

Dnia 2 czerwca 2026 odbyła się prelekcja zatytułowana „Mamo, jeszcze 5 minut – dziecko, ekran i granice w cyfrowym świecie”. Prelekcję poprowadziły pedagog specjalna Magdalena Majcher oraz pedagog szkolna Aleksandra Zięba.

Pierwszą część spotkania poprowadziła pedagog specjalna – Pani Magdalena Majcher, która zwróciła uwagę na znaczenie relacji rodzic–dziecko jako najważniejszego czynnika chroniącego przed negatywnymi skutkami nadmiernego korzystania z mediów cyfrowych. Podkreśliła, że bliska więź, poczucie bezpieczeństwa i otwarta komunikacja zmniejszają ryzyko problemowego korzystania z Internetu.

Omówiono etapy rozwoju dziecka oraz rekomendowany czas ekranowy: 0 minut dla niemowląt i dzieci do 2. roku życia, do 1 godziny dziennie dla dzieci w wieku przedszkolnym oraz do 2 godzin dziennie dla dzieci szkolnych i młodzieży (w przypadku nastolatków czas ten nie obejmuje nauki). Wskazano, że na każdym etapie rozwoju kluczowe znaczenie mają relacje, wspólna zabawa, rozmowa i wsparcie rodziców.

Przedstawiona została neurorozwojowa piramida potrzeb dziecka i rodzica, w której podstawę stanowi wspólny czas, następnie zabawa, czytanie, kontakt z naturą oraz przestrzeń na ciszę i nudę. Ekran znajduje się na samym szczycie piramidy, jako element dodatkowy.

Zaprezentowano również dane dotyczące aktywności dzieci w sieci, które pokazują, że Internet stał się ważnym środowiskiem rozwojowym młodych ludzi. Omówiono mechanizmy psychologiczne sprzyjające uzależnieniom behawioralnym, m.in. działanie systemu nagrody i potrzebę natychmiastowej gratyfikacji.

Prowadząca przedstawiła także praktyczne narzędzia wspierające rodziców w budowaniu zdrowych nawyków cyfrowych, takie jak kontrakt cyfrowy, model rozmowy „Zapytaj – Nazwij – Prowadź” oraz rodzinne rytuały offline. Podkreślono, że rolą rodzica jest świadome i uważne towarzyszenie dziecku w świecie cyfrowym, a nie wyłącznie kontrolowanie jego aktywności.

Drugą część spotkania poprowadziła pedagog szkolna Aleksandra. Omówiła czym jest Internet jako globalna sieć umożliwiająca wymianę i przechowywanie danych oraz przedstawiła jego podstawowe warstwy: surface web, deep web i darknet.

Szczególną uwagę poświęcono zagrożeniom związanym z bezpieczeństwem w sieci. Wskazano, że rozwój sztucznej inteligencji umożliwia coraz łatwiejsze podszywanie się pod inne osoby poprzez tworzenie fałszywych nagrań głosu, zdjęć czy filmów. Zwrócono uwagę, że publikowanie w Internecie własnego wizerunku, głosu oraz informacji o rodzinie ułatwia oszustom pozyskiwanie danych i budowanie sieci powiązań. Podkreślono również znaczenie silnych haseł i ochrony danych osobowych.

Omówiono wpływ influencer marketingu na dzieci i młodzież. Współcześni influencerzy stali się dla wielu młodych ludzi autorytetami i wzorami do naśladowania. Ich działalność opiera się często na promowaniu produktów i usług, kreowaniu potrzeb konsumenckich oraz wywieraniu presji posiadania określonych przedmiotów czy stylu życia. Wskazano również, że część publikowanych treści może negatywnie wpływać na samoocenę młodych odbiorców, promować nierealistyczne wzorce oraz prowadzić do nadmiernego spędzania czasu w mediach społecznościowych. Platformy takie jak Instagram czy TikTok zostały przedstawione jako narzędzia zaprojektowane do przyciągania i utrzymywania uwagi użytkowników przez jak najdłuższy czas.

Poruszono także temat przenoszenia relacji rówieśniczych do świata online. Zwrócono uwagę, że komunikacja internetowa sprzyja zjawiskom takim jak hejt, wykluczenie, ośmieszanie czy cyberprzemoc, które mogą mieć poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

Prowadząca podkreśliła, że rodzice mają nie tylko prawo, ale również obowiązek interesować się aktywnością swoich dzieci w sieci. Rekomendowano regularne, jawne i prowadzone w obecności dziecka sprawdzanie telefonu oraz zabezpieczanie sieci domowej. Omówiono możliwości kontroli rodzicielskiej, wskazując jednocześnie, że dzieci często próbują omijać techniczne zabezpieczenia. Dlatego najskuteczniejszą ochroną pozostaje budowanie relacji, rozmowa oraz zainteresowanie tym, z jakimi treściami dziecko ma kontakt.

Na zakończenie omówiono znaczenie stawiania jasnych granic i kształtowania zdrowych nawyków cyfrowych, takich jak czas offline, nauka bez telefonu czy wspólne aktywności rodzinne. Podkreślono, że celem rodziców nie powinna być kontrola samego dziecka, lecz troska o bezpieczeństwo i jakość treści, z którymi się ono styka. Zwrócono również uwagę na potrzebę stałej edukacji dzieci, rodziców i specjalistów w zakresie zagrożeń cyfrowych oraz korzystania ze wsparcia specjalistów w sytuacjach budzących niepokój.