

# **Emocjonalne bezpieczeństwo dzieci w wieku przedszkolnym w internecie**



# **Dlaczego mówimy o bezpieczeństwie emocjonalnym?**

Internet to dziś naturalna część świata dziecka, ale jego układ nerwowy nie jest jeszcze gotowy na samodzielne przetwarzanie treści cyfrowych.



# Kim jest dziecko przedszkolne w świecie cyfrowym?

Dziecko w wieku 3–6 lat:

- myśli konkretnie i emocjonalnie,
- nie odróżnia w pełni fikcji od rzeczywistości,
- silnie przeżywa obrazy i dźwięki,
- uczy się regulacji emocji poprzez dorosłego.



Dla dziecka przedszkolnego ekran nie jest tylko rozrywką. Jest doświadczeniem emocjonalnym. Jego mózg odbiera obrazy tak, jakby działały się naprawdę. Dlatego dziecko potrzebuje dorosłego, który pomoże mu zrozumieć, co widzi i co czuje.



# Czym jest emocjonalne bezpieczeństwo?

To poczucie, że:

- świat jest przewidywalny,
- dorośli chroni,
- emocje są rozumiane i akceptowane,
- dziecko nie jest pozostawione samo z trudnymi treściami.

# Zagrożenia emocjonalne w internecie

- lęk i koszmary po treściach,
- nadpobudliwość,
- trudności w koncentracji,
- obniżona tolerancja frustracji,
- uzależnianie od ekranu jako „uspokajacza”.
- jest bardziej rozdrażnione,
- przejawia agresję w zabawie,
- trudniej reguluje emocje,
- myli dobro ze złem.



# Ile czasu dziecko powinno spędzać przed ekranem?

- Dzieci poniżej 2. roku życia: Ekran są kategorycznie przeciwwskazane.

W tym okresie rozwoju maluchy potrzebują bezpośredniej interakcji z otoczeniem i bliskimi, aby prawidłowo rozwijać swoje zmysły i umiejętności społeczne.

- Dzieci w wieku 2-4 lat: zaleca się ograniczenie czasu przed ekranem do maksymalnie pół godziny dziennie.
- Dzieci w wieku 4-6 lat : zaleca się ograniczenie czasu przed ekranem do godziny dziennie.

## **Warunki:**

- zawsze pod kontrolą dorosłego,
- treści dobrane do wieku,
- nie przed snem,
- nie jako nagroda lub kara.

# Co jest ważniejsze niż czas?

Nie tylko ile, ale:

- co dziecko ogląda,
- z kim,
- jak o tym rozmawiamy.

## Rola rodzica

Rodzic to:

- przewodnik,
- tłumacz emocji,
- filtr treści,
- bezpieczna baza.



# Jak wspierać dziecko po ekranie?

Zadaj pytania:

- „Jak się czułeś?”
- „Co było fajne?”
- „Co było trudne?”

**Nazwij emocje dziecka.**



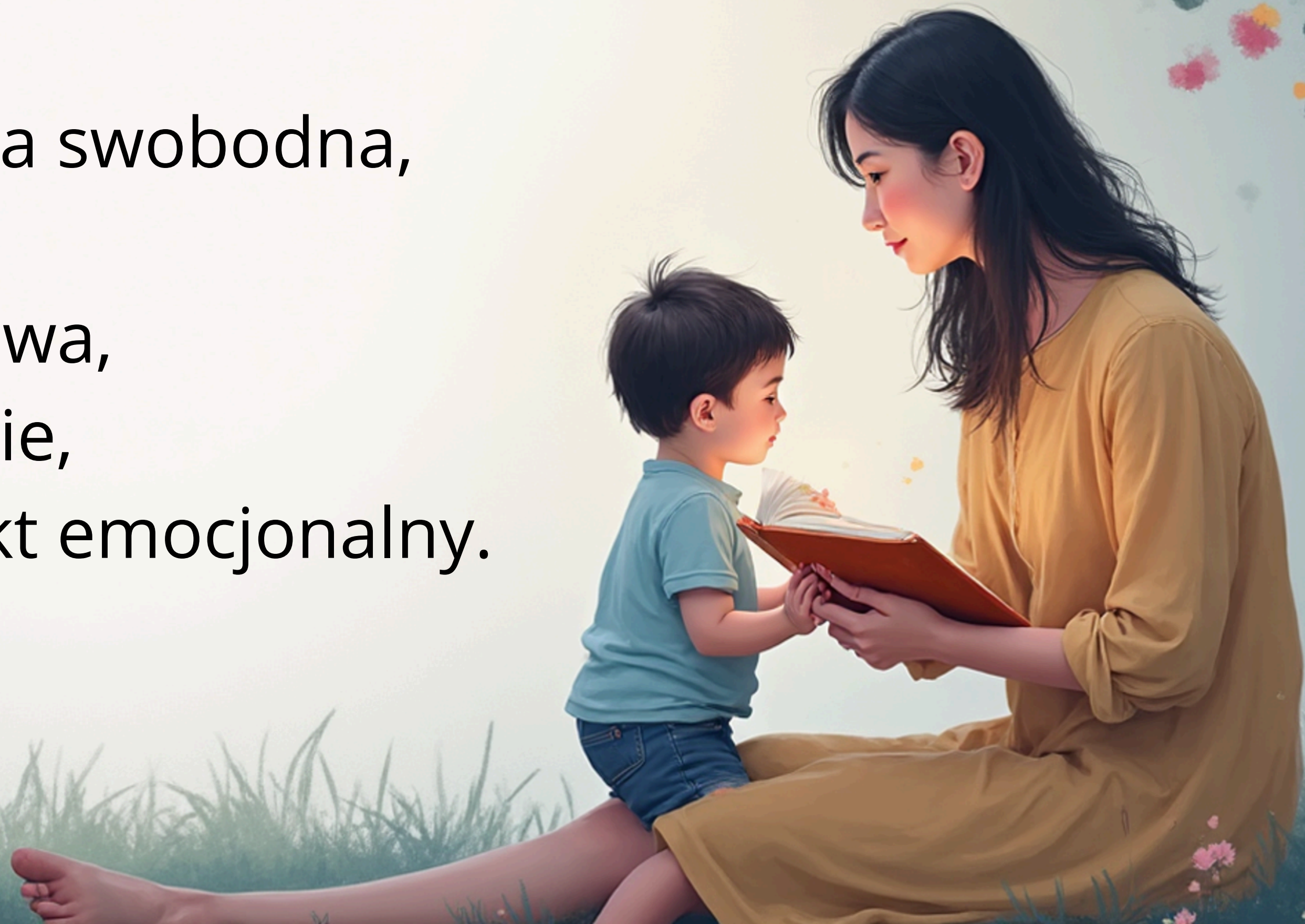
# Złote zasady

- ✓ brak ekranu przed snem
- ✓ brak ekranu przy jedzeniu
- ✓ brak samotnego korzystania
- ✓ obecność dorosłego
- ✓ rozmowa po seansie



# Co zamiast ekranu?

- zabawa swobodna,
- ruch,
- rozmowa,
- czytanie,
- kontakt emocjonalny.



**Dziecko nie potrzebuje więcej  
technologii.  
Dziecko potrzebuje bezpiecznego  
dorosłego.**



“Dając dziecku smartfon, nie dajesz mu dostępu do świata, dajesz całemu światu dostęp do dziecka!”



## **POMOCNA LITERATURA:**

Jak zrozumieć dziecko? dr Mona Delahooke

Jak nie zgubić dziecka w sieci. Rozwój, edukacja i bezpieczeństwo w cyfrowym świecie. Mikołaj Marcela oraz  
Zyta Czechowska

Twoje dziecko w sieci. Przewodnik po cyfrowym świecie dla czasami zdezorientowanych rodziców. Agnieszka Taper  
Cyfrowe dzieci. Sztuka skutecznego porozumiewania się z dziećmi. Beata Pawłowicz, Tomasz Srebnicki

# Raporty i zasoby online:

- NASK – raporty o bezpieczeństwie dzieci w sieci
- Sieciaki.pl – materiały o emocjach i cyberprzemocy
- EU Kids Online – badania o doświadczeniach dzieci online

opracowała:  
mgr Sylwia Marciniak  
psycholog szkolny