



## Kiedy serwisy społecznościowe

### Dowiesz się:

- Dlaczego media społecznościowe i komunikatory mogą być niebezpieczne dla dzieci.
- Jakie zagrożenia niesie korzystanie z tych platform przed ukończeniem 13. roku życia.
- Jakie zasady wprowadzić, gdy dziecko zaczyna korzystać z mediów społecznościowych.

Serwisy społecznościowe oraz komunikatory zyskują ogromną popularność wśród dzieci i młodzieży. TikTok, Instagram, Snapchat i inne platformy przyciągają coraz młodszych użytkowników, a aplikacje do komunikacji, takie jak WhatsApp czy Messenger, są często podstawowym narzędziem kontaktu rówieśniczego. Problem polega na tym, że są to przestrzenie stworzone dla osób dorosłych i nastolatków, a ich mechanizmy działania mogą być nieodpowiednie, a nawet niebezpieczne dla młodszych dzieci.

### Nieprzestrzegana granica wiekowa

Oficjalna granica wieku dla większości serwisów społecznościowych wynosi 13 lat, jednak nie jest ona skutecznie egzekwowana. W Polsce ponad połowa dzieci korzysta z tych aplikacji przed ukończeniem 13. roku życia. Weryfikacja wieku stosowana przez platformy społecznościowe opiera się głównie na deklaracji użytkownika, co oznacza, że wystarczy zafałszować datę urodzenia, aby założyć konto. To sprawia, że ogromna odpowiedzialność za przestrzeganie tej granicy spoczywa na rodzicach.

### Dlaczego serwisy społecznościowe są niebezpieczne dla dzieci?

Serwisy społecznościowe i komunikatory niosą ze sobą szereg zagrożeń dla najmłodszych użytkowników, m.in.:

- Ciągła ocena i presja społeczna – dzieci poddawane są nieustannej ocenie poprzez polubienia, komentarze i reakcje, co może negatywnie wpływać na ich samoocenę i zdrowie psychiczne.
- Nierealistyczne wzorce urody i zachowań – algorytmy promują treści o określonym wyglądzie i stylu życia, co może powodować kompleksy i zaburzenia postrzegania własnego ciała.

- Przemoc i hejt – anonimowość i łatwość komunikacji sprzyjają cyberprzemocy, nękanii i wykluczeniu społecznemu.
- Treści erotyczne i nieodpowiednie materiały – dzieci mogą natrafić na materiały o charakterze seksualnym, wulgarne treści lub promujące niebezpieczne zachowania.
- Niebezpieczne kontakty – serwisy ułatwiają nawiązywanie znajomości z nieznajomymi, co niesie ryzyko kontaktu z osobami o złych intencjach.
- Mechanizmy uzależniające – algorytmy zaprojektowane tak, by użytkownik spędzał jak najwięcej czasu na platformie, mogą prowadzić do uzależnienia od scrollowania treści i kompulsywnego korzystania z aplikacji.

### **Jak mądrze wprowadzać dziecko w świat serwisów społecznościowych?**

Jeśli dziecko osiągnie odpowiedni wiek i rodzic zdecyduje się na udostępnienie mu mediów społecznościowych, kluczowe jest wprowadzenie zasad i edukacja dotycząca bezpieczeństwa. Warto:

- Pilnować granicy wieku – nie pozwalać dziecku na korzystanie z tych platform przed 13. rokiem życia, a jeśli to możliwe – jeszcze bardziej opóźnić ten moment.
- Rozmawiać o prywatności – nauczyć dziecko, że publikowanie prywatnych informacji, takich jak adres zamieszkania, numer telefonu czy dane o szkole, jest ryzykowne.
- Nie publikować ryzykownych zdjęć – wyjaśnić, jakie zdjęcia mogą zostać niewłaściwie wykorzystane i dlaczego warto zachować ostrożność.
- Ustawić profil jako prywatny – wszystkie konta w mediach społecznościowych powinny być domyślnie prywatne.
- Nie przyjmować nieznajomych do znajomych – dziecko powinno komunikować się wyłącznie z osobami, które zna w rzeczywistości.
- Regularnie rozmawiać o doświadczeniach online – sprawdzać, jakie treści ogląda dziecko, jakich aplikacji używa i jakie emocje wywołuje w nim korzystanie z mediów społecznościowych.
- Ustalić czas korzystania z aplikacji – zapobiegać niekontrolowanemu, wielogodzinnemu przesiadywaniu w serwisach społecznościowych.

### **Pamiętaj:**

- Serwisy społecznościowe i komunikatory nie są miejscem dla małych dzieci – ich mechanizmy mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie psychiczne i rozwój.
- Oficjalna granica wiekowa to minimum 13 lat, ale warto rozważyć opóźnienie tego momentu. Więcej o tym, skąd wzięła się granica 13 lat i o ryzykach korzystania z mediów społecznościowych przez dzieci przeczytaj na blogu Fundacji Orange.
- Weryfikacja wieku w serwisach społecznościowych jest nieskuteczna – to rodzice mają kluczową rolę w kontrolowaniu, kiedy dziecko zaczyna korzystać z tych platform.
- Edukacja i rozmowa o zagrożeniach to podstawa bezpiecznego korzystania z internetu.
- Ochrona prywatności, ustawienia bezpieczeństwa i kontrola kontaktów online są kluczowe dla ochrony dziecka przed zagrożeniami w sieci.
- Niektóre kraje np. Australia czy Dania podnoszą wiek dostępu dzieci i młodzieży do mediów społecznościowych do 15, 16 roku życia. Zobacz, dlaczego w artykule na blogu Fundacji Orange.

**Zobacz:**

- Poradnik “Jak zmniejszać ryzyko cyberprzemocy wśród dzieci i młodzieży”
- Wpis na Blogu Fundacji Orange [Czy media społecznościowe są dla dzieci?](#)
- Film dokumentalny „[Dopamina](#)” (FDDS, Fundacja Orange)
- Zobacz jak nastolatki korzystają z serwisów społecznościowych
- Dowiedz się czym jest pętla dopaminowa
- Poznaj sposoby na kontrolowany dostęp do social mediów.