

Cyfrowy ślad – jak dbać o bezpieczeństwo wizerunku dziecka

Julia Piechna, Piotr Sowiński



Tosia ma 11 lat i trenuje gimnastykę artystyczną. Lubi to, ale jest to też dla niej wyzwanie i stres – ćwiczenia wymagają wysiłku, a występy odwagi. W treningach i zawodach zazwyczaj towarzyszy jej dumna mama. Pewnego dnia w szkole Tosię zaczepia koleżanka: „Widziałam cię na zdjęciu. Moja mama mi pokazała. Chyba dostała je od twojej mamy. Zresztą wcześniej też jakiś filmik z tobą widziałam. Dość zabawne jest to zdjęcie. Robisz takie dziwne wygibasy”. Tosi robi się gorąco. Nie wiedziała, że mama udostępnia zdjęcia z jej treningów znajomym. Tosia zaczyna się martwić – co jeszcze mama pokazała? Komu to wysłała? Czy filmy i zdjęcia z nią są gdzieś w sieci? Co, jeśli inne dzieci zobaczą te zdjęcia i zaczną się z niej śmiać? Dziewczynka jest zła na mamę. Ma do niej żal, że robi to bez jej wiedzy i zgody.

Dynamiczny rozwój technologii cyfrowych ułatwia wiele codziennych aktywności. Ich wszechstronne możliwości wykorzystujemy nie tylko zawodowo, ale też prywatnie. Na pewno wielu z nas niejednokrotnie używało nowych technologii, aby utrwalić ważne chwile z naszego życia. Takimi momentami lubimy dzielić się z innymi, wykorzystując do tego **media społecznościowe**.

Nasi znajomi **dokumentują online swoje wakacje**, uroczystości rodzinne, spotkania z przyjaciółmi. Dzieli się ważnymi osiągnięciami sportowymi, zawodowymi czy edukacyjnymi. Wśród postów innych osób możemy szukać też inspiracji na nową lekturę czy serial. Jednak podczas obserwacji lawiny zdjęć i informacji z życia prywatnego mogą pojawić się pytania, **czy nie za dużo mówimy o sobie innym**, czy mamy nad tym kontrolę, czy odpowiednio zarządzamy ustawieniami prywatności i wreszcie – czy chcemy, aby wszyscy nasi internetowi „znajomi” widzieli każdy nasz post? Takie wątpliwości powinny pojawić się zwłaszcza, kiedy mówimy o **zjawisku tzw. sharentingu**.

Sharenting – czym jest i co mówią liczby?

Lubimy chwalić się naszymi pociechami i dzielić się z innymi ich zdjęciami. Kiedyś fotografie wypełniały rodzinne albumy, okazjonalnie ściągane z regałów. Dziś zdjęcia zdecydowanie rzadziej znajdują się w pamiątkowych albumach, a zdecydowanie częściej są przechowywane na naszych smartfonach, laptopach lub w innych cyfrowych zbiorach. Tak jest łatwiej i szybciej. **Czy jednak zawsze bezpiecznie?**

Natychmiastowy dostęp do zdjęć sprawia, że wystarczy kilka kliknięć, a znajdują się w publicznym obiegu, np. na naszym blogu czy profilu w serwisie społecznościowym. Regularne dzielenie się przez rodziców w internecie, zwłaszcza w mediach społecznościowych, szczegółowymi informacjami, zdjęciami i filmami z życia dzieci określane jest jako **sharenting** (z ang. *share* – dzielić się, rozpowszechniać oraz *parenting* – rodzicielstwo).

Badania Państwowego Instytutu Badawczego NASK mówią, że prawie **co drugi nastolatek/co druga nastolatka** (45,5%) deklaruje, że rodzice lub opiekunowie umieszczają zdjęcia, na których się znajduje, w swoich mediach społecznościowych. 23,6% nastolatków odczuwa zawstyżenie i skrępowanie faktem publikowania ich zdjęć przez opiekunów na platformach społecznościowych (Lange i in., 2023).

W raporcie „Sharenting po polsku, czyli ile dzieci wpadło do sieci?” (Bierca, Wysoka-Świtąła, 2019) czytamy, że 40% polskich rodziców udostępnia online zdjęcia i filmy z życia dzieci. 21% rodziców zamieszcza w sieci takie materiały raz w tygodniu lub częściej, zaś 61% robi to raz w miesiącu lub częściej. Roczna liczba publikacji wynosi średnio 72 zdjęcia i 24 filmy. 57% rodziców deklaruje, że o prywatności dziecka decyduje samodzielnie, a jedynie 25% rodziców zapytało własne dziecko o zgodę na udostępnienie jego zdjęć w sieci. Jak liczne grono użytkowników widzi opublikowane materiały? 42% rodziców przyznało, że udostępnia zdjęcia szerszej grupie (bliskim i znajomym), jednak liczącej nie więcej niż 200 osób. 20% rodziców dzieli się zdjęciami z dalszymi znajomymi i osobami, których nie znają (ponad 200 znajomych). Do grona najbliższych, liczącego nie więcej niż 20 osób, ogranicza się 37% rodziców.

Jakie stoją motywy za publikowaniem takich materiałów? 65% rodziców twierdzi, że jest to forma wyrażenia dumy ze swojego dziecka. Dla 57 % jest także sposób na dzielenie się najnowszymi informacjami z najbliższymi. 10% respondentów i respondentek publikuje zdjęcia/filmy pokazujące ich pociechę, bo inni też tak robią, a 5% robi to dla zabawy, dla „funu”.

Co zazwyczaj przedstawiają udostępniane materiały? Najczęściej (75%) są to wyjątkowe wydarzenia i okazje, np. urodziny dziecka, koniec roku szkolnego. 46% respondentów/respondentek publikuje zdjęcia przedstawiające codzienne sytuacje (np. spacer, zabawa, posiłek), zaś 30% rodziców dzieli się z innymi śmiesznymi sytuacjami z życia swojego dziecka (np. żartobliwe powiedzonka, zabawne zachowania).

Jak wygląda zjawisko sharentingu na mapie Europy? W raporcie „EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries” (Smahel i in., 2020) czytamy, że średnio 20% młodzieży w wieku 12–16 lat mówi o tym, że ich rodzice lub opiekunowie publikowali w internecie informacje, nie pytając ich wcześniej o zgodę (od 8% na Litwie i w Słowacji do 36% w Norwegii). Zdarzyło się, że dzieci otrzymały negatywne i/lub krzywdzące komentarze z powodu czegoś, co ich rodzice opublikowali online. Najbardziej doświadczają tego dzieci z Litwy (1%), najczęściej zaś z Rumunii (22%), średnia europejska wynosi natomiast 7%.

Sharenting – jakie niesie konsekwencje dla bezpieczeństwa dzieci?

Technologia informacyjna i dynamicznie rozwijające się środowisko cyfrowe odgrywają ogromną rolę w naszym życiu. Nie jest to obojętne dla naszej prywatności. Korzystając z nowych technologii, możemy dziś **dzielić się informacjami**, na zdecydowanie szerszą skalę, a swoboda przepływu danych dotyczących naszej rodziny i jej członków jest na pewno większa. Widzimy to obserwując aktywność innych osób w serwisach społecznościowych, które często publikują **zdjęcia i filmy z dziećmi**.

Jak jest ze zgodą na publikację wizerunku dziecka? Art. 81 ust. 1 Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. z 2025 r. poz. 24) mówi, że rozpowszechnianie wizerunku wymaga zezwolenia przedstawionej na nim osoby – dotyczy to zarówno osoby dorosłej, jak i dziecka. Zgodnie z obowiązującym w Polsce prawem dzieci do 13. roku życia nie posiadają zdolności do czynności prawnych, natomiast w granicach 13–18 lat posiadają jedynie ograniczoną zdolność. **Oznacza to, że do czasu osiągnięcia przez dziecko pełnoletności to rodzice reprezentują jego interesy i rozporządzają przysługującymi mu prawami.** Dotyczy to także kwestii publikacji wizerunku dziecka.

Co więcej, podczas **publikacji materiałów przedstawiających nasze dzieci** musimy pamiętać nie tylko o tym, że jako przedstawiciele ustawowi decydujemy o udostępnianiu ich wizerunku, ale także o tym, że zgodnie z art. 87, czy art. 95 Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2809) jesteśmy zobowiązani zawsze działać na korzyść i dla dobra naszego dziecka. Oznacza to m.in., że **rodzice i dzieci są zobowiązani do wzajemnego szacunku** i wspierania się, a także, że rodzic zobowiązany jest do wychowania dziecka z poszanowaniem jego godności i praw. Ponadto, zgodnie z art. 23 Kodeksu cywilnego (Dz. U. z 2024 r. poz. 1061), dziecku, tak jak i osobie dorosłej, przysługuje prawo do ochrony wizerunku, który jest jednym z tzw. dóbr osobistych.

W tym kontekście, kiedy mówimy o udostępnianiu materiałów przedstawiających dzieci, nie sposób nie wspomnieć o tzw. **troll parentingu**. Zjawisko to polega na **publikowaniu online treści, które kompromitują dzieci**, upokarzają je, uwłaczają ich godności lub pokazują trudne dla nich, wstydlive czy ośmieszające je momenty. Zdjęcia lub filmy, które miały być zabawne, przedstawiają np. dzieci skrępowane w dziwne kostiumy, umazane jedzeniem, odbywające pierwszy trening na nocniku, oszołomione lekami po wizycie u dentysty, czy pozujące w niestosowny sposób (np. z butelką piwa). W efekcie, to **bezrefleksyjne postępowanie rodzica uprzedmiotawia dziecko**, pozwalając oglądać je szerszej internetowej publiczności nie tylko w ośmieszającym je kontekście, ale także podczas przeżywania trudnych emocji, takich jak np. strach czy złość.

To my, dorośli, uczymy nasze pociechy mądrego korzystania z dobrodziejstw technologii, rozsądnego zarządzania wizerunkiem, a także poszanowania prywatności. Niestety, to także my, rodzice, niejednokrotnie naruszamy prywatność naszych dzieci i wystawiamy je na **różnego rodzaju niebezpieczeństwa online**. Może to być spowodowane wieloma czynnikami. Na przykład możemy mieć niski poziom świadomości na temat internetowych zagrożeń, czy też słabą znajomości narzędzi technicznych lub ustawień prywatności wspierających nasze bezpieczeństwo. Wreszcie – niektórym rodzicom może być trudno zachować równowagę pomiędzy ich potrzebą swobodnej ekspresji online a prawem dziecka do zachowania prywatności i godności.

Przyjrzyjmy się głównym konsekwencjom związanym ze zjawiskiem sharentingu, które zagrażają bezpieczeństwu naszego dziecka. W poradniku dla rodziców „Sharenting i wizerunek dziecka w sieci” (Borkowska, Witkowska, 2020), wydane-go przez NASK – Państwowy Instytut Badawczy, wyróżnionych zostało pięć głównych zagrożeń:

1. Internet nie zapomina

Materiały zamieszczane online w zasadzie pozostają tam na zawsze. Coś, co dziś nam się podoba, może zechcemy usunąć jutro, za miesiąc czy rok. Jest to praktycznie niemożliwe, gdyż **każda nasza aktywność online pozostawia po sobie cyfrowy ślad** w postaci np. postów, komentarzy, wpisów na forach internetowych, filmów, zdjęć czy wyników wyszukiwania. Ponadto, nawet **jeśli usuniemy z sieci jakiś swój komentarz**, zdjęcie czy film, to niestety nie mamy wpływu na to, kto to wcześniej widział i co z tym zrobił – skopiował, przerobił, udostępnił bez naszej zgody.

Warto pamiętać, że cyfrowy ślad może wpłynąć na przyszłość naszego dziecka, np. kiedy będzie w przyszłości ubiegało się o staż, pracę, stypendium czy miejsce na prestiżowej uczelni. Jeśli potencjalni pracodawcy bądź osoby prowadzące w ich imieniu rekrutację natrafią na kompromitujące materiały z dzieciństwa, może to negatywnie wpłynąć na wizerunek dorosłej już osoby.

2. Niemożność zbudowania własnej historii w dorosłym życiu

My, jako rodzice, powinniśmy dać swoim dzieciom możliwość budowania własnej historii w sieci. Publikując zdjęcia dziecka, odbieramy mu prawo do kreowania własnej tożsamości i wizerunku, decydowania o tym, co na swój temat chce udostępniać innym.

Niefrasobliwe i zbyt intensywne angażowanie się rodziców w dokumentowanie w sieci dorastania ich pociech skutkuje tym, że **dziecko otrzymuje swój**

internetowy profil i pozostawia po sobie cyfrowy ślad, zanim samodzielnie będzie mogło decydować o tym, jakie informacje na swój temat chce upublicznić.

3. Zdjęcie wrzucone do sieci przestają być Twoją własnością

Zdjęcie naszego dziecka, które udostępniemy nawet wąskiemu gronu znajomych, może **zostać przez kogoś wysłane** dalej, a nawet, przed przesłaniem, ulec przeróbce. Szczególnie szybko rozprzestrzeniają się **materiały wzbudzające zainteresowanie użytkowników**, zyskując popularność i trafiając na niezliczone strony.

Łatwo stracić kontrolę nad zdjęciem. Wbrew naszym intencjom może ono zacząć „żyć własnym życiem” i wpaść w **łańcuch błyskawicznych udostępnień**, bo okazało się, że rozculające nas czy zabawne zdjęcie naszego dziecka ma duży potencjał na stanie się internetowym memem. Nawet włączenie ustawień prywatności nie daje nam 100% gwarancji ochrony przed zamieszczeniem materiału w miejscu dostępnym dla wszystkich, bo może chociażby zdarzyć się, że ktoś **zrobi zrzut ekranu ze zdjęciem** lub „zaufany” znajomy prześle zdjęcie dalej.

Ponadto **materiały na temat dziecka mogą także zostać bezprawnie wykorzystane w celach majątkowych lub przestępczych**. Ekspertki z działającego w NASK zespołu Dyżurnet.pl (punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w internecie, szczególnie związanych z seksualnym wykorzystywaniem dzieci) **przestrzegają zwłaszcza przed publikowaniem nagich zdjęć dzieci**, lub takich, na których są w samej bieliźnie, ponieważ mogą one trafić np. do galerii pedofilskich w celu handlowania nimi na zamkniętych forach internetowych.

Ponadto należy pamiętać, że dynamicznie rozwijające się technologie oparte na sztucznej inteligencji mogą zwiększać ryzyko wykorzystania wizerunku naszego dziecka. Mówimy tu o **technologii deep fakes**, która pozwala tworzyć realistyczne, ale całkowicie fałszywe obrazy i nagrania wideo, które wykorzystują wizerunek danej osoby. Innym bardzo niebezpiecznym procederem jest wykorzystywanie narzędzi sztucznej inteligencji do tworzenia tzw. **deep nudes**, czyli wygenerowanych sfabrykowanych, ale realistycznie wyglądających pornograficznych lub intymnych zdjęć/filmów stworzonych na podstawie zdjęcia danej osoby. Zdjęcie dziecka, które rodzic opublikował w sieci – nawet zupełnie niewinne, np. z wakacji czy z rodzinnej uroczystości – może zostać wykorzystane do stworzenia zmanipulowanego obrazu przedstawiającego dziecko w nieodpowiednim kontekście. Takie przerobione materiały mogą być używane do szantażu, ośmieszania lub trafić na nielegalne strony internetowe.

Innym zagrożeniem jest **grooming**, czyli proces, w którym dorośli przestępcy nawiązują relacje z dziećmi, zdobywając ich zaufanie, by później je wykorzystać.

Publikowanie szczegółowych informacji o dziecku, jego zainteresowaniach czy codziennym harmonogramie, może ułatwić przestępcom zdobycie jego zaufania i zmanipulowanie go. Więcej o tym problemie można przeczytać w rozdziale „Niebezpieczne kontakty online”.

4. Cyberprzemoc

Publikowane przez rodziców zdjęcia, zwłaszcza te kompromitujące, wpisujące się w zjawisko troll parentingu, mogą narazić dziecko na nieprzyjemne komentarze, czy inne formy agresji. Dziecko może ich doświadczyć nawet długo po opublikowaniu ośmieszającego materiału, gdyż **internet nie zapomina** i nigdy nie wiemy, kiedy jakieś stare zdjęcie czy film wpadnie w ręce złośliwych rówieśników czy znajomych dziecka. Takie **materiały mogą zostać wykorzystane przeciwko dziecku i zostać użyte w akcie cyberprzemocy**.

Negatywne komentarze i internetowa agresja kierowane przez innych użytkowników pod adresem naszych dzieci mogą mieć bardzo niekorzystny wpływ na ich samoocenę i zdrowie psychiczne. Dzieci, a zwłaszcza nastolatki, nie lubią, gdy rodzice publikują online materiały na ich temat bez ich zgody.

5. Wykorzystanie danych w celach marketingowych

Za możliwość korzystania z mediów społecznościowych płacimy danymi osobowymi i informacjami, które składają się na nasz **cyfrowy profil**. Jest to bogate źródło wiedzy dla firm, które poznają nasze potrzeby, zainteresowania i wykorzystują te informacje do celów marketingowych. **Algorytmy profilujące użytkowników dla celów komercyjnych** są coraz dokładniejsze.

Rodzice niejednokrotnie udzielają się na różnego rodzaju grupach i forach internetowych, poświęconych np. zdrowiu, wychowaniu dziecka, edukacji. Poszukują różnego rodzaju produktów i akcesoriów dziecięcych (np. wózek, pierwsze buciki do nauki chodzenia) i inspiracji na przykład, jak spędzić wspólnie czas. **Udostępniając materiały na temat naszego dziecka, zdradzamy także jego dane**. W efekcie stajemy się potencjalnymi klientami różnego rodzaju produktów i usług, ponieważ reklamy, które się nam wyświetlają, dobrane są do naszych upodobań.

Jak bezpiecznie publikować wizerunek dziecka?

W dobie tak powszechnego dzielenia się online swoim życiem może być trudno ograniczyć czy wręcz **całkowicie zrezygnować z publikowania w sieci pamiątek z ważnych dla nas chwil**, a te często dotyczą naszych dzieci. W internecie **możemy szukać wsparcia czy porady** u innych rodziców, tam też komunikujemy się z bliskimi osobami mieszkającymi daleko od nas i pozwalamy im być na bieżąco z naszym życiem rodzinnym.

Jednak **nieodpowiedzialne ujawnianie informacji o naszych pociechach** wspiera błyskawiczne rozpowszechnianie się na dużą skalę materiałów na temat dziecka. Może mieć to **wpływ na jego życie**, nie tylko teraz, ale także w przyszłości. Ważne, aby **zachować umiar** w udostępnianiu szczegółów z życia naszych dzieci i publikować je z głową. Z głową, to znaczy jak? **Poniżej prezentujemy kilka zasad, których stosowanie pozwoli ograniczyć zagrożenia związane z wizerunkiem.**

Pamiętaj o ustawieniach prywatności

Gdy udostępniasz materiały przedstawiające wizerunek Twojego dziecka, bardzo ważne jest, by **włączyć ustawienia prywatności** w swoim profilu w serwisach, z których korzystasz. Dzięki temu możesz ustalić, kto ma dostęp do zamieszczanych materiałów, kto może je komentować, udostępniać dalej oraz jakie treści są widoczne publicznie. **Nigdy nie pozostawiaj ustawień publicznych**, bo grono 200 czy więcej znajomych online trudno raczej zaliczyć do grupy najbardziej zaufanych osób.

Pamiętaj, aby **regularnie sprawdzać i aktualizować ustawienia prywatności na swoim koncie**. Serwisy społecznościowe co jakiś czas zmieniają regulamin prywatności i domyślne ustawienia.

Miej także świadomość, że ustawienia prywatności nigdy nie dadzą 100% gwarancji bezpieczeństwa. **Zdjęcia/filmy publikowane w serwisach społecznościowych nie mają żadnego zabezpieczenia** przed kopiowaniem. Nie wiesz też, kto pobrał zdjęcie dziecka czy zrobił zrzut ekranu ze zdjęciem. Jeśli nawet zdecydujesz się usunąć dany materiał z sieci, to wciąż zostają tam jego kopie.

Pomyśl zanim wrzucisz

Przed publikacją zdjęcia/filmu zastanów się, **czy nie naruszają prywatności dziecka**, czy materiał ten jest dla niego bezpieczny, nie ośmiesza go, czy nie upokarza w jakiś sposób? **Kto zobaczy udostępnione treści?** Czy to, co publikujesz **nie**

zawstydz dziecka lub nie wywoła dyskomfortu i **nie skompromituje go** w przyszłości (np. zdjęcie dziecka w „śmiesznym” stroju, na nocniku, w kąpielni)? Zastanów się, **jaki wpływ na przyszły wizerunek Twojej pociechy mogą mieć materiały, którymi dzielisz się online**. Pamiętaj – to, co publikujesz dziś, zostanie w internecie na zawsze i stanie się częścią **cyfrowego wizerunku dziecka**.

Pytaj o zgodę

Zanim udostępniysz materiał przedstawiający dziecko, zapytaj je o zgodę na publikację. Wytłumacz, w jakim celu dzielisz się online jego zdjęciem. **Twoje dziecko ma prawo nie zgodzić się na to**. Nie rezygnuj z takiej rozmowy nawet w przypadku kilkuletnich dzieci, które nie do końca są jeszcze w stanie świadomie wyrazić swoje zdanie. W ten sposób już **od najmłodszych lat**, uczysz je poszanowania dla cudzej prywatności, **rozwąznego zarządzania swoim wizerunkiem online**, a także zaszczepiasz przekonanie, że mogą decydować o sobie.

Im mniej danych, tym bezpieczniej

Czy na swoim profilu udostępniasz materiały dotyczące Twojego dziecka, które opatrzone są **informacjami ułatwiającymi jego identyfikację**? Pamiętaj, że często **wizerunek dziecka na zdjęciu łatwo jest powiązać z innymi danymi**, np. imieniem, adresem czy placówką, do której uczęszcza. **Nigdy nie udostępniaj aktualnej geolokalizacji**, która poinformuje o tym, gdzie właśnie przebywa Twoje dziecko.

Nigdy nie publikuj kopii dokumentacji medycznej (lub innych ważnych dokumentów) z danymi dziecka np. w celu szukania porady online u innych rodziców. Zwróć także uwagę na opisy, jakie zamieszczasz pod zdjęciem/filmem z dzieckiem. Czy nie zdradzają one zbyt dużo prywatnych informacji na temat Twojej pociechy? To samo dotyczy używanych hashtagów. **Opisy typu #bobaswkapieli, #malygolas czy podobne, ułatwiają osobom o skłonnościach pedofilskich wyszukiwanie zdjęć prezentujących nagość**.

Rozważ alternatywną formę dzielenia się zdjęciami

Jeśli chcesz podzielić się zdjęciami dziecka z rodziną, zamiast mediów społecznościowych skorzystaj z:

- prywatnych aplikacji do wymiany zdjęć (np. Google Photos, Apple iCloud, WhatsApp),
- zamkniętych dysków sieciowych z kontrolowanym dostępem,

- tradycyjnych metod, takich jak wydrukowane albumy fotograficzne.

Unikaj aplikacji i filtrów wykorzystujących AI

Niektóre aplikacje, np. umożliwiające zmianę wyglądu czy tworzenie animacji na podstawie zdjęć, mogą przechowywać i analizować wizerunek Twojego dziecka. Aby uniknąć problemów:

- czytaj regulaminy aplikacji przed ich użyciem,
- unikaj przesyłania zdjęć dzieci do narzędzi online wykorzystujących sztuczną inteligencję,
- nie zgadzaj się na zbieranie danych biometrycznych, jeśli aplikacja tego wymaga.

Nagim/intymnym zdjęciom mówimy kategorię „nie”!

Nigdy nie publikuj materiałów prezentujących nagość Twojego dziecka, intymne części ciała lub przedstawiających je półnagie. Zaliczają się do tego np. zdjęcia/filmy zrobione podczas wspólnych rodzinnych momentów – z plaży, basenu, kąpieli, czy podczas czynności higienicznych (np. korzystania z nocnika). **Takie materiały zagrażają bezpieczeństwu Twojego dziecka.** Osoby o skłonnościach pedofilskich mogą poszukiwać nagich/intymnych zdjęć publikowanych na publicznych profilach. W ten sposób zasilają swoje prywatne kolekcje, a w skrajnych przypadkach dążą do nawiązania relacji z konkretnym dzieckiem.

Warto zapamiętać



Ochrona wizerunku dziecka w internecie to odpowiedzialność rodziców. Świadome podejście do sharentingu, kontrola ustawień prywatności oraz edukacja dzieci to kluczowe kroki do zapewnienia im bezpieczeństwa w sieci. Warto pamiętać, że to, co publikujemy dziś, może mieć wpływ na przyszłość naszego dziecka.

Kluczowe porady dopasowane do wieku dziecka



0–6 lat

- Pamiętaj o prawie do prywatności Twojego dziecka. W tym wieku nie jest w stanie samodzielnie wyrazić zgody na publikację swojego wizerunku, a w internecie nic nie ginie.
- Zadbaj o ustawienia prywatności, sprawdź czy obce osoby mają dostęp do publikowanych przez Ciebie zdjęć.
- Nigdy nie publikuj nagich zdjęć dziecka, w bieliźnie lub przedstawiających go w intymnych sytuacjach (np. kąpiel, przewijanie).
- Nigdy nie publikuj online treści, które kompromitują dzieci, upokarzają je, uwłaczają ich godności lub pokazują trudne dla nich czy wstydlive momenty.
- Unikaj/ogranicz do minimum, publikowanie online materiałów przedstawiających Twoje dziecko. Kiedy jednak zdecydujesz się je udostępnić, zadbaj o bezpieczeństwo i prywatność – ustaw ograniczony dostęp do zdjęć i zadbaj o to, aby były widoczne jedynie w gronie bliskich Ci osób.
- Nie udostępniaj zdjęć z widocznymi danymi ani informacjami, które mogą ułatwić identyfikację Twojego dziecka lub/i zagrozić jego bezpieczeństwu (np. imię i nazwisko, nazwa przedszkola, do którego uczęszcza).



7–12 lat

- Zanim udostępnisz materiał przedstawiający Twoje dziecko, zapytaj je o zgodę na publikację. Wy tłumacz mu w jakim celu dzielisz się online jego zdjęciem. Twoje dziecko ma prawo nie zgodzić się na to.
- Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o tym, czym jest prywatność i jakie może być ryzyko związane z publikowaniem online różnych informacji na nasz temat.
- Ucz swoje dziecko poszanowania dla cudzej prywatności, np. poprzez tłumaczenie mu, że musimy pytać inne osoby o zgodę zanim zrobimy im zdjęcie czy prześlemy je dalej.

- Publikując zdjęcia, nie zapominaj, że Twoje dziecko chodzi już do szkoły i do udostępnionych treści mogą mieć dostęp jego koledzy i koleżanki. Nie publikuj zdjęć, które je w jakikolwiek sposób ośmieszają. Pamiętaj też, że dzieci inaczej odbierają niektóre sytuacje – to, co dla Ciebie będzie rozczulające, dla Twojego dziecka i jego rówieśników może stać się powodem do kpin, a nawet nękania.

13+ lat

- Twoje dziecko najprawdopodobniej jest już obecne w social mediach. Jeżeli wspólnie podejmiecie decyzję o dodaniu się nawzajem do znajomych, możecie ustalić zasadę, że możesz udostępniać treści, które Twoje dziecko samodzielnie wcześniej opublikowało. Jeżeli Twoje dziecko nie życzy sobie tego, nie oznaczaj go na materiałach wrzucanych przez siebie.
- Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o tym, czym jest cyfrowy wizerunek i jak nim bezpiecznie zarządzać.
- Pamiętaj, twoje dziecko chce mieć wpływ na to, jak kreuje swój wizerunek. Czuwaj, aby robiło to bezpiecznie.

Ogólne wskazówki

- Nigdy nie publikuj nagich lub intymnych zdjęć dziecka.
- Pytaj o zgodę Twojego dziecka zanim opublikujesz/przekażesz dalej jego wizerunek.
- Zastanów się, jaki wpływ na wizerunek Twojej pociechy mogą mieć materiały, którym i dzielił się online – zastanów się, czy nie naruszy to prywatności dziecka, czy materiał ten jest dla niego bezpieczny, nie ośmiesza go, czy nie upokarza w jakiś sposób.
- Pamiętaj – to, co publikujesz dziś zostanie w internecie na zawsze i stanie się częścią cyfrowego wizerunku dziecka.
- Regularnie sprawdzaj ustawienia prywatności na swoich profilach.

Julia Piechna, Piotr Sowiński, NASK

Bibliografia i literatura polecana

Bierca, M., Wysocka-Świtła, A. (2019). *Sharenting po polsku, czyli ile dzieci wpadło do sieci?* Clue PR. <https://cluepr.pl/wp-content/uploads/2019/10/Sharenting-czyli-dzieci-w-sieci-pierwszy-raport-w-Polsce.pdf>

Borkowska, A., Witkowska, M. (2020). *Sharenting i wizerunek dziecka w sieci*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. <https://www.gov.pl/attachment/aa0e6962-feeb-4390-b291-af4245b49143>

Lange, R., Wrońska, A., Ładna, A., Kamiński, K., Błażej, M., Jankiewicz, A., Roslaniec, K. (2023). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. <https://nask.pl/download-file/?fileId=15997>

Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. EU Kids Online. <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01ofo>

Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny. (Dz. U. z 2024 r. poz. 1061).

Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r. Kodeks rodzinny i opiekuńczy. (Dz. U. z 2023 r. poz. 2809).

Ustawa z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych. (Dz. U. z 2025 r. poz. 24).