

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Dziecko w świecie ekranów. Jak uchronić przed uzależnieniem?

Magda Piórkowska

Politechnika Gdańska
Data: 11.12.2025 r.



Oczekiwania vs rzeczywistość

Czy uważasz, że Twoje dziecko widziało w Internecie treści pornograficzne?

- 51,3% dzieci w wieku 7–12 lat (51,3%) odwiedza przynajmniej jeden serwis erotyczny w miesiącu
- NASK: średni wiek pierwszego kontaktu z pornografią to 9–10 lat
- pornhub.com w pierwszej 10 najczęściej odwiedzanych witryn przez dzieci w wieku 7-12 lat

Czy Twoje dziecko (poniżej 13 roku życia) ma konto w mediach społecznościowych?

- ok. 64–67% dzieci w klasach I–III posiada własny smartfon lub dostęp do smartfona
- 58 % dzieci w wieku 7–12 lat używa SM
- formalnie dozwolone dopiero od 13 r.ż.
- często instalują je rodzice
- milcząca zgoda jest pozwoleniem na łamanie prawa

Dlaczego rodzice zgadzają się na łamanie prawa?

- przekonanie, że „to normalne” i wszyscy tak robią;
- chęć ułatwienia kontaktów towarzyskich / relacji rówieśniczych;
- obawa o izolację dziecka, jeśli jest jedynym bez konta;
- brak czasu / narzędzi do realnej kontroli;
- błędne przekonanie, że aplikacje „są bezpieczne, skoro są popularne”.

Social Media



Co robią dzieci w SM?

- scrollowanie treści, krótkie filmy, komentarze, transmisje na żywo w tym patostreemy;
- częste reaktywacje aplikacji (wielokrotne wejścia w ciągu dnia);
- udział w wyzwaniach i trendach społecznościowych (często intensywny i angażujący)
- komunikacja z rówieśnikami

Social Media



Dlaczego dzieci wchodzą na SM i komunikatory?

- presja grupy, lęk przed wykluczeniem
- FOMO - lęk przed byciem pominiętym
- z...nudy
- szukają rozrywki, stymulacji i natychmiastowej gratyfikacji
- szukają uznania i potwierdzenia, że są OK
- chcą być anonimowe i eksperymentować z tożsamością
- dorośli nie mają świadomości ryzyk

Jak Social Media uzależniają?

- kompulsywne uruchamianie (TikTok ponad 20 razy dziennie)
- mechanizm FOMO + ciągłe przerwy uwagi = klasyczna pętla uzależnienia
- algorytmy projektowane, by zatrzymać dziecko jak najdłużej
- dopamina - układ nagrody
- oczekiwanie na powiadomienie na wiadomość bywa silniejsze niż sama treść
- Zmienny system nagród, nieskończony scroll, autoodtwarzanie, dynamika, liczniki, personalizacja, podsycanie emocji,

Social Media



Jakie są zagrożenia?

- Pasywne korzystanie (scrollowanie bez interakcji) skutkuje:
 - wyższym poziomem depresyjności,
 - nasilonym lękiem,
 - wyższym poczuciem samotności,
 - gorszym snem i spadkiem dobrostanu.

Jakie są zagrożenia?

- Aż 1/3 dzieci doświadcza przemocy online regularnie lub wielomiesięcznie
 - 37% dzieci doświadcza obrażania ze strony osób obcych,
 - 33% – obrażania od osób znanych (np. z klasy),
 - 33% bywa wyrzucanych lub wykluczanych z grup online
 - 10% otrzymuje niechciane treści erotyczne.
- Treści szkodliwe dla zdrowia psychicznego
- Grooming - celowe uwodzenie dziecka przez osobę dorosłą

Social Media



Jakie są zagrożenia?

- 66% rodziców jest przekonanych, że gdy dziecko doświadczy cyberprzemocy, przyjdzie po pomoc do rodzica.
- Tylko 15% nastolatków mówi, że rzeczywiście zwróciłoby się w takiej sytuacji do rodziców.

Czy Twoje dziecko ogląda treści nakłaniające je do prób samobójczych?

- mechanizm „króliczej nory”:
- im dłużej dziecko ogląda SM, tym bardziej w nią wpada
- po 3-20 minutach algorytm może prowadzić dzieci w pogłębianie stanu emocjonalnego, na który reagują
- po kilku godzinach używania TT, prawie połowa proponowanych filmów dotyczy problemów psychicznych, w tym samookaleczeń i samobójstwa
- romantyzowanie i normalizowanie samobójstwa

Czy Twoje dziecko gra w Robloxa?

- zaangażowanie emocjonalne w gre + komunikacja = zagrożenia
- grooming, siatki pedofilskie
- brak reakcji platform
- normalizacja zachowań przestępczych lub seksualnych
- nadużycia w treści i kultura gry

**Czy w Twoim domu istnieją jasne zasady korzystania z ekranów
(czas, miejsce, pora)?**

NASK i 'Telefony w szkole' :

- 73% rodziców twierdzi, że ustala zasady bezpiecznego korzystania z internetu i monitoruje aktywność dzieci w sieci
- Tylko 21% nastolatków to potwierdza
- 18% nastolatków potwierdza ograniczenie im treści pornograficznych przez rodziców

Higiena cyfrowa



- 70% nastolatków korzysta już z narzędzi AI,
- 43% rodziców uważa, że ich dzieci w ogóle z AI nie korzystają,
- kolejnych 30% tego nie wie...

Higiena cyfrowa

Korzystanie z telefonów w nocy

- Telefon utrzymuje mózg w stanie pobudzenia, nie przełącza się w tryb zasypiania.
- Światło ekranu opóźnia melatoninę, ale większy problem to bodźce i emocje
- Scrollowanie = ciągłe dawki dopaminy
- Dopamina nagradza oczekiwanie, więc mózg dziecka czeka na powiadomienia
- Dzieci zasypiają z telefonem, zaburzają naturalny rytm
- Sen staje się płytszy i krótszy, co wpływa na koncentrację, emocje i zachowanie.

Zasady w domu

- Czas przed ekranem (limity, przed snem, budzik)
- Miejsca bez telefonu
- Rodzic jako przykład
- Spisanie zasad - łatwiejsze egzekwowanie
- Kontrola rodzicielska
- Limity czasu
- Wspólna aktywność w sieci
- Rozmowy i relacje nie zakazy

Plan działania



Ustal jasne i wspólne zasady - i zapisz je

- kiedy telefon jest odkładany (godziny, miejsca)
- co wolno / czego nie wolno + limity (SM, gry, czas ekranowy)
- co się dzieje, gdy zasady są łamane
- załóż kontrolę rodzicielską, zablokuj treści, wyłącz powiadomienia
- znajdź pasję na zewnątrz
- znajdź wspólny obszar online
- daj przykład

Raporty / polecenia

- „Internet Dzieci 2025” — NASK / Państwowy Instytut Badawczy
 - „Nastolatki 3.0” (i aktualizacje 2024/2025) — NASK
 - „Między scrollowaniem a zaufaniem” — NASK (2024/2025)
 - „Domowe Zasady Ekranowe” (2025) — Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
 - „Dobre i złe wiadomości.” (2025) Fundacja Dbam o Mój Zasięg
 - Raporty FDDS o zagrożeniach: pornografia, sexting, grooming
 - „Telefon w szkole” (2023–2024) — Fundacja Dbam o Mój Zasięg
 - „Higiena cyfrowa” — Instytut Cyfrowego Obywatelstwa
 - „Młodzi Cyfrowi” – projekt badawczy (Fundacja Dbam o Mój Zasięg)
-
- Materiały - Fundacja Dbam o Mój Zasięg
 - Książka - Wychowanie przy ekranie. Jak przygotować dziecko do życia w sieci? – Magdalena Bigaj i Rafał Górski
 - Książka - Smartfonowe dzieciaki. Julianna Miner
 - Instagram - Bolesław Michalski @opsec4kids