



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

Emocje w rodzinie

część II

Bezpieczne dziecko w sieci. Od cyberprzemocy po uzależnienia cyfrowe

Jak uczyć dzieci pływać w oceanie Internetu nie wrzucając ich na głęboką wodę?

Joanna Roch



Tytuł: Bezpieczne dziecko w sieci. Od cyberprzemocy po uzależnienia cyfrowe
Jak uczyć dzieci pływać w oceanie Internetu nie wrzucając ich na głęboką wodę?
Autor: Joanna Roch

Nadzór merytoryczny: Marta Homa
Korekta: Urszula Szybowicz
Korekta składu: Kamila Olejnik
Skład i opracowanie graficzne: Laura Sobotka
Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK
ISBN: 978-83-68385-28-1

COPYRIGHT © 2026 Fundacja Nie Widać Po Mnie
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Realizacja zadań: **„Emocje w Rodzinie 2”** w ramach programu: „Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca psychoedukacji dzieci i młodzieży”.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2026

Wstęp - dziecko w oceanie Internetu

Jakiś czas temu podczas rozmów z pewną grupą rodziców przyszła mi do głowy metafora – z pewnego punktu widzenia Internet przypomina ocean – ogromny, bezkresny, zmienny. Z jednej strony pełen piękna i możliwości, z drugiej natomiast miejsce, gdzie łatwo się zgubić czy stracić grunt pod nogami. Wokół tej metafory zbudowałam dla Ciebie – rodzicu, opiekunie - tego ebooka. Zakładam, że jeśli to czytasz to poszukujesz sposobów na to, jak najlepiej towarzyszyć Twojemu dziecku w rozwoju. Wiem, że to niełatwe zadanie i trzymam kciuki za to, aby Ci się powiodło.

Ebook, który masz przed sobą, krąży swoją treścią wokół możliwości przeciwdziałania różnym zagrożeniom związanym z technologią – oczywiście nie jest to pełen obraz internetowego oceanu. Jeśli chcesz poczytać o nim z nieco innej, akcentującej również pozytywne aspekty cyfrowego świata, perspektywy, to polecam Twojej uwadze książkę Karola Jachymka “Z nosem w smartfonie. Co nasze dzieci robią w sieci i czy na pewno trzeba się tym martwić?” lub raport z badań “Pozytywny internet i jego twórcy. Dobre i złe wiadomości z badań jakościowych” pod redakcją prof. Jacka Pyżalskiego wydany przez NASK Państwowy Instytut Badawczy (dostępny bezpłatnie online).



Zdarza mi się słyszeć od rodziców, z którymi współpracuję: przecież moje dziecko będzie musiało korzystać z internetu, w tych czasach bycie online jest konieczne, mam wrażenie, że, jak będę mu ograniczać kontakt z Internetem, to wykluczę go z życia. Zakładam, że każde dziecko prędzej czy później stanie bosymi stopami na brzegu tego oceanu – może poprzez bajki na tablecie, może przez kontakt online z rówieśnikami, a może przez zdalną naukę. Zadaniem rodzica, opiekuna nie jest zbudowanie wokół dziecka muru, spoza którego nie będzie widziało świata. Jako opiekun możesz natomiast pełnić istotną rolę w „nauce pływania” po wirtualnych wodach. Chcę, abyś wiedział/wiedziała, że współczesna profilaktyka zaburzeń związanych z aktywnościami cyfrowymi nie zaczyna się od zakupu pierwszego urządzenia, ale od pierwszych chwil życia dziecka – od momentu jego wejścia w świat, w którym technologia jest nierozdzielnie związana z codziennością.

Ta specyficzna, metaforyczna nauka pływania w oceanie Internetu nie zaczyna się oczywiście od wrzucenia dziecka na głęboką wodę! Nauka, w tej jak i każdej innej dziecięcej sytuacji jest procesem, na który składają się odpowiednie warunki, rozmowy, wspólne doświadczenia. Tłem tego procesu jest budowanie relacji, w której dziecko zyskuje przekonanie, że dorosły obok - „trener pływania” - jest źródłem poczucia bezpieczeństwa i osobą, do której można się zwrócić w obliczu różnych napotykanym wyzwań (tak, oprócz tego, że nauka to proces, to także proces, którego wyzwania są częścią nieodłączną!). Co więcej, ten „trening pływacki” to aktywność, która od Ciebie jako rodzica wymaga pewnych kompetencji - rozumienia, czym są fale treści, prądy emocji i zmienne warunki cyfrowego świata - to będę starała się dla Ciebie zarysować na kolejnych stronach. W końcu, jeśli chcemy kogoś uczyć, to warto mieć w tym zakresie jakąś wiedzę i doświadczenia!



Pierwsze pluskanie - pierwszy kontakt z ekranami

Wielu rodziców zadaje sobie pytanie - jak wprowadzać technologię krok po kroku, dopasowując ją do wieku i emocji dziecka? Pierwsze zetknięcie dziecka z ekranem przypomina moment, gdy mały człowiek wchodzi po raz pierwszy do oceanu. Woda może kusić, błyszczyć, przyciągać uwagę dziecka, ale to decyzje i towarzystwo dorosłego są kluczowe. Mały człowiek, który dopiero pojawił się na świecie, rozwija się bardzo intensywnie – szczególnie w zakresie połączeń międzyneuralnych. Musimy zdawać sobie sprawę, że intensywne bodźce cyfrowe mogą rozregulować układ nerwowy dziecka i sprawić, że wysoki poziom pobudzenia stanie się dla niego normą. Zamiast wdrażania kontaktu z pełnym bodźców ekranem możesz wspierać rozwój dziecka przez kontakt, zabawę sensoryczną i eksplorację otoczenia (Chańko-Kraszewska, Wołyniec-Kurkowska, 2024).

Zajrzyjmy jeszcze do opinii światowych ekspertów: zgodnie z rekomendacjami specjalistów z Amerykańskiej Akademii Pediatrii (AAP) oraz Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) małe dzieci powinny mieć ograniczony kontakt z ekranami do absolutnego minimum. Eksperci podkreślają, że dzieci poniżej 18. miesiąca życia nie powinny w ogóle korzystać z urządzeń ekranowych - takich jak telewizory, tablety czy smartfony. W przypadku dzieci w wieku od 2 do 5 lat zaleca się, by czas spędzany przed ekranem nie przekraczał jednej godziny dziennie. Dzieci w wieku 5–6 lat mogą korzystać z urządzeń cyfrowych maksymalnie do dwóch godzin dziennie, pod warunkiem że wybierane treści są dopasowane do ich wieku i wspierają rozwój - poprzez zabawę, naukę i kreatywność. Ekran nie powinien zastępować ruchu ani kontaktu z rówieśnikami, lecz stanowić jedynie uzupełnienie codziennych aktywności w świecie analogowym (Wójcicka, 2025). Ważne jest również, by dzieci nie korzystały z mediów w osamotnieniu. Najlepiej, gdy towarzyszy im rodzic lub inny dorosły, który pomaga zrozumieć oglądane treści, rozmawia o nich i wspólnie z dzieckiem przeżywa to, co pojawia się na ekranie. Dzięki temu media stają się nie tylko źródłem bodźców, ale też okazją do nauki, rozmowy i budowania więzi.

Wracając do naszej metafory - nie uczy my pływania w internetowym oceanie, krzycząc z brzegu: uważaj na fale! Uczy my, wchodząc do wody razem na głębokości nie zagrażającej bezpieczeństwu dziecka.

Z wiekiem dziecka zwykle zmienia się profil interesujących go cyfrowych treści - to naturalne. Nie zmienia to jednak tego, że omawianie przyswajanych treści z rodzicem może być niezmiernie pomocne w rozumieniu świata, siebie, innych ludzi. Oglądając bajkę z dzieckiem, możesz wyrażać zaniepokojenie perspektywą dziecka, zadając różne pytania- np.: Jak myślisz co może teraz myśleć ... (imię bohatera bajki)? Jak sądzisz, co może zrobić w tej sytuacji? Dlaczego ... tak się zachował? To codzienny, prosty sposób na bycie z dzieckiem w relacji, która jednocześnie wychowuje.

Bezpieczeństwo to nie tylko długość czasu przed ekranem, ale również dopasowanie treści i aktywności do wieku dziecka. Jeśli bywasz zagubiony/zagubiona w świecie gier, pomocnym narzędziem w podejmowaniu świadomych decyzji może być Ogólnoeuropejski System Klasyfikacji Gier (PEGI). Jest to system, który ocenia treść gier i przypisuje im rekomendacje wiekowe, pomagając sprawdzić, czy dana gra jest odpowiednia dla dziecka. Oznaczenia PEGI uwzględniają m.in. obecność przemocy, wulgaryzmów czy treści budzących lęk. Na stronie www.pegi.info/pl można łatwo sprawdzić, dla jakiej grupy wiekowej dana gra jest polecana.

Warto pamiętać, że większość konsoli do gier, komputerów, tabletów i smartfonów ma wbudowane funkcje tzw. kontroli rodzicielskiej, które mogą pomóc Ci zadbać o bezpieczeństwo i prywatność dzieci podczas korzystania z technologii. Dzięki tym ustawieniom rodzic lub opiekun może w prosty sposób dostosować urządzenie do wieku i potrzeb dziecka. Takie narzędzia pozwalają m.in.: określić, w jakie gry dziecko może grać, korzystając z oznaczeń wiekowych PEGI, monitorować lub ograniczać zakupy online i transakcje w grach, filtrować treści w przeglądarce internetowej, blokując dostęp do nieodpowiednich stron, czy ustawić limity czasu spędzanego przy graniu lub korzystaniu z urządzenia.

Same ustawienia kontroli rodzicielskiej nie zastąpią rozmowy i relacji z dzieckiem. Temat gier jest kolejnym świetnym obszarem dla ciekawych dialogów - to w ich trakcie możesz poruszyć wątki związane z bezpieczeństwem (np.: przesyłaniem swoich danych czy umawianiem się z osobami poznanymi podczas grania). Gry mogą być też aktywnością wspólną, podczas której rodzic i dziecko mogą rozmawiać o tym, co dzieje się na ekranie i dbać o równowagę, robiąc sobie przerwy na inne działania.

Co możesz zrobić już dziś? :

- ♥ Ustal min. 1 moment w ciągu dnia bez ekranów dla wszystkich (np. posiłek).
- ♥ Jeśli dziecko ogląda bajkę - obejrzyj ją z nim i zadaj 2 pytania o bohatera.
- ♥ Sprawdź swoje własne pluskanie - czy nie regulujesz dziecka telefonem przy trudnych emocjach?



Zasady ekranowe – rodzinne „bojki” bezpieczeństwa

Bezpieczny trening pływania zakłada wyznaczenie obszaru, w ramach którego można się poruszać. W kontekście oceanu świata cyfrowego rolę takich „bojek bezpieczeństwa” pełnią tzw. zasady ekranowe. Tak jak w nauce pływania, warto wziąć pod uwagę zdolności dziecka wynikające z jego wieku i kondycji, tak przy ustalaniu zasad ekranowych warto również ten kontekst uwzględnić. Zasady porządkują codzienne funkcjonowanie, wspierają zdrowie i zapobiegają dezorganizacji. Ich wprowadzanie bywa jednak wyzwaniem, zwłaszcza że powinny być konsekwentnie przestrzegane przez wszystkich członków rodziny, nie tylko przez dzieci. Warto przy tym pamiętać, że jest to inwestycja, która przynosi długofalowe korzyści - dzieci uczą się bowiem nie tylko na podstawie tego co dorośli mówi, ale także poprzez obserwację jego zachowań. Zbiór rodzinnych zasad to sprawa, na którą warto poświęcić trochę czasu i nie zajmować się nią na gorąco! Im bardziej zrozumiałe dla dziecka czy nastolatka jest znaczenie zasad i intencja za nimi stojąca, tym większe szanse na to, że będą one respektowane.



Dostęp lub brak dostępu do urządzeń cyfrowych nie powinien być dla dziecka ani formą nagrody, ani karą. Bądź też ostrożny z używaniem cyfrowych urządzeń jako „nianiek”! Kojenie emocji dziecka, choć może być dla Ciebie wyzwaniem, jest ważnym relacyjnym wkładem w jego rozwój. Dzieci, które chronicznie na pocieszenie czy na uspokojenie dostają tablet czy smartfona, uczą się, że technologia może zastąpić bliskość i wsparcie emocjonalne dorosłego. Z czasem mogą coraz częściej sięgać po ekran, by poradzić sobie z napięciem, smutkiem czy nudą – mniej chętnie szukając rozmowy, kontaktu czy ukojenia w relacji. Takie nawyki utrudniają rozwijanie umiejętności samoregulacji i radzenia sobie z emocjami w zdrowy sposób.

Specjaliści z Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę wskazują na kilka zasad, które mogą okazać się szczególnie wartościowe. Wskazują m.in. na posiłki bez ekranów, unikanie korzystania z elektroniki przed snem i w nocy, wyznaczenie jednego, wspólnego miejsca na odkładanie sprzętu elektronicznego. Jeśli jako rodzic czujesz się zainteresowany tym pomysłem i chcesz stworzyć ze swoją rodziną zbiór zasad ekranowych, zajrzyj na tę stronę: www.domowezasadyekranowe.fdds.pl. Warto dobrze przygotować się do tego przedsięwzięcia! Na tej samej stronie, w zakładce do pobrania znajdziesz też dwie checklisty, które mogą Ci pomóc, jeśli Twoje dziecko dopytuje o pierwszego smartfona lub konto na mediach społecznościowych.

Co możesz zrobić już dziś?

- ♥ Wejdź na domowezasadyekranowe.fdds.pl i zapisz 3 zasady, które pasują do Waszej rodziny.
- ♥ Sprawdź min. jedną grę dziecka na pegi.info/pl.
- ♥ Powiedz dziecku, po co zasady są (np.: żebyś był bezpieczny) i w jaki sposób mogą pomóc, a nie tylko jest tak, bo tak.

Zanim dziecko wypłynie dalej - budowanie kompetencji cyfrowych i emocjonalnych

Zanim Twoje dziecko popłynie w głąb oceanu internetu, musi poznać brzegi - miejsca, do których może wrócić. Bezpieczne powroty wymagają różnych kompetencji - cyfrowych, emocjonalnych i społecznych.

No i jako rodzic też musisz umieć utrzymywać się na powierzchni cyfrowego oceanu! Nie da się nauczyć dziecka bezpiecznego pływania, siedząc cały czas na brzegu, wydając nieznane w praktyce polecenia i nie zwracając szczególnie uwagi na naturę jego aktualnych potrzeb czy trudności. Rodzic, który potrafi odłożyć telefon, powiedzieć teraz jestem dla ciebie, staje się niezwykle ważnym zasobem dla dziecka. Swoją postawą uczy równowagi i wspiera ważność budowania relacji w kontakcie bezpośrednim. Daje komunikat jesteś ważny, widzę Cię, chcę być z Tobą w pełni, bez rozpraszaczy. Te momenty są również inwestycją w to, aby w przyszłości Twoje dziecko miało poczucie, że ma na kogo liczyć wtedy, kiedy pojawią się dylematy czy trudności.

Warto przy tym pamiętać, że dzieci nie potrzebują idealnych dorosłych. Potrzebują natomiast dorosłych, którzy potrafią być uważnie obecni.

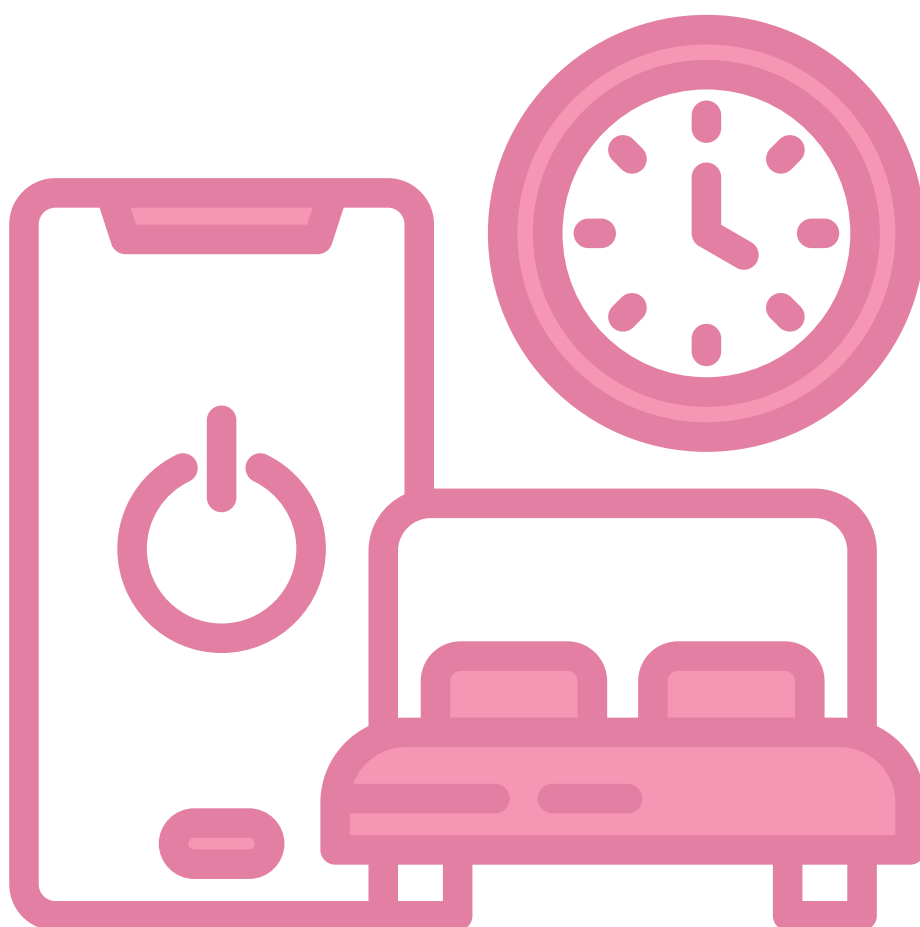
Znacząca część z nas, obecnych dorosłych, nie miała możliwości świadomego budowania swojej relacji z cyfrowym światem. Od stosunkowo niedługiego czasu promuje się programy profilaktyczne oraz edukowanie w tym zakresie. Dlatego też jako opiekun może warto poświęcić chwilę na samodzielną refleksję nad swoim miejscem w sieci. Naprzeciw temu wyzwaniu wyszła między innymi fundacja Instytut Cyfrowego Obywatelstwa. Każda osoba może wypełnić -oczywiście anonimowo, dla własnej informacji - test higieny cyfrowej: www.higienacyfrowa.pl/test-higieny-cyfrowej

Warto przy tym pamiętać, że dzieci nie potrzebują idealnych dorosłych. Potrzebują natomiast dorosłych, którzy potrafią być uważnie obecni.

Wracając do naszej oceanicznej metafory – wypełnienie testu jest jak weryfikacja własnych umiejętności pływackich i jednocześnie poznanie lub przypomnienie sobie, na jakie ruchy „młodego pływaka” należy być szczególnie uważnym, kiedy towarzyszymy mu na drodze do zdobycia umiejętności bezpiecznego poruszania się po wodach internetu. Jak piszą autorzy książki *Cyberuzależnienia. Zjawisko, profilaktyka, elementy terapii*: (...) podobnie jak potrzebujemy rozwagi w spożywaniu cukru, aktywności sportowej, jedzeniu ulubionych potraw, tak samo - szczególnie dzieci i młodzież - potrzebujemy zrównoważonego modelu korzystania z cyfrowych sieci społecznych i technologii cyfrowych. Liczenie na to, że dziecko samo uruchomi mechanizm rozsądkowy, jest jednym ze złudzeń pedagogicznych (Jędrzejko, Taper, Zaborowska, 2024).

Co możesz zrobić już dziś?

- ♥ Wypełnij test higieny cyfrowej - higienacyfrowa.pl/test-higieny-cyfrowej.
- ♥ Pokaż dziecku, że Ty też odkładasz telefon (teraz jestem dla ciebie).
- ♥ Umówcie min. 1 wspólną aktywność offline.



Zainteresowania dziecka online – jak towarzyszyć zamiast oceniać

Część wirtualnych aktywności realizowanych przez dzieci nie należy jednocześnie do zbioru pasji ich rodziców czy opiekunów i to całkiem zrozumiale! Różnice międzypokoleniowe ujawniają się między innymi w tym aspekcie. Możesz jednak takie sytuacje spożytkować na rzecz budowania relacji z dzieckiem i uważnego czuwania nad jego cyfrowymi działaniami.

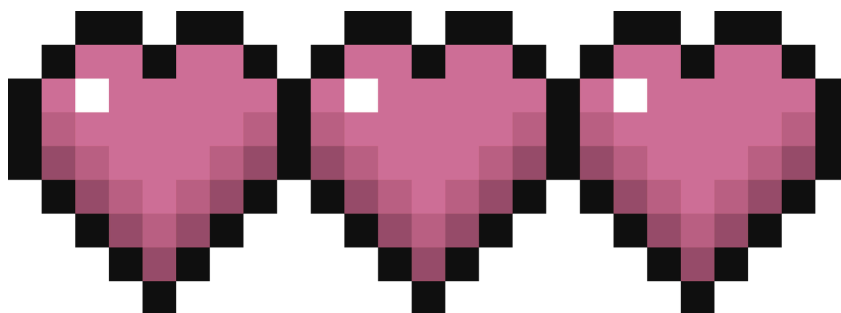
Wyobraźmy sobie pewną sytuację...

11-letni Kuba od kilku tygodni z dużym zapałem gra w grę Roblox. Mama zauważa, że poświęca jej sporo czasu i często mówi o budowaniu świata. Zamiast natychmiast ograniczać czas, postanawia przyjrzeć się bliżej.

Zamiast powiedzieć: Kuba, znowu grasz? Ile można? Dziecko, zajmij się czymś bardziej pożytecznym!

Mama mówi tak: Widzę, że bardzo cię to wciągnęło. Co takiego robisz w tej grze, że aż tak lubisz w nią grać?

Później dopytuje: A możesz mi pokazać, co zbudowałeś?



Kuba pokazuje swoje projekty. Opowiada o tym, jak planuje, jak zaprasza znajomych do wspólnej gry. Mama zauważa, że gra rozwija jego wyobraźnię i współpracę z innymi. Rodzic swoją postawą daje dziecku przestrzeń, by było ekspertem w świecie jego zainteresowań.

W rozmowie pada też pytanie: A czy zdarzyło ci się, że ktoś w grze zachował się niemiło albo chciał coś, czego nie chciałeś pokazać? To pytanie daje szansę na rozmowę o bezpieczeństwie, granicach i zaufaniu - bez straszenia, za to z empatią i szacunkiem dla dziecka. Jednocześnie rozmowa o bezpieczeństwie staje się naturalnym elementem codzienności - nie tematem specjalnej, sztucznej pogadanki.

Co możesz zrobić już dziś?

- ♥ Poproś dziecko, żeby pokazało Ci coś, co lubi robić w sieci - nie po to, by oceniać, ale by zrozumieć.
- ♥ Zadaj jedno pytanie z ciekawością, np. Co Ci się najbardziej w tym podoba? lub Czego Cię to uczy?
- ♥ W czasie tej rozmowy nie udzielaj rad ani nie komentuj - po prostu słuchaj.
- ♥ Jeśli to możliwe, zrób z dzieckiem wspólny cyfrowy spacer - pozwól mu wprowadzić Cię w jego ulubioną grę, kanał czy aplikację.
- ♥ Wieczorem zapisz jedno zdanie, które Cię dziś zaskoczyło w rozmowie z dzieckiem o jego świecie online.



Fale emocji – co dziecko czuje w sieci

Ocean Internetu to nie tylko treści, ale też fale emocji. Jeśli Twoje dziecko nauczy się rozpoznawać, że coś je złości, smuci czy przeraża, wzrastają jego szanse na to, że zatrzyma się kiedy pojawią się ewentualne wyzwania.

Co niezmiernie ważne i cenne, jako rodzic pomóc swojemu dziecku w rozpoznawaniu stanów emocjonalnym, pytając np.:

- ♥ Jak się czujesz po tej grze?
- ♥ Czy ten film był przyjemny, czy trudny?
- ♥ Co w Internecie cię dziś rozbawiło?
- ♥ Co czujesz, kiedy ktoś w sieci zachowuje się nie fair wobec innych?
- ♥ Kiedy coś w Internecie wydaje ci się nie w porządku - co wtedy robisz?

Młody człowiek, który zauważa:

Ta gra mnie złości

Jestem już zmęczony tą grą

Ten film mnie przstraszył

Ten komentarz był dla mnie niemiły

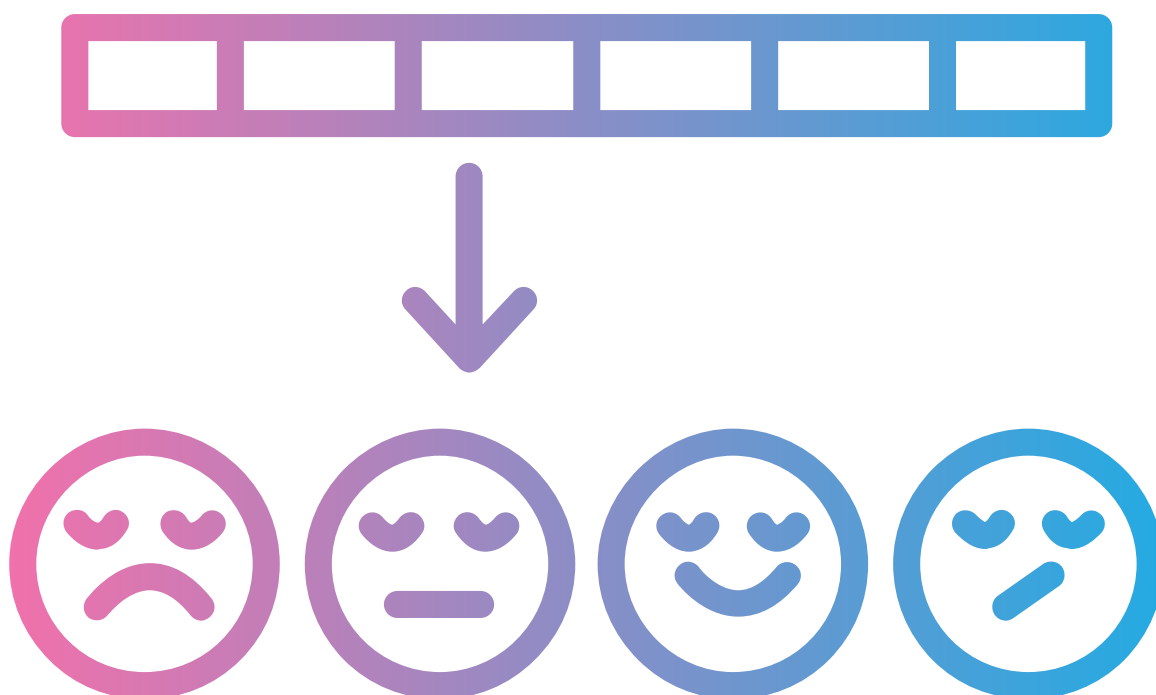
**ma większe szanse, by się zatrzymać,
wyjść z sieci, poprosić o pomoc.**

To właśnie “zatrzymanie” jest momentem ochronnym - chwilą, w której Twoje dziecko może (przy odpowiednim wsparciu) dokonać wyboru zamiast dać się porwać prądowi emocji. To ścieżka do emocjonalnej samoświadomości - jednej z kluczowych umiejętności chroniących przed uzależnieniem i przemocą online. Co ważne, takie momenty to okazje do rozmów i wspólnych poszukiwań możliwie najlepszych rozwiązań.



Co możesz zrobić już dziś?

- ♥ Po wspólnym oglądaniu lub po grze zapytaj: Jak się po tym czujesz? - i daj dziecku czas na odpowiedź.
- ♥ Nazwij własne emocje przy dziecku, np. w sytuacji irytacji - Trochę mnie to zirykowało, więc muszę chwilę odetchnąć - uczysz w ten sposób rozpoznawania emocji przez przykład.
- ♥ Stwórz z dzieckiem prostą skalę emocji (np. 1–5) i używaj jej w codziennych rozmowach o tym, co dzieje się online.
- ♥ Zamiast oceniać reakcję dziecka (mówiąc np. nie przesadzaj), spróbuj dopytać: Co najbardziej Cię w tym ... złości/rozśmieszyło/przestraszyło?
- ♥ Pokaż, że emocje są sygnałem, nie problemem - wspólnie nazwijcie, jakie fale najczęściej pojawiają się w Internecie.



Dezinformacja, prywatność i cyfrowy ślad

Nie każda informacja, którą napotykamy w sieci, jest prawdziwa. To zdanie może nie być zaskakujące dla nas – dorosłych - a jednocześnie bywa przełomowe dla dzieci i nastolatków. Chcąc wspomóc ich w bezpiecznym korzystaniu z Internetu, warto uczyć sprawdzania źródeł, szukania potwierdzeń, krytycznego myślenia.

Każdy, kto wchodzi do oceanu, zostawia za sobą ślady. Niektóre znikają z pierwszą „falą”, inne zostają dłużej - zależy, jak głęboko weszliśmy. Podobnie jest w internecie. Każde zdjęcie, komentarz, kliknięcie czy wyszukiwanie zostawia po sobie cyfrowy ślad, który, nawet jeśli pozornie niewidoczny, często pozostaje w głębinach sieci.

Dla dzieci i młodzieży pojęcie prywatności bywa abstrakcyjne. Ocean Internetu wydaje się bezkresny, a fale treści anonimowe. Jednak to, co dziś wydaje się żartem lub po prostu uroczą fotką, za kilka lat może wypłynąć na powierzchnię i stać się ciężkim kamieniem, który trudno unieść. Od pewnego czasu więcej w tym kontekście mówimy również w odniesieniu do publikowania przez rodziców zdjęć i filmów z wizerunkiem dzieci. Bądź uważny- sharenting może mieć wiele negatywnych konsekwencji! Publikowanie zdjęć, filmów czy informacji o dziecku w sieci może wydawać się niewinne, a nawet naturalne - to w końcu sposób, w jaki wielu rodziców dzieli się radością, dumą czy codziennymi chwilami. Być może sam/sama tego doświadczasz. Jednak każda taka publikacja to jak wrzucenie muszli do naszego cyfrowego oceanu: nigdy nie wiemy, dokąd popłynie, kto ją znajdzie i jak zostanie wykorzystana. Internet nie zapomina. Zdjęcia i wpisy tworzą trwały cyfrowy ślad, który może mieć wpływ na przyszłość dziecka - jego poczucie prywatności, bezpieczeństwa, a nawet reputację w dorosłym życiu. To, co dziś wydaje się zabawne lub urocze, za kilka lat może stać się źródłem wstydu, hejtu albo niechcianego rozpoznania. Warto też pamiętać, że nadmierne dokumentowanie dzieciństwa w sieci odbiera młodemu człowiekowi prawo do samodzielnego budowania własnej historii i decydowania o tym, co o sobie ujawnia (Piechna, Sowiński, 2025). Dziecko, które dorasta w cieniu zdjęć publikowanych przez dorosłych, nie uczy się, jak chronić granice - bo jego granice zostały wyznaczone przez innych.

Co możesz zrobić już dziś?

- ♥ Przejrzyj swoje publikacje z dzieckiem i zapytaj: Czy to może zostać?
- ♥ Powiedz: Nie wysyłaj swoich danych ani zdjęć nikomu, kogo nie znasz, a jeśli ktoś znajomy Cię o to poprosi - daj mi znać.

Cyberprzemoc i hejt - ukryte prądy pod wodą

Każdy ocean ma swoje prądy. Na powierzchni może być spokojnie, ale pod spodem od czasu do czasu pojawiają się niewidzialne siły, które mogą wciągnąć nawet wprawionego pływaka. W Internecie tymi prądami mogą być przemoc, hejt czy manipulacje.

Cyberprzemoc nie zawsze od początku wygląda dramatycznie. Często zaczyna się od ośmieszającego komentarza, mema, rozmowy na grupowym czacie, przesyłania kompromitującego zdjęcia lub treści wygenerowanej przez AI z twarzą danej osoby czy wykluczenia z gry. Co ważne, zdarza się, że dziecko, które doświadcza hejtu, często nie mówi o tym z lęku przed utratą telefonu, dostępu do komputera czy karą innego rodzaju.

Dlatego kluczowe jest zachowanie spokoju i zaufanie. Dziecko może usłyszeć Twoje troskliwe zdanie: *Cokolwiek się dzieje, możesz mi powiedzieć, nie chodzi mi o wyciąganie konsekwencji, ale o to, by wiedzieć co u Ciebie.*

Co możesz zrobić już dziś?

- ♥ Pokaż dziecku, jak zrobić screenshot (zrzut ekranu) na jego urządzeniu.
- ♥ Powiedz, że za powiedzenie o problemie nie będzie kary typu zabieram natychmiast telefon.
- ♥ Zapisz i wyśnij dziecku numer 116 111 (bezpłatny, całodobowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży).



Jak reagować, gdy dziecko doświadcza przemocy online

Po pierwsze - zaopiekuj swoje emocje - nie krzycz, nie oceniaj.

Kiedy dobrostan dziecka jest zagrożony, rodzic często reaguje impulsywnie. Może pojawić się złość, strach, chęć natychmiastowego działania. To naturalne, ale kiedy dorosły daje się ponieść, to jak kolejna fala dla dziecka - zamiast pomóc, może je zalać jeszcze większym lękiem. Dlatego też przed rozmową z dzieckiem warto zadbać o swój stan tak, aby zamiast pytać:

Dlaczego mi o tym wcześniej nie powiedziałaś? Z kim ty się zadajesz?! Tyle razy Ci mówiłam, że masz uważać, a Ty co?

być w stanie powiedzieć na przykład:

Widzę, że to dla ciebie trudne. Dziękuję, że mi o tym powiedziałaś. Zaraz razem zobaczymy, co możemy zrobić.

Spokój dorosłego to dla dziecka (w tak stresującej sytuacji, jaką jest doświadczanie cyberprzemocy lub hejtu) bezpieczna zatoka - miejsce, w którym można zaczerpnąć powietrza po uderzeniu fali.

Po drugie - wysłuchaj do końca.

Dziecko potrzebuje przestrzeni, by opowiedzieć historię po swojemu. To rodzic ma możliwość zadbania o to, by warunki sprzyjały poczuciu bezpieczeństwa - może zabrać dziecko na spacer w miejsce, które lubi, zrobić ulubioną herbatę czy po prostu zorganizować czas tak, by nikt nie przeszkadzał w rozmowie. To często pierwszy moment, kiedy dziecko może uwolnić z siebie strach, wstyd, poczucie winy

Po trzecie - zróbcie plan dalszych działań.

To moment, by pokazać dziecku, że ma wpływ i wsparcie. Warto zadbać o zrzuty ekranu - to rodzaj dowodu. Może się przydać na wielu etapach, m.in. w sytuacji konieczności powiadomienia policji. Jeśli do nadużycia doszło na jakimś konkretnym serwisie lub aplikacji (np. obca osoba wysłała dziecku nieodpowiednie treści) można zgłosić administracji wystąpienie konkretnej sytuacji. Jeśli temat dotyczy rówieśników, szkoły - informacja powinna trafić do jej pracowników - wychowawcy, pedagoga lub psychologa. Dostępne są również bezpłatne telefoniczne formy wsparcia. W takich sytuacjach można liczyć m.in. na pomoc ze strony Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę - 116 111. Kontakt jest możliwy całodobowo.

Poniżej zamieszczam pięć przykładowych zdań, inspiracji które możesz powiedzieć, by dać dziecku oparcie i spokój:

- ♥ Dziękuję, że mi o tym powiedziałeś. Dziecko, które się odważyło, potrzebuje uznania. To pierwszy krok do odzyskania poczucia bezpieczeństwa.
- ♥ To, co się stało, nie jest twoją winą. Nawet jeśli dziecko coś kliknęło, odpowiedziało lub nie przewidziało konsekwencji - winna jest przemoc, nie ono samo.
- ♥ Jestem po twojej stronie. To zdanie działa jak koło ratunkowe. Nie rozwiązuje od razu wszystkiego, ale daje dziecku pewność, że ma wsparcie.
- ♥ Poradzimy sobie z tym razem. Ten komunikat pokazuje, że dorosły przejmuje odpowiedzialność i że dziecko nie musi samo szukać wyjścia z sytuacji.
- ♥ Najpierw zadbajmy o ciebie, potem o resztę. Takie podejście chroni emocje dziecka przed wtórnym stresem. Pomaga ustawić właściwą kolejność: najpierw bezpieczeństwo i spokój, potem zgłoszenia, działania, rozmowy.



Kiedy ekranów jest za dużo – sygnały przeciążenia i uzależnienia

Nie każde zanurzenie w świecie ekranów jest złe. Starsze dzieci i nastolatki często uczą się, relaksują, rozwijają pasje online – grają, tworzą, programują, oglądają treści edukacyjne.

Ale różnica między pasją a niekonstruktywnym nawykiem bywa subtelna i nie zawsze widoczna od razu.

Pasjonat wraca na brzeg, chce się podzielić tym, co przeżył, umie odpocząć.

Dziecko wciągnięte przez ocean ekranów ucieka coraz głębiej i dalej, coraz bardziej odcina się od świata poza siecią.

Jako rodzic możesz zauważyć, że coś się zmienia, np.:

- ♥ dziecko coraz częściej wybiera ekran zamiast spotkań z rówieśnikami lub wcześniej preferowanych aktywności,
- ♥ staje się rozdrażnione, gdy rodzic prosi o przerwę,
- ♥ zasypia z telefonem, budzi się i od razu sięga po urządzenie,
- ♥ przestaje cieszyć się tym, co kiedyś lubiło,
- ♥ jego emocje są coraz bardziej związane z tym, co dzieje się online.

To moment, by zatrzymać się – nie po to, by karać, ale by zrozumieć, co dzieje się pod powierzchnią. Aktywności cyfrowe podejmowane przez dzieci i młodzież mają swoje funkcje - niektóre z nich są sposobem na nawiązanie relacji, inne stają się „sposobem” na poradzenie sobie z nieprzyjemnymi stanami emocjonalnymi, jeszcze inne pełnią rolę ucieczki od rzeczywistości, w której młody człowiek czuje się przeciążony, niezrozumiany lub pozbawiony wpływu. Czasem ekran staje się miejscem, gdzie można chwilowo nie czuć - nie myśleć o napięciu, obowiązkach, poczuciu osamotnienia. Dlatego tak ważne jest, by rodzic nie widział tylko czasu spędzanego online, ale spróbował dostrzec emocjonalne potrzeby, które za nim stoją: potrzebę przynależności, uznania, zabawy, kontroli czy ukojenia. Zrozumienie tych funkcji pozwala nie walczyć z samą aktywnością, lecz zająć się tym, co dzieje się pod powierzchnią fal - czyli emocjami i relacjami, które dziecko próbuje w ten sposób regulować.

Co możesz zrobić już dziś?

- ♥ Porozmawiaj nie o czasie, tylko o funkcji: Co ci daje ta gra/aplikacja? Może wpadniecie też na pomysły, jak te ważne potrzeby dziecko realizuje/może realizować analogowo.
- ♥ Zaproponuj alternatywę, a nie sam zakaz.
- ♥ Jeśli czujesz, że to ponad Ciebie, że potrzebujesz więcej wiedzy, sprawdź artykuły na stronie uzaleznieniabehawioralne.pl



Gdzie szukać pomocy – koła ratunkowe dla dziecka i rodzica

W powrocie do bezpiecznego pływania w cyfrowym oceanie pomaga rozmowa z dzieckiem, wspólne ustalenie rytmu dnia, powrót do codziennych rytuałów, zapewnienie dodatkowych alternatyw wobec aktywności cyfrowych. Bywają jednak sytuacje, kiedy rodzic czuje, że fale są zbyt silne, a jego własne wsparcie niewystarczające. Czasem nastolatki nie chcą dzielić się trudnościami z rodzicem — to naturalne i nie umniejsza Twojej roli ani znaczenia w życiu dziecka. Wtedy warto sięgnąć po koła ratunkowe - profesjonalną pomoc dostępną w różnych formach.

Możliwości jest wiele. Możesz np.: skorzystać z bezpłatnej konsultacji z terapeutą uzależnień w ramach działania poradni internetowej www.uzaleznieniabehawioralne.pl. Możesz powiększyć drużynę wsparcia dla swojego dziecka, kontaktując się z pedagogiem lub psychologiem szkolnym. Obie te opcje mogą zadziałać wsparciowo lub/i pomóc podjąć decyzję co dalej – ani poradnia ani szkoła nie świadczą psychoterapii. Jeśli takowa wyda się najbardziej odpowiednią dla Twojego dziecka, możesz ją znaleźć w poradniach leczenia uzależnień lub ośrodkach środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży (mapa takich ośrodków dostępna tu: www.pacjent.gov.pl/arttykul/leczenie-psychiatryczne-mlodziezy-i-dzieci).

Rodzic, który wspiera dziecko, sam także potrzebuje odpoczynku i zadbania.

Rozmowa z innym dorosłym, chwilowe odpuśczenie kontroli, poszukanie grupy wsparcia dla rodziców – pomysły, które nie są oznaką słabości, ale dojrzałości. Znacząco trudniej jest pomóc dziecku, jeśli samemu “tonie się” w poczuciu winy, bezradności czy zmęczeniu. Dlatego też, jeśli Twoje dziecko aktualnie wpadło w kryzys wiązany z cyfrowym światem, pamiętaj też o sobie!

Co możesz zrobić już dziś?

- ♥ Zapisz w widocznym miejscu adres jednej instytucji wsparcia (np. FDDS).
- ♥ Jeśli jesteś zmęczony - zrób coś tylko dla siebie: spacer, telefon do przyjaciela, chwilę ciszy.
- ♥ Powiedz dziecku jedno zdanie wsparcia, np.: Niezależnie co się będzie działo - możesz na mnie liczyć.

Zakończenie

Rodzicu, Opiekunie - mam nadzieję, że w tym materiale znalazłeś coś, co pomoże Ci lepiej towarzyszyć dziecku w oceanie cyfrowego świata. Nie chodzi o gotowe rozwiązania, lecz o wiedzę, refleksję i uważność, które z czasem tworzą własny styl działania w rodzinie. Poniżej znajdziesz listę publikacji i źródeł, z których korzystałam przy opracowaniu tego e-booka.

Powodzenia,
Joanna

Bibliografia

Chańko-Kraszewska, A., Wołyniec-Kurkowska, E. (2024), Profilaktyka e-uzależnień w poszczególnych etapach życia dziecka. [w:] Profilaktyka, diagnoza i terapia e-uzależnień wśród dzieci i młodzieży. Warszawa: Wydawnictwo Liberi Libri

Jachymek, K. (2024). Z nosem w smartfonie. Co nasze dzieci robią w internecie i czy na pewno trzeba się tym martwić? Warszawa: Wydawnictwo Agora.

Jędrzejko, M. Z., Taper, A. E., Kiełtyk-Zaborowska, I. (2024). Cyberuzależnienia. Zjawisko, profilaktyka, elementy terapii. Warszawa: Medical Tribune

Piechna, J., Sowiński, P. (2025), Cyfrowy ślad -jak dbać o bezpieczeństwo wizerunku dziecka. [w:] W sieci wyzwań. Sztuka wychowania w cyfrowym świecie. Warszawa: NASK -Państwowy Instytut Badawczy

Pyżalski, J. (red.) (2021), Pozytywny internet i jego młodzi twórcy. Dobre i złe wiadomości z badań jakościowych, Warszawa: NASK - Państwowy Instytut Badawczy.

Wójcicka, N. (2025), Za mało zabawy, za dużo ekranów. Z czym mierzą się współcześni rodzice? [w:] W sieci wyzwań. Sztuka wychowania w cyfrowym świecie. Warszawa: NASK -Państwowy Instytut Badawczy

www.domowezasadyekranowe.fdds.pl

www.higienacyfrowa.pl/test-higieny-cyfrowej

www.pacjent.gov.pl/artukul/leczenie-psychiatryczne-mlodziezy-i-dzieci

www.pegi.info/pl

www.uzaleznieniabehawioralne.pl

O autorce

Joanna Roch

Pedagożka specjalna, psychoterapeutka TSR, specjalistka psychoterapii uzależnień oraz psychoterapii dzieci i młodzieży (w trakcie certyfikacji). Ukończyła studia podyplomowe z zakresu suicydologii.

Trenerka Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach, związana z Polskim Stowarzyszeniem Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.

Wykładowczyni akademicka z wieloletnim doświadczeniem w psychoterapii indywidualnej i grupowej oraz realizacji szkoleń dla nauczycieli, pracowników socjalnych i innych specjalistów.

Zajmuje się profilaktyką uzależnień, dobrostanem psychicznym oraz pracą w nurcie skoncentrowanym na rozwiązaniach.

O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększająceprawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc — to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne kierujemy też do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej www.niewidacpomnie.org