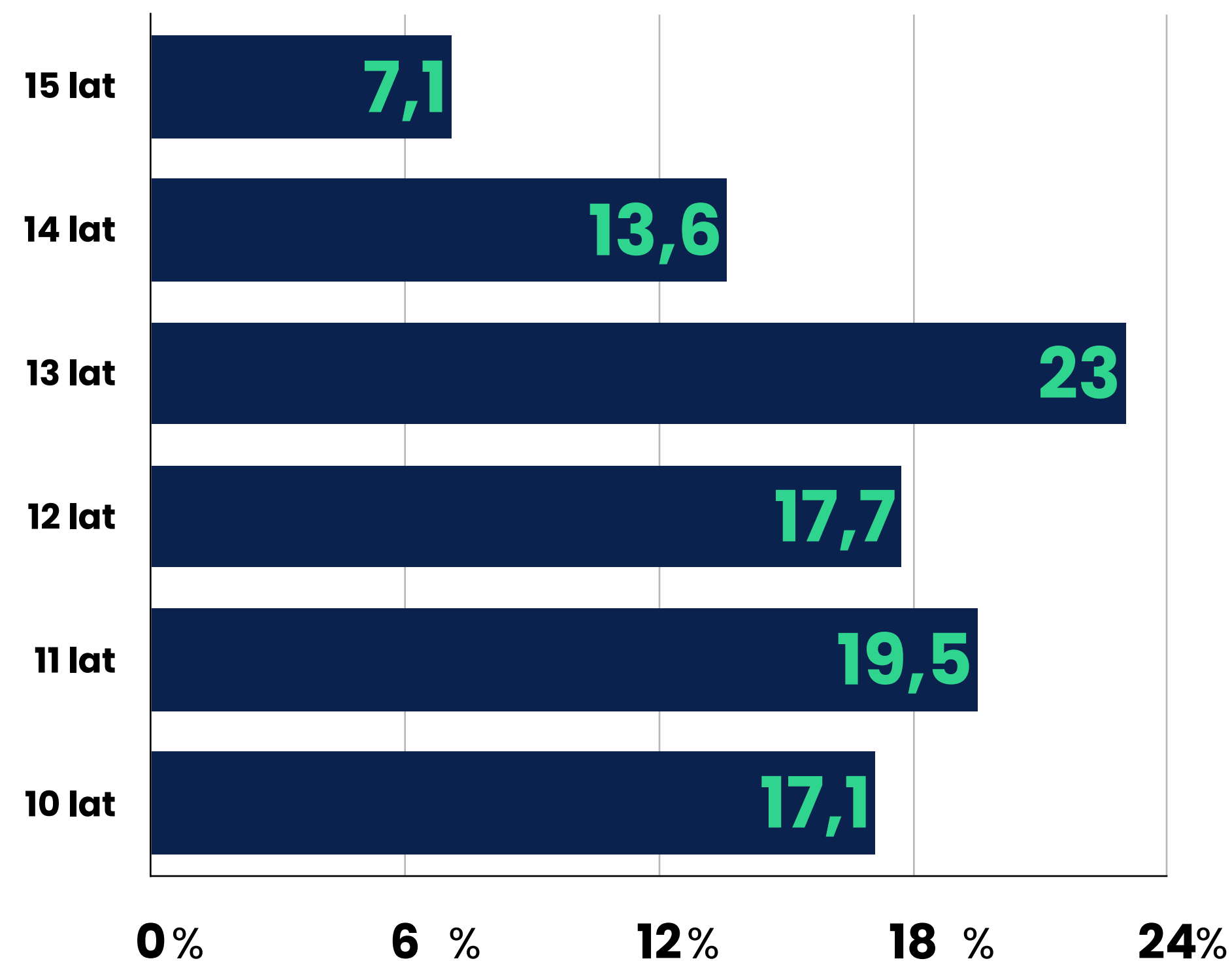


# Szkoła Podstawowa im. prof. Jana Czekanowskiego w Cmolasie



# Ile masz lat?\*

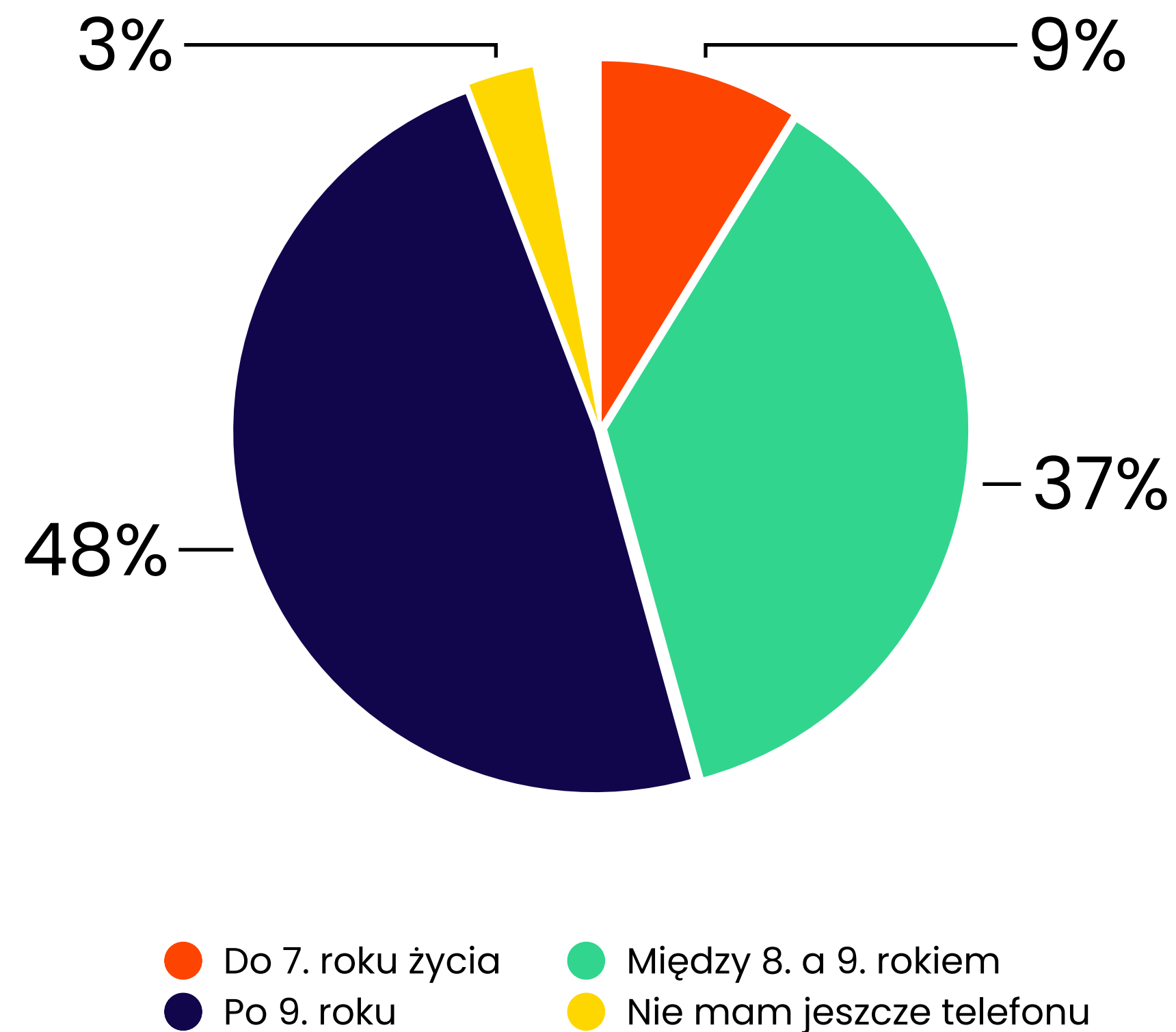


Badanie objęło 169 uczniów. Główny przedział wiekowy uczestników badania obejmował dzieci w wieku **10–14 lat**, które stanowiły ponad 90% grupy. W młodszych klasach (3–5) część pytań została uproszczona językowo. W sytuacjach, gdy poszczególne grupy wiekowe dostała pytanie kierowane tylko do nich, zostało to zaznaczone przy tytule pytania.

Warto zaznaczyć, że wiek nastoletni to czas, gdy kora przedczołowa – część mózgu odpowiedzialna za podejmowanie decyzji, szacowanie ryzyka, kontrolę emocji – jest jeszcze w trakcie rozwoju. Dlatego młodzi ludzie są szczególnie podatni na uzależnienia, ponieważ intensywnie działająca dopamina nie jest efektywnie kontrolowana przez korę przedczołową jak u dorosłych.

\* W odniesieniu do wszystkich pytań ankiety, podane wyniki nie zawsze sumują się do 100%, ponieważ pominięto odpowiedzi zawierające puste pola oraz te o charakterze humorystycznym.

# Ile miałeś lat, gdy dostałeś/aś swój pierwszy telefon?

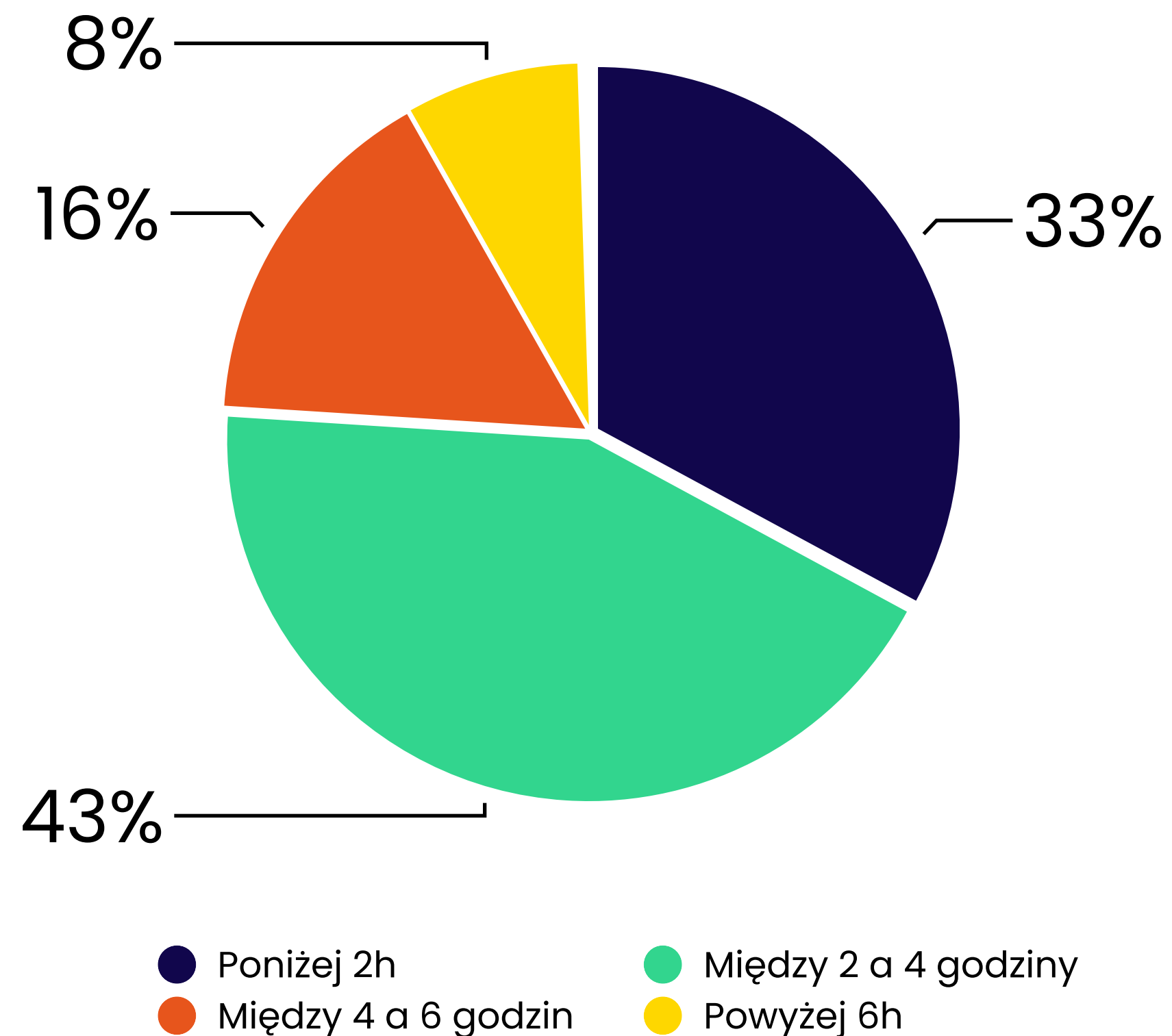


Wynik z badania wskazuje, że uczniowie objęci analizą otrzymali swój pierwszy telefon nieco później niż wynosi średnia ogólnopolska – według raportu NASK „Nastolatki 3.0” kształtuje się ona na poziomie 8 lat i 5 miesięcy, podczas gdy w badanej grupie największa grupa dzieci dostała telefon dopiero po ukończeniu 9. roku życia.

## Zalecenia

Chociaż nie istnieją oficjalne medyczne wytyczne dotyczące odpowiedniego wieku na pierwszy telefon, warto zadbać, by był to moment, gdy dziecko zacznie przejawiać oznaki emocjonalnej dojrzałości, która pozwoli mu na bezpieczne i świadome korzystanie. Każde dziecko osiąga ten etap w innym tempie, lecz ważne jest, aby jako rodzic podkreślić, że telefon powinien służyć przede wszystkim jako narzędzie komunikacji i środek bezpieczeństwa, a nie substytut pasji i relacji. Warto też ustalić zasady użytkowania telefonu, a także wybrać model dostosowany do młodszych użytkowników, na przykład bez dostępu do internetu lub z ograniczonymi funkcjami, głównie przeznaczony do kontaktu z rodzicami.

# Średnio, ile godzin dziennie łącznie korzystasz z telefonu, komputera lub tabletu?

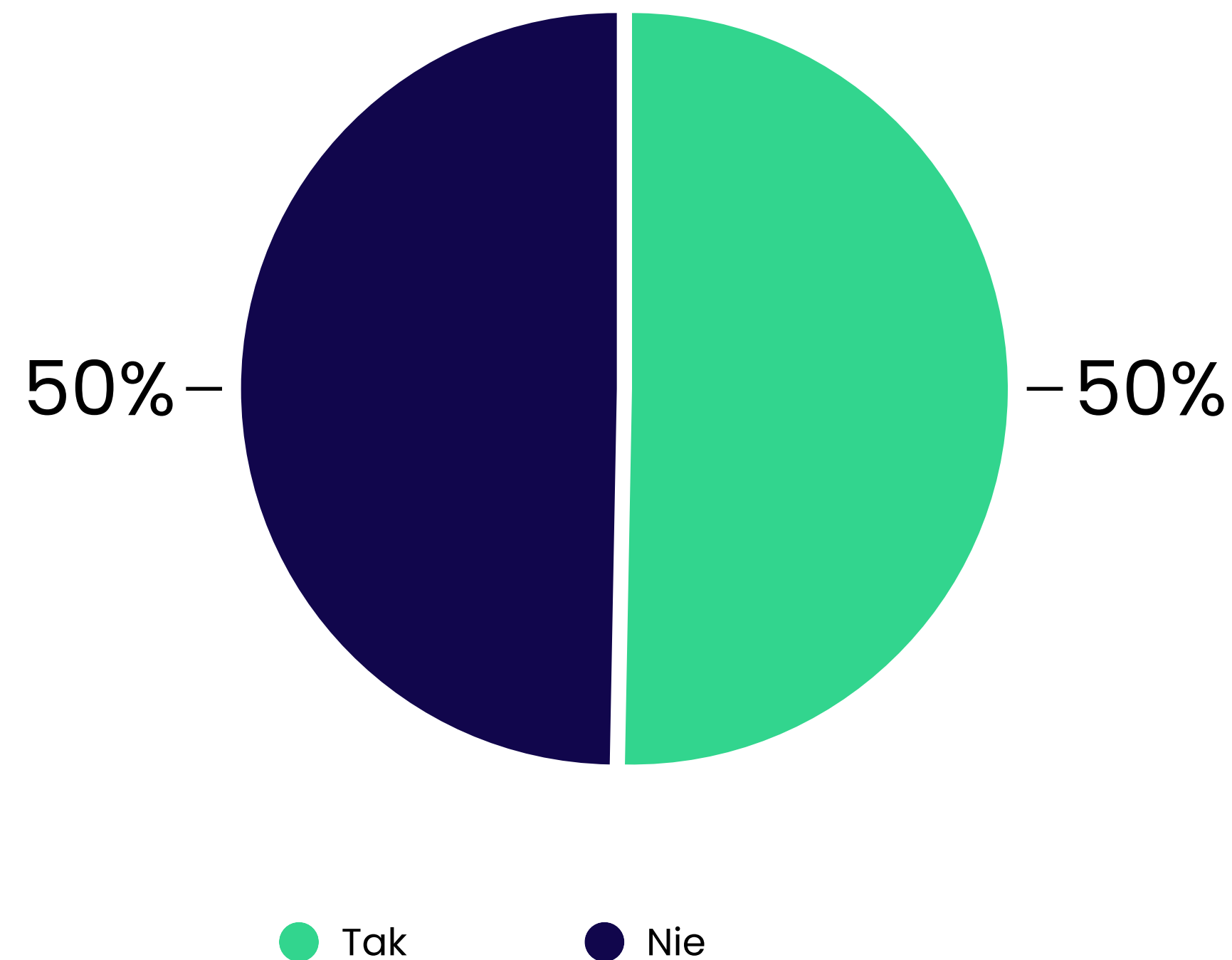


Największa grupa badanych uczniów korzysta z urządzeń ekranowych od 2 do 4 godzin dziennie. Niepokojący jest jednak odsetek dzieci spędzających przed ekranem więcej niż 4 godziny – łącznie 41 uczniów, co stanowi **niemal co czwartą badaną osobę (24,2%)**. Warto odnotować, że czas spędzany przed ekranem wyraźnie rośnie wraz z wiekiem uczniów.

## Zalecenia

Zgodnie z zaleceniami WHO, dzieci w wieku od 2 do 5 lat powinny ograniczyć czas spędzany przed ekranem do maksymalnie jednej godziny dziennie, podczas gdy dzieciom poniżej 2 roku życia zaleca się unikanie ekranów całkowicie. Dla starszych dzieci normy mogą być nieco luźniejsze, lecz zaleca się, by nie przekraczały dwóch godzin dziennie. Warto też zaznaczyć, że w ciągu dnia należy znaleźć czas na aktywność fizyczną, a zgodnie z rekomendacjami WHO, dzieci i młodzież powinny wykonywać jej co najmniej 60 minut dziennie.

# Czy masz lub miałeś zainstalowany Family Link lub inny program ochrony rodzicielskiej?

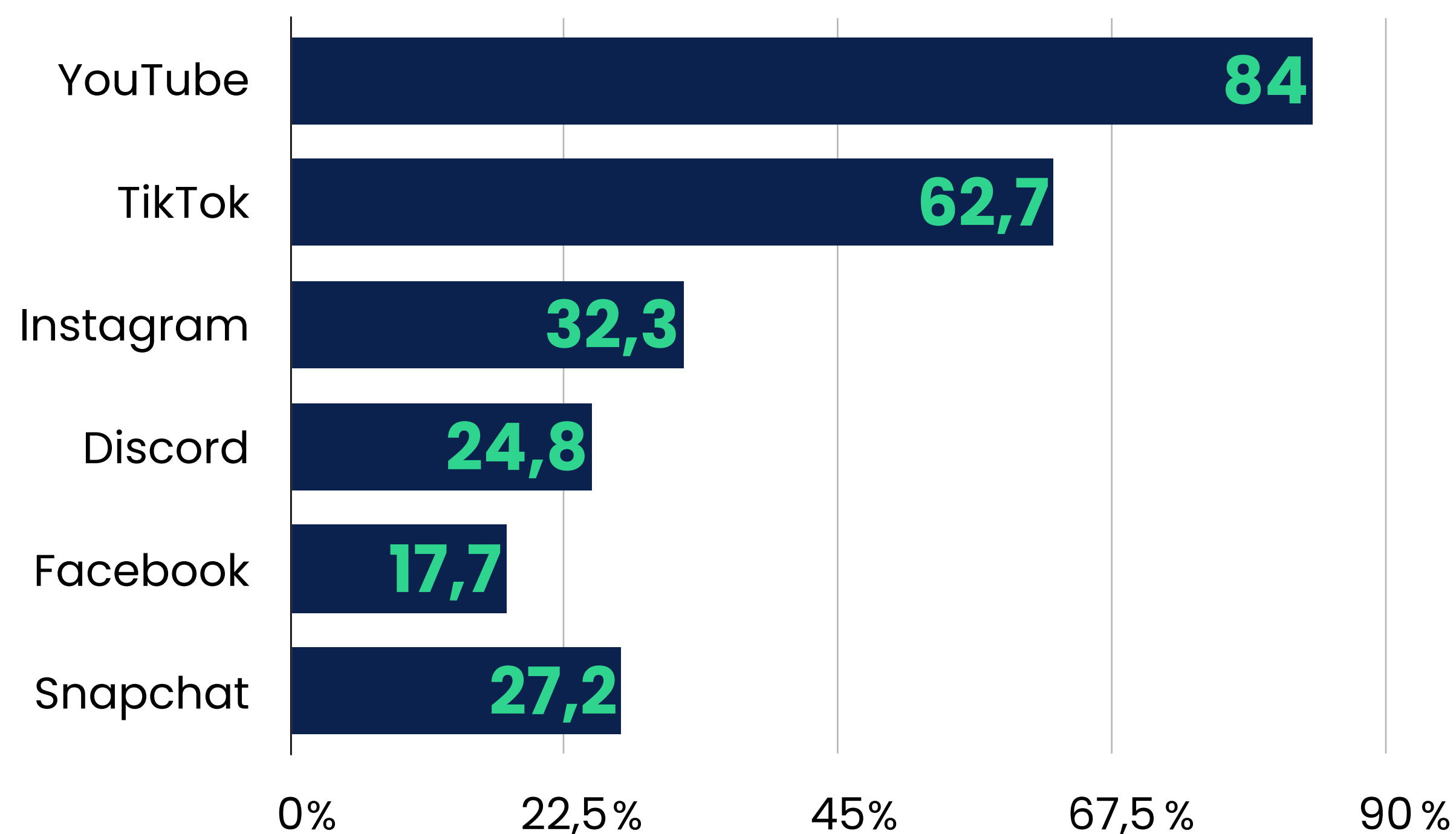


Program ochrony rodzicielskiej ma lub kiedyś miało na swoim urządzeniu zainstalowany dokładnie połowa uczniów. Wdrożenie programu kontroli rodzicielskiej pozwala m.in na dostarczanie informacji o lokalizacji dziecka, blokowanie dostępu do niewłaściwych treści, czy limitowanie czasu w internecie.

## Zalecenia

Wdrożenie programu kontroli rodzicielskiej to ważny krok w edukacji cyfrowej. Przed jego zastosowaniem ważne jest, aby przeprowadzić otwartą rozmowę z dzieckiem o powodach takich działań. Wyjaśnij, że celem nie jest ograniczenie wolności czy inwigilacja, a ochrona i bezpieczeństwo. Ważne jest, by podawać konkretne, zrozumiałe przykłady, dlaczego pewne strony, aplikacje czy działania online mogą być niebezpieczne.

# Wskaż 3 aplikacje, w których spędzasz w Internecie najwięcej czasu



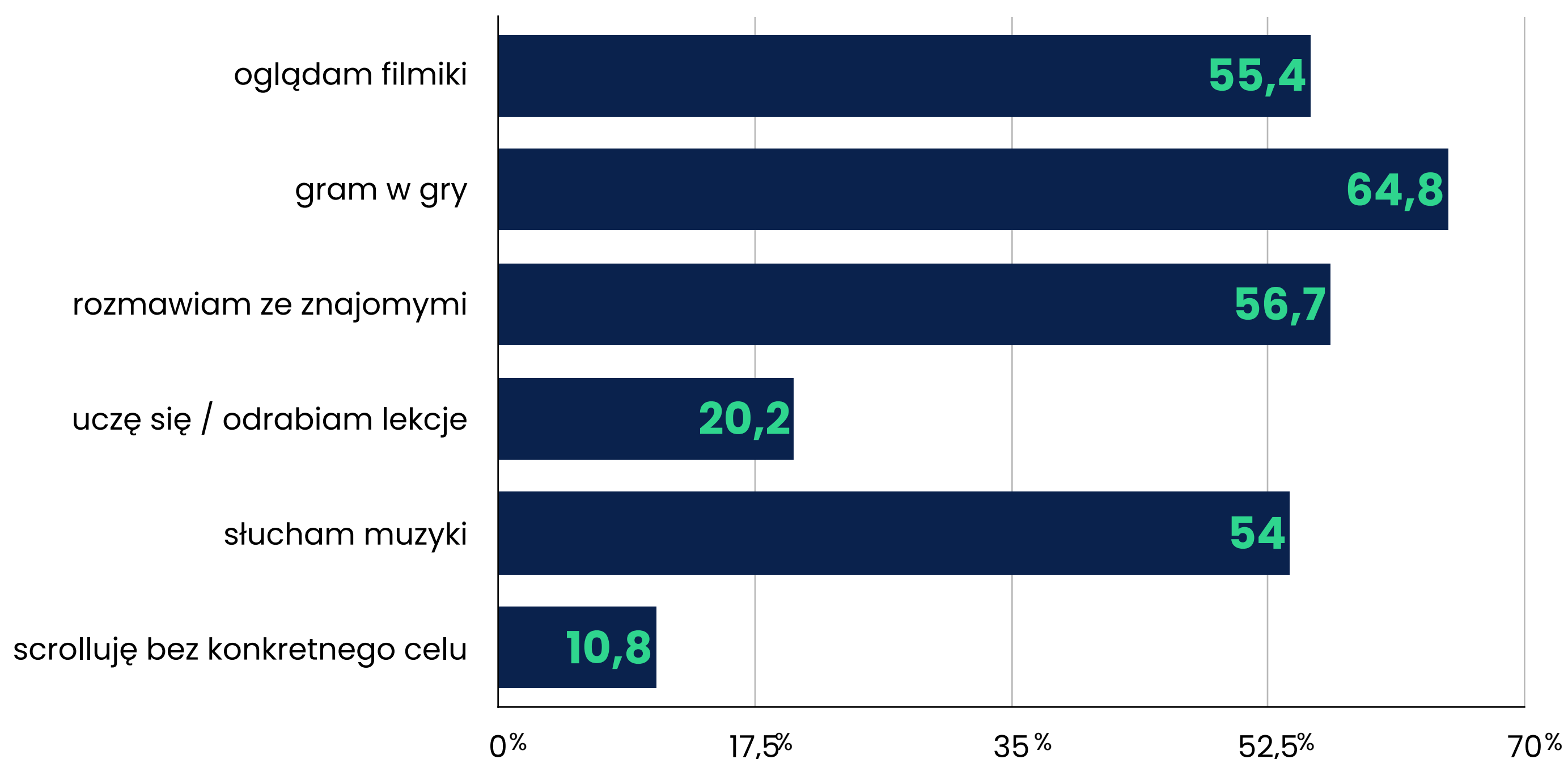
Najpopularniejsze aplikacje wśród dzieci i młodzieży w szkole to YouTube, TikTok i Instagram.

## Zalecenia

Jako rodzic, warto zrozumieć cyfrowe środowisko, w którym porusza się Twoje dziecko i nie bagatelizować świata mediów społecznościowych, w którym dorasta Twoje dziecko. Treści, które tam ogląda, mają realny wpływ na jego sposób myślenia, postrzegania siebie i innych. Osoby znane z internetu często stają się dla młodych ludzi autorytetami – takimi, z którymi spędzają więcej czasu niż z nauczycielami czy rodzicami. Zamiast odrzucać te treści, warto spróbować je zrozumieć. Obejrzeć kilka filmików, zajrzeć na profil ulubionego twórcy dziecka, zapytać, co w nim ciekawego. Nawet jeśli ten świat wydaje się obcy lub nieprzystępny, wejście w niego z ciekawością pokazuje dziecku, że to, co dla niego ważne, jest ważne także dla rodzica.

Pytanie kierowane do klas 3-5

# Co najchętniej robisz w internecie?



Najpopularniejszą aktywnością wśród dzieci jest granie w gry online, równocześnie ponad połowa zaznacza, że internet stanowi dla nich także przestrzeń towarzyską.

Odpowiedź do klas 3-5

# Wskaż swoich ulubionych twórców internetowych.



**Czajnik** – Sebastian Czajewski, 22-letni youtuber, prowadzi kanał przyciągający miliony widzów i angażujący ich w konkursy z nagrodami takimi jak znaczne sumy pieniędzy, ekskluzywne wycieczki czy samochody. Na swoim koncie ma ekstremalne wyzwania, w tym spędzenie dziesiątek godzin w celi czy w trumnie. Wśród jego najpopularniejszych filmów są „100 randek w 24 godziny” i „Przetrwałem 50 godzin na bezludnej wyspie”. Jest założycielem i liderem projektu FRIENDZ– grupy influencerów, którzy łączą content lifestyle’owy z tworzeniem własnej muzyki. Debiutowali utworem „Do jutra”, który sami określają jako wakacyjny hymn pokolenia.

Odpowiedź do klas 6-8

# Wskaż swoich ulubionych twórców internetowych.



**Lakarnum** – Paweł Rosa, zyskał rozpoznawalność dzięki swojemu kanałowi, na którym komentuje i analizuje polskie paradokumenty, takie jak „Szkoła” czy „Trudne sprawy” – jest to format, który zyskał szerokie uznanie i pozwolił mu wyróżnić się w polskim internecie. Kanał Lakarnum śledzi 1,4 miliona widzów. W trakcie tzw. Pandora Gate został posądzony o wysyłanie nieestosownych wiadomości do 16-latki, do czego się przyznał i za co publicznie przeprosił.

# Wskaż swoje dwie ulubione gry.



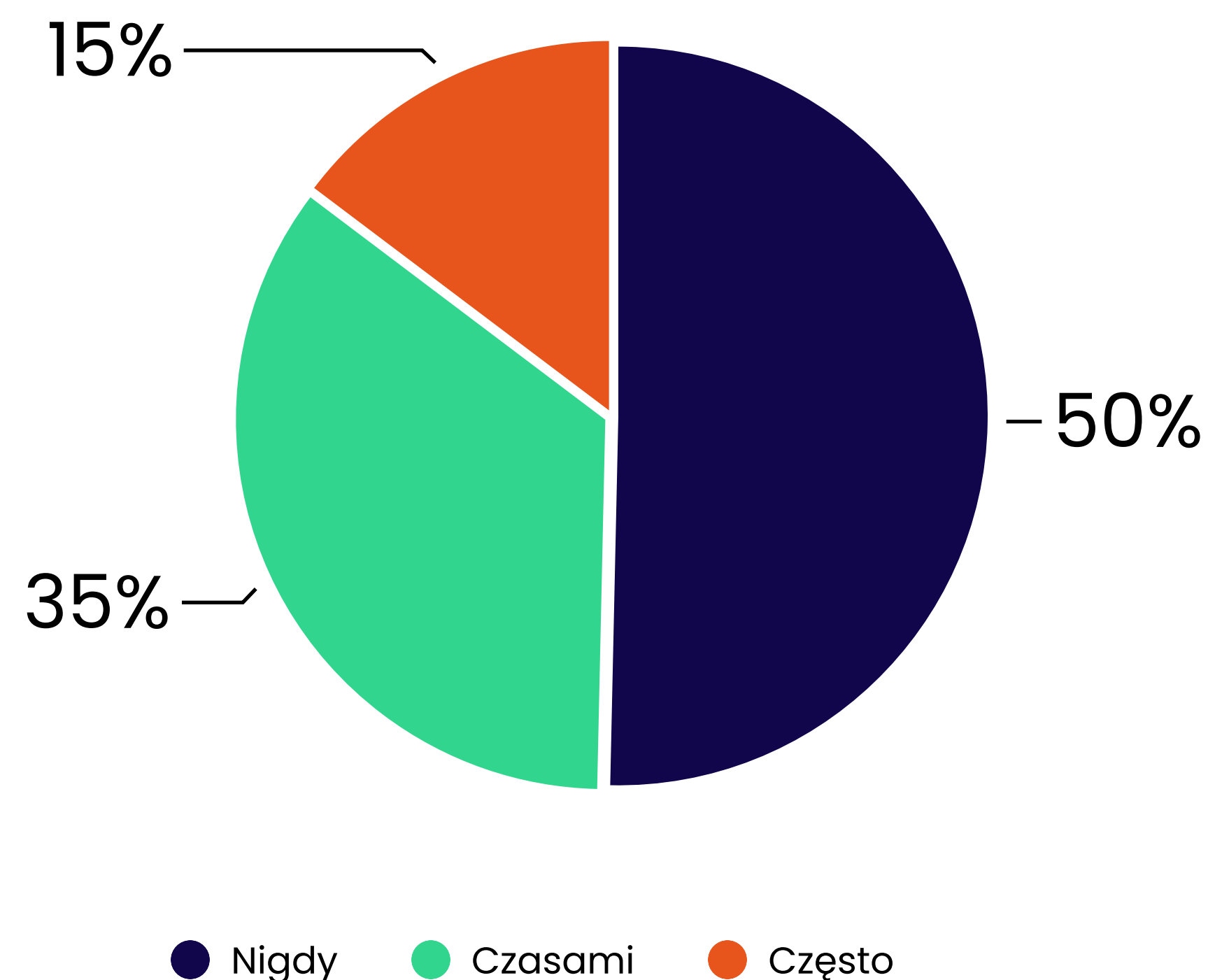
**Roblox** – jedna z najpopularniejszych platform na świecie, przyciągająca miliony dzieci i nastolatków. Użytkownicy grają w gry tworzone przez innych, tworzą własne wirtualne światy, rozmawiają ze sobą i kupują przedmioty za wirtualną walutę Robux. To połączenie gry, narzędzia kreatywnego i serwisu społecznościowego. Coraz częściej zwraca się jednak uwagę na problem groomingu – dorośli wykorzystują otwarty charakter platformy, by nawiązywać kontakt z dziećmi, zdobywać ich zaufanie i manipulować nimi lub wyciągać prywatne informacje. W odpowiedzi platforma zapowiedziała wprowadzenie od 2026 roku dodatkowych procesów weryfikacji wieku użytkowników, by ograniczyć ryzyko kontaktu dzieci z potencjalnymi zagrożeniami.

# Wskaż swoje dwie ulubione gry.



**Minecraft** – gra komputerowa, w której gracz porusza się po otwartym świecie zbudowanym z bloków, z których można tworzyć różne budowle, przedmioty i całe światy, a także swobodnie je modyfikować. Badania wskazują, że gra może wspierać rozwój umiejętności przestrzennych i pracy zespołowej, a jej potencjał edukacyjny jest wykorzystywany również w szkołach, choć przy nadmiernym korzystaniu może prowadzić do problematycznego używania. Ponieważ Minecraft umożliwia grę online i komunikację z innymi użytkownikami, istotne jest stosowanie ustawień kontroli rodzicielskiej, ograniczeń czatu oraz korzystanie z prywatnych lub moderowanych serwerów.

# Jak często zdarza Ci się rozmawiać z osobami, których nie znasz osobiście, podczas grania?

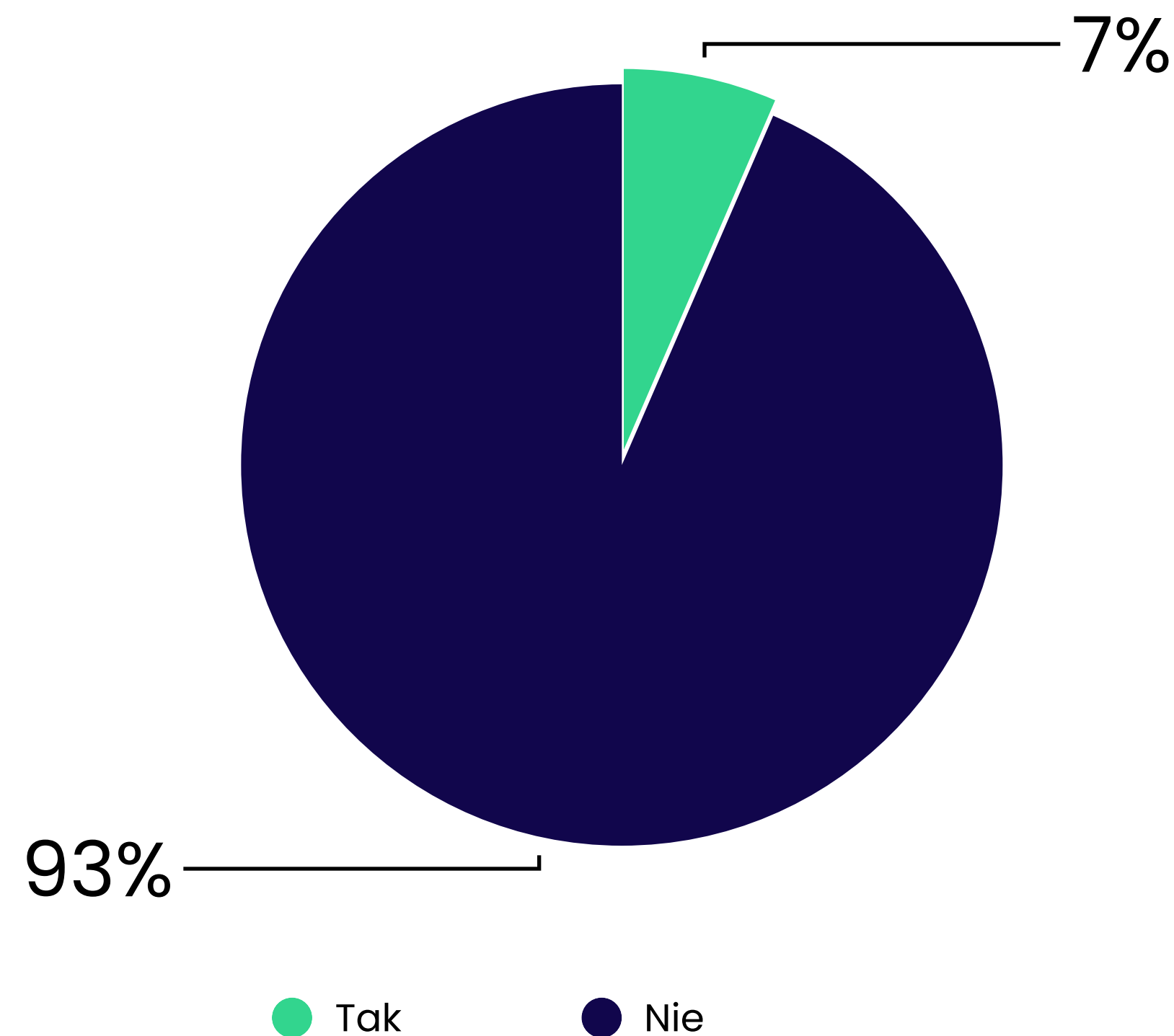


**Blisko połowa ankietowanych** (49%) przyznaje się do kontaktów z nieznanymi osobami podczas grania. To alarmujący wynik, ponieważ anonimowe środowisko gier online jest jednym z głównych kanałów, przez które dochodzi do groomingu, manipulacji psychologicznej, wyłudzenia danych osobowych i wykorzystywania dzieci.

## Zalecenia

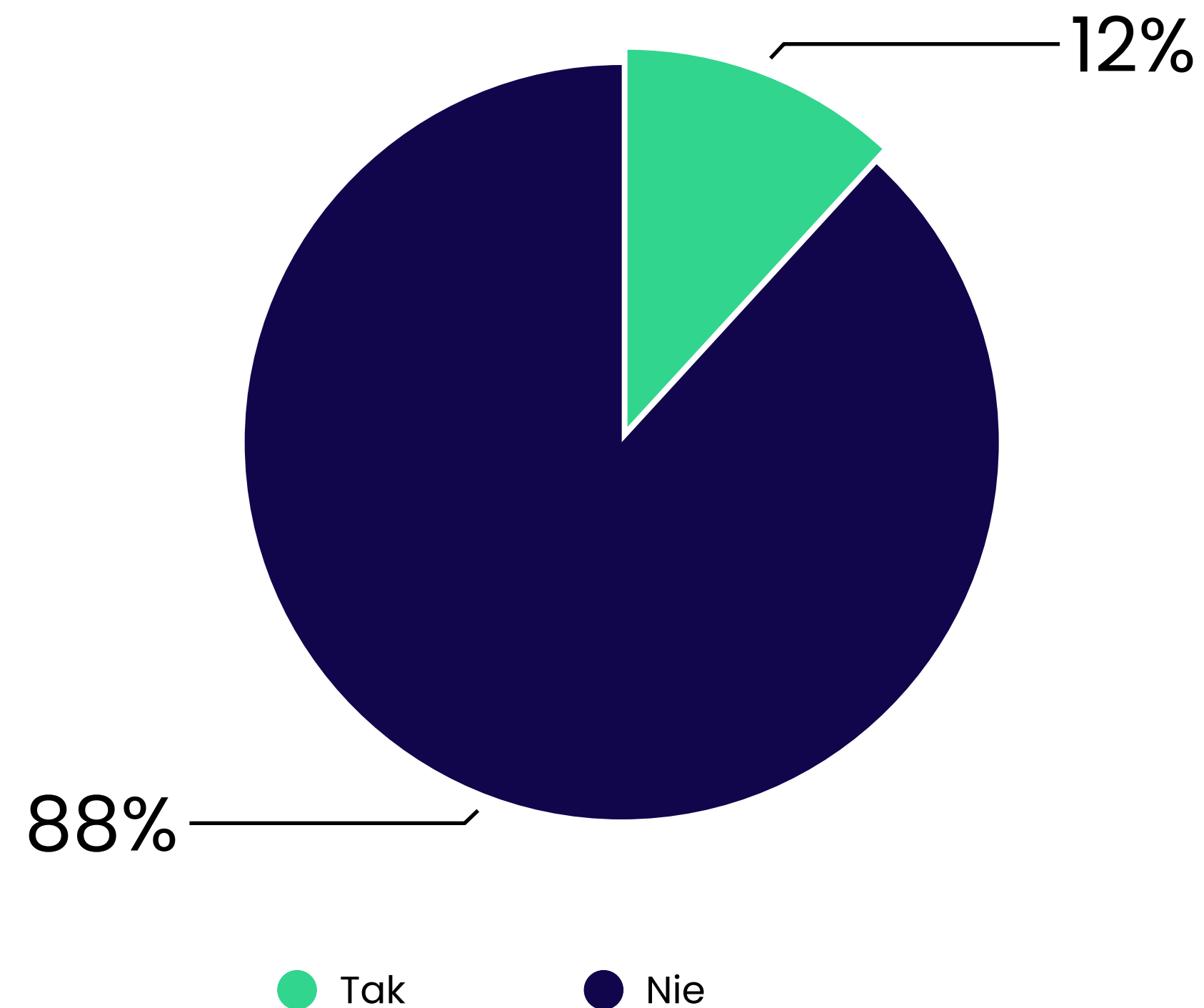
Ustalenie z dzieckiem jasnych zasad dotyczących komunikacji z nieznanymi w grach online jest kluczowe – dziecko powinno wiedzieć, że nie podaje swoich danych osobowych, nie przesyła zdjęć i nie przenosi rozmów na prywatne komunikatory. Regularne pytanie dziecka o to, z kim gra i rozmawia, buduje nawyk otwartości i pozwala wcześniej wychwycić niepokojące sytuacje.

# Czy brałeś/brałaś udział w internet challenge?



Internet challenge to aktywność w mediach społecznościowych, polegająca na wykonaniu określonego zadania i publikowaniu jego przebiegu w sieci. Zdecydowana większość uczniów deklaruje, że nigdy nie brała udziału w takiej aktywności. Wśród wymienionych wyzwań były wyzwania gamingowe, czyli zadania związane z grami komputerowymi polegające na ukończeniu gry w określonych warunkach lub osiągnięciu konkretnego wyniku, a także **Banana Sprite Challenge**, polegające na zjedzeniu dwóch bananów i wypiciu dużej ilości Sprite'a, co często powoduje mdłości i wymioty oraz **Cynamon Challenge** - zjedzenie pełnej łyżki mielonego cynamonu bez popijania, co może spowodować zadławienie oraz problemy z oddychaniem.

# Czy zdarza Ci się przebudzać w nocy i sprawdzać powiadomienia na telefonie?

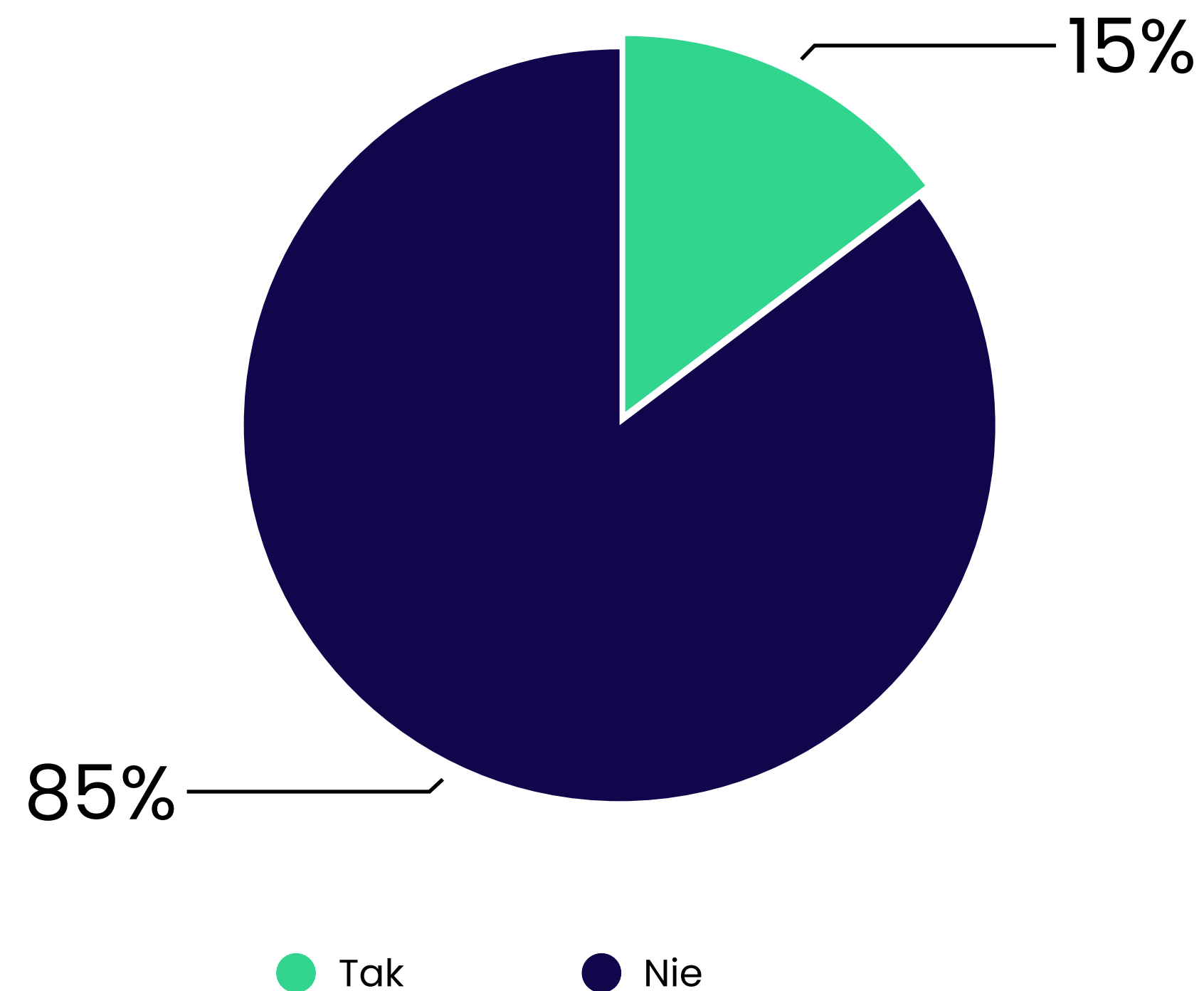


Dla 12% typowe jest nocne przeglądanie powiadomień, co sugeruje w tej grupie możliwość uzależnienia od urządzeń cyfrowych i potrzebę stałego dostępu do informacji. Ciągłe zalewanie informacjami z różnych źródeł mediów może prowadzić do przebudźcowania, które nie tylko utrudnia skupienie i efektywną pracę w ciągu dnia, ale również może przyczyniać się do problemów ze snem.

## Zalecenia

Jeśli dziecko ma problem z przebudzaniem się w nocy, ważne jest podjęcie kroków, które mogą pomóc zarówno zmniejszyć to zachowanie, jak i poprawić jakość snu. Warto zachęcić do wyłączania urządzeń elektronicznych co najmniej godzinę przed planowanym czasem snu, a także rozważyć przechowywanie urządzeń poza sypialnią, by uniknąć pokusy sprawdzania powiadomień. Ważne jest również stworzenie wieczornej rutyny, która sprzyja relaksacji, a także samemu stosowaniu się do tych zasad, by poprzez przykład pokazywać jak ważne jest dbanie o zdrowy sen.

# Czy czujesz się źle, gdy nie masz telefonu przy sobie?

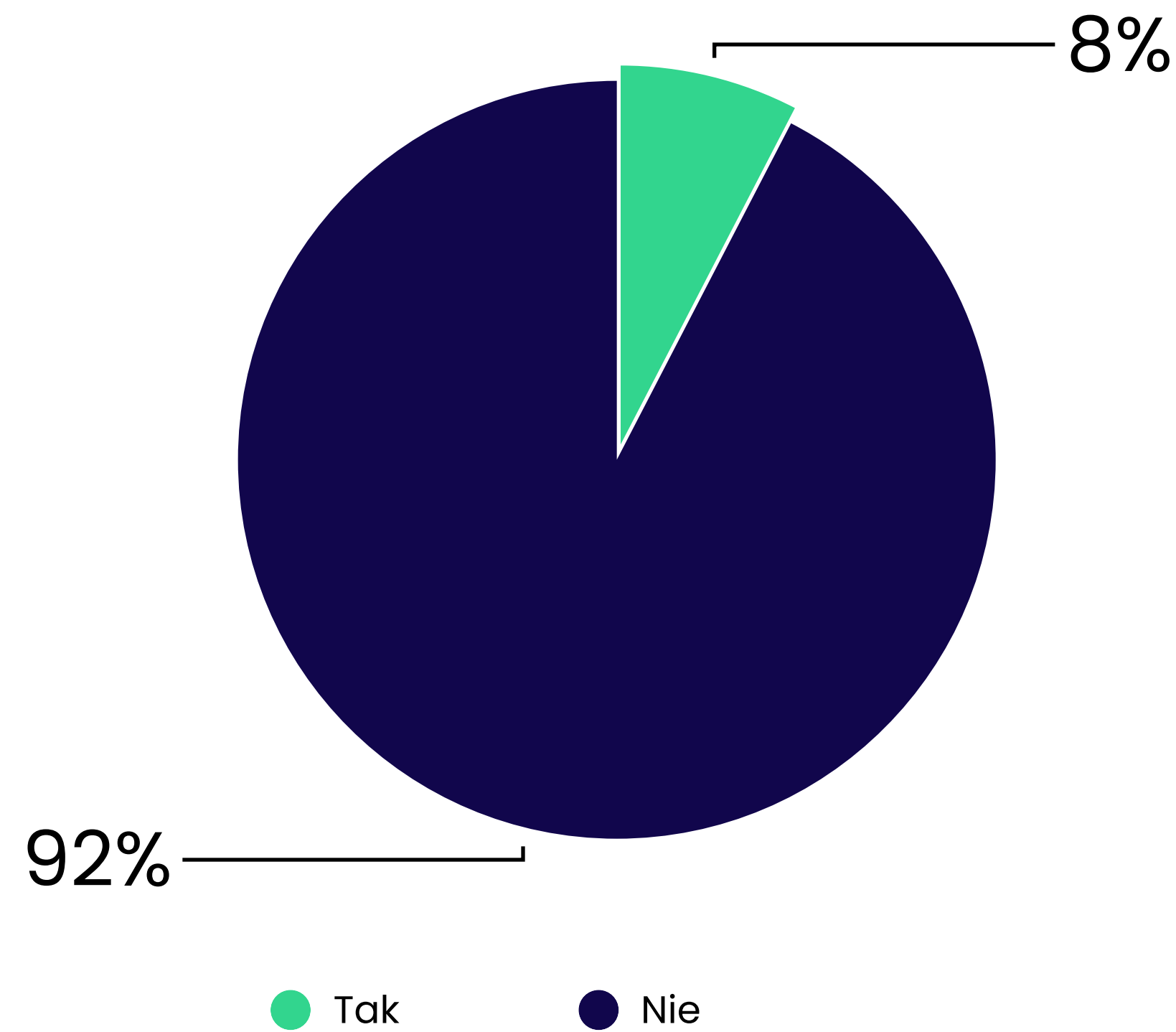


Podobna grupa uczniów, która budzi się w nocy i sprawdza powiadomienia, przyznaje, że czuje się źle, gdy nie ma przy sobie telefonu. Zjawisko to jest ściśle związane z tzw. nomofobią, czyli lękiem przed brakiem dostępu do telefonu komórkowego. Nomofobia objawia się niepokojem, agresją, a nawet paniką w sytuacji, gdy telefon jest niedostępny, rozładowany lub poza zasięgiem sieci.

## Zalecenia

Gdy zauważasz, że Twoje dziecko odczuwa dyskomfort bez telefonu, nie bagatelizuj tego. Obserwuj, czy objawy są fizyczne lub psychiczne, i spróbuj zrozumieć przyczynę zachowania. Jeśli problem wpływa na codzienne funkcjonowanie lub podejrzewasz uzależnienie, skonsultuj się ze specjalistą. Jako rodzic możesz wpłynąć na sytuację, ustalając zasady, jak zakaz używania telefonu podczas posiłków czy zachęcanie do aktywności poza technologią. Twoje wsparcie i zaangażowanie mogą odegrać kluczową rolę.

# Czy zdarza się, że media społecznościowe, z których korzystasz, sprawiają, że gorzej się postrzegasz?

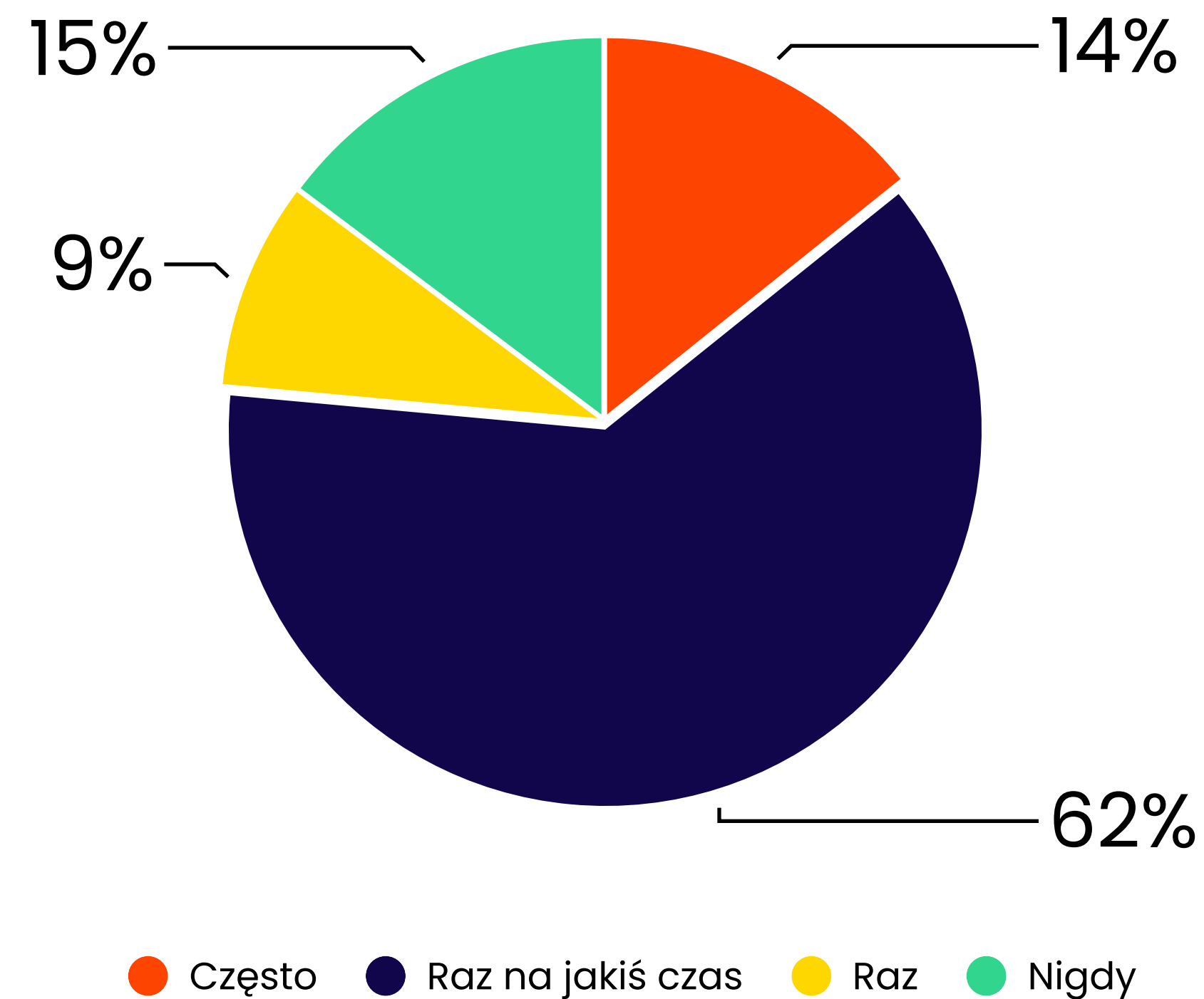


Zdecydowana większość badanych uczniów deklaruje, że media społecznościowe nie wpływają negatywnie na ich nastrój ani poczucie wartości. **Widoczna jest jednak różnica między dziewczętami a chłopcami:** wśród dziewcząt negatywny wpływ mediów społecznościowych na samopoczucie odczuwa 11% podczas gdy wśród chłopców dotyczy to zaledwie 3,8%. Dziewczeta są zatem prawie trzykrotnie bardziej narażone na negatywne oddziaływanie mediów społecznościowych na obraz własnej osoby.

## Zalecenia

Warto przypominać dzieciom, że treści, które widzą w internecie są często wyretuszowane i obliczone na sprzedaż. Zachęcaj dziecko do obserwowania wartościowych treści i profili promujących autentyczność, akceptację i różnorodność. Regularne odpoczynki od mediów społecznościowych i telefonu pomogą Twojemu dziecku dostrzec prawdziwe wartości życia, uwzględniając jego naturalne niedoskonałości oraz szczerłość.

# Jak często rodzice rozmawiają z Tobą na temat zachowania i zagrożeń w internecie?

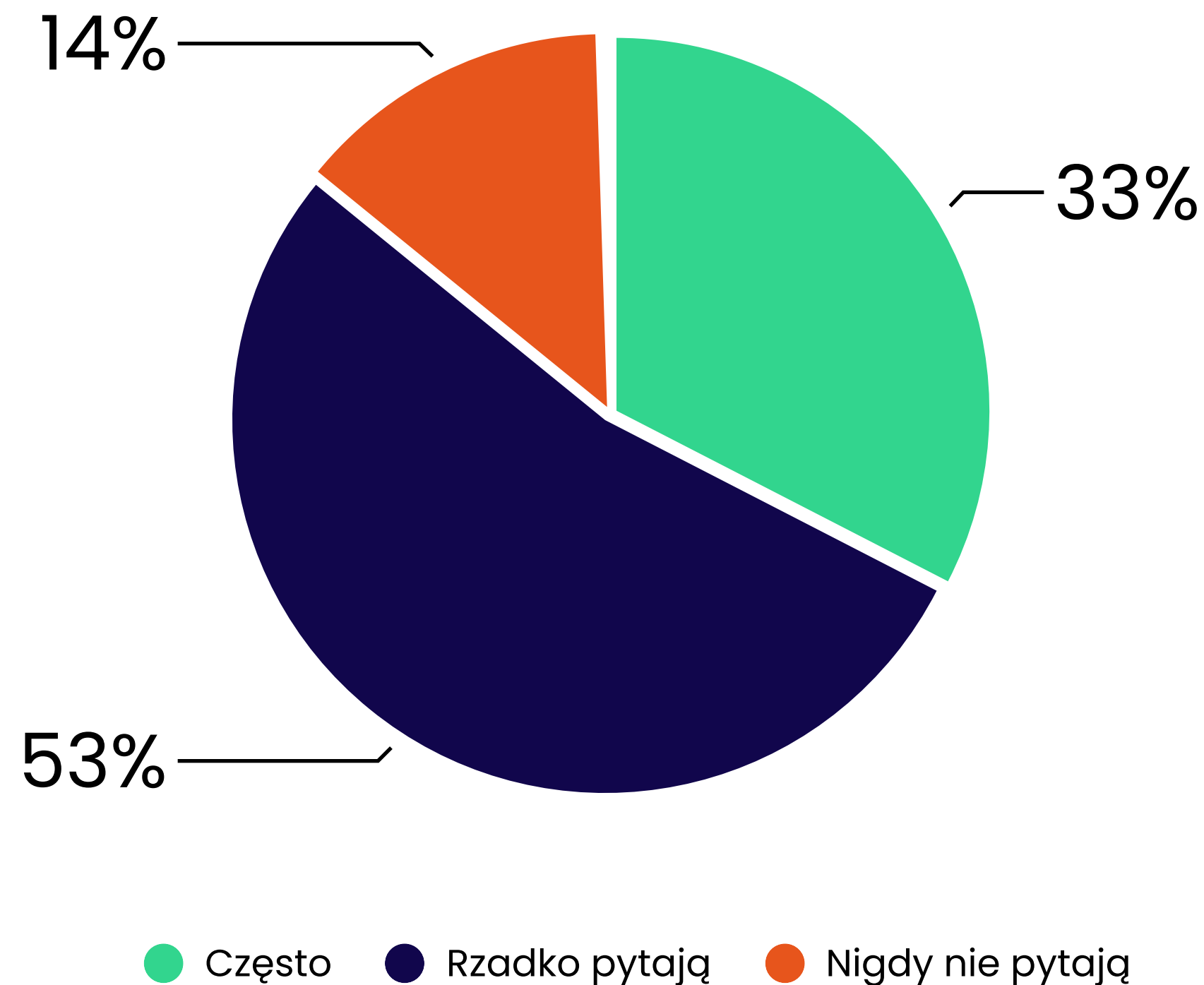


**Blisko jedna czwarta wskazuje, że rodzice na temat zagrożeń w sieci rozmawiało z nimi raz lub nigdy.** Brak takich rozmów może skutkować nieświadomością dzieci co do istniejących niebezpieczeństw, nieumiejętnością radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz ignorowaniem konsekwencji własnych działań online.

## Zalecenia

Regularne rozmowy o specyfice internetu, obecnych trendach oraz potencjalnych zagrożeniach są fundamentem w budowaniu świadomości i odpowiedzialnego korzystania z sieci. Brak takich dyskusji nie tylko ogranicza wiedzę dzieci na temat ryzyk związanych z internetem, ale także może pogłębiać dystans w relacjach rodzinnych. Warto pamiętać, że zjawiska zachodzące w przestrzeni cyfrowej zasługują na taką samą uwagę, jak te dziejące się poza internetem.

# Czy rodzice interesują się tym, co robisz w Internecie – co i gdzie oglądasz, w co grasz i z kim rozmawiasz?

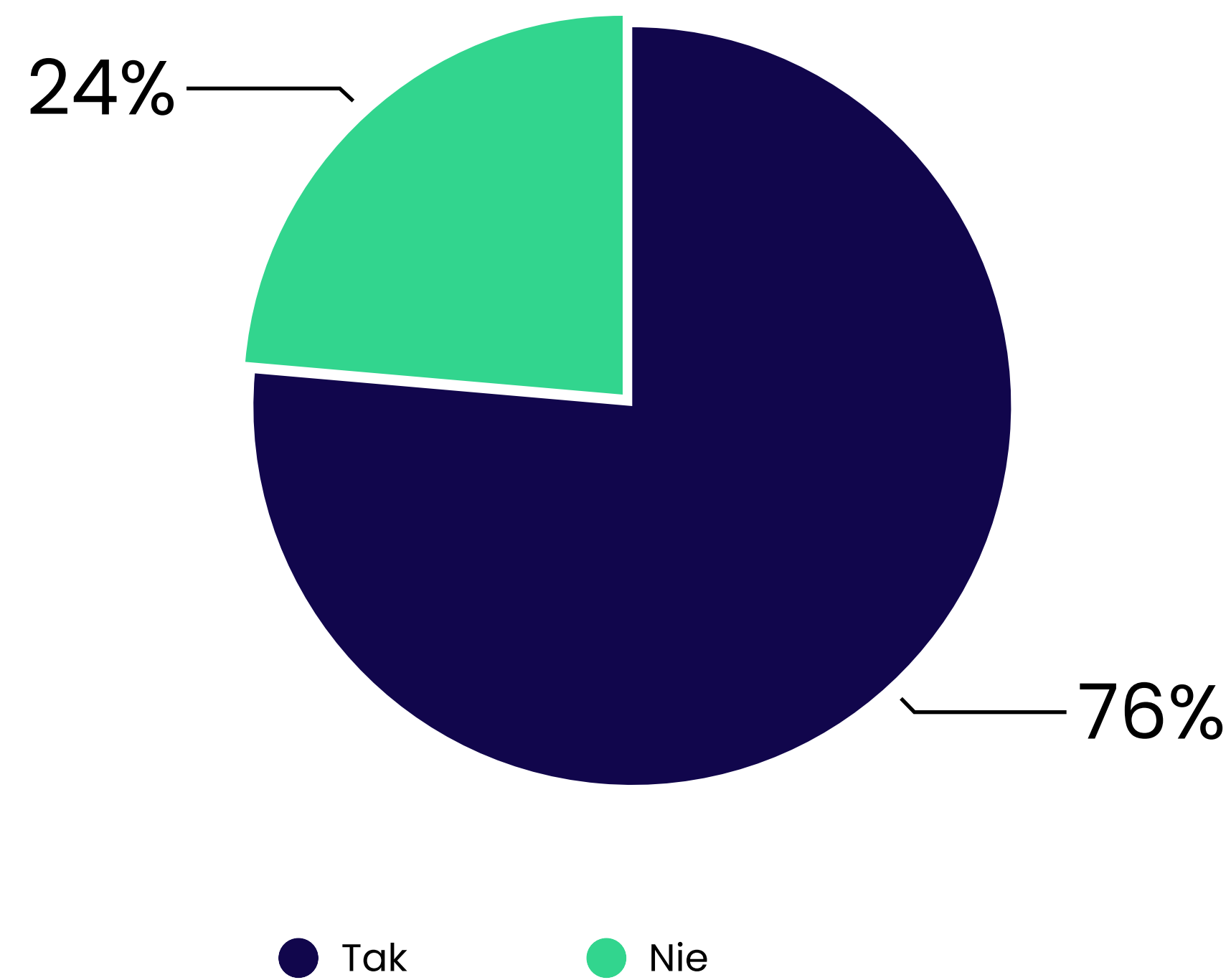


**Ponad 65% rodziców rzadko lub nigdy nie pyta swoich dzieci o ich aktywności w internecie.** Przyczyną tego może być tzw. luka pokoleniowa, która sprawia, że treści konsumowane przez młodych ludzi są trudne do zrozumienia dla dorosłych, lub też bagatelizowanie przez nich znaczenia świata cyfrowego. Taki brak zainteresowania może jednak zwiększać ryzyko, że dzieci nie będą dzieliły się z dorosłymi swoimi doświadczeniami w przestrzeni, która odgrywa dla nich kluczową rolę.

## Zalecenia

Systematyczne rozmowy o internecie umacniają relację z dzieckiem i pozwalają wcześniej wykrywać potencjalne zagrożenia, co umożliwia błyskawiczne działanie w przypadku problemów. Rozumienie, jak dzieci używają internetu, pozwala również lepiej dostosować metody wychowawcze i edukacyjne, aby były skuteczniejsze. Pamiętajmy, że rozmowa jest najlepszą profilaktyką.

# Czy jeśli w internecie spotkałbyś/aś się z czymś groźnym, to czy poszedłbyś/aś po pomoc do rodziców?

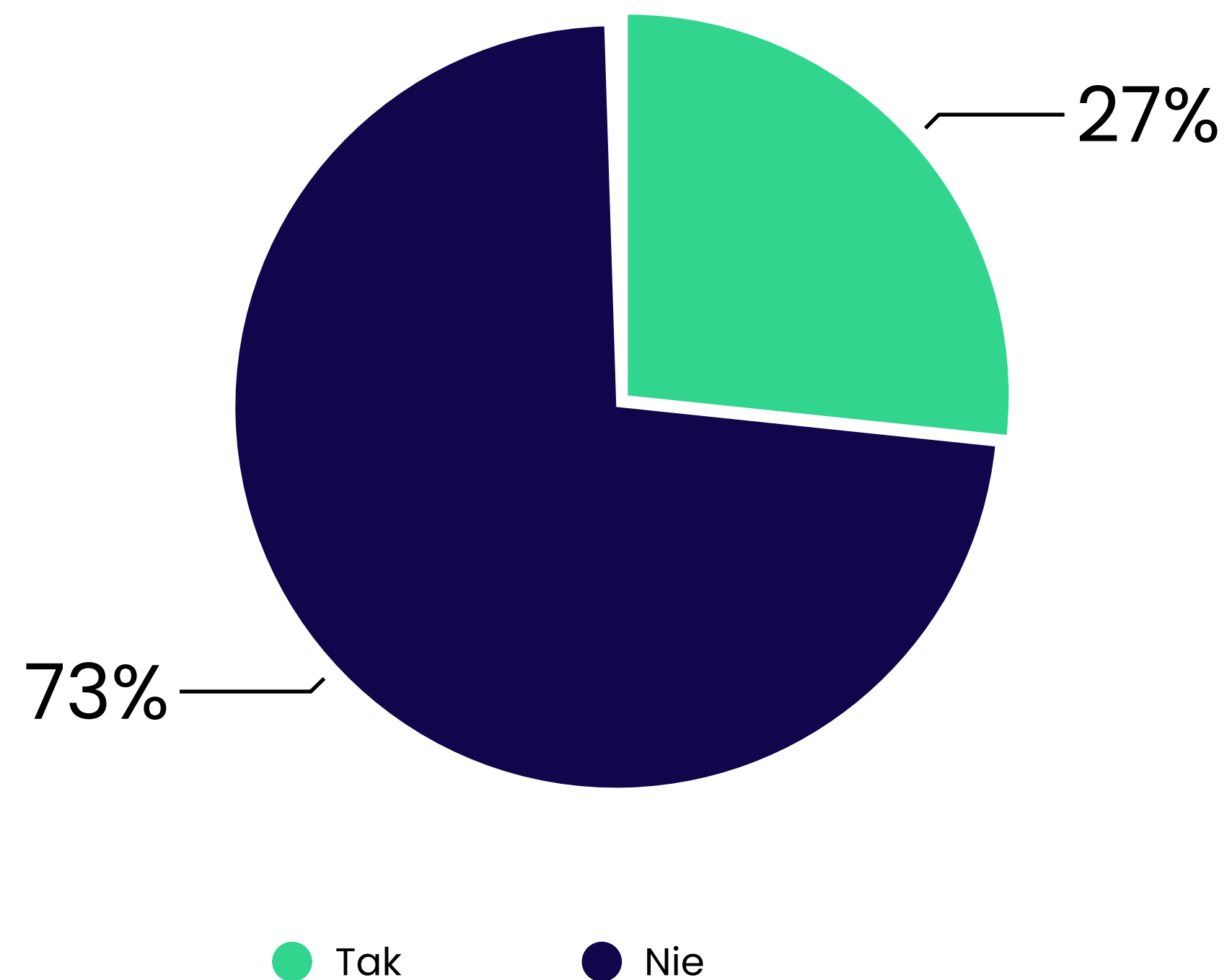


Niemal co czwarty ankietowany, nie zwróciłoby się do rodziców w przypadku spotkania z czymś groźnym w internecie. Różnica między płciami jest tu wyraźna – wśród **chłopców aż 30,7% zadeklarowało, że nie poszłoby po pomoc**, podczas gdy wśród dziewcząt odsetek ten wynosi tylko 16,6%. Oznacza to, że chłopcy są znacznie bardziej skłonni do ukrywania problemów napotkanych w sieci.

## Zalecenia

Nie warto czekać, aż dziecko samo zdecyduje się mówić – regularne zainteresowanie i otwarte pytania mogą pomóc mu się otworzyć. A kiedy dziecko zdecyduje się opowiedzieć o trudnej sytuacji, kluczowe jest, by nie zbagatelizować problemu, nie moralizować i nie oceniać pochopnie. Zamiast tego warto okazać zrozumienie i wsparcie, które wzmacniają relację i zwiększają prawdopodobieństwo, że młody człowiek ponownie zwróci się po pomoc, jeśli znajdzie się w trudnej sytuacji.

# Czy zdarza się, że rodzice/opiekunowie publikują w internecie Twój wizerunek?

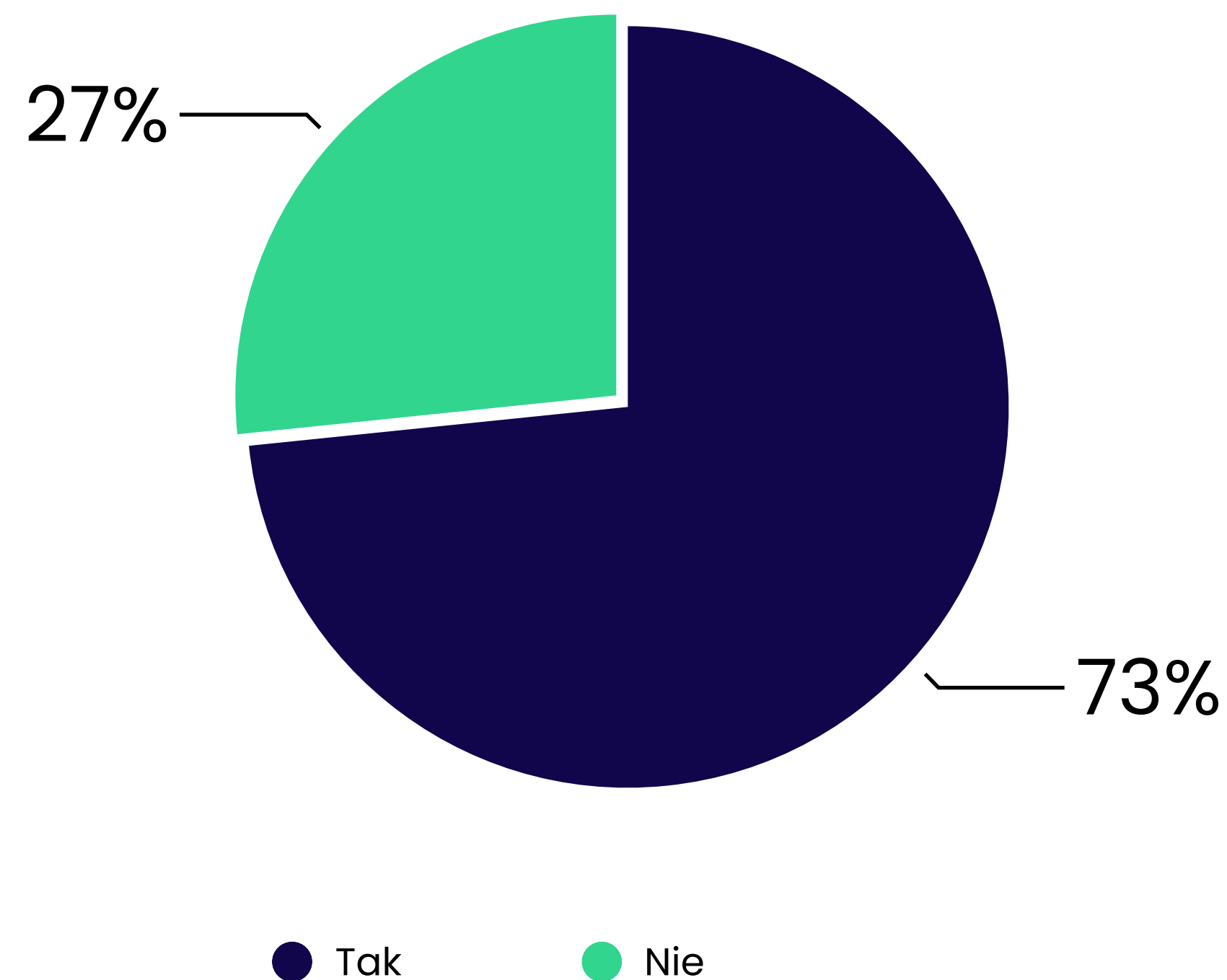


Sharenting to publikowanie przez rodziców zdjęć, filmów i informacji o dziecku w internecie, najczęściej w mediach społecznościowych. Zjawisko to jest powszechne, jednak mimo dobrych intencji może naruszać prywatność i bezpieczeństwo najmłodszych. Udostępnione materiały mogą być kopiowane, przerabiane, wykorzystywane bez zgody, stać się podstawą do ośmieszania. **Warto zwrócić uwagę na różnicę płciową** – aż 31,1% dziewczynek zgłasza, że ich wizerunek jest publikowany w stosunku o 21,7% chłopców.

## Zalecenia

Warto ograniczać publikowanie materiałów zawierających wizerunek dziecka, zwłaszcza tych ujawniających dane osobowe, lokalizację czy codzienne nawyki. Nawet pojedyncze zdjęcie może zostać przetworzone w sposób niezgodny z intencją autora – na przykład w technologiach deepfake lub w materiałach o charakterze kompromitującym. Każda publikacja powinna być poprzedzona refleksją, czy jest naprawdę konieczna i czy nie naraża dziecka na utratę prywatności lub przyszłe ryzyko.

# Czy lubisz, gdy rodzice / opiekunowie publikują Twój wizerunek?

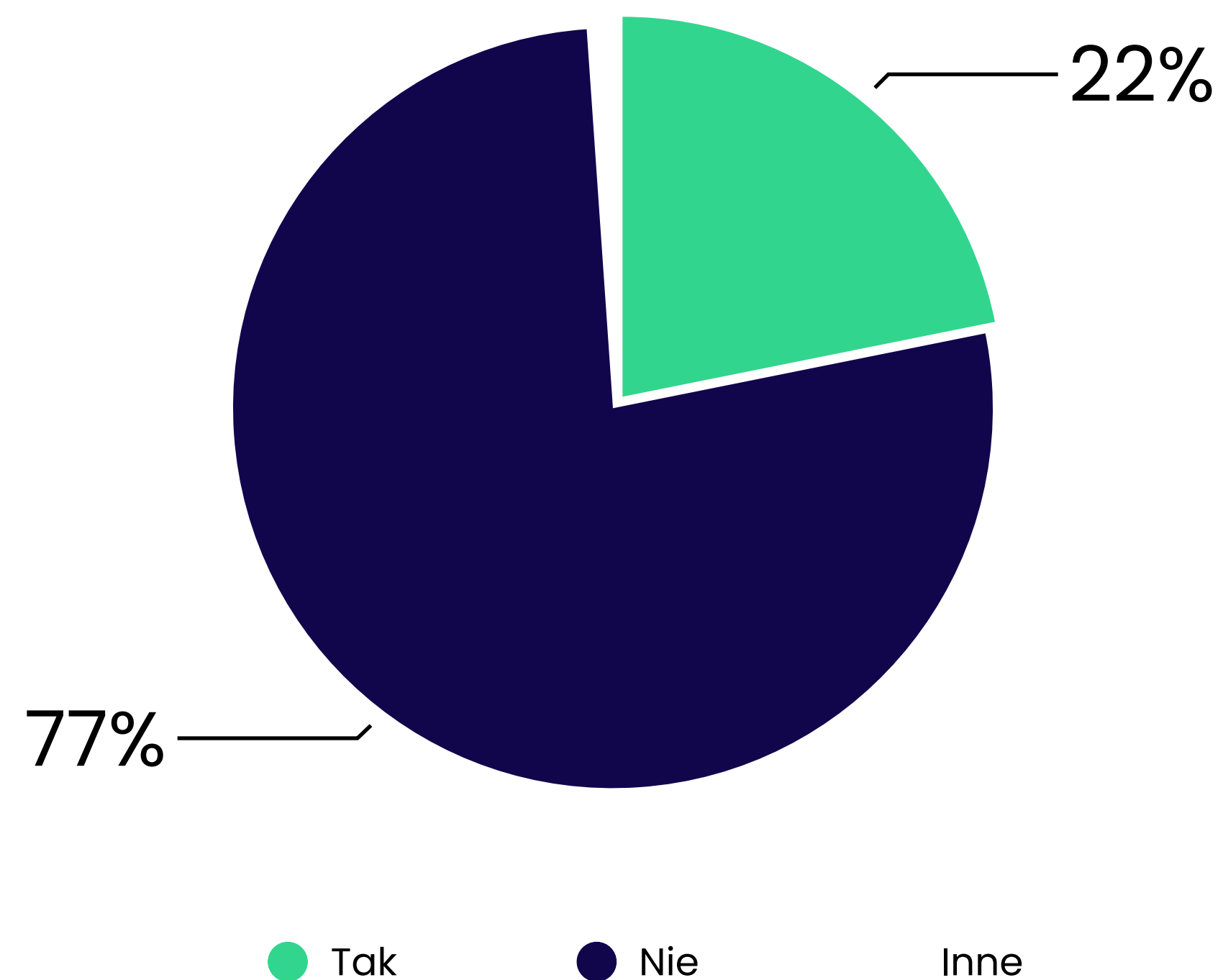


Fakt, że **ponad jedna czwarta odczuwa dyskomfort** związku z publikowaniem swojego wizerunku przez rodziców, jest istotnym sygnałem ostrzegawczym. Pokazuje on, że bardzo duża część młodych osób zaczyna dostrzegać i rozumieć granice swojej prywatności oraz ma potrzebę kontroli nad tym, jak są przedstawiane w przestrzeni publicznej. Dyskomfort dziecka może wynikać zarówno z obawy przed oceną rówieśników, jak i z poczucia utraty wpływu na własny wizerunek.

## Zalecenia

Warto, aby rodzice rozmawiali z dziećmi o tym, jak czują się z faktem publikowania ich zdjęć, pytali o zgodę i reagowali z uważnością na ich emocje – także wtedy, gdy dziecko nie potrafi ich jeszcze jasno nazwać. Tego typu rozmowy mają ogromne znaczenie wychowawcze – uczą dzieci, że ich granice są ważne, a ich wizerunek należy do nich.

# Czy spotkałeś/aś się w internecie z ośmieszaniem lub wyzywaniem kogoś z Twoich znajomych?



Ponad co piąty badany uczeń przyznaje, że zetknął się w internecie z ośmieszaniem swoich znajomych. Wyraźna różnica widoczna jest między grupami wiekowymi – w klasach 3–5 zjawisko to zaobserwowało zaledwie 6% uczniów. **W klasach 6–8 z ośmieszaniem znajomych w sieci zetknął się już ponad co trzeci uczeń (33,6%).** Potwierdza to, że wraz z wiekiem i większą aktywnością online dzieci częściej stykają się z agresją rówieśniczą w sieci.

## Zalecenia

Aby młodzież czuła się na tyle pewnie, by reagować na niewłaściwe zachowania online, kluczowe jest stworzenie środowiska opartego na zaufaniu i dyskrecji. W bezpiecznym sygnalizowaniu trudnych sytuacji może pomóc system anonimowego zgłaszania przemocy, jak skrzynki w szkole, przeznaczone do takich komunikatów. W domu z kolei warto przypominać dzieciom, że mówienie o problematycznych sytuacjach to odpowiedzialne działanie, a nie donoszenie.

# Czy doświadczyłeś/aś którejś z tych form cyberprzemocy?\*

**15,3%** – hejt

**6,3%** – szantaż

**5,2%** – stalking

**5,3%** – rozpowszechnianie ośmieszających  
mnie materiałów

**4,1%** – podszywanie się pode mnie

**2,1%** – prośba o wysłanie nagich zdjęć

**20,1%** – trudno powiedzieć

**56,8%** – nie, żadna z tych form

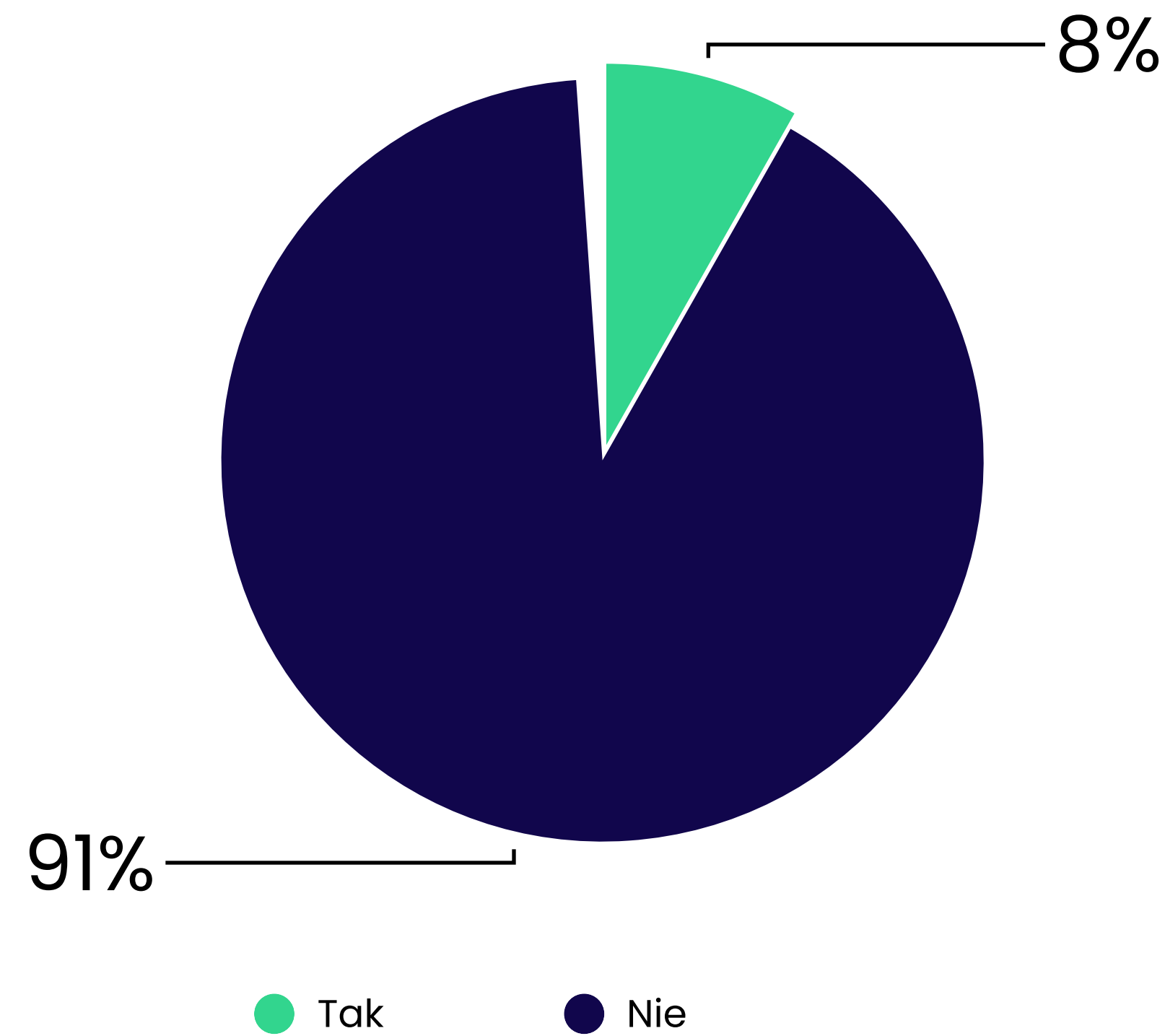
\* dzieci z klas 3–5 były pytane o hejt, rozpowszechnianie materiałów i podszywanie się w internecie

Najczęściej doświadczaną formą cyberprzemocy wśród badanych uczniów był hejt. Na kolejnych miejscach znalazły się stalking, szantaż oraz rozsyłanie ośmieszających materiałów. Niepokojący jest fakt, że część uczniów spotkała się z prośbą o przesłanie nagich zdjęć. Choć 56,8% badanych deklaruje, że nie doświadczyło żadnej formy cyberprzemocy, wysoki odsetek odpowiedzi "trudno powiedzieć" sugeruje, że część uczniów mogła nie rozpoznać pewnych zachowań jako przemocy lub nie chciała się do nich przyznać.

## Zalecenia

Najważniejsze, gdy dziecko doświadcza cyberprzemocy, to nie bagatelizować sytuacji. Kluczowe jest zachowanie spokoju i okazanie empatii. Nie należy umniejszać emocji dziecka, nawet jeśli problem wydaje się dorosłemu błahy – dla niego może być ogromnym ciężarem. Warto zacząć od rozmowy, pomagając dziecku nazwać emocje i przeanalizować sytuację. Ważne jest też omówienie możliwych kroków – zabezpieczenie dowodów, zgłoszenie incydentu administratorom platformy lub policji.

# Czy kiedykolwiek w internecie, korzystając z anonimowości napisałeś/aś komuś coś, czego nie powiedziałbyś/aś w twarz?

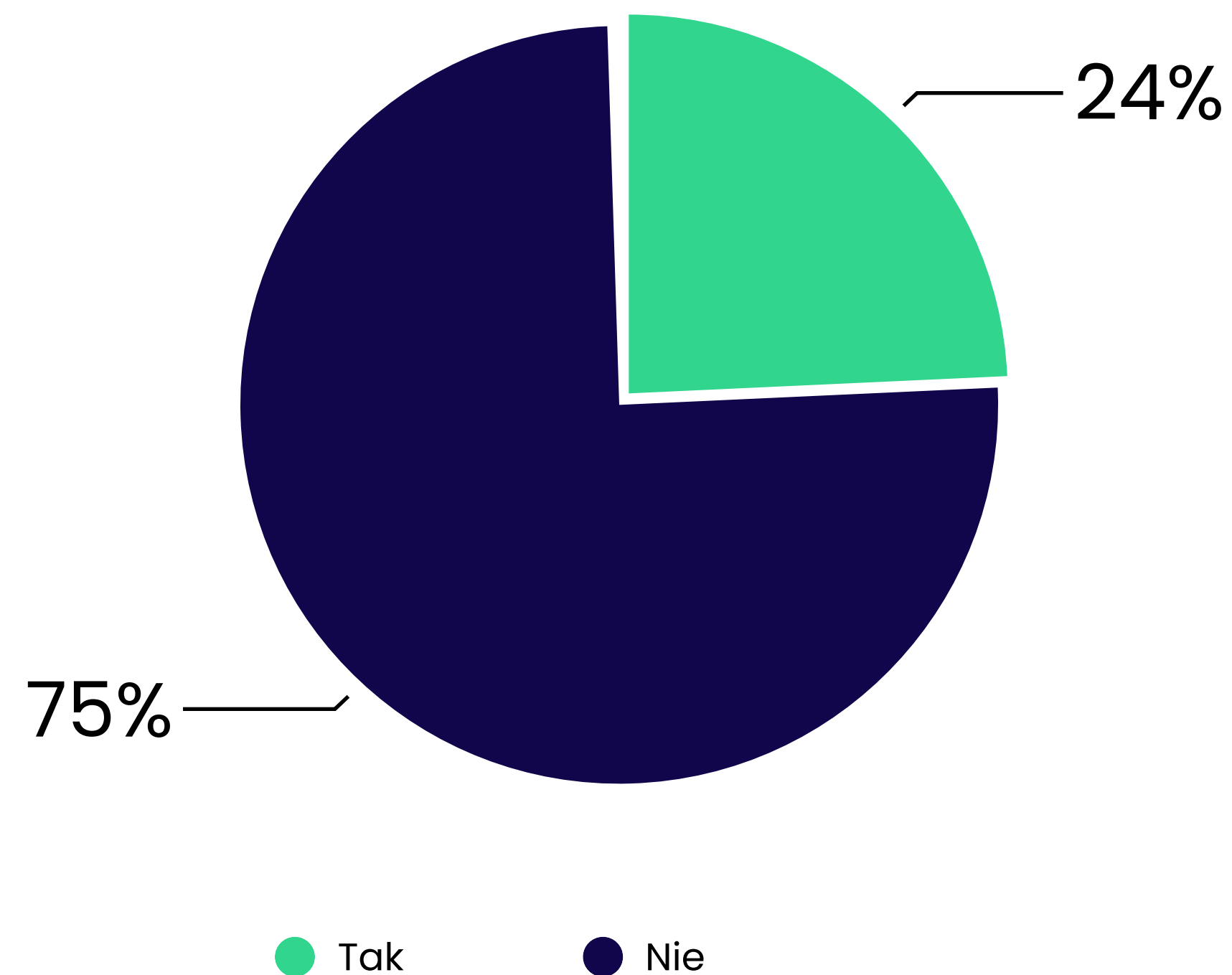


Zdecydowana większość badanych uczniów deklaruje, że nigdy nie wykorzystała anonimowości w internecie do napisania czegoś, czego nie powiedziałaby w twarz. Co dwunasty uczeń przyznaje jednak, że takie zachowanie miało miejsce. Warto uświadamiać, że anonimowość w internecie nie oznacza bezkarności. Ogólnopolskie badania NASK pokazują jednak niepokojący trend – z roku na rok dzieci i młodzież coraz bardziej wierzą, że w internecie można działać bez konsekwencji.

## Zalecenia

Regularnie przypominaj dziecku, że internet nie jest przestrzenią wolną od konsekwencji – każde działanie, komentarz zostawia po sobie ślad. Warto uświadomić, że słowa pisane w sieci mogą ranić równie mocno jak te wypowiedziane twarzą w twarz. Podkreślaj, że kultura komunikacji online opiera się na tych samych zasadach szacunku i empatii, które obowiązują w codziennych relacjach.

# Czy utrzymujesz stałą znajomość online z kimś, kogo nigdy nie spotkałeś/aś na żywo?

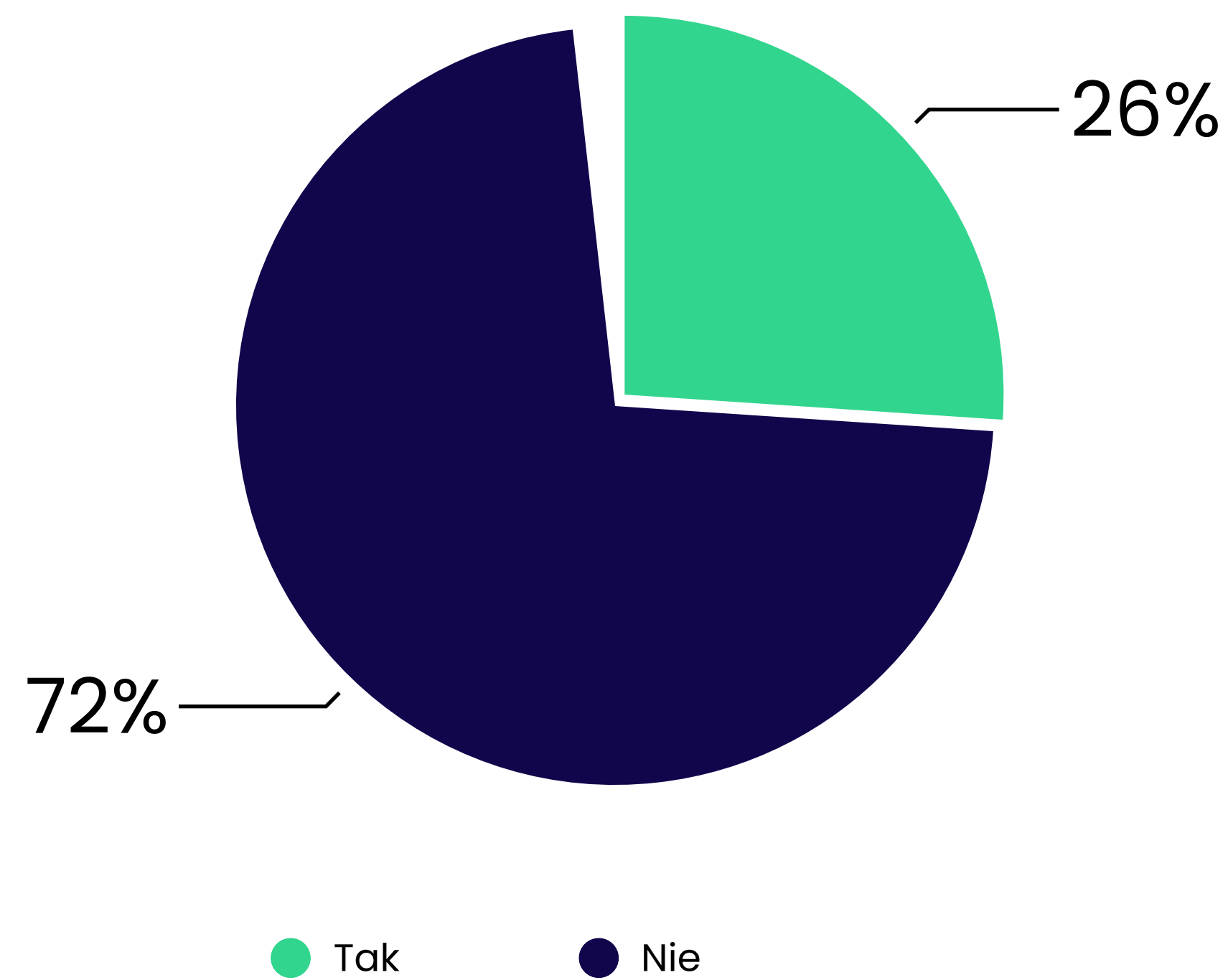


Wiele więcej niż co czwarty uczeń utrzymuje stałą znajomość online z kimś, kogo nigdy nie spotkał na żywo – jest to zjawisko wymagające uwagi, ponieważ kontakty z nieznajomymi w sieci niosą ze sobą realne ryzyko manipulacji czy groomingu. **Różnica między płciami jest tu uderzająca** – problem dotyczy **aż 32% chłopców**, podczas gdy wśród dziewcząt 18,9%.

## Zalecenia

Jako rodzic warto zrozumieć, że internetowe relacje są w dzisiejszych czasach coraz powszechniejszym zjawiskiem. Zamiast negować te znajomości, warto aktywnie interesować się światem towarzyskim dziecka i uczulić je na konieczność zachowania wyższego poziomu czujności. Dodatkowo należy wyjaśnić, jakie dane są prywatne i nie powinny być udostępniane w sieci, a także nauczyć dziecko, jak reagować w sytuacji, gdy rozmówca zaczyna przekraczać granice lub wywiera presję.

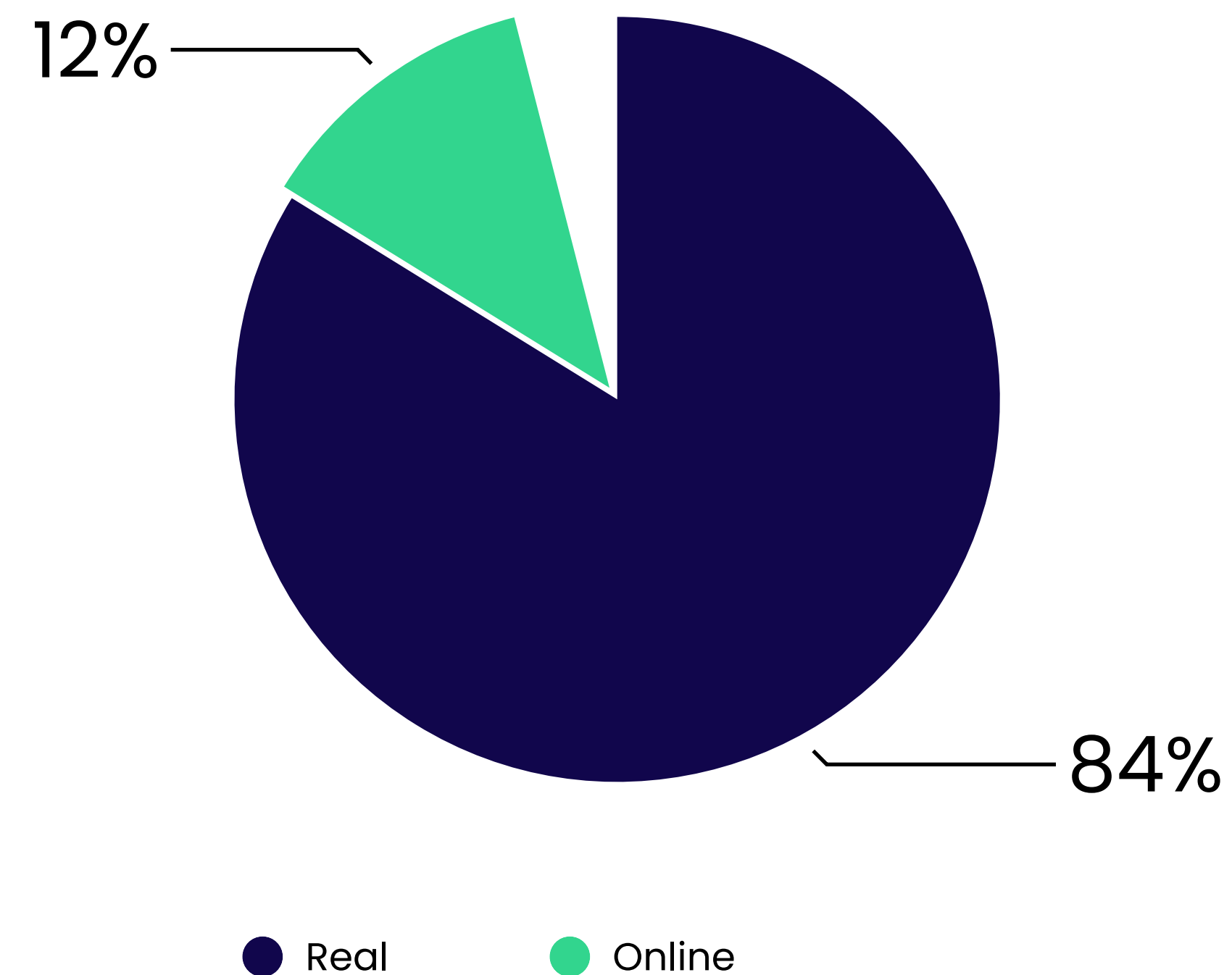
# Czy osobę poznaną w internecie, której nie spotkałeś/aś na żywo mógłbyś uznać za przyjaciela?



**Wielej niż co czwarty badany uczeń uznałby za przyjaciela osobę poznaną w internecie, której nigdy nie spotkał osobiście.** Zestawione z poprzednim pytaniem dane są niepokojące – część spośród tych, którzy utrzymują stałe kontakty z nieznanymi online, darzy te osoby realnym zaufaniem, co znacząco zwiększa podatność na manipulację. To właśnie ten mechanizm – budowanie fałszywego poczucia bliskości przez internet – stanowi fundament groomingu i innych form wykorzystywania dzieci w sieci.

Pytanie kierowane do klas 3-5

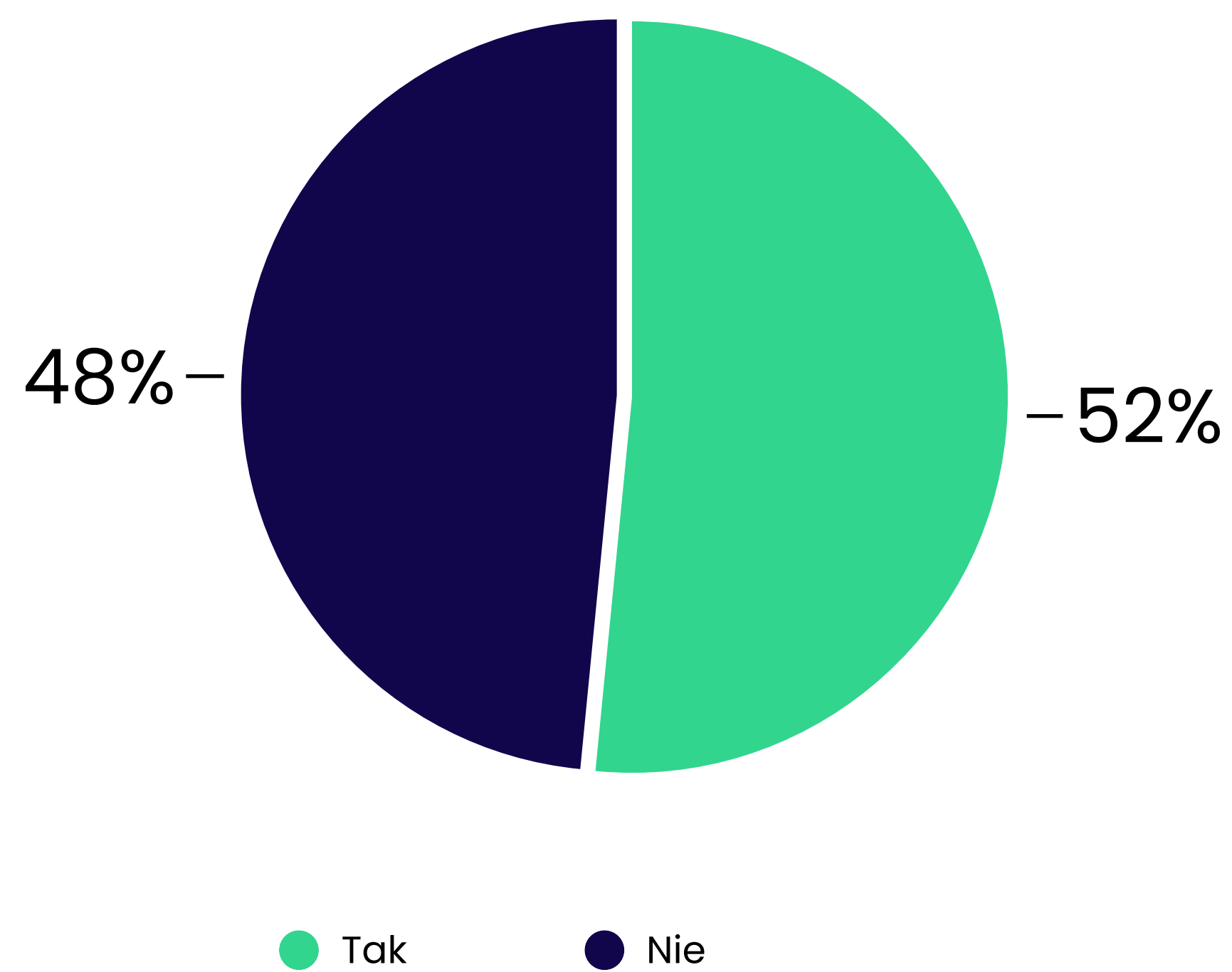
# Gdzie czujesz się swobodniej – w realu czy online?



Co ósmy uczeń w klasach 3-5 przyznał, że swobodniej czuje się w świecie online niż w realnym. Taka sytuacja może wynikać z trudności społecznych, nieśmiałości, obawy przed oceną lub negatywnych doświadczeń wśród rówieśników. W internecie dzieci zyskują poczucie kontroli: mogą decydować, co pokazują, unikać reakcji „na żywo” i schować się za ekranem, gdy czują się niepewnie. Konsekwencje mogą być poważne – wycofywanie się z kontaktów offline, rosnąca zależność od świata cyfrowego i spadek pewności siebie w rzeczywistych sytuacjach społecznych.

Pytanie kierowane do klas 6-8

# Gdybyś mógł/mogła cofnąć czas i dorastać bez mediów społecznościowych wybrać(a)byś to?



Wynik wskazujący, że **ponad połowa uczniów chciałaby dorastać bez mediów społecznościowych**, jest znaczący i wart refleksji. Pokazuje on, że znaczna część młodych osób dostrzega negatywny wpływ mediów społecznościowych na samopoczucie, relacje czy poczucie prywatności. Może to świadczyć o rosnącej świadomości cyfrowej i potrzebie odpoczynku od presji stałej obecności online. Jednocześnie wynik ten można odczytywać jako sygnał przeciążenia informacyjnego i emocjonalnego, którego doświadczają współcześni nastolatki w świecie zdominowanym przez media społecznościowe. Wynik ten pokazuje narastającą potrzebę odpoczynku od sieci i rosnącą świadomość, że media społecznościowe coraz częściej stają się źródłem stresu, a nie wsparcia.