

15 POWODÓW

BY CHRONIĆ DZIECI PRZED
MEDIAMI SPOŁECZNOŚCIOWYMI



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

AUTOR PUBLIKACJI:

Łukasz Wojtasik

KONSULTACJE MERYTORYCZNE, OPISY PRZYPADKÓW:

Ewa Dziemidowicz, Wiktoria Kozłowska

OPRACOWANIE INFORMACJI BADAWCZYCH:

Zofia Komarowska

REDAKCJA:

Ewa Mościcka

GRAFIKA NA OKŁADCE:

Paweł Kuczyński

SKŁAD:

Paweł Bijak

AUTORKI I AUTORZY GRAFIK WYSTAWY „15 POWODÓW”:

Robert Czajka, Paula Dudek, Zosia Dzierżawska, Patryk Hardziej, Ola Jasionowska, Paweł Jońca, Jakub Kamiński, Przemek Kotyński, Paweł Kuczyński, Magdalena Pankiewicz, Patrycja Podkościelny, Dawid Ryski, Paweł Smardzewski, Jagoda Stączek, Kamila Szczęśniak

KOORDYNACJA WYSTAWY:

Zofia Mironiuk, Olga Gajda

WYPOWIEDZI EKSPERCKIE:

Katarzyna Szymielewicz, Magdalena Bigaj, dr n. med. Aleksandra Lewandowska, lek. Agnieszka Dąbrowska, Joanna Flis, dr Joanna Wojsiat, dr Maciej Dębski, dr hab. n. med. Wojciech Feleszko, dr n. med. Krzysztof Sz wajca, Katarzyna Katana

CYTOWANIE:

15 POWODÓW, by chronić dzieci przed mediami społecznościowymi.
© Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Warszawa 2026

Publikacja udostępniona na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0 (CC BY-NC 4.0).

Można ją kopiować, rozpowszechniać i adaptować w celach niekomercyjnych, pod warunkiem wskazania autora i źródła. Wykorzystanie komercyjne wymaga odrębnej zgody wydawcy.

Publikacja powstała w ramach kampanii „15 POWODÓW”.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



saferinternet.pl

Partnerzy



Instytut Cyfrowego
Obywatelstwa



SPIS TREŚCI

WSTĘP

7

DLACZEGO 15+

8

15 POWODÓW

14

OPINIE EKSPERTÓW

102

PROFILAKTYKA

114

WSTĘP

Od czasu upowszechnienia smartfonów oraz mediów społecznościowych i komunikatorów dzieci funkcjonują w warunkach stałego, intensywnego oddziaływania środowiska cyfrowego. Model tych usług opiera się na maksymalizacji uwagi i zaangażowania użytkownika. W praktyce to systemy technologiczne w dużej mierze decydują, jakie treści trafiają do młodych osób – bez uwzględnienia ich potrzeb rozwojowych.

Konsekwencje są coraz bardziej powszechne i dotkliwe: presja porównań i stałej oceny, przemoc rówieśnicza, manipulacja, wykorzystywanie seksualne dzieci, ekspozycja na pornografię i brutalne treści oraz promowanie ryzykownych zachowań. Problem nie dotyczy wyłącznie osób powyżej 13. roku życia, mimo formalnych ograniczeń w regulaminach platform. W praktyce weryfikacja wieku w serwisach takich jak TikTok, Instagram, Snapchat, WhatsApp czy YouTube pozostaje fikcją. Z mediów społecznościowych powszechnie korzystają znacznie młodsze dzieci.

Aby zweryfikować skalę zjawiska, w czerwcu 2025 roku przeprowadziliśmy ogólnopolski sondaż „Sprawdzian 13+” wśród ponad 20 tysięcy dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Wyniki pokazały, że połowa z nich korzysta z serwisów społecznościowych i doświadcza tam niepokojących sytuacji. W świetle badań, danych statystycznych oraz doświadczeń profesjonalistów pracujących z dziećmi wniosek jest jednoznaczny: **obecny model funkcjonowania platform społecznościowych niszczy dzieciństwo.**

W ramach programu „Domowe Zasady Ekranowe” od kilku lat konsekwentnie rekomendujemy rodzicom zasady cyfrowej higieny, w tym nieudostępnianie dzieciom platform społecznościowych przed ukończeniem 15. roku życia. Jednocześnie podkreślamy, że odpowiedzialność za bezpieczeństwo dzieci nie może spoczywać wyłącznie na rodzinach.

Konieczna jest zmiana systemowa: skuteczna weryfikacja wieku, podniesienie minimalnej granicy dostępu do 15 lat, transparentność algorytmów oraz projektowanie usług zgodnie z zasadą safety by design.

Aby promować te postulaty, uruchomiliśmy kampanię „15 POWODÓW”. Wskazujemy w niej 15 kluczowych zagrożeń, z którymi mierzą się dzieci korzystające z mediów społecznościowych. Do współpracy zaprosiliśmy 15 artystów i artystek, którzy stworzyli serię plakatów ilustrujących te zjawiska. Niniejsza publikacja stanowi część kampanii społecznej „15 POWODÓW”. Kierujemy ją do rodziców, profesjonalistów pracujących z dziećmi oraz do decydentów odpowiedzialnych za kształtowanie polityki publicznej w obszarze usług cyfrowych. Zawiera opis 15 zagrożeń, na które narażone są dzieci w mediach społecznościowych, oraz postulaty prowadzące do realnej zmiany.

Na zmianę jest późno – ale nie za późno. Jest możliwa i konieczna: taka, w której technologie pojawiają się w życiu dziecka w odpowiednim rozwojowo momencie i wspierają dzieciństwo, zamiast je niszczyć.



ŁUKASZ WOJTASIK

Inicjator kampanii „15 POWODÓW”,
Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

DLACZEGO 15+

W CZYM PROBLEM?

OD NIEWINNYCH NARZĘDZI DO EKOSYSTEMÓW UWAGI

Kiedy media społecznościowe pojawiły się na początku XXI wieku, wyglądały niewinnie. Facebook był prostą siecią do kontaktu ze znajomymi, YouTube miejscem dzielenia się amatorskimi filmami, a Instagram aplikacją do publikowania zdjęć. Do dziś wielu dorosłych postrzega je właśnie w ten sposób – jako neutralne narzędzia komunikacji i rozrywki.

Serwisy te przeszły jednak z czasem fundamentalną przemianę. Z prostych platform stały się rozbudowanymi ekosystemami opartymi na algorytmach personalizujących treści, wzmacniających zaangażowanie i monetyzujących uwagę użytkowników. Krótkie formy wideo oraz niekończące się strumienie treści zaczęły realnie wpływać na codzienne funkcjonowanie – na relacje, emocje, sen i koncentrację.

ALGORYTM ZAMIAST WYBORU

Szczególnym momentem tej zmiany był globalny debiut TikToka w 2017 roku. Platforma spopularyzowała model korzystania z internetu bazujący na ciągłym strumieniu krótkich, silnie angażujących treści, dobieranych niemal wyłącznie przez algorytm. Model szybki, intensywny i pozbawiony naturalnych przerw stał się nowym standardem, który zaczęły kopiować także inne tego typu serwisy.

W efekcie mocy nabrały zagrożenia związane z korzystaniem z mediów społecznościowych, jak: manipulacja treściami, mechanizmy sprzyjające nadmiernemu korzystaniu, porównania społeczne, ekspozycja na przemoc i pornografię oraz negatywny wpływ na zdrowie psychiczne, relacje i codzienne funkcjonowanie.

DZIECI W NIEBEZPIECZEŃSTWIE

Zagrożenia w mediach społecznościowych w szczególny sposób dotyczą dzieci i młodszych nastolatków. Są dla nich istotnym czynnikiem ryzyka rozwojowego, wpływającym na zdrowie psychiczne, relacje, kompetencje społeczne oraz poczucie bezpieczeństwa.

Media społecznościowe zabierają dzieciom czas i uwagę, które są kluczowe w budowaniu relacji, kształtowaniu umiejętności społecznych, samoregulacji emocjonalnej i poczuciu przynależności. Zamiast bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami i dorosłymi, dzieci coraz częściej funkcjonują w świecie ciągłej stymulacji, porównań i reakcji mierzonych polubieniami oraz zasięgiem.

Jednocześnie platformy te narażają dzieci na treści i interakcje, na które nie są one rozwojowo przygotowane. Algorytmy selekcjonują i promują materiały – niekiedy drastyczne, seksualne lub przemocowe – a także ułatwiają nawiązywanie kontaktów i zachęcają do autoprezentacji w środowisku, w którym granice prywatności i bezpieczeństwa są rozmyte.

Ryzyko to potęguje brak skutecznej weryfikacji wieku. Choć regulaminy platform wskazują granicę 13. roku życia, w praktyce z mediów społecznościowych powszechnie korzystają znacznie młodsze dzieci.

DLACZEGO WIEK MA ZNACZENIE?

Mózg dzieci i nastolatków znajduje się w fazie intensywnego rozwoju. Struktury odpowiedzialne za samokontrolę, przewidywanie konsekwencji, regulację emocji i hamowanie impulsów dojrzewają stopniowo i osiągają pełną sprawność dopiero w późniejszym okresie adolescencji. Jednocześnie systemy reagujące na nagrody, nowość i silne bodźce emocjonalne są w tym wieku szczególnie wrażliwe.

W praktyce oznacza to, że dzieci są znacznie bardziej podatne na mechanizmy, na których bazują media społecznościowe: niekończących się strumieniach treści, natychmiastowej gratyfikacji i algorytmicznym wzmacnianiu emocji. Młody mózg ma ograniczoną zdolność do samodzielnego przerwania korzystania, łatwiej ulega przeciążeniu i częściej traci kontrolę nad czasem spędzanym online. Dzieci przegrywają z algorytmami projektowanymi z myślą o maksymalizowaniu uwagi, a nie dobru użytkownika.

Jednocześnie dzieci nie dysponują wystarczającymi kompetencjami poznawczymi i społecznymi, by skutecznie chronić się przed manipulacją. Gorzej rozpoznają intencje nadawców, są bardziej podatne na presję, seksualizację i ryzykowne wzorce zachowań.

Biorąc pod uwagę rozwój, dzieci potrzebują przede wszystkim bezpośrednich doświadczeń: relacji twarzą w twarz, interakcji społecznych, eksplorowania świata wszystkimi zmysłami oraz uczenia się samoregulacji w realnych sytuacjach. Wczesny i intensywny kontakt z mediami społecznościowymi ogranicza te doświadczenia, zastępując je pośrednimi interakcjami i skracając cykle uwagi.

Dlatego decyzja o wieku dostępu do mediów społecznościowych musi bazować na wiedzy o rozwoju dziecka i jego biologicznych ograniczeniach w konfrontacji z systemami zaprojektowanymi dla dorosłych użytkowników.

SKĄD SIĘ WZIĘŁO 13+?

Granica 13. roku życia w dostępie do mediów społecznościowych nie wynika z wiedzy o rozwoju dzieci ani z badań nad wpływem technologii, lecz z regulacji dotyczących ochrony danych osobowych.

Jej źródłem w Europie jest RODO (ang. General Data Protection Regulation – GDPR), które wprowadziło pojęcie „wieku cyfrowej zgody” w kontekście przetwarzania danych osobowych dzieci. RODO ustanawia granicę 16 lat jako zasadę ogólną, jednocześnie pozwalając państwom członkowskim obniżyć ją – nie niżej niż do 13 lat. W efekcie część krajów, w tym Polska, przyjęła minimalny próg 13 lat.

Następnie granica 13+ została automatycznie przyjęta przez platformy internetowe jako warunek zakładania konta, mimo że:

- dotyczy wyłącznie zgody na przetwarzanie danych,
- nie odnosi się do projektowania usług, algorytmów ani treści,
- nie była tworzona z myślą o ochronie zdrowia psychicznego czy rozwoju dzieci.

W praktyce więc 13+ stało się techniczną i prawną furtką dla platform, a nie realnym zabezpieczeniem dla dzieci.

13+ TO FIKCJA

Granica 13+ jest nie tylko przypadkowa. Jest też w praktyce fikcją, gdyż dostawcy usług nie weryfikują skutecznie wieku użytkowników.

W Polsce przez długi czas brakowało badań, które pokazywałyby skalę i charakter tego zaniedbania. Takimi informacjami nie posługują się również właściciele platform. Publikowane przez nich dane dotyczą najczęściej liczby wykrytych i zablokowanych kont dzieci, co może sprawiać wrażenie skutecznej kontroli wieku. Jak jednak łatwo zaobserwować, działania te nie przekładają się na realne ograniczenie obecności dzieci w serwisach społecznościowych.

Jednym z pierwszych opracowań, które w sposób systematyczny pokazało skalę tego zjawiska w Polsce, był raport „Internet dzieci”, przygotowany przez Instytut Cyfrowego Obywatelstwa. Opisywane w nim badanie zostało zrealizowane w marcu 2025 roku przez Gemius we współpracy z Polskimi Badaniami Internetu (PBI) i opierało się na analizie rzeczywistych aktywności uczestników panelu badawczego, a nie na deklaracjach użytkowników. W listopadzie 2025 badanie zostało powtórzone.

Wyniki badania pokazały, że 58% dzieci w wieku 7–12 lat korzysta z serwisów społecznościowych. Autorzy raportu przeanalizowali dane panelowe na populację dzieci w Polsce, co pozwoliło oszacować, że z aplikacji społecznościowych i komunikatorów formalnie dozwolonych od 13. roku życia aktywnie korzysta **około 1,4 mln dzieci w wieku 7–12 lat.**

Wśród platform społecznościowych najczęściej używanych przez dzieci w wieku 7–12 lat znajdują się:

- TikTok – regularnie korzysta z niego ponad 800 tys. dzieci, czyli ponad jedna trzecia grupy 7–12 lat,
- Facebook – około 630 tys. aktywnych użytkowników, co oznacza, że korzysta z niego co czwarte dziecko,
- Instagram – około 370 tys. dzieci, czyli co szóste dziecko w tym wieku.

Równie powszechne jest regularne korzystanie z komunikatorów internetowych:

- Messenger – 860 tys. dzieci (36% grupy 7–12 lat),
- WhatsApp – 750 tys. dzieci (31% grupy).

TikTok wyróżnia się nie tylko pod względem zasięgu, lecz także intensywności korzystania. Około dwóch trzecich aktywnych użytkowników, czyli ponad 500 tys. dzieci w wieku 7–12 lat, spędza w aplikacji średnio ponad godzinę dziennie. Szacuje się, że około 250 tys. dzieci uruchamia TikToka 20 lub więcej razy w ciągu doby, co potwierdza wyjątkowo silny, angażujący charakter tej aplikacji.

Podobny obraz wyłania się z ogólnopolskiego sondażu „SPRAWDZIAN 13+”, zrealizowanego przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Badanie przeprowadzono na próbie ponad 20 tys. uczniów klas 1–3 podczas sześciu lekcji online prowadzonych w ramach akcji Dzień Bezpiecznego Internetu w lutym i marcu 2025 roku.

Wyniki sondażu pokazują, że:

- co drugie dziecko w wieku wczesnoszkolnym (50%) korzysta samodzielnie
- z mediów społecznościowych,
- niemal jedna trzecia dzieci (31%) posiada konto na platformie TikTok,
- co piąte dziecko w tym wieku publikuje własne treści w serwisach społecznościowych.

Równie powszechne jest korzystanie z komunikatorów:

- 35% dzieci korzysta z Messengera,
- 51% dzieci używa WhatsAppa,
- badanie pokazuje również wysoki poziom doświadczeń negatywnych,
- 62% dzieci w wieku 7–9 lat korzystających z mediów społecznościowych deklaruje, że doświadczyło w nich nieprzyjemnych sytuacji, co stanowi 31% całej badanej próby,
- 51% dzieci korzystających z komunikatorów zetknęło się z nieprzyjemnymi sytuacjami, co odpowiada 28% całej próby.

Skalę korzystania z mediów społecznościowych przez dzieci poniżej 13. roku życia potwierdza także raport „Od bezsilności do mobilizacji. Polscy rodzice wobec bezpieczeństwa dzieci w sieci”, prezentujący wyniki badania zrealizowanego przez Ipsos na zlecenie More in Common Polska na próbie 1500 rodziców dzieci poniżej 18. roku życia.

Z deklaracji rodziców wynika, że z serwisów społecznościowych korzysta 40% dzieci w wieku 7–12 lat. Szczególnie niepokojące są dane dotyczące młodszych grup wiekowych: dostęp do tego typu platform ma już 10% dzieci w wieku 4–6 lat oraz 6% dzieci w wieku 0–3 lata.

POSTULAT 15+

W ostatnich latach coraz częściej kwestionowana jest skuteczność granicy 13+ w dostępie do mediów społecznościowych. Coraz więcej środowisk eksperckich wskazuje, że obecne rozwiązania nie odpowiadają realiom rozwojowym dzieci ani modelowi działania współczesnych platform.

Część specjalistek i specjalistów rekomenduje granicę 15+, inni wskazują 16+ jako bezpieczniejszy próg rozwojowy. Wspólnym mianownikiem tych stanowisk jest przekonanie, że **dzieci i młodsi nastolatkarze nie są gotowi do samodzielnego funkcjonowania w środowisku mediów społecznościowych zaprojektowanych pod algorytmy maksymalizujące uwagę, zaangażowanie i reakcje emocjonalne.**

W ramach programu „Domowe Zasady Ekranowe” Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę – we współpracy z ekspertkami i ekspertami z różnych dziedzin – **przyjęła na początku 2025 roku granicę 15. roku życia jako rekomendację i praktyczną wskazówkę dla rodziców. Granica ta została uznana za minimalne, rozwojowo uzasadnione zabezpieczenie, uwzględniające zarówno potrzebę kontaktów rówieśniczych młodych ludzi, jak i ich realną gotowość do funkcjonowania w obecnym modelu mediów społecznościowych.**

W 2025 roku rekomendacja ta stała się również postulatem rzeczniczym FDDS, obejmującym potrzebę zmiany prawnej granicy wieku dostępu do mediów społecznościowych oraz wprowadzenia skutecznych mechanizmów jej egzekwowania. Oznacza to przesunięcie odpowiedzialności z wyłącznego poziomu decyzji rodzicielskich na poziom systemowy – po stronie państwa i platform cyfrowych, w tym realnej weryfikacji wieku oraz odpowiedzialności za bezpieczeństwo najmłodszych użytkowników.

Postulat podniesienia wieku, od którego dzieci mogłyby samodzielnie rejestrować się w serwisach społecznościowych, cieszy się wysokim poparciem społecznym.

Wprowadzenie granicy 15 lat popiera 80% rodziców w Polsce, przy zaledwie 8% przeciwników tego rozwiązania.

Badania pokazują również skalę obaw rodziców dotyczących bezpieczeństwa dzieci w środowisku cyfrowym:

- 89% rodziców deklaruje zaniepokojenie bezpieczeństwem swoich dzieci w internecie,
- 64% uważa, że politycy nie traktują problemu wystarczająco poważnie, a 63% krytycznie ocenia podejście firm technologicznych do ochrony dzieci,
- 76% rodziców deklaruje gotowość do ograniczenia nieograniczonej wolności słowa w internecie, jeśli miałyby to prowadzić do skuteczniejszej ochrony dzieci.

Również badania CBOS z lutego 2026 roku, realizowane wśród dorosłych Polaków, potwierdzają społeczne oczekiwanie wprowadzenia regulacji w zakresie dostępu dzieci do mediów społecznościowych. Jedynie 5,2% badanych sprzeciwia się jakimkolwiek ograniczeniom w tym obszarze.

Pozostali respondenci opowiadają się za wprowadzeniem barier wiekowych:

- 11,1% popiera bezwarunkowy zakaz korzystania z mediów społecznościowych przez osoby niepełnoletnie,
- 35,5% wskazuje na granicę 15 lat,
- 20,9% – na granicę 12 lat,
- niemal co czwarty badany dopuszcza dostęp wyłącznie za zgodą rodziców.

GRANICA 15+ KONIECZNA, ALE NIEWYSTARCZAJĄCA

Granica wieku 15+ jest kluczowa zarówno na poziomie budowania świadomości problemu, jak i realnej ochrony dzieci, nie jest jednak rozwiązaniem wystarczającym i nie może stanowić jedynej narzędzia ochrony. Ograniczenie dostępu nie usuwa ryzyka, jeśli środowisko cyfrowe pozostaje zaprojektowane w sposób sprzyjający nadmiernemu zaangażowaniu, presji społecznej oraz ekspozycji na szkodliwe treści. W takich warunkach zagrożenia nie znikają, dla części dzieci mogą po prostu przenosić się do mniej widocznych i słabiej chronionych przestrzeni.

Dotyczy to również ryzyka wykorzystywania seksualnego dzieci w środowisku online. Można oczekiwać, że kontakty z obcymi osobami, manipulacja relacyjna, nakłanianie do przesyłania intymnych treści czy szantaż zostaną w pewnym stopniu ograniczone dzięki wzrostowi świadomości rodziców oraz regulacjom prawnym, będącym efektem wprowadzenia granicy 15+, jednak nie zostaną w pełni wyeliminowane przez sam zakaz wiekowy. Bez rozwiązań systemowych opartych na bezpieczeństwie w projektowaniu usług część dzieci może nadal pozostawać poza realnym zasięgiem ochrony i wsparcia.

Dlatego platformy i serwisy cyfrowe działające na podstawie podobnych mechanizmów jak media społecznościowe, w szczególności tych powszechnie używanych

przez dzieci i młodzież, powinny być projektowane z uwzględnieniem bezpieczeństwa młodszych użytkowników. Oznacza to odpowiedzialność za sposób działania usług – tak, aby dzieci były chronione także wtedy, gdy mimo formalnych ograniczeń wieku już z nich korzystają.

Gdyby usługi cyfrowe były rzeczywiście bezpieczne z założenia (safety by design), a mechanizmy angażujące, systemy rekomendacji treści i funkcje społeczne były podporządkowane ochronie rozwoju i dobrostanu dzieci, dyskusja o tym, czy granica wieku powinna wynosić 13, 15 czy 16 lat, nie miałaby tak fundamentalnego znaczenia.

Wiek powinien zatem wyznaczać rozwojowo uzasadnione ramy dostępu, ale nie zwalniać platform z odpowiedzialności za sposób projektowania usług. Skuteczna ochrona dzieci w środowisku cyfrowym wymaga zarówno późniejszego dostępu i rozsądnych limitów, jak i realnych zmian systemowych, opartych na rzetelnym planowaniu usług z uwzględnieniem bezpieczeństwa dzieci i młodzieży oraz ich stałym monitorowaniu i modyfikowaniu tam, gdzie stosowane rozwiązania okazują się nieskuteczne.

15 POWODÓW

**BY CHRONIĆ DZIECI
PRZED MEDIAMI
SPOŁECZNOŚCIOWYMI**

Poniżej przedstawiono omówienie 15 kluczowych zagrożeń, z którymi mierzą się dzieci w środowisku mediów społecznościowych, oraz argumenty przemawiające za podniesieniem minimalnej granicy wieku dostępu do tych serwisów do 15 lat, przy jednoczesnym wprowadzeniu skutecznych mechanizmów weryfikacji wieku.

Opis każdego z zagrożeń bazuje na jednolitym schemacie. W pierwszej części prezentowana jest praca graficzna stworzona w ramach kampanii społecznej FDDS „15 POWODÓW”, stanowiąca artystyczną interpretację omawianego problemu. Następnie przedstawiany jest krótki opis przypadku – zanonimizowana i opracowana historia inspirowana rzeczywistymi doświadczeniami dzieci, z którymi pracują terapeutki poradni „Dziecko w Sieci” Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Dalsza część przedstawia opracowanie eksperckie, obejmujące:

- charakterystykę zagrożenia i jego mechanizmów,
- wskazanie roli mediów społecznościowych w nasilaniu i eskalacji ryzyka,
- przedstawienie skali zjawiska,
- analizę szczególnej podatności dzieci poniżej 15. roku życia,
- omówienie konsekwencji dla dziecka,
- uzasadnienie ochronnego znaczenia postulowanej granicy 15+.



POWÓD 1

WYKORZYSTYWANIE SEKSUALNE

(grooming, nakłanianie do spotkań offline,
pozyskiwanie materiałów intymnych, sextortion,
CSAM – Child Sexual Abuse Material,
DBCSEA – Digital-Based Child Sexual Abuse)

Lena ma 13 lat.

Na Instagramie skomentowała zdjęcie młodego, ale dorosłego już piłkarza. Chłopak napisał do niej wiadomość, że obejrzał jej profil. Że jest seksowna i nie może przestać o niej myśleć. Lena poczuła się wyjątkowa. Kiedy poprosił o nagie zdjęcia, nie umiała mu odmówić. Nie chciała, żeby ich znajomość się skończyła. Chociaż wstydziła się i bała, nagrywała kolejne materiały, o które ją prosił.

NA CZYM POLEGA ZAGROŻENIE

Od początku istnienia internet wykorzystywany jest przez sprawców do angażowania dzieci w rozmowy o charakterze seksualnym, budowania relacji w celu nakłaniania do spotkań offline i bezpośredniego wykorzystania. Sprawcy groomingu online często podszywają się pod rówieśników lub przyjmują rolę bliskiej, wspierającej osoby. Budują z dzieckiem relację emocjonalną, wykorzystując jego potrzeby akceptacji, uwagi, bliskości i poczucia wyjątkowości.

Wraz z rozwojem technologii charakter tego zagrożenia uległ rozszerzeniu. Upowszechnienie smartfonów sprawiło, że internet stał się narzędziem pozyskiwania materiałów przedstawiających seksualne wykorzystywanie dzieci. Nakłanianie do pozowania przed kamerą oraz przesyłania intymnych treści stało się jedną z głównych form wykorzystywania seksualnego online.

Dziś główną areną tych działań są media społecznościowe, komunikatory oraz gry online z funkcją komunikacji. To tam dochodzi do inicjowania relacji, manipulacji i szantażu seksualnego (*sextortion*), m.in. poprzez groźby ujawnienia rozmów lub opublikowania wcześniej przesłanych materiałów.

Dużym ułatwieniem dla sprawców jest dostęp do zdjęć, filmów i informacji publikowanych przez dzieci w ich profilach. Skraca to proces wyszukiwania potencjalnych ofiar, ułatwia dopasowanie sposobu kontaktu i przyspiesza cały mechanizm manipulacji.

Coraz częściej w tym procesie stosowane są narzędzia wykorzystujące sztuczną inteligencję. Dzięki nim można prowadzić z dzieckiem długotrwałe, emocjonalnie angażujące rozmowy, symulować bliskość i zrozumienie, a także przerabiać wizerunek dziecka na materiał pornograficzny. Zdarza się również, że rozmowy prowadzone przez dzieci z popularnymi chatbotami dryfują w stronę treści o charakterze seksualnym.

ROLA MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

- Umożliwiają łatwy dostęp do dzieci i bezpośredni, prywatny kontakt, co znacząco obniża próg wejścia dla sprawcy.
- Udostępniają informacje o wieku, zainteresowaniach i relacjach rówieśniczych, które mogą zostać wykorzystane do precyzyjnego dopasowania komunikatu manipulacyjnego.
- Dają możliwość szybkiego przenoszenia rozmów do prywatnych kanałów, gdzie relacja rozwija się bez wiedzy dorosłych.
- Ułatwiają stopniowe przekraczanie granic w relacji, które trudno zidentyfikować jako zagrożenie na wczesnym etapie.
- Pozwalają na działanie na dużą skalę przy relatywnie niskim ryzyku wykrycia.
- Funkcjonują przy braku skutecznej weryfikacji wieku, co powoduje, że młodsze dzieci przebywają w tej samej przestrzeni co osoby dorosłe.
- Umożliwiają trwałe zapisywanie i rozpowszechnianie materiałów, co zwiększa siłę szantażu i ryzyko wtórnej wiktymizacji.

SKALA PROBLEMU

Badania pokazują, że dzieci i młodzież doświadczają wykorzystywania seksualnego w środowisku cyfrowym:

- **co 10. dziecko w Polsce w wieku 11–17 lat** doświadczyło uwodzenia w sieci (**14% dziewcząt, 5% chłopców**) (FDDS, 2023),
- **3% dzieci** doświadczyło niechcianego rozsyłania swoich nagich lub półnagich zdjęć (FDDS, 2023),
- **14% dzieci** doświadczyło ekshibicjonizmu (online i offline) (FDDS, 2023),
- **11% dzieci** doświadczyło seksualnej przemocy słownej (online i offline) (FDDS, 2023),
- **26% dzieci** doświadczyło wykorzystywania seksualnego bez kontaktu fizycznego (FDDS, 2023),
- **56% młodych dorosłych** otrzymało w dzieciństwie treści o charakterze seksualnym od osoby dorosłej (WeProtect, 2023),
- **55%** zostało poproszonych o wykonanie w internecie czegoś o charakterze seksualnym, z czym czuli się niekomfortowo lub czego nie chcieli zrobić (WeProtect, 2023),
- **33%** doświadczyło udostępnienia swoich nagich zdjęć lub filmów bez zgody (WeProtect, 2023),
- **31%** zostało poproszonych przez osobę dorosłą o zachowanie w tajemnicy interakcji online o charakterze seksualnym (WeProtect, 2023),
- **68% respondentów** doświadczyło co najmniej jednej formy krzywdy seksualnej w internecie przed ukończeniem 18. roku życia (WeProtect, 2023),
- **31% sprawców** wykorzystuje media społecznościowe oraz gry online do nawiązywania kontaktu z dziećmi (2KNOW, 2023),
- **32% sprawców** wskazało strony pornograficzne jako źródło pozyskiwania treści CSAM (2KNOW, 2023),
- **29% sprawców** wskazało media społecznościowe jako źródło pozyskiwania treści CSAM (2KNOW, 2023),
- **12% sprawców** wskazało komunikatory jako źródło pozyskiwania treści CSAM (2KNOW, 2023),
- **29% sprawców** wskazało Instagram jako wykorzystywaną platformę (Protect Children, 2024),
- **26% wskazało** Twitter/X (Protect Children, 2024),
- **23% wskazało** Discord (Protect Children, 2024),
- **21% wskazało** TikTok (Protect Children, 2024),
- **20% wskazało** Facebook (Protect Children, 2024),
- **18% wskazało** YouTube (Protect Children, 2024),
- **17% wskazało** Reddit (Protect Children, 2024),
- **10% wskazało** Snapchat (Protect Children, 2024),
- **23% dzieci** wskazało Snapchat jako miejsce ostatniego lub najbardziej znaczącego doświadczenia groomingu (eSafety Commissioner, 2025),
- **17% wskazało** Instagram (eSafety Commissioner, 2025),
- **15% wskazało** grę online (eSafety Commissioner, 2025),
- **11% wskazało** Facebook (eSafety Commissioner, 2025),
- **11% wskazało** TikTok (eSafety Commissioner, 2025),
- **9% wskazało** Discord (eSafety Commissioner, 2025),
- do Internet Watch Foundation co **74 sekundy** trafia nowe zgłoszenie o nadużyciach wobec dzieci w sieci (IWF, 2025),
- **91% zgłoszeń** dotyczy materiałów utworzonych przez zmanipulowane ofiary (IWF, 2025),
- ponad **440 tysięcy zgłoszeń** dotyczących materiałów CSAM wygenerowanych przez AI odnotowano w pierwszym półroczu 2025 roku (NCMEC, 2025),
- w analogicznym okresie roku poprzedniego było to niespełna **7 tysięcy zgłoszeń** (NCMEC, 2025),
- odnotowano wzrost fotorealistycznych filmów CSAM wygenerowanych przez AI o **26 000%** (IWF, 2025),
- ponad **23 tysiące przypadków** sextortion wobec dzieci zgłoszono w 2025 roku (NCMEC, 2025),
- rok wcześniej około **13 tysięcy przypadków** (NCMEC, 2025).

DLACZEGO DZIECI PONIŻEJ 15. ROKU ŻYCIA SĄ SZCZEGÓLNI ZAGROŻONE

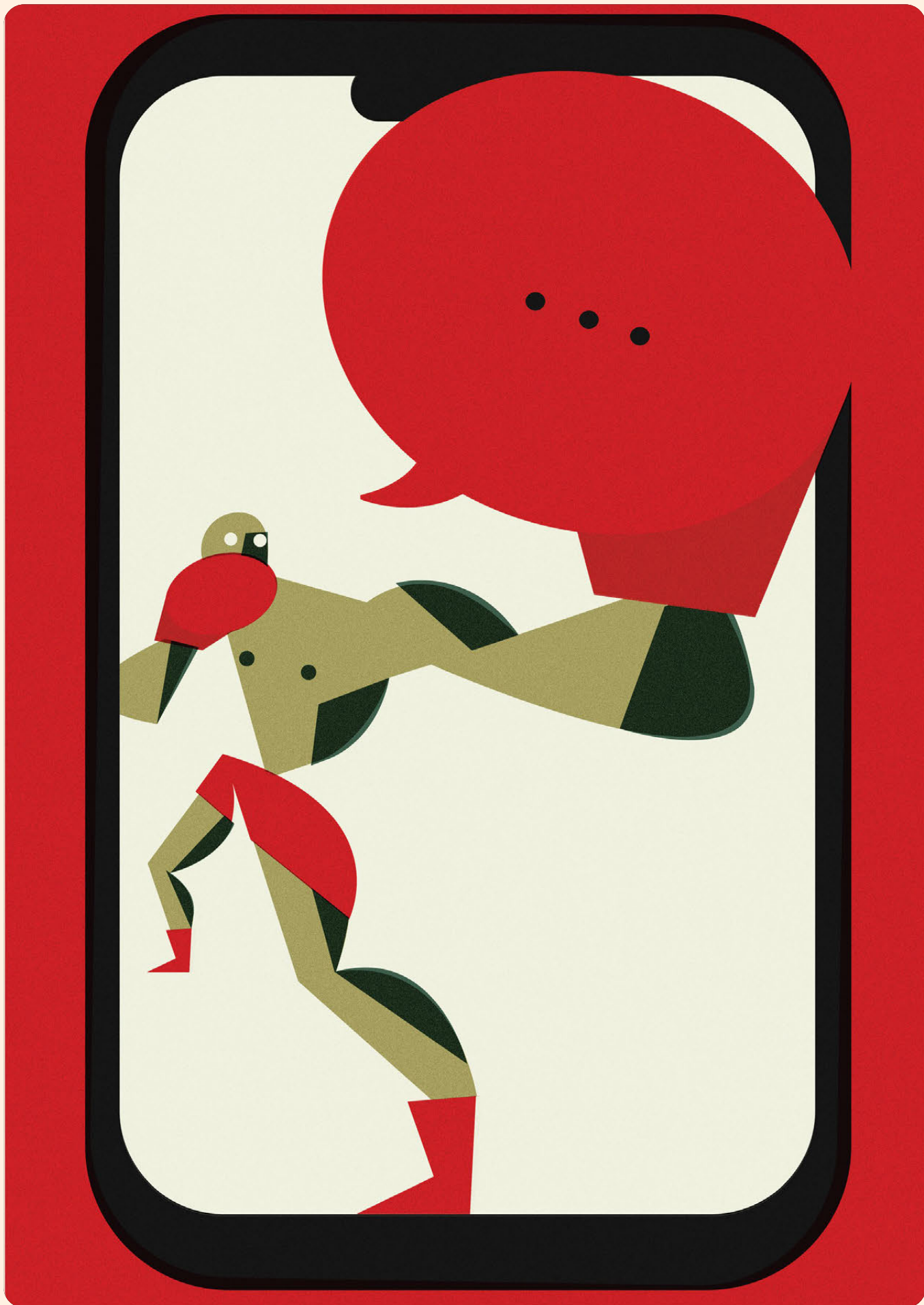
- Ich mózg znajduje się w fazie intensywnego rozwoju – obszary odpowiedzialne za emocje dojrzewają szybciej niż te odpowiadające za ocenę ryzyka i kontrolę impulsów.
- Silniej uzależniają poczucie własnej wartości od uwagi i akceptacji innych, co zwiększa podatność na manipulację relacyjną.
- Potrzeba bycia „wyjątkowym” i zauważonym sprawia, że intensywne zainteresowanie ze strony dorosłego może być odbierane jako wyróżnienie, a nie sygnał ostrzegawczy.
- Mają ograniczoną zdolność krytycznej oceny intencji rozmówcy, szczególnie gdy relacja rozwija się stopniowo i w atmosferze zaufania.
- Trudniej przewidują długofalowe konsekwencje przesyłania intymnych treści, koncentrując się na bieżącej relacji.
- Nie w pełni rozumieją trwałość i nieodwracalność treści cyfrowych oraz możliwość ich wykorzystania do szantażu.
- Są bardziej podatne na presję emocjonalną, zawstydzanie i wzbudzanie poczucia winy.
- Częściej reagują impulsywnie pod wpływem emocji, co zwiększa ryzyko przekroczenia własnych granic.
- Trudniej stawiają granice w relacji, zwłaszcza gdy obawiają się utraty kontaktu.
- Rzadziej ujawniają problem dorosłym z powodu wstydu, lęku przed konsekwencjami lub utraty dostępu do urządzeń.

KONSEKWENCJE DLA DZIECI

- Doświadczają silnego lęku i poczucia zagrożenia, które może utrzymywać się długo po zakończeniu relacji.
- Rozwijają objawy traumy, w tym zaburzenia snu, koncentracji i chroniczne napięcie.
- Doświadczają intensywnego wstydu i poczucia winy, nawet jeśli zostały zmanipulowane.
- Wycofują się z relacji rówieśniczych i kontaktów społecznych.
- Doświadczają obniżenia poczucia własnej wartości oraz zaburzeń obrazu siebie.
- Narażone są na wtórną wiktymizację w przypadku dalszego krążenia materiałów w sieci.
- W sytuacji spotkań offline pojawia się bezpośrednie zagrożenie zdrowia i życia dziecka.

DLACZEGO GRANICA 15+ MA ZNACZENIE OCHRONNE

- Opóźnia wejście dziecka w środowisko, w którym możliwy jest nieograniczony kontakt z nieznanymi dorosłymi.
- Ogranicza liczbę młodszych użytkowników dostępnych w otwartym obiegu platform, utrudniając sprawcom wyszukiwanie potencjalnych ofiar.
- Zmniejsza ekspozycję na prywatne kanały komunikacji w najbardziej wrażliwym okresie rozwojowym.
- Przesuwa moment pierwszego kontaktu z mechanizmami manipulacji na etap większej dojrzałości emocjonalnej.
- Daje więcej czasu na rozwój zdolności rozpoznawania niepokojących sygnałów i stawiania granic.
- Zmniejsza prawdopodobieństwo eskalacji relacji online do spotkań offline.
- Wzmacnia normę systemową, że bezpieczeństwo dzieci w środowisku cyfrowym nie jest wyłącznie odpowiedzialnością rodziców.
- Ułatwia powiązanie granicy wieku z realną weryfikacją wieku jako rzeczywistym mechanizmem ochronnym.



POWÓD 2

CYBERPRZEMOC

(przemoc rówieśnicza w środowisku cyfrowym, cyberbullying, agresja elektroniczna, hejt)

Bartek ma 14 lat.

Po kłótni z kolegą został usunięty z klasowej grupy na WhatsAppie. Ze screenów, które dostał od koleżanki, dowiedział się, że na grupie pojawiły się ośmieszające go materiały. Głównie związane z jego wyglądem – problemami z cerą i wagą. Niektóre z nich trafiły też na szkolne „spotted”. Bartek poczuł się bezradny. Wiele razy przeglądał filmiki i komentarze. Zastanawiał się, czy wszyscy tak o nim myślą. Czy rzeczywiście jest taki „okropny”. Zaczął unikać szkoły.

NA CZYM POLEGA ZAGROŻENIE

Przemoc rówieśnicza nie pojawiła się wraz z internetem. Od zawsze była obecna w szkołach i grupach rówieśniczych – w formie wyśmiewania, poniżania, wykluczania, zastraszania czy przemocy fizycznej. Internet i media społecznościowe radykalnie zmieniły jednak jej charakter, dynamikę i skalę.

Przestała być ograniczona do jednego miejsca i momentu. Nie kończy się po wyjściu ze szkoły ani po powrocie do domu.

Stała się ciągła – dostępna 24 godziny na dobę poprzez smartfon, komunikatory i platformy społecznościowe.

Zyskała szeroką publiczność. Komentarze, reakcje, udostępnienia i zrzuty ekranu sprawiają, że przemoc staje się widowiskiem, które może być oglądane i powielane przez wielu odbiorców.

Cyberprzemoc obejmuje m.in.:

- obrażanie i poniżanie w komentarzach oraz wiadomościach prywatnych,
- rozpowszechnianie kompromitujących zdjęć, filmów i screenów,
- przerabianie wizerunku przy użyciu aplikacji, w tym narzędzi wykorzystujących AI,
- wykluczanie z grup i społeczności online,
- podszywanie się pod inne osoby w celu ośmieszenia lub zaskodzenia.

W wielu przypadkach przemoc nie kończy się w sieci, lecz współwystępuje z przemocą offline lub przenosi się do szkoły i codziennych relacji.

ROLA MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

- Upubliczniają przemoc, czyniąc ją widoczną dla szerokiego grona odbiorców i wzmacniając jej siłę oddziaływania.
- Utrwalają ją w postaci treści, które mogą być kopiowane, zapisywane i ponownie rozpowszechniane.
- Wzmacniają ją algorytmicznie, ponieważ treści wywołujące silne emocje szybciej się rozchodzą i generują większe zaangażowanie.
- Utrudniają ofierze odcięcie się od sytuacji przemocowej, gdyż treści mogą powracać w nowych kontekstach i kanałach.
- Tworzą warunki sprzyjające działaniu pod wpływem impulsu, bez bezpośredniej konfrontacji twarzą w twarz.
- Osłabiają poczucie odpowiedzialności sprawcy, który nie widzi bezpośrednio reakcji i emocji osoby krzywdzonej.

Pojedynczy incydent może być wielokrotnie odtwarzany, docierać do coraz szerszego grona odbiorców i eskalować bez udziału dorosłych.

DLACZEGO DZIECI PONIŻEJ 15. ROKU ŻYCIA SĄ SZCZEGÓLNIIE ZAGROŻONE

- Relacje rówieśnicze stanowią w tym wieku kluczowy obszar budowania tożsamości i poczucia własnej wartości.
- Aprobata grupy ma wyjątkowo duże znaczenie, a odrzucenie i ośmieszenie są przeżywane intensywniej niż w późniejszych etapach rozwoju.
- Odporność emocjonalna jest jeszcze ograniczona, a wahania nastroju i silne reakcje emocjonalne są częstsze.
- Empatia poznawcza, czyli zdolność do przyjmowania perspektywy drugiej osoby, wciąż się rozwija, co zwiększa ryzyko udziału w przemocy lub biernego przyzwolenia na nią.
- Zdolność przewidywania długofalowych konsekwencji swoich działań nie jest w pełni ukształtowana.
- Umiejętności radzenia sobie z presją społeczną dopiero się kształtują, a obraz siebie bywa niestabilny i podatny na ocenę ze strony innych.
- Publiczny charakter cyberprzemocy wzmacnia poczucie, że „wszyscy widzą”, co potęguje wstyd i bezradność.
- Trudniej oddzielają pojedynczy incydent od całościowej oceny własnej wartości, co zwiększa ryzyko silnych reakcji kryzysowych.

SKALA PROBLEMU

Badania pokazują, że młodzież doświadcza przemocy rówieśniczej w środowisku cyfrowym:

- **39% nastolatków w Polsce** doświadcza przemocy online, **44%** deklaruje, że jej nie doświadcza, a **17%** nie ma zdania (NASK, 2025),
- **29% nastolatków** doświadcza wyzywania online (NASK, 2025),
- **19%** doświadcza ośmieszania (NASK, 2025),
- **18%** doświadcza poniżania (NASK, 2025),
- **13%** doświadcza straszenia (NASK, 2025),
- **10%** młodych internautów doświadcza agresji kilka razy w miesiącu (NASK, 2025),
- **7%** doświadcza agresji co najmniej raz w tygodniu (NASK, 2025),
- **47% nastolatków** nie podejmuje żadnych działań w odpowiedzi na cyfrową agresję (NASK, 2025),
- **40% ofiar** nie zgłasza problemu i nie szuka pomocy (NASK, 2025),
- **66% rodziców** uważa, że ich dziecko zwróci się do nich o wsparcie w sytuacji kryzysowej (NASK, 2025),
- Europol dokumentuje przypadki wykorzystania deepfake do cyberprzemocy wobec dzieci poniżej 14. roku życia (Europol, 2024),
- **15% nastolatków** było ofiarą cyberbullyingu (WHO, 2024),
- **12% nastolatków** przyznaje się do stosowania cyberprzemocy wobec rówieśników (WHO, 2024).

KONSEKWENCJE DLA DZIECI

- Doświadczają obniżonego poczucia własnej wartości i utraty poczucia bezpieczeństwa w relacjach rówieśniczych.
- Rozwijają lęk, smutek oraz objawy depresyjne.
- Mogą doświadczać problemów ze snem i koncentracją.
- Wycofują się z relacji i aktywności społecznych.
- Notują pogorszenie funkcjonowania szkolnego.
- W długotrwałych przypadkach narażone są na rozwój kryzysów psychicznych i zachowań autodestrukcyjnych.
- Ryzyko to znacząco rośnie, gdy przemoc ma charakter publiczny i utrzymuje się przez dłuższy czas.

DLACZEGO GRANICA 15+ MA ZNACZENIE OCHRONNE

- Ogranicza obecność młodszych dzieci w środowisku o wysokim prawdopodobieństwie obserwowania i doświadczania przemocy rówieśniczej.
- Zmniejsza ryzyko publicznego upokarzania w okresie największej wrażliwości rozwojowej.
- Opóźnia moment wejścia w przestrzeń, w której przemoc może mieć charakter masowy i trwały.
- Daje więcej czasu na rozwój kompetencji społecznych i emocjonalnych poza środowiskiem online.
- Umożliwia wzmocnienie norm społecznych i edukacyjnych, zanim dziecko znajdzie się w otwartej przestrzeni platform społecznościowych.
- Wzmacnia przekaz, że media społecznościowe nie są neutralnym ani bezpiecznym środowiskiem dla młodszych dzieci.

15POWOKDOW.PL



PORNOGRAFIA

(materiały pornograficzne, erotyka,
reklamy promujące treści pornograficzne)

Tomek ma 12 lat.

Pierwszy film pornograficzny zobaczył na telefonie kolegi, gdy był w trzeciej klasie. Później widział podobne materiały na TikToku. Wciągnął się jednak dopiero przez grupę na WhatsAppie - z pornograficznymi linkami, zdjęciami i memami. Teraz pornografię ogląda codziennie. Czasem kilka razy dziennie. Scrolluje pornograficzne shortsy. Ogląda filmy. Szuka coraz mocniejszych materiałów. Wstydzi się tego. Czuje się winny. Ale nie potrafi się powstrzymać.

NA CZYM POLEGA ZAGROŻENIE

Pornografia w internecie bywa kojarzona przede wszystkim z wyspecjalizowanymi serwisami dla dorosłych. Często zakłada się, że to one stanowią główne źródło ryzyka, natomiast media społecznościowe – powszechnie używane przez dzieci i młodszych nastolatków – są od takich treści wolne lub skutecznie je filtrują.

To założenie jest nieprawdziwe.

W części platform pornografia osób dorosłych jest formalnie dopuszczona i szeroko obecna w przestrzeni serwisu. W innych mediach społecznościowych przybiera formy mniej oczywiste – rozproszone, pośrednie i trudniejsze do jednoznacznego zidentyfikowania.

Może występować m.in. jako:

- filmy i zdjęcia zawierające fragmenty treści pornograficznych lub prowadzące do serwisów dla dorosłych,
- zamknięte grupy, kanały i czaty, w których użytkownicy wymieniają się materiałami,
- treści typu soft porn obecne w codziennym feedzie i normalizowane jako element stylu życia,
- przekazy influencerów zachęcających odbiorców do odwiedzania płatnych platform pornograficznych.

Dzieci i młodzi nastolatki nie muszą aktywnie poszukiwać pornografii. Mogą natrafić na nią przypadkowo – w środowiskach, które stanowią dla nich podstawowy kanał komunikacji, budowania relacji i spędzania wolnego czasu.

ROLA MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

- Algorytmy rekomendacyjne mogą stopniowo kierować użytkownika w stronę coraz bardziej seksualizowanych treści.
- Brak skutecznej weryfikacji wieku sprawia, że dzieci funkcjonują w tej samej przestrzeni co dorośli odbiorcy treści pornograficznych.
- System linków, reklam i poleceń twórców umożliwia łatwe przechodzenie z mediów społecznościowych do zewnętrznych serwisów z treściami dla dorosłych.
- Granica między treściami lifestyle'owymi a treściami erotyzowanymi ulega rozmyciu, co sprzyja ich normalizacji.
- Wymiana linków i materiałów odbywa się również w komunikatorach, gdzie kontrola ze strony dorosłych jest ograniczona.

Formalne zakazy publikowania pornografii na części platform nie przekładają się na realną ochronę dzieci. Treści seksualne mogą pojawiać się w codziennym feedzie, w rekomendacjach lub w zamkniętych grupach.

SKALA PROBLEMU

Badania pokazują, że dzieci i młodzież mają powszechny, często nieintencjonalny kontakt z pornografią w środowisku cyfrowym, który jest wzmacniany przez mechanizmy algorytmiczne i przekłada się na realne zachowania oraz postawy:

- średni wiek pierwszego kontaktu z pornografią w Polsce wynosi 11 lat i 3 miesiące (NASK, 2022),
- **18,5% dzieci** trafia na pornografię przed ukończeniem 10. roku życia (NASK, 2022),
- **32% nastolatków** wskazuje przypadek (np. rekomendacje algorytmiczne) jako źródło pierwszego kontaktu (NASK, 2022),
- jedynie **16% 16-latków i 7% dzieci** w wieku 12–14 lat deklaruje celowe wyszukiwanie pornografii (NASK, 2022),
- **33% nastolatków** oglądających pornografię robi to często – 15% codziennie, 18% kilka razy w tygodniu (NASK, 2022),
- **20,9% badanych** wskazuje, że ich rówieśnicy oglądają pornografię kilka razy w tygodniu, a 20,6% nawet kilka razy dziennie (NASK, 2022),
- **3 na 5 młodych** osób miało kontakt z pornografią online za pośrednictwem mediów społecznościowych (eSafety Commissioner, 2023),
- **35%** natknęło się na pornografię w głównym strumieniu treści (feed) (eSafety Commissioner, 2023),
- **28%** poprzez reklamy, a 22% poprzez wiadomości prywatne (eSafety Commissioner, 2023),
- **17% ekspozycji** ma miejsce w grupach prywatnych lub na dedykowanych stronach (eSafety Commissioner, 2023),
- **45% dzieci** doświadcza ekspozycji na pornografię na platformie X (dawniej Twitter), wobec 35% na stronach pornograficznych (eSafety Commissioner, 2025),
- wśród głównych kanałów dystrybucji znajdują się również Snapchat (29%), Instagram (23%) oraz TikTok (22%) (eSafety Commissioner, 2025),
- **33,4% najmłodszych** badanych nie potrafi ocenić, czy treści pornograficzne odzwierciedlają realne relacje seksualne (eSafety Commissioner, 2023),
- **29,8% 16-latków i 19,2% dzieci** w wieku 12–14 lat widziało sceny gwałtu w internecie (eSafety Commissioner, 2023),
- **61% dzieci** w wieku 15–16 lat deklaruje regularny kontakt z brutalną pornografią (Parlament Europejski, 2020),
- średni wiek regularnego kontaktu z brutalnymi treściami pornograficznymi wśród chłopców wynosi 13 lat (Parlament Europejski, 2020),
- **1 na 8 dzieci** już przy pierwszym kontakcie z pornografią trafia na materiały przedstawiające przemoc wobec kobiet (Parlament Europejski, 2020),
- odsetek nastolatków wysyłających swoje nagie lub półnagie zdjęcia wzrósł z 3,1% do 11,4% w latach 2020–2022 (NASK, 2023),
- **32,7% nastolatków** otrzymało czyjeś materiały intymne (NASK, 2023),
- **20% dzieci** w wieku 12–14 lat i 41,5% starszych nastolatków otrzymało propozycje lub żądania przesyłania nagich zdjęć (NASK, 2022),
- **30% najmłodszych** otrzymuje takie wiadomości od osób obcych (NASK, 2022),
- **58,8% dzieci** nigdy nie rozmawiało z rodzicami o pornografii (NASK, 2022),
- jedynie **18% nastolatków** deklaruje istnienie skutecznego nadzoru rodzicielskiego w tym obszarze (NASK, 2022),
- wczesna ekspozycja na pornografię jest powiązana ze wzrostem przemocy seksualnej rówieśniczej (peer-on-peer abuse) oraz zacieraniem granic zgody w relacjach (UNICEF & WeProtect Global Alliance, 2023).

DLACZEGO DZIECI PONIŻEJ 15. ROKU ŻYCIA SĄ SZCZEGÓLNIENIE NARAŻONE

Badania pokazują, że młodzież doświadcza przemocy rówieśniczej w środowisku cyfrowym:

- Znajdują się w okresie intensywnego kształtowania obrazu relacji, intymności i własnego ciała.
- Ich rozumienie seksualności dopiero się rozwija i w dużej mierze opiera się na pierwszych doświadczeniach oraz obserwowanych wzorcach.
- Mechanizmy krytycznego myślenia i oceny wiarygodności przekazów wizualnych nie są jeszcze w pełni ukształtowane.
- Traktują media społecznościowe jako przestrzeń codzienną i bezpieczniejszą niż wyspecjalizowane serwisy dla dorosłych, co obniża czujność wobec treści seksualnych.
- Nie zawsze rozpoznają pornografię w jej łagodniejszych, pośrednich lub znormalizowanych formach.
- Są podatne na stopniową normalizację seksualizowanych przekazów obecnych w kulturze wizualnej platform.
- Silniej reagują na intensywne bodźce wizualne, a system nagrody w tym wieku sprzyja utrwalaniu silnych doświadczeń.
- Nie posiadają jeszcze wystarczających kompetencji do rozumienia różnicy między obrazem pornograficznym a realnymi relacjami opartymi na wzajemności i zgodzie.
- Kontakt z pornografią często następuje bez przygotowania, kontekstu i rozmowy z dorosłymi, co zwiększa ryzyko błędnych interpretacji i utrwalania zniekształconych wyobrażeń.

KONSEKWENCJE DLA DZIECI

- Utrwalają zniekształcony obraz seksualności i relacji międzyludzkich.
- Mogą internalizować nierealistyczne, a często przemocowe wzorce zachowań seksualnych.
- Doświadczają presji wyglądu i „performowania” seksualności zgodnie z obserwowanymi wzorcami.
- Mają trudności w rozumieniu granic oraz znaczenia wzajemnej zgody.
- Mogą odczuwać wstyd, dezorientację i napięcie emocjonalne.
- Kontakt z pornografią może stanowić punkt wyjścia do dalszych zagrożeń, takich jak sexting, szantaż czy seksualna manipulacja.

Wczesna i niekontrolowana ekspozycja w okresie szczególnej wrażliwości rozwojowej może wpływać na sposób budowania relacji w późniejszych latach.

DLACZEGO GRANICA 15+ MA ZNACZENIE OCHRONNE

- Ogranicza przypadkową ekspozycję młodszych dzieci na treści seksualne w codziennym środowisku komunikacyjnym.
- Zmniejsza skuteczność algorytmicznego kierowania do treści erotyzowanych i pornograficznych.
- Utrudnia docieranie do dzieci poprzez linki, reklamy i polecenia twórców.
- Daje więcej czasu na rozwój kompetencji poznawczych, emocjonalnych i społecznych.
- Wzmacnia normę, że media społecznościowe w obecnym kształcie nie są neutralnym środowiskiem o rozwoju seksualnego dzieci.



POWÓD 4

PRZEMOCOWE TREŚCI

(patotreści, brutalne nagrania,
normalizacja przemocy)

Mateusz ma 11 lat.

Na TikToku zobaczył film z wojny w Ukrainie. Obejrzał go w całości. Kilka razy. Od tego czasu algorytm podsuwał mu coraz więcej filmów z frontu. Ataki dronów. Strzelanie do żołnierzy uciekających z płonącego czołgu. Był zaciekawiony, ale też przestraszony. Zaczął mieć problemy ze snem. Obrazy przemocy wracały do niego w myślach. W szkole, podczas alarmu przeciwpożarowego, dostał ataku paniki.

NA CZYM POLEGA ZAGROŻENIE

Przemoc nie jest nowym zjawiskiem w mediach. Przez lata była jednak filtrowana redakcyjnie, opatrzona komentarzem i wyraźnie oddzielona od codziennej rozrywki dzieci. Media społecznościowe zniósły te bariery.

Dziś przemocowe treści funkcjonują w tym samym strumieniu co memy, filmy rozrywkowe i komunikacja rówieśnicza. Dzieci i młodsi nastolatki mają z nimi kontakt bez zapowiedzi, ostrzeżeń i kontekstu.

Do przemocowych treści należą m.in.:

- nagrania bójek, pobić i upokarzania,
- tzw. patotreści, w których przemoc staje się elementem rozrywki,
- brutalne materiały z wypadków i zdarzeń losowych,
- nagrania z wojen i konfliktów zbrojnych,
- filmy dokumentujące realne zabójstwa i ataki,
- fragmenty filmów i seriali zawierające drastyczne sceny przemocy, rozpowszechniane poza pierwotnym kontekstem fabularnym.

Wiele z tych treści nie jest tworzonych z myślą o dzieciach, ale dociera do nich w sposób niekontrolowany i przypadkowy – poprzez algorytmy, udostępnienia i rekomendacje.

W środowisku mediów społecznościowych przemoc staje się elementem powtarzalnego strumienia treści. Pojedyncze nagrania rzadko funkcjonują w izolacji – są komentowane, remiksowane, udostępniane i powielane w kolejnych kontekstach. W efekcie dzieci mogą wielokrotnie stykać się z tym samym materiałem lub z jego kolejnymi wariantami.

Powtarzalność i łatwość dostępu powodują stopniowe przesuwanie granicy wrażliwości. Materiały, które początkowo wywołują szok lub silny lęk, z czasem mogą być odbierane jako element zwykłego internetowego feedu.

ROLA MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

- Algorytmy promują treści wywołujące silne emocje, w tym strach, szok i oburzenie, ponieważ generują one większe zaangażowanie użytkowników.
- Ekonomia uwagi sprawia, że materiały drastyczne często osiągają wysokie zasięgi i są częściej rekomendowane kolejnym odbiorcom.
- Brak skutecznych barier wiekowych powoduje, że brutalne materiały trafiają do młodszych użytkowników bez dodatkowych zabezpieczeń.
- Łatwość nagrywania i natychmiastowego publikowania skraca dystans między zdarzeniem a odbiorcą – przemoc może być transmitowana niemal w czasie rzeczywistym.
- Proste mechanizmy udostępniania umożliwiają szybkie powielanie i masowe rozpowszechnianie materiałów.
- Brak wyraźnego oddzielenia treści brutalnych od rozrywkowych powoduje ich normalizację w codziennym strumieniu treści.

Jedno zdarzenie offline może zostać nagrane, szybko rozpowszechnione i obejrzane przez bardzo szerokie grono odbiorców, w tym dzieci.

DLACZEGO DZIECI PONIŻEJ 15. ROKU ŻYCIA SĄ SZCZEGÓLNI NARAŻONE

Silniej reagują emocjonalnie na drastyczne obrazy i intensywne bodźce wizualne.

- Nie mają jeszcze w pełni rozwiniętych mechanizmów regulacji emocji, co utrudnia im przetwarzanie silnego lęku lub szoku.
- Trudniej oddzielają fikcję od realnych zdarzeń, zwłaszcza gdy materiały prezentowane są bez kontekstu.
- Mają ograniczoną zdolność krytycznej analizy treści oraz rozumienia ich intencji i źródła.
- Często przeceniają własną odporność psychiczną i nie przewidują skutków kontaktu z brutalnymi materiałami.
- W okresie kształtowania norm społecznych mogą internalizować obserwowane zachowania jako akceptowalne.
- Są bardziej podatne na normalizację agresji jako sposobu reagowania na konflikt.

Kontakt z przemocą w okresie intensywnego rozwoju emocjonalnego zwiększa ryzyko lęku, zubożenia oraz utrwalania agresywnych wzorców reagowania.

SKALA PROBLEMU

Badania pokazują, że dzieci i młodzież mają kontakt z przemocowymi i drastycznymi treściami w środowisku cyfrowym:

- **25% nastolatków** trafiło na drastyczne, przemocowe treści dzięki algorytmom rekomendacji w mediach społecznościowych (Youth Endowment Fund, 2024),
- **70% nastolatków** zadeklarowało, że widziało prawdziwe akty przemocy (Youth Endowment Fund, 2024),
- **35%** widziało nagrania z użyciem broni i niebezpiecznych narzędzi (Youth Endowment Fund, 2024),
- **33%** widziało materiały promujące działania gangów (Youth Endowment Fund, 2024),
- **56% młodzieży** oglądało nagrania z bójek rówieśników w mediach społecznościowych (Youth Endowment Fund, 2024),
- **22%** nastolatków regularnie ogląda patotreści (NASK, 2025),
- dalsze udostępnianie nagrań przemocy przez rówieśników wydłuża doświadczenie krzywdy ofiary (WHO, 2024),
- algorytmy rekomendacyjne promują treści mizoginiczne i związane z toksyczną supremacją (Baker, Ging, Brandt Andreassen, 2024),
- mechanizmy platform są wykorzystywane do radykalizacji nieletnich i ekspozycji na treści ekstremistyczne (Europol, 2025),
- liberalizacja zasad moderacji w serwisach Meta może doprowadzić do **97% spadku interwencji moderatorów** (CCDH, 2025),
- grupy sprawców wykorzystują platformy takie jak Discord i Roblox do kontaktu z dziećmi i zmuszania ich do działań przemocowych online (NCMEC, 2025).

KONSEKWENCJE DLA DZIECI

- Doświadczają podwyższonego poziomu lęku i poczucia zagrożenia.
- Mogą mieć koszmary senne i trudności ze snem.
- Wykazują objawy nadmiernej czujności i napięcia.
- Mogą reagować zubożeniem na cierpienie innych.
- Normalizują agresję jako dopuszczalny sposób reagowania.
- Doświadczają trudności w regulacji emocji i radzeniu sobie z napięciem.
- Przy częstym lub długotrwałym kontakcie z drastycznymi materiałami mogą pojawić się objawy charakterystyczne dla reakcji pourazowych.

DLACZEGO GRANICA 15+ MA ZNACZENIE OCHRONNE

- Ogranicza przypadkową ekspozycję młodszych dzieci na brutalne treści.
- Zmniejsza częstotliwość kontaktu z przemocą w najbardziej wrażliwym okresie rozwojowym.
- Opóźnia moment wejścia w przestrzeń, w której brutalne materiały mogą być szeroko dostępne i algorytmicznie wzmacniane.
- Daje więcej czasu na rozwój zdolności do rozumienia i przetwarzania trudnych obrazów.
- Wzmacnia normę, że media społecznościowe w obecnym kształcie nie są neutralnym środowiskiem dla dzieci w kontekście przemocy.

15POWOKDOW.PL

MOWA NIENAWIŚCI I RADYKALIZACJA

(hejt, normalizacja agresji, przesuwanie granic)

Aleks ma 13 lat.

Na TikToku trafił na materiały wyśmiewające uchodźców. Wydawały mu się zabawne. Przy kilku zostawił serduszko. Algorytm zaczął podsuwać mu coraz więcej takich treści. W komentarzach widział dużo hejtu, ale też „dowody”, że uchodźcy są zagrożeniem i że trzeba ich zwalczać. Zaczął udostępniać podobne filmy. W szkole przekonywał kolegów, że uczniowie z innych krajów są gorsi.

NA CZYM POLEGA ZAGROŻENIE

Mowa nienawiści i wrogie formy komunikacji nie są nowym zjawiskiem. W przeszłości miały jednak ograniczony zasięg i były wyraźnie piętnowane w przestrzeni publicznej. Media społecznościowe radykalnie zmieniły skalę, tempo i sposób ich rozpowszechniania.

Dziś hejt, pogarda i agresywny język funkcjonują jako codzienny element komunikacji online. Dzieci i młodzi nastolatki stykają się z nimi nie tylko wtedy, gdy są bezpośrednim celem ataku, lecz także jako bierni odbiorcy treści skierowanych przeciwko innym osobom i grupom.

Granice między „żartem”, ironią a wrogą narracją często są rozmyte. Agresywny język bywa przedstawiany jako element stylu komunikacji, forma ekspresji lub „normalna” część debaty.

Mowa nienawiści obejmuje m.in.:

- wyzwiska i dehumanizujące określenia,
- treści homofobiczne, rasistowskie i seksistowskie,
- nawoływanie do przemocy lub wykluczenia,
- ośmieszanie i pogardę wobec określonych grup,
- narracje usprawiedliwiające agresję i przemoc.

Powtarzalny kontakt z takimi treściami sprawia, że przestają one wywoływać sprzeciw i zaczynają być postrzegane jako element „normalnej” komunikacji.

ROLA MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

- Algorytmy promują treści wywołujące silne emocje, w tym gniew i oburzenie, ponieważ zwiększają zaangażowanie użytkowników.
- Agresywne wypowiedzi generują większą liczbę reakcji i komentarzy, co wzmacnia ich widoczność.
- Mechanizmy udostępniania przyspieszają rozprzestrzenianie się wrogich narracji.
- Brak konsekwentnej i szybkiej moderacji sprzyja utrwalaniu agresywnego języka jako akceptowalnego standardu.
- Struktura platform umożliwia tworzenie zamkniętych grup, w których poglądy ulegają wzmocnieniu i radykalizacji.

Treści oparte na pogardzie i konflikcie szybciej się rozprzestrzeniają, częściej trafiają do młodszych użytkowników i stają się widoczne nawet bez aktywnego ich wyszukiwania.

Stały kontakt z uproszczonymi, spolaryzowanymi narracjami sprzyja utrwalaniu podziałów „my-oni” oraz stopniowemu przesuwaniu granic akceptowalnych treści.

DLACZEGO DZIECI PONIŻEJ 15. ROKU ŻYCIA SĄ SZCZEGÓLNIE NARAŻONE

- Dopiero kształtują system wartości, norm społecznych i rozumienie granic dopuszczalnej komunikacji.
- Uczą się języka wyrażania emocji i rozwiązywania konfliktów.
- Są szczególnie podatne na wpływ grupy rówieśniczej oraz dominujących narracji w środowisku online.
- Mogą internalizować mowę nienawiści i stereotypy jako formę żartu lub normę grupową.
- Nie dysponują jeszcze w pełni rozwiniętymi kompetencjami krytycznego myślenia i analizy przekazów ideologicznych.
- Silniej reagują na komunikaty oparte na emocjach niż na argumentach racjonalnych.
- W okresie poszukiwania tożsamości mogą być bardziej podatne na narracje oferujące proste wyjaśnienia i jednoznaczne podziały.

Stała ekspozycja na hejt sprawia, że agresywny język staje się akceptowalnym narzędziem komunikacji, a granice tego, co dopuszczalne, stopniowo się przesuwają.

SKALA PROBLEMU

Badania pokazują, że dzieci i młodzież mają kontakt z przemocowymi i drastycznymi treściami w środowisku cyfrowym:

- **51% nastolatków** regularnie widuje treści atakujące innych ze względu na wygląd fizyczny (NASK, 2023),
- **40%** widuje treści atakujące ze względu na kolor skóry (NASK, 2023),
- **36%** widuje treści atakujące ze względu na orientację seksualną (NASK, 2023),
- **32%** widuje treści atakujące ze względu na płeć (NASK, 2023),
- **około 29%** widuje treści atakujące ze względu na narodowość i wyznanie (NASK, 2023),
- **51% młodych** ludzi uważa, że osoby obrażające innych w internecie pozostają bezkarne (NASK, 2023),
- **47% nastolatków** nie podejmuje żadnych działań, widząc nienawiść w sieci (NASK, 2025),
- **ponad 29% osób zatrzymanych w UE** pod zarzutem terroryzmu w 2024 roku stanowiły osoby w wieku 12–20 lat (Europol, 2025),
- reakcja „gniew” na Facebooku **ma pięciokrotnie wyższą wagę** niż polubienie (Haugen, 2021).

KONSEKWENCJE DLA DZIECI

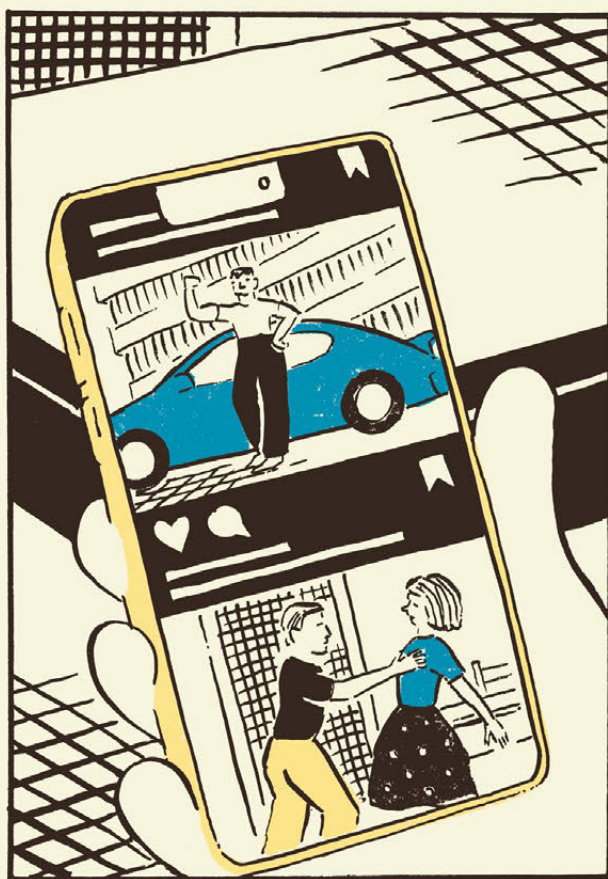
- Obniża się poziom empatii wobec osób należących do atakowanych grup.
- Wzrasta skłonność do agresji słownej i impulsywnych reakcji.
- Następuje normalizacja przemocy symbolicznej i dehumanizującego języka.
- Pojawia się lęk i poczucie zagrożenia u dzieci należących do stygmatyzowanych grup.
- Utrudnione staje się budowanie relacji opartych na szacunku i dialogu.
- Może dojść do utrwalenia spolaryzowanych, uproszczonych postaw wobec świata społecznego.

U części dzieci skutkiem jest utrwalenie postaw i akceptacja agresji, u innych – wycofanie, bezradność i poczucie braku wpływu.

DLACZEGO GRANICA 15+ MA ZNACZENIE OCHRONNE

- Ogranicza wczesną ekspozycję na hejt i spolaryzowane narracje w najbardziej wrażliwym okresie rozwojowym.
- Zmniejsza wpływ agresywnego języka na proces kształtowania norm i wartości.
- Opóźnia moment wejścia w środowisko, w którym radykalne treści są algorytmicznie wzmacniane.
- Daje więcej czasu na rozwój kompetencji społecznych, językowych i krytycznego myślenia poza środowiskiem online.
- Wzmacnia normę, że media społecznościowe nie są neutralnym środowiskiem wychowawczym dla młodszych dzieci.

15POWOKDOW.PL



POWÓD 6

SZKODLIWE WZORCE

(influencerzy, porównania społeczne,
życie na pokaz)

Filip ma 14 lat.

Na TikToku zaczął oglądać filmy o „prawdziwej męskości”. Twórcy mówili, że emocje to słabość i że chłopcy powinni dominować. Filipa zafascynowały te treści. Poczuł, że chce być „alfą”. Zaczął wysyłać takie filmy kolegom. W szkole mówił, że dziewczyny są słabsze i trzeba je „ustawiać”. Wyśmiewał je i próbował dominować. Kiedy ktoś się z nim nie zgadzał albo go krytykował, reagował agresją.

NA CZYM POLEGA ZAGROŻENIE

Media społecznościowe stały się jednym z głównych źródeł wzorców zachowań, aspiracji i stylu życia dzieci oraz młodszych nastolatków. To tam młodzi ludzie obserwują, jak „powinno się” wyglądać, funkcjonować w relacjach, odnosić sukcesy i budować swoją pozycję w grupie.

Wzorce te nie mają charakteru okazjonalnego. Są obecne codziennie, powtarzalne i algorytmicznie wzmacniane. Towarzyszą komunikacji rówieśniczej, przenikają do rozmów szkolnych i stają się elementem stałego środowiska rozwojowego.

Szczególną rolę odgrywają influencerzy. Obok treści wartościowych funkcjonuje szeroki nurt przekazów utrwalających uproszczony, komercyjny i silnie konkurencyjny obraz świata.

Charakteryzuje się on m.in.:

- oderwanymi od rzeczywistości obrazami z życia pozbawionego trudności i konsekwencji,
- przedstawianiem sukcesu głównie przez pryzmat pieniędzy, luksusu i zasięgów,
- promowaniem konsumpcji jako podstawowego celu działania,
- treściami silnie podporządkowanymi reklamom i współpracom komercyjnym,
- narracjami, w których popularność i widoczność stają się nadrzędną wartością.

Granica między autentyczną ekspresją a komunikatem marketingowym bywa nieczytelna. Reklama jest wbudowana w codzienne relacje twórcy z odbiorcą, co zwiększa jej wiarygodność i siłę oddziaływania.

Powtarzalność przekazu sprawia, że selektywny, wyretuszowany obraz rzeczywistości zaczyna być postrzegany jako norma, a nie wyjątek.

ROLA MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

- Algorytmy promują treści przyciągające uwagę i wywołujące silne emocje, w tym zazdrość, podziw i poczucie niedopasowania.
- Uproszczone narracje o szybkim sukcesie są wzmacniane częściej niż przekazy pokazujące proces, wysiłek i konsekwencje.
- Wizerunki „idealnego życia” są eksponowane kosztem codzienności i porażek.
- System rekomendacji premiuje treści generujące zaangażowanie, niezależnie od ich wpływu na rozwój młodego odbiorcy.
- Platformy łączą komunikację społeczną z mechanizmami monetyzacji, co sprzyja komercjalizacji relacji i wizerunku.

Dzieci funkcjonują w środowisku, w którym wartość człowieka bywa mierzona widocznością, reakcjami i estetyką wizerunku. Sukces prezentowany jest jako szybki, spektakularny i oderwany od realnych ograniczeń.

Mechanizm ten kształtuje nie tylko bieżące zachowania, lecz także długofalowe oczekiwania wobec siebie i świata.

SKALA PROBLEMU

Badania pokazują, że młodzież ma kontakt z treściami promującymi ryzykowne i szkodliwe wzorce zachowań w środowisku cyfrowym:

- **22% nastolatków** regularnie ogląda patotreści (NASK, 2025),
- **37% nastolatków** w wieku 13–15 lat oglądało patotreści w ciągu 12 miesięcy poprzedzających badanie (FDDS, 2019),
- **15%** ogląda patotreści codziennie lub prawie codziennie (FDDS, 2019),
- **53%** dowiedziało się o patotreściach od znajomych (FDDS, 2019),
- **30%** trafiło na patotreści przypadkiem (FDDS, 2019),
- **29%** dowiedziało się o patotreściach z mediów (FDDS, 2019),
- **38%** odbiorców uważa, że patotreści przedstawiają prawdziwe życie (FDDS, 2019),
- algorytmy rekomendują młodym chłopcom treści promujące agresję wobec kobiet (Baker, Ging, Brandt Andreasen, 2024),
- algorytm może zwiększyć liczbę mizoginistycznych treści w rekomendacjach o **400%** w ciągu kilku dni (UCL, 2024),
- reupload treści utrudnia trwałe usuwanie kont i materiałów twórców publikujących szkodliwe treści (CCDH, 2025),
- dzieci mają trudności w rozróżnianiu treści reklamowych od innych materiałów (Common Sense Media, 2023).

DLACZEGO DZIECI PONIŻEJ 15. ROKU ŻYCIA SĄ SZCZEGÓLNIE NARAŻONE

- Znajdują się w okresie intensywnego kształtowania tożsamości i poszukiwania punktów odniesienia.
- Silnie porównują się z innymi i budują obraz siebie na podstawie zewnętrznych informacji zwrotnych.
- Są szczególnie wrażliwe na ocenę równieśniczą i sygnały dotyczące przynależności do grupy.
- Nie mają jeszcze w pełni rozwiniętych mechanizmów krytycznej analizy przekazów marketingowych i inscenizowanych treści.
- Trudniej rozpoznają selektywność, retusz i komercyjny charakter prezentowanego wizerunku.
- Mogą utożsamiać popularność z realną wartością społeczną i osobistą.
- Silniej internalizują negatywne porównania, co bezpośrednio wpływa na samoocenę.

W tym okresie wzorce obserwowane w sieci mogą stać się fundamentem przyszłych przekonań dotyczących sukcesu, relacji i własnej wartości.

KONSEKWENCJE DLA DZIECI

- Obniżenie samooceny i utrwalone poczucie bycia „niewystarczającym”.
- Stała presja porównań i oceniania siebie przez pryzmat reakcji innych.
- Przekonanie, że wartość człowieka zależy od wyglądu, popularności i pieniędzy.
- Frustracja i rozczarowanie własnym życiem, gdy nie odpowiada ono prezentowanym wzorcom.
- Spłylenie rozumienia sukcesu, relacji i sensu działania.
- Nadmierne skupienie na autoprezentacji kosztem rozwoju kompetencji i relacji offline.
- Ryzyko uzależnienia poczucia własnej wartości od zewnętrznej aprobaty.

Długofalowo może to wpływać na wybory edukacyjne, aspiracje zawodowe, sposób budowania relacji oraz odporność psychiczną w dorosłości.

DLACZEGO GRANICA 15+ MA ZNACZENIE OCHRONNE

- Ogranicza ekspozycję młodszych dzieci na intensywnie promowane, komercyjne wzorce w okresie największej wrażliwości tożsamościowej.
- Zmniejsza presję porównań w kluczowym momencie kształtowania obrazu siebie.
- Opóźnia wejście w środowisko silnie konkurencyjne i zaprojektowane z wykorzystaniem mechanizmów monetyzacji uwagi.
- Daje więcej czasu na budowanie tożsamości, aspiracji i poczucia własnej wartości poza logiką zasięgów i widoczności.
- Zwiększa szanse na stabilniejsze kształtowanie tożsamości oraz bardziej realistyczny obraz siebie i świata.

15POWOKDOW.PL



POWÓD 7

RYZYKOWNE ZACHOWANIA

(challenge, wyzwania, ekstremalne trendy,
presja popularności)

Natalia ma 14 lat.

Na TikToku i Instagramie regularnie trafiała na treści dotyczące samookaleczania. Początkowo oglądała je z ciekawości. Z czasem zaczęła myśleć, że może to być sposób radzenia sobie z trudnymi emocjami. Kiedy rozstała się z chłopakiem, doświadczała silnego smutku i napięcia. Nie wiedziała, jak sobie z tym poradzić. Zaczęła się okaleczać.

NA CZYM POLEGA ZAGROŻENIE

Ryzykowne zachowania nie są zjawiskiem nowym. Młodzi ludzie od zawsze testowali granice, podejmowali ryzyko i sprawdzali swoją pozycję w grupie rówieśniczej. Media społecznościowe radykalnie zmieniły jednak skalę, dynamikę i motywację tych zachowań.

Dziś ryzyko:

- jest rejestrowane i publikowane,
- zyskuje natychmiastową publiczność,
- bywa nagradzane popularnością, zasięgiem i reakcjami.

W wielu przypadkach nie chodzi o samo doświadczenie, lecz o jego widoczność i odbiór społeczny. Akt ryzykowny przestaje być prywatnym eksperymentem – staje się treścią.

Ryzykowne zachowania w mediach społecznościowych obejmują m.in.:

- internetowe wyzwania (challenge) zagrożające zdrowiu lub życiu,
- podejmowanie niebezpiecznych działań w celu nagrania filmu,
- nagrywanie bójek, aktów przemocy lub wandalizmu,
- ryzykowne zachowania komunikacyjne, np. nagrywanie podczas jazdy,
- eksperymentowanie z używkami prezentowane jako „zabawa” lub norma.

Widoczność i możliwość porównywania się z innymi sprzyjają eskalacji – aby przyciągnąć uwagę, treść musi być bardziej spektakularna niż poprzednia.

ROLA MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

- Algorytmy promują treści ekstremalne i wywołujące silne emocje, ponieważ zwiększają zaangażowanie.
- Widoczność reakcji działa jak natychmiastowa nagroda wzmacniająca zachowanie.
- Popularność filmu bywa interpretowana jako sukces społeczny, niezależnie od realnych konsekwencji.
- Mechanizmy trendów i challenge sprzyjają szybkiemu rozprzestrzenianiu się niebezpiecznych wzorców.
- Treści publikowane przez twórców o dużych zasięgach mogą legitymizować ryzykowne zachowania i nadawać im status atrakcyjnych.
- Brak natychmiastowych konsekwencji offline zniekształca ocenę ryzyka.

Zachowania, które wcześniej miały charakter incydentalny, stają się elementem kultury online i wzorcem do naśladowania.

SKALA PROBLEMU

Badania pokazują, że mechanizmy platform społecznościowych aktywnie wzmacniają zachowania ryzykowne wśród młodzieży, prowadząc do realnych zagrożeń dla zdrowia, bezpieczeństwa i rozwoju:

- 31,1% nastolatków w Polsce przyznało, że brało udział w internetowym wyzwaniu (challenge), które mogło narazić zdrowie lub życie – ich lub innych osób (Lange i in., 2023),
- mechanizmy stosowane w mediach społecznościowych obniżają zdolność dzieci do racjonalnej oceny ryzyka i zwiększają skłonność do podejmowania zachowań niebezpiecznych (Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2024),
- system nagród oparty na lajkach, zasięgach i popularności wzmacnia podejmowanie działań ekstremalnych i ryzykownych (Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2024),
- 11% nastolatków spotkało się bezpośrednio z dorosłą osobą poznaną w internecie (Lange i in., 2023),
- 25% młodych osób nie poinformowało nikogo o takim spotkaniu (Lange i in., 2023),
- sztyfrowane komunikatory zintegrowane z mediami społecznościowymi ułatwiają omijanie kontroli rodzicielskiej i sprzyjają kontaktom z nieznanymi oraz dostępności nielegalnych substancji (5Rights Foundation, 2023),
- mechanizmy platform społecznościowych ułatwiają nawiązywanie relacji z dziećmi przez osoby dorosłe, w tym potencjalnych sprawców wykorzystywania (5Rights Foundation, 2023),
- media społecznościowe osławiają młodzież z hazardem poprzez reklamy i obecność treści związanych z zakładami (Parlament Europejski, 2023),
- ponad 800 tysięcy osób w wieku 7–19 lat weszło na stronę STS.pl, a blisko 500 tysięcy na betclit.pl w okresie październik–listopad 2022 (Gemius, 2023).

DLACZEGO DZIECI PONIŻEJ 15. ROKU ŻYCIA SĄ SZCZEGÓLNIE NARAŻONE

- Silnie reagują na presję grupy rówieśniczej i potrzebę przynależności.
- Intensywnie poszukują akceptacji, uznania i widoczności.
- Mają ograniczoną zdolność przewidywania długofalowych konsekwencji.
- Są bardziej impulsywne i skłonne do działania pod wpływem emocji.
- Częściej przeceniają własną odporność i niedoszacowują ryzyka.
- Mogą traktować ryzyko jako sposób budowania statusu w grupie.

W tym wieku aproba rówieśników i widoczność mają wyjątkowo dużą wagę, a ryzykowne zachowanie może być postrzegane jako szybka droga do uzyskania uznania.

KONSEKWENCJE DLA DZIECI

- Urazy, wypadki i realne zagrożenie zdrowia lub życia.
- Problemy prawne i szkolne wynikające z publikacji lub udziału w niebezpiecznych działaniach.
- Utrwalenie impulsywnych wzorców podejmowania decyzji.
- Normalizacja przekraczania granic jako sposobu budowania pozycji.
- Presja na eskalację – aby utrzymać uwagę, konieczne staje się podejmowanie coraz większego ryzyka.

U części dzieci doświadczenie ryzyka staje się elementem autoprezentacji i budowania tożsamości online, co utrudnia wycofanie się z tego schematu.

DLACZEGO GRANICA 15+ MA ZNACZENIE OCHRONNE

- Ogranicza ekspozycję młodszych dzieci na ekstremalne trendy i niebezpieczne wzorce.
- Zmniejsza presję publicznej rywalizacji o uwagę w najbardziej wrażliwym okresie rozwojowym.
- Opóźnia moment wejścia w środowisko silnie nagradzające spektakularność i przekraczanie granic.
- Daje więcej czasu na rozwój zdolności oceny ryzyka i konsekwencji.
- Zwiększa szanse na kształtowanie tożsamości poza logiką natychmiastowej popularności.

15POWOKDOW.PL



PRESJA WYGLĄDU

(ciało, filtry, porównania, seksualizacja)

Ola ma 13 lat.

Dużo czasu spędza na scrollowaniu Instagrama i TikToka. Widzi tam dużo filmików o wyglądzie, diecie i „idealnej sylwetce”: „Jak być szczupłą”, „What I eat in a day”, „Rozmiar zero”, „No sugar challenge”... Zaczęła liczyć kalorie. Ciągłe jej się wydaje, że je za dużo. Kanapki w szkole oddaje kolegom. Kiedy zje słodczy, ma wyrzuty sumienia i intensywnie ćwiczy.

NA CZYM POLEGA ZAGROŻENIE

Wygląd i ciało zawsze były obszarem porównań społecznych, zwłaszcza w okresie dorastania. Media społecznościowe radykalnie wzmocniły ten mechanizm, czyniąc z wyglądu jeden z głównych wyznaczników wartości, akceptacji i pozycji w grupie.

W środowisku cyfrowym dzieci funkcjonują w świecie obrazów, w którym:

- wygląd jest stale oceniany i komentowany,
- atrakcyjność bywa nagradzana reakcjami i widocznością,
- ciało staje się elementem publicznej prezentacji i autopromocji.

Presja wyglądu obejmuje m.in.:

- porównywanie się z rówieśnikami i twórcami treści,
- dążenie do nierealistycznych standardów urody,
- seksualizację wizerunku w coraz młodszy wiek,
- przekonanie, że wygląd decyduje o sukcesie, relacjach i statusie.

W przeciwieństwie do wcześniejszych pokoleń porównania te mają charakter ciągły i globalny.

ROLA MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

- Platformy promują treści atrakcyjne wizualnie i łatwe do szybkiego porównywania.
- Algorytmy eksponują wizerunki odpowiadające określonym, powtarzalnym standardom urody.
- Normalizowane jest stosowanie filtrów, retuszu i cyfrowych przeróbek twarzy i sylwetki.
- Widoczność reakcji sprawia, że wygląd staje się mierzalny i publicznie oceniany.
- Mechanizmy rekomendacyjne utrwalają wąski zestaw estetycznych wzorców jako dominujący.

Istotną rolę odgrywają twórcy treści, których wizerunki funkcjonują jako punkty odniesienia dla dzieci. Obok przekazów promujących różnorodność obecna jest ogromna liczba treści:

- pokazujących wizerunki silnie przetworzone i oderwane od codzienności,
- eksponujących ciało jako główne źródło wartości,
- łączących atrakcyjność fizyczną z sukcesem i popularnością,
- powiązanych z reklamą produktów, diet i zabiegów poprawiających wygląd.

Granica między autentycznym wyglądem a wizerunkiem wykreowanym często pozostaje dla młodszych odbiorców nieczytelna.

DLACZEGO DZIECI PONIŻEJ 15. ROKU ŻYCIA SĄ SZCZEGÓLNIENARAŻONE

- Przechodzą intensywne zmiany fizyczne i hormonalne, które same w sobie są źródłem niepewności.
- Są szczególnie wrażliwe na ocenę równieśniczą i sygnały dotyczące atrakcyjności.
- Silnie przeżywają wstyd związany z własnym ciałem.
- Dopiero budują obraz siebie i własnej tożsamości.
- Nie dysponują jeszcze w pełni rozwiniętymi narzędziami krytycznej analizy przekazów wizualnych.
- Trudniej rozpoznają retusz, filtry i komercyjny charakter wizerunku.
- Silniej internalizują negatywne porównania jako ocenę całej osoby, a nie tylko wyglądu.

W tym wieku ocena ciała bywa odbierana jako ocena własnej wartości. Negatywne doświadczenia dotyczące wyglądu mogą wpływać na ogólną samoocenę i poczucie przynależności.

SKALA PROBLEMU

Badania pokazują, że młodzież doświadcza presji związanej z wyglądem w środowisku cyfrowym:

- **46,2% nastolatków** uznaje media społecznościowe za główne źródło oceny swojego wyglądu (NASK, 2023),
- **48% przejawia** wysoki poziom samoseksualizacji (NASK, 2023),
- **51,2%** było świadkiem obrażania innych z powodu wyglądu (NASK, 2023),
- **co czwarty** nastolatek korzystający z mediów społecznościowych czuje presję poprawy swojego wyglądu (FDDS, 2021),
- **co trzeci** chciałby wyglądać jak osoby, których profile śledzi (FDDS, 2021),
- **4 na 10 nastolatków** stresuje się tym, jak jego wygląd zostanie oceniony (FDDS, 2021),
- **co trzeci** stosuje filtry poprawiające wygląd (FDDS, 2021),
- **30% nastolatków** doświadcza hejtu związanego z wyglądem (FDDS, 2021),
- **18%** wstydzi się swojego ciała (FDDS, 2021),
- **9%** nienawidzi swojego ciała (FDDS, 2021),
- **41%** nastolatków w USA i 43% w Wielkiej Brytanii zaczęło czuć się nieatrakcyjnie po rozpoczęciu korzystania z Instagrama (Haugen, 2021),
- filtry i narzędzia AI zaburzają obraz własnego ciała i wzmacniają nierealistyczne standardy wyglądu (EU Kids Online, 2021),
- intensywne korzystanie z platform wizualnych wiąże się z nasileniem objawów zaburzeń odżywiania (Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2024).

KONSEKWENCJE DLA DZIECI

- Obniżona samoocena i utrwalone poczucie niedopasowania.
- Wstyd i niechęć wobec własnego ciała.
- Wzrost ryzyka zaburzeń odżywiania i zachowań kompensacyjnych.
- Lęk przed oceną i ekspozycją w sytuacjach społecznych.
- Seksualizacja wizerunku w zbyt młodym wieku jako próba zdobycia akceptacji.
- Uzależnienie poczucia własnej wartości od reakcji na publikowane zdjęcia i filmy.

Długofalowo presja wyglądu może wpływać na sposób budowania relacji, podejmowania decyzji dotyczących zdrowia oraz postrzegania własnego ciała w dorosłości.

DLACZEGO GRANICA 15+ MA ZNACZENIE OCHRONNE

- Ogranicza ekspozycję młodszych dzieci na intensywne porównania wizualne w najbardziej wrażliwym okresie rozwojowym.
- Zmniejsza presję publicznej oceny wyglądu i mierzalności atrakcyjności.
- Opóźnia moment wejścia w środowisko silnie oparte na wizualnej konkurencji i autoprezentacji.
- Daje więcej czasu na rozwój akceptacji własnego ciała poza logiką filtrów i zasięgów.
- Zwiększa szanse na kształtowanie stabilnej samooceny, mniej uzależnionej od zewnętrznej widoczności.

15POWOKDOW.PL



POWÓD 9

UZALEŻNIENIE

(ciało, filtry, porównania, seksualizacja)

Ania ma 13 lat.

Jest bardzo aktywna w mediach społecznościowych na TikToku, Instagramie, Snapchacie, Pinterście, YouTube i WhatsAppie. Obserwuje bardzo dużo profili i jest w kilkudziesięciu grupach. Często myśli o tym, co się w nich dzieje. Telefon cały czas nosi przy sobie. Pilnuje, żeby zawsze był naładowany. Korzysta z niego w nocy, podczas rozmów ze znajomymi i po kryjomu w szkole. Zrezygnowała z nauki gry na ukulele. Ma problemy z koncentracją. Po wielu godzinach scrollowania czuje się smutna. Żeby tego nie czuć, włącza ulubiony serial.

NA CZYM POLEGA ZAGROŻENIE

Choć „uzależnienie od mediów społecznościowych” nie funkcjonuje jako odrębna jednostka diagnostyczna, coraz częściej obserwuje się u dzieci i młodszych nastolatków utrwalone wzorce korzystania przypominające mechanizmy znane z zachowań nałogowych. W literaturze używa się pojęcia „problemowe używanie internetu” (PUI), opisującego sytuację, w której korzystanie z sieci staje się nadmierne, trudne do kontrolowania i negatywnie wpływa na funkcjonowanie.

Nie chodzi o sam fakt obecności w mediach społecznościowych, lecz o sytuację, w której korzystanie przestaje być świadomą decyzją, a staje się automatyczną reakcją.

Można to rozpoznać, gdy:

- dziecko sięga po telefon automatycznie, bez wyraźnej potrzeby,
- ma trudność z przerywaniem korzystania lub znacząco przekracza planowany czas,
- reaguje niepokojem, irytacją lub frustracją w przypadku braku dostępu,
- inne aktywności (relacje, sport, nauka) stają się mniej atrakcyjne,
- podporządkowuje plan dnia obecności w mediach społecznościowych.

W takim układzie media społecznościowe przestają być narzędziem komunikacji, a zaczynają pełnić funkcję dominującego regulatora emocji, uwagi i czasu.

ROLA MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

- Brak naturalnego momentu zakończenia korzystania sprzyja wydłużaniu sesji.
- Mechanizm nieskończonego przewijania utrudnia świadome zatrzymanie się.
- Zmienny i nieprzewidywalny charakter treści wzmacnia oczekiwanie kolejnej „nagrody”.
- Widoczność reakcji społecznych działa jak system natychmiastowej gratyfikacji.
- Krótkie, dynamiczne formy wideo zwiększają intensywność bodźców.

Granica między autentycznym wyglądem a wizerunkiem wykreowanym często pozostaje dla młodszych odbiorców nieczytelna.

SKALA PROBLEMU

Badania pokazują, że młodzież przejawia objawy problematycznego korzystania z mediów społecznościowych:

- niemal **40% nastolatków** w Polsce wykazuje wysoki lub bardzo wysoki poziom wskaźnika PUI (NASK, 2023),
- **co trzeci nastolatek** sprawdza media społecznościowe jako pierwszą rzecz w ciągu dnia (NASK, 2023),
- **średni czas korzystania** z mediów społecznościowych wynosi **4 godziny i 12 minut dziennie** (NASK, 2023),
- **całkowity czas spędzany w internecie przekracza 5 godzin dziennie** (NASK, 2023),
- **58% nastolatków** korzysta z mediów społecznościowych podczas wykonywania innych czynności (NASK, 2023),
- **20% nastolatków** nie jest w stanie funkcjonować bez mediów społecznościowych dłużej niż kilka godzin (NASK, 2023),
- **11,5%** nie jest w stanie funkcjonować bez mediów społecznościowych dłużej niż godzinę (NASK, 2023),
- **ponad połowa** uczniów czuje potrzebę ograniczenia korzystania z mediów społecznościowych (NASK, 2023),
- **27% uczniów** deklaruje nieskuteczność prób ograniczenia korzystania z mediów społecznościowych (NASK, 2023),
- **11% nastolatków w Europie** przejawia objawy problematycznego korzystania z mediów społecznościowych (WHO, 2024b),
- **32% nastolatków w Europie** korzysta z mediów społecznościowych w sposób intensywny (WHO, 2024b),
- Parlament Europejski wskazuje stosowanie projektowania uzależniającego w usługach cyfrowych (Parlament Europejski, 2023),
- **97% najpopularniejszych aplikacji** stosuje mechanizmy typu dark patterns (European Commission, 2023).

DLACZEGO DZIECI PONIŻEJ 15. ROKU ŻYCIA SĄ SZCZEGÓLNIE NARAŻONE

- Mają niedojrzałe mechanizmy samokontroli, planowania i monitorowania własnych zachowań.
- Silniej reagują na natychmiastową nagrodę i zmienne wzmocnienie.
- Trudniej przewidują długofalowe konsekwencje nadmiernego korzystania.
- Częściej wykorzystują media jako sposób regulacji nudy, napięcia lub trudnych emocji.
- Dopiero kształtują strategie radzenia sobie ze stresem i frustracją.

W tym okresie rozwijają się podstawowe wzorce samoregulacji. Jeśli dominującą strategią staje się sięganie po ekran, może to utrudnić rozwój alternatywnych sposobów radzenia sobie z emocjami w przyszłości.

KONSEKWENCJE DLA DZIECI

- Obniżenie zdolności koncentracji i utrudnione podtrzymywanie uwagi.
- Trudności w regulacji emocji bez wsparcia bodźców cyfrowych.
- Spadek motywacji do aktywności wymagających wysiłku i cierpliwości.
- Narastające zmęczenie psychiczne i przeciążenie bodźcami.
- Konflikty w relacjach rodzinnych i rówieśniczych wokół czasu ekranowego.
- Wypieranie snu, ruchu i bezpośrednich relacji.

DLACZEGO GRANICA 15+ MA ZNACZENIE OCHRONNE

- Ogranicza wczesny kontakt z silnie nawykowymi mechanizmami projektowymi.
- Zmniejsza ryzyko utrwalenia kompulsywnych wzorców korzystania.
- Daje więcej czasu na rozwój samokontroli i strategii regulacji emocji poza środowiskiem online.
- Wzmacnia normę, że media społecznościowe nie są neutralnym narzędziem rozrywki dla młodszych dzieci.

15POWOKDOW.PL



POWÓD 10

ZABURZENIA SNU

(nocne korzystanie z telefonu,
telefon w sypialni, dług senny)

Maja ma 13 lat.

Od dwóch lat kładzie się spać ze smartfonem. Scrolluje Instagrama i TikToka. Kiedy odkłada telefon, nie może zasnąć. Myśli o tym, co widziała. Często znowu sięga po telefon. Bywa, że śpi tylko 3 godziny. Rano trudno jej wstać. Coraz częściej bolą ją oczy i głowa. Ma problemy ze skupieniem i coraz gorsze oceny.

NA CZYM POLEGA ZAGROŻENIE

Sen jest jednym z podstawowych filarów rozwoju dzieci i młodzieży. Odpowiada za regulację emocji, procesy uczenia się i zapamiętywania, regenerację fizyczną oraz równowagę psychiczną. W okresie intensywnego rozwoju neurologicznego i hormonalnego jego znaczenie jest szczególnie duże.

U dzieci i młodszych nastolatków coraz częściej obserwuje się niedobór snu oraz obniżoną jego jakość. Zjawisko to wiąże się z funkcjonowaniem w środowisku cyfrowym, w którym granice między dniem a nocą ulegają zatarciu, a dostęp do bodźców jest praktycznie nieograniczony.

Zaburzenia snu obejmują m.in.:

- zbyt późne zasypianie,
- skrócony całkowity czas snu,
- częste wybudzenia,
- trudności z porannym wstawaniem,
- przewlekłe zmęczenie w ciągu dnia.

Problem nie dotyczy wyłącznie skrócenia czasu snu, lecz także jego fragmentacji i obniżonej jakości, co wpływa na zdolność organizmu do regeneracji i stabilności emocjonalnej.

ROLA MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Media społecznościowe oddziałują na sen nie tylko poprzez czas spędzany przed ekranem, lecz również poprzez swoją budowę i sposób, w jaki się z nich korzysta.

Kluczowe znaczenie mają:

- korzystanie z telefonu w godzinach wieczornych i nocnych,
- obecność urządzeń w sypialni,
- stała dostępność powiadomień i komunikatorów,
- treści pobudzające emocjonalnie i społecznie.

Platformy nie mają naturalnego momentu zakończenia. Mechanizm „jeszcze chwilę” sprzyja odkładaniu snu, a kontakt z intensywnymi bodźcami – zarówno wizualnymi, jak i społecznymi – utrudnia wyciszenie organizmu przed zaśnięciem.

Stale poczucie konieczności bycia „na bieżąco” może prowadzić do przekonania, że przerwanie aktywności oznacza utratę ważnych informacji, relacji lub pozycji w grupie.

SKALA PROBLEMU

Badania pokazują, że korzystanie z urządzeń cyfrowych wiąże się z zaburzeniami snu u młodzieży:

- **co trzeci uczeń** często lub bardzo często korzysta z urządzeń ekranowych podczas zasypiania (NASK, 2025),
- **17% uczniów** korzysta z urządzeń ekranowych podczas zasypiania zawsze (NASK, 2025),
- **co piąty nastolatek** pozostaje aktywny online po godzinie 22 w dni wolne (NASK, 2025),
- światło niebieskie z ekranów blokuje wydzielanie melatoniny (Touitou i in., 2017),
- nocne korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się z hiperpobudzeniem (Woods & Scott, 2016),
- nocna aktywność w sieci wiąże się z porannymi stanami lękowymi i objawami depresji (Woods & Scott, 2016),
- użytkownicy otrzymują średnio **237 powiadomień push dziennie** (Common Sense Media, 2023),
- **40% dziewcząt** intensywnie korzystających z mediów społecznościowych doświadcza przerywanego i skróconego snu (Kelly i in., 2019),
- **blisko 30% chłopców** intensywnie korzystających z mediów społecznościowych doświadcza przerywanego i skróconego snu (Kelly i in., 2019),
- **59% badanych** korzysta z telefonów między północą a godziną 5 w dni szkolne (Common Sense Media, 2023),
- **67% badanych** budzi się w nocy, aby sprawdzić ekran (Common Sense Media, 2023),
- **47% nocnego czasu** zajmuje YouTube (Common Sense Media, 2023),
- **39% nocnego czasu** zajmują media społecznościowe (Common Sense Media, 2023),
- **29% nocnego czasu** zajmują gry komputerowe (Common Sense Media, 2023).

DLACZEGO DZIECI PONIŻEJ 15. ROKU ŻYCIA SĄ SZCZEGÓLNIE NARAŻONE

- Potrzebują więcej snu niż dorośli ze względu na intensywny rozwój fizyczny i neurologiczny.
- Mają niedojrzałe mechanizmy samoregulacji i kontroli impulsów.
- Trudniej kończą aktywność, która dostarcza przyjemności lub emocjonalnego pobudzenia.
- Silniej reagują na bodźce społeczne i presję rówieśniczą.
- Częściej nie doszacowują konsekwencji skracania snu dla własnego funkcjonowania.

W tym wieku brak jasno określonych granic sprzyja przesuwaniu pory snu. Presja kontaktów rówieśniczych i rozrywki może łatwo wypierać potrzebę odpoczynku, a kumulujący się dług senny wpływa na funkcjonowanie całego organizmu.

KONSEKWENCJE DLA DZIECI

- Obniżona koncentracja i pamięć operacyjna.
- Gorsze funkcjonowanie szkolne i spadek efektywności uczenia się.
- Rozdrażnienie, impulsywność i wahania nastroju.
- Obniżona odporność psychiczna na stres.
- Zwiększone ryzyko problemów emocjonalnych.
- Nasilenie trudności w regulacji emocji i kontroli zachowania.

Przewlekły niedobór snu osłabia zdolność radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami i może potęgować skutki innych zagrożeń związanych z funkcjonowaniem w środowisku cyfrowym.

DLACZEGO GRANICA 15+ MA ZNACZENIE OCHRONNE

- Ogranicza nocną aktywność online młodszych dzieci w najbardziej wrażliwym okresie rozwojowym.
- Zmniejsza presję bycia stale dostępnym i reagowania w czasie rzeczywistym.
- Ułatwia wprowadzanie jasnych zasad dotyczących obecności urządzeń w sypialni.
- Daje więcej czasu na wykształcenie zdrowych rytuałów dobowych i nawyków związanych ze snem.
- Wzmacnia normę, że sen jest fundamentem rozwoju, a nie elementem podporządkowanym aktywności online.
- Zmniejsza ryzyko utrwalenia wzorca, w którym odpoczynek przegrywa z natychmiastową stymulacją i społeczną widocznością.

15POWOKDOW.PL

PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ

(rozproszenie uwagi, przerywana koncentracja,
wielozadaniowość)

Kacper ma 14 lat.

Kilka godzin dziennie scrolluje TikToka albo YouTube shorts. Kiedy siada do lekcji, szybko się nudzi. Gdy trudno mu utrzymać uwagę na zadaniu, frustruje się i odruchowo sięga po telefon. Powrót do nauki staje się coraz trudniejszy. Przeczytanie jednego rozdziału zajmuje mu cały wieczór. Pod koniec dnia czuje się przebodźcowany, zestresowany i zmęczony. Ma wrażenie, że siedział nad książkami godzinami, a mimo to niewiele zrobił.

NA CZYM POLEGA ZAGROŻENIE

Zdolność koncentracji uwagi jest jednym z kluczowych zasobów rozwojowych dziecka. Warunkuje efektywne uczenie się, zapamiętywanie, rozwiązywanie problemów oraz wykonywanie złożonych zadań wymagających wysiłku poznawczego i wytrwałości.

U dzieci i młodszych nastolatków coraz częściej obserwuje się utrwalone trudności z utrzymaniem skupienia, zwłaszcza w sytuacjach wymagających dłuższego zaangażowania poznawczego. Nie chodzi o chwilowe rozproszenie, lecz o wzorzec funkcjonowania, w którym:

- uwaga szybko się rozprasza,
- pojawia się potrzeba częstej zmiany bodźców,
- trudne staje się dłuższe skupienie na jednym zadaniu,
- równoległe wykonywanie kilku czynności staje się normą,
- wysiłek poznawczy jest przerywany impulsem sięgnięcia po nowe treści.

W takim układzie koncentracja przestaje być stabilnym zasobem, a staje się stanem krótkotrwałym i podatnym na zakłócenia.

ROLA MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Media społecznościowe oddziałują na uwagę poprzez swoją architekturę oraz sposób prezentowania treści. Projektowane są tak, aby maksymalizować zaangażowanie i utrzymywać użytkownika w stanie ciągłej reaktywności.

Kluczowe mechanizmy to:

- bardzo krótkie formy treści,
- szybkie zmiany obrazów i dźwięków,
- naprzemienne bodźce wizualne i emocjonalne,
- system powiadomień przerywający wykonywane czynności,
- łatwość przełączania się między aplikacjami i treściami,
- brak naturalnego momentu zakończenia korzystania.

Taki model użytkowania wzmacnia uwagę reaktywną, opartą na szybkim reagowaniu na bodźce, kosztem koncentracji pogłębionej, wymagającej czasu i utrzymania jednego celu poznawczego. Stałe przełączanie się między treściami sprzyja fragmentaryzacji uwagi i utrudnia rozwój wytrwałości poznawczej.

SKALA PROBLEMU

Badania pokazują, że młodzież doświadcza trudności z koncentracją w związku z korzystaniem z mediów cyfrowych:

- multitasking medialny wiąże się z obniżeniem kontroli poznawczej i zdolności ignorowania dystraktorów (Uncapher i Wagner, 2018),
- korzystanie z mediów cyfrowych wiąże się ze wzrostem objawów ADHD (Nivins, Mooney, Nigg, Klingberg, 2025),
- w niektórych badaniach wskazuje się wzrost diagnoz ADHD nawet o 35% (Nivins, Mooney, Nigg, Klingberg, 2025),
- **25,6% nastolatków** deklaruje trudności z myśleniem o czymś innym niż media społecznościowe (NASK, 2025).

DLACZEGO DZIECI PONIŻEJ 15. ROKU ŻYCIA SĄ SZCZEGÓLNIE NARAŻONE

- Dopiero rozwijają funkcje wykonawcze odpowiedzialne za kontrolę uwagi i hamowanie impulsów.
- Uczą się planowania, organizowania czasu i kończenia rozpoczętych zadań.
- Są bardziej podatne na bodźce zewnętrzne konkurujące o uwagę.
- Silniej reagują na bodźce emocjonalne i społeczne, które odciągają od zadania.
- Mają mniejsze doświadczenie w świadomym zarządzaniu koncentracją.
- Częściej przeceniają swoją zdolność do wielozadaniowości, mimo że obniża ona efektywność poznawczą.

W tym okresie rozwój koncentracji wymaga stabilnego środowiska i ograniczonej liczby konkurujących bodźców.

Nadmiar zmiennej stymulacji może utrudniać kształtowanie wytrwałości poznawczej.

KONSEKWENCJE DLA DZIECI

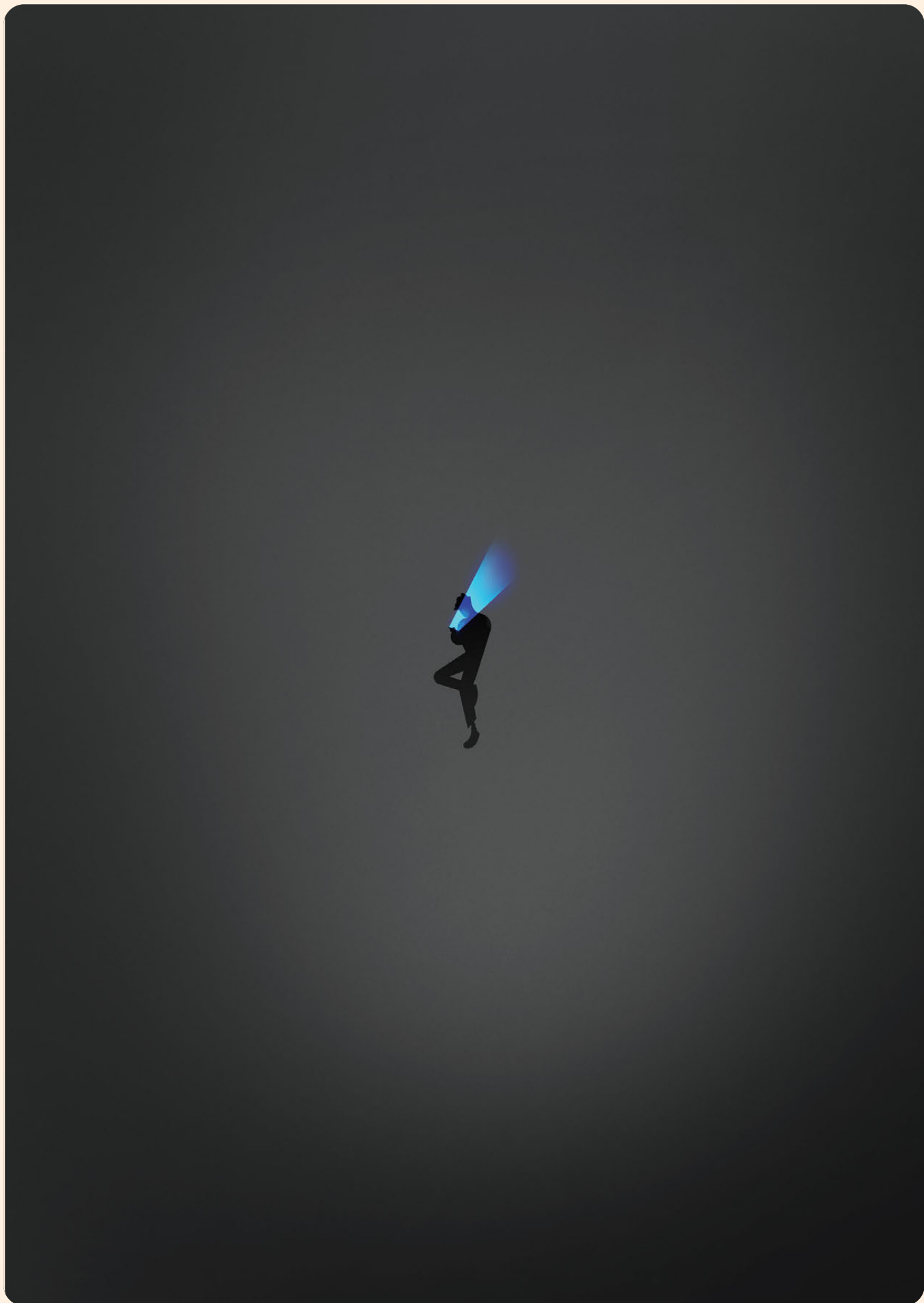
- Trudności w nauce i zapamiętywaniu materiału.
- Problemy z kończeniem rozpoczętych zadań.
- Spadek jakości pracy wymagającej myślenia pogłębionego.
- Obniżona tolerancja na nudę i wysiłek poznawczy.
- Preferowanie szybkiej, uproszczonej informacji kosztem analizy i refleksji.
- Frustracja i spadek motywacji do długotrwałego wysiłku.
- Pogorszenie wyników szkolnych.
- Napięcia w relacjach z dorosłymi związane z oceną zaangażowania.

U części dzieci trudności z koncentracją zaczynają wpływać na obraz siebie jako osoby „niezaangażowanej” lub „mniej zdolnej”, mimo że źródłem problemu często jest środowisko nadmiernej stymulacji, a nie deficyt poznawczy.

DLACZEGO GRANICA 15+ MA ZNACZENIE OCHRONNE

- Ogranicza wczesny kontakt z intensywnie rozpraszającymi formami treści.
- Zmniejsza liczbę bodźców konkurujących o uwagę w kluczowym okresie rozwojowym.
- Sprzyja rozwojowi zdolności długotrwałego skupienia i wytrwałości poznawczej.
- Daje więcej czasu na wykształcenie nawyków uczenia się w środowisku offline.
- Zmniejsza ryzyko utrwalenia wzorca funkcjonowania opartego na przerywanej koncentracji.

15POWOKDOW.PL



POWÓD 12

OSAMOTNIENIE

(pozorna łączność, słabnięcie relacji offline)

Mikołaj ma 14 lat.

Codziennie spędza wiele godzin w mediach społecznościowych. Przegląda TikToka, Instagrama, Snapchata i YouTube'a. Jest aktywny – wysyła wiadomości, reaguje na posty i komentuje filmiki. Miał wrażenie, że jest w stałym kontakcie z rówieśnikami i ma wiele relacji. Kiedy zbliżały się jego urodziny, zorientował się, że nie ma kogo zaprosić. Kiedy jest wśród rówieśników, czuje się niezręcznie i trudno mu włączyć się do rozmowy. Coraz częściej spędza czas sam w domu z telefonem.

NA CZYM POLEGA ZAGROŻENIE

Media społecznościowe są powszechnie przedstawiane jako narzędzie łączenia ludzi i podtrzymywania relacji. W praktyce u części dzieci i młodszych nastolatków obserwuje się narastające poczucie osamotnienia, mimo stałej obecności w sieci i licznych kontaktów online.

Osamotnienie w tym kontekście nie oznacza braku kontaktów, lecz:

- brak poczucia bliskości i realnego wsparcia,
- relacje oparte głównie na krótkich, powierzchownych interakcjach,
- poczucie bycia „obok”, a nie „w relacji”.

Dziecko może być stale aktywne online, a jednocześnie doświadczać samotności i braku zakorzenienia w relacjach.

ROLA MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Media społecznościowe wpływają na relacje społeczne poprzez:

- zastępowanie spotkań offline krótkimi interakcjami online,
- fragmentaryczność komunikacji (reakcje, emoji, krótkie wiadomości),
- stałe porównania społeczne i obserwowanie „lepszego życia” innych,
- algorytmiczne wzmacnianie wybranych kontaktów kosztem innych.

Dzieci funkcjonują w środowisku, w którym:

- **relacje są liczne, ale płytkie,**
- **kontakt jest częsty, ale niepogłębiony,**
- **brak reakcji bywa odczytywany jako osobiste odrzucenie.**

SKALA PROBLEMU

Badania pokazują, że młodzież doświadcza poczucia osamotnienia i ograniczenia relacji społecznych w środowisku cyfrowym:

- **53,9% nastolatków** deklaruje wysoki lub ponadprzeciętny poziom poczucia osamotnienia (NASK, 2023),
- najwyższe wskaźniki alienacji występują wśród młodzieży korzystającej z mediów społecznościowych **8 godzin dziennie lub więcej** (NASK, 2023),
- **46,7% nastolatków** deklaruje wysoki lub ponadprzeciętny poziom ekspozycji na treści antyspołeczne (NASK, 2023),
- **44,5% nastolatków** deklaruje spadek samooceny w kontekście życia online (NASK, 2023),
- **ponad 40% młodzieży** korzysta z mediów społecznościowych w celu „zabijania czasu” (NASK, 2023),
- systemy rekomendacyjne tworzą bańki informacyjne ograniczające różnorodność treści (Parlament Europejski, 2023),
- narzędzia oparte na sztucznej inteligencji są wykorzystywane przez nastolatków jako substytut relacji społecznych (EU Kids Online, 2026).

DLACZEGO DZIECI PONIŻEJ 15. ROKU ŻYCIA SĄ SZCZEGÓLNIE NARAŻONE

Dzieci i młodzi nastolatkowie:

- dopiero uczą się budowania trwałych, pogłębionych relacji,
- potrzebują bezpośrednich doświadczeń społecznych,
- przeżywają dużą zmienność emocjonalną i silniej reagują na sygnały odrzucenia,
- dopiero kształtują poczucie własnej wartości i obraz siebie,
- w okresie dojrzewania częściej doświadczają poczucia osamotnienia, które środowisko mediów społecznościowych może dodatkowo nasilać,
- często interpretują reakcje online jako miarę własnej wartości.

W tym wieku relacje rówieśnicze są kluczowe dla poczucia przynależności.

Gdy kontakty przenoszą się głównie do sieci, łatwo o powierzchowność, niestabilność i brak realnego wsparcia emocjonalnego.

KONSEKWENCJE DLA DZIECI

Poczucie osamotnienia wiąże się z:

- obniżonym nastrojem,
- spadkiem poczucia własnej wartości,
- wycofaniem z relacji offline,
- trudnościami w budowaniu bliskich więzi,
- zwiększonym ryzykiem problemów emocjonalnych.

U części dzieci osamotnienie staje się stałym tłem codziennego funkcjonowania, nawet przy dużej aktywności online.

DLACZEGO GRANICA 15+ MA ZNACZENIE OCHRONNE

PODNIESIENIE GRANICY WIEKU DOSTĘPU DO MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH:

- ogranicza zastępowanie relacji offline kontaktami online,
- zmniejsza presję porównań społecznych,
- sprzyja budowaniu więzi w realnym świecie,
- daje więcej czasu na rozwój kompetencji społecznych w bezpośrednich relacjach,
- wzmacnia normę, że relacje wymagają obecności, a nie tylko łączności.

15POWOKDOW.PL



DEPRESJA I LĘK

(pogorszenie dobrostanu psychicznego)

Klara ma 13 lat.

Od roku intensywnie korzysta z Instagrama. Ogląda wizerunki influencerów i zasięgowych osób. Ma wrażenie, że inni są atrakcyjni, zadowoleni i mają ciekawe życie. Porównuje się z nimi i coraz częściej myśli, że jest gorsza i mniej atrakcyjna. Zasypia z telefonem w ręku. Rano jest niewyspana. Kiedy korzysta z mediów społecznościowych, czuje się źle. Ale kiedy odkłada telefon, jeszcze mocniej czuje smutek i pustkę. Mówi, że nic nie sprawia jej już radości.

NA CZYM POLEGA ZAGROŻENIE

W ostatnich latach obserwuje się wyraźne pogorszenie kondycji psychicznej dzieci i młodszych nastolatków. Coraz częściej pojawiają się objawy, takie jak:

- przewlekły smutek,
- napięcie i niepokój,
- obniżona motywacja,
- poczucie bezradności,
- trudności w odczuwaniu radości.

Media społecznościowe nie są jedyną przyczyną tych problemów, ale stanowią istotny czynnik środowiskowy, który może je nasilać, utrzymywać i pogłębiać, zwłaszcza przy intensywnym i wczesnym korzystaniu.

ROLA MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Media społecznościowe wpływają na zdrowie psychiczne dzieci poprzez:

- stałe porównania społeczne i ocenę,
- presję bycia widocznym, atrakcyjnym i „na bieżąco”,
- ekspozycję na hejt, przemoc i treści drastyczne,
- mechanizmy FOMO i ciągłej dostępności,
- zaburzenie snu, przeciążenie bodźcami i nasiloną prokrastynację.

Dla części dzieci media społecznościowe nie pełnią funkcji wsparcia, lecz stają się źródłem napięcia, lęku i przeciążenia emocjonalnego. Trudne emocje nie są tam redukowane, lecz często wzmacniane.

SKALA PROBLEMU

Badania pokazują, że korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się z objawami depresji i zaburzeń lękowych u młodzieży:

- ciągła ekspozycja na media społecznościowe w okresie rozwoju mózgu modyfikuje ścieżki neuronalne odpowiedzialne za regulację emocji i ocenę ryzyka (Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2024),
- istnieje korelacja między czasem spędzonym przed ekranem a nasileniem objawów lękowych u uczniów (NASK, 2023),
- **25% dziewcząt** deklaruje, że media społecznościowe pogarszają ich zdrowie psychiczne (NASK, 2023),
- **14% chłopców** deklaruje, że media społecznościowe pogarszają ich zdrowie psychiczne (NASK, 2023),
- media społecznościowe mogą wzmacniać objawy zaburzeń psychicznych poprzez rekomendowanie określonych treści (Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2024),
- korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się z pogłębieniem izolacji i utrwalaniem stanów lękowych (WHO, 2024b),
- **13% nastolatków w Wielkiej Brytanii** zgłaszających myśli samobójcze powiązało je z wpływem mediów społecznościowych (Haugen, 2021),
- **6% nastolatków w USA** zgłaszających myśli samobójcze powiązało je z wpływem mediów społecznościowych (Haugen, 2021).

DLACZEGO DZIECI PONIŻEJ 15. ROKU ŻYCIA SĄ SZCZEGÓLNIE NARAŻONE

Dzieci i młodzi nastolatkwie:

- znajdują się w okresie intensywnych zmian emocjonalnych i rozwojowych,
- dopiero uczą się rozpoznawania i regulowania trudnych emocji,
- mają ograniczone zasoby radzenia sobie z porażką, odrzuceniem i presją,
- doświadczają uczucia osamotnienia,
- są szczególnie wrażliwi na ocenę równieśniczą i porównania społeczne.

W tym wieku trudne doświadczenia łatwiej się kumulują, a brak umiejętności ich przepracowania lub brak realnego wsparcia zwiększa ryzyko pogorszenia dobrostanu psychicznego.

KONSEKWENCJE DLA DZIECI

Pogorszenie zdrowia psychicznego wiąże się ze:

- spadkiem energii i motywacji,
- trudnościami w nauce i relacjach,
- wycofaniem społecznym,
- poczuciem beznadziei i braku wpływu,
- zwiększonym ryzykiem zachowań autodestrukcyjnych.

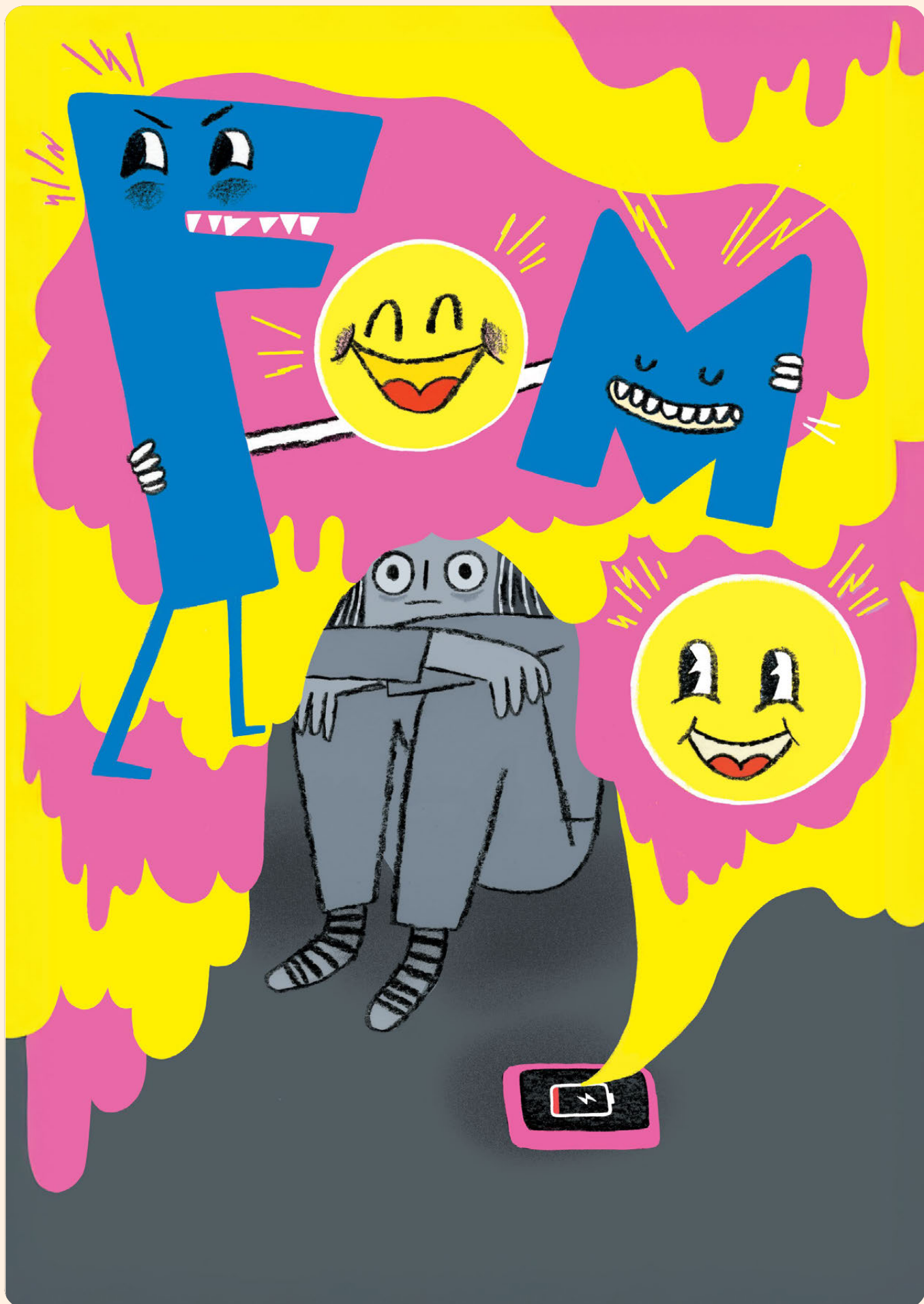
U części dzieci objawy te utrzymują się przez dłuższy czas, wpływając na funkcjonowanie w wielu obszarach życia.

DLACZEGO GRANICA 15+ MA ZNACZENIE OCHRONNE

PODNIESIENIE GRANICY WIEKU DOSTĘPU DO MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH:

- ogranicza wczesną ekspozycję na presję społeczną i porównania,
- zmniejsza liczbę stresorów w kluczowym okresie rozwojowym,
- sprzyja budowaniu odporności psychicznej poza środowiskiem online,
- daje więcej czasu na rozwój kompetencji emocjonalnych,
- wzmacnia normę, że dobrostan psychiczny dzieci wymaga ochrony środowiskowej.

15POWOKDOW.PL



FOMO

(Fear of Missing Out)
(lęk przed byciem pominiętym,
presja ciągłej obecności)

Amelia ma 13 lat.

Codziennie kilka godzin scrolluje Instagrama, TikToka i WhatsAppa. Sprawdza aplikacje nawet wtedy, gdy nie dostaje żadnych powiadomień. Kiedy nie ma przy sobie telefonu, czuje niepokój. Potrzebuje wiedzieć, co robią jej koleżanki i z kim się spotykają. Obawia się, że ominą ją nowe filmiki wrzucane przez jej ulubionych influencerów. Nie chce być ostatnią, która je zobaczy. Coraz częściej czuje napięcie i ma wrażenie, że jest zawsze o krok za innymi.

NA CZYM POLEGA ZAGROŻENIE

FOMO to lęk przed tym, że coś ważnego wydarzy się bez mojego udziału. W środowisku mediów społecznościowych mechanizm ten jest stale aktywowany przez:

- strumień relacji i aktualizacji w czasie rzeczywistym,
- widoczność aktywności innych osób,
- komunikaty sugerujące, że „wszyscy są gdzieś, coś robią”.

Dla dzieci i młodszych nastolatków FOMO nie jest jedynie chwilowym dyskomfortem, lecz utrwalonym napięciem, które wpływa na decyzje, emocje i codzienne funkcjonowanie.

ROLA MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Media społecznościowe systematycznie wzmacniają FOMO, ponieważ:

- eksponują aktywność innych w czasie rzeczywistym,
- wysyłają powiadomienia sugerujące pilność reakcji,
- promują treści efemeryczne, które „znikają”,
- utrzymują presję ciągłej dostępności.

Dziecko funkcjonuje w środowisku, w którym:

- bycie offline oznacza ryzyko „wypadnięcia z obiegu”,
- przerwa od telefonu wiąże się z niepokojem,
- obecność online staje się obowiązkiem, a nie wyborem.

SKALA PROBLEMU

Badania pokazują, że młodzież doświadcza lęku przed pominięciem związanym z aktywnością w środowisku cyfrowym:

- **niemal jedna trzecia osób w wieku 15–19 lat** wykazuje wysoki poziom FOMO (NASK i UW, 2022),
- mechanizmy typu streaks wiążą się z presją utrzymywania codziennej aktywności (van Essen, Van Ouytsel, 2025),
- **36% młodzieży** utrzymuje stały kontakt ze znajomymi online przez cały dzień (WHO, 2024b),
- **ponad 40% nastolatków** deklaruje, że brak dostępu do internetu pogorszyłby ich jakość życia i poczucie szczęścia (NASK, 2023).

DLACZEGO DZIECI PONIŻEJ 15. ROKU ŻYCIA SĄ SZCZEGÓLNIE NARAŻONE

Dzieci i młodzi nastolatkowie:

- silnie potrzebują przynależności do grupy,
- są wrażliwi na wykluczenie i brak odpowiedzi,
- mają ograniczoną zdolność dystansowania się od bodźców społecznych,
- traktują bycie „na bieżąco” jako warunek bycia częścią wspólnoty.

W tym wieku brak reakcji, pominięcie w rozmowie czy nieobecność online łatwo urastają do rangi realnego zagrożenia relacyjnego.

KONSEKWENCJE DLA DZIECI

FOMO wiąże się z:

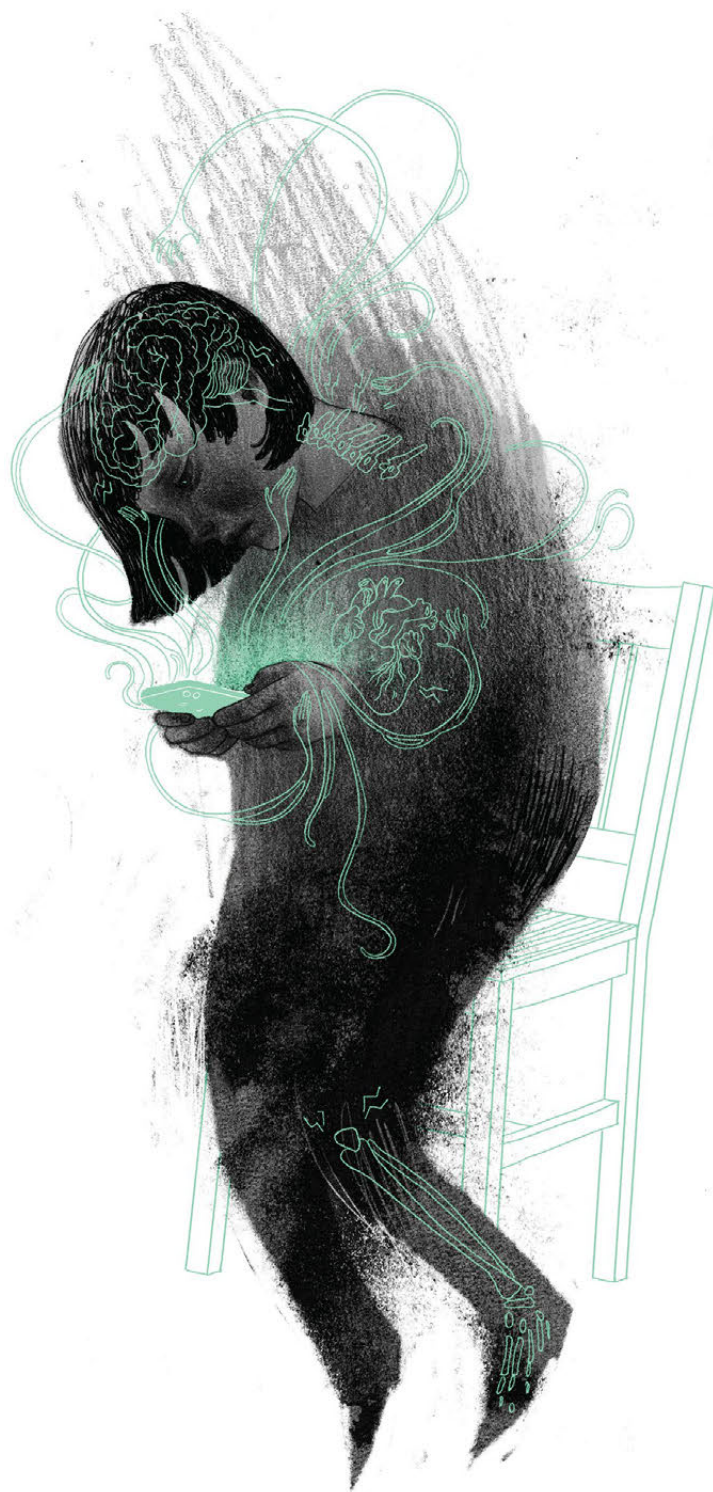
- przewlekłym napięciem i niepokojem,
- trudnościami w odpoczynku i wyciszeniu,
- zaburzeniami snu,
- rozproszaniem uwagi,
- poczuciem bycia niewystarczającym.

U części dzieci FOMO utrwala kompulsywne sprawdzanie telefonu, także w sytuacjach wymagających obecności offline.

DLACZEGO GRANICA 15+ MA ZNACZENIE OCHRONNE

PODNIESIENIE GRANICY WIEKU DOSTĘPU DO MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH:

- ogranicza presję ciągłej obecności w kluczowym okresie rozwojowym,
- zmniejsza wpływ mechanizmów opartych na pilności i porównaniach,
- ułatwia budowanie relacji bez stałego nadzoru cyfrowego,
- daje więcej czasu na rozwój poczucia bezpieczeństwa poza siecią,
- wzmacnia normę, że bycie offline nie oznacza bycia wykluczonym.



PROBLEMY ZDROWOTNE

(brak ruchu, postawa, wzrok,
konsekwencje somatyczne)

Oliwier ma 13 lat.

Większość wolnego czasu spędza z telefonem w ręku – najczęściej leżąc na łóżku albo kanapie. Kilka godzin dziennie ogląda TikToka i filmiki w mediach społecznościowych. Coraz rzadziej wychodzi na rower albo grać w piłkę. Od niedawna nosi okulary, bo pogorszył mu się wzrok. Szybko się męczy podczas wysiłku. Na WF-ie ma trudność z nadążaniem za rówieśnikami. Coraz częściej skarży się na ból głowy oraz napięcie w szyi i karku.

NA CZYM POLEGA ZAGROŻENIE

Media społecznościowe wpływają nie tylko na sferę psychiczną, ale także na zdrowie fizyczne dzieci i młodszych nastolatków. Coraz więcej czasu spędzanego w pozycji siedzącej, przed ekranem, odbywa się kosztem ruchu, snu i naturalnej aktywności.

Problemy zdrowotne obejmują m.in.:

- ograniczenie codziennej aktywności fizycznej,
- przeciążenia układu mięśniowo-szkieletowego,
- dolegliwości wzroku,
- zaburzenia rytmu dobowego,
- ogólne osłabienie kondycji fizycznej.

Nie są to incydentalne dolegliwości, lecz utrwalony wzorzec funkcjonowania, związany z codziennymi nawykami.

ROLA MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Media społecznościowe wpływają na zdrowie fizyczne poprzez:

- sprzyjanie długotrwałemu siedzeniu w jednej pozycji,
- wypieranie spontanicznej aktywności ruchowej,
- utrwalanie nawyku sięgania po telefon w każdej wolnej chwili,
- łączenie rozrywki, kontaktów i odpoczynku w jednej, ekranowej formie.

Znaczenie ma także sposób korzystania:

- pochylona głowa i napięta szyja,
- długotrwałe skupienie wzroku z niedużej odległości,
- brak przerw i zmiany pozycji.

SKALA PROBLEMU

Badania pokazują, że korzystanie z urządzeń cyfrowych wiąże się z problemami zdrowotnymi u młodzieży:

- korzystanie z urządzeń ekranowych wiąże się ze zmniejszoną częstotliwością mrugania i zespołem suchego oka (Foreman i in., 2021),

- nadmierny czas ekranowy wiąże się z rozwojem krótkowzroczności u dzieci (Foreman i in., 2021),
- nachylenie głowy pod kątem 60° powoduje obciążenie kręgosłupa szyjnego przekraczające 27 kg (David i in., 2021),
- 52% młodzieży o niskiej aktywności fizycznej spędza przed ekranami 6 lub więcej godzin dziennie (Bigaj i in., 2026),
- 17% młodzieży o wysokiej aktywności fizycznej spędza przed ekranami 6 lub więcej godzin dziennie (Bigaj i in., 2026),
- WHO wskazuje związek między siedzącym trybem życia i korzystaniem z ekranów a zaburzeniami metabolicznymi (WHO, 2020).

DLACZEGO DZIECI PONIŻEJ 15. ROKU ŻYCIA SĄ SZCZEGÓLNIE NARAŻONE

Dzieci i młodzi nastolatkwie:

- są w okresie intensywnego rozwoju fizycznego,
- potrzebują regularnego ruchu do prawidłowego rozwoju układu kostnego i mięśniowego,
- gorzej rozpoznają sygnały przeciążenia i zmęczenia,
- rzadziej samodzielnie regulują czas spędzany w bezruchu.

W tym wieku nawyki zdrowotne kształtują się na lata, a brak równowagi między aktywnością a bezruchem ma długofalowe konsekwencje.

KONSEKWENCJE DLA DZIECI

Skutki zdrowotne obejmują:

- bóle pleców, karku i głowy,
- pogorszenie postawy ciała,
- zmęczenie oczu i pogorszenie widzenia,
- obniżoną kondycję fizyczną,
- większą podatność na inne problemy zdrowotne.

W dłuższej perspektywie brak ruchu i przeciążenie organizmu osłabiają odporność i samopoczucie, wpływając także na funkcjonowanie psychiczne.

DLACZEGO GRANICA 15+ MA ZNACZENIE OCHRONNE

PODNIESIENIE GRANICY WIEKU DOSTĘPU DO MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH:

- ogranicza czas spędzany w bezruchu u młodszych dzieci,
- sprzyja utrzymaniu naturalnej potrzeby ruchu i zabawy offline,
- ułatwia kształtowanie zdrowych nawyków dnia codziennego,
- zmniejsza przeciążenie organizmu w okresie intensywnego rozwoju,
- wzmacnia normę, że ciało dziecka wymaga ochrony, a nie stałej adaptacji do ekranu.

OPINIE EKSPERTÓW



KATARZYNA SZYMIELEWICZ

Prezeska Fundacji Panoptikon

Czyżby wielkie firmy technologiczne, specjaliści od tropienia naszych cyfrowych śladów i przewidywania potrzeb, nie potrafiły odróżnić profilu dziecka od nastolatka? Oczywiście, że potrafią – ostatecznie właśnie na tej wiedzy zarabiają krocie. Ta motywacja sprawia, że ignorują zapisy własnych regulaminów i omijają obowiązujące w UE prawo.

Od ponad dwóch lat wielkie platformy, takie jak TikTok, YouTube czy Instagram, podlegają Aktowi o usługach cyfrowych (Digital Services Act, DSA) – unijnej regulacji, która chroni użytkowników (w tym małoletnich). DSA wymaga od firm technologicznych m.in. tego, by przestrzegały własnych regulaminów i projektowały usługi w sposób bezpieczny dla dzieci. Mimo że DSA nie określa jednolitego dla całej UE wieku „internetowej dojrzałości” (to leży w gestii państw członkowskich), przewiduje bardzo wysokie kary dla firm, które nadal stosują manipulacyjne interfejsy, nie sprawdzają wieku swoich użytkowników, serwują im świadomie szkodliwe treści i wykorzystują ich słabości.

Najwięksi gracze, tacy jak YouTube, Instagram, TikTok, w swoich corocznych „spowiedziach” (raportach dla Komisji Europejskiej) prześcigają się w deklaracjach, jak dobrze im idzie ochrona (szczególnie najmłodszych) użytkowników. To prawda, że oferują coraz lepsze narzędzia kontroli rodzicielskiej, coraz mocniejsze ostrzeżenia (np. przed scrollowaniem po nocy albo podawaniem dalej niesprawdzonych treści) i bezpieczniejsze ustawienia dla małoletnich użytkowników. Nadal jednak przymykają oko na miliony dzieci w skali UE, których w ogóle nie powinny przepuszczać przez swoje bramki.

Obawiamy się, że będą to robić tak długo, jak długo będzie im się to opłacać i jak długo będą mogli sami sprawdzać wiek wchodzących. Rozwiązaniem są zatem bardzo wysokie, bezwzględnie egzekwowane kary finansowe i uszczelnienie bramek za pomocą narzędzi, których platformy nie będą mogły ominąć. Takie bramki powstają obecnie w wielu krajach UE, również w Polsce, gdzie do weryfikacji wieku może zostać użyty mObywatel i mObywatel Junior. Dla społecznej akceptacji tych rozwiązań kluczowe jest, by były nie tylko skuteczne, ale również maksymalnie bezpieczne i nieinwazyjne dla prywatności internautów i internatek.



MAGDALENA BIGAJ

Prezeska Instytutu
Cyfrowego Obywatelstwa

Podniesienie granicy dostępu do mediów społecznościowych do 15. roku życia nie jest kwestią restrykcji, lecz elementarnym działaniem na rzecz bezpieczeństwa dzieci w środowisku cyfrowym. Przez lata odpowiedzialność za kontakt najmłodszych z produktami zaprojektowanymi pod maksymalizację uwagi spoczywała głównie na rodzinach, choć sam problem ma przecież charakter systemowy. Państwo powinno więc reagować tak jak w innych obszarach rynku konsumenckiego, wyznaczając minimalne standardy ochrony.

Co istotne, nie zaczynamy od zera. Już dziś obowiązujące przepisy, dotyczące zgody na przetwarzanie danych osobowych czy ochrony małoletnich w usługach cyfrowych, tworzą ramy, które mogłyby realnie ograniczyć obecność najmłodszych w mediach społecznościowych, gdyby były konsekwentnie egzekwowane. Przykładem jest art. 8 ust. 1 RODO, który mówi o tym, że dopiero osoba w wieku 16 lat może samodzielnie wydać wiążącą zgodę na to, co dzieje się, gdy zakładamy gdzieś konto – na zbieranie i przetwarzanie naszych danych osobowych.

Nie chciałabym jednak, by nasza perspektywa ograniczona była tylko do mediów społecznościowych. Potrzebujemy kroku dalej – powszechnej klasyfikacji produktów i usług cyfrowych według poziomu ryzyka dla użytkownika oraz zasady projektowania safety by design. Wówczas łatwo zobaczymy produkty i usługi, takie jak gry społecznościowe, gry hazardowe, aplikacje AI, komunikatory, które są dzisiaj przedmiotami wysokiego ryzyka, m.in. uzależnień od hazardu czy narażenia na wykorzystanie seksualne online i inne formy przemocy w sieci.

Dopiero połączenie jasnej granicy wieku, egzekwowania istniejącego prawa i klasyfikacji produktów może zapewnić bezpieczeństwo w sieci – nie tylko dzieciom i młodzieży, ale i nam, dorosłym. Nie jest to więc kwestia zakazu, lecz nowego cywilizacyjnego standardu.



DR N. MED. ALEKSANDRA LEWANDOWSKA

Konsultantka krajowa
w dziedzinie psychiatrii
dzieci i młodzieży

Utrzymywanie granicy wieku 13+ w dostępie do mediów społecznościowych nie znajduje dziś uzasadnienia ani w wiedzy neurobiologicznej, ani w danych epidemiologicznych dotyczących zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. W wieku 11–13 lat mózg pozostaje w fazie intensywnego przebudowywania – kora przedczołowa, odpowiedzialna za kontrolę impulsów, przewidywanie konsekwencji i regulację emocji, jest strukturalnie i funkcjonalnie niedojrzała, podczas gdy układ nagrody reaguje nadmiernie na bodźce społeczne i natychmiastowe wzmocnienia.

Media społecznościowe są projektowane tak, by maksymalnie wykorzystywać tę rozwojową podatność. Dane populacyjne jednoznacznie wskazują, że wczesny dostęp do mediów społecznościowych wiąże się ze wzrostem objawów depresji, lęku, zaburzeń snu, problemów z koncentracją oraz problematycznego użytkowania internetu, szczególnie u młodszych nastolatków i dziewcząt. Obciążenie to jest zjawiskiem systemowym, generującym realne koszty zdrowotne, edukacyjne i społeczne.

Podniesienie granicy wieku do 15 lat należy traktować jako działanie z zakresu profilaktyki zdrowia publicznego, analogiczne do regulacji dotyczących substancji psychoaktywnych czy bezpieczeństwa ruchu drogowego. Państwo ma obowiązek tworzyć ramy prawne adekwatne do aktualnej wiedzy naukowej oraz realnych zagrożeń środowiska cyfrowego, zamiast przenosić odpowiedzialność tylko na dzieci i ich rodziny. Granica 15+ nie ogranicza rozwoju technologicznego, ogranicza ekspozycję dzieci na systemowo projektowane ryzyko w okresie największej neurobiologicznej wrażliwości.



LEK. AGNIESZKA DĄBROWSKA

Specjalistka psychiatrii dzieci
i młodzieży, psychoterapeutka
w Ośrodku Relacje w Warszawie

Okres dzieciństwa i dojrzewania to czas wielu wyzwań rozwojowych. Chcemy, żeby przebiegał bez poważnych zakłóceń – bez depresji, zaburzeń lękowych, zaburzeń odżywiania czy uzależnień. Od tego czasu zależy, czy w dorosłości nasze dzieci będą samodzielne, sprawcze i kompetentne społecznie.

Żeby mogły osiągnąć te cele, potrzebne są relacje społeczne. W dzieciństwie i adolescencji to przede wszystkim rówieśnicy. To m.in. w kontakcie z nimi dzieci budują swoją tożsamość, poczucie wartości i świadomość własnych kompetencji.

Media społecznościowe to zakłócają. Tworzą fałszywy obraz świata, wyidealizowane wzorce wyglądu, popularności czy zdolności. Czas spędzony w mediach społecznościowych zabiera ten, w którym dzieci powinny się bawić, rozmawiać, cieszyć, ale też smucić, kłócić i uczyć się godzić z rówieśnikami.

Media społecznościowe narażają też dzieci na doświadczanie przemocy rówieśniczej oraz na to, że same mogą stać się jej sprawcami. Im młodsze dziecko, tym mniejsza zdolność kontroli zachowań i przewidywania konsekwencji swoich działań, co w świecie online często ma dramatyczne skutki.



JOANNA FLIS

Psycholożka, certyfikowana
psychoterapeutka uzależnień
i współuzależnienia,
psychoterapeutka systemowa

Z perspektywy systemowej granica wieku 13+ w dostępie do mediów społecznościowych nie pełni funkcji ochronnej, lecz regulacyjną w innym znaczeniu – wyznacza moment przeniesienia odpowiedzialności z systemu na jednostkę. Formalnie oznacza dopuszczenie do korzystania z platform, w praktyce uznanie dziecka w wieku wczesnej adolescencji za podmiot zdolny do samodzielnego funkcjonowania w środowisku o wysokiej intensywności oddziaływań psychologicznych, społecznych i ekonomicznych.

Takie rozwiązanie nie uwzględnia asymetrii między użytkownikiem a systemem. Media społecznościowe są złożonym środowiskiem wpływu, projektowanym na podstawie mechanizmów wzmacniania zaangażowania i utrzymywania uwagi. W systemowym sensie jest przeniesieniem ryzyka na najstarszego uczestnika układu, przy jednoczesnym wycofaniu się instytucji i platform z odpowiedzialności za skutki własnych rozwiązań projektowych.

Podniesienie granicy wieku do 15 lat nie jest odebraniem dzieciom dostępu, lecz wydłużeniem okresu ochrony oraz utrzymaniem odpowiedzialności po stronie dorosłych i instytucji. Jest to interwencja systemowa, której celem jest korekta błędnego rozkładu odpowiedzialności, a nie ograniczenie autonomii młodych ludzi.

W tym ujęciu regulacja nie działa przeciwko dzieciom, lecz w ich imieniu, chroniąc je w okresie zwiększonej podatności na oddziaływanie środowiskowe. Zwiększenie wieku ochrony oznacza danie dzieciom czasu na rozwój kompetencji relacyjnych, emocjonalnych i społecznych poza systemem stałej ekspozycji i oceny. W efekcie wzmacnia ich przyszłą sprawczość i zdolność do korzystania z technologii w sposób bardziej świadomy i bezpieczny.



DR JOANNA WOJSIAT

Doktor nauk biologicznych
w dyscyplinie biochemia PAN,
wykładowczyni akademicka,
autorka książki *Tak działa mózg.
Jak mądrze wpłynąć na jego
funkcjonowanie*

Z perspektywy neurobiologii rozwijający się mózg dziecka i nastolatka jest strukturą niezwykle plastyczną, ale też szczególnie podatną na przeciążenie. Kora przedczołowa – odpowiedzialna za samoregulację emocji, kontrolę impulsów, ocenę ryzyka i zdolność dystansowania się – dojrzewa najpóźniej, często dopiero około 30. roku życia.

Tymczasem media społecznościowe intensywnie stymulują układ nagrody stymulowany dopaminą. Algorytmy „lajków”, powiadomień i porównań społecznych wzmacniają mechanizmy nawykowe, ucząc mózg poszukiwania krótkotrwałych bodźców zamiast długofalowej regulacji emocjonalnej.

W młodym mózgu taka chroniczna stymulacja sprzyja rozregulowaniu osi stresu i podwyższonej aktywacji układu współczulnego. W praktyce oznacza to większą podatność na przewlekły lęk, napięcie, trudności ze snem, koncentracją i tolerancją frustracji.

Wprowadzenie granicy wiekowej 15+ powinno być traktowane jako forma neurobiologicznej ochrony rozwijającego się układu nerwowego. Daje czas na dojrzewanie struktur odpowiedzialnych za samokontrolę, odporność psychiczną i krytyczne myślenie – kompetencje konieczne, by korzystanie z mediów społecznościowych nie stało się czynnikiem ryzyka dla zdrowia psychicznego młodego człowieka.



DR MACIEJ DĘBSKI

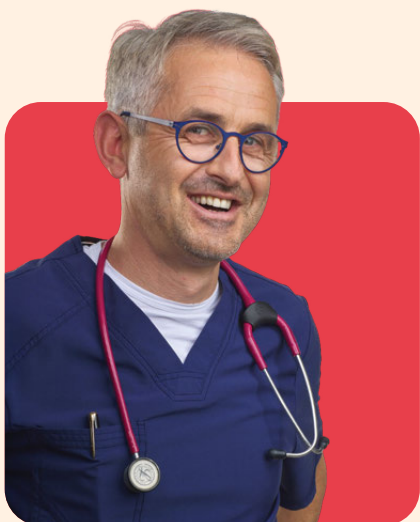
Prezes Fundacji
Dbam o Mój Zasięg

Zgadzam się z ideą podniesienia w Polsce wieku korzystania z mediów społecznościowych do 15 lat. Dzisiejsze platformy nie są neutralnym „miejscem spotkań”. To systemy bazujące na algorytmach, które personalizują przekaz tak, by maksymalizować czas, reakcje i powroty.

W praktyce są to mechanizmy sprzyjające utracie kontroli: powiadomienia, zmienne nagrody, infinite scroll i autoplay zmniejszają próg wejścia i zwiększają koszt wyjścia, co u młodszych użytkowników łatwo prowadzi do kompulsywnego sprawdzania.

Drugim problemem jest pasywny czas ekranowy. Długie przewijanie nie buduje kompetencji ani relacji, za to wypiera sen, ruch i regenerację, a bywa też sposobem regulowania napięcia i emocji. Do tego dochodzi kwestia treści – algorytmy potrafią podsuwać młodym materiały skrajne, przemocowe czy seksualne, a Big Tech wciąż zbyt słabo bierze odpowiedzialność za to, co realnie pojawia się w feedzie.

Jednocześnie wiek to tylko bariera wejścia. Nawet „szczelna” weryfikacja nie zwalnia rodziców i szkoły z budowania higieny cyfrowej i jasnych zasad ekranowych: po co, kiedy, gdzie i na jak długo.



DR HAB. N. MED. WOJCIECH FELESZKO

Lekarz pediatra, immunolog,
nauczyciel akademicki
Warszawskiego Uniwersytetu
Medycznego

Jako pediatra od lat pracujący z dziećmi i młodzieżą popieram podniesienie minimalnego wieku dostępu do mediów społecznościowych z 13 do 15 lat. To nie jest zakaz ani moralna panika, ale decyzja zdrowia publicznego oparta na aktualnej wiedzy o rozwoju mózgu i zdrowiu psychicznym nastolatków.

Mózg dziecka poniżej 15. roku życia nadal intensywnie się rozwija. Obszary odpowiedzialne za kontrolę emocji, impulsów i ocenę ryzyka dojrzewają znacznie wolniej niż układ nagrody reagujący na natychmiastową gratyfikację.

Badania pokazują, że intensywne korzystanie z social mediów między 11. a 15. rokiem życia wiąże się z większym ryzykiem depresji, lęku, problemów ze snem oraz myśli samobójczych. U części dzieci rozwija się wzorec używania przypominający uzależnienie.

Szczególnie niepokojący jest wpływ mediów społecznościowych na sen. Korzystanie z nich wieczorem skraca jego czas i pogarsza jakość, a niedobór snu jest jednym z najlepiej udokumentowanych czynników ryzyka depresji i problemów szkolnych u nastolatków.

Podniesienie granicy wieku do 15 lat to ochrona w najbardziej wrażliwym okresie rozwoju, zgodna z aktualną wiedzą medyczną.



DR N. MED. KRZYSZTOF SZWAJCA

Specjalista psychiatra,
psychoterapeuta, supervisor
psychoterapii

Okres między 12. a 15. rokiem życia to wczesna adolescencja – czas intensywnych zmian w relacjach rodzinnych i rówieśniczych. W tym momencie kontrola i nadzór powinny stopniowo ustępować budowaniu zaufania, rozmowie i negocjacjom.

Nawet najbardziej odpowiedzialny rodzic staje wtedy przed dylematem: czy sprzeciw wobec korzystania z mediów społecznościowych nie przyniesie więcej szkód niż korzyści? Czy ochrona dziecka nie utrudni mu funkcjonowania w grupie rówieśniczej, skoro „wszyscy” już tam są?

Indyferentyzm państwa skazuje rodziny na nierówną konfrontację z coraz doskonalszymi produktami firm technologicznych. Podniesienie wieku dostępu do mediów społecznościowych wraz z realną weryfikacją wieku może odciążyć rodziny od konfliktów, w których często nie ma wygranych.



KATARZYNA KATANA

Prawniczka,
Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Już ponad pół wieku temu społeczność międzynarodowa uznała, że dzieci ze względu na swoją wyjątkową wrażliwość wymagają szczególnej ochrony. Wyrazem tego jest Konwencja o prawach dziecka.

Prawa zapisane w konwencji – takie jak prawo do edukacji, informacji czy zdrowia – pozostają aktualne również w rzeczywistości cyfrowej.

Rzeczywistość się zmieniła, pojawiły się nowe zagrożenia, a część z nich przyjęła formę cyfrową. Państwo musi więc podjąć działania, aby dzieci mogły korzystać z mediów społecznościowych dopiero w wieku, w którym będą wyposażone w mechanizmy pozwalające rozpoznawać i radzić sobie z ich ryzykami.

Granica 13 lat może być adekwatna w prostych sytuacjach życia codziennego, ale kontakt z mechanizmami projektowanymi w architekturze platform społecznościowych – sprzyjającymi uzależnieniom, manipulacji algorytmicznej czy ekspozycji na przemocowe i seksualne treści – wymaga wyższego poziomu dojrzałości rozwojowej. Dlatego w przypadku dostępu do mediów społecznościowych granica ta powinna być wyższa.

15POWOKDOW.PL

PROFILAKTYKA

Zmiany prawne oraz odpowiedzialność dostawców usług cyfrowych są niezbędnym elementem ochrony dzieci w środowisku online, jednak same nie są wystarczające. Równolegle konieczne jest prowadzenie systematycznych działań profilaktycznych i edukacyjnych.

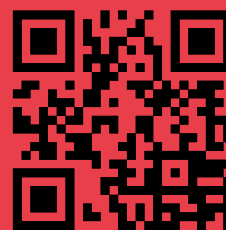
Istotnym elementem takich działań jest wzmacnianie kompetencji rodziców. Oznacza to nie tylko informowanie o zagrożeniach, lecz także dostarczanie praktycznych wskazówek, jak im zapobiegać oraz w jaki sposób wprowadzać technologie w życie dziecka w sposób stopniowy i świadomy. Rodzice potrzebują narzędzi pomagających ustalać zasady korzystania z ekranów, rozmawiać z dziećmi o doświadczeniach online oraz towarzyszyć im w zdobywaniu kompetencji cyfrowych.

Równolegle profilaktyka obejmuje przygotowanie dzieci do bezpiecznego i odpowiedzialnego funkcjonowania w środowisku cyfrowym. Obejmuje rozwijanie rozumienia mechanizmów działania usług cyfrowych, świadomości wpływu algorytmów i presji porównań społecznych, a także kształtowanie umiejętności stawiania granic, regulowania czasu korzystania z technologii oraz reagowania w sytuacjach ryzyka.

Ograniczanie dostępu do usług nieadekwatnych do wieku powinno iść w parze z przygotowaniem dzieci do przyszłego korzystania z technologii w sposób świadomy i bezpieczny. Tę perspektywę realizują programy edukacyjne Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, łączące jasne normy, praktyczne narzędzia i wzmacnianie kompetencji.

15 POWODÓW

BY CHRONIĆ DZIECI PRZED
MEDIAMI SPOŁECZNOŚCIOWYMI



15POWODOW.PL

Kampania „15 POWODÓW” zwraca uwagę na szkodliwy wpływ mediów społecznościowych na dzieci i młodzież oraz propaguje granicę 15. roku życia jako minimalny wiek dostępu do tego typu serwisów. Powstała na podstawie wyników badań oraz wiedzy specjalistów pracujących z dziećmi i rodzinami.

Jej założeniem jest połączenie rzetelnej argumentacji eksperckiej z czytelnym i angażującym przekazem, skierowanym zarówno do rodziców i opiekunów, jak i do decydentów publicznych oraz instytucji odpowiedzialnych za kształtowanie polityk cyfrowych.

Kampania podkreśla konieczność systemowego podejścia do problemu, które nie ogranicza się do wprowadzenia barier wiekowych, lecz obejmuje także odpowiedzialne projektowanie usług cyfrowych przez dostawców technologii z uwzględ-

nieniem bezpieczeństwa dzieci i młodzieży.

W ramach kampanii zidentyfikowano i opisano 15 kluczowych zagrożeń szczególnie dotyczących dzieci i młodzieży w środowisku mediów społecznościowych.

Główny przekaz kampanii stanowi grafika autorstwa Pawła Kuczyńskiego opatrzona hasłem „Media społecznościowe niszczą dzieciństwo”.

Integralną częścią działań jest wystawa „15 POWODÓW”, na którą składają się prace 15 artystów i artystek przedstawiające zagrożenia dla dzieci w mediach społecznościowych.

DOMOWE ZASADY EKRANOWE

DLA DOBRA DZIECKA
I CAŁEJ RODZINY



DOMOWEZASADYEKRANOWE.PL

Program skierowany do rodziców, wspierający ich w ustalaniu czytelnych, rozwojowo adekwatnych zasad korzystania z urządzeń cyfrowych.

Domowe Zasady Ekranowe opierają się na jednoznacznych rekomendacjach:

- bez smartfona do 12. roku życia,
- bez mediów społecznościowych do 15. roku życia,
- limity czasu ekranowego dostosowane do wieku,
- brak ekranów przed snem i przy posiłkach,
- jedno stałe miejsce odkładania smartfonów w domu,
- regularna rozmowa o treściach i relacjach online.

Program zakłada, że wprowadzanie technologii powinno być procesem stopniowym i świadomym – adekwatnym do dojrzałości emocjonalnej, społecznej i poznawczej dziecka. Granice są elementem ochrony rozwoju, a nie formą nadmiernej kontroli.

Integralną częścią programu jest przede wszystkim katalog Domowych Zasad Ekranowych – jasno sformułowanych reguł wraz z praktycznymi wskazówkami, jak stosować je wobec dzieci w różnym wieku oraz jak konsekwentnie wdrażać je także wśród dorosłych. Program podkreśla,

że zasady obowiązują wszystkich domowników, ponieważ modelowanie zachowań przez dorosłych jest jednym z najskuteczniejszych elementów profilaktyki.

Katalogowi zasad towarzyszą konkretne narzędzia wspierające rodziców we wdrażaniu rekomendacji, w tym:

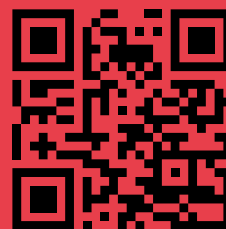
- checklisty pozwalające ocenić gotowość dziecka do posiadania własnego smartfona,
- checklisty pomagające sprawdzić gotowość dziecka do korzystania z mediów społecznościowych,
- materiały wyjaśniające rozwojowe uzasadnienie poszczególnych zasad oraz konsekwencje ich braku.

Programowi towarzyszy również seria podcastów z udziałem psychologów, psychiatrów, pedagogów i badaczy nowych technologii. Rozmowy pogłębiają wiedzę rodziców na temat wpływu ekranów na rozwój dzieci, mechanizmów uzależniających oraz skutecznych strategii wprowadzania zasad w domu.

Całość ma charakter praktyczny – program nie ogranicza się do ogólnych zaleceń, lecz oferuje narzędzia, argumenty i wsparcie potrzebne do realnej zmiany codziennych nawyków rodzinnych.

DOPAMINA

JAK KONTROLOWAĆ TECHNOLOGIE



DOPAMINA.FDDS.PL

Dopamina to film edukacyjny Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę skierowany do młodzieży, którego osią jest pytanie: Co zrobić, żebyśmy to my kontrolowali technologię, a nie technologia nas?.

Film wyjaśnia mechanizm pętli dopaminowej i pokazuje, w jaki sposób projektowane są platformy cyfrowe – tak, aby wzmacniać nawykowe korzystanie. Porusza temat profilowania, presji porównań, uzależnienia od telefonu oraz toksycznych relacji online. Jednocześnie podkreśla znaczenie świadomego korzystania z technologii.

Film stanowi punkt wyjścia do rozmowy w rodzinie i w szkole – o samoograniczeniach, higienie cyfrowej oraz zarządzaniu czasem ekranowym. Do filmu opracowano scenariusze zajęć dla szkół, które pogłębiają temat mechanizmów uzależniających, uczą krytycznej analizy treści i algorytmów oraz pokazują, jak dbać o bezpieczeństwo w relacjach online.

SIECIAKI

POZNAJ BEZPIECZNY INTERNET



SIECIAKI.PL

Sieciaki.pl to serwis edukacyjny dla szkół i rodziców, gdzie zamieszczone są materiały dotyczące bezpieczeństwa w internecie, higieny cyfrowej oraz zagrożeń związanych z mediami społecznościowymi. Projekt skierowany jest przede wszystkim do dzieci w wieku wczesnoszkolnym i oferuje szeroką ofertę edukacyjną dla szkół – scenariusze lekcji, lekcje online oraz kurs e-learningowy wspierający nauczycieli w prowadzeniu zajęć z zakresu bezpieczeństwa cyfrowego.

Projekt wdrażany jest w dziecięcym klimacie fabularnym – w formie opowieści o bohaterach Sieciakach, którzy mierzą się z zagrożeniami reprezentowanymi przez Sieciuchy. Przygodowa narracja i wyraźny podział ról pozwala w przystępny sposób tłumaczyć trudne mechanizmy działania sieci. To edukacja poprzez zabawę, która pomaga dzieciom rozumieć zagrożenia bez budowania nadmiernego lęku.

Celem projektu jest przygotowanie dzieci do bezpiecznego funkcjonowania w środowisku cyfrowym, tak aby rozumiały, dlaczego nie powinny korzystać z serwisów nieadekwatnych do wieku, a jednocześnie rozwijały kompetencje potrzebne w przyszłości.

Integralną częścią projektu jest seria czterech książek autorstwa Łukasza Wojtasika, dostępnych w Wydawnictwie Muchomor oraz bezpłatnie w formie słuchowisk i audiobooków:

- *Misja: Bezpieczny internet* – o zagrożeniu uzależnieniem i zasadach higieny cyfrowej,
- *Twarzozmieniacz i Wielka Gala Fejmu* – o presji popularności, pieniądzu i wizerunku,
- *Jest nas więcej* – o profilaktyce hejtu i reagowaniu,
- *Kto jest po drugiej stronie?* – o uwodzeniu online, komunikatorach, ochronie prywatności i szukaniu pomocy.

Seria została stworzona w przekonaniu, że dziecko nie może być pozostawione samo wobec zagrożeń cyfrowych. Uczy reagowania, szukania wsparcia i rozumienia mechanizmów działania sieci, jednoznacznie wskazując, że media społecznościowe w obecnym kształcie nie są środowiskiem odpowiednim dla młodszych dzieci.

BIBLIOGRAFIA

5Rights Foundation. (2021). *Key findings and recommendations from Pathways: How digital design puts children at risk*. <https://5rightsfoundation.com/wp-content/uploads/2021/09/Pathways-how-digital-design-puts-children-at-risk.pdf> [dostęp: 7.03.2026]

Baker C., Ging D., & Brandt Andreassen M. (2024). *Recommending Toxicity: The role of algorithmic recommender functions on YouTube Shorts and TikTok in promoting male supremacist influencers*. Dublin City University Anti-Bullying Centre. <https://fujomedia.eu/site/assets/files/2047/dcu-toxicity-full-report.pdf> [dostęp: 7.03.2026]

Bigaj M., Woynarowska M., Nałęcz H., Panczyk M., Hofmokl J., & Ludzis-Todorov A. (2026). *Raport z pierwszego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży*. Newslin. <https://higienacyfrowa.pl/publikacje/raport-higiena-cyfrowa-mlodziezy/> [dostęp: 13.04.2026]

CBOS dla „Dziennika Gazety Prawnej”, badanie przeprowadzone w dniach 9–11 lutego 2026 r.

Center for Countering Digital Hate (CCDH). (2025). *More Transparency and Less Spin: Analyzing Meta's sweeping policy changes and their impact on users*. https://counterhate.com/wp-content/uploads/2025/02/250224_More-Transparency-and-Less-Spin_FINAL.pdf [dostęp: 7.03.2026]

Common Sense Media. (2023). *Constant Companion: A Week in the Life of a Young Person's Smartphone Use*. https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2023-cs-smartphone-research-report_final-for-web.pdf [dostęp: 7.03.2026]

De Veirman M., Hudders L., & Nelson M. R. (2019). *What Is Influencer Marketing and How Does It Target Children? A review and direction for future research*. *Frontiers in Psychology*, 10, 2685. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.02685/full> [dostęp: 13.04.2026]

David D., Giannini C., Chiarelli F., & Mohn A. (2021). *Text neck syndrome in children and adolescents*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1565. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041565>

eSafety Commissioner. (2023). *Accidental, unsolicited and in your face: Young people's encounters with online pornography*. Australian Government. <https://www.esafety.gov.au/sites/default/files/2023-08/Accidental-unsolicited-and-in-your-face.pdf> [dostęp: 7.03.2026]

EU Kids Online. (2026). *European children's use and understanding of generative AI*. <https://researchonline.lse.ac.uk/id/eprint/137132/> [dostęp: 7.03.2026]

European Commission. (2022). *Behavioural study on unfair commercial practices in the digital environment: Dark patterns and manipulative personalisation*. Publications Office of the European Union. <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/606365bc-d58b-11ec-a95f-01aa75ed71a1> [dostęp: 7.03.2026]

Europol. (2024). *Internet Organised Crime Threat Assessment (IOCTA) 2024*. Publications Office of the European Union. <https://www.europol.europa.eu/publication-events/main-reports/internet-organised-crime-threat-assessment-iocta-2024> [dostęp: 13.04.2026]

Europol. (2025). *European Union Terrorism Situation and Trend Report (TE-SAT) 2025*. Publications Office of the European Union. <https://www.europol.europa.eu/publication-events/main-reports/european-union-terrorism-situation-and-trend-report-2025-eu-te-sat> [dostęp: 7.03.2026]

Foreman J., Salim A. T., Praveen A., Fonseka D., Ting D. S. W., Guang He M., Bourne R. R. A., Crowston J., Wong T. Y., & Dirani M. (2021). *Association between digital smart device use and myopia: A systematic review and meta-analysis*. The Lancet Digital Health, 3(12), e806–e818. [https://doi.org/10.1016/S2589-7500\(21\)00135-7](https://doi.org/10.1016/S2589-7500(21)00135-7)

FDDS. (2023). *Wpływ korzystania z social mediów na postrzeganie swojego ciała przez nastolatki*. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. https://fdds.pl/_Resources/Persistent/0/8/1/b/081badc25e1f98c9c64e65251d1a439e7d012b38/cialonieokresla%20badania.pdf [dostęp: 13.04.2026]

FDDS. (2019). *Patotreści w internecie. Raport o problemie*. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. <https://fdds.pl/wp-content/uploads/2025/04/fdds-raport-patotresc-www.pdf> [dostęp: 9.03.2026]

FDDS. (2023). *Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce*. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. https://fdds.pl/_Resources/Persistent/4/0/d/e/40de383c074981a2c2061800f8a565d2f4d53b55/Raport%20Diagnoza%20Przemocy%20wobec%20Dzieci%202023.pdf

Gemius. (2023). *Analiza ruchu na stronach zakładów bukmacherskich wśród małoletnich*.

Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2024). *Science summary: The impact of social media on adolescent health*. <https://hsph.harvard.edu/research/eating-disorders-striped/policy-translation/holding-social-media-platforms-accountable/science-summary-social-media-adolescent-health/> [dostęp: 13.04.2026]

Haugen F. (2021). *Testimony before the Senate Commerce, Science, and Transportation Sub-Committee on Consumer Protection, Product Safety, and Data Security*. <https://www.commerce.senate.gov/services/files/FC8A558E-824E-4914-BEDB-3A7B1190BD49> [dostęp: 7.03.2026]

Internet Watch Foundation (IWF). (2025). *Annual report: Global data on online child sexual abuse material*. https://admin.iwf.org.uk/media/qwcgbyrg/iwf_key-portal-findings-2025.pdf [dostęp: 13.04.2026]

Kelly Y., Zilanawala A., Booker C., & Sacker A. (2018). *Social media use and adolescent mental health*. EClinicalMedicine, 6, 59–68.

Kopycka, Wojtasik, Wójcik (2025) *Sprawdzian 13+. Ogólnopolska weryfikacja skuteczności ograniczeń wiekowych w mediach społecznościowych z udziałem dzieci z klas I–III szkół podstawowych*, FDDS

Kushlev K., Proulx J., & Dunn E. W. (2016). „*Silence your phones*”: Smartphone notifications increase inattention and hyperactivity symptoms. *Proceedings of the CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. https://www.researchgate.net/publication/291618379_Silence_Your_Phones_Smartphone_Notifications_Increase_Inattention_and_Hyperactivity_Symptoms [dostęp: 13.04.2026]

Levenson J. C., Shensa A., Bowman N. D., Wack M. S., & Primack B. A. (2017). Social media use before bed and sleep disturbance. *Sleep*, 40(9).

Livingstone S., i in. (2021). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 European countries*. <https://www.eukidsonline.ch/files/Eu-kids-online-2020-international-report.pdf> [dostęp: 7.03.2026]

NASK. (2023). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy.

NASK. (2025). *Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców – raport badawczy*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. https://www.nask.pl/media/2026/01/Nastolatki_RAPORT_BADAWCZY.pdf [dostęp: 13.04.2026]

NASK. (2022). *Nastolatki wobec pornografii cyfrowej*. NASK.

NASK & Uniwersytet Warszawski. (2022). *FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem*. <https://archiwum.nask.pl/download/30/4616/FOMO2022Polacyalekprzedodlaczeniem-raport.pdf> [dostęp: 9.03.2026]

- National Center for Missing & Exploited Children (NCMEC). (2025). *CyberTipline Mid-Year Report*.
- Nivins S., Mooney M. A., Nigg J., & Klingberg T. (2025). *Digital media, genetics and risk for ADHD symptoms in children*. *Pediatrics Open Science*. <https://doi.org/10.1542/pedsos.2025-000922>
- Parlament Europejski. (2023a). *The influence of social media on the development of children and young people*. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2023/733109/IPOL_STU\(2023\)733109_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2023/733109/IPOL_STU(2023)733109_EN.pdf) [dostęp: 7.03.2026]
- Parlament Europejski. (2023b). *Report on addictive design of online services*. https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0340_EN.html [dostęp: 7.03.2026]
- Parlament Europejski i Rada UE. (2022). *Rozporządzenie (UE) 2022/2065 (Akt o usługach cyfrowych)*.
- Pirdehghan A., Khezme E., & Panahi S. (2021). *Social media use and sleep disturbance*. *Iranian Journal of Psychiatry*, 16(2), 137–145. <https://doi.org/10.18502/ijps.v16i2.5814>
- 2KNOW Project & Protect Children. (2024). *What drives online child sexual abuse offending?* <https://www.suojellaanlapsia.fi/2know-research-report> [dostęp: 7.03.2026]
- Protect Children. (2024). *Tech platforms used by online child sexual abuse offenders*. https://bd9606b6-40f8-4128-b03a-9282bdcff0f.usrfiles.com/ugd/bd9606_Od8ae7365a8f4bfc977d8e7aeb2a1e1a.pdf [dostęp: 9.03.2026]
- Przewłocka, J. (2025). *Internet dzieci 2025/2. Śródroczny raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie*. Warszawa: Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”
- Touitou Y., Touitou D., & Reinberg A. (2017). *Disruption of adolescents' circadian clock*. *Journal of Physiology-Paris*, 111(4), 234–242. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28487255/> [dostęp: 13.04.2026]
- Uncapher M. R., & Wagner A. D. (2018). *Minds and brains of media multitaskers*. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(40), 9889–9896. https://www.researchgate.net/publication/328010197_Minds_and_brains_of_media_multitaskers_Current_findings_and_future_directions
- UNICEF & WeProtect Global Alliance. (2023). *Global Threat Assessment: Child Sexual Exploitation and Abuse Online*. <https://www.weprotect.org/wp-content/uploads/Global-Threat-Assessment-2023-English.pdf> [dostęp: 7.03.2026]
- University College London (UCL). (2024). *Social media algorithms amplify misogynistic content to teens*. <https://www.ucl.ac.uk/news/2024/feb/social-media-algorithms-amplify-misogynistic-content-teens> [dostęp: 7.03.2026]
- van Essen C. M., & Van Ouytsel J. (2025). *Snapchat streaks*. *Computers in Human Behavior*, 150. <https://repository.uantwerpen.be/docman/irua/944247motoMa8> [dostęp: 7.03.2026]
- Woods H. C., & Scott H. (2016). *#Sleepyteens*. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27294324/> [dostęp: 13.04.2026]
- World Health Organization (WHO). (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239350/> [dostęp: 7.03.2026]
- World Health Organization (WHO). (2024a). *A focus on adolescent peer violence*. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/1d8d101a-e414-4635-a1dc-5cb50ed2b5da/content> [dostęp: 7.03.2026]
- World Health Organization (WHO). (2024b). *A focus on adolescent social media use and gaming*. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289061322> [dostęp: 7.03.2026]
- Youth Endowment Fund. (2024). *Children, violence and vulnerability 2024*. https://youthendowment-fund.org.uk/wp-content/uploads/2024/11/CVV24_R2_Online.pdf [dostęp: 7.03.2026]
- Zofia Włodarczyk, Julia Kondratowicz (2025) *Od bezsilności do mobilizacji. Polscy rodzice wobec bezpieczeństwa dzieci w sieci*, More in Common Polska

15POWOKDOW.PL



PODPISZ APEL

**O OCHRONĘ DZIECI
PRZED MEDIAMI
SPOŁECZNOŚCIOWYMI**



APEL15.FDDS.PL

15POWODÓW.PL