

# CYFROWY ŚLAD

## JAK DBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO WIZERUNKU DZIECKA

SPOTKANIE PRZY KAWIE Z OSEHERO  
JULIA PIECHNA, NASK, 2-3 LUTEGO 2026

**NASK**

 cyber  
profilaktyka  
NASK

[saferinternet.pl](https://saferinternet.pl)



## DZIAŁ PROFILAKTYKI CYBERZAGROŻEŃ

Naszą misją jest podnoszenie bezpieczeństwa dzieci i młodzieży korzystających z usług cyfrowych poprzez działania profilaktyczne, uświadamiające oraz reagujące na zagrożenia w sieci. Działamy na rzecz rozwoju kompetencji cyfrowych w zakresie bezpiecznego korzystania z internetu wśród dzieci i młodzieży, rodziców i opiekunów oraz innych profesjonalistów pracujących z dziećmi i na rzecz bezpieczeństwa dzieci.

# SHARENTING

Regularne dzielenie się przez rodziców w internecie, zwłaszcza w mediach społecznościowych, szczegółowymi informacjami, zdjęciami i filmami z życia dzieci.

Z ang. share – dzielić się, rozpowszechniać oraz parenting – rodzicielstwo.



# SKALA ZJAWISKA

## O SHARENTINGU

45,5%

nastolatków deklaruje, że rodzice lub opiekunowie umieszczają zdjęcia, na których się znajduje, w swoich mediach społecznościowych.\*

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.\*\*

23,6%

nastolatków odczuwa zawstydzenie i skrępowanie faktem publikowania ich zdjęć przez opiekunów na platformach społecznościowych.\*

57%

rodziców deklaruje, że o prywatności dziecka decyduje samodzielnie, a jedynie 25% rodziców zapytało własne dziecko o zgodę na udostępnienie jego zdjęć w sieci.\*\*

\* „Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców”, NASK, 2023.

\*\* „Sharenting po polsku, czyli ile dzieci wpadło do sieci?”, CluePR, 2019.

# SKALA ZJAWISKA

## O SHARENTINGU

42%

rodziców przyznało, że udostępnia zdjęcia szerszej grupie (bliskim i znajomym), jednak liczącej nie więcej niż 200 osób. 20% rodziców dzieli się zdjęciami z dalszym znajomymi i osobami, których nie znają (ponad 200 znajomych). Do grona najbliższych, liczącego nie więcej niż 20 osób, ogranicza się 37% rodziców.\*\*

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”.\*\*

75%

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).\*\*

20%

średnio europejskiej młodzieży w wieku 12-16 lat mówi o tym, że ich rodzice lub opiekunowie publikowali w internecie informacje, nie pytając ich wcześniej o zgodę. Średnio 7% otrzymały negatywne i/lub krzywdzące komentarze z powodu czegoś, co ich rodzice opublikowali online.\*\*\*

\*\* „Sharenting po polsku, czyli ile dzieci wpadło do sieci?”, CluePR, 2019.

\*\*\* “EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries.” EU Kids Online, 2020.

# SKALA ZJAWISKA

## O SHARENTINGU

Większość (69%) nastolatków publikuje materiały ze swoim wizerunkiem w internecie. Zdjęcia i nagrania przedstawiające nastolatków są publikowane głównie przez ich znajomych (49%) i rodziców (43%). 24% nastolatek przyznaje, że materiały z jego udziałem były publikowane przez nauczycieli.

38% nastolatków deklaruje, że nauczyciele nie pytali ich wcześniej o zgodę na publikację ich wizerunków, w przypadku rodziców odsetek ten wynosi 30%, zaś znajomych – 23%.

29% nastolatków doświadczyło pogorszenia samopoczucia z powodu publikacji wizerunku bez ich zgody.

Większość młodych osób chce być pytana o zgodę na publikację ich wizerunku – szczególnie przez nauczycieli (75%) i znajomych (73%). Zdaniem 74% nastolatków publikowanie materiałów bez zgody przedstawianej osoby może być szczególnie szkodliwe dla osób w ich wieku.

43% młodych osób nie zgadza się na zastanianie naklejką lub zamazywanie ich twarzy jako ogólnej zasady i wyrażają dezaprobatę wobec takich praktyk.

Nastolatki i dorośli dostrzegają zagrożenia związane z publikowaniem i wykorzystywaniem ich wizerunku, zarówno przez rówieśników, jak i rodziców. Opisują sytuacje, w których zdjęcia i nagrania są wykorzystywane do ośmieszania i zawstydzania innych jako narzędzie przemocy rówieśniczej.

·Rodzice chcą się chwalić swoim dzieckiem, ale może to być groźne dla dziecka.

Publikując zdjęcia dzieci, rodzice odbierają im prawo do prywatności.

zdjęcia i filmy, których nie chcemy w mediach społecznościowych mogą powodować negatywne emocje

·W internecie nic nie ginie, zdjęcia będą tam już na zawsze.

·Zwłaszcza zdjęcia dzieci sławnych osób są problemem dla tych dzieci

Niektórzy na złość wyszukują zdjęcia z przeszłości by nabijać się i wyśmiewać z innych.

# SHARENTING

## CO MÓWI PRAWO

Zgoda na publikację wizerunku dziecka

Rozpowszechnianie wizerunku wymaga zezwolenia przedstawionej na nim osoby – dotyczy to zarówno osoby dorosłej, jak i dziecka. Art. 81 ust. 1 Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych, Dz. U. z 2025 r. poz. 24)

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.



# SHARENTING

## CO MÓWI PRAWO

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. (Zgodnie z art. 87, czy art. 95 Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego, Dz. U. z 2023 r. poz. 2809)

Dziecku, tak jak i osobie dorosłej, przysługuje prawo do ochrony wizerunku, który jest jednym z tzw. dóbr osobistych. (Zgodnie z art. 23 Kodeksu cywilnego, Dz. U. z 2024 r. poz. 1061)





# TROLL PARENTING

**POSTĘPOWANIE RODZICA, KTÓRE  
UPRZEDMIOTAWIA DZIECKO**

Publikowanie online treści, które kompromitują dzieci, upokarzają je, uwłaczają ich godności lub pokazują trudne dla nich, wstydlive czy ośmieszające je momenty.

**INTERNET NIE ZAPOMINA**

**KAŻDA NASZA AKTYWNOŚĆ ONLINE  
POZOSTAWIA PO SOBIE CYFROWY ŚLAD.  
CYFROWY ŚLAD MOŻE WPŁYNAĆ NA  
PRZYSZŁOŚĆ NASZEGO DZIECKA.**

## **SHARENTING JAKIE NIESIE KONSEKWENCJE DLA BEZPIECZEŃSTWA DZIECKA**

**CYBERPRZEMOC**

**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.**

**NIEMOŻNOŚĆ ZBUDOWANIA WŁASNEJ HISTORII  
W DOROSŁYM ŻYCIU**

**ODBIERAMY MU PRAWO DO KREOWANIA  
WŁASNEJ TOŻSAMOŚCI I WIZERUNKU,  
DECYDOWANIA O TYM, CO NA SWÓJ TEMAT CHCE  
UDOSTĘPNIĄĆ INNYM.**

**ZDJĘCIE WRZUCONE DO SIECI PRZESTAJĄ BYĆ NASZĄ  
WŁASNOŚCIĄ**

**ZDJĘCIE NASZEGO DZIECKA, KTÓRE UDOSTĘPNIMY NAWET  
WĄSKIEMU GRONU ZNAJOMYCH, MOŻE ZOSTAĆ PRZEZ  
KOGOŚ WYŚLANE DALEJ, A NAWET, PRZED PRZESŁANIEM,  
ULEC PRZERÓBCE. PONADTO MATERIAŁY NA TEMAT  
DZIECKA MOGĄ TAKŻE ZOSTAĆ BEZPRAWNIE  
WYKORZYSTANE W CELACH MAJĄTKOWYCH LUB  
PRZESTĘPCZYCH (M.IN. GALERIE PEDOFILKIE, GROOMING).**

**WYKORZYSTANIE DANYCH W CELACH MARKETINGOWYCH**

**UDOSTĘPNIAJĄC MATERIAŁY NA TEMAT NASZEGO  
DZIECKA, ZDRADZAMY 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?

## Pamiętaj o ustawieniach prywatności

Nigdy nie pozostawiaj ustawień publicznych. Regularnie sprawdzaj i aktualizuj ustawienia prywatności na swoim koncie. Pamiętaj, że ustawienia prywatności nigdy nie dadzą 100% gwarancji bezpieczeństwa. Zdjęcia/filmy publikowane w serwisach społecznościowych nie mają żadnego zabezpieczenia przed kopiowaniem.

## Pomyśl zanim wrzucisz

Przed publikacją 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 zawstydza dziecka lub nie wywoła dyskomfortu i nie skompromituje go w przyszłości? To, co publikujesz dziś, zostanie w internecie na zawsze i stanie się częścią cyfrowego wizerunku dziecka.

# JAK BEZPIECZNIE PUBLIKOWAĆ WIZERUNEK DZIECKA?

## Pytaj o zgodę

Wytłumacz, w jakim celu dzielisz się online jego zdjęciem. Twoje dziecko ma prawo nie zgodzić się na publikację. Nie rezygnuj z rozmowy nawet w przypadku kilkuletnich dzieci. W ten sposób już od najmłodszych lat, uczysz je poszanowania dla cudzej prywatności, rozważnego zarządzania swoim wizerunkiem online, a także zaszczepiasz przekonanie, że mogą decydować o sobie.

## Im mniej danych, tym bezpieczniej

Czy to, co publikujesz na temat dziecka ułatwia jego identyfikację? Pamiętaj, że często wizerunek dziecka na zdjęciu łatwo jest powiązać z innymi danymi (np. imieniem, adresem czy placówką, do której uczęszcza). Nie udostępniaj aktualnej geolokalizacji, która poinformuje o tym, gdzie właśnie przebywa Twoje dziecko. Hashtagi też mogą być niebezpieczne - opisy typu #bobaswkapieli, #malygolas czy podobne, ułatwiają osobom o skłonnościach pedofilskich wyszukiwanie zdjęć prezentujących nagość.

# JAK BEZPIECZNIE PUBLIKOWAĆ WIZERUNEK DZIECKA?

Rozważ alternatywną formę dzielenia się zdjęciami

Zamiast mediów społecznościowych można rozważyć np.: prywatne aplikacje do wymiany zdjęć (np. Google Photos, Apple iCloud, WhatsApp), zamknięte dyski sieciowe z kontrolowanym dostępem, tradycyjne metody, takie jak wydrukowane albumy fotograficzne.

Unikaj aplikacji i filtrów wykorzystujących AI

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 kategoryczne „nie”!

Nigdy nie publikuj materiałów prezentujących nagość Twojego dziecka, intymne części ciała lub przedstawiających je półnagie. Osoby o skłonnościach pedofilskich mogą poszukiwać nagich/intymnych zdjęć publikowanych na publicznych profilach.



# W ŚIECI WYZWAŃ

SZTUKA WYCHOWANIA W CYFROWYM ŚWIECIE



NASK



Ministerstwo  
Cyfryzacji

Gala z okazji DBI – 10 lutego,  
Muzeum POLIN w Warszawie  
(transmisja online z  
wydarzenia)

Webinary dla profesjonalistów

Lekcje online

Lokalne inicjatywy DBI i  
konkurs

[www.dbi.pl](http://www.dbi.pl)



[www.dbi.pl](http://www.dbi.pl) #działajmyrazem #DBI2026

**WSPIERAMY**

**DZIEŃ  
BEZPIECZNEGO  
INTERNETU**  
10 LUTEGO 2026

FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

NASK

saferinternet.pl

Główny Partner  
Fundacja

# CyberprofilaktykaNASK



[www.cyberprofilaktyka.pl](http://www.cyberprofilaktyka.pl)



[cyberprofilaktyka@nask.pl](mailto:cyberprofilaktyka@nask.pl)



[@cyberprofilaktyka](https://www.facebook.com/cyberprofilaktyka)



[@cyberprofilaktyka](https://www.youtube.com/cyberprofilaktyka)

saferinternet.pl



[www.saferinternet.pl](http://www.saferinternet.pl)



[kontakt@saferinternet.pl](mailto:kontakt@saferinternet.pl)



[@bezpiecznyinternet](https://www.facebook.com/bezpiecznyinternet)



[@saferinternetpolska](https://www.youtube.com/saferinternetpolska)



[www.makeitclear.edu.pl](http://www.makeitclear.edu.pl)



**DZIĘKUJĘ**

**JULIA.PIECHNA@NASK.PL**  
**CYBERPROFILAKTYKA@NASK.PL**