

Jarosław Kinal



Praktyczny przewodnik do serii „Mój cyfrowy świat”

RODZIC w cyfrowym świecie dziecka

KLASY VII–VIII

Autonomia, relacja i odpowiedzialność



Praktyczny przewodnik dla rodziców i opiekunów

RODZIC W CYFROWYM ŚWIECIE DZIECKA

Praktyczny przewodnik do serii „Mój cyfrowy świat”. Klasy VII–VIII



Tytuł	Rodzic w cyfrowym świecie dziecka. Praktyczny przewodnik dla rodziców uczniów klas VII–VIII
Autor	Jarosław Kinal
Seria	„Mój cyfrowy świat”
© Copyright	Jarosław Kinal & Rzeszowskie Towarzystwo Naukowe
ISBN	978-83-983600-5-0
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 978-83-983600-5-0



9 788398 360050

Po co ten przewodnik?

W klasach VII–VIII rodzic nie jest już w stanie – i nie powinien – widzieć wszystkiego, co dziecko robi online. Najważniejszym zabezpieczeniem staje się relacja, kompetencje i gotowość nastolatka do zgłoszenia problemu. To etap intensywnych relacji rówieśniczych, mediów społecznościowych, AI, budowania wizerunku, presji wyglądu, treści seksualnych, oszustw i coraz bardziej samodzielnych decyzji.



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

Od kontroli do konsultacji



Dlaczego to ważne?

Nastolatek potrzebuje prywatności i autonomii, ale nadal korzysta z dorosłego jako punktu odniesienia.



Co robić

Ustal obszary niepodlegające negocjacji: bezpieczeństwo, prawo, poważne zagrożenie. W pozostałych sprawach przechodź od poleceń do pytań i wspólnego planowania.



Czego unikać

Nie oczekuj pełnego dostępu do każdej rozmowy jako warunku zaufania.



Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Raz w miesiącu zróbcie 20-minutowy „przegląd cyfrowy”: co działa, co przeszkadza, co się zmieniło.

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

Ekonomia uwagi i nocne scrollowanie



Dlaczego to ważne?

Platformy konkurują o uwagę poprzez rekomendacje, autoodtwarzanie, powiadomienia i projektowanie bez naturalnego końca.

✓ Co robić

Pomóż nastolatкови zaprojektować środowisko: tryb skupienia, wyciszone powiadomienia, ładowanie telefonu poza łóżkiem, punkty końca.

✗ Czego unikać

Nie sprowadzaj rozmowy do „silnej woli”. Projekt aplikacji i nawyki środowiskowe mają znaczenie.

🗣️ Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Zamiast „mniej telefonu” wybierzcie jeden mierzalny eksperyment na 14 dni.

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 FOMO, wygląd i porównania



Dlaczego to ważne?

Feed pokazuje selekcję cudzych doświadczeń i może wzmacniać porównania społeczne.

✓ Co robić

Pytaj, po jakich kontach nastolatek czuje się lepiej, a po jakich gorzej. Rozmawiaj o filtrach, selekcji i komercyjnym charakterze części treści.

✗ Czego unikać

Nie komentuj ciała dziecka ani innych osób w sposób, który wzmacnia presję wyglądu.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Zróbcie audyt obserwowanych kont: inspiruje / obojętne / pogarsza nastrój.

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

Algorytm nie jest rzeczywistością



Dlaczego to ważne?

Dwie osoby mogą otrzymywać całkowicie różne obrazy świata, mimo że korzystają z tej samej platformy.



Co robić

Zachęcaj do wychodzenia poza feed: wyszukiwania źródeł, sprawdzania dat, autorów i odmiennych perspektyw.



Czego unikać

Nie wyśmiewaj zainteresowań nastolatka; wykorzystaj je do rozmowy o tym, dlaczego właśnie takie treści są rekomendowane.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Wybierzcie jeden trend i sprawdźcie, jak wygląda poza platformą, która go promuje.

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

Wizerunek, prywatność i przyszłe konsekwencje



Dlaczego to ważne?

Publiczny profil, komentarze i materiały znajomych współtworzą cyfrowy wizerunek nastolatka.



Co robić

Razem przejrzyjcie stare treści, widoczność profili, tagowanie i listę odbiorców. Szanuj jednak prywatne rozmowy, jeśli nie ma przesłanek zagrożenia.



Czego unikać

Nie publikuj kompromitujących materiałów z dzieciństwa bez zgody nastolatka.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Zastosujcie test: czy ten materiał byłby OK poza aktualnym kontekstem i za kilka lat?

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

Granice, sexting i presja intymna



Dlaczego to ważne?

Presja na przesłanie intymnego materiału może pojawić się w relacji romantycznej, przyjacielskiej albo w kontakcie z osobą podszywającą się pod rówieśnika.



Co robić

Powiedz jasno: dziecko może przyjść do Ciebie także po błędzie. W przypadku szantażu nie negocjuj ze sprawcą; zabezpiecz dowody i szukaj pomocy.



Czego unikać

Nie zawstydzaj i nie obwiniaj osoby, której materiał został rozpowszechniony bez zgody.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Ustalcie zdanie awaryjne: „Potrzebuję pomocy i nie chcę teraz tłumaczyć wszystkiego od początku”.

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 Cyberprzemoc i rola świadka



Dlaczego to ważne?

Udostępnienie, reakcja lub komentarz mogą zwiększać zasięg krzywdzącego materiału, nawet jeśli nastolatek nie jest jego autorem.



Co robić

Rozmawiaj o odpowiedzialności świadka.
Przy poważnej sytuacji zachowaj dowody,
zgłoś treść i włącz szkołę lub właściwe
służby/instytucje.



Czego unikać

Nie publikuj własnego „odwetu” na
sprawcę w mediach społecznościowych.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Przećwiczcie cztery kroki: STOP – ZAPISZ – ZGŁOŚ/ZABLOKUJ – 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:

.....

.....

8 Deepfake i dezinformacja



Dlaczego to ważne?

Generatywna AI obniża koszt tworzenia realistycznych fałszywych obrazów, głosów i filmów.



Co robić

Ucz weryfikacji źródła, daty, kontekstu i niezależnych potwierdzeń. Sam wygląd materiału nie jest wystarczającym testem autentyczności.



Czego unikać

Nie polegaj na listach „po czym poznać deepfake” jako jedynej metodzie – technologia szybko się zmienia.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Razem zweryfikujcie jeden viral, zanim go skomentujecie lub podacie dalej.

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

AI: pomocnik, tutor czy „przyjaciel”?



Dlaczego to ważne?

AI jest coraz częściej używana do nauki, porad i rozmów. UNICEF podkreśla potrzebę ochrony danych, bezpieczeństwa i kompetencji AI dzieci oraz rodziców.



Co robić

Ustal zasady danych wprowadzanych do AI, weryfikacji faktów i jawności użycia w zadaniach. Rozmawiaj też o chatbotach udających relację lub wsparcie emocjonalne.



Czego unikać

Nie traktuj chatbota jako zastępstwa psychologa, lekarza ani relacji z człowiekiem.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Zapytaj nastolatka: do czego używa AI i czego nigdy nie powinien powierzać chatbotowi.

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 Gry, mikropłatności i hazardopodobne mechanizmy



Dlaczego to ważne?

Systemy nagród, waluty wirtualne, wydarzenia czasowe i losowe mechanizmy mogą utrudniać kontrolę wydatków i czasu.



Co robić

Ustal budżet, wymagaj przeliczania waluty na złotówki i wyłącz niekontrolowane płatności. Obserwuj wpływ grania na sen, szkołę i relacje.



Czego unikać

Nie nazywaj intensywnego hobby automatycznie uzależnieniem. Zwracaj uwagę na utratę kontroli i szkody w codziennym funkcjonowaniu.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Raz w miesiącu sprawdźcie historię zakupów i porozmawiajcie o tym, które wydatki były warte ceny.

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

Oszustwa, przejęcia kont i socjotechnika



Dlaczego to ważne?

Nastolatki mogą paść ofiarą phishingu, fałszywych sklepów, ofert pracy, inwestycji, przejętych kont znajomych i manipulacji wykorzystującej pilność.



Co robić

Włącz 2FA, unikalne hasła i menedżer haseł.
Ucz potwierdzania nietypowej prośby innym kanałem i nieprzekazywania kodów logowania.



Czego unikać

Nie zakładaj, że „cyfrowe pokolenie” automatycznie rozpoznaje oszustwa.

Rozmowa i działanie

Rodzinne ćwiczenie: Stwórzcie rodzinny protokół: co robimy w pierwszych 15 minutach po przejęciu konta.

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 Sygnały, że potrzebne jest dodatkowe wsparcie



Dlaczego to ważne?

WHO wskazuje, że problematyczne używanie mediów społecznościowych i granie dotyczy mniejszości młodych ludzi, ale może wiązać się z realnymi konsekwencjami dla dobrostanu.



Co robić

Zwróć uwagę na utratę kontroli, trwałe zaniechanie snu, szkoły i relacji, silne konflikty, wycofanie lub używanie sieci mimo poważnych szkód. W razie obaw skonsultuj sytuację ze specjalistą.



Czego unikać

Nie diagnozuj dziecka na podstawie samej liczby godzin. Liczy się wzorzec, funkcja i konsekwencje.

Rodzinne ćwiczenie: Zapisz kontakty: wychowawca/pedagog lub psycholog szkolny, lekarz/specjalista, 116 111 dla dziecka.

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 WHO

W badaniu HBSC 2021/2022 obejmującym młodzież w wieku 11, 13 i 15 lat w 44 krajach i regionach 11% wykazywało symptomy problematycznego korzystania z mediów społecznościowych, a 12% było zagrożonych problematycznym graniem. Są to wskaźniki dotyczące wzorca i konsekwencji korzystania, nie samej liczby godzin.



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.