

# SHARENTING I WIZERUNEK DZIECKA W SIECI

**PORADNIK DLA RODZICÓW**



**Anna Borkowska, Marta Witkowska**

OGÓLNOPOLSKA  
SIEĆ EDUKACYJNA



Ministerstwo  
Cyfryzacji

---

---

# SHARENTING I WIZERUNEK DZIECKA W SIECI

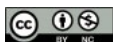
**PORADNIK DLA RODZICÓW**

Anna Borkowska  
Marta Witkowska

Autorki: **Anna Borkowska, Marta Witkowska**

Redakcja językowa i korekta: **Marta Belza**

Layout, projekt okładki i skład: **Aneta Witecka**



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

Zdjęcia na okładce: AdobeStock

NASK Państwowy Instytut Badawczy  
ul. Kolska 12  
01-045 Warszawa  
[www.nask.pl](http://www.nask.pl)

Wydanie II poprawione

Warszawa 2023

ISBN: 978-83-65448-66-8

Druk

# SPIS TREŚCI

SHARENTING <i>Anna Borkowska</i> .....	5
SHARENTING. CO TO TAKIEGO?.....	6
SKALA ZJAWISKA.....	7
ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z PUBLIKACJĄ WIZERUNKU DZIECKA.....	10
OCHRONA WIZERUNKU DZIECKA.....	13
JAK ROZSĄDNIIE DZIELIĆ SIĘ WIZERUNKIEM DZIECKA W SIECI?.....	14
WIZERUNEK ONLINE <i>Marta Witkowska</i> .....	17
W JAKI SPOSÓB KSZTAŁTUJEMY WIZERUNEK W SIECI?.....	19
JAK NASTOLATKI DBAJĄ O SWÓJ WIZERUNEK?.....	20
KONSEKWENCJE NIEDBANIA O REPUTACJĘ ONLINE.....	24
KIEDY DZIECKO MOŻE ROZPOCZĄĆ PRZYGODĘ Z MEDIAMI SPOŁECZNOŚCIOWYMI?.....	25
JAK MOŻESZ POMÓC DZIECKU ODPOWIEDZIALNIE KSZTAŁTOWAĆ WIZERUNEK ONLINE?.....	29
GDZIE MOGĘ SZUKAĆ POMOCY?.....	35
PRZYDATNE STRONY.....	36
BIBLIOGRAFIA.....	37



*Anna Borkowska*

## SHARENTING

Rodzicielstwo to ogromna radość i duma. Nic dziwnego, że chcemy podzielić się tymi uczuciami z całym światem. Dlatego też regularnie dokumentujemy życie swoich dzieci, chwalimy się ich rozwojem oraz sukcesami. Niemal od początku życia naszych pociech zbieramy pamiątki, np. pierwsze własnoręcznie wykonane przez nie rysunki. Bardzo często uwieczniamy także ich osiągnięcia na zdjęciach. Dawniej takie fotografie były pieczołowicie wklejane do rodzinnych albumów i prezentowane na spotkaniach w gronie najbliższych. W dobie smartfonów i mediów społecznościowych do wspomnień oraz wizerunku naszych dzieci dostęp mają niemalże wszyscy. Coraz więcej osób, nie zdając sobie sprawy z możliwych negatywnych konsekwencji, publikuje migawki z codzienności swoich pociech w internecie. To nowe zjawisko zyskało nawet swoją nazwę – sharenting.

Do jego rozkwitu niewątpliwie przyczyniła się ogromna popularność portali, które umożliwiają dzielenie się różnymi informacjami. Korzyści związane z dostępem do mediów społecznościowych, forów dyskusyjnych czy rodzicielskich blogów są niezaprzeczalne. Dzięki nim rodzice zyskali możliwość wymiany porad dotyczących wychowywania dzieci, tego jak dbać o ich zdrowie, a także przestrzeń, w której mogą uzyskać emocjonalne wsparcie ze strony innych osób borykających się z podobnymi problemami. Za pośrednictwem mediów społecznościowych rodzice mogą też komunikować się z dalekimi członkami rodziny, czy znajomymi, przekazywać, co słychać u nich oraz ich bliskich, a także przysyłać zdjęcia i filmy dzieci.

Niestety, jak pokazują badania, wielu rodziców, działając zazwyczaj w dobrych intencjach, przekracza granicę rozsądnego udostępniania materiałów, których bohaterami są ich dzieci. Nie zdają sobie przy tym sprawy z zagrożeń, jakie sami w ten sposób tworzą.

W tej części poradnika chcemy przybliżyć ci kwestie związane z publikowaniem online zdjęć i wiadomości poświęconych dzieciom oraz pokazać, jak możesz ochronić je przed ewentualnym niebezpieczeństwem.





Zachęcamy cię także do zapoznania się z kilkoma zasadami dbania o prywatność dziecka w sieci.

### **SHARENTING. CO TO TAKIEGO?**

Sharenting to słowo, które powstało z połączenia dwóch angielskich określeń: *share* – dzielić się, rozpowszechniać oraz *parenting* – rodzicielstwo. Terminem tym określa się regularne zamieszczanie przez rodziców w internecie, głównie na portalach społecznościowych, blogach, forach dyskusyjnych, szczegółowych informacji, zdjęć i filmów z życia dzieci.

Różnorodność materiałów wrzucanych do sieci przez rodziców jest ogromna. Większość rodzicielskiej dokumentacji dotyczy codziennych czynności, wakacyjnych podróży, czy ważnych wydarzeń z życia dziecka. Niestety, część rodziców publikuje także zdjęcia lub filmy ze specjalnie zaaranżowanych sytuacji przedstawiających wystylizowane maluchy, których celem jest wywołanie rozbawienia u odbiorcy. Filmy zamieszczane są w popularnych serwisach wideo, do których dostęp ma szeroka publiczność internetowa (YouTube, Vimeo itp.). „Śmieszne” zdjęcia opatrzone według rodziców żartobliwymi, a tak naprawdę nierzadko ośmieszającymi lub upokarzającymi dziecko podpisami, zamieszczane są na specjalnie tworzonych portalach lub stronach internetowych zazwyczaj o konkretnej tematyce.

## TROLL PARENTING

To zachowanie rodziców polegające na dzieleniu się w sieci treściami, które kompromitują dzieci, ośmieszają je lub pokazują trudne dla nich, wstydlive czy wręcz upokarzające momenty. Pseudozabawne zdjęcia lub filmy przedstawiają płaczące, bezradne, przestraszone dzieci, bądź przebrane dla żartu w dziwaczne kostiumy. Niemowlę włożone do garnka na płycie kuchennej, dziecko z plamą na spodniach, bo nie zdążyło do toalety, płacząca dziewczynka w stroju kwiatka podlewana konewką przez tatę to tylko kilka przykładów bezrefleksyjnego zachowania niektórych rodziców w internecie.

Niestety równie często rodzice udostępniają zdjęcia lub filmy przedstawiające dzieci nagie lub ubrane tylko w bieliznę, podczas kąpieli, na plaży, w trakcie czynności higienicznych, nie mając świadomości, że takie materiały mogą stanowić realne niebezpieczeństwo, gdy trafią w nieodpowiednie ręce.

Co więcej, materiały te często są uzupełnione podpisami lub komentarzami, które zawierają informacje nie tylko o okolicznościach ich zarejestrowania, ale także ujawniają dane dziecka jak np. imię i nazwisko, wiek, datę urodzin.

## SKALA ZJAWISKA

Sharenting to zjawisko powszechne wśród współczesnych rodziców, a dokumentowanie życia dziecka w internecie stało się niemal normą społeczną.

Jak wynika z raportu London School of Economics z 2018 roku, pt. „Co rodzice sądzą o prywatności swoich dzieci w internecie i co robią w tym zakresie?”, większość rodziców regularnie korzystających z internetu (75%) dzieli się zdjęciami lub filmami swoich dzieci. Częściej rozpowszechniają je rodzice młodszych dzieci. Jedna czwarta badanych rodziców wrzuca je do sieci średnio raz na tydzień (Livingstone i in., 2018).



Co ciekawe, mamy upubliczniają w internecie więcej informacji o dzieciach niż ojcowie (Duggan i in., 2015; Ammari i in., 2015).

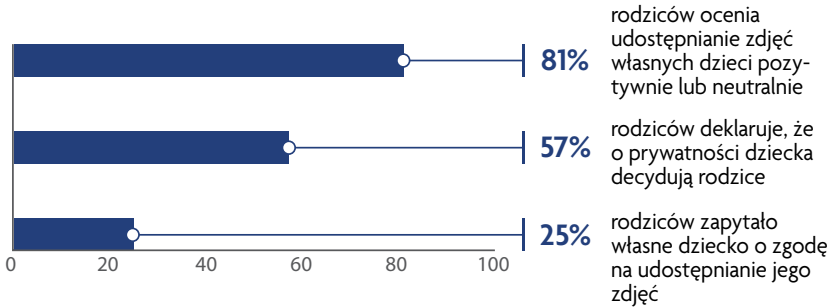
#### CZY WIESZ, ŻE...

**23% dzieci zaczyna cyfrowe życie, zanim fizycznie przyjdzie na świat.** Dzieje się tak za sprawą zamieszczanych przez rodziców w sieci ultrasonograficznych zdjęć/nagrań ich przyszłego potomstwa. **81% dzieci** poniżej 2 r. ż. z krajów Unii Europejskiej, USA, Australii, Nowej Zelandii i Japonii ma cyfrowy ślad w postaci zdjęć opublikowanych w internecie przez rodziców, a 5% z nich posiada swój profil społecznościowy. Średnia wieku „cyfrowych narodzin” dziecka wynosi **6 miesięcy**.

Źródło: Digital Birth: Welcome to the Online World (Business Wire, 2010).

W Polsce zdjęciami dzieci dzieli się około 40% rodziców. Rocznie każdy z nich wrzuca do sieci średnio 72 zdjęcia i 24 filmy ze swoimi pociechami w rolach głównych. Warto dodać, że rodzice dokumentujący online życie dziecka nie stosują ograniczeń dotyczących wyświetlania materiałów. Aż 42% z nich udostępnia je większym grupom znajomych liczącym nawet do 200 osób (Bierca, Wysocka-Światała, 2019).



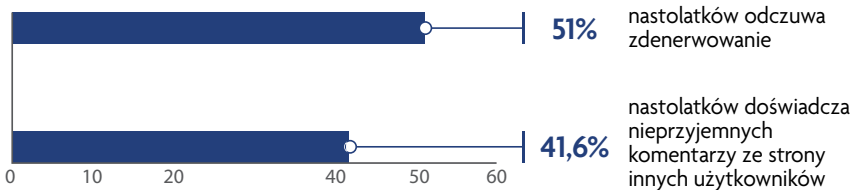


Wykres 1. Opinie rodziców na temat udostępniania zdjęć dzieci w internecie.

Źródło: Raport „Sharenting po polsku, czyli ile dzieci wpadło do sieci?”, (Bierca, Wysocka-Światała, 2019).

### A co sądzą dzieci na temat zamieszczania przez rodziców ich zdjęć w internecie?

Badania pokazują, że dzieci, a szczególnie nastolatki, nie lubią, gdy rodzice robią to bez ich zgody. Młodzi ludzie przyznają, że źle czują się w sytuacji, gdy rodzice udostępniają bez ich wiedzy ich wizerunek, a część z nich przyznaje, że naraża ich to na przykre doświadczenia (np. obraźliwe komentarze ze strony innych pod ich zdjęciem) lub wręcz hejt i przemoc.



Wykres 2. Doświadczenia nastolatków (11–17 lat) w związku z publikowaniem przez rodziców w internecie materiałów na ich temat.

Źródło: Polskie badanie EU Kids Online 2018, (Pyżalski i in., 2019).

### ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z PUBLIKACJĄ WIZERUNKU DZIECKA

Skutki nierozważnego publikowania zdjęć i filmów oraz ujawniania informacji z życia dziecka mogą być bardzo poważne. O ile wrzucenie kilku neutralnych fotografii, przedstawiających pozytywne wydarzenia z jego udziałem nie jest niczym złym, to dokumentowanie każdego momentu z życia dziecka może przynieść skutki odwrotne od zamierzonych i tym samym narazić je na dodatkowe ryzyko w sieci. Nieodpowiedzialne udostępnianie na dużą skalę informacji o dziecku może mieć wpływ na jego życie nie tylko teraz, ale także w przyszłości.

#### Oto najważniejsze zagrożenia związane z sharentingiem:

##### INTERNET NIE ZAPOMINA

Mówi się, że internet ma długą pamięć. To prawda. W wirtualnym świecie nic nie ginie. Materiały, które wzbudzą zainteresowanie internautów, szybko się rozprzestrzeniają, zyskują dużą popularność i bardzo trudno usunąć je całkowicie z sieci. Bywa, że zdjęcia lub filmy powielane są przez tysiące użytkowników internetu i wrzucane na niezliczoną liczbę stron. Nawet jeśli wykasujesz fotografię lub wpis ze swojego profilu, nie znaczy to, że nikt nie będzie miał do nich dostępu.

##### ZDJĘCIE WRZUCONE DO SIECI PRZESTAJE BYĆ TWOJĄ WŁASNOŚCIĄ

Kiedy twoje zdjęcie zostanie opublikowane w internecie, przestajesz mieć nad nim pełną kontrolę i nie możesz mieć pewności, kto i w jaki sposób się nim posłuży. Każdy może je pobrać, skopiować, udostępnić, przerobić chociażby do tworzenia, ośmieszających twoje dziecko, memów. Nawet jeśli włączysz ustawienia prywatności (co zdecydowanie zalecamy), nie możesz być pewien, że ktoś ze znajomych, mających dostęp do twojego profilu, nie skopiuje zdjęcia czy filmu i nie zamieści go w miejscu dostępnym dla wszystkich.

Materiały na temat twojego dziecka mogą także zostać bezprawnie wykorzystane w celach majątkowych bądź przestępczych. Eksperti wskazują, że media społecznościowe są bardzo często terenem poszukiwań dla pedofilów, którzy nagminnie pobierają z nich zdjęcia dzieci i handlują nimi na zamkniętych forach internetowych. Szacuje się, że nawet połowa materiałów gromadzonych przez pedofilów pochodzi z portali społecznościowych.

### BABY ROLE PLAY („CYFROWY KIDNAPING”)

To przestępstwo polegające na używaniu skradzionego wizerunku dziecka do realizacji różnych fantazji, w tym seksualnych lub przemocowych przez nieznaną osobę. Pobrany z internetu wizerunek dziecka umieszczany jest na specjalnie założonym profilu w portalu społecznościowym. Dziecku nadawane jest nowe imię, a na jego profilu dołączany jest opis jego aktywności, tego, co lubi, a czego nie. Osoba udostępniająca wizerunek dziecka może wcielać się w różne role, np. rodzica dziecka. Inni użytkownicy mogą zamieszczać posty i komentarze budując, na ogół seksualną, narrację wokół neutralnej początkowo fotografii.

Tylko na Instagramie w 2015 roku było ponad 55 tysięcy zdjęć otagowanych znacznikami #babyrnp, #adoptionrnp, #orphanrnp ułatwiającymi użytkownikom odszukanie zdjęć służących do „baby role play”.

### CYBERPRZEMOC

Publikowane przez rodziców zdjęcia, zwłaszcza te kompromitujące, mogą narazić dziecko na internetowy hejt i agresję. Negatywne komentarze i oceny treści związanych z naszymi dziećmi, zamieszczane w sieci przez innych internautów, mogą wpłynąć na ich samoocenę. Zdjęcia lub filmy, które trafią w ręce rówieśników czy znajomych dziecka, mogą zostać wykorzystane przeciwko niemu lub zostać użyte w procesie cyberprzemocy.



#### **▲ NIEMOŻNOŚĆ ZBUDOWANIA WŁASNEJ HISTORII W DOROSŁYM ŻYCIU**

Każdy człowiek powinien mieć możliwość tworzenia własnej tożsamości i wizerunku, także w świecie cyfrowym. Musi mieć prawo decydowania o tym, co chce publikować na swój temat, a co powinno zostać w sferze prywatności. W przypadku dzieci, których życie było nadmiernie dokumentowane w sieci przez ich rodziców, proces ten może być poważnie zaburzony. Ich internetowy profil został stworzony na długo przed tym, zanim same mogły zacząć decydować o tym, jakie informacje na swój temat chcą upublicznić. A ponieważ cyfrowe ślady pozostają w sieci na długo, dziecko na zawsze może zostać maluchem w pieluchach lub na nocniku, z buzią ubrudzoną zupą, choć niekoniecznie pasuje to do obrazu, jaki chciałoby mieć w internecie jako dorosła osoba. Zamieszczając zdjęcia w sieci, pamiętaj, że twoje dziecko kiedyś dorośnie i być może będzie mu przeszkadzało, że niektóre fotografie z jego dzieciństwa są publicznie dostępne.

”

...za każdym razem, gdy rodzic udostępnia informacje o dziecku, fragment historii życia dziecka zostaje mu odebrany i już nigdy nie będzie ono mogło przedstawić go tak, jak samo by chciało. Poza prawem dziecka do budowania własnej narracji o sobie, równie istotną kwestią jest jego prawo do zadecydowania o tym, aby nigdy nie ujawniać żadnych szczegółów ze swego życia.

Stacey B. Steinberg, (2017), *Sharenting: Children's Privacy in the Age of Social Media*, s. 877.

”

#### **▲ WYKORZYSTANIE DANYCH W CELACH MARKETINGOWYCH**

Media społecznościowe tylko z pozoru są darmowym narzędziem, którego używanie nic nie kosztuje. W rzeczywistości za możliwość korzystania z nich płacimy naszymi danymi osobowymi i informacjami składającymi się na nasz cyfrowy profil. A ten jest chętnie wykorzystywany przez różne firmy do celów marketingowych. Zamieszczając w sieci materiały na temat swojego dziecka, udostępniasz także jego dane, które są dla działów marketingu nieocenionym źródłem informacji o tobie i twoim dziecku jako o potencjalnych klientach.

## OCHRONA WIZERUNKU DZIECKA

Dziecku, podobnie jak każdej osobie dorosłej, przysługuje prawo do ochrony wizerunku, który jest jednym z tzw. dóbr osobistych (art. 23 kodeksu cywilnego). Wizerunek podlega ochronie na podstawie przepisów zawartych w Kodeksie cywilnym, w Ustawie o prawie autorskim i prawach pokrewnych, Ustawie o ochronie danych osobowych, a w przypadku dziecka także w Kodeksie rodzinnym i opiekuńczym.

Zgodnie z art. 81 ust. 1. Ustawy o prawie autorskim rozpowszechnianie wizerunku wymaga zezwolenia przedstawionej na nim osoby (zarówno dorosłego, jak i dziecka). Ponieważ dzieci w świetle prawa nie dysponują pełną zdolnością do czynności prawnych, przysługującymi im prawami rozporządzają rodzice, jako ich przedstawiciele ustawowi, aż do momentu osiągnięcia przez dzieci pełnoletności. Oznacza to, że wszelkich zgód na wykorzystanie wizerunku dziecka udzielają w jego imieniu rodzice lub opiekunowie prawni.

Publikując zdjęcia dziecka w sieci warto pamiętać, że choć zgodnie z prawem to rodzice decydują o udostępnianiu jego wizerunku, to według kodeksu rodzinnego i opiekuńczego są jednocześnie zobowiązani zawsze działać na jego korzyść i dla jego dobra. Bezrefleksyjne, nieodpowiedzialne wrzucanie do sieci zdjęć przedstawiających wizerunek uwłaczający godności dziecka, bądź zdjęć wykonanych w intymnych sytuacjach, z pewnością łamie tę zasadę i narusza dobro dziecka.



#### **Art. 87. Obowiązek wzajemnego szacunku i wspierania się**

**rodziców i dzieci.** Rodzice i dzieci są obowiązani do wzajemnego szacunku i wspierania się.

#### **Art. 95. Zakres i zasady wykonywania władzy rodzicielskiej**

§ 1. Władza rodzicielska obejmuje w szczególności obowiązek i prawo rodziców do wykonywania pieczy nad osobą i majątkiem dziecka oraz do wychowania dziecka, z poszanowaniem jego godności i praw.

§ 3. Władza rodzicielska powinna być wykonywana tak, jak tego wymaga dobro dziecka i interes społeczny.

Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r. - Kodeks rodzinny i opiekuńczy

### **JAK ROZSĄDNIIE DZIELIĆ SIĘ WIZERUNKIEM DZIECKA W SIECI?**

Opublikowanie kilku ogólnych informacji o dziecku i zamieszczenie paru zdjęć w mediach społecznościowych nie musi od razu prowadzić do uruchomienia lawiny negatywnych konsekwencji. Pod pewnymi warunkami, takie portale mogą być pożytecznym źródłem wsparcia dla rodziców oraz narzędziem umożliwiającym komunikację i wymianę informacji pomiędzy członkami rodziny lub znajomymi mieszkającymi daleko od nas. Ważne, aby zachować umiar w ujawnianiu szczegółów z życia dziecka i stosować kilka zasad, które pozwolą wyeliminować zagrożenia z tym związane.

#### **➔ ...ZASTANÓW SIĘ, ZANIM OPUBLIKUJESZ ZDJĘCIE LUB WRZUCISZ POST**

Zanim opublikujesz zdjęcie lub informacje na temat swojego dziecka, zastanów się, czy na pewno warto i czy taka publikacja nie zagraża jego bezpieczeństwu, nie narusza jego prywatności czy godności. Zanim klikniesz „Opublikuj”, odpowiedz sobie na kilka pytań:

- ! W jakim celu chcesz zamieścić materiał dotyczący twojego dziecka?
- ! Czy kontrolujesz kto może mieć do niego dostęp?
- ! Czy to co wrzucasz jest bezpieczne dla twojego dziecka?
- ! Czy chciałbyś, aby ktoś opublikował podobny materiał na twój temat?
- ! Czy materiał, który chcesz zamieścić w sieci może wywołać u twojego dziecka uczucie zażenowania bądź wstydu teraz lub w przyszłości?



! Czy na pewno chcesz, aby zdjęcie czy informacja na temat dziecka, którymi chcesz się podzielić w sieci, stały się częścią cyfrowego śladu, jaki zostanie z nim na zawsze w internecie?

Jeśli odpowiedź, na którekolwiek z nich brzmi „Nie”, lepiej zrezygnuj z zamieszczenia w sieci zdjęcia bądź filmu z udziałem dziecka.

#### ➔ WŁĄCZ USTAWIENIA PRYWATNOŚCI NA SWOIM PROFILU

Ustaw ograniczenia dostępności w serwisach, na których wrzucasz materiały dotyczące twojego dziecka. Nigdy nie pozostawiaj ustawień publicznych. Zadbaj, aby dostęp do treści mieli tylko wybrani znajomi. Z rozważą wybierz osoby, którym udostępniasz zdjęcia lub filmy z udziałem twojego dziecka. Pamiętaj, że kilkuset znajomych z Facebooka to niekoniecznie osoby, do których możesz mieć takie samo zaufanie, jak do przyjaciół z „reala”. Regularnie sprawdzaj i aktualizuj ustawienia prywatności na swoim koncie. Serwisy społecznościowe co jakiś czas zmieniają zasady prywatności i domyślne ustawienia.

#### ➔ NIE PUBLIKUJ INTYMNYCH ZDJĘĆ

Nigdy nie wrzucaj do sieci nagich lub półnagich zdjęć swoich dzieci. Nawet niewinne zdjęcie z plaży lub filmik z kąpieli może trafić w ciemne zakamarki internetu, na przykład na strony pedofilskie z pornografią.

#### ➔ NIE WRZUCAJ KOMPROMITUJĄCYCH DZIECKO MATERIAŁÓW

Nie zamieszczaj w internecie zdjęć, filmów, opowieści, które ukazują dziecko w kompromitujących sytuacjach, narażających na upokorzenie lub krytykę, np. siedzenie na nocniku, pozowanie w ośmieszającym przebraniu, zdjęcia dokumentującego bałagan w pokoju nastolatka itp. Nie publikuj ośmieszających lub krytycznych komentarzy i podpisów pod zdjęciami dziecka.

#### ➔ POMYŚL O PRZYSZŁOŚCI SWOJEGO DZIECKA

Zastanów się, jaki wpływ na przyszły wizerunek twojego dziecka mogą mieć materiały, którymi teraz dzielisz się w sieci. Odpowiedz sobie na pytanie, czy chciałbyś, aby dany post lub zdjęcie obejrzał kiedyś jego pracodawca, partnerka/partner lub koledzy w szkole?

#### ➔ PYTAJ O ZGODĘ

Wolałbyś, aby twoi znajomi nie publikowali filmów i zdjęć z twoim udziałem bez twojej zgody? Twoje dziecko prawdopodobnie myśli tak samo. Zanim opublikujesz materiały na jego temat, zapytaj je, co o tym sądzi i czy wyraża zgodę na publikację. Daj dziecku prawo do powiedzenia „Nie”.

Stosuj tę zasadę nie tylko wobec starszych dzieci i nastolatków. Takie negocjacje możesz prowadzić nawet z cztero- czy sześciolatkiem. Pamiętaj przy tym, że tak małe dziecko nie do końca będzie w stanie świadomie wyrazić swoje zdanie na ten temat i wziąć pod uwagę ewentualne konsekwencje (te musisz przewidzieć sam). Warto jednak wykorzystać taką sytuację do pokazania dziecku, jak odpowiedzialnie korzystać z internetu. Dzieci od najmłodszych lat powinny być uczone świadomego wyrażania zgody na udostępnianie swojego wizerunku, jak również tego, że mogą decydować o sobie.

Miej świadomość, że nie pytając dziecka o zgodę i naruszając jego prywatność uczysz je, że nie ma ono prawa do prywatności i obrony swojego wizerunku. Może to narażać je na ryzyko wykorzystania przez internetowych przestępców w przyszłości, gdy zacznie samodzielnie korzystać z internetu.

**PAMIĘTAJ! TWOJE DZIECKO MA PRAWO DO PRYWATNOŚCI,  
POSZANOWANIA GODNOŚCI I PODMIOTOWEGO TRAKTOWANIA!**



*Marta Witkowska*

## WIZERUNEK ONLINE

Kiedy nasze dzieci są małe, to najczęściej my, rodzice, dzielimy się ze swoimi znajomymi zabawnymi zdarzeniami, komentujemy kolejne osiągnięcia naszych pociech, udostępniamy w sieci ich zdjęcia. Przychodzi jednak taki moment, kiedy one same zaczynają dzielić się swoim życiem w internecie, tym bardziej, że media społecznościowe coraz mocniej wnikają w nasze codzienne funkcjonowanie. Z serwisów społecznościowych korzysta ponad 66% Polaków, czyli około 27,5 miliona z nas. Przeciętny polski użytkownik sieci w ciągu miesiąca korzysta z sześciu różnych platform społecznościowych, a poświęca im dwie godziny dziennie (Global Digital Report, 2023). Nastolatki stanowią liczną i stale powiększającą się grupę regularnych użytkowników portali społecznościowych. Co czwarty młody człowiek ma od 5 do 8 kont w serwisach społecznościowych, a 18% przyznaje, że posiada ich nawet 12 (Lange, 2023). Coraz łatwiej więc odnaleźć nam się w sieci i coraz częściej jesteśmy w sieci wyszukiwani.

Badacze zajmujący się tematyką zarządzania wizerunkiem online zauważają, że nastolatki ujawniają na swoich profilach coraz więcej prywatnych informacji (Madden i in., 2013). Młodzi ludzie często nie zdają sobie sprawy nie tylko ze skali publikowanych przez siebie osobistych, często intymnych szczegółów, ale również nie zastanawiają się, jak mogą one zostać wykorzystane w danym momencie lub w przyszłości. Profile w mediach społecznościowych, blogi, komentarze pozostawione na internetowych forach mówią o nich więcej, niż często sami chcieliby ujawnić w rozmowie w cztery oczy nieznannej osobie. Dla większości nastolatków portale społecznościowe stanowią centrum kontaktu z przyjaciółmi, bliższymi i dalszymi znajomymi, są źródłem rozrywki i pozwalają trzymać rękę na pulsie bieżących wydarzeń. Niewielu zastanawia się nad tym, że każdy post, każde zdjęcie, każdy komentarz opowiada o nich jakąś historię, kawałek po kawałku budując wizerunek, który pewnego dnia może sprawić, że pracodawca zaakceptuje lub odrzuci CV, a wymarzona druga połówka zrezygnuje z randki.

Być może twój nastolatek również o tym (jeszcze) nie myśli. Zobacz, co możesz zrobić, aby pomóc mu odpowiedzialnie i rozsądnie kształtować jego wizerunek online.



## W JAKI SPOSÓB KSZTAŁTUJEMY WIZERUNEK W SIECI?

Każda aktywność, jaką twoje dziecko podejmuje w internecie, pozostawia po sobie ślad. Mogą to być wyniki wyszukiwania, posty, komentarze, zdjęcia i filmy zamieszczane w serwisach społecznościowych, czaty w grach online, wpisy na forach internetowych. Nazywamy je cyfrowym śladem (ang. digital footprint). Cyfrowy ślad to unikatowy dla każdego użytkownika zestaw aktywności, zachowań i komunikatów, które podejmuje online, czyli zapis internetowej historii. Taki ślad możemy zostawiać aktywnie lub biernie. Na jego podstawie można dowiedzieć się bardzo wiele na nasz temat, a zarówno nasze celowe działania, jak i automatycznie pozostawiane ślady składają się na nasz wizerunek w sieci.

### ŚLAD CYFROWY POZOSTAWIANY AKTYWNIEM TO NA PRZYKŁAD:

- ! blog lub strona internetowa,
- ! komentarze na forum, blogu lub w mediach społecznościowych,
- ! status, upubliczniane zdjęcia, filmy, publikowane na profilach posty,
- ! zakupy dokonywane online.

### ŚLAD CYFROWY POZOSTAWIANY BIERNIE TO NA PRZYKŁAD:

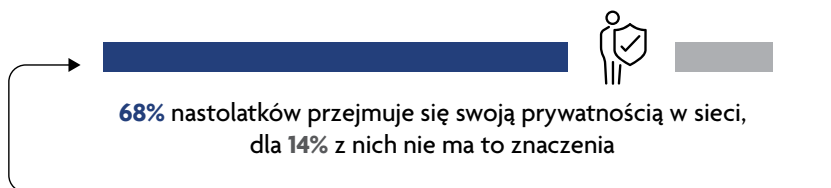
- ! dane o użytkowniku – system operacyjny, którego używa, ustawienia jego przeglądarek internetowych,
- ! historia wyszukiwania,
- ! aktywność użytkownika w sieci – ilość czasu, jaki w niej spędza, miejsca, które odwiedza (dzięki plikom cookies),
- ! dane geolokalizacyjne, w tym adres IP komputera czy informacje w plikach zdjęciowych,
- ! dostęp do wybranych danych (np. kalendarza lub listy kontaktów) przez instalowane aplikacje.

Pamiętaj, że dane o aktywności każdego użytkownika sieci, również twojego dziecka są bardzo atrakcyjne dla operatorów sieci komórkowych, producentów oprogramowania, a przede wszystkim dla reklamodawców. Warto wiedzieć, że do procesu ich zbierania i przetwarzania coraz częściej wykorzystuje się sztuczną inteligencję, a algorytmy przez nią wykorzystywane mogą w przyszłości wpłynąć na to, czy twoje dziecko dostanie się na wybrane studia lub otrzyma wymarzoną pracę. Kiedyś ze zgromadzonych informacji może skorzystać również bank lub firma ubezpieczeniowa i wyciągnąć z internetowej historii dziecka niekoniecznie korzystne dla niego wnioski.

#### CZY WIESZ, ŻE...

Smartfon, nawet przy wyłączonej funkcji GPS zapamiętuje lokalizacje, w których bywasz łącząc się z napotkanymi po drodze sieciami Wi-Fi? Wyszukiwarka Google rejestruje historię zapytań i może cię zidentyfikować na jej podstawie, a e-maile odebrane przez usługę Gmail są skanowane pod kątem najczęściej występujących słów – w ten sposób personalizowane są trafiające do ciebie reklamy. Akceptując regulamin korzystania z większości popularnych serwisów społecznościowych zgadzasz się na korzystanie przez innych użytkowników np. z publikowanych tam prywatnych zdjęć. Aby ograniczyć dostęp musisz zadbać o odpowiednie ustawienia prywatności. Pamiętaj o tym. Wszystko, co robisz w sieci zostawia w niej jakiś ślad (Fundacja Panoptykon, 2017).

#### JAK NASTOLATKI DBAJĄ O SWÓJ WIZERUNEK?

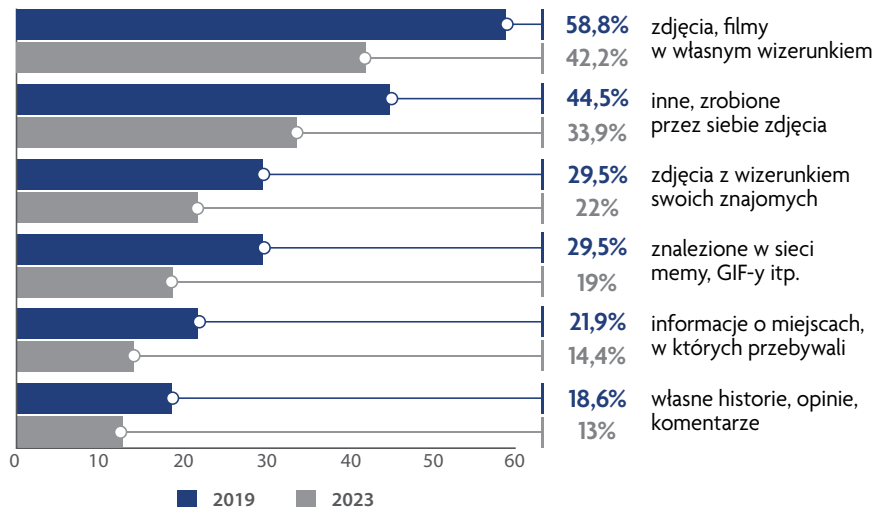


Źródło: Raport Nastolatki 3.0, (Bochenek, Lange, 2019).

Zapytane jednak o to, w jaki sposób chronią swoją prywatność, nastolatki

przyznają, że najczęściej... usuwają historię wyszukiwania (54,2%). Oznacza to, że rozumieją prywatność nieco inaczej, niż być może chcieliby ich rodzice. W pierwszej kolejności zależy im na tym, aby inni (rodzice, rodzeństwo) nie wiedzieli jak korzystali z danego urządzenia, czego szukali w internecie. Tylko co trzeci nastolatek korzysta z bardziej zaawansowanych technik ochrony prywatności (np. zmienianie hasła, zmiana ustawień aplikacji, logowanie wieloetapowe itp.). O zabezpieczenie swojej prywatności częściej dbają chłopcy niż dziewczęta (Bochenek, Lange, 2019).

Na swoich profilach młodzi użytkownicy ujawniają bardzo wiele osobistych informacji na swój temat – od zdjęć i filmików po osobiste przemyślenia i komentarze. Mimo tego, że dzielą się nimi w nieco mniejszym stopniu niż kilka lat wcześniej, wielu z nich nie zastanawia się nad tym, jakie mogą być dalsze losy wrzuconego do sieci posta czy zdjęcia.



Wykres 3. Treści najczęściej publikowane przez nastolatki na ich profilach.

Źródło: Raport Nastolatki 3.0. (Bochenek, Lange, 2019; Lange, 2023).

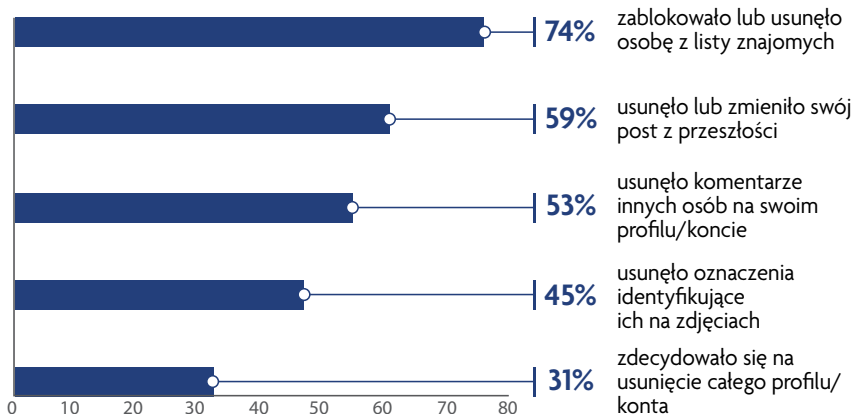


### CZY ZNASZ WSZYSTKICH SWOICH ZNAJOMYCH?

Przeciętny nastolatek posiada 300 znajomych na Facebooku, a na Twitterze obserwuje go średnio 79 użytkowników. Ponad 80% młodych ludzi udostępnia te same treści wszystkim osobom dołączonym do listy znajomych. Przekonanie nastolatków o tym, że udostępniają prywatne komentarze, zdjęcia lub filmiki tylko swoim znajomym może w tej sytuacji okazać się dość złudne (Madden i in., 2013).

Nie znaczy to oczywiście, że młodzież zupełnie nie zdaje sobie sprawy z tego, jak ważna jest ochrona swojej prywatności w sieci. Nastolatki zapytane o to, w jaki sposób zarządzają własnym wizerunkiem online dzielą się różnymi strategiami, od poprawiania postów i blokowania komentarzy, po usuwanie znajomych lub całych kont.

### Jak więc nastolatki zarządzają swoim wizerunkiem online?



Wykres 4. Jak nastolatki zarządzają swoim wizerunkiem online?

Źródło: Raport Teens, Social Media and Privacy, (Madden i in., 2013).

Wypowiedzi młodych ludzi jasno pokazują, że ochrona własnego wizerunku to często działania naprawcze – usuwają z profilu wcześniej zamieszczone treści. Oznacza to, że świadomość, iż niektóre posty, zdjęcia czy komentarze mogą im zaszkodzić pojawia się z czasem i nierzadko jest to nauka na własnych błędach. To ważna informacja dla dorosłych – powinniśmy większą uwagę zwrócić na kwestie zachowania prywatności i rozmawiać z dziećmi o dbaniu o wizerunek już podczas stawiania pierwszych kroków w świecie online.

#### JAK SZTUCZNA INTELIGENCJA POMOŻE CHRONIĆ WIZERUNEK ONLINE?

Facebook planuje wprowadzenie narzędzia, które dzięki zaawansowanym rozwiązaniom technologicznym, pomoże użytkownikom serwisu zachować prywatność. Dotychczas każde nagranie udostępnione w serwisach społecznościowych było porównywane ze zdjęciami w bazie danych i identyfikowane. Umożliwiało to powiązanie wielu aktywności użytkowników i tym samym, przekazywało wiele informacji o ich działaniach i przyzwyczajeniach.

Sztuczna inteligencja (SI) ułatwi ukrycie się za algorytmami, które utrudnią porównanie twarzy użytkownika z obrazami przechowywanymi w bazach danych. Będzie modyfikowała wygląd twarzy (zmieniała kształt ust, oczu itp.) tak, aby uniemożliwić innym systemom powiązanie ze zgromadzonymi danymi.

SI już teraz jest rozwinięta w tak wysokim stopniu, że potrafi modyfikować twarz użytkownika nie tylko w nagranych wcześniej treściach, ale również podczas streamingu, czyli transmisji video na żywo (Socialpress, 2019).



## KONSEKWENCJE NIEDBANIA O REPUTACJĘ ONLINE

Nastolatki często dzielą się wieloma informacjami na swój temat nie zdając sobie sprawy z tego, jak łatwo mogą one obrócić się przeciwko nim.

**Cyberprzemoc.** Nierozważnie upublicznione komentarze, zdjęcia czy filmy mogą narazić młodego człowieka na drwiny i ostracyzm ze strony jego rówieśników, a w niektórych sytuacjach spowodować, że stanie się ofiarą internetowego hejtu i cyberprzemocy.

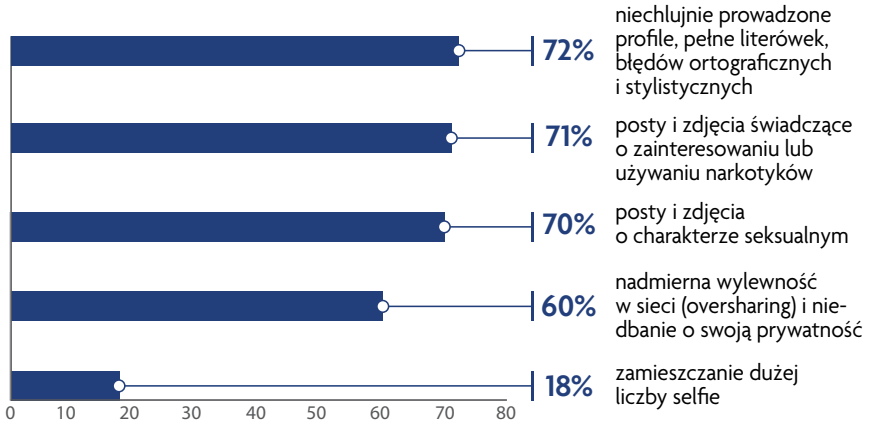
Więcej o zjawisku cyberprzemocy i sposobach reagowania na nie znajdziesz w poradniku dla rodziców „Cyberprzemoc. Włącz blokadę na nękanie” dostępnym online pod adresem: <https://it-szkola.edu.pl/publikacje.plik,42>.

**Sextortion.** Przesłanie, najczęściej swojej dziewczynie lub chłopakowi, intymnych zdjęć lub filmów zdarza się w nastoletnich parach. Czasami są one upubliczniane w sieci. Materiały te mogą posłużyć do szantażu i wymuszenia kolejnych zdjęć/filmów lub pieniędzy pod groźbą dalszego rozpowszechniania.

Więcej informacji o zjawisku sextortion znajdziesz w poradniku dla rodziców „Sexting i nagie zdjęcia. Twoje dziecko i ryzykowne zachowania online” dostępnym online pod adresem: <https://it-szkola.edu.pl/publikacje-plik,45>.

**Utrata możliwości uzyskania ciekawego stażu lub wymarzonej pracy.** Bardzo prawdopodobne jest, że przyszły pracodawca twojego dziecka zainteresuje się jego aktywnością w sieci. Na świecie już 70% pracodawców deklaruje, że sprawdza kandydatów do pracy w mediach społecznościowych, a ponad połowa twierdzi, że nie zatrudniłaby osoby ze względu na zawartość jego lub jej profilu (Career Builder Survey, 2017). Jeśli twoje dziecko marzy np. o studiowaniu poza Polską, pamiętaj, że zagraniczne uczelnie i instytucje oferujące np. programy stypendialne również szukają informacji o uczniach w internecie.

Jakie treści na profilach skutecznie zniechęcają rekruterów do zaproszenia kandydata na rozmowę o pracę? Amerykańscy badacze zapytali o to 1600 rekruterów i managerów z działów zarządzania zasobami ludzkimi (Jobvite Recruiter Nation Report, 2016). Jakie treści zwracają ich uwagę?



Wykres 5. Jakie profile kandydatów zniechęcą rekruterów?

Źródło: Jobvite Recruiter Nation Report, 2016.

Nawet jeśli twoje dziecko nie myśli jeszcze o przyszłej pracy i budowaniu pozycji w zawodzie, jego profil już to robi.

## KIEDY DZIECKO MOŻE ROZPOCZĄĆ PRZYGODĘ Z MEDIAMI SPOŁECZNOŚCIOWYMI?

Pamiętaj o tym, że konto w większości najpopularniejszych wśród dzieci i nastolatków serwisów (TikTok, Instagram, Snapchat, Facebook) zgodnie z polityką portali może posiadać nastolatek, który ukończył trzynaście lat. W przypadku serwisu YouTube w Polsce wymagane jest ukończenie szesnastego roku życia. Nie oznacza to jednak, że każde dziecko, które spełnia te wymagania jest gotowe na zarządzanie własnym kontem. Nastolatki różnią się między sobą względem dojrzałości, poziomu wrażliwości i odporności na krytykę. To ty najlepiej znasz swoje dziecko i wiesz, czy jest wystarczająco odpowiedzialne i emocjonalnie przygotowane do tego, aby prowadzić swój własny profil. Jeśli zgodzisz się na jego założenie przez dziecko nie zapomnij o omówieniu zasad bezpieczeństwa oraz o ustawieniach prywatności. Przypomnij, że może porozmawiać z tobą o każdej sytuacji w internecie, która je zaniepokoiła lub przstraszyła.

Często zdarza się, że młodsze dziecko naciska, abyś zgodził się na wcześniejsze założenie przez niego profilu, powołując się na fakt, że większość jego rówieśników już go ma. Zdarza się że rodzice ulegają prośbom dziecka z obawy, że nieobecność w mediach społecznościowych wykluczy je z grona przyjaciół. Nie jest to jednak dobra decyzja, przynajmniej z dwóch powodów. Po pierwsze, dla dziesięcio- czy jedenastolatka najlepszą metodą na budowanie relacji z rówieśnikami jest przebywanie razem i wspólne zabawy, niekoniecznie za pośrednictwem internetu. Na rozwijanie znajomości online twoja pociecha będzie miała jeszcze czas. Po drugie, ulegając dziecku przekazujesz mu komunikat, że sam nie szanujesz obowiązujących norm i nagiinasz do własnych (w tym przypadku dziecka) potrzeb. Taka decyzja może znacznie utrudnić ci wprowadzenie i egzekwowanie przestrzegania przez dziecko zasad korzystania z internetu, a przecież są one wprowadzane po to, aby dbać o jego bezpieczeństwo. W przypadku YouTube, Google oferuje rodzicom możliwość utworzenia konta dla młodszych dzieci i zarządzaniu nim za pomocą aplikacji Family Link. Pozwala ona rodzicowi na nadzorowanie dziecka (regulowanie dostępu do aplikacji, których używa, ograniczenie dostępu do treści przeznaczonych dla dorosłych czy kontrolowanie czasu, jaki spędza przed ekranem).

Jeśli uznasz, że twoje dziecko jest już gotowe na wkroczenia w świat mediów społecznościowych pamiętaj, aby nie pozostawić go w tej nowej dla niego sytuacji samego. Razem rozważcie, jakie ustawienia prywatności stanowią najlepszą ochronę (ograniczają widoczność postów tylko dla znajomych, ujawniają jak najmniej informacji osobom postronnym), jakie zdjęcia można zamieszczać na profilu (najlepiej takie, które nie pokazują go dokładnie), itp. Interesuj się tym, z kim twoje dziecko nawiązuje kontakty, jakie są jego doświadczenia w sieci. Dla części rodziców dobrym rozwiązaniem jest dołączenie do grona znajomych swojej pociechy.

### **Czy warto zostać przyjacielem swojego dziecka online?**

Dołączenie do grona przyjaciół swojego dziecka lub obserwowanie go może być dobrym sposobem na wspieranie pozytywnych zachowań dziecka online, szczególnie, jeśli dopiero rozpoczyna ono swoją przygodę w mediach społecznościowych. Zanim jednak wyślesz prośbę o dołączenie do grupy znajomych rozważ kilka istotnych kwestii:



- i** Zapytaj o zgodę zanim skontaktujesz się z dzieckiem online. Nastolatek ma prawo sprzeciwić się takiemu pomysłowi, a łatwiej będzie mu porozmawiać o tym offline, niż odrzucić lub ignorować „wiszącą” i stale przypominającą się prośbę rodzica o dołączenie do grona znajomych.
- i** Proponując dołączenie do znajomych dziecka bądź przygotowany na ewentualną odmowę i nie traktuj tego jak odrzucenie czy lekceważenie. Nastolatek ma prawo decydować, kto będzie jego znajomym online. Pomyśl, czy ty tak chętnie dałbyś dziecku dostęp do wszystkich postów, komentarzy lub zdjęć, które wymieniasz ze swoimi znajomymi?
- i** Jeśli dziecko pozwoli ci na dostęp tylko do części jego aktywności online (np. będziesz miał wgląd tylko do niektórych postów lub komentarzy), uszanuj to. Możesz być nawet dumny z takiej decyzji, ponieważ świadczy ona o tym, że twoje dziecko świadomie zarządza dostępem do swoich prywatnych spraw.
- i** Profil w serwisie społecznościowym to prywatna przestrzeń twojego dziecka. Spotyka się tam ze swoimi przyjaciółmi dokładnie tak jak w świecie offline i niekoniecznie może mieć ochotę na dołączanie do takich spotkań mamy lub taty. Jeśli decydujesz się wejść do grona jego znajomych, a dziecko wyrazi na to zgodę, uszanuj jego prawo do prywatności. Możesz umówić się z dzieckiem, że np. nie włączasz się aktywnie (nie komentujesz, nie lajkujesz każdej aktywności, jaką podejmuje online), a jedynie masz dostęp do jego profilu.
- i** O zachowaniach online rozmawiaj offline. Jeśli na profilu twojego dziecka coś zaniepokoi cię do tego stopnia, że postanowisz wkroczyć z interwencją, zawsze rób to podczas rozmowy w cztery oczy. Po pierwsze, uczysz w ten sposób dziecko, że prywatnych spraw nie komentuje się na forum, po drugie, rozmawiając twarzą w twarz masz znacznie więcej przestrzeni i czasu na pomyślenie wspólnie z dzieckiem o bardziej odpowiedzialnych sposobach zachowania, i po trzecie, nie narażasz dziecka na upokorzenie, jakim może być strofowanie go w obecności wszystkich jego przyjaciół i znajomych.



## JAK MOŻESZ POMÓC DZIECKU ODPOWIEDZIALNIE KSZTAŁTOWAĆ WIZERUNEK ONLINE?

Młodzi ludzie bardzo często korzystają z mediów społecznościowych, mniej niż co dziesiąty nastolatek (8,3%) nie posiada profilu w serwisie społecznościowym (Lange, 2023). Budują i rozwijają relacje ze swoimi znajomymi i przyjaciółmi za pomocą kontaktów online w równym stopniu, jak podczas spotkań w świecie offline każdego dnia. Z tego powodu wykształcenie w dziecku umiejętności rozsądnego i bezpiecznego używania mediów społecznościowych przyniesie mu więcej korzyści, niż ograniczanie do nich dostępu.

Zależy ci na tym, żeby twoje dziecko poważnie potraktowało temat dbania o swój wizerunek online? Nie wiesz od czego zacząć taką rozmowę? Poniżej znajdziesz kilka prostych kroków, które pomogą ci bliżej przyjrzeć się tematowi.

### ⚠ PUBLICZNE VS. PRYWATNE INFORMACJE.

Ucz swoje dziecko, że każda informacja umieszczona w internecie potencjalnie może stać się publiczna. Ponieważ może stać się dostępna dla wszystkich, to również każdy może z niej skorzystać, niekoniecznie kierując się dobrym interesem twojego dziecka. Niezależnie od tego, czy dzieli się informacjami w kręgu najbliższych przyjaciół, czy publikuje recenzję nowego filmu albo produktu na stronie, każdą z tych aktywności można odnaleźć w sieci nawet po latach. A każde działanie, jakie dziecko podejmuje online, buduje jego wizerunek.

### ⚠ CHROŃ PRYWATNOŚĆ!

Porozmawiaj z dzieckiem o ustawieniach prywatności dostępnych w serwisach społecznościowych i pomóż mu ustawić je na jego profilu. Starszemu nastolatkowi możesz pozwolić na decyzję dotyczącą tego, czy i w jaki sposób będzie korzystał z opcji ustawień prywatności, ale pod pewnymi warunkami. Prowadzenie np. otwartego profilu wiąże się ze znacznie większą odpowiedzialnością i wymaga dużej rozwagi w publikacji osobistych informacji. Jeśli nastolatek chce z ustawień prywatności zrezygnować zapytaj, z jakiego powodu chce prowadzić otwarty profil. Jeśli jego motywacją jest zdobycie jak największej liczby znajomych porozmawiaj z nim o prawdziwej wartości „przyjaźnienia się” z ludźmi, których zupełnie nie zna. Zastanówcie się wspólnie,

jakie zagrożenia mogą wiązać się z prowadzeniem profilu z otwartym dostępem (każdy może zobaczyć publikowane informacje, rozpowszechnić każdą rzecz, którą nastolatek zamieszcza – wszystkie posty, komentarze, zdjęcia, filmy. Młody człowiek udostępnia w ten sposób także listę swoich znajomych i naraża się na kontakt z przypadkowymi osobami, w tym z hejterami).

Jeśli internet służy twojemu dziecku do rozwijania pasji i pomaga dotrzeć z osiągnięciami do jak najszerszej grupy odbiorców, zachęć go do prowadzenia osobnego, profesjonalnego profilu/bloga/kanału, na którym nie będzie zamieszczał prywatnych informacji.



### DBAJ O SWOJE DANE.

Pamiętaj, aby koniecznie ustalić z nastolatkiem listę informacji, których pod żadnym pozorem nigdy nie udostępnia w sieci (dane osobowe, telefon, adres, PESEL, numery i zdjęcia dokumentów, kart kredytowych).

### WYSZUKAJ SIĘ!

Zachęcaj nastolatka do tego, aby raz na jakiś czas wyszukał swoje imię i nazwisko, aliasy, którymi posługuje się w mediach społecznościowych, na forach i w grupach dyskusyjnych czy w grach (może dodać do wyszukiwania również np. swoje hobby, dziedzinę sportu, który uprawia, nazwę szkoły, miejscowości, w której mieszka – cokolwiek, co może być z nim łączone). W ten sam sposób warto wyszukać najczęściej używane w sieci zdjęcia za pomocą funkcji wyszukiwania obrazem. Przyjrzyjcie się wspólnie otrzymanym wynikom i zastanówcie się, co mówią o dziecku. Czy informacje, które znaleźliście przedstawiają pozytywny czy raczej negatywny obraz? A może twojego nastolatka w ogóle nie widać w sieci? Niezależnie od tego, jaki jest wynik waszego wyszukiwania, to jest to ważny krok w kierunku świadomego i odpowiedzialnego budowania wizerunku online.

### MYŚL O INNYCH.

Zwróć uwagę swojemu dziecku, że za każdym razem, kiedy publikuje komentarz lub opinię online lub czyjeś zdjęcie powinno zastanowić się, jak zostanie to odebrane przez innych użytkowników. Czy nie jest obraźliwe, czy komuś nie zaszkodzi, czy ma zgodę osoby, która jest na fotografii? Zachowanie online jest zawsze zachowaniem publicznym, nawet jeśli dziecko robi coś w gronie znajomych. To, jak się prezentuje uczestnicząc w różnego rodzaju forach, społecznościach graczy, czy komentarzach pod postami znajomych też buduje jego pozytywny (lub nie) wizerunek online. Najprostsza zasada, jaką możesz przekazać dziecku to: „Jeśli nie powiedziałbyś czegoś drugiej osobie w rozmowie w cztery oczy, to nie mów tego również online”.

### BUDUJ POZYTYWNAŃ BAZĘ.

Jeśli twoje dziecko chce zaistnieć w cyfrowej rzeczywistości zachęć je do stworzenia takiego miejsca, w którym będzie miało maksymalnie dużą kontrolę nad tym, co w nim umieści. To przestrzeń, w której dziecko może pokazać

swoje pozytywne strony: zainteresowania, talenty, szkolne sukcesy, jednym słowem to, z czego jest dumne, na co sumiennie i ciężko pracowało. W tej roli znacznie lepiej niż profil w mediach społecznościowych sprawdzi się strona internetowa lub blog. Dlaczego? Na profilu w serwisie społecznościowym znajomi twojego dziecka w dużym stopniu współtworzą jego wizerunek, np. poprzez komentarze pod postami i zdjęciami, udostępnianie linków do treści, na które nie ma wpływu. Pozytywna baza – blog lub strona to też miejsce, do którego można się odwoływać udostępniając link. Ten zabieg pomoże twojemu dziecku być bardziej widocznym w sieci i jednocześnie dbać o swoje bezpieczeństwo i wizerunek (MediaSmarts, 2013).

#### MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ.

Choć nastolatki chętnie podchwytyją nowinki i testują nowe aplikacje i serwisy, budując wizerunek online warto pamiętać, że ilość niekoniecznie znaczy jakość. Zachęć dziecko do wybrania np. dwóch serwisów, których będzie aktywnie używać. Zwróć jego uwagę, że im większej ilości kanałów używa (różne serwisy społecznościowe, blogi, serwisy streamingowe, fora itp.) i im więcej czasu spędza w internecie, tym bardziej powiększa się jego cyfrowy ślad. W takiej sytuacji dużo trudniej jest mu utrzymać kontrolę nad własnym wizerunkiem. Warto pamiętać również o tym, aby nie pozostawiać nieużywanych już kont, profili „bez opieki”. Jeśli już dziecku nie służą, warto podjąć decyzję o ich usunięciu.

#### UWAGA! ZNAJOMI.

Pamiętaj, że w dobie wszechobecnych mediów społecznościowych twoje dziecko może być w nich obecne nawet jeśli samo nie ma konta w żadnym serwisie. Jego zdjęcia i informacje o nim mogą być udostępniane przez przyjaciół na ich profilach. Jak twoje dziecko może sobie poradzić z kłopotliwymi przyjaciółmi i znajomymi, którzy w beztroski (lub nieprzyjemny) sposób komentują posty lub dzielą się jego zdjęciami bez zgody? Może skorzystać z ustawień prywatności, które umożliwiają, np. blokowanie zdjęć wstawianych przez innych użytkowników lub wymuszają zgodę właściciela profilu zanim się na nim pojawią. Warto zachęcić nastolatka do ustalenia ze swoimi przyjaciółmi zasady proszenia o zgodę przed opublikowaniem zdjęcia czy filmu. Ucz swoje dziecko, że ma prawo domagać się zarówno od autora,

jak i administratora serwisu usunięcia takich materiałów, które przedstawiają je w niekorzystny sposób i w jego odczuciu godzą w jego wizerunek.

### **⚠ RYZYKOWNA ZAWARTOŚĆ!**

Są takie treści (zdjęcia, komentarze), które zawsze będą odbierane negatywnie, np. prowokacyjne zdjęcia o seksualnym charakterze lub zdjęcia z używkami, dyskryminujące posty. Również oversharing, czyli nadmierna wylewność online, udostępnianie prywatnych, a nawet intymnych informacji może poczynić znaczne szkody w reputacji dziecka. Może ona narazić nastolatka na drwiny i ostracyzm ze strony jego rówieśników, a nawet spowodować, że stanie się ofiarą internetowego hejtu i cyberprzemocy. Porozmawiaj z nastolatkiem o konsekwencjach nierozważnego dzielenia się różnymi informacjami. Twojemu dziecku może też zdarzyć się, że wrzuci do sieci coś, co niekoniecznie przedstawia je w dobrym świetle. Nie musi to oznaczać, że jego reputacja jest nieodwracalnie zniszczona. Poradź dziecku, aby usunęło kompromitujący materiał, poprosiło znajomych o nieprzesyłanie go dalej i niekomentowanie. W ten sposób zminimalizujesz szkody, choć choć dziecko musi liczyć się z tym, że w internecie nic nie ginie.

### **⚠ RODZICU, DAJ DOBRY PRZYKŁAD!**

Dbając o własną pozytywną obecność online najlepiej zachęć swoje dziecko do rozsądnego i bezpiecznego korzystania z sieci. Pamiętaj o ustawieniach prywatności na wszystkich swoich kontach. Sprawdzaj regularnie, czy serwisy, których używasz wprowadzają nowe rozwiązania, które w lepszy sposób pomogą chronić twoją prywatność. Instalując nowe aplikacje podawaj tylko te dane, które są niezbędne do korzystania z danej usługi. Pokaż dziecku, jak kulturalnie i z szacunkiem dla innych prowadzić dyskusje online. To znakomita okazja, aby nauczyć dziecko, jak reagować na zaczepki internetowych trolli, zgłaszać do administratora obraźliwe komentarze. Przypomnij mu, że jeśli jest atakowane w sieci/ktoś mu dokucza w sieci to w każdej chwili może ci o tym powiedzieć i wspólnie zastanowicie się, jak rozwiązać ten problem.

#### Reaguj zdecydowanie na zachowania, których nie akceptujesz.

- ❗ Traktuj wszystkie niepożądane zachowania online twojego dziecka równie poważnie, jak traktowałbyś je, gdyby wydarzyłyby się w szkole czy podczas spotkania z kolegami.
- ❗ Przypomnij dziecku o tym, że wszelkie aktywności jakie podejmuje online, również używając fałszywego konta czy aliasu, mogą być zidentyfikowane, a ono samo poniesie konsekwencje swoich zachowań w świecie realnym.
- ❗ Zwracaj uwagę na przejawy świadczące o tym, że twoje dziecko angażuje się w przemocowe zachowania online (np. publikuje obraźliwe lub nienawistne komentarze, trolluje innych w sieci, uczestniczy w prześladowaniu kolegi lub koleżanki online). Jeśli dostrzeżesz tego typu działania, reaguj na nie natychmiast. Zdecydowanie zażądaj od dziecka ich zaprzestania. Jeśli wiąże się z publikowaniem w internecie upokarzających inną osobę materiałów dopilnuj, aby dziecko natychmiast je usunęło.



## GDZIE MOGĘ SZUKAĆ POMOCY?

Istnieją różne zespoły i linie pomocowe zajmujące się sprawami dotyczącymi bezpieczeństwa dzieci, także w internecie. Możesz również skorzystać ze wsparcia i porad pracujących tam specjalistów, dzwoniąc na infolinię, korzystając z czatu lub wysyłając e-mail. Z takiej pomocy może także skorzystać twoje dziecko – dla dzieci prowadzone są specjalne strony internetowe i infolinie.



### 800 100 100 – TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie bezpieczeństwa dziecka w internecie.



### 116 111 – TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Bezpłatny i anonimowy telefon dla dzieci i młodzieży. Można także zarejestrować się na stronie internetowej <https://116111.pl/> i napisać wiadomość do konsultantów pełniących dyżur online.



### 800 12 12 12 – DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

Szczegółowe informacje znajdziesz na stronie <https://brpd.gov.pl>.



### DYŻURNET.PL

Punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych i szkodliwych treści w internecie, szczególnie związanych z seksualnym wykorzystywaniem dzieci. Szczegółowe informacje znajdziesz na stronie <https://dyzurnet.pl>.



## PRZYDATNE STRONY

Jeśli chciałbyś dowiedzieć się więcej o tym, jak dbać o bezpieczeństwo dziecka w sieci, zachęcamy cię do odwiedzenia stron internetowych instytucji działających na rzecz bezpieczeństwa najmłodszych użytkowników internetu.

- OSE IT Szkoła [itszkola.ose.gov.pl](https://itszkola.ose.gov.pl)
- Strona kampanii „Nie zagub dziecka w sieci” [www.gov.pl/niezagubdzieckawsieci](https://www.gov.pl/niezagubdzieckawsieci)
- Cyberprofilaktyka NASK: [cyberprofilaktyka.pl](https://cyberprofilaktyka.pl)
- Program Safer Internet [www.saferinternet.pl](https://www.saferinternet.pl)
- Dyżurnet.pl [www.dyzurnet.pl](https://www.dyzurnet.pl)
- Fundacja Orange [www.fundacja.orange.pl](https://www.fundacja.orange.pl)
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę [www.fdds.pl](https://www.fdds.pl)
- Fundacja Dbam o Mój Z@sięg [www.dbamomojzasieg.com/](https://www.dbamomojzasieg.com/)

## BIBLIOGRAFIA:

- Ammari T., Kumar P., Lampe C., Schoenebeck S., (2015), *Managing Children's Online Identities: How Parents Decide what to Disclose about their Children* [online: [https://yardi.people.si.umich.edu/pubs/Schoenebeck\\_ManagingChildrensIdentities15.pdf](https://yardi.people.si.umich.edu/pubs/Schoenebeck_ManagingChildrensIdentities15.pdf), dostęp z dn. 8.09.2019].
- Bierca M., Wysocka-Świtła A., (2019). *Sharenting po polsku, czyli ile dzieci wpadło do sieci?*, Wydawnictwo: Clue PR.
- Bochenek, M., Lange R., (2019), *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online: <https://akademia.nask.pl/baza-wiedzy/publikacje.html>, dostęp z dn. 07.11.2019].
- Business Wire, (2010), *Digital Birth: Welcome to the Online World* [online: <https://www.businesswire.com/news/home/20101006006722/en/Digital-Birth-Online-World>, dostęp z dn. 2.11.2019].
- Career Builder Survey, (2017), [online: <https://recruitingdaily.com/survey-social-media-screening-candidates-hits-time-high/>, dostęp z dn. 12.11.19].
- Fundacja Panoptykon, (2017) *Twój cyfrowy ślad, w cyklu Cyfrowa wyprawka* [online: <https://cyfrowa-wyprawka.org/lekcja/twoj-cyfrowy-slac> dostęp z dn. 3.12.19]
- Global Digital Report, (2023), *We Are Social i Hootsuite* [online: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-poland>, dostęp z dn. 3.11.23].
- Childrens Commisioner, (2018), *Who knows what about me? A Children's Commissioner report into the collection and sharing of children's data* [online <https://www.childrenscommissioner.gov.uk/publication/who-knows-what-about-me/>, dostęp z dn. 30.10.2019].
- Chrostowska B., (2018), *Sharenting – skala i wielowymiarowość zjawiska (nierozważnego) ujawniania przez rodziców informacji o dzieciach w mediach społecznościowych*, „Problemy wczesnej edukacji”, 4 (43), s. 58–68, [online: <https://doi.org/10.26881/pwe.2018.43.05>, dostęp z dn. 30.10.2019].
- Duggan M., Lenhart A., Lampe C., Ellison N.B., (2015), *Parents and Social Media*, Pew Research Center [online: <http://www.pewinternet.org/2015/07/16/parents-and-social-media/>, dostęp z dn. 2.11.2019].

- Jobvite Recruiter Nation Report, (2016), *The Annual Social Recruiting Survey* [online: <https://www.jobvite.com/wp-content/uploads/2016/09/Recruiter-Nation2016.pdf>, dostęp z dn. 12.11.19].
- Lange R. (red.), (2023), *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy.
- Livingstone S., Blum-Ross A., Zhang D., (2018), *What do parents think, and do, about their children's online privacy? Parenting for a Digital Future: Survey Report 3*, London School of Economics [online: [http://eprints.lse.ac.uk/87954/1/Livingstone\\_Parenting%20Digital%20Survey%20Report%203\\_Published.pdf](http://eprints.lse.ac.uk/87954/1/Livingstone_Parenting%20Digital%20Survey%20Report%203_Published.pdf), dostęp z dn. 16.10.2019].
- Madden M., Lenhart A., Cortesi S., Gasser U., Duggan M., Smith A., Beaton M., (2013), *Teens, Social Media and Privacy*, Pew Research Center [online: <https://www.pewresearch.org/internet/2013/05/21/teens-social-media-and-privacy/>, dostęp z dn. 6.12.19].
- Mediasmarts, (2013), *Building your brand. Establishing a positive presence online* [online: [http://mediasmarts.ca/sites/mediasmarts/files/pdfs/tip-sheet/TipSheet\\_BuildingYourBrand.pdf](http://mediasmarts.ca/sites/mediasmarts/files/pdfs/tip-sheet/TipSheet_BuildingYourBrand.pdf), dostęp z dn. 6.12.19].
- Pyżalski, J., Zdrodowska, A., Tomczyk, Ł., Abramczuk, K., (2019), *Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM [online: [https://fundacja.orange.pl/files/user\\_files/EU\\_Kids\\_Online\\_2019\\_v2.pdf](https://fundacja.orange.pl/files/user_files/EU_Kids_Online_2019_v2.pdf), dostęp z dn.10.11.19].
- Socialpress, (2019), *AI Facebooka będzie chronić nasz wizerunek w nagraniach wideo* [online: <https://socialpress.pl/2019/10/ai-facebook-a-bedzie-chronic-nasz-wizerunek-w-nagraniach-wideo>, dostęp z dn. 6.12.19].
- Steinberg S. B., (2017), *Sharenting: Children's Privacy in the Age of Social Media*, 66 Emory L.J. 839 [online: <https://scholarship.law.ufl.edu/cgi/view-content.cgi?article=1796&context=facultypub>, dostęp z dn. 28.10.2019].
- Ustawa z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U. 2018, poz. 1000)
- Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. - Kodeks cywilny (Dz.U.2019.0.1145)
- Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r. - Kodeks rodzinny i opiekuńczy (tekst jednolity Dz. U. z 2019 r. poz. 2086).
- Ustawa z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. z 2016 r. nr 90 poz. 631 z późn. zm.)





Większość rodziców chętnie dokumentuje wiele chwil z udziałem swoich dzieci – tych wyjątkowych, ale również codziennych. To zupełnie naturalne. Chcemy zatrzymać tę radość na dłużej, uwieczniając ją, ale często też podzielić się prywatnymi zdjęciami czy filmami z innymi.

O ile kiedyś zdjęcia wklejaliśmy do rodzinnych albumów, a filmy trzymaliśmy w domowym archiwum, tak teraz, wraz z rozwojem technologii, umieszczamy je w sieci. Jakie są tego konsekwencje? Zdarza się, że trudne do przewidzenia.

Termin „sharenting” powstał z połączenia dwóch angielskich określeń: **share** – dzielić się, rozpowszechniać oraz **parenting** – rodzicielstwo. Określa się nim regularne zamieszczanie przez rodziców zdjęć i filmów z życia dzieci w internecie.

Dlaczego to niebezpieczne? W jakich sytuacjach może się okazać szkodliwe dla dziecka? O czym pomyśleć przed kliknięciem „udostępnij”? Przeczytajcie nasz poradnik.

Publikacja powstała w ramach Ogólnopolskiej Sieci Edukacyjnej (OSE).

OSE to program publicznej sieci telekomunikacyjnej, dający szkołom w całej Polsce możliwość podłączenia szybkiego, bezpłatnego i bezpiecznego internetu. W ramach OSE prowadzone są także działania edukacyjno-informacyjne, promujące zasady bezpiecznego korzystania z technologii cyfrowych. Program jest realizowany przez Państwowy Instytut Badawczy NASK pod nadzorem Ministerstwa Cyfryzacji.

Więcej informacji na stronach: [ose.gov.pl](https://ose.gov.pl) oraz [itszkola.ose.gov.pl](https://itszkola.ose.gov.pl).

## Kontakt:

NASK-PIB  
ul. Kolska 12, 01-045 Warszawa  
+48 22 182 55 55  
[ose@nask.pl](mailto:ose@nask.pl)



DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW  
BUDŻETU PAŃSTWA