



Fundacja
Szkoła z Klasą

Bezpieczeństwo w sieci

Raport z badania jakościowego

**Asy
Internetu.**

GRUDZIEŃ 2025

Publikacja Fundacji Szkoła z Klasą zrealizowana
z Firmą Badania i Działania dzięki finansowaniu Google.

Autorzy:

Magdalena Tędziągowska i Kamil M. Wielecki

Konsultacja merytoryczna:

Agata Łuczyńska, Michał Szelaąg, Paula Kielar

Redakcja i korekta:

Słowem – Katarzyna Radzikowska

Opracowanie graficzne i skład:

Julianna Kurzawska - Studio Graficzne

Osoby uczestniczące w pracach stolików eksperckich:

Maja Czarnecka, Justyna Józefowicz,
Joanna Łukasiewicz-Wieleba,
Alicja Olszewska, Iga Pietrusińska,
Magdalena Rowicka, Krzysztof Skonieczny,
Dominika Tomaszewska, Michał Tragarz, Jagoda Zalewska

Spis treści

Wstęp	7
Metodologia	9
Być autentycznym, czyli szerokie rozumienie bezpieczeństwa w sieci	10
Samotność i budowanie relacji	21
Higiena cyfrowa	32
Prywatność i odpowiedzialność	41
Stoliki eksperckie – podsumowanie dyskusji	50

Materiał, który masz przed sobą, to efekt pewnego eksperymentalnego procesu. Próba zestawienia danych ilościowych z jakościowymi, której celem jest poszerzenie perspektywy i pogłębienie rozumienia pojęcia „bezpieczeństwo w sieci”.

Od dłuższego czasu mieliśmy w fundacji poczucie, że na rynku pojawia się coraz więcej rozbudowanych raportów i opracowań, które nie przekładają się na realne działania. Z tego powodu postanowiliśmy skoncentrować się na zagadnieniach kluczowych dla jednego z naszych obszarów pracy. Chcieliśmy przyjrzeć im się z bliska – jak przez szkło powiększające – a następnie sprawdzić, jakie konkretne kroki możemy podjąć, żeby rzeczywiście coś zmienić. Co zrobiliśmy?



Najpierw przyjrzelismy się dostępnym już na rynku raportom i badaniom – zebraliśmy i przeanalizowaliśmy wyniki z ostatnich dwóch lat. Z tej pracy wyłoniło nam się bardzo obszerne pole pojęciowe.



W kolejnym etapie postanowiliśmy zawęzić perspektywę i skupić się na konkretnych zagadnieniach: jak rozumiemy pojęcie bezpieczeństwa w sieci, jakie praktyki stosujemy na co dzień, jakie potrzeby w tym obszarze mamy, a także jak postrzegamy podział odpowiedzialności za to bezpieczeństwo. Do rozmowy zaprosiliśmy uczniów i uczennice w wieku 16+, rodziców oraz nauczycielki i nauczycieli.



Nasza uwaga nieustannie była skoncentrowana na celu głównym – chcieliśmy znaleźć odpowiedź na pytanie: „Co możemy zmienić, żeby realnie wpłynąć na jakość naszego codziennego funkcjonowania?”



Dlatego wszystkie zebrane dotychczas materiały ułożyliśmy w raport roboczy i przedstawiliśmy go ekspertkom oraz ekspertom z różnych dziedzin. Chcieliśmy poznać różne punkty widzenia, porozmawiać o wyzwaniach, ale również o realnych, możliwych do wdrożenia działaniach, kierunkowskazach czy inspiracjach, które w bezpośredni sposób mogą wpłynąć na budowanie dobrostanu w szkole i w domu. Tak powstała ostatnia część tego raportu, czyli materiał ze stolików eksperckich.



Dlaczego ten raport

Celem badania było zrozumienie, jak młodzież, rodzice, nauczycielki i nauczyciele definiują bezpieczeństwo w sieci. Chcieliśmy zobaczyć, jak poruszają się w internecie, jak chronią swoją prywatność i gdzie widzą ryzyka dla swojego dobrostanu. Naszym zamiarem było też dowiedzenie się, w jakich obszarach perspektywy tych grup na bezpieczeństwo są wspólne, a gdzie ich percepcje się rozchodzą.

Internet stał się codzienną przestrzenią obejmującą niemal całość naszych aktywności. Dlatego bezpieczeństwo w sieci oznacza dziś **bezpieczeństwo relacyjne, emocjonalne i wizerunkowe, a nie tylko techniczne.**

Rozumienie pojęcia bezpieczeństwa w sieci w rozmowach z osobami uczestniczącymi w badaniu wykraczało daleko poza tradycyjne ramy ochrony technicznej czy silnych haseł do logowania. Obejmowało zasadniczą część poruszania się młodzieży szkolnej po świecie wirtualnym – od używanych aplikacji i czasu spędzanego w sieci, przez zagrożenia, aż po relacje rówieśnicze i dobrostan psychiczny.

Kluczowym wątkiem, który się wyłonił, jest proces kształtowania się i nieustannej renegotiacji tożsamości w przestrzeni cyfrowej. Uczestnicy wskazywali na dynamikę między autentycznością a presją rówieśniczą, wyrażaniem siebie a narzuconymi trendami konsumenckimi, budowaniem wizerunku w mediach społecznościowych a lękiem przed przemocą i wykluczeniem.

Ważnymi wątkami, które przewijały się w rozmowach, były: budowanie relacji z rówieśnikami w sieci, a także poczucie samotności, którą – paradoksalnie – media społecznościowe często pogłębiają.

Badanie dotyczyło też świata dorosłych i edukacji. Rozmawialiśmy o sposobach, jakie powinni wykorzystywać rodzice, nauczycielki i nauczyciele, żeby pokazywać młodym ludziom możliwości otwierane przez świat wirtualny, ale także przygotowywać ich na czekające tam wyzwania. Badanie wykazało, że dorośli często nie są przygotowani do tej wychowawczej roli i stają przed tymi samymi wyzwaniami związanymi z bezpieczeństwem w sieci, co dzieci i młodzież.

Co więcej, istnieje problem pewnej iluzoryczności wprowadzanych przez dorosłych zasad. Poczucie kontroli rodziców nad tym, w jaki sposób ich dzieci korzystają z internetu, okazuje się często złudne, a odpowiedzialność za bezpieczne użytkowanie sieci pozostaje w całości po stronie młodych ludzi.

Zarówno z młodzieżą, jak i z dorosłymi rozmawialiśmy o zagrożeniach w sieci – o przemocy, rozpowszechnianiu szkodliwych treści czy utracie danych wrażliwych. Najważniejsze okazały się problemy niskiej samoakceptacji, a także uzależnienia od internetu i gier wideo.

Temat zagrożeń nie był jednak dominujący. Młodzież postrzega sieć przede wszystkim jako miejsce, które pozwala nawiązywać relacje, rozwijać się i zdobywać wiedzę. Internet dla tej grupy – w odróżnieniu od części dorosłych – nie jest niebezpieczną przestrzenią, której trzeba się obawiać. Zarówno młodzież, jak i dorośli zgadzają się przy tym, że w działaniach edukacyjnych bardziej skuteczne od straszenia siecią i epatowania zagrożeniami jest uczenie etycznego i bezpiecznego korzystania z możliwości, jakie oferują narzędzia cyfrowe.

Mimo że temat zagrożeń nie dominował, młodzi ludzie wskazywali cały szereg niebezpieczeństw związanych z użytkowaniem sieci i – co więcej – przyznawali się, że sobie z nimi nie radzą. Jak powiedziała jedna z licealistek, znaczący jest moment, kiedy telefon przestaje służyć nam, a to my zaczynamy służyć jemu. Dlatego kluczowy okazał się temat higieny cyfrowej: zrównoważonego użytkowania narzędzi cyfrowych, tak by nie odbijało się ono na dobrostanie fizycznym i psychicznym.

Analiza rozmów pozwoliła również rozszerzyć spojrzenie na kompetencje cyfrowe: ukazała rozdźwięk między pozorną biegłością młodzieży i dorosłych w obsłudze aplikacji a faktycznymi brakami w zakresie zarządzania swoim cyfrowym śladem. Dla badanej grupy ważna jest ochrona prywatności. W tej szerokiej perspektywie bezpieczeństwo nie jest już tylko technicznym problemem do rozwiązania – staje się kluczowym elementem znacznie szerszych umiejętności: zaawansowanej higieny cyfrowej i odpowiedzialnego poruszania się w gąszczu informacji i wirtualnych relacji.

METODOLOGIA



Raport podsumowuje badanie jakościowe, w którym zastosowano triangulację metod i źródeł: wywiady grupowe z uczniami i uczennicami szkół ponadpodstawowych, rodzicami oraz kadrami nauczycielską uzupełnione analizą danych zastanych.

Część zasadnicza: 6 zogniskowanych wywiadów grupowych (FGI)

Kto wziął udział?

- Młodzież (16–18 lat): uczennice i uczniowie liceów i techników z różnych miejscowości aktywni w mediach społecznościowych
- Rodzice: opiekunowie dzieci w wieku szkolnym i nastoletnim reprezentujący różne style wychowawcze
- Nauczycielki i nauczyciele: wychowawcy, pedagodzy, nauczyciele informatyki i języka polskiego

2 FGI Rodzice	2 FGI Młodzież	2 FGI Nauczyciele
--------------------------	---------------------------	------------------------------

Razem 36 osób | Każdy wywiad trwał ok. 2 godziny

Rozmowy uzupełniliśmy dodatkowym wywiadem z trenerami pracującymi z młodzieżą w obszarze kompetencji cyfrowych i bezpieczeństwa online.

Wywiady poprzedziliśmy kompleksową analizą danych zastanych, która objęła raporty organizacji pozarządowych i instytucji badawczych, takich jak Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, NASK czy Fundacja Orange.

Dane te pozwoliły spojrzeć szerzej na wpływ technologii cyfrowych na życie, edukację i zdrowie psychofizyczne młodzieży ze szczególnym uwzględnieniem polskiego i europejskiego kontekstu. Pomogły też zidentyfikować kluczowe wątki.

Wybrane dane z desk researchu zostały wykorzystane w raporcie jako uzupełnienie informacji z FGI lub jako tło. Nasze badanie stanowiło kontynuację i pogłębienie wcześniejszych badań. Dało możliwość zweryfikowania i uszczegółowienia wniosków w bezpośrednich rozmowach.

**Być autentycznym,
czyli szerokie rozumienie
bezpieczeństwa w sieci**

CZYM JEST BEZPIECZEŃSTWO W SIECI?

Bezpieczeństwo w sieci to coś szerszego niż techniczne zabezpieczenia i ochrona danych.

Stosowanie silnych haseł czy podłączanie się do zabezpieczonych sieci bezprzewodowych jako ochrona wybrzmiewało w wywiadach we wszystkich grupach. Jednak dla uczestników badania bezpieczeństwo w sieci to przede wszystkim możliwość bycia sobą, nawiązywania zdrowych relacji i dbania o własny dobrostan w cyfrowym świecie.



PORUSZAĆ SIĘ PO INTERNECIE BEZ LĘKU

To jest takie poruszanie się swobodnie i komfortowo w danej społeczności lub przestrzeni, w grupie, w internecie, żeby po prostu nie czuć takiego lęku.

[FGI_młodość_2]

TO CO MI SŁUŻY, A CO NIE

Bezpieczeństwo obejmuje kontakty z ludźmi, np. z tymi rówieśnikami, którzy robią dramę i powodują, że ja się gorzej czuję, bo znowu przeczytałam coś na komunikatorze. Więc to jest też relacyjne bezpieczeństwo w sieci (...), co mi służy, a co mi nie służy, jeśli chodzi o mój nastrój.

[FGI_rodzice_1]

MÓC BYĆ SOBĄ

Dla mnie to chyba świadomość tego, że mogę być sobą i nikt nic z tym nie może zrobić. I że mogę się w taki sposób wyrażać.

[FGI_młodość_2]

RELACJE I DOBROSTAN

Ten aspekt relacyjny jest też bardzo ważny i również ten związany z dobrostanem. Sama mam tak, że leżę w łóżku z mężem wieczorem i on już śpi, a ja tam scrolluję i myślę sobie „Boże, jutro muszę wstać!”. Powinnam już odpuścić, ale nie mogę, i... „a jeszcze tylko to, a jeszcze tylko to”. To jest strasznie uzależniające.

[FGI_rodzice_1]

BYĆ AUTENTYCZNYM, CZYLI SZEROKIE ROZUMIENIE BEZPIECZEŃSTWA

Wątek autentyczności stale przewijał się w rozmowach. To odbicie znacznie szerszych trendów: autentyczność jest jednym z najszerzej używanych pojęć późnej nowoczesności*. To bardzo ważny temat dla młodzieży.

Jednostkowa tożsamość stała się czymś problematycznym i przestrzenią ciągłego wyboru. Obszary, które jeszcze do niedawna wydawały się stałe, dziedzinne i socjalizowane zgodnie z większościami tendencjami – takie jak tożsamość narodowa, ścieżka zawodowa, orientacja seksualna czy płeć kulturowa – stały się częścią stylu życia, który można kształtować i zmieniać.

Reklamy nawiązują nas do „bycia sobą” i „realizacji swojego potencjału”, łącząc te postulaty z zakupem jakiegoś produktu. Kulturowy przemysł oferuje rozliczne sposoby „wyrażania siebie” lub przeżycia „prawdziwego” doświadczenia. „Samorozwój” stanowi pewnego rodzaju narzuconą konieczność, w sprostaniu której pomogą specjalne warsztaty coachingowe. W rezultacie „dążąc do autentyczności” i „poszukując siebie”, często kwestionujemy nasze dotychczasowe poczucie przynależności i stajemy się bardziej zależni od rynku.

Autentyczność jest ściśle związana z samorozwojem.

To między innymi nasz własny sposób, w jaki chcemy kształtować siebie, podążać za pasjami, tworzyć swoją przyszłość.

* Późna nowoczesność – pojęcie używane w socjologii do opisu fazy nowoczesności charakteryzującej się wysoką refleksyjnością instytucji, silną indywidualizacją, „uspołecznieniem” ryzyka oraz płynnością ról społecznych. Por. Giddens, Anthony. (2001). *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, Warszawa: PWN.

BYĆ AUTENTYCZNYM – CO TO ZNACZY W PRAKTYCE?



Młodzież uczestnicząca w badaniu przedstawiała autentyczność nie jako abstrakcyjny ideał, lecz jako codzienne praktyczne zmaganie się o bycie sobą w warunkach presji społecznej online.

W tym rozumieniu autentyczność ściśle wiąże się z:

- bezpieczeństwem rozumianym jako niebycie narażonym na przemoc w sieci;
- swobodą ekspresji i autokreacji;
- nawiązywaniem relacji i tworzeniem społeczności, w której można być sobą i nie czuć lęku;
- dobrostanem psychicznym;
- problemem reprezentacji – tego, jak nasz wizerunek w sieci ma się do nas samych.



Zachowanie własnej autentyczności w sieci staje się dla młodych wyzwaniem psychologicznym i społecznym. To, w jaki sposób prezentują się w sieci i jak są w tej przestrzeni odbierani przez innych, jest kluczowym składnikiem ich tożsamości.

CO MÓWIĄ INNE BADANIA?

Tożsamościowy wymiar funkcjonowania w świecie cyfrowym jest szczególnie istotny dla młodzieży szkolnej.



**4 h 59 min dziennie
5 h 16 min w weekendy**

nastolatki korzystają
z internetu (średnio)
[NASK 2025]



16%

nastolatków deklaruje,
że nie jest w stanie wytrzymać
bez mediów społeczności-
wych dłużej niż godzinę
[NASK 2023]



**Ponad połowa dzieci
w wieku 7–12 lat**

aktywnie korzysta z przynaj-
mniej jednego serwisu spo-
łecznościowego lub komuni-
katora dozwolonego
od 13. roku życia
[PKDP 2025]



**Co trzecie dziecko
w wieku 7–14 lat**

odwiedziło serwis pornogra-
ficzny w grudniu 2024
[PKDP 2025]

NISKI POZIOM SAMOAKCEPTACJI

Kulturowo wytworzony w świecie globalnej Północy* ideał piękna to zjawisko, które zarówno historycznie, jak i współcześnie silniej dotyka kobiet – obciąża je surowymi i wszechobecnymi wymogami dotyczącymi wyglądu i atrakcyjności fizycznej. Niemniej dotyczy on i dyscyplinuje również mężczyzn.

Ideał ten jest intensywnie rozpowszechniany za pośrednictwem mediów społecznościowych. Tworzą one środowisko, w którym młodzi ludzie nieustannie porównują się z innymi pod względem wyglądu, stylu życia i posiadanych dóbr. Narcystyczny kult obrazu zostaje dodatkowo wzmocniony większymi możliwościami autokreacji oferowanymi przez narzędzia cyfrowe. Wytworzony obraz siebie umieszczany i wciąż poprawiany w internecie spotyka się z wyidealizowanymi obrazami innych – razem wchodzi w cichą **rywalizację o to, kto jest piękniejszy i bogatszy**.

To niekończące się porównywanie prowadzi do nieuchronnego poczucia porażki – zawsze znajdzie się ktoś, kto wydaje się lepszy. W rezultacie media społecznościowe mogą prowadzić do obniżenia samooceny, a w skrajnych przypadkach do rozwoju stanów lękowych i depresyjnych.

CO MÓWIĄ INNE BADANIA?



45% nastolatków przejawia niski poziom samooceny

Niższy poziom samooceny obserwujemy wśród dziewcząt (48%) niż wśród chłopców (41%) oraz w szkołach podstawowych (48%) w porównaniu do szkół średnich (liceum – 40%; technikum – 38%)
[NASK 2023]

* Globalna Północ – termin opisujący kraje o wysokim poziomie rozwoju gospodarczego i społecznego, takie jak Stany Zjednoczone, kraje Europy, Japonia i Australia.

AUTENTYCZNOŚĆ DLA MŁODZIEŻY: TY A TWÓJ WIZERUNEK

Autentyczność nie jest zero-jedynkowa – młodzi poruszają się po spektrum między „jestem sobą” a „dopasowuję się do grupy”.

W sieci łatwo przybrać cudzą rolę albo wykreować „lepszą” wersję siebie.

Udawanie kogoś innego wiąże się też ze społecznym konformizmem – zwykle nie wynika ze złej woli, tylko z potrzeby przynależności i akceptacji.

“

RÓŻNY POZIOM AUTENTYCZNOŚCI

Jeżeli chodzi o ludzi z internetu, to niektórzy byli bardziej autentyczni, a niektórzy mniej. Słyszałam o różnych przypadkach takiego podszywania się albo udawania kogoś zupełnie innego.

[FGI_młódzież_2]

LĘK PRZED BYCIEM SOBĄ

Myślę, że ludzie się boją trochę autentyczności i bycia sobą, wolą udawać kogoś innego, żeby lepiej się dopasować do grupy albo żeby nie zostać odrzuconym od pewnej osoby.

[FGI_młódzież_2]

Dopasowanie bywa obroną przed odrzuceniem. Z jednej strony młode osoby chcą budować swój wizerunek, z drugiej powstrzymuje je lęk przed wyśmianiem.

“

Chciałabym zbudować sobie profil na Instagramie. Ale nadal jest taki mały lęk we mnie, że co, jeśli ktoś będzie się śmiał z tych zdjęć czy coś takiego.

[FGI_młódzież_1]

AUTENTYCZNOŚĆ W OCZACH DOROSŁYCH

Dorośli – rodzice i nauczyciele – patrzą na autentyczność z innej perspektywy niż młodzi.

Częściej widzą sieć jako przestrzeń zagrażającą autentyczności niż pole rozwoju. Nie doświadczają silnej presji rówieśniczej na co dzień, dlatego z niepokojem obserwują wybory młodych – tożsamościowe i konsumenckie.

Dorośli dostrzegają koszty dopasowania i porównań: spadek samooceny, presję wyglądu, gonienie „ideału”. Gdy podają przykłady (z rodziny, ze szkoły), najczęściej dotyczą one jednak młodzieży – rzadziej ich samych.

Niepokój dorosłych wynika z poczucia, że choć ogólnie rozumieją problemy młodego pokolenia, to mało się orientują w konkretnych realiach (platform, formatów, kodów). To utrudnia wspólne ustalanie zasad i rozmowę o granicach. Pada potrzeba prostych narzędzi i wspólnego języka w domu i w szkole.

“

ZATRACONA AUTENTYCZNOŚĆ

Moja trzecia klasa podstawówki. Dziewczynki, jak weszły w internet, to za chwilę wszystkie wyglądały tak samo. Co w trendach, to wszystko było później w klasie i się powielalo. Więc ta autentyczność została zatracona.

[FGI_nauczyciele_2]

Rzadko wśród dorosłych pojawia się refleksja, że wszyscy – niezależnie od wieku – zmagają się z tymi samymi trendami cywilizacyjnymi i stają przed podobnymi wyborami tożsamościowymi.

“

CHCEMY BYĆ JAK KTOŚ INNY

Mam wrażenie, że teraz wszyscy chcemy być jak ktoś inny. Mamy dostęp do tej sieci, do tej technologii. Widzimy to i stajemy się taką kopią, powielamy te pomysły, stroje, ubiór... Gdzieś ztracamy tę naszą kreatywność i to nasze... nasze bycie.

[FGI_nauczyciele_1]



NIEWAŻNE, JAK SIĘ UCZYSZ. WYGLĄDAJ JAK MODELKA

U mnie zdecydowanie dziewczynki mają większy problem z samoakceptacją i co ciekawe, są to dziewczyny, które bardzo dobrze się uczą i są z dobrych rodzin. Wygląd jest ważniejszy niż to, że mają superrodziców, fajne wakacje, zainteresowania. Wydawałoby się, że powinno im być łatwiej, a tym większy mają problem z samoakceptacją. Samo to, że już w czwartej klasie zaczynają się malować, odchudzać i mieć problemy z jedzeniem, to jest właśnie wynik tego, co one obserwują w sieci, i dążenia do takich wzorców. Nie promuje się tego, że bądź superuczennicą i rozwijaj swoje pasje, tylko wyglądam jak modelka i bądź pomalowana.

[FGI_nauczyciele_2]

JEŚLI COŚ JEST MODNE W SIECI, TO MUSZĄ TO MIEĆ

Bardzo dużo z internetu dzieci biorą już w klasach 1–3. Szczególnie jeśli chodzi o modę i posiadanie rzeczy. I to dotyczy w mojej klasie i chłopców, i dziewczynek. Jeśli coś jest modne w sieci, to oni natychmiast muszą to mieć.

[FGI_nauczyciele_2]

CHŁOPCY KONKURUJĄ W INNYCH OBSZARACH

U mnie chłopcy też się porównują, chcą sobie dorównać osiągnięciami w grach komputerowych. Kilku z nich ma konta na YouTube i porównują się tymi subskrypcjami. Oni tam sobie te gry komentują, tworzą jakieś slajdy, zapraszają inne osoby. Więc tak jak dziewczynki porównują się bardziej pod względem wyglądu, to oni mają po prostu inne obszary.

[FGI_nauczyciele_2]

DOROŚLI: AUTENTYCZNOŚĆ JAKO PODSTAWA ZAUFANIA

Tylko wśród dorosłych pojawia się **rozumienie autentyczności jako podstawy budowania zaufania w relacjach z dziećmi i młodzieżą**.

Dla rodziców to kwestia spójności przekazu: zgodność między wymaganiami wobec dzieci a własnym przykładem. Dla nauczycielek i nauczycieli liczy się także wiarygodność cyfrowa.

“

TEN AUTORYTET NIE BYŁ WIARYGODNY

Na informatyce zdarzało się, że coś tłumaczyliśmy naszej pani. Więc ten autorytet, który mógł nam coś przekazać ważnego o cyberbezpieczeństwie... no nie trzymał się za dobrze.

[FGI_młodzież_1]

TO TOWARZYSTWO NIE OGARNIA

Myślę, że rola szkoły mogłaby być bardzo duża, ale to wymaga ogromnych kompetencji. A dzieci, które w drugiej czy trzeciej klasie szkoły podstawowej pomagają pani skalibrować tablicę multimedialną? Więc jeżeli grono nie ogarnia, to nie będę szedł tam z prośbą o pomoc.

[FGI_rodzice_2]

WOW, BO PANI TO WIE

Ja nauczam historii, ale akurat siedzę w sztucznej inteligencji i w różnych nowinkach, przynajmniej staram się. Widzę, że czasem młodzież zwraca na to uwagę: „Wow, bo pani to wie... wie więcej niż my”. Albo że znam jakiś program i im podrzucę... Więc (...) my też jednak coś tam wiemy.

[FGI_nauczyciele_1]

Zdaniem uczestniczących w badaniu nauczycieli kluczowe jest budowanie z uczennicami i uczniami relacji opartych na zaufaniu. Na codziennych lekcjach brakuje na to czasu, dlatego kadra pedagogiczna korzysta z przestrzeni wychowawczych i pozalekcyjnych (godzina wychowawcza, koła zainteresowań, wycieczki szkolne). Chodzi o to, by młodzi wiedzieli, że w trudnej sytuacji mogą przyjść po pomoc.

“

BUDOWAĆ ZAUFANIE TAM, GDZIE TO MOŻLIWE

Jeżeli w tym, co robię, jestem autentyczna i pokazuję to swoim przykładem, to jestem tożsama z tym, co mówię. Nie ma na przykład sytuacji, że mówię im, że absolutnie nie palę papierosów, po czym widzą mnie za szkołą, jak palę. No to helo! Kiedy oni widzą, że jest ciągłość między tym, co mówię, jak się zachowuję w szkole, to też buduje się zaufanie i relację.

[FGI_nauczyciele_1]



ZAUFANIE W PRAKTYCE. DOSTĘPNY DOROSŁY

Liczy się odczuwane przez młodych zaufanie – przekonanie, że mogą przyjść do dorosłych i zostaną wysłuchani.

Dorośli podkreślali, że zbudowanie takiej relacji jest bardzo trudne.



“

DZIĘKUJĘ, ŻE MOGĘ PRZYJŚĆ

Parokrotnie usłyszałam „Dziękuję za to, że pani powiedziała, że mogę przyjść”. Myślę, że dużo z nich doświadcza, że nie ma wsparcia w domu, i nie ufają dorosłym, bo dorośli jedno mówią, co innego robią. Więc to też nasza rola dorosłych, żeby stworzyć taki swój wizerunek i dać im poczucie spójności.

[FGI_nauczyciele_1]

CO MÓWIĄ INNE BADANIA?

Według NASK 2025:



66%

rodziców uważa, że w obliczu cyberprzemocy ich dzieci w pierwszej kolejności zwracają się po pomoc do nich

Tymczasem:



15%

nastolatków faktycznie wskazało rodzinę jako źródło wsparcia w takich sytuacjach



19%

szukało pomocy u rówieśników



5%

zwracało się do psychologa lub pedagoga szkolnego



4%

zgłosiło problem nauczycielom



47%

nikomu nie powiedziało o doświadczeniu przemocy

CO MÓWIĄ INNE BADANIA?



Chociaż **57%** opiekunów deklaruje, że ustala jasne zasady dotyczące korzystania z internetu, zaledwie **21%** młodych ludzi potwierdza istnienie takich reguł w swoich rodzinach [NASK 2025]



Ponad **50%** nastolatków uważa, że ich rodzice nie ustalają żadnych zasad dotyczących korzystania z internetu w zakresie czasu i dostępu do treści [NASK 2023]

Rozmówcy i rozmówczynie odnosili się do wyników badań dotyczących zasad korzystania z internetu w rodzinach. Pojawiały się poniższe uzasadnienia dla rozbieżności danych:

- **Poczucie kontroli bez działań** – rodzice uważają, że panują nad sytuacją, choć nie wprowadzają realnych praktyk.
- **Niekonsekwencja** – reguły są obchodzone (np. wyłączany family link, gdy blokuje treści, które dorośli sami chcą oglądać).
- **Dla spokoju** – mimo ograniczeń dziecko dostaje telefon, „żeby był spokój”.
- **Decydują młodzi** – w praktyce to dzieci wybierają, jak i z czego korzystają w sieci.



RODZICE MYŚLĄ, ŻE MAJĄ NAD CZYMŚ KONTROLĘ

Rodzice (...) chcą być przekonani, że panują nad wszystkim, co robi ich dziecko w internecie. Tymczasem nie robią nic w tym kierunku. Albo przeprowadzili jedną rozmowę. To nie jest aktywne działanie, bo jedna rozmowa zaraz wypadnie dziecku z głowy.

[FGI_młodzież_2]



DZIECI SĄ SAME Z TELEFONAMI

Dzieci są jednak głównie same z telefonem, nie muszą za tymi zasadami podążać. Ale oczywiście ustalają z rodzicami, że są zasady.

[FGI_młodzież_2]

LICZY SIĘ ŚWIĘTY SPOKÓJ

Słyszałam takie tłumaczenie rodzica, że dziecko miało nie grać, ale jednak otrzymało telefon.

„No bo czekaliśmy w kolejce do lekarza. Co miało robić? Miało mi tam latać, drzeć się?

To lepiej, że sobie pogra”. Liczy się święty spokój, nie?

[FGI_rodzice_2]

INTERNET JAKO OKNO SPOŁECZNE

Młodzi postrzegają **społeczny wymiar internetu przede wszystkim jako szansę: sieć to miejsce relacji i rozwoju**. W obszarze bezpieczeństwa to doświadczenie rozmija się z narracją dorosłych – w domu i w szkole młodzież słyszy głównie o zagrożeniach, podczas gdy jej codzienna praktyka jest inna.

My mamy inny odbiór

Młodzi cenią wymianę wiedzy na portalach społecznościowych czy uczestnictwo w międzynarodowych grupach zainteresowań. Ten sposób bycia razem umocnił się w pandemii i został w codziennych nawykach.

“

Jak zaczynały się kolejne spotkania w podstawówce czy w liceum dotyczące zagrożeń w sieci albo obecności młodych ludzi w sieci, to ciągle słyszałam, że internet jest zły i musicie uważać, bo was ktoś ukradnie albo coś wam ukradnie. To dla mnie było ogromnie dyskredytujące, ponieważ my widzimy co innego na co dzień. I jeśli słyszymy tylko coś stricte negatywnego, no to nie jest dla mnie wiarygodne.

[FGI_młódzież_1]

Tekst pomaga

Pisanie na czacie zdejmuje presję wizerunku i ułatwia mówienie o emocjach. Jednocześnie – jak zauważają sami uczniowie – kontakty w sieci zmieniają też inne aspekty komunikacji, np. poczucie empatii.

“

W internecie poznaje się wielu ludzi i łatwiej jest mi komunikować się poprzez pisanie z kimś, nawet jak nie widzę twarzy tej osoby. To po prostu łatwiejsze dla mnie w przekazaniu moich odczuć. To też ta autentyczność.

[FGI_młódzież_2]

SPOŁECZNE KOSZTY CYFROWYCH RELACJI

Jednocześnie **młodzi i dorośli widzą koszt relacji budowanych głównie w sieci**: trudniej przełamywać nieśmiałość, rośnie zależność od telefonu, a klasy rozpadają się na mikro-sieci komunikatorowe.

Część młodzieży przyznaje, że łatwiej nawiązuje się im relacje w internecie niż na spotkaniach twarzą w twarz.

Żałuję, że dostałem telefon

Część rozmówców mówi wprost o trudności wejścia w bezpośredni kontakt z drugą osobą. Jeden z licealistów żałuje wczesnego dostania telefonu – to był start z mniejszą liczbą doświadczeń społecznych.

“

Żałuję, że w wieku 6 lat już dostałem swój telefon. Zabrał mi bardzo dużo socjalnych doświadczeń i przez to ciężiej mi było nawiązywać znajomości. Powiedzmy rozmawianie i patrzenie komuś w oczy. Zawsze mnie to stresowało (...). Przez to, że potrafiłem dużo czasu spędzać w telefonie, i dużo też mi to zabrało szkoły, bo codziennie siedziałem z nim na lekcjach.

[FGI_młodość_2]

Podział na wirtualne grupy

Rodzice i nauczyciele wskazują na atomizację na poziomie klas. Młodość szkolna dzieli się według grup zakładanych w społecznych komunikatorach.

Uczniowie i uczennice od dawna tworzą mniejsze grupy na podstawie preferencji, ale nowością jest to, że kontakty internetowe przeważają dziś nad osobistymi. Nawet osoby, które codziennie się widzą, umawiają się w sieci.

SPOŁECZNE KOSZTY CYFROWYCH RELACJI

Niebezpieczne relacje

Poczucie przynależności budowane wyłącznie online bywa kruche. Może szybko zamienić się w relacje z kontrolą, zazdrością i presją ciągłej dostępności – co pogłębia deficyty społeczne w „realu”.

“

Poznałam taką dziewczynę i przyjaźniłam się z nią, i to trwało jakiś czas. Głównie rozmawiałyśmy przez telefon i grałyśmy w gry. Ona nie potrafiła zrozumieć, że nigdy nie będzie dla mnie jak moi przyjaciele z realu. Strasznie ta znajomość była toksyczna, bo znałam ją tylko przez internet, a potrafiła mi robić sceny zazdrości. To był taki moment, który uświadomił mi, że w internecie do osób, które się poznaje, trzeba trzymać dystans i nie poświęcać im tak dużo uwagi.

[FGI_młodzież_2]

Widzę, że im większa aktywność w sieci, tym większa samotność w realu, tym większe problemy z odnalezieniem się w grupie i z przystosowaniem się.

[FGI_rodzice_1]

POTRZEBA BYCIA OFFLINE

Wyraźnie zaznacza się wątek pewnego **zmęczenia młodych światem wirtualnym**.

Internet ułatwia znajomości, ale nie zastąpi głębszych relacji: bycia w gronie rówieśniczym i wspólnych aktywności.

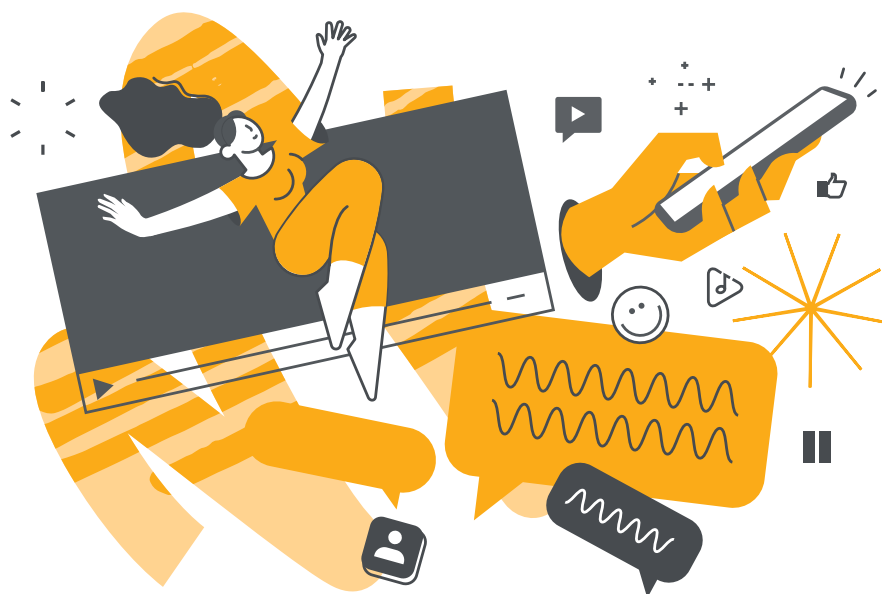
“

PASJA ODCIĄGA OD EKRANU

Miałam duży problem z nadużywaniem TikToka, ale wtedy odkryłam łucznictwo. Bardzo mi pomogło, dużo zmieniło we mnie na plus. Poznajemy wiele ludzi, którzy są dla nas później drogocenni, i teraz ten klub to jest takie moje drugie życie, i jestem bardzo szczęśliwa.

Łatwiej się patrzy w żywe oczy niż w telefon.

[FGI_młodzież_1]



“

RELACJE W KLASIE

Córka i jej koleżanki kończą podstawówkę i idą do nowych szkół. Każda z nich ma postanowienie, żeby otworzyć się na kontakty, żeby mieć te relacje w klasie, a nie gdzieś na grupach. Żeby nie mieć później poczucia straconego czasu.

[FGI_rodzice_2]

Planszówka zamiast ekranu

Wychowawca dużej, 34-osobowej klasy obserwował nadużywanie przez uczniów smartfonów i gier wideo.

“

Nawet ze mną rozmawiając, nie odrywają wzroku od gry, w którą teraz grają.

[FGI_nauczyciele_1]

Zaproponował uczniom umawianie się po lekcjach na spotkania, na których grają w planszówki i rozmawiają. Frekwencja jest wysoka, co pokazuje silną potrzebę kontaktu osobistego.

CO MÓWIĄ INNE BADANIA?

Samotność, niegdyś kojarzona głównie z osobami starszymi, staje się coraz bardziej powszechnym zjawiskiem wśród dzieci i młodzieży szkolnej. Za ten stan w dużej mierze odpowiada upowszechnienie technologii cyfrowych, a zwłaszcza smartfonów.

[Instytut Pokolenia 2023]



54%

nastolatków cechuje wysoki lub bardzo wysoki poziom poczucia osamotnienia w mediach społecznościowych

[NASK 2023]



3 h i 23 min dziennie

młodzież przebywa w mediach społecznościowych (średnio); dziewczęta niemal godzinę dłużej niż chłopcy

[NASK 2025]

CO JESZCZE JEST ZAGROŻENIEM W SIECI?

Poza samotnością i toksycznymi relacjami respondenci wskazywali na wiele innych kwestii:



Cyberprzemoc i wykluczanie

hejt, ośmieszanie, nękanie, wyrzucanie z grup/serwerów



Manipulacje wizerunkiem

przerabianie i publikacja zdjęć w celu zaszkodzenia komuś (exposing, leaks)



Szkodliwe treści

patostreamy, pornografia, przemoc, okrucieństwo



Bezpieczeństwo danych i kont

phishing, przejęcia kont, kradzież tożsamości, ujawnianie danych wrażliwych



Erozja norm i zachowań

wulgaryzacja, normalizacja nienawiści, poczucie bezkarności; przenoszenie agresji do szkoły



Nadużywanie gier wideo

pobudzenie i wzrost agresji, problemy ze snem i koncentracją, konflikty domowe

Higiena cyfrowa

HIGIENA CYFROWA. STRATEGIA MŁODYCH.

Higiena cyfrowa to realny i ważny temat dla młodych uczestniczących w badaniu. Respondenci rozumieją mechanizmy angażowania ich w social media i próbują się przed nimi bronić.

Najczęstsze strategie to monitorowanie czasu i okazjonalne limity.

Świadomość rośnie szybciej niż sprawczość.

Monitoring czasu ekranowego

Niemal wszyscy potrafią w dużym przybliżeniu określić czas, jaki spędzili w ostatnich dniach na użytkowaniu poszczególnych aplikacji. Wiele osób regularnie korzysta ze statystyk w swoich smartfonach. Jednak świadomość skali zwykle nie przekłada się na zmianę nawyków.

“

Istotne jest takie dostrzeganie faktycznie, ile czasu się spędza w tym internecie, i ograniczanie tego, żeby ten telefon nie zawładnął nami.

[FGI_młodzież_2]

W takim najgorszym momencie, jak patrzę sobie tutaj, to mam trzy godziny na YouTube, trzy na Instagramie, trzy i pół na TikToku i osiem godzin na Messengerze.

[FGI_młodzież_2]

Limity i tryb skupienia

Ustawiają limity dzienne (np. 1 godzina na Instagramie), włączają przypomnienia „zrób przerwę” lub tryb skupienia. Te bariery są jednak łatwe do obejścia, więc działają głównie chwilowo.

“

Mam wyłączone powiadomienia. Takie powiadomienia są bodźcem, by ciągle scrollować i patrzeć na coś nowego.

[FGI_młodzież_2]



Problem jest taki, że jak sam je sobie ustawiam, to potem sam w ten sam sposób mogę sobie je zdjąć... ale żeby chociaż mi dały tą informację, że już tyle czasu używam tej aplikacji.

[FGI_młódzież_1]

Oinstalowanie aplikacji

Na czas nauki lub przed egzaminami **usuwiają „pożeracze czasu”** albo wylogowują się z nich. Część rezygnuje z jednej platformy na dłużej. Efekt: mniej bodźców i łatwiejsze angażowanie się w naukę.



Co jakiś czas lubię też po prostu pousuwać sobie social media i wtedy wiadomo – mam więcej czasu, żeby zrobić jakieś dokładne porządki w domu, poczytać książkę, coś porobić.

[FGI_młódzież_2]

Już z półtora roku temu przestałem używać TikToka, bo to naprawdę tak odmóżdżało strasznie.

[FGI_młódzież_1]

Używam takiej małej cegły

Jeden z uczestników badania zamienia smartfon **na prosty telefon**, by odciąć się od scrollowania i powiadomień. Koszt to brak map czy muzyki, ale w zamian wyraźnie spada liczba rozproszeń.



Mnie głównie zależy na tym, żeby mieć dłuższy czas, kiedy mogę się skupić, i zauważyłem, że używanie telefonu skraca ten czas. Był taki moment, kiedy sobie pomyślałem „no dobra, może coś z tym zrobić”. I udało się. Od dwóch tygodni używam telefonu, takiej małej cegły. Tylko to jest ciężkie, bo tam nie ma map, muzyki. Po prostu jest nudno. Ale dzięki temu mogę w autobusie sobie na spokojnie książkę poczytać.

[FGI_młódzież_2]

Dywersyfikacja

Niektóre osoby przerzucają **część oglądania na tablet/telewizor** (np. YouTube), żeby telefon mniej kusił i nie generował ciągłych powiadomień.

“

Na iPadzie oglądam na YouTube jakies tam filmy, więc wtedy nie oglądam na telefonie, więc jestem w stanie jakoś nad tym panować.

[FGI_młodzież_1]

TRUDNOŚCI RODZICÓW

Rodzice uczestniczący w badaniu czują się odpowiedzialni za higienę cyfrową rodziny. Jednocześnie zauważają, że sami przegrywają z własnymi nawykami.

Ten dysonans – między własnym scrollowaniem a oczekiwaniami wobec dzieci – staje się impulsem do zmiany i do wprowadzania wspólnych zasad.

“

JAK TO WIDZI MOJE DZIECKO?

Przybiło mnie, kiedy zacząłem sobie zadawać pytania: jak bardzo jestem zdominowany? Jak bardzo komórka nie odkleja się od mojej ręki? Jak bardzo widzi to moje dziecko? I to stało się dla mnie absolutnym priorytetem, by tę sytuację zmienić, żeby nie zasypiać z telefonem, nie budzić się z telefonem w ręku.

[FGI_rodzice_2]



JEŚLI DAMY IM FLASZKĘ, TO NIE DZIWMY SIĘ, ŻE SĄ PIJANI

Możemy dzieciom dać komórkę, możemy dzieciom dać flaszkę. I nie dziwny się potem, że chodzą pijani i że myślą tylko o tej flaszcze.

[FGI_rodzice_2]

NIE BYĆ ZOMBIAKIEM

Głównym moim motywatorem było to, żeby nie być przyklejonym i nie być tym zombiakiem, do którego dziecko nie może przemówić, bo widzi, że moja uwaga jest ciągle przykuta gdzie indziej.

[FGI_rodzice_2]

JAKBY JUTRA MIAŁO NIE BYĆ

Jak scrolluję, to jakby jutra miało nie być, i po prostu robię sobie takie, wiecie, guilty pleasure. Wiem, że za 15 minut skończę, ale po prostu, no, trudno.

[FGI_rodzice_1]

LEPSZY PRZYKŁAD NIŻ WYKŁAD

Zgodnie z zasadą „lepszy przykład niż wykład” zacząłem sam siebie w tym zakresie kontrolować.

[FGI_rodzice_2]

HIGIENA CYFROWA. RODZINNE STRATEGIE

W domach uczestników badania zasady bezpieczeństwa i higieny cyfrowej nie są „odgórnymi zakazami”, tylko wspólnymi ustaleniami.

Rodzice mają wysoką świadomość istotności tematu i pilnują ram, a młodzi opisują te **reguły jako coś oczywistego – element codzienności, a nie wyjątkowy „reżim”**.

Kontrakt na pierwszy smartfon

Część rodzin porządkuje zasady na piśmie: uwzględnia odpowiedzialność dziecka i rodzica, sytuacje offline, sposób reagowania w razie problemu. To ułatwia rozmowę i egzekwowanie reguł, bo wszyscy wiedzą, na co się umawiają.

“

Podpisaliśmy kontrakt komórkowy. To taka kartka papieru maczkiem wypisana z podpisem na dole. Rodziców i syna.

[FGI_rodzice_2]

WSPÓLNE RYTUAŁY RODZINNE

Gdy siedzimy wieczorem przy kolacji, to wszyscy odkładamy komórki.

[FGI_rodzice_1]

One in – one out

Rodzice z dziećmi umawiają się na stałą „półkę” aplikacji i wymianę 1:1 – jeśli dochodzi nowa, jedna znika.

“

Na przykład umawiamy się na 10 aplikacji w telefonie. Chcesz nową zainstalować? Dobra, zastanów się, której najmniej używałeś.

[FGI_rodzice_1]

JESTEM UZALEŻNIONY, CZYLI....?

Młodzi definiują uzależnienie jako moment, w którym telefon przestaje nam służyć, a my zaczynamy służyć jemu.

Jednocześnie słowo „uzależnienie” bywa (nad)używane potocznie – do opisywania bardzo intensywnego korzystania z internetu.

“

Ja jestem bardzo intensywnym użytkownikiem internetu. Jestem uzależniony tak od telefonu, jak i od mediów społecznościowych. Po prostu lubię w tym surfować, zagłębiać się.

[FGI_młódzież_1]

KIEDY PRZESADZAM? PERSPEKTYWA MŁODYCH

“

MOGŁABYM ROBIĆ INNE RZECZY W TYM CZASIE

Często nawet zdaję sobie sprawę, że powinnam robić teraz coś innego, ale [korzystanie z telefonu] jest dla mnie bardziej atrakcyjne.

[FGI_młódzież_1]

TO JEST NAJPROSTSZE

Są dni, kiedy nie mam siły na nic, a już w ogóle na to, żeby szukać jakichś aktywnych sposobów na spędzanie czasu. Biorę wtedy telefon, bo to jest najprostsze. Na pewno nie jestem dumna z tego, że jestem uzależniona, i nie uważam tego za coś błędnego (...). Staram się być chociaż świadomą tego, bo to już jest krok dalej, żeby coś z tym zrobić.

[FGI_młódzież_1]

SCROLLOWANIE NA SPRAWDZIANIE TO JUŻ PRZESADA

Drugoklasiści w liceum, zamiast ściągać na sprawdzianach, wyciągnęli telefony i oglądali TikToka, bo ta potrzeba scrollowania była silniejsza od czegokolwiek. I ja rozumiem: wyciągnąć telefon, żeby ściągnąć, bo czasami, jak nic nie mam, to też czuję taką potrzebę. Ale jednak oglądanie TikToka w środku sprawdzianu to już jest dosyć poważnie.

[FGI_młódzież_1]

JAK ZOMBIE

Kiedy jest się przebodźcowany tym telefonem, kiedy już tak z czystych nudów się wchodzi i scrolluje się jak bezmózgie zombie. Czasami tak spojrzę na godzinę, patrzę „O Boże, ja już tyle siedzę!”. Wtedy to odkładam i staram się zająć czymś innym, żeby też mózg odpoczął.

[FGI_młódzież_2]



KIEDY TO MY SŁUŻYMY TELEFONOWI, A NIE TELEFON NAM

W momencie, kiedy przychodzi jakieś powiadomienie, to od razu sprawdzamy, nie patrząc na to, czy jesteśmy zajęci, czy nie. To my służymy temu telefonowi. To my jesteśmy na zawołanie.

[FGI_młodość_2]

WIDĄC TO PO ŚNIE

Jedyne, co mi internet czasami zaburza, to sen. Jak się scrolluje coś wieczorem, to się mniej śpi, bo też niebieskie światło utrudnia zasypianie (...). Może moje korzystanie z internetu podchodzi pod jakiś stopień uzależnienia, ale nigdy nie zaniedbałam obowiązków szkolnych czy w domu. Jediną kwestią jest ten sen.

[FGI_młodość_2]

KIEDY TRACIMY UMIEJĘTNOŚĆ KONCENTRACJI

W pewnym momencie mnie to dotknęło, czułam się poirytowana i chciałam przyspieszać filmik, który trwał minutę, bo nie byłam w stanie utrzymać skupienia, żeby go obejrzeć w całości. Na szczęście pozbyłam się tego problemu.

[FGI_młodość_2]

GDY TRACIMY POŁĄCZENIE ZE ŚWIATEM

Czasami mogło się zdarzyć, że zrobiłam coś później, niż powinnam, bo straciłam poczucie czasu. Bo jak sobie scrollujemy, fajnie się bawimy, odmóźdzamy, to trochę tracimy połączenie z tym rzeczywistym światem.

[FGI_młodość_2]

GDY ZANIEDBUJEMY OBOWIĄZKI

Moja najlepsza przyjaciółka, ona jest chyba jeszcze bardziej uzależniona od internetów i gier niż ja. To jest przykład osoby, która przez to, ile korzysta z internetu, zaniedbuje swoje obowiązki i preferuje spędzać czas online niż normalnie.

[FGI_młodość_2]

HISTORIE ZE SZKÓŁ

FONOHOLIZM

Jeden z nauczycieli informatyki stwierdził, że w szkołach, w których uczy, często spotyka się z przypadkami fonoholizmu. Jedna z jego uczennic niemal na każdej lekcji korzysta z telefonu mimo próśb, żeby tego nie robić. Gdy oddaje urządzenie na biurko, drżą jej ręce – nauczyciel interpretuje to jako objaw odstawienny i sygnał silnego uzależnienia.

NAŁOGOWY GRACZ

Inna nauczycielka, pracująca w szkole branżowej, opowiedziała o uczniu uzależnionym od gier wideo. Uczeń nocami gra, przez co opuszcza lekcje. Nauczycielka stosuje interwencje („przyjadę po ciebie”), co poprawia frekwencję, ale problem pozostaje. Zwraca też uwagę na kompulsywne sprawdzanie lajków i odston jako mechanizm samonapędzający wśród młodzieży.



Prywatność i odpowiedzialność

DBAĆ O SWÓJ CYFROWY ŚLAD

Temat ochrony prywatności i etycznie odpowiedzialnego poruszania się w internecie jest istotny dla wszystkich osób uczestniczących w badaniu.

Młodzi wiedzą, że ślad cyfrowy zostaje, i starają się chronić swoją prywatność.

Ochrona prywatności jest rozumiana jako dbanie o swoje dane i wizerunek oraz kontrola, kto ma dostęp do publikowanych treści. W tym znaczeniu prywatność bezpośrednio wiąże się z bezpieczeństwem: to, co – czasem bezwiednie – upubliczniamy, może zostać wykorzystane niezgodnie z naszymi intencjami.

W rozmowach często wraca przekonanie, że „w internecie nic nie ginie” i że publikacje mogą „wrócić” w przyszłości.



Łatwo nas namierzyć. Nikt nie jest anonimowy.

[FGI_młódzież_1]

Jeśli na przykład chciałabym potem zostać, nie wiem, dobry przykład, prezydentem, to wszystko będzie wyciągane.

[FGI_młódzież_1]

JAK MŁODZI CHRONIĄ SWÓJ WIZERUNEK?

Wielu stosuje konta prywatne, na których dodaje tylko bliskich znajomych – tak by wiedzieć, kto będzie miał dostęp do opublikowanych treści.

Osoby prowadzące otwarte profile reagują i proszą o usunięcie swoich zdjęć publikowanych przez innych, jeśli te im się nie podobają.

Jako poważne zagrożenie postrzega się wykorzystanie wizerunku oraz przerabianie zdjęć przez sztuczną inteligencję. Zarówno uczniowie, jak i nauczyciele przytaczali szereg historii, w których opublikowane przez młodych ludzi zdjęcia, przerobione przez rówieśników, stawały się materiałem służącym cyberprzemocy.

“

Instagram będzie używał postów użytkowników do trenowania AI... od razu złożyłem wniosek, żeby moje konto było wyłączone.

[FGI_młódzież_2]

Mój tata kiedyś wrzucał dużo zdjęć na Facebooka, ale potem przestał, jak dowiedział się, jak to działa. Ja też wolę mieć kontrolę nad tym, co wrzucam – patrzę, gdzie to robię i kto to zobaczy.

[FGI_młódzież_1]

„Zwykłe” publikacje są uznawane za mało ryzykowne. Młodzi postrzegają jako zagrożenie dopiero skrajne zachowania i treści.

W praktyce młodzież wybiórczo kontroluje swoją obecność w sieci. Deklaracje ostrożności współistnieją z praktykami, które podnoszą ekspozycję na zagrożenia.

“

PORZUCONE KONTA

Kiedyś miałem konto na TikToku, teraz nie jestem do końca pewien, jaki jest jego stan.

[FGI_młódzież_1]

Może z cztery [konta] mam na Instagramie. Niektóre są nieaktywne, ale istnieją.

[FGI_młódzież_1]



BYLEBY NIE ZROBIĆ Z SIEBIE BAŁWANA

No, wiadomo, trzeba mieć tutaj trochę cywilizacji w sobie, więc ja bym nie zrobił takiego głupiego zdjęcia. Na pewno nagiego mnie bym nigdy nie udostępnił. Po prostu nie zrobiłbym z siebie tak zwanego bałwana w internecie.

[FGI_młódzież_1]

NIECH SOBIE KTOŚ TO PRZERABIA

Bo jeśli wrzucam zdjęcia, które, no, nie są jakieś takie kontrowersyjne, i tam nie publikuję zdjęć takich, no, które po prostu są głupie, no to nie interesuje mnie to za bardzo, czy ktoś to sobie przerobi.

[FGI_młódzież_1]

W wywiadach pojawiają się **rozbieżności między oczekiwaniami młodych a praktykami dorosłych w kontekście publikowania wizerunku.**

Część dorosłych udostępnia zdjęcia młodych bez ich wiedzy i zgody, co osłabia poczucie bezpieczeństwa i kontroli.

Młodzi opisywali sytuacje, gdy musieli interweniować u nauczycieli, prosząc o usunięcie zdjęć z profili szkolnych.

Z kolei nauczycielki i nauczyciele zwracają uwagę, że uczniowie sprzeciwiają się publikacji treści przez szkołę, a równocześnie między sobą potrafią udostępniać wyzywające lub intymne materiały.



JESTEM NA SZKOLNYM PROFILU

Jeżeli chodzi o udostępnianie zdjęć przez szkołę, to na bieżąco się z tym spotykałam: moja szkoła czasami nie ostrzega, kiedy robią jakieś zdjęcie, i później widzę: o kurczę, jestem na Instagramie szkolnym.

[FGI_młódzież_2]



NIE TRAKTUJĄ NAS POWAŻNIE

Dorośli nie traktują dzieci jak przyszłych dorosłych i nie traktują tego poważnie. Tutaj wrzucimy zdjęcie, jak nasz synek siedzi na nocniku, bo to takie śmieszne i urocze. Tylko nie zdają sobie sprawy z tego, że może zobaczyć to absolutnie każdy i wykorzystać w bardzo złym celu.

[FGI_młodzież_2]

PODWÓJNE STANDARDY

Jak ja chcę im zrobić zdjęcie klasowe, to nie, bo oni nie chcą wizerunku upubliczniać, bo wysłałam to zdjęcie ich rodzicom z wycieczki szkolnej. Ale tak poza tym, to już jakby to prawo ich nie obowiązuje i nie widzą w tym zagrożenia.

[FGI_nauczyciele_1]

AMBIWALENTNA AI

Rozmówcy postrzegają modele generatywnej sztucznej inteligencji (AI) w sposób bardzo niejednorodny. Z jednej strony szeroko z nich korzystają i widzą w nich narzędzia o znacznym potencjale rozwojowym. Z drugiej zaś – poważne zagrożenia dla bezpieczeństwa w sieci.

Wszyscy podkreślają przy tym konieczność edukacji, szczególnie młodych pokoleń, w zakresie właściwego korzystania z AI i umiejętności rozpoznawania kreowanej za jej pomocą dezinformacji.

Postrzegane szanse i użyteczne aspekty AI:

- Wsparcie w nauce i pracy, np. w przygotowaniu się do matury ustnej.
- Kreatywne zastosowania w nauczaniu: nauczyciele często korzystają w dydaktyce ze scenariuszy lub innych materiałów wygenerowanych przez AI.
- Ułatwienie komunikacji: stosowanie translatorów lub narzędzi pomagających pisać użyteczne treści.

Ryzyka i zagrożenia związane z AI:

- Dezinformacja: łatwe tworzenie fałszywych wiadomości i manipulacyjnych opowieści o świecie.

- Działalność kryminalna: np. podrabianie cudzego głosu w celu wyłudzenia pieniędzy.
- Nadużycia w szkołach: odnotowano przypadki, w których młodzież tworzyła za pomocą sztucznej inteligencji filmy pornograficzne ze zdjęciami koleżanek lub przerabiała zdjęcia nauczycieli.
- Ryzyko dla prywatności: zdjęcia i dane użytkowników trafiają do baz danych AI.
- Oszukiwanie przy zadaniach szkolnych: ściąganie na sprawdzianach czy posiłkowanie się sztuczną inteligencją przy pracach domowych.
- Obniżenie umiejętności krytycznego myślenia: korzystanie z gotowych odpowiedzi AI nie sprzyja wyrobieniu umiejętności weryfikowania informacji i samodzielnego myślenia.

AI: GŁOSY ROZMÓWCÓW



MOJA ARTYSTYCZNA DUSZA PŁACZE

Z jednej strony jestem ogromną fanką sztucznej inteligencji i tego, w jaki sposób można z niej korzystać. A z drugiej strony moja artystyczna część duszy płacze, jak widzę, że ludzie tracą wiele różnych zawodów przez to, że zastąpi je po prostu AI.

[FGI_młodozież_1]

CO SIĘ Z TYM PÓŹNIEJ DZIEJE?

Wrzucając coś do niektórych programów, to nie muszą być strony internetowe, też może się okazać, że nasze zdjęcia czy prace zostaną wykorzystane gdzieś indziej, bez naszej zgody. Regulamin zaakceptowaliśmy nawet bez naszej wiedzy. Bo kto czyta regulaminy? Tak samo trzeba umieć używać ChataGPT.

[FGI_młodozież_1]

NIECH KORZYSTAJĄ, ALE NIE ZA SZYBKO

Fajnie by było, gdyby uczniowie nie za szybko zaczęli korzystać i też nie w każdej dziedzinie. Żeby jednak rozwijać w nich kreatywność, umiejętność logicznego myślenia, krytycznego myślenia, no i czytanie przede wszystkim.

[FGI_nauczyciele_2]

“

ZAPROSIMY CZAT NA STUDNIÓWKĘ

Uznaliśmy, że na studniówkę trzeba zaprosić ChatGPT, ponieważ większość klasy by bez niego nie zdała.

[FGI_młódzież_1]

JAK NAUCZAĆ KORZYSTANIA Z AI?

Wydaje mi się, że jeśli chodzi o edukację na temat sztucznej inteligencji, to ona jest na bardzo małym poziomie i też może jest więcej pokazywania teorii i typowej lekcji słuchania. A uczniowie mogliby mieć więcej zadań i praktyki. Założmy, dostajemy 15 mejli i mamy wskazać trzy, które są oszustwem.

[FGI_młódzież_1]

O ROZPOZNAWANIU OSZUSTW NIE MIELIŚMY NIGDY

Generalnie o rozpoznawaniu oszustw – tego praktycznie w ogóle nie mieliśmy, nigdy. Jedynie w stylu: nauczyciel mówi i my mamy słuchać. Czasem się nas zapyta o coś, ale raczej jest to oparte na samej teorii, a nie praktyce.

[FGI_młódzież_1]

STOSUNEK DO DUŻYCH FIRM TECHNOLOGICZNYCH

Żyją z naszych danych

Młodzi uczestnicy badania mówią wprost: platformy zarabiają na naszej uwadze i danych, więc nie jest w ich interesie zachęcanie użytkowników do ograniczania aktywności. To logika modelu biznesowego, a nie troska o dobrostan użytkowników.

Jak to ujął jeden z licealistów:

“

Jako że nie płacimy za posiadanie Facebooka, Instagrama czy TikToka, to nasz ruch na ich platformach jest dla nich pieniądzem, czego chcą bardzo. Więc absolutnie nie będą dbać o nasze zdrowie psychiczne w postaci „korzystajcie mniej z naszych platform!”.

[FGI_młódzież_1]

Musimy z tym żyć

Równolegle dominuje pragmatyzm: wiele osób uznaje zbieranie danych przez korporacje technologiczne za cenę dostępu do treści i relacji. Młodzi mają poczucie, że prawdopodobieństwo wycieku danych i wpadnięcia ich w niepowołane ręce jest niskie.

Jak uważa jedna z licealistek, przekazywanie danych do wielkich korporacji jest etycznie neutralne:

“

Mnie akurat jest to trochę obojętne. Oczywiście mam coś takiego, że no fajnie, gdyby to się nie działo, ale zdaję sobie z tego sprawę, że jednak biznes musi przetrwać i że coś musi się dziać, żeby oni jakoś zyskiwali tych klientów. Więc to już jest coś takiego, z czym po prostu musimy żyć.

[FGI_młodość_1]

WYZWANIA CYWILIZACYJNE

Dużo pracy, dużo sieci

Jak zauważają edukatorzy, nauczycielki i nauczyciele – którzy najczęściej sami też są rodzicami – problem wprowadzania zasad higieny cyfrowej i dawania dobrego przykładu przez rodziców dotyczy szerokiego kontekstu cywilizacyjnego naszych czasów. Rodzice dużo pracują, a dzieci dużo się uczą, chodzą na zajęcia pozaszkolne i... korzystają z sieci. Prowadzi to do deficytu jakościowego czasu spędzanego razem w rodzinie. Brak obecności i uwagi może skutkować u młodego pokolenia poczuciem osamotnienia, problemami emocjonalnymi oraz trudnościami w budowaniu bezpiecznej więzi. W rezultacie dzieci poszukują uwagi w niezdrowych zastępnikach.

“

POTRZEBA BYCIA WYSŁUCHANYM

Takie właśnie mam poczucie, że – obserwując dzisiejszą młodzież i dzieci – że one mają ogromną potrzebę bycia wysłuchanym, bo ich nikt nie słucha, bo rodzice nie mają na to czasu. Rodzice są wiecznie zabiegani.

[FGI_educatorzy]

UZALEŻNIENIA SĄ TYLKO EFEKTEM

Środowisko wirtualne oferuje nam takie atrakcje, że po prostu łatwo w nie wchodzimy. I tak te dzieci sobie uciekają w ten świat, bo tam mogą znaleźć to, czego nie dostali w tym świecie rzeczywistym. Te uzależnienia są tylko efektem, a nie przyczyną.

[FGI_nauczyciele_1]

WALCZYĆ Z UZALEŻNIENIEM RAZEM

Skuteczność walki z tym uzależnieniem jest wtedy, kiedy rodzic zaczyna się interesować dzieckiem, tworzą jakąś wspólną przestrzeń i zaczynają ten czas spędzać razem.

[FGI_nauczyciele_1]



Stoliki eksperckie – podsumowanie dyskusji

AUTENTYCZNOŚĆ, CZYLI SZEROKIE ROZUMIENIE BEZPIECZEŃSTWA

WYZWANIA

Kluczowym wyzwaniem w obszarze autentyczności jest to, żeby dorośli rozumieli, przez jakie etapy rozwoju przechodzą dzieci i młodzież. Z wiekiem młodzie naturalnie zaczynają „odrywać się” od rodziców, coraz ważniejsza staje się dla nich grupa rówieśnicza, tworzą własną przestrzeń rozwoju. Dziś to smartfon i internet są głównymi narzędziami budowania swojego świata i poczucia przynależności. Eksperci i ekspertki podkreślali, że sam fakt, że relacje rówieśnicze przeniosły się w dużej mierze do sieci, nie jest czymś złym – to po prostu inna forma kontaktu niż ta, którą dorośli znają ze swojego dorostania.

Drugim ważnym wyzwaniem jest **kwestia wolności i samostanowienia**. Młodzież potrzebuje mieć poczucie wpływu na to, jak korzysta z telefonu i internetu – w domu i w szkole. Dorośli powinni wzmacniać podmiotowość młodych ludzi i zamiast jednostronnie narzucać zasady, ustalać je wspólnie, tłumacząc „dlaczego”, a nie tylko „bo tak trzeba”.

Autentyczność, rozumiana jako możliwość bycia sobą, oznacza też prawo do popełniania błędów w procesie szukania własnej tożsamości. Młodzież potrzebuje przestrzeni na testowanie różnych ról, poglądów i stylów. Tymczasem, jak wskazywały osoby uczestniczące w warsztacie, w dominujących modelach edukacji i wychowania jest niewiele miejsca na popełnianie błędów. Rolą dorosłych powinno też być prowadzenie dialogu z młodzieżą na temat narzucanych przez rynek (media, reklamy, influencerów) wartości oraz kanonów sukcesu i piękna.

KIERUNKI DZIAŁAŃ

Działania poprawiające sytuację w obszarze autentyczności powinny przede wszystkim **wzmacniać podmiotowość młodych ludzi**.

- Niezbędne jest zapewnienie młodzieży możliwości **partycypacji w ustalaniu cyfrowych zasad obowiązujących w domu i szkole**, a przez to wypracowywania wspólnych rozwiązań dotyczących użytkowania urządzeń, gier i platform internetowych.
- Należy również dążyć do **budowania ekosystemu wsparcia młodzieży przez dorosłych**. Wsparcie to powinno obejmować **wzmacnianie kompetencji społecznych i budowanie odporności psychicznej**.

INSPIRACJE. PRZYKŁADY MOŻLIWYCH DZIAŁAŃ

- **Popularyzacja wiedzy o etapach dojrzewania** oraz wzmacnianie w tym kontekście kompetencji wychowawczych dorosłych i kompetencji psychospołecznych dzieci i młodzieży.
- **Inicjowanie przez rady rodziców tworzenia trójstronnych kontraktów** dotyczących korzystania z telefonu i narzędzi internetowych na terenie szkoły. Kontrakty byłyby wypracowywane w sposób partycypacyjny przez samorząd uczniowski, rodziców, nauczycieli i nauczycielki.
- **Pomoc prawna i stworzenie wzorów statutów szkolnych** regulujących m.in. kwestię wykorzystywania nowych technologii w edukacji.
- **Wzmacnianie kompetencji metodycznych nauczycieli i nauczycielek**, np. poprzez rozpowszechnienie metody projektu dającej młodzieży dużą dążność sprawczości i przestrzeń na popełnianie błędów.
- **Lokalne działania** (aktywności, biblioteki, świetlice, domy kultury itd.) na rzecz przenoszenia grup rówieśniczych do świata rzeczywistego i tworzenia nowych grup umożliwiających realizację zainteresowań i pasji.

RELACJE

WYZWANIA

Ekspertki podkreślali **istnienie głębokiej luki komunikacyjnej między dorosłymi a młodymi**. Język, jakim posługują się nauczyciele, rodzice czy specjaliści – odwołania kulturowe, żarty, przykłady – często jest przez młodzież odbierany jako anachroniczny i „nie z tego świata”. Młodzi funkcjonują w środowisku rolek, memów, krótkich formatów wideo i bardzo prostego, bezpośredniego języka, podczas gdy dorośli częściej operują dłuższą formą, abstrakcyjnymi pojęciami i doświadczeniami sprzed ery mediów społecznościowych.

Wyzwania po stronie dorosłych wynikają w dużej mierze **z bezradności i braku wiedzy**: nie znają oni gier, aplikacji i platform, z których korzystają dzieci, nie mają pomysłu, jak tę wiedzę zdobyć, a jednocześnie oczekują od młodych odpowiedzialnych zachowań. Kompensują ten brak podważaniem wartości cyfrowej aktywności młodych, lękową narracją („świat pełen zagrożeń”) i ogólnikowym mówieniem o zagrożeniach w sieci, co rozmija się z doświadczeniem młodzieży i wzmacnia bariery komunikacyjne.

Relacje w sieci nadal bywają przez dorosłych deprecjonowane: rodzice i nauczyciele nie zawsze dostrzegają ich wartość, traktują je jako gorsze lub nieprawdziwe. To utrudnia międzypokoleniową rozmowę o realnych trudnościach – hejcie, wykluczeniu, presji ekspozycji – i wzmacnia w młodych poczucie niezrozumienia. Jednocześnie dominujący dyskurs wokół internetu często skupia się na publicznym pokazywaniu negatywnych konsekwencji i straszeniu zamiast na wspólnym uczeniu się i wzmacnianiu kompetencji komunikacyjnych wszystkich stron.

Na ten kryzys komunikacji nakłada się doświadczenie samotności. Dla wielu ekspertów i ekspertek **kluczowy był wątek braku bezpiecznych relacji „w realu”**: zarówno młodzi, jak i dorośli boją się nawiązywania bliskich relacji, żeby nie doświadczyć odrzucenia, często nie mają sieci ludzi dookoła – sąsiadów, znajomych dorosłych, w tym dorosłych w szkole, którzy byłiby naprawdę obecni. Telefon i internet stają się więc naturalnym miejscem szukania kontaktu, ale trudno jednoznacznie stwierdzić, co jest przyczyną, a co skutkiem: czy to telefon „produkuje” samotność, czy raczej samotność pcha młodych w stronę ekranu.

Podkreślano też **znaczenie figury mądrego, bezpiecznego dorosłego**. Formalne role i instytucje nie gwarantują poczucia bezpieczeństwa relacyjnego. Młodzi często nie idą po pomoc do psychologa czy pedagoga, tylko np. do ulubionej pani ze świetlicy.

KIERUNKI DZIAŁAŃ

Działania poprawiające sytuację w obszarze relacji i komunikacji powinny dążyć przede wszystkim do zmniejszania luki komunikacyjnej między dorosłymi a młodymi oraz do zapewnienia każdemu młodemu człowiekowi dostępu do **mądrego, bezpiecznego dorosłego** – także w kontekście świata online.

- **Uznanie, że rzeczywistość wirtualna to też rzeczywistość relacyjna** – relacje online powinny być traktowane jako pełnoprawne i uwzględniane w rozmowach o dobrostanie, samotności, hejcie i wsparciu, a nie z góry deprecjonowane jako gorsze czy nieprawdziwe.
- **Zmniejszanie barier komunikacyjnych** – upraszczanie języka, korzystanie z uniwersalnych odniesień kulturowych lub odwoływanie się do kodów kulturowych młodych przy jednoczesnym unikaniu sztucznego „mówienia jak nastolatki”, które podważa autentyczność dorosłych.

- **Przechodzenie w komunikacji z młodymi i z rodzicami od mówienia o abstrakcyjnych zagrożeniach w sieci do rozmowy o konkretnych urządzeniach, platformach i typach treści** oraz związanych z nimi ryzykach i zasobach.
- **Wzmacnianie roli mądrego dorosłego** – budowanie w szkołach i społecznościach lokalnych warunków, w których młodzi mogą nawiązywać relacje z zaufanymi dorosłymi i wiedzą, do kogo mogą się zwrócić z problemem.
- **Rozwijanie kompetencji psychospołecznych i komunikacyjnych wszystkich grup wiekowych** – kształtowanie umiejętności rozmowy o emocjach, stawiania granic, proszenia o pomoc, reagowania na hejt i wykluczenie.
- **Myślenie systemowe o relacjach i samotności** – budowanie lokalnych sojuszy (szkoły, samorządy, lekarze, instytucje kultury, organizacje społeczne), które wspólnie biorą odpowiedzialność za dobrostan młodych, zamiast zrzucać ją wyłącznie na szkołę.

INSPIRACJE. PRZYKŁADY MOŻLIWYCH DZIAŁAŃ

- **Zmiana narracji w przekazie do rodziców** – nie zapraszamy do nauki kompetencji wychowawczych, tylko do wspólnego z dziećmi oswajania świata cyfrowego („Poznajmy to razem”, „Nauczmy się pływać w internecie”). W centrum jest założenie, że rodzice mają kompetencje wychowawcze, a potrzebują przede wszystkim wsparcia w rozumieniu cyfrowego kontekstu, w którym wychowują swoje dzieci.
- **Poradniki i materiały o rozmowie z młodą osobą** – zawierające konkretne pytania o doświadczenia online, przykłady wspierających reakcji dorosłych oraz scenki pokazujące, jak można inaczej zareagować na hejt, wykluczenie czy konflikt w sieci.
- **Kampanie dla rodziców oparte na hasle „Poznajmy to razem”** – kampanie outdoorowe, spoty, webinary i materiały w duchu „nauczmy się pływać w internecie” zachęcające rodziców, by wchodzili z dziećmi w ich cyfrowy świat.
- **Formaty „dzieci uczą rodziców”** – wydarzenia, podczas których młodzi pokazują rodzicom i nauczycielom, jak korzystają z sieci. To dobry punkt wyjścia do rozmowy o algorytmach, reklamach, presji i granicach.
- **Wspieranie grup rówieśniczych offline** – działania szkół, samorządów i instytucji lokalnych na rzecz tworzenia atrakcyjnych grup rówieśniczych

(kół zainteresowań, drużyn sportowych, klubów w bibliotece, zespołów budowanych wokół projektów młodzieżowych), które są alternatywą dla wyłączonego budowania relacji w sieci oraz pomagają ćwiczyć kompetencje społeczne „w realu”.

HIGIENA CYFROWA

WYZWANIA

Telefon i internet **stają się wygodnym kozłem ofiarnym – są przedstawiane jako przyczyna problemów, które faktycznie dotyczą jakości edukacji, relacji i organizacji życia szkolnego**. Eksperci zwracali uwagę, że smartfon bywa prostą odpowiedzią na wszystko: nudę na lekcji, lęk przed błędem, przeciążenie wymaganiami, brak poczucia wpływu. Zamiast przyglądać się formule sprawdzianów, kulturze oceniania czy stylowi pracy szkoły, dorośli koncentrują się na „złym telefonie”, co maskuje systemowe trudności i bezradność.

Jednocześnie telefon i internet nie są całkowicie niewinne – sposób projektowania aplikacji, gier i platform sprzyja przeciążeniu bodźcami, rozpraszaniu i ciągłemu byciu „podłączonym”.

Nie bez znaczenia jest brak kultury pracy z błędem – młodzi ludzie są karani za pomyłki, nie ma miejsca na uczenie się na nich, a telefon staje się współczesnym „kalkulatorem”, który ma pomóc tych błędów nie popełniać.

Wciąż **brakuje jasnej i wspólnie przyjętej definicji higieny cyfrowej**. Różne środowiska – szkoły, rodzice, specjaliści i specjaliści – używają tego pojęcia w odmienny sposób: raz jako ograniczanie czasu ekranowego, innym razem jako dbałość o bezpieczeństwo danych, jeszcze innym jako umiejętność radzenia sobie z przeciążeniem informacyjnym i emocjonalnym. Bez uzgodnienia, co konkretnie ma się kryć pod tym określeniem, trudno budować spójne oczekiwania wobec młodych i dorosłych. Wiąże się z tym bardzo praktyczne pytanie, które wracało w dyskusji: nawet jeśli ustalimy, czym jest higiena cyfrowa, jak sprawić, by zasady były realne do przestrzegania w codzienności zdominowanej przez ekrany – przy świadomości, że również dorośli sami często nie kontrolują własnych nawyków?

Silnym źródłem napięcia są **szkolne zakazy korzystania z telefonów** wprowadzane zgodnie z logiką „nie, bo nie” – bez udziału uczennic i uczniów oraz bez jasnego umocowania w prawie. Młodzież, coraz bardziej świadoma swoich praw, widzi niespójność regulaminów z innymi przepisami, co przekłada się na poczucie niesprawiedliwości i spadek zaufania do szkoły.

KIERUNKI DZIAŁAŃ

Działania poprawiające sytuację w obszarze higieny cyfrowej powinny dążyć przede wszystkim do budowania wspólnej, opartej na zaufaniu i dialogu praktyki korzystania z technologii zamiast skupiania się na ich demonizowaniu.

- Niezbędne jest **wypracowanie wspólnej roboczej definicji zdrowego korzystania z technologii w danej społeczności** (klasie, szkole, gminie). Definicja powinna być stworzona z udziałem młodych ludzi i uwzględniać zarówno czas ekranowy, jak i bezpieczeństwo, dobrostan psychiczny oraz jakość relacji.
- Podejście do higieny cyfrowej powinno mieć **charakter procesowy** – działania powinny towarzyszyć rodzinie i młodemu człowiekowi na kolejnych etapach życia (od urodzenia, przez wejście dziecka do przedszkola i szkoły, aż po okres dorastania), z dostosowaniem języka i narzędzi do wieku dziecka.
- **Budowanie partnerskich i spójnych zasad korzystania z telefonów i internetu w domu i w szkole – opartych na dialogu i jasno nazwanych wartościach**, a nie wyłącznie na zakazach i kontroli.
- **Stopniowe powierzanie młodym coraz większej odpowiedzialności za własne wybory cyfrowe** (adekwatnie do wieku i kompetencji, przy jednoczesnym towarzyszeniu dorosłych) zamiast zastępowania w podejmowaniu decyzji.
- **Systemowe wzmacnianie dorosłych** – rozwijanie kompetencji wychowawczych i cyfrowych rodziców oraz doskonalenie nauczycielek i nauczycieli (szkolenia, superwizja etc.) na wszystkich etapach (w tym w ramach wychowania przedszkolnego).
- **Włączanie tematu higieny cyfrowej** w system kształcenia przyszłych nauczycieli i nauczycielek.

INSPIRACJE. PRZYKŁADY MOŻLIWYCH DZIAŁAŃ

- **Wykorzystanie mediów i formatów telewizyjnych** – zakotwiczenie tematu higieny cyfrowej w istniejących formatach rozrywkowych, takich jak seriale, teleturnieje czy programy publicystyczne (np. wprowadzanie wątków związanych z telefonami, hejtem, ekspozycją w sieci i równowagą online–offline do fabuły seriali, tworzenie teleturniejowych rund dotyczących higieny cyfrowej).
- **Kampanie z udziałem influencerów** – kampanie społeczne i edukacyjne, które korzystają z języka młodych: krótkie formaty wideo, rolki, treści na platformach społecznościowych z udziałem influencerów pokazujących konkretne przykłady stosowania higieny cyfrowej, a nie tylko ostrzegających przed zagrożeniami w sieci.
- **Konkursy i projekty młodzieżowe** – np. konkurs typu Digital Wizards, w ramach którego uczennice i uczniowie tworzą własne pomysły na narzędzia, kampanie czy rozwiązania wspierające higienę cyfrową w szkole lub lokalnej społeczności.
- **Wyprawka dla rodzica** – pakiet dla osób zostających rodzicami obejmujący materiały edukacyjne, informacje o lokalnych formach wsparcia oraz podstawowe wskazówki dotyczące ekranów i mediów w pierwszych latach życia dziecka.
- **Bezpłatne warsztaty kompetencji wychowawczych dla rodziców** – cykle spotkań typu „Rodzic i dziecko w świecie cyfrowym” łączące wiedzę o rozwoju dziecka z konkretnymi narzędziami do ustalania zasad i reagowania na konflikty wokół telefonu.
- **Tworzenie lokalnych, nieformalnych sojuszy** mieszkańców, instytucji i organizacji pozarządowych na rzecz edukacji medialnej i higieny cyfrowej – koordynacja działań w ramach współpracy i wzajemne wzmacnianie się.
- **Superwizja dla kadry nauczycielskiej** – regularne spotkania wspierające radzenie sobie z obciążeniem emocjonalnym, pracę z klasą oraz reagowanie na problemy cyfrowe uczniów.

WYZWANIA

Podstawowym wyzwaniem w obszarze prywatności i odpowiedzialności, rozumianych w duchu cyfrowego obywatelstwa, jest **rosnące ryzyko związane z rozwojem sztucznej inteligencji i dezinformacją**. Ekspertki i eksperci zwracali uwagę na **brak systemowej edukacji medialnej i antydezinformacyjnej w polskich szkołach**. Obecność modułów poświęconych tej tematyce w podstawie programowej edukacji zdrowotnej wprowadzonej do polskich szkół w roku szkolnym 2025/26 oceniono jako zdecydowanie niewystarczającą. Tym bardziej że przedmiot jest nieobowiązkowy i w praktyce korzysta z niego mniejszość uczniów. Dodatkowo materiały edukacyjne na ten temat szybko się dezaktualizują, a działania organizacji fact-checkingowych zostały określone mianem kropli w morzu potrzeb.

W tym kontekście istotna jest także kwestia wykorzystywania wizerunku młodzieży na szkolnych stronach internetowych i profilach w mediach społecznościowych. W szkołach zasadniczo brakuje – poza zgodami RODO podpisywanymi przez rodziców – mechanizmów regulujących te kwestie, a głosy samych uczniów i uczennic bywają pomijane. Analogiczne wyzwanie dotyczy upubliczniania zdjęć dzieci przez rodziców.

Eksperti i ekspertki mówili także o roli **Big Techów i innych korporacji technologicznych**. Wyzwaniem jest niewystarczające lub nieskuteczne uregulowanie prawne ich działalności, a także ich nieadekwatne do skali potrzeb zaangażowanie na rzecz poprawy sytuacji. Zdaniem uczestniczek i uczestników spotkania należy wpływać na korporacje, aby wprowadziły rozwiązania (np. w grach komputerowych lub komunikatorach internetowych) wspierające prywatność użytkowników. Firmy powinny również brać etyczną odpowiedzialność za dobrostan młodzieży korzystającej z ich usług. W praktyce bowiem to na szkołę często przerzuca się rozwiązywanie problemów generowanych przez rynek usług internetowych.

KIERUNKI DZIAŁAŃ

Działania poprawiające sytuację w obszarze prywatności i odpowiedzialności powinny koncentrować się na:

- **systemowej edukacji medialnej i antydezinformacyjnej** – w tym drugim obszarze szczególnie w zakresie oddziaływania fake newsów i deepfake'ów;
- **stworzeniu mechanizmów umożliwiających uczniom i uczniom zarządzanie swoim wizerunkiem** w obrębie platform szkolnych;
- **włączaniu korporacji technologicznych** w tworzenie mechanizmów chroniących prywatność i dobrostan użytkowników.

INSPIRACJE. PRZYKŁADY MOŻLIWYCH DZIAŁAŃ

- Opracowanie **całościowego programu edukacji medialnej dla polskich szkół** obejmującego takie aspekty jak: mechanizmy działania algorytmów, profilowanie i targetowanie treści przez korporacje technologiczne czy ryzyka wiążące się z publikowaniem zdjęć w internecie.
- Opracowanie **scenariuszy warsztatów i lekcji** szkolnych dotyczących dezinformacji, np. „Laboratorium fake'ów” (kontrolowane tworzenie fałszywych informacji) lub „Spostrzeż fake'a” (zajęcia prowadzone w formule teleturniejowej).
- **Prowadzenie trójstronnego dialogu** nt. różnorodnego rozumienia prywatności i uszanowanie wyborów młodzieży w tym zakresie.
- **Edukacja młodzieży w zakresie praw uczniowskich**, w tym prawa do zarządzania własnym wizerunkiem. Stworzenie odpowiednich mechanizmów dotyczących szkolnych platform internetowych.
- **Stworzenie regulacji prawnych zobowiązujących korporacje technologiczne do zmian szkodliwych mechanizmów w grach i na platformach** (np. ograniczanie najbardziej uzależniających rozwiązań).
- **Budowanie świadomości dorosłych, że oczekiwanie od dzieci samodzielnego rozpoznawania deepfake'ów jest biologicznie nierealistyczne**. Tworzenie mechanizmów, które przenoszą tę odpowiedzialność na dorosłych i instytucje (np. procedury weryfikacji, oznaczanie treści, wspólne „rozbieranie na części” podejrzanych materiałów).

CYTOWANE ŹRÓDŁA

1. Instytut POKOLENIA. Jędrzejko, Mariusz, Taper, Agnieszka E., Spitzer, Manfred, Solecki, Roman, Twardosz, Natalia, Szarecka, Dorota, Lewandowski, Tomasz, Mazelanik, Robert, Kawko, Marcin. (2023). *Smartfon? Tak, ale z głową! Jak ustalać zasady bezpiecznego korzystania z technologii cyfrowych*. Warszawa: Instytut POKOLENIA. <https://www.instytutpokolenia.org/wp-content/uploads/2025/03/RAPORT-Smartfon.pdf> (dostęp: 15.12.2025).
2. NASK 2023. Lange, Rafał, Wrońska, Agnieszka, Ładna, Agnieszka, Kamiński, Karol, Błazej, Mariola, Jankiewicz, Anna, Roślaniec, Konrad. (2023). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*. Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy. https://www.nask.pl/media/2024/10/Thinkstat_RAPORT_nastolatki-3_0_ONLINE-2.pdf (dostęp: 15.12.2025).
3. NASK 2025. Ładna, Agnieszka, Kamiński, Karol, Roślaniec, Konrad, Wrońska, Agnieszka, Błazej, Mariola, Jankiewicz, Anna, Konopczyński, Filip, Nawrot, Mariusz. (2025). *Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców. Raport badawczy*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. https://www.nask.pl/media/2025/09/Nastolatki_RAPORT-2.pdf (dostęp: 15.10.2025).
4. PKDP 2025. Bigaj, Magdalena, Ciesiołkiewicz, Konrad, Mikulski, Krzysztof, Miotk, Anna, Przewłocka, Jadwiga, Rosa, Monika, Załęska, Aleksandra. (2025). *Internet dzieci. Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie*. Warszawa: Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” oraz Państwowa Komisja do spraw przeciwdziałania wykorzystaniu seksualnemu małoletnich poniżej lat 15. https://pkdp.gov.pl/wp-content/uploads/2025/03/INTERNET_DZIECI_RAPORT.pdf (dostęp: 15.12.2025).



**Fundacja
Szkoła z Klasą**

pl. Konstytucji 2
00-552 Warszawa

KRS: 0000578705

NIP: 7010510338

REGON: 362666690

+48 518 287 625

fundacja@szkolazklasa.org.pl
