

# PUŁAPKI SIECI SIEĆ PUŁAPEK

**ose**  
NASK



**Katarzyna Gańko**

Katarzyna Gańko

# PUŁAPKI SIECI SIEĆ PUŁAPEK



Autor

**Katarzyna Gańko**

Wsparcie merytoryczne

**Anna Borkowska**

Redakcja i korekta

**Diana Kania**

Opracowanie graficzne i skład

**Aneta Witecka**

© NASK – Państwowy Instytut Badawczy

Warszawa 2026

ISBN (wersja elektroniczna): 978-83-68356-70-0

ISBN (wersja drukowana): 978-83-68356-68-7

Grafika na okładce: Adobe Stock

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons Uznanie autorstwa –  
Użycie niekomercyjne (CC BY-NC) 4.0 Międzynarodowe

NASK – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Kolska 12

01-045 Warszawa



Projekt finansowany ze środków  
Ministerstwa Cyfryzacji

# SPIS TREŚCI

Wprowadzenie .....	5
<b>CZĘŚĆ I. DZIECKO W CYFROWYM ŚWIECIE.....</b>	<b>7</b>
Rozdział 1. Pokolenie online – jak internet zmienił dzieciństwo .....	7
Rozdział 2. Niewidoczne mechanizmy działania internetu .....	10
Rozdział 3. Rodzic w cyfrowym świecie.....	13
<b>CZĘŚĆ II. PUŁAPKI SIECI – ZAGROŻENIA, NA KTÓRE WARTO UWAŻAĆ .....</b>	<b>16</b>
Rozdział 4. Cyberprzemoc – gdy krzywda nie kończy się po lekcjach .....	16
Rozdział 5. Manipulacja i dezinformacja .....	20
Rozdział 6. Nieznajomi w sieci .....	23
Rozdział 7. Niebezpieczne treści .....	26
Rozdział 8. Uzależniający internet .....	29
<b>CZĘŚĆ III. DZIECKO, DANE I PRYWATNOŚĆ.....</b>	<b>32</b>
Rozdział 9. Cyfrowy ślad – co internet pamięta o dziecku .....	32
Rozdział 10. Prywatność w mediach społecznościowych .....	36
Rozdział 11. Cyberhigiena dla całej rodziny .....	38
<b>CZĘŚĆ IV. GRY, MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE I SZTUCZNA INTELIGENCJA.....</b>	<b>41</b>
Rozdział 12. Świat gier online .....	41
Rozdział 13. TikTok, Instagram i presja bycia idealnym .....	44
Rozdział 14. Sztuczna inteligencja w życiu dziecka .....	47
<b>CZĘŚĆ V. JAK WSPIERAĆ, A NIE TYLKO CHRONIĆ .....</b>	<b>50</b>
Rozdział 15. Cyfrowa higiena dziecka – jak zadbać o równowagę w świecie ekranów... ..	50
Rozdział 16. Rozmowa zamiast zakazów .....	54
Rozdział 17. Gdy wydarzy się coś złego .....	57
Zakończenie .....	60



# WPROWADZENIE

Czy moje dziecko jest bezpieczne w internecie?

To pytanie zadaje sobie dziś wielu rodziców. Towarzyszy mu często szereg kolejnych wątpliwości: ile czasu przed ekranem to już za dużo, czy media społecznościowe szkodzą samoocenie, jak rozpoznać cyberprzemoc, czy sztuczna inteligencja pomaga w nauce, czy raczej utrudnia rozwój młodego mózgu? A może największym problemem są gry albo zalew fałszywych informacji i ofert?

Odpowiedzi na te pytania nie są proste. Współczesne dzieci dorastają bowiem w świecie nieznanym dla wcześniejszych pokoleń. To rzeczywistość nieustannie połączona z internetem, w której granica między tym, co online, i tym, co offline, coraz bardziej się zaciera. Sieć jest dla dzieci naturalnym środowiskiem życia – tam spotykają się ze znajomymi, uczą się nowych rzeczy, oglądają filmy, grają, rozwijają pasje i budują swoją tożsamość. Online przeżywają również pierwsze sukcesy, rozczarowania, konflikty i zawody.

Wraz z ogromnymi możliwościami pojawiają się jednak także zagrożenia. Cyberprzemoc, manipulacja, oszustwa internetowe, niebezpieczne treści, uzależniające mechanizmy aplikacji czy presja wywierana przez media społecznościowe to wyzwania, z którymi dzieci i nastolatki stykają się niemal każdego dnia. Coraz częściej dochodzą do tego nowe zjawiska związane ze sztuczną inteligencją, deepfake'ami czy trudnością z odróżnianiem prawdziwych informacji od fałszywych.

Łatwo w takiej sytuacji ulec pokusie prostych rozwiązań: zabrać telefon, wprowadzić restrykcyjne limity korzystania z internetu, zablokować aplikacje. Choć czasami ograniczenia są potrzebne, same zakazy rzadko rozwiązują problem. Nie przygotowują również dziecka do życia w świecie, który będzie coraz bardziej cyfrowy.

Ten poradnik powstał z przekonania, że najskuteczniejszą ochroną nie jest izolowanie dzieci od technologii, lecz wyposażanie ich w wiedzę i umiejętności, wyrobienie dobrych nawyków. Jego celem nie jest straszenie internetem ani przedstawianie technologii jako źródła wszelkiego zła. Chcemy raczej pomóc rodzicom lepiej zrozumieć cyfrowy świat swoich dzieci i pokazać, jak wspierać je w bezpiecznym korzystaniu z jego możliwości.

Publikacja składa się z kilkunastu rozdziałów, które w przystępnej, poradnikowej formie pomagają systematyzować niezbędną wiedzę na temat tytułowych „pułapek sieci”. Przyglądamy się temu, jak internet wpływa na dzieciństwo, dlaczego młodzi ludzie tak chętnie korzystają z mediów społecznościowych i gier online, jak działają

algorytmy oraz mechanizmy przyciągające uwagę. Podpowiadamy, co warto wiedzieć o cyberprzemocy, dezinformacji, prywatności, oszustwach internetowych, sztucznej inteligencji i cyfrowej higienie. Pokażemy również, jak budować z dzieckiem relację opartą na zaufaniu, rozmawiać o zagrożeniach oraz wspierać młodego człowieka, gdy wydarzy się coś niepokojącego.

Rodzicu, pamiętaj: nie musisz być informatykiem, ekspertem od cyberbezpieczeństwa ani specjalistą od nowych technologii, aby pomóc swojemu dziecku bezpiecznie poruszać się po cyfrowym świecie. Najważniejsze kompetencje rodzicielskie to wciąż uważność, zainteresowanie, rozmowa i obecność. Bo choć zmieniają się narzędzia, aplikacje i technologie, potrzeby dzieci pozostają niezmiennie. Nadal potrzebują bliskich dorosłych, którzy pomogą im zrozumieć świat, stawiać granice, podejmować dobre decyzje i radzić sobie z trudnościami.

Mamy nadzieję, że ten poradnik będzie w tym pomocnym przewodnikiem.

## CZĘŚĆ I.

# DZIECKO W CYFROWYM ŚWIECIE

## Rozdział 1.

### Pokolenie online – jak internet zmienił dzieciństwo

Jeszcze kilkanaście lat temu dzieciństwo wyglądało zupełnie inaczej. Dzieci po szkole spotykały się z kolegami na podwórku, spędzały mnóstwo czasu na świeżym powietrzu, dzwoniły do kolegów z telefonu stacjonarnego. Dziś wiele aktywności przeniosło się do internetu. Relacje, rozrywka, nauka, zainteresowania, a nawet odpoczynek coraz częściej funkcjonują w przestrzeni cyfrowej.

Dla współczesnych młodych ludzi internet nie jest dodatkiem do codzienności, ale jej naturalną częścią. Wielu rodziców pamięta moment, w którym „wchodziło się do internetu” (łącząc się z siecią za pośrednictwem kabla telefonicznego, słuchając przy tym charakterystycznego dźwięku), dziś dzieci po prostu dorastają online.

#### Smartfon jako centrum życia

Smartfon stał się dla młodych ludzi czymś znacznie więcej niż telefonem. To jednocześnie: narzędzie komunikacji, aparat fotograficzny, konsola do gier, odtwarzacz muzyki, źródło informacji, notatnik, mapa, telewizor czy kalendarz. Ta lista mogłaby być o wiele dłuższa!

W praktyce oznacza to, że ogromna część codziennego życia młodego człowieka mieści się w jednym urządzeniu, które niemal nie opuszcza jego ręki. Dla wielu rodziców może to wyglądać niepokojąco – szczególnie gdy dziecko sięga po telefon zaraz po przebudzeniu, korzysta z niego podczas posiłków lub odczuwa dyskomfort, kiedy urządzenie znajduje się poza zasięgiem.

Warto jednak pamiętać, że smartfon jest dziś również podstawowym narzędziem uczestnictwa w życiu rówieśniczym. To właśnie na ekranie odbywają się rozmowy klasowe, ustalane są spotkania, wymieniane memy i śmieszne rolki, komentowane wydarzenia czy toczy się wspólne granie. Całkowite wykluczenie dziecka z tej przestrzeni może oznaczać dla niego realne poczucie izolacji społecznej. Nie oznacza to oczywiście, że bezustanne korzystanie z telefonu jest zdrowe lub bezpieczne. Trzeba jednak zrozumieć, że dla młodych ludzi internet stał się centrum ich cyfrowego świata, nie tylko rozrywką czy narzędziem umożliwiającym atrakcyjne spędzanie wolnego czasu.

## Relacje, rozrywka i nauka w sieci

W internecie dzieci utrzymują kontakty z rówieśnikami, rozwijają zainteresowania, oglądają filmy i seriale, słuchają muzyki, uczą się, tworzą własne treści, szukają odpowiedzi na pytania, których czasem nie chcą zadawać dorosłym. Granica między światem online i offline coraz bardziej się zaciera. Rozmowa rozpoczęta w szkole często jest kontynuowana na komunikatorze, konflikt z klasy może przenieść się do mediów społecznościowych, a hobby rozwijane offline znajduje swoje przedłużenie na YouTubie czy TikToku.

Wielu dorosłych postrzega internet głównie przez pryzmat zagrożeń. Tymczasem dla dzieci i nastolatków jest on także przestrzenią kreatywności i ekspresji, budowania tożsamości, poszukiwania podobnych sobie osób, zdobywania wiedzy. Problem pojawia się wtedy, gdy świat cyfrowy zaczyna całkowicie dominować nad rzeczywistością offline lub gdy dziecko trafia na treści i sytuacje, z którymi nie potrafi sobie poradzić.

### Dlaczego dzieci i nastolatki nie wypuszczają telefonu z rąk?

To pytanie zadaje sobie dziś wielu rodziców. Odpowiedź jest jednak bardziej skomplikowana, niż może się wydawać.

Aplikacje i media społecznościowe projektowane są w taki sposób, aby jak najdłużej utrzymywać uwagę użytkownika. Powiadomienia, treści, które można przewijać bez końca, krótkie dynamiczne filmy, system polubień czy rekomendacje algorytmów działają na mechanizmy nagrody w mózgu. Dziecko dostaje szybkie bodźce, nowe treści i natychmiastową reakcję otoczenia.

To nie przypadek, że trudno oderwać się od telefonu – współczesne platformy cyfrowe są tworzone właśnie po to, by angażować użytkownika jak najdłużej. Nie bez znaczenia jest również potrzeba przynależności. Dla nastolatka brak obecności online może oznaczać pominięcie ważnej rozmowy i wypadnięcie z obiegu informacji. Trzeba pamiętać, że w świecie młodych ludzi internet jest dziś jednym z głównych miejsc życia społecznego. Dlatego samo ograniczanie czasu ekranowego bez rozmowy o potrzebach dziecka często prowadzi wyłącznie do konfliktów.

Dorośli często oddzielają „prawdziwe życie” od internetu. Dla młodego pokolenia taki podział jest zwyczajnie sztuczny. Emocje przeżywane online są jak najbardziej realne, tak samo jak zawierane tam znajomości. Okazuje się, że lajki mogą poprawiać nastrój, a brak odpowiedzi potrafi wywoływać stres. Wykluczenie z grupowego czatu boli równie mocno jak odsunięcie od rozmowy na szkolnym korytarzu. Hejt nie kończy się po wyłączeniu telefonu – jego konsekwencje często zostają z dzieckiem na długo.

Dodatkowo wszystko w internecie dzieje się bardzo szybko. Młodzi ludzie są nieustannie bombardowani: informacjami, obrazami, opiniami, trendami, komunikatami

o tym, jak powinni wyglądać i kim powinni być. Może to prowadzić do przebudżowania, problemów z koncentracją, trudności w odpoczynku czy ciągłego poczucia, że trzeba być online, aby czegoś nie przegapić. Zjawisko to określa się często skrótem FOMO (ang. *Fear of Missing Out*) – lękiem przed odłączeniem i tym, że ominie nas coś ważnego.

Dlatego jednym z najważniejszych wyzwań współczesnego rodzicielstwa nie jest całkowite odcięcie dziecka od technologii, ale nauczenie go zdrowego i świadomego korzystania z cyfrowego świata. Dziecko nie potrzebuje wyłącznie kontroli. Potrzebuje przede wszystkim obecności dorosłego, rozmowy i wsparcia w zrozumieniu rzeczywistości, w której dorasta.

---

Przeczytaj więcej:

Witkowska M., (2023), „[FOMO i nadużywanie nowych technologii](#)”, wyd. II poprawione, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 15.05.2026].

### **Warto zapamiętać**

Dzieci dorastają w świecie, w którym technologie są naturalnym elementem codzienności. Smartfon pełni funkcję narzędzia komunikacji, nauki, rozrywki i budowania relacji, dlatego nie można go postrzegać wyłącznie jako źródła problemów. Jednocześnie świat online silnie wpływa na emocje, zachowania i sposób funkcjonowania młodych ludzi. Rolą rodzica nie jest całkowite odcięcie dziecka od technologii, lecz pomoc w wypracowaniu zdrowych nawyków i zachowaniu równowagi między życiem cyfrowym a rzeczywistością offline. Im lepiej zrozumiemy, jak wygląda współczesne dzieciństwo, tym łatwiej będzie nam wspierać młodego człowieka w bezpiecznym i świadomym korzystaniu z internetu.

## Rozdział 2.

### Niewidoczne mechanizmy działania internetu

Kiedy dziecko otwiera ulubioną aplikację, ogląda film lub przegląda media społecznościowe, może mieć wrażenie, że samo decyduje o tym, co zobaczy. W rzeczywistości za ekranem kryje się i działa rozbudowany system algorytmów, których zadaniem jest nie tylko dopasowanie treści do zainteresowań użytkownika, ale również zatrzymanie jego uwagi na jak najdłużej. Większość tych mechanizmów pozostaje niewidoczna, dlatego wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy, jak silnie wpływają one na codzienne zachowania dzieci i nastolatków.

#### Algorytmy i personalizacja treści

Warto wiedzieć, że dwie osoby korzystające z tej samej platformy mogą widzieć tam zupełnie różne treści. Dzieje się tak za sprawą algorytmów – w dużym uproszczeniu: specjalnych programów analizujących aktywność użytkownika.

Algorytm obserwuje niemal wszystko: jakie filmy oglądamy, przy których zatrzymujemy się na dłużej i do których wracamy, co komentujemy, jakie profile śledzimy i jakie treści pomijamy. Na tej podstawie tworzy cyfrowy profil naszych zainteresowań i przewiduje, co może przyciągnąć naszą uwagę w przyszłości.

Z jednej strony taka personalizacja bywa wygodna. Dzięki niej łatwiej znaleźć interesujące materiały, nowe pasje czy wartościowe źródła wiedzy. Z drugiej – może prowadzić do zamknięcia w tzw. bańce informacyjnej. Dziecko (i każdy użytkownik internetu) otrzymuje coraz więcej podobnych treści, a coraz rzadziej styka się z innymi punktami widzenia. Jeśli interesuje się określonym tematem, algorytm będzie podsuwał kolejne materiały z tej samej kategorii, stopniowo zawężając obraz świata.

To właśnie dlatego nastolatek, który obejrzy kilka filmów o dietach, może w krótkim czasie otrzymywać niemal wyłącznie treści dotyczące wyglądu, odchudzania czy idealnej sylwetki. Podobnie działa to w przypadku teorii spiskowych, kontrowersyjnych opinii czy niebezpiecznych wyzwań internetowych.

#### Scrollowanie bez końca – mechanizmy angażowania uwagi

Wielu rodziców zastanawia się, dlaczego dziecko potrafi spędzić godzinę, a czasem więcej, przewijając ekran telefonu. Odpowiedź kryje się w konstrukcji współczesnych aplikacji.

Jeszcze kilkanaście lat temu internet przypominał bardziej książkę – użytkownik docierał do końca strony, kończył artykuł lub oglądał film. Dziś wiele platform wykorzystuje mechanizm nieskończonego przewijania (ang. *infinite scroll*). Gdy użytkownik zbliża się do końca ekranu, automatycznie pojawiają się kolejne treści. Nie ma naturalnego momentu, w którym można powiedzieć: „to już koniec”.

Takie rozwiązanie nie jest przypadkowe. Psychologowie porównują je do działania automatu z nagrodami. Każde kolejne przesunięcie ekranu może przynieść coś wyjątkowo interesującego, zabawnego lub zaskakującego. Użytkownik nigdy nie wie, kiedy trafi na materiał, który szczególnie go zainteresuje, dlatego przewija dalej.

To właśnie nieprzewidywalność sprawia, że scrollowanie staje się tak angażujące. Mózg nieustannie oczekuje kolejnej nagrody w postaci ciekawej informacji, śmiesznego filmu lub atrakcyjnego zdjęcia.

---

Przeczytaj więcej:

[„Letnia Akademia Cyfrowej Higieny: o nudgingu i cyfrowych sztuczkiach”](#), artykuł na platformie OSE IT Szkoła [online, dostęp dn. 15.05.2026].

---

### Powiadomienia, lajki i system nagród

Media społecznościowe nie opierają się wyłącznie na treściach. Równie ważnym elementem są reakcje innych ludzi. Polubienia, komentarze, wiadomości i powiadomienia uruchamiają w mózgu mechanizmy związane z nagrodą społeczną. Każde powiadomienie może oznaczać coś przyjemnego: wiadomość od znajomego, nowy komentarz pod zdjęciem czy informację o zdobytym polubieniu. Niepewność dotycząca tego, co zobaczymy po odblokowaniu telefonu, dodatkowo wzmacnia chęć sprawdzania urządzenia.

Szczególnie silnie działa to na dzieci i nastolatki, dla których akceptacja grupy rówieśniczej ma ogromne znaczenie. Liczba reakcji pod zdjęciem czy filmem może być odbierana jako miernik popularności, atrakcyjności lub społecznej wartości.

Nie oznacza to, że każde dziecko uzależni się od lajków. Warto jednak pamiętać, że współczesne platformy zostały zaprojektowane tak, aby regularnie zachęcać użytkowników do powrotu. Powiadomienie jest nie tylko informacją – staje się również zaproszeniem do ponownego wejścia do aplikacji.

### Czy da się odzyskać kontrolę?

Wielu rodziców zna sytuację, w której dziecko deklaruje, że będzie korzystać z telefonu jeszcze tylko przez chwilę, a po trzydziestu minutach nadal nie może się od niego oderwać. Nie wynika to wyłącznie z braku silnej woli.

Twórcy aplikacji zatrudniają psychologów oraz specjalistów od projektowania doświadczeń użytkownika i analizy zachowań. Ich zadaniem jest stworzenie produktu,

który będzie angażował jak najdłużej. Automatyczne odtwarzanie kolejnych filmów, krótkie dynamiczne treści, system powiadomień czy przewijanie bez końca są elementami tej samej strategii.

Dodatkowo mózg człowieka lubi aktywności, które dostarczają szybkich i częstych bodźców. W porównaniu z czytaniem książki, odrabianiem lekcji czy wykonywaniem domowych obowiązków media społecznościowe oferują natychmiastową gratyfikację. Kolejny film, zdjęcie czy wiadomość pojawiają się niemal od razu, bez wysiłku i oczekiwania.

Nie oznacza to, że technologie są z natury złe. Problem pojawia się wtedy, gdy dziecko nie rozumie mechanizmów stojących za działaniem aplikacji i traci kontrolę nad czasem spędzonym online. Dlatego jednym z najważniejszych zadań rodziców jest nie tylko ustalanie zasad korzystania z urządzeń, ale także rozmowa o tym, jak działają cyfrowe narzędzia. Świadomość tych mechanizmów pozwala młodym ludziom odzyskać kontrolę nad własną uwagą i podejmować bardziej świadome decyzje dotyczące korzystania z internetu.

### **Warto zapamiętać**

To, co dziecko widzi w internecie, nie jest dziełem przypadku. Algorytmy, powiadomienia, lajki i mechanizmy nieskończonego przewijania są projektowane tak, aby jak najdłużej utrzymać uwagę użytkownika. Nie oznacza to, że technologie są szkodliwe same w sobie, ale warto rozumieć, jak działają. Dziecko, które wie, dlaczego trudno oderwać się od telefonu i skąd biorą się podsuwane mu treści, ma większą szansę korzystać z internetu świadomie, zamiast poddawać się mechanizmom zaprojektowanym do przyciągania uwagi. Rodzice mogą mu w tym pomóc, rozmawiając nie tylko o zagrożeniach, ale również o tym, jak funkcjonuje współczesny internet.

## Rozdział 3.

### Rodzic w cyfrowym świecie

Wielu rodziców ma poczucie, że dorastało w zupełnie innej rzeczywistości niż ich dzieci. Kiedy sami byli nastolatkami, internet dopiero raczkował lub nie odgrywał jeszcze znaczącej roli w codziennym życiu. Dzisiejsze dzieci nie pamiętają świata bez smartfonów, mediów społecznościowych i stałego dostępu do sieci. Ta różnica doświadczeń sprawia, że wielu dorosłych czuje się zagubionych. Niektórzy próbują odzyskać kontrolę poprzez zakazy i restrykcje, inni uznają, że skoro nie nadążają za technologią, lepiej pozostawić dziecku pełną swobodę.

Tymczasem skuteczne wspieranie młodego człowieka w cyfrowym świecie nie polega ani na całkowitej kontroli, ani na całkowitym wycofaniu się. Najważniejsza okazuje się obecność rodzica, zainteresowanie tym, co dziecko robi w sieci, oraz budowanie relacji opartej na rozmowie i wzajemnym zaufaniu.

#### Kontrola czy zaufanie?

To jedno z najczęściej zadawanych pytań przez rodziców. Czy sprawdzać telefon dziecka? Czy czytać wiadomości? Czy instalować aplikacje monitorujące aktywność? Czy znać wszystkie hasła?

Nie ma jednej odpowiedzi, która sprawdzi się w każdej rodzinie i na każdym etapie rozwoju dziecka. Warto jednak pamiętać, że celem rodzica nie powinno być śledzenie każdego ruchu młodego człowieka, lecz stopniowe uczenie go odpowiedzialności i samodzielności.

W przypadku mniejszych dzieci naturalne jest stosowanie większego nadzoru. Dobrze, gdy rodzice pomagają wybierać aplikacje, kontrolują czas ekranowy czy konfigurują ustawienia bezpieczeństwa. Wraz z wiekiem dziecka rola ta powinna się jednak zmieniać. Nastolatek potrzebuje coraz większej przestrzeni do podejmowania własnych decyzji, popełniania błędów i uczenia się odpowiedzialności. Problem pojawia się wtedy, gdy kontrola staje się celem samym w sobie. Dziecko, które ma poczucie ciągłej inwigilacji, często zaczyna ukrywać swoją aktywność, zakłada dodatkowe konta lub szuka sposobów omijania zabezpieczeń. Paradoksalnie nadmierna kontrola może więc utrudniać rodzicowi dostrzeganie realnych problemów.

Nie oznacza to jednak, że rodzic powinien całkowicie zrezygnować z nadzoru. Warto jasno ustalić zasady korzystania z urządzeń, rozmawiać o zagrożeniach i interesować się cyfrowym życiem dziecka. Kluczowe jest znalezienie równowagi pomiędzy ochroną a szacunkiem dla prywatności.

Dziecko powinno wiedzieć, że rodzic jest gotowy pomóc w trudnej sytuacji, a nie tylko oceniać i karać. Jeśli nastolatek stanie się ofiarą oszustwa, cyberprzemocy czy manipulacji, znacznie chętniej zwróci się po pomoc do osoby, której ufa.

## Cyfrowe nawyki dorosłych

Rodzice często martwią się o czas, jaki dzieci spędzają przed ekranem. Warto jednak zadać sobie pytanie: jakie wzorce sami im pokazujemy?

Dzieci uczą się przede wszystkim poprzez obserwację. Jeśli rodzic podczas rozmowy nieustannie sprawdza telefon, przegląda media społecznościowe przy stole czy odpowiada na służbowe wiadomości późnym wieczorem, trudno oczekiwać, że dziecko będzie postrzegało takie zachowania jako problematyczne.

Współczesny świat wymaga od dorosłych ciągłej dostępności. Praca, obowiązki domowe, komunikacja ze znajomymi czy załatwianie codziennych spraw coraz częściej odbywają się za pomocą smartfona. Nie oznacza to jednak, że dzieci nie dostrzegają skutków takiego funkcjonowania. Pamiętajmy, że nawet krótkie zerkanie na ekran podczas rozmowy może zostać odebrane jako sygnał braku zainteresowania. Dotyczy to zarówno relacji między dorosłymi, jak i relacji rodzic–dziecko. Jeśli młody człowiek ma poczucie, że musi konkurować o uwagę z telefonem, może stopniowo wycofywać się z rozmów i dzielenia się swoimi problemami.

Dlatego jednym z najskuteczniejszych sposobów wspierania dziecka w budowaniu zdrowych nawyków cyfrowych jest przyjrzenie się własnym przyzwyczajeniom. Czy podczas wspólnych posiłków odkładamy telefon? Czy potrafimy odpoczywać bez ciągłego sprawdzania powiadomień? Czy pokazujemy, że istnieje życie poza ekranem?

### Jak rozmawiać z dzieckiem o internecie?

Wielu rodziców rozmawia z dziećmi o sieci dopiero wtedy, gdy wydarzy się coś niepokojącego. Tymczasem powinien to być temat naturalny tak samo jak szkoła, przyjaciele czy zainteresowania. Największym błędem jest sprowadzanie tych rozmów wyłącznie do ostrzeżeń i zakazów. Jeśli każda dyskusja o internecie kończy się wykładem o zagrożeniach, dziecko szybko przestanie mówić o swojej aktywności online.

Zamiast pytać: „Ile znowu siedziałeś(-aś) w telefonie?”, warto raczej zadać takie pytania:

- Co ciekawego oglądałeś(-aś) dzisiaj?
- Jakie gry są teraz popularne wśród twoich znajomych?
- Kogo obserwujesz w mediach społecznościowych? Dlaczego tak ci się podoba?
- Co najbardziej lubisz robić w internecie?

Taka rozmowa pokazuje zainteresowanie światem dziecka, a nie wyłącznie chęć kontroli.

Warto również pamiętać, że młodzi ludzie często wiedzą o nowych aplikacjach i trendach więcej niż dorośli. Rodzic nie musi być ekspertem od każdej platformy. Dużo ważniejsze jest stworzenie atmosfery, w której dziecko może bez obaw opowiedzieć o swoich doświadczeniach. Kiedy pojawia się problem, trzeba przede wszystkim słuchać.

Dziecko, które usłyszy od razu: „A nie mówiłem?”, „To twoja wina” albo „Po co tam wchodziłeś(-aś)?”, może następnym razem ukryć podobną sytuację i nie podzielić się swoimi obawami.

### **Błędy, które popełniają rodzice**

Choć każdy rodzic chce chronić swoje dziecko, niektóre działania mogą przynosić odwrotny skutek od zamierzonego. Jednym z najczęstszych błędów jest demonizowanie technologii. Internet nie jest wyłącznie źródłem zagrożeń – to również przestrzeń nauki, rozwoju zainteresowań, budowania relacji i kreatywności. Jeśli dziecko słyszy wyłącznie o negatywnych stronach sieci, może uznać, że rodzic nie rozumie jego świata.

Drugim błędem jest skupianie się wyłącznie na czasie ekranowym. O wiele ważniejsze od liczby minut spędzonych online jest to, co dziecko robi w sieci. Godzina poświęcona na tworzenie grafiki, naukę języka czy rozmowę z przyjaciółmi nie jest tym samym co godzina bezrefleksyjnego przewijania krótkich filmów.

Problemem bywa również brak konsekwencji. Trudno wymagać od dziecka przestrzegania zasad, jeśli sami ich nie respektujemy. Rodzinne reguły dotyczące korzystania z urządzeń powinny obowiązywać wszystkich domowników.

Niektórzy rodzice popełniają także błąd odwrotny – całkowicie wycofują się z cyfrowego życia dziecka. Zakładają, że młody człowiek „sam sobie poradzi”, bo lepiej zna technologie, skoro jest w internecie od zawsze. Znajomość aplikacji nie oznacza jednak dojrzałości emocjonalnej ani umiejętności radzenia sobie z manipulacją, presją grupy czy cyberprzemocą.

Wreszcie wielu dorosłych reaguje dopiero wtedy, gdy problem jest już poważny. Tymczasem najlepszą ochroną nie są zaawansowane programy monitorujące ani surowe zakazy, lecz codzienna obecność rodzica. Dziecko, które wie, że może liczyć na wsparcie i zrozumienie, znacznie łatwiej poradzi sobie z wyzwaniami cyfrowego świata.

#### **Warto zapamiętać**

W cyfrowym świecie rodzic nie musi wybierać między całkowitą kontrolą a pełną swobodą. Najskuteczniejszą drogą jest budowanie relacji opartej na zaufaniu, rozmowie i zainteresowaniu tym, co dziecko robi online. To nie aplikacje monitorujące ani zakazy sprawiają, że młody człowiek czuje się bezpiecznie, ale świadomość, że w każdej trudnej sytuacji może liczyć na wsparcie dorosłego. Im wcześniej rodzic stanie się przewodnikiem po cyfrowym świecie, a nie tylko jego strażnikiem, tym większa szansa, że dziecko będzie podejmowało mądre i odpowiedzialne decyzje również wtedy, gdy nikt nie będzie go kontrolował.

## CZĘŚĆ II.

# PUŁAPKI SIECI – ZAGROŻENIA, NA KTÓRE WARTO UWAŻAĆ

## Rozdział 4.

### Cyberprzemoc – gdy krzywda nie kończy się po lekcjach

Jeszcze niedawno konflikty między rówieśnikami kończyły się zwykle wraz z wyjściem ze szkoły. Nieprzyjemne komentarze, wyśmiewanie czy odrzucenie pozostawały na szkolnym korytarzu, boisku lub podczas drogi do domu. Dziś granice te w dużej mierze zniknęły. Dzięki smartfonom i mediom społecznościowym relacje rówieśnicze przenikają do życia dzieci przez całą dobę – również wtedy, gdy znajdują się w swoim pokoju i teoretycznie powinny czuć się bezpiecznie. Obrażliwe wiadomości, kompromitujące zdjęcia czy krzywdzące komentarze mogą pojawiać się o każdej porze dnia i nocy, a ich odbiorcami bywają nie tylko najbliżsi koledzy i koleżanki, lecz także setki, czasem nawet tysiące internautów.

Ponieważ przemoc odbywa się za pośrednictwem ekranów, część dorosłych postrzega ją jako mniej dotkliwą niż bezpośrednie ataki słowne czy fizyczne. Tymczasem doświadczenia dzieci i wyniki badań pokazują coś przeciwnego. Upokorzenie, odrzucenie czy ośmieszenie w internecie może wywoływać równie silne emocje jak przemoc w świecie rzeczywistym. Co więcej, treści opublikowane online mają tendencję do „życia własnym życiem” – mogą być kopiowane, przesyłane dalej i pojawiać się ponownie długo po zakończeniu samego incydentu.

---

Przeczytaj więcej:

Ładna A. (red.), Kamiński K., Rostańec K., Wrońska A., Błażej M., Jankiewicz A., Konopczyński F., Nawrot M., (2025), „[Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców](#)”, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 15.05.2026].

---

### Hejt, wykluczanie i ośmieszanie

Cyberprzemoc może przybierać wiele różnych form. Najczęściej kojarzymy ją z hejtem, czyli publikowaniem obraźliwych komentarzy, wyzwisk czy upokarzających opinii na temat drugiej osoby. W praktyce problem jest jednak znacznie szerszy.

Do działań przemocowych należą m.in.:

- publikowanie obraźliwych komentarzy,
- rozsyłanie kompromitujących zdjęć lub nagrań,
- tworzenie fałszywych profili,
- wyśmiewanie wyglądu, zainteresowań lub poglądów,
- rozpowszechnianie plotek,
- publikowanie przerobionych zdjęć i memów,
- podszywanie się pod inną osobę,
- celowe wykluczanie z grup internetowych.

Szczególnie bolesne dla dzieci i nastolatków bywa właśnie wykluczanie społeczne. Młodzi ludzie ogromną wagę przywiązują do przynależności do grupy rówieśniczej. Niewłączenie do klasowego czatu, usunięcie ze wspólnej grupy czy ignorowanie wiadomości może być odbierane jako sygnał odrzucenia.

Dorośli często nie dostrzegają takich sytuacji, ponieważ nie pozostawiają one widocznych śladów. Tymczasem dla młodego człowieka mogą być źródłem silnego stresu, poczucia osamotnienia i obniżonej samooceny.

---

Przeczytaj więcej:

Borkowska A., (2023), [„Cyberprzemoc. Włącz blokadę na nękanie”](#), wyd. II poprawione, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 15.05.2026].

Borkowska A., Witkowska M., Gańko K., (2025), [„O cyberprzemocy i hejcie w sieci”](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 15.05.2026].

---

### Fale komentarzy i anonimowość

Jedną z cech cyberprzemocy jest jej skala. W świecie offline przykry komentarz słyszy zwykle kilka osób. W internecie ta sama wiadomość może zostać przeczytana przez setki użytkowników. Szczególnie niebezpieczne są sytuacje, gdy do ataku przyłącza się wiele osób. Jedna obraźliwa uwaga potrafi uruchomić lawinę kolejnych komentarzy, reakcji i udostępnień. Zjawisko to bywa określane jako fala hejtu. Osoba stająca się jej celem może mieć poczucie, że cały internet zwrócił się przeciwko niej.

Dodatkowym problemem jest anonimowość. Choć wiele platform wymaga założenia konta, użytkownicy często ukrywają swoją prawdziwą tożsamość za pseudonimami. Anonimowość zmniejsza poczucie odpowiedzialności za własne słowa i sprawia, że niektórzy pozwalają sobie na zachowania, których nigdy nie dopuściliby się podczas bezpośredniej rozmowy.

Internet stwarza również złudzenie dystansu. Autor obraźliwego komentarza nie widzi reakcji drugiej osoby, jej łez, strachu czy wstydu. W efekcie łatwiej mu zapomnieć, że po drugiej stronie ekranu znajduje się realny człowiek. Dla dziecka będącego ofiarą cyberprzemocy szczególnie trudne jest poczucie braku kontroli. Nie wie ono, kto widział kompromitujące zdjęcie, ile osób przeczytało obraźliwy wpis i czy materiał nie pojawi się ponownie za kilka dni lub tygodni.

### Co powinno zaniepokoić rodzica?

Nie każde dziecko opowie dorosłym o problemach, których doświadcza w internecie. Część młodych ludzi obawia się, że zostanie obwiniona za sytuację lub że rodzice zakazą korzystania z telefonu i mediów społecznościowych. Dlatego warto zwracać uwagę na sygnały, które mogą świadczyć o przeżywanych trudnościach.

Niepokój powinny wzbudzić m.in.:

- nagła niechęć do korzystania z telefonu lub komputera,
- silne emocje po przeczytaniu wiadomości,
- wycofanie z kontaktów z rówieśnikami,
- spadek nastroju,
- problemy ze snem,
- pogorszenie wyników w nauce,
- częste bóle brzucha lub głowy bez wyraźnej przyczyny,
- unikanie szkoły,
- wzrost drażliwości lub agresji.

Niektóre dzieci reagują odwrotnie – zaczynają obsesyjnie sprawdzać telefon, nie rozstają się z nim nawet na chwilę i wykazują silny niepokój, gdy nie mają dostępu do internetu.

Warto pamiętać, że pojedynczy objaw nie musi oznaczać, że dziecko padło ofiarą cyberprzemocy. Jeśli jednak kilka z nich pojawia się jednocześnie i utrzymuje przez dłuższy czas, trzeba zainteresować się sytuacją.

### Jak reagować mądrze i skutecznie?

Pierwsza reakcja rodzica ma ogromne znaczenie. Kiedy dziecko zdobywa się na odwagę, by opowiedzieć o przykrych doświadczeniach, potrzebuje przede wszystkim poczucia bezpieczeństwa.

Najważniejsze jest zachowanie spokoju. Choć naturalną reakcją może być złość, szok czy chęć natychmiastowej interwencji, warto najpierw wysłuchać dziecka i pozwolić mu opowiedzieć o sytuacji własnymi słowami.

Należy unikać komentarzy takich jak: „Po co to publikowałeś(-a)?”, „Trzeba było nie odpowiadać”, „Nie przejmuj się, to tylko internet”, „Sam(a) jesteś sobie winien/win-

na". Takie komunikaty mogą sprawić, że dziecko poczuje się niezrozumiane lub odpowiedzialne za doznaną krzywdę. Zamiast tego warto okazać wsparcie, podkreślić, że dobrze zrobiło, mówiąc o problemie, wspólnie przeanalizować sytuację i zastanowić się nad możliwymi rozwiązaniami.

W przypadku cyberprzemocy bardzo ważne jest zabezpieczenie dowodów. Warto wykonać zrzuty ekranu, zapisać wiadomości i zanotować daty zdarzeń. Takie materiały mogą okazać się pomocne podczas zgłaszania sprawy administratorowi platformy, szkole lub odpowiednim służbom. Jeśli sprawcami są rówieśnicy ze szkoły, nie należy obawiać się kontaktu z wychowawcą, pedagogiem lub psychologiem szkolnym. W wielu przypadkach szybka reakcja dorosłych pozwala zatrzymać eskalację przemocy.

Najważniejsze jednak, by dziecko nie zostało z problemem samo. Choć cyberprzemoc rozgrywa się w świecie cyfrowym, jej skutki są jak najbardziej realne. To właśnie obecność wspierającego dorosłego często decyduje o tym, czy młody człowiek poradzi sobie z trudnym doświadczeniem i odzyska poczucie bezpieczeństwa.

### **Warto zapamiętać**

Cyberprzemoc nie jest „gorszym żartem”, „internetową dramą” ani naturalnym elementem dorastania. To forma przemocy, która może prowadzić do poważnych konsekwencji emocjonalnych, społecznych, a czasem także zdrowotnych. Rolą rodzica nie jest kontrolowanie każdego kroku dziecka w sieci, lecz budowanie relacji, dzięki której młody człowiek będzie wiedział, że w trudnej sytuacji nie zostanie sam.

## Rozdział 5.

### Manipulacja i dezinformacja

Jeszcze kilkanaście lat temu głównym problemem związanym z informacjami był ograniczony dostęp do wiadomości. Dziś wyzwaniem stał się ich nadmiar. Każdego dnia dzieci i nastolatki stykają się z setkami komunikatów: filmami, postami, zdjęciami, reklamami, opiniami. Nigdy wcześniej zdobywanie informacji nie było tak łatwe. Nigdy też tak łatwo nie można było natrafić na treści nieprawdziwe, zmanipulowane lub stworzone po to, by wpływać na nasze decyzje.

Współczesna dezinformacja rzadko przypomina oczywiste kłamstwo. Znacznie częściej wykorzystuje emocje, półprawdy, sensacyjne nagłówki i mechanizmy psychologiczne, które sprawiają, że użytkownik sam chce kliknąć, obejrzeć lub udostępnić daną treść. Dzieci i młodzież, które dopiero uczą się rozumieć świat, są szczególnie podatne na tego rodzaju wpływ. Dlatego jednym z najważniejszych zadań rodziców nie jest dziś przekazywanie gotowych odpowiedzi, lecz rozwijanie u młodych internautów umiejętności samodzielnej oceny informacji.

#### Fałszywe informacje i clickbaity

Fałszywe lub wprowadzające w błąd informacje nie są nowym zjawiskiem. Plotki i manipulacje istniały od zawsze, internet sprawił jednak, że mogą rozprzestrzeniać się błyskawicznie i docierać do milionów odbiorców. Warto przy tym pamiętać, że nie każda fałszywa informacja jest tworzona z zamiarem oszustwa. Czasem wynika z nieporozumienia lub nieprecyzyjnego przekazu. Coraz częściej jednak zmanipulowane wiadomości powstają świadomie – po to, by zdobywać uwagę, wywoływać emocje lub zarabiać na reklamach.

Jednym z narzędzi wykorzystywanych do przyciągania uwagi są clickbaity. To sensacyjne nagłówki, których celem jest skłonienie użytkownika do kliknięcia. Przykłady? „Nie uwierzysz, co zrobił ten uczeń!”, „Lekarze są w szoku. Poznaj sekret idealnej sylwetki!”, „Pilne! Wszyscy użytkownicy tej aplikacji są zagrożeni!”. Clickbait nie zawsze zawiera nieprawdziwą informację, ale często wyolbrzymia fakty lub celowo wzbudza silne emocje. Problem polega na tym, że wiele osób czyta jedynie nagłówki, nie zagłębiając się w treść materiału.

Dzieci i nastolatki są szczególnie narażone na działanie takich komunikatów, ponieważ ich uwaga często skupia się na krótkich, dynamicznych treściach. Sensacyjny tytuł może wydawać się bardziej wiarygodny niż spokojna, rzeczowa informacja.

#### Influencerzy, reklama i ukryta perswazja

Współczesne dzieci dorastają w świecie, w którym reklamę coraz trudniej odróżnić od zwykłej treści. Dawniej przekaz reklamowy był stosunkowo prosty do rozpoznania –

pojawiał się w bloku reklamowym lub na billboardzie. Dziś często przybiera formę filmu, relacji, poradnika czy codziennego wpisu publikowanego przez influencera.

Dla wielu młodych ludzi influencerzy są nie tylko twórcami internetowymi, ale również autorytetami. Dzieci i młodzież chętnie śledzą ich codzienność, poznają ich opinie i utożsamiają się z nimi. To sprawia, że rekomendacje produktów czy usług mogą być odbierane bardziej jak rada znajomego niż reklama. Zagrożenie pojawia się wtedy, gdy odbiorca nie zdaje sobie sprawy, że ma do czynienia z przekazem marketingowym. Niektóre materiały są oznaczane w sposób nieczytelny lub tak subtelny, że dzieci nie zauważają ich reklamowego charakteru.

Perswazja działa również na innych poziomach. Influencerzy mogą promować określony styl życia, sposób odżywiania, wygląd czy poglądy. Dziecko często nie dostrzega, że część prezentowanej rzeczywistości jest starannie wyreżyserowana, poddana obróbce lub stworzona na potrzeby budowania wizerunku. W efekcie młodzi ludzie zaczynają porównywać własne życie z nierealistycznymi obrazami sukcesu, popularności czy atrakcyjności.

### Teorie spiskowe i radykalizacja

Niektóre treści internetowe wykraczają poza zwykłą dezinformację. Oferują proste odpowiedzi na skomplikowane pytania i przekonują, że za wydarzeniami na świecie stoją tajne grupy, ukryte interesy lub spiski.

Teorie spiskowe są atrakcyjne psychologicznie, ponieważ pomagają uporządkować rzeczywistość. Dają poczucie, że świat jest zrozumiały i że istnieje jedno proste wyjaśnienie skomplikowanych zjawisk. Dzieci i nastolatki są szczególnie podatne na takie narracje, ponieważ znajdują się na etapie poszukiwania własnej tożsamości i odpowiedzi na ważne pytania dotyczące świata. Młody człowiek może odczuwać satysfakcję z przekonania, że posiada „ukrytą wiedzę”, której inni nie znają.

Problem dodatkowo wzmacniają algorytmy mediów społecznościowych. Jeśli użytkownik obejrzy kilka materiałów związanych z określoną teorią, platforma może zacząć proponować mu kolejne podobne treści. W efekcie stopniowo trafia on do środowiska informacyjnego, w którym dominują wyłącznie określone poglądy.

W skrajnych przypadkach proces ten może prowadzić do radykalizacji, czyli stopniowego przyjmowania coraz bardziej skrajnych przekonań oraz niechęci wobec osób myślących inaczej. Nie oznacza to, że każde zainteresowanie kontrowersyjnym tematem jest niebezpieczne. Warto jednak zwracać uwagę na sytuacje, w których dziecko zaczyna traktować pojedyncze źródło informacji jako jedyne wiarygodne lub odrzuca wszelkie argumenty niezgodne z jego przekonaniami.

## Jak uczyć dzieci krytycznego myślenia?

W walce z dezinformacją najskuteczniejszą ochroną nie jest zakaz korzystania z internetu, lecz rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia – zadawania pytań i sprawdzania informacji, które docierają do nas z różnych źródeł.

Warto zachęcać dziecko do zastanawiania się:

- Kto jest autorem tej informacji?
- Skąd pochodzą przedstawione dane?
- Czy inne źródła potwierdzają tę wiadomość?
- Jakie emocje wywołuje ta treść?
- Czy ktoś może odnieść korzyść z jej rozpowszechniania?

Dobrym sposobem jest wspólne analizowanie napotkanych materiałów. Zamiast od razu oceniać treść jako prawdziwą lub fałszywą, warto zachęcić dziecko do samodzielnego poszukiwania odpowiedzi. Dziecko, które nauczy się zadawać pytania, weryfikować źródła i rozpoznawać próby manipulacji, będzie znacznie lepiej przygotowane do funkcjonowania nie tylko w internecie, ale również w dorosłym życiu.

### Warto zapamiętać

Nie każda informacja opublikowana w internecie jest prawdziwa, a nie każda popularna opinia jest słuszna. Zadaniem rodzica nie jest sprawdzanie każdego filmu czy wpisu, który zobaczy dziecko. Znacznie ważniejsze jest wyposażenie młodego człowieka w umiejętności pozwalające samodzielnie odróżniać fakty od manipulacji. To jedna z najważniejszych kompetencji XXI w.

## Rozdział 6.

### Nieznajomi w sieci

Dzieci i nastolatki każdego dnia nawiązują kontakty online – podczas grania, korzystania z mediów społecznościowych czy uczestniczenia w grupach związanych z ich zainteresowaniami. Większość takich relacji nie stanowi zagrożenia. Warto jednak pamiętać, że internet daje przestępcom możliwość ukrywania swojej prawdziwej tożsamości i zdobywania zaufania młodych ludzi bez wychodzenia z domu. Niebezpieczne relacje online rzadko zaczynają się od oczywistych sygnałów ostrzegawczych. Przeciwnie – często przypominają zwykłą znajomość, która rozwija się stopniowo i wydaje się dziecku bezpieczna.

#### Grooming i budowanie fałszywego zaufania

Jednym z najpoważniejszych zagrożeń, z jakimi mogą spotkać się dzieci w internecie, jest child grooming. To proces, podczas którego osoba dorosła celowo buduje relację z dzieckiem, aby zdobyć jego zaufanie i wykorzystać je do własnych celów, najczęściej o charakterze seksualnym.

Wbrew popularnym wyobrażeniom grooming nie polega na bezpośrednich propozycjach czy groźbach. Sprawcy działają cierpliwie i metodycznie. Często przez wiele tygodni lub miesięcy prowadzą zwykłe rozmowy, interesują się życiem dziecka, wspierają je w trudnych chwilach i starają się stać dla niego ważną osobą. Mogą chwalić dziecko, okazywać zainteresowanie jego problemami, wysyłać prezenty w grach, proponować wspólne granie lub rozmowy, przekonywać, że „rozumieją je lepiej niż rodzice”. Z czasem relacja staje się coraz bardziej intymna. Sprawca może zachęcać do zachowania kontaktu w tajemnicy, prosić o prywatne zdjęcia lub próbować izolować dziecko od jego bliskich.

Szczególnie narażone są dzieci samotne, przeżywające odrzucenie przez rówieśników lub trudności emocjonalne. Osoba stosująca grooming potrafi bardzo skutecznie wykorzystać ich potrzebę akceptacji, wsparcia i zrozumienia.

#### Sextortion i szantaż

Warto w tym miejscu wspomnieć o innym niepokojącym zjawisku, dotyczącym młodych użytkowników internetu – sextortion. Termin ten powstał z połączenia angielskich słów *sex* i *extortion* (szantaż).

Mechanizm działania jest zwykle podobny. Sprawca zdobywa intymne zdjęcie, nagranie lub inną kompromitującą treść z udziałem młodego człowieka, a następnie grozi jej ujawnieniem. W zamian żąda kolejnych materiałów, pieniędzy lub określonych zachowań. Czasem zdjęcie zostało wysłane dobrowolnie osobie, którą dziecko uważało za swojego przyjaciela. Innym razem sprawca zdobywa je podstępem, wykorzystując fałszywe profile, manipulację lub narzędzia technologiczne.

Sextortion jest szczególnie skuteczny, ponieważ opiera się na strachu, wstydzie i poczuciu winy. Ofiary często obawiają się reakcji rodziców i dlatego nie zgłaszają problemu. Niestety milczenie zwykle działa na korzyść sprawcy. Dziecko musi wiedzieć, że niezależnie od okoliczności nigdy nie jest winne temu, że ktoś je szantażuje. Jeśli znajdzie się w takiej sytuacji, najważniejsze jest jak najszybsze zwrócenie się o pomoc do zaufanego dorosłego. Z kolei rodzice powinni pamiętać, że pierwszą reakcją nie może być krzyk, kara czy oskarżanie dziecka. W takiej sytuacji potrzebuje ono przede wszystkim wsparcia i poczucia bezpieczeństwa.

### To tylko internetowy znajomy?

Wielu młodych ludzi traktuje znajomości online jako coś całkowicie naturalnego. W rzeczywistości nie każda relacja online jest niebezpieczna. Wiele przyjaźni czy znajomości nawiązanych podczas grania lub w grupach zainteresowań jest autentycznych i wartościowych.

Problem pojawia się wtedy, gdy dziecko zaczyna zapominać, że nie ma możliwości pełnej weryfikacji osoby po drugiej stronie ekranu.

Szczególną ostrożność powinny wzbudzać sytuacje, gdy internetowy znajomy:

- prosi o zachowanie kontaktu w tajemnicy,
- wypytuje o adres zamieszkania lub szkołę,
- próbuje izolować dziecko od rodziców i znajomych,
- prosi o prywatne zdjęcia,
- wywołuje poczucie winy, gdy dziecko nie odpowiada na wiadomości,
- proponuje spotkanie bez wiedzy rodziców.

Niebezpieczna relacja nie zawsze wygląda groźnie. Często zaczyna się od miłej rozmowy, wspólnej gry lub pozornie niewinnych wiadomości. Dlatego ważne jest, aby dzieci wiedziały, że mogą rozmawiać z rodzicami o swoich internetowych znajomościach bez obawy przed karą czy wyśmianiem. Jeśli młody człowiek będzie przekonany, że każda taka relacja spotka się z natychmiastowym zakazem, prawdopodobnie zacznie ją ukrywać.

### Jak chronić dziecko?

Najskuteczniejszą ochroną nie jest straszenie nieznajomymi, lecz budowanie świadomości. Dziecko powinno rozumieć, że internet pozwala ludziom ukrywać swoją tożsamość i że nie każdy jest tym, za kogo się podaje.

Warto regularnie przypominać:

- nie udostępniaj danych osobowych osobom poznanym online,
- nie wysyłaj prywatnych zdjęć,
- nie umawiaj się na spotkania bez wiedzy rodziców,

- nie ukrywaj relacji przed zaufanymi dorosłymi,
- zgłaszaj każdą sytuację, która budzi niepokój lub dyskomfort.

### **Warto zapamiętać**

Większość osób poznanych w internecie nie ma złych intencji. Nie zmienia to jednak faktu, że w sieci łatwo ukryć swoją prawdziwą tożsamość i zdobyć zaufanie dziecka. Dlatego zamiast wpajać młodym ludziom nieufność wobec wszystkich, warto uczyć ich ostrożności, rozpoznawania sygnałów ostrzegawczych i proszenia o pomoc wtedy, gdy coś budzi ich niepokój.

## Rozdział 7.

### Niebezpieczne treści

Internet daje dzieciom dostęp do ogromnej liczby wartościowych materiałów edukacyjnych, rozrywkowych i społecznościowych. Jednocześnie nigdy wcześniej młodzi ludzie nie mieli tak łatwego kontaktu z treściami, które mogą negatywnie wpływać na ich rozwój, zdrowie psychiczne i sposób postrzegania świata.

Jeszcze niedawno dostęp do brutalnych materiałów, pornografii czy treści promujących zachowania autodestrukcyjne był ograniczony. Dziś wystarczy kilka kliknięć, przypadkowe wyszukiwanie lub rekomendacja algorytmu, aby dziecko zetknęło się z materiałami, które nie są dostosowane do jego wieku i dojrzałości emocjonalnej. Co więcej, wiele takich treści nie trafia do młodych użytkowników świadomie, nie trzeba ich aktywnie szukać.

#### Przemoc i patostreamy

Treści przedstawiające przemoc od lat cieszą się dużą popularnością w internecie. Mogą przyjmować formę nagrań bójek, aktów agresji, upokarzania innych osób czy filmów przedstawiających wypadki i cierpienie ludzi lub zwierząt.

Szczególnie niebezpiecznym zjawiskiem są patostreamy – transmisje internetowe pokazujące zachowania destrukcyjne, agresywne lub społecznie szkodliwe. Ich uczestnicy często: prowokują konflikty, obrażają innych, stosują przemoc słowną lub fizyczną, nadużywają alkoholu i substancji psychoaktywnych oraz podejmują ryzykowne zachowania dla zdobycia popularności.

Dla dorosłych takie materiały bywają szokujące. Dzieci i nastolatki często odbierają je inaczej. Mogą traktować je jako rozrywkę, źródło emocji lub sposób na zdobycie uznania w grupie rówieśniczej. Niestety: regularny kontakt z przemocą może prowadzić do stopniowego zubożenia. To, co początkowo budziło niepokój, z czasem zaczyna wydawać się normalne. Młody człowiek może zacząć postrzegać agresję jako akceptowalny sposób rozwiązywania konfliktów lub zdobywania popularności.

Nie oznacza to, że każde dziecko, które obejrzy brutalny film, stanie się agresywne. Warto jednak pamiętać, że sposób postrzegania norm społecznych kształtuje się również poprzez obserwację zachowań innych ludzi – także tych oglądanych na ekranie.

---

Przeczytaj więcej:

Piechna J., (2023), [„Szkodliwe treści w internecie. NIE AKCEPTUJĘ, REAGUJĘ!”](#), wyd. II poprawione, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 15.05.2026].

## Pornografia i seksualizacja dzieci

Jednym z najtrudniejszych tematów dla rodziców jest kontakt dzieci z pornografią. Wielu dorosłych zakłada, że problem dotyczy przede wszystkim starszych nastolatków. Tymczasem pierwsze zetknięcie z materiałami pornograficznymi często następuje znacznie wcześniej, nierzadko przypadkowo.

Pornografia może pojawić się: w reklamach, na portalach społecznościowych, w wyszukiwarkach, poprzez przesłane linki, w grupach rówieśniczych, na urządzeniach znajomych. Dziecko nie ma jeszcze wiedzy ani doświadczenia pozwalających właściwie interpretować takie treści. Materiały pornograficzne prezentują nierealistyczny obraz relacji, bliskości i seksualności. Mogą kształtować fałszywe przekonania dotyczące wyglądu, ról społecznych czy zachowań seksualnych.

Zjawiskiem coraz częściej obserwowanym w internecie jest również seksualizacja dzieci. Polega ona na przedstawianiu atrakcyjności fizycznej jako najważniejszej wartości człowieka oraz zachęcaniu dzieci do zachowań, stylizacji lub sposobów prezentowania się typowych dla osób dorosłych. Media społecznościowe dodatkowo wzmacniają ten proces poprzez: filtry upiększające, promowanie określonych wzorców urody, presję zdobywania polubień czy ocenianie wyglądu przez innych użytkowników. W efekcie nawet bardzo młode osoby mogą zacząć budować poczucie własnej wartości głównie na podstawie wyglądu i opinii innych.

---

Przeczytaj więcej:

Borkowska A., (2026), [„Pod presją. Internet, media i popkultura a seksualizacja dzieci”](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 15.05.2026].

---

## Samookaleczenia, challenge’e i treści autodestrukcyjne

Internet może być również źródłem materiałów promujących zachowania szkodliwe dla zdrowia i życia. Wśród szczególnie niebezpiecznych treści znajdują się:

- materiały dotyczące samookaleczeń,
- treści promujące zaburzenia odżywiania,
- nagrania zachęcające do ryzykownych zachowań,
- niebezpieczne wyzwania internetowe,
- treści gloryfikujące przemoc wobec siebie.

Młodzi ludzie znajdujący się w kryzysie emocjonalnym mogą traktować takie materiały jako źródło wsparcia lub odpowiedzi na własne problemy. Niestety często prowadzi to do normalizacji niebezpiecznych zachowań i utrudnia poszukiwanie realnej pomocy.

Szczególnie groźne bywają internetowe challenge'e. Większość z nich ma charakter zabawowy i nieszkodliwy, jednak niektóre zachęcają do działań ryzykownych lub niebezpiecznych dla zdrowia. Dzieci i nastolatki są bardziej podatne na podejmowanie takich wyzwań ze względu na: potrzebę akceptacji ze strony rówieśników, chęć zdobycia popularności, skłonność do ryzyka czy niedoszacowanie potencjalnych konsekwencji. Niebezpieczne wyzwania często wykorzystują przy tym naturalną ciekawość młodych ludzi i potrzebę przynależności do grupy.

### Jak chronić dziecko?

Całkowite wyeliminowanie kontaktu z niebezpiecznymi treściami jest dziś praktycznie niemożliwe. Dużo skuteczniejsze okazuje się budowanie odporności psychicznej i rozwijanie umiejętności krytycznego odbioru treści.

Co mogą (i powinni) więc robić rodzice? Rozmawiać z dzieckiem o tym, co ogląda w sieci, interesować się jego aktywnością online, tłumaczyć działanie algorytmów, uczyć rozpoznawania manipulacji, reagować na sygnały niepokoju, korzystać z zabezpieczeń dostosowanych do wieku dziecka. Najważniejsze jednak, aby młody człowiek wiedział, że może porozmawiać z rodzicem o każdej treści, która go przestraszyła, zawstydziła lub zaniepokoiła.

### Warto zapamiętać

Największym zagrożeniem nie zawsze jest pojedynczy film czy zdjęcie. Znacznie bardziej niebezpieczne bywa długotrwałe zanurzenie w świecie treści, które stopniowo zmieniają sposób myślenia, postrzegania siebie i innych ludzi. Dlatego najlepszą ochroną dziecka nie jest całkowite odcięcie go od internetu, ale obecność dorosłego, który pomoże mu zrozumieć to, co zobaczyło w sieci.

## Rozdział 8.

### Uzależniający internet

Rodzice często zauważają, że dziecko coraz więcej czasu spędza przed ekranem (według danych z badania NASK „Nastolatki” – średnio pięć godzin dziennie). Telefon towarzyszy mu podczas posiłków, odrabiania lekcji, podróży, a czasem nawet tuż przed snem. W takich sytuacjach pojawia się naturalne pytanie: czy to już uzależnienie?

Nie każda intensywna aktywność w internecie oznacza problem. Dzieci mogą spędzać dużo czasu online, ponieważ uczą się, rozwijają zainteresowania, utrzymują kontakty z rówieśnikami lub po prostu dobrze się bawią. Jednocześnie warto pamiętać, że współczesne technologie są projektowane tak, aby angażować użytkownika jak najdłużej. W efekcie granica między zwykłym korzystaniem z internetu a zachowaniem problemowym bywa trudna do zauważenia. Coraz więcej ekspertów zwraca jednak uwagę, że nie chodzi wyłącznie o liczbę godzin spędzanych online – znacznie ważniejsze staje się to, jak korzystanie z internetu wpływa na codzienne funkcjonowanie dziecka, jego zdrowie, relacje i samopoczucie.

#### Kiedy granie i scrollowanie stają się problemem?

Wielu rodziców próbuje oceniać sytuację wyłącznie przez pryzmat czasu ekranowego. Tymczasem dwoje dzieci może spędzać przed ekranem tyle samo czasu, a tylko jedno doświadczy negatywnych konsekwencji.

Sygnalem ostrzegawczym nie jest sam fakt grania czy korzystania z mediów społecznościowych, lecz utrata kontroli nad tym zachowaniem.

Niepokój powinny wzbudzić sytuacje, gdy dziecko:

- nie potrafi przerwać korzystania z urządzenia mimo wcześniejszych ustaleń,
- reaguje złością lub rozdrażnieniem po odłączeniu od internetu,
- zaniedbuje obowiązki szkolne,
- rezygnuje z dotychczasowych zainteresowań,
- ogranicza kontakty z rodziną i przyjaciółmi,
- ukrywa rzeczywisty czas spędzany online,
- korzysta z internetu kosztem snu, nauki lub odpoczynku.

Szczególnie ważne jest obserwowanie zmian w codziennym funkcjonowaniu dziecka. Jeśli aktywność internetowa zaczyna dominować nad innymi obszarami życia, warto przyjrzeć się sytuacji bliżej.

Niektóre dzieci wykorzystują internet jako sposób radzenia sobie z trudnymi emocjami. Sięgają po telefon, gdy są zestresowane, samotne, znudzone lub smutne. W takich przypadkach problemem nie jest wyłącznie samo korzystanie z technologii, ale także brak innych sposobów regulowania emocji.

## Mechanizmy uzależniające w aplikacjach i grach

Wiele osób zakłada, że nadmierne korzystanie z internetu wynika wyłącznie z braku samodyscypliny. W rzeczywistości współczesne aplikacje i gry są projektowane przez zespoły specjalistów zajmujących się psychologią zachowań użytkowników. Ich celem jest stworzenie produktu, który będzie przyciągał uwagę jak najdłużej. Wykorzystywane są m.in. takie strategie: nieskończone przewijanie treści, automatyczne odtwarzanie kolejnych filmów, systemy nagród i osiągnięć, codzienne bonusy za logowanie, rankingi graczy, liczniki polubień i obserwujących czy losowe nagrody.

Szczególnie silnie działa mechanizm nieprzewidywalności. Użytkownik nigdy nie wie, kiedy zobaczy wyjątkowo interesujący film, otrzyma cenną nagrodę w grze lub dostanie wiadomość od znajomego. To właśnie taka losowość sprawia, że trudno przerwać aktywność. Psychologowie porównują ten mechanizm do działania automatów hazardowych. Nie każda próba przynosi nagrodę, ale świadomość, że może pojawić się za chwilę, zachęca do dalszego korzystania. W przypadku dzieci i nastolatków efekt ten może być szczególnie silny. Ich mózgi wciąż się rozwijają, a układ nagrody jest bardziej wrażliwy na bodźce niż u osób dorosłych. Oznacza to, że szybkie i częste nagrody dostarczane przez aplikacje mogą być wyjątkowo atrakcyjne.

## Multiscreening i przebodźcowanie

Jeszcze niedawno problemem było korzystanie z jednego ekranu przez wiele godzin. Dziś coraz częściej obserwujemy zjawisko multiscreeningu, czyli używania kilku ekranów jednocześnie. Dziecko może np. oglądać film na telewizorze, przeglądać media społecznościowe na telefonie, jednocześnie rozmawiać ze znajomymi przez komunikator, a w tle słuchać muzyki lub transmisji internetowej.

Choć może się wydawać, że młodzi ludzie doskonale radzą sobie z takim funkcjonowaniem, ludzki mózg nie jest przystosowany do skutecznego wykonywania wielu czynności wymagających uwagi jednocześnie. W rzeczywistości nieustannie przełącza się między zadaniami, co zwiększa zmęczenie i obniża koncentrację.

Nadmiar bodźców prowadzi do przebodźcowania, które objawia się m.in. trudnościami z wyciszeniem, rozdrażnieniem, problemami z koncentracją, uczuciem zmęczenia mimo braku dużego wysiłku fizycznego, niepokojem i napięciem. Paradoksalnie dziecko może sprawiać wrażenie, że odpoczywa, siedząc z telefonem na kanapie, podczas gdy jego mózg przez cały czas przetwarza ogromną liczbę informacji.

Coraz częściej młodzi ludzie mają również trudność z tolerowaniem nudy. Przyzwyczajeni do nieustannej stymulacji odruchowo sięgają po telefon przy każdej wolnej chwili. Tymczasem przerwy bez bodźców są niezwykle ważne dla odpoczynku, kreatywności i rozwoju umiejętności samodzielnego organizowania sobie czasu.

Przeczytaj więcej:

Borkowska A., (2024), „[Mniej znaczy więcej – o multiscreeningu i wielozadaniowości](#)”, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 15.05.2026].

### Sen, koncentracja i emocje pod wpływem ekranów

Jednym z pierwszych obszarów, na które wpływa nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych, jest sen. Wielu nastolatków korzysta z telefonu do późnych godzin wieczornych. Oglądanie filmów, granie czy rozmowy ze znajomymi sprawiają, że organizm pozostaje w stanie pobudzenia, mimo że powinien przygotowywać się do odpoczynku. Dodatkowo światło emitowane przez ekrany może utrudniać zasypianie, a powiadomienia pojawiające się w nocy zakłócają regenerację organizmu. Niewyspane dziecko może doświadczać: trudności z koncentracją, problemów z zapamiętywaniem, drażliwości, spadku motywacji, pogorszenia wyników w nauce.

Wpływ technologii nie ogranicza się jednak wyłącznie do snu. Ciągłe porównywanie się z innymi, kontakt z negatywnymi treściami, presja bycia online czy lęk przed pominięciem ważnych wydarzeń mogą oddziaływać na samopoczucie i emocje młodych ludzi.

### Jak wspierać dziecko?

Najskuteczniejszą strategią nie jest całkowite odcięcie dziecka od technologii – znacznie ważniejsze jest uczenie równowagi. Pomocne mogą być: wspólne ustalanie zasad korzystania z urządzeń, tworzenie stref wolnych od ekranów, odkładanie telefonów podczas posiłków, ograniczanie korzystania z urządzeń przed snem, wspieranie aktywności offline, rozmowy o emocjach i sposobach radzenia sobie ze stresem.

Dziecko powinno uczyć się, że internet jest narzędziem, z którego korzysta świadomie, a nie przestrzenią przejmującą kontrolę nad jego uwagą i codziennym życiem.

### Warto zapamiętać

Problem nie zaczyna się wtedy, gdy dziecko lubi gry, media społecznościowe czy internet. Rodziców powinna niepokoić sytuacja, gdy aktywność online zaczyna wypierać inne ważne obszary życia: sen, naukę, relacje, zainteresowania i odpoczynek. Najlepszą ochroną nie jest całkowity zakaz korzystania z technologii, lecz rozwijanie zdrowych nawyków cyfrowych i budowanie równowagi między światem online a offline.

## CZĘŚĆ III.

# DZIECKO, DANE I PRYWATNOŚĆ

## Rozdział 9.

### Cyfrowy ślad – co internet pamięta o dziecku

Wielu młodym ludziom internet wydaje się miejscem ulotnym. Zdjęcie znika po 24 godzinach, wiadomość można usunąć, a film szybko zostaje zastąpiony kolejnymi treściami. W rzeczywistości sieć ma znacznie lepszą pamięć, niż mogłoby się wydawać.

Każdego dnia dzieci i nastolatki zostawiają po sobie tysiące cyfrowych śladów. Są to nie tylko publikowane zdjęcia czy komentarze, ale również polubienia, wyszukiwania, lokalizacje, kontakty i informacje gromadzone przez aplikacje. Wiele z tych danych pozostaje w internecie znacznie dłużej, niż zakładają użytkownicy. Choć dzieciństwo od zawsze wiązało się z popełnianiem błędów, współczesne pokolenie dorasta w rzeczywistości, w której część tych błędów może zostać zapisana i przechowywana przez lata. Dlatego coraz większego znaczenia nabiera świadome zarządzanie własną obecnością online.

#### Dane osobowe i lokalizacja

Dzieci często nie postrzegają informacji o sobie jako czegoś cennego. Podanie imienia, wieku czy nazwy szkoły wydaje się czymś zupełnie naturalnym. Tymczasem nawet pozornie nieistotne dane mogą zostać wykorzystane przez osoby o złych intencjach.

Do danych, które warto szczególnie chronić, należą: imię i nazwisko, adres zamieszkania, numer telefonu, adres e-mail, nazwa szkoły, plan dnia, zdjęcia dokumentów, informacje o rodzinie.

Niebezpieczeństwo może kryć się również w zdjęciach publikowanych w sieci. Fotografia wykonana przed szkołą, domem czy ulubionym miejscem spotkań może ujawniać więcej informacji, niż dziecko zdaje sobie sprawę.

Dodatkowym zagrożeniem jest geolokalizacja. Wiele aplikacji automatycznie zapisuje lub udostępnia informacje o miejscu wykonania zdjęcia czy aktualnym położeniu użytkownika. Publikowanie relacji z wakacji, koncertu czy codziennych aktywności może sprawić, że obce osoby będą w stanie odtworzyć nawyki dziecka i miejsca, w których regularnie przebywa.

## Zdjęcia publikowane przez dzieci i rodziców

Fotografie są jednym z najpopularniejszych rodzajów treści publikowanych w internecie. Dzieci dzielą się zdjęciami ze znajomymi, dokumentują ważne wydarzenia i tworzą własne profile w mediach społecznościowych. Rodzice natomiast często publikują zdjęcia swoich dzieci, chcąc podzielić się radością, sukcesami czy ważnymi momentami z życia rodziny.

Warto jednak pamiętać, że każde opublikowane zdjęcie staje się częścią cyfrowego śladu. Fotografia może ujawniać: wygląd dziecka, miejsce zamieszkania, szkołę, zainteresowania, sytuację materialną rodziny czy wreszcie informacje o codziennym życiu.

Szczególnie problematyczne bywają zdjęcia, które mogą wywołać u dziecka poczucie wstydu w przyszłości. To, co dziś wydaje się rodzicom zabawną pamiątką, za kilka lat może stać się źródłem dyskomfortu lub niechcianej uwagi rówieśników. Przed opublikowaniem zdjęcia warto zadać sobie kilka pytań:

- Czy dziecko zgodziłoby się na publikację tej fotografii?
- Czy nie zawiera ona zbyt wielu prywatnych informacji?
- Czy nie mogłaby zostać wykorzystana w niewłaściwy sposób?
- Czy za kilka lat dziecko nadal będzie czuło się z nią komfortowo?

## Sharenting – gdzie kończy się troska, a zaczyna ryzyko

W ostatnich latach coraz częściej mówi się o zjawisku sharentingu. Termin ten powstał z połączenia angielskich słów *share* (dzielić się) i *parenting* (rodzicielstwo) i oznacza publikowanie przez rodziców informacji, zdjęć oraz filmów dotyczących swoich dzieci. Większość rodziców nie robi tego z zamiarem narażenia dziecka na niebezpieczeństwo. Wręcz przeciwnie – publikacje są zazwyczaj wyrazem dumy, radości lub chęci utrzymywania kontaktu z rodziną i znajomymi.

Problem pojawia się wtedy, gdy liczba publikowanych informacji zaczyna tworzyć szczegółowy obraz życia dziecka. Niektóre profile społecznościowe dokumentują niemal każdy etap rozwoju młodego człowieka: narodziny, pierwsze kroki, rozpoczęcie szkoły, problemy zdrowotne, sukcesy i porażki, codzienne aktywności. W efekcie jeszcze przed osiągnięciem pełnoletności dziecko może posiadać rozbudowaną historię cyfrową stworzoną przez innych.

Ryzyko sharentingu nie ogranicza się wyłącznie do prywatności. Publikowane materiały mogą zostać skopiowane, wykorzystane bez zgody rodziny lub trafić do osób, których rodzice nigdy nie zamierzali uczynić odbiorcami swoich treści.

Coraz częściej podkreśla się również aspekt podmiotowości dziecka. Młody człowiek ma prawo decydować o tym, jakie informacje na jego temat trafiają do przestrzeni publicznej.

Przeczytaj więcej:

Borkowska A., Witkowska M., (2023), „[Sharenting i wizerunek dziecka w sieci](#)”, wyd. II poprawione, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 15.05.2026].

---

### Czy da się zniknąć z internetu?

Wielu rodziców i nastolatków zakłada, że usunięcie zdjęcia lub wpisu oznacza definitywne pozbycie się go z sieci. Niestety rzeczywistość jest bardziej skomplikowana. Treści publikowane online mogą zostać zapisane przez innych użytkowników, pojawić się w kopiach zapasowych, zostać zarchiwizowane przez platformy, funkcjonować w zrzutach ekranu, zostać ponownie opublikowane przez inne osoby.

Nie oznacza to jednak, że użytkownik jest całkowicie bezradny. Wiele platform umożliwia usuwanie treści, ograniczanie widoczności profilu czy zgłaszanie materiałów naruszających prywatność.

Znacznie skuteczniejszą strategią niż późniejsze usuwanie treści jest jednak świadome podejmowanie decyzji przed publikacją. Warto uczyć dzieci prostej zasady: Nie publikuj niczego, czego nie chciałbyś zobaczyć za kilka lat lub czego nie chciałbyś pokazać przypadkowej osobie.

### Jak chronić cyfrową prywatność dziecka?

Budowanie bezpiecznego cyfrowego śladu powinno zaczynać się od codziennych, prostych działań. Warto:

- rozmawiać o prywatności już od najmłodszych lat,
- ograniczać publikowanie danych osobowych,
- wyłączać geolokalizację tam, gdzie nie jest potrzebna,
- regularnie sprawdzać ustawienia prywatności aplikacji,
- pytać starsze dzieci o zgodę na publikację ich zdjęć,
- tłumaczyć, że internet ma długą pamięć.

Najważniejsze jednak, by dziecko rozumiało, że prywatność w świecie cyfrowym staje się jedną z najcenniejszych wartości.

#### Warto zapamiętać

Cyfrowy ślad zaczyna powstawać dużo wcześniej, niż większości rodziców się wydaje – często jeszcze przed narodzinami dziecka. Każde zdjęcie, komentarz

i informacja pozostawiona w sieci dokłada kolejną cegiełkę do jego internetowej historii. Choć całkowite zniknięcie z internetu jest dziś bardzo trudne, świadome zarządzanie swoją obecnością online pozwala znacząco ograniczyć ryzyko i chronić prywatność młodego człowieka.

## Rozdział 10.

### Prywatność w mediach społecznościowych

Media społecznościowe stały się naturalnym elementem codzienności dzieci i nastolatków. To tam utrzymują kontakty z rówieśnikami, dzielą się zainteresowaniami, śledzą ulubionych twórców i budują własną tożsamość. Dla młodych ludzi profil w mediach społecznościowych jest często czymś więcej niż tylko internetowym kontem – stanowi wizytówkę, pamiętnik i przestrzeń do wyrażania siebie.

Problem polega na tym, że wiele dzieci korzysta z mediów społecznościowych, nie zdając sobie sprawy, jak wiele informacji udostępnia innym osobom. Zdjęcia, relacje, komentarze czy lista znajomych mogą ujawniać znacznie więcej, niż użytkownik zamierzał pokazać. Dlatego jednym z kluczowych elementów bezpieczeństwa cyfrowego jest świadome dbanie o prywatność. Nie chodzi o rezygnację z aktywności w sieci, ale o umiejętność decydowania, kto i w jakim zakresie ma dostęp do naszych informacji.

#### Ustawienia bezpieczeństwa

Większość popularnych platform społecznościowych oferuje rozbudowane ustawienia prywatności. Niestety wciąż wielu użytkowników nigdy ich nie sprawdza lub pozostawia ustawienia domyślne. Tymczasem to właśnie od nich często zależy, kto może oglądać publikowane treści, wysyłać wiadomości i komentować posty, kto widzi listę znajomych, czy profil pojawia się w wynikach wyszukiwania.

Dzieci i nastolatki rzadko samodzielnie analizują ustawienia bezpieczeństwa. Często zakładają konto i od razu zaczynają publikować treści, nie myśląc o tym, kto może je zobaczyć. Warto regularnie sprawdzać ustawienia prywatności razem z dzieckiem. Jest to szczególnie ważne dlatego, że platformy społecznościowe często wprowadzają nowe funkcje i aktualizacje, które zmieniają sposób udostępniania danych.

#### Geolokalizacja i udostępnianie informacji

Jednym z najczęściej niedocenianych zagrożeń jest udostępnianie informacji o miejscu pobytu. Wiele osób publikuje zdjęcia lub relacje z wakacji, koncertów, restauracji czy codziennych aktywności bez zastanowienia się, jakie informacje przekazuje innym użytkownikom.

Niebezpieczne mogą być m.in.:

- oznaczenia lokalizacji,
- zdjęcia wykonane przed szkołą,
- fotografie domu lub okolicy,
- publikowanie aktualnego miejsca pobytu,
- udostępnianie planów wyjazdów.

Pojedyncza informacja często wydaje się nieistotna. Problem pojawia się wtedy, gdy wiele drobnych danych zaczyna tworzyć pełny obraz życia dziecka. Na podstawie publikowanych treści można czasem ustalić: gdzie mieszka, do jakiej szkoły uczęszcza, o której godzinie kończy lekcje, jakie miejsca regularnie odwiedza, z kim się spotyka.

Szczególną ostrożność warto zachować podczas publikowania relacji w czasie rzeczywistym. Znacznie bezpieczniej jest podzielić się zdjęciami z wydarzenia po jego zakończeniu niż informować internet o swojej aktualnej lokalizacji.

### **Jak wspierać dziecko w ochronie prywatności?**

Najlepsze efekty przynosi regularna rozmowa, a nie jednorazowy wykład o bezpieczeństwie. Warto wspólnie: przeglądać ustawienia prywatności, analizować publikowane treści, rozmawiać o nowych funkcjach aplikacji, tłumaczyć znaczenie danych osobowych, uczyć ostrożności wobec nieznanym.

Pomocna może być również prosta zasada: zanim coś opublikujesz, zastanów się, czy powiedziałbyś to samo przypadkowej osobie spotkanej na ulicy. Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, prawdopodobnie nie warto publikować tej informacji również w internecie.

#### **Warto zapamiętać**

Prywatność w mediach społecznościowych nie polega na ukrywaniu się przed światem. Oznacza świadome decydowanie o tym, jakie informacje udostępniamy i komu. Dziecko, które rozumie wartość swoich danych i potrafi kontrolować swoją obecność online, jest znacznie lepiej przygotowane do bezpiecznego funkcjonowania w cyfrowym świecie.

## Rozdział 11.

### Cyberhygiena dla całej rodziny

Większość rodziców uczy dzieci podstawowych zasad bezpieczeństwa w świecie rzeczywistym. Mówimy o zapinaniu pasów w samochodzie, ostrożnym przechodzeniu przez ulicę czy nieotwieraniu drzwi nieznanym. Tymczasem równie ważne staje się dziś budowanie nawyków bezpieczeństwa w świecie cyfrowym.

Choć cyberbezpieczeństwo często kojarzy się z zaawansowaną technologią, w praktyce wiele zagrożeń można ograniczyć dzięki kilku prostym zasadom. Coraz częściej mówi się o cyberhygienie – zestawie codziennych działań, które pomagają chronić dane, urządzenia i prywatność użytkowników. Tak jak myjemy ręce, aby zapobiegać chorobom, tak samo możemy wypracować nawyki chroniące nas przed zagrożeniami cyfrowymi.

#### Hasła i inne zabezpieczenia

Hasło jest jednym z podstawowych zabezpieczeń chroniących nasze konta, wiadomości, zdjęcia i dane osobowe. Niestety wiele osób nadal korzysta z bardzo prostych kombinacji, które można odgadnąć w ciągu kilku sekund.

Silne hasło powinno być odpowiednio długie (składać się z co najmniej 14 znaków) i unikalne dla każdego konta. Podczas tworzenia zabezpieczeń warto wykorzystywać sprytnie zmodyfikowane frazy i/lub obcojęzyczne wtręty. Zamiast krótkiego hasła można użyć kilku przypadkowych słów połączonych w nietypową kombinację. Takie hasło jest jednocześnie bezpieczne i łatwiejsze do zapamiętania.

Niestety – nawet najlepsze hasło nie daje stuprocentowej ochrony. Dlatego coraz więcej serwisów oferuje dodatkowe zabezpieczenie w postaci uwierzytelniania dwuskładnikowego, nazywanego często 2FA (od ang. *Two-Factor Authentication*). Mechanizm jest prosty. Po wpisaniu hasła użytkownik musi potwierdzić swoją tożsamość w drugi sposób, np. kodem SMS, powiadomieniem w aplikacji, jednorazowym kodem generowanym przez specjalną aplikację. Dzięki temu nawet jeśli ktoś pozna hasło, nie będzie mógł zalogować się na konto bez dostępu do drugiego składnika.

Warto aktywować uwierzytelnianie dwuskładnikowe wszędzie tam, gdzie jest dostępne, szczególnie na kontach pocztowych, profilach w mediach społecznościowych, kontach w grach oraz usługach przechowujących zdjęcia i dokumenty. To jedno z najskuteczniejszych zabezpieczeń, jakie można wprowadzić bez specjalistycznej wiedzy technicznej.

## Aktualizacje i bezpieczeństwo urządzeń

Wielu użytkowników traktuje komunikat o aktualizacji jako irytującą przeszkodę. Tymczasem aktualizacje pełnią niezwykle ważną funkcję – usuwają błędy i luki bezpieczeństwa wykryte przez producentów oprogramowania.

Cyberprzestępcy stale poszukują słabych punktów w systemach operacyjnych, aplikacjach i przeglądarkach internetowych. Jeśli producent znajdzie taką lukę, publikuje poprawkę właśnie w formie aktualizacji. Ignorowanie aktualizacji sprawia, że urządzenie może pozostawać podatne na znane zagrożenia.

Dodatkowym elementem cyberhigieny jest ostrożność podczas instalowania nowych programów. Dzieci często pobierają gry, aplikacje lub dodatki z przypadkowych źródeł. Tymczasem niektóre z nich mogą zawierać złośliwe oprogramowanie. Dobrym nawykiem jest korzystanie wyłącznie z oficjalnych sklepów z aplikacjami oraz sprawdzanie opinii innych użytkowników przed instalacją programu.

## Domowe zasady cyfrowego bezpieczeństwa

Tak jak każda rodzina ma własne zasady dotyczące codziennego funkcjonowania, tak samo warto stworzyć domowy zestaw zasad dotyczących bezpieczeństwa cyfrowego. Nie powinny być one jednak wyłącznie listą zakazów. Najlepiej sprawdzają się reguły ustalane wspólnie, które wszyscy domownicy rozumieją i stosują.

Przykładowe zasady mogą obejmować:

- nieudostępnianie haseł innym osobom,
- konsultowanie podejrzanych wiadomości z rodzicem,
- instalowanie aplikacji wyłącznie za zgodą dorosłego,
- korzystanie z uwierzytelniania dwuskładnikowego,
- regularne aktualizowanie urządzeń,
- niepublikowanie danych osobowych,
- zgłaszanie każdej sytuacji budzącej niepokój.

Warto pamiętać, że dzieci najskuteczniej uczą się przez obserwację. Jeśli rodzice sami ignorują aktualizacje, używają prostych haseł lub publikują zbyt wiele prywatnych informacji, trudno oczekiwać od dzieci innych zachowań.

---

Przeczytaj więcej:

Gańko K., Kania D., „[ABC cyberbezpieczeństwa 2.0](#)”, wyd. II uzupełnione, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 15.05.2026].

## Bezpieczeństwo zaczyna się od nawyków

Wielu osobom cyberbezpieczeństwo wydaje się skomplikowane i techniczne. W rzeczywistości najskuteczniejszą ochronę zapewniają często bardzo proste działania wykonywane regularnie.

Silne hasła, ostrożność wobec podejrzanych wiadomości, aktualizacje urządzeń i rozmowy o zagrożeniach mogą zapobiec wielu problemom. Co ważne, nie są to umiejętności potrzebne wyłącznie dzieciom. W świecie cyfrowym uczymy się ich przez całe życie.

### Warto zapamiętać

Nie istnieje zabezpieczenie, które daje stuprocentową ochronę przed cyberzagrożeniami. Można jednak znacząco ograniczyć ryzyko, stosując podstawowe zasady cyberhigieny. Tak jak zdrowie buduje się dzięki codziennym nawykom, tak samo bezpieczeństwo cyfrowe zaczyna się od małych, regularnie powtarzanych działań całej rodziny.

## CZĘŚĆ IV.

# GRY, MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE I SZTUCZNA INTELIGENCJA

## Rozdział 12.

### Świat gier online

Dla wielu rodziców gry komputerowe są przede wszystkim formą rozrywki. Dla dzieci i nastolatków znaczą często znacznie więcej. To miejsca spotkań z przyjaciółmi, przestrzeń współpracy, rywalizacji, rozwijania zainteresowań i budowania relacji. Znaczna część z nich funkcjonuje jako rozbudowane społeczności, w których gracze rozmawiają, wspólnie wykonują zadania i tworzą własne grupy.

Nie oznacza to jednak, że świat gier jest wolny od zagrożeń. Obok kreatywności, współpracy i dobrej zabawy pojawiają się również toksyczne zachowania, próby wyłudzenia pieniędzy czy mechanizmy zachęcające do nadmiernego angażowania się w rozgrywkę. Aby skutecznie wspierać dziecko, warto najpierw zrozumieć, dlaczego gry są dla niego tak ważne.

Wielu dorosłych zastanawia się, dlaczego dzieci potrafią poświęcać grom tyle czasu i energii. Odpowiedź nie sprowadza się wyłącznie do dobrej zabawy. Gry zaspokajają wiele ważnych potrzeb rozwojowych. Pozwalają doświadczać sukcesu i sprawczości, współpracy z innymi, rywalizacji, dają poczucie przynależności do grupy, pomagają rozwijać umiejętności, odkrywać nowe światy i historię. Dla młodych ludzi gry są również przestrzenią społeczną. Wspólne granie zastąpiło częściowo dawne spotkania na podwórku. Dzieci rozmawiają podczas rozgrywek, planują działania, żartują i budują relacje. Niektóre gry rozwijają również konkretne kompetencje, takie jak: logiczne myślenie, planowanie, współpraca, refleks czy umiejętność podejmowania decyzji.

Oczywiście nie oznacza to, że każda gra ma wyłącznie pozytywny wpływ. Warto jednak pamiętać, że dla dziecka gra nie jest tylko „wpatrywaniem się w ekran”. Często stanowi ważną część jego życia społecznego i zainteresowań.

#### Toksyczne społeczności i czaty głosowe

Jednym z mniej oczywistych zagrożeń związanych z grami online są społeczności graczy. Większość kontaktów między graczami przebiega bezproblemowo, jednak niektóre środowiska bywają pełne agresji, wyzwisk i zachowań przemocowych. Szczególnie dotyczy to gier opartych na rywalizacji, gdzie emocje często sięgają zenitu.

Dziecko może spotkać się z: wyzwiskami, obrażaniem innych graczy, wyśmiewaniem początkujących, seksizmem i rasizmem, groźbami. Szczególnym wyzwaniem są czaty głosowe. W przeciwieństwie do komunikacji tekstowej agresywne komentarze pojawiają się natychmiast i bywają trudniejsze do zignorowania. Młody gracz może usłyszeć słowa, które nigdy nie padłyby podczas rozmowy twarzą w twarz. Niektóre dzieci próbują dopasować się do norm panujących w społeczności i same zaczynają używać agresywnego języka. Inne stają się ofiarami wykluczania lub nękania.

Warto rozmawiać z dzieckiem nie tylko o samej grze, ale również o tym, z kim gra i jakie doświadczenia towarzyszą mu podczas rozgrywki. Czasami problemem nie jest sama gra, lecz społeczność skupiona wokół niej.

### Lootboxy i mechanizmy hazardowe

Współczesne gry coraz częściej wykorzystują rozwiązania, których celem jest nie tylko dostarczanie rozrywki, ale również generowanie zysków.

Jednym z najbardziej znanych przykładów są lootboxy, czyli wirtualne skrzynki zawierające losowe nagrody. Gracz nie wie, co znajdzie w środku, dopóki nie otworzy skrzynki. Może zdobyć zwykły przedmiot lub rzadką nagrodę. Na pierwszy rzut oka mechanizm ten przypomina niewinną zabawę. W rzeczywistości działa podobnie do znanych z hazardu systemów losowych nagród. Niepewność i oczekiwanie na wynik pobudzają układ nagrody w mózgu. Gracz ma poczucie, że kolejna próba może przynieść upragniony przedmiot, co zachęca do zakupów lub zdobywania kolejnych skrzynek.

Poza lootboxami w grach spotykamy również: losowania nagród, płatne koła fortuny, codzienne bonusy za logowanie, ograniczone czasowo promocje, systemy mikropłatności. Dzieci często nie dostrzegają związku między wirtualną walutą a realnymi pieniędzmi. Kilka kliknięć może oznaczać wydanie znacznie większej kwoty, niż się spodziewają.

Dlatego warto nie tylko kontrolować wydatki, ale również tłumaczyć dziecku, jak działają mechanizmy projektowane po to, by zachęcać do wydawania pieniędzy i angażowania się w grę.

### Jak rozmawiać o grach?

Jednym z najczęstszych źródeł konfliktów w rodzinach są właśnie gry. Rodzice martwią się o czas spędzany przed ekranem, a dzieci mają poczucie, że dorośli nie rozumieją ich zainteresowań. W efekcie rozmowy często sprowadzają się do komunikatów: „Znowu grasz?“, „Wyłącz to natychmiast“, „Marnujesz czas“.

Tego typu reakcje zwykle nie prowadzą do rozwiązania problemu – mogą sprawić, że dziecko zacznie ukrywać swoją aktywność lub traktować rodzica jako przeciwnika.

Znacznie lepsze efekty przynosi zainteresowanie. Warto zapytać:

- W co teraz grasz?
- Co najbardziej lubisz w tej grze?
- Z kim grasz?
- Jakie są zasady?
- Co trzeba zrobić, żeby wygrać?

Pomocne jest również wspólne ustalanie zasad. Zamiast narzucać ograniczenia, warto wypracować rozwiązania uwzględniające potrzeby wszystkich domowników.

---

Przeczytaj więcej:

Borkowska A., Witkowska M., (2025), [„O grach cyfrowych”](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 15.05.2026].

Witkowska M., (2023), [„Nastolatki i gry cyfrowe”](#), wyd. II poprawione, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 15.05.2026].

---

### Jak wspierać dziecko w świecie gier?

Najważniejsze jest zachowanie równowagi. Gry mogą być wartościowym elementem życia dziecka, jeśli nie wypierają innych aktywności.

Warto: interesować się tym, w co dziecko gra, sprawdzać oznaczenia wiekowe PEGI (ang. *Pan-European Game Information*), rozmawiać o wydatkach w grach, uczyć rozpoznawania manipulacji i oszustw, zwracać uwagę na społeczności graczy, wspierać aktywności poza ekranem. Najlepszym sposobem ochrony nie jest zakaz grania, ale towarzyszenie dziecku w jego cyfrowym świecie.

#### Warto zapamiętać

Gry online nie są wyłącznie rozrywką. Dla wielu dzieci stanowią ważną przestrzeń budowania relacji, zdobywania doświadczeń i rozwijania zainteresowań. Rolą rodzica jest pomoc dziecku w korzystaniu z nich w sposób bezpieczny, świadomy i zachowujący równowagę między światem cyfrowym a rzeczywistością offline.

## Rozdział 13.

### TikTok, Instagram i presja bycia idealnym

Media społecznościowe stały się jednym z najważniejszych elementów życia współczesnych nastolatków. To tam młodzi ludzie utrzymują kontakty ze znajomymi, śledzą ulubionych twórców, dzielą się swoimi zainteresowaniami i szukają inspiracji. Dla wielu z nich TikTok, Instagram czy Snapchat są nie tylko aplikacjami, ale również miejscami budowania własnej tożsamości i poczucia przynależności.

Choć media społecznościowe mogą wspierać rozwój pasji, kreatywność i kontakty społeczne, niosą ze sobą także wyzwania, których wcześniejsze pokolenia nie doświadczały. Jednym z nich jest nieustanna presja bycia atrakcyjnym, interesującym, popularnym i odnoszącym sukcesy. W świecie, gdzie codziennie oglądamy setki starannie wyselekcjonowanych zdjęć i filmów, łatwo zapomnieć, że internet pokazuje jedynie fragment rzeczywistości. Dla młodych ludzi, którzy dopiero budują obraz samych siebie, może to mieć szczególnie duże znaczenie.

#### Filtry i nierealistyczne standardy

Jeszcze niedawno zdjęcia publikowane w internecie najczęściej przedstawiały rzeczywistość taką, jaka była. Dziś ogromna część materiałów przechodzi przez filtry, aplikacje do edycji zdjęć i narzędzia poprawiające wygląd. Wystarczy kilka kliknięć, aby wygładzić skórę, powiększyć oczy, wyszczuplić twarz, zmienić kolor włosów, ukryć niedoskonałości czy poprawić sylwetkę.

Problem polega na tym, że wiele dzieci i nastolatków nie zawsze zdaje sobie sprawę ze skali tych modyfikacji. Oglądając idealne zdjęcia influencerów, celebrytów czy rówieśników, mogą uznać, że prezentowany wygląd jest naturalny i osiągalny. W efekcie zaczynają postrzegać własne ciało jako niewystarczająco atrakcyjne. Niedoskonałości, które są normalnym elementem dorostania, zaczynają wydawać się problemem wymagającym poprawy.

Presja nie dotyczy wyłącznie wyglądu. Media społecznościowe promują również określony styl życia – pełen sukcesów, podróży, przyjaciół, modnych ubrań i wyjątkowych doświadczeń. Rzeczywistość większości ludzi wygląda znacznie mniej spektakularnie, jednak w internecie rzadko można to dostrzec.

#### Porównywanie się z innymi

Porównywanie się z innymi jest naturalnym elementem rozwoju. Nastolatki od zawsze obserwowały swoich rówieśników i zastanawiały się, jak wypadają na ich tle. Internet sprawił jednak, że proces ten stał się niemal nieustanny. W mediach społecznościowych młody człowiek może każdego dnia oglądać „wszystko bardziej”: bardziej atrakcyjne osoby, bardziej popularnych rówieśników, bardziej spektakularne sukcesy,

bardziej luksusowe życie, bardziej ekscytujące doświadczenia. Niewiele osób publikuje zdjęcia po nieudanym sprawdzianie, kłótni z przyjaciółmi czy gorszym dniu. Większość pokazuje wyłącznie te chwile, które budują pozytywny wizerunek. Dziecko zestawia więc swoją „zwyčajną” codzienność z najbardziej atrakcyjnymi momentami z życia innych osób, co zwykle wypada na jego niekorzyść.

Długotrwałe porównywanie się z innymi może prowadzić do: obniżenia samooceny, niezadowolenia z własnego wyglądu, poczucia bycia gorszym, przekonania, że wszyscy inni radzą sobie lepiej. Szczególnie podatne na takie doświadczenia są dzieci, które już wcześniej zmagają się z niskim poczuciem własnej wartości lub trudnościami emocjonalnymi.

### Cyfrowa samoocena nastolatków

Dorośle osoby, w przeciwieństwie do nastolatków, raczej nie przywiązują wagi do liczby polubień pod publikowanym w sieci zdjęciem.

Okres dorastania wiąże się z intensywnym poszukiwaniem własnej tożsamości i potrzebą akceptacji ze strony rówieśników. Media społecznościowe dostarczają natychmiastowych informacji zwrotnych w postaci lajków, komentarzy i liczby obserwujących. Z czasem część młodych ludzi zaczyna uzależniać poczucie własnej wartości od reakcji innych użytkowników. Pojawiają się wtedy pytania:

- Dlaczego moje zdjęcie dostało mniej polubień?
- Dlaczego nikt nie skomentował mojego filmu?
- Dlaczego inni mają więcej obserwujących?
- Co jest ze mną nie tak?

W rzeczywistości popularność w mediach społecznościowych nie jest miarą wartości człowieka. Algorytmy promują określone treści, a liczba reakcji zależy od wielu czynników niezwiązanych z osobowością czy kompetencjami użytkownika.

Nastolatkom często trudno jednak spojrzeć na sytuację w ten sposób. Dlatego tak ważne jest budowanie poczucia własnej wartości również poza internetem – poprzez relacje, zainteresowania, rozwijanie umiejętności i doświadczenia niezwiązane z ekranami.

### Jak wspierać dziecko?

Rodzice nie muszą walczyć z mediami społecznościowymi ani przekonywać dzieci, że są one wyłącznie źródłem problemów. Znacznie skuteczniejsze jest pomaganie młodym ludziom w świadomym korzystaniu z tych narzędzi.

Dobrze jest: rozmawiać o tym, że zdjęcia w internecie często są modyfikowane, tłumaczyć działanie algorytmów, zachęcać do krytycznego odbioru treści, wzmacniać

poczucie własnej wartości poza internetem, interesować się tym, kogo dziecko obserwuje, wspierać rozwijanie zainteresowań niezwiązanych z mediami społecznościowymi.

Najważniejsze staje się jednak przypominanie, że prawdziwe życie nie wygląda jak profil w mediach społecznościowych. Za każdym idealnym zdjęciem kryje się człowiek, który – podobnie jak wszyscy – doświadcza trudności, niepowodzeń i gorszych dni.

### **Warto zapamiętać**

Media społecznościowe nie przedstawiają rzeczywistości taką, jaka jest. Pokazują jej starannie wybraną, często wyretuszowaną i atrakcyjną wersję. Dziecko, które rozumie ten mechanizm, ma większą szansę budować poczucie własnej wartości na tym, kim naprawdę jest, a nie na liczbie polubień czy porównań z internetowym ideałem.

## Rozdział 14.

### Sztuczna inteligencja w życiu dziecka

Sztuczna inteligencja (ang. *artificial intelligence*, AI) nie kojarzy się już głównie z filmami science fiction. Dziś stała się częścią codzienności milionów ludzi, również dzieci i nastolatków. Korzystamy z niej często nawet wtedy, gdy nie zdajemy sobie z tego sprawy – podczas oglądania rekomendowanych filmów, wyszukiwania informacji czy tłumaczenia tekstów.

Rozwój generatywnej sztucznej inteligencji sprawił, że młodzi ludzie otrzymali dostęp do narzędzi, które potrafią pisać teksty, odpowiadać na pytania, tworzyć grafiki, generować muzykę, a nawet produkować realistycznie wyglądające zdjęcia i filmy. To ogromna szansa edukacyjna i kreatywna, ale również źródło nowych zagrożeń. Podobnie jak internet czy media społecznościowe, sztuczna inteligencja sama w sobie nie jest ani dobra, ani zła. Wszystko zależy od sposobu, w jaki jest wykorzystywana.

#### Chatboty i generatory obrazów

Dla wielu dzieci pierwszym kontaktem ze sztuczną inteligencją są chatboty, czyli programy umożliwiające prowadzenie rozmów przypominających komunikację z człowiekiem. Potrafią odpowiadać na pytania, tłumaczyć zagadnienia szkolne, pomagać w pisaniu tekstów czy proponować rozwiązania różnych problemów. Coraz większą popularnością cieszą się również generatory obrazów, które tworzą ilustracje na podstawie krótkiego opisu tekstowego. Wystarczy wpisać kilka zdań, aby otrzymać grafikę przedstawiającą wymyśloną postać, fantastyczny krajobraz lub realistyczne zdjęcie osoby, która nigdy nie istniała.

Dla dzieci i nastolatków takie narzędzia mogą być: źródłem wiedzy, wsparciem w nauce, pomocą w rozwijaniu kreatywności czy sposobem na eksperymentowanie z nowymi pomysłami. Problem pojawia się wtedy, gdy młody użytkownik zaczyna traktować odpowiedzi sztucznej inteligencji jako nieomyślne lub zastępuje nią własne myślenie.

Warto pamiętać, że chatbot nie jest ekspertem ani nauczycielem. Nie rozumie świata tak jak człowiek i może popełniać błędy. Czasami tworzy odpowiedzi brzmiące bardzo wiarygodnie, mimo że zawierają nieprawdziwe informacje.

#### Deepfake'i i fałszywe treści

Jednym z największych wyzwań związanych z rozwojem sztucznej inteligencji jest umiejętność odróżniania prawdy od fikcji, co staje się obecnie coraz trudniejsze.

Nowoczesne narzędzia potrafią generować realistyczne zdjęcia osób, nagrania głosowe, filmy przedstawiające wydarzenia, które nigdy nie miały miejsca, czy wypowiedzi

przypisywane osobom, które nigdy ich nie wygłosiły. Takie materiały określa się mianem deepfake'ów. Jeszcze kilka lat temu stworzenie realistycznego fałszywego filmu wymagało specjalistycznej wiedzy i zaawansowanego sprzętu. Dziś wiele narzędzi wykorzystujących sztuczną inteligencję jest dostępnych dla zwykłych użytkowników internetu.

Wspomniane badania NASK „Nastolatki” potwierdzają, że dzieci i nastolatki mają trudność z rozpoznaniem, czy oglądany materiał jest prawdziwy. Szczególnie wtedy, gdy został przygotowany profesjonalnie i wywołuje silne emocje.

### AI jako pomoc i zagrożenie

Sztuczna inteligencja może być bardzo wartościowym narzędziem wspierającym rozwój dziecka. Pomaga np. wyjaśniać trudne zagadnienia, tłumaczyć teksty, organizować naukę, rozwijać kreatywność, ćwiczyć języki obce, wyszukiwać informacje. Może też wspierać dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, pomagać w nauce czy zachęcać do rozwijania zainteresowań.

Jednocześnie istnieją również zagrożenia związane z niewłaściwym korzystaniem z AI. Niektóre dzieci mogą: bezrefleksyjnie kopiować wygenerowane treści, wykorzystywać AI do odrabiania całych prac domowych, wierzyć każdej odpowiedzi wygenerowanej przez chatbota, udostępniać narzędziom sztucznej inteligencji zbyt wiele danych osobowych, wykorzystywać AI do tworzenia obraźliwych lub szkodliwych materiałów. Istnieje również ryzyko, że część młodych ludzi zacznie zastępować własną kreatywność i samodzielne myślenie gotowymi rozwiązaniami generowanymi przez algorytmy.

Dlatego warto podkreślać, że sztuczna inteligencja powinna wspierać człowieka, a nie wyręczać go w myśleniu.

---

Przeczytaj więcej:

Dąbrowska U., Krasnodębska A., Kuś J., Plichta P., Pyżalski J., Rogowiecki J., Witkowska M., (2026), „[AI w szkole. Od algorytmu do relacji](#)”, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 25.05.2026].

---

### Jak uczyć dzieci odpowiedzialnego korzystania z AI?

Zakazywanie korzystania ze sztucznej inteligencji prawdopodobnie okaże się równie nieskuteczne, jak próby całkowitego wyeliminowania internetu czy mediów społecznościowych. AI będzie odgrywała coraz większą rolę w edukacji, pracy i codziennym życiu.

Znacznie ważniejsze jest nauczenie dzieci świadomego korzystania z tych narzędzi. Warto rozmawiać o tym, że:

- sztuczna inteligencja może się mylić,
- nie każda odpowiedź jest prawdziwa,
- informacje należy weryfikować w kilku źródłach,
- nie należy udostępniać chatbotom prywatnych danych,
- treści wygenerowane przez AI nie zawsze są wolne od błędów i uprzedzeń,
- korzystanie z AI nie zwalnia z odpowiedzialności za własne działania.

Dobrym ćwiczeniem może być wspólne analizowanie odpowiedzi generowanych przez sztuczną inteligencję. Zamiast traktować je jako gotowe rozwiązania, warto zastanawiać się, czy ta informacja jest wiarygodna, skąd mogła pochodzić, jak można ją zweryfikować, czy czegoś w niej nie brakuje. Takie podejście rozwija krytyczne myślenie i uczy odpowiedzialnego korzystania z nowych technologii.

### AI nie zastąpi rodzica

Choć sztuczna inteligencja potrafi odpowiadać na pytania i prowadzić rozmowy, nie zastąpi relacji z drugim człowiekiem. Nie rozumie emocji tak jak rodzic, nie zna sytuacji rodzinnej dziecka i nie ponosi odpowiedzialności za udzielane rady. Dlatego szczególnie ważne jest, aby dzieci wiedziały, że w trudnych sytuacjach powinny zwracać się do zaufanych dorosłych, a nie wyłącznie do internetowych narzędzi.

### Warto zapamiętać

Sztuczna inteligencja będzie jednym z najważniejszych narzędzi przyszłości. Może pomagać dzieciom w nauce, rozwijaniu kreatywności i zdobywaniu wiedzy, ale wymaga również odpowiedzialności i krytycznego myślenia. Rolą rodzica nie jest ochrona dziecka przed AI, lecz nauczenie go, jak korzystać z niej mądrze, bezpiecznie i świadomie.

## CZĘŚĆ V.

# JAK WSPIERAĆ, A NIE TYLKO CHRONIĆ

## Rozdział 15.

### Cyfrowa higiena dziecka – jak zadbać o równowagę w świecie ekranów

Internet, smartfony i media społecznościowe stały się naturalnym elementem codzienności dzieci i nastolatków. Trudno wyobrazić sobie współczesne życie bez technologii, podobnie jak trudno oczekiwać, że młodzi ludzie całkowicie zrezygnują z korzystania z urządzeń cyfrowych. Nie oznacza to jednak, że sposób, w jaki korzystają z technologii, nie ma znaczenia.

Podobnie jak dbamy o zdrową dietę, aktywność fizyczną czy odpowiednią ilość snu, warto troszczyć się również o cyfrową higienę. To zbiór nawyków, które pomagają korzystać z technologii w sposób bezpieczny, świadomy i sprzyjający zdrowiu. Cyfrowa higiena nie polega na ograniczaniu dzieciom dostępu do nowoczesnych narzędzi – jej celem jest budowanie równowagi między światem online i offline.

#### Czym właściwie jest cyfrowa higiena?

Cyfrowa higiena to taki sposób korzystania z technologii, który wspiera dobrostan psychiczny, fizyczny i społeczny człowieka. Obejmuje zarówno kwestie bezpieczeństwa, jak i codzienne nawyki związane z ekranami. W praktyce oznacza m.in. świadome korzystanie z internetu, dbanie o odpowiednią ilość snu, ograniczanie nadmiaru bodźców, zachowanie równowagi między aktywnościami online i offline, troskę o relacje z innymi ludźmi i umiejętność odpoczywania bez urządzeń cyfrowych.

Warto pamiętać, że cyfrowa higiena nie sprowadza się do liczenia godzin spędzonych przed ekranem. Dwoje dzieci może korzystać z urządzeń przez podobny czas, ale doświadczać zupełnie różnych skutków. Znaczenie ma nie tylko długość używania technologii, lecz także sposób, w jaki jest ona wykorzystywana.

#### Kiedy ekran zaczyna dominować?

Technologie są projektowane tak, aby przyciągać uwagę. Powiadomienia, krótkie filmy, gry, komunikatory i media społecznościowe dostarczają nieustannych bodźców. W efekcie łatwo stracić poczucie czasu. Niepokojące mogą być sytuacje, gdy dziecko:

- sięga po telefon tuż przed snem i natychmiast po przebudzeniu,
- korzysta z urządzeń podczas każdego posiłku,
- nie potrafi spędzić nawet krótkiej chwili bez ekranu,

- rezygnuje z dotychczasowych zainteresowań,
- odczuwa silne rozdrażnienie po odłączeniu od internetu.

Nie oznacza to jeszcze uzależnienia. Są to jednak sygnały, że technologia zaczyna odgrywać zbyt dużą rolę w codziennym życiu dziecka.

### Sen – fundament cyfrowej higieny

Jednym z obszarów najbardziej narażonych na negatywny wpływ technologii jest sen. Dzieci i nastolatki coraz częściej zasypiają z telefonem w ręku, oglądając filmy, przeglądając media społecznościowe lub rozmawiając ze znajomymi. Problem nie dotyczy wyłącznie czasu spędzanego przed ekranem.

Wieczorne korzystanie z urządzeń: utrudnia wyciszenie organizmu, opóźnia zasypianie, pogarsza jakość snu, a także zwiększa zmęczenie w ciągu dnia. Niewyspane dziecko może mieć trudności z koncentracją, zapamiętywaniem i regulowaniem emocji. Staje się bardziej drażliwe, mniej odporne na stres i mniej zmotywowane do nauki.

Dlatego jednym z najważniejszych elementów cyfrowej higieny jest ograniczenie korzystania z urządzeń na około godzinę przed snem oraz pozostawianie telefonu poza sypialnią lub zasięgiem ręki.

### Dlaczego dzieci potrzebują nudy?

Wielu rodziców odruchowo sięga po telefon lub tablet, gdy dziecko się nudzi. Tymczasem nuda pełni ważną funkcję rozwojową.

To właśnie podczas chwil pozbawionych intensywnych bodźców dzieci rozwijają kreatywność, uczą się samodzielnie organizować czas, ćwiczą cierpliwość oraz – co niezmiernie ważne – odpoczywają psychicznie. W świecie pełnym ekranów coraz trudniej o takie momenty. Każda wolna chwila może zostać natychmiast wypełniona filmem, grą lub przeglądaniem internetu.

Nie oznacza to, że dziecko powinno się nudzić przez cały dzień. Warto jednak pozwolić mu czasem samodzielnie poszukać zajęcia, zamiast automatycznie proponować ekran jako rozwiązanie.

### Offline też jest ważne

Cyfrowa higiena nie polega wyłącznie na ograniczaniu czasu online. Równie istotne jest wzmacnianie aktywności poza ekranem.

Dzieci potrzebują ruchu, kontaktu z rówieśnikami, zabawy, czasu spędzanego z rodziną, kontaktu z naturą, rozwijania zainteresowań niezwiązanych z technologią. Nie chodzi tutaj o tworzenie sztucznej rywalizacji między światem online i offline. Oba

mogą się wzajemnie uzupełniać. Problem pojawia się dopiero wtedy, gdy aktywności cyfrowe zaczynają wypierać wszystkie pozostałe.

Dlatego warto dbać o codzienne doświadczenia, które nie wymagają obecności ekranów – wspólne spacerunki, rozmowy, gry planszowe, sport czy czytanie książek.

### Cyfrowa higiena zaczyna się od rodziców

Dzieci uczą się przede wszystkim przez obserwację. Jeśli rodzic nie rozstaje się z telefonem, sprawdza wiadomości podczas rozmowy lub korzysta z urządzeń przy każdym posiłku, trudno oczekiwać, że dziecko będzie postępowało inaczej.

Dlatego warto przyjrzeć się własnym nawykom i zadać sobie pytania: Czy odkładam telefon podczas rozmowy z dzieckiem? Czy korzystam z urządzeń podczas posiłków? Czy potrafię odpoczywać bez ekranu? Czy wyznaczam sobie czas offline?

Rodzice nie muszą być perfekcyjni. Ważne jednak, aby pokazywali, że technologia jest narzędziem, a nie centrum życia rodzinnego.

### Rodzinne zasady cyfrowej higieny

Każda rodzina może wypracować własne reguły dotyczące korzystania z technologii. Najlepiej, gdy są one tworzone wspólnie z dziećmi i dotyczą wszystkich domowników. Przykładowe zasady mogą obejmować:

- brak telefonów podczas posiłków,
- odkładanie urządzeń przed snem,
- wspólne aktywności offline,
- wyłączenie niepotrzebnych powiadomień,
- ustalanie czasu przeznaczonego na rozrywkę cyfrową,
- regularne rozmowy o doświadczeniach online.

Najważniejsze jednak, aby zasady nie były wyłącznie zakazami. Powinny pomagać budować zdrowe relacje z technologią i pokazywać, że internet jest jednym z elementów życia, a nie jego najważniejszą częścią.

---

Przeczytaj więcej:

Borkowska A., Gańko K., Witkowska M., (2025), „[O cyfrowej higienie](#)”, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 15.05.2026].

Gańko K., (2024), „[Offline znaczy zdrowiej. O cyfrowej higienie dla rodziców i wychowawców](#)”, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 15.05.2026].

### **Warto zapamiętać**

Cyfrowa higiena nie oznacza rezygnacji z technologii, ale umiejętność korzystania z niej w sposób, który wspiera zdrowie, rozwój i dobre samopoczucie. Dziecko nie potrzebuje świata bez ekranów. Potrzebuje świata, w którym technologia pozostaje narzędziem, a nie przejmuje kontroli nad jego czasem, uwagą i relacjami.

## Rozdział 16.

### Rozmowa zamiast zakazów

Wielu rodziców marzy o prostym rozwiązaniu problemów związanych z internetem. Gdy pojawia się cyberprzemoc, niebezpieczne treści, oszustwo lub konflikt dotyczący czasu spędzanego przed ekranem, naturalnym odruchem bywa wprowadzenie zakazu. Zabranie telefonu, ograniczenie dostępu do internetu czy usunięcie aplikacji daje poczucie szybkiej reakcji i odzyskania kontroli nad sytuacją.

Niestety większości zagrożeń cyfrowych nie da się rozwiązać wyłącznie za pomocą zakazów. Dzieci dorastają w świecie, w którym internet jest wszechobecny. Korzystają z niego w szkole, w domu i w kontaktach z rówieśnikami. Jeśli rodzic staje się wyłącznie strażnikiem zasad, istnieje ryzyko, że dziecko zacznie ukrywać swoją aktywność, zamiast zwracać się po pomoc.

Najskuteczniejszą ochroną nie jest więc pełna kontrola, lecz relacja oparta na rozmowie i zaufaniu. To właśnie ona sprawia, że młody człowiek przyjdzie do rodzica wtedy, gdy wydarzy się coś niepokojącego.

#### Jak nie stracić kontaktu z dzieckiem?

Jednym z największych wyzwań rodzicielstwa jest pozostanie ważnym rozmówcą dla dziecka także wtedy, gdy zaczyna ono coraz bardziej interesować się światem poza domem.

W przypadku internetu problem bywa szczególnie widoczny. Dorośli często koncentrują się na zagrożeniach, podczas gdy dzieci widzą korzyści: rozrywkę, kontakty z przyjaciółmi, możliwość rozwijania zainteresowań czy poczucie przynależności do grupy. Jeśli każda rozmowa o internecie zaczyna się od krytyki, oceniania lub straszenia konsekwencjami, dziecko może dojść do wniosku, że rodzic nie rozumie jego świata.

Dlatego warto interesować się cyfrową codziennością dziecka nie tylko wtedy, gdy pojawia się problem. Pomocne mogą być pytania:

- W co ostatnio grasz?
- Kogo najchętniej oglądasz w internecie?
- Co było dziś najciekawsze online?
- Jakie aplikacje są teraz popularne wśród twoich znajomych?
- Czy zdarzyło ci się zobaczyć coś, co cię zaniepokoiło?
- Co robią twoi znajomi, gdy ktoś jest niemiły w internecie?
- Jak rozpoznajesz, czy informacja jest prawdziwa?

Nie chodzi o przesłuchanie ani kontrolę, ale o okazanie autentycznego zainteresowania. Dziecko, które doświadcza ciekawości, a nie oceny, znacznie częściej dzieli się swoimi przeżyciami i doświadczeniami.

Wielu rodziców w dobrej wierze zadaje pytania, które zamykają rozmowę zamiast ją otwierać:

- Ile znowu siedziałeś(-aś) w telefonie?
- Po co ci to?
- Dlaczego oglądasz takie głupoty?
- Nie masz nic lepszego do roboty?

Choć wynikają z troski, często sprawiają, że dziecko przyjmuje postawę obronną.

### Co robić, gdy dziecko ukrywa aktywność online?

To jeden z najczęstszych powodów niepokoju rodziców. Dziecko szybko zamyka aplikację po wejściu dorosłego do pokoju, usuwa historię przeglądania, zakłada dodatkowe konta lub nie chce rozmawiać o swojej aktywności w sieci?

Pierwszą reakcją bywa często zwiększenie kontroli. Warto jednak pamiętać, że ukrywanie aktywności nie zawsze oznacza, że dziecko robi coś niebezpiecznego. Powodów może być wiele: potrzeba prywatności, obawa przed oceną, chęć samodzielności, strach przed karą, wstyd związany z popełnionym błędem.

Zanim rodzic założy najgorszy scenariusz, warto zastanowić się, czy dziecko nie boi się po prostu reakcji dorosłych. Jeżeli młody człowiek jest przekonany, że każde spotkanie zakończy się krzykiem, odebraniem telefonu lub zakazami, może próbować ukrywać nawet niewielkie problemy.

Nie oznacza to oczywiście rezygnacji z reagowania na niepokojące sytuacje. Ważne jednak, aby pierwszym krokiem była rozmowa, a nie oskarżenia. Pomocne mogą być komunikaty:

- Widzę, że coś cię martwi.
- Jeśli wydarzyło się coś trudnego, możemy o tym porozmawiać.
- Nie musisz radzić sobie z tym samodzielnie.

Takie podejście zwiększa szansę, że dziecko zdecyduje się powiedzieć prawdę.

### Budowanie zaufania

Zaufanie nie powstaje w momencie kryzysu. Buduje się każdego dnia – podczas zwykłych rozmów, wspólnie spędzanego czasu i sposobu reagowania na błędy dziecka.

W świecie cyfrowym ma ono szczególne znaczenie. Żadne zabezpieczenia techniczne nie ochronią dziecka tak skutecznie, jak świadomość, że może zwrócić się do rodzica z każdym problemem.

Budowanie zaufania oznacza m.in.: słuchanie bez przerywania, traktowanie problemów dziecka poważnie, unikanie wyśmiewania i oceniania, wspólne szukanie rozwiązań, dotrzymywanie obietnic, szanowanie prywatności adekwatnie do wieku dziecka. Warto pamiętać, że dzieci potrzebują jasnych reguł i poczucia bezpieczeństwa. Różnica polega na tym, że zasady są elementem relacji, a nie jej substytutem.

Rodzic nie musi wiedzieć wszystkiego o życiu dziecka w internecie. Ważniejsze jest, aby dziecko miało świadomość, że gdy wydarzy się coś trudnego, rodzic będzie pierwszą osobą, do której warto się zwrócić.

### **Najważniejsze narzędzie bezpieczeństwa**

W poradniku omówiliśmy już różne zagrożenia: cyberprzemoc, oszustwa, manipulacja, niebezpieczne treści czy utrata prywatności. W przypadku każdego z nich pojawia się jednak ten sam czynnik ochronny – relacja z zaufanym dorosłym.

To właśnie wspierająca rozmowa sprawia, że dziecko opowie o obraźliwych wiadomościach, podejrzanym kontakcie, niepokojącym filmie czy popełnionym błędzie. Bez niej nawet najlepsze zabezpieczenia mogą okazać się niewystarczające.

#### **Warto zapamiętać**

Nie da się wychować dziecka bez popełniania błędów – ani w świecie rzeczywistym, ani w cyfrowym. Celem rodzica nie jest całkowite wyeliminowanie ryzyka, lecz stworzenie takiej relacji, w której młody człowiek będzie wiedział, że nie musi mierzyć się z problemami sam. W świecie pełnym aplikacji, algorytmów i nowych technologii najważniejszym narzędziem bezpieczeństwa wciąż pozostaje rozmowa.

## Rozdział 17.

### Gdy wydarzy się coś złego

Żaden rodzic nie jest w stanie całkowicie uchronić dziecka przed wszystkimi zagrożeniami w internecie. Nawet najbardziej odpowiedzialne dzieci mogą paść ofiarą oszustwa, cyberprzemocy, manipulacji czy kontaktu z niebezpiecznymi treściami. Warto o tym pamiętać szczególnie wtedy, gdy wydarzy się coś trudnego.

W takich sytuacjach rodzice często odczuwają złość, poczucie winy, bezradność lub strach. Chcą natychmiast naprawić sytuację, znaleźć winnych i ochronić dziecko przed dalszą krzywdą. To naturalne reakcje. Jednak właśnie w pierwszych chwilach po kryzysie młody człowiek najbardziej potrzebuje spokoju, wsparcia i poczucia bezpieczeństwa.

Sposób, w jaki rodzic zareaguje na problem, może mieć ogromny wpływ na to, jak dziecko poradzi sobie z trudnym doświadczeniem – zarówno teraz, jak i w przyszłości.

#### Pierwsza reakcja rodzica

Wyobraźmy sobie sytuację: dziecko przyznaje, że ktoś je ośmieszał w internecie, zostało oszukane podczas gry albo wysłało prywatne zdjęcie niewłaściwej osobie. Pierwszym odruchem wielu dorosłych bywa zdenerwowanie, często padają słowa: „Po co to zrobiłeś(-aś)?”, „Przecież tyle razy ci mówiłem(-am)!”, „Jak mogłeś(-aś) się na to nabrać?”. Choć takie reakcje wynikają z troski, mogą sprawić, że dziecko poczuje się winne i następnym razem nie zwróci się po pomoc.

Najważniejsze jest zachowanie spokoju.

W pierwszej kolejności warto:

- wysłuchać dziecka,
- podziękować mu za szczerość,
- zapewnić, że nie jest samo,
- wspólnie ustalić, co dokładnie się wydarzyło.

Dziecko powinno usłyszeć przede wszystkim: „Dobrze, że mi powiedziałeś(-aś)”, „Poradzimy sobie z tym razem”, „Nie musisz być z tym sam(a)”. Dopiero później przychodzi czas na analizowanie sytuacji i szukanie rozwiązań.

W wielu przypadkach największym lękiem dziecka nie jest samo zdarzenie, ale obawa przed reakcją rodziców. Jeśli młody człowiek zobaczy, że może liczyć na wsparcie, łatwiej poradzi sobie z konsekwencjami problemu.

#### Gdzie zgłaszać zagrożenia?

Wiele niebezpiecznych sytuacji można i warto zgłaszać. Dzięki temu możliwe jest ograniczenie dalszych szkód oraz ochrona innych użytkowników.

W zależności od rodzaju problemu pomocne mogą być następujące instytucje.

### **Administratorzy platform i serwisów:**

- zgłaszanie obraźliwych treści,
- blokowanie użytkowników,
- usuwanie fałszywych profili,
- zgłaszanie prób oszustwa.

### **Szkoła:**

- w przypadku cyberprzemocy ze strony rówieśników,
- gdy problem wpływa na funkcjonowanie dziecka w klasie,
- gdy sprawcami są uczniowie tej samej szkoły.

### **Policja:**

- w sytuacjach związanych z groźbami,
- szantażem,
- publikacją intymnych materiałów,
- oszustwami finansowymi,
- stalkingiem,
- wykorzystywaniem seksualnym dzieci.

### **Dyżurnet.pl:**

To polski punkt kontaktowy zajmujący się zgłaszaniem nielegalnych treści w internecie, szczególnie materiałów przedstawiających seksualne wykorzystywanie dzieci oraz innych niebezpiecznych treści.

Dyżurnet.pl umożliwia anonimowe zgłaszanie nielegalnych materiałów znalezionych w sieci.

### **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111:**

Oferuje bezpłatne wsparcie dla młodych ludzi przeżywających trudności emocjonalne lub kryzysy związane z aktywnością online. Warto pamiętać, że nie każdy problem wymaga natychmiastowego kontaktu z policją, ale każde zagrożenie zasługuje na reakcję.

### **Pomoc psychologiczna i prawna**

Niektóre sytuacje kończą się wraz z usunięciem obraźliwego wpisu czy odzyskaniem konta. Inne pozostawiają ślad znacznie głębiej – w emocjach dziecka.

Cyberprzemoc, szantaż, upublicznienie prywatnych materiałów czy długotrwałe nękanie mogą prowadzić do: obniżonego nastroju, lęku, problemów ze snem, wycofania społecznego, spadku poczucia własnej wartości, objawów depresyjnych. Rodzice czasami zakładają, że skoro problem wydarzył się „tylko w internecie”, dziecko szybko o nim zapomni. Tymczasem skutki emocjonalne mogą utrzymywać się przez wiele miesięcy.

Warto rozważyć wsparcie specjalisty, gdy:

- dziecko długo wraca do równowagi,
- unika kontaktów społecznych,
- pojawiają się problemy ze snem lub nauką,
- obserwujemy wyraźne pogorszenie samopoczucia.

Pomoc psychologa to forma wsparcia, która może pomóc dziecku zrozumieć swoje emocje i odzyskać poczucie bezpieczeństwa.

W niektórych przypadkach warto również skorzystać z pomocy prawnej, szczególnie gdy doszło do: publikacji wizerunku bez zgody, szantażu, wyłudzenia danych, oszustwa finansowego, naruszenia dóbr osobistych.

### Kryzys może stać się lekcją

Choć żaden rodzic nie chciałby, aby jego dziecko doświadczyło cyberprzemocy, oszustwa czy manipulacji, trudne sytuacje nie muszą definiować jego przyszłości.

Przeżyty kryzys może stać się okazją do zdobycia nowych umiejętności: ostrożności, krytycznego myślenia, proszenia o pomoc, radzenia sobie z emocjami, budowania odporności psychicznej.

Warunkiem jest jednak obecność wspierających dorosłych.

### Warto zapamiętać

Największym zagrożeniem jest sytuacja, w której dziecko boi się powiedzieć rodzicom o tym, że w internecie przydarzyło mu się coś niepokojącego. Dlatego w chwilach kryzysu nieistotne są zakazy, wykłady ani poszukiwanie winnych. Najważniejsze jest pokazanie dziecku, że niezależnie od tego, co się wydarzyło, nie zostanie z problemem samo.

## ZAKOŃCZENIE

Dzieciństwo zawsze wiązało się z odkrywaniem świata, zdobywaniem doświadczeń, popełnianiem błędów i uczeniem się samodzielności. Zmieniło się jednak miejsce, w którym dzieje się znacząca część tych doświadczeń – coraz częściej jest nim internet. Dlatego współczesne rodzicielstwo wymaga czegoś więcej niż znajomości aplikacji, gier czy aktualnych trendów. Wymaga zrozumienia świata, w którym dorastają dzieci.

Mamy nadzieję, że w kolejnych rozdziałach poradnika udowodniliśmy, że najważniejszym narzędziem ochrony dziecka nie jest aplikacja kontrolująca, filtr rodzicielski ani kolejny zakaz, ale relacja. To ona sprawia, że dziecko opowie o niepokojącej wiadomości. Przyzna się do błędu. Powie o cyberprzemocy. Pokaże niepokojący film. Zapyta o sztuczną inteligencję. Przyjdzie po pomoc wtedy, gdy samo nie będzie wiedziało, jak sobie poradzić.

Nie oznacza to oczywiście rezygnacji z zasad. Dzieci potrzebują granic, wskazówek i wsparcia. Potrzebują również wiedzy o zagrożeniach. Jednak nawet najlepsze reguły nie zastąpią rozmowy, zaufania i poczucia bezpieczeństwa.

Warto także pamiętać, że internet nie jest wyłącznie źródłem problemów. To przestrzeń pełna wiedzy, kreatywności, inspiracji i możliwości rozwoju. Wychowanie w cyfrowym świecie nie polega więc na ochronie dziecka przed technologią, ale na nauczaniu go, jak korzystać z niej mądrze.

Nie musimy wiedzieć wszystkiego. Nie musimy znać każdej nowej aplikacji, rozumieć wszystkich internetowych trendów ani być ekspertami od sztucznej inteligencji. Dzieci nie potrzebują rodziców, którzy znają odpowiedź na każde pytanie. Potrzebują tych, którzy są obecni, słuchają i nie boją się pytać razem z nimi.

Bo choć technologie zmieniają się szybciej niż kiedykolwiek wcześniej, jedno pozostaje niezmiennie: dziecko, które ma obok siebie wspierającego dorosłego, znacznie łatwiej poradzi sobie zarówno z możliwościami, jak i pułapkami cyfrowego świata. O to chodzi przecież w wychowaniu – nie o usunięcie wszystkich zagrożeń z drogi dziecka, lecz o przygotowanie go do bezpiecznego i odpowiedzialnego poruszania się po świecie, także tym cyfrowym.

