



O co chodzi z tym internetem?

Ty decydujesz
jak reagujesz

Autor: Kamil Kusibab

członek Polskiego Stowarzyszenia Studentów i Absolwentów Psychologii

Pod redakcją Aleksandry Monser-Milczarek, asystentki koordynatora merytorycznego Programu „Ty decydujesz jak reagujesz”

Obecne czasy charakteryzuje dynamiczny rozwój technologii, który również wiąże się z przemianami społecznymi. Cyfryzacja dotknęła niemal każdego aspektu naszego życia. Jej skutki doświadczymy w urzędzie, szkole, restauracji, własnym domu czy wielu różnych miejscach. Za pomocą smartfona w naszej dłoni jesteśmy w stanie komunikować się, robić zakupy, fotografować oraz dowiadywać się o wydarzeniach z drugiego końca świata, które dopiero się wydarzyły. A funkcji jest jeszcze więcej! Pandemia COVID 19 wraz z wprowadzeniem lockdownu wymusiła zarówno na uczniach, jak i na ich rodzicach przejście na zdalny tryb wykonywania swoich obowiązków. W połączeniu z zaleceniami ograniczenia poruszania się i bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem, naturalnym następstwem było zwiększenie swojego czasu w świecie wirtualnym.



Chociaż skutki pandemicznego zwrócenia się ku internetowi są do dzisiaj odczuwalne, to urządzenia multimedialne towarzyszą nam na co dzień już od kilkadziesiąt lat. Oglądanie telewizji czy słuchanie radia było jednym z elementów rodzinnego zebrania oraz formą spędzania wspólnie czasu. Aktualnie 95,9% gospodarstw domowych posiada dostęp do Internetu, a w 99,9% gospodarstwach domowych z dostępem do internetu wychowują się również dzieci (GUS, 2024). Według badania Mediapanel z 2024 roku 2,74 miliona dzieci w wieku 7–14 lat jest użytkownikami internetu, co przekłada się na 85,6% tej populacji w Polsce. Natomiast w grupie wiekowej 15–18 lat jest to aż 100% populacji, bo aktywnych użytkowników w tej grupie jest 1,49 miliona osób. Dalsze dane z tego badania jasno wskazują, że **najmłodsi oraz młodzież są najczęściej łączą się z internetem i spędzają tam średnio godzinę dłużej niż reszta populacji**. Pokazuje to, jak dużą część życia stała się aktywność online dla młodszych pokoleń oraz, że towarzyszy temu utrzymujący się trend wzrostowy.



Niejednokrotnie zdarza się, że dzieci dorastają z telefonem i tabletem w dłoni oraz mają nieograniczony i niekontrolowany dostęp do tych urządzeń.

Ty decydujesz jak reagujesz

Dzieci i młodzież używają elektroniki oraz internetu do komunikacji, rozrywki, pozyskiwania wiedzy. Na tym możliwości się nie kończą, albowiem **świat online jest niczym niekończący się ocean pełen wszelakich treści, ludzi czy funkcji**. Jest to niesamowita zaleta, jak i wada. Niemożliwym zadaniem jest danie dostępu do internetu dziecku w taki sposób, żeby nie natrafiło na niepożądane treści. Elektronika jest wszędzie i większość społeczeństwa jej używa. Dziecko prędzej czy później będzie musiało się z nią spotkać i z niej korzystać.



Chociaż nikt nie jest w stanie być gotowym na wszystkie zagrożenia, które istnieją w sieci, to nie można być biernym i ignorować tego problemu. Na osobach dorosłych ciąży odpowiedzialność, by internet był miejscem przede wszystkim bezpiecznym dla nieletnich. Biorąc pod uwagę powyższe punkty, należy przyjąć postawę uważną, doinformowaną oraz proaktywną. Trzeba dostosowywać się nie tylko do potrzeb oraz działań dziecka, ale też do dynamicznych zmian w świecie technologii, które w ostatnim czasie przypominają wręcz rewolucję dzięki postępowi w sztucznej inteligencji.

Skuteczne mogą być nie sztywne zakazy oraz ignorowanie problemu, a zaproszenie do otwartej rozmowy zbudowanej na wspólnym zaufaniu, nieocenianiu oraz współpracy. Należy to również podbudowywać jasno postawionymi granicami, jak i zasadami. Warto najpierw przyjrzeć się mechanizmom, które towarzyszą w interakcjach dzieci ze światem wirtualnym.

Dlaczego świat elektroniczny jest taki atrakcyjny dla dzieci i młodzieży?

Jednymi z ważnych aspektów wychowania dziecka są życzliwy kontakt oraz zrozumienie. Chociaż dzieci nie są w pełni niezależne to wciąż posiadają swoje zdanie, potrzeby, uczucia. To istoty ludzkie z prawem do własnej autonomii, dla których ucieczka do świata wirtualnego ma różną rolę w ich życiu. Składa się na to wiele różnych czynników.



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego



Ty decydujesz
jak reagujesz

Dlaczego?



- ekrany prezentują dla mózgu ciekawe bodźce (kolory, ruch, dźwięki), które potrafią przykuć na długo uwagę;
- dzieci uczą się od środowiska korzystania z telefonu. Szkodliwe używanie nowoczesnych technologii nierzadko bywa udziałem osób dorosłych. Daje to sygnał rozwijającemu się dziecku, że jest to ważna część życia
- urządzenie może być stosowane przez rodziców jako nagroda za pożądane zachowania;
- rodzic może stosować urządzenie do uspokojenia dziecka, które nauczy się wykorzystywać ten mechanizm na swoją korzyść;

- internet stwarza okazje socjalizacji z rówieśnikami poprzez media społecznościowe, gry multiplayer. Ponadto, można również zawierać nowe znajomości;
- dzięki internetowi można dołączyć do społeczności skupionych wokół konkretnego zainteresowania, które nie są dostępne w rzeczywistym otoczeniu;
- w internecie można zdobywać łatwo dostępną wiedzę oraz przeróżne informacje;
- świat cyfrowy to potencjalna ucieczka od prozy życia. Szczególnie, jeśli jest ono obciążające oraz stresujące dla nieletniego. Niekiedy w internecie łatwiej znaleźć społeczność, która jest skłonna do akceptacji niż w życiu realnym;
- bycie odciętym od dostępu do internetu może kreować poczucie wykluczenia od grupy, bycia kimś innym. Dążąc do podtrzymania uczucia przynależności, młodzież będzie dbać o niewyróżnianie się w tej kwestii;
- częste spędzanie czasu w internecie może wiązać się z niestymulującym, nudnym środowiskiem, które nie zapewnia odpowiedniej rozrywki;
- obecnie dużo aktywności i hobby wiąże się z byciem online.

Podane powyżej punkty są wyłącznie częścią obrazu, który pozwala zrozumieć relację dzieci i młodzieży z elektroniką. Warto być ich świadomym, gdy staramy się rozmawiać o korzystaniu z elektroniki czy zmieniać podejście w jej użytkowaniu.



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego



Ty decydujesz
jak reagujesz

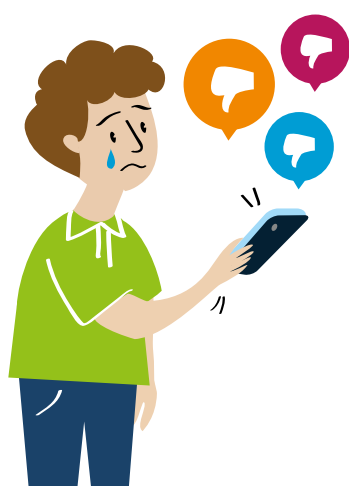
Zagrożenia wiążące się z korzystaniem z elektroniki

Można porównać internet do oceanu, który w swojej głębi posiada wiele zagrożeń. Jest to niemal nieograniczona przestrzeń, w której widoczność jest niewielka. Nie jesteśmy pewni, co i kto się tam znajduje. Łatwo zatonać pod ciężarem informacji i możliwości. Niebezpieczeństw jest wiele i nie wszystkim można zaradzić, ale warto odpowiednio się przygotować i mieć odpowiednie narzędzia do nawigacji. **Podstawą w nawigacji w internecie jest wiedza i świadomość treści, które są zagrożeniem dla dziecka czy nastolatka.**

Hejt i cyberbullying

Przemoc rówieśnicza to poważny problem polskich szkół. Dyrekcja, nauczyciele i rodzice często nie wiedzą, jak reagować na akty agresji. Sprawy te trwają do ukończenia szkół, są ignorowane i zamiatane pod dywan. Doba cyfryzacji spowodowała, że łatwiej zostać nam w kontakcie, a social media sprawiają, że wiemy więcej o sobie. Media społecznościowe mogą być również wykorzystywane do gorszych celów, takich jak prowadzenie kampanii rówieśników przeciwko innym rówieśnikom.

Z raportu NASK „Nastolatki 3.0” **68,4% NASTOLATKÓW UWAŻA MOWĘ NIENAWIŚCI ZA POWAŻNY PROBLEM W INTERNECIE.** Ponadto, wzrasta przekonanie wśród młodych ludzi, że osoby, które obrażają w internecie są bezkarne. W 2018 potwierdzało to tylko **36%** respondentów, natomiast w 2022 było to już **51,3%**.



Internet stwarza pozory bezpieczeństwa i anonimowości. Treści można zamieścić podszywając się pod kogoś bądź pod fałszywym nickiem. Mogą być błyskawicznie rozpowszechniane i dowolnie manipulowane. Agresorzy nie muszą mierzyć się twarzą w twarz z ofiarą, dzięki czemu czują się bezkarni, bardziej odważni. Materiały o charakterze emocjonalnym są tymi najbardziej popularnymi i najchętniej przekazywanymi dalej. W internecie znajduje się również przestrzeń do szerzenia nienawiści wobec innych ludzi. Bazując na stereotypach, rasizmie, ksenofobii czy uprzedzeniu, kieruje się nienawiść do mniejszości seksualnych, etnicznych, do ludzi o odmiennych poglądach. Często ta narracja jest budowana na niewiedzy odbiorcy czy manipulacji faktami.



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

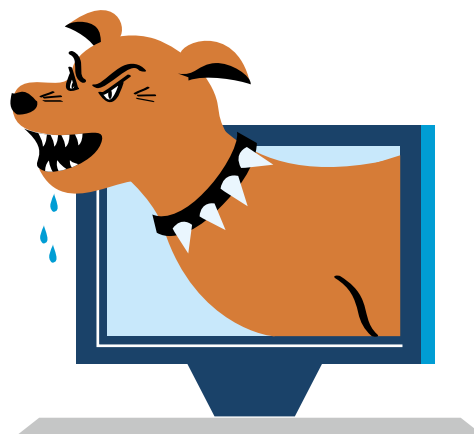
Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego



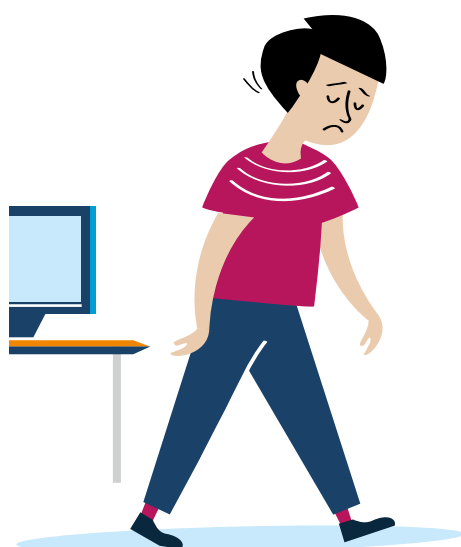
Ty decydujesz
jak reagujesz

Sieć może być również narzędziem do szerzenia zachowań agresywnych pomiędzy rówieśnikami. Mamy do czynienia w takim przypadku z „cyberbullyingiem”. **„Cyberbullying” to nękanie z użyciem komunikacji cyfrowej.** Zalicza się do niej: wyzywanie, ośmieszanie, zastraszanie czy poniżanie. Używa się do tego mediów społecznościowych, komunikatorów, e-maili, SMSów czy innych aplikacji, w której zachodzi jakakolwiek interakcja z innym człowiekiem.

W regulowaniu sposobu używania i dostępu dziecka do technologii należy użyć narzędzi, które ten świat oferuje. Przede wszystkim należy blokować oraz zgłaszać szkodliwe treści do administracji serwisów oraz grup, na których zamieszczane są materiały. Ważnym krokiem jest uświadamianie oraz rozmowa na temat tego, czym jest mowa nienawiści i jakie formy może przybierać. **Świadome cyfrowe obywatelstwo** opiera się na krytycznym myśleniu wobec tego, co spotykamy na co dzień w internecie, co jest szczególnie ważne w dobie rozwijającej się sztucznej inteligencji.



Chociaż mowa tutaj o świecie nienamacalnym oraz czymś, co znajduje się na ekranach, to uraz psychiczny spowodowany przez „cyberbullying” jest jak najbardziej realny i może być taki sam jak po nękanii fizycznym w prawdziwym świecie. Raport NASK „Nastolatki 3.0” mówi nam, że **38,5% NASTOLATKÓW** (stan na 2022 rok) **NIE MÓWIŁO NIKOMU O TYM, ŻE DOŚWIADCZYŁY PRZEMOCY W SIECI.** Może to być trudny temat do podjęcia z wielu różnych przyczyn. Ważne jest, by pokazać, że jest się realnym wsparciem emocjonalnym dla dziecka oraz zaoferować pomoc. W miarę możliwości kluczowe jest zbieranie dowodów przemocy w postaci zrzutów ekranu oraz nagrań. W razie eskalacji problemu można podjąć problem wraz ze szkołą, a w bardziej skrajnych wypadkach (groźenie, zagrożenie życia lub zdrowia) należy taką sprawę zgłosić na policję.



O tym, że dzieci i młodzież spędzają dużo czasu w internecie mówią prawie wszyscy. Można o tym usłyszeć w mediach, szkole, domu czy w innych miejscach. Raport „Dzieci Internetu” mówi nam, że niepełnoletni spędzają czas online średnio ponad 4 godziny dziennie. Ze względu na powszechność zjawiska trudno jest realizować konkretne działania profilaktyczne. Jednym z dyskutowanych powszechnie rozwiązań jest zakaz używania telefonów w szkołach. Badanie przeprowadzone przez Uniwersytet w Birmingham pokazało, że taki zakaz nie przyniósł poprawy w wynikach uczniów w nauce, ich samopoczuciu psychicznym, zachowaniu w klasie i jakości snu (Goodyear i in. 2025).



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego



Ty decydujesz
jak reagujesz

Kiedy mówimy o problemie?

To co możemy uznać za uzależnienie od elektroniki nie zawsze jest zaburzeniem samym w sobie, a może być objawem innych trudności. Może się za tym kryć depresja, zaburzenia lękowe, fobia społeczna czy inne problemy, często rozwojowe. Warto wziąć pod uwagę stan emocjonalny dziecka oraz przyrzeć się jak odnajduje się w szkole, wśród rówieśników oraz w domu. Pomocne jest w tym skorzystanie ze wsparcia profesjonalisty z zakresu zdrowia psychicznego (np. psychologa dziecięcego).

W literaturze medycznej czy psychologicznej nie istnieją jasne kryteria diagnostyczne uzależnienia od internetu. Zamiast mówić o uzależnieniu stosuje się termin „problematyczne używanie internetu”, który jest mniej stygmatyzujący oraz jest łagodniejszą etykietą. Zwraca się uwagę na poniższe objawy:

- **SILNY PRZYMUS PSYCHICZNY:** Osoba odczuwa intensywny wewnętrzny impuls i potrzebę korzystania z Internetu, co prowadzi do kompulsywnego zachowania.
- **UTRATA KONTROLI NAD CZASEM:** Osoba traci zdolność do kontrolowania czasu spędzanego w sieci, nie potrafi powstrzymać się od długotrwałego przebywania online.
- **WYDŁUŻENIE CZASU KORZYSTANIA:** Osoba stopniowo zwiększa czas spędzany w Internecie, ponieważ potrzebuje go coraz więcej czasu, aby osiągnąć satysfakcję.
- **ZESPÓŁ ABSTYENCYJNY:** W przypadku braku dostępu do Internetu, osoba doświadcza negatywnych emocji, takich jak frustracja, nasilona drażliwość czy obniżony nastrój.
- **REZYGNACJA Z INNYCH AKTYWNOŚCI:** Osoba rezygnuje z wcześniejszych pasji, zainteresowań i obowiązków na rzecz spędzania czasu w sieci, często zaniedbuje także wykonywanie swoich obowiązków na rzecz działań „w sieci”.
- **IGNOROWANIE NEGATYWNYCH SKUTKÓW:** Osoba kontynuuje korzystanie z Internetu mimo wystąpienia negatywnych skutków zdrowotnych lub pogorszenia się relacji społecznych.



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

 **MAŁOPOLSKA**
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego



Co może zrobić rodzic?

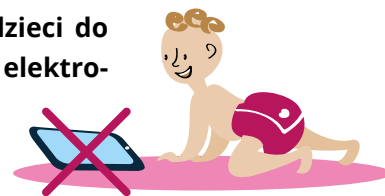
Ty decydujesz
jak reagujesz

Nauka cyfrowej higieny oraz bezpieczeństwa w sieci zaczynają się od pierwszych chwil życia. Najmłodsze dzieci uczą się dzięki dwóm ważnym procesom – obserwacja oraz naśladownictwo otoczenia. Dlatego ważne jest, by od początku dawać dzieciom przykład równowagi. Kluczowe jest, żeby telefon nie był centralnym elementem naszych wszystkich czynności, ale też nie był jedyną formą wypoczynku. Ważne jest modelowanie różnych form aktywności, a także oferowanie jakościowego, wspólnego czasu bez elektroniki.



Dziecko do 2. roku życia

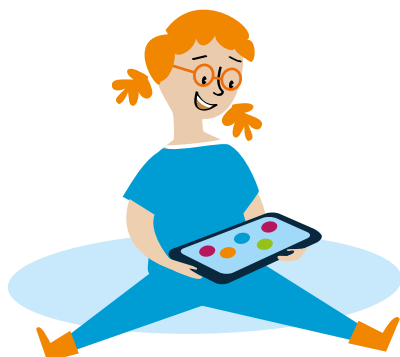
Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) utrzymuje stanowisko, że **dzieci do drugiego życia nie powinny mieć żadnego kontaktu z ekranem elektronicznym** czy to w telefonie czy w tablecie.



Dziecko od 3. do 6. roku życia

Amerykańska Akademia Pediatria w tej grupie wiekowej zaleca ustalenie przemyślanego dostępu z jasno ustanowionymi zasadami:

- treści mają być odpowiednie dla tej grupy wiekowej oraz bezpieczne i pożyteczne;
- **dostęp nie powinien być dawany codziennie, nie przekraczać 20 minut, a w ciągu dnia dostęp powinien trwać w zależności od wieku dziecka od 30 minut do 2 godzin;**
 - czas przy ekranie powinien być wspólnie spędzany. Opiekun powinien tłumaczyć rzeczy, które są wyświetlane;
 - dziecko nie powinno otrzymywać ekranu przed snem;
 - dostęp do sprzętu nie powinien być traktowany jako nagroda, a jego brak jako kara. Tworzy to niezdrową relację z elektroniką, która staje się atrakcyjniejsza;
 - telefon czy tablet nie powinny być nagrodą, gdy dziecko wywiązuje się z podstawowych czynności (jedzenie, czystość, sprząatanie itd.);



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego



Ty decydujesz
jak reagujesz

Dziecko od 7. do 12. roku życia

Na tym etapie warto zacząć podejmować rozmowy na temat bezpieczeństwa w sieci, jak się poruszać oraz jakie zagrożenia oraz korzyści można spotkać. W tym wieku nabierają większego znaczenia relacje społeczne, dlatego warto zwracać uwagę na ten aspekt w sieci. Zalecenia:

- **maksymalny czas rozrywki przed ekranem to 2 godziny;**
- treści powinny mieć głównie charakter edukacyjny;
- umieszczenie komputera w przestrzeni wspólnej, zamiast w sypialni dziecka.; umożliwi to łatwiejszy wgląd w czynności dziecka w świecie cyfrowym;
- blokada rodzicielska na strony nieodpowiednie dla dzieci;
- brak elektroniki przed snem;
- o ile to możliwe opóźnienie założenia konta w mediach społecznościowych.



Zwracaj uwagę na sposób w jaki reagujesz. Zamiast karać lub konfrontować, warto porozmawiać, zadać pytania dziecku odnośnie treści, które wyszukuje, a nie powinno.

Dziecko od 13. do 18. roku życia



Ten okres wiąże się z największymi wyzwaniami. Dojrzewanie powoduje zmiany w każdym aspekcie nastolatka. Niezwykle istotna staje się potrzeba prywatności oraz skłonność do podważania autorytetu. **Dążymy do tego, aby nastolatek był świadomym użytkownikiem internetu, chcemy wspierać go w świadomym podejmowaniu decyzji.** W tym okresie niezwykle istotne jest budowanie świadomości odnośnie mechanizmów, jakie rządzą mediami społecznościowymi, gram wideo czy innymi treściami. Rodzic wciąż powinien być wzorem do naśladowania.

Internet i technologia to potężne narzędzia, które mogą wspierać rozwój dzieci i młodzieży, ale wymagają mądrego i świadomego użytkowania. Kluczem do sukcesu jest równowaga – między światem cyfrowym a rzeczywistym, między edukacją a rozrywką, między wolnością a odpowiedzialnością. Tylko wtedy młodzi ludzie będą mogli w pełni korzystać z dobrodziejstw cyfrowego świata, unikając jego pułapek.



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego