

Dziecko w cyfrowym świecie: między sharentingiem a wpływem mediów na rozwój małego dziecka

prof. UAM dr hab. Agnieszka Iwanicka

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Wydział Studiów Edukacyjnych

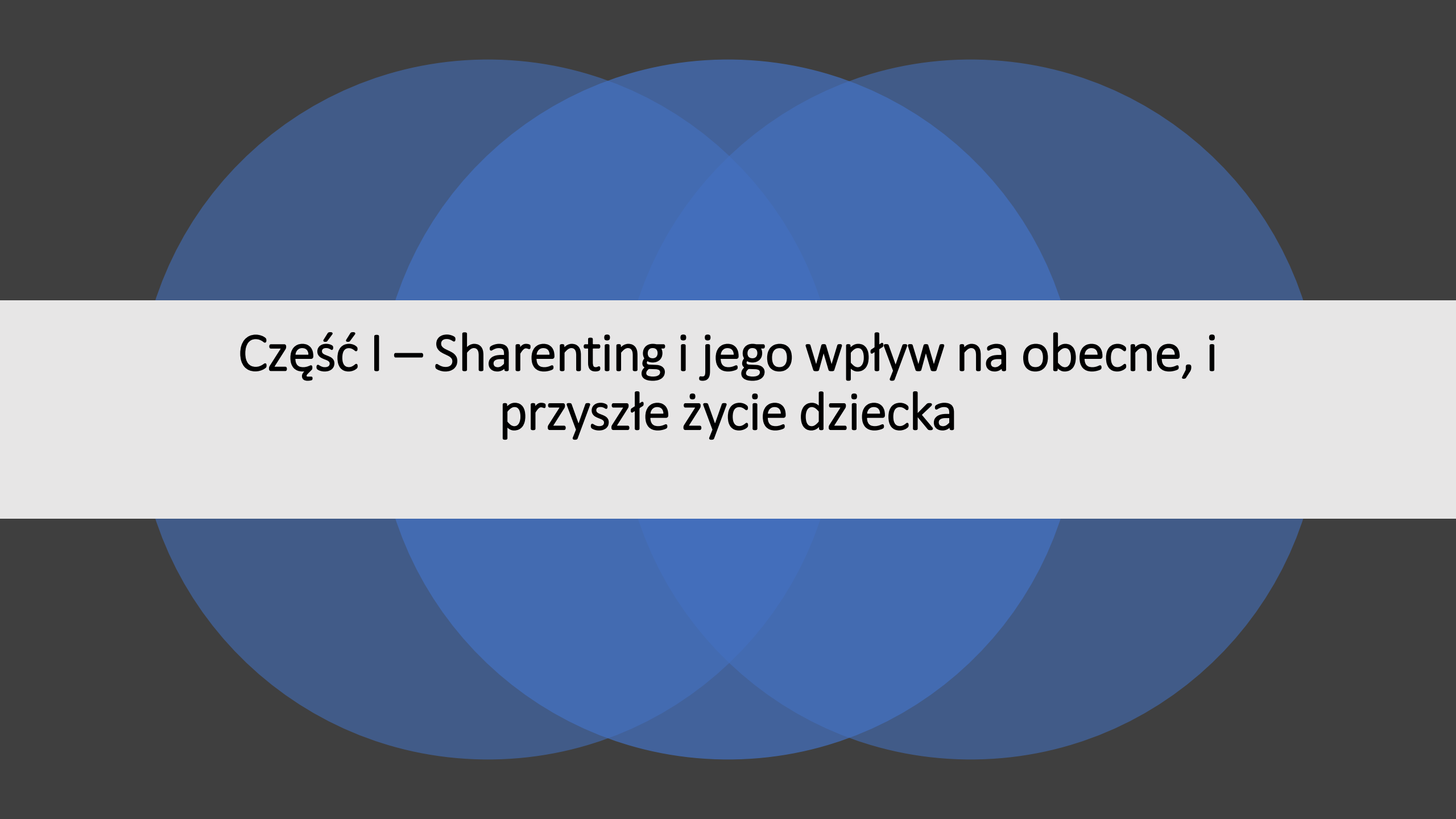
Zakład Edukacji Medialnej

Plan spotkania

Część I – Sharenting i jego wpływ na obecne i przyszłe życie dziecka

Część II – Wpływ mediów cyfrowych na rozwój dzieci w wieku 0–3 lat

Część III - Higiena cyfrowa w rodzinie



Część I – Sharenting i jego wpływ na obecne, i przyszłe życie dziecka

Czym jest sharenting?

Sharenting oznacza nadmierne, regularne i częste publikowanie zdjęć, filmów oraz szczegółowych informacji o dziecku w mediach społecznościowych przez jego rodziców lub opiekunów.

Problem nie dotyczy wyłącznie liczby publikacji, ale także ich charakteru: ujawniania intymnych szczegółów, kompromitujących sytuacji, danych lokalizacyjnych czy informacji pozwalających budować cyfrowy profil dziecka.

Sharenting w świetle prawa

Wizerunek dziecka, zgodnie z przepisami prawa, stanowi dane osobowe wymagające szczególnej ochrony. Wizerunek to zarówno zdjęcia i nagrania przedstawiające konkretną osobę, jak również sposób, w jaki jest ona postrzegana w przestrzeni publicznej.

Rodzice jako ustawowi przedstawiciele dziecka decydują o wizerunku dziecka do 16 r.ż.

W skrajnych przypadkach sharenting może prowadzić do interwencji sądu rodzinnego, jeśli publikowanie treści wyraźnie godzi w dobro dziecka. Im bardziej materiał ma charakter intymny, kompromitujący, identyfikujący lub utrwalający dziecko w sytuacji upokarzającej, tym większe jest ryzyko zarówno etyczne, jak i prawne.

Dziecko, które dziś nie ma realnej możliwości sprzeciwu, w przyszłości może chcieć zaskarżyć rodziców o naruszenie swoich dóbr osobistych (wizerunek)

Jeśli rodzice są w sporze prawnym (albo po rozwodzie), do publikacji wizerunku dziecka potrzebna jest zgoda obojga rodziców

Sharenting po polsku: kluczowe statystyki
infografika – Prezentacja

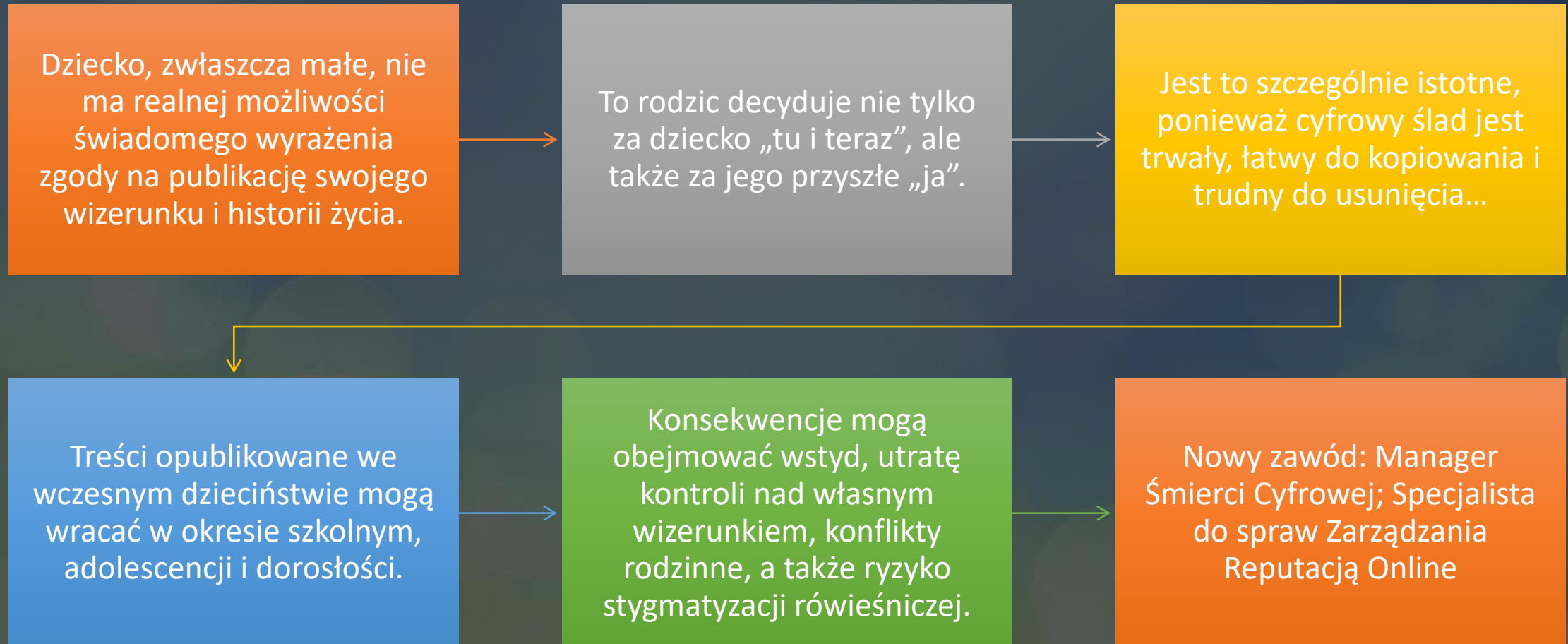


Sharenting po polsku

40% rodziców udostępnia wizerunek dzieci w sieci
72 zdjęcia rocznie •
24 filmy rocznie

Źródło: Raport "Sharenting po polsku"

Sharenting a cyfrowy ślad



Sharenting w świetle badań: Co wiemy, a czego nie?

Sharenting to złożone i ambiwalentne zjawisko publikowania wizerunku dzieci w sieci. Choć badacze identyfikują konkretne ryzyka, współczesna nauka wciąż mierzy się z ograniczeniami metodologicznymi i brakiem danych długofalowych, co utrudnia jednoznaczną ocenę wszystkich skutków.

STAN I METODOLOGIA BADAŃ

Brak badań długoterminowych

Obecnie brakuje analiz podłużnych, które śledziłyby skutki sharentingu u tych samych osób przez wiele lat.

Perspektywa jakościowa i retrospektywna

Wiedza opiera się głównie na wywiadach z nastolatkami, pytaniami o ich minione odczucia i doświadczenia.

Różnorodność perspektyw badawczych

Badania analizują różne aspekty: praktyki rodziców, emocje dzieci lub ryzyka prawne i etyczne.

SKALA I FORMY ZJAWISKA

Szerokie spektrum aktywności

Sharenting obejmuje zarówno sporadyczne posty rodzinne, jak i intensywne, komercyjne budowanie marki osobistej rodzica.

- 45%** Rodzice publikujący wizerunek dzieci
- 25%** Nastolatki czujące **wstyd** z powodu publikacji
- 67%** Publikacje uznane za nieodpowiednie (np. nagość)

Co wiemy już na pewno z badań?

Wiemy, że sharenting może wiązać się z naruszeniem prywatności dziecka, utratą kontroli nad własnym wizerunkiem, poczuciem wstydu, złości, spadkiem zaufania do rodziców oraz wpływem na relacje społeczne i tożsamość w okresie dorastania.

W badaniach, w których pytano dzieci i nastolatków o ich odczucia, młodzi ludzie często opisywali publikowanie ich wizerunku bez zgody jako naruszenie granic, autonomii i prywatności.

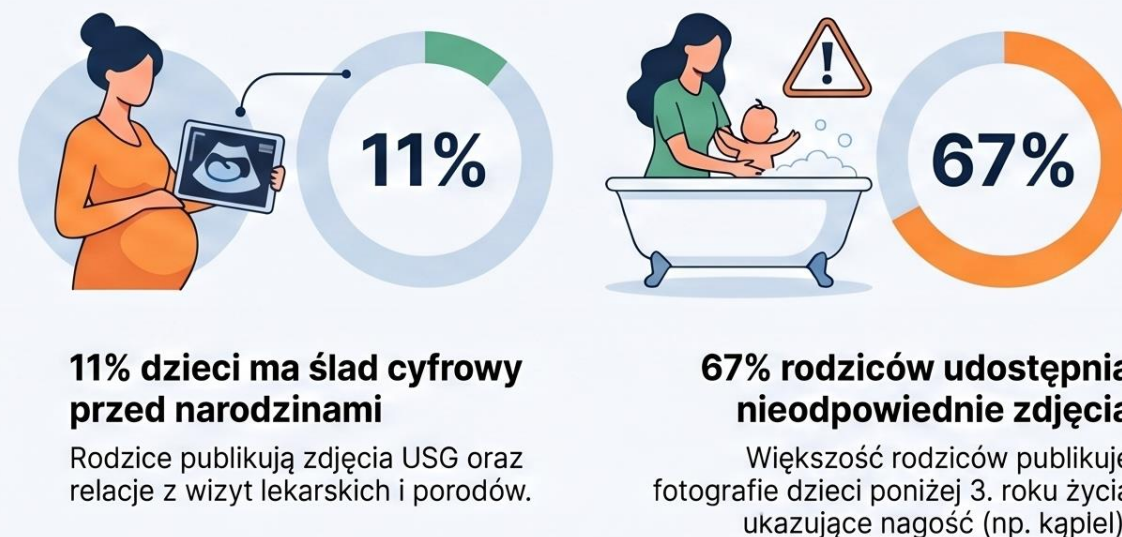
Sharenting w Polsce: Prywatność dziecka w sieci (Raport NASK)

Dane z raportu NASK „Nastolatki 3.0” ujawniają **powszechność zjawiska „sharentingu”**, wskazując na **rozdźwięk między chęcią dzielenia się życiem rodzinnym a emocjami i bezpieczeństwem dzieci**.

Skala zjawiska i perspektywa nastolatków



Cyfrowy ślad i ryzykowne treści



Sharenting: Krótkoterminowe Konsekwencje dla Dziecka

Ukazanie natychmiastowego, negatywnego wpływu nadmiernego publikowania wizerunku dziecka na jego dobrostan i relacje.

Dobrostan Psychiczny i Relacja z Rodzicem



Utrata zaufania i poczucia bezpieczeństwa

Publikowanie intymnych chwil bez zgody dziecka osłabia jego fundament relacji z opiekunem.



Zawstydzenie i brak komfortu psychicznego

Dziecko czuje się uprzedmiotowione, gdy jego prywatne życie staje się publicznym "contentem".

Emocje nastolatka

Zawstydzenie
działaniami rodziców



Niezadowolenie
z publikacji



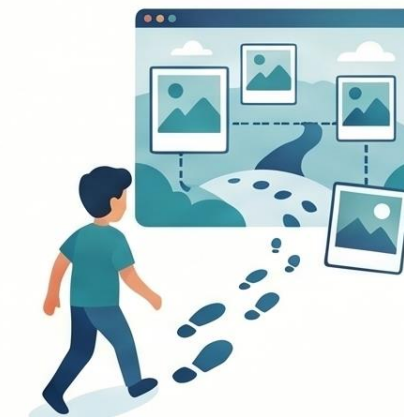
Konflikty o granice prywatności

Spory wybuchają, gdy rodzic przedkłada zasięgi nad prawo dziecka do samostanowienia o sobie.

Kontekst Społeczny i Rówieśniczy

Negatywne reakcje rówieśnicze

Materiały wrzucone przez rodziców stają się paliwem do wyśmiewania lub odrzucenia w grupie.



Trwały ślad cyfrowy

Nawet jednorazowa publikacja tworzy wizerunek, nad którym dziecko traci kontrolę w swoim otoczeniu.

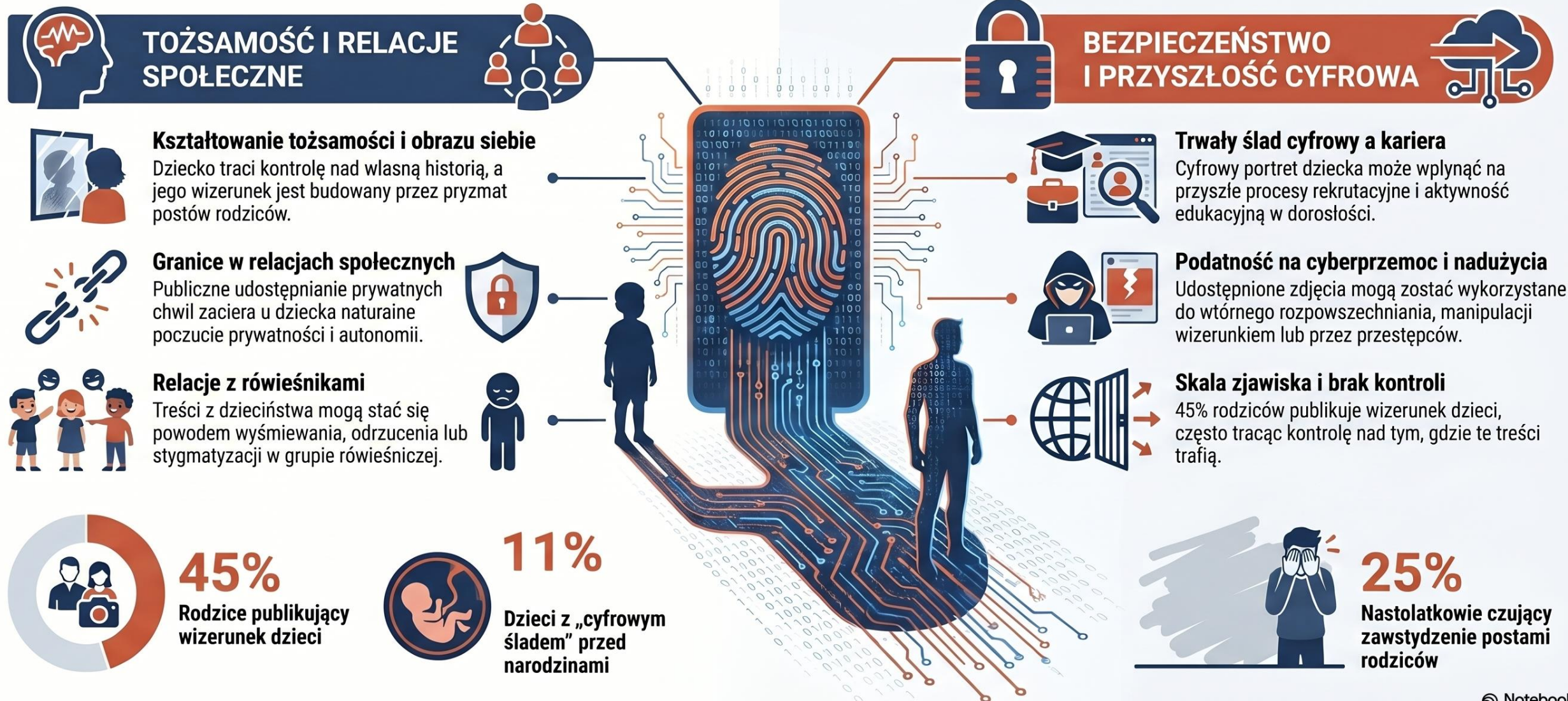


"Dziecko to podmiot prawa, nie współautor contentu"

Podstawowa zasada przypominająca o prawie dziecka do niebycia publikowanym bez jego zgody.

Długofalowe Skutki Sharentingu: Co Zostawiasz Swojemu Dziecku w Sieci?

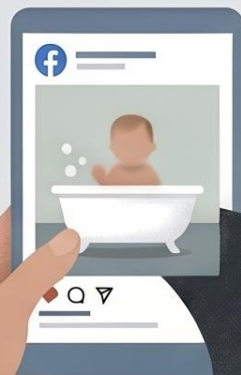
Sharenting to nadmierne publikowanie treści o dziecku, tworzące trwały „cyfrowy ślad”, który może rzutować na całe jego późniejsze życie.



Sharenting jako źródło materiałów dla sprawców seksualnych i dla generatywnej AI

Mechanizm nadużyć w sieci

Internet nie działa w granicach intencji autora



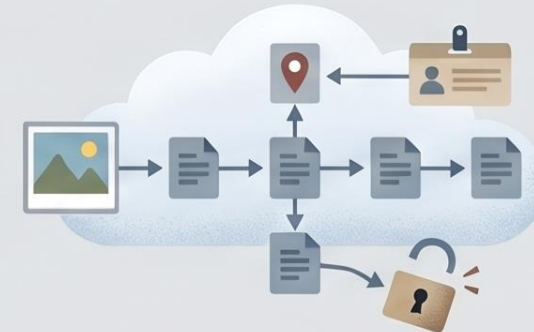
Materiały są przejmowane przez sprawców w Darknie i wykorzystywane przez AI do tworzenia treści seksualizowanych.

Niewinne zdjęcia w mrocznym kontekście



Fotografie z plaży lub kąpieli są wrywane z kontekstu i katalogowane na forach pedofliskich.

Cyfrowy ślad jest trwały i nieusuwalny



Raz opublikowane zdjęcie staje się częścią cyfrowego profilu, nad którym dziecko nie ma kontroli.

Nowa definicja bezpieczeństwa

Sharenting to realne zagrożenie bezpieczeństwa



Darknet

Materiały są przejmowane przez sprawców w Darknie



Generatywna AI

i wykorzystywane przez AI do tworzenia treści seksualizowanych.



To już nie tylko naruszenie prywatności, ale wystawianie dziecka na bezpośrednie ryzyko nadużyć.



Zasada maksymalnej ostrożności

Jeśli nie opublikowałbyś czegoś o sobie, nie publikuj tego o swoim dziecku.



Dziecko jako podmiot prawa, a nie „content”

Publikacja powinna być oceniana z perspektywy dobra dziecka, a nie zasięgów czy potrzeb rodzica.

Generatywne AI i nowe zagrożenie

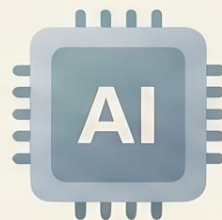
Rozwój generatywnej sztucznej inteligencji (AI) radykalnie zmienia charakter zagrożeń związanych z obecnością dzieci w sieci. Materiały, które rodzice uznają za „bezpieczne” i „zwykłe”, stają się dla sprawców bazą do tworzenia fotorealistycznych manipulacji bez konieczności posiadania autentycznych nagrań o charakterze przemocowym.

MANIPULACJA OBRAZEM I WIZERUNKIEM



Wystarczy zwykłe zdjęcie twarzy lub sylwetki.

AI nie potrzebuje już autentycznych materiałów pornograficznych, by stworzyć szkodliwe treści.



Generowanie treści seksualizowanych i przemocowych.

Proste narzędzia AI potrafią nałożyć wizerunek dziecka na dowolny, niebezpieczny kontekst.



Od „zwykłego” zdjęcia do pedofilskiego materiału AI.

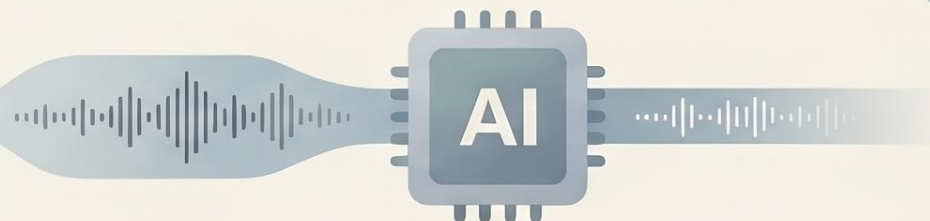
Przekształcenie niewinnego wizerunku w materiał o charakterze przestępczym zajmuje sztucznej inteligencji sekundy.

MANIPULACJA GŁOSEM I WIDEO (DEEPPFAKE)



5 sekund nagrania głosu to punkt krytyczny.

Krótką próbka audio pozwala AI na wygenerowanie realistycznego klonu głosu dziecka.



Realistyczne materiały wideo (Deepfake).

AI tworzy filmy, na których dziecko wypowiada słowa, których nigdy nie wypowiedziało.



Dziecko jako narzędzie w rękach sprawcy.

Technologia pozwala na stworzenie nagrań, w których dziecko mówi rzeczy przerażające dla rodziców.

Generatywne AI i nowe zagrożenie

W obliczu powszechnego **sharentingu**, dane udostępnione w sieci stają się paliwem dla nowej fali zagrożeń. Generatywna sztuczna inteligencja sprawia, że zdjęcia mogą zostać wykorzystane w sposób nieprzewidywalny i poza kontrolą.

SKALA I DYNAMIKA ZAGROŻENIA



GWAŁTOWNY WZROST

zgłoszeń w 2025 roku

Dane NCMEC wskazują na bezprecedensową dynamikę wzrostu liczby incydentów związanych z nadużyciami.



Ponad **1,5 mln**
zgłoszeń dotyczących CSAM

Materiały te wykazują bezpośredni związek z generatywną AI (tworzenie, posiadanie i przetwarzanie).

Zjawisko o skali masowej. To nie jest hipotetyczne ryzyko przyszłości, ale realny problem dotyczący miliony dzieci obecnie.

MECHANIZM RYZYKA W SHARENTINGU



WIZERUNEK JAKO "SUROWIEC" DLA AI

Każde udostępnione zdjęcie buduje trwały ślad cyfrowy, który może zostać przetworzony przez algorytmy.



BRAK KONTROLI NAD PRZYSZŁYM UŻYCIEM

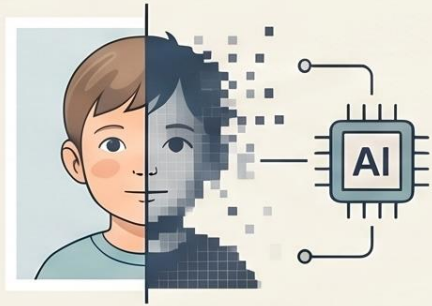
67%

rodziców udostępnia treści nieodpowiednie, które mogą stać się bazą dla złośliwych technologii AI.

AI, deepfake i pornografia dziecięca

Publikowanie zdjęć dzieci w sieci (**sharenting**) przestało być jedynie kwestią prywatności, a stało się realnym zagrożeniem. Rozwój technologii AI pozwala przestępcom na wykorzystanie niewinnych materiałów do tworzenia niebezpiecznych treści o charakterze seksualnym.

Mechanizm i Skala Ryzyka



Seksualne deepfake'i

Tworzenie realistycznych obrazów przez cyfrowe rozbieranie lub nakładanie twarzy dziecka na inne ciało.



1,2 mln
dzieci w bazach AI

Dane UNICEF (2025 r.) wskazują, że tyle dzieci wykorzystano do tworzenia deepfake'ów.

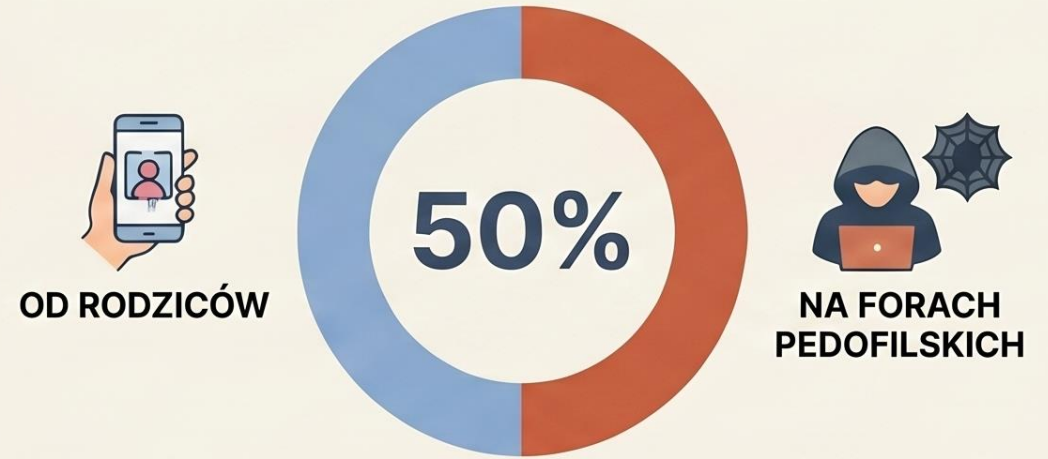


Wystarczy 10-20 zdjęć

Taka niewielka liczba publicznych fotografii pozwala na stworzenie deepfake video (Perspectus Global).



Źródła Niebezpiecznych Materiałów



Materiałów pochodzi od rodziców

Połowa treści na forach pedofilijskich to zdjęcia pierwotnie opublikowane online przez własnych rodziców.

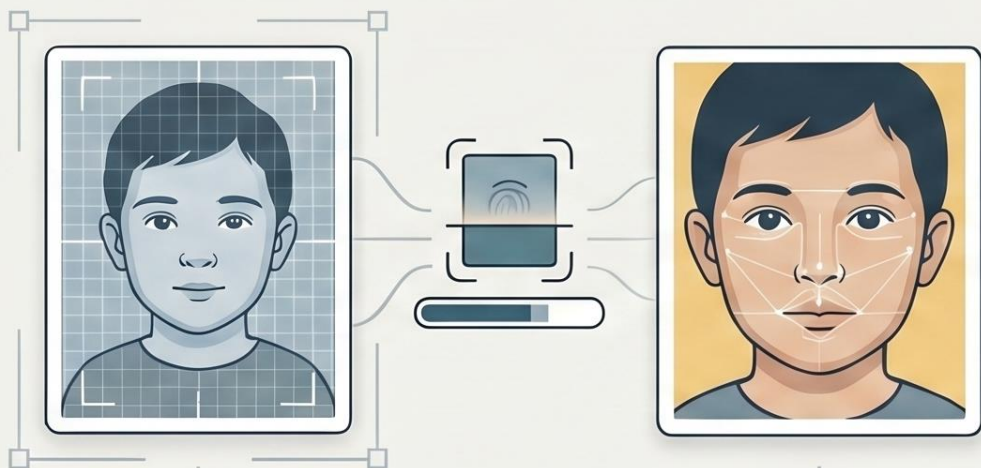


Foundation Pour L'enfance

Instytucja ta potwierdza bezpośredni związek między sharentingiem a obiegiem materiałów na nielegalnych forach.

Jakie zdjęcia są najbardziej narażone na deepfake?

Cechy wizualne wysokiego ryzyka



Zdjęcia o wysokiej rozdzielczości

Pozwalają na zachowanie detali niezbędnych do stworzenia realistycznego montażu przez AI.

Wyraźne portrety (en face)

Twarz patrząca prosto w obiektyw i dobre oświetlenie idealnie nadają się do mapowania mimiki.

Cyfrowy ślad i regularność



Niebezpieczeństwo regularnego publikowania

Udostępnianie zdjęć na przestrzeni lat pozwala AI odtworzyć wygiąd dziecka na każdym etapie rozwoju.

Trwałość cyfrowego portretu

Nagromadzenie wielu treści tworzy dziedzictwo, nad którym dziecko nie ma kontroli w przyszłości.

Jak publikować odpowiedzialnie?

Poradnik bezpiecznego sharentingu

Ochrona intymności i wizerunku



Chroń intymność i godność dziecka:

Nigdy nie publikuj zdjęć w bieliźnie, kąpielówkach, podczas kąpieli w wannie ani w sytuacjach kompromitujących czy chorobowych.



Unikaj twarzy w wysokiej rozdzielczości:

Zrezygnuj z publikowania wyraźnych portretów w wysokiej jakości; bezpieczniej jest pokazać fragment sytuacji, tył głowy lub dłonie dziecka.



Nie twórz szczegółowego archiwum życia:

Unikaj dokumentowania każdego momentu – od zdjęć USG po codzienną rutynę – by nie tworzyć dziecku gotowego, niezależnego od niego portretu cyfrowego.

Bezpieczeństwo danych i lokalizacji



Ukryj dane lokalizacyjne:

Nie ujawniaj informacji pozwalających zidentyfikować miejsce pobytu dziecka, takich jak dom, przedszkole, szkoła czy regularne trasy spacerowe.



Ograniczaj zasięgi i sprawdzaj prywatność:

Regularnie kontroluj ustawienia prywatności swoich kont i upewnij się, że treści trafiają tylko do wąskiej, zaufanej grupy znajomych.



Każde zdjęcie traktuj jako publiczne:

Przyjmij zasadę, że każde udostępnione zdjęcie może zostać skopiowane przez osoby obce i żyć w sieci własnym życiem bez Twojej kontroli.

Etyka i relacja z dzieckiem



Czyje to potrzeby – Twoje czy dziecka?:

Przed publikacją zastanów się, czy treść realnie służy dobru dziecka, czy jedynie Twojej potrzebie autoprezentacji lub zbierania zasięgów.



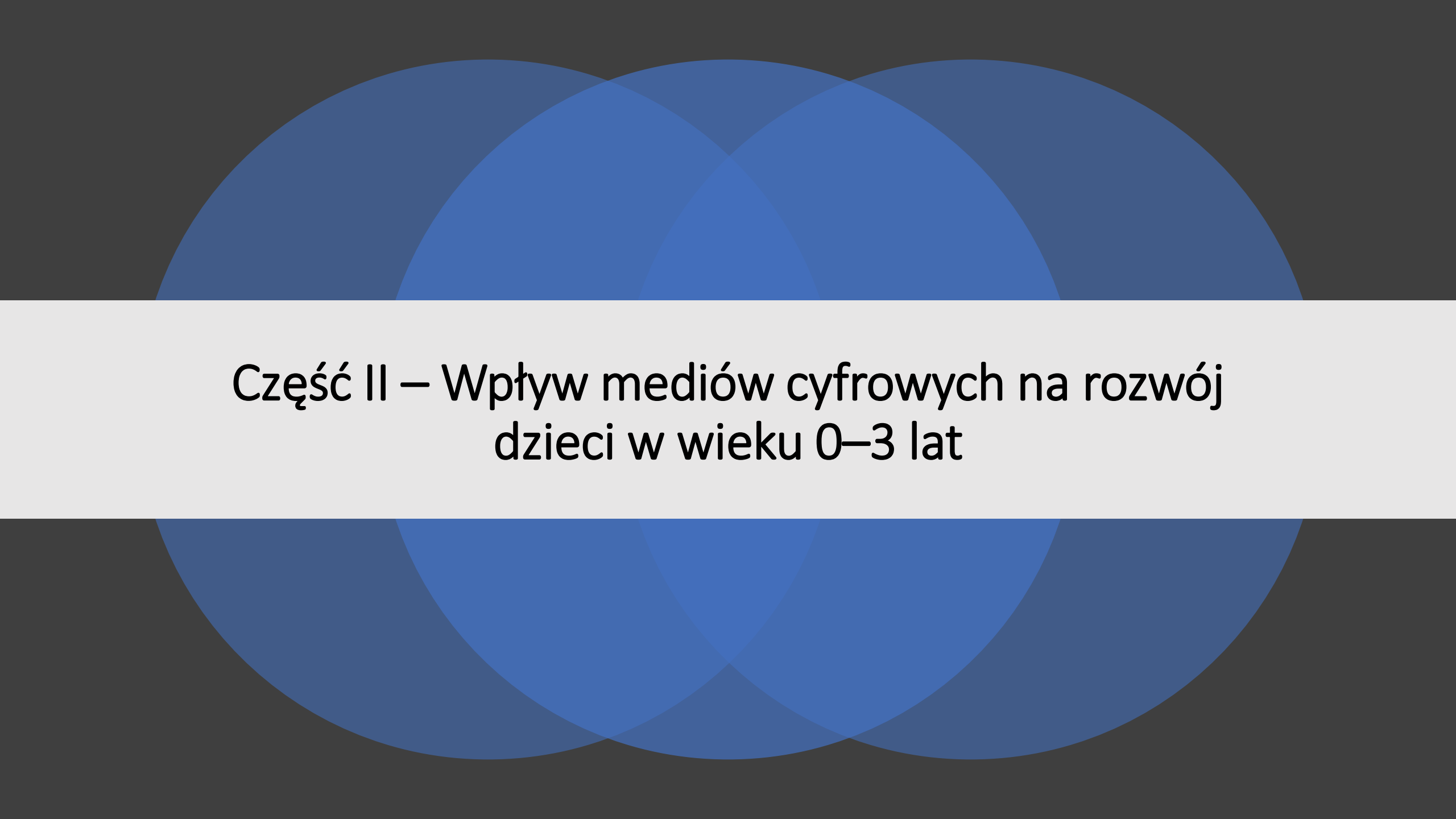
Pytaj starsze dziecko o zgodę:

Jeśli dziecko jest w wieku, w którym potrafi wyrazić zdanie, zawsze pytaj je o zdanie i traktuj ewentualny sprzeciw z pełną powagą.



Regularnie usuwaj starsze treści:

Przeglądaj swoje archiwa i usuwaj materiały o dziecku, które z czasem mogą stać się dla niego nieodpowiednie lub zbyt obnażające.



Część II – Wpływ mediów cyfrowych na rozwój dzieci w wieku 0–3 lat

Dlaczego okres 0–3 lat jest kluczowy?

Okres od urodzenia do 3. roku życia jest jednym z najbardziej intensywnych etapów rozwoju człowieka. W tym czasie dojrzewa mózg, rozwijają się podstawy uwagi, pamięci, języka, więzi emocjonalnej, regulacji zachowania, ruchu i samoregulacji biologicznej.

W szerszej perspektywie: okres 0–6 lat to czas przechodzenia od działania sensomotorycznego do symbolicznego, od zależności od opiekuna do coraz większej autonomii oraz od prostych reakcji emocjonalnych do bardziej złożonego rozumienia siebie i innych.

Dlaczego okres 0–3 lat jest kluczowy?

Media cyfrowe nie są w tym wieku jedynie dodatkowym bodźcem, ale czymś więcej:

Mogą one konkurować z najważniejszymi zadaniami rozwojowymi: ruchem, snem, zabawą, eksploracją sensoryczną i relacją z dorosłym

Media a małe dzieci - skala zjawiska

Skala zjawiska i praktyka

0–2 lata



40%

Dzieci korzystają z ekranów.
Kontakt z technologią mobilną zaczyna się na bardzo wczesnym etapie, często przed rozwinięciem podstawowych kompetencji językowych.

3–4 lata



62%

Dzieci używają urządzeń.
W tej grupie wiekowej media stają się już stałym elementem codziennej rutyny.

5–6 lat



84%

Dzieci korzystają z mediów.
Większość dzieci w tym wieku spędza przed ekranem zazwyczaj od 1 do 2 godzin dziennie.

Jak to wygląda w praktyce?



Dominacja biernego i samotnego odbioru

Dzieci korzystają z urządzeń głównie w samotności, oglądając bajki i filmy, co ogranicza interakcję z opiekunem.



Ekran jako narzędzie regulacyjne

Rodzice często wykorzystują ekrany jako ułatwienie podczas posiłku, szybki „uspokajacz” w trudnych emocjonalnie chwilach lub pomoc w zasypianiu.



Świadomość rodziców a czas ekranowy

Umiarkowana znajomość oficjalnych rekomendacji.

Wiedza rodziców na temat bezpiecznych granic korzystania z technologii przez małe dzieci nie jest powszechna.

Wiedza przekłada się na bezpieczeństwo

Badania wskazują, że wyższa świadomość rodziców na temat higieny cyfrowej wiąże się ze statystycznie rzadszym „ekranowaniem” dziecka.

Zalecenia ekspertów (AAP i WHO)

Do 18. miesiąca życia



Całkowite unikanie ekranów.
Jedynym dopuszczalnym wyjątkiem w tym wieku są wideorozmowy z bliskimi.

Po 18. miesiącu



Maksymalnie 1 godzina dziennie.
Należy wybierać wyłącznie treści wysokiej jakości, które dziecko powinno oglądać wspólnie z dorosłym.



Unikaj roli „cyfrowej niani”

Ekspersi podkreślają, by nie używać urządzenia jako głównego sposobu na zajęcie uwagi dziecka lub uspokojenie go, gdyż hamuje to naukę samoregulacji.

Media a dzieci – Rekomendacje AAP

Przekazanie kluczowych wytycznych Amerykańskiej Akademii Pediatrii dotyczących bezpiecznego i wspierającego rozwój korzystania z mediów przez najmłodsze dzieci.

Wytyczne według wieku dziecka



Do 18. miesiąca życia

Unikanie ekranów

Wyjątkiem są wyłącznie wideorozmowy, które pozwalają na interakcję z bliskimi.

Ochrona intensywnego rozwoju mózgu i relacji



18–24 miesiące

Treści wysokiej jakości

Wyłącznie wartościowe programy oglądane zawsze wspólnie z dorosłym opiekunem.

Nauka przez współdziałanie z dorosłym



2–5 lat

Maksymalnie 1 godzina dziennie

Wybieraj treści wysokiej jakości, najlepiej oglądając je wspólnie z dzieckiem.

Ochrona czasu na zabawę, ruch i sen

Zasady Higieny Cyfrowej



Strefy i czas bez ekranów

Całkowity brak urządzeń podczas posiłków oraz na godzinę przed snem.



Ochrona fundamentów rozwoju

Media nie mogą wypierać snu, ruchu, swobodnej zabawy ani relacji międzyludzkich.



Cyfrowy "smoczek"

Unikaj używania ekranu jako głównego sposobu na uspokojenie lub nagradzanie dziecka.

Media a rozwój poznawczy dziecka

Jak uczy się dziecko (Naturalny rozwój)

Eksploracja świata:

Dziecko potrzebuje angażować wszystkie zmysły w realnej przestrzeni.



Manipulacja przedmiotami:

Nauka odbywa się poprzez chwywanie, turlanie i badanie fizycznych obiektów.



Powtarzanie działań:

Budowanie sekwencji i zrozumienie przyczyny oraz skutku wymaga czasu.



Współdziałanie z dorosłym:

Relacja i dialog są kluczowym nośnikiem rozwoju mowy i myślenia.



Aktywność i ruch:

Rzeczywisty rozwój poznawczy jest nierozdzielnie związany z motoryką i doświadczaniem ciała.



Dlaczego ekran szkodzi (Mechanizm zaburzenia)

Gotowe bodźce:

Ekran serwuje głośne i jaskrawe obrazy, które wymuszają bierną postawę.



Bombardowanie bodźcami:

Wysoka dynamika mediów wypiera tradycyjną zabawę klockami czy książką.



Brak czasu na przetwarzanie:

Szybkie zmiany klatek nie dają szansy na głębokie zrozumienie informacji.



Brak samoregulacji:

Ekran staje się 'zewnętrznym regulatorem', uniemożliwiając naukę wyciszania się.



Bierność odbioru:

Czas spędzony przed ekranem to czas stracony dla ruchu i rozwoju sensomotoryki.



Możliwe trudności (Efekt w praktyce)

Trudności z koncentracją:

Problemy z utrzymaniem uwagi na jednym zadaniu przez dłuższy czas.



Większa impulsywność:

Słabsze hamowanie reakcji i trudność w kontrolowaniu odruchów.



Problemy z pamięcią:

Trudności w zapamiętywaniu sekwencji i uczeniu się nowych rzeczy.



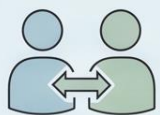
Szybkie nudzenie się:

Dziecko wymaga stałej, silnej stymulacji, by poczuć zainteresowanie.



Brak cierpliwości:

Dziecko źle znosi sytuacje wymagające oczekiwania i powolnego tempa.



Relacja ponad technologię

Żadna, nawet najlepsza aplikacja edukacyjna, nie zastąpi dziecku dialogu i wspólnej zabawy z opiekunem w świecie realnym.



Higiena cyfrowa to fundament

Ograniczenie czasu przed ekranem i eliminacja wysokostymulujących treści pozwala chronić niedojrzały układ nerwowy przed przeciążeniem.

1

Wpływ mediów cyfrowych na rozwój językowy

W pierwszych latach życia język rozwija się przede wszystkim w relacji z opiekunem



2

Jak rozwija się język?



dialog i
naprzemiennosc



naśladowanie
mimiki



żywa mowa
w codziennych
sytuacjach



Dzieci uczą się słów
najlepiej **w relacji**
z **drugim człowiekiem**.

3

Co dzieje się, gdy ekran zastępuje rozmowę?



VS.



mniej okazji
do słuchania



mniej pytań
i odpowiedzi



0-3 lata: okres
szczególnie wrażliwy
dla rozwoju mowy

4

Możliwe trudności językowe



opóźniony
rozwój mowy



ubogą zasób
słownictwa



słabsze
rozumienie
poleceń



trudności
z budowaniem
zdań



trudności
artykulacyjne



słabsza
gotowość
do nauki



Badanie 18-miesięcznych dzieci:
dodatkowe **30 minut** doba sprawiają, że



2,33

razy większa szansa na
opóźnienie mowy ekspresywnej.



Wpływ mediów cyfrowych na rozwój emocjonalny

W pierwszych latach życia dziecko uczy się rozpoznawać, nazywać i regulować emocje przede wszystkim z pomocą dorosłego.



Jak rozwija się regulacja emocji?



rozpoznawanie emocji

Dziecko uczy się zauważać emocje u siebie i innych.



nazywanie i wyrażanie uczuć

Dziecko uczy się mówić o tym, co czuje, i wyrażać to w akceptowany sposób.



uczenie się wyciszania z pomocą dorosłego

Dorosły pomaga dziecku wrócić do równowagi emocjonalnej.



Z czasem dziecko uczy się **samoregulacji** – radzi sobie z emocjami coraz częściej samodzielnie.

Co dzieje się, gdy ekran staje się uspokajaczem?



chwilowo odwraca uwagę i zmniejsza napięcie



nie uczy rozpoznawania emocji



nie uczy adekwatnego wyrażania uczuć



może utrzymywać zależność od urządzenia



Ekran wycisza napięcie, ale nie uczy samoregulacji.

Możliwe trudności emocjonalne



trudności w samoregulacji emocji



nadmierna drażliwość



wybuchy złości



obniżona tolerancja frustracji



trudność w przechodzeniu od pobudzenia do wyciszenia



większa zależność od urządzenia jako regulatora



Przykład:

dziecko bez telefonu lub tabletu nie potrafi się uspokoić, zasnąć lub zjeść posiłku.



Przegląd 39 badań

wskazuje, że ekspozycja ekranowa we wczesnym dzieciństwie wiąże się z gorszą samoregulacją, szczególnie w niemowlęctwie i toddlerstwie.



Cyfrowe Media a Rozwój Społeczny Dziecka: Dlaczego Relacja jest Kluczowa?

Rozwój społeczny małego dziecka budowany jest poprzez bezpośredni kontakt (wzrokowy, emocjonalny) z drugim człowiekiem. Nadmiar technologii w życiu dziecka staje się „złodziejem czasu”, zabierając bezcenne okazje do nauki współdziałania i rozwiązywania konfliktów w świecie rzeczywistym.

Fundamenty Relacji: Relacja jako baza rozwoju



Bariera Cyfrowa: Media ograniczają kontakt "twarzą w twarz"



Możliwe Trudności Społeczne



Dzieci mogą mieć trudności w odczytywaniu mowy ciała i emocji innych osób.



Zaobserwować można słabszą chęć do nawiązywania kontaktu i trudności w zabawie zespołowej.



Brak umiejętności samoregulacji w relacjach prowadzi do częstszych konfliktów z otoczeniem.

Porównanie Kompetencji Społecznych

Relacja twarzą w twarz (Naturalna interakcja)	Nadmiar mediów cyfrowych (Pasywny odbiór)
 Nauka empatii: Aktywna (obserwacja reakcji)	 Nauka empatii: Ograniczona (brak zwrotnego bodźca)
 Cierpliwość: Ćwiczona (oczekiwanie na ruch)	 Cierpliwość: Osłabiona (natychmiastowa gratyfikacja)
 Rozwiązywanie konfliktów: Doświadczalne i realne	 Rozwiązywanie konfliktów: Pornijane lub symulowane

Ruch to Rozwój: Jak Ekrany Wpływają na Motorykę Dziecka?

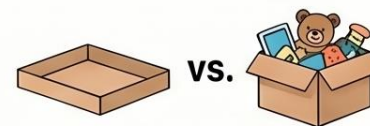
Nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych przez małe dzieci hamuje ich rozwój motoryczny, zastępując aktywną eksplorację świata biernym siedzeniem. Zamiast ćwiczyć mięśnie i zmysły w trójwymiarowej rzeczywistości, dziecko ogranicza się do prostych gestów na płaskim ekranie, co prowadzi do trwałych trudności rozwojowych.

Mechanizm wpływu: Dlaczego ekrany szkodzą motoryce?



Mechanizm zastępowania ruchu

Media cyfrowe wypierają aktywność fizyczną, zamieniając naturalną potrzebę ruchu w bierne siedzenie.



Uboństwo bodźców sensoryczno-ruchowych

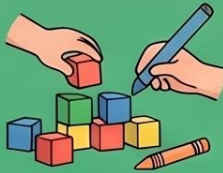
Płaski ekran nie zastąpi manipulowania realnymi przedmiotami, wspinania się czy odczuwania ciężaru własnego ciała.



Możliwe trudności motoryczne

Słabsza koordynacja, gorsza sprawność dłoni, problemy z równowagą i orientacją w przestrzeni.

Wpływ nadmiaru ekranów na rozwój (Analiza obszarów)

Obszar	Co dzieje się przy nadmiarze ekranów	Możliwy skutek
 Motoryka duża	 Dziecko siedzi zamiast biegać, skakać i wspinąć się.	 Słabsza koordynacja i ogólna sprawność ruchowa całego ciała.
 Motoryka mała	 Przewaga prostych gestów dotykowych nad manipulacją przedmiotami.	 Słabszy chwyt, brak precyzji dłoni i trudności grafomotoryczne.
 Orientacja przestrzenna	 Płaski ekran ogranicza doświadczanie głębi i trójwymiaru.	 Trudności z oceną odległości oraz relacji przestrzennych w terenie.
 Integracja sensoryczna	 Brak bodźców z ruchu, dotyku i propriocepcji (czucia głębokiego).	 Uboższe i opóźnione dojrzewanie układów sensomotorycznych.

Media cyfrowe a sen: Jak dbać o biologiczny fundament rozwoju dziecka?

Obszar Analizy	Kluczowe Informacje i Rekomendacje
Sen jako fundament rozwoju (0-6 lat)	W tym kluczowym okresie sen odpowiada za dojrzewanie mózgu, konsolidację pamięci, porządkowanie pobudzenia emocjonalnego oraz wspieranie rozwoju funkcji poznawczych.
Mechanizmy zaburzania snu przez ekrany	Media cyfrowe zakłócają odpoczynek poprzez nadmierne pobudzenie emocjonalne, ekspozycję na światło niebieskie hamujące melatoninę oraz przesuwanie naturalnego rytmu zasypiania.
Skutki niedoboru snu i nadmiaru ekranów	Dzieci doświadczają trudności z zasypianiem, fragmentarycznego snu, dziennej senności, rozdrażnienia oraz spadku samokontroli i impulsywności następnego dnia.
Mechanizm błędnego koła	Zły sen prowadzi do rozregulowania dziecka, co często skutkuje podaniem ekranu jako „szybkiego regulatora”, który paradoksalnie pogłębia problem braku wypoczynku.
Złota zasada higieny cyfrowej	Rekomenduje się całkowite odstawienie ekranów minimum godzinę przed snem (dotyczy to również dorosłych), aby umożliwić naturalną produkcję melatoniny.

Ekran na Talerzu: Jak Media Cyfrowe Zaburzają Odżywianie i Rozwój Dziecka

Media cyfrowe podczas posiłków drastycznie zmieniają sposób, w jaki młody organizm uczy się przyjmowania pokarmów, zrywając naturalną więź z sygnałami z ciała.

Trzy Mechanizmy Zaburzające Odżywianie



Rozproszenie uwagi od sygnałów z ciała

Dziecko skupione na ekranie nie zauważa sygnałów głodu i sytości, co prowadzi do jedzenia „na automacie” bez kontaktu z własnym organizmem.



Zwiększona podatność na podjadanie

Ekspozycja na media sprzyja częstszemu słęganu po wysokoprzetworzoną żywność i utrwalaniu nawyku niekontrolowanego podjadania.

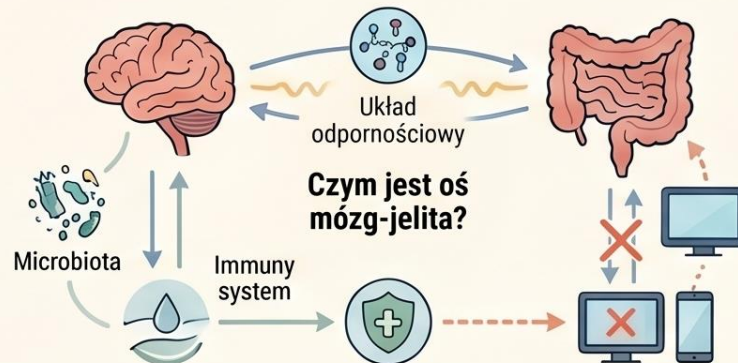


Pogorszenie jakości interakcji rodzinnych

Ekran zastępuje dialog z oplakunem przy stole, co nieczyli hodowanie relacji i wspólne przeżywanie posiłku jako rytuału.



Oś Mózg-Jelita a Samoregulacja



Spokój i Uwaga

Rytm i spokój są kluczowe dla rozwoju samoregulacji i komfortu jedzenia.

Ekran jako fałszywy regulator

Urządzenie staje się zewnętrznym regulatorem emocji, który jedynie „wygasa” napięcie, zamiast uczyć radzenia sobie z nim.

Zaburzenia w Uczeniu się Jedzenia



Brak eksploracji zmysłowej

Podczas oglądania bajki uwaga dziecka nie jest skierowana na smak, zapach i teksturę pokarmu.



Opóźnienie kompetencji motorycznych

Jedzenie przy ekranie może hamować naukę gryzienia, żucia oraz koordynacji ruchów języka, warg i żuchwy.



Utrwalona zależność „ekran-posiłek”

Dziecko zaczyna traktować bajkę jako warunek konieczny do zjedzenia czegośkolwiek, co odbiera mu szansę na samodzielną regulację.

Rekomendacja Higieny Cyfrowej



Zasada „Zero Ekranów” przy stole

Amerykańska Akademia Pediatrii oraz eksperci zalecają całkowity brak ekranów podczas posiłków, aby chronić naturalne mechanizmy rozwoju.

Katalog Możliwych Trudności



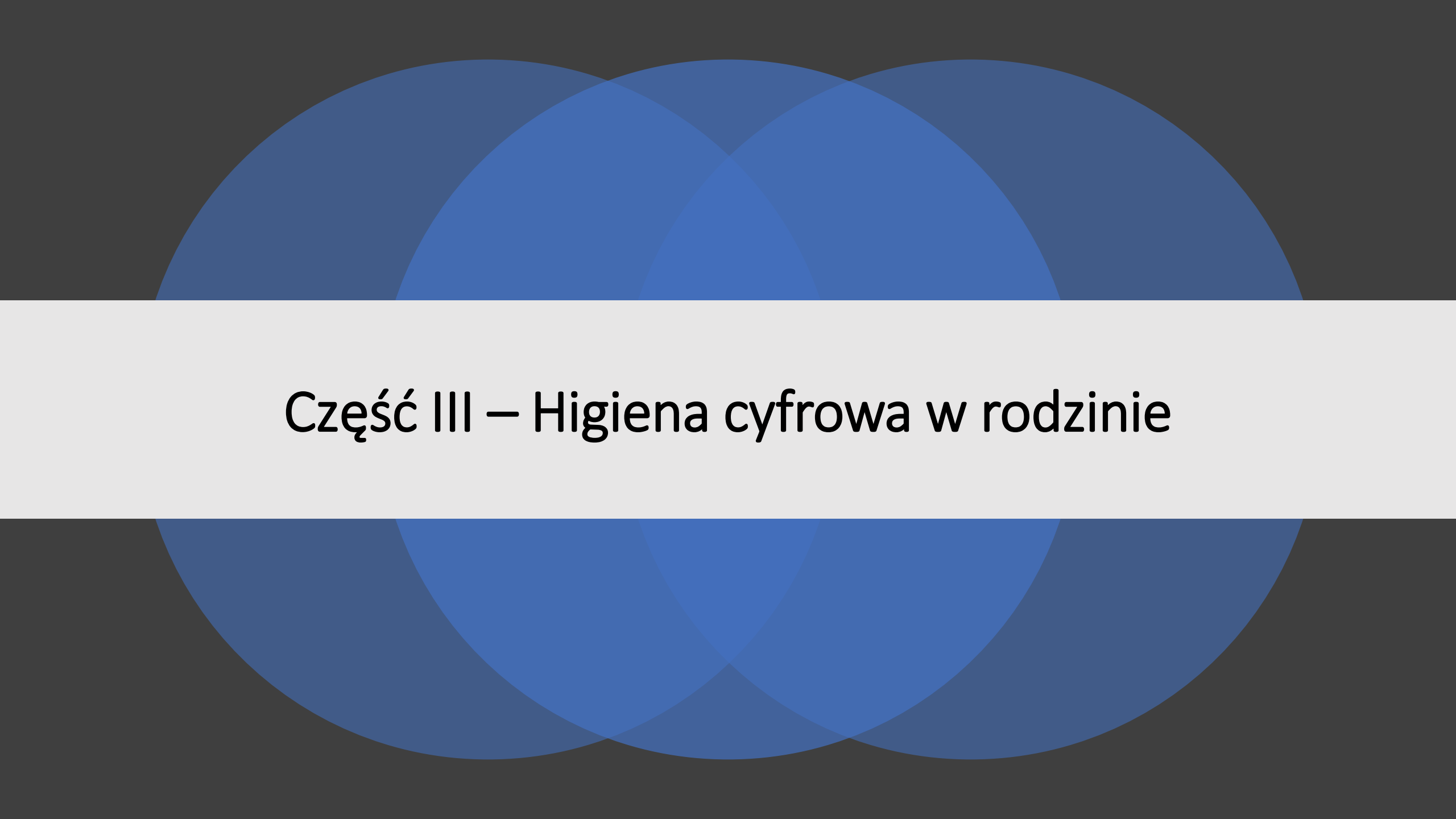
Problemy z ilością i jakością



Wybiórczość i niechęć do nowości



Brak akceptacji struktur pokarmu



Część III – Higiena cyfrowa w rodzinie

PUI: Kiedy ekrany stają się problemem? Sygnały ostrzegawcze u najmłodszych

Problematyczne używanie internetu (PUI) u małych dzieci objawia się silną zależnością od urządzenia, dominując nad naturalnymi potrzebami rozwojowymi jak sen, ruch i relacje.

Niepokojące sygnały behawioralne



Gwałtowne reakcje na brak ekranu

Silny protest, wybuchy złości i trudności z opanowaniem emocji po odebraniu urządzenia.



Utrata zainteresowania światem offline

Dziecko stale domaga się telefonu i przestaje interesować się zabawą bez użycia ekranu.



Ekran jako „smoczek emocjonalny”

Traktowanie urządzenia jako głównego i niezbędnego narzędzia do regulowania emocji i uspokajania dziecka.

Emocje



Norma

Dziecko uspokaja się przy rodzicu



Ekran jest warunkiem uspokojenia



Porównanie podejść

Sygnał ryzyka (PUI)



Eksploracja i kreatywność



Tylko treści cyfrowe budzą zainteresowanie

Posiłki



Skupienie na smaku i relacji



Jedzenie wyłącznie przy włączonej bajce

Wpływ na potrzeby biologiczne i społeczne

Zaburzenia rytmu dnia

Pojawiają się trudności z zasypianiem, jedzeniem posiłków oraz niechęć do wyjścia z domu.



Wypieranie kluczowych aktywności

Korzystanie z technologii odbywa się kosztem ruchu, regenerującego snu i bezpośrednich kontaktów z ludźmi.



Krytyczny sygnał ryzyka

Organizowanie planu dnia rodziny pod warunkiem dostępu dziecka do urządzenia.



Zdrowe Dziecko w Cyfrowym Świecie: Praktyczny Przewodnik Higieny Cyfrowej



Złote Zasady Korzystania z Ekranów



Ekran to nie „smoczek emocjonalny”

Nie używaj technologii jako nagrody, kary ani sposobu na natychmiastowe uspokojenie emocji dziecka.



Wspólnota, nie izolacja

Oglądaj treści razem z dzieckiem, komentuj je i dobieraj materiały ściślej do wieku.



Aktywne Wsparcie i Alternatywy Offline



Zasada 0-2: Brak ekranów dla najmłodszych

Dzieci poniżej 2, roku życia nie powinny korzystać z ekranów, z wyjątkiem wideorozmów z bliskimi.



Czas i miejsce bez technologii

Wprowadź całkowity zakaz ekranów podczas posiłków oraz na co najmniej godzinę przed snem.

Dlaczego higiena cyfrowa jest kluczowa dla biologicznego funkcjonowania dziecka



Sen



Światło niebieskie hamuje melatoninę i utrudnia zasypianie.



Jedzenie



Rozproszenie uwagi zaburza nausę gryzienie i odczuwanie sytości.



Mowa



Brak interakcji z dorosłym opóźnia rozwój słownictwa.



Zastąp ekran dialogiem i wspólnym nazywaniem świata.



Priorytet dla aktywności offline

Codziennie wzmacniaj ruch na świeżym powietrzu, wspólne czytanie książek oraz swobodną zabawę.



Edukacja przez modelowanie

Dziecko uczy się higieny cyfrowej, obserwując Twoje nawyki – bądź przykładem zdrowego korzystania z telefonu.

Rozwój bez ekranów: Jak wzmocnić naturalne środowisko dziecka?

Okres od urodzenia do 6. roku życia to czas intensywnego rozwoju mózgu, mowy i emocji. Nadmiar ekranów może wypierać kluczowe aktywności, dlatego fundamentem dobrostanu jest powrót do naturalnych form stymulacji opartych na ruchu, relacji i swobodnej eksploracji.

3 Filary Naturalnego Rozwoju

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I POZNAWCZA

Codzienna swobodna zabawa bez ekranów, ruch na świeżym powietrzu

oraz zabawy sensoryczne i manipulacyjne.

KORZYŚĆ:

Rozwój wyobraźni i samodzielności, Lepsza koordynacja i integracja sensoryczna

BUDOWANIE RELACJI I MOWY

Wspólne czytanie książek

oraz rozmowa podczas wykonywania codziennych czynności domowych.

KORZYŚĆ:
Rozwój mowy i budowanie więzi z rodzicem

BEZPIECZNA STRUKTURA DNIA

Wprowadzenie spokojnych rytuałów przejścia

oraz zachowanie przewidywalnego, stałego rytmu dnia.

PRZESŁANIE DLA RODZICÓW: MOC NUDY

"Nuda to początek wyobraźni"

Nie traktuj nudy jako problemu do zagłuszenia ekranem – to impuls do zabawy.

ODBUDOWA KOMPETENCJI WYCISZENIA

Dziecko nie potrzebuje nowej aplikacji, lecz umiejętności samodzielnej zabawy i uspokojenia.

ROLA DOMOWEJ EDUKACJI CYFROWEJ: FUNDAMENT ZACZYNA SIĘ W DOMU

1.. MODELOWANIE: PRZYKŁAD IDZIE Z GÓRY



Dom jako pierwsze środowisko edukacji

To w domu dziecko buduje pierwsze i najważniejsze wyobrażenie o roli technologii w życiu.



Nauka przez obserwację dorosłych



Dziecko naśladuje rodzica - widzi, czy odkłada on telefon podczas rozmowy i posiłku.



Instrukcja słowna to za mało

Same zakazy nie zadziałają, jeśli zachowanie dorosłego przeczy głoszonym zasadom higieny cyfrowej.

2. LISTA DOBRYCH NAWYKÓW CYFROWYCH



Przerwy i aktywność offline

Równoważenie czasu ekranowego ruchem, zabawą sensoryczną i kontaktem z naturą.



Regulacja emocji i prywatność

Nauka radzenia sobie z napięciem bez ekranu oraz szacunek dla prywatności dziecka.



Miejsce na technologię i wspólny dialog



Wyznaczenie stref wolnych od urządzeń oraz wspólne omawianie treści oglądanych przez dziecko.



3. WNIOSEK: GDZIE LEŻY FUNDAMENT?



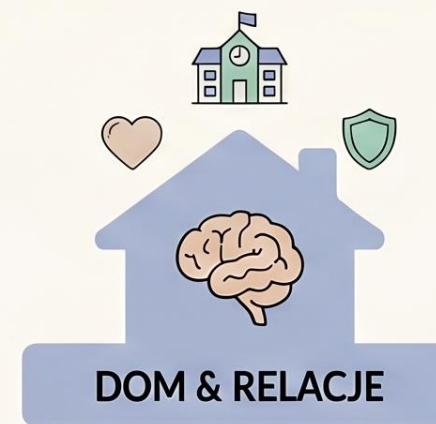
Środowisko domowe nad edukacją szkolną

To mądry i spokojny dom, a nie szkoła, buduje bazę odpowiedzialności cyfrowej.



Relacja jako tarcza ochronna

Bezpieczne granice i obecność dorosłego są ważniejsze dla rozwoju niż jakakolwiek aplikacja.



Dziecko w Cyfrowym Świecie: Fundamenty Odpowiedzialnego Rodzicielstwa

SHARENTING: Prawo do prywatności od urodzenia

Złota zasada publikowania



Nie publikuj o dziecku niczego, czego nie opublikowałbyś o sobie samym.

Ochrona przed AI i cyfrowym śladem



Cyfrowy ślad jest trwały, a zdjęcia mogą zostać wykorzystane przez sztuczną inteligencję.

Chroń wizerunek i intymność



Unikaj zdjęć w bieliźnie, kąpeli oraz sytuacji ośmieszających lub zdradzających lokalizację.

WPŁYW MEDIÓW: Rozwój bez wsparcia technologii

Ekran wypiera naturalne potrzeby



relacje



sen



ruch



swobodna zabawa

Czas przed monitorem zabiera przestrzeń na relacje, ruch, sen i swobodną zabawę.

Higiena cyfrowa to zdrowe nawyki



Do prawidłowego rozwoju mózgu w tym wieku technologia nie jest niezbędna.



Wprowadź brak ekranów podczas posiłków



oraz minimum godzinę przed snem.

Wytyczne dotyczące czasu przed ekranem (AAP)

Wiek dziecka | Rekomendacja ekranowa

0 – 18 miesięcy | Całkowite unikanie ekranów (wyjątek: wideorozmowy)

18 – 24 miesiące | Wylącznie treści wysokiej jakości, zawsze z dorosłym

2 – 5 lat | Maksymalnie 1 godzina dziennie treści wysokiej jakości

PODSUMOWANIE: Odpowiedzialne rodzicielstwo cyfrowe

To mądre granice i uważność na potrzeby dziecka, a nie demonizowanie technologii.



Dziękuję za uwagę 😊

Agnieszka Iwanicka
iwanicka@amu.edu.pl