał, że czas skorzystać z dostępnych rozwiązań terapeutycznych. Taka właśnie pomoc (na czas udzielona zarówno rodzicowi, jak i dziecku) może okazać się kluczowa w dalszym, prawidłowym rozwoju młodego człowieka i relacji rodzinnych. Daje to również pole do wypracowania lepszych sposobów radzenia sobie w przyszłych kryzysach, w nowych kontekstach społecznych. Sprzyja także skuteczniejszemu pokonywaniu już występujących trudności emocjonalnych.

Rodzicom czasem trudno zorientować się, czy aktualny stan rzeczy kwalifikuje do odwiedzenia z dzieckiem gabinetu psychologicznego. Podpowiedzią może być porównanie z decyzją o wizycie u innego specjalisty np. lekarza bądź lekarki pierwszego kontaktu – jak wysoka i jak długo utrzymująca się gorączka będzie na tyle alarmująca, aby udać się po pomoc lub ją do dziecka wezwać? Warto umieć rozpoznać znaki ostrzegawcze, świadczące o tym, że odwiedzenie psychologa lub psycholożki jest niezbędne. Warto także wiedzieć, jak wygląda taka wizyta.

Pierwsza wizyta w gabinecie psychologicznym

Jeżeli przytoczone powyżej przykłady łączysz w jakiś sposób z sytuacją Twojego dziecka, jeśli masz podejrzenia, że „coś jest nie tak”, wskazane jest, by skonsultować te wątpliwości ze specjalistą lub specjalistką. Warto udać się do psychologa lub psycholożki dziecięcej w celu przyjrzenia się i omówienia niepokojących objawów. Należy to zrobić zarówno wtedy, gdy objawy nie ustają i kiedy następuje ich nasilenie. Sygnałem jest również informacja z placówki edukacyjnej dziecka o zaobserwowanych zmianach w jego zachowaniu, trudnościach w funkcjonowaniu np. w grupie lub w trakcie nauki.

Przykładowe sygnały ostrzegawcze:

- zmiany zachowania w relacjach społecznych (np. nadmierna czujność w stosunku do rówieśników, wysoki stopień wycofania),
- trudności adaptacyjne (np. osłabienie apetytu, unikanie przyjmowania posiłków, brak zainteresowania aktywnościami grupowymi),
- zaburzenia emocjonalne (np. wahania nastroju, wybuchy płaczu, złości lub agresji, deficyt motywacji dziecka),
- trudności w nauce (np. zaburzenia uwagi, problemy z koncentracją, wyraźnie niższa efektywność w porównaniu do rówieśników i w stosunku do norm

dla danego wieku, trudności z wykonaniem konkretnych zadań). Więcej informacji można znaleźć w tym artykule: <https://scanmed.pl/2024/10/24/pomoc-psychologiczna-dla-dzieci-kiedy-skorzystac-z-pomocy-profesjonalisty>.

Tematy konsultacji mogą być różne, choć zapewne najczęściej będą związane z typem trudności, z którym mierzą się rodzice i dziecko, wątpliwościami, obawami, potrzebą diagnozy. Powodem spotkania mogą też być przeżywane kryzysy rodzicielskie („czasami czuję ogromną niechęć do dziecka”), zaniepokojenie swoim zachowaniem („jestem albo biernie agresywna, albo wręcz przeraża mnie, co mogę zrobić”) lub zachowaniem dziecka („ciągle jest tylko w tym telefonie i praktycznie nie mamy kontaktu”). Dlaczego tak ważne jest podjęcie działań i wytrwałe towarzyszenie dziecku w przeżywanych trudnościach emocjonalnych, społecznych i innych? Doświadczenie klinicznie wskazuje, że gdy młodzi dorośli sięgają pamięcią do lat dzieciństwa, często wskazują na brak lub niewystarczające wsparcie otoczenia, w tym dorosłych, którzy mieli wówczas nad nimi pieczę. Czy zatem to tylko zawodność procedur, niedostateczna wiedza na temat cyberbezpieczeństwa – zarówno wśród osób małoletnich, jak i dorosłych – skutkuje brakiem dostatecznej reakcji lub nieprowadzeniem podjętej interwencji po ujawnieniu doświadczenia krzywdy? Nie do końca wiadomo. Na pewno warto uznać występujący polikryzys (czyli współwystępowanie kilku kryzysów jednocześnie) i cierpliwie, systemowo wypracowywać takie strategie, które na płaszczyźnie rodzic-dziecko-instytucje będą wykluczać lub jak najbardziej minimalizować ryzyko: poczucia braku bezpieczeństwa, chronicznego stresu i lęku, wielu obciążeń psychicznych i fizycznych (np. bezsenności). Ważne jest, aby unikać regulowania emocji poprzez nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych i urządzeń cyfrowych (szczególnie wśród dzieci i młodzieży). Trzeba zapobiegać przeciążeniu informacyjnemu i słabnącej zdolności do relaksu i regeneracji, które wszystkie prowadzą do chorób i obniżenia jakości życia.

Pomoc w różnych formach

Mało który dorosły wie, że w Polsce istnieją ośrodki środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej. Aby znaleźć szczegółowe informacje, należy wpisać w wyszukiwarkę hasło „pierwszy poziom referencyjny ochrony zdrowia psychicznego”, a następnie przejść na stronę NFZ albo resortu zdrowia. Będąc tam, wystarczy kliknąć link do pobrania tabelki z adresami i numerami telefonów do każdego ośrodka (Pilip, 2025).

Zespół/Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży stanowi tzw. I poziom referencyjny. W przypadku występowania niepokojących objawów związanych z problemami psychicznymi możesz z dzieckiem skorzystać ze świadczeń w zakresie zespołu lub ośrodka środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży w kryzysie psychicznym.

Świadczenia przeznaczone są dla dzieci oraz młodzieży do 21. r.ż. kształcącej się w szkołach ponadpodstawowych do ich ukończenia, poniżej 18. r.ż. muszą posiadać zgodę opiekuna prawnego na korzystanie ze świadczeń).

W zespole lub ośrodku dziecko może skorzystać z następujących świadczeń:

- porada psychologiczna diagnostyczna,
- porada psychologiczna,
- sesja psychoterapii indywidualnej,
- sesja psychoterapii rodzinnej,
- sesja psychoterapii grupowej,
- sesja wsparcia psychospołecznego,
- wizyta, porada domowa lub środowiskowa,
- wizyta osoby prowadzącej terapię środowiskową.

Świadczenia realizowane są przez zespół specjalistów: psychologa, psychoterapeutę oraz terapeuta środowiskowego. Opieka w ramach I poziomu referencyjnego oparta jest przede wszystkim na realizacji świadczeń w środowisku. Z tego powodu zalecany jest wybór placówki jak najbliżej miejsca zamieszkania.

Do świadczeń realizowanych w zakresie I poziomu referencyjnego skierowanie **nie jest wymagane** (Narodowy Fundusz Zdrowia, 2025).

Kluczowe porady dopasowane do wieku dziecka



0–6 lat

- Spędzajcie razem czas: regularne wspólne chwile, takie jak czytanie książek, zabawa czy spacer, są niezwykle ważne. Wspólny wartościowy czas z rodzicem pogłębia relacje, poczucie bycia kochanym, ważnym.

- **Twórz rytuały:** codzienne rytuały, takie jak wspólne posiłki, czytanie przed snem, czy weekendowe wycieczki, dają dziecku poczucie stabilności i bezpieczeństwa oraz kształtują dobre nawyki.



7–12 lat

- **Rozmawiajcie otwarcie:** w tym wieku dzieci zaczynają lepiej rozumieć świat i mają wiele pytań. Zachęcaj dziecko do rozmów na różne tematy, słuchaj opinii i ucz się razem z nim, dowiedz się, co je zaniepokoiło w internecie.
- **Ustalaj granice:** dzieci w tym wieku potrzebują jasnych zasad i granic. Ustalajcie je wspólnie, ale tłumacz, dlaczego są ważne. To pomaga w budowaniu odpowiedzialności i samodyscypliny.
- **Ucz empatii:** rozmawiaj o uczuciach, ucz dziecko rozpoznawania i wyrażania emocji oraz empatii wobec innych. To ważne dla rozwoju społecznego i emocjonalnego i stanowi jedną z ważniejszych umiejętności w przeciwdziałaniu przemocy.



13+ lat

- **Szanuj prywatność:** nastolatki potrzebują przestrzeni i prywatności. Buduj wzajemne zaufanie, szanuj granice, ale jednocześnie bądź dostępny/dostępna i zachowaj otwartość na słuchanie, okazywanie wsparcia, przyjmowanie trudnej informacji.
- **Bądź wzorem do naśladowania:** Twoje zachowanie i postawy mają ogromny wpływ na nastolatka. Pokaż, jak radzić sobie z trudnościami, jak brać za siebie odpowiedzialność i jak traktować innych z szacunkiem, np. wprowadzając rodzinny czas bez telefonu.
- **Zachęcaj do zdrowego stylu życia:** promuj zdrowe nawyki, takie jak regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta i odpowiednia ilość snu. Rozmawiaj o znaczeniu zdrowia psychicznego i emocjonalnego, wskazuj wpływ ekranów i treści z mediów społecznościowych na nasze wybory.

W Polsce działa wiele instytucji czy fundacji, które oferują wsparcie psychologiczne i do których można zgłosić różnego rodzaju naruszenia. Listę wraz z danymi teleadresowymi znajdziesz na stronie 205 tego poradnika.

Anna Słupska, NASK

Bibliografia i literatura polecana

Collins, W. A., Maccoby, E. E., Steinberg, L., Hetherington, E. M., Bronstein, M. H. (2000). Contemporary research on parenting: The case for nature and nurture. *American Psychologist*, 55(2), 218–232. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.2.218>

Kowaluk-Romanek, M. (2019). Cyfrowe dzieciństwo. Nowe technologie a rozwój dziecka. *Journal of Education, Technology and Computer Science*, 27(1), 194–201. <https://doi.org/10.15584/eti.2019.1.25>

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. (2020). *Internet często skrywa samotność*. <https://rodzice.fdds.pl/wiedza/internet-czesto-skrywa-samotnosc/>

Narodowy Fundusz Zdrowia. (2025). Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Pobrane 06 marca 2025 z: <https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swiadczeniach/ochrony-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy/>

Pilip, Ł. (2025). Pierwsza linia frontu. *Newsweek Psychologia*, (2), 9–12.

Przetacznik-Gierowska, M., Włodarski, Z. (2002). *Psychologia wychowawcza* (t. 2). Wydawnictwo Naukowe PWN.

Siwek, M. (2024). *Pomoc psychologiczna dla dzieci – kiedy skorzystać z pomocy profesjonalisty?* <https://scanmed.pl/2024/10/24pomoc-psychologiczna-dla-dzieci-kiedy-skorzystac-z-pomocy-profesjonalisty/>

Ziemska, M. (1973). *Postawy rodzicielskie*. Wiedza Powszechna.

Ziemska, M. (1986). Postawy rodzicielskie i ich wpływ na osobowość dziecka. W: M. Ziemska (red.), *Rodzina i dziecko* (s. 155–195). Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Prywatność dziecka w cyberprzestrzeni – prawa i obowiązki

Maciej Groń



Pierwsze spotkanie rodziców w przedszkolu lub w szkole. Nauczyciel wręcza Ci do podpisania plik dokumentów często zwany „no bo RODO”, który dotyczy zgody na wykorzystanie wizerunku i innych danych osobowych dziecka: w mediach społecznościowych, na oficjalnej stronie placówki lub podczas ciekawego projektu edukacyjnego itp. Większość rodziców automatycznie wyraża na nie zgodę, ponieważ chce, by ich dzieci dobrze się integrowały z nową grupą, a także by miały pamiątki z wycieczek, balów i przedstawień. Ty masz wątpliwości, czy to jest rozsądne i nie masz pewności, do czego dane osobowe Twojego dziecka będą wykorzystane. Na co w takiej sytuacji zwrócić uwagę? Kiedy zgoda nie jest wymagana i na czym polega ochrona danych osobowych?

Zdjęcia dzieci z przedszkola i szkoły to wspaniała pamiątka i trudno się dziwić, że prawie każdy rodzic chce, by debiuty ich pociech w teatrzyku czy pierwsze samodzielne wycieczki były solidnie udokumentowane. Jednak to, co w XX wieku było utrwalane na papierze i przechowywane w rodzinnym albumie, a czasami w gazetkach ściennych szkoły lub przedszkola, dzisiaj jest umieszczane w internecie, najczęściej w mediach społecznościowych szkoły, zaraz później na profilach rodziców, uczniów, aż w końcu wymyka się spod kontroli. Bardzo często zdjęcia i filmy przekazywane są za pomocą komunikatorów internetowych – niestety nadzór nad ich swobodnym rozsyłaniem wśród dalszych znajomych nie jest możliwy.

W związku z tym, zanim rodzice lub opiekunowie wyrażą zgodę na przetwarzanie danych osobowych swoich dzieci (w tym także ich wizerunku), powinni podjąć co najmniej **kilka podstawowych kroków**:

1. Zrozumieć, jakie dane są zbierane i w jakim celu

- a. **Dokładnie przeczytać politykę prywatności:** poświęcić czas na zapoznanie się z dokumentem, w którym opisano, jakie dane są zbierane, w jaki sposób mogą być wykorzystywane i komu udostępniane.
- b. **Zwrócić uwagę na rodzaj danych:** sprawdzić, czy są to tylko podstawowe dane identyfikacyjne (imię, nazwisko, wiek), czy też bardziej wrażliwe informacje, takie jak adres zamieszkania, numer PESEL, dane dotyczące zdrowia czy preferencji.
- c. **Zrozumieć cel przetwarzania danych:** czy dane są zbierane w celu świadczenia usług, personalizacji treści, marketingu, czy też w innych celach.

2. Ocenić, czy przetwarzanie danych jest konieczne i proporcjonalne

- a. **Zastanowić się, czy cel przetwarzania danych jest uzasadniony:** czy usługa lub aplikacja, z której dziecko korzysta, rzeczywiście potrzebuje tych danych, aby działać poprawnie (nie zawsze jest to konieczne).
- b. **Sprawdzić, czy nie ma alternatywnego rozwiązania:** często istnieją inne aplikacje lub usługi, które nie wymagają podawania tak wielu danych osobowych.

3. Pamiętać o prawach dotyczących ochrony danych osobowych, które przysługują zarówno dziecku, jak i rodzicowi w jego imieniu

- a. **Prawo dostępu do swoich danych:** należy wiedzieć, w jaki sposób można je sprawdzić oraz jakie dane na temat dziecka są przetwarzane.
- b. **Prawo do sprostowania danych:** jeśli dane są nieprawidłowe lub niekompletne, dziecko (lub rodzic w jego imieniu) ma prawo do ich poprawienia.
- c. **Prawo do bycia zapomnianym:** w niektórych sytuacjach można zażądać usunięcia danych osobowych dziecka (lub swoich).
- d. **Prawo do wycofania zgody w dowolnym momencie:** rodzice mają prawo zmienić zdanie i jeśli w przyszłości uznają, że przetwarzanie danych dziecka jest niekorzystne, mogą wycofać swoją zgodę.

4. Pamiętać o długotrwałych konsekwencjach udostępnienia danych

- a. **W internecie nic nie ginie:** niewłaściwe wykorzystanie danych dziecka może mieć skutki wykraczające poza okres dzieciństwa, m.in. wpłynąć na jego przyszłe możliwości edukacyjne, zawodowe czy finansowe. Zdjęcie dziecka w kompromitującej sytuacji (np. w niecodziennym stroju, mówiącego kontrowersyjne teksty) może zostać udostępnione w internecie i stać się obiektem drwin i szykanowania, nawet po wielu latach, np. kiedy już jako osoba dorosła zechce zajmować stanowisko wymagające wyższych standardów zaufania, np. radnego, sędziego, nauczyciela, dziennikarza itp.

- b. Zagrożenia prywatności i bezpieczeństwa:** dane dzieci mogą być wykorzystywane przez osoby niepowołane do nieetycznych celów, takich jak cyberprzemoc, kradzież tożsamości, oszustwa, grooming (nawiązywanie relacji w celu wykorzystania dziecka) czy stalking (śledzenie, naprzykrzanie się).
- c. Podatność na manipulację:** dzieci mogą łatwiej ulec wpływowi reklam, fałszywych informacji czy technik marketingowych wykorzystujących ich dane do profilowania i personalizacji treści.

By rozwiązać wątpliwości poniżej bardziej szczegółowo przedstawiamy podstawowe prawa dzieci i obowiązki ich opiekunów związane z dbaniem o ochronę prywatności swoich i innych dzieci. Tłumaczymy także podstawowe pojęcia i odczarowujemy magię RODO – Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólnego rozporządzenia o ochronie danych).

Ochrona prywatności – podstawowe pojęcia prawne

Pojęcie ochrony danych osobowych i RODO pojawia się bardzo często, zarówno w oficjalnych sprawach związanych ze szkołą, zdrowiem czy pracą, jak i w internecie, w szczególności podczas instalowania nowych aplikacji czy programów na telefonie lub komputerze. Niektóre pojęcia używane w formularzach RODO mają prawne znaczenie trochę inne od tego znanego z naszego codziennego języka, dlatego wyjaśniamy najważniejsze z nich.

Dane osobowe (art. 4 pkt 1 RODO) oznaczają informacje o zidentyfikowanej lub możliwej do zidentyfikowania osobie fizycznej („osobie, której dane dotyczą”). Możliwa do zidentyfikowania osoba fizyczna to osoba, którą można bezpośrednio lub pośrednio zidentyfikować, w szczególności na podstawie identyfikatora takiego jak imię i nazwisko, numer identyfikacyjny, dane o lokalizacji, identyfikator internetowy lub jeden bądź kilka szczególnych czynników określających fizyczną, fizjologiczną, genetyczną, psychiczną, ekonomiczną, kulturową lub społeczną tożsamość osoby fizycznej.

W praktyce oznacza to, że do danych osobowych należy zaliczyć każdą informację umożliwiającą identyfikację człowieka oraz że dużo zależy od kontekstów, w jakich te informacje są umieszczone. Dane osobowe to oczywiście imię i nazwisko, ale w pewnych sytuacjach i zbiorach danych także cecha lub rzecz wyróżniająca

człowieka, np. charakterystyczny wzrost, kolor włosów lub nawet element ubioru taki jak muszka, kapelusz, okulary itp.

Przetwarzanie (art. 4 pkt 2 RODO) oznacza operację lub zestaw operacji wykonywanych na danych osobowych lub zestawach danych osobowych w sposób zautomatyzowany lub niezautomatyzowany, takich jak zbieranie, utrwalanie, organizowanie, porządkowanie, przechowywanie, adaptowanie lub modyfikowanie, pobieranie, przeglądanie, wykorzystywanie, ujawnianie poprzez przesłanie, rozpowszechnianie lub innego rodzaju udostępnianie, dopasowywanie lub łączenie, ograniczanie, usuwanie lub niszczenie.

Definicja ta jest często mylona z „profilowaniem” (opisanym niżej). Trzeba pamiętać, że ustawowe znaczenie słowa „przetwarzanie” jest znacznie szersze niż powszechne rozumienie wyrazu „przetwarzać”, którego synonimem najczęściej jest „wytwarzać”, „zmieniać”, „przerabiać”, ale prawie nigdy „przechowywać”, czy „porządkować”. Z tego powodu należy zwrócić uwagę, że przetwarzanie danych osobowych zgodnie z RODO zaczyna się już od ich pobierania i przechowywania, a częste zapewnienie „mam Twoje dane, ale nie będę ich przetwarzać” jest praktycznie niemożliwe do spełnienia.

Profilowanie (art. 4 pkt 4 RODO) danych osobowych stanowi szczególną kategorię ich zautomatyzowanego przetwarzania, która polega na wykorzystaniu danych osobowych do oceny niektórych czynników osobowych osoby fizycznej, w szczególności do analizy lub prognozy aspektów dotyczących efektów pracy tej osoby fizycznej, jej sytuacji ekonomicznej, zdrowia, osobistych preferencji, zainteresowań, wiarygodności, zachowania, lokalizacji lub przemieszczania się.

Z profilowaniem możemy mieć do czynienia np. w projekcie dotyczącym personalizacji treści edukacyjnych, w którym platformy e-learningowe analizują wyniki testów, czas trwania nauki lub wybory dzieci, aby dostosować poziom materiałów lub proponować określone obszary do nauki albo kwalifikować dzieci do odpowiedniej placówki edukacyjnej lub klasy. Z tego powodu należy zachować bardzo dużą ostrożność wyrażając zgodę na profilowanie.

Wizerunek człowieka jest pojęciem często używanym w kontekście ochrony prywatności i może być traktowany także jako dane osobowe. Podlega on ochronie prawnej na podstawie **art. 23 i 24 Kodeksu cywilnego** (Dz. U. z 2024 r., poz. 1061) jako dobro osobiste człowieka, a **art. 81 Ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych** (Dz. U. z 2025 r. poz. 24) warunkuje rozpowszechnianie wizerunku uzyskaniem na to zezwolenia osoby na nim przedstawionej. W polskich przepisach prawa nie ma definicji wizerunku, ale na podstawie dorobku doktryny i orzecznictwa przyjmuje się, że jest to **konkretyzacja obrazu fizycznego**, tzn.

rozpoznawalna podobizna człowieka, na którą składają się cechy fizyczne (naturalne oraz sztuczne, np. strój), utrwalona na zdjęciu, portrecie, emisji „na żywo” przekazu internetowego lub telewizyjnego, a także w postaci nagrania.

Zgoda na przetwarzanie danych osobowych dziecka

Zgoda jest najczęstszym warunkiem przetwarzania danych osobowych. Poza wyjątkami opisanymi poniżej (wymienionymi w art. 6 ust. 1 lit. b-f RODO) **bez zgody rodziców lub opiekunów ani ich dane osobowe, ani dane dzieci nie mają prawa być przetwarzane** – tzn. nie powinny być nawet zbierane. Naruszenie tej zasady skutkuje odpowiedzialnością prawną i narażeniem się na wysokie kary.

Wyrażając zgodę na przetwarzanie danych osobowych należy zachować szczególną ostrożność i dokładnie sprawdzić, na co się zgadzamy. Zazwyczaj pierwsze formularze zgody, które wyświetlają się na ekranie telefonu lub komputera, obejmują szeroki zakres czynności przetwarzania. Oprócz oczywistego celu, takiego jak jest np. wykonanie umowy, organizacja wycieczki lub przedstawienia, formularze często proponują zaznaczenie zgody na inne działania, które nie są konieczne i bezpośrednio związane z sytuacją – np. publikację wizerunku, działania marketingowe i promocyjne, a nawet przekazywanie danych innym podmiotom.

Zgoda została formalnie zdefiniowana w RODO (art. 4 pkt 11) i jest skuteczna tylko w sytuacji, gdy stanowi **dobrowolne, konkretne, świadome i jednoznaczne okazanie woli osoby, której dane dotyczą, w formie oświadczenia lub wyraźnego działania potwierdzającego przyzwolenie na przetwarzanie dotyczących jej danych osobowych**. W związku z tym poza wyjątkowymi sytuacjami (o których mowa w art. 6 ust. 1 lit. b-f RODO) zgody nie można domniemywać ani uznać, że nie jest wymagana. Przepisy RODO (motyw 38, 39 i 58) wprowadzają zasadę, że dane osobowe dzieci wymagają szczególnej ochrony, a wszelkie informacje i komunikaty związane z ich przetwarzaniem powinny być łatwo dostępne i zrozumiałe oraz sformułowane tak jasnym i prostym językiem, by dziecko mogło je bez trudu zrozumieć.

Zgodę na przetwarzanie danych osobowych dzieci wyrażają ich rodzice lub opiekunowie prawni (art. 6 ust. 1 lit. a RODO). Powinni oni pamiętać, że **władza rodzicielska**, choć nie ma swojej definicji w Kodeksie rodzinnym i opiekuńczym (Dz. U. z 2023 r. poz. 2809), **nie oznacza całkowicie swobodnego rozporządzania losem dziecka i jest zdeterminowana naczelną zasadą prawa rodzinnego – dobrem dziecka**. Art. 95 Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego obliguje rodziców lub opiekunów prawnych, by przed wyrażeniem zgody **wzięli pod uwagę poszanowanie**

godności i praw dziecka oraz dbałość o jego jak najlepszy interes, a także by chronili je przed potencjalnym zagrożeniem. W ważniejszych sprawach (w szczególności takich jak udostępnienie wizerunku dziecka w miejscu publicznym, reklamie, czy w mediach) powinni z dziećmi porozmawiać i je wysłuchać, a jeżeli stopień dojrzałości na to pozwala, starać się także uwzględnić ich wolę.

Pewnym odstępstwem od tej zasady jest art. 8 ust. 1 RODO dot. **usług społeczeństwa informacyjnego oferowanych bezpośrednio dziecku**, stanowiący, że zgodnie z prawem jest przetwarzanie danych osobowych dziecka, które ukończyło 16 lat. Natomiast, jeżeli dziecko nie ukończyło 16 lat, zgodę na przetwarzanie wyrazić powinna osoba sprawująca władzę rodzicielską lub opiekę nad dzieckiem. **Nie oznacza to, że dzieci, które ukończyły 16 lat, mogą swobodnie rozporządzać swoimi danymi osobowymi w internecie.** Przestanka „oferowania usługi bezpośrednio dziecku” nie jest jednoznaczna. W związku z tym, że dzieci wymagają szczególnej ochrony, nie powinna być interpretowana szeroko. Należy zwrócić uwagę, czy dana usługa społeczeństwa informacyjnego (np. platforma edukacyjna, gra) jest oferowana wprost oraz wyłącznie dzieciom i pamiętać, że sama potencjalna dostępność usługi dla dziecka w internecie o tym nie przesądza.

W publikacji pt. „Wizerunek dziecka w internecie. Publikować czy nie?” opracowanej przez Fundację Orange przy wsparciu prawnym Moniki Trzcińskiej, radczyni prawnej i partnera merytorycznego Urzędu Ochrony Danych Osobowych (Fundacja Orange, 2024, s. 8) wskazano, że **zgoda na rozpowszechnianie wizerunku dziecka powinna:**

1. być wyrażona w sposób **dobrowolny**, rodzic/opiekun prawny nie może być przymuszany do jej wyrażenia;
2. być **precyzyjna i przejrzysta**;
3. **wskazywać cel** przetwarzania lub wykorzystania wizerunku, np. promocję działalności organizacji lub placówki, kampanię społeczną;
4. wskazywać szczegółowy **sposób wykorzystywania wizerunku**, np. publikację na profilu w mediach społecznościowych (przy uściśleniu w jakich serwisach), publikację na stronie internetowej organizacji;
5. **określać warunki wykorzystania wizerunku**, np. czy zdjęcie będzie podpisane imieniem dziecka lub opatrzone komentarzem, czy zdjęcie będzie kadrowane, czy zdjęcie będzie poddane edycji;

6. zostać napisana **zrozumiałym językiem** zarówno dla rodzica, jak i starszego dziecka;
7. być wyrażona **na rzecz konkretnego podmiotu**;
8. dotyczyć **oznaczonego czasu**, po którym dane powinny zostać usunięte (dokładny termin – od i do dnia);
9. być wyrażona **przed przetwarzaniem danych lub opublikowaniem** zdjęcia/nagrania.

Jeżeli po przeczytaniu przedstawionych warunków przetwarzania danych osobowych dziecka któryś z ww. punktów będzie niejasny albo go zabraknie, to koniecznie należy poprosić o doprecyzowanie. Zgodnie z RODO (art. 5 ust. 1 lit a) **dane osobowe muszą być przetwarzane zgodnie z prawem, rzetelnie i w sposób przejrzysty** dla osoby, której dane dotyczą.

Najczęściej zgoda jest warunkiem koniecznym przetwarzania danych osobowych, ale są **sytuacje, kiedy nie jest konieczna, jeżeli przetwarzanie jest niezbędne do** (art. 6 ust. 1 lit. b-f RODO):

1. **wykonania umowy, której stroną jest osoba** i której dane dotyczą np. zapisanie dziecka na zajęcia dodatkowe w szkole;
2. **wypełnienia obowiązku prawnego ciążącego na administratorze**, np. obowiązku szkolnego – szkoła przekazuje dane dziecka do kuratorium oświaty w celu realizacji obowiązków edukacyjnych;
3. **ochrony żywotnych interesów osoby, której dane dotyczą**, lub innej osoby fizycznej, np. w nagłych przypadkach medycznych, gdy przetwarzanie danych dotyczących dziecka (np. informacja o grupie krwi czy o alergiach) jest konieczne, aby uruchomić pomoc medyczną;
4. **wykonania zadania realizowanego w interesie publicznym** lub w ramach sprawowania władzy publicznej powierzonej administratorowi, np. ewidencja dzieci podlegających obowiązkowi szkolnemu przez organy administracji samorządowej;
5. **celów wynikających z prawnie uzasadnionych interesów** realizowanych przez administratora lub przez stronę trzecią, np. zapewnienia bezpieczeństwa – szkoła instaluje monitoring wizyjny w celu ochrony dzieci oraz swojego mienia.

Ponadto należy podkreślić, że **RODO nie ma zastosowania do** przetwarzania danych osobowych przez osobę fizyczną w ramach **czynności o czysto osobistym lub domowym charakterze** (art. 2 ust. 2 lit. c), czyli np. robienia zdjęć do rodzinnego albumu fotograficznego. Zgodnie z Ustawą o prawie autorskim i prawach pokrewnych (art. 24) nie wymaga zezwolenia rozporządzanie wizerunkiem człowieka, który stanowi jedynie **szczegół obrazu** przedstawiającego obchód, zgromadzenie, krajozraz itp., jak np. twarz dziecka na widowni meczu piłkarskiego.

Warto pamiętać, iż **zgoda na przetwarzanie danych osobowych może być w każdej chwili odwołana** bez podawania przyczyny, bez jakichkolwiek kosztów i bez jakichkolwiek innych trudności, a administrator danych nie może jej zastąpić inną podstawą przetwarzania danych.

Dane anonimowe i spseudonimizowane

Zarówno anonimizacja danych osobowych jak i ich pseudonimizacja są bardzo skutecznymi metodami ochrony, dlatego zachęcamy do ich stosowania. Te dwa podejścia stanowią różne metody zabezpieczania danych i wywołują różne skutki prawne.

Pseudonimizacja oznacza przetworzenie danych osobowych w taki sposób, by nie można ich było już przypisać konkretnej osobie, której dane dotyczą, bez użycia dodatkowych informacji, pod warunkiem, że takie dodatkowe informacje są przechowywane osobno i są objęte środkami technicznymi i organizacyjnymi uniemożliwiającymi ich przypisanie zidentyfikowanej lub możliwej do zidentyfikowania osobie fizycznej.

Natomiast **anonimizacja danych osobowych polega na takim ich przetworzeniu, które całkowicie i nieodwracalnie uniemożliwia zidentyfikowanie osób których te dane dotyczyły. Konsekwencją tego jest wyłączenie zanonimizowanych danych z reżimu RODO.**

Podsumowując, **pseudonimizacja jest procesem odwracalnym** i umożliwia przy wykorzystaniu dodatkowych informacji ponowną identyfikację danych z osobą, której dotyczą, podczas gdy **anonimizacja danych jest procesem nieodwracalnym** uniemożliwiającym ich ponowne powiązanie z osobą.

Jak reagować na naruszenia?

W sytuacji naruszenia prywatności dziecka w internecie, np. bezprawnej publikacji zdjęć, warto podjąć próbę skontaktowania się z administratorem strony i żądać ich usunięcia. Nie zawsze jest to możliwe i skuteczne, dlatego trzeba skorzystać

z ochrony jaką zapewniają przepisy prawa, przede wszystkim RODO i Ustawa z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2019 r. poz. 1781), ale także Kodeks cywilny oraz Ustawa z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. z 2025 r. poz. 24).

Zgodnie z art. 4 pkt 12 RODO **naruszenie ochrony danych osobowych oznacza naruszenie bezpieczeństwa** prowadzące do przypadkowego lub niezgodnego z prawem zniszczenia, utracenia, zmodyfikowania, nieuprawnionego ujawnienia lub nieuprawnionego dostępu do danych osobowych przesyłanych, przechowywanych lub w inny sposób przetwarzanych.

W Polsce organem właściwym do zgłaszania naruszeń ochrony danych osobowych jest Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych (Prezes UODO).

Zgłoszenia można dokonać na 4 sposoby:

1. elektronicznie poprzez wypełnienie formularza elektronicznego dostępnego bezpośrednio na platformie <https://www.biznes.gov.pl>;
2. elektronicznie poprzez wysłanie wypełnionego formularza na elektroniczną skrzynkę podawczą [epuap: /UODO/SkrytkaESP](mailto:epuap:/UODO/SkrytkaESP);
3. elektronicznie poprzez wysłanie wypełnionego formularza za pomocą pisma ogólnego dostępnego na platformie biznes.gov.pl (Jak znaleźć Urząd w formularzu pisma ogólnego?) lub platformie epuap.gov.pl;
4. tradycyjną pocztą, wysyłając wypełniony formularz na adres Urzędu (ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa).

Na podstawie art. 24 Kodeksu cywilnego można dochodzić **ochrony naruszonego dobra osobistego jakim jest wizerunek człowieka żądając zaniechania takiego działania, chyba że nie jest ono bezprawne (np. zostało uregulowane umową)**. Choć wizerunek chroniony jest przepisami Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych (art. 81 i 83), to nie stanowi on w świetle prawa własności intelektualnej. Osobom uprawnionym, których prawa do wizerunku wymagają ochrony, przysługuje możliwość skierowania roszczeń o:

1. zaniechanie działań grożących naruszeniem prawa do ochrony wizerunku;
2. usunięcie skutków tego naruszenia;

3. zadośćuczynienie pieniężne za doznaną krzywdę lub żądanie zapłacenia sumy pieniężnej na cel społeczny, jeżeli to naruszenie było zawinione (zob. szerzej: Niewęglowski, 2021).

W powyższych przypadkach dot. ochrony na podstawie Kodeksu cywilnego jak i prawa autorskiego warto rozważyć polubowne rozwiązanie sporu (bezpośrednia rozmowa, formalne pismo wzywające drugą stronę do spełnienia roszczenia w określonym terminie), a dopiero, gdy taki sposób okaże się bezskuteczny, należy wnieść pozew do sądu.

Warto zapamiętać!



- **Edukuj: rozmawiaj** z dzieckiem o tym, dlaczego i jak dbać o prywatność w internecie oraz dlaczego bez zgody nie wolno udostępniać czyichś zdjęć; **naucz** dzieci, aby nie podawały swoich danych osobowych (takich jak imię, nazwisko, adres, numer telefonu) czy haseł na stronach internetowych ani w rozmowach z nieznanymi; **wyjaśnij**, że nie wszystko, co znajduje się w internecie, jest prawdziwe i nie można ufać każdej osobie poznanej online.
- **Unikaj publikowania zdjęć z danymi osobowymi** – jeśli dziecko pozuje z dyplomem, zakryj jego imię i nazwisko przed publikacją lub użyj edytora graficznego do zamazania tych informacji.
- **Nie oznaczaj lokalizacji na zdjęciach** – zamiast publikować zdjęcie dziecka podczas wakacji i oznaczać miejsce („Jesteśmy teraz w Sopocie!”), lepiej dodać je po powrocie, bez podawania dokładnej lokalizacji.
- **Włącz wysokie standardy prywatności na profilach społecznościowych** – ustawienia prywatności (np. na Facebooku lub Instagramie) pozwalają udostępniać zdjęcia tylko wybranym znajomym, a nie publicznie.
- **Sprawdź polityki prywatności** serwisów, w których udostępniasz dane – upewnij się czy są przechowywane w bezpieczny sposób.
- **Nie udostępniaj kompromitujących materiałów** – zdjęcie dziecka w wannie wydaje się urocze, ale może trafić

w niepowołane ręce. Bezpieczniej jest zachować je w prywatnym albumie rodzinnym.

- **Korzystaj z narzędzi/aplikacji do rozmycia twarzy** – tak udostępnione zdjęcie na przykład z wydarzenia szkolnego uniemożliwi rozpoznania twarzy dziecka.
- **Regularnie sprawdzaj, jakie zdjęcia dziecka są dostępne w internecie** – wpisanie imienia i nazwiska dziecka w wyszukiwarce pozwoli to zweryfikować.
- **Reaguj na nieautoryzowane wykorzystanie wizerunku dziecka** – jeśli znajdziesz zdjęcie swojego dziecka zamieszczone na stronie internetowej szkoły lub firmy bez zgody, skontaktuj się z administratorem i poproś o jego usunięcie.
- **Unikaj publikowania zdjęć z innymi dziećmi bez zgody ich rodziców.**
- Pamiętaj, że przepisy RODO to nie biurokratyczna przeszkoda, a zestaw zasad i procedur umożliwiających ochronę prywatności.

Kluczowe porady dopasowane do wieku dziecka



0–6 lat

- Ograniczaj ilość udostępnianych danych, w tym wizerunku dziecka do minimum.
- Jako rodzic/opiekun masz pełną kontrolę nad publikacją wizerunku dziecka i to ty wyrażasz zgodę na przetwarzanie danych osobowych w jego imieniu.
- Zawsze zastanów się, czy publikacja jest konieczna i czy nie narusza prywatności dziecka.



7–12 lat

- W tym wieku dziecko nie powinno mieć jeszcze kont na portalach społecznościowych, wyjaśnij dziecku, dlaczego ważne jest przestrzeganie tego ograniczenia.

- Rozpocznij rozmowy z dzieckiem o ochronie wizerunku i konsekwencjach publikacji zdjęć/filmów.
- Zaproś dziecko do uczestnictwa w procesie podejmowania decyzji dotyczących publikacji jego wizerunku. Wyjaśnij mu znaczenie, jakie ma zgoda osób trzecich na udostępnienie zdjęć i filmów, na których się znajdują – w ten sposób przy okazji będziesz w nim kształtować szacunek do innych.
- Wyjaśnij dziecku, czym są dane osobowe i dlaczego należy je chronić.
- Ucz dziecko ostrożności w podawaniu danych osobowych w internecie, uświadom je, że w tym wieku zgoda rodzica/opiekuna jest wymagana do przetwarzania danych.

13+ lat

- Respektuj prawo nastolatka do prywatności i samodzielnego decydowania o publikacji swojego wizerunku.
- Prowadź otwarte rozmowy o konsekwencjach publikacji zdjęć/filmów w internecie.
- Wyjaśnij, jakie są prawa nastolatka w zakresie ochrony danych osobowych (np. prawo do dostępu, usunięcia danych).
- Ucz nastolatka, jak dbać o swój wizerunek w mediach społecznościowych oraz szanować wizerunek koleżanek i kolegów.
- Ucz nastolatka, jak analizować polityki prywatności i jak korzystać z ustawień prywatności w serwisach i aplikacjach.

Od 16. roku życia:

- Zgodnie z RODO, dzieci powyżej 16. roku życia mogą samodzielnie wyrażać zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych w kontekście usług społeczeństwa informacyjnego, oferowanych bezpośrednio dziecku.
- Oznacza to, że po ukończeniu 16 lat, młoda osoba ma prawo do samodzielnego decydowania o swoich danych osobowych w wielu sytuacjach, np. przy korzystaniu z mediów społecznościowych czy innych usług online.

Maciej Groń, NASK

Bibliografia i literatura polecana

Fajgielski, P. (2021). *Ogólne rozporządzenie o ochronie danych. Ustawa o ochronie danych osobowych. Komentarz* (wyd. II). Wolters Kluwer Polska.

Fundacja Orange. (2024). *Wizerunek dziecka w internecie. Publikować czy nie?*
https://fundacja.orange.pl/app/uploads/2024/07/Wizerunek_dziecka_w_internecie_BROSZURA_wersja-internet_light.pdf

Lievens, E., van der Hof, S., Liefwaard, T., Verdoodt, V., Milkaite, I., Hannema, T. (2019). The child right to protection against economic exploitation in the digital world. *The International Journal of Children's Rights*, 28(4), 833–859.
<https://doi.org/10.1163/15718182-28040003>

Milkaite, I., Lievens, E. (2019). The Internet of Toys: Playing Games with Children's Data? W: M. Giovanna, H. Donell (red.), *The Internet of Toys: Practices, Affordances and the Political Economy of Children's Play* (s. 285-305). Palgrave Macmillan.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-10898-4_14

Niewęglowski, A. (2021). *Prawo autorskie. Komentarz*. Wolters Kluwer Polska.

Pierwszy telefon dla dziecka – kiedy i na jakich zasadach?

Paweł Ogrodzki



Przed wejściem do szkoły widzimy na ławce dużą grupę rozemocjonowanych 9- i 10-latków, grających zawzięcie w gry mobilne (zapewne „Brawl Stars”). Wśród nich jest Jaś, czwartoklasista, który po chwili odłącza się od reszty i rusza w drogę do domu. Po wyjściu za furtkę cały czas idzie z nosem w ekranie, przez co nie zauważa, że zszedł z chodnika i o mało nie wpada pod koła przejeżdżającego auta. Prawie nie rejestruje dźwięku klaksonu, ponieważ po wielu wysiłkach udało mu się zdobyć tyle punktów, że awansował do wyższego poziomu w grze. Wie, że po powrocie do domu, dopóki nie wrócą rodzice i nie zaczną przypominać mu o lekcjach, grożąc odebraniem urządzenia, będzie mógł bez ograniczeń oddawać się ekscytującej rozgrywce. Czy taki sposób korzystania z urządzeń jest dla niego dobry? Wieczorem do drzwi mieszkania puka sąsiad, aby porozmawiać z rodzicami Jasia. Okazuje się, że to on był kierowcą samochodu. Opowiada o tym, jak musiał awaryjnie zahamować, kiedy chłopiec nagle zboczył na jezdnię, idąc z nosem w telefonie. Po usłyszeniu tej historii rodzice Jasia zaczynają zastanawiać się, czy nie pozwolili swojemu dziecku na zbyt swobodny dostęp do smartfona.

Wprowadzenie

Nowe technologie i nowoczesne aplikacje już od dawna ułatwiają nam życie. Korzystamy z podłączonych do internetu ekranów zarówno w pracy, jak i dla rozrywki. Nasze dzieci, widząc to, domagają się możliwości uczestnictwa w tym świecie. Aktywność online oraz korzystanie z urządzeń mobilnych są dla nas oczywistością i postrzegamy je jako kolejny krok w rozwoju społecznym młodych ludzi. Jednak skala problemów, jakie wynikają z udostępnienia najmłodszym urządzeń cyfrowych, każe nam się zatrzymać. Wielu rodziców nie przekazuje swoim dzieciom urządzeń w sposób bezpieczny dla ich rozwoju oraz nie potrafi towarzyszyć im w ich cyfrowym doświadczeniu ani zapewniać im należytego bezpieczeństwa. Dlatego warto się zastanowić:

- Kiedy i na jakich zasadach przekazać dziecku pierwszy telefon?
- Jak wspierać dzieci we wchodzeniu w cyfrową rzeczywistość?

Z badania NASK (Lange i in., 2023) wynika, że ponad połowa polskich nastolatków i nastolatek nie ma wyznaczonych limitów i zasad korzystania z urządzeń ekranowych. Informacja ta może niepokoić, ponieważ oznacza, że duża część rodziców w praktyce rezygnuje z możliwości wspierania swoich dzieci w zdrowym i bezpiecznym rozwoju oraz w nabywaniu kompetencji społecznych i medialnych. Badanie przeprowadzone przez amerykański Instytut Gallupa (Rothwell, 2023) wśród ponad 1500 amerykańskich nastolatków i nastolatek pokazało, że dla dobrego rozwoju i kondycji psychicznej młodzieży kluczowe w wychowaniu jest budowanie zdrowej

i silnej relacji z rodzicem (opartej na rozmowie, zaufaniu i wzajemnym szacunku) oraz wspieranie relacji dziecka z technologiami poprzez wyznaczanie limitów korzystania z urządzeń i kontrolowanie ich przestrzegania. Połączenie obu tych czynników, w porównaniu z sytuacjami, gdy któregoś z nich brakuje, najsilniej koreluje z dobrymi wskaźnikami zdrowia psychicznego młodzieży.

Pierwszy telefon – kiedy i na jakich zasadach?

Odpowiedź na to pytanie nigdy nie jest prosta i zawsze należy dostosować ją do konkretnego dziecka i sytuacji rodzinnej. Podejmując decyzję, warto wziąć pod uwagę następujące zagadnienia:

- potrzebę kontaktu rodzica z dzieckiem i dziecka z rodzicem,
- gotowość i dojrzałość dziecka,
- rodzicielskie zasoby i gotowość do wspierania dziecka w korzystaniu przez nie z urządzeń ekranowych i internetu,
- bezpieczeństwo i dobrostan psychiczny dziecka,
- potencjał nadużywania urządzenia przez dziecko kosztem czasu przeznaczanego na rozwój pasji i zabaw offline.

Perspektywa rodziców – potrzeby i obawy

Po pierwsze być może zastanawiamy się, czy nasze dziecko będzie bezpieczne podczas samodzielnych pobytów na placu zabaw albo podczas drogi do szkoły lub sklepu? Czy będziemy wiedzieć, jeśli coś mu się stanie? **To są pytania w gruncie rzeczy o to, czy jesteśmy w stanie rzetelnie ocenić poziom dziecka umiejętności w zakresie samodzielnego poruszania się poza domem oraz czy mamy do niego zaufanie, że w trudnej sytuacji będzie umiało zwrócić się o pomoc.** Zamiast dawać dziecku telefon wyłącznie po to, by śledzić jego lokalizację, warto przede wszystkim nauczyć je zasad bezpiecznego poruszania się po okolicy oraz omówić możliwe nagłe sytuacje i zagrożenia, które mogą się pojawić.

Zdarzają się też okoliczności, w których kontakt telefoniczny z dzieckiem zwiększa poczucie bezpieczeństwa zarówno dziecka, jak i opiekuna, np. kiedy zaczyna ono podejmować samodzielne, spontaniczne spotkania z rówieśnikami po szkole. Możliwość kontaktu telefonicznego może zwiększyć poczucie pewności siebie u dziecka

podczas procesu jego usamodzielniania się. Zawsze warto sprawdzić, czy tak będzie w przypadku naszego dziecka.

Inna obawa, która pojawia się wśród rodziców, dotyczy tego, czy dziecko będzie sprawnie poruszać się w świecie nowoczesnych technologii, jeśli możliwość dostępu do nich zostanie mu odroczone. Naturalnie myślimy o rozwoju i edukacji dziecka, i zależy nam, aby jak najlepiej przygotować najmłodszych na czekające ich wyzwania dorosłego życia. Czasem jednak zapominamy, że **na początku edukacji kluczowe jest zdobycie podstawowych kompetencji intelektualnych i komunikacyjnych, których dzieci uczą się przede wszystkim w relacjach na żywo**. To one będą później pomocne w szybkim poznawaniu i opanowywaniu konkretnego narzędzia, cyfrowego czy też analogowego. Pozorna biegłość czy szybkość obsługi interfejsu danej aplikacji przez małe dziecko nie oznacza, że rozumie ono jej kontekst, sposób działania, czy że potrafi ocenić jej wpływ na swój stan zdrowia lub jakość relacji z innymi. A właśnie to są istotne kompetencje w edukacji medialnej (Piechna, 2024), które tworzą bazę dla bezpiecznego, twórczego i odpowiedzialnego korzystania z nowych technologii przez ich użytkowników.

Rodzice często stykają się z sytuacją, gdy rówieśnicy ich dziecka mają dostęp do telefonu, internetu, gier online czy mediów społecznościowych. Dziecko też tego chce, „bo inni to mają”. Warto zachowywać tu trzeźwy osąd i zastanowić się, jak w inny sposób można wesprzeć zaspokojenie potrzeby uznania i przynależności do grupy, która może kryć się za tak wyrażaną chęcią.

Jeśli nasze dzieci są w wieku przedszkolnym czy wczesnoszkolnym, powinniśmy szczególnie zadbać o ich bezpieczeństwo i prawidłowy rozwój. **Sprawdźmy, czy dzieci mają dostęp do treści wspierających ich rozwój, właściwych dla ich wieku i starajmy się rozmawiać o tym z innymi rodzicami**. Warto pamiętać, że nasze decyzje, np. o kupnie dziecku w prezencie na pierwszą komunię smartfona, prawdopodobnie będą miały konsekwencje nie tylko dla naszej rodziny, ale wpłyną również na kolegów i koleżanki dziecka. Takie decyzje warto więc podejmować z rozwagą. Dobrą praktyką może być konsultacja z rodzicami i opiekunami dzieci z bliskiego otoczenia naszego dziecka.

Obecnie szkoły same tworzą regulaminy korzystania z urządzeń elektronicznych w czasie, kiedy dzieci są pod opieką nauczycieli i nauczycielek. W niektórych przedszkolach i szkołach znający się nawzajem rodzice porozumiewają się w sprawach związanych z korzystaniem z urządzeń elektronicznych. Mogą w ten sposób oszczędzić dzieciom trudnych emocji związanych z faktem, że nie mają dostępu do tego, czym żyją ich rówieśnicy, a co nie jest dobre dla ich rozwoju. Dobrze jest też wziąć pod uwagę fakt, że dzieci posiadające regularny dostęp do smartfonów i komunikatorów (np. w celu utworzenia grupy klasowej) powinny posiadać pewną świadomość tego, jak działa internet i czym są ślad cyfrowy i ustawienia prywatności, oraz zdobyć umiejętności komunikacyjne i poziom empatii pozwalające bezpiecznie

korzystać z narzędzi do komunikacji grupowej. Doświadczenia edukatorów i edukatorek cyberprofilaktyki wskazują na częste występowanie sytuacji, kiedy wspólne czaty używane przez uczniów i uczennice stały się miejscem przemocy rówieśniczej, w tym np. wykluczania konkretnych osób.

Potrzeby dzieci

Przybliżmy teraz perspektywę dzieci, które przede wszystkim są bardzo uważnymi obserwatorami świata wokół siebie. One widzą, jak często nas, dorosłych, pochłaniają urządzenia ekranowe i jak z sieci korzysta ich starsze rodzeństwo czy znajomi i znajome. Nie dziwi, że szybko zaczynają zadawać pytania i domagać się swojego udziału w tym świecie: „Czy mogę obejrzeć bajkę?”, „Chcę zagrać w Minecrafta!”, „Chcę wybrać się na event w Fortnite!”, „Kiedy dostanę swój telefon?”. Chcą robić to samo, co my, bo w procesie wychowania jest naturalne, że dzieci naśladują nasze zachowanie, a niekoniecznie słuchają naszych wskazówek czy poleceń, jak mają się zachowywać (Juul, 2016). Dzieci potrzebują przede wszystkim naszej uwagi. Potrzebują nas samych, dorosłych, uważnych na ich komunikaty i poświęcających im swój czas oraz energię. Potrzebują też postawy dorosłych, którzy są świadomi tego, jak żyją, i jaki wpływ mają na nich urządzenia elektroniczne, z których korzystają. Spójrzmy na siebie. Być może właśnie ukradkiem próbujemy obejrzeć kolejny odcinek nowego wciągającego serialu albo skończyć lekturę kolejnego newsa, podczas gdy dziecko oczekuje od nas uwagi? Czasem wystarczy, żebyśmy skupili się na nim i zwyczajnie posłuchali tego, o czym chce opowiedzieć (choćby wydawało się nam to dziwne, śmieszne, niezrozumiałe czy obce).

Dzieci potrzebują naszego przewodnictwa, żeby czuć się bezpiecznie. Jeśli więc słuchamy ich i staramy się wyznaczać ramy dla ich funkcjonowania z ekranami, szukając złotego środka (mimo, że zapewne nigdy nie osiągniemy ideału), będzie to dla nich solidna podstawa, dzięki której będą się uczyć, że podobnie jak regularne mycie zębów jest ważne dla zdrowia, tak podstawowe zasady higieny cyfrowej są istotne dla zdrowego kontaktu człowieka z technologiami.

Wynikające z przesadnie lękowej postawy próby odcinania naszych dzieci od tego, czym samemu na co dzień żyjemy i co pomaga w naszym funkcjonowaniu, spełzną na niczym i mogą mieć w dalszej perspektywie skutek zupełnie odwrotny od zamierzonego, gdy dziecko znajdzie się poza obrębem naszych restrykcji. Podobnie jak zbyt ni entuzjazm, uśpienie czujności rodzicielskiej i brak ograniczeń w dostępie dzieci do świata cyfrowego, przynoszą bardzo negatywne skutki dla jego rozwoju.

Rzeczywistość – wyniki badań

Według badań w ostatnich latach obniżyła się średnia wieku, w jakim dzieci otrzymują swój pierwszy telefon komórkowy. Według raportu „Nastolatki 3.0” (Lange i in., 2022) średni wiek otrzymania pierwszego telefonu z dostępem do internetu to 8 lat i 5 miesięcy. Tylko niecałe 20% nastolatków otrzymało telefon po 11. roku życia. Wielu rodziców zdecydowało się wyposażyć swoje dziecko w smartfon w formie prezentu na komunię albo nawet wcześniej, w momencie rozpoczęcia szkoły. Dane te obrazują sytuację niezgodną z zaleceniami lekarzy i lekarek oraz specjalistów i specjalistek. Doświadczenia ekspertów i ekspertek z Cyberprofilaktyki NASK pokazują też występujące w polskich szkołach na znaczącą skalę problemy wśród dzieci w wieku 8–10 lat, które otrzymały smartfony z dostępem do internetu. Młodzi ludzie często mogą korzystać ze smartfonów bez żadnej kontroli rodzicielskiej lub grać bez limitów w gry online. Zakładają również samodzielnie grupy klasowe na komunikatorach, gdzie zdarzają się przypadki cyberprzemocy lub wykluczenia.

Zalecenia lekarzy i lekarek oraz ekspertów i ekspertek od zdrowia psychicznego

Spójrzmy na wytyczne organizacji medycznych. Zalecenia opracowane przez francuskie Stowarzyszenie Pediatrów Ambulatoryjnych (AFPA; Les balises 3–6–9–12, b.d.) układają się w zasady 3–6–9–12, dotyczące stopniowego wprowadzania dzieci w świat technologii, w zależności od ich wieku:

Przed ukończeniem 3. roku życia:

- Dziecko nie powinno oglądać telewizji; może ona negatywnie wpływać na rozwój mowy i pamięci oraz zwiększać ryzyko otyłości dziecięcej.

Przed ukończeniem 6. roku życia:

- Gry komputerowe nie powinny być wprowadzane; mogą uzależniać i wpływać na rozwój psychoruchowy dzieci.

Przed ukończeniem 9. roku życia:

- Korzystanie z komputera powinno być ograniczone; dziecko nie jest jeszcze gotowe na konfrontację z informacjami z internetu.

Przed ukończeniem 12. roku życia:

- Dziecko nie powinno posiadać smartfona. Po dwunastym roku życia dziecko może korzystać z internetu pod nadzorem rodziców i z ograniczeniem czasowym.

Dodatkowo, wśród zaleceń ekspertów z WHO i AFPA (AACAP, 2020) pojawiają się następujące wskazania:

- Zadbaj, aby treści, z którymi dziecko ma kontakt na urządzeniach, były odpowiednie do jego wieku i rozwijające.
- Pamiętaj, że korzystanie z urządzeń elektronicznych może mieć pozytywny wpływ na rozwój dziecka, jeśli rodzice/opiekunowie czuwają nad czasem spędzonym przed ekranem.
- Zapewnij dziecku wystarczającą aktywność fizyczną oraz kontakt z rówieśnikami.
- Wspieraj budowanie w dziecku zdrowych nawyków i ograniczaj aktywność związaną z ekranami.
- Wyłączaj wszystkie ekrany podczas rodzinnych posiłków i ogranicz tylko do tego, co przydatne, podczas wycieczek.
- Korzystaj z aplikacji/programów kontroli rodzicielskiej.
- Unikaj używania ekranów jako smoczków albo opiekunek do dzieci lub do powstrzymania napadów złości.
- Nie traktuj dostępu do urządzeń ekranowych jako nagrodę lub karę dla dziecka, zwiększając w ten sposób ich potencjał bycia obiektami pożądania.
- Wyłącz ekrany i usuń je z sypialni na 30–60 minut przed snem.

Kiedy i jaki telefon kupić dziecku?

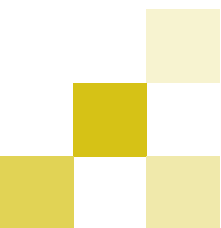
Aby rzetelnie ocenić naszą gotowość oraz gotowość dziecka, można skorzystać z narzędzia takiego jak to udostępnione w połowie 2022 roku przez AAP, zawierające 10 pytań, które pomogą nam to uchwycić (American Academy of Pediatrics, AT&T, b.d., za: Koła-Rodis, 2024). Pytania dotyczą po pierwsze samej potrzeby posiadania kontaktu online przez dorastające dziecko. Po drugie jego stopnia dojrzałości i umiejętności zachowania w sposób odpowiedzialny. Sprawdzają poziom brania odpowiedzialności za swoje rzeczy w sytuacjach społecznych oraz umiejętności samokontroli. Po trzecie, narzędzie zawiera ważne pytanie do rodziców – czy

jesteśmy gotowi do wspierania dziecka w jego korzystaniu z urządzenia: ustawiania aplikacji kontroli, monitorowania jego aktywności oraz, przede wszystkim, podejmowania z dzieckiem rozmów na temat tego, co robi i widzi online. Samo narzędzie dostępne jest w języku angielskim, ale niektóre przeglądarki dają możliwość włączenia tłumacza, aby skorzystać z niego w języku polskim: <https://screenready.att.com/digital-parenting/>

Powyższe zalecenia i wytyczne to kwestie, które dobrze wziąć pod uwagę, zanim wyposażymy dziecko we własny smartfon. Zawczasu przyjrzyjmy się też potrzebom dziecka i rodziny, które być może mogą być zaspokojone bez posiadania smartfona.

Jeśli potrzebujemy zdalnego kontaktu z dzieckiem, warto rozważyć telefon bez internetu, dziecięcy smartwatch z SIM lub odpowiednio skonfigurowany stary model z kontrolą rodzicielską. Przy wyborze warto uwzględnić skłonność dziecka do gubienia rzeczy i jego gotowość do obsługi urządzenia. Dobrze dla rozwoju dziecka jest też oddzielać święta i okazje do dawania prezentów (np. urodziny czy komunია) od przekazywania dziecku do użytku gadżetu elektronicznego. Lepiej myśleć o takim urządzeniu jak o narzędziu codziennego użytku (podobnym do wózka dziecięcego czy fotelika samochodowego). Kiedy podejmiemy decyzję o przekazaniu dziecku smartfona, zaplanujmy to tak, aby móc w tym czasie zapewnić młodemu człowiekowi swoją uwagę, towarzystwo i wsparcie, szczególnie w jego pierwszych tygodniach funkcjonowania z urządzeniem.

Jeśli uznajemy, że dziecko jest już gotowe i potrzebuje osobistego smartfona z dostępem do internetu, aby samodzielnie korzystać z zasobów sieci i komunikować się z rówieśnikami, można pomyśleć o przekazaniu mu urządzenia z zaznaczeniem, że jego właścicielem pozostaje rodzic. Pozwala to na otwarcie i zabezpieczenie pola do negocjacji z dzieckiem i wspólnego wypracowywania zasad, na których odbywa się korzystanie ze smartfona. W ten sposób unikniemy też negatywnych konsekwencji sytuacji, gdy w sytuacji konfliktowej będziemy musieć powołać się na możliwość odebrania dziecku przekazanej mu przez nas własności. Jednocześnie w ten sposób jasno wyrażamy, że bierzemy odpowiedzialność za proces nauki korzystania z osobistego urządzenia przez dorastające dziecko. Może to stanowić kolejny etap stopniowego wprowadzania go w świat cyfrowych technologii.



Jak mądrze wspierać cyfrową inicjację dziecka – stopniowe wprowadzanie dostępu do urządzeń

Zanim dziecko otrzyma własne urządzenie, warto, by w wieku 7–12 lat korzystało z internetu pod naszym nadzorem – najpierw używając naszych urządzeń, potem wspólnych, domowych. Dzięki temu łatwiej kontrolujemy czas i treści, unikając ryzyka niekontrolowanego zanurzenia się w sieci, nawiązywania niebezpiecznych kontaktów czy konsumowania niepokojących treści. To także dobry moment, by razem rozmawiać o bezpieczeństwie i zagrożeniach online.

Stopniowe wprowadzanie urządzeń elektronicznych we wspólnej rodzinnej przestrzeni może odpowiadać rosnącym potrzebom dziecka kontaktu z tymi mediami. Rodzinny tablet, konsola czy komputer w salonie mogą umożliwiać użytek w określonych ramach czasowych, sprzyjać rozmowom o doświadczeniach online i wspólnym aktywnościom, jak gry, zabawy online czy planowanie rodzinnej wycieczki.

Stopniowe wprowadzanie technologii we wspólnej przestrzeni pozwala dziecku na kontakt z rówieśnikami i zapoznawanie się z nowinkami. Osobisty smartfon, otwierający świat mediów społecznościowych, powinien być kolejnym krokiem dla starszego nastolatka, którego cechuje już w większym stopniu rozwinięta empatia, samoregulacja i samokontrola.

Przez cały czas zalecane jest rozmawianie z naszym dorastającym dzieckiem o tym, czego doświadcza online i co ogląda, a także przekazywanie wiedzy zarówno o jasnych stronach internetu, jak i o zagrożeniach. Możemy dzielić się dobrymi praktykami, pomagać dziecku wybierać pożyteczne treści w internecie. **Dobrze jest inicjować rozmowy na ten temat, okazywać zainteresowanie, jak również troskę i zapewniać o gotowości udzielenia wsparcia, gdyby zdarzyła się trudna sytuacja: hejt, dokuczanie, niechciany kontakt czy szantaż.** Z badań wynika, że grupą wiekową najbardziej narażoną w Polsce na cyberprzemoc, zarówno w roli osoby doświadczającej, jak i sprawcy, są 13-latkowie (Cosma i in., 2024). Dlatego rozmowy o hejcie oraz budującej komunikacji, szanowaniu wizerunku i prywatności powinny odbywać się wcześniej, zanim dziecko osiągnie ten wiek.

W czasie, kiedy nasze dziecko zaczyna korzystać z komunikatorów, takich jak np. WhatsApp, do zdalnej komunikacji z bliskimi czy kolegami i koleżankami z klasy, ważne jest, aby poświęcić swój czas i uwagę na przedstawienie zasad sprzyjających bezpiecznej i skutecznej komunikacji zdalnej. Trzeba zwrócić uwagę na podstawowe zasady netykiety, takie jak niespamowanie na grupkach, kultura używanego języka, zwrócenie uwagi na ilość wysyłanych wiadomości.

Istotne jest też rozmawianie z dziećmi o wyzwaniach i emocjach związanych z doświadczeniami, które często towarzyszą nauce korzystania z nowych narzędzi do komunikacji: przebudżowaniem, hejtem, problemami z odpowiednim słownictwem, wykluczaniem, brakiem zasad i kontroli (zob. raport Dziewczynki i komunikatory; Wójcińska, 2025).

Jak stosować kontrolę rodzicielską, aby wspierać nasze dziecko?

W przypadku **każdego urządzenia, z którego korzystają młode osoby, zalecana jest instalacja aplikacji kontroli rodzicielskiej**, która, poza ograniczaniem dostępu do szkodliwych treści, może pełnić istotną rolę w procesie nauki trudnej sztuki zachowywania cyfrowego dobrostanu. Takie oprogramowanie daje możliwość monitoringu aktywności dziecka, wyznaczania limitów używania telefonu i aplikacji oraz stosowania blokad i filtrów treści. **Gdy stosujemy narzędzia ochrony i kontroli rodzicielskiej, istotne jest, aby wspierać dziecko z otwartością na dialog z nim oraz zauważając jego zmieniające się wraz z wiekiem potrzeby.** Istotne też, aby poważnie traktować i szanować prywatność dziecka już od samego początku.

Kontrola rodzicielska powinna być adekwatna do wieku. Dzieci w wieku wczesnoszkolnym na pewno powinny mieć włączone aplikacje kontroli rodzicielskiej na urządzeniach, z którymi spędzają czas samodzielnie. Warto wtedy zwrócić uwagę nie tylko na limity treści czy czasu, ale również na ograniczanie możliwości kontaktu w komunikatorach online. Należy zadbać, aby profil czy numer dziecka nie był dostępny publicznie. Okres 11–13 lat też wymaga monitorowania aktywności dziecka w internecie, jednak należy stopniowo zwiększać jego autonomię i nabrać wrażliwości na poszanowanie jego prywatności, zwłaszcza w kontekście ewentualnej komunikacji online z przyjaciółmi. Kolejny etap – wiek nastoletni – wymaga zmiany podejścia i świadomego umawiania się z nastolatkiem, co i w jakim stopniu jest poddawane naszej kontroli. Jednocześnie ważne jest egzekwowanie ustaleń – przypominanie i pilnowanie podstawowych zasad, które zostały uzgodnione. Warto stosować do pewnego stopnia elastyczne zasady, np. „chcesz dłużej zagrać – w takim razie w tym dniu/tygodniu będziesz mieć mniej czasu na oglądanie filmów”.

W stosowaniu kontroli rodzicielskiej istotnym długoterminowym celem wychowawczym jest nauka samokontroli i limitowania czasu poświęcanego na różne cyfrowe aktywności. Chcemy wspierać u dziecka wytwarzanie nawyków regularnego sprawdzania upływu czasu czy stanu swojego ciała i jego fizjologicznych potrzeb. Rodzice, którzy chodzą ze swoimi małymi dziećmi do dentystów, dobrze wiedzą, jak

wielką siłę odciągania uwagi dzieci od manipulacji przy chorych zębach mają ekrany i wyświetlane na nich bajki (więcej o tym w rozdziale 1. poradnika). Dlatego budowanie od samego początku u dziecka nawyku regularnego zatrzymywania się po każdej obejrzonej treści (bajce, filmie, tekście – wyłączenie funkcji automatycznego odtwarzania bardzo tu pomaga) jest istotne dla późniejszego funkcjonowania w internecie w sposób sprawczy. Dzieci z takim odruchem łatwiej unikną rozproszeń i sytuacji, kiedy niechcący spędzają przed ekranem o wiele więcej czasu, niż same chciały.

Jeśli nasze dziecko regularnie ogląda filmy na YouTube lub na innej platformie streamingowej, warto założyć mu (na swoim albo rodzinnym urządzeniu) osobne konto z prawdziwą datą urodzenia, przez które będzie się logowało podczas oglądania. Umożliwi to filtrowanie większości treści potencjalnie nieodpowiednich dla jego wieku. Od niedawna właściciel YouTube'a deklaruje również, że konta osób do 18. roku życia będą miały domyślnie wyłączoną opcję autoodtworzenia (szersze omówienie tych zasad, dostępne również w języku polskim: <https://www.youtube.com/myfamily/#m-f-compare>). Pośród zaleceń ekspertów pojawia się również rada, aby nie nagradzać dzieci dodatkowymi godzinami przed ekranem, ani nie karać ich odbieraniem telefonu, ponieważ wzmacnia to ich przywiązanie do świata wirtualnego. Zamiast tego warto zwracać uwagę na potrzeby dziecka, rozmawiać z nim i ustalić jasne zasady korzystania z urządzeń, monitorować ich przestrzeganie i określić konsekwencje ich łamania. Dobrym pomysłem jest także wprowadzenie reguł dla siebie, by wspólnie z dzieckiem uczyć się zdrowych nawyków cyfrowych i samemu dawać przykład.

Praktykowanie kontroli rodzicielskiej z nastolatkiem będzie polegało raczej na wspieraniu go w stosowaniu zasad higieny cyfrowej i w nauce samodzielnego dbania o swój cyfrowy dobrostan.

Wspierania nastolatka w sieci

Okres adolescencji to czas, kiedy dziecko dorasta i jego zadaniem jest rozwijanie samodzielności i wytyczanie własnych ścieżek (Juul, 2014, 2016; Szulc, 2023; Damour, 2024). W tym okresie wpływ rodzica jest już zupełnie inny niż wcześniej. Teraz to grupa rówieśnicza odgrywa o wiele większą rolę w świecie młodego człowieka, a podstawy funkcjonowania, które dzięki zaangażowaniu rodzica udało się stworzyć na wcześniejszym etapie, stanowią bazę dla jego codzienności. To czas, w którym relacja rodzica z dzieckiem zmienia się. Warto powstrzymać się od nadmiernego doradzania, oceniania decyzji i zainteresowań dziecka. Zmienia się również właściwy sposób udzielania wsparcia w trudnościach, wymagając większej gotowości do słuchania i powstrzymywania się od pochopnego udzielania rad. Poszukanie w sobie ciekawości tego, co robi i czym interesuje się nasze dziecko, na pewno wpłynie pozytywnie na relację z nim.

Na początku ważna może być rola przewodnika we wchodzeniu w świat mediów społecznościowych. Pokażmy, jak to działa: jak funkcjonują algorytmy i na czym polega powstawanie baniek w sieci, jak ukrywać treści czy wyszukiwać wartościowe profile. Warto rozmawiać też o potrzebie ochrony prywatności, śladzie cyfrowym i jego możliwych konsekwencjach czy zjawisku rozprzestrzeniania się nieprawdziwych informacji przez internet. Warto także co jakiś czas zachęcić dziecko do sprawdzenia, jak korzystanie z nowych platform społecznościowych wpływa na jego codzienne funkcjonowanie i relacje.

Nie upłynie wiele czasu, nim nastolatek stanie się biegłym użytkownikiem internetu, który jest narzędziem dającym mu świetne możliwości rozwoju i kontaktu z rówieśnikami i rówieśnicami. **Kontrola i monitorowanie aktywności powinny przyjąć mniej bezpośrednią formę, tak aby szanować prywatność dorastającego młodego człowieka.** W tym okresie kluczowe staje się więc **okazywanie zainteresowania zajęciami nastolatka**, jego znaleziskami w sieci, wnioskami płynącymi z tego, co i jak robi online. Możemy się w ten sposób wiele nauczyć i dowiedzieć o naszym dziecku, a także, być może, przy okazji podzielić się niektórymi własnymi doświadczeniami. Wsparcie w radzeniu sobie z doświadczaniem presji rówieśniczej czy przyjęcie jego skłębionych emocji w trudnych chwilach, jakie prędzej czy później pojawią się w jego życiu, również online, będzie cenne. Dużym sukcesem rodzicielskim byłoby wprowadzenie w rodzinie kultury rozmowy, okazywania sobie nawzajem zainteresowania i nieunikania trudnych tematów związanych z tym, co przeżywamy czy znajdujemy w sieci. Jeśli nastoletnie dziecko będzie darzyło nas zaufaniem i nie doświadczy na przykład nadmiernej kontroli czy braku poszanowania swojej prywatności, będziemy mieć większą szansę, że przyjdzie do nas z poważnym problemem, kiedy taki pojawi się w jego życiu.

Pośród tematów, jakie warto regularnie poruszać z nastolatkiem, są m.in. kwestia wiarygodności treści znajdujących w internecie i zagadnienia związane z ochroną prywatności i śladem cyfrowym, który zostawiamy po sobie w sieci. Może to pozwolić uniknąć wielu poważnych problemów przyszłości, np. tych wynikających z sekstingu, czyli przesyłania osobie, w której nasze dziecko się zakochało, roznegliżowanych zdjęć (więcej w rozdziale na str. 111).

Niektórzy rodzice sami też lubią grać w gry video (albo są otwarci, by po prostu tego spróbować) i podejmują wspólną ekranową aktywność z dzieckiem. W takiej sytuacji syn czy córka może stać się przewodnikiem w sieci i pokazać nam grę, w którą lubi grać, co będzie miało korzystny wpływ na jego czy jej poczucie własnej wartości. Przy okazji będziemy mogli zobaczyć, na czym polega atrakcyjność tego, czemu poświęca cenne godziny ze swojego życia. A może dzięki temu uda się znaleźć sposób na wspólną aktywność online, która pozwoli na otwarcie nowej formy relacji, a także pozwoli lepiej rozumieć nawzajem swoje perspektywy?

Warto zapamiętać!



Zanim damy dziecku własny smartfon, warto ocenić, czy jest na to gotowość – zarówno w nim, jak i w nas. Czy jesteśmy gotowi wspierać je w pierwszych krokach z urządzeniem i w mediach społecznościowych? Czy faktycznie syn czy córka potrzebuje kontaktu online z rówieśnikami za pomocą smartfona? Może się okazać, że warto z tym poczekać. Jednocześnie dostęp do internetu w celach naukowych i społecznych, a nawet rozrywkowych, jest ważny, dlatego rodzice powinni umożliwiać dziecku rozwijanie kompetencji cyfrowych przy jednoczesnym dbaniu o jego bezpieczeństwo. Kluczowe jest uwzględnienie zarówno naszych potrzeb (np. kontaktu z dzieckiem), jak i jego dojrzałości oraz potrzeb. Warto świadomie ustalić czas i formę zakupu smartfona, a gdy nadejdzie odpowiedni moment – aktywnie wspierać dziecko, ustalać granice, kontrolować ich przestrzeganie i dawać dobry przykład własnym podejściem do technologii.

Kluczowe porady dopasowane do wieku dziecka

Jak wspierać dzieci we wchodzeniu w cyfrową rzeczywistość?



0–6 lat

- Na tym etapie rozwoju bardzo ważne jest zapewnienie ruchu i bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami oraz dbałość o rozwój motoryki małej poprzez różnorodną aktywność dostosowaną do wieku dziecka.
- Dziecko nie powinno korzystać z własnego urządzenia ekranowego.
- Wykorzystuj naturalne momenty codzienności, aby tłumaczyć dziecku, do czego wykorzystujemy telefon czy komputer (praca, zakupy, rachunki, mapa, poszukiwanie informacji itp.).
- Dbaj o to, by dziecko miało dostęp do właściwych dla swojego wieku i potrzeb treści (zwłaszcza jeśli chodzi o bajki).
- Stosuj adekwatne do wieku limity czasu aktywności ekranowych.
- Towarzysz dziecku w jego aktywności online.



7–12 lat

- Uwzględniaj dziecięce potrzeby zabawy i poznawania świata online, ale kontroluj do niego dostęp.
- Stopniowo wprowadzaj rozwiązania pośrednie, takie jak rodzinne urządzenie do korzystania w domu czy telefon bez internetu i aplikacji społecznościowych do kontaktu.
- Nie traktuj dostępu sprzętu ekranowego jako nagrody lub kary dla dziecka, aby nie wzmacniać efektu przyciągania do nich.
- Weryfikuj treści, z jakimi dziecko się styka, oglądając bajki, filmy, grając w gry. Dbaj, aby były adekwatne do wieku.
- Poświęć czas na wspólne korzystanie z urządzeń ekranowych czy zabawę z dzieckiem, a potem rozmawiaj o tym, dziel się swoimi przemyśleniami (nazywaj, jeśli coś Cię zaniepokoiło, przestraszyło, zezłościło np. podczas oglądania filmiku).
- Zadbaj o odpowiednią dawkę ruchu fizycznego, wspieraj rozwój pasji, zwłaszcza tych offline, u swojego dziecka.
- Wyznaczaj limity czasu ekranowego (np. na oglądanie bajek, na gry komputerowe) i aktywnie wspieraj dziecko w ich przestrzeganiu (pomóż mu zauważyć, że czas już się skończył i trzeba kończyć).
- Stosuj aplikacje kontroli rodzicielskiej, które pomogą Ci w tych zadaniach.
- Wyznaczaj w domu czas i miejsce bez ekranów (czas – np. podczas posiłków, wieczorem przed pójściem spać, miejsce – sypialnia/wspólny pokój).
- Wspieraj dziecko w jego doświadczeniu online i rozmawiaj z nim również o zagrożeniach.
- Zadbaj o adekwatną do wieku dziecka edukację medialną – rozmawiaj np. czym jest ślad cyfrowy, fałszywe informacje w internecie czy ochrona prywatności.
- Wprowadzaj dziecko w podstawowe zasady bezpiecznej i konstruktywnej komunikacji online, zwłaszcza gdy zaczyna rozmawiać z rówieśnikami za pomocą komunikatorów. Zwracaj uwagę na problemy, jakie mogą się wtedy pojawić, m.in. przebodźcowanie, hejt, kontakt z nieprzyjemnymi treściami, wykluczanie, brak zasad i kontroli.

- Pamiętaj, że swoją aktywnością modelujesz zachowanie dziecka i tworzysz jego poczucie normy.

13+ lat

- Rozmawiaj z dzieckiem o jego doświadczeniach w sieci – wymieniajcie się inspiracjami i ciekawostkami.
- Dziel się wiedzą o zagrożeniach w świecie online.
- Rozmawiajcie o takich zagadnieniach jak cyfrowy ślad, który zostawiamy po sobie, czy krytyczne podejście do treści znajdujących w internecie.
- Spędzajcie czasem wspólny czas online, np. grając w grę, którą lubi Wasz nastolatek.
- Monitorowanie i kontrola rodzicielska powinny mieć formę mniej bezpośrednią, z poszanowaniem prywatności naszego dziecka.
- Ustalajcie wspólne zasady korzystania z urządzeń w domu, dbając o czas offline i cyfrowy dobrostan wszystkich domowników.
- Zwracaj uwagę na zalety samodzielnej ewaluacji tego, jak korzystanie z urządzeń i aplikacji wpływa na samopoczucie oraz na jakość relacji z innymi.
- Powstrzymuj się od oceniania i dawaj wsparcie w przypadku, gdy dziecko znajduje się w trudnej sytuacji.

Paweł Ogrodzki, NASK

Bibliografia i literatura polecana:

American Academy of Pediatrics, AT&T. (b.d.). *Your Child's First Phone: Are They Ready? Are You Ready?* <https://screenready.att.com/digital-parenting/>

The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (b.d.). *Screen Time and Children. Facts For Families Guide*. Pobrane 28 stycznia 2024 z:

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx

Association 3-6-9-12. (b.d.). *Découvrons les balises 3-6-9-12*. <https://www.3-6-9-12.org/les-balises-3-6-9-12/>

CBT.pl. (b.d.). *Zasada 3-6-9-12, czyli jak dziecko powinno korzystać z nowych technologii?* Pobrane 7 lipca 2024 z: <https://cbt.pl/poradnie/zasada-3-6-9-12-czyli-jak-dziecko-powinno-korzystac-z-nowych-technologii/>

Cosma, A., Molcho, M., Pickett, W. (2024). *A focus on adolescent peer violence and bullying in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 2*. WHO Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/376323>

Damour, L. (2024). *Emocjonalne życie nastolatków. Dorastanie w empatii, harmonii i komunikacji ze światem*. Mamania.

Faber, A., Mazlish, E. (2023). *Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały*. Media Rodzina.

Górski, M. (prowadzący). (18 maja 2023). *Smartfon dla dziecka? Nie. Telefon? Tak*. [Odcinek podcastu]. W: *PUŁAPKI SIECI*. CyberDefence24. <https://youtu.be/yW8t2Nq0fXE?si=hNki510uSeUGfkky>

Juul, J. (2016). *Zamiast wychowania. O sile relacji z dzieckiem*. Wydawnictwo MIND.

Juul, J. (2014). *Nastolatki. Kiedy kończy się wychowanie?* Wydawnictwo MIND.

Koła-Rodis, J., Kost, A. (2024). *W sieci wyzwń i możliwości*. Book Ojciec.

Kozak, A., Berendt, J. (2021). *Dogadać się z nastolatkiem. Dojrzałość i szacunek w relacji*. Cojanato.

Lange, R., Wrońska, A., Ładna, A., Kamiński, K., Błazej, M., Jankiewicz, A., Rośliniec, K. (2023). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. <https://nask.pl/download-file/?fileId=15997>

Majorczyk, M. (28 grudnia 2021). *Pierwsza komórka – kiedy i dla kogo?* Librus Rodzina. <https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/pierwsza-komorka-kiedy-i-dla-kogo>

Piechna, J. (2024). *Edukacja medialna na rzecz bezpiecznego konsumowania internetowych treści przez dzieci*. Cyberprofilaktyka NASK. https://cyberprofilaktyka.pl/blog/edukacja-medialna-na-rzecz-bezpiecznego-konsumowania-internetowych-tresci-przez-dzieci_i44.html

Polskie Centrum Programu Safer Internet. (b.d.). *Mama, tata, tablet*. <http://mamatatatablet.pl/>

PSSE Bochnia. (b.d.). *Opinia o zasadach bezpieczeństwa w korzystaniu ze smartfonów, tabletów i komputerów przez dzieci i młodzież*. <https://www.gov.pl/web/psse-bochnia/opinia-o-zasadach-bezpieczenstwa-w-korzystaniu-ze-smartfonow-tabletow-i-komputerow-przez-dzieci-i-mlodziez>

Rogalska, A. (20 września 2023). Kiedy dać dziecku pierwszą „komórkę”? Wiek, który podają eksperci, może cię zdziwić. *Dziennik.pl*. <https://wiadomosci.dziennik.pl/nauka/artykuly/9300891,kiedy-dac-dziecku-pierwsza-komorkę-wiek-ktory-podaja-eksperci-moz.html>

Rothwell, J. (2023). *How Parenting and Self-Control Mediate the Link Between Social Media Use and Youth Mental Health*. Institute for Family Studies; Gallup. <https://ifstudies.org/ifs-admin/resources/briefs/ifs-gallup-parentingsocialmediascreen-time-october2023-1.pdf>

Szulc, J. (2023). *Kochaj i pozwól na bunt. Jak towarzyszyć nastolatkom w dorastaniu*. Wydawnictwo Agora.

Wait Until 8th. (b.d.). <https://www.waituntil8th.org/>

World Health Organization. (24 kwietnia 2019). *To grow up healthy, children need to sit less and play more*. <https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

Wójcińska, A. (2025). *Dziewczynki i komunikatory. Raport fundacji Kosmos dla Dziewczynek*. Fundacja Kosmos dla Dziewczynek. <https://kosmosdladziewczynek.pl/thinktank/raport-dziewczynek-dziewczynki-i-komunikatory/pdf-do-pobrania>

Cyfrowy ślad – jak dbać o bezpieczeństwo wizerunku dziecka

Julia Piechna, Piotr Sowiński



Tosia ma 11 lat i trenuje gimnastykę artystyczną. Lubi to, ale jest to też dla niej wyzwanie i stres – ćwiczenia wymagają wysiłku, a występy odwagi. W treningach i zawodach zazwyczaj towarzyszy jej dumna mama. Pewnego dnia w szkole Tosię zaczepia koleżanka: „Widziałam cię na zdjęciu. Moja mama mi pokazała. Chyba dostała je od twojej mamy. Zresztą wcześniej też jakiś filmik z tobą widziałam. Dość zabawne jest to zdjęcie. Robisz takie dziwne wygibasy”. Tosi robi się gorąco. Nie wiedziała, że mama udostępnia zdjęcia z jej treningów znajomym. Tosia zaczyna się martwić – co jeszcze mama pokazała? Komu to wysłała? Czy filmy i zdjęcia z nią są gdzieś w sieci? Co, jeśli inne dzieci zobaczą te zdjęcia i zaczną się z niej śmiać? Dziewczynka jest zła na mamę. Ma do niej żal, że robi to bez jej wiedzy i zgody.

Dynamiczny rozwój technologii cyfrowych ułatwia wiele codziennych aktywności. Ich wszechstronne możliwości wykorzystujemy nie tylko zawodowo, ale też prywatnie. Na pewno wielu z nas niejednokrotnie używało nowych technologii, aby utrwalić ważne chwile z naszego życia. Takimi momentami lubimy dzielić się z innymi, wykorzystując do tego **media społecznościowe**.

Nasi znajomi **dokumentują online swoje wakacje**, uroczystości rodzinne, spotkania z przyjaciółmi. Dzielią się ważnymi osiągnięciami sportowymi, zawodowymi czy edukacyjnymi. Wśród postów innych osób możemy szukać też inspiracji na nową lekturę czy serial. Jednak podczas obserwacji lawiny zdjęć i informacji z życia prywatnego mogą pojawić się pytania, **czy nie za dużo mówimy o sobie innym**, czy mamy nad tym kontrolę, czy odpowiednio zarządzamy ustawieniami prywatności i wreszcie – czy chcemy, aby wszyscy nasi internetowi „znajomi” widzieli każdy nasz post? Takie wątpliwości powinny pojawić się zwłaszcza, kiedy mówimy o **zjawisku tzw. sharentingu**.

Sharenting – czym jest i co mówią liczby?

Lubimy chwalić się naszymi pociechami i dzielić się z innymi ich zdjęciami. Kiedyś fotografie wypełniały rodzinne albumy, okazjonalnie ściągane z regałów. Dziś zdjęcia zdecydowanie rzadziej znajdują się w pamiątkowych albumach, a zdecydowanie częściej są przechowywane na naszych smartfonach, laptopach lub w innych cyfrowych zbiorach. Tak jest łatwiej i szybciej. **Czy jednak zawsze bezpiecznie?**

Natychmiastowy dostęp do zdjęć sprawia, że wystarczy kilka kliknięć, a znajdują się w publicznym obiegu, np. na naszym blogu czy profilu w serwisie społecznościowym. Regularne dzielenie się przez rodziców w internecie, zwłaszcza w mediach społecznościowych, szczegółowymi informacjami, zdjęciami i filmami z życia dzieci określane jest jako **sharenting** (z ang. *share* – dzielić się, rozpowszechniać oraz *parenting* – rodzicielstwo).

Badania Państwowego Instytutu Badawczego NASK mówią, że prawie **co drugi nastolatek/co druga nastolatka** (45,5%) deklaruje, że rodzice lub opiekunowie umieszczają zdjęcia, na których się znajduje, w swoich mediach społecznościowych. 23,6% nastolatków odczuwa zawstydzenie i skrępowanie faktem publikowania ich zdjęć przez opiekunów na platformach społecznościowych (Lange i in., 2023).

W raporcie „Sharenting po polsku, czyli ile dzieci wpadło do sieci?” (Bierca, Wysoka-Świtła, 2019) czytamy, że 40% polskich rodziców udostępnia online zdjęcia i filmy z życia dzieci. 21% rodziców zamieszcza w sieci takie materiały raz w tygodniu lub częściej, zaś 61% robi to raz w miesiącu lub częściej. Roczna liczba publikacji wynosi średnio 72 zdjęcia i 24 filmy. 57% rodziców deklaruje, że o prywatności dziecka decyduje samodzielnie, a jedynie 25% rodziców zapytało własne dziecko o zgodę na udostępnienie jego zdjęć w sieci. Jak liczne grono użytkowników widzi opublikowane materiały? 42% rodziców przyznało, że udostępnia zdjęcia szerszej grupie (bliskim i znajomym), jednak liczącej nie więcej niż 200 osób. 20% rodziców dzieli się zdjęciami z dalszymi znajomymi i osobami, których nie znają (ponad 200 znajomych). Do grona najbliższych, liczącego nie więcej niż 20 osób, ogranicza się 37% rodziców.

Jakie stoją motywy za publikowaniem takich materiałów? 65% rodziców twierdzi, że jest to forma wyrażenia dumy ze swojego dziecka. Dla 57 % jest także sposób na dzielenie się najnowszymi informacjami z najbliższymi. 10% respondentów i respondentek publikuje zdjęcia/filmy pokazujące ich pociechę, bo inni też tak robią, a 5% robi to dla zabawy, dla „funu”.

Co zazwyczaj przedstawiają udostępniane materiały? Najczęściej (75%) są to wyjątkowe wydarzenia i okazje, np. urodziny dziecka, koniec roku szkolnego. 46% respondentów/respondentek publikuje zdjęcia przedstawiające codzienne sytuacje (np. spacer, zabawa, posiłek), zaś 30% rodziców dzieli się z innymi śmiesznymi sytuacjami z życia swojego dziecka (np. żartobliwe powiedzonka, zabawne zachowania).

Jak wygląda zjawisko sharentingu na mapie Europy? W raporcie „EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries” (Smahel i in., 2020) czytamy, że średnio 20% młodzieży w wieku 12–16 lat mówi o tym, że ich rodzice lub opiekunowie publikowali w internecie informacje, nie pytając ich wcześniej o zgodę (od 8% na Litwie i w Słowacji do 36% w Norwegii). Zdarzyło się, że dzieci otrzymały negatywne i/lub krzywdzące komentarze z powodu czegoś, co ich rodzice opublikowali online. Najrzadziej doświadczają tego dzieci z Litwy (1%), najczęściej zaś z Rumunii (22%), średnia europejska wynosi natomiast 7%.

Sharenting – jakie niesie konsekwencje dla bezpieczeństwa dzieci?

Technologia informacyjna i dynamicznie rozwijające się środowisko cyfrowe odgrywają ogromną rolę w naszym życiu. Nie jest to obojętne dla naszej prywatności. Korzystając z nowych technologii, możemy dziś **dzielić się informacjami**, na zdecydowanie szerszą skalę, a swoboda przepływu danych dotyczących naszej rodziny i jej członków jest na pewno większa. Widzimy to obserwując aktywność innych osób w serwisach społecznościowych, które często publikują **zdjęcia i filmy z dziećmi**.

Jak jest ze zgodą na publikację wizerunku dziecka? Art. 81 ust. 1 Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. z 2025 r. poz. 24) mówi, że rozpowszechnianie wizerunku wymaga zezwolenia przedstawionej na nim osoby – dotyczy to zarówno osoby dorosłej, jak i dziecka. Zgodnie z obowiązującym w Polsce prawem dzieci do 13. roku życia nie posiadają zdolności do czynności prawnych, natomiast w granicach 13–18 lat posiadają jedynie ograniczoną zdolność. **Oznacza to, że do czasu osiągnięcia przez dziecko pełnoletności to rodzice reprezentują jego interesy i rozporządzają przysługującymi mu prawami.** Dotyczy to także kwestii publikacji wizerunku dziecka.

Co więcej, podczas **publikacji materiałów przedstawiających nasze dzieci** musimy pamiętać nie tylko o tym, że jako przedstawiciele ustawowi decydujemy o udostępnianiu ich wizerunku, ale także o tym, że zgodnie z art. 87, czy art. 95 Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2809) jesteśmy zobowiązani zawsze działać na korzyść i dla dobra naszego dziecka. Oznacza to m.in., że **rodzice i dzieci są zobowiązani do wzajemnego szacunku** i wspierania się, a także, że rodzic zobowiązany jest do wychowania dziecka z poszanowaniem jego godności i praw. Ponadto, zgodnie z art. 23 Kodeksu cywilnego (Dz. U. z 2024 r. poz. 1061), dziecku, tak jak i osobie dorosłej, przysługuje prawo do ochrony wizerunku, który jest jednym z tzw. dóbr osobistych.

W tym kontekście, kiedy mówimy o udostępnianiu materiałów przedstawiających dzieci, nie sposób nie wspomnieć o tzw. **troll parentingu**. Zjawisko to polega na **publikowaniu online treści, które kompromitują dzieci**, upokarzają je, uwłaczają ich godności lub pokazują trudne dla nich, wstydlive czy ośmieszające je momenty. Zdjęcia lub filmy, które miały być zabawne, przedstawiają np. dzieci skrupowane w dziwne kostiumy, umazane jedzeniem, odbywające pierwszy trening na nocniku, oszołomione lekami po wizycie u dentysty, czy pozujące w niestosowny sposób (np. z butelką piwa). W efekcie, to **bezrefleksyjne postępowanie rodzica uprzedmiotawia dziecko**, pozwalając oglądać je szerszej internetowej publiczności nie tylko w ośmieszającym je kontekście, ale także podczas przeżywania trudnych emocji, takich jak np. strach czy złość.

To my, dorośli, uczymy nasze pociechy mądrego korzystania z dobrodziejstw technologii, rozsądnego zarządzania wizerunkiem, a także poszanowania prywatności. Niestety, to także my, rodzice, niejednokrotnie naruszamy prywatność naszych dzieci i wystawiamy je na **różnego rodzaju niebezpieczeństwa online**. Może to być spowodowane wieloma czynnikami. Na przykład możemy mieć niski poziom świadomości na temat internetowych zagrożeń, czy też słabą znajomości narzędzi technicznych lub ustawień prywatności wspierających nasze bezpieczeństwo. Wreszcie – niektórym rodzicom może być trudno zachować równowagę pomiędzy ich potrzebą swobodnej ekspresji online a prawem dziecka do zachowania prywatności i godności.

Przyjrzyjmy się głównym konsekwencjom związanym ze zjawiskiem sharentingu, które zagrażają bezpieczeństwu naszego dziecka. W poradniku dla rodziców „Sharenting i wizerunek dziecka w sieci” (Borkowska, Witkowska, 2020), wydane-go przez NASK – Państwowy Instytut Badawczy, wyróżnionych zostało pięć głównych zagrożeń:

1. Internet nie zapomina

Materiały zamieszczane online w zasadzie pozostają tam na zawsze. Coś, co dziś nam się podoba, może zechcemy usunąć jutro, za miesiąc czy rok. Jest to praktycznie niemożliwe, gdyż **każda nasza aktywność online pozostawia po sobie cyfrowy ślad** w postaci np. postów, komentarzy, wpisów na forach internetowych, filmów, zdjęć czy wyników wyszukiwania. Ponadto, nawet **jeśli usuniemy z sieci jakiś swój komentarz**, zdjęcie czy film, to niestety nie mamy wpływu na to, kto to wcześniej widział i co z tym zrobił – skopiował, przerobił, udostępnił bez naszej zgody.

Warto pamiętać, że cyfrowy ślad może wpłynąć na przyszłość naszego dziecka, np. kiedy będzie w przyszłości ubiegało się o staż, pracę, stypendium czy miejsce na prestiżowej uczelni. Jeśli potencjalni pracodawcy bądź osoby prowadzące w ich imieniu rekrutację natrafią na kompromitujące materiały z dzieciństwa, może to negatywnie wpłynąć na wizerunek dorosłej już osoby.

2. Niemożność zbudowania własnej historii w dorosłym życiu

My, jako rodzice, powinniśmy dać swoim dzieciom możliwość budowania własnej historii w sieci. Publikując zdjęcia dziecka, odbieramy mu prawo do kreowania własnej tożsamości i wizerunku, decydowania o tym, co na swój temat chce udostępniać innym.

Niefrasobliwe i zbyt intensywne angażowanie się rodziców w dokumentowanie w sieci dorastania ich pociech skutkuje tym, że **dziecko otrzymuje swój**

internetowy profil i pozostawia po sobie cyfrowy ślad, zanim samodzielnie będzie mogło decydować o tym, jakie informacje na swój temat chce upublicznić.

3. Zdjęcie wrzucone do sieci przestają być Twoją własnością

Zdjęcie naszego dziecka, które udostępniemy nawet wąskiemu gronu znajomych, może **zostać przez kogoś wysłane** dalej, a nawet, przed przesłaniem, ulec przeróbce. Szczególnie szybko rozprzestrzeniają się **materiały wzbudzające zainteresowanie użytkowników**, zyskując popularność i trafiając na niezliczone strony.

Łatwo stracić kontrolę nad zdjęciem. Wbrew naszym intencjom może ono zacząć „żyć własnym życiem” i wpaść w **łańcuch błyskawicznych udostępnień**, bo okazało się, że rozczułające nas czy zabawne zdjęcie naszego dziecka ma duży potencjał na stanie się internetowym memem. Nawet włączenie ustawień prywatności nie daje nam 100% gwarancji ochrony przed zamieszczeniem materiału w miejscu dostępnym dla wszystkich, bo może chociażby zdarzyć się, że ktoś **zrobi zrzut ekranu ze zdjęciem** lub „zaufany” znajomy prześle zdjęcie dalej.

Ponadto **materiały na temat dziecka mogą także zostać bezprawnie wykorzystane w celach majątkowych lub przestępczych**. Ekspertki z działającego w NASK zespołu Dyżurnet.pl (punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w internecie, szczególnie związanych z seksualnym wykorzystywaniem dzieci) **przestrzegają zwłaszcza przed publikowaniem nagich zdjęć dzieci**, lub takich, na których są w samej bieliźnie, ponieważ mogą one trafić np. do galerii pedofilskich w celu handlowania nimi na zamkniętych forach internetowych.

Ponadto należy pamiętać, że dynamicznie rozwijające się technologie oparte na sztucznej inteligencji mogą zwiększać ryzyko wykorzystania wizerunku naszego dziecka. Mówimy tu o **technologii deep fakes**, która pozwala tworzyć realistyczne, ale całkowicie fałszywe obrazy i nagrania wideo, które wykorzystują wizerunek danej osoby. Innym bardzo niebezpiecznym procederem jest wykorzystywanie narzędzi sztucznej inteligencji do tworzenia tzw. **deep nudes**, czyli wygenerowanych sfabrykowanych, ale realistycznie wyglądających pornograficznych lub intymnych zdjęć/filmów stworzonych na podstawie zdjęcia danej osoby. Zdjęcie dziecka, które rodzic opublikował w sieci – nawet zupełnie niewinne, np. z wakacji czy z rodzinnej uroczystości – może zostać wykorzystane do stworzenia zmanipulowanego obrazu przedstawiającego dziecko w nieodpowiednim kontekście. Takie przerobione materiały mogą być używane do szantażu, ośmieszania lub trafić na nielegalne strony internetowe.

Innym zagrożeniem jest **grooming**, czyli proces, w którym dorośli przestępcy nawiązują relacje z dziećmi, zdobywając ich zaufanie, by później je wykorzystać.

Publikowanie szczegółowych informacji o dziecku, jego zainteresowaniach czy codziennym harmonogramie, może ułatwić przestępcom zdobycie jego zaufania i zmanipulowanie go. Więcej o tym problemie można przeczytać w rozdziale „Niebezpieczne kontakty online”.

4. Cyberprzemoc

Publikowane przez rodziców zdjęcia, zwłaszcza te kompromitujące, wpisujące się w zjawisko troll parentingu, mogą narazić dziecko na nieprzyjemne komentarze, czy inne formy agresji. Dziecko może ich doświadczyć nawet długo po opublikowaniu ośmieszającego materiału, gdyż **internet nie zapomina** i nigdy nie wiemy, kiedy jakieś stare zdjęcie czy film wpadnie w ręce złośliwych rówieśników czy znajomych dziecka. Takie **materiały mogą zostać wykorzystane przeciwko dziecku i zostać użyte w akcie cyberprzemocy**.

Negatywne komentarze i internetowa agresja kierowane przez innych użytkowników pod adresem naszych dzieci mogą mieć bardzo niekorzystny wpływ na ich samoocenę i zdrowie psychiczne. Dzieci, a zwłaszcza nastolatki, nie lubią, gdy rodzice publikują online materiały na ich temat bez ich zgody.

5. Wykorzystanie danych w celach marketingowych

Za możliwość korzystania z mediów społecznościowych płacimy danymi osobowymi i informacjami, które składają się na nasz **cyfrowy profil**. Jest to bogate źródło wiedzy dla firm, które poznają nasze potrzeby, zainteresowania i wykorzystują te informacje do celów marketingowych. **Algorytmy profilujące użytkowników dla celów komercyjnych** są coraz dokładniejsze.

Rodzice niejednokrotnie udzielają się na różnego rodzaju grupach i forach internetowych, poświęconych np. zdrowiu, wychowaniu dziecka, edukacji. Poszukują różnego rodzaju produktów i akcesoriów dziecięcych (np. wózek, pierwsze buciki do nauki chodzenia) i inspiracji na przykład, jak spędzić wspólnie czas. **Udostępniając materiały na temat naszego dziecka, zdradzamy także jego dane**. W efekcie stajemy się potencjalnymi klientami różnego rodzaju produktów i usług, ponieważ reklamy, które się nam wyświetlają, dobrane są do naszych upodobań.

Jak bezpiecznie publikować wizerunek dziecka?

W dobie tak powszechnego dzielenia się online swoim życiem może być trudno ograniczyć czy wręcz **całkowicie zrezygnować z publikowania w sieci pamiątek z ważnych dla nas chwil**, a te często dotyczą naszych dzieci. W internecie **możemy szukać wsparcia czy porady** u innych rodziców, tam też komunikujemy się z bliskimi osobami mieszkającymi daleko od nas i pozwalamy im być na bieżąco z naszym życiem rodzinnym.

Jednak **nieodpowiedzialne ujawnianie informacji o naszych pociechach** wspiera błyskawiczne rozpowszechnianie się na dużą skalę materiałów na temat dziecka. Może mieć to **wpływ na jego życie**, nie tylko teraz, ale także w przyszłości. Ważne, aby **zachować umiar** w udostępnianiu szczegółów z życia naszych dzieci i publikować je z głową. Z głową, to znaczy jak? **Poniżej prezentujemy kilka zasad, których stosowanie pozwoli ograniczyć zagrożenia związane z wizerunkiem.**

Pamiętaj o ustawieniach prywatności

Gdy udostępniasz materiały przedstawiające wizerunek Twojego dziecka, bardzo ważne jest, by włączyć ustawienia prywatności w swoim profilu w serwisach, z których korzystasz. Dzięki temu możesz ustalić, kto ma dostęp do zamieszczanych materiałów, kto może je komentować, udostępniać dalej oraz jakie treści są widoczne publicznie. **Nigdy nie pozostawiaj ustawień publicznych**, bo grono 200 czy więcej znajomych online trudno raczej zaliczyć do grupy najbardziej zaufanych osób.

Pamiętaj, aby **regularnie sprawdzać i aktualizować ustawienia prywatności na swoim koncie**. Serwisy społecznościowe co jakiś czas zmieniają regulamin prywatności i domyślne ustawienia.

Miej także świadomość, że ustawienia prywatności nigdy nie dadzą 100% gwarancji bezpieczeństwa. **Zdjęcia/filmy publikowane w serwisach społecznościowych nie mają żadnego zabezpieczenia** przed kopiowaniem. Nie wiesz też, kto pobrał zdjęcie dziecka czy zrobił zrzut ekranu ze zdjęciem. Jeśli nawet zdecydujesz się usunąć dany materiał z sieci, to wciąż zostają tam jego kopie.

Pomyśl zanim wrzucisz

Przed publikacją zdjęcia/filmu zastanów się, **czy nie naruszają prywatności dziecka**, czy materiał ten jest dla niego bezpieczny, nie ośmiesza go, czy nie upokarza w jakiś sposób? **Kto zobaczy udostępnione treści?** Czy to, co publikujesz **nie**

zawstydza dziecka lub nie wywoła dyskomfortu i **nie skompromituje go** w przyszłości (np. zdjęcie dziecka w „śmiesznym” stroju, na nocniku, w kąpieli)? Zastanów się, **jaki wpływ na przyszły wizerunek Twojej pociechy mogą mieć materiały, którymi dzielisz się online**. Pamiętaj – to, co publikujesz dziś, zostanie w internecie na zawsze i stanie się częścią **cyfrowego wizerunku dziecka**.

Pytaj o zgodę

Zanim udostępniysz materiał przedstawiający dziecko, zapytaj je o zgodę na publikację. Wy tłumacz, w jakim celu dzielisz się online jego zdjęciem. **Twoje dziecko ma prawo nie zgodzić się na to**. Nie rezygnuj z takiej rozmowy nawet w przypadku kilkuletnich dzieci, które nie do końca są jeszcze w stanie świadomie wyrazić swoje zdanie. W ten sposób już **od najmłodszych lat**, uczysz je poszanowania dla cudzej prywatności, **rozwąznego zarządzania swoim wizerunkiem online**, a także zaszczepiasz przekonanie, że mogą decydować o sobie.

Im mniej danych, tym bezpieczniej

Czy na swoim profilu udostępniasz materiały dotyczące Twojego dziecka, które opatrzone są **informacjami ułatwiającymi jego identyfikację**? Pamiętaj, że często **wizerunek dziecka na zdjęciu łatwo jest powiązać z innymi danymi**, np. imieniem, adresem czy placówką, do której uczęszcza. **Nigdy nie udostępniaj aktualnej geolokalizacji**, która poinformuje o tym, gdzie właśnie przebywa Twoje dziecko.

Nigdy nie publikuj kopii dokumentacji medycznej (lub innych ważnych dokumentów) z danymi dziecka np. w celu szukania porady online u innych rodziców. Zwróć także uwagę na opisy, jakie zamieszczasz pod zdjęciem/filmem z dzieckiem. Czy nie zdradzają one zbyt dużo prywatnych informacji na temat Twojej pociechy? To samo dotyczy używanych hashtagów. **Opisy typu #bobaswkapieli, #malygolaz czy podobne, ułatwiają osobom o skłonnościach pedofilskich wyszukiwanie zdjęć prezentujących nagość**.

Rozważ alternatywną formę dzielenia się zdjęciami

Jeśli chcesz podzielić się zdjęciami dziecka z rodziną, zamiast mediów społecznościowych skorzystaj z:

- prywatnych aplikacji do wymiany zdjęć (np. Google Photos, Apple iCloud, WhatsApp),
- zamkniętych dysków sieciowych z kontrolowanym dostępem,

- tradycyjnych metod, takich jak wydrukowane albumy fotograficzne.

Unikaj aplikacji i filtrów wykorzystujących AI

Niektóre aplikacje, np. umożliwiające zmianę wyglądu czy tworzenie animacji na podstawie zdjęć, mogą przechowywać i analizować wizerunek Twojego dziecka. Aby uniknąć problemów:

- czytaj regulaminy aplikacji przed ich użyciem,
- unikaj przesyłania zdjęć dzieci do narzędzi online wykorzystujących sztuczną inteligencję,
- nie zgadzaj się na zbieranie danych biometrycznych, jeśli aplikacja tego wymaga.

Nagim/intymnym zdjęciom mówimy kategorię „nie”!

Nigdy nie publikuj materiałów prezentujących nagość Twojego dziecka, intymne części ciała lub przedstawiających je półnagie. Zaliczają się do tego np. zdjęcia/filmy zrobione podczas wspólnych rodzinnych momentów – z plaży, basenu, kąpieli, czy podczas czynności higienicznych (np. korzystania z nocnika). **Takie materiały zagrażają bezpieczeństwu Twojego dziecka.** Osoby o skłonnościach pedofilskich mogą poszukiwać nagich/intymnych zdjęć publikowanych na publicznych profilach. W ten sposób zasilają swoje prywatne kolekcje, a w skrajnych przypadkach dążą do nawiązania relacji z konkretnym dzieckiem.

Warto zapamiętać



Ochrona wizerunku dziecka w internecie to odpowiedzialność rodziców. Świadome podejście do sharentingu, kontrola ustawień prywatności oraz edukacja dzieci to kluczowe kroki do zapewnienia im bezpieczeństwa w sieci. Warto pamiętać, że to, co publikujemy dziś, może mieć wpływ na przyszłość naszego dziecka.



Kluczowe porady dopasowane do wieku dziecka



0–6 lat

- Pamiętaj o prawie do prywatności Twojego dziecka. W tym wieku nie jest w stanie samodzielnie wyrazić zgody na publikację swojego wizerunku, a w internecie nic nie ginie.
- Zadbaj o ustawienia prywatności, sprawdź czy obce osoby mają dostęp do publikowanych przez Ciebie zdjęć.
- Nigdy nie publikuj nagich zdjęć dziecka, w bieliźnie lub przedstawiających go w intymnych sytuacjach (np. kąpiel, przewijanie).
- Nigdy nie publikuj online treści, które kompromitują dzieci, upokarzają je, uwłaczają ich godności lub pokazują trudne dla nich czy wstydliwe momenty.
- Unikaj/ogranicz do minimum, publikowanie online materiałów przedstawiających Twoje dziecko. Kiedy jednak zdecydujesz się je udostępnić, zadbaj o bezpieczeństwo i prywatność – ustaw ograniczony dostęp do zdjęć i zadbaj o to, aby były widoczne jedynie w gronie bliskich Ci osób.
- Nie udostępniaj zdjęć z widocznymi danymi ani informacji, które mogą ułatwić identyfikację Twojego dziecka lub/i zagrozić jego bezpieczeństwu (np. imię i nazwisko, nazwa przedszkola, do którego uczęszcza).



7–12 lat

- Zanim udostępnisz materiał przedstawiający Twoje dziecko, zapytaj je o zgodę na publikację. Wy tłumacz mu w jakim celu dzielisz się online jego zdjęciem. Twoje dziecko ma prawo nie zgodzić się na to.
- Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o tym, czym jest prywatność i jakie może być ryzyko związane z publikowaniem online różnych informacji na nasz temat.
- Ucz swoje dziecko poszanowania dla cudzej prywatności, np. poprzez tłumaczenie mu, że musimy pytać inne osoby o zgodę zanim zrobimy im zdjęcie czy prześlemy je dalej.

- Publikując zdjęcia, nie zapominaj, że Twoje dziecko chodzi już do szkoły i do udostępnionych treści mogą mieć dostęp jego koledzy i koleżanki. Nie publikuj zdjęć, które je w jakikolwiek sposób ośmieszają. Pamiętaj też, że dzieci inaczej odbierają niektóre sytuacje – to, co dla Ciebie będzie rozczulające, dla Twojego dziecka i jego rówieśników może stać się powodem do kpin, a nawet nękania.



13+ lat

- Twoje dziecko najprawdopodobniej jest już obecne w social mediach. Jeżeli wspólnie podejmiecie decyzję o dodaniu się nawzajem do znajomych, możecie ustalić zasadę, że możesz udostępniać treści, które Twoje dziecko samodzielnie wcześniej opublikowało. Jeżeli Twoje dziecko nie życzy sobie tego, nie oznaczaj go na materiałach wrzucanych przez siebie.
- Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o tym, czym jest cyfrowy wizerunek i jak nim bezpiecznie zarządzać.
- Pamiętaj, twoje dziecko chce mieć wpływ na to, jak kreuje swój wizerunek. Czuwaj, aby robiło to bezpiecznie.

Ogólne wskazówki

- Nigdy nie publikuj nagich lub intymnych zdjęć dziecka.
- Pytaj o zgodę Twojego dziecka zanim opublikujesz/przekażesz dalej jego wizerunek.
- Zastanów się, jaki wpływ na wizerunek Twojej pociechy mogą mieć materiały, którym i dzielisz się online – zastanów się, czy nie naruszy to prywatności dziecka, czy materiał ten jest dla niego bezpieczny, nie ośmiesza go, czy nie upokarza w jakiś sposób.
- Pamiętaj – to, co publikujesz dziś zostanie w internecie na zawsze i stanie się częścią cyfrowego wizerunku dziecka.
- Regularnie sprawdzaj ustawienia prywatności na swoich profilach.

Julia Piechna, Piotr Sowiński, NASK

Bibliografia i literatura polecana

Bierca, M., Wysocka-Świtała, A. (2019). *Sharenting po polsku, czyli ile dzieci wpadło do sieci?* Clue PR. <https://cluepr.pl/wp-content/uploads/2019/10/Sharenting-czyli-dzieci-w-sieci-pierwszy-raport-w-Polsce.pdf>

Borkowska, A., Witkowska, M. (2020). *Sharenting i wizerunek dziecka w sieci*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. <https://www.gov.pl/attachment/aa0e6962-feeb-4390-b291-af4245b49143>

Lange, R., Wrońska, A., Ładna, A., Kamiński, K., Błazej, M., Jankiewicz, A., Rosłaniec, K. (2023). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. <https://nask.pl/download-file/?fileId=15997>

Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. EU Kids Online. <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01ofo>

Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny. (Dz. U. z 2024 r. poz. 1061).

Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r. Kodeks rodzinny i opiekuńczy. (Dz. U. z 2023 r. poz. 2809).

Ustawa z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych. (Dz. U. z 2025 r. poz. 24).

Klasa 5C bez Gabrysi – czyli o wyzwaniach internetowych relacji

Anna Rywczyńska



Gabrysia już od jakiegoś czasu ma własny smartfon. Dostała go, tak jak większość koleżanek i kolegów, w trzeciej klasie. Rodzicom wydawało się, że to może za szybko, chociaż i tak nie była pierwsza – duża część klasy miała smartfon tuż po pierwszym dzwonku podstawówki. Mama i tata z podziwem patrzyli, jak świetnie ich córka radzi sobie z technologią i widzieli, że dzięki smartfonowi utrzymuje częsty kontakt z rówieśnikami. Rodzicielska duma szybko jednak ustąpiła miejsca niepokojowi, w miarę jak liczba godzin spędzonych przed ekranem zaczęła dynamicznie rosnąć, a Gabrysia nie mogła się oderwać od kolejnych internetowych rozmów, grup, postów i, niestety coraz częstszych, internetowych afer i kłótni. Mama i tata poczułi, że sytuacja wymyka się spod kontroli...

To bardzo częsty scenariusz, z którym zmagają się rodzice. Z jednej strony chcą wspierać życie towarzyskie swoich dzieci i zdają sobie sprawę, że ich środowisko porozumiewa się ze sobą w ogromnej mierze za pośrednictwem komunikatorów, a równocześnie martwią się, patrząc na uciekające przed ekranem godziny, rzadsze spotkania na podwórku i częste negatywne emocje pojawiające się u młodych ludzi po kolejnych internetowych kłótniach. Co ważniejsze, problem ten nie dotyczy jedynie rodziców nastolatków, ale również rodziców dzieci w wieku 9, 10 lat, które już są użytkownikami często nie jednego, ale wielu różnych komunikatorów. Najnowsze badania „Internet dzieci” (Bigaj i in., 2025) pokazały, że ponad połowa dzieci (58%) w wieku 7–12 lat aktywnie korzysta z portali społecznościowych i komunikatorów dozwolonych od 13. roku. Nasza codzienność nie jest tu bez winy. Dzieci coraz częściej zaraz po szkole są zawożone do domu, czas zabawy z rówieśnikami na dworze nie przypomina czasu, jaki na zabawie z kolegami czy koleżankami spędzało pokolenie dzisiejszych rodziców. W dość naturalny sposób dzieci przenoszą dyskusje oraz, niestety, konflikty z dnia w szkole do środowiska internetowego. Obecnie, według badań dr Joanny Godawy z Uniwersytetu Śląskiego (2021), 20% polskich dzieci spędza na dworze maksymalnie 30 minut dziennie w dni powszednie, a w weekendy dla 17% dzieci ten czas się skraca do 15 minut na dzień. Ograniczenie czasu spędzanego na podwórku może być wynikiem kilku czynników, takich jak wzrost obciążeń szkolnych, większa liczba zajęć pozalekcyjnych oraz obawy rodziców o bezpieczeństwo dzieci. W rezultacie młodzież częściej wybiera spędzanie czasu w domu, w tym na korzystaniu z urządzeń elektronicznych i internetu (Instytut Badawczy IPC Sp. z o.o., 2017).

Czy naprawdę wszyscy korzystają z komunikatorów internetowych?

Komunikatory internetowe stały się integralną częścią codzienności dzieci i młodzieży, umożliwiając natychmiastową komunikację, dzielenie się treściami i budowanie relacji społecznych. Ich powszechna dostępność oraz łatwość użytkowania sprawiają,

że korzystają z nich coraz młodsze dzieci, co rodzi zarówno szanse, jak i zagrożenia. Jak wynika z badań NASK (Lange, Wrońska i in., 2023), aż 70% młodych ludzi jest aktywnych na Messengerze. Na dalszym miejscu plasuje się aplikacja WhatsApp, wskazana przez 9% użytkowników. Należy odnotować, że badania były prowadzone metodą pytań wielokrotnego wyboru, a Messenger, jako aplikacja zintegrowana z portalem Facebook, jest często pierwszym intuicyjnym wyborem. Na podstawie doświadczenia pracy z dziećmi możemy zauważyć, że aplikacja WhatsApp jest częstszym wyborem najmłodszych użytkowników. Formalnie jeszcze nie mogą być użytkownikami portalu społecznościowego i korzystać z komunikacji przez Messengera. Dlatego zakładają konto na łatwiej dostępnej dla nich aplikacji WhatsApp, mimo że jej regulamin również przewiduje ograniczenia wiekowe, teoretycznie dopuszczając użytkowników powyżej 13. roku życia. Badania NASK, łącząc ze sobą odpowiedzi nastolatków i ich rodziców, dają bardzo ciekawą perspektywę pokazującą rozbieżności między tym, co mówią młodzi ludzie a tym, co rodzice wiedzą o ich internetowej aktywności. Różnice dotyczą wielu aspektów praktyk internetowych dzieci. Rodzice nie zauważają, do jak późnej pory ich dzieci są online, ani nie doszacowują czasu, jaki spędzają przed ekranem. Ich wiedza o relacjach online też jest niepełna. Co ciekawe, odpowiedzi odnośnie korzystania z Messengera są zbieżne. Na używanie tego komunikatora wskazuje podobny procent dorosłych i młodzieży. W przypadku innych komunikatorów rozbieżności są duże. Na przykład o korzystaniu z aplikacji Snapchat mówi 41,6% nastolatków, podczas gdy wśród rodziców wskazuje ją 26,4%.

Każda z aplikacji wykorzystywana przez dzieci, oferuje różne funkcje – od wiadomości tekstowych, przez połączenia głosowe i wideo, po udostępnianie zdjęć i filmów. Duża popularność tych platform wynika z ich interaktywności, możliwości tworzenia grup oraz dostępności funkcji multimedialnych. WhatsApp dodatkowo umożliwia szyfrowane rozmowy i udostępnianie plików, Messenger oferuje integrację z Facebookiem i liczne funkcje interaktywne, Snapchat pozwala na przesyłanie zdjęć i filmów znikających po obejrzeniu. Główne motywacje stojące za korzystaniem z internetowej komunikacji, to potrzeba utrzymywania kontaktu z rówieśnikami, wyrażania siebie poprzez multimedia i uczestnictwa w grupach o wspólnych zainteresowaniach oraz poszukiwanie akceptacji i uznania w środowisku online. Komunikatory pełnią również funkcję rozrywkową, edukacyjną oraz dają poczucie przynależności do określonej społeczności.

Wyzwania i zagrożenia

W poradniku dużo mówimy o tym, kiedy można dać dziecku pierwszy smartfon, jak wybrać odpowiedni moment i jak dbać o bezpieczeństwo młodego człowieka, gdy już go w ten telefon wyposażymy. Świadome podjęcie tej decyzji jest niezwykle ważne, gdyż wraz z wręczeniem dziecku urządzenia natychmiast pojawiają się

kolejne wyzwania – w tym prośby o możliwość korzystania z komunikatorów. Jednym z argumentów bywa, że klasa ma już założoną grupę i jeśli naszego dziecka tam zabraknie, to będzie wykluczone z grona swoich najbliższych rówieśników. Próbuje-my argumentować, że komunikatory są dostępne od 13. roku życia, ale sami szybko przekonujemy się w rozmowach z innymi rodzicami, że faktycznie dzieci z klasy mają swoją grupę, na której pojawiają się zarówno zaproszenia na urodziny, jak i „przypominajki” o tym, z czego będzie najbliższa kartkówka. Jeżeli mamy zbudowaną relację z innymi rodzicami w klasie, możemy zawczasu próbować wspólnie wypracowywać zasady postępowania w kontekście aktywności dzieci online. Wiemy, że dla dziecka jest dużo mniej ważne, co robi klasa równoległa czy dalsza kuzynka, niż to, czy konto w mediach społecznościowych bądź grupę online ma jej/jego kolega czy koleżanka z ławki. Ustalając spójne decyzje w najbliższym gronie rodziców, łatwiej będzie nam chronić dzieci przed zbyt wczesnym wejściem w świat internetowej komunikacji. Możemy podjąć decyzję, że gdy dzieci osiągną pewien wiek, na przykład pójść do piątej klasy, będą mogły mieć swoją grupę klasową. Gdy grupa już powstanie to pamiętajmy, by bardzo uważnie śledzić jak dzieci się w niej zachowują. Warto też zablokować w telefonie możliwość dodawania numeru dziecka do nowych grup przez osoby, których nie ma w kontaktach. Zwracajmy uwagę na ryzyko pojawienia się wszelkich sytuacji przemocowych wśród dzieci. Pamiętajmy też, że dzisiejsze komunikatory to nie tylko narzędzia do rozmów, czatów, przesyłania multimediów, ale też swoiste media społecznościowe. Umożliwiają one ustawianie „statusów” – bieżących informacji o sobie oraz relacji z wydarzeń, podobnie jak na portalach takich jak Facebook czy Instagram. Komunikatory dają też możliwość zakładania i śledzenia „kanałów” innych użytkowników. Zezwalając dziecku na posiadanie konta w komunikatorze, równocześnie pozwalamy mu więc wejść do świata mediów społecznościowych, w którym jest wiele zagrożeń.

Starajmy się jak najbardziej opóźniać korzystanie dziecka z komunikatorów, zwłaszcza mając na uwadze poniższe potencjalne sytuacje, które wiążą się z korzystaniem z aplikacji do komunikacji online:

Nasze dziecko jest administratorem grupy – funkcja administratora grupy na komunikatorze to duża odpowiedzialność, która może wiązać się z wieloma wyzwaniami. Dziecko w tej roli ma możliwość dodawania i usuwania członków, moderowania treści oraz reagowania na nieodpowiednie zachowania. Kluczowe pytania to: czy jest na tyle pewne siebie, by skutecznie zarządzać grupą? Czy rozumie konsekwencje podejmowanych decyzji? Wiele dzieci odczuwa stres związany z koniecznością rozwiązywania konfliktów, podejmowania decyzji o wykluczeniu uczestników czy interweniowania w sytuacjach cyberprzemocy. Warto uczyć dzieci odpowiedzialności i wskazywać, że rolę administratora można dzielić z innymi, co zmniejsza presję i ułatwia podejmowanie trudnych decyzji. Ponadto ważne jest, aby rozmawiać z dzieckiem o tym, jak reagować na agresję w grupie i kiedy warto skonsultować

się z dorosłymi. Dobrą praktyką, zwłaszcza w przypadku młodszych nastolatków, jest umówienie się z dzieckiem, że będziemy mogli raz na jakiś czas na taką grupę zajrzeć. Sama świadomość dzieci, że rodzic ma prawo wejść na grupę i zobaczyć, o czym dyskutują, może obniżyć poziom agresji i odstraszyć potencjalnych klasowych hejterów.

W komunikatorach ma miejsce przemoc rówieśnicza – cyberprzemoc w komunikatorach to rosnący problem. Według badania NASK „Nastolatki 3.0” (Lange, Wrońska i in., 2023), aż 47% nastolatków spotkało się z przemocą w internecie, a 23% doświadczyło hejtu w grupach na komunikatorach. Częstym zjawiskiem jest wykluczanie rówieśników, np. poprzez tworzenie osobnych grup bez konkretnej osoby (jak tytułowa grupa klasowa „bez Gabrysi”), co prowadzi do wykluczenia społecznego i negatywnie wpływa na zdrowie psychiczne dziecka. Inną formą agresji jest publiczne ośmieszanie, nękanie oraz rozprzestrzenianie fałszywych informacji. Rodzice, ale też nauczyciele, powinni regularnie rozmawiać z dziećmi o zasadach zdrowej komunikacji i konsekwencjach takich działań. Pamiętajmy, starajmy się nie budować granicy między obowiązkami wychowawczymi szkoły i rodziny – przemocowe sytuacje między dziećmi w środowisku online nie dają się tak łatwo wpasować w ramy świata poza siecią i wspólna odpowiedzialność i uważność są niezwykle ważne i cenne.

Znajoma osoba dodaje nasze dziecko do grupy masowej – dzieci często są dodawane do bardzo dużych grup na komunikatorach, np. „Największa grupa dziewczyn w Europie”. W takich przestrzeniach istnieje duże ryzyko kontaktu z nieznajomymi, którzy mogą stosować strategie manipulacji i groomingu, czyli uwodzenia nieletnich. Cyberprzestępcy coraz częściej działają na dużą skalę, czekając na pozytywne reakcje dzieci, by stopniowo budować z nimi relację i zdobywać ich zaufanie. Musimy uczyć dzieci, by nie przyjmowały zaproszeń do grup od nieznajomych oraz by zgłaszały wszelkie podejrzanе sytuacje. Bądźmy bardzo wyczuleni na sytuacje, kiedy nasze dziecko nie chce nam powiedzieć, z kim koresponduje, bywa smutne i rozdrażnione, pogarszają mu się relacje z bliskimi.

Wśród najczęstszych objawów niebezpiecznych relacji znajdują się:

- Nagłe zamykanie ekranu lub zmienianie aplikacji, gdy rodzic wchodzi do pokoju.
- Ukrywanie telefonu, intensywne korzystanie z komunikatorów, szczególnie w nocy.
- Zmiany nastroju – dziecko staje się lękliwe, zamknięte w sobie lub drażliwe.
- Dziecko wykazuje niechęć do rozmów o nowych znajomościach online oraz tajemniczość w kwestii kontaktów w sieci.

- Dziecko otrzymuje prezenty, pieniądze lub inne niespodziewane upominki.
- Dziecko wykazuje zainteresowanie tematami seksualnymi, które wcześniej nie były obecne w naszych rozmowach.

Regularnie rozmawiamy z dziećmi o bezpieczeństwie online, uczymy je zasad bezpiecznej komunikacji oraz monitorujemy ich aktywność w sieci. Jeśli podejrzewamy, że nasze dziecko może być ofiarą niebezpiecznej relacji, musimy natychmiast zareagować i zgłosić sytuację odpowiednim służbom. Tematyce uwodzenia w sieci poświęcony jest oddzielny rozdział, w którym szczegółowo opisana jest procedura reagowania.

Nasze dziecko naraża swoją prywatność – ulotność treści to mit. Wielu młodych użytkowników i użytkowniczek korzysta z funkcji „znikających wiadomości” na platformach takich jak Snapchat czy WhatsApp (który również ma możliwość włączenia opcji automatycznego usuwania wiadomości po określonym czasie), myśląc, że wysłane przez nich treści znikną na zawsze. W rzeczywistości jednak każda wiadomość może zostać zapisana przez odbiorcę – wystarczy zrzut lub nagranie ekranu. Problem ten jest szczególnie istotny w kontekście udostępniania prywatnych zdjęć czy filmów, które mogą zostać później użyte w działaniach o znamionach cyberprzemocy. Warto uświadamiać dzieci, że nic, co publikują w sieci, nie jest całkowicie prywatne i może zostać wykorzystane w nieoczekiwany sposób.

Nasze dziecko ma kontakt z nieodpowiednimi treściami – według raportu „Nastolatki wobec pornografii cyfrowej” (Lange, Błażej i in., 2023) młodzi ludzie najczęściej deklarowali, że po raz pierwszy zobaczyli treści pornograficzne, używając telefonu z dostępem do internetu (35,1%). Częściej niż w co drugim przypadku (53,3%) nastolatki chociaż raz widziały treści o charakterze seksualnym; dotyczy to przeszło dwóch trzecich (68,7%) 16-latków i niemal połowy (45,6%) młodszych respondentów. Młodzież miała kontakt z treściami pornograficznymi często w sposób przypadkowy – np. poprzez wiadomości otrzymane na komunikatorach. Dzieci często otrzymują takie treści od rówieśników lub w grupach, gdzie nie ma moderacji. Niestety, pierwszy kontakt z pornografią może nastąpić już w wieku 8–10 lat, zwłaszcza jeśli dziecko posiada smartfon bez odpowiednich zabezpieczeń. Warto stosować filtry rodzicielskie, uczyć dzieci krytycznego podejścia do treści online i rozmawiać o zdrowych relacjach oraz intymności, zwłaszcza że kontrola rodzicielska nie zadziała w przypadku wszystkich komunikatorów. Przykładowo komunikator WhatsApp używa szyfrowania end-to-end, co oznacza, że treści wiadomości nie mogą być monitorowane przez zewnętrzne narzędzia. Między innymi dlatego tak ważne jest opóźnianie dzieciom dostępu do tego rodzaju aplikacji. Pamiętajmy, że możemy to zrobić z poziomu systemu operacyjnego. Nie zapominajmy też, że nieodpowiednia dla nieletnich jest nie tylko pornografia, ale również inne treści szkodliwe: wulgaryzmy, mowa nienawiści, treści zachęcające

do ryzykownych działań (np. samookaleczanie, spożywanie niebezpiecznych substancji), treści manipulacyjne i dezinformujące, promujące przemoc, zachowania autodestrukcyjne, hazard, czy też promujące substancje psychoaktywne albo suplementy.

Nasze dziecko zaczyna przejawiać objawy uzależnienia – dlaczego komunikatory wciągają? Komunikatory są projektowane w taki sposób, aby pobudzać układ nagrody w mózgu, co prowadzi do silnego przywiązania i ryzyka uzależnienia. Efekt FOMO (ang. *fear of missing out*, lęk przed przegapieniem [czegoś]) sprawia, że dzieci czują potrzebę ciągłego sprawdzania wiadomości, aby nie przegapić żadnej informacji czy rozmowy. Badania Stupavskiego i Dakicia (2023) wskazują, że nadmierne korzystanie z komunikatorów może prowadzić do problemów psychicznych, takich jak lęk, depresja czy zaburzenia snu. Kluczowe jest wprowadzenie zasad dotyczących czasu ekranowego oraz nauczanie dzieci zdrowych nawyków cyfrowych, na przykład wyłączenia powiadomień i robienia świadomych przerw od korzystania z komunikatorów.

Jak minimalizować ryzyka?

Mimo że czasem czujemy się bezsilni w obliczu internetowych wyzwań, pamiętajmy, że dużo jest w naszych rękach.

- Przede wszystkim sami odróbnym zadaniem domowe. Zanim wyrazimy zgodę na korzystanie z konkretnej aplikacji do komunikacji, przyjrzyjmy się jej, poczytajmy i zobaczmy, jakie ryzyko może wiązać się z jej użytkowaniem. Później podzielimy się naszymi obawami z dzieckiem i zastanówmy się razem z nim, jakie ustawienia i zasady dostępne w regulaminie używania tej aplikacji wydają się nam najbezpieczniejsze. Dzieci muszą poznać sposoby ochrony swojej prywatności, rozpoznawania manipulacji czy reagowania na niepokojące sytuacje.
- Ustalmy zasady korzystania z internetu, wprowadźmy domowe reguły, takie jak ograniczenie czasu spędzanego na komunikatorach, regularne rozmowy o kontaktach online oraz określenie, z kim dziecko może się kontaktować bezpośrednio.
- Skorzystajmy ze wszystkich dostępnych metod konfiguracji, aby odpowiednio ograniczać widoczność profilu dziecka, blokować nieznajomych i monitorować listę kontaktów.
- Pamiętaj, że aktywność fizyczna, sport i ogólna dbałość o higienę życia są istotnymi czynnikami ochronnymi, również w kontekście uzależnień od sieci, komunikatorów czy efektu FOMO. Na znacznej grupie studentów w wieku 18–25 wykazano, że wyższe ryzyko uzależnienia od internetu było powiązane m.in.

z niższą aktywnością fizyczną, niedostateczną długością i zaburzeniami snu oraz gorszymi nawykami żywieniowymi (Bener i in., 2019).

- Czynnikiem ochronnym dla naszego dziecka będą też w szczególności wzmacnianie jego poczucia własnej wartości i rozwijanie u niego kompetencji społecznych. Większe zdolności komunikacyjne i umiejętność nawiązywania i utrzymywania wartościowych relacji w życiu realnym są przez badaczy łączone z wyższą odpornością na internetowe zagrożenia, w tym na niebezpieczne relacje czy nadmierne korzystanie z mediów (Tunc-Aksan, Akbay, 2019).

Kluczowe porady dopasowane do wieku dziecka



0–6 lat

- Unikaj instalowania komunikatorów na urządzeniach używanych przez dziecko.
- Korzystaj z kontroli rodzicielskiej na urządzeniach, z którymi dziecko ma kontakt, aby blokować nieodpowiednie aplikacje.
- Ucz dziecko podstawowych zasad bezpieczeństwa: nie rozmawiaj z obcymi, nie podawaj prywatnych informacji.
- Ogranicz czas spędzany przed ekranem, zgodnie z zaleceniami specjalistów, do 2. roku życia dziecka do zera.
- Monitoruj, z kim dziecko się komunikuje – na tym etapie powinny to być tylko bliskie osoby (np. rodzina). Dziecko na pewno ma już pierwsze doświadczenia z rozmową z bliskimi np. przez połączenie wideo; pokazuj, że komunikator służy do podtrzymywania relacji z osobami, które znamy na co dzień.



7–12 lat

- To czas, kiedy Twoje dziecko nie powinno mieć jeszcze dostępu do komunikatorów. Jeśli jednak podjąłeś/podjęłaś decyzję o dołączeniu dziecka na przykład do grupy klasowej na jednej z aplikacji do komunikacji, wyjaśnij mu wówczas, jakie zagrożenia mogą występować w komunikatorach i zadбай, aby korzystało z nich tylko w ograniczonym i zabezpieczonym środowisku.

- Wspólnie ustawcie wyższe poziomy zabezpieczenia prywatności w aplikacjach – np. poprzez ograniczenie widoczności profilu, w tym zdjęcia profilowego, zablokowanie połączeń od nieznanymi kontaktów, ograniczenie grona osób, które mogą dodać dziecko do innej grupy, wybór minimalnej widoczności wszelkich informacji osobistych, które dziecko może opublikować, wyłączenie udostępniania położenia. Wszystkie tego rodzaju możliwości znajdziemy w menu „Ustawienia” w aplikacji pod hasłem „Prywatność”.
- Ustalcie ściśle zasady korzystania z komunikatorów, np. określone godziny użytkowania.
- Zachęcaj dziecko do rozmowy o tym, co dzieje się w sieci – budowanie zaufania jest kluczowe.

13+ lat

- Pomóż dziecku ustawić odpowiednie opcje prywatności i zabezpieczenia konta.
- Rozmawiaj o ryzyku uwodzenia online, sextingu oraz cyberprzemocy.
- Przypominaj o tym, że „znikające” wiadomości mogą być nagrywane i przechowywane przez innych.
- Wspieraj rozwijanie kompetencji cyfrowych i krytycznego podejścia do treści w internecie.
- Zachęcaj do zdrowej równowagi między czasem online a aktywnością offline, sportem i relacjami społecznymi.

Anna Rywczyńska, NASK



Bibliografia i literatura polecana

Bener, A., Yildirim, E., Torun, P., Çatan, F., Bolat, E., Aliç, S., Akyel, S., Griffiths, M. D. (2019). Internet Addiction, Fatigue, and Sleep Problems Among Adolescent Students: A Large-Scale Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 959–969. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9937-1>

Bigaj, M., Ciesiołkiewicz, K., Mikulski, K., Miotk, A., Przewłocka, J., Rosa, M., Załęska, A. (2025). *Internet dzieci. Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie*. Państwowa Komisja do spraw przeciwdziałania wykorzystaniu seksualnemu małoletnich poniżej lat 15; Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”.

Cieśla, J. (9 listopada 2024). Polskie dzieci spędzają na dworze kilka minut dziennie. W weekendy też szalu nie ma. *Polityka*. <https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/spoleczenstwo/2276897%2C1%2Cpolskie-dzieci-spedzaja-na-dworze-kilka-minut-dziennie-w-weekendy-tez-szalu-nie-ma.read>

Godawa, J. (2021). W krainie dziecięcych zabawek – nadmiar i umiar w narracjach rodziców. W: R. F. Sadowski, A. Kosieradzka-Federczyk, A. Klimska (red.), *Antropologiczne i przyrodnicze aspekty konsumpcji nadmiaru i umiaru* (s. 188-200). KSAP.

Instytut Badawczy IPC Sp. z o.o. (2017). *Korzystanie z urządzeń elektronicznych oraz z Internetu przez dzieci i młodzież: Raport z badań ilościowych wśród uczniów i nauczycieli z Krakowa*.

Lange, R., Błazej, M., Konopczyński, F., Ładna, A. (2023). *Nastolatki wobec pornografii cyfrowej. Trajektorie użytkowania*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. <https://nask.pl/download-file/?fileId=17187>

Lange, R., Wrońska, A., Ładna, A., Kamiński, K., Błazej, M., Jankiewicz, A., Rosłaniec, K. (2023). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. <https://nask.pl/download-file/?fileId=15997>

Stupavský, I., Dakić, P. (2023). Antisocial Behavior and the Dopamine Loop on Different Technological Platforms and Industries: An Overview. W: X.-S. Yang, R. S. Sherratt, N. Dey, A. Yoshi (red.), *Proceedings of Eighth International Congress on Information and Communication Technology*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-99-3236-8_37

Tunc-Aksan, A., Akbay, S. E. (2019). Smartphone Addiction, Fear of Missing Out, and Perceived Competence as Predictors of Social Media Addiction of Adolescents. *European Journal of Educational Research*, 8(2), artykuł 2. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.8.2.559>

Zanim cyberprzemoc stanie się problemem. Co warto wiedzieć i jak wspierać dziecko?

Ewa Domańska



Julek, 10-letni uczeń, często szuka w szkole swojego plecaka. Koledzy z klasy regularnie chowają jego rzeczy i śmieją się, gdy nie może ich znaleźć. Chłopiec czuje się upokorzony i wykluczony z grupy. Julek wstydzi się porozmawiać z kimkolwiek na temat tych sytuacji, obawia się, że stanie się obiektem jeszcze większych żartów. Brzmi znajomo? To forma przemocy, którą pamiętają nasi dziadkowie, rodzice, a także my sami. Mogliśmy ją obserwować, doświadczać lub być jej sprawcami – w szkołach czy na podwórkach.

Hania, 14-latką, została niespodziewanie wykluczona z grupy przyjaciółek na Messengerze. Koleżanki, z którymi codziennie rozmawiała, bez słowa usunęły ją z czatu. Hania przypadkiem dowiedziała się, że rówieśniczki zaczęły publikować zdjęcia z jej wizerunkiem przerobione na ośmieszające memy. Od tego momentu nastolatka czuje się samotna i rozpaczona. Nie zna powodu, dla którego została odrzucona. Nie wie również, jak zareagować i co zrobić z tą sytuacją. To przykład przemocy, której obecnie doświadczają dzieci i młodzież w sieci.

Zarówno Julek, jak i Hania doświadczają przemocy, choć w różnych formach. Obie sytuacje łączy jednak to samo: poczucie upokorzenia, samotności i bezsilności. Te uczucia nie znikają, gdy dziecko wraca ze szkoły do domu. Dzieci, mając niemal nieograniczony dostęp do swoich urządzeń, nie mogą uciec przed cyberprzemocą i często w zaciszu swojego pokoju nie czują się bezpiecznie. Każda forma nękania może negatywnie wpłynąć na zdrowie psychiczne i fizyczne, relacje społeczne, funkcjonowanie w szkole – zarówno teraz, jak i w przyszłości.

Rodzicu, czy wiesz, że **zdaniem 84% młodzieży hejt to jedno z najbardziej szkodliwych zjawisk w internecie** (Rzecznik Praw Dziecka, 2025)? W roku 2018, kiedy eksperci i ekspertki z NASK prowadzili pierwsze pogadanki na temat hejtu, uczniowie i uczennice w pierwszych klasach szkoły podstawowej z reguły nie znali tego słowa. Obecnie doskonale wiedzą, co oznacza. Mimo wielu badań, artykułów i kampanii społecznych przeciwdziałających hejtowi, problem nie znika. Można nawet odnieść wrażenie, że w pewnym stopniu się normalizuje. Jakie emocje towarzyszą dzieciom uwikłanym w cyberprzemoc? Jakie mogą być konsekwencje cyberprzemocy? Co możemy robić jako dorośli, aby przeciwdziałać temu zjawisku? Poszukując odpowiedzi na te pytania, trzeba przywołać zarówno wyniki badań, jak i doświadczenia edukatorów i edukatorek prowadzących spotkania profilaktyczne z uczniami i uczennicami, nauczycielami i nauczycielkami oraz rodzicami.

Cyberprzemoc to nie tylko hejt i groźby

Zacznijmy od definicji, aby lepiej zrozumieć omawiane zjawisko. Pod pojęciem przemocy najczęściej rozumiemy relację między ludźmi, która opiera się na użyciu

przeważającej siły (Rudniański, 1997, za: Helios, Jedlecka, 2017, s. 15). Przemoc ma na celu zadanie ofierze krzywdy, spowodowanie bólu, cierpienia lub upokorzenia i jest intencjonalna. Przemoc rówieśnicza nie jest nowym zjawiskiem. W literaturze najczęściej wyróżniane są **trzy formy przemocy rówieśniczej: przemoc fizyczna** (np. bicie, niszczenie cudzej własności lub działania mogące do tego prowadzić), **przemoc werbalna** (obrażanie, wyzywanie, ośmieszanie) oraz **przemoc relacyjna** (wykluczanie z grupy, ignorowanie, izolowanie kogoś; Berger, 2007).

Kiedy wszystkie te formy przemocy rówieśniczej przenoszą się do przestrzeni wirtualnej, nabierają nowych wymiarów i często stają się trudniejsze do zauważenia i kontrolowania. Przemoc fizyczna w internecie może być wyrażona poprzez groźby czy szantażowanie, które mają na celu zastraszenie ofiary. Przemoc werbalna natomiast staje się w sieci jeszcze silniejsza, ponieważ anonimowość i brak bezpośredniego kontaktu pozwalają sprawcom na bardziej agresywne działania, takie jak wyzywanie, obrażanie czy szerzenie nienawistnych komentarzy. Przemoc relacyjna, czyli wykluczanie i izolowanie, może przybierać formy publicznego ignorowania ofiar w mediach społecznościowych, blokowania, a także tworzenia grup, które mają na celu marginalizowanie i wykluczanie danej osoby z wirtualnej społeczności. **Cyberprzemoc w takiej formie nie ma granic czasowych ani przestrzennych, co sprawia, że jej skutki są często długotrwałe i trudniejsze do naprawienia.**

Cyberprzemoc, z jęz. ang. *cyberbullying*, to „stosowanie technologii informacyjno-komunikacyjnych do realizacji świadomego, powtarzanego, wrogiego zachowania przez jednostkę lub grupę, która ma na celu skrzywdzenie innej osoby” (Besley, 2009, za: Pyżalski, 2012).

Do najczęstszych form cyberprzemocy należą:

- słowna agresja – to np. wyzywanie na czatach, publikowanie obraźliwych komentarzy na forach internetowych w celu upokorzenia, zranienia lub zastraszenia innej osoby;
- publikowanie kompromitujących zdjęć i filmów, które zostały zmodyfikowane tak, aby poniżyć drugą osobę;
- podszywanie się pod kogoś i rozsyłanie w jego imieniu krzywdzących treści;
- nękanie o charakterze seksualnym – tworzenie i rozpowszechnianie fałszywych, zmanipulowanych zdjęć lub filmów, w których twarz ofiary jest umieszczana w materiałach o charakterze seksualnym bez jej zgody;
- ujawnianie sekretów innej osoby, by sprawić jej ból lub ją upokorzyć;

- usunięcie kogoś z listy znajomych w sieci w sposób publiczny, wykluczenie danej osoby z grupy, które może prowadzić do izolacji społecznej;
- mowa nienawiści (*hate speech*) – każda forma wypowiedzi, która rozpowszechnia, propaguje lub usprawiedliwia nienawiść rasową, ksenofobię, antysemityzm lub inne formy nienawiści oparte na nietolerancji;
- szantaż pod groźbą ujawnienia prywatnych informacji;
- *sextortion* – szantaż pod groźbą ujawnienia intymnych zdjęć lub filmów;
- *cyberstalking* – uporczywe śledzenie i nękanie online danej osoby w sieci, co wzbudza u niej uzasadnione okolicznościami poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia;
- *revenge porn* – publikowanie intymnych materiałów danej osoby bez jej zgody w celu zemsty lub upokorzenia (Jędrzejko i in., 2024);
- *flaming i trolling* – publiczne i agresywne wymiany zdań w internecie, mające na celu wywołanie kontrowersji lub silnych emocji u innych użytkowników;
- *happy slapping* – zjawisko polegające na filmowaniu osób w upokarzającej sytuacji, a następnie publikacji nagranych materiałów w internecie. Łączy agresję fizyczną z cyberprzemocą (Czeszejko-Sochacka, 2021).

Jak powszechna jest cyberprzemoc wśród młodzieży

W roku 2024 Europejskie Biuro Światowej Organizacji Zdrowia opublikowało drugi tom badania dot. zachowań zdrowotnych uczniów – w ramach programu HBSC (*Health Behaviour in School-aged Children*; Cosma i in., 2024). W badaniu prowadzonym w latach 2021–2022 uczestniczyło ponad 279 tys. dzieci w wieku 11, 13 i 15 lat z 44 krajów i regionów. Raport przedstawia stan przemocy rówieśniczej (prześladowanie, cyberprześladowanie i bójki), rolę płci, wieku i nierówności społecznych, a także zmiany zachowania związanego z prześladowaniem i bójkami w czasie.

Cyberprzemoc jest powszechnym problemem wśród dzieci i młodzieży na całym świecie. Dane z badania wskazują, że średnio 6% młodzieży (jedna na 16 osób) stosuje przemoc wobec rówieśników, przy czym częściej są to chłopcy

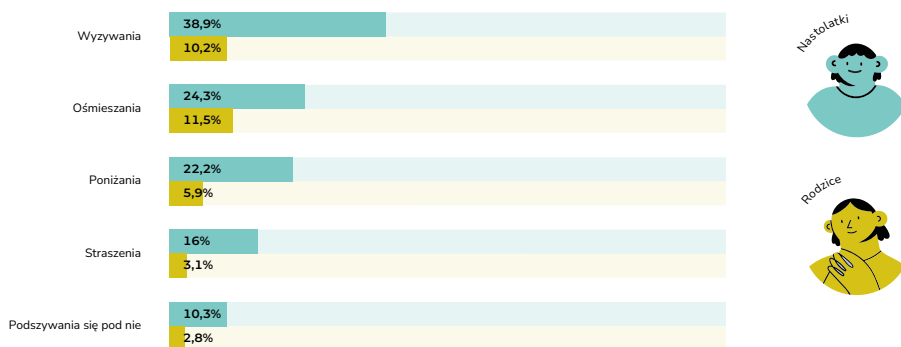
(8%) niż dziewczęta (5%). Jednocześnie około 11% nastolatków doświadcza prześladowania w szkole, co pokazuje, że problem dotyka znaczącej części uczniów.

Ponadto aż **12% (jeden na ośmioro) nastolatków stosuje cyberprzemoc wobec rówieśników, a 15% młodych ludzi pada jej ofiarą**. Zjawisko to jest częstsze wśród chłopców jako sprawców cyberprzemocy (14% vs 9% u dziewcząt), jednak w grupie ofiar to dziewczęta częściej zgłaszają doświadczenia przemocy cyfrowej. Jeden na dziesięciu nastolatków stosował przemoc fizyczną i brał udział w bójkach, przy czym chłopcy (14%) wykazują większą skłonność do agresji fizycznej niż dziewczęta (6%).

Jak przedstawia się sytuacja w Polsce? Wśród 13-latków odsetek sprawców przemocy wobec rówieśników wynosi 12% wśród chłopców i 9% wśród dziewcząt. **Polska młodzież zajmuje szóste miejsce pod względem doświadczenia przemocy w szkole** – wśród 13-latków 20% chłopców i 13% dziewcząt zgłasza, że doświadczyło prześladowania. **Jeden na czterech chłopców (26%) w wieku 15 lat przyznał się do stosowania cyberprzemocy, a wśród dziewcząt w wieku 13 lat – jedna na sześć (18%).**

Gdy popatrzymy na dane dotyczące doświadczania przemocy, to najczęściej dotyka ona 13-latków (25% chłopców i 28% dziewcząt). Co więcej, Polska w każdej kategorii wiekowej: 11, 13 oraz 15 lat plasuje się w pierwszej piątce krajów o najwyższym wskaźniku przemocy. Ponadto wśród 13-latków aż 18% chłopców oraz 9% dziewcząt przyznaje się do udziału w bójkach. Dane te wskazują, że w naszym kraju problem przemocy i cyberprzemocy wśród młodzieży jest znaczący i wymaga od nas, dorosłych, szczególnej uwagi.

Z badań „Nastolatki 3.0” wynika, że **niemal 40% młodzieży doświadczyło wyzywania w sieci, a co czwarty nastolatek był ośmieszany lub poniżany online** (Lange i in., 2023). Główne powody, dla których młodzi respondenci i respondentki doznali przemocy online, to: wygląd fizyczny (51,2%), ubiór (45,5%), kolor skóry (40,3%). Natomiast 17,8% nastolatków nie jest w stanie określić, czy dana aktywność online to przemoc wobec nich. Może to świadczyć o zmianie kultury zachowania się w internecie i normalizacji zachowań przemocowych. Ważnym aspektem badań są deklaracje rodziców, które wskazują, że **rodzice nie są w pełni świadomi, jakiej cyberprzemocy doświadczają ich dzieci**.



Na podstawie: Lange i in., 2023

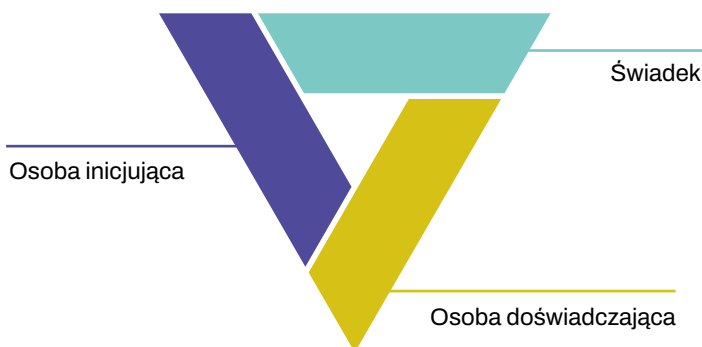
Niepokój budzą też deklaracje nastolatków. Wynika z nich, że **40% młodych osób, które doświadczają cyberprzemocy, nikomu nie zgłasza tego problemu**. Co piąty (21,2%) nastolatek szuka pomocy u rodziny/opiekunów prawnych, również co piąty (20,3%) szuka wsparcia wśród przyjaciół i znajomych, a co dwudziesty zgłosił problem nauczycielom lub psychologowi/psycholożce czy pedagogowi/pedagożce w szkole (odpowiednio: 5,5% oraz 4,5%; Lange i in., 2023).

Okres dojrzewania wiąże się z wieloma cechami, które w kontekście korzystania z internetu mogą sprzyjać występowaniu wrogich zachowań w sieci. Młodzi ludzie często mają trudności z przyjmowaniem perspektywy innych osób, co ogranicza ich zdolność do empatii. Dodatkowo ich umiejętność refleksji nad własnym zachowaniem i motywacjami jest wciąż w fazie rozwoju, co może prowadzić do braku świadomości konsekwencji swoich działań. W tym wieku często występuje również elastyczność w podejściu do zasad moralnych oraz chęć testowania granic, skutkiem czego mogą być działania agresywne. Istotnym czynnikiem jest także presja grupy rówieśniczej, która w internecie często promuje postawy sprzeczne z wartościami społecznymi, szczególnie gdy w tej przestrzeni jest mało dorosłych. W konsekwencji młodzież może łatwiej angażować się w niewłaściwe zachowania w sieci, szukając okazji do ich realizacji (Barlińska i in., 2022).

Cyberprzemoc: trójkąt ról – ofiara, sprawca, świadek

Cyberprzemoc to problem, w którym rozróżniamy trzy główne role: sprawcę, osobę, która doświadcza przemocy online, oraz obserwatora/obserwatorów sytuacji. Zrozumienie, jak te role się przenikają, pozwala lepiej dostrzec mechanizmy cyberprzemocy. Przyjrzyjmy się im bliżej, aby zrozumieć, dlaczego tak istotne jest, aby uwrażliwiać

dzieci na konsekwencje ich działań w sieci, uczyć je odpowiedzialności oraz wzmacniać relacje rodzic–dziecko.



Dziecko doświadczające hejtu

Dlaczego moje dziecko?

„**Moje dziecko na pewno nie ma takiego problemu!**” – to reakcja wielu rodziców, gdy słyszą o cyberprzemocy. Często jesteśmy przekonani, że nasze dziecko jest zbyt mądre, zbyt silne, by stać się ofiarą hejtu. Jednak rzeczywistość bywa inna i każdy z nas, także nasze dziecko, korzystając z internetu i z mediów społecznościowych, może doświadczyć różnych form cyberprzemocy. Choć chcielibyśmy wierzyć, że nasze dzieci są bezpieczne, to niestety hejt dotyczy coraz większej liczby młodych ludzi, niezależnie od tego, jak bardzo staramy się ich chronić.

Dzieci padają ofiarą hejtu z różnych powodów, które można rozdzielić na kilka głównych kategorii:

- **Cechy osobiste** – jak wynika z badania Nastolatki 3.0, młodzież najczęściej spotyka przemoc online z powodu ich wyglądu fizycznego, ubioru (stylu, typu ubrań), koloru skóry, preferencji seksualnych, upodobań/zainteresowań/hobby, płci, poglądów politycznych, narodowości, religii/wyznania. Są to cechy, którymi dziecko może wyróżniać się w grupie rówieśniczej. Takie różnice mogą stać się łatwym pretekstem do agresji ze strony innych dzieci, które chcą zwrócić na siebie uwagę lub zyskać uznanie w grupie.
- **Niska samoocena** – dzieci i młodzież o niskiej samoocenie bywają bardziej podatne na hejt, ponieważ mogą nie posiadać umiejętności obrony przed agresją i mogą być postrzegane jako łatwe cele.

- **Brak wsparcia społecznego** – dzieci i młodzież, **które nie mają silnego wsparcia ze strony rodziny, przyjaciół lub nauczycieli**, mogą być bardziej narażone na hejt, ponieważ brakuje im osób, które mogłyby pomóc w trudnych sytuacjach.
- **Problemy emocjonalne i behawioralne** – dzieci i młodzież z problemami emocjonalnymi lub behawioralnymi mogą być bardziej narażone na hejt, ponieważ ich zachowanie bywa postrzegane przez rówieśników jako dziwne lub irytujące.
- **Różnice kulturowe i etniczne** – dzieci i młodzież z mniejszości etnicznych lub kulturowych mogą być bardziej narażone na hejt ze względu na uprzedzenia i stereotypy obecne w społeczeństwie.

Jakie konsekwencje dla mojego dziecka może mieć doświadczenie cyberprzemocy?

Dzieci i młodzież mają wysoką świadomość uczuć i emocji, których mogą doświadczać ofiary cyberprzemocy. Gdy edukatorzy i edukatorki rozmawiają z nimi podczas wspomnianych wcześniej zajęć profilaktycznych, na pytanie co czuje osoba doświadczająca cyberprzemocy, najczęściej odpowiadają: **smutek, samotność, przygnębienie, lęk, wstyd, bezsilność, bezradność, złość, a także poczucie beznadziei, poczucie odrzucenia**. Nastolatki wskazują także, że **osoba, która doświadcza hejtu, szuka winy w sobie, czuje wstyd, ma niskie poczucie własnej wartości, może mieć myśli samobójcze**.

Długofalowe skutki doświadczenia cyberprzemocy obejmują wiele negatywnych konsekwencji psychologicznych i społecznych dla ofiar. Często przeżywają one stany depresyjne, obniżoną satysfakcję z życia, a także strach przed dalszymi aktami agresji ze strony sprawców. Ponadto obawiają się również negatywnych ocen ze strony świadków, którzy mogą dołączyć do aktów agresji. Długotrwałe doświadczenie cyberprzemocy może prowadzić do izolacji społecznej oraz stygmatyzacji, co jeszcze bardziej pogłębia cierpienie ofiar. Często prowadzi to do poważnych problemów zdrowotnych, w tym epizodów depresyjnych, podwyższonego ryzyka samookaleczeń, a nawet myśli i prób samobójczych, co stanowi bardzo poważny problem (Barlińska i in., 2018).

Sprawca

Dlaczego moje dziecko jest sprawcą cyberprzemocy?

„**Moje dziecko nie zrobiłoby czegoś takiego**” – tak często myślą rodzice, gdy pojawia się temat hejtu w sieci. Zwykle zakładamy, że nasze dziecko jest zbyt dobre, by krzywdzić innych, zbyt dobrze wychowane, by celowo ranić. Jednak rzeczywistość

bywa bardziej skomplikowana. W świecie internetu granice odpowiedzialności się zaciera, a anonimowość i brak bezpośredniej konfrontacji sprawiają, że nawet dzieci, które na co dzień wydają się empatyczne i wrażliwe, mogą ulec pokusie hejtu lub nie zdawać sobie sprawy z konsekwencji swoich działań.

Co kryje się za agresją w sieci?

Przyczyny cyberprzemocy są złożone. Może ona wynikać z różnych kwestii, takich jak problemy emocjonalne dzieci i młodzieży, wpływ ich otoczenia czy nawet same technologie, z których korzystają. Do głównych źródeł problemu należą:

- **Poczucie anonimowości:** w internecie sprawcy i sprawczynie cyberprzemocy czują się anonimowi i często uważają, że ich działania nie będą miały realnych konsekwencji. Brak bezpośredniej reakcji ofiary oraz łatwość w ukryciu swojej tożsamości sprawiają, że agresorzy i agresorki czują się bezkarni (Rumińska-Szalska, 2023).
- **Niska empatia:** młodsze osoby, szczególnie w okresie dojrzewania, mogą mieć trudności z pełnym zrozumieniem cudzych emocji, co utrudnia im rozpoznawanie negatywnego wpływu swoich działań na innych.
- **Problemy emocjonalne sprawcy:** hejt i inne formy cyberprzemocy mogą wynikać z problemów emocjonalnych i psychicznych sprawcy, takich jak niska samoocena, frustracja, złość czy lęk społeczny. W takich przypadkach cyberprzemoc może być wyrazem agresji skierowanej na innych w celu poprawy własnego samopoczucia (Patchin, Hinduja, 2010).
- **Presja rówieśnicza:** w okresie dorastania młodzież jest szczególnie podatna na wpływ rówieśników, którzy mogą promować agresję lub cyberprzemoc jako sposób na zdobycie akceptacji lub uniknięcie wykluczenia społecznego. Pragnienie zaimponowania grupie czy przynależności do niej może skłaniać młodych ludzi do angażowania się w tego rodzaju zachowania (Barlińska i in., 2022).
- **Brak kontroli rodziców i nauczycieli:** niewystarczający nadzór ze strony dorosłych może prowadzić do sytuacji, w których dzieci czują się bezkarne w swoich działaniach online (Rumińska-Szalska, 2023).
- **Powielanie zachowań wyniesionych z domu:** nie wszystkie rodziny są idealne. Niektóre dzieci dorastają w trudnych warunkach. W przypadku, gdy same doświadczyły przemocy psychicznej i fizycznej, internet staje się dla nich miejscem, gdzie mogą wyrażać swoje frustracje, traktując go jak narzędzie do odreagowania, według zasady „agresja rodzi agresję” (Palczewski, 2021).

Podczas dotyczących cyberprzemocy zajęć profilaktycznych w szkołach uczestnicy i uczestniczki bywają pytani o motywacje, które kierują „hejterami”. Dzieci i młodzież najczęściej odpowiadają, że niektórzy **hejtują, by zdobyć „fejm” i zyskać akceptację w grupie, by sprawić przykrość, poniżyć, ośmieszyć, czasem robią to dla rozrywki, z nudów**. Uczniowie i uczennice często wskazują również **chęć zemsty**, gdy ktoś wcześniej doświadczył hejtu, **zazdrość** – bo ktoś ma lepiej, a także, że **hejter czuje się źle sam ze sobą**, czuje się niezauważany i odrzucony.

Jakie skutki może mieć dla dziecka bycie sprawcą hejtu?

„Nastolatki, które nękają innych i są nękane (...) są bardziej narażone na problemy ze zdrowiem psychicznym i problemy behawioralne” (Siemieniecka i in., 2020). Oznacza to, że sprawcy cyberprzemocy również doświadczają negatywnych skutków swojego postępowania, choć mogą być one mniej oczywiste, bo najczęściej mówi się o osobach, które doświadczają nękania.

- **Zwiększona agresja i utrwalenie wzorców** – długotrwałe i regularne zachowania cyberprzemocowe mogą prowadzić do eskalacji agresji zarówno online, jak i offline, a także utrwalają negatywne wzorce, w szczególności gdy sprawca będzie nagradzany aprobatą środowiska rówieśniczego.
- **Problemy w relacjach z innymi** – sprawcy cyberprzemocy często tracą zaufanie i szacunek rówieśników. Mogą też zostać odrzuceni przez grupę społeczną.
- **Skłonność do zażywania substancji psychoaktywnych** – niektóre badania wykazują, że sprawcy cyberprzemocy częściej wykazują zwiększone spożycie substancji psychoaktywnych oraz skłonność do zachowań przestępczych (Nixon, 2014).
- **Obniżone kompetencje społeczne** – wyższy poziom agresji oraz trudności w nawiązywaniu zdrowych relacji mogą skutkować również problemami w późniejszym życiu zawodowym.

Cyberprzemoc może nieść za sobą także **konsekwencje prawne**, które omówimy w dalszej części tego artykułu.

Świadek

Czy moje dziecko jest biernym, czy aktywnym świadkiem cyberprzemocy?

Świadek w sytuacji cyberprzemocy to bardzo ważna rola. Badania pokazują, że **interwencja świadków przemocy** – poprzez wyrażenie sprzeciwu, wezwanie sprawcy

do zastanowienia się nad swoim zachowaniem lub zatrzymania – **jest skuteczna zarówno w przypadku tradycyjnego bullyingu, jak i cyberprzemocy.**

Zdaniem profesora Jacka Pyżalskiego z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu (PAP, 2021):



„Świadek może nic nie zrobić, sam nie stosując przemocy – śmiać się czy pokazywać, że wspiera sprawcę, może też zaatakować sprawcę w obronie kogoś czy wesprzeć ofiarę. Te mądre interwencje świadków są bardzo skuteczne w zatrzymywaniu problemów, ale są też bardzo skuteczne w tradycyjnej przemocy.”

Ważne jest, aby dziecko jako świadek reagowało tylko w taki sposób, który jest dla niego bezpieczny. Nie każde dziecko i nie zawsze będzie miało w sobie odwagę, czy nawet możliwość zareagowania na hejt. Czasem jedyną bezpieczną opcją będzie dla niego brak reakcji – świadome niedanie lajka.

Co może zrobić świadek przemocy online?

- **Zatrzymać cyberprzemoc** – świadek, który reaguje na cyberprzemoc, może przyczynić się do jej przerwania. Zgłoszenie incydentu dorosłym, nauczycielom lub odpowiednim służbom może pomóc w szybkim podjęciu działań i ochronie ofiary.
- **Udzielić wsparcia** – świadek, który okazuje wsparcie ofierze, może pomóc jej poczuć się mniej samotną i bardziej zrozumianą. To wsparcie emocjonalne jest ogromnie istotne dla psychiki osoby dotkniętej przemocą.
- **Zapobiec eskalacji** – reakcja świadka może zapobiec eskalacji przemocy. Jeśli sprawca zobaczy, że jego działania są obserwowane i potępiane, może zrezygnować z dalszych ataków.
- **Kształtować pozytywne postawy** – reagowanie na cyberprzemoc pokazuje rówieśnikom, że mogą odegrać pozytywną rolę w tworzeniu bezpiecznego środowiska online.

Konfident, konfitura, sześćdziesiona – to określenia, które często powstrzymują obserwatorów hejtu przed działaniem i które można czasem usłyszeć podczas spotkań w szkole. Nikt nie chce być skarżypytą czy donosicielem, sam bowiem może narazić się na stanie się ofiarą przemocy. Uczniowie i uczennice zapytani, jakie emocje towarzyszą świadkowi hejtu, udzielają skrajnie różnych odpowiedzi. Wynikają z postawy, którą dzieci czy młodzież przyjmują wobec zaistniałej sytuacji. W przypadku, gdy nie wspierają zachowania sprawcy, najczęściej wskazują:

strach – obawę przed zemstą agresora/agresorki, **bezzadność** – nie wiedzą, jak pomóc lub stwierdzają, że i tak nic samemu nie działają, **złość lub frustrację** – wobec sprawcy i całej sytuacji, **poczucie winy**, że nie stanęli po stronie ofiary, **współczucie** – wobec osoby doświadczającej hejtu, **chęć wsparcia** – ale często nie wiedzą, jak to zrobić. W toku rozmów uczniowie i uczennice sporadycznie przyznają się do wspierania hejtu. Emocje, które wskazują w takich sytuacjach to: **radość i satysfakcja** ze sprawienia komuś przykrości, **poczucie wyższości** nad osobą atakowaną, powiązane z satysfakcją. Czasem w kartach pracy, które dzieci wypełniają pisemnie, pojawiają się uczucia takie jak: lęk – przed sprawcą hejtu, przed odrzuceniem przez klasę, niepewność – nie wiedzą, czy dobrze zrobiły postąpiły przyłączając się do hejtu, poczucie winy – wstyd, że wsparły hejtera lub hejterkę i nie miały odwagi mu się przeciwstawić.

Wiele dzieci, obserwując hejt, nie widzi w nim nic zabawnego i dobrego. Mogą towarzyszyć im bardzo trudne uczucia. To, co możemy robić jako rodzice i opiekunowie, to od najmłodszych lat rozwijać w dzieciach empatię. Badania wskazują, że przyjęcie perspektywy ofiary skutecznie zwiększa prawdopodobieństwo udzielania pomocy ofiarom cyberprzemocy (Barlińska i in., 2018).

Konsekwencje prawne cyberprzemocy

Zagadnienia dotyczące cyberprzemocy nie zostały ujęte w jednym akcie prawnym. Osoby doświadczające cyberprzemocy mogą dochodzić swoich praw zgłaszając:

- uporczywe nękanie, kradzież tożsamości (art. 190a Kodeksu karnego; Dz. U. z 2024 r., poz. 17);
- dokuczanie, złośliwe wprowadzanie w błąd, złośliwe niepokojenie (art. 107 Kodeksu wykroczeń; Dz. U. z 2023 r., poz. 2119);
- groźby skierowane są pod adresem osoby doznającej przemocy lub jej bliskich (art. 190 kk);
- zniesławienie (art. 212 kk);
- znieważenie (art. 216 kk);
- mowę nienawiści, publiczne nawoływanie do nienawiści lub znieważanie ze względu na przynależność do danej grupy (art. 256 i 257 kk);
- publiczne nawoływanie i pochwalanie przestępstwa (art. 255 kk);

- naruszenie intymności seksualnej (art. 191a kk);
- publiczne prezentowanie treści pornograficznych (art. 202 § 1 kk);
- seksualne wykorzystanie małoletniego (art. 200 i 200a kk);
- bezprawne uzyskanie informacji (art. 267 § 1 kk).

Odpowiedzialność prawna za cyberprzemoc – co jako rodzice powinniśmy wiedzieć?

W środowisku szkolnym sprawcami cyberprzemocy są zazwyczaj osoby niepełnoletnie. Zakres odpowiedzialności prawnej oraz możliwe konsekwencje zależą od wieku sprawcy.

Dzieci poniżej 13. roku życia

Osoby w tej grupie wiekowej nie ponoszą bezpośredniej odpowiedzialności karnej – zgodnie z prawem nie można im przypisać winy. W skrajnych przypadkach odpowiedzialność mogą jednak ponieść ich rodzice lub opiekunowie prawni. Jeśli zostaną stwierdzone zaniedbania wychowawcze z ich strony, mogą zostać objęci nadzorem kuratora, a nawet mogą zostać wobec nich zastosowane środki ograniczające władzę rodzicielską (Grześkowiak, 2024).

Nieletni powyżej 10. roku życia, ale przed ukończeniem 18 lat

Wobec dzieci w tej grupie wiekowej może zostać wszczęte postępowanie w sprawie o demoralizację, jeśli ich zachowanie wskazuje na poważne naruszenie norm społecznych. Sąd rodzinny może wówczas zastosować środki mające na celu przeciwdziałanie dalszej demoralizacji, zgodnie z przepisami ustawy o wspieraniu i resocjalizacji nieletnich (Grześkowiak, 2024).

Nieletni między 13. a 17. rokiem życia

Jeżeli osoba w tym wieku dopuści się czynu zabronionego (np. hejtu noszącego znamiona przestępstwa lub wykroczenia), sprawa może zostać skierowana do sądu rodzinnego w ramach postępowania o czyny karalne. W takim przypadku sąd może nałożyć na nieletniego różne środki wychowawcze, takie jak obowiązek przeprosin, skierowanie na terapię, a w skrajnych sytuacjach umieszczenie w ośrodku wychowawczym lub poprawczym (Grześkowiak, 2024).

Nieletni powyżej 17. roku życia

Osoby, które ukończyły 17 lat, odpowiadają za swoje czyny na zasadach przewidzianych w Kodeksie karnym, podobnie jak dorośli. W zależności od kwalifikacji czynu, mogą zostać ukarane grzywną, ograniczeniem wolności, a nawet karą pozbawienia wolności.

Choć odpowiedzialność za popełnienie czynu zabronionego, jakim jest hejt, ponosi wyłącznie bezpośredni sprawca, warto zdać sobie sprawę, że karalne jest również podżeganie i pomocnictwo – w takich samych granicach kary jak sprawstwo czynu. W praktyce łatwo sobie wyobrazić sytuację, że dorosły podżegacz lub pomocnik poniesie surowszą odpowiedzialność niż nieletni sprawca czynu.

Za podżeganie do popełniania czynu zabronionego ponosi odpowiedzialność osoba, która chcąc, aby inna osoba dokonała czynu zabronionego, nakłania ją do tego (za przykład takiego działania może posłużyć namawianie do hejtu albo tworzenie plotek i oszczerstw w celu sprowokowania hejtu).

Natomiast za pomocnictwo odpowiada ten, kto w zamiarze, aby inna osoba dokonała czynu zabronionego, swoim zachowaniem ułatwia jego popełnienie, w szczególności dostarczając narzędzie, środek przewozu, udzielając rady lub informacji (np. tworzenie lub moderowanie grup hejterskich, zapewnianie narzędzi do hejtu).

Rola szkoły w przeciwdziałaniu cyberprzemocy

Na podstawie ustawy o wspieraniu i resocjalizacji nieletnich dyrektor szkoły ma prawo podjąć działania wobec ucznia, który dopuszcza się hejtu lub przejawia oznaki demoralizacji. Za zgodą rodziców lub opiekunów prawnych może zastosować środki wychowawcze, takie jak:

- upomnienie lub ostrzeżenie,
- zobowiązanie do przeprosin,
- nałożenie obowiązku wykonania prac porządkowych na rzecz szkoły.

Jeśli działania sprawcy naruszają dobra osobiste ofiary, np. jej godność lub dobre imię, osoba poszkodowana ma prawo dochodzić swoich praw na drodze cywilnej. Może domagać się:

- publicznych przeprosin,

- zadośćuczynienia finansowego,
- wpłaty określonej kwoty na cel społeczny.

W przypadku dzieci poniżej 13. roku życia to ich rodzice lub opiekunowie prawni ponoszą odpowiedzialność cywilnoprawną za wyrządzoną szkodę. Mogą być zobowiązani do pokrycia kosztów związanych z naprawieniem szkody wyrządzonej przez dziecko.

Zatrzymaj cyberprzemoc, zanim się zacznie

W obliczu internetowych problemów czasem jako dorośli możemy czuć się bezsilni, ale nie zapominajmy, że od naszej postawy zależy bardzo wiele. **Nasza rola jako rodziców i opiekunów w wychowaniu dziecka jest kluczowa.** To my w pierwszej kolejności kształtujemy wartości, postawy i umiejętności społeczne, dopiero później robi to szkoła i środowisko rówieśnicze.

Wiemy, jak poważne konsekwencje emocjonalne niesie za sobą przemoc i jak może wpływać na osobę, która jej doświadcza, ale także na sprawcę i świadka. Wiemy również, jak duża jest skala problemu i że sami nastolatki wskazują hejt, jako jedno z największych zagrożeń. Dlatego bardzo ważne jest podejmowanie działań mających na celu ochronę emocjonalnego dobrostanu dzieci i młodzieży i wsparcie ich w walce z tym zjawiskiem.

W ramach podsumowania przywołajmy wyniki badania „Byłem ofiarą przemocy, jestem sprawcą: Sprawstwo przemocy rówieśniczej i cyberprzemocy oraz związane z nim czynniki wśród nastolatków” (Jankowiak i in., 2024).

Czynnikami zapobiegającymi doświadczeniu przemocy są: **silne relacje z rówieśnikami i rodziną**, zrozumienie dynamiki przemocy oraz **umiejętność rozpoznawania i reagowania na trudne sytuacje**, tworzenie w szkołach oraz społecznościach bezpiecznych i wspierających środowisk, które sprzeciwiają się przemocy online i offline.

Najsilniejszymi czynnikami chroniącym przed zostaniem sprawcą przemocy wydają się **pozytywne interakcje z rówieśnikami**, a także dobre wyniki w nauce i umiejętności społeczne. Inne czynniki ochronne obejmują **wspierającą relację z rodzicami, ciepło macierzyńskie**, więzi ze szkołą oraz wspierający klimat społeczny w szkole.

Pamiętaj, nie musisz być idealnym rodzicem i dążyć do perfekcji, którą promują media społecznościowe. Bądź rodzicem, który wspiera dziecko i dba o Wasze relacje.

Kluczowe porady dopasowane do wieku dziecka



0–6 lat

- Na tym etapie najważniejsze jest ograniczenie dostępu dziecka do internetu i wybór treści odpowiednich do jego wieku. Szczegółowe informacje zawarte są w artykule „Za mało zabawy, za dużo ekranów. Wyzwania współczesnych rodziców”.
- Dzieci uczą się przez naśladowanie, dlatego warto pokazywać im, jak okazywać empatię. Możesz mówić na głos o swoich uczuciach i reagować w troskliwy sposób na emocje innych.
- Czytaj dzieciom historie, w których bohaterowie przeżywają różne emocje i sytuacje wymagające empatii. Po przeczytaniu porozmawiajcie o tym, jak mogli się czuć bohaterowie i jak można im pomóc.
- Pomóż dzieciom dostrzec konsekwencje ich zachowań dla innych. Zamiast mówić „Nie wolno bić!”, spróbuj „Gdy bijesz kolegę, sprawiasz mu ból i robi mu się smutno”.



7–12 lat

- Rozmawiaj z dzieckiem o zasadach bezpiecznego korzystania z internetu, w tym o ochronie prywatności i rozpoznawaniu zagrożeń.
- Ucz dziecko rozpoznawać emocje swoje i innych. Pytaj: „Jak myślisz, co czuje ta osoba?”, „Jak byś się czuł/czuła, gdyby ktoś tak zrobił tobie?”. Pomagaj mu zrozumieć, że słowa i działania w internecie mogą ranić tak samo, jak w rzeczywistości.
- Omów, co jest w Waszej rodzinie akceptowalne, a co nie. Podkreśl, że obrażanie, wyśmiewanie lub wykluczanie kogoś w sieci jest niedopuszczalne. Wspólnie ustalcie konsekwencje za nieodpowiednie zachowanie.
- Wyjaśnij, czym jest cyberprzemoc i co robić w sytuacji, gdy spotka się z hejtem lub nieprzyjemnymi treściami.
- Zachęcaj do otwartej rozmowy – umówcie się z dzieckiem, że jeśli coś je zaniepokoi w sieci, zawsze może do Ciebie przyjść. Pamiętaj – nie oceniaj, nie krytykuj – zamiast tego słuchaj i wspólnie szukajcie rozwiązania.

- Dzieci uczą się przez obserwację. Staraj się pokazywać, jak konstruktywnie rozwiązywać konflikty i jak traktować innych z szacunkiem – zarówno offline, jak i online.

13+ lat

- Wspieraj dziecko w budowaniu świadomości cyfrowej – rozmawiaj o konsekwencjach publikowania treści w sieci i dbaniu o swój wizerunek online.
- Pomóż mu zrozumieć, jak działają mechanizmy cyberprzemocy i jakie emocjonalne skutki mogą mieć działania w sieci.
- Naucz, jak reagować na cyberprzemoc – blokowanie sprawców, zgłaszanie nadużyć i nieudzielanie się w negatywnych dyskusjach.
- Przypominaj, że internet nie jest anonimowy – każde działanie pozostawia ślad, a hejt i inne formy przemocy mogą mieć swoje konsekwencje.
- Zachowaj otwartość na rozmowę. Nastolatki często nie mówią o problemach. Dlatego bardzo ważne jest tworzenie przestrzeni do swobodnej rozmowy o ich doświadczeniach w internecie. Pytaj o ich opinie i wspólnie analizujcie różne sytuacje. Nie oceniaj, nie krytykuj – zamiast tego słuchaj i wspólnie szukajcie rozwiązania.
- Bądź przykładem dla dziecka. Jeśli chcesz, by nastolatek był odpowiedzialny online, samemu zachowuj się etycznie w sieci. Unikaj agresywnych komentarzy, plotek czy udostępniania treści szerzących nienawiść.

Ewa Domańska, NASK

Bibliografia i literatura polecana

Barlińska, J., Borkowska, A., Fenik, K., Macander, D., Podlewska, J., Sobierajska, W., Stachecki, D., Wojtas, M., Wojtasik, Ł. (2022). *Jak reagować na cyberprzemoc. Poradnik dla szkół*. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. https://edukacja.fdds.pl/pluginfile.php/92246/mod_resource/content/2/jak_reagowac_na_cyberprzemoc-FDDS-12042017_ksiazka.pdf

Barlińska, J., Lalak, D., Szuster, A. (2018). Jak skutecznie ograniczyć cyberprzemoc rówieśniczą? – o efektywności metod aktywizujących kompetencje społeczne ze szczególnym uwzględnieniem empatii. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 17(1), 68–95. <https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-d8d7324f-6ba7-4f56-bb0f-2b3b0bd5c3ba>

Berger, K. S. (2007). Update on bullying at school: Science forgotten. *Developmental Review*, 27(1), 90–126. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2006.08.002>

Bogusz, Z. (2024). Cyberstalking jako narzędzie przemocowe. *Kwartalnik Policyjny*, 2(2024). <https://kwartalnik.csp.edu.pl/kp/archiwum-1/2024/kwartalnik-policyjny-nr-22024/5848,Cyberstalking-jako-narzedzie-przemocowe.html>

Broda, K. (2024). Hejt w szkole. Prawnik: Zasada jest taka, że odpowiedzialność ponoszą rodzice. *Gazeta Prawna*. <https://www.gazetaprawna.pl/wiadomosci/kraj/artykuly/9623555,hejt-w-szkole-prawnik-zasada-jest-taka-ze-odpowiedzialnosc-ponosza.html>

Cosma, A., Molcho, M., Pickett, W. (2024). *A focus on adolescent peer violence and bullying in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 2.* World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/376323>

Czeszejko-Sochacka, K. Z. (2021). Konstytucyjne i karne aspekty demoralizacji młodzieży na przykładzie zjawiska happy slapping. *Przegląd Prawa Karnego*, 1(59), 333–352. <https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-9133ed1b-c9c4-4df9-9c44-6003211b640c>

[Dyzurnet.pl](https://dyzurnet.pl). (b.d.). Groźby upublicznienia materiałów intymnych – co robić w przypadku szantażu na tle seksualnym. <https://dyzurnet.pl/aktualnosci/wpis/grozby-upublicznienia-materiaLOW-intymnych-co-robic-w-przypadku-szantażu-na-tle-seksualnym>

Grześkowiak, M. (3 września 2024). Hejt wśród dzieci a odpowiedzialność prawna. Dlaczego milczenie ofiar nie zwalnia z winy? *Nie hejtuję – motywuję. Kampania społeczna*. <https://www.niehejtujemotywuje.pl/edukacja/hejt-wsrod-dzieci-a-odpowiedzialnosc-prawna-dlaczego-milczenie-ofiar-nie-zwalnia-z-winy/>

Helios, J., Jedlecka, W. (2017). Współczesne oblicza przemocy. *Zagadnienia wybrane*. E-Wydawnictwo. Prawnicza i Ekonomiczna Biblioteka Cyfrowa. Wydział Prawa, Administracji i Ekonomii Uniwersytetu Wrocławskiego.

- Jankowiak, B., Jaskulska, S., Pérez-Martínez, V., Pyżalski, J., Sanz-Barbero, B., Bowes, N., Claire, K. D., Neves, S., Topa, J., Silva, E., Mocanu, V., Vives-Cases, C. (2024). I Was the Violence Victim, I Am the Perpetrator: Bullying and Cyberbullying Perpetration and Associated Factors among Adolescents. *Social Sciences*, 13(9), artykuł 452. <https://doi.org/10.3390/socsci13090452>
- Jędrzejko, M., Taper, A. E., Kiełtyk-Zaborowska, I. (2024). *Cyberuzależnienia. Zjawisko, profilaktyka, elementy terapii*. Medical Tribune Polska.
- Kobes, P. (2022). Ustawa z 9 czerwca 2022 r. o wspieraniu i resocjalizacji nieletnich. Uwagi do zagadnień materialnoprawnych. *Przegląd Prawniczy Allerhanda*, 5(2), poz. 23. <https://www.glosprawa.pl/artypkyl-278/ustawa-z-9-czerwca-2022-r-o-wspieraniu-i-resocjalizacji-nieletnich-uwagi-do-zagadnien-materialnoprawnych>
- Lange, R., Wrońska, A., Ładna, A., Kamiński, K., Błażej, M., Jankiewicz, A., Rośliniec, K. (2023). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. <https://nask.pl/download-file/?fileId=15997>
- Ministerstwo Cyfryzacji. (b.d.). *Ofiara czy sprawca? Cyberprzemoc rówieśnicza*. <https://www.gov.pl/web/niezagubdzieckawsieci/ofiara-czy-sprawca-cyberprzemoc-rowiesnicza>
- Nixon, C. L. (2014). Current perspectives: the impact of cyberbullying on adolescent health. *Adolescent health, medicine and therapeutics*, 5, 143–58. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S36456>
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”. (b.d.). *Cyberprzemoc*. <https://niebieskalinia.info/baza-wiedzy/o-przemocy/cyberprzemoc/>
- Patchin, J. W., Hinduja, S. (2010). Cyberbullying and self-esteem. *Journal of School Health*, 80(12), 614–621. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2010.00548.x>
- Palczewski, S. (3 sierpnia 2021). #CyberWeekend: „Mój Jaś to zrobił? Niemożliwe!”. Cyberprzemoc u dzieci: sprawca. *CyberDefence24*. <https://cyberdefence24.pl/polityka-i-prawo/moj-jas-to-zrobil-niemozliwe-cyberprzemoc-u-dzieci-sprawca>
- PAP. (2021). Po 15 latach badań nad cyberprzemocą wiemy o niej więcej. Ale nie wszystko. *Nauka w Polsce*. <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C89745%2C-po-15-latach-badan-nad-cyberprzemoca-wiemy-o-niej-wiecej-ale-nie-wszystko>
- Pedagog Online. (6 lutego 2024). *Procedura postępowania w przypadku cyberprzemocy*. <https://pedagogonline.pl/procedura-postepowania-w-przypadku-cyberprzemocy/>

Prokuratura Okręgowa w Sieradzu. (6 lutego 2024). *Stop mowie nienawiści*.
<https://www.gov.pl/web/po-sieradz/stop-mowie-nienawisci>

Pyżalski J. (2012). *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*. Oficyna Wydawnicza „Impuls”. https://www.researchgate.net/profile/Jacek-Pyzalski-2/publication/344396755_Agresja_elektroniczna_i_cyberbullying_jako_nowe_ryzykowne_zachowania_mlodziemy_Krakow_Oficyna_Wydawnicza_Impuls/links/5f7063fb299bf1b53ef7418b/Agresja-elektroniczna-i-cyberbullying-jako-nowe-ryzykowne-zachowania-mlodziemy-Krakow-Oficyna-Wydawnicza-Impuls.pdf

Rumińska-Szalska, A. (2023). Nauczyciel, uczeń i rodzic w obliczu zjawiska cyberprzemocy rówieśniczej – analiza problemu, profilaktyka, wyzwania. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia*, 36(2), 89–107. <https://doi.org/10.17951/j.2023.36.2.89-107>

Rzecznik Praw Dziecka. (2025). *Spójrzmy na internet oczami dzieci. Wyniki badań RPD*. Biuro Rzecznika Paw Dziecka. <https://brpd.gov.pl/2025/02/12/spojrzmy-na-internet-oczami-dzieci-wyniki-badan-rpd/>

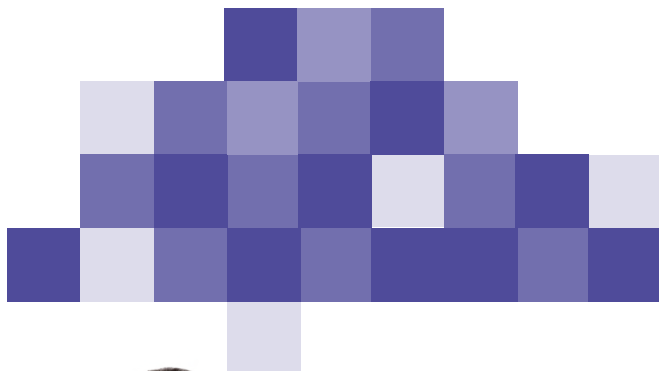
Siemieniecka, D., Skibińska, M., Majewska, K. (2020). Cyberagresja – zjawisko, skutki, zapobieganie. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika. <https://doi.org/10.12775/4384-0>


Stradowska, M. (9 października 2024). *Nastolatki a cyberprzemoc: Wylaniające się wyzwania i jak je przezwyciężyć*. Doradca w Pomocy Społecznej. <https://doradcaw-pomocyspoecznej.pl/article/nastolatki-a-cyberprzemoc-wylaniajace-sie-wyzwania-i-jak-je-przezwyeczyc>

UNICEF. (b.d.). *How to stop cyberbullying*. <https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying>

Treści szkodliwe i patotreści – co musisz o nich wiedzieć?

Arkadiusz Michałowski






W historii przeglądania na smartfonie, który udostępniasz dziecku, natrafiasz na materiały budzące Twój niepokój. To nagrania pełne krzyków, wulgaryzmów i agresji, a zachowanie osób na ekranie trudno uznać za odpowiedzialne. To może oznaczać, że Twoje dziecko zetknęło się z patotreściami – szokującymi transmisjami i nagraniami. Ich „twórcy” prześcigają się w prowokacyjnych, szkodliwych, a nawet niezgodnych z prawem zachowaniach, często zachęcani finansowo i wspierani przez widownię.

Czym są patotreści i dlaczego przyciągają uwagę dzieci i młodzieży? Jak możesz uchronić swoje dziecko przed negatywnymi konsekwencjami kontaktu ze szkodliwymi treściami?

Czym są szkodliwe treści w internecie?

Internet to przestrzeń pełna wartościowych materiałów i możliwości edukacyjnych, społecznych i rozrywkowych. Dzieci mogą za jego pomocą uczyć się, rozwijać pasje oraz utrzymywać kontakt ze znajomymi. Jednak musimy pamiętać, że w środowisku cyfrowym łatwo natknąć się również na treści szkodliwe. To wszelkie materiały, które wywołują u odbiorcy **negatywne emocje** lub promują **niebezpieczne dla zdrowia i życia zachowania** (Polak, 2014). Mogą one niekorzystnie wpłynąć na rozwój emocjonalny i społeczny dziecka. Należą do nich m.in.:

- patostreamy,
- treści brutalne, pokazujące lub promujące przemoc,
- pornografia dostępną dla nieletnich,
- drastyczne materiały,
- treści promujące zachowania autodestrukcyjne,
- treści promujące zachowania zagrażające życiu lub zdrowiu, na przykład niebezpieczne wyzwania,
- wulgarne i obraźliwe treści,
- dezinformacja,
- materiały promujące spożycie alkoholu czy narkotyków.




Nie wszystkie treści szkodliwe są nielegalne – ale wszystkie nielegalne treści są szkodliwe.

Najmłodszy użytkownicy i użytkownicy sieci często natrafiają na szkodliwe treści przypadkiem – przez filmy polecane w serwisach społecznościowych, dzięki udostępnieniu ich przez znajomych czy nieświadomie klikając w nieznane linki. Czasem też specjalnie wyszukują takie treści z ciekawości lub pod wpływem presji rówieśników. Niestety zdarza się, że **algorytmy platform internetowych sprzyjają promowaniu kontrowersyjnych i szokujących materiałów**, co powoduje, że dzieci mogą na nie trafić nawet bez aktywnego wyszukiwania (Żejmo, 2022).

Szkodliwe treści mogą zawierać przekazy, które wpływają na kształtowanie postaw i przekonań młodych użytkowników. Niektóre z nich promują ekstremalne ideologie, zachęcają do agresji lub negują podstawowe wartości społeczne. Miejmy na uwadze, że **młodsze dzieci są szczególnie podatne na tego typu treści** ze względu na słabiej rozwinięte umiejętności krytycznego myślenia i oceny informacji.

Patotreści i patostreamy



Autorzy opracowania „Patotreści w internecie. Raport o problemie” definiują patotreści jako: „materiały prezentowane w sieci w postaci transmisji internetowej (stream), fragmentów transmisji (shoty), filmów, zdjęć i innych form przekazu, w których nadawca lub grupa nadawców prezentują zachowania sprzeczne z normami społecznymi, niosące demoralizujący przekaz, obejmujący zachowania takie jak: przemoc fizyczna, psychiczna, seksualna, libacje alkoholowe, poniżanie, zażywanie narkotyków i inne” (Wójcik, 2019).

Ich szczególną formą są wspomniane **patostreamy**, realizowane tak, aby przyciągnąć uwagę widzów i uzyskać zyski z transmisji. Patostreamy wywodzą się z transmisji prowadzonych na żywo przez graczy, którzy komentowali swoją rozgrywkę w czasie rzeczywistym. Z czasem zaczęli dodawać do swoich streamów elementy rozrywki, które angażowały widzów, aż w końcu niektórzy z nich zaczęli transmitować **treści kontrowersyjne, wywołujące skrajne emocje** (Wojtyła, 2019).

Wzrostowi popularności patostreamów sprzyja charakterystyczna dla nich interaktywność – osoby oglądające mogą nie tylko komentować wydarzenia, ale także wpływać na ich przebieg poprzez tak zwane **donejty** (od angielskiego *donate* – darowizna, datek), czyli wpłaty na rzecz nadawców (Bek, Popiołek, 2019). Zjawisko to wpisuje się w szerszy trend tak zwanego internetowego ekshibicjonizmu, w ramach którego internetowi twórcy i twórczynie dzielą się swoim życiem na coraz

bardziej skrajnym poziomie. Przyjmuje się, że taki format czerpie inspiracje z telewizyjnych programów reality show, a nawet brutalnych rozrywek znanych z historii – walk gladiatorów czy publicznych egzekucji, które w przeszłości przyciągały tłumy (Borys, 2019).

Jak pokazują badania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, aż **85% nastolatków i nastolatek w wieku 13–15 lat słyszało o patostreamach, a 37% badanych przyznało, że ogląda takie materiały**. Co więcej, **15% badanych zadeklarowało, że robi to codziennie**. Najczęstszą motywacją do ich oglądania jest ciekawość (75%), ale także nuda (29%) oraz chęć rozrywki (24%) (Wójcik, 2019). Na skalę problemu zwraca również badanie uczniów i rodziców przeprowadzane przez NASK – „Nastolatki 3.0”. **Co czwarty nastolatek/nastolatka przyznał/przyznała, że ogląda patostreamy**. Często dzieje się to bez wiedzy rodziców – **nastolatki oglądają patostreamy dwa razy częściej, niż przypuszczają ich rodzice** (Lange i in., 2023). Co więcej, blisko co szósty nastolatek/nastolatka nie był/była w stanie określić, czy materiały, które ogląda, mają cechy patostreamu. Ten odsetek wzrasta (10,7% w badaniu z 2018 roku i 16,1% w 2022 roku). Może to wskazywać na **tendencję do normalizowania brutalnych, nacechowanych przemocą materiałów wśród młodszych odbiorców**. Patostreaming zatem nie tylko oswaja dzieci i nastolatki z patologią, ale również normalizuje negatywne postawy i wzmacnia przekonanie, że agresja, przemoc i upokarzanie innych mogą być akceptowalne w społeczeństwie.

Jak działa środowisko patostreamerów?

- Patostreamer/patostreamerka prowadzi transmisję na platformie internetowej (np. YouTube, Twitch, Kick czy TikTok).
- Widownia może wpłacać pieniądze (**donejty**), często w zamian za konkretne zachowania – na przykład wypicie dużej ilości alkoholu czy wyzywanie przypadkowej osoby. Młode osoby oglądające stream, chcąc się wyróżnić, mogą angażować się w szkodliwe działania, wspierając w ten sposób negatywne wzorce zachowań. Niejednokrotnie na donejty przeznaczane są pieniądze z kieszonkowego od rodziców.
- Popularność patostreamera/patostreamerki rośnie, a jego/jej transmisje są nagrywane i publikowane na portalach internetowych w formie krótkich urywków – tak zwanych **shotów** – które młodzież udostępnia między sobą.
- Dla dzieci i nastolatków jest to forma rozrywki, ale związana jest z tym także **presja rówieśników** – jeśli nie znają popularnych, „trendujących” fraz czy cytatów z patostreamów, mogą być wykluczani z grupy (Wójcik, 2019).

Dzieci i młodzież, które regularnie oglądają patostreamy, mogą mieć problemy z nawiązywaniem zdrowych relacji społecznych, ponieważ przyswajają agresywne wzorce komunikacji. Wpływa to na ich relacje w szkole czy rodzinie. Kontakt z takimi treściami może również mieć wpływ na samoocenę i poczucie własnej wartości dziecka. Niektórzy młodzi odbiorcy utożsamiają się z patostreamerami i próbują naśladować ich styl życia, nie zdając sobie sprawy z realnych konsekwencji takich działań.

Jakie są konsekwencje oglądania szkodliwych treści?

Eksperci i ekspertki wskazują, że częsty kontakt ze szkodliwymi treściami w internecie może prowadzić do **przejmowania wulgarnych i agresywnych wzorców zachowań** wobec innych osób, a także **obniżenia poziomu wrażliwości na krzywdę**, empatii czy gotowości do niesienia pomocy (Mrug i in., 2015). Ekspozycja na szkodliwe materiały, których młody odbiorca nie jest w stanie odpowiednio zinterpretować, może także w konsekwencji powodować **zwiększony poziom niepokoju, pogorszenie nastroju i wypaczenie obrazu rzeczywistości** (Rywczyńska, Wójcik, 2018), a nawet **zaburzenia emocjonalne** w postaci lęku (Wójcik, 2019). Treści promujące zachowania autodestrukcyjne są szczególnie niebezpieczne dla nastolatków/nastolatek w okresie dojrzewania – naturalna dla tego okresu ciekawość świata może przy kontakcie z tymi treściami prowadzić do **ryzykownych prób przekraczania granic**. Pamiętajmy, że ta sama szkodliwa treść może w różnym stopniu oddziaływać na różne osoby – w zależności między innymi od wieku, osobowości, środowiska wychowania czy sytuacji życiowej (Piechna, 2019).

Jak radzić sobie z patotreściami i gdzie szukać pomocy?

Każda większa platforma internetowa posiada swój regulamin lub standardy społeczności. Warto wiedzieć, że **treści szkodliwe praktycznie zawsze są sprzeczne z tymi zasadami** (Szczęsna i in., 2023). Dlatego, jeśli zobaczysz niepokojące treści, **możesz je zgłosić**. Platformy internetowe mają opcję zawiadamiania moderatorów o nieodpowiednich materiałach. Możesz także przesłać taką treść do działającego przy NASK **Zespołu Dyżurnet.pl** (www.dyzurnet.pl) – jest to **punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych i szkodliwych treści w internecie**. Jego eksperci przeanalizują takie zgłoszenie i skontaktują się z platformą w celu usunięcia lub ograniczenia dostępu do materiału.

Jeśli chcesz zapobiegać negatywnemu wpływowi szkodliwych treści:

- regularnie rozmawiaj z dziećmi o zagrożeniach w sieci,
- monitoruj aktywność dzieci online, ale rób to w sposób otwarty i bez naruszania zaufania,
- ucz dzieci krytycznego podejścia do treści w internecie,
- zachęcaj do zgłaszania niepokojących materiałów i informowania dorosłych o problemach.

Pamiętaj, że Twoja rola jako rodzica to nie tylko ochrona, ale także **edukacja dziecka** w zakresie bezpiecznego korzystania z internetu.

Kluczowe porady dopasowane do wieku dziecka



0–6 lat

Minimalizuj kontakt z ekranami – w tym wieku najważniejszy jest rozwój sensoryczny i interakcje z otoczeniem. Ogranicz czas spędzany przed ekranem do minimum i wybieraj jedynie wartościowe, edukacyjne treści.

- Udostępniaj dziecku ekran tylko w swojej obecności.
- Ogranicz czas dziecka przed ekranem do absolutnego minimum (do 2. roku życia unikaj w ogóle).
- Wybieraj sprawdzone przez siebie treści z edukacyjnych platform.



7–12 lat

Chroń i edukuj – to czas, w którym dzieci zaczynają samodzielnie korzystać z internetu. Warto wprowadzić kontrolę rodzicielską, ustawić filtry bezpieczeństwa i regularnie rozmawiać o treściach, z którymi dzieci mają kontakt. Kluczowa jest nauka krytycznego myślenia i rozpoznawania potencjalnych zagrożeń w sieci.

- Dostosuj ustawienia prywatności i używaj kontroli rodzicielskiej (na przykład rozwiązania mOchrona – <https://ose.gov.pl/mochrona>).

- Ustal jasne zasady dotyczące korzystania z internetu.
- Sprawdzaj, co ogląda Twoje dziecko, ale nie rób tego potajemnie – działaj otwarcie.

13+ lat

Postaw na rozmowę i zrozumienie – nastolatki są coraz bardziej niezależne i często potrafią omijać ograniczenia technologiczne. Dlatego zamiast restrykcji, postaw na rozmowy, budowanie zaufania i wspólne analizowanie trendów internetowych. Pozwól im wyrażać swoje opinie i ucz ich odpowiedzialności za własne wybory w sieci.

- Nie polegaj na blokadach – młodzież zna sposoby ich omijania.
- Śledź trendy internetowe, aby wiedzieć, o czym rozmawiają młodzi.
- Pokazuj wartościową alternatywę – zamiast patostreamów, polecaj inspirujących twórców/twórczynie.

Arkadiusz Michałowski, NASK

Bibliografia i literatura polecana

Bek, D., Popiołek, M. (2019). Patostreaming – charakterystyka i prawne konteksty zjawiska. *Zarządzanie mediami*, 7(3), 247–262. <https://doi.org/10.4467/23540214ZM.19.016.11342>

Borys, M. (2019). Zadymiarze internetu i jedna zadymiara. *Dwutygodnik*, 255. <https://www.dwutygodnik.com/artukul/8252-zadymiarze-internetu-i-jedna-zadymiara.html>

Lange, R., Wrońska, A., Ładna, A., Kamiński, K., Błazej, M., Jankiewicz, A., Rosłaniec, K. (2023). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. <https://nask.pl/download-file/?fileId=15997>

Mrug, S., Madan, A., Cook, E. W., Wright, R. A. (2015). Emotional and physiological desensitization to real-life and movie violence. *Journal of youth and adolescence*, 44(5), 1092–1108. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0202-z>

- Piechna, J. (2019). *Szkodliwe treści w internecie. Nie akceptuję, reaguję! Poradnik dla rodziców*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. https://cyberprofilaktyka.pl/publikacje/Szkodliwe%20treści%20w%20internecie_www.pdf
- Polak, Z. (2014). Szkodliwe treści. W: A. Wrzesień (red.), *Bezpieczeństwo dzieci online. Kompendium dla rodziców i profesjonalistów*. Polskie Centrum Programu Safer Internet. https://www.saferinternet.pl/images/artykuly/projekty-edukacyjne/Kompendium_www.pdf
- Rywczyńska, A., Wójcik, S. (red.). (2018). *Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży online. Kompendium dla rodziców i profesjonalistów*. Polskie Centrum Programu Safer Internet. <https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/kompendium2019.pdf>
- Szczęśna, A., Zalewska, E., Dąbrowski, M., Michałowski, A., Sowiński, P., Zegarow, P. (2023). *Od zgłoszenia do reakcji. Raport z badania szkodliwych treści w serwisach internetowych*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. https://dyzurnet.pl/uploads/2023/12/Od_zgloszenia_do_reakcji.pdf
- Wojtyna, M. (2019). Nuda, dymy, podmiotowość: patostream jako gatunek. *Tekstualia*, 3(58), 55–62. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0013.6423>
- Wójcik, S. (red.). (2019). *Patotreści w internecie. Raport o problemie*. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. https://fdds.pl/_Resources/Persistent/a/9/d/3/a9d3f60edf0bfabf-fe0276837d9fca36a1574f0d/fdds-raport-patotresc-www.pdf
- Żejmo, A. (2022). Medialny obraz demoralizacji. Patostreaming jako problem psychoedagogiczny. *Civitas et Lex*, 4(36), 21–37. <https://doi.org/10.31648/cetl.8081>

Po drugiej stronie ekranu – czy wiesz z kim Twoje dziecko spędza czas online?

Aleksandra Osuch



13-letni Leon spędza mnóstwo czasu ze smartfonem w ręku. Rodzice widzą, że co chwilę do kogoś pisze. Na pytania o to, z kim koresponduje, nie odpowiada lub mówi wymijająco: z koleżanką, z kolegą. Staje się coraz bardziej tajemniczy. Mama i tata kątem oka zauważają, że na jego telefonie pojawiają się powiadomienia o nowych wiadomościach z jednego z komunikatorów. Czy powinni uznać, że to po prostu jego życie towarzyskie kwitnie i nie ma co naruszać prawa syna do prywatności?

Oczywiście, każdy ma prawo do autonomii i prywatności, ale jako rodzice musimy pamiętać, że jesteśmy tak samo odpowiedzialni za bezpieczeństwo swoich dzieci w świecie realnym, jak i wirtualnym. Powinniśmy też mieć świadomość, że nasze dzieci nie zawsze będą w stanie odpowiednio ocenić każdą sytuację oraz intencje innych osób, szczególnie jeśli nawiązują kontakt z kimś, kogo poznali tylko online. W dzisiejszych czasach do dziecka może napisać każdy, kto natrafi na jego profil w internecie. Dlatego musimy być czujni i świadomi tego, jakie zagrożenia mogą czekać na nasze dziecko w sieci.

Czym jest child grooming?

Child grooming, czyli uwodzenie dzieci online, staje się coraz poważniejszym problemem. Może być długotrwałym i wieloetapowym procesem.

Polskie prawo penalizuje działania związane z wykorzystywaniem małoletnich poniżej 15. roku życia w celach seksualnych lub związanych z produkowaniem treści pornograficznych (art. 200a Kodeksu karnego; Dz. U. z 2024 r., poz. 17). Kara do 3 lat więzienia grozi osobie, która nawiązuje kontakt z dzieckiem poniżej 15. roku życia, by doprowadzić do spotkania, używając przemocy, manipulacji, oszustwa lub groźby, w celu dokonania przestępstwa seksualnego lub wykorzystania dziecka do produkcji pornografii. Kara do 2 lat więzienia grozi osobie, która za pośrednictwem internetu składa małoletniemu poniżej 15. roku życia propozycję obcowania płciowego lub udziału w produkcji treści pornograficznych i zmierza do jej realizacji.

Jak może przebiegać grooming? Nie zawsze musi dojść do wszystkich zachowań wymienionych poniżej, aby można było mówić o groomingu. Czasem ten proceder może składać się tylko z wybranych elementów. Niemniej wydarzenia często przebiegają według opisanego tu scenariusza.

Sprawca lub sprawczyni najczęściej nawiązuje kontakt z dzieckiem za pośrednictwem środków komunikacji, z których korzystają najmłodszy – serwisów społecznościowych, popularnych komunikatorów, czatów (także tak zwanych „czat ruletek”, polegających na losowym doborze rozmówców) czy gier online umożliwiających komunikację między graczami. Mimo że zgodnie z regulaminami serwisów

społecznościowych konto założyć mogą tylko osoby powyżej 13. roku życia, zasada ta często nie jest przestrzegana. Z brytyjskich danych wynika, że dzieci w różnym wieku coraz częściej korzystają z aplikacji i platform internetowych do komunikacji oraz dzielenia się treściami. Prawie ośmioro na dziesięciuro (79%) dzieci w wieku 3–17 lat korzystało z aplikacji lub stron internetowych do wysyłania wiadomości lub prowadzenia rozmów głosowych/wideo. Wyniki różniły się w zależności od wieku – od 48% dzieci w wieku 3–4 lata do 98% dzieci w wieku 12–17 lat. Badania pokazują, że aż 25% dzieci w wieku 5–7 lat ma swój profil na TikToku, a 14% korzysta z Instagrama. Warto zwrócić uwagę, że wśród starszych dzieci, w wieku 8–11 lat, popularność takich platform jest jeszcze większa. Aż 32% dzieci w tym wieku ma konto na TikToku, 32% korzysta z WhatsAppa, 27% z YouTube’a, a 24% z Snapchata (Ofcom, 2023). Badania polskich użytkowników Internetu pokazują, że w grupie wiekowej 7–12 lat 58% korzysta z komunikatorów i serwisów społecznościowych (Bigaj i in., 2025). Wobec tego grooming może dotyczyć także młodszych dzieci. Statystyki brytyjskiej organizacji Internet Watch Foundation (IWF) zawarte w raporcie z ich działalności za 2023 rok pokazują, że w stosunku do roku poprzedniego przestępstwa seksualne dotknęły o 66% więcej dzieci poniżej 10 roku życia (IWF, 2024).

Sprawca/sprawczyni może podawać się za rówieśnika lub nie ukrywać swojego prawdziwego wieku. Najczęściej po nawiązaniu kontaktu za pomocą jednego kanału, na przykład czatu, rozmowa przenosi się do komunikatora umożliwiającego więcej opcji komunikacji, takich jak wysyłanie zdjęć i filmów czy rozmowy wideo na żywo. Sprawca/sprawczyni próbuje zbudować zaufanie dziecka. Bazuje na tym, czego może brakować potencjalnej ofierze – zazwyczaj to poświęcanie uwagi, potwierdzanie jego wartości czy częste komplementy.

Celem sprawcy/sprawczyni jest wykorzystanie seksualne dziecka, które może przybrać różne formy, m.in.: rozmowy o charakterze seksualnym wbrew woli dziecka lub przy jego niepełnej świadomości w tym zakresie; prezentowania dziecku materiałów pornograficznych; doprowadzenia do spotkania i fizycznego wykorzystania dziecka lub do spotkania wirtualnego; wyłudzenia od dziecka materiałów o charakterze seksualnym.

Treści intymne

Jeśli dziecko na pewnym etapie kontaktu ze sprawcą/sprawczynią będzie próbowało zerwać znajomość lub zacznie odmawiać spełniania próśb czy żądań rozmówcy, może on lub ona w odwecie uciec się do aktów przemocy (także cyberprzemocy), takich jak szantaż na tle seksualnym. Sprawca, który uprzednio uzyskał od dziecka materiały o charakterze seksualnym, może grozić upublicznieniem

ich w internecie lub przesłaniem do rodziny czy znajomych. Groźby mogą dotyczyć także ujawnienia samego faktu nawiązania kontaktu z osobą dorosłą bez wiedzy rodziców.

W przypadku, kiedy sprawca/sprawczyni prosi dziecko o wysłanie materiałów określanych jako *self-generated sexual content* (czyli samodzielnie wytworzonych materiałów – zdjęć, filmów – o charakterze seksualnym), należy pamiętać, że „samodzielnie” nie oznacza „dobrowolnie”. Wysłanie takiego materiału przez dziecko zazwyczaj jest poprzedzone stosowaniem przez drugą stronę szeregu technik manipulacyjnych.

Zarówno w statystykach Dyżurnet.pl (zespół ekspertów NASK, działający jako punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w internecie, szczególnie tych związanych z seksualnym wykorzystywaniem dzieci), jak i w badaniach dotyczących obecności dzieci w sieci widać znaczący przyrost pojawiających się w internecie treści *self-generated sexual content*. Zgodnie z badaniem Szwedzkiej organizacji ECPAT, przeciwdziałającej seksualnemu wykorzystywaniu dzieci, 48% małoletnich wysłało komuś swoje intymne zdjęcie. Jeden na sześciu chłopców przyznał, że zdjęcie później było dystrybuowane bez jego zgody. Taka sama sytuacja dotknęła jedną na pięć dziewczynek (Karlsson, Joseohson, 2021). Badanie amerykańskiej organizacji pozarządowej Thorn wykazało, że 17% małoletnich udostępniło swoje materiały intymne (Thorn, 2023). W badaniu „Nastolatki 3.0”, przeprowadzonym na zlecenie NASK, odnotowano 1,5% uczennic szkół podstawowych oraz 3,1% uczennic szkół średnich, które przyznały, że zdarzyło im się wysłać swoje intymne zdjęcie. Wśród chłopców było to odpowiednio 0,6% uczniów szkół podstawowych oraz 3,7% uczniów szkół średnich (Lange i in., 2023). W badaniu „A global study of childhood experiences of 18 to 20 years olds”, przeprowadzonym wśród 2 tysięcy 18-latków z czterech krajów europejskich (Francji, Niemiec, Holandii i Polski), które miały regularny dostęp do internetu jako dzieci, 21% respondentów i respondentek odpowiedziało, że doświadczyło w dzieciństwie udostępnienia własnych zdjęć o charakterze jednoznacznie seksualnym bez swojej zgody (przez rówieśnika, znajomą osobę dorosłą lub nieznajomego; WeProtect Global Alliance, 2023).

W badaniu „Nie na pokaz”, przeprowadzonym na zlecenie NASK w 2022 roku, pochyłono się nad przyczynami tworzenia przez młodzież takich materiałów. Młodzi ludzie jako motywację wskazywali chęć poprawy swojego humoru, podniesienie poczucia własnej wartości, a w przypadku zdjęć wysłanych partnerowi – pokazanie zaangażowania w związek. Odpowiedzi te dotyczą wysyłania materiałów dobrowolnie i do konkretnej osoby. Problemy zaczynają się jednak w momencie, gdy takie zdjęcia trafią w niepowołane ręce lub zostaną udostępnione publicznie.

Osoby poszkodowane rozpowszechnieniem materiałów intymnych często zgłaszają takie dolegliwości jak stany lękowe, depresja, objawy stresu pourazowego. Doświadczają

poczucia utraty kontroli i autonomii cielesnej. Skutki są bardzo zbliżone do tych odczuwanych przez ofiary fizycznej napaści na tle seksualnym (Dyżurnet.pl, 2022).

W badaniu „Nie na pokaz” zapytano młode osoby o ich doświadczenia z wysyłaniem oraz otrzymywaniem materiałów intymnych. Respondenci mówili, że fakt upublicznienia zdjęć lub filmów prezentujących osobę w sytuacji intymnej może zniszczyć jej życie, prowadzić do zachowań autodestruktywnych. W drastycznych, ale niestety nierzadkich przypadkach może prowadzić także do samobójstw.

Ponadto część materiałów może zaliczać się do kategorii materiałów przedstawiających seksualne wykorzystanie dziecka, tzw. CSAM (ang. *Child Sexual Abuse Materials*) – czyli materiałów nielegalnych. Zgodnie z interpretacją Sądu Najwyższego z 15.01.2020 pojęcie „pornografia dziecięca” oznacza jakiegokolwiek materiał, który wizualnie przedstawia dziecko uczestniczące w rzeczywistej lub udawanej czynności wyrażnie seksualnej lub jakiegokolwiek przedstawienie narządów płciowych dziecka głównie w celach seksualnych. Dotyczą więc materiałów przedstawiających osoby poniżej 18. roku życia. Takie materiały ściągane są z urzędu, zgodnie z art. 202 kodeksu karnego posiadanie materiałów CSAM w celu ich rozpowszechniania zagrożone jest karą więzienia (Dz. U. z 2024 r., poz. 17).

Niestety obecnie, w dobie generatywnej sztucznej inteligencji, nagie zdjęcie może powstać także bez udziału naszego dziecka – jest to tak zwany *deepfake*. Stworzone za pomocą sztucznej inteligencji akty *deepfake* to realistyczne, ale wytworzone sztucznie przez specjalne aplikacje obrazy lub filmy, w których odzież danej osoby jest zastępowana nagością. Generatory nagości *deepfake* są ogólnodostępne, bezpłatne i można je znaleźć za pomocą prostego wyszukiwania. Początkowo przemocowe działania polegające na wytwarzaniu *deepfaków* dotyczyły głównie celebrytów, ale obecnie także nastolatki zaczęły eksperymentować z generowaniem fałszywych nagich zdjęć kolegów i koleżanek i rozpowszechnianiem ich bez zgody osób tak przedstawionych. Gdy takie treści trafiają do internetu, mogą rozprzestrzenić się znacznie szerzej, niż przewidywało dziecko, które błędnie uznało ich stworzenie za nieszkodliwy żart. Obrazy mogą wpaść w ręce osób o złych intencjach, co stwarza ryzyko, że będą one później za ich pomocą nagabywać, szantażować lub w inny sposób wykorzystywać seksualnie nieletnich (Thorn, 2024).

Jak zapobiegać ryzykownym kontaktom online?

Kluczowe jest zaufanie uzupełnione kontrolą – równowaga pomiędzy stosowaniem rozwiązań takich jak aplikacje do kontroli rodzicielskiej a opartą na obustronnym zaufaniu rozmową z dzieckiem. Do jej osiągnięcia niezbędna jest Twoja wiedza jako rodzica, w zakresie platform, zjawisk czy trendów popularnych wśród najmłodszych

użytkowników internetu. Po materiały pomocne dla opiekunów można sięgać między innymi na strony: www.dyzurnet.pl i www.cyberprofilaktyka.pl.

Wspieraj dziecko w prawidłowym korzystaniu z internetu:

- Dowiedz się, z jakich serwisów korzysta Twoje dziecko i sprawdź, jakie mają ustawienia prywatności – na ile eksponowana jest tożsamość użytkownika i czy możliwe jest kontaktowanie się z obcymi osobami oraz wysyłanie plików (zdjęć/wideo). Większość dużych portali ma zakładkę z informacjami na temat polityki prywatności i bezpieczeństwa. Zapoznaj się z metodami blokowania oraz zgłaszania niechcianych kontaktów w danym serwisie i uzgodnij wspólnie z dzieckiem zasady korzystania z poszczególnych portali.
- Rozmawiaj z dzieckiem o jego zainteresowaniach realizowanych w sieci, ulubionych twórcach internetowych, celu, w jakim korzysta z wybranych serwisów oraz o tym, w jakim stopniu ma świadomość zagrożeń. Spytań, czy osoby, z którymi się kontaktuje i „ma w znajomych” są mu rzeczywiście znane również poza internetem. Nie krytykuj ani nie wyśmiewaj wyborów i zainteresowań dziecka, unikaj kategorycznych zakazów. Kluczową cechą zapewniającą bezpieczeństwo w sieci jest asertywność, dlatego należy ją wzmacniać. Pamiętaj, że internet to bardzo dynamiczne środowisko i takie rozmowy powinno się przeprowadzać regularnie, aby na bieżąco monitorować aktywność dziecka online.
- Pamiętaj, że regulaminy serwisów społecznościowych pozwalają na założenie konta od 13. roku życia. Statystyki wskazują jednak, że już o wiele młodsze dzieci, często za przyzwoleniem rodziców, są obecne w social mediach. Jeżeli zdecydujesz, że Twoje dziecko jest już gotowe na obecność online, miej również świadomość istniejących tam zagrożeń i rób wszystko, by im zapobiegać.

Warto rozmawiać z dzieckiem na temat możliwych zagrożeń internetowych oraz rozwijać u niego asertywność, jak również umiejętność krytycznego myślenia. Może ci to pomóc we wczesnym wykryciu niepokojących sytuacji, w jakich może znaleźć się dziecko, m.in., gdy:

- dziecko kontaktuje się z obcą osobą dorosłą,
- dziecko jest namawiane do udzielania obcej osobie informacji osobistych, dotyczących rodziny, miejsca zamieszkania, szkoły, znajomych,
- rozmówca dąży do spotkania „na żywo” lub online, na tzw. „kamerkach”,
- rozmówca kieruje rozmowę na tematy seksualne,

- dziecko jest proszone o wysyłanie swoich zdjęć lub otrzymuje zdjęcia od rozmówcy,
- dziecko otrzymuje prezenty z nieznanego źródła,
- dziecko niechętnie rozmawia z rodzicami o swojej aktywności w sieci, woli utrzymywać ją w tajemnicy.

Gdzie zgłosić niepokojące zachowanie?

1. Policja: wystarczy podejrzenie popełnienia przestępstwa. Zgłoszenia można dokonać w każdej jednostce Policji, ustnie lub pisemnie.
2. Serwisy internetowe: większość platform ma mechanizm zgłaszania nieodpowiednich treści oraz blokowania użytkowników. W przypadku zachowań nielegalnych warto wcześniej zabezpieczyć dowody, takie jak zrzuty ekranu z rozmowami i zdjęciami.
3. Dyżurnet.pl: punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w internecie, w szczególności związanych z wykorzystywaniem seksualnym dzieci i zagrażających ich bezpieczeństwu. W razie wątpliwości eksperci punktu kontaktowego wskażą najlepszą ścieżkę postępowania. Zgłoszenie można przesłać za pośrednictwem formularza na www.dyzurnet.pl lub poprzez e-mail: dyzurnet@dyzurnet.pl.
4. Take It Down: jeżeli dziecko wysłało swoje intymne zdjęcia rozmówcy i zostały one upublicznione lub istnieje ryzyko, że zostaną udostępnione dalej, można skorzystać z serwisu prowadzonego przez amerykańską organizację NCMEC: <https://takeitdown.ncmec.org/pl/>. Umożliwia on usuwanie niechcianych zdjęć z partnerskich portali społecznościowych. Serwis działa również w polskiej wersji językowej.

Gdzie uzyskać wsparcie?

W przypadku, gdy dziecko zostało poszkodowane w procesie child groomingu, należy przede wszystkim otoczyć je opieką i wsparciem, zbudować bezpieczną przestrzeń. Nie należy na dziecko krzyczeć, oceniać go, obwiniać i zrzucać na nie odpowiedzialność za zaistniałą sytuację. Proces child groomingu jest manipulacją przeprowadzoną przez osobę dorosłą, w której stroną poszkodowaną jest dziecko, często niepotrafiące jeszcze trafnie ocenić sytuacji, jej możliwych konsekwencji i zamiarów innych.

W trudnych sytuacjach warto zasięgnąć specjalistycznej pomocy, np. psychologa lub psycholożki, który pomoże uporać się z trudnymi emocjami.

Istnieje wiele inicjatyw, które mają na celu niesienie pomocy psychologicznej. Listę wraz z danymi teleadresowymi znajdziesz na stronie 205 tego poradnika.

Należy pamiętać, że w każdej sytuacji mającej na celu uwodzenie dziecka to małoletni jest poszkodowany, a zaistniała sytuacja jest wynikiem manipulacji ze strony osoby dorosłej – sprawcy.

Warto zapamiętać!



Mimo, że prawdopodobnie możesz pamiętać czasy bez powszechnego dostępu do internetu, dla Twojego dziecka jest on nieodłącznym elementem codzienności. Należy mieć świadomość, że poza niezliczonymi korzyściami, niesie ze sobą również zagrożenia. Najważniejsze, co możesz zrobić, to poświęcić dziecku czas na rozmowę o bezpiecznym korzystaniu z technologii cyfrowych. Prawdopodobnie i Ty nauczysz się wiele o dzisiejszym świecie.

Kluczowe porady dopasowane do wieku dziecka



0–6 lat

- Pamiętaj, że dzieci do 2. roku życia nie powinny mieć kontaktu z urządzeniami ekranowymi.
- Na tym etapie dziecko nie powinno samodzielnie korzystać z internetu.
- Jeśli udostępniasz dziecku urządzenia ekranowe, zadбай, aby treści były dostosowane do jego wieku. Towarzysz mu podczas wspólnej aktywności przed ekranem.
- Ważne jest, aby stosować zasadę ograniczonego zaufania, która pomoże dziecku bezpiecznie poruszać się po sieci. Regularnie rozmawiaj z nim o tym, jakie sytuacje powinny je zaniepokoić i kiedy powinno niezwłocznie poinformować Cię o swoich obawach. Takie rozmowy uczą dziecko, jak rozpoznawać potencjalne zagrożenia oraz w jakich sytuacjach warto zwrócić się o pomoc do rodzica.



7–12 lat

- Zgodnie z regulaminami serwisów społecznościowych dziecko przed ukończeniem 13. roku życia nie powinno mieć jeszcze swojego konta.
- Kontroluj aktywność dziecka, szczególnie w aplikacjach, które umożliwiają kontaktowanie się z innymi osobami (czaty, gry, fora).
- Staraj się budować w dziecku samoakceptację oraz asertywność. Daj mu poczucie, że zawsze może się do Ciebie zwrócić. Poczucie własnej wartości Twojego dziecka pomoże mu rozpoznawać i przerywać niebezpieczne kontakty, a zaufanie do Ciebie ułatwi mu szukanie pomocy w trudnych sytuacjach. Tworzenie zdrowych, bezpiecznych i wspierających relacji jest kluczowe w budowaniu odporności dziecka i jego poczucia wartości.
- Wspólnie ustalajcie zasady, które pomogą dziecku bezpieczniej poruszać się po sieci. Kluczowa jest także regularna rozmowa z dzieckiem o jego aktywności online oraz o potencjalnych zagrożeniach. Omawianie sytuacji, które powinny zwiększyć Waszą czujność, pomoże dziecku lepiej rozpoznawać ryzykowne kontakty i potencjalne zagrożenia w internecie.



13+ lat

- Teraz Twoje dziecko najprawdopodobniej jest już obecne na portalach społecznościowych. Porozmawiaj z nim o zagrożeniach, jakie mogą wiązać się z korzystaniem z tego rodzaju serwisów. Zastanówcie się wspólnie, czego nie warto udostępniać publicznie z uwagi na ryzyko naruszenia prywatności i możliwość bezprawnego wykorzystania wizerunku.
- Wspólnie z dzieckiem przejrzyjcie ustawienia prywatności w serwisach, z których korzysta. Sprawdźcie, jak wygląda w nich procedura zgłaszania naruszeń oraz jakiego rodzaju sytuacje można zgłaszać. Pomoże to w szybszym zareagowaniu w przypadku napotkania nieodpowiednich treści lub kontaktów.
- Rozmawiaj z dzieckiem o etycznym korzystaniu z portali społecznościowych, ucz je empatii oraz szacunku wobec innych użytkowników. Uczulaj, że branie udziału w tworzeniu i udostępnianiu treści obraźliwych lub intymnych wykorzystujących

wizerunek innych osób niesie za sobą poważne konsekwencje i dla osoby poszkodowanej, i dla sprawcy.

Aleksandra Osuch, NASK

Bibliografia i literatura polecana

Bigaj, M., Ciesiołkiewicz, K., Mikulski, K., Miotk, A., Przewłocka, J., Rosa, M., Załęska, A. (2025). *Internet dzieci. Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie*.

Państwowa Komisja do spraw przeciwdziałania wykorzystaniu seksualnemu małoletnich poniżej lat 15; Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”.

<https://cyfroweobywatelstwo.pl/wp-content/uploads/2025/03/RAPORT-INTER-NET-DZIECI-2025.pdf>

Dyżurnet.pl. (2022) *Nie na pokaz. Analiza wyników badania dotyczącego treści intymnych publikowanych przez młodzież*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy.

<https://dyzurnet.pl/uploads/2022/02/Publikacja-Nie-na-pokaz.pdf>

IWF. (17 stycznia 2024). *Under 10s groomed online 'like never before' as hotline discovers record amount of child sexual abuse*. <https://www.iwf.org.uk/news-media/news/under-10s-groomed-online-like-never-before-as-hotline-discovers-record-amount-of-child-sexual-abuse/>

Karlsson, J., Josephson, S. (2021) *Everything that is not a yes is a no*. ECPAT. https://ecpat.se/wp-content/uploads/2023/02/ECPAT-Report-2021_Everything-that-is-not-a-yes-is-a-no.pdf

Lange, R., Wrońska, A., Ładna, A., Kamiński, K., Błazej, M., Jankiewicz, A., Rosłaniec, K. (2023). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*.

NASK – Państwowy Instytut Badawczy. <https://nask.pl/download-file/?fileId=15997>

Ofcom. (2023). *Children and Parents: Media Use and Attitudes*.

<https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/research-and-data/media-literacy-research/children/childrens-media-use-and-attitudes-2023/childrens-media-use-and-attitudes-report-2023.pdf?v=329412>

Postanowienie Sądu Najwyższego z 15 stycznia 2020, sygn. akt V KK 655/19.

Thorn. (2023). *Youth Perspectives on Online Safety, 2022: an Annual Report of Youth Attitudes and Experiences*. https://info.thorn.org/hubfs/Research/22_YouthMonitoring_Report.pdf

Thorn. (2024). *Navigating Deepfake Nudes: A Guide to Talking to Your Child About Digital Safety*. <https://info.thorn.org/navigating-deepfake-nudes>

Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny. (Dz. U. z 2024 r., poz. 17).

WeProtect Global Alliance. (2023). Estimates of childhood exposure to online sexual harms and their risk factors. A global study of childhood experiences of 18 to 20 years olds. <https://www.weprotect.org/economist-impact-global-survey/>

Fałszywe informacje, realne wyzwanie. Jak rozmawiać o dezinformacji z dziećmi i nastolatkami?

Kamil Oleszkiewicz



Marek, uczeń siódmej klasy, jak co rano podczas drogi do szkoły przeglądał social media. Na przerwach rozmawiał z kolegami, ale zerkał też na statusy i relacje znajomych, przewijał posty, memy i reklamy. Na grupowym czacie z przyjaciółmi co chwilę pojawiały się nowe linki do postów – jedne ciekawsze, inne mniej, ale Marek zazwyczaj tylko rzucał na nie okiem.

Wieczorem, zmęczony długim dniem, zajrzał na portal społecznościowy. W oczu rzucił mu się alarmujący nagłówek: „Pilne! Ferie zimowe w całym kraju odwołane! Ministerstwo podjęło decyzję”. Młody chłopak w krótkim filmie mówił o „kryzysowej sytuacji” i konieczności rezygnacji z zimowej przerwy, w materiale pojawiały się zrzuty ekranu z dokumentów. Marek nie znał tego twórcy, ale filmik przesłał mu przyjaciółka. Zdziwiony chłopak zerknął na klasową grupę – kilka osób wyrażało swoje niezadowolenie, a ktoś stwierdził nawet, że pozwie szkołę, jeśli ferii nie będzie. Marek westchnął – czekał na ferie od miesięcy, a teraz ich nie będzie! Bez zastanowienia przesłał link do filmiku do kilku znajomych z innej szkoły i udostępnił na swojej relacji, opatrując emotikonami wyrażającymi gniew.

Następnego dnia, w sobotę, rodzice przy śniadaniu wspomnieli, że wpłacili już zaliczkę na wyjazd w ferie. Zaskoczony Marek opowiedział im wtedy o filmie z wiadomością o odwołaniu ferii. Rodzice sprawdzili tę informację i szybko znaleźli artykuł, w którym portal fact-checkingowy zaprzeczył doniesieniom o odwołaniu ferii, powołując się na komunikaty MEN. Ucieszony Marek przesłał linka na wszystkich grupach ze znajomymi. Chłopak poczuł się trochę głupio – następnym razem dwa razy sprawdzi, zanim da się porwać emocjom, ale najważniejsze, że pojedzie na ferie!

Czym jest dezinformacja?

Czy taka historia brzmi znajomo? Podobna sytuacja miała miejsce naprawdę. Każdy dał się kiedyś nabrać na dezinformację. Ale czym ona właściwie jest? Dezinformacja to fałszywe lub wprowadzające w błąd treści, które przybierają różne formy: postów, publikacji, komentarzy, filmów czy nagrań audio, a czasem stanowią połączenie kilku z nich (NASK, b.d.). Dezinformacja jest rozpowszechniana, by umyślnie wyrządzić szkodę publiczną lub osiągnąć zysk. Ma na celu m.in. wzbudzenie strachu, spowodowanie utraty zaufania obywateli i obywaterek do instytucji czy polaryzację społeczeństwa.

Dlaczego dzieci i młodzież są najbardziej narażone na dezinformację?

Wyniki ogólnopolskiego badania przeprowadzonego przez NASK – Państwowy Instytut Badawczy mówią, że młodzi ludzie spędzają w internecie średnio ponad 5 godzin i 36 minut dziennie (Lange i in., 2023). Im dłużej użytkownicy i użytkowniczki mają kontakt z treściami w mediach społecznościowych, tym większa jest ich podatność na manipulację (Ahmed i in., 2024). Dzieje się tak, ponieważ nasz mózg ma tendencję do uznawania powtarzanych informacji za prawdziwe – nawet jeśli takie nie są. To zjawisko nazywa się efektem iluzorycznej prawdy (Hassan, Barber, 2021). Kiedy młoda osoba wielokrotnie widzi te same informacje, łatwiej je przetwarza, bo wydają się znajome. W efekcie mózg często mylnie interpretuje je jako wiarygodne – nawet jeśli są nieprawdziwe.

Co jeszcze mówią badania?

Wspomniane już wyniki badań NASK (Lange i in., 2023) nie pozostawiają złudzeń, że zagrożenie jest poważne:

- Ponad 40% badanych twierdzi, że w internecie nie można odróżnić informacji prawdziwych od fałszywych. Jest to niepokojąca liczba, biorąc pod uwagę liczbę postów, które codziennie są wyświetlane przez młodych odbiorców i odbiorczynie.
- Tylko około połowa interesuje się wiarygodnością profili i autorów oraz autorek, których obserwują na portalach społecznościowych – wielu z nich nie sprawdza więc, kto i w jakim celu tworzy i udostępnia treści, które oglądają, czytają i komentują.

Ponadto, dla co trzeciego nastolatka/nastolatki przekazywanie informacji przez wiele osób oraz liczne źródła medialne jednocześnie jest kryterium jej wiarygodności, przez co wzrasta ich podatność na kampanie dezinformacyjne (Gu i in., 2017).

Z jakimi treściami dezinformacyjnymi mogą spotkać się dzieci?

Zakres treści, na jakie trafić może Twoje dziecko, jest naprawdę szeroki – od absurdalnych teorii spiskowych, dotyczących np. sztucznych projekcji UFO w celu przejęcia kontroli nad ludzkością (Demagog, 2025), po konta podszywające się pod znanych

influencerów i influencerki, by promować szkodliwe treści. Ponadto mamy do czynienia z zaawansowanymi technologicznie metodami, takimi jak deepfake, czyli wygenerowane przy pomocy sztucznej inteligencji treści, których celem jest wprowadzenie odbiorcy w błąd przez przedstawienie danego zjawiska w realistyczny, lecz fałszywy sposób. Niejednokrotnie to sami influencerzy i influencerki, manipulują młodymi ludźmi, przedstawiając swoje opinie jako fakty. Oczywiście treść dezinformacji dostosowana jest do wieku młodych odbiorców i odbiorczyń – dotyczy spraw bliskich dzieciom i młodzieży, takich jak odwołanie wakacji (Demagog, 2024a), ale także tematów silnie polaryzujących, jak np. rzekoma lista surowych zasad dla ukraińskich uczniów w polskich szkołach (Demagog, 2024b).

Emocje – wspólny mianownik dezinformacji

Ważną rolą rodziców jest uświadomienie dzieci, że fałszywe informacje często bazują na emocjach. Im silniejsze reakcje wywołują, tym chętniej są udostępniane. Badania pokazują, że treści nacechowane emocjonalnie rozprzestrzeniają się o 20% szybciej (Brady i in., 2017). Warto więc uczulić dzieci, by zwracały uwagę na język przekazu – szczególnie, gdy pojawiają się w nim słowa wartościujące oraz wyolbrzymienia, takie jak „zawsze”, „wszyscy”, „każdy”. To sygnał, by zatrzymać się i zastanowić, zanim uwierzymy w taką treść czy ją udostępnimy. Rozmawiajmy z dziećmi o tym, jak emocje wpływają na naszą ocenę informacji i zachęcajmy je do zachowania czujności w sieci.

Kim są dezinformatorzy?

Dezinformacyjne treści mogą pochodzić z różnych źródeł – zarówno od osób prywatnych, jak i organizacji czy instytucji, które celowo wprowadzają innych w błąd. Wśród podmiotów tych możemy wyróżnić:

1. Służby różnych krajów

Mogą celowo rozpowszechniać dezinformację, aby wpłynąć na politykę, gospodarkę czy bezpieczeństwo innych państw, realizując w ten sposób swoje własne cele.

2. Trolle i boty

Trolle to użytkownicy, którzy zamieszczają w internecie prowokacyjne materiały i wpisy, mające na celu wywołanie kontrowersji. Boty natomiast to automatyczne konta, które tworzą sztuczny tłum, zwiększając zasięg szkodliwych treści. Często działają w sposób zorganizowany, w ramach tzw. farm trolli.

3. Politycy, liderzy opinii, zwykli użytkownicy i użytkowniczki

Mogą korzystać z nierzetelnych danych lub zmanipulowanych informacji. Jeśli nie mają intencji wyrządzenia szkody, a ich działania opierają się na błędnych źródłach, mówimy o tzw. dezinformacji niezamierzonej.

Czy każdy z nas jest dezinformatorem?

Czy Twoje dziecko może – nawet niechcący – stać się dezinformatorem? Niestety tak, jeśli udostępni niezaweryfikowaną wiadomość lub wejdzie w interakcję z fałszywą treścią. Dlatego warto nauczyć je kilku prostych zasad:

- Nie udostępniaj niesprawdzonych informacji – każda reakcja sprawia, że treść zyskuje większy zasięg i wygląda na bardziej wiarygodną.
- Nie komentuj i nie lajkuj podejrzanych postów – algorytmy mediów społecznościowych promują treści, które prowokują interakcję, nawet jeśli są fałszywe.
- Zachowaj dystans i sprawdzaj źródła – zanim klikniesz „Udostępnij”, warto poświęcić chwilę na weryfikację informacji.

Rozmowa z dzieckiem o odpowiedzialnym korzystaniu z internetu pomoże mu unikać pułapek dezinformacji.

Jak samodzielnie weryfikować informacje?

Krytyczne myślenie to jedna z najważniejszych umiejętności, jakie możesz przekazać swoim dzieciom. Warto wspólnie ćwiczyć ocenę wiarygodności treści w internecie, korzystając z metody S.P.R.A.W.D.Z.A.M. (opracowanej przez NASK). Gdy dziecko natknie się na wątpliwą informację, zachęć je do sprawdzenia jej pod kątem następujących aspektów:

S jak SENSACJA

Fałszywe informacje często opierają się na silnych emocjach, takich jak strach, złość czy zdziwienie. Zastanów się, czy Twoja reakcja emocjonalna jest adekwatna do sytuacji.

P jak PROWOKACJA

Dezinformacja często ma na celu wzbudzenie kontrowersji i podziałów. Staraj się zachować wyważoną postawę i nie pozwól, by emocje przejęły kontrolę nad Twoją oceną sytuacji.

R jak RACJONALNOŚĆ

Wiele fałszywych treści zawiera nielogiczne argumenty lub pochopne wnioski. Zanim uwierzysz w przekaz, zastanów się, czy jest on spójny i brzmi sensownie.

A jak AUTOR

Zweryfikuj, kto stoi za danym artykułem, postem czy nagraniem. Sprawdź, czy twórca jest osobą wiarygodną i czy można mu zaufać.

W jak WYBIÓRCZOŚĆ

Fałszywe informacje często celowo pomijają istotne fakty, manipulują danymi lub zmieniają kontekst wypowiedzi. Warto sprawdzić źródła i upewnić się, że treść nie została wyrwana z kontekstu.

D jak DYSKREDYTACJA

Jeśli przekaz skupia się na podważaniu reputacji konkretnych osób lub grup, zachowaj czujność. Zgłaszaj przypadki mowy nienawiści.

Z jak ZAMIAR

Dezinformacja rzadko jest przypadkowa – jej celem może być wywarcie wpływu na opinię publiczną lub osiągnięcie korzyści. Sprawdź, kto może mieć interes w szerzeniu takich treści.

A jak ANALIZA

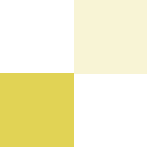
Silne emocje mogą utrudniać obiektywne myślenie. Staraj się podejść do każdej informacji na chłodno i porównaj ją z rzetelnymi źródłami.

M jak MANIPULACJA

Treści manipulacyjne często prezentują wybrane fakty w sposób stronniczy lub pomijają istotne informacje. Aby uniknąć wprowadzenia w błąd, korzystaj z różnych, niezależnych źródeł, odróżniając fakty od opinii.

Jak rozmawiać o dezinformacji z dziećmi i młodzieżą?

Dezinformacja nie jest łatwym tematem do rozmowy. Wymaga zrozumienia trendów, ale też delikatności. Warto pamiętać, że influencerzy i influencerki są często dla



młodych inspiracją, a nawet autorytetem (Glucksman, 2017). Z badania IQS wynika, że 96% ankietowanych (w wieku 12–55 lat) śledzi w mediach społecznościowych przynajmniej jednego internetowego twórcę lub twórczynię, a 87% deklaruje, że ma kontakt z ich treściami przynajmniej kilka razy w tygodniu (Myślicki, 2023). Najważniejsze jest podejście oparte na zaufaniu, zrozumieniu i unikanie generalizowania.

- **Bądź na bieżąco**

Poznaj twórców i twórczynie, których młodzież ogląda na co dzień. Poświęć chwilę na zapoznanie się z treściami, które prezentują. Zapytaj swoje nastoletnie dziecko, jak działają TikTok czy Instagram. Młody człowiek będzie miał okazję poczuć się ekspertem lub ekspertką.

- **Dostosuj przekaz**

Mów językiem zrozumiałym dla dzieci i młodzieży. Staraj się nie demonizować wszystkich mediów społecznościowych i nie generalizować. Mimo że influncerzy i influencerki mogą stanowić potencjalne zagrożenie, nie wszyscy tworzą szkodliwe treści. Młodzi ludzie bardzo cenią swoich ulubionych twórców, więc ich krytyka bez wyjaśnienia może spotkać się z dużym oporem.

- **Bądź wzorem**

Wykorzystaj swój autorytet rodzica do budowania zaufania w obszarze właściwego korzystania z mediów społecznościowych, a przy tym samemu odpowiedzialnie z nich korzystaj.

- **Wzmacniaj**

Stosuj podejście pozytywne, dając przestrzeń na rozmowę o zagrożeniach, ale także okazując zaufanie. Cyfrowy świat jest pełen zagrożeń, ale dzięki edukacji i wspólnym działaniom można zapobiec negatywnym skutkom dezinformacji.

- **Wykaż inicjatywę**

Gdy natkniesz się w internecie na podejrzaną treść, powiedz o tym dziecku, poznaj jego zdanie na ten temat i razem sprawdźcie autentyczność materiału.

- **Komunikuj się właściwie**

Wzmacniające komunikaty zachęcają do krytycznego myślenia i rozmowy, a oceniające mogą zniechęcić dziecko do dzielenia się swoimi wątpliwościami i szukania rzetelnych źródeł.

Dobre i wzmacniające komunikaty:

- „Zobacz ten link, który wysłał mi wujek. Myślisz, że to fake? Pomożesz mi to sprawdzić? Wiem, że znasz się na tym”.
- „W internecie można znaleźć mnóstwo ciekawych treści, ale czasem ktoś może chcieć nas celowo wprowadzić w błąd. Jak myślisz, jak można to sprawdzić?”.
- „Rozumiem, że ten influencer jest dla ciebie ważny. Może porozmawiamy o tym, jak sprawdzać, czy to, co mówi, jest wiarygodne?”.
- „Zawsze możesz przyjść do mnie, jeśli masz wątpliwości co do jakiejś informacji w internecie. Razem znajdziemy odpowiedź!”.

Nieodpowiednie i oceniające komunikaty:

- „Nie wierz w nic, co widzisz w internecie, tam są same kłamstwa!”.
- „Ci wszyscy influencerzy to tylko manipulanci, lepiej ich nie oglądaj”.
- „Dlaczego w to wierzysz? Przecież to oczywista bzdura, jak możesz się na to nabierać, wstyd!”.
- „Nie masz pojęcia o prawdziwym świecie, lepiej posłuchaj mnie, bo wiem lepiej”.

Kluczowe porady dopasowane do wieku dziecka



0–6 lat

- Ćwicz z dzieckiem myślenie przyczynowo-skutkowe – Podczas rozmów czy zabawy pytaj: „Dlaczego tak myślisz?” lub „Co by się stało, gdyby...?” To rozwija umiejętność logicznego myślenia.
- Pytaj o wnioski z bajek i filmów – Po obejrzeniu bajki zapytaj: „Czego nauczyła nas ta historia?”, „Czy to, co zrobił bohater, było mądre?”. Pomaga to dziecku analizować treści i wyciągać własne wnioski.

- Naucz dziecko szukania dowodów – Gdy dziecko twierdzi coś z przekonaniem, poproś, by podało na to dowód. Możesz to robić na przykładzie obrazków, bajek czy codziennych sytuacji.



7 – 12 lat

- Stwórz bezpieczną przestrzeń do pytań. Zachęcaj dziecko, by przychodziło do Ciebie, gdy znajdzie coś, co wydaje mu się dziwne lub podejrzane.
- Rozmawiaj o manipulacji. Wspólnie analizujcie nagłówki i posty – czy ich celem jest informowanie, czy wzbudzanie emocji?
- Ćwicz rozpoznawanie fikcji. Razem analizujcie proste treści (np. memy lub grafiki) i zastanawiajcie się, czy przedstawiają prawdziwe informacje.
- Zachęcaj do odpowiedzialnego tworzenia treści. Jeśli dziecko udostępnia coś w sieci, naucz je, by najpierw zastanowiło się nad tym, czy informacja jest prawdziwa i jak może oddziaływać.



13+ lat

- Odwołuj się do najnowszych zagrożeń. Rozmawiaj o zaawansowanych technikach manipulacji, np. podrobionych filmach i zdjęciach.
- Postaw dziecko w roli eksperta. Poproś o pomoc w weryfikacji treści.
- Dyskutuj po partnersku. Nie tylko wskazuj rozwiązania, ale także pytaj o przemyślenia, obawy i propozycje rozwiązań.

Kamil Oleszkiewicz, NASK



Bibliografia i literatura polecana

Ahmed, S., Bee, A. W. T., Ng, S. W. T., Masood, M. (2024). Social Media News Use Amplifies the Illusory Truth Effects of Viral Deepfakes: A Cross-National Study of Eight

Countries. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 68(5), 778–805. <https://doi.org/10.1080/08838151.2024.2410783>

Brady, W. J., Wills, J. A., Jost, J. T., Tucker, J. A., Van Bavel, J. J. (2017). Emotion shapes the diffusion of moralized content in social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(28), 7313–7318. <https://doi.org/10.1073/pnas.1618923114>

Demagog. (28 sierpnia 2024a). *Wakacje i ferie będą skrócone, a wycieczki zakazane? Sprawdzamy*. https://demagog.org.pl/fake_news/wakacje-i-ferie-beda-skrócone-a-wycieczki-zakazane-sprawdzamy/

Demagog. (29 listopada 2024b). *Zasady „dla Ukraińców” w polskiej szkole? To fake news, który uderza w dzieci*. https://demagog.org.pl/fake_news/zasady-dla-ukraincow-w-polskiej-szkole-to-fake-news-ktory-uderza-w-dzieci/

Demagog. (23 stycznia 2025). *Projekt Blue Beam – Sprawdzamy co nowego w starej teorii spiskowej*. https://demagog.org.pl/fake_news/projekt-blue-beam-sprawdzamy-co-nowego-w-starej-teorii-spiskowej/

Glucksman, M. (2017). The Rise of Social Media Influencer Marketing on Lifestyle Branding: A Case Study of Lucie Fink. *Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, 8(2), 77–87.

Gu, L., Kropotov, V., Yarochnik, F. (2017). *The Fake News Machine: How Propagandists Abuse the Internet and Manipulate the Public*. Trend Micro.

Hassan, A., Barber, S. J. (2021). The effects of repetition frequency on the ITE. *Cognitive Research: Principles and Implications*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s41235-021-00301-5>

Lange, R., Wrońska, A., Ładna, A., Kamiński, K., Błazej, M., Jankiewicz, A., Rosłaniec, K. (2023). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. <https://nask.pl/download-file/?fileId=15997>

Myślicki, M. (2023). Influencer marketing na przełomie 2022/2023. *NowyMarketing*. <https://nowymarketing.pl/influencer-marketing-na-przelomie-2022-2023/>

NASK. (b.d.). *Chroń się przed dezinformacją*. <https://www.nask.pl/dezinfo>

Kto jest idolem Twojego dziecka w internecie? O nieprawdziwych relacjach z idolami z sieci

Agnieszka Ładna, Anna Jankiewicz



Dzieciństwo sześciolatniego Antka było pełne kolorowych kreskówek i bajek, które opowiadali i wybierali dla niego rodzice. Z zapartym tchem słuchał opowieści o superbohaterach ratujących świat przed zagładą. Jego oczy błyszczały, gdy sam opowiadał o ich odwadze i mądrości. Chciał być tacy jak oni – silny i mężny.

Jednak z czasem Antek zaczął samodzielnie spędzać coraz więcej godzin przed ekranem komputera i telefonu. Zamiast postaciami z kreskówek, zainteresował się twórcami internetowymi, którzy zbudowali dookoła siebie ogromną społeczność za pośrednictwem platform takich jak YouTube i TikTok. Ci nowi idole nie byli już fikcyjnymi superbohaterami z komiksów, ale ludźmi chętnie dzielącymi się w internecie swoim codziennym życiem, umiejętnościami i pasjami.

Antek zaczął naśladować ich styl, ubiór i zachowanie oraz śledzić promowane przez nich wydarzenia. Można było zauważyć jego stopniową przemianę z dziecka zafascynowanego kreskówkowymi opowieściami w nastolatka pragnącego być na bieżąco ze wszelkimi trendami popularnymi wśród rówieśników. Obserwując tę zmianę, rodzice zaczęli się zastanawiać, czy ci nowi idole są dla chłopca odpowiednimi autorytetami? Czy wpływ na ich dorastającego syna będzie pozytywny? Czy relacje, które tworzą influencerzy z odbiorcami, są prawdziwe, czy tylko wirtualne? Jak wpłyną na przyszłe wybory Antka i czy będzie on w stanie odróżnić to, co jest prawdziwe, od tego, co stanowi tylko wykreowany wirtualny wizerunek?

Transformacja sposobów konsumpcji mediów

Wraz z transformacją mediów zmieniają się źródła inspiracji, z których najmłodsze pokolenia czerpią wzorce zachowania. Badania pokazują, że telewizja, choć nadal popularna, traci na znaczeniu jako medium wśród młodszych odbiorców, którzy coraz częściej wybierają treści dostępne na platformach streamingowych (Sitek, 2024). Treści wybierane w aplikacjach typu VOD (ang. *video on demand* – wideo na żądanie) przez dzieci do 6. roku życia mogą być moderowane przez rodziców dzięki uruchomieniu odpowiednich ustawień, ale starsze dzieci w wieku szkolnym chcą już samodzielnie podejmować decyzje o oglądanych programach. Sugestie rówieśników o tym, co obecnie jest modne oraz algorytmów, które zachęcają do śledzenia aktualnie promowanych produkcji, nie pozostają bez wpływu na takie wybory.

Twórcą internetowym może zostać każdy, ale kto staje się influencerem/influencerką?

Twórcą albo twórczynią internetową może zostać każda osoba, która ma dostęp do internetu i chęć dzielenia się swoimi myślami, pasjami czy umiejętnościami. Jednak nie każdy twórca/twórczyni automatycznie zyskuje status influencera/influencerki. Wpływowymi twórcami czy też twórczyniami internetowych treści stają się osoby, które potrafią zbudować silną i zaangażowaną społeczność wokół swojej marki osobistej. Kluczowe cechy, które wyróżniają influencerów i influencerki, to: umiejętność komunikacji oraz zdolność do tworzenia wartościowych treści, które przyciągają uwagę i angażują odbiorców. Należy jednak pamiętać, że to, co pokazują, to jedynie fragmentaryczne, dobrze wyselekcjonowane informacje lub obrazy mające na celu wykreowanie pewnego określonego wizerunku (Sobczak, 2024). Influencerzy i influencerki często mają jasno określoną niszę, w której się specjalizują, co pozwala im stać się autorytetami w danej dziedzinie. Ponadto ich sukces opiera się na umiejętności nawiązywania relacji z fanami i fankami oraz współpracy z markami. Przekłada się to na posiadanie realnego wpływu na decyzje zakupowe innych ludzi. Słynnym przykładem sukcesu marketingu opartego na promocji przez popularnych wśród dzieci i młodzieży twórców internetowych były lody firmy „Koral”. W 2021 roku wypuszczona została seria produktów firmowanych przez youtuberów i youtuberki, szeroko znanych w grupie wiekowej 9–17 lat, występujących wspólnie pod nazwą „Ekipa Friza”. Sprzedaż lodów z opakowaniem przygotowanym przez tych konkretnych twórców internetowych przewyższyła o co najmniej 300% inne nowości produktowe w ponad czterdziestoletniej historii marki PPL Koral (Prusak i in., 2022). Na podstawie tego przykładu można zauważyć, że influencerzy i influencerki nie tylko kreują trendy, ale także aktywnie kształtują wybory konsumenckie swoich odbiorców i odbiorczyń.

Reakcje na treści kontrowersyjne

W dzisiejszym świecie mediów społecznościowych zachowania ryzykowne i kontrowersyjne często budzą największe emocje i przyciągają uwagę, zwłaszcza wśród młodych osób, które są bardziej podatne na manipulacje. Treści, które mogą obejmować ekstremalne wyzwania, prowokacyjne opinie czy skandaliczne zachowania, generują dużą liczbę interakcji, takich jak polubienia, komentarze i udostępnienia. Młodzież, często poszukująca akceptacji i tożsamości w wirtualnym świecie, może być skłonna do naśladowania influencerów, którzy promują takie kontrowersyjne postawy. W wyniku oglądania przedstawiających je treści pojawia się tendencja do naśladowania obserwowanych „bohaterów” czy „bohatek”, traktowanych jako idole i idolki. Z perspektywy dziecka bohaterem, z którym utożsamia się ono

utożsamiać, nie jest postać dobra czy zła, lecz ważna – taka, od której wszystko zależy. Następuje modelowanie: zarówno przez osoby dorosłe będące organizatorami patostreamów, jak i przez rówieśników, dziecięcych widzów, którzy zachęcają do rozpoczęcia oglądania, prezentując dane treści jako cenione w danej grupie rówieśniczej (Żejmo, 2022).

Niestety, to zjawisko może prowadzić do niezdrowych wzorców zachowań oraz ryzykownych decyzji, które mają realny wpływ na życie młodych odbiorców. W obliczu tego fenomenu niezwykle ważne staje się edukowanie dzieci i młodzieży o krytycznym myśleniu i umiejętności rozróżniania wartościowych treści od tych, które mogą być szkodliwe lub manipulacyjne.

Zachowania ryzykowne i kontrowersyjne w internecie generują najwięcej reakcji i komentarzy ze strony młodych ludzi. Raport „Nastolatki 3.0” wskazuje, że około 40% dzieci i nastolatków napotyka w sieci szkodliwe treści, takie jak brutalne obrazy czy ekstremalne diety, co może prowadzić do podejmowania niebezpiecznych wyzwań online (Lange i in., 2023). Badanie ukazuje również, że młodzież aktywnie angażuje się w internetowe wyzwania, które mogą zagrażać ich zdrowiu lub życiu, a co trzeci nastolatek/nastolatka przyznaje się do otrzymywania nagich lub półnagich zdjęć za pośrednictwem internetu. Zjawisko patostreamingu, czyli transmisji przedstawiających patologiczne zachowania, również zyskuje na popularności wśród młodych ludzi; 26% nastolatków potwierdza, że jest odbiorcą takich treści. Te dane pokazują, że młodzież jest narażona na manipulacje i wpływ kontrowersyjnych treści, co może prowadzić do negatywnych konsekwencji dla ich zdrowia psychicznego i relacji społecznych.

Fandom idola internetowego

Tworzenie relacji z odbiorcą/odbiorczynią poprzez interakcję na streamach (transmisjach na żywo treści w internecie), wyjazdach tematycznych, koncertach, eventach promocyjnych i w komentarzach sprzyja budowaniu paraspółecznych relacji. Interakcje paraspółeczne to jednostronne więzi emocjonalne, jakie odbiorcy tworzą z osobistościami i medialnymi, takimi jak celebryci, influencerzy czy postacie fikcyjne (de Berail, Bungener, 2022). W relacji paraspółecznej jedna strona (odbiorca/odbiorczyni) poświęca energię emocjonalną, zainteresowanie i czas, podczas gdy druga strona (osoba publiczna) często nie jest świadoma tak wysokiego poziomu zaangażowania w relację.

Na charakterystykę relacji paraspółecznych składa się:

- **Jednostronność:** relacja, w której jedna osoba odczuwa silną więź z osobą publiczną, nie znając jej osobiście.

- **Poczucie bliskości:** odbiorcy i odbiorczynie mają wrażenie, że znają osobę, którą obserwują w mediach, co prowadzi do wyimaginowanej relacji.
- **Identyfikacja i empatia:** odbiorcy i odbiorczynie utożsamiają się z osobą publiczną, czasami odczuwają empatię, a czasami niechęć w stosunku do niej.
- **Wpływ na decyzje:** influencerzy/influencerki mogą wykorzystywać relacje paraspołeczne do reklamowania produktów, usług lub wpływania na decyzje odbiorców i odbiorczyń.
- **Potrzeba bliskości:** relacje paraspołeczne mogą zaspokajać potrzebę bliskości i akceptacji.
- **Kompensacja:** odbiorcy i odbiorczynie mogą kompensować budowaniem relacji paraspołecznych brak satysfakcji z życia rodzinnego lub unikanie bliskich związków międzyludzkich.
- **Ryzyko manipulacji:** relacje paraspołeczne wiążą się z ryzykiem manipulacji i negatywnymi skutkami społecznymi.

W przypadku, gdy Twoje dziecko wciągnęło się w relacje paraspołeczną z influencerem lub influencerką, warto podjąć kroki, aby je wspierać.

Niebezpieczne zachowania promowane przez idoli

Relacje z rówieśnikami w okresie dojrzewania niosą ze sobą nie tylko opisywane powszechnie w literaturze ryzyko do podejmowania niekorzystnych zachowań pod wpływem presji rówieśników – takich jak picie alkoholu czy stosowanie innych środków psychoaktywnych – ale także zachowań przemocowych i udziału w procederach przestępczych. Pozytywne związki rówieśnicze mogą wywołać odwrotny efekt – mają potencjał, by przyczyniać się do dobrego samopoczucia i sukcesów życiowych (Reitz-Krueger i in., 2015). Okres dojrzewania charakteryzuje się szczególną podatnością na sugestie i poszukiwaniem wrażeń. Zaspokojenie wielu potrzeb związanych z przynależnością zapewnia młodzieży udział w internetowych wyznaniach pojawiających się na najpopularniejszych platformach społecznościowych. Uczestnictwo w tego typu akcjach jest prowokowane, a wycofanie się odbierane jest jako słabość.

Badania „EU Kids Online” wskazują, że około 40% nastolatków i nastolatek napotyka w sieci szkodliwe treści (Pyżalski i in., 2019). Presja na udział w challenge’ach wynika z potrzeby przynależności do grupy, a wykluczenie z niej prowadzi do negatywnych emocji i obniżenia samooceny. Dodatkowo nastolatkom trudno jest ocenić, czy treści online są bezpieczne i prawdziwe. Niektóre challenge obejmują łamanie prawa, a oglądalność wzrasta wraz z poziomem niebezpieczeństwa.

Ryzykowne zachowania obejmują również spotkania z dorosłymi osobami poznanymi w internecie, co dotyczy dwójga na dziesięcioro nastolatków. Ważne jest, aby rozmawiać z dziećmi i uświadamiać im ryzyko związane z takimi wyzwaniami, budować poczucie własnej wartości i uczyć asertywnego odmawiania. Edukacja w szkołach i otwarty dialog w rodzinie są kluczowe w zapobieganiu negatywnym skutkom nadmiernego zaangażowania w ryzykowne treści cyfrowe.

Edukacja medialna na ratunek

Z raportu przygotowanego przez UNESCO wynika, że prawie dwoje na troje (62%) influencerów/influencerek nie weryfikuje informacji, które udostępnia obserwatorom swoich kont (Ha, 2024). W dobie wszechobecnej informacji weryfikowanie treści znalezionych w internecie jest kluczowym elementem odpowiedzialnego korzystania z mediów. W obliczu rosnącej liczby dezinformacyjnych materiałów, fake newsów oraz kontrowersyjnych treści, umiejętność krytycznego myślenia i analizy źródeł staje się niezbędna. Konsumenci mediów w każdym wieku powinni być świadomi, jakie informacje przyjmują za prawdziwe i jakie źródła są wiarygodne. Refleksja nad tym, jakie media wybieramy i w jaki sposób je konsumujemy, pozwala na lepsze zrozumienie otaczającego nas świata oraz unikanie manipulacji. Warto zwracać uwagę na różnorodność źródeł informacji, sprawdzać ich rzetelność oraz konfrontować różne punkty widzenia. Edukacja medialna odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu świadomych odbiorców, którzy potrafią oddzielić wartościowe treści od tych, które mogą być szkodliwe lub wprowadzające w błąd.

Kluczowe porady dopasowane do wieku dziecka



0–6 lat

- Zgodnie z zaleceniami WHO staraj się, aby dziecko do 2 lat w ogóle nie spędzało czasu przed ekranem. W przypadku starszych dzieci dostosuj ilość czasu ekranowego do wieku dziecka.

- Ustal zasady dotyczące korzystania z mediów. Ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem oraz dobór odpowiednich treści są kluczowe dla zdrowego rozwoju dziecka. Wybierz np. konkretne pory dnia / dni tygodnia, w których dziecko może korzystać z mediów
- Z zaciękawieniem rozmawiaj z dzieckiem o wartościach i wzorcach, jakie dostrzega w mediach. Pomaga to w budowaniu umiejętności krytycznego myślenia od najmłodszych lat.
- Staraj się jak najwięcej czasu spędzać razem z dzieckiem, podczas gdy korzysta ono z mediów, tak aby wiedzieć, co dziecko ogląda i zareagować w razie niepożądanych treści.



7-12 lat

- Influencerzy promują się przede wszystkim na platformach społecznościowych. Pamiętaj, że z większości portali społecznościowych dzieci zgodnie z regulaminem mogą korzystać dopiero po ukończeniu 13 lat.
- Zachęcaj dziecko do stawiania pytań o treści, które konsumuje. Dlaczego dany influencer promuje określony produkt? Jakie są jego intencje? To rozwija umiejętność analizy i oceny informacji.
- Wprowadzenie elementów edukacji medialnej w codziennych rozmowach może pomóc dzieciom zrozumieć, że wiele treści udostępnianych przez internetowych idoli jest sponsorowanych i ma na celu sprzedaż produktów.
- Staraj się regularnie monitorować, jakie konta Twoje dziecko obserwuje oraz jakie treści uznaje za atrakcyjne. Rozmowy mające na celu pogłębione wyjaśnienie niektórych procesów decyzyjnych mogą okazać się bardzo pomocne w refleksyjnej obserwacji kształtowania się indywidualnych preferencji.
- Oglądaj treści razem z dzieckiem, pytaj, jak zrozumiało konkretne sytuacje, co je najbardziej zaciękawiało i dlaczego? Co ono zrobiłoby w danej sytuacji? Zadawaj konkretne pytania typu: co myśli o tej postaci? Nastaw się na słuchanie, a nie krytykowanie.

13+ lat

- Nastoletnie dziecko zachęcaj do refleksji nad tym, kim są jego autorytety w sieci i jakie wartości reprezentują. Ważne jest, aby rozumiało, że influencerzy często mają swoje interesy i nie zawsze są wiarygodni.
- Zachęcaj nastolatka/nastolatkę do poszukiwania różnych źródeł informacji i porównywania ich ze sobą. To pomoże rozwijać umiejętności krytycznego myślenia i unikać dezinformacji.
- Uświadamiaj dziecko o zagrożeniach związanych z nadmiernym zaangażowaniem emocjonalnym w relacje tworzące się jednostronnie w sieci. Przypominaj o negatywnych konsekwencjach udziału w niebezpiecznych wyzwaniach.
- Nie popadaj w skrajności, zachowaj otwartość na dyskusję, a nie tylko na krytykę tego, co dziecko robi/ogląda w sieci.
- Zainterесuj się i rozmawiaj z dzieckiem o treściach, które ogląda.
- Zadbaj o zaufanie w relacji z dzieckiem, tak aby chciało konsultować z Tobą wątpliwe treści.

Agnieszka Ładna, Anna Jankiewicz, NASK

Bibliografia i literatura polecana

de Bérail, P., Bungener, C. (2022). Parasocial relationships and YouTube addiction: The role of viewer and YouTuber video characteristics. *Psychology of Language and Communication*, 26(1), 169–206. <https://doi.org/10.2478/plc-2022-0009>

Ha, L. (2024). *Behind the screens: insights from digital content creators; understanding their intentions, practices and challenges*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000392006>

Lange R., Wrońska A., Ładna A., Kamiński K., Błażej M., Jankiewicz A., Roślaniec K. (2023). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. <https://nask.pl/magazyn/nastolatki-3-0-raport-z-ogolnopolskiego-badania-uczniow-i-rodzicow/>

Pyżalski, J., Zdrodowska, A., Tomczyk, Ł., Abramczuk, K. (2019). *Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski*. Wydawnictwo Naukowe UAM.
<https://open.icm.edu.pl/handle/123456789/17037>

Prusak, A., Raś, D., Woźniak, M., Niewczas-Dobrowolska, M. (2022). Rola mediów społecznościowych i influencer marketingu w kształtowaniu zachowań konsumenckich u młodych osób: przypadek lodów Ekipy Friza. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*, 4(133), 100–111. <http://dx.doi.org/10.15193/zntj/2022/133/432>

Reitz-Krueger, C. L., Nagel, A. G., Guarnera, L. A., Reppucci, N. D. (2015). Community influence on adolescent development. W: T. Gullotta, R. Plant, M. Evans, (red.), *Handbook of adolescent behavioral problems: Evidence-based approaches to prevention and treatment* (s. 71–84). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-1-4899-7497-6_5

Sitek, M. (2024). Przestrzeń informacyjna młodych Polaków: przegląd badań. W: M. Wojtkowiak (red.), *Młodzi w infosferze* (s. 109-140). Instytut Badań Edukacyjnych.
<https://open.icm.edu.pl/handle/123456789/25060>

Sobczak A. (2024). Twórcy internetowi jako autorytet młodych pokoleń. *Wychowanie w Rodzinie*, 31(2), 283–296. <https://doi.org/10.61905/www/195405>

Żejmo A. (2022). Medialny obraz demoralizacji. Patostreaming jako problem psychopedagogiczny. *Civitas et Lex*, 36(4), 21–37. <https://doi.org/10.31648/cetl.8081>

Dziecko jako „przestępca” w sieci

Olga Wałkuska



O Maćku wszyscy mówili, że ze świecą takiego szukać. Choć miał już trzydzieście lat i, jak sam żartobliwie mówił, już dawno wszedł w „wiek wirtualny”, to jednak wciąż równie często, co przed komputerem, można go było zastać na kanapie z rodziną. Daleko mu było do nastoletnich hakerów z kampanii społecznych. Maciek zdawał się traktować swoje życie online jako zdrowe przedłużenie tego rzeczywistego. Absolutnie nic nie wskazywało na to, że Maciek mógłby mieć coś wspólnego z cyberprzestępczością!

Czy dzieci i młodzież to zawsze jedynie poszkodowani?

Choć najbardziej znane kampanie dotyczące bezpieczeństwa w internecie świętują już swoje okrągłe rocznice, to temat bezpieczeństwa dzieci w sieci wciąż pozostaje wyzwaniem. Rozwój technologii i powszechny dostęp do internetu stawiają przed rodzicami coraz to nowe zadania. Edukacja w zakresie [m.in.](#) zasad higieny korzystania z urządzeń elektronicznych, cyberprzemocy czy ochrony dzieci przed nieodpowiednimi treściami jest cały czas potrzebna. Mimo wielu działań na rzecz bezpieczeństwa dzieci w internecie, wciąż niewiele mówi się o sytuacjach, kiedy to dzieci stają się agresorami. W tym kontekście najczęściej poruszane są takie tematy jak cyberprzemoc czy udostępnianie rówieśnikom treści pornograficznych. W dużej mierze niezauważone pozostają za to działania, które można by nazwać „pospolitymi przestępstwami” np. oszustwa czy fałszerstwa.

Dzieci i nastolatki zazwyczaj nie zdają sobie sprawy, że to, co robią w sieci, nie jest tylko rozrywką, a konsekwencje bywają bardzo realne. Niewłaściwe zachowania, często postrzegane w kategoriach „zabawy”, mogą nawet podlegać pod jurysdykcję sądów rodzinnych. Z drugiej strony, czy zmanipulowany nastolatek na pewno zasługuje na miano cyberprzestępcy?

W tym artykule przyjrzymy się prawdziwej sytuacji zaobserwowanej przez działający w ramach NASK zespół CERT Polska (Computer Emergency Response Team) zajmujący się reagowaniem na zdarzenia naruszające bezpieczeństwo w internecie. To tylko przykładowa historia, bo monitoring sieci pokazuje, że opisany przypadek jest zaledwie wierzchołkiem góry lodowej.

Dzieci to cyfrowi tubylcy. Dorośli – cyfrowi imigranci

Dzieci i nastolatków często opisuje się mianem cyfrowych tubylców. Sieć to dla nich przedłużenie rzeczywistości i poruszają się po świecie wirtualnym sprawniej niż my – rodzice, czasami nazywani cyfrowymi imigrantami.

Z raportu „Nastolatki 3.0” wynika, że nastolatki w dni powszednie korzystają z internetu średnio przez 5 i pół godziny dziennie, a w weekendy ten czas wydłuża się do ponad 6 godzin (Lange i in., 2023). To w zasadzie równoległe życie, do którego dorośli rzadko mają dostęp. W tym równoległym, nastoletnim życiu działają znane nastoletnie zasady – hierarchia i presja rówieśnicza są niezwykle ważne. A mózg nastolatka wcale nie wyłącza swojej naturalnej skłonności do ryzyka, podejmowania nieprzemyślanych decyzji i poszukiwania dopaminy.

Jak sobie wyobrażamy nieletnich cyberprzestępców?

Popularny obraz cyberprzestępcy to genialny haker zamknięty w zaciemnionym pokoju. W powszechnej wyobraźni dominuje wizja samotnika, który najlepiej czuje się w swojej przestrzeni z twarzą rozświetloną poświatą monitora. I choć czasami ten opis bywa prawdziwy – wspomina o tym m.in. raport Europolu (Aiken i in., 2016) – to rzeczywistość jest dużo bardziej złożona.

Skala problemu

Bazując tylko na polskich źródłach, można by stwierdzić, że problem jest marginalny (Czerski, 2022). Statystyki policyjne mówią o jednostkowych przypadkach młodocianych cyberprzestępców, nie widać też wyraźnego trendu wzrostowego na przestrzeni lat.

Z drugiej strony kampania brytyjskiej National Crime Agency (b.d.) mówi o tym, że aż 20% dzieci w wieku 10–16 lat ma na koncie nielegalne działania online. Należy jednak pamiętać, że wśród takich działań wymienić można np. złamanie hasła do poczty kolegi czy pobranie filmu z nielegalnej strony. To samo źródło zdaje się też pośrednio potwierdzać stereotypowy obraz hakera, wskazując, że wśród graczy odsetek ten sięga aż 25%. Podobne dane znajdziemy w raporcie Europolu (Aiken i in., 2016), w którym zauważono wyraźny trend wzrostowy w zakresie cyberprzestępczości wśród nieletnich.

Czy polskie nastolatki są bardziej praworządne od ich zagranicznych rówieśników? A może sprytniejsze, skoro nie dają się złapać? Niestety, odpowiedź na oba pytania brzmi: nie.

Studium przypadku – poznajmy problem na przykładzie

Ponieważ bardzo trudno jest dotrzeć do danych liczbowych, aby zilustrować problem, opiszemy konkretny przypadek wykryty przez działający w NASK zespół CERT Polska we współpracy z CBZC (Centralnym Biurem Zwalczenia Cyberprzestępczości), czyli służbą, którą można by określić mianem cyfrowej policji.

Opisywany przypadek dotyczy grupy na Telegramie, która skupia społeczność zainteresowaną tematem cyberprzestępczości. Bynajmniej nie od strony teoretycznej.

Telegram

Zacznijmy od początku. Czym w ogóle jest Telegram? W 2013 roku, kiedy Telegram został założony przez twórców rosyjskiego serwisu społecznościowego VKontakte, był on jedynie komunikatorem internetowym. Obecnie to jedna z największych sieci społecznościowych (950 mln aktywnych użytkowników; dla porównania Facebook, czyli najpopularniejsza tego typu platforma, ma ponad 3 miliardy aktywnych użytkowników), znana z tego, że praktycznie nie stosuje moderacji treści („Telegram (komunikator internetowy)”; Statista, 2024).

Telegram jest więc bezpieczną przystanią dla ludzi zainteresowanych nielegalną aktywnością w sieci. Jego dodatkową zaletą jest możliwość włączenia szyfrowania konwersacji, co oznacza, że nie da się jej „podejrzeć”. Warto jednak zaznaczyć, że funkcję tę trzeba specjalnie włączyć w ustawieniach – domyślnie jest nieaktywna. Co jeszcze ważniejsze, szyfrować można tylko konwersacje między pojedynczymi użytkownikami, zaś grupy, relacje i kanały wciąż pozostają publiczne, czyli widoczne dla wszystkich, w tym dla CBZC. To właśnie jedna z takich publicznych grup zainteresowała odpowiednie instytucje. Miała ponad 4 tysiące członków, a jej tematem była szeroko pojęta cyberprzestępczość. Większość uczestników dyskusji nie była pełnoletnia.

Co się wydarzyło?

Można śmiało stwierdzić, że na obserwowanej grupie działała cała przestępcza infrastruktura. Młodzi ludzie byli rekrutowani do „siatek”, które zajmowały się oszustwami

internetowymi, dostarczając konieczne narzędzia. Szczególnie „cenni” były nastolatki poniżej 15. roku życia, ponieważ wiek gwarantował ich bezkarność. W tym miejscu należy zaznaczyć, że siatkom szefowali dorośli. Nastolatki były przez nich manipulowane i zachęcane perspektywą łatwego zysku.

Tacy „żołnierze” byli wykorzystywani do rozsyłania fałszywych ofert zakupu różnych przedmiotów. Mechanizm za każdym razem był bardzo podobny.

Na grupie na Facebooku wystawiano jakiś przedmiot. Pod ogłoszeniem pojawiały się komentarze ludzi zainteresowanych zakupem. Wybrany „żołnierz” kontaktował się z potencjalnymi kupującymi za pomocą prywatnej wiadomości z fałszywego konta, proponując bezpieczną transakcję z użyciem któregoś z popularnych portali – OLX, Allegro, Vinted. Następnie przysyłał odpowiedni link. Link nie prowadził jednak do żadnego z portali zakupowych, a do strony, która do złudzenia je przypominała. Kliknięcie przycisku „Kup” kierowało do fałszywej bramki płatności obsługującej kody Blik. Tam, niczego nieświadomy kupujący wpisywał kod, zatwierdzał go w aplikacji, a pieniądze trafiały na konto oszustów.

Narzędzia

Wydawać by się mogło, że stworzenie strony podszywającej się pod znany portal sprzedażowy a następnie tworzenie ofert konkretnych przedmiotów wymaga sporo wiedzy i nakładu pracy. Jeszcze większym wyzwaniem wydaje się podrobienie bramki płatności. Nie jest to coś, co potrafi zrobić każdy nastolatek.

Niestety, by oszukiwać w internecie nie trzeba być genialnym hakerem lub hakerką. Gdyby każda próba oszustwa wymagała tak wiele pracy, cały proceder byłby nieopłacalny. Tworzenie fałszywych stron było proste. Na grupie udostępniono specjalne narzędzie – prostego w obsłudze bota, który generował potrzebne strony za pomocą kilku kliknięć. Niczym w prostym formularzu należało wypełnić odpowiednie pola, a najlepiej wkleić link do prawdziwej oferty, kliknąć „OK” i fałszywa strona generowała się sama. Potem wystarczyło tylko przesłać link w wiadomości i czekać na wypłatę. Aby zostać cyberprzestępcą, potrzebna była zaledwie podstawowa wiedza z zakresu poruszania się w internecie.

Wypłata

Pozostaje jeszcze kwestia wypłaty „zarobionych” środków. Każdy „żołnierz” posiadał swój portfel kryptowalut, który działał niczym konto pracownicze. Po udanym oszustwie na ten rachunek wpływało nawet do 60% wyłudzonej kwoty. Trzeba przyznać, że takie pieniądze mogą kusić.

Dla szczególnie zaangażowanych istniała również możliwość awansu w strukturze, co mogło stanowić dodatkową motywację.

Dlaczego oni to robią?

O zmianach w mózgu zachodzących w procesie dojrzewania napisano wiele. Skłonność młodzieży do ryzyka wynika z wielu kwestii. W mózgu nastolatka obszary odpowiedzialne za emocje rozwijają się dużo szybciej niż te, których rolą jest racjonalna ocena sytuacji. Ośrodek nagrody szaleje i bez przerwy domaga się nowych bodźców, a obecność rówieśników tylko wzmacnia wszystkie te procesy (Konarzewska-Michalak, Kukowka, 2021).

Internet zapewnia specyficzne warunki sprzyjające zaangażowaniu w przestępczość. Nawet nastolatki, które nigdy nie byłyby zdolne do wyrwania staruszcze torebki na ulicy, mogą zupełnie inaczej postrzegać przestępstwa w cyberprzestrzeni. Brak bezpośredniego kontaktu z ofiarą, anonimowość i pewnego rodzaju odrealnienie sprzyjają nielegalnym działaniom (Aiken i in., 2016).

Dodajmy do tego zachętę finansową i pozycję w grupie rówieśniczej, a uzyskamy całkiem prawdopodobną hipotezę na temat czynników sprzyjających łamaniu prawa.

Konsekwencje

Niestety, choć internetowe przestępstwa wydają się młodzieży ekscytującą zabawą, organy ścigania mają na ten temat inne zdanie. Oszustwo pozostaje czynem zabronionym, uregulowanym w art. 286 Kodeksu karnego (Dz. U. z 2024 r. poz. 17) pod groźbą kary pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

Pełną odpowiedzialność karną ponoszą dzieci powyżej 17. roku życia jako sprawcy młodociani. Jednak nie oznacza to, że w stosunku do osób młodszych nie są wyciągane żadne konsekwencje prawne, ponieważ na podstawie Ustawy o wspieraniu i resocjalizacji nieletnich (Dz. U. z 2024 r. poz. 978), w stosunku do dzieci:

- powyżej 10. roku życia może zostać przeprowadzone postępowanie o demoralizację i mogą być orzeczone środki służące przeciwdziałaniu demoralizacji;
- powyżej 13. roku życia może zostać przeprowadzone postępowanie w sprawach o czyny karalne (czyli przestępstwa i wykroczenia) i sąd rodzinny może orzec względem dziecka środki wychowawcze (np. zobowiązanie do przeprosin), środek

lecniczy (tj. umieszczenie w zakładzie leczniczym) oraz środek poprawczy (tj. umieszczenie w zakładzie poprawczym).

Dlatego konsekwencje to nie tylko krótkoterminowe nieprzyjemności związane z wizytami na policji, procesem i karą. Mogą one też długoterminowo zaważyć na życiu dzieci, które nie do końca świadomie zaangażowały się w nielegalne działania.

Co robić?

Jak to bywa w przypadku wielu rodzicielskich wyzwań, odpowiedź na pytanie „co robić?” nie jest prosta i jednoznaczna. Wprowadzanie dobrych nawyków związanych z korzystaniem z technologii oraz rozmowa i zainteresowanie tym, co dziecko robi w sieci, to uniwersalne dobre praktyki, które mają zastosowanie również w tym przypadku. Choć brzmi to jak truizm, warto przypominać dzieciom, że obcy w internecie to nadal obcy i niekoniecznie musi mieć dobre zamiary.

Kluczowe porady dopasowane do wieku dziecka

0–6 lat

- Wdrażaj cyfrową higienę już od najmłodszych lat. Egzekwuj czas bez ekranu przed snem. Modeluj odpowiednie zachowania i przyszłe nawyki u dziecka swoim przykładem, np. poprzez odkładanie telefonu podczas wspólnych aktywności.
- Rozmawiaj o niebezpieczeństwach online w sposób dostosowany do wieku dziecka.

7–12 lat

- Pamiętaj o wprowadzeniu domowych zasad ekranowych.
- Nie zostawiaj dziecka samego przed ekranem – spędzaj z nim czas, zainteresuj się, jakie treści do niego docierają.
- Kiedy dziecko dostanie swój pierwszy smartfon, zadбай o wprowadzenie go do świata online, pokaż mu dobre przykłady.
- Pamiętaj o domowych zasadach ekranowych – uzgodnij je z dzieckiem.

- Uczulaj dziecko, że „obcy” może je zaczepić nie tylko na ulicy, ale także w sieci.



13+ lat

- Staraj się być na bieżąco z tym, co dzieje się w internecie, również w kontekście zagrożeń – rozmawiaj o tym ze swoim dzieckiem.
- Bądź uważny/uważna na aktywność swojego dziecka w sieci, pamiętaj o stawianiu granic, ale też o poszanowaniu jego prywatności.
- Zwracaj uwagę na ewentualne zmiany w zachowaniu swojego dziecka – jeśli coś Cię niepokoi, porozmawiaj z nim, dowiedz się jaki jest problem bądź dla niego wsparciem.
- Szukaj informacji o tym, jak możesz wspierać swoje dziecko, jeśli wydarzy się coś złego związanego z obecnością dziecka w sieci.
- Uczul dziecko na konsekwencje prawne działań w sieci. Porozmawiajcie o prawach autorskich, ochronie prywatności, oszustwach itp.

Olga Wałkuska, NASK



Bibliografia i literatura polecana

Aiken, M., Davidson, J., Amann, P. (2016). *Youth Pathways into Cybercrime*.

<https://www.europol.europa.eu/cms/sites/default/files/documents/pathways-white-paper.pdf>

Czerski, W. M. (2022). Cyberprzestępczość wśród nieletnich – charakterystyka zjawiska, jego skala i przeciwdziałanie. *Dydaktyka informatyki*, 17, 11–18.

<http://dx.doi.org/10.15584/di.2022.17.2>

Konarzewska-Michalak, E., Kukowka, I. (2021). Mózg nastolatka jak dynamit. [Uniwersyteckie.pl](https://uniwersyteckie.pl). <https://uniwersyteckie.pl/nauka/iwona-kukowka-mozg-nastolatka-jak-dynamit>

Lange, R., Wrońska, A., Ładna, A., Kamiński, K., Błazej, M., Jankiewicz, A., Rosłaniec, K. (2023). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*

i rodziców. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. <https://nask.pl/magazyn/nastolatki-3-0-raport-z-ogolnopolskiego-badania-uczniow-i-rodzicow/>

National Crime Agency. (b.d.). One in five children found to engage in illegal activity online. Pobrane 24 lutego 2025 z: <https://www.nationalcrimeagency.gov.uk/news/one-in-five-children-found-to-engage-in-illegal-activity-online>

Statista. (2024). *Most popular social networks worldwide as of April 2024, by number of monthly active users*. Pobrane 24 lutego 2025 z: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/#:~:text=Meta%20Platforms%20owns%20four%20of,monthly%20core%20Family%20product%20users>

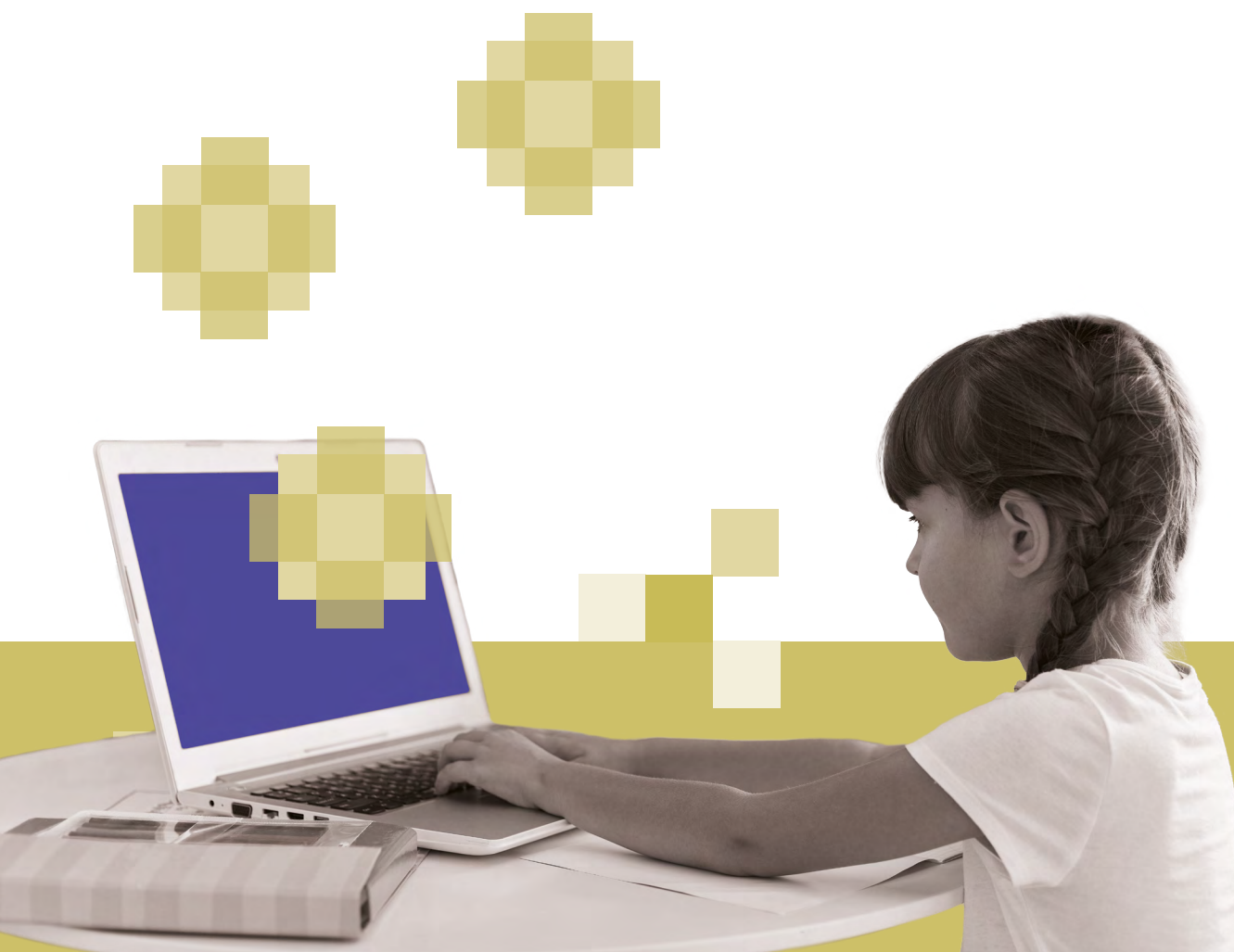
Telegram (komunikator internetowy). (14 marca 2025). W: *Wikipedia*. [https://pl.wikipedia.org/w/index.php?title=Telegram_\(komunikator_internetowy\)&oldid=76228402](https://pl.wikipedia.org/w/index.php?title=Telegram_(komunikator_internetowy)&oldid=76228402)

Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny. (Dz. U. z 2024 r. poz. 17).

Ustawa z dnia 9 czerwca 2022 r. o wspieraniu i resocjalizacji nieletnich. (Dz. U. z 2024 r. poz. 978).

Skrzynki z łupami i inne mechanizmy hazardowe w grach dla dzieci

Andrzej Ryłski



11-letni Piotruś zaczął częściej robić zakupy w pobliskim sklepiku osiedlowym. Regularnie dopytywał, czy czegoś nie brakuje w domu i sam kupował niektóre produkty. Jednocześnie swojego kieszonkowego nie wydał już na słodycze ani drobne zabawki. Zachowanie to wyglądało na dojrzałe i odpowiedzialne, aż do czasu, gdy przypadkiem rodzice zorientowali się, co się za nim kryje. Piotrek każdą zaoszczędzoną kwotę wydawał w spożywczaku na karty przedpłacone. Następnie z ich pomocą kupował na specjalnych stronach internetowych „loot boxy”, czyli skrzynki z losowymi wirtualnymi przedmiotami do swoich ulubionych gier komputerowych. Jak się okazuje, rzadko kiedy w skrzynce można wylosować coś potrzebnego, najczęściej otrzymuje się przedmiot niewarty wydanych pieniędzy. Piotruś nie może jednak przestać myśleć o „wspaniałych” nagrodach, które, jak twierdzi, ma szansę wygrać i już od pewnego czasu wydaje w ten sposób praktycznie wszystkie swoje oszczędności...

Za grami komputerowymi stoją ogromne pieniądze

Gry wideo (komputerowe, konsolowe, mobilne i przeglądarkowe) dawno już przestały być niszową formą rozrywki. Od dobrych kilkunastu lat zyski branży gamingowej przycmiewają na świecie przychody z przemysłów filmowego i muzycznego razem wziętych. Należy mieć na uwadze, że wydawcy gier zarabiają na nich na różne sposoby. Czasem wystarczy zapłacić jednorazową kwotę, ale w przypadku niektórych tytułów, aby grać potrzebne jest wnoszenie opłat abonamentowych. Bywa też, że sama gra jest darmowa, ale umożliwia dokupywanie „dodatków”. Warto podkreślić, że ten ostatni sposób zarabiania już kilka lat temu był wykorzystywany przez większość gier figurujących na liście najlepiej sprzedających się tytułów. Paradoksalnie najwięcej zysku przynoszą darmowe gry! Niektóre z cyfrowych dodatków w grach mogą być bardzo kosztowne. Przykładowo w grze „Path Of Exile” można było wykupić tytuł „Ruler Of Wraeclass”, pozwalający na zaprojektowanie własnego przedmiotu oraz stworzenie przeciwnika według własnego pomysłu... za „jedyne” 12 500 dolarów – i podobno znalazły się osoby chętne na taki wydatek.

Rynek cyfrowych dodatków w grach

W raporcie z badania na temat ryzyka wystąpienia problemu z hazardem wśród graczy (dr Łukasz Wieczorek, 2021) opisano, że w grach wideo można dokupować dodatkowe elementy, takie jak:

- **skórki**, zmieniające w grze, wygląd postaci, jej wyposażenia lub profilu gracza (np. nietypowy wygląd broni w grze „Counter Strike: Global Offensive”);

- **wirtualni towarzysze** (na przykład towarzyszące postaci zwierzaki w grze „World of Warcraft”), którzy nie wpływają na przebieg gry, ale dają możliwość zaimponowania innym graczom i urozmaicają ekran podczas rozgrywki;
- **przedmioty dające przewagę w grze**, zwiększające szanse na odniesienie sukcesu w realizowanych zadaniach, takich jak pokonywanie przeciwników – bardzo popularne w wielu grach typu MMO (czyli Massively Multiplayer Online – gry sieciowe dla wielu graczy, gdzie we wspólnej wirtualnej przestrzeni w tym samym czasie mogą grać setki, a nawet tysiące osób);
- **czasowe ulepszenia konta dające przewagę w grze** (np. szybsze pozyskiwanie surowców, krótszy czas oczekiwania na wykonanie podstawowych czynności, typowe dla przeglądarkowych gier strategiczno-ekonomicznych). Status „Konta Premium” jest wyróżniany zmianą wyglądu profilu gracza poprzez takie efekty jak: dodanie ozdób, animacji i/lub umożliwienie ustawienia własnego obrazka profilowego – osoby korzystające z darmowych kont mają zazdrościć statusu „graczom premium”;
- **wirtualne skrzynki**, oferujące losowe nagrody, w tym przedmioty bardzo rzadkie, często dające wyjątkową przewagę i przez to cenne; występują w wielu rodzajach gier.

Rzeczywisty koszt wirtualnych przedmiotów bywa trudny do obliczenia z powodu stosowanych w grach systemów wirtualnych walut (kredytów, punktów, monet, kryształów itp.). Prawdziwe pieniądze (np. z karty doładowanej w sklepie) pozwalają zakupić taką walutę i dopiero ona jest używana do nabywania wirtualnych przedmiotów. Taki system utrudnia zorientowanie się, ile pieniędzy dotychczas pochłoneła gra i sprawia, że kupujący wydają więcej.

Zakup opisanych wyżej wirtualnych towarów możliwy jest przeważnie poprzez sklep wewnątrz gry, ale często istnieje także możliwość handlu bądź wymiany dóbr między graczami. Powstają także wyspecjalizowane sklepy poza przestrzenią gry, dostępne przez zwykłą przeglądarkę internetową. Wystarczy podać tam swój adres e-mail i jednym kliknięciem potwierdzić wiek, aby zyskać możliwość zakupu wirtualnych towarów, w tym także skrzynek z łupami.

Mechanizm hazardu

Wszelkie mechanizmy hazardowe, zarówno w pokerze, ruletce, najróżniejszych loteriach, jak również w przypadku skrzynek z łupami, bazują na podobnych mechanizmach. Uczestnik może dobrowolnie wpłacić pewną (często całkiem niewielką) kwotę. Istnieje określona, również nieduża szansa na wygraną – tzn. na otrzymanie dóbr wartych więcej od wpłaconej kwoty.

Statystycznie wpłacane pieniądze są w dużym stopniu tracone, ponieważ otrzymana korzyść jest najczęściej niewspółmierna do poniesionego, jednostkowo niewielkiego kosztu. Nadzieja na wygraną potrafi przesłonić rozsądek, a samo oczekiwanie na wynik losowania daje bardzo silny zastrzyk pozytywnych emocji. Zaangażowana osoba nie zwraca wówczas uwagi na fakty i obiektywne statystyki jasno wskazujące, że najpewniej poniesie stratę. Uiszcza po raz kolejny opłatę i ponawia czynność losowania. Umysł uzależnia się od odczuwanej przyjemności i coraz trudniej jest zrezygnować z udziału w hazardowej aktywności.

Szkodliwe skutki hazardu

Uzależnienie od hazardu jest obecnie uznawane za chorobę zgodnie z 11. aktualizacją Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD-11) oraz 5. edycją Diagnostycznego i statystycznego zaburzeń psychicznych (DSM-5). Raport komisji czasopisma „Lancet” (Wardle i in., 2024) opisuje, że ok. 450 mln ludzi na świecie doświadczyło negatywnych jego konsekwencji (osobistych, społecznych i zdrowotnych), jak rozpad relacji, problemy finansowe, utrata pracy czy problemy psychiczne. Eksperci oceniają, że z tej grupy łącznie ok. 80 mln zmaga się z tzw. hazardem problematycznym – często powtarzanym pomimo występowania negatywnych skutków, wśród których występują nawet skłonności samobójcze.

Na skutek uzależnienia od hazardu dotknięte nim osoby tracą kontrolę nad wydawaniem pieniędzy, spada ponadto ich zainteresowanie innymi formami rozrywki czy sposobami spędzania wolnego czasu. Usiłują pozyskać dodatkowe finanse, które następnie przeznaczają na aktywność hazardową i, podobnie jak w przypadku pozostałych uzależnień, mają trudność w przyznaniu przed samymi sobą, że problem ten ich dotyczy. W obawie przed konfrontacją ukrywają swoje uzależnienie, mogą nawet świadomie wprowadzać w błąd bliskie im osoby na temat tego, co robią i na co wydają oszczędności.

Osoba uzależniona jest w stanie wydać na hazard każdą kwotę, zapożyczyć się w celu kontynuowania gry, a także potajemnie defraudować powierzane jej środki pieniężne. Prowadzi to do szeregu trudnych sytuacji i wykształcenia dalece niepożądanych zachowań. Wśród negatywnych konsekwencji zagrażających w szczególności młodym wymienić można, oprócz faktycznych strat finansowych, także silne pobudzenie, bezsenność, nerwowość, brak zdolności koncentracji, obniżenie poczucia własnej wartości, utratę zaufania innych osób oraz postępującą izolację emocjonalną od rodziny i znajomych.

Hazard a polskie prawo

Ustawa z dnia 19 listopada 2009 r. o grach hazardowych (Dz.U. z 2023 r., poz. 227) opisuje, które aktywności określane są mianem hazardowych. Miejsca umożliwiające grę na pieniądze, czyli kasyna, zarówno wirtualne jak i rzeczywiste, wymagają szczegółowego uwierzytelnienia, zaświadczenia o pełnoletności popartego okazaniem dokumentów. Podlegają także specjalnym kontrolom. Jednak te przepisy nie dotyczą gier wideo, w których zaszyto omawiane mechanizmy.

Nielegalne kasyna wiążą się z ryzykiem zarówno dla organizatorów jak i uczestników. Zgodnie z Kodeksem karnym skarbowym, samo uczestnictwo w nielegalnej grze hazardowej stanowi przestępstwo skarbowe, za które grozi grzywna od 12 039,60 zł do 4 815 840 zł (Ministerstwo Finansów, 2018).

Parahazard

Istnieje wiele przykładów gier, których formalnie, ze względu na opisane wcześniej kryteria, nie zaliczamy do grona hazardowych. Mechanizm ich działania jest jednak podobny, może wywoływać podobne skutki jak klasyczne gry hazardowe, a co gorsza są dostępne dla wszystkich, niezależnie od wieku. Gry oferujące losowe nagrody są wręcz kierowane nierzadko specjalnie do dzieci (Ministerstwo Cyfryzacji, 2023).

Wiele z gier, w których dostępne są skrzynki z łupami, to tytuły adresowane do dzieci w wieku 12 lat i starszych, a chętnie i często są używane nawet przez młodsze dzieci. Poszczególne nagrody można kupować w niezależnych sklepach internetowych, wymieniać i sprzedawać innym graczom za walutę gry. Uczestnicy zachęcają się nawzajem do handlu wirtualnymi przedmiotami. Zarówno możliwe do wygrania przedmioty czy korzyści w grach, jak i zawierające je skrzynki oraz same witryny sklepów projektowane są pod kątem wzbudzenia zainteresowania w dzieciach. Stosowane są jaskrawe kolory, popularne style rysunku, a także wykorzystywane znane i lubiane przez dzieci lubianych postaci fikcyjnych bohaterów.

Proces otwierania skrzynek z łupami jest dodatkowo uatrakcyjniany – każdemu otwarciu towarzyszą ekscytujące dźwięki i animacje. Wywołuje to pozytywne emocje u osoby otwierającej skrzynkę i zachęca ją do ponawiania tego działania. Z tego powodu sama czynność otwarcia skrzynki zaczyna być odbierana jako nagroda. Wraz z przyzwyczajeniem do odczuwania przyjemności w połączeniu z tymi czynnościami uczestnicy nabierają jednocześnie przeświadczenia, że wykupując kolejne losy przybliżają się do wygranej, nawet jeśli nie znają reguł kierujących losowaniem nagród. Te mechanizmy sprawiają, że trudniej jest zaprzestać kupowania kolejnych skrzynek z łupami (Wieczorek, Dąbrowska, 2021).

Łatwość podjęcia aktywności hazardowej przez dzieci bierze się także stąd, że w grach video, na stronach internetowych i w aplikacjach brakuje skutecznych mechanizmów weryfikacji wieku i egzekwowania jego ograniczeń. Choć za wirtualne przedmioty w grach można płacić kartami kredytowymi, nie jest to jedyna możliwość. Wiele sklepów oferuje opcję opłacenia swoich zakupów za pomocą tak zwanych kart przedpłaconych, a taki środek płatniczy możliwy jest do pozyskania przez dzieci w dowolnym wieku. Bardzo często osiedlowe sklepy z produktami spożywczymi czy prasą dają możliwość „doładowania” takich kart gotówką. Następnie wystarczy w grze lub na stronie sklepu z wirtualnymi towarami podać numer zakupionej karty przedpłaconej, aby opłacić internetowy zakup wirtualnych przedmiotów w grze.

Opisane powyżej mechanizmy powodują, że gry zawierające możliwość dokupowania wirtualnych przedmiotów, w szczególności skrzynek z łupami lub innych rodzajów losowych nagród, w zamian za wpłacane rzeczywiste pieniądze, w istocie mogą powodować u użytkowników szkodliwe uzależnienie. Niebezpieczeństwo to jest szczególnie duże w przypadku dzieci, które mają łatwy dostęp do gier, a są dodatkowo zachęcane do aktywności grania oraz kupowania wirtualnych przedmiotów przez swoją grupę rówieśniczą i influencerów oraz influencerki.

Warto zapamiętać!



Dziecko może nie zauważyć, ile wydaje pieniędzy, zwykle nie zdaje sobie sprawy z wartości kupowanych wirtualnych dóbr. W wielu przypadkach w grach nie ma informacji, jaka jest szansa wygrania konkretnych nagród. Bardzo łatwo jest utracić kontrolę nad wydawaniem i uzależnić się od przyjemnego uczucia towarzyszącego otwieraniu zakupionych skrzynek. O ile każdy pojedynczy zakup może być drobnym wydatkiem, należy pomóc dziecku w uświadomieniu sobie, że sumarycznie bardzo łatwo i szybko może wydać dużą kwotę pieniędzy. Czasem wystarczy wyrazić zaskoczenie, jak wiele łącznie kosztują gry i dodatki do nich, aby dziecko przemyślało swoje wybory zakupowe (np.: „Spójrz – wydałeś/aś ponad 200 złotych na grę mobilną. Za to można kupić kilka porządnych gier na komputer albo niezły zestaw słuchawek!”).

- Interesuj się, w jakie gry gra Twoje dziecko

Zadawaj pytania, aby lepiej poznać grę, w którą angażuje się Twoje dziecko. Zachęcaj, aby pokazywało i tłumaczyło ci, na czym polegają te gry. Przeanalizuj, czy wiążą się z nimi jakieś opłaty. Jeśli grę można pobrać za darmo, jej twórcy z pewnością zarabiają w inny

sposób – np. wyświetlając reklamy lub oferując dodatkowe funkcje gry za opłatą.

- Pytaj, na co dziecko wydaje swoje kieszonkowe

Zagaduj czasem „od niechcienia”, czy coś sobie ostatnio kupiło, czy może chciałoby się tym pochwalić. Trzeba się wykazać dużą ostrożnością, aby dziecka nie nastawić niechętnie do takich rozmów, zwłaszcza gdy wyczujesz, że ten temat nie jest łatwy. Wahanie się, unikanie tematu czy kłopot w opisanie tego, co kupuje za swoje kieszonkowe, powinno zwrócić uwagę.

- Rozmawiaj z dzieckiem o wartości dokonywanych przez nie zakupów

Spróbujcie oszacować, ile w ciągu miesiąca lub roku można wydać na wirtualne dodatki do gry. Przykładowo, wydając 2 razy w tygodniu po 10 zł na przedpłacone karty, po roku wydamy ponad 1000 zł! Zapytaj dziecko, czy są inne rzeczy, na które mogłoby przeznaczyć taką sumę pieniędzy. Być może jest coś, co dałoby mu więcej satysfakcji i radości, a także byłoby trwalsze w porównaniu do wirtualnych przedmiotów w grze. Dodatkową korzyścią w takiej sytuacji jest możliwość ukazania dziecku praktycznego i pożytecznego zastosowania matematyki. Obliczenie, ile naprawdę pieniędzy wydaje na swoją grę, pomaga w kontrolowaniu osobistych finansów.

Warto zapamiętać!



Nie każda gra jest odpowiednia dla dzieci. Ze względu na obecne w nich treści, wszystkie dystrybuowane gry powinny podlegać klasyfikacji PEGI. Wskazuje ona zalecany wiek gracza oraz wymienia potencjalnie nieodpowiednie elementy, jakie w nich występują, np. przemoc czy nagość.

Nawet jeśli sama gra jest klasyfikowana jako odpowiednia dla wieku dziecka, niektóre aktywności wokół gier stwarzają dodatkowe ryzyko. Internetowa społeczność graczy, ich dyskusje poprzez czat w grze lub na zewnętrznych forach i sieciach społecznościowych, czy wreszcie handel wirtualnymi dodatkami mogą narażać dziecko na kontakt z nieodpowiednimi treściami i zachowaniami.

Kluczowe porady dopasowane do wieku dziecka



0–6 lat

- Zgodnie z zaleceniami ekspertów, do 6. roku życia dzieci nie powinny poświęcać czasu na gry wideo.
- Jeśli udostępniasz dziecku gry, upewnij się, że są to tytuły pozbawione mechanizmów hazardowych, a jednocześnie oferujące wartości edukacyjne oraz dostosowane pod względem zawartości do wieku (klasyfikacja PEGI: 3).



7–12 lat

- W tym wieku dzieci nie powinny samodzielnie zakładać kont w serwisach społecznościowych ani w grach online.
- Rozważ ograniczenie możliwości instalowania nowych aplikacji (w tym gier) na urządzeniu dziecka (funkcja oferowana przez programy lub ustawienia ochrony rodzicielskiej).
- Proponuj alternatywne sposoby spędzania wolnego czasu – np. gry planszowe czy aktywności na świeżym powietrzu.
- Przed udzieleniem pozwolenia na zainstalowanie gry, upewnij się, czy jest ona dostosowana do wieku (oznaczenia PEGI) oraz czy posiada wbudowane mechanizmy mikropłatności lub wymieniania się wirtualnymi przedmiotami między graczami.



13+ lat

- Staraj się orientować w tytułach gier lubianych przez dziecko.
- Zwracaj uwagę jaki wpływ mają poszczególne gry na dziecko, szczególnie biorąc pod uwagę ich uzależniający potencjał.
- Rozmawiajcie z dzieckiem na temat opłat w grach – uwzględniając zarówno jednorazowo płatną kwotę, jak i ewentualne opłaty abonamentowe, dostępne w grze mikropłatności oraz inne płatne usługi związane z grą.

- Zwracaj uwagę, jeśli dziecko ma trudności w określeniu na co wydaje swoje pieniądze – zachęcaj je do rozmowy i wspieraj w rozsądnym gospodarowaniu finansami.
- Szukaj informacji o tym, jak przeciwdziałać uzależnieniom od gier oraz od hazardu.

Andrzej Rylski, NASK

Bibliografia i literatura polecana

Ministerstwo Cyfryzacji. (2023). *Jeszcze raz... i na pewno wygram! Młodzi gracze i mechanizmy hazardowe w grach*. Pobrane 20 lutego 2025 z: <https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/jeszcze-raz-i-na-pewno-wygram-mlodzi-gracze-i-mechanizmy-hazardowe-w-grach>

Ministerstwo Finansów. (2018). *Nie dla hazardu: Nielegalny hazard*. Pobrane 20 lutego 2025 z: <https://www.gov.pl/web/nie-dla-hazardu/nielegalny-hazard>

Ustawa 19 listopada 2009 r. o grach hazardowych. (Dz.U. z 2023 r., poz. 227).

Wardle, H., Degenhardt, L., Marionneau, V., Reith, G., Livingstone, C., Sparrow, M., Tran, L. T., Biggar, B., Bunn, C., Farrell, M., Kesaite, V., Poznyak, V., Quan, J., Rehm, J., Rintoul, A., Sharma, M., Shiffman, J., Siste, K., Ukhova, D. [...] Saxena, K. (2024). The Lancet Public Health Commission on gambling. *The Lancet Public Health*, 9(11), e950-e994. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00167-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00167-1)

Wieczorek, Ł., Dąbrowska, K. (2021). *Raport z realizacji badania „Czynniki ryzyka rozwoju zaburzeń hazardowych wśród graczy w gry komputerowe online i offline (w tym gry typu Pay2Win)”*. Pobrane 20 lutego 2025 z: https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=11319175.

O grach, relacjach i edukacji. Jak wspierać dzieci w cyfrowym świecie?

Dominika Urbańska-Galanciak



Po śmierci króla Gryphonhearta królestwo Erathii pada pod naporem mrocznych sił Nighonu i Eofolu. Na wieść o tym, Katarzyna – córka Gryphonhearta i żona Rolanda Ironfista – powraca w ojczyste strony z zamiarem pojednania swych rodaków i poprowadzenia ich do walki przeciw złu, które spustoszyło ich krainę. Aby osiągnąć ten cel, Katarzyna będzie musiała stawić czoła wielu potężnym przeciwnikom próbującym wykorzystać chaos po śmierci monarchy. Czy uda się jej zbudować potężną armię pod wodzą legendarnych bohaterów, wykorzystać siłę mitycznych postaci i zdolności magiczne rekrutów oraz odnaleźć artefakt, który pozwoli jej na zjednoczenie ziem i odbudowę imperium?

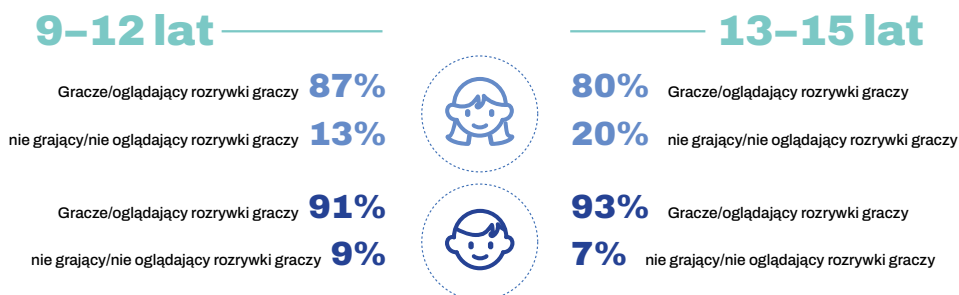
Jeśli ten opis fabuły brzmi jak historia z powieści, filmu lub serialu, które chętnie byście przeczytali lub obejrzeni, mam wspaniałą wiadomość! Możecie samodzielnie kształtować przyszłość Erathii, odwiedzając jedno z najbardziej kultowych uniwersów fantasy w emocjonującej, wieloosobowej, rodzinnej grze strategicznej „Heroes of Might and Magic”.

I nawet jeśli gry wideo to nie Wasza bajka, ale macie wokół siebie grające dzieci, podopiecznych czy uczniów lub uczennice, którzy chętnie dzielą się swoimi doświadczeniami z gier wideo, wykorzystajcie ich entuzjazm i pozwólcie się zaprosić do ich wirtualnego świata.

Przekonania kontra badania

Wielu dorosłych postrzega gry wideo jako aktywność wyłącznie dla dzieci, całkowicie bezproduktywną, niejednokrotnie uznając ją za stratę czasu. Faktycznie, gry są bardzo popularną formą spędzania wolnego czasu przez dzieci. Szacuje się, że w Polsce dla 88% dzieci w wieku 9–15 lat gry wideo są rozrywką pierwszego wyboru, najpopularniejszą wśród chłopców powyżej 13. roku życia. Bardzo ciekawy jest trend wskazujący na wysoki odsetek dziewcząt zainteresowanych oglądaniem gier, a nie tylko aktywnym uczestnictwem (Polish Gamers Observatory, 2022).

Które z poniższych rzeczy robiłeś (-aś) w ciągu ostatniego miesiąca?



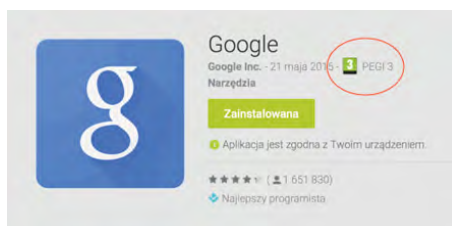
Na podstawie: Polish Gamers Observatory, 2022a

W całej populacji dorosłych graczy wskaźnik grających kobiet wynosi 47% w przypadku Polski (Polish Gamers Observatory, 2022) oraz 43,5% w Europie (Video Games Europe, European Games Developer Federation, 2023). Biorąc pod uwagę bieżące statystyki dotyczące osób małoletnich, można szacować, że liczba osób grających, w tym kobiet, będzie rosła.

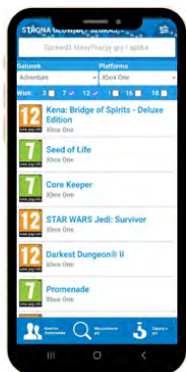
I choć 75% europejskich graczy to osoby dorosłe, a średni wiek osoby grającej to 31 lat, ogromną popularnością nadal cieszą się gry adresowane do odbiorców i odbiorczyń w każdym wieku. W roku 2024 wśród najchętniej kupowanych tytułów w Polsce aż 58% było odpowiednich dla dzieci i młodzieży i miało klasyfikację wieku PEGI 3 (20%), PEGI 7 (15%) lub PEGI 12 (23%) (Video Games Europe, European Games Developer Federation, 2023).

Pająk i pięść – kilka słów o PEGI

PEGI – *Pan European Games Information* – to europejski system klasyfikacji gier wideo, dostarczający informacji o zaleceniach wiekowych i treściach gier. Powstał w roku 2003 z inicjatywy branży gier, która we współpracy ze środowiskiem akademickim i sektorem publicznym wypracowała kryteria oceny umożliwiające ochronę małoletnich przed dostępem do niewłaściwych treści. System jest uznawany przez Komisję Europejską za pomocny w odpowiedzialnym doborze gier dla dzieci. Oznaczenia klasyfikacji gier znajdziemy zarówno na opakowaniach gier w sprzedaży detalicznej oraz podczas zakupów online obok wybranego tytułu lub na karcie produktu.



Dostępna jest także wygodna, bezpłatna aplikacja mobilna PEGI Ratings, która umożliwia wyszukiwanie i filtrowanie gier dostosowanych do wieku gracza i wybranej platformy.



System PEGI obejmuje **5 oznaczeń wiekowych** – PEGI 3, PEGI 7, PEGI 12, PEGI 16 i PEGI 18.

Oprócz tego występuje w nim 8 opisów treści, które odnoszą się do: przemocy, wulgaryzmów, przerażających treści, dyskryminacji, hazardu, erotyki i używek. Od 2013 roku PEGI informuje również o występowaniu w grze opcji zakupów.



Wyjątkowym oznaczeniem jest PEGI! (zalecenia rodzicielskie), który ma ostrzegać o potencjalnych nieodpowiednich treściach generowanych przez użytkowników. Zazwyczaj jest ono stosowane do oznaczania platform internetowych (typu Facebook, Snapchat, X lub YouTube), ale też niektórych gier.

Warto wiedzieć:

- Kryteria klasyfikacji gier są stale aktualizowane przez niezależnych ekspertów.
- Klasyfikacja jest weryfikowana przez administratorów systemu.
- PEGI jest stosowany w 40 krajach.
- Baza gier w systemie przekracza 40 tysięcy unikalnych tytułów.
- System jest stosowany przez większość wydawców, którzy oferują produkty na globalnym rynku.
- Klasyfikacja wiekowa nie uwzględnia poziomu trudności ani umiejętności niezbędnych do korzystania z danej gry.

Oznaczenie wieku w systemie PEGI określa, czy gra zawiera treści właściwe dla młodszego odbiorcy, nie informuje natomiast o poziomie trudności gry czy złożoności mechaniki. Możemy więc znaleźć w kategorii PEGI 3 czy 7 zaawansowane symulatory

lub strategię ekonomiczne, które wymagają umiejętności czytania, liczenia i są odpowiednie dla starszych odbiorców.

Czas przegrany, czas wygrany

Wiemy już, że gry wideo nie są wyłącznie domeną dzieci. Jak kształtuje się natomiast kwestia czasu, który gracze poświęcają na eksplorację wirtualnych światów? **Średni tygodniowy czas grania** według raportu „All About Video Games – European Key Facts”, wynosi 8,9 godziny, podczas gdy na oglądanie telewizji Europejczycy przeznaczają 24 godziny, a na media społecznościowe ponad 16 godzin w tygodniu (Video Games Europe, European Games Developer Federation, 2023). W sumie niemal 50 godzin, czyli więcej niż pełny etat w przestrzeni cyfrowej.

Biorąc pod uwagę, że gry wypadają tu „najsłabiej”, można uznać je za atrakcyjną alternatywę dla biernej konsumpcji mediów umożliwiających jedynie odtwarzanie transmitowanego materiału.

To może być dobra okazja także dla Ciebie, aby zachęcić dziecko do spędzania wolnego czasu wspólnie, w interaktywnej formie. Aż 75% małoletnich graczy objętych badaniem „Polish Gamers Kids” (Polish Gamers Observatory, 2022b) deklaruje bowiem, że zdarza im się grać w towarzystwie osób z rodziny, ale większość wskazuje, że jest to rodzeństwo. Zaobserwować można również, że graniu z mamą deklarują częściej dziewczęta, a z tatą – chłopcy. Zdecydowana większość młodych entuzjastów i entuzjastek elektronicznej rozrywki twierdzi też, że rodzice limitują im czas gry. Chłopcy częściej wskazują na takie działania ze strony opiekunów i opiekunek. 59% rodziców chłopców korzysta z narzędzi kontroli rodzicielskiej, podczas gdy w przypadku dziewczynek odsetek ten wynosi 45%, co pokazuje spore różnice w podejściu do nadzoru nad aktywnością dzieci w zależności od ich płci.

Warto wiedzieć, że systemy nadzoru rodzicielskiego (zwane także narzędziami kontroli rodzicielskiej):

- Są dostępne na konsolach, tabletach, smartfonach, urządzeniach przenośnych, a także na systemach Windows i MacOS.
- Są proste w obsłudze i niejednokrotnie dostępne z poziomu dedykowanych aplikacji.
- Służą nie tylko do kontrolowania czasu ekranowego, ale także do ustalenia poziomu interakcji i wymiany danych z innymi graczami oraz dostępu do treści generowanych przez innych użytkowników.

- Pozwalają na monitorowanie i ograniczanie wydatków w aplikacjach i grach.
- Umożliwiają personalizację ustawień na kilku kontach dla różnych użytkowników.
- Instrukcje ustawiania i korzystania z nich można znaleźć na stronie www.zapytajogry.pl.

Zachęcamy do wspólnego ustawiania narzędzi kontroli rodzicielskiej z podopiecznymi, aby razem ustalić zasady najlepiej odpowiadające potrzebom całej rodziny. Pozwoli to tak zarządzać rozrywką dzieci, by była dostosowana do ich emocji, możliwości poznawczych oraz wspierała rozwój kreatywności.

O co gramy w szkole. Jak gry mogą wspierać edukację?

Proces przyswajania wiedzy jest dobrze opisanym przedmiotem badań naukowych, obejmujących różne podejścia, wywodzące się zarówno z psychologii poznawczo-behawioralnej, jak i socjologii wiedzy. Teoria dydaktyczna szczegółowo opisuje mechanizmy nauki, co pozwala skutecznie projektować metody edukacyjne, wykorzystujące mechaniki znane z gier. Dzięki temu proces uczenia może być lepiej dostosowany do indywidualnych potrzeb uczniów i uczennic oraz zmieniających się warunków życia, technologii i rynku pracy.

Warto zwrócić uwagę, że samouczki i inne sposoby wprowadzania użytkownika lub użytkowniczki w mechanikę gry stanowią podstawę tak zwanej dydaktyki adaptacyjnej. Polega ona na dynamicznym dostosowywaniu poziomu trudności do postępów gracza, co pozwala utrzymać optymalny poziom wyzwania – motywujący, ale nie frustrujący. Mechanizm ten opiera się na stałym monitorowaniu skuteczności działań, czasu reakcji oraz liczby popełnianych błędów, na podstawie których odbywa się dynamiczna personalizacja rozgrywki.

Jedną z ciekawszych współczesnych publikacji z zakresu psychologii poznawczej jest książka **Stanislasa Dehaene’a** – francuskiego neurobiologa – „Jak się uczymy? Dlaczego mózg uczy się lepiej niż komputer... i jak go do tego wykorzystać?” (Dehaene, 2020). Autor przedstawia w niej koncepcję czterech filarów uczenia się, wskazując, że efektywność procesu edukacyjnego opiera się na:

1. **Uwadze**, która pomaga filtrować istotne informacje;

2. **Zaangażowaniu**, polegającym na aktywnym odkrywaniu i eksperymentowaniu, które sprzyja lepszemu zapamiętywaniu;
3. **Informacji zwrotnej**, pozwalającej korygować błędy i wzmacniać właściwe wzorce myślenia;
4. **Konsolidacji**, na którą składa się głównie sen oraz powtarzanie nabytych umiejętności w różnych kontekstach.

Te filary są powszechnie wykorzystywane we współczesnych metodach nauczania opartych na gamifikacji. Stanowią bowiem edukacyjne mechanizmy stosowane zarówno w grach tradycyjnych, jak i elektronicznych, które od lat są przedmiotem licznych badań.

Jednym z istotnych opracowań w tym obszarze jest publikacja Jessiki Millstone prezentująca wyniki ankiet i studiów przypadków dotyczących postaw nauczycieli i nauczycielek wobec wykorzystania gier cyfrowych w klasie (Millstone, 2012). Badanie to koncentruje się na **wpływie gier wideo na proces uczenia się, rozwój uczniów i uczennic oraz ich zachowania społeczne**. Wyniki wskazują, że nauczyciele i nauczycielki dostrzegają potencjał gier cyfrowych w angażowaniu uczniów i uczennic oraz wspieraniu procesu dydaktycznego. To samo zagadnienie porusza w swoich pracach także ceniona specjalistka psychologii poznawczej oraz UX w grach wideo – Celia Hodent (2017, 2021). W swojej pracy koncentruje się ona na wykorzystaniu neuronauki do projektowania gier intuicyjnych, angażujących i przystępnych dla graczy. Najnowszą wartą wzmianki publikacją dotyczącą wykorzystania gier w szkole jest „Handbook of Game-Based Learning” wydana przez MIT Press (Plass i in., 2020), której **autorzy analizują, w jaki sposób gry wideo mogą wspierać przyswajanie treści edukacyjnych i rozwój umiejętności, a także które elementy gier, takie jak informacja zwrotna, motywatory, adaptacyjność czy fabuła, mogą zwiększać ich efektywność dydaktyczną**. Praca ta stanowi cenne źródło wiedzy zarówno dla osób projektujących efektywne środowiska dydaktyczne oparte na gamifikacji, jak i dla samych nauczycieli w praktyce wdrażających narzędzia interaktywne do edukacji. Do pedagogów adresowany jest także **kurs online** oraz cykl poradników przygotowywanych przez metodyków European Schoolnet z których dowiadujemy się, że gry wideo stanowią atrakcyjne tło psychologiczne dla procesów nauczania, przyczyniają się do rozwoju intelektualnego młodych ludzi, wzbogacają ich słownictwo, uczą tworzenia artefaktów potrzebnych w grze i myślenia systemowego polegającego na kojarzeniu zdarzeń w przyczynowo – skutkowych sekwencjach logicznych.

Wracając do 4 filarów uczenia przedstawionych powyżej, warto podkreślić kluczową rolę informacji zwrotnej w procesie dydaktycznym. W szkole zapewniają ją kartkówki, sprawdziany, testy i egzaminy. Wszystkie te metody są ściśle powiązane z systemem

oceniania, a co za tym idzie, z lękiem przed porażką i konsekwencjami. Szkolna skala ocen koncentruje się na rezultatach, a nie na procesie poznawczym i rzadko uwzględnia indywidualne predyspozycje ucznia. Zupełnie inaczej wygląda mechanika porażki w grach. Jest ona zaprojektowana w sposób, który zachęca do eksperymentowania, analizowania błędów i stopniowego doskonalenia umiejętności. Dzięki temu **gracze uczą się wytrwałości, adaptacji i krytycznego myślenia w bezpiecznym, pozbawionym surowej oceny środowisku**. Bezpośrednie wdrożenie tej metody w edukacji może sprzyjać efektywnemu rozwojowi kompetencji zarówno wirtualnym, jak i realnym świecie. Doskonale wiemy, że w dobie błyskawicznie rozwijających się technologii główną rolą szkoły jest zadbanie o kluczowe kompetencje cyfrowe uczniów. Unia Europejska definiuje je w Europejskich Ramach Kompetencji Cyfrowych, które obejmują pięć głównych obszarów:

1. **Informacja i umiejętność korzystania z danych** – wyszukiwanie, ocena i zarządzanie informacjami w Internecie w sposób krytyczny i świadomy.
2. **Komunikacja i współpraca** – skuteczna interakcja w środowisku cyfrowym, w tym komunikacja online, współpraca wirtualna i znajomość zasad netykiety.
3. **Tworzenie treści cyfrowych** – produkcja, edytowanie i publikowanie cyfrowych treści, przestrzeganie praw autorskich oraz podstawy programowania.
4. **Bezpieczeństwo** – ochrona danych osobowych, bezpieczeństwo urządzeń, świadomość zagrożeń cybernetycznych oraz dbanie o zdrowie w kontekście technologii.
5. **Rozwiązywanie problemów** – identyfikowanie problemów technicznych, kreatywne wykorzystywanie technologii oraz umiejętność adaptacji do nowych narzędzi i rozwiązań cyfrowych.

Kompetencje te są kluczowe zarówno w codziennym życiu, jak i na dynamicznie zmieniającym się rynku pracy. **Dzisiejsi uczniowie, a przyszli pracownicy, będą musieli wykazywać się umiejętnościami, których nie zastąpi sztuczna inteligencja – kreatywnością, krytycznym myśleniem, inteligencją emocjonalną i zdolnością do rozwiązywania złożonych problemów**. Kluczem do sukcesu zawodowego będzie elastyczność, umiejętność współpracy z zespołem i interakcji z technologią oraz nieustanne rozwijanie umiejętności, które podkreślają unikalne zdolności człowieka (Związek Cyfrowa Polska, 2024). **Gry wideo pomagają uczniom i uczennicom przyswajać kompetencje cyfrowe w sposób naturalny i interaktywny.**

Warto wiedzieć:

- **Gry symulacyjne** mogą rozwijać **umiejętność analizy danych i rozwiązywania problemów**, uczyć zarządzania zasobami, przewidywania skutków decyzji oraz korzystania z cyfrowych interfejsów i narzędzi. Wirtualne symulacje mogą pomagać również w **rozwoju myślenia systemowego** i efektywnej nawigacji w środowiskach cyfrowych.
- **Gry przygodowe** mogą wzmacniać **umiejętności wyszukiwania i oceny informacji**, ponieważ często wymagają przetwarzania dużej ilości treści, rozwiązywania zagadek i podejmowania decyzji w oparciu o dostępne dane. Gracze mają szansę rozwijać także **kreatywność i zdolność cyfrowej komunikacji**, zwłaszcza w grach oferujących otwarte światy i interaktywne narracje.
- **Gry strategiczne** mogą wspomagać naukę **analizy i planowania**, a także korzystania z cyfrowych narzędzi do zarządzania zasobami. Wspólna rozgrywka w trybie multiplayer rozwija zdolność **współpracy online, podziału kompetencji i komunikacji cyfrowej**, ucząc efektywnej koordynacji w ramach projektu.
- **Gry logiczne** w naturalny sposób wspomagają kształtowanie **krytycznego myślenia, analizy wzorców oraz umiejętności rozwiązywania problemów**, co jest kluczowe w pracy z danymi i nowoczesnymi narzędziami cyfrowymi. Ponadto uczą **precyzji oraz cierpliwości**.
- **Gry akcji** natomiast doskonałą **koordynację ręka–oko, rozpoznawanie detali, szybkie podejmowanie decyzji oraz refleks**, co jest istotne w korzystaniu z interfejsów cyfrowych i pracy w dynamicznych środowiskach programistycznych. W trybach wieloosobowych rozwijają także **zdolność komunikacji w czasie rzeczywistym, strategiczne myślenie pod presją i analizę popełnianych błędów**.

Gry wideo projektowane są z myślą o rozrywce i choć walory edukacyjne gier są niezaprzeczalne, to ich wdrożenie w procesie edukacji powinno mieć charakter kontekstowy. Konieczne jest także staranne zaplanowanie i organizacja lekcji. Potrzeba znajomości zainteresowań dzieci oraz dostosowania gry do liczebności grupy czy wyposażenia klasy stanowi dodatkową barierę. Zagadnienia te zostały szczegółowo omówione w bezpłatnym poradniku „**Gry wideo w szkole: Wytyczne dla efektywnego kształcenia**” (Bray, Hosein, 2023), Nauczyciele i nauczycielki mogą znaleźć tam także wiele cennych informacji o włączaniu gier do nauczania przedmiotowego czy kształcenia w zakresie bezpieczeństwa online i higieny cyfrowej, a także przykłady bezpośredniego włączenia gier do programów nauczania przez system oświaty. Dla przykładu, w **Szkocji gry wideo są uznane za teksty literackie** i od 2008 roku nauczyciele i nauczycielki mogą z nich korzystać jako środka do przekazywania idei,

doświadczeń, opinii i informacji, by rozwijać kompetencje czytelnicze uczniów i uczennic. Z kolei w Polsce gra „This War of Mine” w 2023 roku **trafiła na oficjalną listę lektur** nieobowiązkowych w szkołach ponadpodstawowych. Tytuł adresowany jest do starszych uczniów, ponieważ porusza tematykę przetrwania w warunkach konfliktu zbrojnego, a gracz musi dokonywać moralnie skomplikowanych wyborów, aby zdobywać żywność, lekarstwa oraz schronienie. Gra wraz ze scenariuszami lekcji została udostępniona szkołom bezpłatnie jako pomoc w edukacji w zakresie socjologii, etyki, filozofii i historii. Zdaniem Ilony Starosty – nauczycielki w Zespole Szkół Komunikacji w Poznaniu, wprowadzenie tej gry podczas lekcji nie stanowi większej trudności nawet dla nauczyciela, który nie potrafi grać (Starosta, 2021). Problem infrastruktury szkolnej oraz kompetencji nauczycieli jest wielokrotnie podnoszony w przywołanym poradniku, podobnie jak kwestie wykorzystania gier jako narzędzi do motywowania i rozbudzania ciekawości poznawczej oraz w pracy z uczniami i uczennicami o szczególnych potrzebach edukacyjnych.

Gry wideo a neuroróżnorodność

Gry wideo stanowią wyjątkowo inkluzywne środowisko, oferujące wsparcie osobom neuroróżnorodnym na wiele sposobów. Tematyka ta została poruszona w publikacji „Learning, Education and Games. Volume Two: Bringing Games into Educational Contexts” (Schrier, 2016), której autorka prezentuje wykorzystanie gier jako narzędzi edukacyjnych do pracy w edukacji domowej i indywidualnej oraz wspierania uczniów i uczennic w spektrum autyzmu. Dla osób neuroatypowych gry mogą być doskonałym treningiem umiejętności społecznych, pozwalając na interakcje bez presji kontaktu twarzą w twarz. Gry narracyjne, dzięki rozbudowanym drzewkom decyzyjnym i możliwości przeżywania historii z perspektywy różnych bohaterów lub bohaterek, mogą wspierać rozwój inteligencji emocjonalnej i empatii. **Tytuły wymagające większego skupienia pomagają osobom z ADHD ćwiczyć utrzymywanie uwagi, a strategie uczyć planowania, organizacji działania i przewidywania konsekwencji swoich decyzji.** Co więcej, gry oferują szeroki wachlarz opcji dostosowania rozgrywki do indywidualnych potrzeb – ustawienia dostępności pozwalają na redukcję bodźców sensorycznych, wyciszenie intensywnych dźwięków czy regulację jasności obrazu. Można również dostosować tempo rozgrywki, co umożliwi komfortową zabawę osobom o obniżonej koncentracji oraz tym, które dopiero zaczynają swoją przygodę z grami, np. rodzicom czy dziadkom.

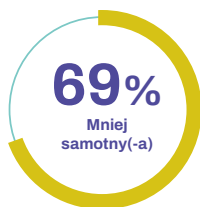
Producenci sprzętu zadbali także o graczy z różnymi potrzebami motorycznymi. Kontrolery adaptacyjne pozwalają na niemal dowolną personalizację ustawień, czyniąc gry bardziej dostępnymi. Tak szeroka gama opcji dostosowania sprawia,

że odpowiednio dobrane tytuły mogą nie tylko zapewniać rozrywkę, ale także obniżać napięcie i redukować stres, tworząc przyjazne i wspierające środowisko.

Razem czy osobno?

Stereotyp gracza jako samotnej osoby zamkniętej w pokoju, odizolowanej od świata słuchawkami i pogrążonej w wirtualnej rzeczywistości wciąż powraca w debatach publicznych. Współczesne gry, zwłaszcza wieloosobowe, wymagają współpracy, komunikacji i budowania relacji, co przeczy mitowi izolacji. Badania wskazują na **szereg pozytywnych skutków grania w gry wideo**. Według autorki i autorów raportu „The benefits of playing video games” (Granic i in. 2014) są to np. korzyści psychospołeczne, obecne w obszarze zdolności poznawczych, motywacji, emocji i kompetencji społecznych. Najnowsze badanie „Power of Play” (Entertainment Software Association, 2023), którego celem było opisanie zachowań i zainteresowań prawie 13 000 graczy powyżej 16. roku życia w 12 krajach, w tym w Polsce, pokazuje, że gry wideo mogą m.in. redukować stres, przeciwdziałać samotności oraz wspierać rozwój umiejętności takich jak kreatywność i współpraca. Większość ankietowanych deklaruje zaangażowanie w życie towarzyskie, zarówno online, jak i offline. Ponad połowa graczy gra z innymi osobami online, a 1/3 w bezpośrednim towarzystwie innych osób.

Granie w gry wideo sprawia, że czuję się...



Na podstawie: Entertainment Software Association, 2023.

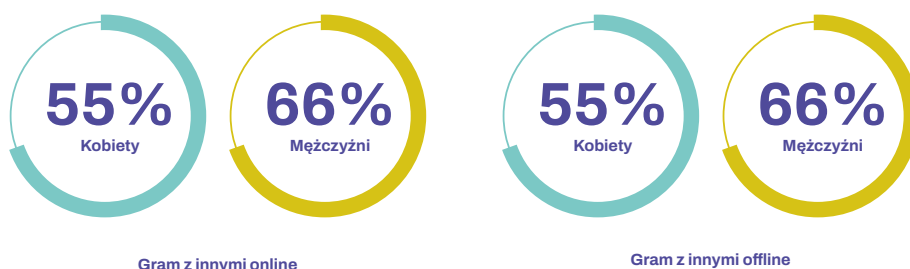
69% polskich graczy ankietowanych w ramach badania do globalnego raportu „Power of Play” twierdziło, że grając, nie czują się samotni. Gry wideo nie tylko utrwalają istniejące relacje, ale też sprzyjają tworzeniu nowych przyjaźni i pozwalają na nawiązywanie znajomości z osobami, których nie ma w najbliższym otoczeniu. 83% respondentów i respondentek twierdzi nawet, że gry zbliżają ich do innych ludzi.



Na podstawie: Entertainment Software Association, 2023.

Mężczyźni chętniej i częściej grają online. Natomiast bezpośrednie towarzystwo innych osób w przypadku obu płci zdarza się podobnie często. Ponad 60% polskich graczy komunikuje się z innymi w czasie rzeczywistym.

Gracze płci męskiej częściej grają online z innymi



Na podstawie: Entertainment Software Association, 2023.

W przypadku osób dorosłych, które potrafią zarządzać swoim wolnym czasem i dbać o ochronę danych osobowych, przytoczone informacje są optymistyczne. Nieco inaczej sprawa wygląda w przypadku osób małoletnich. Gry online wiążą się z pewnymi zagrożeniami, które warto znać i kontrolować.

Warto zwrócić uwagę na:

- 1. Kontakt z nieznanymi** – zawsze jest obarczony ryzykiem. Na czatach głosowych dzieci mogą natrafić na osoby o złych intencjach, np. oszustów czy cyberprzestępców.

2. **Cyberprzemoc** – w świecie gier online dziecko może być narażone na hejt, wykluczenie czy inne niewłaściwe zachowania, które mogą negatywnie wpłynąć na jego samopoczucie.
3. **Nieodpowiednie treści** – społeczność graczy może wymieniać między sobą treści nieodpowiednie dla małoletnich, takie jak materiały przedstawiające przemoc czy wulgarne wiadomości.
4. **Oszustwa finansowe** – gry mogą zawierać płatne dodatki, co może prowadzić do nieświadomego wydawania pieniędzy lub narażenia na próby wyłudzenia przez oszustów.
5. **Utrata prywatności** – dzieci mogą nieświadomie udostępniać swoje dane osobowe lub wizerunek, co niesie ryzyko ich wykorzystania przez cyberprzestępców.
6. **Problemy z kontrolą czasu** – angażujące interakcje społeczne mogą sprawić, że dzieci spędzają zbyt dużo czasu w grach kosztem nauki, snu i aktywności fizycznej.

Wymienionych zagrożeń można uniknąć. Wspomniane wielokrotnie narzędzia nadzoru rodzicielskiego są jednym z podstawowych sposobów ochrony dzieci i młodzieży. Rekomendujemy jednak, by nie polegać wyłącznie na rozwiązaniach technologicznych. Nic nie zastąpi rozmowy i zaufania, którym dziecko może i powinno obdarzać dorosłych w przypadku poczucia zagrożenia czy dyskomfortu. W raporcie „Nastolatki 3.0” (Lange i in., s. 89) na pytanie o reakcję na doświadczaną przemoc w sieci (nie tylko w grach) najczęściej, bo w 32,4% przypadków, wskazywana była odpowiedź „nie zrobiłem nic” a w dalszej kolejności, w 31,9% przypadków, „szukałem pomocy u znajomych”. Jedynie 24,1% poszkodowanych szukało wsparcia u opiekunów, a tylko 9,8% zaufało nauczycielom. To dobitnie pokazuje, jak ogromną pracę mamy do wykonania jako dorośli, by dać dzieciom i młodzieży poczucie bezpieczeństwa i zachęcić młodych ludzi do podejmowania z nami dialogu o problemach, z jakimi borykają się w cyfrowym świecie.

Warto zapamiętać!



Mamy nadzieję, że niniejsza publikacja pomoże Ci lepiej zrozumieć wyzwania świata online i nawiązać z dziećmi dialog oparty na wzajemnym zrozumieniu i zaufaniu. Jeśli chcesz wspierać dzieci w odpowiedzialnym uczestnictwie w świecie gier, warto kierować się kilkoma zasadami, które ułatwią dialog i pomogą **uniknąć nieporozumień.**

- **Nie oceniaj**

Niektóre gry wydają się nam infantylne lub absurdalne. Fabuła bywa skomplikowana, a postacie przerysowane. Jeśli wybór dziecka budzi zdziwienie i wątpliwości – porozmawiaj, wysłuchaj, poznaj, zrozum. Pozory mogą mylić.

- **Nie przerywaj**

Gry składają się z poziomów, meczy, misji, wyścigów itp., które wymagają ukończenia przed wyjściem z gry. Ustalcie reguły, które pozwolą dziecku cieszyć się zabawą do końca rozpoczętej rozgrywki.

- **Nie zabraniaj**

Jeśli chcesz ograniczyć dostęp do gry, bo uważasz ją za nieodpowiednią dla dziecka, przygotuj argumenty. Rozmowa o grze to dla dziecka ważny dialog o nim samym, o jego potrzebach i naszych wartościach. Warto go poprowadzić w przyjaznej atmosferze. Zakaz może wywołać frustrację, w wyniku której dziecko następnym razem nie będzie chciało rozmawiać, a zakazy staną się źródłem konfliktów.

- **Nie przeciwstawiaj**

Jeśli uważasz, że dziecko za dużo czasu poświęca na granie zamiast na aktywność fizyczną czy zajęcia rozwijające hobby, nie prezentuj ich jako wzajemnie wykluczających się. Mogą być dla siebie naturalną alternatywą, szczególnie, jeśli jako rodzic pokazujesz dziecku, jak atrakcyjnie spędzić wolny czas w różnicowany sposób.

- **Nie demonizuj**

Granie w wolnym czasie nie oznacza uzależnienia, a nieustanne powtarzanie dziecku, że „ma problem”, może wywołać opór i brak chęci do dialogu. Warto przyjrzeć się własnym wzorcom zachowań i uzgodnić domowe zasady ekranowe, które jasno określają sposoby i limity korzystania z mediów przez wszystkich domowników.

- **Nie ignoruj**

Jeśli dziecko chce opowiedzieć o swojej rozgrywce, postaciach czy osiągnięciach, warto poświęcić chwilę i wykazać zainteresowanie. Nawet jeśli temat wydaje się nam nieistotny, to świetny sposób na budowanie relacji i okazanie szacunku dla pasji. Możliwe, że ta historia znaczy więcej, niż początkowo się wydaje.

- **Nie bagatelizuj**

Jeśli dochodzą do Ciebie sygnały, że korzystanie z gier wywołuje u dziecka negatywne emocje lub wskazuje na to, że padło ono ofiarą cyberprzestępstwa, niezwłocznie podejmij spokojną rozmowę, deklarując pełne wsparcie. W razie potrzeby skorzystajcie wspólnie z profesjonalnej pomocy czy telefonu zaufania. Nie stosuj dodatkowych kar. Bolesna nauka na własnych błędach wystarczy.

- **Nie bój się zagrać**

Twoje dziecko z pewnością chce spędzać z Tobą czas bez względu na to, czy masz kompetencje medialne. Nie musisz być ekspertem czy ekspertką od gier, a nawet dobrze, jeśli nie jesteś. Dziecko chętnie wytłumaczy Ci zasady, pomoże w pierwszych krokach i zostanie dumnym przewodnikiem po swoim „wirtualnym placu zabaw” (Filiciak, 2006). Daj się oprowadzić i przygotuj się, że może Ci się tam spodobać.

- **Nie zgrywaj mistrza**

Jeśli jednak jesteś mistrzem lub mistrzynią klawiatury i masz lata doświadczenia w strzelankach online, a palce Twojego dziecka nie opanowały do perfekcji sztuki wirtualnego parkouru, wybierz grę z trybem kooperacji zamiast rywalizacji i pozwól, by dziecko poczuło satysfakcję ze swoich osiągnięć. Nie podpowiadaj, nie pouczaj i nie wygrywaj. Pozwól doświadczać.

Dziękuję, że mogłam się z Wami podzielić garstką danych i wiedzy o grach wideo. Wiem, że pozostawiam Was z mnóstwem tematów, na które zabrakło tu miejsca. Wszystkich poszukujących dokładniejszych informacji zapraszam do kontaktu ze mną. Tymczasem spieszę z pomocą Katarzynie. Jej królestwo potrzebuje moich smoków. Moje smoki zaś potrzebują siarki, a moja córka sojusznika, który poza

wspólnie spędzonym czasem pomoże jej zrozumieć, dlaczego w kulturze europejskiej smok jest złowrogą bestią strzegącą skarbów, a w kulturze wschodniej symbolizuje mądrość, szczęście i harmonię z naturą. Bo czasami gra to tylko przykrywka.

Kluczowe porady dopasowane do wieku dziecka

0–6 lat

Nauka poprzez zabawę odgrywa kluczową rolę we wczesnym dzieciństwie, wspiera rozwój poznawczy, emocjonalny, społeczny, motoryczny, językowy i kreatywny dziecka. W tym okresie warto zadbać o różnorodne formy zabawy, które są angażujące na wiele sposobów, stymulując wszechstronny rozwój.

- Zapewnij poczucie bezpieczeństwa, aby maluch mógł swobodnie eksplorować świat zabawy i prawidłowo go interpretować. Udział opiekuna zachęca do odkrywania nowych doświadczeń.
- Pomagaj rozpoznawać emocje. Zabawa to naturalny sposób na naukę wyrażania emocji i radzenia sobie z nimi. Wspólne gry pomagają dziecku zrozumieć frustrację, smutek, radość oraz poczucie sukcesu, co rozwija jego inteligencję emocjonalną.
- Wspieraj rozwój umiejętności społecznych, wybierając zabawy zespołowe, które wzmacniają te kompetencje. Dzięki wspólnej zabawie dziecko uczy się relacji międzyludzkich: współpracy, rozwiązywania konfliktów, szanowania zasad oraz efektywnej komunikacji.
- Zadbaj o rozwój motoryczny, proponując różnorodną aktywność i zabawy wspierające rozwój motoryki dużej i małej oraz koordynację wzrokowo-ruchową.
- Wybieraj gry polegające na opowiadaniu historii, naśladowaniu dźwięków, śpiewaniu piosenek, odgadywaniu znaczeń w komunikacji pozawerbalnej, aby wspierać rozwój mowy, przyswajanie nowych pojęć i struktur gramatycznych.
- Zachęcaj do kreatywności i rozwijania wyobraźni poprzez tworzenie wyimaginowanych obiektów i postaci z dostępnych materiałów. Wspieranie takich zabaw wzmacnia u dzieci ciekawość świata, motywację do nauki oraz nieszablonowe i samodzielne myślenie.

- W przypadku gier wideo redukuj czas ekranowy do minimum, wybieraj tytuły edukacyjne, adekwatne do wieku i zawsze towarzyszyć dziecku w trakcie zabawy.



7–12 lat

U dzieci w tym wieku następuje intensywny rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny związany z uczęszczaniem do szkoły. Gry i zabawy, tradycyjne, jak i elektroniczne, mogą mieć ogromny wpływ na wzmocnienie ich relacji rówieśniczych oraz motywacji do samokształcenia.

- Zachęcaj do grania w różnorodne gry, by dziecko miało okazję do zabawy zarówno grami planszowymi jak i cyfrowymi, dzięki czemu rozwijać będzie zdolności manualne i refleks, ale też zdolności strategiczne, logiczne myślenie czy umiejętność współpracy.
- Uzgadniaj limity czasowe i zatroszcz się o regularne przerwy w korzystaniu z gier, ustalając ograniczenia z dzieckiem, a nie samodzielnie.
- Unikaj stosowania psychologicznych mechanizmów znanych z uzależnień behawioralnych, np. traktowania rozrywki jako kary lub nagrody za oczekiwane zachowanie czy wyniki szkolne.
- Wspieraj aktywność fizyczną i zabawy kreatywne poprzez wskazywanie właściwych wzorców i własne autentyczne zaangażowanie w te działania.
- Zwracaj uwagę na właściwy wybór gier i omawiaj z dzieckiem treści i wartości, które są ważne dla prawidłowego rozwoju jego zainteresowań.
- Wspieraj dziecko w korzystaniu z gier wieloosobowych monitorując i przekazując wiedzę na temat ochrony wizerunku i danych osobowych oraz inne zasady bezpieczeństwa online.



13+ lat

Nastolatki powyżej 13. roku życia często poświęcają więcej czasu na gry, które mogą mieć niebagatelny wpływ na ich samoocenę, poczucie przynależności do grupy rówieśniczej, wyrażanie emocji i rozwijanie zainteresowań. Jeśli jesteś rodzicem grającego nastolatka lub nastolatki:

- Dokonuj zakupów gier wspólnie z dzieckiem lub wyrażaj zgodę na samodzielny zakup po uprzednim sprawdzeniu, czy treści, jakie dany tytuł zawiera, są odpowiednie do wieku gracza.
- Uzgodnij zasady dotyczące interakcji z innymi graczami, ustawień prywatności czy limitów płatności.
- Wykorzystuj gry jako pretekst do podejmowania innych aktywności powiązanych tematycznie – np. rysowania postaci, czytania komiksów, pisanie recenzji, nagrywania streamów itp.
- Umożliwaj dziecku rozwijanie pasji i nawiązywanie znajomości z rówieśnikami poprzez udział w turniejach, targach czy konwentach.
- Podejmuj rozmowy na trudne tematy związane z relacjami społecznymi nastolatków oraz zadeklaruj wsparcie w sytuacji, kiedy dziecko poczuje dyskomfort lub zaobserwuje niewłaściwe zachowania u innych.
- Zainteresuj się tematyką gier i budowania wokół tej formy rozrywki więzi rodzinnych przełamujących międzypokoleniowe bariery.

**Dominika Urbańska-Galanciak,
Stowarzyszenie Video Games Poland**



Bibliografia i literatura polecana

Beck, J. C., Wade, M. (2004). *Got Game: How the Gamer Generation is Reshaping Business Forever*. Harvard Business School Press.

Dehaene, S. (2020). *Jak się uczymy? Dlaczego mózg uczy się lepiej niż komputer... i jak go do tego wykorzystać?* Copernicus Center Press.

Bray, O., Hosein, A. (2023.) *Gry wideo w szkole. Wytyczne dla efektywnego kształcenia*. European Schoolnet. <https://spidor.pl/wp-content/uploads/2024/09/Handbook-Games-in-Schools.pdf>

Entertainment Software Association. (2023). *Power of Play: Global report 2023*. www.theesa.com/wp-content/uploads/2024/05/PowerOfPlay2023_Final-esa.pdf

Filiciak, M. (2006). *Wirtualny plac zabaw. Gry sieciowe i przemiany kultury współczesnej*. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.

Granic, I., Lobel, A., Engels, R. C. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66–78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>

Hodent, C. (2017). *The Gamer's Brain: How Neuroscience and UX Can Impact Video Game Design*. CRC Press.

Hodent, C. (2021). *What UX Is Really About: Introducing a Mindset for Great Experiences*. CRC Press.

Lange, R., Wrońska, A., Ładna, A., Kamiński, K., Błazej, M., Jankiewicz, A., Roślaniec, K. (2023). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. <https://nask.pl/download-file/?fileId=15997>

Millstone, J. (2012). *Teacher Attitudes About Digital Games in the Classroom*. The Joan Ganz Cooney Center.

Plass, J. L., Mayer, R. E., Homer, B. D. (Red.). (2020). *Handbook of Game-Based Learning*. MIT Press.

Polish Gamers Observatory. (2022a). *Polish Gamers 2022*. PURR Media. https://polishgamers.com/wp-content/uploads/2022/10/Raport_2022_short.pdf?x80914

Polish Gamers Observatory. (2022b). *Polish Gamers KIDS 2022*. PURR Media. <https://polishgamers.com/pgr/polish-gamers-research/polish-gamers-kids/>

Schrier, K. (Red.). (2016). *Learning, Education and Games. Volume Two: Bringing Games into Educational Contexts*. ETC Press, Carnegie Mellon University.

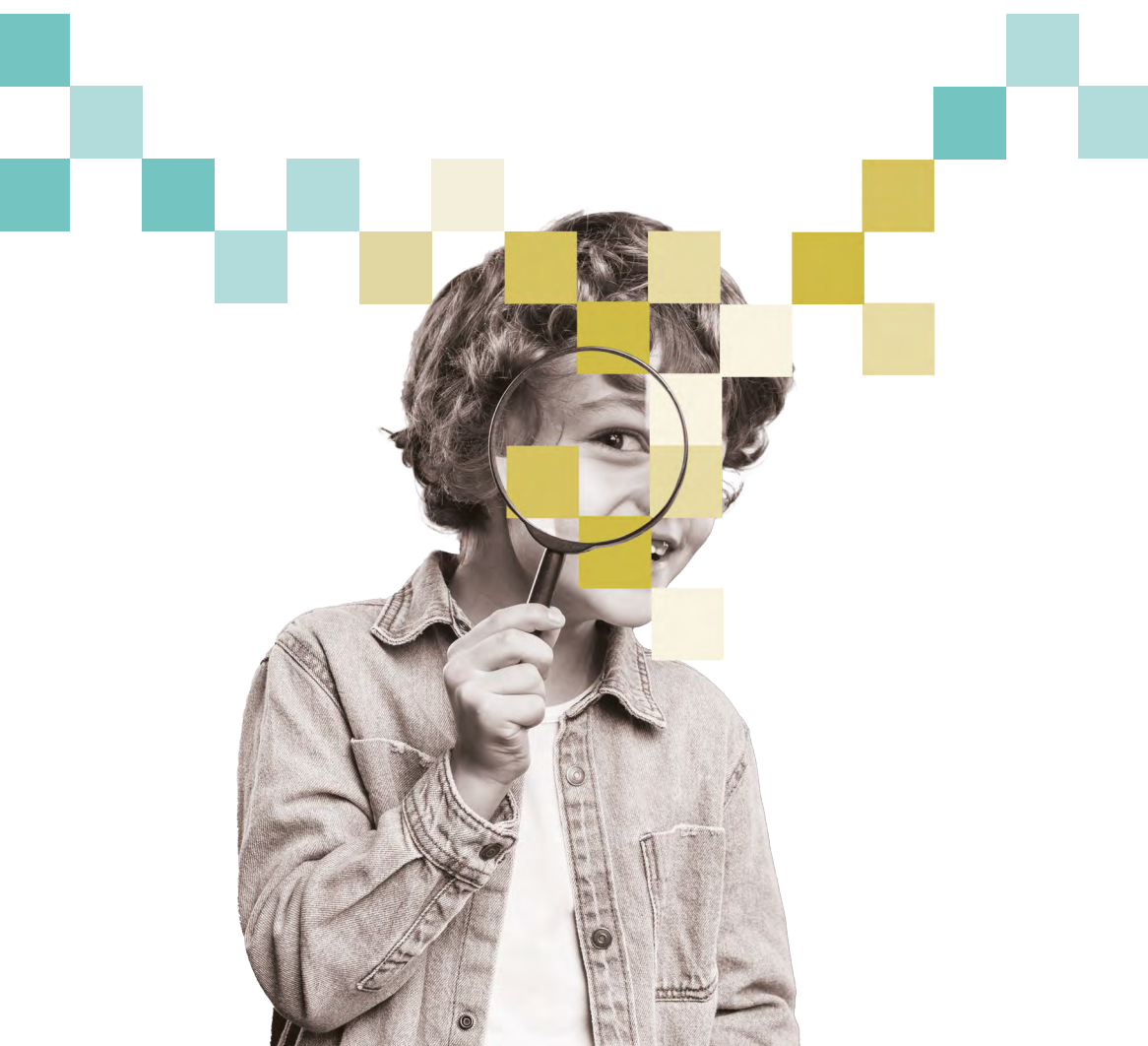
Starosta, I. (2021). Zagraj w to jeszcze raz. *Filozofuj*. <https://filozofuj.eu/ilona-starosta-zagraj-w-to-jeszcze-raz/>

Video Games Europe, European Games Developer Federation. (2023). *All About Video Games – European Key Facts 2023*. <https://www.videogameseurope.eu/publication/2023-video-games-european-key-facts/>

Związek Cyfrowa Polska. (2024). *Cyfrowa szkoła 4.0*. https://cyfrowapolska.org/wp-content/uploads/2024/03/Raport_Cyfrowa_Szkola_4.pdf

Pozytywne wykorzystanie internetu przez dzieci i młodzież

Marcin Perfuński



11-letni Jaś i 14-letnia Zosia są rodzeństwem. Pewnego dnia Zosia dostaje propozycję uczestnictwa w międzynarodowym projekcie edukacyjnym. Za pomocą platformy online ma współpracować z rówieśnikami z różnych krajów. Będą nie tylko wspólnie się uczyć, ale też rozmawiać w różnych językach, kręcić rolki i budować międzykulturowe relacje. Z kolei Jaś ma przygotować na zajęcia z historii prezentację o starożytnym Egipcie. Zamiast wertować podręczniki, sięga po tablet. Wyszukuje w internecie filmy dokumentalne, ogląda zdjęcia piramid, a nawet wirtualnie zwiedza Muzeum Egipskie w Kairze. Potem zebrane informacje porządkuje w darmowej aplikacji graficznej i jeszcze tego samego dnia prezentacja jest gotowa. Czyż nie brzmi to wspaniale?

Choć o wymyślenie powyższego przykładu poprosiliśmy sztuczną inteligencję, zapewne wielu rodziców odnalazło w nim kadry z własnego domu. Nic dziwnego, przecież sztuczna inteligencja, czy też, jak często skrótowo na nią mówimy, AI (z ang. artificial intelligence), bazuje na informacjach, jakie jej dostarczamy jako ludzkość.

Współcześni uczniowie i uczennice dorastają w czasach, w których informacje czerpie się zarówno ze źródeł analogowych, jak i cyfrowych. Wystarczy wspomnieć, że w 2024 roku dostęp do internetu w domu miało 95,9% gospodarstw domowych, czyli o ponad 2,5% więcej niż rok wcześniej (Źródło danych GUS, 2024).

Jesteśmy więc niemal wszyscy podłączeni do sieci i każdy z nas ma podobny dostęp do znajdującej się w niej wiedzy. Wiadomości z całego świata są na wyciągnięcie ręki, leżą na internetowej ulicy. Wystarczy się po nie schylić, podnieść i uporządkować, a jeśli na którymś z tych etapów natrafi się na trudności, to w ich rozwiązaniu pomoże AI. Pomoże, choć niekoniecznie nas zastąpi.

Internet to potężne narzędzie, które odpowiednio używane może przynieść niesamowite korzyści zarówno dzieciom, jak i młodzieży. Często patrzymy na nie z rezerwą i dostrzegamy przede wszystkim zagrożenia. Owszem, w sieci ich nie brakuje, a nasza rodzicielska troska każe nam uważniej przyglądać się niebezpieczeństwom niż temu, co pozytywne. To zrozumiałe.

Tym niemniej chcemy pokazać, że internet to nie tylko cyfrowa zatoka z krwiożerczymi piraniami, ale przede wszystkim ogromny akwen pełen wiedzy, inspiracji i możliwości rozwoju dla naszych dzieci. Oprócz niesienia wartości edukacyjnych, daje on również możliwość wszechstronnego rozwoju w wielu obszarach ważnych dla dziecka już teraz (rozrywka, relacje rówieśnicze, budowanie pewności siebie), jak i w przyszłości (kompetencje zawodowe, networking, autoprezentacja). Spróbujmy nakreślić mapę, dzięki której przepłyniemy przez ten ocean bezpiecznie.

Edukacja w sieci czy sieć edukacyjna?

Kiedy myślimy o konstruktywnym używaniu internetu przez dzieci, to zapewne pierwszym skojarzeniem jest wykorzystanie go do celów edukacyjnych. Faktycznie, coraz częściej media cyfrowe towarzyszą nauczaniu obok podręczników czy zeszytów ćwiczeń.

Z raportu „Nastolatki 3.0” (Lange i in., 2023) wynika, że prawie połowa nauczycieli i nauczycielek jako środek dydaktyczny wykorzystuje programy edukacyjne, a także używa internetu do odtwarzania prezentacji, filmów, zdjęć czy muzyki.

Co ciekawe, najczęściej po to narzędzie – oprócz nauczycieli i nauczycielek informatyki (73,3%) – sięgają osoby uczące przedmiotów humanistycznych. Co trzeci uczeń lub uczennica korzysta z sieci podczas zajęć z języków obcych, historii, języka polskiego, biologii i geografii, zaś co czwarty/czwarta podczas lekcji chemii, fizyki i matematyki.

A co z nauką w domu? Polscy uczniowie i uczennice najchętniej korzystają ze znanych źródeł internetowych: wyszukiwarki Google, serwisu YouTube oraz Wikipedii. Dużą popularnością cieszą się też strony z gotowymi opracowaniami szkolnymi, np. z Odrabiamy.pl korzysta nawet co czwarty uczeń/ co czwarta uczennica, a co piąty/piąta ze stron Sciaga.pl, Bryk.pl oraz klp.pl.

To polska perspektywa, ale przecież internet daje możliwość korzystania z zasobów ogólnoswiatowych. Do nich także sięgają polscy uczniowie i uczennice, bo wiele z nich jest dostępnych za darmo. Jednym kliknięciem można pobrać e-booki, przeczytać artykuły naukowe czy obejrzeć edukacyjne filmy z całego świata, często już przetłumaczone na język polski albo tłumaczone automatycznie przez sztuczną inteligencję.

Przyjrzyjmy się zatem różnym narzędziom edukacyjnym, które dostarczają odbiorcom nie tylko wiedzę potrzebną na etapie szkolnym, ale pomagają w nabywaniu kompetencji ważnych również w dorosłym życiu.

1. Platformy edukacyjne

Dzięki platformom edukacyjnym, takim jak Khan Academy, Coursera, TED-Ed czy polska Navoica dzieci mogą zdobywać wiedzę z różnych dziedzin, rozwijać swoje pasje i umiejętności. Mogą brać udział w kursach online, ucząc się programowania, matematyki czy języków obcych. Prawdziwe historie, podobne do zawartego

we wstępie do tego artykułu opowiadania o Zosi i jej bracie, dowodzą, że internet poszerza też horyzonty kulturowe i rozwija umiejętności językowe.

2. Społeczności i komunikacja

Narzędzia społecznościowe, które są jedną z funkcji wielu aplikacji edukacyjnych, umożliwiają młodym utrzymywanie kontaktów z rówieśnikami i rówieśniczkami oddalonymi nawet o tysiące kilometrów. Projekty takie jak eTwinning dają szkołom szansę podjęcia współpracy na międzynarodową skalę i niwelowania różnic wynikających z lokalizacji czy zasobności budżetu danej placówki.

3. Umiejętności cyfrowe

Tworząc projekty za pomocą aplikacji, młodzi ludzie uczą się obsługi różnych narzędzi cyfrowych, z których potem będą korzystać również w pracy zawodowej. Gdy przygotowują prezentacje, edytują grafiki, programują czy zarządzają projektami online, nabierają kompetencji cenionych na rynku pracy. W przyszłości, podczas rozpoczynania kariery zawodowej, mogą one stanowić cenną kartę przetargową.

Sztuczna, ale jednak inteligencja

Wyzwaniem, przed którym stoi nie tylko świat edukacji, ale też rynek pracy, jest rozwój sztucznej inteligencji. Jeszcze kilka lat temu temat ten należał do gatunku science fiction – dzisiaj to raczej „science reality” i to dynamicznie rozwijająca się. Nie umknęło to uwadze młodych ludzi, którzy dość sprawnie wprzęgli nowe narzędzia w swój tok nauki.

Samo pojęcie sztucznej inteligencji jest wśród uczniów i uczennic powszechnie znane. Według raportu „Pokolenie AI. Jak młodzież korzysta ze sztucznej inteligencji?” (Fundacja ITGirls, 2024) aż 100% badanych zna ten termin, a 63% regularnie używa narzędzi opartych o AI. Co ciekawe, w pierwszej kolejności robi to nie w celach rozrywkowych – aż 56% badanych korzysta z nich w edukacji, a połowa używa do nauki języka obcego. Jedynie co czwarty nastolatek lub nastolatka wykorzystuje AI do generowania obrazów, a co piąty/piąta do tworzenia dźwięków i muzyki.

Dlaczego to robią? Z odpowiedzi ankietowanych wynika, że doceniają usprawnienie procesu uczenia się. Ponad 60% nastolatków podkreśla, że AI pomaga im szybko znaleźć odpowiedź, której szukają, zaś połowa uczniów i uczennic przyznaje, że sztuczna inteligencja ułatwia im zrozumienie trudnych tematów. 44% uważa, że AI

oszczędza czas przy pisaniu prac pisemnych, a 26% wskazało, że stanowi pomoc w organizowaniu czasu nauki.

Jakie są zatem wady tej nowej sytuacji? Ujawniają się one w podejściu dorosłych. Badanie Fundacji ITGirls pokazało wyraźny podział stanowisk nauczycieli i nauczycielek co do wykorzystania AI w edukacji. 32% nastolatków i nastolatek przyznaje, że może wykorzystywać tę technologię do odrabiania prac domowych, a 23% korzysta z niej nawet podczas lekcji. Z drugiej strony 16% młodych zadeklarowało, że korzystanie z AI traktowane jest przez nauczycieli i nauczycielki jak oszustwo, a 19% ma zakaz korzystania z narzędzi opartych o sztuczną inteligencję. Jedynie 4% nauczycieli i nauczycielek zachęca uczniów i uczennice do korzystania z AI na lekcji.

Jeżeli dodamy, że w co czwartej szkole temat ten nie został jeszcze w ogóle poruszony, to przed naszymi oczyma kreśli się panorama spolaryzowanego środowiska edukacyjnego, w którym podejście do sztucznej inteligencji rozpięte jest od zachwyty po odrzucenie.

Tymczasem sami młodzi ludzie zgłaszają potrzebę rozmów o AI, bo widzą w tym narzędziu zarówno szanse, jak i zagrożenia. Najczęstsze sugestie ze strony młodych dotyczą następujących zagadnień:

1. AI w szkole

Połowa nastolatków prowadzi takie rozmowy, ale najczęściej z rówieśnikami i rówieśniczkami, rzadziej z rodzicami (41%), a tylko co czwarty rozmawia o sztucznej inteligencji z nauczycielami i nauczycielkami. Inicjatorami tych dyskusji w szkole są najczęściej sami uczniowie i uczennice, bo tych tematów nie ma w programie nauczania. Potwierdza to najnowsze badanie przeprowadzone przez NASK „Generatywna sztuczna inteligencja w polskiej szkole. Przecieranie szlaków”, według którego takie rozmowy z nauczycielami inicjuje 30% uczniów, zaś 15% prosi o rady, jak ją wykorzystywać (Pyżalski, 2025). Raport Fundacji ITGirls precyzuje, że rozmowy zwykle dotyczą bezpiecznego wykorzystania, potencjalnych zagrożeń i zasad działania AI (53%) oraz jej nowych możliwości (47%). Blisko połowa uczniów i uczennic rozmawiających z nauczycielami i nauczycielkami omawia z nimi etyczne aspekty korzystania z AI i sposoby weryfikacji generowanych treści, co wskazuje na potrzebę rozwijania w młodych umiejętności krytycznego myślenia.

2. AI w domu

Więcej niż połowa nastolatków twierdzi, że ich rodzice mają świadomość tego, czym jest sztuczna inteligencja, jednak co trzeci wskazuje na brak takiej wiedzy

u opiekunów. Rodzice podchodzą do sztucznej inteligencji z ostrożnością: 38% pozwala dzieciom korzystać z AI pod warunkiem, że jedynie wspiera ona naukę, a nie zastępuje ich samodzielnej pracy. Jednocześnie w jednej trzeciej domów ten temat nigdy nie został poruszony. Nieliczna grupa rodziców (8%) aktywnie zachęca swoje dzieci do korzystania z AI. Jedynie 2% wyraźnie tego zabrania.

3. AI a prawda

Choć 65% młodzieży zdaje sobie sprawę z ryzyka związanego z użyciem AI, to aż 70% badanych wierzy, że generowane przez nią treści są prawdziwe. Tak wysoki poziom zaufania zwraca uwagę na konieczność rozwijania w młodych umiejętności krytycznego myślenia, weryfikacji informacji, rozpoznawania potencjalnych błędów i nieprawdziwych treści. Zwłaszcza że 12% uczniów i uczennic przyznaje, że w ogóle nie sprawdza wiarygodności uzyskanych w ten sposób danych, a 21% nie wie, jak to zrobić, lub ma trudności z podjęciem takich działań. Z doświadczeń nauczycieli, którzy wzięli udział w badaniu NASK wynika, że 27% młodych ludzi przyjęło fałszywe informacje podane przez GSI jako prawdziwe (Pyżalski, 2025).

4. Etyka AI

Ponad połowa badanych (53%) popiera wprowadzenie prawa, które zobowiązywałoby firmy rozwijające modele AI do ujawniania informacji o wykorzystanych danych i sposobie ich trenowania. Młodzi ludzie oczekują większej wykorzystania transparentności w działaniach tych firm oraz odpowiedzialności za błędy lub szkody wynikające z treści generowanych przez stworzone przez nie modele. Nastolatki obawiają się o bezpieczeństwo swoich danych osobowych (58%), haseł (50%), numerów kont i danych logowania (49%), a także materiałów prywatnych (46%).

To wszystko pokazuje z jednej strony wysoki poziom świadomości młodych dotyczący sztucznej inteligencji, a z drugiej sugeruje konieczność uporządkowania otoczeki towarzyszącej temu zjawisku i to zarówno na poziomie legislacyjnym, edukacyjnym, jak i wychowawczym.

Nowe pokolenie nowych technologii

Odłóżmy na bok kwestie związane ze szkołą. Choć tematy edukacyjne faktycznie zajmują sporą część dnia młodego człowieka, to jednak jego serce często bije gdzieś indziej: w relacjach rówieśniczych, realizowaniu hobby czy szeroko rozumianej rozrywce. Co wcale nie znaczy, że te zajęcia nie są rozwijające. Bywa wręcz przeciwnie, zwłaszcza jeśli uwzględnimy odpowiedzialne korzystanie z możliwości, jakie dają nowe technologie.

Ciekawie tę perspektywę nakreślił raport „Pozytywny internet i jego młodzi twórcy” (Pyżalski, 2019), w którym skupiono się nie na badaniach ilościowych (ile godzin młodzi ludzie spędzają w sieci), ale jakościowych (co w niej właściwie robią i co im to daje). To drugie podejście jest trudne pod względem metodologii, bo wymyka się prostym podsumowaniom statystycznym.

Gdy zawężymy temat wyłącznie do młodych cechujących się proaktywnym podejściem do swojej obecności w sieci – czyli twórców/twórczyń, a nie tylko konsumentów/konsumentek – będziemy mówić o jeszcze bardziej niszowych zagadnieniach. Tym niemniej, jeśli spojrzymy na mechanikę mediów cyfrowych, w których użytkownik/użytkowniczka bywa jednocześnie autorem/autorką treści, może się okazać, że wnioski płynące z raportu dotyczą prawdopodobnie większości młodych.

Badaniem objęto sto osób: 74 dziewczęta i 26 chłopców. Zdecydowana większość prowadziła blogi lub profile na portalach społecznościowych, a tylko jedna osoba prowadziła kanał muzyczny na YouTube. Młodzi twórcy i twórczynie podejmowali szereg działań wymagających wielu różnorodnych umiejętności: poszukiwali wiedzy z wielu źródeł, nagrywali i montowali filmy, robili i edytowali zdjęcia, pisali programy komputerowe, poradniki i recenzje, udzielali profesjonalnych porad swoim odbiorcom i odbiorczyniom.

Czyż nie brzmi to jak lista kompetencji cyfrowych, które są cenione na rynku pracy niezależnie od tego, jakiej branży dotyczą? A wielu młodych ludzi robi to jeszcze zanim osiągnie pełnoletniość. Gdy wchodzi na ścieżkę zawodową, mają już spore doświadczenie!

Można zapytać: no dobrze, ale jak to wpływa na ich rozwój? Czy nie kłóci się z rytmem wyznaczanym przez tradycyjne ścieżki edukacyjne, jak szkoła podstawowa, ponadpodstawowa czy w późniejszym czasie studia? Sprawdźmy!

1. Zmiana paradygmatu uczenia się

Młodzi twórcy i twórczynie wcześniej niż do tej pory przejmują odpowiedzialność za swoje działania, w tym również te dotyczące uczenia się. Wykorzystują nowe technologie do poszukiwania wiedzy i ciągłego podnoszenia poziomu swoich kompetencji. Dlatego transmisyjny model nauczania opartego na ujednoliconym przekazie wiedzy, jaki znamy z klasycznych szkół, powoli odchodzi do lamusa. Nauczyciel czy nauczycielka w tym układzie staje się bardziej partnerem lub partnerką ucznia czy uczennicy w eksplorowaniu świata, czasami dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniem, a czasami czerpiąc ją od młodego człowieka jako eksperta nadszającego za rozwojem technologii.

2. Cyfrowe aktywności, realny rozwój

Przy okazji prowadzenia internetowej działalności, młodzi ludzie rozwijają cały szereg kompetencji specjalistycznych, społecznych, autokreacyjnych, związanych z procesami samorozwoju i samodoskonalenia. Kształtują m.in. konsekwencję i upór w działaniu, niezależność i oryginalność, odporność na krytykę, kreatywność, cierpliwość w oczekiwaniu na sukces, obowiązkowość i dyscyplinę. Koncentrują się na doskonaleniu własnej pasji, budują wytrwałość w dążeniu do wyznaczonego celu.

3. Wzmacnianie pewności siebie

Publiczne dzielenie się pasją w sieci wiąże się z wieloma wzmacniającymi doświadczeniami. W raporcie „Pozytywny internet i jego młodzi twórcy” młodzi mówią o przełamywaniu swoich barier, otwarciu się na świat, nabywaniu pewności w prezentowaniu własnych poglądów i osiągnięć, ale również o pozbywaniu się nieśmiałości czy nadmiernego sceptycyzmu wobec siebie. Gdy młodzi ludzie uczą się odróżniać konstruktywną krytykę od hejtu, wykorzystują tę pierwszą do poprawiania swojej działalności twórczej, a ignorują ten drugi. Samo stykanie się z nieprzyjemnymi komentarzami uczy ich rozwiązywania trudnych sytuacji albo nabierania dystansu do opinii przypadkowych osób. To buduje odporność (rezyliencję) oraz wzmacnia pewność siebie.

Co ważne, sami młodzi ludzie sugerują, że w tym wszystkim potrzebują od dorosłych nie krytyki, zakazów czy kar, ale zrozumienia, towarzyszenia i wsparcia. Wyśmiewanie przez ważne dla nich osoby bywa powodem wycofania się z lubianej i pożytecznej społecznie działalności. Dlatego tak ważna jest w tym procesie uważna asysta dorosłych, która łączy bycie z młodymi zarówno w działaniach online, jak i zajęciach offline.

Rodzinny online/offline-balance

Jeśli chodzi o świat cyfrowy i realny, umiejętne znajdowanie równowagi pomiędzy tymi dwiema sferami to spore wyzwanie nie tylko dla dzieci, ale może nawet bardziej dla dorosłych. Współcześni rodzice to w dużej mierze pokolenie, które dorastało razem z samym internetem. Sieć rozrastała się i przenikała do naszej codzienności powoli i wciąż bez trudu jesteśmy w stanie rozgraniczyć świat online i offline.

Tymczasem dla młodych to jedna i ta sama rzeczywistość, tyle że poznawana i opowiadana za pomocą innych języków. Stąd często z tak dużym niezrozumieniem ze strony dzieci spotykają się rodzicielskie uwagi, by „odłożyć wreszcie ten smartfon”

lub „wyłączyć komputer” – dla dorastającego pokolenia to narzędzia, poprzez które komunikuje się ze światem.

Może więc zamiast zakazywać używania tych urządzeń, lepiej się z nimi zaprzyjaźnić i wykorzystać ich możliwości do budowania głębszych relacji ze swoimi dziećmi. Z pomocą przychodzi wiele pomysłów, które można realizować międzypokoleniowo.

Oto kilka przykładów rodzinnego wykorzystania nowych technologii:

1. Smartfon jako trzecie oko

Współczesne smartfony to rozbudowane maszyny, oferujące wiele możliwości rejestrowania rzeczywistości. Warto upamiętniać nimi wspólne eksplorowanie świata, by zachować wspomnienia nie tylko w głowach, ale i w plikach.

Później zebrane zdjęcia i filmy można zmontować w darmowych aplikacjach (np. Canva, Shotcut, iMovie, VSDC, CapCut, DaVinci Resolve), a następnie zachować w archiwach online (zdjęcia np. na Google Photos, Dropbox, Imgbox, Flickr, Wix, zaś filmy również na Google Photos i Dropbox, a także na YouTube czy DailyMotion).

Mogą one być potem udostępnione albo wszystkim, albo wybranym osobom, albo pozostać plikami prywatnymi. Warto pamiętać, aby do obróbki czy przechowywania zdjęć korzystać z zaufanych programów czy aplikacji, odpowiednio zabezpieczonych hasłem czy nawet dwuskładnikowym uwierzytelnianiem. Jeśli chcesz pokazać materiały bliskim zastanów się, jak to zrobić bezpiecznie i uświadom ich, że są one tylko dla ich oczu. Udostępniając zaś galerię publicznie zadбай o to, by chronić wizerunek dziecka i jego prywatność. Więcej o tym przeczytasz w rozdziale na temat cyfrowego śladu.

Dodatkowo można poprosić starsze dziecko o przygotowanie prezentacji ze wspólnej wyprawy i obejrzeć ją na telewizorze z opcją smart TV lub poprzez podłączenie do telewizora starszego typu przystawki dongle TV (np. Apple TV lub Chromecast).

2. Książka w jeden dzień

Co powiecie na wspólne zrobienie książki i to w jeden dzień? Przy czym słowo „zrobienie” jest tu trafniejsze niż „napisanie”, choć kto wie, czy taka zabawa nie okaże się początkiem pisarskiej przygody.

Jeżeli dziecko ma pomysł na książkę lub opowiadanie, ale nie wie, jak zacząć, albo jeszcze nie umie pisać, to z pomocą mogą przyjść narzędzia AI, które potrafią słuchać ludzkiego głosu i na niego reagować. Wystarczy skorzystać z darmowych

wersji asystentów AI, np. ChatGPT, Copilot czy Gemini, i dać im zadanie wymyślenia opowieści według naszych wytycznych. Dajmy na to: historia o rycerzu, który musi udać się w podróż, by uratować księżniczkę więzioną przez smoka.

Aplikacje AI dostarczą różne odpowiedzi, które można doprecyzować w kolejnych zapytaniach. Rodzic będzie tu nieocenioną pomocą, bo może coś podpowiedzieć, dopisać lub inaczej sformułować, spędzając w ten sposób z dzieckiem więcej czasu we wzajemnym zasłuchaniu.

Dalsza wspólna redakcja tekstu dostarczonego przez AI to kolejne godziny spędzone razem. Dodatkowo można wzbogacić zabawę i poprosić o analizę tekstu program do sprawdzania składni i gramatyki, np. Hemingway App. Potem można zlecić sztucznej inteligencji (np. Midjourney, Copilot, Gemini, Dall-E) wygenerowanie ilustracji i okładki dla takiej książki. Całość da się złożyć np. w aplikacji Canva czy Google Docs, a potem wydrukować i voilà! – mamy swoją pierwszą książkę!

A jeśli dziecko oraz rodzic złapią pisarskiego bakcyła i zapragną napisać bardziej złożoną opowieść, to pomocą służą aplikacje do konstruowania skomplikowanych narracji, np. Fabula, Szkic Fabuły czy Pluot. Gotowe dzieło można udostępnić np. na platformie Wattpad, która dla wielu stała się trampoliną do rozpoczęcia pisarskiej kariery. Przy czym warto pamiętać, że społeczność czytelnicza bardziej ceni twórczość własną niż tę generowaną przez AI. Sztuczna inteligencja może być co najwyżej pomocą w procesie tworzenia, ale nigdy nie zastąpi człowieka z jego umiejętnością stwarzania czegoś z niczego.

3. Palcem po mapie, nogami po świecie

Planując wspólną podróż z dzieckiem, warto zacząć od zrobienia tego palcem po mapie – choć dziś pewnie powiedzielibyśmy raczej „placem po smartfonie” (np. w Google Maps, StreetMap, Targeo). Wiele atrakcji turystycznych jest dobrze opisanych w sieci i to zarówno na stronach oficjalnych, jak i w formie recenzji, opinii czy filmików udostępnionych przez innych turystów.

Wstępne zaplanowanie trasy podróży ułatwia też usługa Google StreetView, dzięki której możemy poruszać się po ulicach sfotografowanych kamerami 360 stopni. Można zobaczyć na zdjęciach lub filmach miejsca, które odwiedzimy, w których zanocujemy albo w których będziemy jeść.

Samą podróż warto uwiecznić smartfonem, zwłaszcza że i tak mamy go pod ręką. A jeżeli zechcemy potem podzielić się z innymi swoją rodzinną aktywnością, to można rozważyć założenie profilu w mediach społecznościowych, bloga lub zwykłej strony internetowej. To z jednej strony może zachęcać innych rodziców

do aktywnego spędzania czasu ze swoimi dziećmi, a z drugiej być pierwszym krokiem na ścieżce twórcy lub twórczyni w internecie.

Rzecz jasna trzeba z uważnością i ostrożnością udostępniać takie fotorelacje na swoim profilu, zwłaszcza gdy w grę wchodzi prywatność i bezpieczeństwo dziecka. Jeśli twoim celem będzie zachęcenie innych rodziców do aktywnego spędzania czasu z dzieckiem, poszukaj kadrów, które nie pokazują jego wizerunku. Więcej o tym poczytasz w rozdziale na temat cyfrowego śladu oraz prywatności dziecka w cyberprzestrzeni

4. Rodzinne czaty

Ze starszymi dziećmi, które mają już swoje urządzenia mobilne i które coraz więcej czasu spędzają poza domem, warto założyć wspólny wieloosobowy czat na jednym z komunikatorów. Praktycznie każdy z nich oferuje możliwość łączenia się kilku osób jednocześnie. Można w ten sposób powiadamiać się, gdzie kto aktualnie przebywa poprzez udostępnienie lokalizacji, wysyłać zdjęcia czy filmiki rodzinne, a także łączyć na żywo i rozmawiać w czasie rzeczywistym. W ten sposób na bieżąco wiemy o sobie to, co najważniejsze i mamy całą rodzinę na jedno kliknięcie. Dzięki temu rodzice trzymają rękę na pulsie codzienności ich dzieci, zaś dzieci mają poczucie bezpieczeństwa i bycia w kontakcie z rodzicami.

Ważne zastrzeżenie: zgodnie z regulaminami komunikatory są dozwolone dla dzieci od 13. roku życia!

To kilka pomysłów na wspólne spędzanie czasu z dzieckiem z wykorzystaniem nowych technologii. Oczywiście narzędzia te mają bardzo wiele funkcji i tak naprawdę możliwość ich zastosowania ogranicza tylko nasza wyobraźnia. Choć może trafniej byłoby napisać, że granice naszej wyobraźni mogą poszerzyć się jeszcze bardziej dzięki możliwościom, jakie te narzędzia nam dają.

Jak surfować po internecie, żeby nie utonąć?

W początkowych latach funkcjonowania internetu w Polsce mówiło się o tym, że internauci po sieci surfują. Dziś ten zwrot jest nieco zapomniany albo wręcz wyśmiewany, jednak w kontekście naszego poradnika to całkiem trafne porównanie.

Bo internet coraz częściej przypomina ocean targany sztormami. Od umiejętności użytkownika lub użytkowniczki zależy, czy będzie się utrzymywać na falach, czy jednak da się im pochłoniąć.

Dlatego na koniec przyjrzyjmy się kilku propozycjom postaw, jakie możemy przyjąć w zależności od wieku dziecka, któremu chcemy towarzyszyć w pozytywnym oswojeniu się z cyfrową rzeczywistością.

Kluczowe porady dopasowane do wieku dziecka



0–6 lat

- Ograniczaj czas spędzany przez dziecko przed ekranem (do 2 r.ż. – wcale, między 2. a 5. r.ż. – do godziny dziennie).
- Wybieraj treści dostosowane do wieku dziecka. Najlepiej oglądajcie je razem, a potem rozmawiajcie o tym, co obejrzeliście. Odpowiednio dobrane treści cyfrowe mogą wspierać rozwój percepcji wzrokowej i słuchowej oraz kształtować umiejętności poznawcze.
- Poszukaj interaktywnych aplikacji edukacyjnych – pomagają w nauce kolorów, kształtów czy podstaw matematyki, angażując dziecko w aktywne przyswajanie wiedzy.



7–12 lat

- Ustal jasne zasady korzystania z internetu.
- Zainstaluj program antywirusowy i aplikację kontroli rodzicielskiej, ale też ucz dziecko bezpiecznego poruszania się po sieci. Równocześnie zachęcaj je do rozwijania zainteresowań offline.
- W tym okresie intensywnie rozwijają się zdolności analityczne i logiczne myślenie. Wykorzystaj to – gry edukacyjne i aplikacje do nauki języków obcych wzmacniają pamięć roboczą i umiejętność rozwiązywania problemów.



13+ lat

- Rozmawiaj z dzieckiem o jego aktywności online. Szanuj prywatność młodego człowieka, ale zachowaj czujność.

- Pomóż mu zrozumieć konsekwencje publikowania treści w sieci i co znaczy odpowiedzialności lub branie odpowiedzialności za nie.
- Ucz je krytycznego myślenia i weryfikowania informacji. Wyjaśnij, czym jest cyberprzemoc i jak reagować w takiej sytuacji.
- Pamiętaj, że mózg nastolatka przechodzi intensywne zmiany, a media cyfrowe mogą wspierać rozwój umiejętności planowania, krytycznego myślenia oraz podejmowania różnorodnych zadań. Współpraca w ramach projektów online i aktywność w społecznościach internetowych sprzyjają budowaniu kompetencji komunikacyjnych oraz zdolności do pracy zespołowej – zachęcaj swoje dziecko do takich działań i czuwaj nad nimi.

Marcin Perfuński, superTATA.tv



Bibliografia i literatura polecana

Bigaj, M., Ciesiołkiewicz, K., Mikulski, K., Miotk, A., Przewłocka, J., Rosa, M., Załęska, A. (2025). *Internet dzieci. Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie*.

Państwowa Komisja do spraw przeciwdziałania wykorzystaniu seksualnemu małoletnich poniżej lat 15; Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”.

<https://cyfroweobywatelstwo.pl/wp-content/uploads/2025/03/RAPORT-INTERNET-DZIECI-2025.pdf>

Davis, K. (2024). *Dziecko w świecie technologii. Wychowanie w cyfrowej rzeczywistości*. Copernicus Center Press.

Hansen, A. (2020). *Wyloguj swój mózg. Jak zadbać o swój mózg w dobie nowych technologii*. Wydawnictwo Znak.

Hohnen, B., Gilmour, J., Murphy, T. (2023). *Niezwykły mózg nastolatka*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Jachymek, K. (2024). *Z nosem w smartfonie. Co nasze dzieci robią w internecie i czy na pewno trzeba się tym martwić?* Wydawnictwo Agora.

Kłak, E. (2020). Wykorzystywanie Internetu przez dzieci i młodzież – pozytywne i praktyczne aspekty oraz zagrożenia. *Kultura – Przemiany – Edukacja*, 8, 193–203.
<https://doi.org/10.15584/kpe.2020.8.14>

Lange, R., Wrońska, A., Ładna, A., Kamiński, K., Błażej, M., Jankiewicz, A., Rosłaniec, K. (2023). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. <https://nask.pl/download-file/?fileId=15997>

Pracało, M. (red.). (2024). *Pokolenie AI. Jak młodzież korzysta ze sztucznej inteligencji?* Fundacja ITGirls.

Pyżalski, J. (red.). (2019). *Pozytywny internet i jego młodzi twórcy. Dobre i złe wiadomości z badań jakościowych*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy.

Pyżalski, J. (red.). (2025). *Generatywna Sztuczna Inteligencja w szkole – przecieranie szlaków. Badanie ilościowe i jakościowe nauczycieli i nauczycielek klas 4-8 szkół podstawowych*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy.

Główny Urząd Statystyczny. (2024). Społeczeństwo informacyjne w Polsce w 2024 roku.
<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/nauka-i-technika-spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne-w-polsce-w-2024-roku,2,14.html>

Nowe technologie a dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych

Zyta Czechowska



Tomek ma 12 lat i od urodzenia zmagają się z trudnościami w komunikacji. Zdiagnozowane u niego zaburzenia ze spektrum autyzmu sprawiają, że kontakt z rówieśnikami oraz nauka nowych treści są dla niego wyzwaniem. Rodzice Tomka próbowali wielu metod wspierania syna w edukacji i codziennym funkcjonowaniu. Dopiero gdy wprowadzili aplikacje komunikacyjne i narzędzia wspomagające naukę, zobaczyli wyraźną poprawę. Dzięki tabletowi i specjalistycznym programom Tomek może wyrażać swoje potrzeby, rozumieć lepiej otaczający go świat i nawiązywać relacje oraz sprawnie się komunikować. Te rozwiązania dają mu poczucie niezależności, sprawstwa a przede wszystkim sukcesu komunikacyjnego.

Dla Asi, która zmagają się z mutyzmem wybiórczym, możliwość kontaktu z koleżankami za pośrednictwem mediów społecznościowych, a także przygotowywanie odpowiedzi i informacji w formie nagrań audio dla nauczycieli stanowi bezpieczną formę rozmowy i interakcji z innymi. Obecnie jest to dla niej jedyna droga do budowania relacji rówieśniczych oraz wykazywania się wiedzą przed nauczycielami. W nagrywaniu wiadomości wspierają ją aplikacja Vocaroo oraz rozszerzenie Mote, które umożliwia przekształcanie tekstu na mowę.

Nowe technologie w edukacji i terapii dzieci z SPE

Dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE) często doświadczają trudności w zakresie funkcji poznawczych, przetwarzania informacji, komunikacji i umiejętności społecznych, a to niewątpliwie ma wpływ na naukę i rozwijanie technik szkolnych. Rozwój technologii cyfrowych otwiera przed nimi nowe możliwości, jednak niesie też wyzwania, na które rodzice i nauczyciele muszą być przygotowani.

Technologie informacyjno-komunikacyjne (TIK) w edukacji – wyzwania i możliwości

Nowoczesne technologie informacyjno-komunikacyjne (TIK) otwierają przed uczniami, nauczycielami i rodzicami nowe możliwości w zakresie nauki, komunikacji i organizacji pracy. Są szczególnie cenne w edukacji dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, ponieważ pozwalają na personalizowanie i dostosowanie metod nauczania do indywidualnych możliwości i trudności ucznia. Umożliwiają także generowanie kart pracy, które będą odpowiednio przygotowane pod kątem formy, polecenia, zastosowanej wizualizacji oraz ilości zadań na stronie. Choć TIK oferują wiele korzyści, wiążą się również z pewnymi wyzwaniami, które warto wziąć pod uwagę.

Korzyści z wykorzystania TIK w edukacji dzieci z SPE

Ułatwiona komunikacja

Dzieci niemówiące lub mające trudności z komunikacją werbalną mogą korzystać z aplikacji wspomagających komunikację (AAC – Augmentative and Alternative Communication). Programy takie jak **MÓWik**, **Proloquo2Go**, **LetMeTalk** czy **CoughDrop** umożliwiają im wyrażanie swoich myśli, uczuć i potrzeb poprzez symbole, obrazy lub syntezę mowy. Dzięki temu mogą efektywnie komunikować się z rówieśnikami i rówieśniczkami oraz nauczycielami i nauczycielkami, co sprzyja ich integracji i budowaniu relacji społecznych. Pamiętajmy jednak, że korzystanie z aplikacji wymaga nauki obsługi oraz cierpliwości ze strony nauczycieli i nauczycielek oraz rodziców. Ponadto dostęp do płatnych programów bywa ograniczony i nie wszystkich rodziców stać na kupno lub opłacenie abonamentu.

Dostosowane materiały edukacyjne

Dzięki aplikacjom takim jak **Book Creator**, **Czytnik immersyjny** w Microsoft Office 365 czy **Voice Dream Reader**, dzieci z niepełnosprawnością intelektualną, afazją, a także dysleksją mogą lepiej rozumieć teksty i angażować się w naukę. Te narzędzia oferują m.in. możliwość słuchania treści w formie audiobooków, zmianę czcionki na bardziej czytelną (np. OpenDyslexic), podkreślanie czytanego tekstu czy opcję dostosowania kontrastu. Jednak nie wszystkie podręczniki i materiały edukacyjne są dostępne w formie cyfrowej. Wymaga to dodatkowego zaangażowania nauczycieli i nauczycielek w przygotowanie dostosowanych zasobów.

O aplikacjach wspierających na przykład dzieci z dysleksją i o wykorzystaniu TIK w pracy z nimi można dowiedzieć się więcej tutaj: <https://nodnzytaczehowska.pl/narzedzia-tik-w-terapii-ucznia-z-dysleksja/>

Wsparcie dla dzieci z trudnościami w koncentracji

Dzieci i młodzież z ADHD, z dysfunkcją słuchu, wzroku, ale także w spektrum autyzmu często mają problemy ze skupieniem uwagi przez dłuższy czas. Aplikacje takie jak **Focus@Will** (muzyka wspomagająca koncentrację), **Forest** (motywowanie do pracy poprzez zasadzenie wirtualnego drzewa) czy **PomoDone** (metoda Pomodoro) pomagają w organizacji nauki i minimalizowaniu rozpraszaczy. W przygotowaniu wirtualnej kolekcji ćwiczeń, zadań i pomocy edukacyjnych pomoże aplikacja **Wakelet**. Dziecko, które zapomni jakie ćwiczenia wykonywało na lekcji albo nie wie, gdzie szukać dodatkowych

zadań lub aktywności, może skorzystać z uporządkowanych pomocy w kolekcji, którą przygotuje dla niego nauczycielka lub nauczyciel czy też specjalista lub specjalistka.

Nauka poprzez zabawę

Interaktywne gry edukacyjne, takie jak **ScratchJr**, **CodeMonkey**, **Osmo Coding** czy **Kahoot!**, angażują uczniów w naukę poprzez elementy grywalizacji. Dzięki nim dzieci uczą się logicznego myślenia, rozwijają kreatywność i w przyjazny sposób zdobywają umiejętności programistyczne. Wymagane jest odpowiednie dobranie aplikacji do poziomu i potrzeb ucznia, aby nie przekształciły się one w czystą rozrywkę bez wartości edukacyjnej.

Wsparcie dla dzieci z zaburzeniami sensorycznymi

Dzieci z nadwrażliwością sensoryczną lub trudnościami w regulacji emocji mogą skorzystać z aplikacji pomagających w relaksacji i ćwiczeniach oddechowych, takich jak **Breathe**, **Think**, **Do with Sesame**, **Calm**, **Mindfulness for Children** czy **Sensory App House**. Pomagają one dzieciom radzić sobie z napięciem, lękiem i przeciążeniem sensorycznym. Warto pamiętać jednak, że nie wszystkie dzieci akceptują cyfrowe metody regulacji emocji – niektóre wymagają wsparcia w realnym świecie, np. terapii sensorycznej.

Zwiększenie samodzielności

Dzieci z SPE często mają trudności z organizacją dnia i zarządzaniem czasem. Aplikacje do planowania, takie jak **Visual Schedule Planner**, **First Then Visual Schedule** czy **Tiimo**, pomagają im przewidywać kolejne kroki w rutynie dnia, co zwiększa ich niezależność i poczucie sprawczości. Takie planery możemy przygotować za pomocą aplikacji **Canva**, ale także z wykorzystaniem AI w aplikacji **Gamma** lub **Eduzabawy**.

O skuteczności instrukcji, szablonów i planów aktywności oraz o tym, jak i gdzie je przygotować można przeczytać tutaj: <https://nodnzytaczehowska.pl/schematy-szablony-instrukcje-checklisty-i-plany-aktywnosci-w-pracy-z-uczniami-ze-spe/>

Jakie aplikacje, przede wszystkim webowe, warto stosować do rozwijania technik szkolnych i samodzielności w procesie uczenia się?

Obszary wsparcia dzieci z wykorzystaniem TIK	Przykłady aplikacji, stron www i platform
<ul style="list-style-type: none"> • Samodzielne doskonalenie technik szkolnych i wyrównywanie braków edukacyjnych, spowodowanych niezrozumieniem tematu, trudnością z koncentracją uwagi • Powtarzanie i utrwalanie wiedzy zdobytej na zajęciach. Materiały pomocne dla dzieci, które potrzebują dodatkowego przygotowania się do zajęć lub do sprawdzianów. • Przygotowanie do egzaminów i sprawdzianów. Dzięki dostępnym arkuszom egzaminacyjnym i towarzyszącym im wideo odpowiedziom dzieci mogą samodzielnie albo z pomocą rodziców rozwiązywać zadania i w swoim tempie przygotować się do sprawdzania wiedzy • Zwizualizowanie reakcji chemicznych w przypadku dzieci z SPE jest trudne, a czasami, z powodu braku wyobrażeń, niemożliwe. Dzięki tym materiałom uczniowie wraz z rodzicami mogą obejrzeć i zrozumieć poszczególne procesy 	<div data-bbox="796 312 904 420"></div> <p data-bbox="796 434 908 477">Pistacja TV: pistacja.tv</p> <div data-bbox="796 500 904 609"></div> <p data-bbox="796 622 956 666">Matemaks.pl: www.matemaks.pl</p> <div data-bbox="796 687 904 795"></div> <p data-bbox="796 809 975 852">KhanAcademy: pl.khanacademy.org</p> <div data-bbox="796 873 904 982"></div> <p data-bbox="796 995 891 1039">Cyrkiel: cyrkiel.info</p> <div data-bbox="796 1060 904 1169"></div> <p data-bbox="796 1182 1107 1249">Educhemlab: https://www.youtube.com/channel/UCPW0BySWymZeXouBZ4N8FKw</p> <div data-bbox="796 1269 904 1378"></div> <p data-bbox="796 1391 927 1435">Wordwall: wordwall.net/pl</p> <div data-bbox="796 1456 904 1565"></div> <p data-bbox="796 1578 1013 1622">LearningApps: https://learningapps.org/</p>

Dzieci ze spektrum autyzmu, ale także z niepełnosprawnością intelektualną potrzebują wsparcia ze strony rodziców w zakresie rozwijania funkcji poznawczych. Oprócz tradycyjnych, praktycznych aktywności warto wzbogacić działania o aplikacje, które będą dodatkową motywacją do ćwiczeń w zakresie rozwijania koordynacji wzrokowo-ruchowej, przetwarzania słuchowego, motoryki małej czy orientacji przestrzennej.

- Rozwijanie funkcji poznawczych
- Usprawnianie zaburzonych obszarów
- Motywacja do nauki i wysiłku intelektualnego



Digipuzzle:
www.digipuzzle.net



Teatr zabawek:
toytheater.com



Eduzabawy:
eduzabawy.com



Creatability:
experiments.withgoogle.com/collection/creatability

Rozumienie matematyki i zależności matematycznych jest dla dzieci z SPE dużą trudnością. Warto rozwijać te umiejętności także podczas wspólnych zabaw z rodzicami. Można w tym celu wykorzystać aplikacje służące nie tylko do wizualizacji, ale także manipulacji.



Visnos:
www.visnos.com/demos



Didax:
www.didax.com/math/virtual-manipulatives.html?srsId=AfmBO-op99y_NYIm0iTvnr2KvM_FZbUd-6T5lh53qP2RqkUMHXcfsRAvzy



Math Learning Center:
www.mathlearningcenter.org/apps

<p>Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych. Poszerzanie słownictwa. W przypadku dzieci, które nie komunikują się werbalnie albo nie rozumieją tekstowych komunikatów, warto wykorzystywać podczas wspólnych zabaw i ćwiczeń z rodzicami aplikacje wspierające rozwój mowy, rozumienie i poszerzanie słownictwa.</p>	 <p>Vocaroo: vocaroo.com</p>  <p>BabaDum: babadum.com</p>  <p>Karty: learnhip.com/storycards/?fbclid=I-wAR0kxkw-e99AlMGztqlaAXOwha-cr00SYgVdSWgDQOxHj78D8FGyc-FHWOCs</p>  <p>Kości: www.eslkidsgames.com/esl-story-dice-online</p>  <p>Wirtualny spacer: https://turysta3d.pl/gest/</p>
<p>W sytuacji, w której dzieci nie chcą lub nie potrafią czytać lektur, a zależy nam na tym, aby znały ich treść, można wykorzystać platformy z audiobookami, ale także ebookami.</p> <p>Te platformy i strony to doskonała pomoc w zrozumieniu i czytaniu lektur szkolnych.</p>	 <p>Wolne Lektury: wolnelektury.pl/</p>  <p>Zintegrowana Platforma Edukacyjna. Lektury dostępne: zpe.gov.pl/a/lektury-dostepne/D1HUbVOK5</p>



Fundacja Razem w Polsce.
Zeszyty lekturowe:
razemw.pl/



Zintegrowana Platforma Edukcyjna. Teksty łatwe do czytania i rozumienia:
zpe.gov.pl/a/materialy-latwe-do-czytania-i-zrozumienia/D1APaQC15

Media społecznościowe a dzieci z SPE – szanse i zagrożenia

Media społecznościowe mogą być zarówno pomocne, jak i problematyczne dla uczniów z SPE. Dzieci często nie rozumieją w pełni konsekwencji publikowania informacji, mogą być narażone na cyberprzemoc i manipulację.

Problemy, z jakimi mogą się zmagać:

- **Trudności w rozumieniu norm społecznych** – dzieci z SPE mogą nie rozumieć ironii, sarkazmu czy niuansów językowych.
- **Podatność na oszustwa i manipulację** – brak krytycznego myślenia sprawia, że łatwo wierzą w fałszywe informacje.
- **Publikowanie danych wrażliwych** – mogą udostępniać prywatne informacje, nie zdając sobie sprawy z ryzyka.
- **Skracanie dystansu z nieznanymi** – mogą nadmiernie ufać osobom poznanym online.
- **Problemy z regulacją emocji** – interakcje w mediach społecznościowych mogą prowadzić do frustracji i niekontrolowanych reakcji emocjonalnych.
- **Problemy z zarządzaniem kontami i hasłami** – często zapominają dane logowania, przez co nagminnie zakładają nowe konta.

- **Publikowanie treści ośmieszających ich samych** – pod wpływem rówieśników udostępniają nagrania, zdjęcia czy komentarze, które narażają ich na hejt i kpiny.
- **Brak umiejętności czytania lub czytania ze zrozumieniem** powoduje, że nie zawsze poprawnie interpretują treści.
- **Trudności z wdrożeniem higieny cyfrowej** – dzieci nie znają i często nie rozumieją zasad higieny cyfrowej, modelują i bezkrytycznie powielają zachowania dorosłych i swoich rówieśników.

Jak bezpiecznie wprowadzać dziecko do mediów społecznościowych?

- **Ustal zasady** – określ czas korzystania i rodzaj dozwolonych treści.
- **Ucz zasad bezpieczeństwa w sieci** używając prostego języka
 - Korzystaj z infografik, plakatów i materiałów wizualnych.
 - Twórz krótkie filmiki edukacyjne z wyraźnym, prostym przekazem.
 - Korzystaj z dostępnych filmów takich jak np. **“Owce w sieci”**.
 - Wykorzystuj komiksy i historie z życia codziennego.
- **Obserwuj znajomości online** – ucz dziecko, że nie każdy w internecie jest tym, za kogo się podaje.
- **Rozmawiaj o konsekwencjach** – tłumacz, że treści publikowane w internecie mogą mieć wpływ na przyszłość.
- **Korzystaj z kontroli rodzicielskiej** – aplikacje takie jak **Bark**, **Qustodio** czy **Google Family Link** pomagają monitorować aktywność online dziecka.
- **Stosuj trening społeczny** – rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji i intencji innych ludzi poprzez aplikacje edukacyjne, np. **Social Stories**. Ale także w trakcie rozmowy, w każdej sytuacji, w której dzieją się interakcje społeczne.
- **Dostosuj narzędzia cyfrowe do ich potrzeb**. Wspieraj dzieci i młodzież poprzez aplikacje ułatwiające czytanie, np. czytniki immersyjne. Korzystaj z rozszerzeń ułatwiających przyswajanie treści, takich jak **OpenDyslexic** czy **Read Aloud**. Ucz, jak bezpiecznie przechowywać hasła (np. w menedżerach haseł).

Więcej na temat zachowań w sieci dzieci i młodzieży ze SPE można przeczytać tutaj:
<https://nodnzytaczehowska.pl/uczniowie-ze-spe-w-sieci-wyzwania/>

Wyzwania w internecie dla uczniów ze SPE



Czytanie ze zrozumieniem

Brak umiejętności czytania lub czytania ze zrozumieniem – powoduje, że nie zawsze poprawnie interpretują treści.



Ufność i dystans

Zbyt ufną i skracanie dystansu – szybko nawiązują kontakty z nieznanymi, co może prowadzić do niebezpiecznych sytuacji.



Ochrona danych

Brak świadomości ochrony danych osobowych – publikują swoje dane, zdjęcia i informacje bez zastanowienia i refleksji nad tym co dalej się z nimi może dziać i do kogo mogą trafić.



Fake newsy

Łatwość wpadania w sidła fake newsów – nie potrafią krytycznie oceniać informacji i weryfikować źródeł.



Zasady i przepisy

Zapominanie o zasadach obowiązujących sieci – nie rozumieją, że internet rządzi się tymi samymi regułami społecznymi co świat offline.



Konta i hasła

problemy z zarządzaniem kontami i hasłami – często zapominają dane logowania, przez co nagminnie zakładają nowe konta.



Ośmieszające treści

Publikowanie treści ośmieszających ich samych – pod wpływem rówieśników udostępniają nagrania, zdjęcia czy komentarze, które narażają ich na hejt.



Szukanie uwagi

Brak przyjaciół i kolegów, deficyt uwagi wartościującej sprawia, że na siłę szukają uwagi każdego, kto zwróci na nich uwagę.

źródło: www.nodnzytaczehowska.pl, www.specjalni.pl

Nadmierna ekspozycja na ekrany i technologie VR a samopoczucie dzieci z niepełnosprawnościami

W dobie cyfrowej edukacji i rosnącej popularności technologii wirtualnej rzeczywistości (VR) coraz częściej wykorzystuje się je jako narzędzie wsparcia dla dzieci z niepełnosprawnościami. Interaktywne aplikacje, gry edukacyjne czy systemy rozszerzonej rzeczywistości otwierają nowe możliwości rozwoju, ale jednocześnie niosą pewne ryzyko. Nadmierna ekspozycja na ekrany, a zwłaszcza intensywne korzystanie z gogli VR, może negatywnie wpływać na samopoczucie i funkcjonowanie dzieci z różnymi trudnościami rozwojowymi. Producenci urządzeń VR podają różny wiek, od którego sugerują z nich korzystać, jednak zaleca się, aby dzieci poniżej 12. roku życia korzystały z nich jedynie pod ścisłym nadzorem dorosłych, a czas spędzany w wirtualnej rzeczywistości powinien być ograniczony.

Przeciążenie sensoryczne i zmęczenie poznawcze

Dzieci z niepełnosprawnościami, zwłaszcza te ze spektrum autyzmu, ADHD czy zaburzeniami przetwarzania sensorycznego, często mają podwyższoną wrażliwość na bodźce wzrokowe i dźwiękowe. Długotrwałe patrzenie na ekran lub przebywanie w wirtualnym środowisku może prowadzić do przeciążenia sensorycznego, co objawia się drażliwością, trudnościami w koncentracji, a nawet regresją w nabytych umiejętnościach społecznych. VR, który intensywnie angażuje wzrok i równowagę, może także powodować objawy podobne do choroby lokomocyjnej – zawroty głowy, nudności czy dezorientację.

Równowaga jako klucz do korzyści technologicznych

Ekspozycja na niebieskie światło ekranów, a także intensywne przeżycia w VR, mogą zakłócać naturalny rytm dobowy dziecka. Zaburzenia snu, które często towarzyszą dzieciom z niepełnosprawnościami, mogą się nasilić, prowadząc do większej wrażliwości, trudności w nauce i problemów z regulacją zachowania. Technologie ekranowe i VR mają ogromny potencjał w edukacji i terapii dzieci z niepełnosprawnościami, jednak kluczowe jest ich świadome i umiarkowane stosowanie. Warto wprowadzać regularne przerwy, dbać o odpowiednią dawkę aktywności fizycznej oraz interakcji w świecie rzeczywistym. Współpraca rodziców, terapeutów i nauczycieli może pomóc w opracowaniu strategii, które pozwolą czerpać z nowoczesnych narzędzi edukacyjnych bez negatywnego wpływu na zdrowie i samopoczucie dziecka.

Nowe technologie mogą być ogromnym wsparciem dla dzieci ze SPE, ale wymagają świadomego używania i edukacji zarówno dzieci, jak i dorosłych. Kluczowe jest indywidualne podejście do potrzeb każdego dziecka oraz świadoma rola rodzica w cyfrowej edukacji. Należy pamiętać, że technologia powinna być narzędziem wspierającym rozwój, a nie zastępującym relacje międzyludzkie i naukę poprzez doświadczenie.

Kluczowe porady dopasowane do wieku dziecka



0–6 lat

- Ogranicz kontakt dziecka z ekranami – dzieci z SPE mogą mieć trudności z przetwarzaniem bodźców, szczególnie w przypadku dzieci w spektrum autyzmu, ale także z epilepsją.
- Wybieraj aplikacje wspierające rozwój sensoryczny, motoryczny i komunikacyjny.
- Wprowadzaj pierwsze zasady korzystania z urządzeń cyfrowych w prosty, wizualny sposób i bądź zawsze z dzieckiem.



7–12 lat

- Ustal jasne, konkretne zasady korzystania z internetu i urządzeń – stosuj np. tablice wizualne, plany aktywności, etykiety i karty.
- Korzystaj z narzędzi kontroli rodzicielskiej, ale ucz też dziecko świadomego korzystania z sieci.
- Dzieci ze SPE mogą mieć trudności z odróżnieniem fikcji od rzeczywistości – omawiaj z nimi treści, które oglądają.



13+ lat

- Ucz dziecko zasad higieny cyfrowej: kontrolowania czasu ekranowego, odpoczynku od ekranu, dbania o bezpieczeństwo w sieci na przykład z wykorzystaniem wizualnego planu aktywności. Dzieci nie zawsze potrafią kontrolować czas i nie czują upływu czasu. Stosuj timery.

- Nastolatki z SPE mogą mieć trudności z rozpoznawaniem zagrożeń – omawiaj zagrożenia online w sposób dostosowany do ich sposobu myślenia na konkretnych przykładach.
- Obserwuj zachowanie dziecka – nadmiar ekranów może wpływać na koncentrację i emocje. Wprowadzaj regularne przerwy.
- Wspieraj rozwój funkcji wykonawczych poprzez aplikacje organizacyjne, kalendarze i przypomnienia.

Zyta Czechowska,

Niepubliczny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli Zyta Czechowska specjalni.pl



Bibliografia i literatura polecana

Brunet, P., Runions, K., Francis, J., Passmore, H., Macoun, S. J., Czechowska, Z., Papadimitriou, M., Armenkova, T., Kiskireas, P., Stańczyk-Szenajch, J., Walter, N., Pyżalski, J., Aleksienė, Ž., Jucienė, I., Plichta, P., Beránková, M., Hřibovská, J., Vaňková, J., Stokowska, A. [...] Vrochidou, T. (2023). *Be Internet Awesome For All: Asy Internetu – rozwijamy cyfrowe obywatelstwo u dzieci z różnymi potrzebami edukacyjnymi*. Fundacja Szkoła z Klasą. https://www.szkolazklasa.org.pl/?smd_process_download=1&download_id=14902

Czechowska, Z., Marcela, M. (2021). *Jak nie zgubić dziecka w sieci? Rozwój, edukacja i bezpieczeństwo w cyfrowym świecie*. Muza.

Plichta, P. (2015). Rozpowszechnienie cyberbullyingu i innych form agresji elektronicznej wśród uczniów z lekką niepełnosprawnością intelektualną. *Niepełnosprawność – zagadnienia, problemy, rozwiązania*, 1(14), 109–132. https://www.pfron.org.pl/fileadmin/files/0/575_06_Piotr_Plichta.pdf

UNICEF. (2022). Raport UNICEF: *1 na 3 użytkowników Internetu to dziecko*. <https://unicef.pl/co-robimy/aktualnosci/news/raport-unicef-1-na-3-uzytkownikow-internetu-to-dziecko>

Gdzie szukać wsparcia?

Przydatne adresy i numery telefonów

DYŻURNET.PL

Zespół ekspertów NASK działający jako punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w internecie, szczególnie związanych z seksualnym wykorzystywaniem dzieci. Zgłoszenia o potencjalnie nielegalnych treściach można przekazywać za pomocą formularza, telefonicznie i pisząc na adres e-mailowy. Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie www.dyzurnet.pl.

116 111

Bezpłatny i anonimowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Telefon działa codziennie – 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę. Dzieci i młodzież mogą także zarejestrować się na stronie internetowej i napisać wiadomość do konsultantów pełniących dyżur online. Więcej informacji na stronie www.116111.pl.

800 100 100

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania przemocy. Porady dotyczą pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczających takich trudności jak m.in. agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami. Więcej informacji na stronie www.800100100.pl.

800 12 12 12

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Bezpłatna, działająca całodobowo, telefoniczna linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży. Osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich. Telefon działa codziennie – 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę. Więcej informacji na stronie www.brpd.gov.pl/telefon-zaufania.

116 123

Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna Dla Osób Przeżywających Kryzys Emocjonalny. Od poniedziałku do piątku w godzinach od 14.00 do 22.00 pod bezpłatnym numerem

telefonu 116 123 dyżurują specjaliści Instytutu Psychologii Zdrowia PTP. Więcej informacji na stronie www.116sos.pl.

112

Numer alarmowy, na który możesz zgłosić zagrożenie zdrowia i/lub życia. Można też skorzystać z aplikacji Alarm112.

8080

Numer CERT Polska, na który można zgłaszać podejrzane wiadomości (np. fałszywe kampanie SMS-owe).

Przydatne strony:

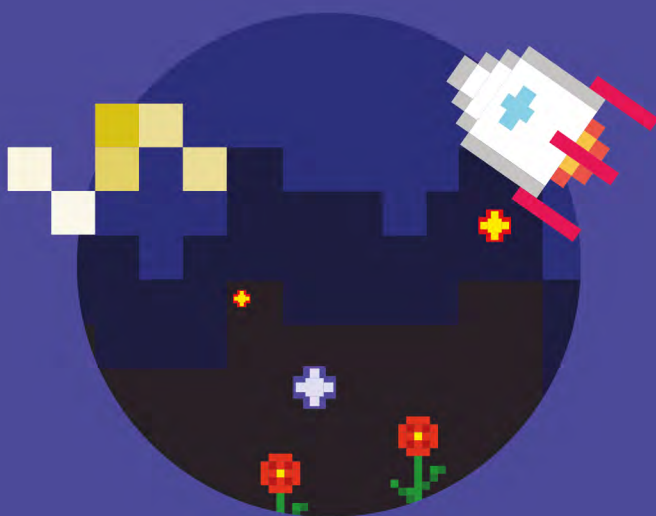
Cyberprofilaktyka NASK: www.cyberprofilaktyka.pl

Polskie Centrum Programu Safer Internet: www.saferinternet.pl

Narodowy Fundusz Zdrowia: www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swadczeniach/ochrony-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy

Take It Down: takeitdown.ncmec.org/pl – bezpłatna usługa, która może pomóc w usunięciu lub zatrzymaniu udostępniania online zdjęć i wideo nago, częściowo nago lub o charakterze jednoznacznie seksualnym zrobionych osobie poniżej 18. roku życia

CERT Polska: www.incydent.cert.pl – strona CERT Polska, gdzie można zgłaszać podejrzane wiadomości SMS stanowiące próby wyłudzeń (oraz inne oszustwa internetowe)



Cyberprofilaktyka NASK (działająca w ramach Działu Profilaktyki Cyberzagrożeń w NASK) odpowiada na wyzwania, jakie niesie ze sobą rozwój nowych technologii cyfrowych. Działania profilaktyczne koncentrują się na szeroko rozumianej tematyce bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w sieci.

Misją Cyberprofilaktyki NASK jest zapewnienie dzieciom bezpiecznych doświadczeń cyfrowych poprzez ochronę przed zagrożeniami, wzmacnianie ich kompetencji niezbędnych do dokonywania właściwych wyborów i wyrażania opinii w środowisku internetowym w sposób bezpieczny i odpowiedzialny oraz zapewnianie im aktywnego uczestnictwa w kształtowaniu środowiska cyfrowego. Misja ta realizowana jest poprzez **projekty edukacyjne** skierowane bezpośrednio do **dzieci i młodzieży**, a także **działania uświadamiające** przeznaczone dla **rodziców i opiekunów**, **szkolenia kompetencyjne dla nauczycieli i edukatorów** oraz szeroką współpracę z profesjonalistami działającymi na rzecz dzieci.

NASK

nask.pl

 **cyber
profilaktyka**
NASK

cyberprofilaktyka.pl