

BEZRADNI W SIECI? RAPORT O TYM, JAK POLSCY RODZICE (NIE)RADZĄ SOBIE Z CYFROWYM WYCHOWANIEM

Badanie zrealizowane przez:



Partner:



KidsAlert

Rzeszów 2026



Mariusz Z. Jędrzejko - pedagog specjalny i socjolog, dr hab. nauk humanistycznych, prof. na Wydziale Psychologii WSKZ we Wrocławiu, logoterapeuta.
Kieruje Centrum Profilaktyki Społecznej w Józefowie oraz Fundacją Bonum Humanum.
Twórca pojęcia „cyberzaburzenia”.

Cyfrowa immersja jako rzeczywistość i wyzwanie

Dynamika zmian zachodzących w świecie cyfrowym dociera do najmłodszego pokolenia Polaków, którzy – jak dobitnie pokazuje raport Fast Solutions i KidsAlert - stali się częścią wirtualnej rzeczywistości. Ten wielki sukces kreatorów cyfryzacji świata jednych cieszy, innych niepokoi, co skłania do poszukiwania zrównoważonej oceny faktów, procesów i zjawisk. W ciągu niespełna trzydziestu lat dokonaliśmy wielkiej rewolucji przekazu informacji, obrazów i dźwięków docierających do dzieci i młodzieży, w wyniku czego są oni przedmiotem wielopłaszczyznowego i wielotematycznego multitaskingu. Ze smartfonami, przed komputerami, w social mediach stali się częścią cyfrowej rzeczywistości jako odbiorcy i kreatorzy, wykonawcy, słuchacze i... agresorzy. Poszerza się przestrzeń cyfrowej aktywności młodych, o której znacząca część rodziców nic nie wie, a która silnie wpływa na ich konstrukcje psychospołeczną oraz (nie)zdolność do pełnowymiarowego rozwoju. Raport nie tylko ujawnia skalę cyfrowej aktywności dzieci, pokazuje także to, co jest wielkim wyzwaniem edukacyjnym i wychowawczym – nieefektywność narzędzi kontroli rodzicielskiej, oddziaływanie ekranów i cyfrowych sieci społecznych na małe dzieci, rozpraszanie uwagi, dostęp do treści niepożądanych, a także zaburzający wpływ smartfonów na relacje dzieci – rodzice. Jako logoterapeuta doświadczam wyników tych negatywnych zjawisk – obniżającą się kondycję psychospołeczną młodych, zerwane więzi z rodzicami, strach przed oceną w sieci. W tym aspekcie raport zapala CZERWONE ŚWIATŁO dla rodziców i instytucji oświatowych. Wskazuje także na nowe, wielkie wyzwanie jakim staje się AI i możliwość

jej wykorzystania jako narzędzia destrukcji oraz manipulacji. To, co wielu z nas postrzega jako wielką piątą rewolucję technologiczną w dziejach człowieka, ma swoją ciemną stronę, której konsekwencje mogą być tragiczne, jeśli w sposób systemowy nie podniesiemy kompetencji cyfrowych uczniów i ich rodziców.

Nowe technologie nie są złem samym w sobie, mogą być narzędziem postępu. Potrzebujemy jednak – i tak widzi to raport – zbiorowej refleksji nad cyber(nad)aktywnością, wchłanianiem dzieci w bezwartościowe śmietniki informacji i obrazów, zjawiskiem udostępniania wizerunków, informacji oraz danych wrażliwych, co jest dzisiaj niemal powszechną patologią. Naukowcowi i terapeucie trudno jest zrozumieć naiwność cybernautów i ich rodziców, ale taką mamy rzeczywistość. Raport jest krokiem w dobrym kierunku poznawania „ciemnej strony cyberświata”.

1

Główne wnioski z badania





Kinga Szostko - fundacja prospołeczna.org, aplikacja KidsAlert, portal bezpiecznedziecko.org, specjalistka OSINT, monitoruje i analizuje social media, bada cyfrowe ślady dzieci i młodzieży. Od 2014 roku interweniuje społecznie w środowiskach w których dzieci są krzywdzone: od placówek czy domów rodzinnych, po cyfrowe przestrzenie. Podejmuje się szeroko pojętej edukacji rodziców i opiekunów.

Pora zdjąć różowe okulary!

Wyniki pierwszego rozdziału raportu trafiają w samo sedno problemów, które obserwujemy na co dzień w naszej pracy społecznej w zespole KidsAlert. Pokazują one jasny obraz: my, dorośli, bardzo chcemy chronić nasze dzieci, ale w codziennym pośpiechu gubimy czujność i oddajemy pole technologii.

27,9% badanych rodziców deklaruje, że ich dzieci do 3. roku życia regularnie korzystają z ich smartfonów, a telefon bywa sposobem na zajęcie uwagi lub uspokojenie malucha. Te deklaracje pokazują skalę zjawiska, ale same w sobie nie mówią jeszcze o jego przyczynach i skutkach.

Jako rodzice zadajemy sobie jednak inne pytanie: nie tylko co dziecko dostaje razem z ekranem, ale też co ekran zastępuje? Nudę, samodzielną zabawę, ruch, eksplorowanie świata, zwyczajne rozrabianie? Nie każda chwila, w której dziecko „*nie ma co robić*”, wymaga natychmiastowego rozwiązania. To właśnie wtedy dziecko uczy się samo organizować swój czas i zasiewana jest kreatywność.

W domach brakuje relacji i zwykłej rozmowy wokół cyfrowego życia dzieci. Wraz z ich dorastaniem regularny dialog wyraźnie słabnie: z 51,1% w grupie 10–13 lat do 33,8% wśród rodziców nastolatków. Tymczasem blokady i zakazy oraz szlabany nie zastąpią relacji. Nie zagwarantują też tego, że dziecko w sytuacji problemowej będzie chciało przyjść właśnie do nas.

Raport stawia też niewygodne pytanie nam, dorosłym. W niemal każdej grupie wiekowej ponad 60% badanych rodziców przyznaje, że zdarza im się ignorować własne dziecko z powodu pochłonięcia smartfonem. Trudno uczyć dzieci odkładania telefonu, jeśli sami pokazujemy im, że każdą wolną chwilę warto wypełnić ekranem. Cyfrowy nadmiar coraz częściej powoduje emocjonalne niedobory w rodzinach.

Badania pokazują też rozdzźwięk między obawami a codziennymi decyzjami: około połowa badanych nie ufa firmom technologicznym w kwestii prywatności dzieci, a mimo to jedna trzecia publikuje ich zdjęcia lub nagrania.

Mój wniosek płynący z tego raportu, i podpisuje się pod nim równolegle zespół KidsAlert, jest taki, że żadne zakazy systemowe ani aplikacje nie zastąpią domowej uważności. Czas przestać traktować telefon jak darmową opiekunkę i zacząć świadomie być przy dziecku, także w jego cyfrowym świecie. Czasem oznacza to właśnie zostawienie dziecka w spokoju, bez ekranu, z prawem do nudy, samodzielności, rozrabiania i odkrywania świata. Bo cyfrowe wychowanie powinno uczyć nie tylko, jak korzystać z technologii, ale także jak dobrze żyć bez niej.



Wczesna inicjacja cyfrowa i smartfon jako „uspokajacz”

Przed ukończeniem 3 roku życia ze smartfona badanych rodziców regularnie korzysta **27,9%** dzieci, a w wieku 4-6 lat odsetek ten rośnie do **47,1%**. Urządzenia te są często wykorzystywane przez opiekunów do zajęcia uwagi lub uspokajania maluchów. Co więcej, **8,5%** dzieci ankietowanych rodziców w wieku 0-3 lata dysponuje smartfonem na własność, a wśród przedszkolaków odsetek ten wzrasta do 19,4%.

W grupie 0-3 lata **41,8%** dzieci badanych rodziców korzysta z Internetu wyłącznie w obecności dorosłego, a **9,1%** robi to samodzielnie. Błyskawiczny skok autonomii następuje w przedszkolu – w grupie 4-6 lat samodzielnie z sieci korzysta już **35,5%** dzieci. Na etapie klas I-III (7-9 lat) samodzielne korzystanie z Internetu staje się normą dla **73,3%** uczniów, osiągając wskaźniki równe **87,9%** w grupie 10-13 lat oraz **97,6%** w szkole średniej.

Ewolucja sposobu korzystania z sieci: od asysty rodzica do pełnej autonomii dziecka



Erozja kontroli rodzicielskiej wraz z wiekiem dziecka

O ile w przypadku dzieci w wieku 7-13 lat narzędzia ochrony stosuje większość ankietowanych rodziców (**72,8%-88,2%**), o tyle u nastolatków w wieku 14-18 lat nadzór wyraźnie słabnie – **41,5%** badanych rodziców nie stosuje filtrów, **35,0%** nie sprawdza historii aktywności internetowej dziecka, a **30,9%** nie weryfikuje instalowanych aplikacji. Natomiast regularne rozmowy o treściach z sieci prowadzi **51,1%** rodziców dzieci w wieku 10-13 lat, lecz w grupie 14-18 lat wskaźnik ten spada do **33,8%**.

W niemal każdej grupie wiekowej **ponad 60%** badanych rodziców deklaruje, że zdarza im się ignorować własne dziecko z powodu pochłonięcia smartfonem. Wśród opiekunów dzieci w wieku 7-9 lat ten problem jest widoczny najwyraźniej – aż **15,8%** przyznaje, że robi to często lub zawsze.

Własne nawyki ekranowe rodziców





Sharenting a obawy wobec firm technologicznych

Aż co trzeci z badanych z rodziców (**29,0-36,8%**) opublikował w Internecie zdjęcie lub nagranie swojego dziecka w miesiącu poprzedzającym badanie. Jednocześnie około połowa badanych (**49,6-57,6%**) nie ufa firmom technologicznym w kwestii ochrony prywatności dzieci, a **18,2%** spośród wszystkich badanych rodziców mimo tego braku zaufania uważa, że publikowanie wizerunku na profilach prywatnych jest bezpieczne.

Zdecydowana większość ankietowanych rodziców (**61,3-79,4%**) bardzo wysoko ocenia swoje kompetencje cyfrowe w zakresie m.in. zmiany ustawień prywatności czy blokowania nieodpowiednich treści. Jednocześnie **ponad 40%** rodziców starszych dzieci (43,8% w grupie 10-13 lat oraz 41,8% w grupie 14-18 lat) przyznaje otwarcie, że cyfrowy świat i tempo zmian technologicznych ich przerastają.

**Wysoka samoocena
i poczucie bezradności**



Oczekiwanie twardych regulacji prawnych

Rodzice biorący udział w badaniu masowo popierają rozwiązania systemowe - **63,6-74,8%** opowiada się za całkowitym zakazem używania smartfonów w szkołach, a **63,2-71,0%** chce prawnego zakazu korzystania z mediów społecznościowych przez dzieci poniżej 15 roku życia.

2

Cyfrowe dzieciństwo od kołyski: Ekran jako pierwszy opiekun

Korzystanie z Internetu przez dzieci





Justyna Balcewicz - socjolożka rodziny, ekspertka ds. cyberbezpieczeństwa. Twórczyni projektu @MamyEkran, w którym wspiera rodziców w wychowywaniu dzieci w świecie technologii. Prowadzi warsztaty w szkołach i przedszkolach oparte na książkach z serii Akademia Cyfrowych Przygód.

Wychowujemy ludzi, którzy są gotowi oglądać świat poprzez ekrany – socjalizujemy ich do tego od pierwszych dni życia.

Dziecko nie rodzi się z przekonaniem, że przy jedzeniu ogląda się bajki, podróż spędza z telefonem, nudę wypełnia filmikami, a odpoczywa przed ekranem. Tego uczą go rodzice – świadomie albo nie.

W pierwszych latach to właśnie dorośli decydują, ile i w jaki sposób dzieci korzystają z ekranów. Maluchy nie kupują sobie telefonów ani nie uruchamiają po kryjomu tabletów. Dostają je od dorosłych. Jak pokazuje raport – w całkiem sporym wymiarze. Ze smartfonu rodzica korzysta już 27,9% dzieci w wieku 0–3 lata i 47,1% przedszkolaków. Własny smartfon ma 19,4% dzieci w wieku przedszkolnym, a w klasach 1–3 – już ponad połowa uczniów. 73,3% dzieci w wieku 7–9 lat korzysta z internetu samodzielnie, a jedna czwarta młodzieży w wieku 14–18 lat spędza przed ekranem więcej niż 5 godzin dziennie.

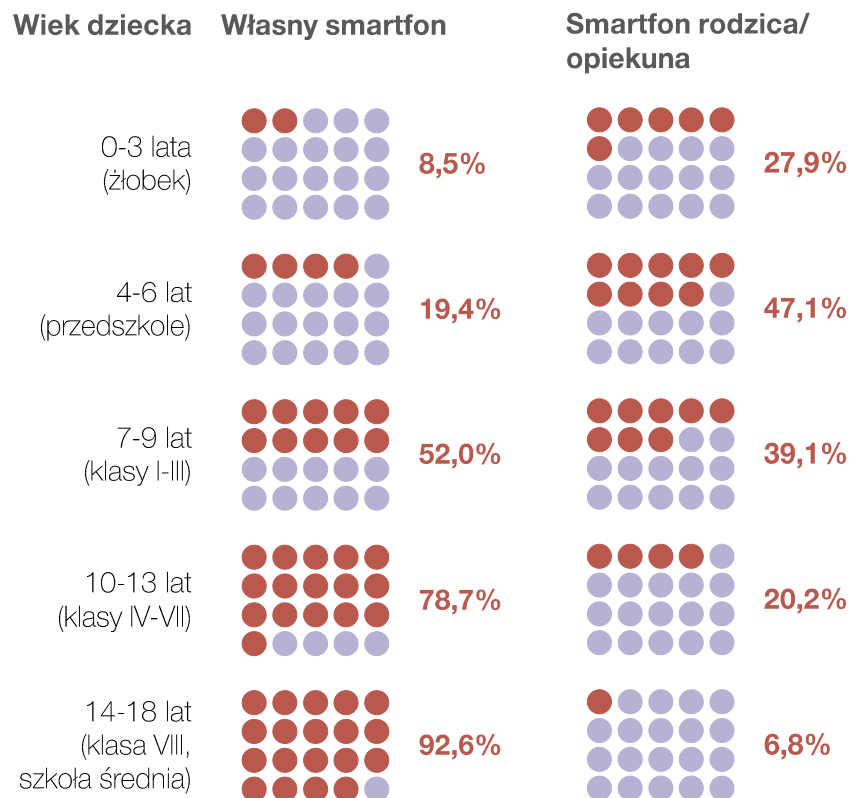
Poniekąd odzwierciedla to styl życia nas, dorosłych. Pierwsza socjalizacja, czyli nauka podstawowych zachowań społecznych, odbywa się przede wszystkim poprzez obserwację i naśladowanie najbliższych. Jeżeli sami spędzamy dużo czasu z telefonem, a dodatkowo wręczamy go dziecku, żeby się nie nudziło albo – o zgrozo! – nie marudziło, trudno oczekiwać, że wykształci ono inne nawyki.

Tymczasem WHO zaleca, aby dzieci poniżej 2. roku życia nie miały kontaktu z ekranem, a później było to maksymalnie godzinę dziennie – im mniej, tym lepiej. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę rekomenduje brak ekranów do 3. roku życia.

Wyniki raportu mogą szokować, ale też pokazują to, co widzimy na co dzień: maluchy ze smartfonami w wózkach czy tabletami w restauracjach. Warto zestawić to również z obserwacjami nauczycieli, którzy coraz częściej zwracają uwagę na trudności dzieci ze skupieniem uwagi, samodzielną zabawą czy wytrwałością.

Trudno się temu dziwić – dzieci przez kontakt z ekranem wiele tracą, a niestety niewiele zyskują. Wśród najpopularniejszych treści królują filmiki wideo i gry, zostawiając w tyle treści edukacyjne. Wraz z wiekiem rośnie zainteresowanie komunikatorami i mediami społecznościowymi, do których dostęp ma już połowa dzieci w wieku 10–13 lat, mimo że większość platform wymaga ukończenia 13. roku życia, by legalnie założyć konto. To normalne, że dzieci łakną treści przeznaczonych dla starszych, trochę smutne, że dostają to z naszym przyzwoleniem.

Dzieciństwo powinno być czasem na swobodną i kreatywną zabawę, poznawanie emocji, nawiązywanie pierwszych relacji i samodzielne odkrywanie świata. Jak wiele tracą dzieci, które spędzają je przed ekranem? I czy dadzą radę to nadrobić?



Liczba badanych: 1131,
pytanie zostało zadane rodzicom dzieci korzystających z Internetu, a następnie wartości zostały
przeliczone dla wszystkich badanych

8,5% Własny smartfon u najmłodszych?

Wg deklaracji ankietowanych rodziców niemal co dziesiąty maluch w wieku 0-3 lata posiada własny smartfon!

27,9% Smartfon jako zabawka i uspokajacz

Znacząca część dzieci poniżej szóstego roku życia korzysta z telefonu rodzica.

52,0% Własny ekran na początku szkoły podstawowej

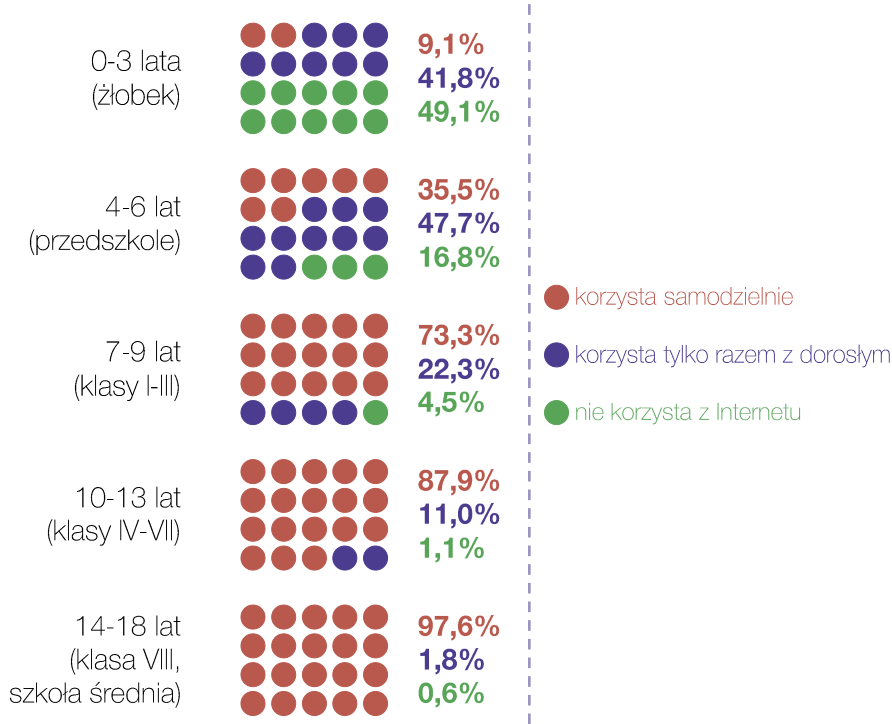
Wśród dzieci od 7 do 9 roku życia ponad połowa ma własne już urządzenie w kieszeni.

Wyniki przeprowadzonych badań wskazują na wczesny wiek rozpoczęcia korzystania z urządzeń cyfrowych. Wśród badanych dzieci do 3 roku życia 27,9% regularnie korzysta ze smartfona rodziców, natomiast w grupie 4-6 lat wskaźnik ten wynosi 47,1%. Telefon bywa stosowany przez część badanych opiekunów jako sposób na zajęcie uwagi lub uspokojenie dziecka. Bardzo zaskakujące są jednak deklaracje rodziców dzieci w wieku 0-3 lat, spośród których 8,5% przekazuje lub kupuje im urządzenie na własność.

W starszych grupach wiekowych korzystanie z telefonów rodziców jest zastępowane przez posiadanie własnego smartfona. Na etapie wczesnoszkolnym własnym urządzeniem dysponuje 52,0% badanych uczniów, natomiast pod koniec szkoły podstawowej i w szkołach średnich odsetek ten wynosi już 92,6%.

Czy wyposażanie dziecka we własny smartfon na etapie żłobka (!!), przedszkola (!), nauczania wczesnoszkolnego **nie jest zbyt wczesne?**

Wiek dziecka



Liczba badanych: 1131

9,1% Dostęp bez asysty

Niemal co 10 z dzieci badanych w wieku 0-3 lata korzysta z Internetu bez nadzoru dorosłego.

35,5% Autonomia cyfrowa

Ponad co trzecie dziecko w wieku 4-6 lat ma własny, swobodny dostęp do sieci.

73,3% Szkolny standard

Dla 3/4 badanych dzieci z klas I-III samodzielny Internet staje się oczywistością.

Zgromadzone wyniki badania wskazują również, że kontakt z siecią występuje już w najmłodszych grupach wiekowych. W analizowanej grupie 50,9% dzieci przed ukończeniem trzeciego roku życia miało styczność z Internetem. Dane pokazują różnice w zakresie nadzoru dorosłych: o ile w grupie do 3 roku życia samodzielne korzystanie z sieci zadeklarowano w przypadku 9,1% badanych, o tyle w grupie wiekowej 4-6 lat wskaźnik ten wynosi 35,5%.

W starszych grupach wiekowych odsetek dzieci samodzielnie korzystających z Internetu wzrasta. W klasach I-III (7-9 lat) wynosi on 73,3%, natomiast wśród dzieci w wieku 10-13 lat – 87,9%.

Czy tak szybkie przejście od wspólnego korzystania z sieci do pełnej autonomii idzie w parze z **dojrzałością emocjonalną dziecka?**

Wiek dziecka	Typowy dzień powszedni	Typowy dzień weekendowy	Odsetki dla: *
0-3 lata (żłobek)	 49,7%	 49,7%	jakiegokolwiek czasu spędzanego w Internecie
4-6 lat (przedszkole)	 49,7%	 56,1%	1 godziny i więcej
7-9 lat (klasy I-III)	 34,2%	 44,1%	3 godzin i więcej
10-13 lat (klasy IV-VII)	 43,8%	 62,1%	
14-18 lat (klasa VIII, szkoła średnia)	 24,0%	 38,9%	5 godzin i więcej

Liczba badanych: 1131,
* limity czasu spędzanego w Internecie dla poszczególnych kategorii zostały arbitralnie dopasowane do wieku dzieci

49,7% Obecność w sieci

Prawie połowa dzieci respondentów w wieku do 3 lat spędza jakąś część swojego życia w Internecie.

62,1% Weekendowy maraton

W weekendy większość uczniów klas IV-VII spędza w Internecie przynajmniej 3 godziny dziennie. To wzrost niemal o 20% w stosunku do dni powszednich.

24,0% Etat przed ekranem

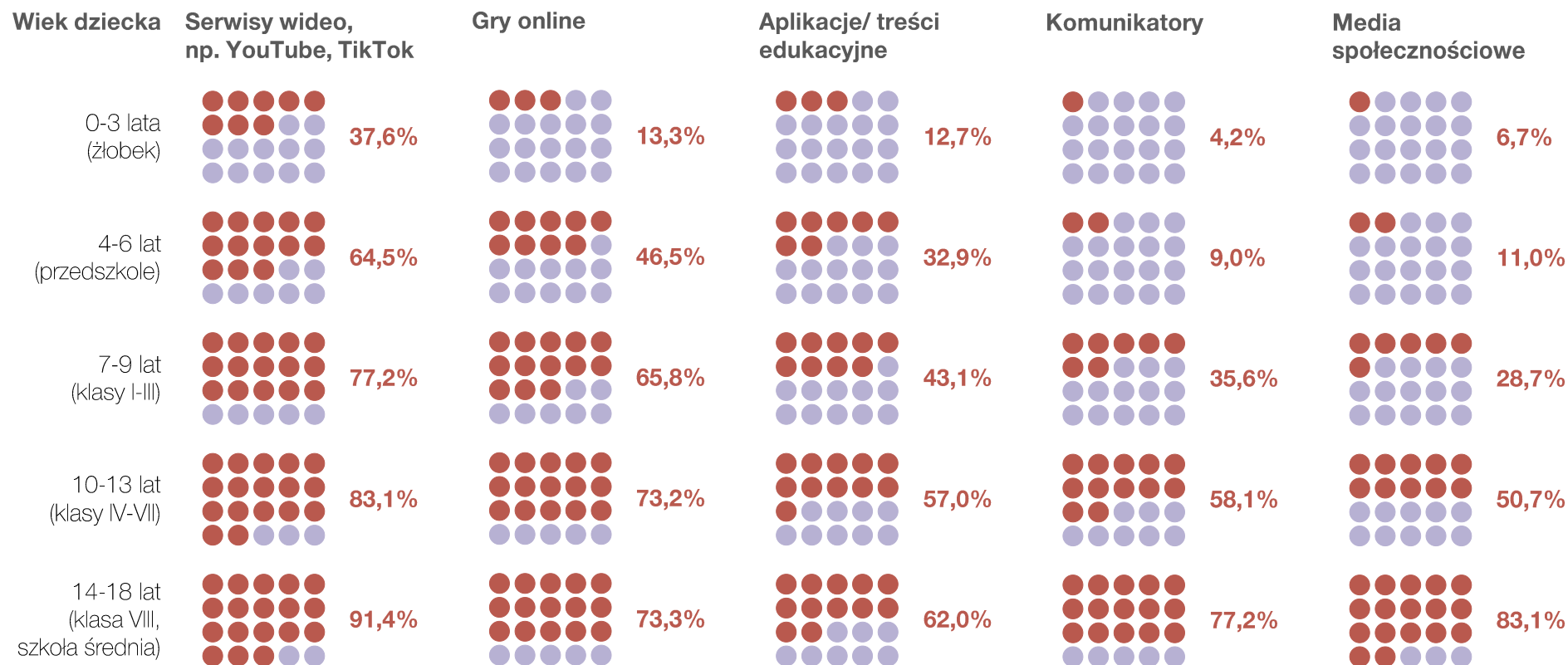
Niemal co czwarty uczeń w wieku 14-18 lat spędza przed ekranem przynajmniej 5 godzin dziennie. To wynik zbliżający się do pełnego wymiaru pracy. W weekendy ten wskaźnik jest jeszcze wyższy.

Korzystanie z urządzeń cyfrowych stanowi element codziennej aktywności u sporej części najmłodszych dzieci objętych badaniem. W grupie wiekowej do 3 roku życia 49,7% badanych wykazuje kontakt z siecią, przy czym wskaźnik ten utrzymuje się na tym samym poziomie zarówno w dni powszednie, jak i w weekendy.

W grupie dzieci w wieku 4-6 lat 49,7% badanych deklaruje spędzanie w Internecie co najmniej godziny dziennie w dni powszednie, natomiast w weekendy odsetek ten rośnie do 56,1%.

Dane wskazują na wzrost czasu spędzanego w Internecie w starszych grupach wiekowych oraz na powszechną tendencję do jego wydłużania w dni wolne od szkoły.

W którym momencie okazjonalny kontakt z siecią staje się **dominującą formą spędzania czasu wolnego?**



Liczba badanych: 1131, pytanie zostało zadane rodzicom dzieci korzystających z Internetu, a następnie wartości zostały przeliczone dla wszystkich badanych.

37,6% Treści wideo

Ponad 1/3 dzieci badanych do 3 roku życia ogląda serwisy internetowe wideo.

Dominacja wideo i gier

Platformy wideo oraz gry online stanowią cyfrową bazę aktywności dzieci. Dopiero wśród najstarszych nastolatków gry nieco ustępują innym treściom.

58,1% Komunikacija
50,7% i social media

Ponad połowa badanych uczniów klas IV-VII korzysta z komunikatorów oraz mediów społecznościowych.

Wg deklaracji badanych rodziców polskie dzieci rozpoczynają swoją cyfrową przygodę od biernej rozrywki wideo, by około 10 roku życia zacząć przenosić swoje życie towarzyskie do komunikatorów i mediów społecznościowych. To właśnie te dwa kluczowe punkty stanowią główne wyzwanie dla rodziców.

3

Pozorna ochrona i cyfrowa samotność dzieci

Kontrola rodzicielska





Klaudia Topolska - ekspertka ds. cyberbezpieczeństwa i zarządzania ryzykiem. Związana z KidsAlert. Prowadzi szkolenia z cyberbezpieczeństwa, ochrony prywatności i rozpoznawania dezinformacji. Jako autorka profilu @cyber_wilczyca pokazuje rodzicom, jak bez paniki, a za to z pełną świadomością, towarzyszyć dzieciom w sieci.

Filtry są tymczasowe z założenia, rozmowa nie. W polskich domach znika jedno i naraz, a rozmowa nigdy nawet nie stała się normą. Autonomia bez rozmowy to nie samodzielność, tylko samotność.

W tym rozdziale najciekawsza jest najmłodsza grupa, choć to o nastolatkach mówi się najwięcej. Dzisiejsze nastolatki wchodziły w świat internetu w wieku szkolnym, a dziś kontakt z siecią miało już co dziecko przed ukończeniem trzeciego roku życia. Dla tych maluchów ekran nie będzie nigdy nowością, którą się wprowadza. Będzie po prostu częścią świata, który zastały. Ministerstwo Cyfryzacji, opierając się na zaleceniach WHO i Amerykańskiej Akademii Pediatрії, rekomenduje, by dzieciom do osiemnastego miesiąca życia nie udostępniać ekranów w ogóle, a między drugim a piątym rokiem życia nie przekraczać godziny dziennie.

Tymczasem wśród maluchów, które już korzystają z internetu, niemal wszystkie robią to codziennie, a blisko co trzeci rodzic w tej grupie wiekowej stosuje już karę odebrania urządzenia. Zanim dziecko nauczy się mówić pełnymi zdaniami, pozna więc wartość telefonu z trzech stron: jako nagrody, jako kary i jako rzeczy, która potrafi zabrać mu uwagę rodzica. Z danych wynika jeszcze jedno, obok czego trudno przejść obojętnie: niemal co dziesiąty maluch do trzeciego roku życia ma własny smartfon. Nie pożyczony na jedną bajkę, tylko oddany mu na własność. Raport tego nie rozstrzyga, a przed każdą taką decyzją warto odpowiedzieć sobie na jedno pytanie: co ten telefon ma dziecku dać.

Pierwsze klasy podstawówki są w tym badaniu momentem granicznym. Raport opisuje go w kilku miejscach, choć chodzi o jedno zjawisko: samodzielność dziecka rośnie, a obecność rodzica maleje. Trzy czwarte dzieci zaczyna wtedy korzystać z sieci samodzielnie, a rozmów o treściach dotyczących internetu jest mniej niż w przedszkolu. Odebranie urządzenia obejmuje dwóch na trzech rodziców i jest częstsze niż regularna rozmowa. W tej samej grupie kulminuje też parental phubbing, czyli ignorowanie dziecka, bo akurat jesteśmy zajęci telefonem. Przyznaje się do niego blisko sześciu na dziesięciu rodziców w każdej grupie wiekowej, ale to właśnie u siedmiolatków najwięcej rodziców robi to regularnie i równocześnie najmniej deklaruje, że nigdy tego nie robi. Dla siedmiolatka wszystko dzieje się jednocześnie: dostaje własny dostęp do sieci, dostaje mniej

rozmowy niż rok wcześniej i uczy się, że telefon bywa narzędziem kary, a nie tematem do wspólnych rozmów.

Najwyższą ochronę widać w starszych klasach podstawówki i to dobra wiadomość, dopóki nie spojrzy się, na czym polega. Wszystkie trzy narzędzia są w tej grupie deklarowane wysoko, ale kolejność jest znacząca: na pierwszym miejscu wymóg zgody na nową aplikację, którego nie da się sprawdzić, na ostatnim filtr treści, który albo jest zainstalowany, albo go nie ma. W grupie od dziesięciu do trzynastu lat prawie dziewięciu na dziesięciu rodziców deklaruje, że dziecko pyta o zgodę przed skorzystaniem z nowej aplikacji lub usługi. Mimo to co takie dziecko korzysta z mediów społecznościowych, choć część z nich nie osiągnęła jeszcze wymaganych regulaminowo trzynastu lat. Trudno o lepszy przykład różnicy między poczuciem bezpieczeństwa a bezpieczeństwem.

U nastolatków filtry słabną i słusznie. Siedemnastolatek, któremu rodzic zatwierdza każdą aplikację, uczy się głównie tego, jak obchodzić zabezpieczenia. Filtr to rusztowanie, a rusztowanie zawsze się rozbiera. Tylko że pod spodem powinien być mur. A tego muru, czyli zwykłej rozmowy o internecie, nie zbudowała nawet połowa z nas.

Stąd moja rekomendacja jest relacyjna, nie techniczna. Filtr instaluje się w pięć minut, relacji nie zbuduje się w jeden wieczór, więc rozmowa powinna być regularna, a nie awaryjna. Pytajmy na bieżąco, co dziecko robi w sieci, i pytajmy z ciekawością, a nie z podejrzliwością, bo to dwie zupełnie inne rozmowy. A kiedy dziecko już zacznie mówić, odłóżmy telefon. To brzmi banalnie, ale w tym badaniu ponad połowa rodziców przyznaje, że zdarza im się tego nie zrobić. Dziecko, które trzy razy z rzędu mówiło do rodzica wpatzonego w ekran, za czwartym razem już nie zaczyna. A cyfrowe bezpieczeństwo dziecka zaczyna się od tego, czy ma do kogo przyjść.

Wiek dziecka	Stosowanie filtrów, blokad i ustawień rodzicielskich	Sprawdzanie historii przeglądarki lub aktywności internetowej dziecka	Wymóg zgody przed skorzystaniem z nowej aplikacji/ usługi internetowej
0-3 lata (żłobek)	 5,5% 29,7% 64,8%	 5,5% 28,5% 66,1%	 5,5% 32,1% 62,4%
4-6 lat (przedszkole)	 6,5% 56,8% 36,8%	 5,2% 54,2% 40,6%	 5,2% 60,0% 34,8%
7-9 lat (klasy I-III)	 15,3% 72,8% 11,9%	 11,9% 77,2% 10,9%	 4,5% 84,7% 10,9%
10-13 lat (klasy IV-VII)	 19,9% 76,8% 3,3%	 14,0% 82,0% 4,0%	 9,2% 88,2% 2,6%
14-18 lat (klasa VIII, szkoła średnia)	 41,5% 57,0% 1,5%	 35,0% 64,1% 0,9%	 30,9% 67,4% 1,8%

● brak stosowania
 ● stosowanie
 ● nie dotyczy (dziecko nie korzysta z Internetu - samodzielnie lub w ogóle)

Liczba badanych: 1131

15-20% Brak filtrów treści

Od 15% do 20% badanych uczniów szkół podstawowych korzysta z Internetu bez włączonych filtrów rodzicielskich.

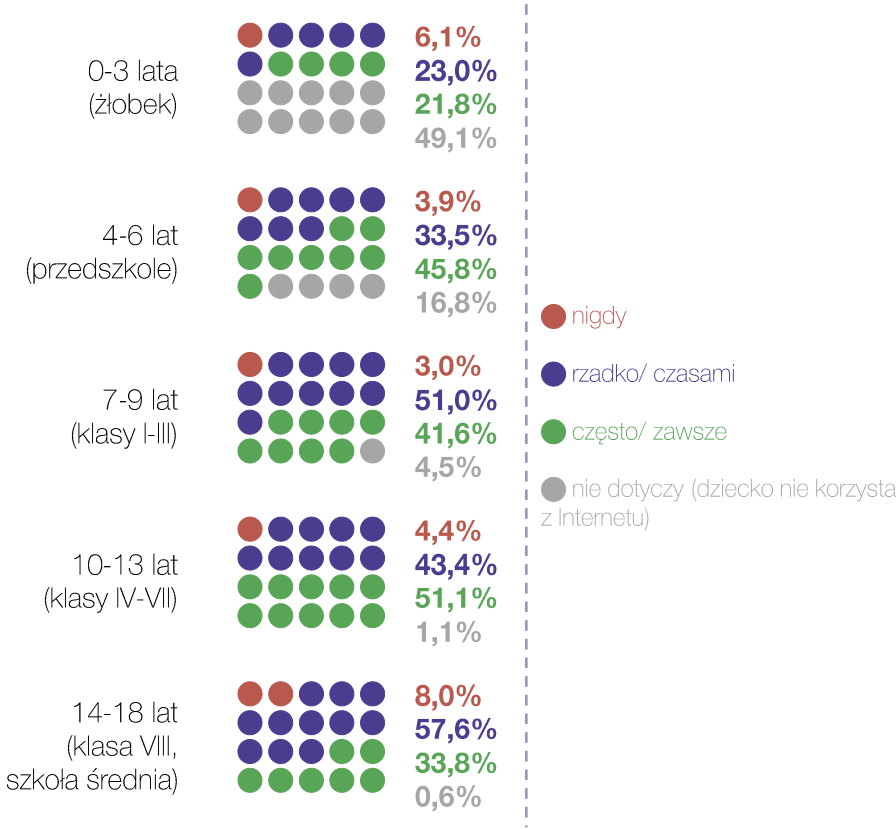
9,2% Pobieranie aplikacji bez zgody

Co 10 uczniów klas IV-VII instaluje nowe aplikacje i korzysta z usług w sieci bez konieczności pytania rodzica o zgodę. Wśród starszej młodzieży odsetek taki wzrasta trzykrotnie.

Badanie wskazuje na różnicowanie w zakresie stosowania narzędzi kontroli rodzicielskiej w zależności od wieku dziecka. Najwyższy poziom ochrony występuje w szkole podstawowej – w grupie 10-13 lat filtry stosuje 76,8% badanych rodziców, 82,0% sprawdza historię aktywności internetowej dzieci, a 88,2% wymaga zgody na nowe aplikacje. Wśród nastolatków (14-18 lat) kontrola wyraźnie słabnie: 41,5% badanych opiekunów nie stosuje filtrów, a 30,9% nie weryfikuje instalowanych programów.

Gdzie przebiega granica między
budowaniem zaufania
a stopniowym **znoszeniem**
cyfrowej ochrony wraz z wiekiem
dziecka?

Wiek dziecka



Liczba badanych: 1131

54,0% Co najwyżej 47,8% sporadyczność

Okolo połowa ankietowanych rodziców dzieci w wieku szkoły podstawowej rozmawia z nimi nt. treści, z którymi te stykają się w Internecie najwyżej okazjonalnie.

33,8% Spadek regularności rozmów

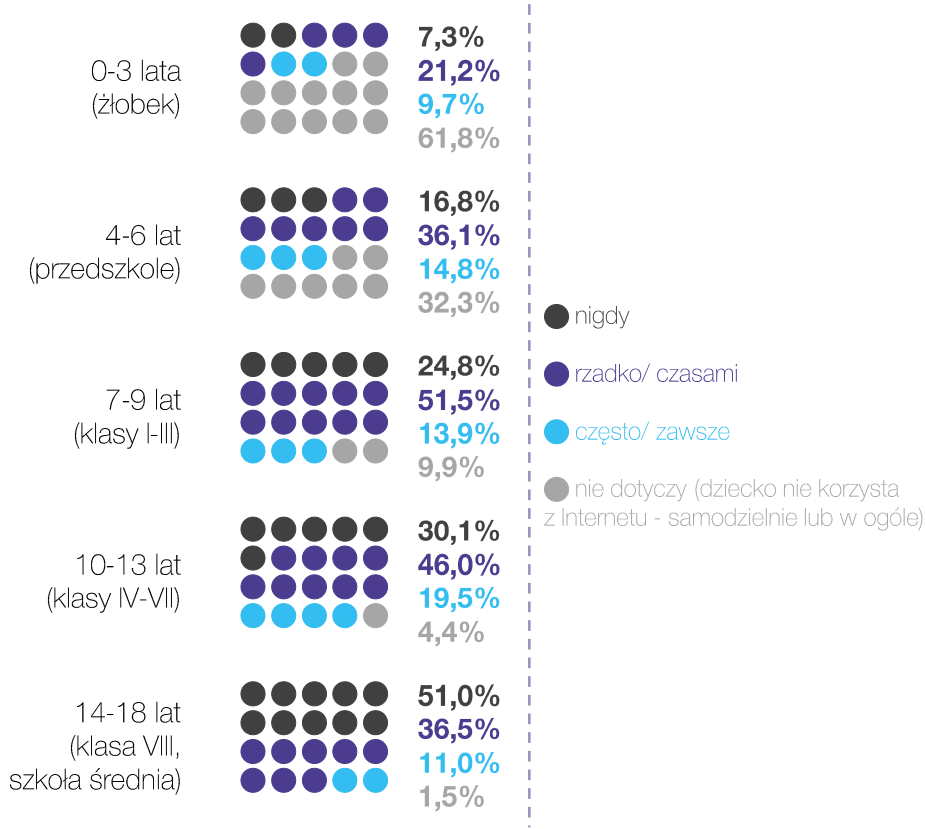
Tylko 1 na 3 badanych rodziców regularnie rozmawia ze swoimi dziećmi w wieku 14-18 lat o tym, co ciekawego zobaczyły w sieci. Co dwunasty rodzic (8,0%) nie robi tego nigdy.

Wyniki przeprowadzonego badania pokazują, że częstotliwość rozmów o treściach internetowych zmienia się wraz z wiekiem dziecka. Najwyższy wskaźnik regularnego dialogu (odpowiedzi „często” lub „zawsze”) występuje w grupie 10-13 lat i wynosi 51,1%.

W grupie młodzieży w wieku 14-18 lat odsetek ten obniża się do 33,8%. Większość badanych rodziców starszych nastolatków (57,6%) rozmawia o sieci jedynie okazjonalnie („rzadko/czasami”), a 8,0% deklaruje, że nie podejmuje takich rozmów nigdy. Dane wskazują na tendencję do rzadszego omawiania aktywności cyfrowych w okresie dorastania dzieci.

Czy sporadyczna rozmowa wystarczy, by **utrzymać kontrolę nad sferą cyfrową w życiu dorastającego dziecka?**

Wiek dziecka



Liczba badanych: 1131

30,9% Ograniczanie dostępu jako sankcja

Niemal 1 na 3 badanych rodziców dzieci w wieku 0-3 lata stosuje kary odebrania telefonu lub innego urządzenia.

65,4% Powszechność szlabanów
65,5%

2 na 3 rodziców sięga po odcięcie od sieci jako karę wobec dzieci w wieku 7-13 lat. Czy to główna broń w codziennych negocjacjach wychowawczych?

51,0% Spadek stosowania kar

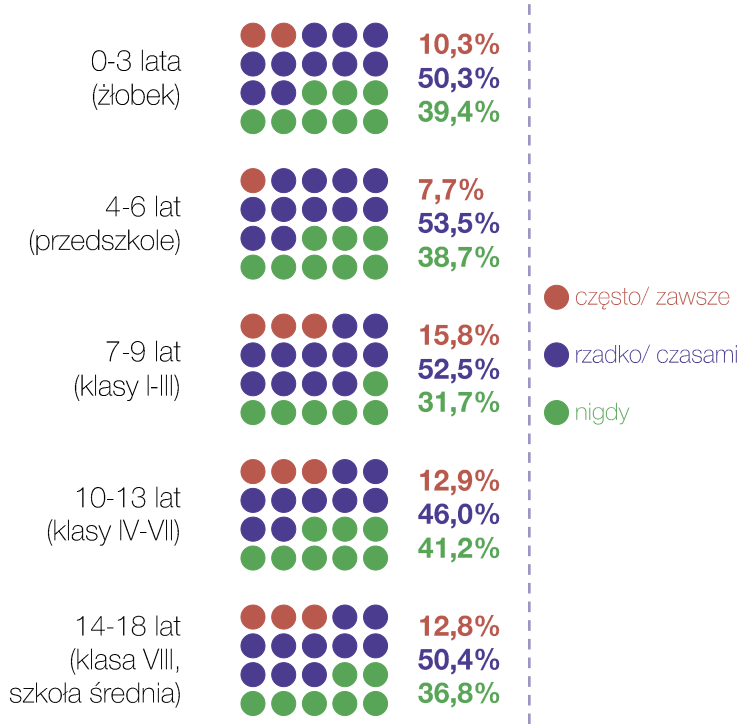
Ponad połowa ankietowanych rodziców nastolatków w wieku 14-18 lat nigdy nie stosuje kary odebrania urządzenia. Odlączenie od Internetu przestaje być w tym wieku realną opcją.

Odbieranie urządzeń lub dostępu do sieci jest wśród badanych rodziców najczęściej spotykane na etapie szkoły podstawowej (ok. 65% badanych w grupach 7-9 i 10-13 lat). Stosowanie tego typu środków obecne jest również we wcześniejszych etapach rozwoju: już w grupie 0-3 lata deklaruje je 30,9% badanych opiekunów, a w grupie 4-6 lat – 50,9%.

W przypadku młodzieży w wieku 14-18 lat podejście to ulega zmianie - ponad połowa badanych rodziców (51,0%) wskazuje, że nigdy nie sięga po kary związane z odebraniem sprzętu lub odcięciem Internetu.

Czy opieranie metodyki wychowawczej na odbieraniu dostępu do sieci nie **wzmacnia dodatkowo atrakcyjności cyfrowego świata?**

Wiek dziecka



Liczba badanych: 1131

+60% Skala problemu odciągania uwagi

W niemal każdej grupie wiekowej ponad 60% badanych rodziców zdarza się ignorować własne dziecko, bo są zajęci telefonem.

15,8% Natężenie zjawiska

Co szósty z ankietowanych rodziców dzieci w wieku 7-9 lat przyznaje, że często lub zawsze ignoruje prośby dziecka o uwagę z powodu pochłonięcia własnym smartfonem.

Analiza zachowań w badanej próbie wskazuje, że rozproszenie uwagi dorosłych przez urządzenia mobilne występuje na każdym etapie rozwoju dziecka. Częste lub stałe ignorowanie potrzeb dziecka z powodu korzystania z telefonu deklaruje 10,3% badanych opiekunów w grupie 0-3 lata oraz 7,7% w grupie 4-6 lat.

Wskaźnik ten osiąga najwyższą wartość wśród rodziców dzieci w wieku 7-9 lat (15,8%), po czym nieznacznie spada w starszych grupach: 12,9% w grupie 10-13 lat i 12,8% w grupie 14-18 lat. Całkowity brak takich zachowań („nigdy”) deklaruje od 31,7% (w grupie 7-9 lat) do 41,2% badanych rodziców (w grupie 10-13 lat).

Jak własne nawyki ekranowe dorosłych wpływają na kształtowanie postaw i higieny cyfrowej u dzieci?

4

Strach przed AI kontra uśpiona czujność

Świadomość zagrożeń





Dr Mateusz Łabuz - naukowiec w Instytucie Badań nad Pokojem i Polityką Bezpieczeństwa przy Uniwersytecie w Hamburgu (IFSH), wykładowca akademicki, publicysta, autor książki "Przed waszą erą" na temat relacji człowieka ze sztuczną inteligencją. Został powołany do ministerialnego Zespołu ds. bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w świecie cyfrowym.

Demokratyzacja dostępu.. Tylko do czego?

Rewolucji generatywnej sztucznej inteligencji towarzyszyła obietnica demokratyzacji dostępu do wiedzy i informacji. Pod wieloma względami oznacza ona jednak demokratyzację dostępu do narzędzi umożliwiających krzywdzenie innych ludzi. Jeszcze nigdy kopiowanie cudzego wizerunku i manipulowanie nim nie było tak łatwe. To otwiera drogę do licznych nadużyć.

Jako społeczeństwo powoli zaczynamy sobie z tego zdawać sprawę. Blisko 60% rodziców boi się, że wizerunek ich dzieci może zostać zmanipulowany z wykorzystaniem AI. Świadomość zagrożeń to pierwszy krok do budowania bardziej odpowiedzialnych nawyków i praktyki funkcjonowania w sieci. Pierwszy, ale najwyraźniej niewystarczający.

Mam poważne wątpliwości, czy ci, którzy rozumieją ryzyko, rzeczywiście traktują je poważnie. Plaga sharentingu i przekonanie o tym, że udostępnianie zdjęć dzieciaków wyłącznie prywatnie gwarantuje bezpieczeństwo przypominają mechanizm, który w psychologii opisuje się jako "nierealistyczny optymizm". To skłonność do uznawania, że złe rzeczy przytrafiają się innym ludziom, a nas samych dotyczą w mniejszym stopniu. To przedziwna iluzja odporności, która może prowadzić do błędnego przekonania, że problem może i istnieje, jest poważny, ale ostatecznie nie dotyczy nas bezpośrednio.

To niebezpieczny błąd poznawczy, który moim zdaniem wynika z wciąż niskiego - wbrew deklaracjom - poziomu świadomości. Na celowniku

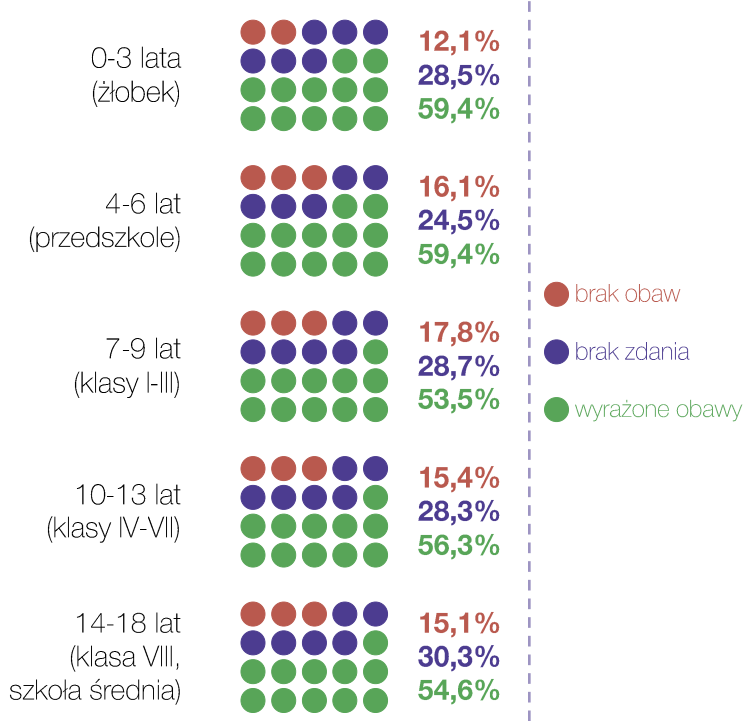
może znaleźć się bowiem każdy i każda z nas. Nie mamy absolutnej kontroli nad tym, kto ogląda zdjęcia naszych dzieci w internecie, nawet jeśli staramy się je chować za napisem "Prywatne". Online nic nie staje się całkowicie prywatne. Ta postawa jest tym bardziej zaskakująca, bo przecież... gremialnie nie ufamy platformom cyfrowym.

Nie zawsze wiemy też, co nasze pociechy udostępniają w sieci i z kim nawiązują relacje. Dziś jedna fotografia może wystarczyć do tego, by stworzyć przekonujący, niezwykle realistyczny obraz, a nawet wideo z dzieckiem w roli głównej. W tym treści prezentujące wykorzystywanie seksualne dzieci.

Polski Dyżurnet alarmuje, że w 2025 roku liczba wygenerowanych z użyciem sztucznej inteligencji treści prezentujących wykorzystywanie seksualne dzieci wzrosła o 300%. Sprawcy dysponują potężnym narzędziem i chętnie sięgają po nowinki technologiczne. My musimy zrozumieć, jak łatwo można stać się ofiarą. Czasem wystarczy jedno pochopne kliknięcie przycisku "Udostępnij".

Martwi mnie zatem, że blisko 30% rodziców wciąż nie wyrobiło sobie zdania na temat zagrożeń związanych z generatywną sztuczną inteligencją. Brak wiedzy nie jest neutralny. Ani dla nas, ani dla naszych dzieci. A świadomość zagrożeń nie może kończyć się na wypełnieniu ankiety. To nasze zachowania najlepiej weryfikują, czy naprawdę rozumiemy konsekwencje zaniedbań.

Wiek dziecka



Liczba badanych: 1131

53-59% Powszechny lęk przed deepfake

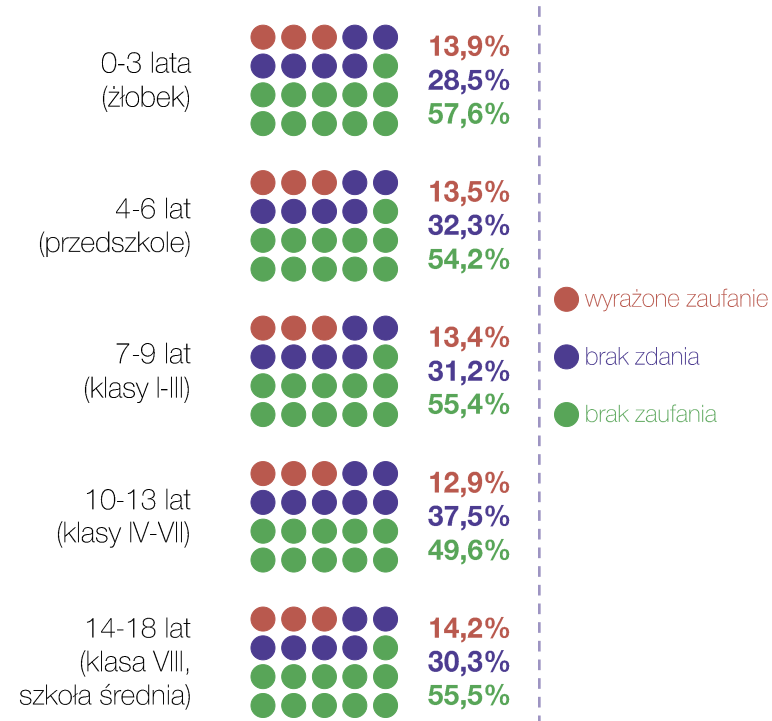
Niezależnie od wieku dziecka, ponad 50% badanych rodziców obawia się, że wizerunek ich pociechy może zostać zmanipulowany przez sztuczną inteligencję.

Kwestia wykorzystania sztucznej inteligencji do cyfrowej manipulacji wizerunkiem dzieci wywołuje obawy u ponad połowy respondentów z analizowanej próby, niezależnie od wieku ich dzieci. Wyrażone obawy w tej kwestii zadeklarowało od 53,5% badanych opiekunów (w grupie 7-9 lat) do 59,4% (w grupach 0-3 lata oraz 4-6 lat).

Wokół tego zagadnienia widoczna jest także znaczna grupa osób niezdecydowanych – odpowiedź „brak zdania” wybierało od 24,5% do 30,3% badanych (w zależności od grupy wiekowej dzieci). Z kolei brak jakichkolwiek obaw wobec technologii modyfikacji wizerunku deklaruje od 12,1% do 17,8% respondentów.

Czy obawy przed cyfrową manipulacją wizerunkiem przekładają się na większą **ostrożność przy udostępnianiu zdjęć dzieci w Internecie?**

Wiek dziecka



Liczba badanych: 1131

13-14% Tylko 1 na 7 rodziców ufa korporacjom

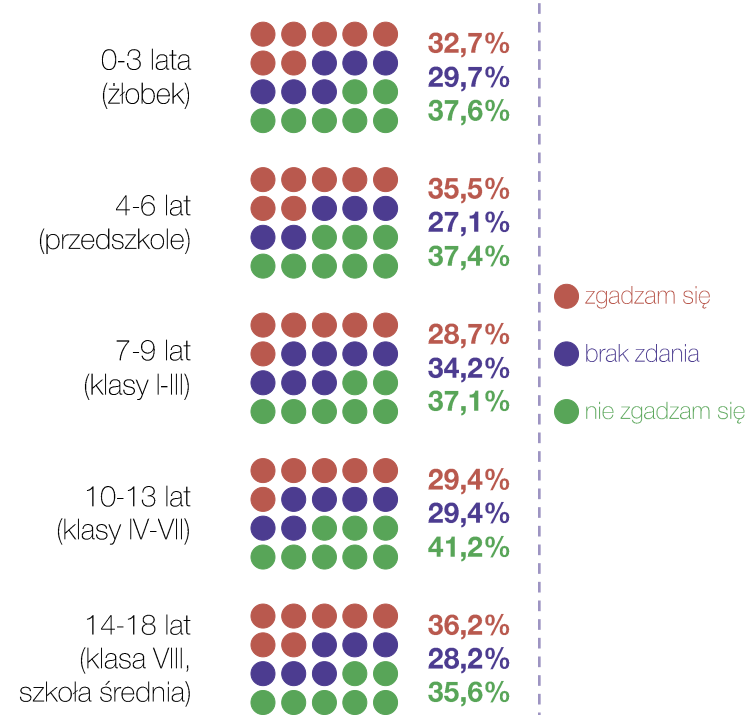
Tylko niewielki odsetek badanych opiekunów wierzy, że aplikacje i platformy internetowe należycie dbają o dane ich dzieci.

Stosunek badanych rodziców do dostawców usług cyfrowych charakteryzuje się przewagą sceptycyzmu. W większości analizowanych grup wiekowych ponad połowa respondentów deklaruje brak zaufania do firm technologicznych w zakresie należytej ochrony prywatności najmłodszych – wskaźnik ten wynosi od 49,6% (w grupie 10-13 lat) do 57,6% (w grupie 0-3 lata).

Wyrażone zaufanie wobec platform internetowych utrzymuje się na niskim poziomie we wszystkich kategoriach wiekowych (od 12,9% do 14,2%). Natomiast znaczną część próby stanowią osoby niezdecydowane – odpowiedź „brak zdania” wybierało od 28,5% do 37,5% badanych.

Jak powszechny brak zaufania do firm technologicznych przekłada się na **codzienne wybory cyfrowe i korzystanie z aplikacji przez rodziców?**

Wiek dziecka



Liczba badanych: 1131

Rodzice podzieleni na trzy części

Badani rodzice są głęboko podzieleni w kwestii sharentingu. Zbliżone liczebnie do siebie grupy: dostrzegają zagrożenie, uważają profile prywatne za bezpieczne bądź nie mają zdania w tej kwestii.

18,2% Brak konsekwencji rodziców

Blisko co piąty badany rodzic deklaruje, że nie ufa firmom technologicznym w kwestii ochrony prywatności, a jednocześnie uważa, że publikowanie zdjęć dziecka jest bezpieczne, jeśli profile są prywatne.

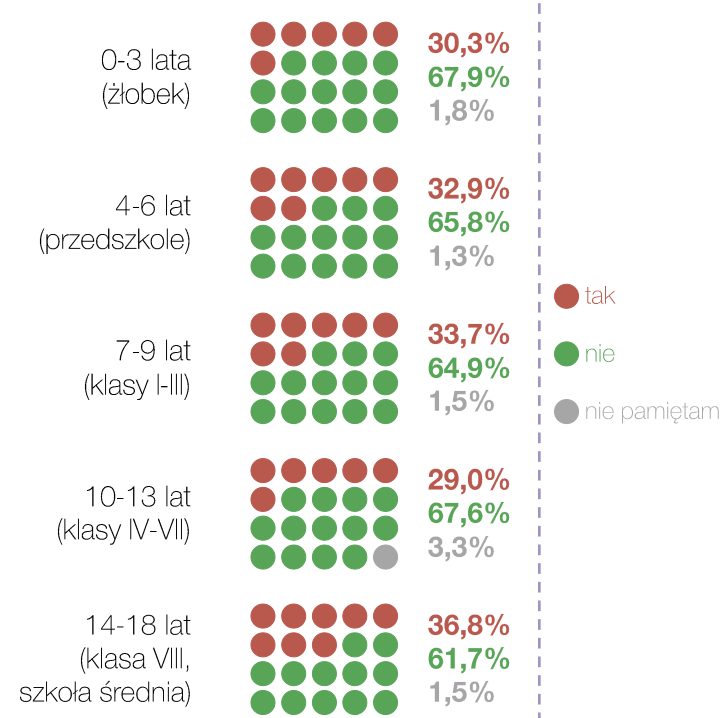
Kwestia bezpieczeństwa publikowania wizerunku dziecka na profilach prywatnych ukazuje wyraźny podział postaw wśród badanych opiekunów. Ze stwierdzeniem, że taka praktyka jest bezpieczna, zgadza się od 28,7% (w grupie 7-9 lat) do 36,2% respondentów (w grupie 14-18 lat). Odmienne zdanie („nie zgadzam się”) wyraża od 35,6% do 41,2% badanych.

Wyniki wskazują na brak jednoznacznego konsensusu wśród badanych rodziców w obszarze udostępniania wizerunku dzieci w mediach społecznościowych. Jednak największą uwagę przykuwa zestawienie tych odpowiedzi z zaufaniem respondentów do firm technologicznych. Wynika z niego, że aż 18,2% badanych mimo braku zaufania do firm technologicznych uważa, że publikowanie zdjęć dzieci jest bezpieczne, jeśli profile są prywatne.

Jak zachować **równowagę** między chęcią dzielenia się życiem rodzinnym a prawem dziecka do ochrony własnego wizerunku i prywatności?

Świadomość zagrożeń | Publikowanie zdjęć lub nagrań dziecka w Internecie (ostatnie 30 dni)

Wiek dziecka



Liczba badanych: 1131

29-37% Przynajmniej jeden kadr w sieci co miesiąc

Aż co trzeci ankietowany rodzic wrzucił do sieci zdjęcie lub nagranie swojego dziecka w ostatnim miesiącu.

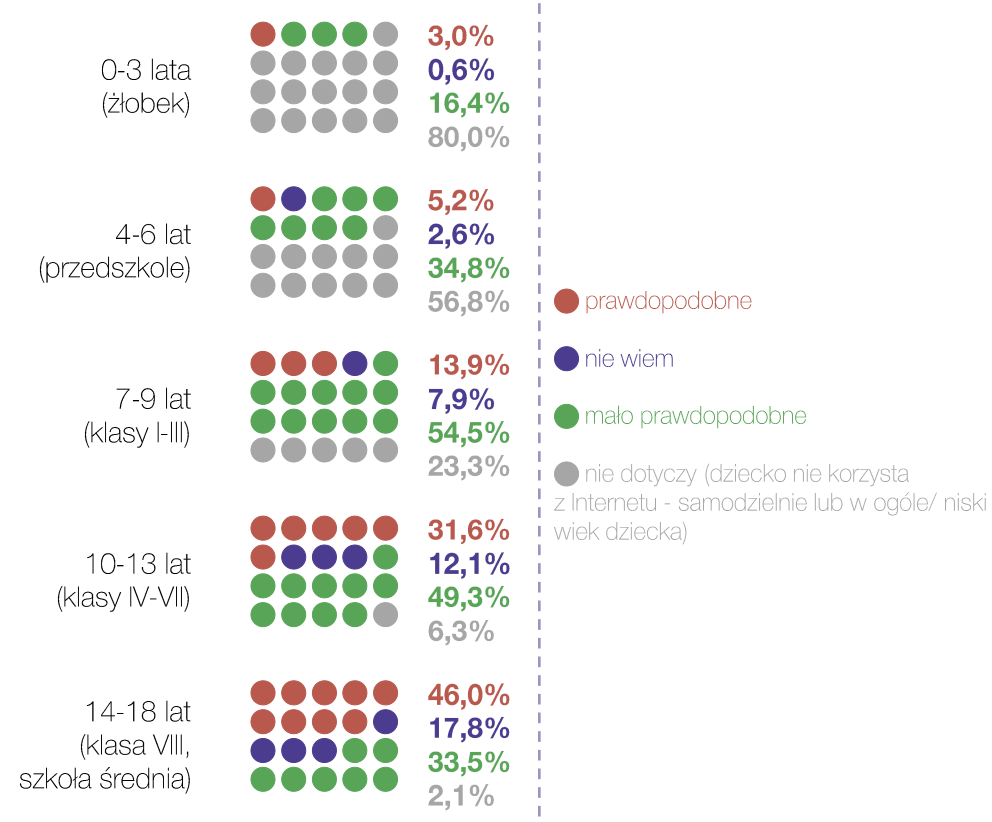
Deklaracje dotyczące publikowania zdjęć lub nagrań dzieci w okresie ostatnich 30 dni wykazują zbliżony poziom we wszystkich badanych grupach wiekowych. Udostępnianie materiałów wizerunkowych zadeklarowało od 29,0% (w grupie 10-13 lat) do 36,8% respondentów (w grupie 14-18 lat).

Większość respondentów we wszystkich kategoriach (od 61,7% do 67,9%) wskazała, że nie publikowała takich treści we wskazanym przedziale czasowym. Dane te wskazują na regularność praktyk związanych z udostępnianiem wizerunku dzieci u około jednej trzeciej badanych opiekunów, niezależnie od wieku dziecka.

Jakie długofalowe konsekwencje dla tożsamości cyfrowej młodego człowieka może mieć **tworzenie jego historii w sieci przez rodziców?**

Świadomość zagrożeń | Prawdopodobieństwo, że dziecko natrafiło w sieci na zdjęcia lub inne materiały o charakterze seksualnym

Wiek dziecka



Liczba badanych: 1131,
na wykresie nie ujęto odpowiedzi „Wolę nie odpowiadać”, które miały śladowy udział w badaniu

46,0% Trafna ocena rodziców?

Blisko połowa badanych rodziców młodzieży w wieku 14-18 lat uważa za prawdopodobne, że ich dziecko natrafiło w sieci na materiały o charakterze seksualnym. Czy faktyczna skala tego zjawiska nie jest jednak większa?

13,9% Wczesna inicjacja w podstawówce

Co siódmy badany rodzic dzieci z klas I-III zakłada, że dziecko zetknęło się z nagością lub pomogą w sieci.

17,8% Poziom niepewności

Wraz z wiekiem dziecka rośnie odsetek rodziców, którzy przyznają, że nie wiedzą, co może zobaczyć ich dziecko - apogeum przypada w szkole średniej.

Ocena prawdopodobieństwa natrafienia przez dziecko na treści o charakterze seksualnym wyraźnie rośnie wraz z wiekiem wychowanków. W grupach najmłodszych (0-3 lata oraz 4-6 lat) odsetek odpowiedzi „prawdopodobne” wynosi odpowiednio 3,0% i 5,2%.

Na etapie szkoły podstawowej wskaźnik ten wzrasta do 13,9% w grupie 7-9 lat oraz do 31,6% w grupie 10-13 lat. Wśród badanych rodziców młodzieży w wieku 14-18 lat blisko połowa (46,0%) uznaje taki kontakt za prawdopodobny, podczas gdy 33,5% uważa go za mało prawdopodobny, a 17,8% deklaruje brak wiedzy w tym zakresie.

Jak rozmawiać z dzieckiem

o szkodliwych treściach w sieci, aby nie bało się ono zwrócić do rodzica po natrafieniu na nieodpowiednie materiały?

5

Fasada pewności siebie

Kompetencje cyfrowe rodziców



Katarzyna Kierzek - psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna oraz certyfikowana seksuolożka kliniczna. Pracuje przede wszystkim z dziećmi, młodzieżą i ich rodzinami. Związana z Uniwersytetem SWPS, gdzie działa klinicznie i akademicko. Tworzy projekty psychoedukacyjne, m.in. „Kupka Chlupka” oraz seksuologiadziecieca.pl, poświęcone wspieraniu rozwoju i zdrowia dzieci oraz młodzieży. W 2026 roku uczestniczyła w Kathmandu Therapy Camp, wspierając dzieci oraz kadrę New Life Nepal.

Fundament cyfrowego bezpieczeństwa – komunikacja między rodzicem a dzieckiem od najmłodszych lat

Dane z raportu pokazują bardzo interesujący paradoks. Rodzice wysoko oceniają swoje kompetencje cyfrowe - większość deklaruje, że potrafi zweryfikować źródło informacji, rozpoznać manipulację, zmienić ustawienia prywatności czy ograniczyć dziecku dostęp do nieodpowiednich treści. Jednocześnie, wraz z wiekiem dziecka, coraz częściej pojawia się poczucie, że za rozwojem technologii trudno nadążyć.

Wraz z dorastaniem dziecka naturalnie zmniejsza się strefa bezpośredniego wpływu rodzica. Dziecko zyskuje prywatność, autonomię, własne relacje i przestrzeń, do których dorosły nie ma pełnego dostępu. Problem pojawia się wtedy, kiedy rosnąca autonomia nie została poprzedzona okresem wspólnego poznawania cyfrowego świata.

Dlatego fundamentem cyfrowego bezpieczeństwa powinna być dla mnie komunikacja, rozpoczęta znacznie wcześniej niż w okresie nastoletnim - właściwie od pierwszego momentu, w którym udostępniamy dziecku ekran. Najpierw może być to wspólne oglądanie, nazywanie tego, co widzimy, pokazywanie, że nie wszystko, co pojawia się na ekranie, jest prawdziwe czy dobre dla dziecka. Później rozmowa może dotyczyć reklam, algorytmów, prywatności, kontaktów z innymi osobami, treści seksualnych, przemocy, presji, grupy, czy tego, co zrobić, kiedy coś w sieci przestraszy, zawstydzi albo wzbudzi ciekawość.

Zabezpieczenia techniczne są potrzebne i mogą ograniczyć lub odroczyć kontakt dziecka z treściami, na które nie jest jeszcze gotowe, albo

z treściami, które są przekraczające i przemocowe. Nie mogą jednak zastąpić kompetencji dziecka. Z mojego doświadczenia gabinetowego wynika również, że wraz z wiekiem dzieci bardzo szybko uczą się obchodzić część ograniczeń ustawionych przez dorosłych.

W pewnym momencie rodzic nie jest już w stanie ochronić dziecka wyłącznie poprzez kontrolowanie urządzenia. Wtedy znaczenie ma to, co zostało zbudowane wcześniej: Czy dziecko rozpoznaje ryzyko? Czy potrafi zatrzymać się zanim coś kliknie? Czy umie zweryfikować informacje, zablokować kontakt, wyjść z niebezpiecznej sytuacji, poprosić o pomoc? Czy wie, że może przyjść do rodzica również wtedy, gdy zrobiło coś, czego nie powinno?

To właśnie dlatego niepokoi mnie sytuacja, w której dziecku bardzo wcześniej przekazujemy dużą autonomię cyfrową bez wcześniejszego etapu towarzyszenia.

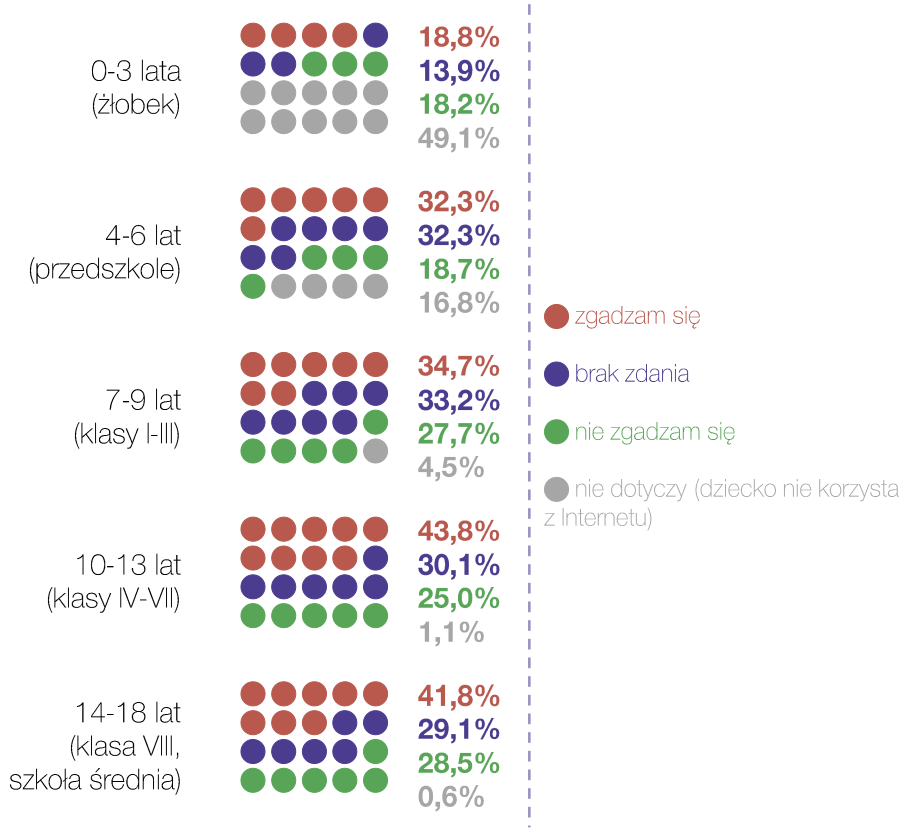
Jeżeli internet od początku staje się przestrzenią dziecka, a nie najpierw przestrzenią poznawaną wspólnie, gdzie rodzic może stopniowo przechodzić z roli przewodnika do roli zaangażowanego i dostępnego obserwatora, dziecko eksploruje ogromne środowisko informacyjne bez wystarczającej wiedzy o tym, jak rozpoznawać dezinformację, perswazję, ryzyko czy manipulację. Nie czekajmy więc do wieku 10-13 lat, kiedy, jak pokazują dane, poczucie dezorientacji rodziców jest najwyższe.

Wykorzystujmy lata wcześniejsze.

Liczba badanych: 1131

W jakim stopniu wysoka samoocena kompetencji cyfrowych rodziców przekłada się na **faktyczne bezpieczeństwo dzieci w sieci**?

Wiek dziecka



Liczba badanych: 1131

+40% Paradoxs samooceny

Choć 70-80% badanych rodziców nastolatków uważa swoje kompetencje za wysokie, to jednocześnie ponad 40% z nich czuje, że cyfrowy świat ich przerasta.

43,8% Bezradność u rodziców starszych dzieci

Duża część ankietowanych rodziców dzieci w wieku 10-13 lat otwarcie przyznaje bezradność wobec szybkości zmian w technologiach, z których korzystają ich dzieci.

32,3% Bezradność już 34,7% w przedszkolu

Poczucie zagubienia pojawia się zaskakująco wcześnie: już co trzeci z badanych rodziców przedszkolaków i uczniów klas I-III czuje, że nie nadąża za technologiami.

Deklaracje badanych opiekunów wskazują, że poczucie bezradności wobec tempa zmian technologicznych wykazuje tendencję wzrostową wraz z wiekiem wychowanków. W grupie rodziców dzieci w wieku 0–3 lata z analizowanym stwierdzeniem zgadza się 18,8% respondentów, podczas gdy w grupie przedszkolnej wskaźnik ten rośnie do 32,3%, a na etapie wczesnoszkolnym do 34,7%. Najwyższy odsetek deklaracji poczucia bezradności występuje wśród rodziców dzieci w wieku 10-13 lat (43,8%) oraz 14-18 lat (41,8%).

Jak zachować rolę przewodnika cyfrowego, gdy **technologie używane przez dziecko zaczynają przewyższać wiedzę rodzica?**

6

Państwo jako „cyfrowy rodzic”

Poparcie dla rozwiązań systemowych





Paweł Zegarow - psycholog, ekspert ds. cyberbezpieczeństwa specjalizujący się w obszarze czynnika ludzkiego, wykładowca oraz twórca kanału „Cyberpsychologia”, poświęconego psychologicznym aspektom funkcjonowania człowieka w świecie nowych technologii.

Wyzwanie na najbliższe lata - znalezienie właściwej równowagi między ochroną dziecka, odpowiedzialnością dorosłych i rolą państwa

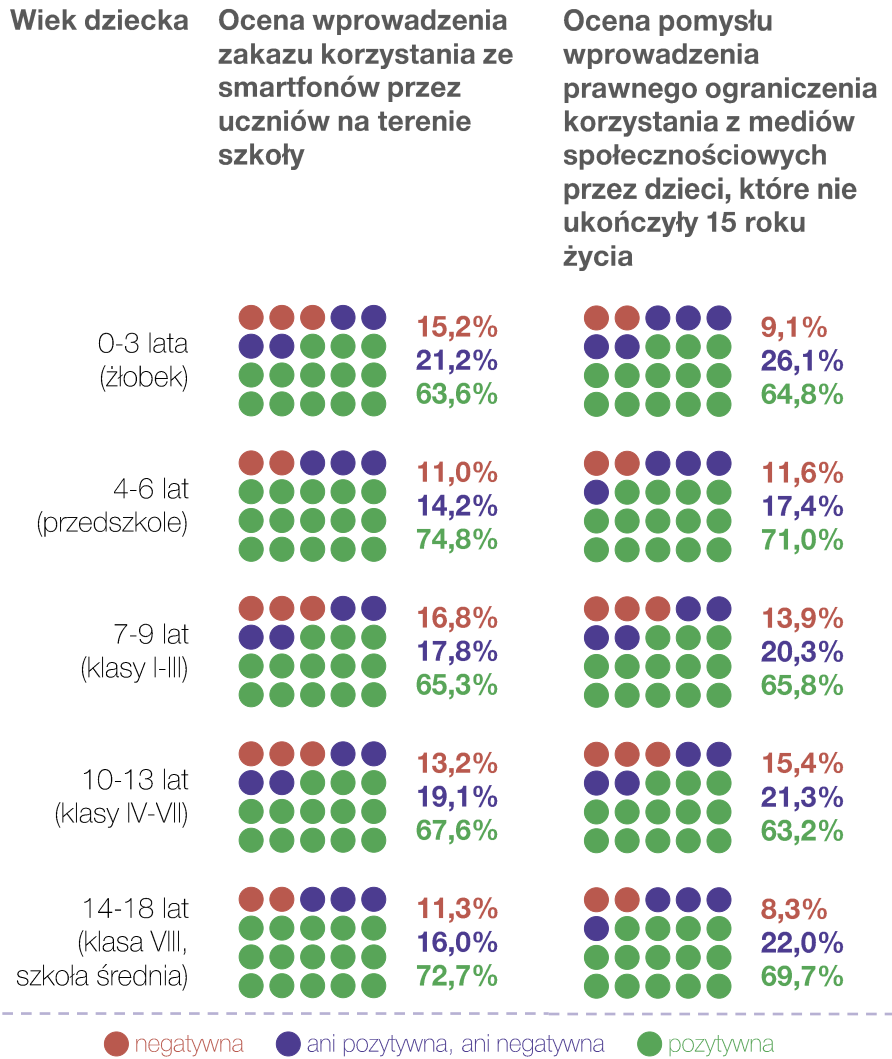
Wyniki przeprowadzonego badania pokazują, że polscy rodzice w dużej mierze oczekują od państwa ustanowienia wyraźnych granic korzystania przez dzieci z technologii. W zależności od wieku dziecka od 64% do 75% badanych popiera zakaz korzystania ze smartfonów na terenie szkoły, a od 63% do 71% popiera ograniczenie korzystania z mediów społecznościowych przez osoby poniżej 15. roku życia.

Interesującym punktem odniesienia w kontekście uzyskanych wyników jest Australia. To pierwszy kraj na świecie, który w grudniu 2025 r. wprowadził ograniczenie posiadania kont w wybranych mediach społecznościowych przez osoby poniżej 16. roku życia. Przykład Australii pokazuje istotną zmianę w sposobie myślenia o bezpieczeństwie dzieci w środowisku cyfrowym, czyli odejście od tradycyjnego modelu opartego na kontroli rodzicielskiej na rzecz odpowiedzialności systemowej.

Wyniki polskiego badania również wskazują, że rodzice coraz wyraźniej oczekują jasnych reguł obowiązujących w szkole i na platformach internetowych. Przez lata odpowiedzialność za cyfrowe wychowanie w dużej mierze spoczywała na rodzicach. Wydaje się jednak, że skala i tempo zmian technologicznych sprawiają, że coraz trudniej traktować bezpieczeństwo dziecka wyłącznie jako zadanie rodziny.

Dyskusja nad bezpieczeństwem dzieci w środowisku cyfrowym coraz częściej koncentruje się więc na tym, jak powinno być zaprojektowane środowisko cyfrowe, z którego dzieci będą mogły korzystać w sposób bezpieczny. Warto jednak podkreślić, że regulacje i rozwiązania

systemowe nie powinny być traktowane jako przeniesienie odpowiedzialności za cyfrowe wychowanie na państwo. Zakazy i ograniczenia mogą wyznaczać ramy bezpieczeństwa, ale nie zastąpią kompetencji cyfrowych, krytycznego myślenia ani przygotowania dziecka do samodzielnego funkcjonowania w świecie cyfrowym. Kluczowym wyzwaniem staje się więc znalezienie właściwej równowagi między ochroną dziecka, odpowiedzialnością dorosłych a rolą państwa.



Liczba badanych: 1131

64-75%

Większość za zakazem w szkołach

Większość badanych rodziców we wszystkich grupach wiekowych popiera całkowity zakaz korzystania ze smartfonów na terenie szkół.

63-71%

Social media od 15 roku życia

Większość badanych rodziców chce wprowadzenia twardego, prawnego zakazu korzystania z mediów społecznościowych przez dzieci poniżej 15 lat.

Duże poparcie dla odgórnych zakazów można, w świetle poprzednich wyników badania, interpretować (przynajmniej częściowo) jako próbę przeniesienia odpowiedzialności z poziomu rodziny na poziom systemowy. Poparcie to jest bardzo wyraźne, niezależnie od tego, czy pytamy o smartfony w szkołach, czy o prawny dostęp do mediów społecznościowych.

Czy dane te można interpretować jako otwarty mandat społeczny ze strony rodziców do **wprowadzania dalszych zmian legislacyjnych?**

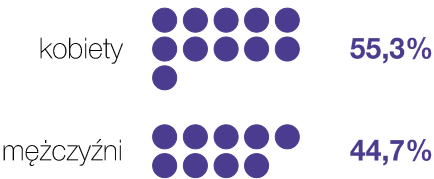


Charakterystyka badanych

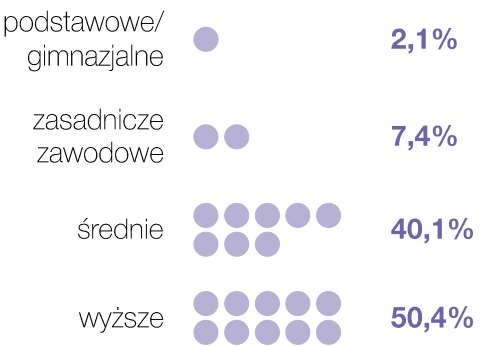


Charakterystyka badanych

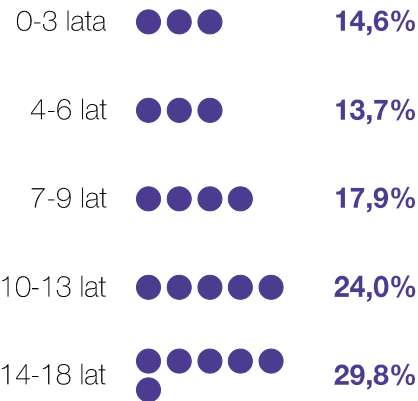
Płeć badanych



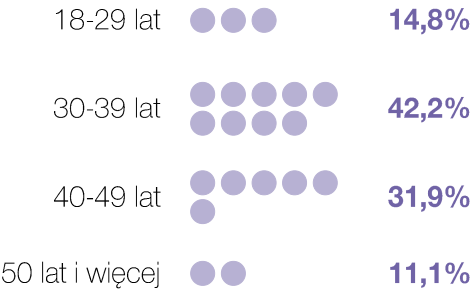
Wykształcenie badanych



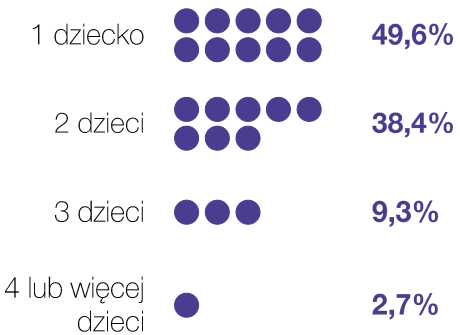
Wiek dzieci, których dotyczyło badanie



Wiek badanych



Liczba posiadanych dzieci



Płeć dzieci, których dotyczyło badanie



Liczba badanych: 1131



Opis realizacji badania



Opis realizacji badania

Cele badania

Głównym celem przeprowadzonego badania była wieloaspektowa diagnoza wzorców korzystania z technologii cyfrowych i Internetu przez dzieci i młodzież w wieku do 18 lat z perspektywy ich rodziców. Badanie miało na celu określenie poziomu kontroli rodzicielskiej, rozpoznanie świadomości zagrożeń cyfrowych, ewaluację subiektywnych kompetencji cyfrowych dorosłych oraz poznanie ich postaw wobec systemowych regulacji prawnych.

Metodologia badania

Badaniem objęto 1131 rodziców/ opiekunów dzieci i młodzieży w wieku 0–18 lat. Respondenci zostali zrekrutowani w ogólnopolskim internetowym panelu badawczym MNPANEL, a dane zebrano techniką CAWI. Strukturę próby kontrolowano pod względem wieku dziecka, wyodrębniając pięć grup wiekowych: 0–3 (n=165), 4–6 (n=155), 7–9 (n=202), 10–13 (n=272) oraz 14–18 lat (n=337).

W przypadku respondentów posiadających więcej niż jedno dziecko proszono o udzielanie odpowiedzi w odniesieniu do dziecka, które - w ocenie rodzica/ opiekuna - w największym stopniu korzystało z Internetu i urządzeń ekranowych. W związku z tym wyniki badania należy interpretować jako deklaracje rodziców/ opiekunów dotyczące wskazanego przez nich dziecka, a nie jako bezpośredni pomiar zachowań całej populacji dzieci i młodzieży w Polsce.

W praktyce oznaczało to, że rodzice w ponad 90% przypadków odpowiadali nt. swojego najstarszego dziecka.

Na etapie analitycznym skontrolowano również, czy próba ważona względem wielkości miejscowości różni się od próby badawczej. Po upewnieniu się, że różnice są nieistotne z punktu widzenia celów badania, dokonano analiz na nieważonym zbiorze.

Opis realizacji badania

Badanie zrealizowano bezpłatnie przy wsparciu merytorycznym KidsAlert. Należy jednak zaznaczyć, że badanej grupy rodziców nie należy wiązać ze społecznością rodziców obserwujących działania KidsAlert.

Po uprzednim badaniu pilotażowym właściwe badanie zostało przeprowadzone w dniach 28.07.2026 - 04.08.2026. W toku realizacji badania zastosowano metody kontroli jakości pozyskiwanych danych, które m.in. uniemożliwiały powtórne wypełnienie kwestionariusza przez tego samego respondenta oraz kontrolowały poziom koncentracji wypełniających podczas badania. Po zakończeniu badania finalna baza wypełnień została dodatkowo zwalidowana pod kątem jakości uzyskanych danych.

Autorzy raportu i koncepcji badawczej:

Dr Marek Zajic
Damian Nalepa
Ewelina Dulka



Realizacja badania wśród rodziców w Polsce:

Agencja Badawcza Fast Solutions
za pośrednictwem panelu badawczego

MNPANEL



Konsultacja merytoryczna:

Kinga Szostko



KidsAlert