



Szkodliwe treści - Jak zapobiegać?

Dowiesz się:

- Jak przeciwdziałać szkodliwemu wpływowi treści internetowych na dziecko.
- Jak dostosować działania do wieku dziecka.
- Co robić w odniesieniu do różnych form szkodliwych treści.

Dzieci i młodzież są narażone na kontakt ze szkodliwymi treściami praktycznie zawsze, kiedy korzystają z pełnego dostępu do internetu. Wpływ takich materiałów na emocje, przekonania i zachowania młodych osób może być głęboki i długotrwały. Dlatego ważne, by nie zwlekać z działaniem.

Zapobieganie to nie tylko filtrowanie i blokowanie dostępu do niebezpiecznych materiałów. To przede wszystkim codzienna obecność dorosłych: rozmowa, budowanie zaufania i uczenie dziecka odróżniania wartościowych treści od szkodliwych.

Zapobieganie a wiek dziecka

Dostosowanie działań do wieku dziecka zwiększa ich skuteczność.

Dzieci młodsze (do ok. 10–11 lat):

- nie powinny samodzielnie korzystać z otwartych zasobów internetu,
- nie powinny mieć dostępu do mediów społecznościowych,
- należy je chronić poprzez filtry, blokady rodzicielskie i bezpieczne wyszukiwarki,
- trzeba im tłumaczyć, dlaczego niektóre treści są nieodpowiednie i jak na nie reagować.

Dzieci starsze i nastolatki:

- potrzebują wiedzy, dlaczego niektóre treści są szkodliwe i jak mogą wpływać na emocje, przekonania i zachowania,
- potrzebują dostępu do rzetelnej wiedzy jako przeciwwagi dla nieprawdziwych, zmanipulowanych treści online.
- potrzebują stałego kontaktu z dorosłymi na temat oglądanych treści online i wsparcia w ich krytycznej ocenie.

Co możesz zrobić w odniesieniu do wybranych kategorii szkodliwych treści?

Pornografia

Aby chronić dziecko przed szkodliwym wpływem treści pornograficznych, warto stworzyć przestrzeń do rozmowy – taką, w której nie ma tabu ani wstydu. Dzięki temu dziecko dowie się, czym jest relacja romantyczna i intymność zanim zetknie się z fałszywym obrazem bliskości w sieci. Oto, co możesz zrobić:

- Korzystaj z aplikacji i rozwiązań technicznych, które ograniczają dostęp do treści pornograficznych.
- Rozmawiaj z dzieckiem lub nastolatkiem o seksualności, granicach i relacjach opartych na szacunku.
- Tłumacz, że pornografia nie pokazuje prawdziwych relacji i może zniekształcać obraz bliskości.

Patotreści

Treści pokazujące przemoc, wulgarność i upokarzanie innych potrafią wzbudzać zainteresowanie – zwłaszcza gdy ich autorzy cieszą się popularnością. Warto pomóc dziecku zrozumieć, że popularność i bogactwo same w sobie nie są wartością, a kontrowersje w internecie nie powinny wyznaczać norm zachowania.

Co możesz zrobić:

- Uświadamiaj, że popularność danego twórcy nie oznacza, że jego treści są wartościowe czy godne naśladowania.
- Omawiaj z dzieckiem konkretne przykłady patotreści – ze zrozumieniem i ciekawością, z oceną i wyjaśnieniem, dlaczego są negatywne i szkodliwe.
- Tłumacz mechanizmy „zasięgu” i „fejmu” – pokaż, że internet nagradza kontrowersje, a niekoniecznie wartościowe zachowania.
- Zachęcaj dziecko do obserwowania twórców, którzy inspirują, uczą i rozwijają.

Mowa nienawiści

Hejt i wykluczające komentarze pojawiają się w internecie coraz częściej. Dzieci mogą je przyjmować bezkrytycznie, nie rozumiejąc, że mają do czynienia z przemocą. Dlatego ważne jest, by budować wrażliwość i uczyć, że słowa – także w sieci – mają moc. Co możesz zrobić:

- Rozmawiaj z dzieckiem o różnorodności i szacunku do innych – jako podstawowych wartościach społecznych.
- Pokazuj, czym różni się krytyka od hejtu, niewinny żart od przemocy.
- Wspieraj rozwój empatii i odpowiedzialności za własne słowa w internecie.

- Zachęcaj dziecko do reagowania na mowę nienawiści – np. przez zgłaszanie lub okazanie wsparcia osobie atakowanej.

Szkodliwe wzorce urody

Obserwowanie w internecie wyidealizowanych ciał i perfekcyjnych zdjęć może zniekształcać ogląd świata i wpływać negatywnie na samoocenę dziecka.

Jak możesz wspierać dziecko:

- Tłumacz, że obraz ciała w internecie jest często zniekształcony przez filtry i retusz.
- Wspieraj budowanie pozytywnego obrazu ciała opartego na akceptacji i różnorodności.
- Zachęcaj dziecko do korzystania z mediów promujących ciało pozytywnie i zdrowe podejście do wyglądu.
- Ograniczaj dostęp do treści, które promują niezdrowe diety, kult „idealnego ciała” czy nadmierną seksualizację.

Przemoc

Dzieci – szczególnie młodsze – często nie odróżniają fikcji od rzeczywistości. Kontakt z brutalnymi treściami może je przestraszyć lub znieczulić. Potrzebują dorosłych, którzy pomogą im zrozumieć, co zobaczyły, i odpowiednio zareagują. Co możesz zrobić:

- Unikaj sytuacji, w których dziecko przypadkowo trafi na drastyczne materiały – np. poprzez odpowiednie ustawienia wyszukiwarek i platform.
- Rozmawiaj o tym, że przemoc nie jest „rozrywką” – i tłumacz jej realne konsekwencje.
- Wspieraj dziecko, jeśli widziało coś niepokojącego – nie bagatelizuj, ale nazwij to, co je przeraziło.
- Ucz dziecko dystansu do przekazów medialnych i odróżniania fikcji od rzeczywistości.

Zachowania autodestrukcyjne

Kontakt z treściami promującymi samookaleczenia, głodówki czy nawet samobójstwa jest szczególnie niebezpieczny. Może wpływać na dzieci i nastolatki w kryzysie emocjonalnym, samotności lub z niską samooceną.

Co możesz zrobić:

- Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały w zachowaniu dziecka (np. ukrywanie ciała, zmiany nastroju).
- Rozmawiaj otwarcie o emocjach – pokazuj, że są różne sposoby radzenia sobie z trudnościami.
- Jeśli podejrzewasz, że dziecko zetknęło się z takimi treściami – reaguj spokojnie, ale stanowczo. Zapewnij pomoc psychologiczną.
- Szukaj razem z dzieckiem rzetelnych źródeł wsparcia (np. infolinii, grup pomocowych).

Fałszywe informacje (fake news)

Dezinformacja może prowadzić do nieufności, lęku i błędnych przekonań. Dzieci i młodzież często nie odróżniają faktów od fikcji.

Co możesz zrobić:

- Ucz dziecko weryfikowania informacji – sprawdzania źródeł, dat, kontekstu.
- Tłumacz, dlaczego nie wszystko w internecie jest prawdziwe.
- Pokazuj dobre praktyki: korzystanie z wiarygodnych serwisów, unikanie „sensacyjnych” nagłówków.
- Zachęcaj do rozmowy, gdy dziecko natrafi na coś, co budzi jego wątpliwości.

Niebezpieczne challenge

Internetowe wyzwania bywają nie tylko bezwartościowe – bywają niebezpieczne. Ich celem bywa ryzyko, szok i zdobycie uwagi za wszelką cenę. Dzieci nie zawsze przewidują skutki swoich działań.

Co możesz zrobić:

- Interesuj się tym, co dziecko ogląda i o czym mówi w kontekście trendów internetowych.
- Tłumacz, że nie wszystko, co popularne, jest pozytywne i bezpieczne.
- Omawiaj ryzyko – pokazuj realne skutki niektórych zachowań.
- Wzmacniaj poczucie wartości dziecka – tak, by nie musiało udowadniać niczego w sieci.

Pamiętaj

- Nie dawaj małemu dziecku niekontrolowanego dostępu do internetu.
- Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co widzi w sieci – bez oceniania, z ciekawością i gotowością do słuchania.
- Wspieraj dziecko w nauce krytycznego myślenia i dokonywania wyborów.
- Pokazuj wartościowe i rozwijające treści – szukajcie ich wspólnie.
- Buduj u dziecka przekonanie, że może się do Ciebie zwrócić w każdej sytuacji.

Relacja z Tobą i edukacja są najważniejszą inwestycją w ochronę przed szkodliwymi treściami online.

Przeczytaj

[Jak uczyć o dezinformacji w szkole?](#) – artykuł