

Jarosław Kinal



Praktyczny przewodnik do serii „Mój cyfrowy świat”

RODZIC w cyfrowym świecie dziecka

KLASY IV–VI

Więcej samodzielności, nadal dużo wsparcia



Praktyczny przewodnik dla rodziców i opiekunów

RODZIC W CYFROWYM ŚWIECIE DZIECKA

Praktyczny przewodnik do serii „Mój cyfrowy świat”. Klasy IV–VI



Tytuł	Rodzic w cyfrowym świecie dziecka. Praktyczny przewodnik dla rodziców uczniów klas IV–VI
Autor	Jarosław Kinal
Seria	„Mój cyfrowy świat”
© Copyright	Jarosław Kinal & Rzeszowskie Towarzystwo Naukowe
ISBN	978-83-983600-4-3
Wydanie i rok	Wydanie I, Rzeszów 2026

Niniejsza publikacja jest udostępniona w otwartym dostępie (Open Access) na licencji Creative Commons: **CC BY-NC-ND 4.0**. Podstawową (pierwotną, referencyjną) wersją publikacji jest wersja elektroniczna (on-line), dostępna na stronie:

<https://www.towarzystwonaukowe.rzeszow.pl/higienacyfrowa>

WYDAWCA

Rzeszowskie Towarzystwo Naukowe

ul. Porąbki 94/23, Rzeszów



ISBN 978-83-983600-4-3



9 788398 360043

Po co ten przewodnik?

W klasach IV–VI dziecko coraz częściej porusza się online bez dorosłego obok. Pojawiają się grupy klasowe, gry sieciowe, pierwsze konta społecznościowe, zakupy w aplikacjach, większa presja rówieśnicza i pierwsze samodzielne eksperymenty z AI. Rola rodzica przesuwana się z bezpośredniego sterowania w stronę wspólnego ustalania reguł i stopniowego przekazywania odpowiedzialności.



Najważniejsza zasada

Celem nie jest wychowanie dziecka, które boi się technologii. Celem jest dziecko, które rozumie mechanizmy cyfrowego świata, potrafi stawiać granice i wie, że w trudnej sytuacji może zwrócić się do dorosłego.

Przewodnik jest zsynchronizowany z tomem uczniowskim dla tego etapu edukacyjnego. Można czytać go po kolei albo sięgać tylko do rozdziału odpowiadającego aktualnej sytuacji w domu.

Jak rozmawiać, żeby dziecko chciało wrócić?

- ☐ Najpierw pytaj i słuchaj. Dopiero potem proponuj rozwiązanie.
- ☐ Oddziel błąd od osoby: „to była ryzykowna decyzja” zamiast „jesteś nieodpowiedzialny/a”.
- ☐ Nie obiecuj całkowitej tajemnicy, jeśli zagrożone jest bezpieczeństwo – powiedz, kogo i dlaczego trzeba włączyć.
- ☐ Nie karz automatycznie utratą dostępu do internetu za samo zgłoszenie problemu.
- ☐ Dawaj przykład: odkładaj własny telefon w sytuacjach, w których wymagasz tego od dziecka.



Zdanie, które warto mieć pod ręką

Dziękuję, że mi o tym mówisz. Najpierw zadamy o bezpieczeństwo, a potem spokojnie ustalimy, co dalej.

✓ **Audyt startowy**

Rodzinny audyt cyfrowy – START

Zaznaczcie wspólnie, co już działa. Nie chodzi o ocenę rodzicielstwa.

- ☐ Mamy kilka jasnych zasad korzystania z urządzeń.
- ☐ Dziecko wie, że może zgłosić problem bez automatycznej kary.
- ☐ Chronimy sen i posiłki przed ciągłymi powiadomieniami.
- ☐ Wiemy, jakie aplikacje i gry są najważniejsze dla dziecka.
- ☐ Rozmawiamy o prywatności, zdjęciach i danych.
- ☐ Zakupy i płatności są zabezpieczone.
- ☐ Wiemy, jak reagować na cyberprzemoc, oszustwo lub niepokojącą treść.
- ☐ Dorośli także przestrzegają części rodzinnych zasad.

Jedna rzecz, którą chcemy poprawić w tym miesiącu:

.....

.....

Telefon w szkole: stan prawny od 1 września 2026 r.

W szkołach podstawowych obowiązuje ustawowy zakaz korzystania z telefonów komórkowych i podobnych urządzeń umożliwiających komunikację lub rejestrowanie obrazu i dźwięku. Przepisy przewidują wyjątki, a szkoły wdrażają szczegółowe procedury i dostosowują statuty. MEN przygotowało osobne przewodniki dla szkół.



Dla rodzica

Sprawdź statut i komunikaty swojej szkoły. Ustal z dzieckiem, jak wygląda kontakt w nagłej sytuacji i gdzie urządzenie ma być przechowywane. Szkolna zasada powinna być spójna z domową rozmową o koncentracji, relacjach i bezpieczeństwie.

Źródło: MEN, 27.08.2026 – przewodniki dotyczące telefonów w szkołach.

1

Kontrakt rodzinny, który da się przestrzegać



Dlaczego to ważne?

Reguły działają lepiej, gdy są nieliczne, konkretne i mają uzasadnienie.



Co robić

Ustalcie zasady dotyczące snu, posiłków, nauki, zakupów, instalowania aplikacji i kontaktów z nieznanymi. Wróćcie do nich po miesiącu.



Czego unikać

Nie wpisuj do kontraktu kilkunastu zakazów, których nikt nie będzie konsekwentnie egzekwował.



Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Każda osoba w domu wybiera jedną zasadę, która dotyczy również dorosłych.

PYTANIA, KTÓRE POMAGAJĄ ZAMIAST PRZESŁUCHIWAĆ

- ? Co w tym jest dla Ciebie najfajniejsze albo najważniejsze?
- ? Co czasem Ci przeszkadza lub męczy?
- ? Co zrobił(a)byś, gdyby wydarzyło się coś nieprzyjemnego?
- ? Jakiej pomocy ode mnie potrzebujesz: wysłuchania, rady czy działania?

Nasze ustalenie na najbliższy tydzień:

.....

.....

2

Pierwszy własny telefon



Dlaczego to ważne?

Telefon daje autonomię, ale wymaga podstaw bezpieczeństwa i przewidywalnych zasad.

✓ Co robić

Przed przekazaniem urządzenia skonfiguruj aktualizacje, blokadę ekranu, kopię zapasową, lokalizację tylko tam, gdzie potrzebna, oraz zatwierdzanie zakupów.

✗ Czego unikać

Nie zamieniaj lokalizacji dziecka w całodobowy monitoring bez rozmowy. Wyjaśnij, jakie dane widzisz i po co.

🗣️ Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Zróbcie wspólnie „przegląd techniczny” telefonu raz na 2–3 miesiące.

PYTANIA, KTÓRE POMAGAJĄ ZAMIAST PRZESŁUCHIWAĆ

- ? Co w tym jest dla Ciebie najfajniejsze albo najważniejsze?
- ? Co czasem Ci przeszkadza lub męczy?
- ? Co zrobił(a)byś, gdyby wydarzyło się coś nieprzyjemnego?
- ? Jakiej pomocy ode mnie potrzebujesz: wysłuchania, rady czy działania?

Nasze ustalenie na najbliższy tydzień:

.....

.....

3 Grupy klasowe i konflikty



Dlaczego to ważne?

Czat klasowy przenosi relacje szkolne do domu i może sprawić, że konflikt trwa całą dobę.

✓ Co robić

Ustal z dzieckiem, że nie musi odpowiadać natychmiast. Zachęcaj do wyciszenia grupy i niepublikowania zdjęć innych bez zgody.

✗ Czego unikać

Nie rozwiązuj każdego konfliktu za dziecko na grupie rodziców. Najpierw ustal fakty i zapytaj, jakiej pomocy potrzebuje.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Przećwiczcie trzy neutralne odpowiedzi: „Nie chcę w tym uczestniczyć”, „Usuń proszę to zdjęcie”, „Porozmawiajmy jutro w szkole”.

PYTANIA, KTÓRE POMAGAJĄ ZAMIAST PRZESŁUCHIWAĆ

- ? Co w tym jest dla Ciebie najfajniejsze albo najważniejsze?
- ? Co czasem Ci przeszkadza lub męczy?
- ? Co zrobił(a)byś, gdyby wydarzyło się coś nieprzyjemnego?
- ? Jakiej pomocy ode mnie potrzebujesz: wysłuchania, rady czy działania?

Nasze ustalenie na najbliższy tydzień:

.....

.....

4 Gry, emocje i granice



Dlaczego to ważne?

W tym wieku gra jest często także miejscem relacji z rówieśnikami, dlatego proste „wyłącz natychmiast” może oznaczać przerwanie wspólnej aktywności.



Co robić

Ustalaj moment zakończenia przed grą.
Rozmawiaj o zakupach, skrzynkach,
wydarzeniach czasowych i presji grupy.



Czego unikać

Nie oceniaj wszystkich gier przez pryzmat czasu. Pytaj o treść, ludzi, emocje i konsekwencje.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Raz zagraj lub obejrzyj rozgrywkę i poproś dziecko, by wytłumaczyło Ci system nagród.

PYTANIA, KTÓRE POMAGAJĄ ZAMIAST PRZESŁUCHIWAĆ

-  Co w tym jest dla Ciebie najfajniejsze albo najważniejsze?
-  Co czasem Ci przeszkadza lub męczy?
-  Co zrobił(a)byś, gdyby wydarzyło się coś nieprzyjemnego?
-  Jakiej pomocy ode mnie potrzebujesz: wysłuchania, rady czy działania?

Nasze ustalenie na najbliższy tydzień:

.....

.....

5

Powiadomienia, koncentracja i nauka



Dlaczego to ważne?

Dziecko może chcieć się skupić, ale środowisko urządzenia stale proponuje zmianę zadania.



Co robić

W czasie nauki stosujcie tryb skupienia, wyciszenie powiadomień i odkładanie telefonu poza zasięg ręki.



Czego unikać

Nie wymagaj koncentracji przy jednoczesnym oczekiwaniu natychmiastowej odpowiedzi na wiadomości od rodzica.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Zróbcie 25-minutowy eksperyment: nauka bez powiadomień, potem porównanie z typową sesją.

PYTANIA, KTÓRE POMAGAJĄ ZAMIAST PRZESŁUCHIWAĆ

-  Co w tym jest dla Ciebie najfajniejsze albo najważniejsze?
-  Co czasem Ci przeszkadza lub męczy?
-  Co zrobił(a)byś, gdyby wydarzyło się coś nieprzyjemnego?
-  Jakiej pomocy ode mnie potrzebujesz: wysłuchania, rady czy działania?

Nasze ustalenie na najbliższy tydzień:

.....

.....

6

Prywatność, zdjęcia i ślad cyfrowy



Dlaczego to ważne?

Wraz z samodzielnością rośnie liczba danych, które dziecko publikuje lub przekazuje aplikacjom.



Co robić

Razem sprawdźcie widoczność profili, lokalizację, uprawnienia aparatu/mikrofonu, stare zdjęcia i listę obserwujących.



Czego unikać

Nie publikuj informacji o dziecku, których sam nie chciałbyś mieć publicznie jako nastolatek.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Wyszukajcie nick dziecka bez logowania i sprawdźcie, co zobaczy obca osoba.

PYTANIA, KTÓRE POMAGAJĄ ZAMIAST PRZESŁUCHIWAĆ

-  Co w tym jest dla Ciebie najfajniejsze albo najważniejsze?
-  Co czasem Ci przeszkadza lub męczy?
-  Co zrobił(a)byś, gdyby wydarzyło się coś nieprzyjemnego?
-  Jakiej pomocy ode mnie potrzebujesz: wysłuchania, rady czy działania?

Nasze ustalenie na najbliższy tydzień:

.....

.....

7 Oszustwa i socjotechnika



Dlaczego to ważne?

Oszustwo często nie wygląda jak „atak hakera”, lecz jak wiadomość od znajomego, nagroda, kod lub pilna prośba.



Co robić

Ucz zasady: zwolnij, sprawdź nadawcę innym kanałem, nie podawaj kodów, nie loguj się przez przypadkowy link.



Czego unikać

Nie strasz dziecka utratą pieniędzy tak, by bało się przyznać do kliknięcia. Szybkie zgłoszenie ogranicza szkody.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Stwórzcie rodzinne hasło weryfikacyjne na wypadek nietypowej prośby o pieniądze lub pomoc.

PYTANIA, KTÓRE POMAGAJĄ ZAMIAST PRZESŁUCHIWAĆ

-  Co w tym jest dla Ciebie najfajniejsze albo najważniejsze?
-  Co czasem Ci przeszkadza lub męczy?
-  Co zrobił(a)byś, gdyby wydarzyło się coś nieprzyjemnego?
-  Jakiej pomocy ode mnie potrzebujesz: wysłuchania, rady czy działania?

Nasze ustalenie na najbliższy tydzień:

.....

.....

8

Cyberprzemoc: jak reagować jako rodzic



Dlaczego to ważne?

Dziecko może być osobą pokrzywdzoną, świadkiem albo sprawcą. Każda z tych sytuacji wymaga innej rozmowy.



Co robić

Najpierw zabezpiecz bezpieczeństwo i dowody. Ustal skalę, czas trwania i osoby zaangażowane. Współpracuj ze szkołą bez publicznego zawstydzania dzieci.



Czego unikać

Nie każ dziecku „po prostu ignorować”, jeśli przemoc jest powtarzalna lub zagraża bezpieczeństwu.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Zapiszcie procedurę: STOP – ZAPISZ – ZABLOKUJ/ZGŁOŚ – POWIEDZ.

PYTANIA, KTÓRE POMAGAJĄ ZAMIAST PRZESŁUCHIWAĆ

-  Co w tym jest dla Ciebie najfajniejsze albo najważniejsze?
-  Co czasem Ci przeszkadza lub męczy?
-  Co zrobił(a)byś, gdyby wydarzyło się coś nieprzyjemnego?
-  Jakiej pomocy ode mnie potrzebujesz: wysłuchania, rady czy działania?

Nasze ustalenie na najbliższy tydzień:

.....

.....

9

Treści szokujące, seksualne i nieodpowiednie



Dlaczego to ważne?

Dziecko może natrafić na treść przypadkiem, przez algorytm, grupę rówieśniczą lub celowe wyszukiwanie.



Co robić

Reaguj pytaniem: „Co zobaczyłeś/aś i jak się z tym czujesz?”. Wyjaśnij, że internet nie jest instrukcją relacji ani ciała.



Czego unikać

Nie zaczynaj od przesłuchania ani zawstydzenia. To zmniejsza szansę na kolejne zgłoszenie.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Ustalcie, że dziecko może zamknąć treść i przyjść do Ciebie bez ryzyka automatycznej kary.

PYTANIA, KTÓRE POMAGAJĄ ZAMIAST PRZESŁUCHIWAĆ

- ? Co w tym jest dla Ciebie najfajniejsze albo najważniejsze?
- ? Co czasem Ci przeszkadza lub męczy?
- ? Co zrobił(a)byś, gdyby wydarzyło się coś nieprzyjemnego?
- ? Jakiej pomocy ode mnie potrzebujesz: wysłuchania, rady czy działania?

Nasze ustalenie na najbliższy tydzień:

.....

.....

10 AI w nauce



Dlaczego to ważne?

AI może pomagać, ale może też zmyślać fakty i wykonywać za dziecko pracę, której ono powinno się nauczyć.



Co robić

Ustal zasadę: AI może wyjaśniać, zadawać pytania, pomagać w planie i poprawie, ale źródła i fakty trzeba sprawdzać.



Czego unikać

Nie oceniaj samego użycia AI jako oszustwa; znaczenie ma sposób użycia i zasady szkoły.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Poproś dziecko, by po użyciu AI wyjaśniło temat własnymi słowami bez patrzenia w ekran.

PYTANIA, KTÓRE POMAGAJĄ ZAMIAST PRZESŁUCHIWAĆ

- ? Co w tym jest dla Ciebie najfajniejsze albo najważniejsze?
- ? Co czasem Ci przeszkadza lub męczy?
- ? Co zrobił(a)byś, gdyby wydarzyło się coś nieprzyjemnego?
- ? Jakiej pomocy ode mnie potrzebujesz: wysłuchania, rady czy działania?

Nasze ustalenie na najbliższy tydzień:

.....

.....

11

Telefon w szkole od 2026 r.



Dlaczego to ważne?

W szkołach podstawowych od 1 września 2026 r. obowiązuje ustawowy zakaz korzystania z telefonów i podobnych urządzeń, z wyjątkami przewidzianymi w przepisach i szkolnych procedurach.



Co robić

Przeczytaj szkolny przewodnik/statut. Ustal z dzieckiem sposób kontaktu w nagłej sytuacji zgodny z zasadami szkoły.



Czego unikać

Nie buduj narracji „szkoła zabiera dziecku telefon”. Rozmawiaj o wspólnej przestrzeni i koncentracji.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Sprawdźcie razem, gdzie telefon ma być przechowywany i jakie są wyjątki.

PYTANIA, KTÓRE POMAGAJĄ ZAMIAST PRZESŁUCHIWAĆ

- ? Co w tym jest dla Ciebie najfajniejsze albo najważniejsze?
- ? Co czasem Ci przeszkadza lub męczy?
- ? Co zrobił(a)byś, gdyby wydarzyło się coś nieprzyjemnego?
- ? Jakiej pomocy ode mnie potrzebujesz: wysłuchania, rady czy działania?

Nasze ustalenie na najbliższy tydzień:

.....

.....

12

Kiedy kontrola rodzicielska przestaje pomagać



Dlaczego to ważne?

Narzędzia techniczne mogą wspierać bezpieczeństwo, ale nie zastąpią relacji i rozmowy.



Co robić

Mów dziecku, jakie ustawienia i kontrole stosujesz. Stopniowo zwiększaj autonomię, gdy rośnie odpowiedzialność.



Czego unikać

Nie używaj ukrytego śledzenia jako standardu wychowawczego. Wyjątkiem mogą być konkretne sytuacje bezpieczeństwa.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Raz na kwartał odpowiedzcie wspólnie: które zabezpieczenia są nadal potrzebne, a które można poluzować?

PYTANIA, KTÓRE POMAGAJĄ ZAMIAST PRZESŁUCHIWAĆ

-  Co w tym jest dla Ciebie najfajniejsze albo najważniejsze?
-  Co czasem Ci przeszkadza lub męczy?
-  Co zrobił(a)byś, gdyby wydarzyło się coś nieprzyjemnego?
-  Jakiej pomocy ode mnie potrzebujesz: wysłuchania, rady czy działania?

Nasze ustalenie na najbliższy tydzień:

Plan działania w sytuacji kryzysowej

Najpierw bezpieczeństwo, potem konsekwencje.

- 1 Zachowaj spokój i ustal, czy istnieje bezpośrednie zagrożenie.
- 2 Zabezpiecz dowody: zrzuty ekranu, linki, nazwy kont, daty.
- 3 Nie rozpowszechniaj dalej krzywdzących lub intymnych materiałów.
- 4 Zablokuj i zgłoś konto/treść, jeśli to właściwe.
- 5 Włącz szkołę, gdy sytuacja dotyczy relacji szkolnych.
- 6 W przypadku przestępstwa, groźby lub poważnego zagrożenia skontaktuj się z odpowiednimi służbami.
- 7 Zadbaj o wsparcie emocjonalne dziecka także po rozwiązaniu technicznej części problemu.



Ważne kontakty

116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Dyżurnet.pl – zgłaszanie nielegalnych i szkodliwych treści. CERT Polska – zgłaszanie incydentów; podejrzone SMS-y z linkiem można przekazywać na 8080. W bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia – 112.



Kontrakt domowy

Nasz rodzinny plan cyfrowy

Krótki plan jest lepszy niż długa lista zakazów.

Urządzenia odkładamy podczas:

Miejsce nocowania telefonów/tabletów:

Nowe aplikacje i gry:

Zakupy i płatności:

Zdjęcia i publikowanie innych osób:

Gdy ktoś obcy prosi o dane/zdjęcie/sekret:

Gdy coś nas niepokoi online, pierwsza osoba do rozmowy:

Zasada, która dotyczy również dorosłych:



Data przeglądu planu

Nie traktujcie kontraktu jako dokumentu na zawsze. Umówcie się, kiedy wróćcie do zasad i sprawdźcie, co nadal ma sens.

Podstawa merytoryczna

Przewodnik opiera się na aktualnych materiałach polskich instytucji publicznych i organizacji międzynarodowych. Rekomendacje celowo unikają jednej uniwersalnej liczby „dozwolonych minut” dla wszystkich dzieci; nacisk położono na sen, ruch, relacje, koncentrację, bezpieczeństwo, autonomię adekwatną do wieku i skutki korzystania z technologii.

- NASK-PIB: Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców, 2025.
- MEN: Przewodniki o ustawie regulującej korzystanie z telefonów w szkołach i przedszkolach, 27.08.2026.
- WHO Europe: Teens, screens and mental health, 2024.

- UNICEF Innocenti: Guidance on AI and Children, version 3.0, 2025.
- UNICEF Innocenti: Snapshot of AI Usage and Concerns Among Children and Parents, 2026.
- UODO: Materiały edukacyjne dotyczące prywatności, danych osobowych i wizerunku dzieci.
- CERT Polska: Materiały o phishingu, bezpieczeństwie kont i zgłaszaniu incydentów.
- Dyżurnet.pl: Materiały i system zgłaszania nielegalnych i szkodliwych treści.
- 116 111: Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży.



Dane NASK

Raport „Nastolatki” 2025 pokazuje istotne różnice między perspektywą rodziców i młodych ludzi oraz podkreśla znaczenie rozmowy o zasadach, bezpieczeństwie i realnych praktykach korzystania z internetu.

✓ Audyt końcowy

Rodzinny audyt cyfrowy – META

Co zmieniło się po pracy z przewodnikiem?

- ☐ Mamy mniej zasad, ale są bardziej konkretne.
- ☐ Dziecko wie, jak zgłosić problem bez obawy przed automatyczną karą.
- ☐ Lepiej rozumiem aplikacje, gry i usługi używane przez dziecko.
- ☐ Rozmawiamy nie tylko o czasie ekranowym, ale też o treści i funkcji.
- ☐ Mamy plan na oszustwo, cyberprzemoc i utratę konta.
- ☐ Wiemy, kiedy rodzic powinien działać, a kiedy zostawić dziecku autonomię.



Najważniejsze zdanie

Bezpieczeństwo cyfrowe dziecka nie powstaje z jednego filtra, zakazu ani aplikacji kontrolnej. Najsilniejszym zabezpieczeniem jest połączenie kompetencji, rozsądnych ustawień, jasnych granic i relacji, w której dziecko może powiedzieć prawdę.