

DR DEVORAH HEITNER

Dor@stanie w sieci

Jak wspierać i chronić dziecko dojrzewające
w cyfrowym świecie



DR DEVORAH HEITNER

Dor@stanie w sieci

**Jak wspierać i chronić dziecko dojrzewające
w cyfrowym świecie**

PRZEŁOŻYŁA

Agnieszka Patrycja Wyszogrodzka-Gaik



TYTUŁ ORYGINAŁU:
Growing up in Public: Coming of Age in a Digital World

Redaktorka prowadząca: Ewa Pustelnik
Wydawczyni: Katarzyna Maślowska
Redakcja: Krystian Gaik
Korekta: Katarzyna Kusojć
Projekt okładki: Ewa Popławska
Ilustracje na okładce: © Feodora, © yamonstro, © SurfupVector,
© topvectors, © top dog, © lyudinka, © simplehappyart / Stock.Adobe.com
DTP: pagegraph.pl

Copyright © 2023 by Devorah Heitner

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin
Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © 2024 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE
Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by
Agnieszka Patrycja Wyszogrodzka-Gaik, 2024

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8371-344-1

Grupa Wydawnictwo KobiECE | www.WydawnictwoKobiECE.pl



Spis treści

Wstęp.....	9
Rozdział 1	
Śledzenie dzieciaków w świecie, w którym mogą zdobyć szybką sławę... z wyłącznie złych powodów.....	19
Rozdział 2	
Dorastanie na widoku publicznym.....	49
Rozdział 3	
Sharenting: równoważenie potrzeb rodziców i prywatności dzieci.....	91
Rozdział 4	
Za dużo informacji: czy szkolne aplikacje podkopują niezależność i motywację?	121
Rozdział 5	
Wyznaczanie granic: równowaga między dyskrecją a otwartością w świecie, w którym niczego się nie ukrywa.....	155

Rozdział 6

Sexting: gdy do obiegu trafiają jednoznaczne zdjęcia dzieci	187
--	------------

Rozdział 7

Kontrola szkód: kiedy coś pójdzie nie tak	221
--	------------

Rozdział 8

Kto ci się naprawdę przygląda? Czy uczelnie wyższe śledzą posty dzieciaków?	253
--	------------

Rozdział 9

Klucz do udanej wczesnej dorosłości	279
--	------------

Podziękowania	299
----------------------------	------------

Przypisy	305
-----------------------	------------

Indeks	313
---------------------	------------

Wstęp

Istnieje presja, abyśmy dzielili się większą ilością informacji na własny temat, niż chcemy. Często wydaje się nam, że nie mamy wyboru. Bo chcemy się liczyć. Dopasować. Iść na przód. Zdobyć zaufanie i sympatię. Być akceptowanym i rozumianym. Niewykluczone, że to nowe kompulsywne dążenie do odsłaniania siebie jest największym eksperymentem społecznym w historii. Podejmujemy życiowe decyzje dotyczące naszych osobistych granic bez przewodnika i precedensu. Na szczęście dysponujemy już pewną strategią. Każdy, kto wiódł życie wystawionego na widok publiczny sportowca, polityka lub osoby z branży rozrywkowej, stosował jakąś wersję poniższego podejścia:

Zanim coś ujawnię, zadaję sobie pytanie: Dlaczego? Jaki cel mi przyświeca?

I co najważniejsze: W jaki sposób służy to moim bliskim?

– Bryce Dallas Howard, wykład TED, kwiecień 2022

Dorastające dzieci są zanurzone w cyfrowych społecznościach, od Minecrafta po Discorda, od grup w komunikatorach tekstowych po media społecznościowe. Nawet Google Docs i szkolne aplikacje są miejscem ich spotkań. Z powodu

tych sieciowych połączeń znaczna część ich życia ma charakter publiczny. Zatem jeśli nie byłeś w dzieciństwie celebrytą, to twoje dzieci cieszą się znacznie mniejszą prywatnością niż ty.

Kiedy ja byłam nastolatką, wyglądało to inaczej. Gdy w wieku czternastu lat rozkoszowałam się czasem bez rodziców na letnim obozie, uznałyśmy z dziewczynami z naszego domku, że będziemy bardzo zbuntowane i feministyczne, jak też zagwarantujemy sobie świetny ubaw, jeśli zrobimy sobie „portrety” w biustonoszach. Byłam jak najbardziej za. W owym czasie pozowanie w biustonoszu nie różniło się w moim odczuciu od zdjęć w bikini. Nie martwiłam się, że zdjęcie może przedostać się ze świata naszego obozu do szerokiego obiegu. Tym bardziej że nasz obozowy albumik wykonano prostymi metodami i zrobiono czarno-białe kopie, jak na dobrą gazetę z lat 90. XX wieku przystało. I nikt nie robił wokół tego wielkiego halo. A nawet dziewczyny z kilku innych domków uznały, że to świetny pomysł. Cieszę się jednak, że przyszłam na świat przed erą cyfryzacji, bo gdybym postąpiła w ten sposób jako współczesna nastolatka, mogłoby to przynieść poważne reperkusje. A gdyby ktoś zamieścił fotografię w sieci? Co szersza społeczność powiedziałaby o mnie i moich koleżankach? Miałybyśmy poważne problemy prawne? Rodzice i inni dorośli skrzykowałiby nas za to, że zgodziłyśmy się pozować do tych zdjęć?

Dzisiaj możemy śledzić każdy ruch dziecka za pośrednictwem aplikacji, poznajemy oceny chwilę po tym, jak zostaną wpisane do dziennika, albo fiksujemy się na ich cyfrowym śladzie w obawie, że przez jakiś błędny krok zostaną „wykasowane”. Jak jednak mają dojść do tego, kim naprawdę są, jeśli nie mają za grosz prywatności i są ciągle oceniane? Przez ponad dekadę, zwłaszcza po napisaniu wydanej w 2016 roku książki *Screenwise: Helping Kids Thrive (and Survive) in Their Digital World* [Ekranowe know-how: Jak pomóc dzieciom rozkwitać (i przetrwać) w cyfrowym

świecie], rozpoczęłam misję przerzucania mostu nad przepaścią dzielącą dorosłych, rodziców i edukatorów od ludzi młodych oraz pomagania dorosłym zrozumieć doświadczenia osób dorastających w naszej epoce cyfrowej. Konsultowałam ogólnodostępne programy cyfrowego obywatelstwa, jak również te z innowacyjnych placówek czy szkół niezależnych, żeby pomóc w wykształceniu bardziej pozytywnego, nieopartego w tak dużym stopniu na strachu podejścia do uczenia dzieci o dorastaniu w świecie cyfrowym. W każdej społeczności rodzice szukają przystępnych informacji na temat konsekwencji dzielenia się treściami w internecie przez dzieci i ich samych.

Analiza nieporozumień dotyczących sposobu życia i relacji w epoce cyfrowej jest przedmiotem mojej pracy od dziesięciu lat. Podczas warsztatów, które prowadzę z uczniami, młodzi ludzie wyznają mi, że odbierają rodziców jak paparazzich, przed którymi muszą się chować. A tymczasem rodzice mówią mi w zaufaniu: „Dzieci nie dbają o swoją prywatność!”.

Zadzwoiła do mnie kiedyś znajoma matka i powiedziała: „Mój syn zamieścił właśnie durny filmik na TikToku, gdzie stara się być zabawny, ale wydaje się raczej żałosny. Boję się, że to będzie się za nim ciągnęło całe życie. Ludzie, którzy nie znają jego specyficznego poczucia humoru, na pewno źle go rozumieją. Już kazałam mu to usunąć, ale na myśl, że będzie trzeba sobie z tym radzić przez kilka lat, czuję przerażenie. Co mamy zrobić?”.

Inni rodzice podchodzili do mnie po moim wykładzie w szkole ich dzieci z pytaniami w rodzaju: „Moja córka zamieściła właśnie na Instagramie zdjęcie, które ma wzbudzić zainteresowanie nią. Jak to wpłynie na jej reputację i zdrowie psychiczne, jeśli się okaże, że nie spotkało się z wystarczająco pozytywnym odbiorem?”.

Albo: „Mój syn widział post ze zdjęciem z imprezy, na którą zaproszono wszystkich pozostałych chłopców z jego klasy, a jego nie. Co mogę zrobić?”.

Po tym, jak demaskatorka Facebooka ujawniła w 2021 roku dowody świadczące o tym, iż Meta, firma matka Instagrama, przeprowadziła wewnętrzne badania, które wykazały, że ich produkt jest potencjalnie szkodliwy dla dzieci i nastolatków, niepokój rodziców tylko się nasilił. Pojawiło się mnóstwo pytań ze strony rodziców martwiących się o to, jak jest postrzegane cyfrowe „ja” ich dzieci i jak ta percepcja wpłynie na obraz siebie u dzieci. Zainteresowało mnie to, jak wielu rodziców nie może spać z powodu „trwałych wpisów” ich dzieci lub ich reputacji w internecie. Co ich martwi w presji na bycie sławnym lub zdobywania lajków? Rozesłałam ankietę do rodziców z mojej listy kontaktów, w której zadałam następujące pytanie:

„Co martwi Panią/Pana najbardziej w kwestii dorastania dziecka na oczach wszystkich?”.

Setki rodziców odpowiedziało mi w ciągu pierwszej doby, dzieląc się ze mną tym, co ich niepokoi, i swoimi najgorszymi obawami. Oto najczęstsze z nich:

- Co dziecko zamieszcza publicznie.
- Niejasność dotycząca ustawień prywatności i tego, kto może oglądać posty dziecka.
- Nadzór („Czy powinienem czytać te wpisy?”).
- Reputacja – rodzice chcieli poznać potencjalny wpływ, jaki profil cyfrowy dziecka może mieć na przyjęcie go na studia.
- Ciągła presja, by zdobywać „lajki” i prezentować cyfrową fasadę swojego życia.
- Potencjalna możliwość, że znajomi dziecka mogą zrobić mu zdjęcie lub nagrać filmik, gdy robi coś żenującego, i udostępnić go, ściągając na dziecko wstyd, a niewykluczone też, że niszcząc jego przyszłe możliwości.
- Podatność danych na wykorzystanie, nawet jeśli są rzekomo „szyfrowane”, w ramach wykradzenia danych z bazy szkolnej,

zhackowania chmury, Snapchata lub prywatnych wiadomości na Facebooku, w celu oskarżenia jednostek. Nawet jeśli wiesz, jak używać ustawień prywatności, Snapchat i inne apki były hackowane. (W ten sposób wyciekły nagie zdjęcia Jennifer Lawrence, przez co ta zrezygnowała z korzystania z mediów społecznościowych).

Jeden z rodziców napisał:

Martwię się, że rozwijający się mózg [nastolatka] obniży próg zahamowań i dziecko zamieści lub napisze coś, co wróci do niego w późniejszym życiu.

Mam stuprocentową pewność, że jako dzieciak dokonałbym złego wyboru, gdybym miał dostęp do mediów społecznościowych i komunikatorów. Cieszę się, że nie przetrwało nic z tamtego czasu. Moje dzieciaki nie będą miały tyle szczęścia.

Napisałam *Dorastanie w sieci*, by przerzucić most nad przepaścią komunikacyjną dzielącą pokolenia i pomóc rodzicom zrozumieć i podejść z empatią do doświadczeń cyfrowych ich dzieci. Jako matka i była wykładowczyni uniwersytecka darząca młodych ludzi wielką czułością i podziwem pragnę budować więcej empatii dla nastolatków, którzy przeżywają swoje pogmatwane, chaotyczne i stresujące dojrzewanie na oczach wszystkich. Oni sami, ich przyjaciele, a nawet my, rodzice pełni dobrych intencji, możemy udostępniać ich zdjęcia i pisać o nich w sposób, który może się okazać krępujący, żenujący albo jeszcze gorszy.

Dorastanie w sieci odpowiada na pytanie: „A co, jeśli moje dziecko zdobędzie szybką sławę ze złych powodów?” i inne, głębsze, których większość rodziców sobie nie stawia, a dotyczące tego, jak nadzorowanie dzieci może podkopywać ich drogę ku niezależności i określenia, kim są.

Wszyscy powtarzają nam, rodzicom, że powinniśmy się przejmować „śladem cyfrowym” naszych dzieci, ale co mają do powiedzenia na temat śledzenia dzieciaków za pomocą aplikacji lokalizujących? Albo informacji, które my publikujemy na ich temat? Wszyscy borykamy się z pytaniami dotyczącymi prywatności i granic. Martwimy się o reputację, ale powinniśmy uwzględnić szerszą perspektywę tego, co dla naszych dzieci oznacza dojrzewanie w kontekście tak łatwej wyszukiwalności i tak dużego nadzoru. Musimy zadbać o to, by nie dodawać problemów wiążących się z życiem w klimacie hiperpołączenia. Droga ku dojrzałości sama w sobie jest chaotyczna i żadna ilość rodzicielskiego nadzoru, żaden lokalizator Life360 czy perfekcyjnie pilnowane rodzinne dzielenie mediów społecznościowych nie zapewni nam tego, że ten chaos nie stanie się realny. Bardzo realny.

W kolejnych rozdziałach podsuwam praktyczne sposoby pozwalające rodzicom wspierać dzieci dorastające na oczach wszystkich, ponieważ młodzi ludzie nie powinni się ukrywać ani schodzić do podziemia, żeby zachować prywatność. **W *Dorastaniu w sieci* przekonuję, że rodzice powinni przenieść uwagę z konsekwencji na budowanie charakteru, pomaganie dzieciom w określeniu, kim naprawdę są, i uczyć je szacunku dla własnej prywatności i reputacji przez modelowanie tego szacunku.** W drodze tego modelowania wyrobimy w nich odpowiedzialność i autentyczność, które mają kluczowe znaczenie w dorosłości.

Rodzice odnoszą wrażenie, że nigdy nie wygrają z dziećmi w świecie cyfrowym – nadmierny nadzór może budzić urazę i prowadzić do aktywnych prób ukrywania lub „fałszowania” aktywności; za mały sprawia, że możemy żyć w niewiedzy na temat postępów dziecka albo że zamieści ono w mediach społecznościowych post, którego będzie żałowało lub który wywoła stres i alienację, potencjalnie wpływając na przyszłość dziecka.

Jako matka gimnazjalisty rozumiem, jak głębokie jest pragnienie chronienia naszych dzieci w tym szalonym świecie; próbujemy naprowadzać dzieci na dokonywanie „dobrych wyborów”, wzbudzając w nich strach, i rozprawiamy o potwornych konsekwencjach złego ruchu albo zastanawiamy się, jak „wymazać” błęd. (Wspominam tylko, że mój syn chodzi do gimnazjum, ale nie przedstawię żadnych szczegółów z nim związanych z szacunku do jego prywatności). W tym dążeniu do bycia troskliwymi, zaangażowanymi rodzicami spotykamy się z zachętą do śledzenia swoich pociech: ich lokalizacji, ocen, komunikacji z przyjaciółmi. Robimy to, by „zapewnić dzieciom bezpieczeństwo”, nie uświadamiając sobie, że zaburzamy ich proces budowania niezależności.

W swoich interakcjach z tysiącami rodziców i dzieci zaobserwowałam, że podejście oparte na strachu – między innymi na uzmysławianiu konsekwencji – może wywołać silniejsze dążenie do utrzymywania tajemnicy i brak zaufania. Dzieciom wydaje się, że są obserwowane, ale nikt ich nie widzi; że są monitorowane, ale nikt ich nie rozumie. Zamiast tego możemy się skupić na pomaganiu dzieciom w budowaniu charakteru (tego, kim są), a nie na groźnych konsekwencjach (złych rzeczach, które mogą je spotkać), aby umożliwić im niezależne i rzetelne stawianie własnych granic, dbanie o prywatność i reputację. Możemy być mentorami naszych dzieci w przestrzeni cyfrowej dzięki koncentrowaniu się na empatii i życzliwości, byciu odpowiedzialnymi i naprawianiu sytuacji, kiedy coś pójdzie nie tak. Możemy też odmówić uczestniczenia w radosnym uwypuklaniu błędów popełnianych przez dzieci innych ludzi.

Jako rodzice i modele ról musimy wziąć na siebie odpowiedzialność za zachowania, których przykład możemy dawać nieświadomie, chociażby wykorzystując technologię, na którą narzekamy, do monitorowania naszych dzieci lub zamieszczając w internecie ich zdjęcia bez ich zgody.

W tej książce analizujemy główne kamienie milowe w sterowaniu prywatnością i reputacją w sieci, będącym elementem współczesnego dojrzewania. Każdy rozdział prezentuje perspektywę nastolatków, dzieci od dziewiątego do trzynastego roku życia, i rodziców, a także dane naukowe na temat tego, jak dzieci dorastają na oczach wszystkich. Przyglądamy się, jak szkoły mogą wykorzystywać technologię do nadzoru dzieci, jak również zjawisku sharentingu, oraz temu, jak dzieciaki zmieniają zasady w zakresie upubliczniania tożsamości. Sprawdzamy, co to sexting, i mierzymy się z przerażającym pytaniem: „A co, jeśli moje dziecko zdobędzie szybką popularność ze złych powodów?”. A to jeszcze nie wszystko.

I mimo że zawsze będą się pojawiały nowe zagrożenia, które trzeba będzie uwzględnić, nowe prawa, wśród których trzeba będzie nawigować, i nowe platformy mediów społecznościowych, do których trzeba się będzie przystosować, prawdą pozostanie to, że nasze dzieci potrzebują od nas przestrzeni, w której będą mogły określić, kim są. W tym względzie w *Dorastaniu w sieci* przyglądamy się poniższym ważnym kwestiom:

- Jak młodzi ludzie mogą kierować rozwijającą się tożsamością w świecie, w którym media społecznościowe śledzą, jakimi treściami się dzielą w sieci, a nawet to, co ich przyjaciele i znajomi o nich piszą?
- Co to znaczy dla dzieci „dorastać na oczach wszystkich”, kiedy każdy może się dowiedzieć o ich nocnym moczeniu się lub trudnościach w nauce od rodziców i pozostałych członków rodziny piszących o tym w mediach społecznościowych?
- Kiedy nastolatki i dzieci po dziewiątym roku życia dołączają do świata cyfrowego, zakładając własne konta w mediach społecznościowych i wybierając awatary w grach, jak

publiczna natura tego świata wpływa na ich ewoluującą tożsamość i poczucie „ja”?

- Jak dziecko odbiera to, że liczba je obserwujących jest zawsze widoczna, i jak to oddziałuje na jego osobowość i samoocenę?
- Jaki stres i presję odczuwa dziecko dorastające pod wysokim nadzorem rodziców, szkoły i rówieśników, gdy zaczyna upubliczniać treści na swój temat?
- Czy uczelnie naprawdę obserwują w sieci ubiegających się o przyjęcie w ich mury?
- Jak możemy, jako rodzice, przejść od monitorowania (wykorzystywania technologii do śledzenia dzieci) do bycia mentorami (uczenia dzieci, jak się poruszać w tym świecie)?
- Jak rodzice mogą pomóc młodym dorosłym kierować prywatnością, śladem cyfrowym, a nawet historią medyczną w cyfrowym wchodzeniu w dorosłość?

Ze względu na to, że według mnie rodziny powinny podejmować indywidualne decyzje dotyczące zasad korzystania z narzędzi cyfrowych, dostępu do nich i ich nadzorowania, z uwzględnieniem osobowości dziecka i jego umiejętności samoregulacji – i chcę umocnić rodziców w czynieniu tego – w każdym rozdziale prezentuję informacje niezbędne do dokonania wyboru odnośnie do konkretnego obszaru. Bycie mentorem, a nie tylko nadzorcą, jak też modelowanie rozsądnego korzystania z technologii pozwalają nam pomagać nastolatkom i dzieciom od dziewiątego do trzynastego roku życia rozwijać w sobie umiejętność odpowiedzialnego dbania o własną tożsamość i reputację w kolejnych latach.

Musimy zwiększać szacunek dla prywatności dziecka, pomagać mu koncentrować się na odkrywaniu swojej tożsamości poza widokiem innych i pozwalać mu czuć się komfortowo ze złożonością jego reputacji. Przecież dziecko nie jest marką,

ale naszym potomkiem, drugim człowiekiem. *Dorastanie w sieci* podsuwa metody, które mogą pomóc zmienić kulturę tak, by stała się lepsza dla nas i naszych dzieci, jak też prezentuje kroki, które możemy wykonać, by pomóc dzieciom zachować bezpieczeństwo w obecnym cyfrowym świecie. Możemy sobie radzić lepiej. To zależy od nas.

Rozdział 1

Śledzenie dzieciaków w świecie, w którym mogą zdobyć szybką sławę... z wyłącznie złych powodów

Gdy dyrektor szkoły dzwoni do mnie z pilną prośbą o jak najszybsze wygłoszenie wykładu w jego placówce, zwykle boryka się z sytuacją, w której uczeń zamieścił w sieci coś, czego zamieszczać nie powinien, i doszło do skandalu. Niedawno jeden z telefonów wykonał dyrektor gimnazjum, w którym chłopcy zamieścili wymowne nagranie przedstawiające dwójkę uczniów uprawiających seks. W ciągu kilku godzin filmik obejrzała cała szkoła, a także uczniowie sąsiednich szkół. Przerwano zajęcia i wszyscy o tym mówili i spekulowali. W takich sytuacjach wszyscy panikują – w szczególności rodzice: „Czy moje dziecko widziało to nagranie?”, „Czy było w to jakoś uwikłane?”.

Z rodzicami uczniów, i tych uwiecznionych na filmie, i tych, którzy umieścili nagranie w sieci, możemy porozmawiać na temat kontroli szkód podczas prywatnego spotkania (więcej na ten temat w rozdziale 7). Ale nawet rodzice, którzy czują ulgę w związku z tym, że ich dzieci nie były w to bezpośrednio

zamieszane, chcą wiedzieć, jak uniknąć tego rodzaju kłopotu. Proszą mnie o doradzenie najlepszego oprogramowania pozwalającego śledzić, nadzorować i odzwierciedlać każdy tekst nastolatka, każde kliknięcie i każdy post. Odpowiadam zawsze, że musimy zadać sobie inne pytanie. Zachęcam rodziców do przyjęcia podejścia mentora, a nie kontrolera działającego w strachu.

 **Mentorstwo jest lepsze od nadzoru, jeżeli zależy nam na tym, by dzieci miały szansę na sukces. Przecież chcemy, żeby podejmowały dobre decyzje, nawet jeśli nie ma nas przy nich.**

Podczas wykładu dla wspomnianej szkoły podkreślałam: „Chcemy nauczyć dzieci postępować właściwie, a nie przyłapywać je na niewłaściwym zachowaniu”. Musimy być dla naszych dzieci mentorami i uczyć je, jak żyć w świecie, w którym informacje cyfrowe rozchodzą się z prędkością światła, a także jak naprawiać błędy. Na początku niektórzy rodzice z sali dalej pytali o oprogramowanie nadzorujące. Pragnęli zrozumieć, jak dzieci wykorzystują technologię, i uniknąć czyhających na nie pułapek.

To zrozumiałe – cyfrowy krajobraz funkcjonowania naszych dzieci jest przytłaczający. Rodzice widzą, w jak wiele tarapatów mogą się wpakować ich dzieci, i chcą je chronić.

I chociaż zachęcałam rodziców z tej szkoły do tego, by byli mentorami swoich pociech, modelowali właściwe postępowanie i uczyli je z empatią, jak dokonywać przemyślanych wyborów, część z nich nadal wydawała się przełknięta. Możliwe, że wracali w myślach do swoich błędów z okresu nastoletniości, błędów, które – gdyby popełniły je ich dzieci w dobie cyfrowej – byłoby o wiele trudniej zostawić za sobą ze względu na to, jak media społecznościowe uwypuklają i zachowują to wszystko, o czym chcielibyśmy zapomnieć.



*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](#)

 [wydawnictwo.kobiece](#)