



cyfrowe mosty

Centralnego Ośrodka Informatyki

czyli o relacjach rodzic-dziecko
w świecie online



raport z ogólnopolskiego
badania dorosłych i ich dzieci

Raport został przygotowany przez Centralny Ośrodek Informatyki
w ramach programu Cyfrowe Mosty

Redakcja

Ewelina Wojtysiak-Sowa

Współpraca merytoryczna

dr Maciej Dębski

Ewelina Omiecińska

Zespół badawczy

Alicja Ciesielska

Ewelina Omiecińska

Konsultacja merytoryczna

dr Maciej Dębski

Realizacja badań

Instytut Badań Pollster

Opracowanie graficzne

Elwira Chorążykiewicz

Karolina Górna

Aleksandra Kamińska

Kateryna Buriak

Patryk Wojciechowicz

Opracowanie redakcyjne

Katarzyna Pietraszek-Depta

Wykresy użyte w raporcie zostały przygotowane przez Zespół Kreacji
Centralnego Ośrodka Informatyki na podstawie danych i analiz Instytutu
Badań Pollster.



Wstęp	4
Metodologia badań	5
Kluczowe ustalenia	6
Rozdział I	9
Cyfrowe wychowanie: czy dzieci potrzebują dorosłych w sieci?	9
Cyfrowi przewodnicy: rola, z której dorośli nie zawsze zdają sobie sprawę	13
Uczyć czy kontrolować? Jakie zasady obowiązują młodych w sieci	22
Na jakie ograniczenia stawiają rodzice?	24
Rozdział II	28
Cyfrowy świat dzieci i co my, dorośli, o nim wiemy?	28
Ile trwa dzień w sieci i co na to rodzice?	31
Co młodzi robią w sieci?	33
Spoteczni ponad miarę	36
Dzieci a higiena cyfrowa	38
Internet dobry czy zły? Młodzi mają wyrobione zdanie	42
Rozdział III	47
Cyfrowy świat dorosłych — ninja czy na tyle peletonu?	47
Co dorośli robią w sieci?	51
Rodzice a higiena cyfrowa – wciąż wiele do nadrobienia?	55
Świadomi zagrożeń, zorientowani w wyzwaniach	57
Podsumowanie i wnioski	62

Wstęp

Żyjemy w świecie, w którym nowe technologie i rozwiązania są dostępne jak nigdy dotąd. Nasze dzieci czują się w tej rzeczywistości jak ryba w wodzie, spędzając w niej coraz więcej czasu. Dla nich obecność online jest naturalna. Tam zdobywają wiedzę, budują relacje, bawią się, szukają informacji. Dla nich świat często nie dzieli się na ten cyfrowy i realny. To jedna połączona przestrzeń, w której na co dzień funkcjonują.

W Centralnym Ośrodku Informatyki, tworząc cyfrowe rozwiązania dla obywateli, pamiętamy o najmłodszych użytkownikach. To z myślą o nich zbudowaliśmy aplikację mObywatel Junior, dzięki której mogą mieć legitymację szkolną zawsze przy sobie, w telefonie. Pracując nad tym rozwiązaniem, postawiliśmy na dialog z odbiorcami, chcieliśmy poznać ich potrzeby, percepcję i oczekiwania.

Tak narodził się pomysł na program edukacyjny Cyfrowe Mosty, w ramach którego pomagamy dorosłym podnieść ich kompetencje cyfrowe po to, by mogli stać się wsparciem dla dzieci w wyzwaniach związanych z rzeczywistością online. Wierzymy, że nowe technologie mogą pomóc zbudować pomost pomiędzy pokoleniami. Kluczem jest zrozumienie wzajemnych potrzebni perspektyw – zarówno dzieci, które szukają autentycznego wsparcia w odkrywaniu i penetrowaniu tego cyfrowego świata, jak i rodziców, którzy pragną być obecni i świadomi. Zaangażowanie, rozmowy o internecie, wspólne odkrywanie świata online stanowią dziś niezbędny element wychowania przyszłych pokoleń. To też pierwszy krok do budowania wspólnej bezpiecznej drogi.

Ten raport powstał, aby pokazać dwa światy i dwie perspektywy – tę dziecięcą i tę dorosłych. Tak różne, a tak zbieżne. Naszą ambicją było odpowiedzieć na pytanie, w jakim stopniu rodzice już dziś stanowią dla swoich dzieci wsparcie w ich podróży po cyfrowym świecie i jak eksperci z różnych dziedzin mogą pomóc im w tym, by mogli jeszcze lepiej spełnić się w tej roli. **Chcemy dać im narzędzia i wiedzę, by mogli towarzyszyć, pokazywać drogę i rozmawiać, edukować, być blisko. W ten sposób budujemy nasze Cyfrowe Mosty.**

Zapraszam do lektury raportu i życzę, by wspólna podróż przez cyfrowy świat była szerokim i bezpiecznym szlakiem, zdobywanym z najlepszym przewodnikiem – pełnym wiedzy i umiejętności bliskim dorosłym.



Radosław Maćkiewicz
Dyrektor Centralnego
Ośrodka Informatyki

Metodologia badań

Ogólnopolskie badania Cyfrowe Mosty zostały przeprowadzone we wrześniu 2025 r. Z wykorzystaniem techniki CAWI (Computer Assisted Web Interview), czyli wywiadów wspomaganych komputerowo. Za ich koncepcję merytoryczną i przygotowanie odpowiadał Centralny Ośrodek Informatyki przy wsparciu Fundacji Dbam o Mój Z@sięg, a za przeprowadzenie badań, analizę i opracowanie wyników – Instytut Badań Pollster.

W badaniu wzięli udział rodzice oraz ich dzieci w wieku 10–16 lat. Dobór próby oparto na danych Głównego Urzędu Statystycznego, co pozwoliło zapewnić reprezentatywność grupy dorosłych pod względem struktury populacji rodziców w Polsce.

Łączna próba wyniosła $N = 2740$.

W badaniu głównym wzięło udział:

- $N = 1118$ rodziców dzieci w wieku 10–16 lat,
- $N = 1118$ dzieci w wieku 10–16 lat spokrewnionych z ww. grupą rodziców.

Aby poszerzyć perspektywę badawczą i pogłębić analizę zastosowano booster, tj. dwie dodatkowe celowe grupy rodziców:

- booster A: $N = 296$ rodziców dzieci w wieku 7–9 lat, które korzystają z internetu i telefonu pod kontrolą dorosłego,
- booster B: $N = 208$ rodziców dzieci w wieku 7–9 lat, które samodzielnie korzystają z internetu i telefonu.

Kluczowe ustalenia

Przeciętny nastolatek spędza w internecie około **4 godzin dziennie** (nie licząc nauki online). Tyle samo czasu w sieci spędzają w dni robocze rodzice (poza obowiązkami zawodowymi).

W weekendy dorośli są online jeszcze dłużej – średnio **4½ godziny dziennie**.

49% rodziców wysoko lub bardzo wysoko ocenia swoje kompetencje technologiczne.

45% dorosłych nie czuje się przewodnikiem cyfrowym dla swojego dziecka.

71% dzieci w wieku 10–16 lat widzi swojego rodzica w tej roli.

6% dorosłych w ogóle nie rozmawia ze swoim podopiecznym na temat świata online.

Dzieci, które mogą liczyć na wsparcie rodziców i ich przewodnictwo po internecie, spędzają w sieci mniej czasu i rzadziej mają do czynienia z niebezpiecznymi sytuacjami w świecie online.

W 40% domów nie obowiązują żadne reguły dotyczące obecności w sieci.

1 na 3 młodych przyznaje, że rodzice sprawdzają jego aktywność w sieci.

Tylko co 10. dziecko uważa się za pełnoprawnego uczestnika procesu ustalania zasad ekranowych w jego rodzinie.

28% nastolatków, nim skończyło 7 lat, używało telefonu lub innego urządzenia ekranowego do oglądania bajek lub filmów online.

Co 4. młody wykorzystywał wtedy telefon jako formę zabicia nudy.

Średni wiek dziecka w momencie założenia pierwszego konta w mediach społecznościowych wynosi 11 lat.

Ewelina Omiecińska

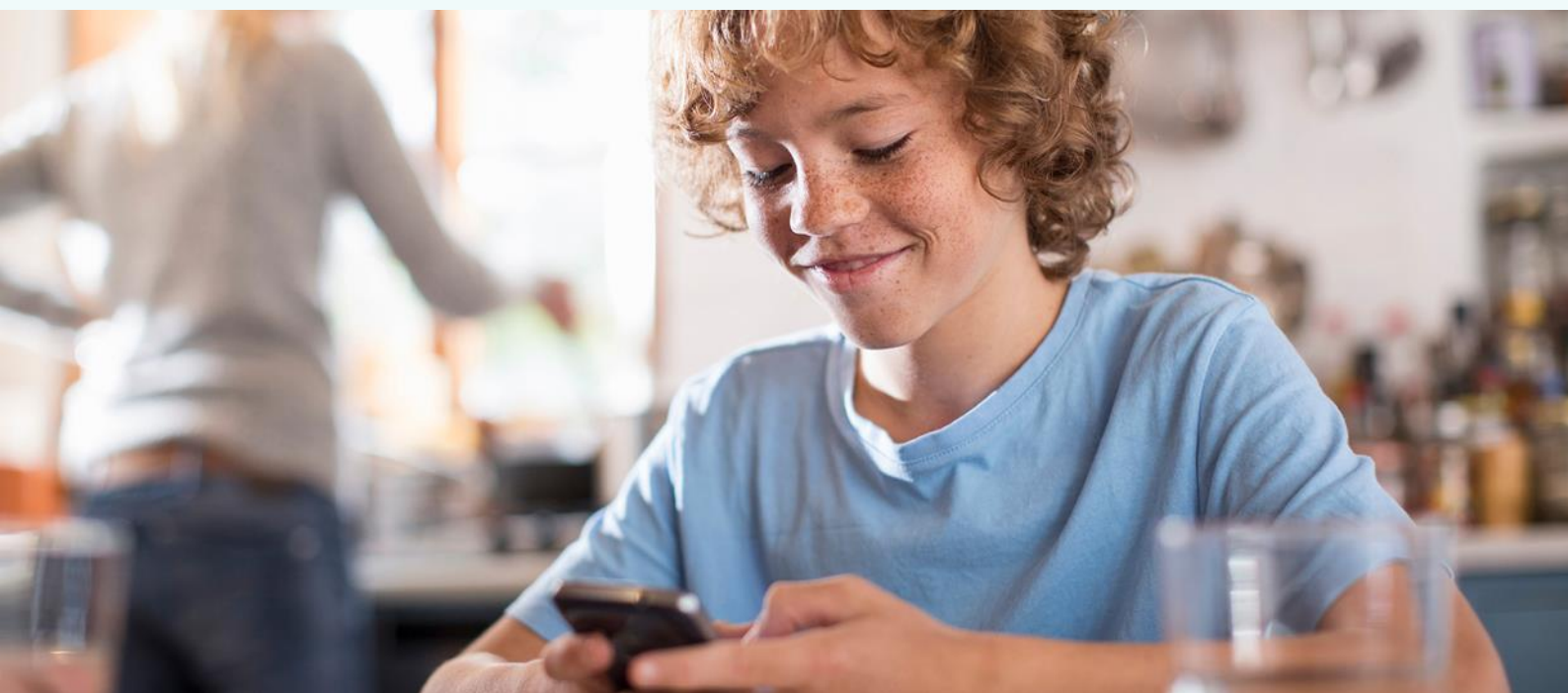
Starsza Badaczka UX, Zespół Badań i Rozwoju
w Centralnym Ośrodku Informatyki

W COI projektujemy usługi dla bardzo szerokiej i różnorodnej grupy odbiorców. Niedawno powstała nowa aplikacja mObywatel Junior, dedykowana najmłodszym użytkownikom. To duże wyzwanie, któremu chcieliśmy sprostać, jak najlepiej poznając tę grupę. Jako Zespół Badań zapoznaliśmy się z wieloma raportami dotyczącymi dzieci i młodzieży. Wynika z nich jasno, jak odpowiedzialne i wymagające zadanie przed nami stoi, ale też z jakimi wyzwaniami na co dzień mierzą się rodzice i opiekunowie. Cyfrowy świat to ogromne możliwości – dostęp do wiedzy, zabawy i rozwoju, ale również zagrożenia, których rodzice często się obawiają.

W tym kontekście w naszej organizacji powstał pomysł stworzenia projektu edukacyjnego skierowanego właśnie do rodziców. Tak rozpoczęła się nasza wspólna przygoda i nowe wyzwanie. Postanowiliśmy zacząć od własnych badań, by zgłębić perspektywę odbiorców – rodziców, ale również ich dzieci.

To, co wyróżnia ten projekt, to fakt, że uczestniczyły w nim osoby połączone więzią rodzinną – rodzice i ich dzieci. Zazwyczaj w badaniach dobiera się uczestników niezależnie, dlatego ta formuła jest tak wyjątkowa!

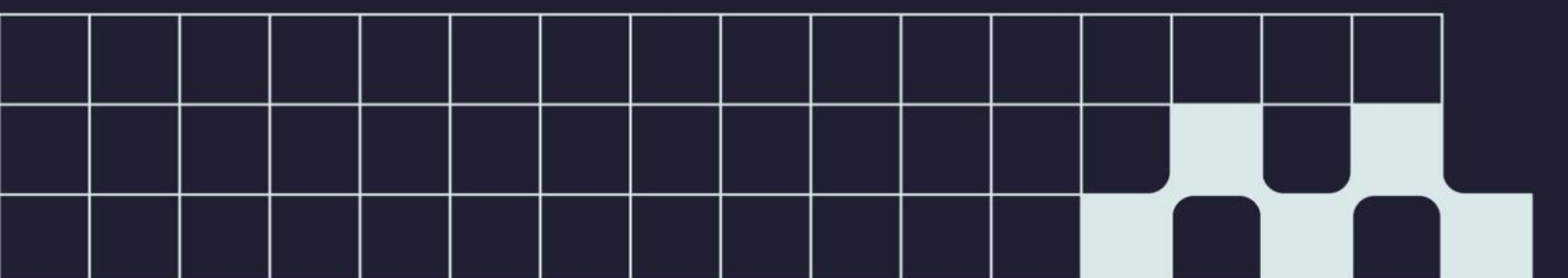
W badaniu wzięło udział łącznie 2740 osób – rodziców i ich dzieci w wieku 10–16 lat oraz rodziców dzieci w wieku 7–9 lat. Analizowaliśmy m.in. kompetencje cyfrowe, higienę cyfrową, sposoby korzystania z internetu, jego ocenę oraz świadomość zagrożeń w cyfrowym środowisku. Najciekawszym elementem było zestawienie odpowiedzi rodziców oraz dzieci i to porównanie dostarczyło nam wielu inspirujących wniosków, do których poznania serdecznie zachęcam.





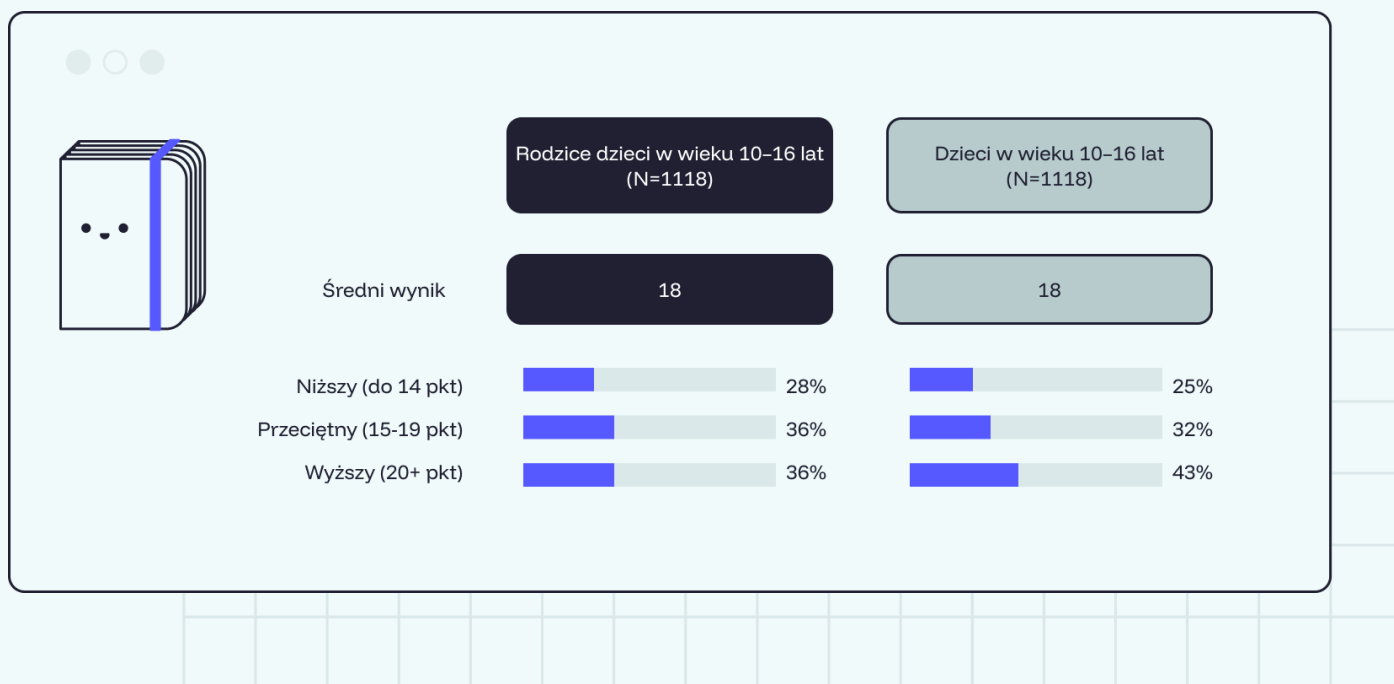
rozdział I

**cyfrowe wychowanie: czy dzieci
potrzebują dorosłych w sieci?**



Młodzi dobrze się czują zwłaszcza w sferze komunikacji online i współpracy w internecie – 75% wysoko lub bardzo wysoko ocenia swoje kompetencje w tym zakresie. Deklarują również biegłość w korzystaniu z narzędzi opartych na AI, dbaniu o bezpieczeństwo w sieci, a także wyszukiwaniu wiarygodnych informacji.

Przeciętny młody człowiek w kwestionariuszu kompetencji cyfrowych¹ osiąga średni wynik – 18 na 30 punktów – dokładnie tyle samo, co jego rodzice. Wśród dzieci jednak, częściej niż u dorosłych, notuje się wyższe wyniki – powyżej 20 punktów (43% vs. 36%).



Wykres 2.

Wskaźnik kompetencji cyfrowych

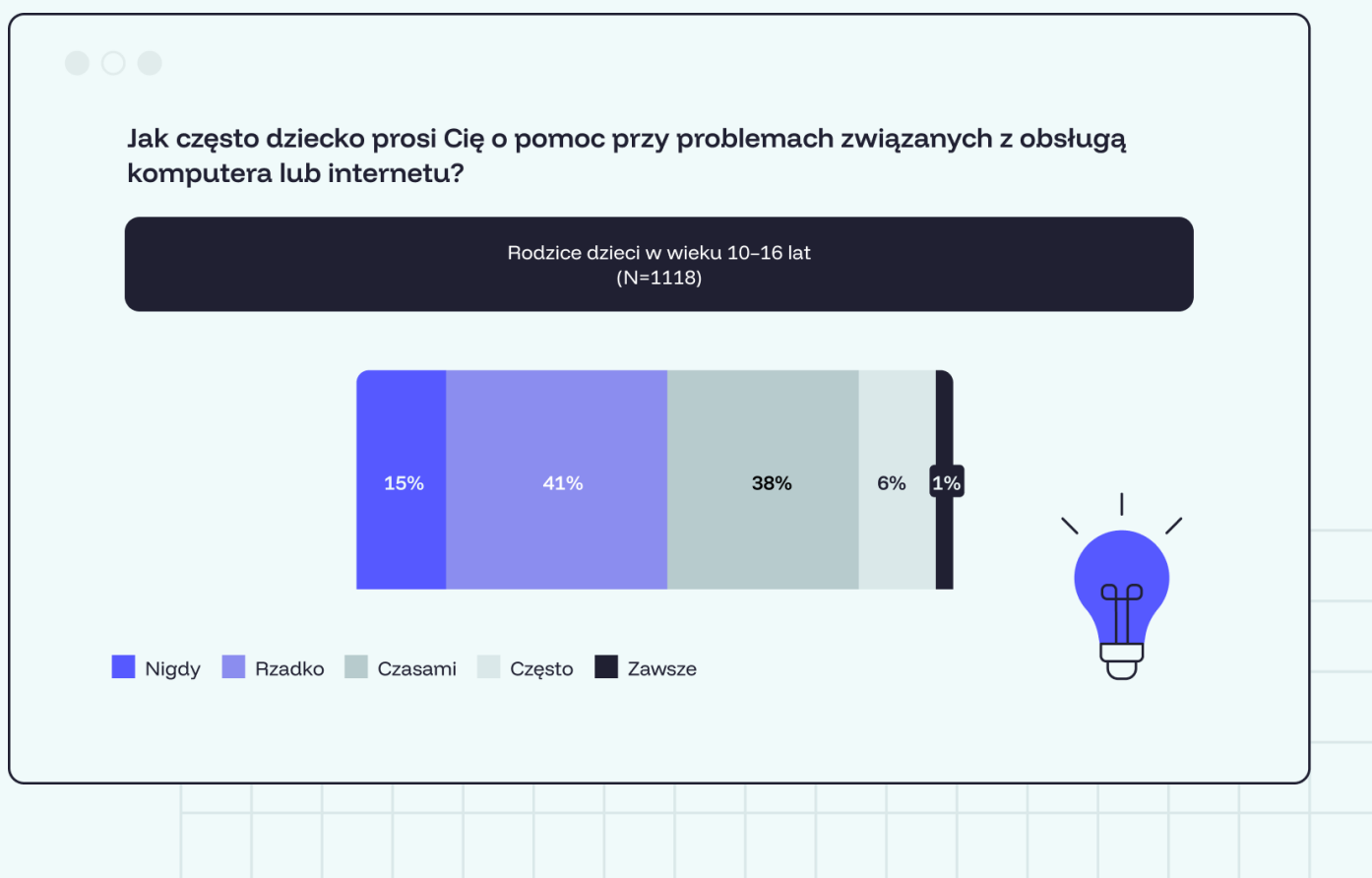
¹ Wskaźnik został obliczony na podstawie odpowiedzi respondentów na pytania w kwestionariuszu Short DigComp 10 (w polskiej wersji językowej).

Mieg, H. A., Klieme, K. E., Barker, E., Bryan, J., Gibson, C., Haberstroh, S., Odebiyi, F., Rismondo, F. P., Römmer Nossek, B., Thiem, J., & Unterpertinger, E. (2024).

Short digital competence test based on DigComp 2.1: Does digital competence support research competence in undergraduate students?

Education and Information Technologies, 29(1), 139–160.

Młodzi rzadko zwracają się do rodziców z prośbą o pomoc techniczną przy problemach z komputerem lub internetem. Nigdy nie otrzymało takiej prośby od swojego dziecka 15% dorosłych, a 79% słyszy ją jedynie sporadycznie.

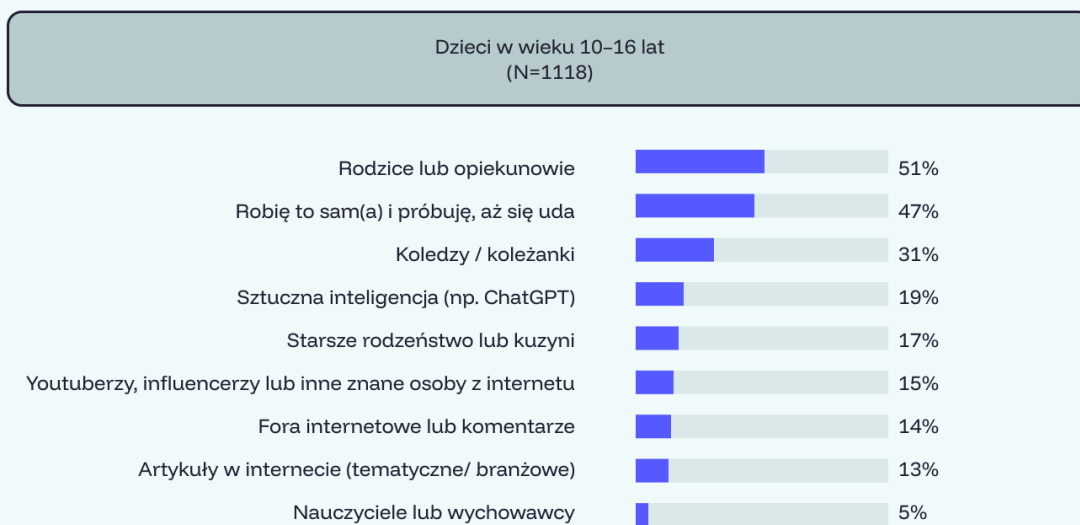


Wykres 3.

Częstotliwość próśb o pomoc techniczną

Sytuacja zmienia się, gdy chodzi o nowe i nieznane zadania, takie jak założenie konta czy pierwsze użycie aplikacji. W takich chwilach młodzi znacznie chętniej zwracają się do rodziców – ponad połowa (51%) wskazuje ich jako źródło wsparcia, 47% próbuje samodzielnie aż do skutku, a 31% zwraca się o pomoc do kolegów lub znajomych.

Kiedy chcesz zrobić w internecie coś nowego (np. założyć konto, pobrać aplikację), od kogo lub skąd najczęściej uczysz się, jak to zrobić?

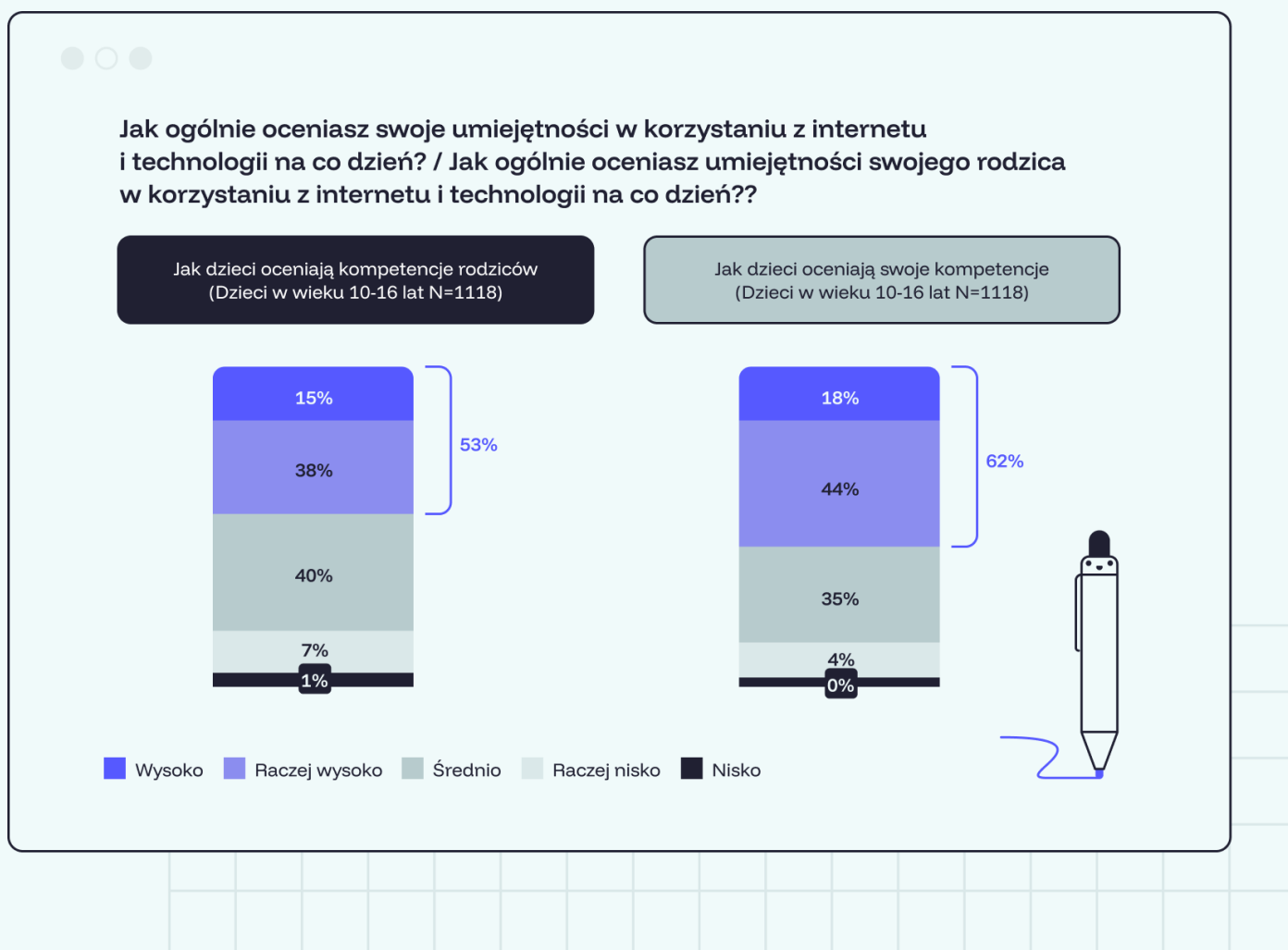


Wykres 4. Źródła wsparcia technicznego dla młodych w przypadku nowych zadań



Cyfrowi przewodnicy: rola, z której dorośli nie zawsze zdają sobie sprawę

Choć dzieci oceniają kompetencje cyfrowe swoich rodziców niżej niż własne to zapytane, czy rodzice odgrywają rolę przewodników po cyfrowym świecie, w większości odpowiadają twierdząco.



Wykres 5.

Jak dzieci oceniają swoje kompetencje cyfrowe na tle dorosłych

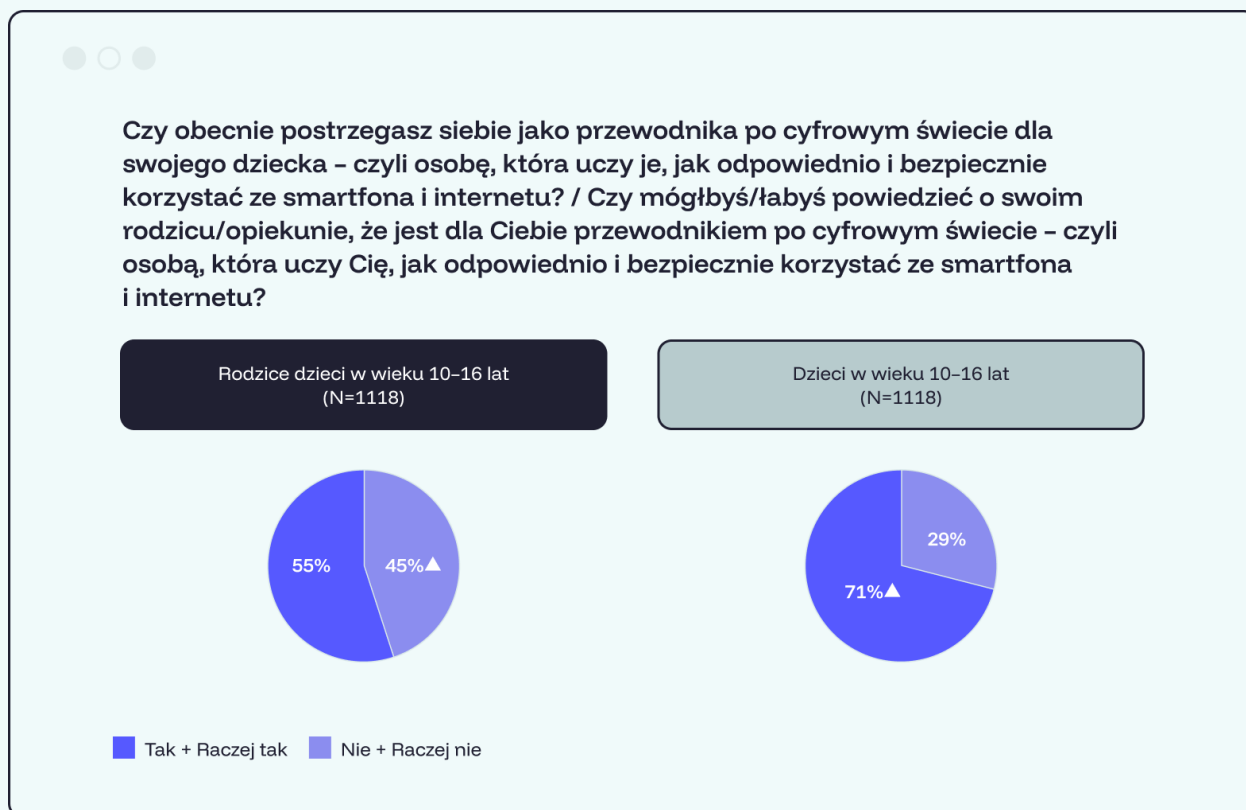
Aż 71% podopiecznych uważa, że rodzice wspierają ich w poruszaniu się po świecie online. Autorytet dorosłych w tej kwestii zmienia się wraz z dorastaniem dziecka. Najsilniejsze poczucie cyfrowego przewodnictwa rodziców mają 11-latkowie (88% dzieci w tym wieku). Wraz z wiekiem odsetek młodych postrzegających rodziców jako cyfrowe wsparcie spada (60% wśród 15-latków). Ponad połowa dzieci (55%) oczekuje, że rodzic także w przyszłości będzie odgrywać rolę cyfrowego przewodnika.

	10 lat	11 lat	12 lat	13 lat	14 lat	15 lat	16 lat	10-16 lat
	H	I	J	K	L	M	N	O
Czy mógł(a)byś powiedzieć o swoim rodzicu / opiekunie, że jest dla Ciebie przewodnikiem po cyfrowym świecie, czyli osobą, która uczy Cię, jak odpowiednio i bezpiecznie korzystać ze smartfona i internetu?	%	%	%	%	%	%	%	%
TAK (1)	19%	25,47%	15%	20%	12%	12%	13%	17%
Raczej TAK (2)	64,56%	62,84%	61,48%	44%	57%	48%	48%	55%
Raczej NIE (3)	13%	9%	20,97%	31,18%	28,35%	35,01%	31,32%	24,70%
NIE (4)	3%	2%	3%	5%	2%	5%	7%	4%
TAK (1+2)	83,91%	88,31%	76,11%	64%	69%	60%	62%	71%
NIE (3+4)	16%	12%	23,89%	36,24%	30,55%	39,74%	38,44%	28,61%

Tabela 1.

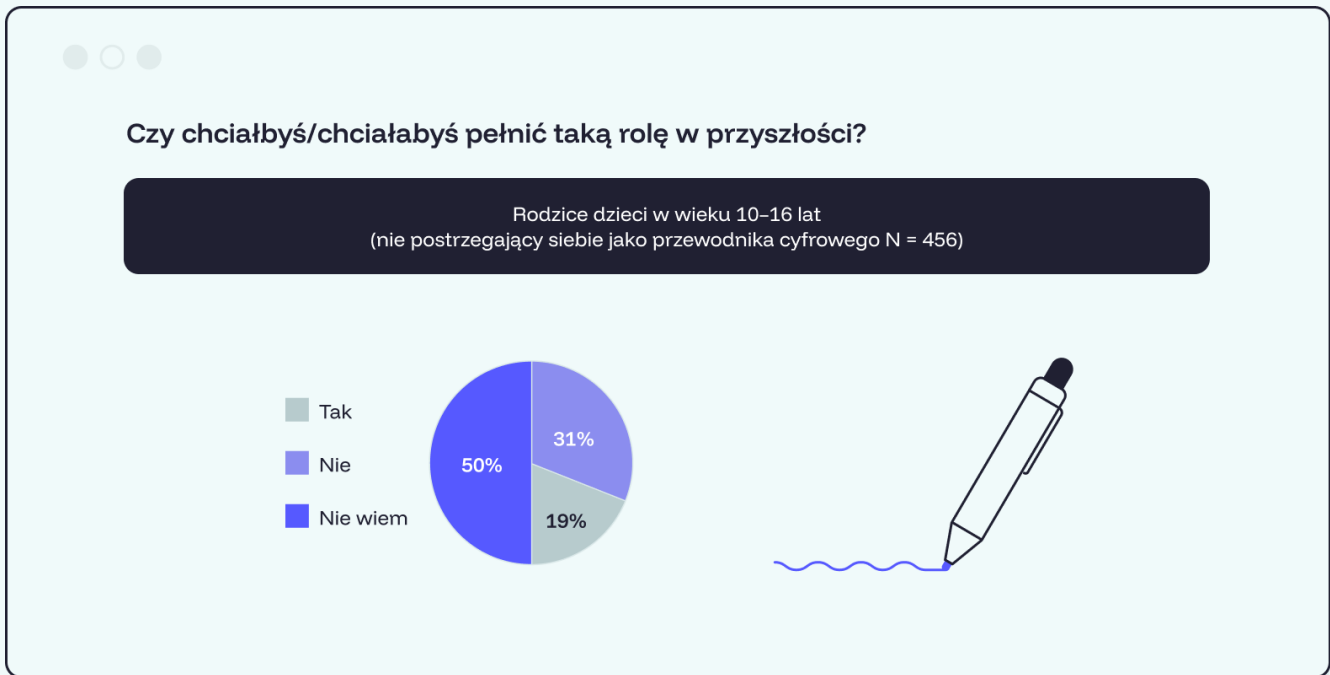
Rodzic jako przewodnik po świecie online w oczach dzieci

Sami rodzice rzadziej widzą siebie w roli cyfrowych przewodników dla swoich dzieci – tylko 55% opiekunów deklaruje, że obecnie mogłoby określić się w ten sposób. Spośród pozostałych tylko 19% chciałoby pełnić taką funkcję w przyszłości.



Wykres 6.

Czy rodzice są cyfrowymi przewodnikami dla swoich dzieci?



Wykres 7.

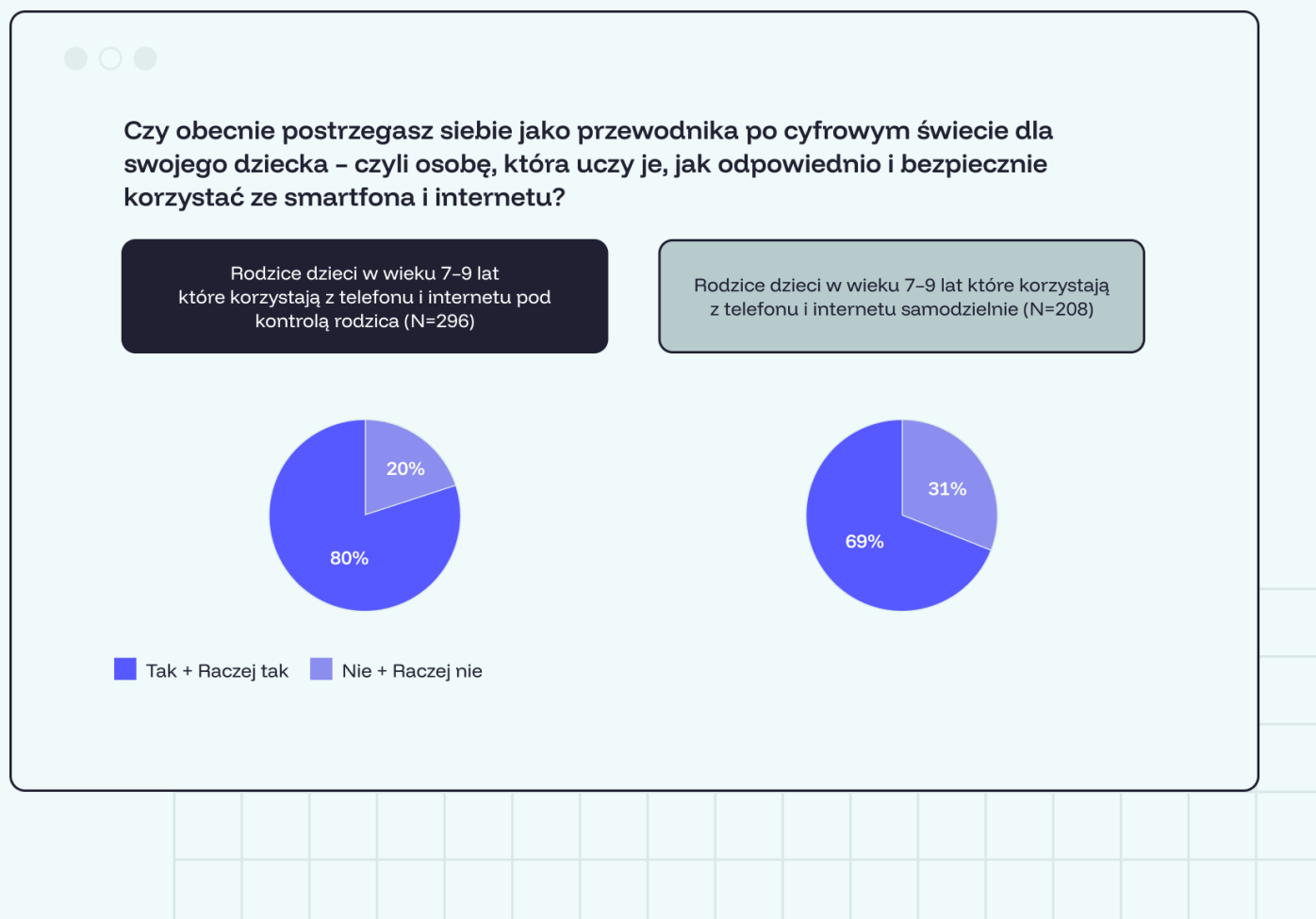
Jak rodzice widzą siebie jako cyfrowego przewodnika w przyszłości



Wykres 8.

Jak dzieci widzą rodzica jako cyfrowego przewodnika w przyszłości

Odmienne na rolę przewodnika cyfrowego zapatrują się rodzice młodszych dzieci w wieku 7–9 lat. W tym przypadku zdecydowana większość z nich (80% opiekunów dzieci korzystających z telefonu pod kontrolą rodzica i 69% pozwalających dziecku samodzielnie spędzać czas ekranowy) czuje swój wpływ na kształtowanie cyfrowych nawyków dziecka. Może to wynikać z mniejszej samodzielności w obsłudze urządzeń młodszych dzieci (ponad połowa podopiecznych z tej grupy czasami prosi rodziców o pomoc vs. 38% nastolatków).

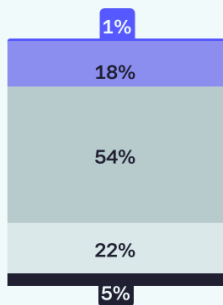


Wykres 9.

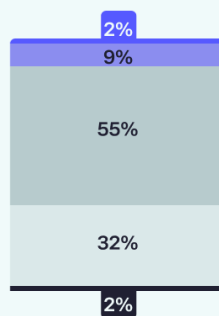
Rodzice – przewodnicy dla młodszych dzieci

Jak często dziecko prosi Cię o pomoc przy problemach związanych z obsługą komputera lub internetu?

Rodzice dzieci w wieku 7–9 lat które korzystają z telefonu i internetu pod kontrolą rodzica (N=296)



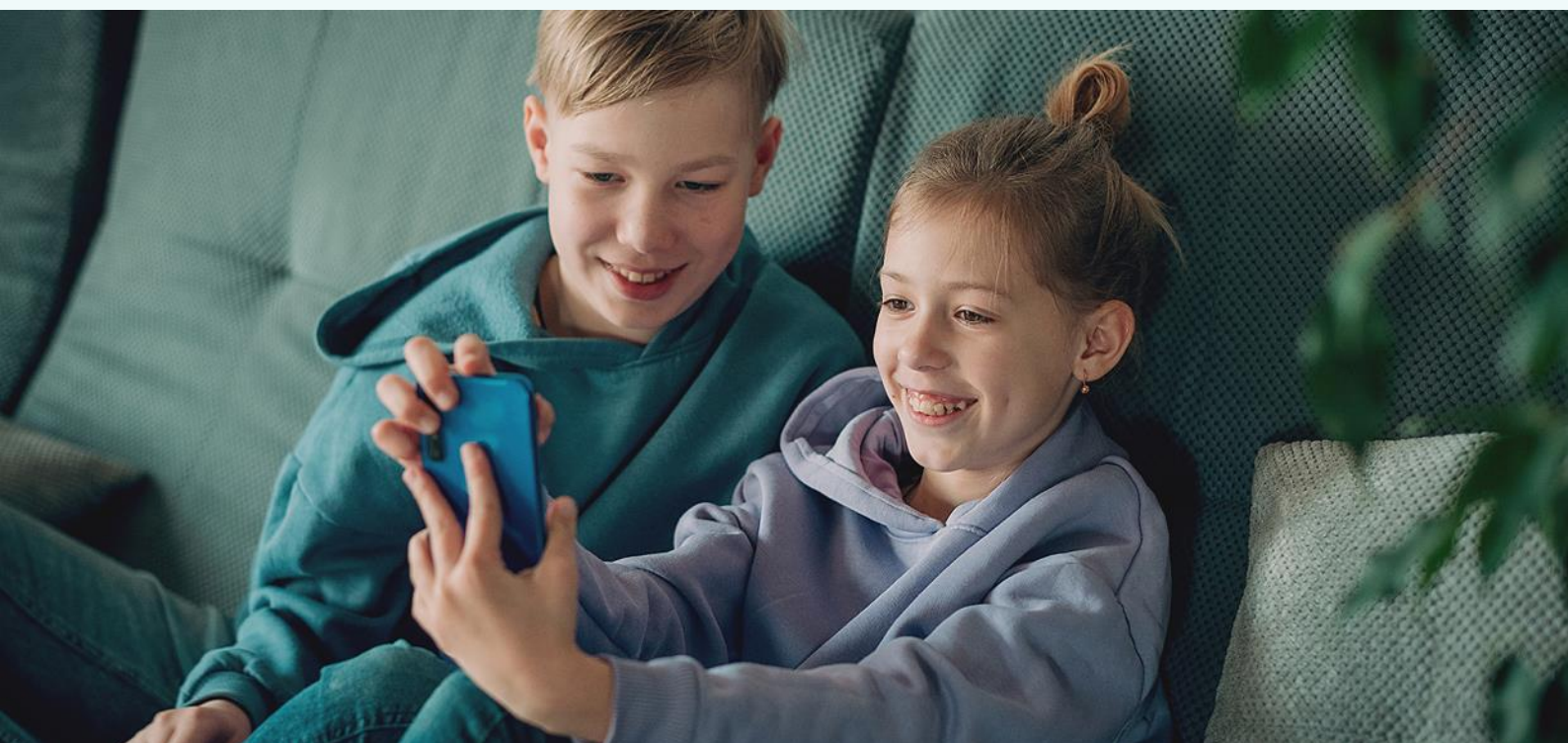
Rodzice dzieci w wieku 7–9 lat które korzystają z telefonu i internetu samodzielnie (N=208)



■ Zawsze ■ Często ■ Czasami ■ Rzadko ■ Nigdy

Wykres 10.

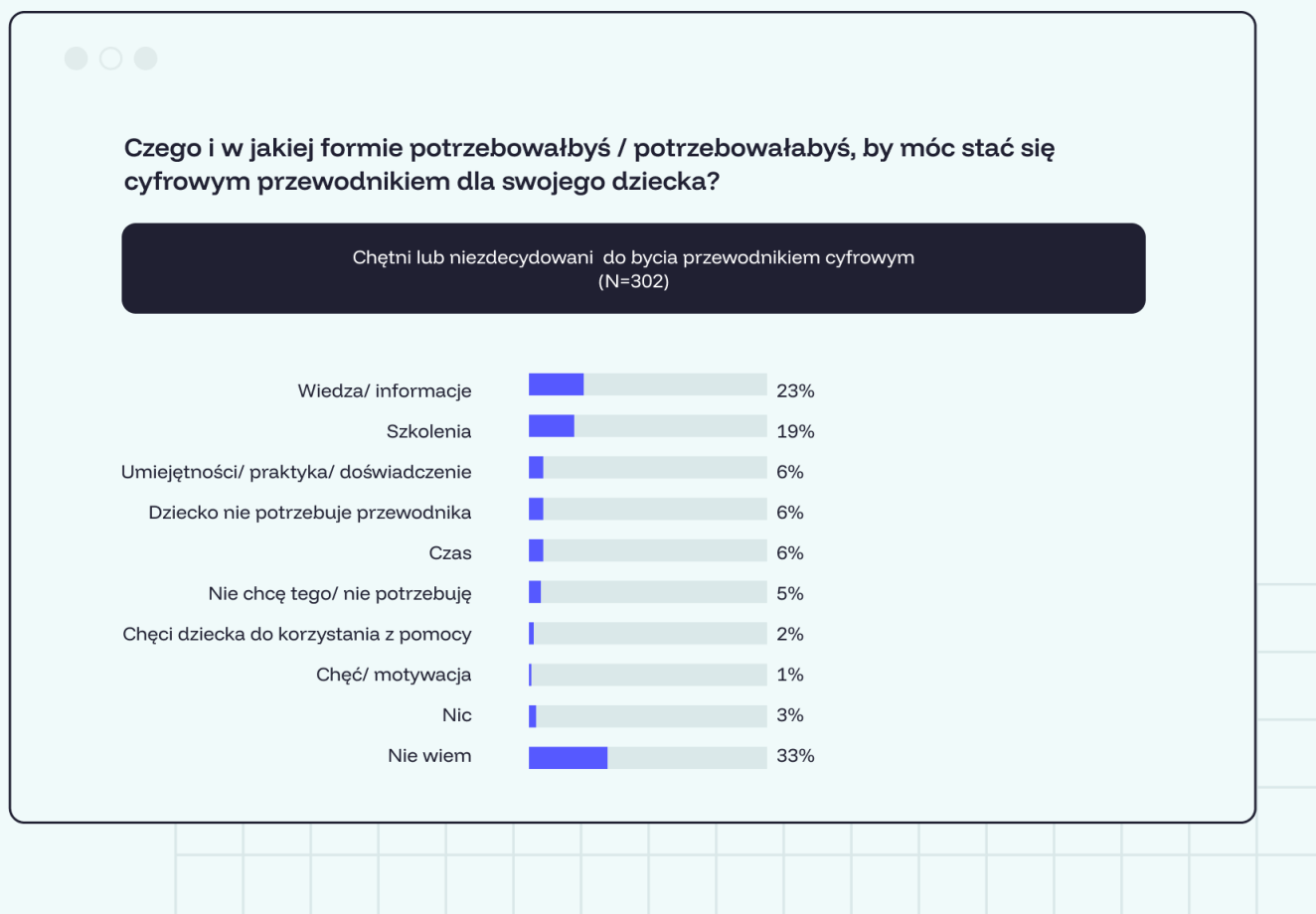
Częstotliwość próśb o pomoc techniczną ze strony dzieci w wieku 7–9 lat



Statystyczny rodzic – cyfrowy przewodnik w oczach dziecka

- **Częściej ojciec niż matka**
Dzieci częściej wskazują ojców jako osoby pełniące funkcję przewodnika po cyfrowym świecie.
- **Osoba młodsza (<39 lat)**
Rodzice postrzegani jako przewodnicy cyfrowi są zazwyczaj przed czterdziestką, choć należy pamiętać, że wiek rodzica często wiąże się z wiekiem dziecka.
- **O nieco wyższych dochodach**
Wśród cyfrowych przewodników częściej znajdują się osoby o relatywnie lepszej sytuacji finansowej.
- **Wychowujący dziecko wspólnie z partnerem lub partnerką**
Rodzice pozostający w związkach częściej pełnią tę rolę.
- **O wyższych kompetencjach cyfrowych**
Cyfrowych przewodników cechują większe umiejętności i wiedza w obszarze technologii, niekoniecznie musi to być wiedza ekspercka, ale wystarczająca, aby wspierać dziecko.
- **Stosuje w domu zasady dotyczące korzystania z Internetu**
Rodziny, w których dorosły jest przewodnikiem swojego dziecka, mają z reguły ustalone reguły i ramy określające korzystanie z sieci.

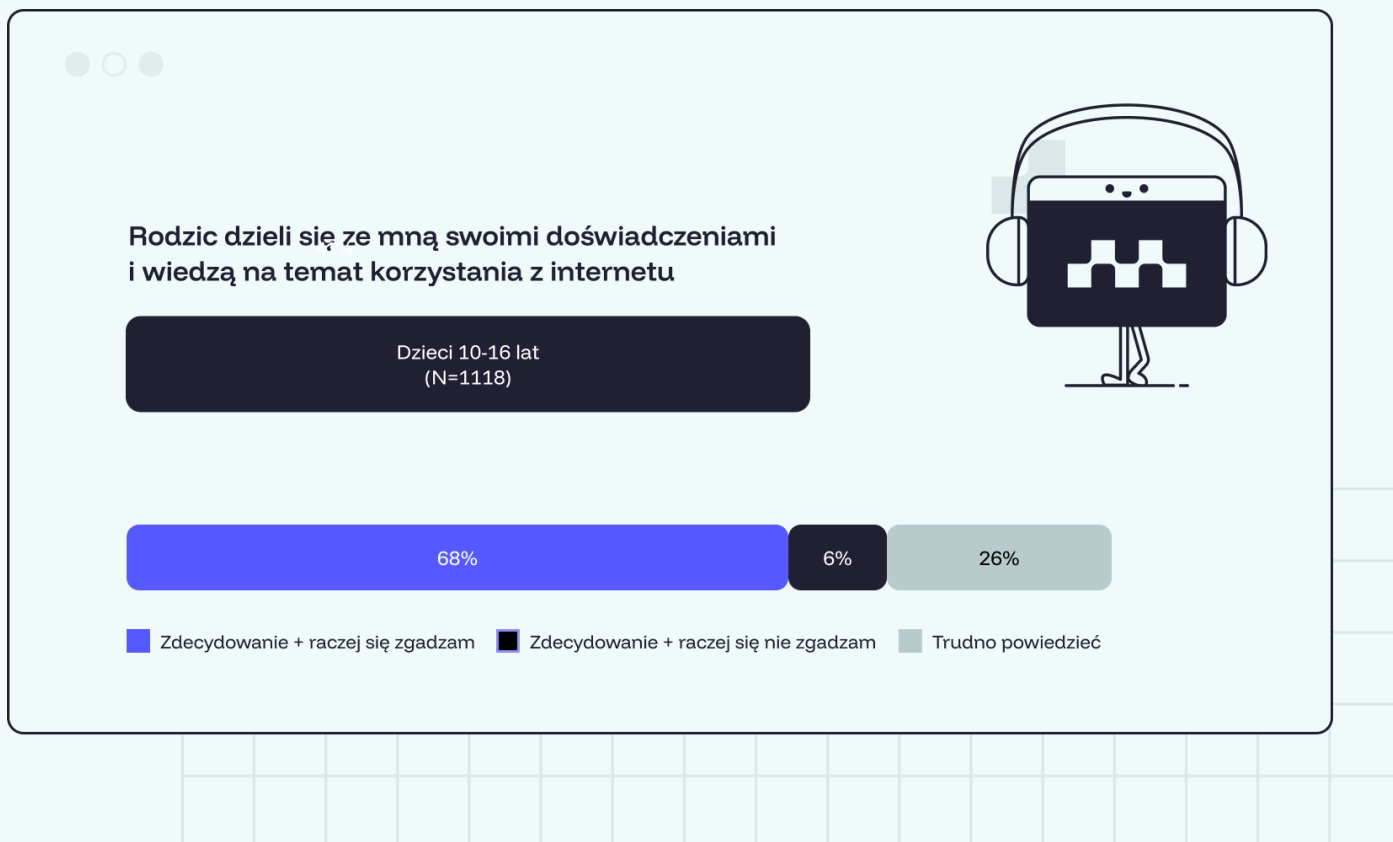
Tam, gdzie ani dzieci, ani rodzice nie postrzegają dorosłych jako cyfrowych przewodników, powody są zbieżne. Najczęściej wskazywany jest brak kompetencji rodziców, większa wiedza dziecka w tym zakresie lub przekonanie o własnej samodzielności, które sprawia, że młodzi nie odczuwają potrzeby takiego wsparcia. **Rodzice, żeby móc zacząć wspierać swoje dzieci w świecie online, potrzebują wiedzy i edukacji.**



Wykres 11.

Potrzeby rodziców związane z rolą przewodnika cyfrowego

Według dzieci tylko nieliczni rodzice w ogóle nie podejmują rozmów na temat świata online (co 16. rodzic). Zdecydowana większość dorosłych angażuje się w ten temat, dzieląc się swoimi doświadczeniami i wiedzą, co potwierdza 68% ich podopiecznych. Ponadto, według relacji młodych, $\frac{2}{3}$ rodziców przekazuje im wiedzę na temat bezpiecznego korzystania z internetu i pomaga rozpoznać zagrożenia w sieci.

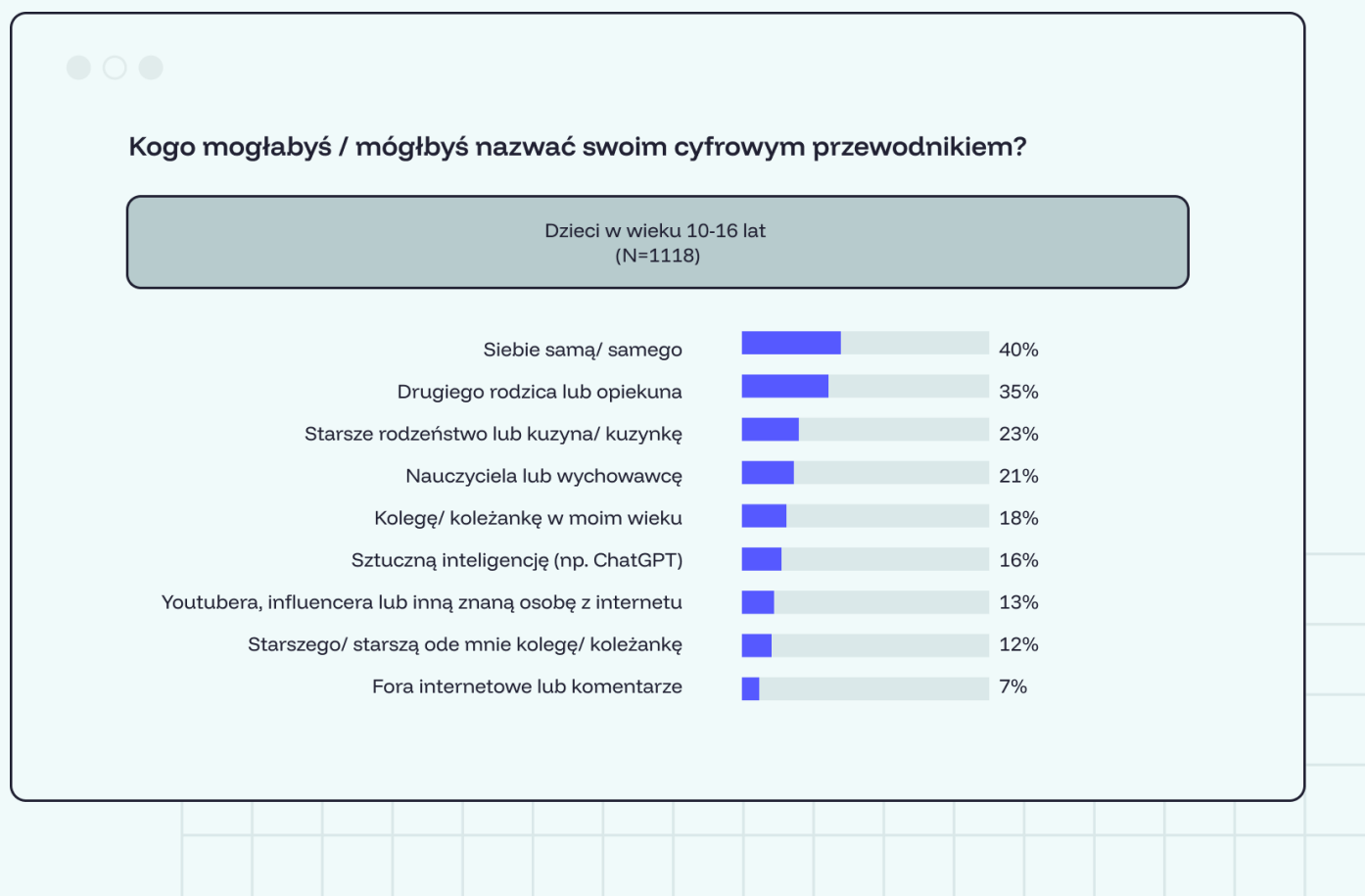


Wykres 12.

Rodzinne rozmowy na temat sieci

Kogo jeszcze dzieci nazywają swoimi przewodnikami w sieci?
Najczęściej dzieci liczą na siebie (40%).

Tylko 35% dzieci wskazuje drugiego rodzica lub opiekuna jako cyfrowego przewodnika. Co 4. dziecko mówi, że jest to starsze rodzeństwo lub krewni, 21% polega na nauczycielu lub wychowawcy. Tylko 18% w tej roli obsadziłoby kolegów lub rówieśników, a 16% za swojego przewodnika w sieci uważa sztuczną inteligencję.



Wykres 13.

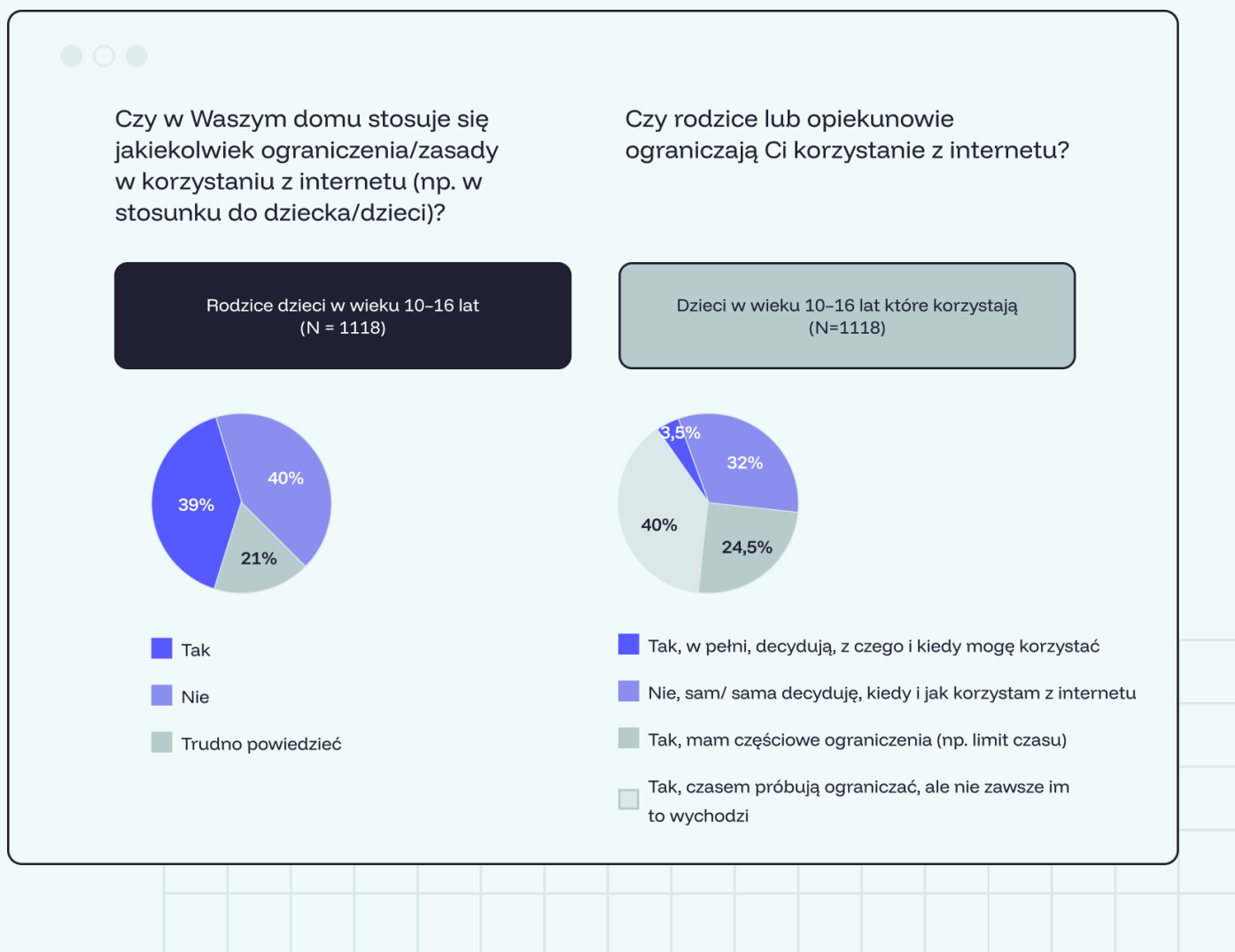
Cyfrowi przewodnicy według dzieci

Wyniki badania potwierdzają, że sposób, w jaki dziecko zachowuje się w internecie, jest powiązany z tym, czy postrzega swoich rodziców jako swoje cyfrowe wsparcie. Ci młodzi, dla których najbliżsi dorośli pełnią tę funkcję, spędzają mniej czasu online. Rzadziej też deklarują, że spotkali się z niebezpiecznymi sytuacjami w sieci – zarówno jako uczestnicy, jak i świadkowie zdarzenia.

Uczyć czy kontrolować? Jakie zasady obowiązują młodych w sieci

Reguły i ograniczenia dotyczące korzystania z internetu nie są powszechnie stosowane w polskich domach. W przypadku 40% rodzin dorośli przyznają, że nie obowiązują żadne zasady dotyczące obecności w sieci. Niewiele mniej, bo 39%, deklaruje, że pewne reguły zostały w ich domach wprowadzone. Co 5. rodzic nie potrafi tego jednoznacznie stwierdzić.

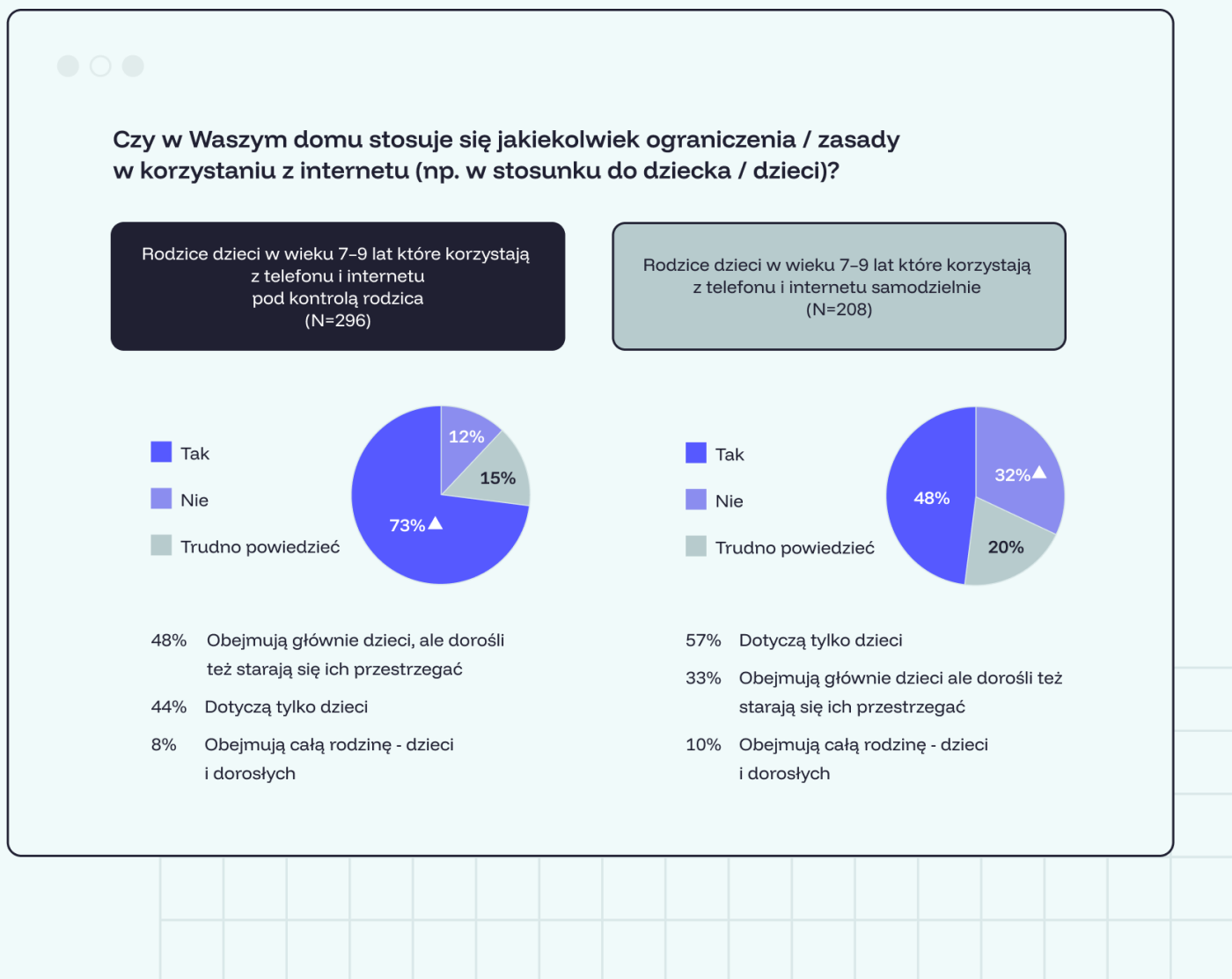
Odmiennie spojrzenie prezentują dzieci. Zdecydowana większość (68%) uważa, że rodzice w jakiś sposób ograniczają ich obecność w świecie online. Jednocześnie 40% młodych ma wątpliwości dotyczące skuteczności tych działań. Tylko 4% dzieci deklaruje, że to rodzice w pełni decydują o ich aktywności w internecie.



Wykres 14.

Zasady ekranowe w polskich domach

Porównując odpowiedzi nastolatków i ich opiekunów z tymi, których udzieliła grupa rodziców młodszych dzieci, nasuwa się wniosek, że im mniej ma lat podopieczny, tym częściej w jego domu funkcjonują reguły i ograniczenia związane z korzystaniem z internetu i urządzeń ekranowych. Częstotliwość ta jednak diametralnie się różni w zależności od tego, czy dziecko samodzielnie korzysta już z technologii, czy robi to pod okiem dorosłego. W przypadku tej pierwszej grupy, co 2. rodzina ustaliła reguły używania tych urządzeń, w przypadku niesamodzielnych użytkowników mediów cyfrowych – w ¾ domów są takie ograniczenia.



Wykres 15.

Zasady ekranowe w domach młodszych dzieci

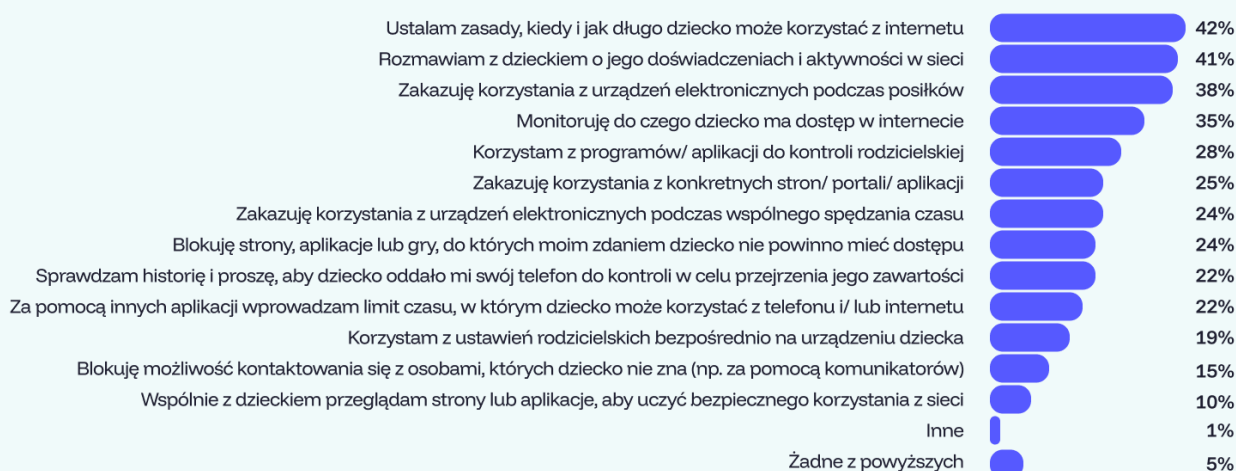
Na jakie ograniczenia stawiają rodzice?

Najczęstszą formą kontroli (42% rodziców nastolatków) jest ustalenie zasad dotyczących pory korzystania z internetu i ilości czasu spędzonego przez dziecko w sieci. Niemal tyle samo rodziców (41%) stawia na rozmowę o doświadczeniach podopiecznego i jego aktywności w sieci. Zakaz korzystania z urządzeń podczas posiłków wprowadziło 38% dorosłych. Co 3. rodzic (35%) monitoruje aktywność swojego dziecka w sieci, a 28% stosuje programy do kontroli rodzicielskiej.

Przeglądanie historii odwiedzanych stron i zawartości urządzenia dziecka deklaruje 22% rodziców. Co 10. dorosły wspólnie z dzieckiem przegląda strony i aplikacje, aby nauczyć je bezpiecznego korzystania z sieci.

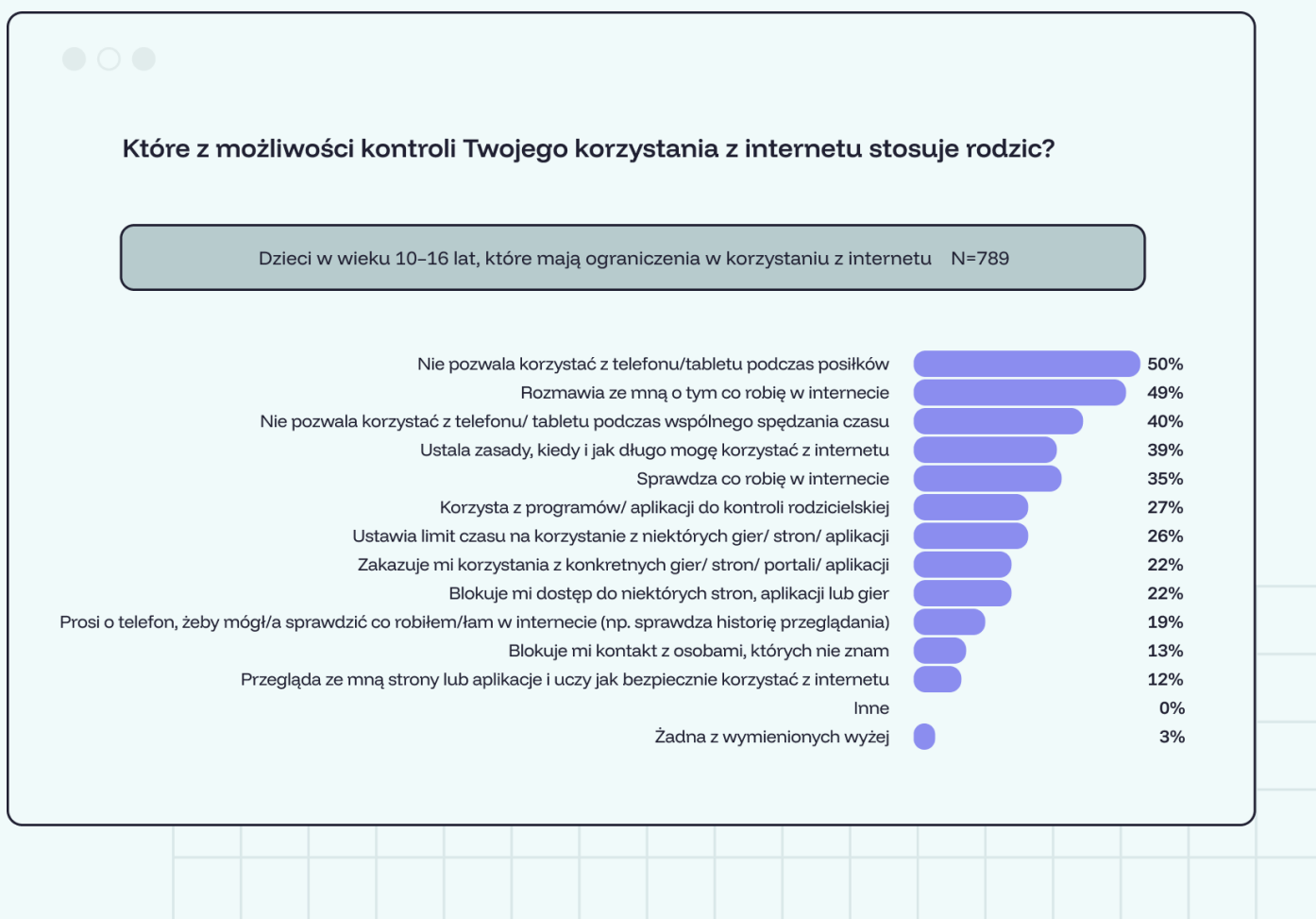
Jakie zasady, ograniczenia albo formy kontroli stosujesz wobec dziecka w korzystaniu z internetu?

Rodzice dzieci w wieku 10–16 lat, które mają ograniczenia w korzystaniu z internetu (N=694)



Wykres 16.1.

Zasady, ograniczenia i kontrola rodzicielska w przypadku korzystania z internetu przez dzieci



Wykres 16.2.

Zasady, ograniczenia i kontrola rodzicielska w przypadku korzystania z internetu przez dzieci

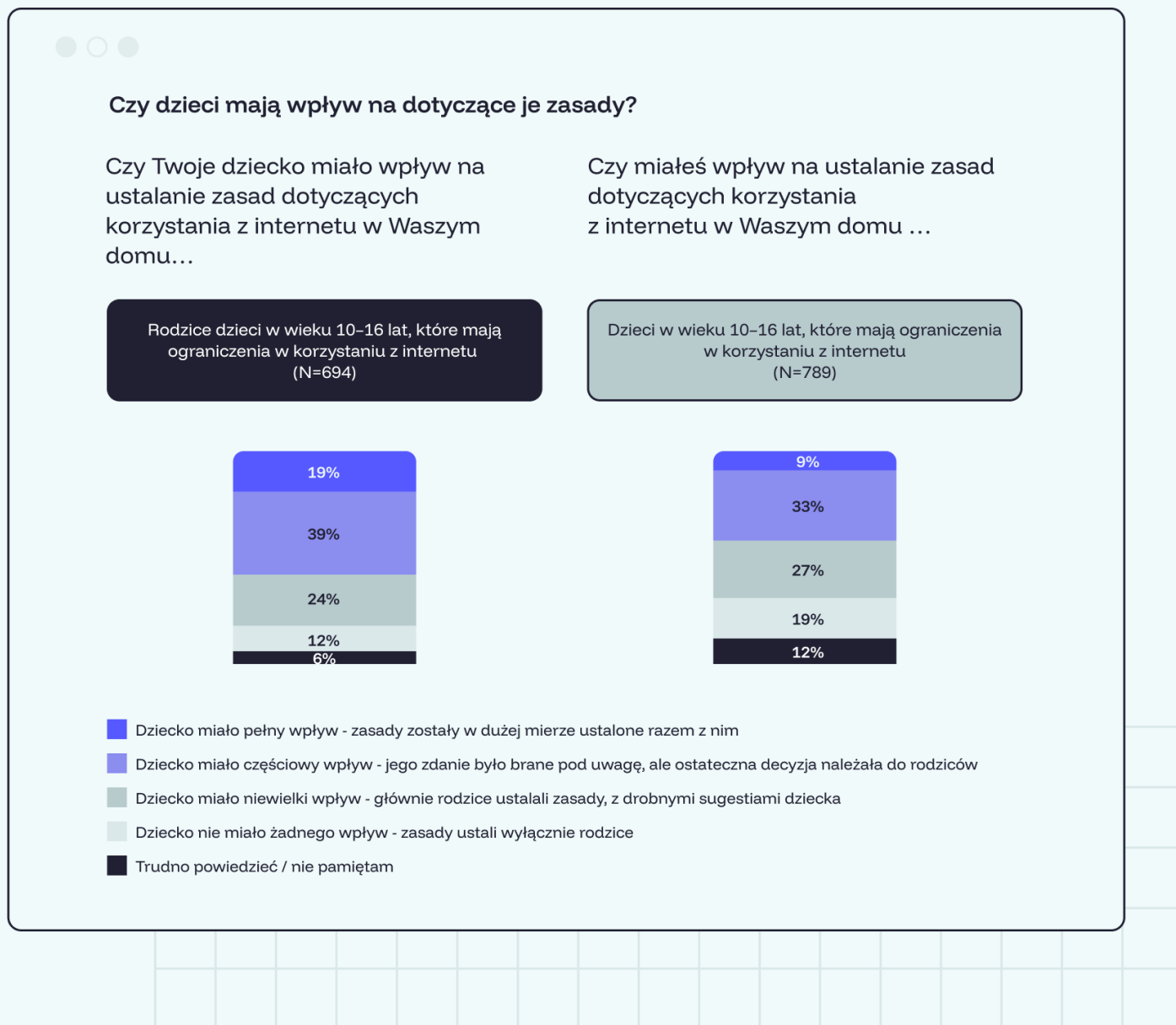
Dzieci częściej niż ich rodzice wskazują na daleko idącą kontrolę ich zachowań w sieci. Sprawdzanie aktywności online ze strony dorosłych potwierdza 35% młodych.

Dzieci częściej też niż deklarują to rodzice, twierdzą, że mają zakaz używania urządzeń elektronicznych podczas posiłków (50% młodych vs. 38% dorosłych) oraz wspólnie spędzanego czasu (40% vs. 24%).

Odpowiedzi młodych potwierdzają, że dorośli rozmawiają z nimi o tym, co się dzieje online. Co 2. nastolatek, w którego domu stosuje się ograniczenia w korzystaniu z ekranów i internetu, przyznaje, że prowadzi z rodzicami rozmowy na temat cyfrowego życia.

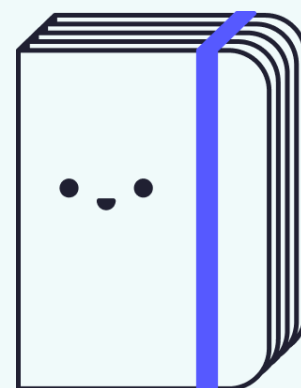
Dużą różnorodnością charakteryzuje się podejście do sposobu ustalenia zasad w poszczególnych rodzinach. Według deklaracji rodziców, w przeważającej większości (82%) dziecko, choć w niewielkim stopniu, zostało włączone w proces ich tworzenia. Tylko w co 8. rodzinie młody człowiek w żaden sposób w tym nie uczestniczył.

Młodzi mają dużo bardziej krytyczne spojrzenie na tę sytuację. Co 5. dziecko deklaruje, że nie miało żadnego wpływu na ustalone zasady. Co 10. natomiast uważa, że jego udział w całym procesie był pełny.



Wykres 17.

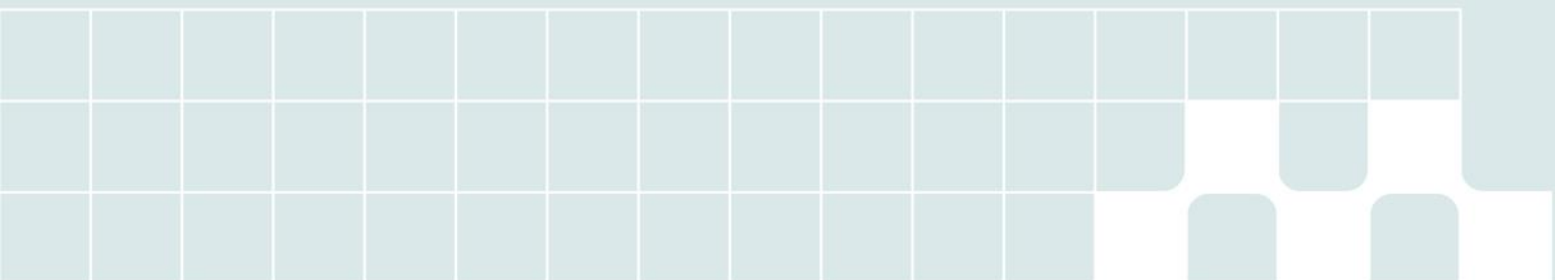
Czy dzieci mają wpływ na ustalanie zasad, które je dotyczą





rozdział II

**cyfrowy świat dzieci i co my,
dorośli, o nim wiemy?**



Rozdział II

Cyfrowy świat dzieci i co my, dorośli, o nim wiemy?

Choć pierwszy własny telefon przeciętne dziecko otrzymuje około 9. roku życia, to nowe technologie towarzyszą mu od najmłodszych lat. Już w przedszkolu korzysta z urządzeń ekranowych, gra w gry i serfuje po internecie, także bez kontroli rodzica. Rodzice obecnych nastolatków w 28% przyznają, że przed 7. rokiem życia ich dziecko często używało tabletu, smartfona lub komputera do oglądania bajek lub filmów online (63% osób potwierdza, że robił to czasami). Co 4. rodzic przyznaje, że ekrany służyły do zabicia nudy przez dziecko. Aż $\frac{2}{3}$ rodziców przyznaje, że zdarzyło im się stracić kontrolę nad czasem spędzonym w sieci przez ich przedszkolaka, w tym 16% – często.

Wyniki porównania na skali zaangażowania cyfrowego pokazują, że rodzice – częściej niż ich podopieczni – uważają, że w wieku przedszkolnym dzieci mało korzystały z technologii cyfrowych. Dzieci rzadziej się z tym zgadzają.

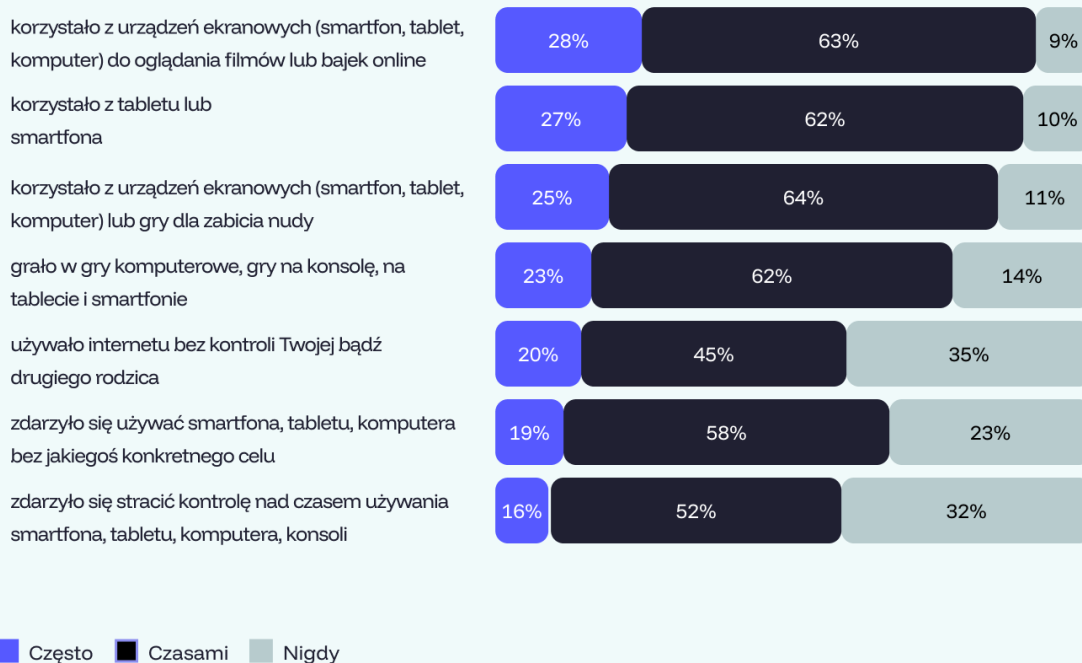


Wykres 18.

Wskaźnik zaangażowania cyfrowego w dzieciństwie

Jak często Twoje dziecko/Twojemu dziecku...

Rodzice dzieci w wieku 10–16 lat
(N=1118)



Wykres 19.

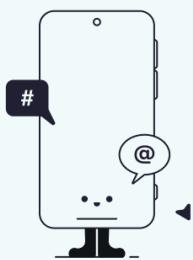
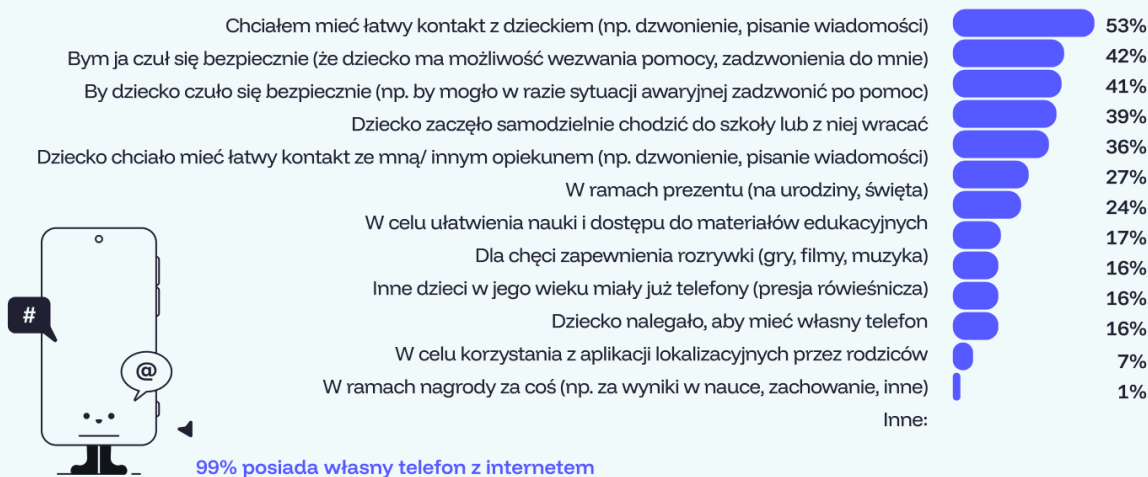
Zaangażowanie cyfrowe w dzieciństwie

Decyzja o podarowaniu dziecku pierwszego telefonu z reguły jest przemyślana – $\frac{2}{3}$ rodziców jest jej pewnym lub bardzo pewnym.

Tylko co 4. rodzic ma wątpliwości. Większość dorosłych (83%) nie zmieniliby swojej decyzji, gdyby mogli ją podjąć jeszcze raz. Najczęstsze powody, dla których dorośli zgadzają się podarować młodemu pierwszy telefon komórkowy, to: chęć łatwego kontaktu z dzieckiem (53%), poczucie bezpieczeństwa u rodzica (42%) i dziecka (41%), samodzielne dojazdy i powroty ze szkoły (39%). Co 14. osoba przyznaje, że urządzenie było formą nagrody, np. za wyniki w nauce.

Z jakiego powodu dziecko otrzymało swój pierwszy telefon?

Rodzice dzieci w wieku 10–16 lat posiadających własny telefon N = 1009



99% posiada własny telefon z internetem

Wykres 20.

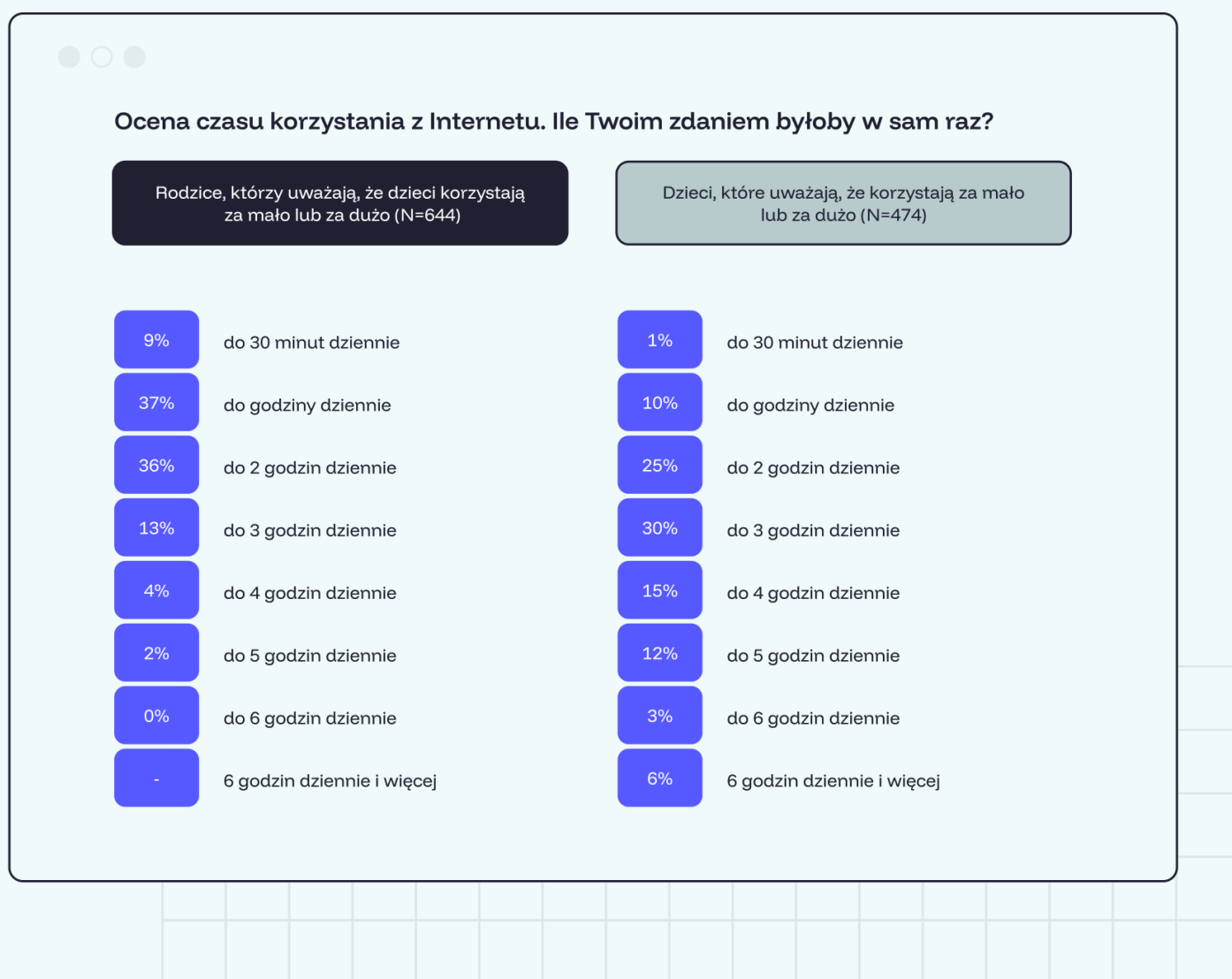
Motywy zakupu pierwszego telefonu dla dziecka



Rodzice są bardziej krytyczni wobec czasu, który młodzi spędzają online. Ponad połowa dorosłych (56%) uważa, że ich podopieczni spędzają za dużo lub raczej za dużo czasu w internecie. Tak sądzą tylko 32% dzieci. Co 2. młoda osoba twierdzi, że to „w sam raz” – znacznie częściej niż rodzice.

Dorośli i młodzi różnią się w ocenie, ile czasu online jest odpowiednie dla dzieci.

Ponad 1/3 rodziców (37%) uważa, że godzina w sieci to optymalny czas. Tak sądzą tylko co 10. dziecko. Limit do 2 godzin na dobę wskazało 36% dorosłych i 25% dzieci. Najczęstsza odpowiedź dzieci to 3 godziny (30% wskazań, co jest istotnie wyższym wynikiem niż w przypadku rodziców – 13%). Co 8. dziecko uważa, że 5 godzin dziennie w sieci jest w sam raz.



Wykres 22.

Ocena czasu korzystania z internetu

Co młodzi robią w sieci?

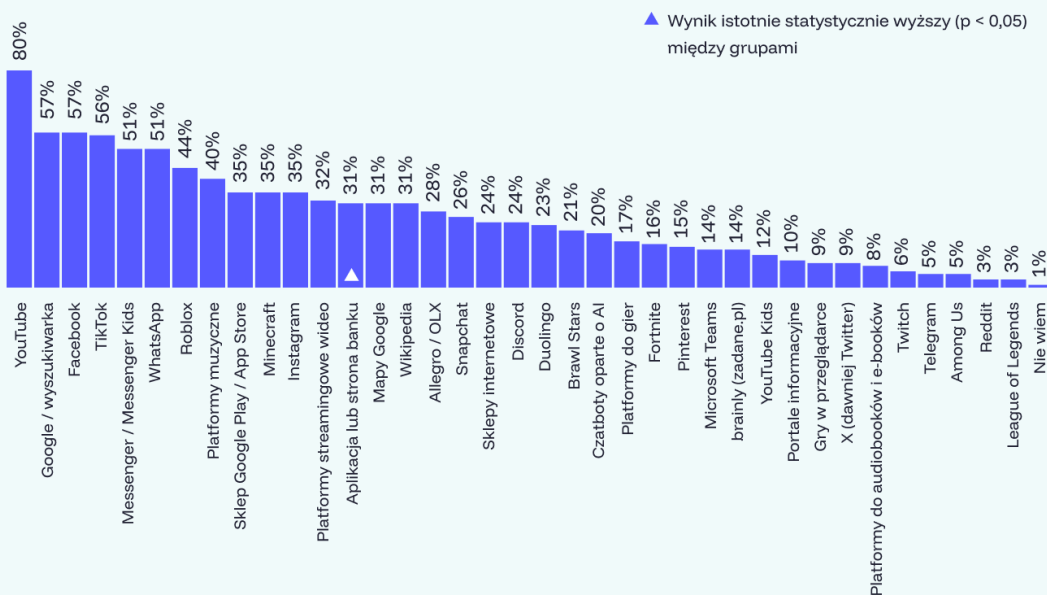
Rodzice dobrze identyfikują aplikacje, z których najczęściej korzystają ich dzieci.

W obydwu grupach na pierwszym miejscu (80% rodziców i 79% wskazań dzieci) pojawia się YouTube. Popularnością cieszą się również Google, Facebook, Messenger, TikTok i WhatsApp. Kolejne miejsca zajmują Roblox, platformy muzyczne i Instagram. Rodzice częściej niż dzieci wskazują na korzystanie przez młodych ze stron lub aplikacji bankowych (31% vs. 25%).

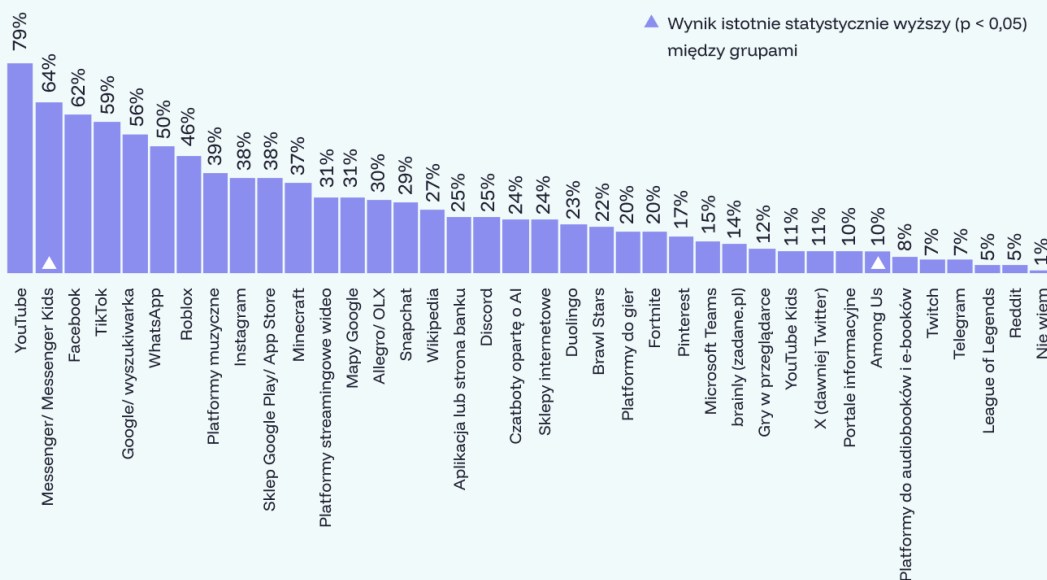


Zaznacz aplikacje / strony / portale, z których korzysta Twoje dziecko Zaznacz aplikacje / strony / portale, z których korzystasz

Rodzice dzieci w wieku 10–16 lat
(N=1118)



Dzieci w wieku 10-16 lat
(N=1118)



Wykres 23.

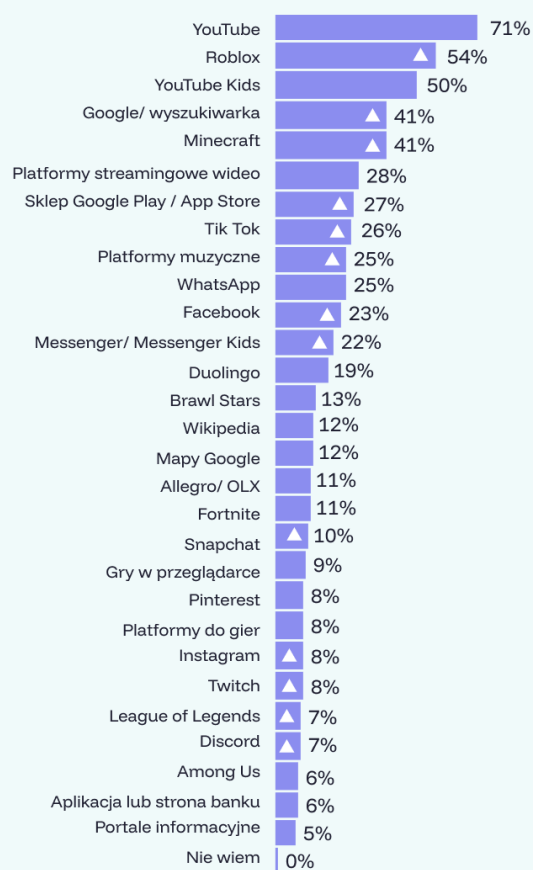
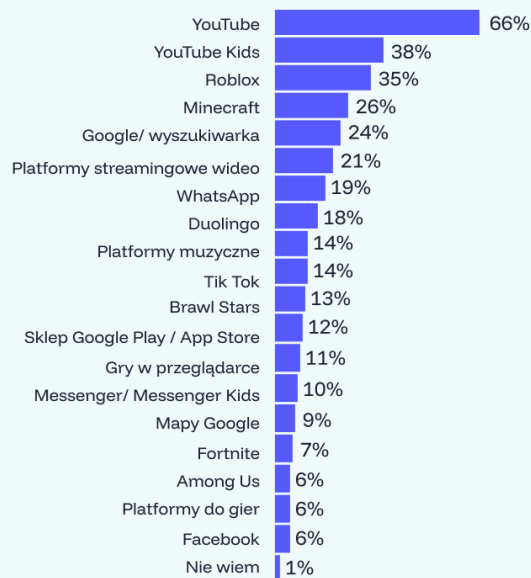
Najpopularniejsze aplikacje

W przypadku młodszej grupy wiekowej, dzieci w wieku 7–10 lat, lista najpopularniejszych aplikacji według ich rodziców nieco odbiega od powyższego rankingu. Na czele niezmiennie pozostaje YouTube, ale w pierwszej piątce brakuje platformy TikTok. Pojawiają się w niej natomiast (znacznie wyżej niż w przypadku starszych dzieci) platformy do gier online, takie jak Roblox czy Minecraft. Należy zaznaczyć, że wskazania rodziców nie są jednolite, co może wynikać z różnego stopnia ich zaangażowania w cyfrowy świat dziecka.

Zaznacz aplikacje/ strony/ portale, z których korzysta Twoje dziecko

Rodzice dzieci w wieku 7–9 lat, które korzystają z telefonu i internetu pod kontrolą rodzica N=296

Rodzice dzieci w wieku 7–9 lat, które korzystają z telefonu i internetu samodzielnie N=296



△ Wynik istotnie statystycznie wyższy na poziomie 0,05 między grupami

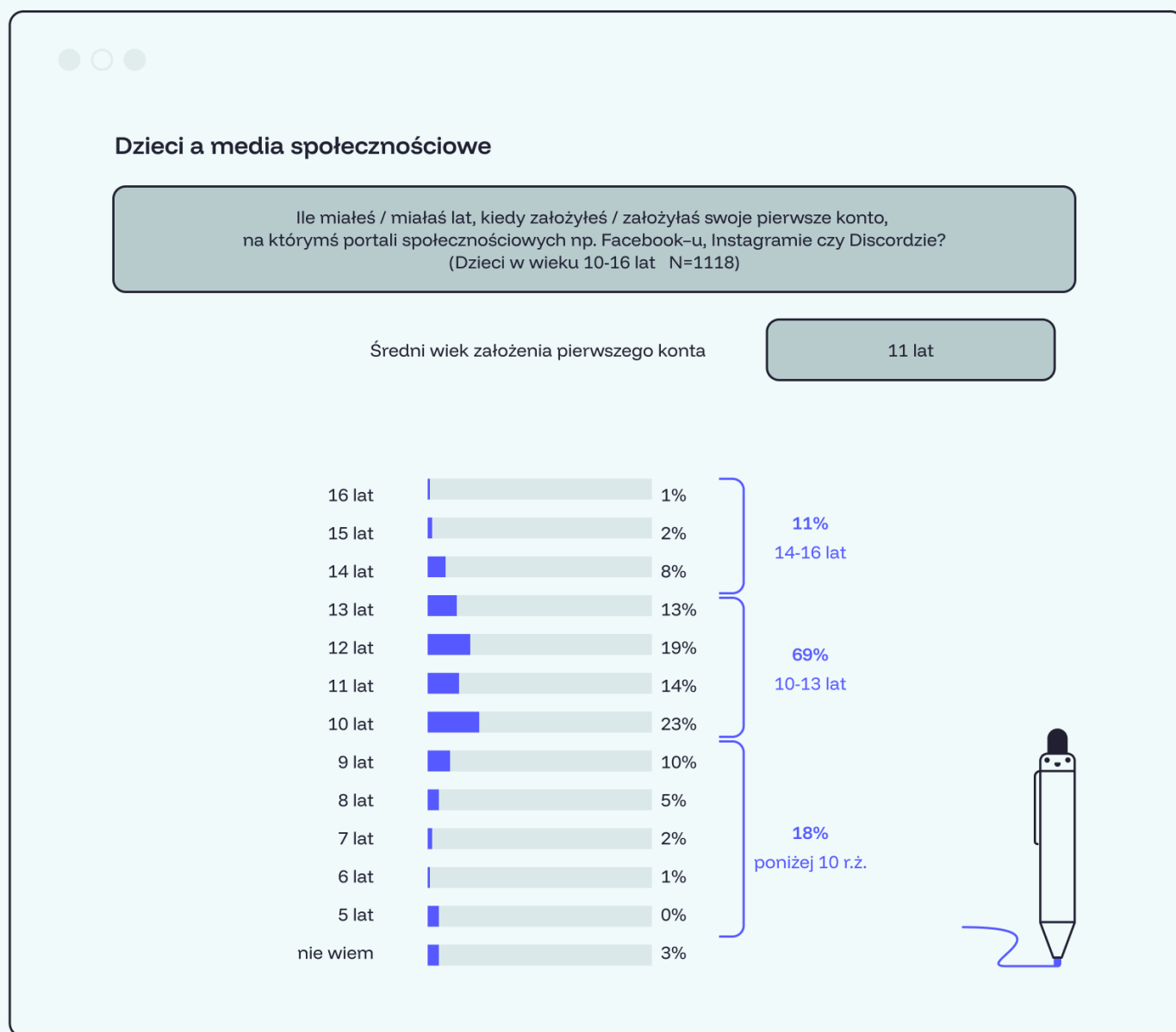


Wykres 24.

Popularne aplikacje wśród najmłodszych

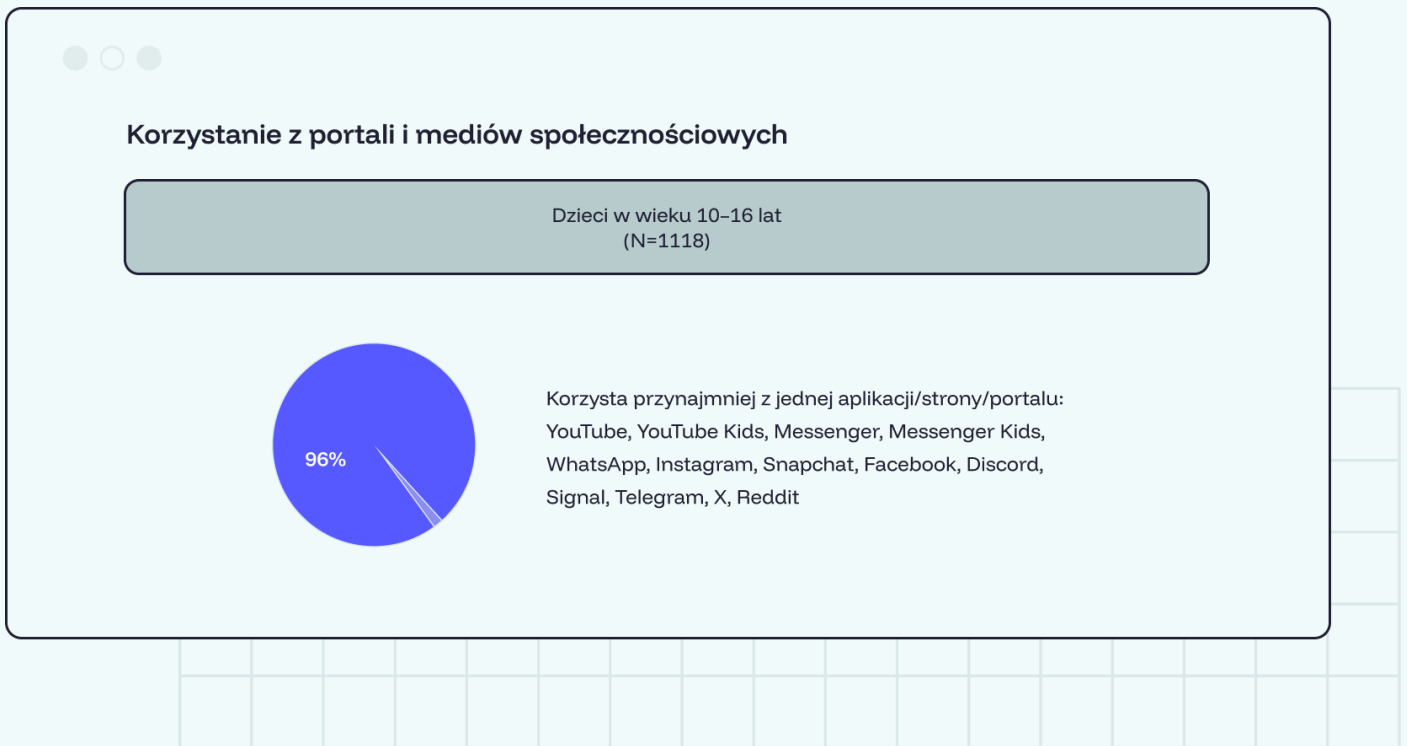
Spółeczni ponad miarę

Niemal wszyscy małoletni respondenci z grupy wiekowej 10–16 lat są aktywnymi użytkownikami co najmniej jednego portalu społecznościowego (96%). **Średni wiek dziecka w momencie założenia pierwszego konta w mediach społecznościowych wynosi 11 lat.** Przed 13. rokiem życia robi to 74% dzieci – wbrew zasadom określonym w regulaminach (nie dotyczy wersji Kids). Po raz pierwszy na takim portalu zalogowało się 18% dzieci w wieku 9 lat lub młodszym, 69% robi to w wieku 10–13 lat.



Wykres 25.

Dzieci a media społecznościowe

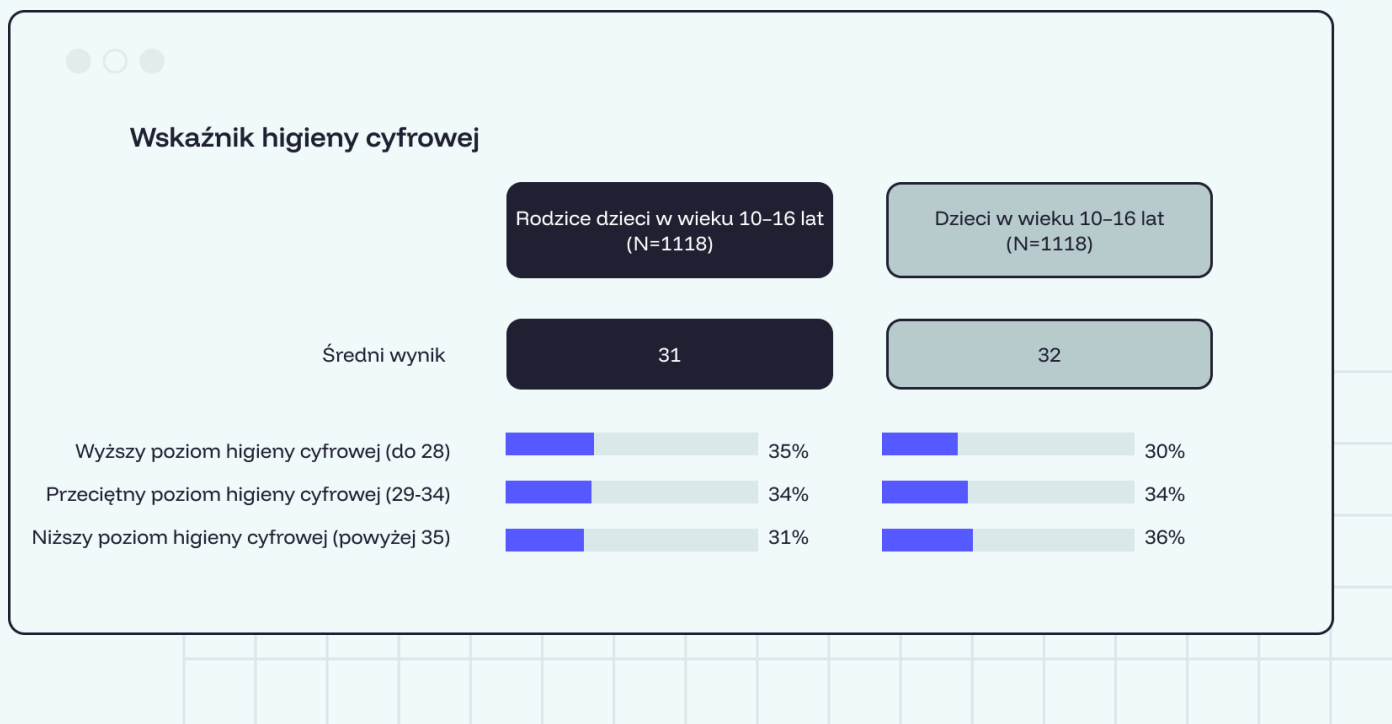


Wykres 26.

Korzystanie z portali i mediów społecznościowych

Dzieci a higiena cyfrowa

Poziom higieny cyfrowej dzieci i rodziców jest na podobnym poziomie. Obie grupy mieszczą się w granicach przeciętnego wyniku².



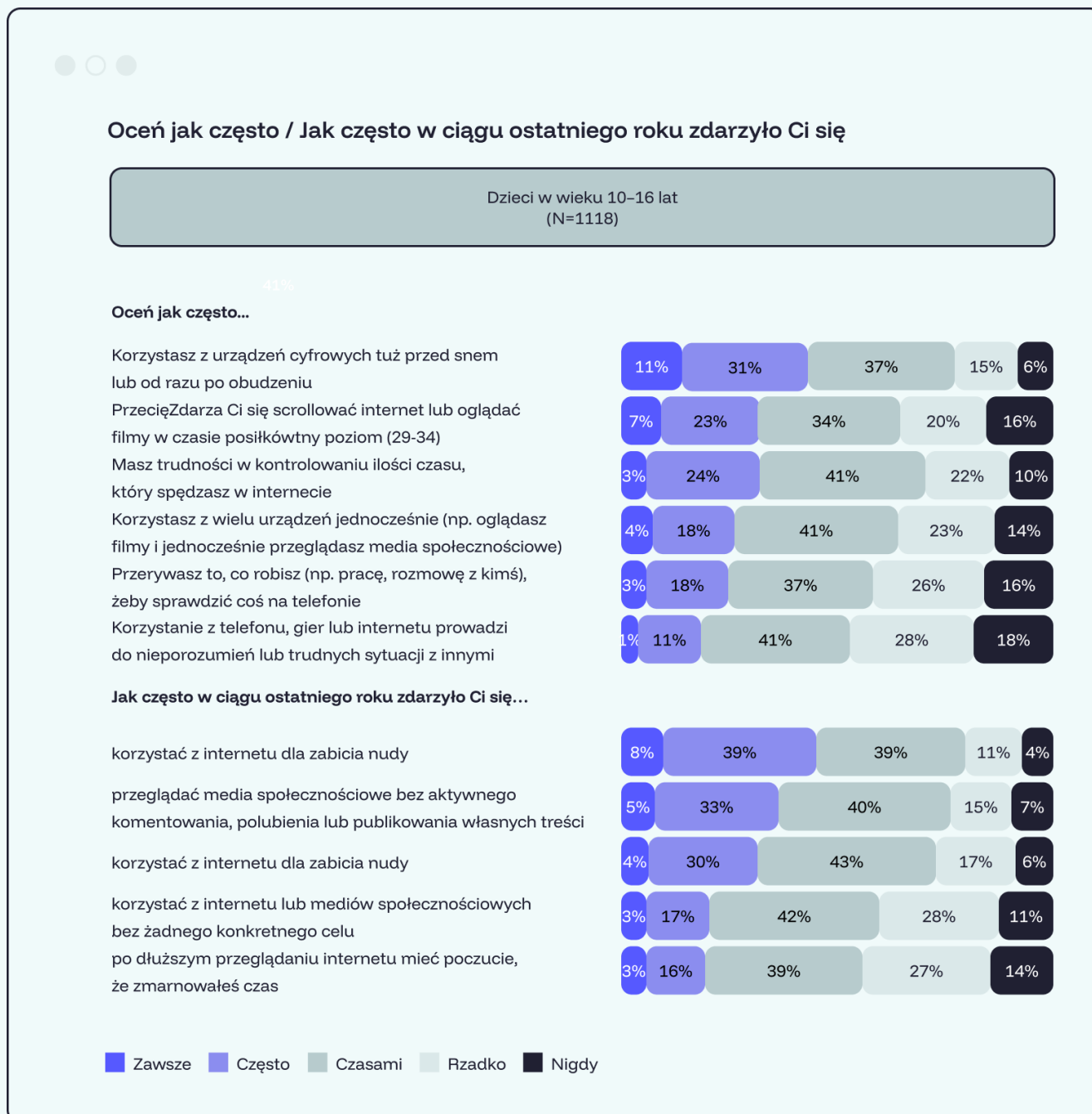
Wykres 27.

Wskaźnik higieny cyfrowej

² Kwestionariusz został opracowany przez badaczki COI na podstawie dłuższej wersji narzędzia Fundacji Dbam o Mój Z@sięg. Celem narzędzia jest ocena poziomu równowagi między życiem offline a online oraz identyfikacja potencjalnych oznak nadmiernego lub bezrefleksyjnego korzystania z technologii. Pytania dotyczyły m.in. trudności w kontrolowaniu czasu online, korzystania z kilku urządzeń jednocześnie czy używania telefonu przed snem. Zarówno dzieci, jak i ich rodzice, mieli za zadanie ocenić częstotliwość występowania takich zachowań za pomocą skali (od nigdy do zawsze). Wysokie wyniki oznaczają częstsze zachowania świadczące o trudnościach w zachowaniu higieny cyfrowej, niskie – większą kontrolę i zdrowsze nawyki korzystania z technologii.

Po przebudzeniu lub krótko przed snem 42% dzieci często lub zawsze korzysta z urządzeń ekranowych. Co 3. dziecko z reguły nie rozstaje się z telefonem na czas posiłków, a co 4. nastolatek często traci poczucie czasu spędzanego online.

Prawie połowa młodych deklaruje, że często lub zawsze sięga po internet, by zabić nudę, natomiast co 5. dziecko po dłuższym przeglądaniu sieci ma wrażenie, że zmarnowało czas.



Wykres 28.

Dzieci a higiena cyfrowa

W wynikach badania widoczna jest wyraźna korelacja pomiędzy poziomem świadomości, wiekiem inicjacji cyfrowej oraz zaangażowaniem cyfrowym w okresie przed pójściem do szkoły. **Dzieci, które deklarują wyższy poziom higieny cyfrowej, częściej otrzymały pierwszy telefon z dostępem do internetu w młodszym wieku, ale miały niższy poziom zaangażowania cyfrowego w dzieciństwie.**

		Poziom higieny cyfrowej (Uwaga! Im mniej punktów, tym wyższy poziom higieny cyfrowej)		
		A	B	C
		Wyższy (do 27 pkt)	Przeciętny (28–33 pkt)	Niższy (34 pkt i więcej)
		N = 428	N = 455	N = 556
Wiek otrzymania pierwszego telefonu z dostępem do internetu	Do 8 lat	45% C	37%	33%
	9–10 lat	34%	42%	42%
	11 lat i więcej	21%	22%	25%

Tabela 2.
Korelacja między wiekiem otrzymania pierwszego telefonu a poziomem higieny cyfrowej

		Poziom higieny cyfrowej (Uwaga! Im mniej punktów, tym wyższy poziom higieny cyfrowej)		
		A	B	C
		Wyższy (do 27 pkt)	Przeciętny (28–33 pkt)	Niższy (34 pkt i więcej)
		N = 535	N = 491	N = 573
Poziom zaangażowania cyfrowego w dzieciństwie	Niższy (do 13 pkt)	54% B, C	26%	18%
	Przeciętny (14–15 pkt)	28%	44% A, C	29%
	Wyższy (16 pkt i więcej)	18%	31% A	53% A, B

Tabela 3.
Korelacja między poziomem zaangażowania cyfrowego w dzieciństwie a poziomem higieny cyfrowej

Widoczny jest również wpływ ograniczeń nakładanych przez rodziców na odpowiedzialne korzystanie z technologii przez dzieci. Ci młodzi, którzy potwierdzają, że w ich domach istnieją reguły dotyczące korzystania z sieci, w większym stopniu wykazują się odpowiedzialnym użyciem cyfrowych rozwiązań.

		Czy rodzice lub opiekunowie ograniczają Ci korzystanie z internetu?	
		A	B
		NIE	TAK (częściowo + w pełni)
		N = 366	N = 625
Poziom higieny cyfrowej dzieci (Uwaga! Im mniej punktów, tym wyższy poziom higieny cyfrowej)	Wyższy (do 27 pkt)	31%	48% A
	Przeciętny (28–33 pkt)	27%	30%
	Niższy (34 pkt i więcej)	43% B	23%

Tabela 4.
Korelacja między poziom higieny cyfrowej, a ograniczeniami w korzystaniu z internetu



Internet dobry czy zły?

Młodzi mają wyrobione zdanie

Internet, jako zjawisko, częściej jest odbierany pozytywnie przez młodych niż ich rodziców. Najczęściej oceniany jest jako ciekawy, przydatny i inspirujący, rzadziej – jako bezpieczny i wspierający relacje.

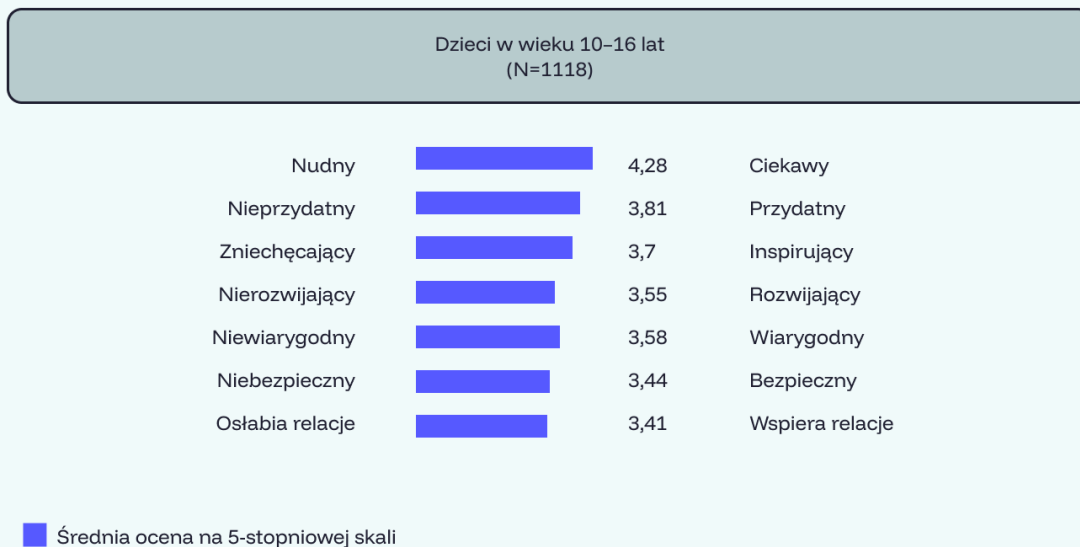
Największa rozbieżność pomiędzy obydwoma grupami – dorosłymi i ich podopiecznymi – dotyczy właśnie wpływu na więzi międzyludzkie. Rodzice częściej wskazują na negatywny wpływ, dzieci bardziej przychylają się do opinii, że internet wspiera relacje.



Wykres 29.1.

Subiektywne postrzeganie internetu przez rodziców

Subiektywne postrzeganie Internetu dzieci

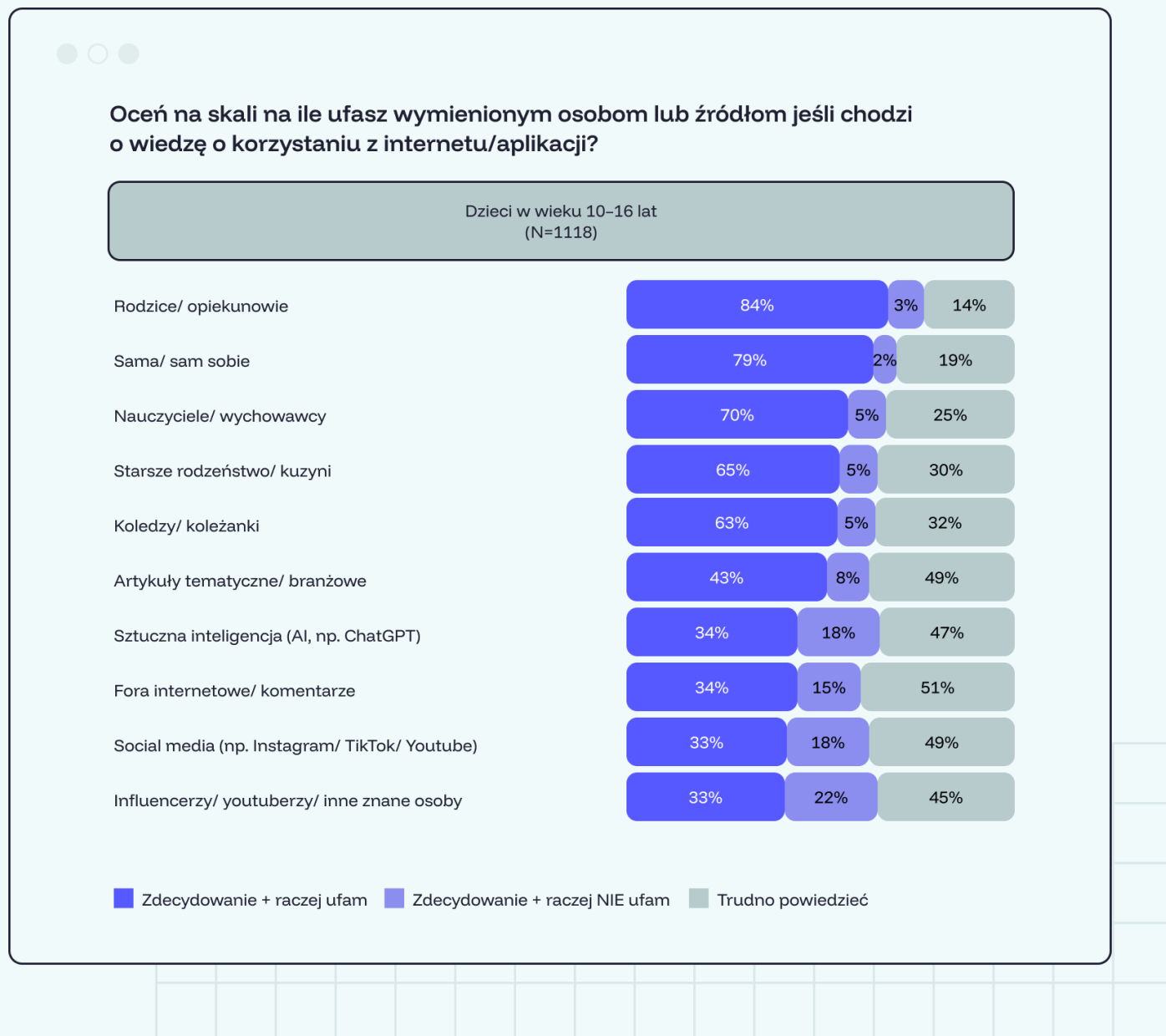


Wykres 29.2.

Subiektywne postrzeganie internetu przez dzieci

Zapytani o zaufanie do źródeł informacji na temat internetu, młodzi ludzie na pierwszym miejscu wskazują swoich rodziców i opiekunów (ufa im 84% dzieci).

Niewiele mniejszy odsetek ufa w tej kwestii sobie (79%). Podium zamykają nauczyciele i wychowawcy, którzy cieszą się zaufaniem 70% dzieci. Na sztucznej inteligencji, forach internetowych, informacjach z mediów społecznościowych oraz influencerach i znanych osobach polega 1/3 młodych. Do tych ostatnich z nieufnością podchodzi 22% dzieci, niewiele mniej (18%) wątpi w informacje od AI.



Wykres 30.

Źródła informacji o internecie i poziom zaufania do nich

Rafał Sionkowski

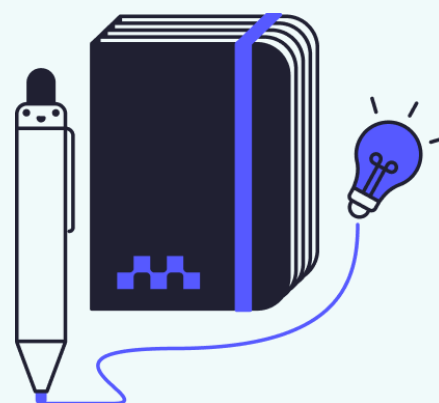
Dyrektor Departamentu Identyfikacji Elektronicznej
w Centralnym Ośrodku Informatyki

Badania Cyfrowe Mosty stanowią **ważny drogowskaz dla nas, dorosłych**. Z jednej strony uświadamiają, jak istotny jest cyfrowy świat dla młodego pokolenia, z drugiej natomiast pokazują, jak duży mamy wpływ na to, jak w sieci funkcjonują nasze dzieci.

Młodzi nie wyobrażają sobie dnia bez bycia online. Spędzają w sieci wiele godzin, realizując kolejne punkty swojego rozkładu dnia – naukę, relacje, zabawę, wypoczynek. Chcemy, czy nie to pokolenie przywykło do bycia podłączonym, ale **my, jako rodzice, wciąż możemy oddziaływać na to, jak będzie wyglądać ich obecność w świecie cyfrowym**.

Technologia to narzędzie, które odpowiednio wykorzystane, może być dużym ułatwieniem. Wiemy o tym dobrze w Centralnym Ośrodku Informatyki, bo na co dzień projektujemy rozwiązania, takie jak chociażby aplikacja mObywatel czy, stworzona z myślą o najmłodszych, mObywatel Junior, które przyspieszają i ułatwiają załatwianie codziennych spraw urzędowych. Dlatego zwracamy uwagę na wagę świadomego i odpowiedzialnego doboru narzędzi i zasobów. To właśnie jest rola dorosłych – rodziców, wychowawców, opiekunów.

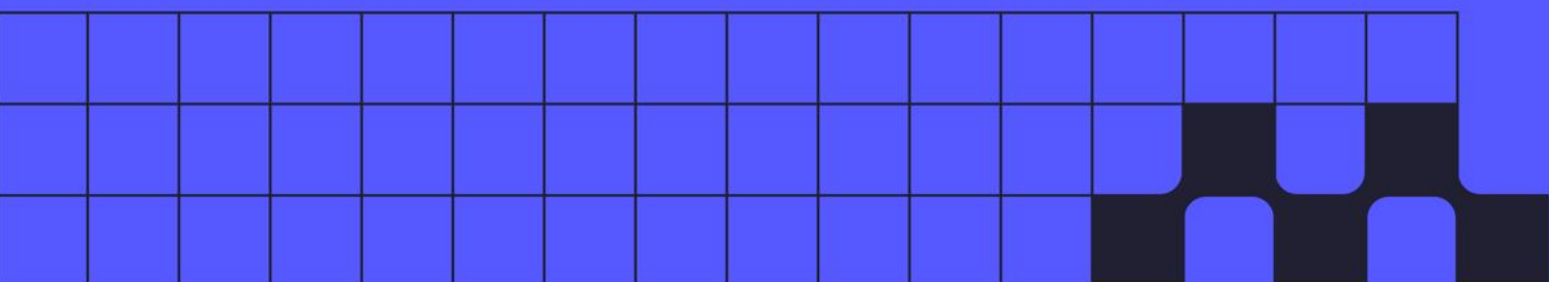
Takie przesłanie niosą też wyniki badań – będąc rodzicem, ma się moc, by wprowadzać dzieci w świat cyfrowych rozwiązań, odkrywać przed nimi spektrum możliwości, jakie daje technologia i uczyć je świadomego wyboru tych narzędzi, z których warto korzystać. Ta moc i zadanie są legitymowane przez same dzieci, które w zdecydowanej większości traktują nas jako swoich przewodników po cyfrowym świecie i to niezależnie od naszych umiejętności i stopnia wiedzy technologicznej. To cenna lekcja dla dorosłych, by podjąć rękawicę i razem z dziećmi przemierzać cyfrowy świat, dzieląc się doświadczeniami i wspólnie szukając sposobu na odpowiedzialną w nim obecność.





rozdział III

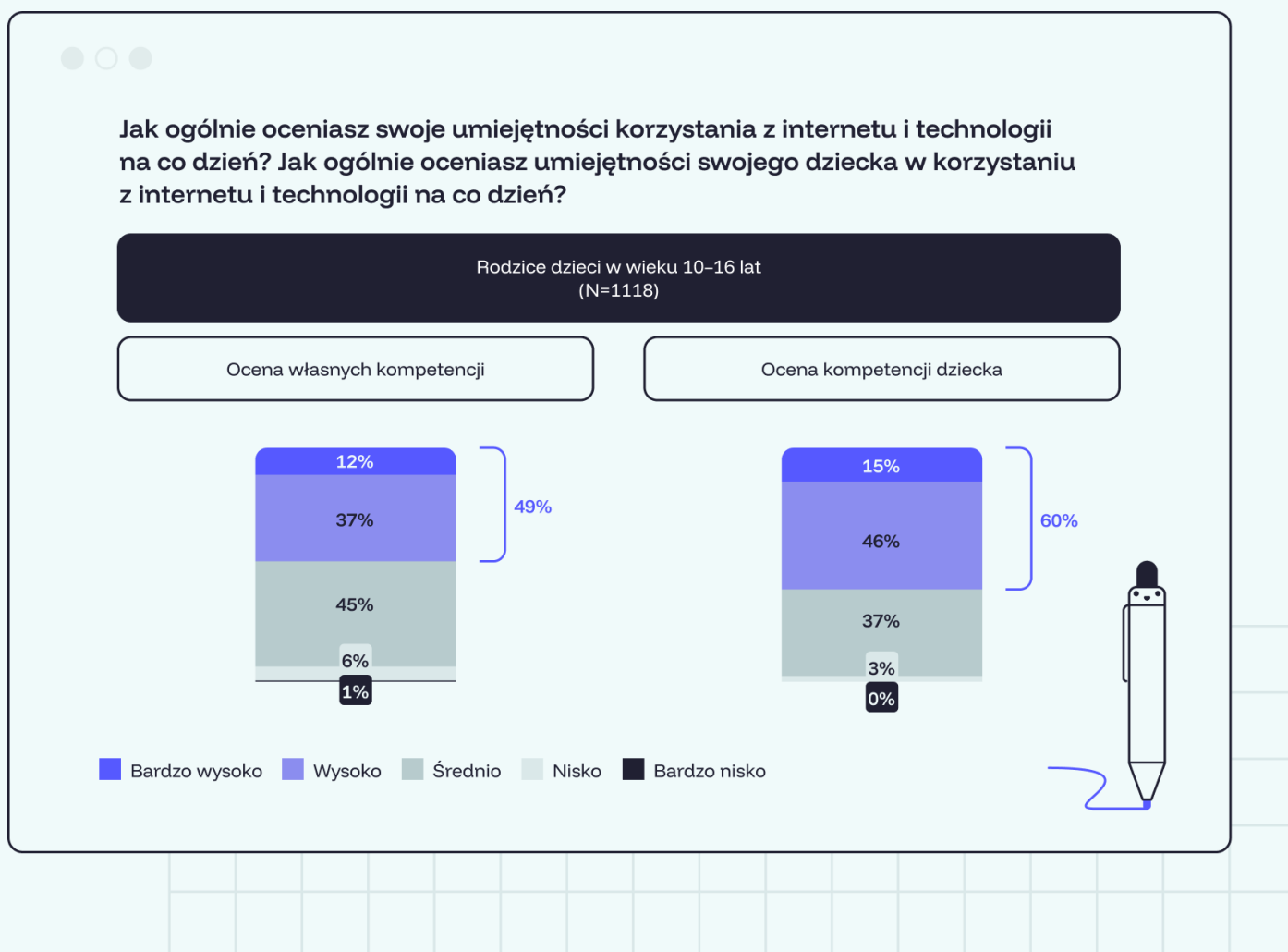
cyfrowy świat dorosłych –
ninja czy na tyle peletonu?



Rozdział III

Cyfrowy świat dorosłych — ninja czy na tyle peletonu?

Rodzice uważają siebie za zaawansowanych użytkowników technologii, choć przyznają, że ich dzieci radzą sobie jeszcze lepiej. Połowa dorosłych ocenia swoje umiejętności obsługi internetu i urządzeń ekranowych jako wysokie lub bardzo wysokie, a 60% podobnie ocenia kompetencje swojego dziecka.



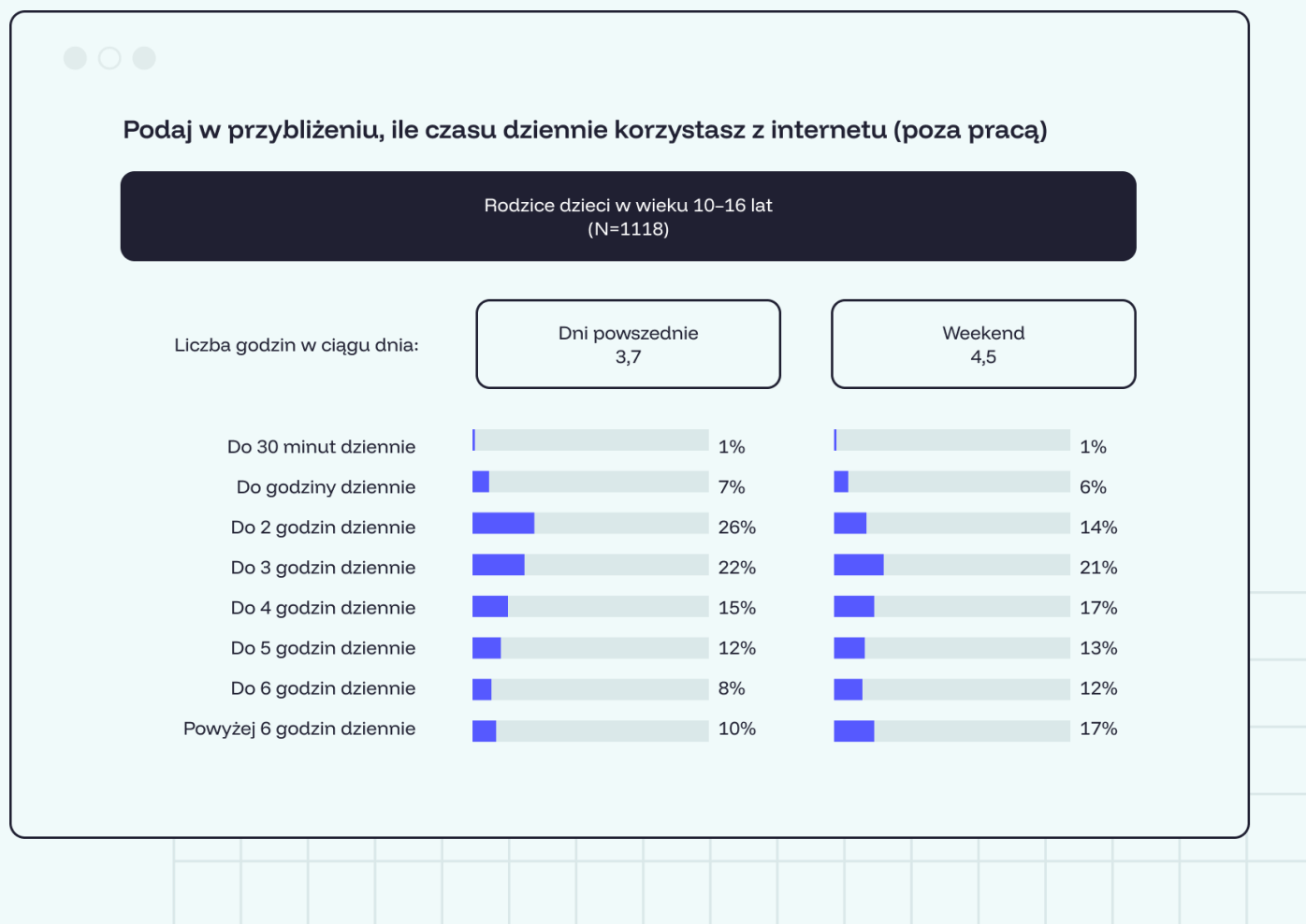
Wykres 31.

Kompetencje cyfrowe dorosłych na tle dzieci

Dorośli spędzają w internecie prawie tyle czasu, co ich dzieci – średnio niemal 4 godziny dziennie w dni robocze oraz 4½ godziny w weekendy (poza pracą).

Niektórzy jednak biją rekordy – co 10. rodzic przyznaje, że w dni powszednie jest online ponad 6 godzin dziennie, w weekendy tyle czasu w sieci spędza co 6. dorośli.

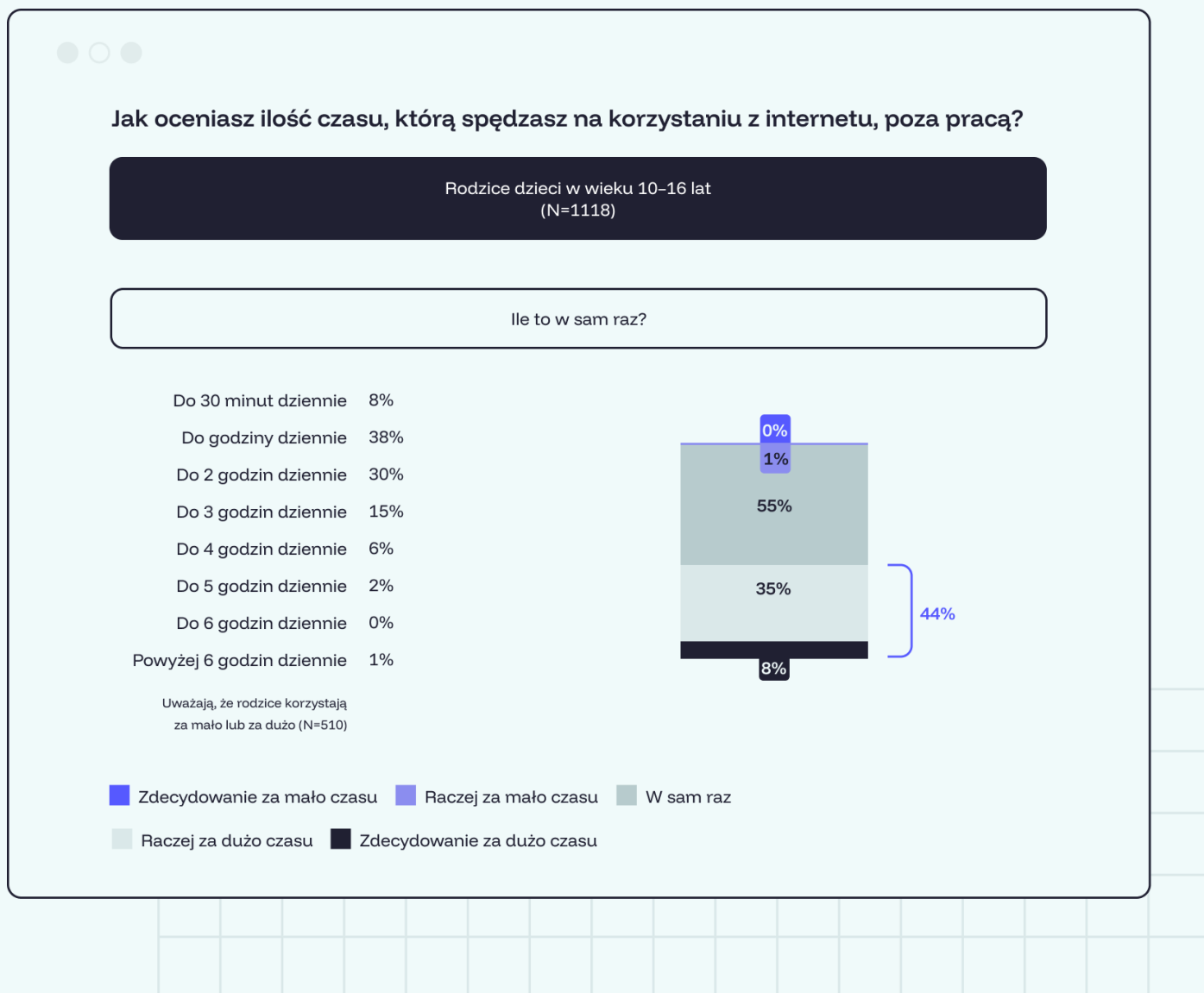
Dzieci uważają jednak, że ich rodzice spędzają mniej czasu w internecie, niż wynikałoby to z deklaracji samych opiekunów. Według młodych ich rodzice serfują w internecie średnio $3\frac{2}{10}$ godziny dziennie w dni robocze i nieco ponad 4 godziny w weekendy.



Wykres 32.

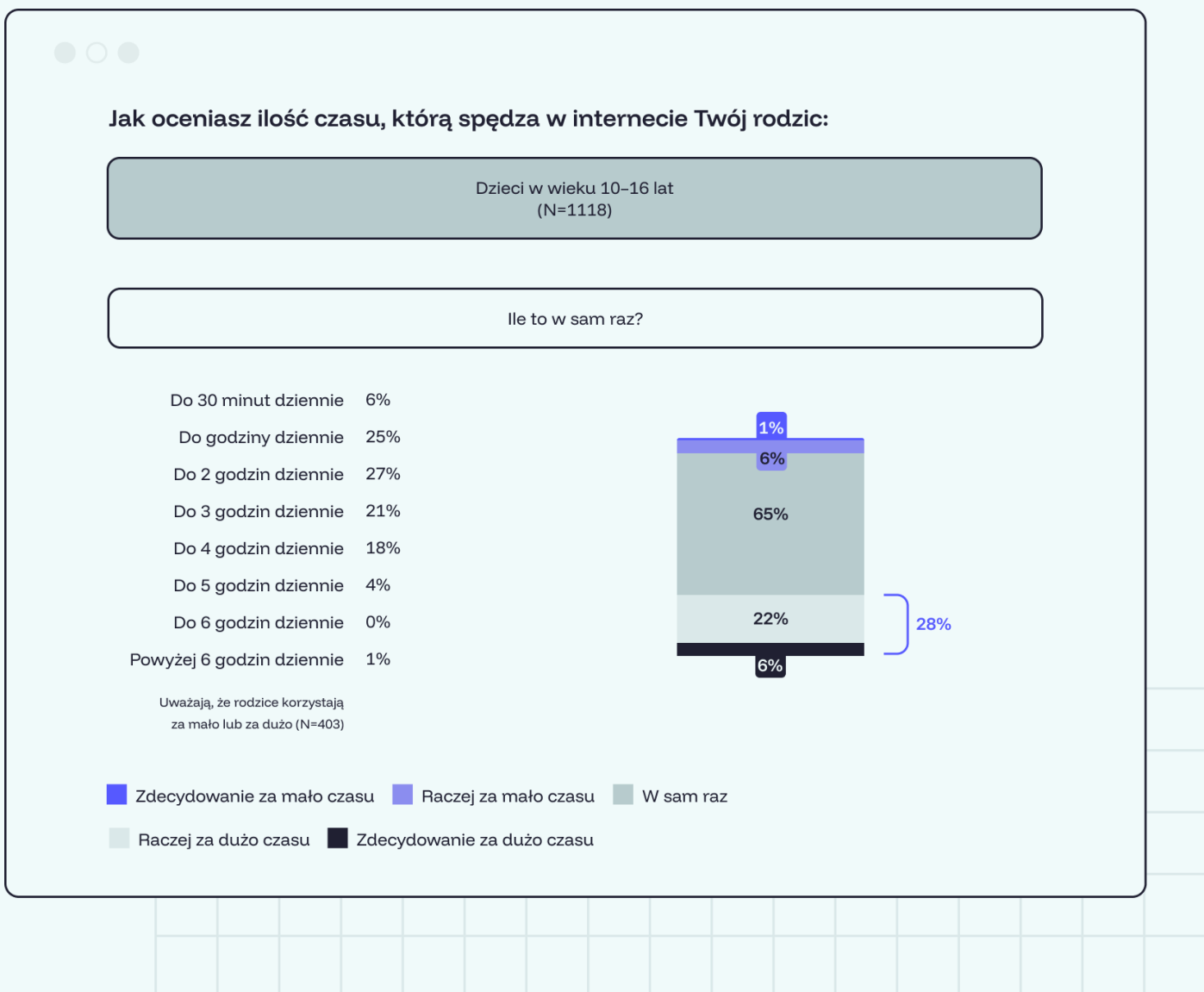
Czas rodziców w internecie

Dorośli są bardzo krytyczni wobec czasu, jaki spędzają online – 44% uważa, że jest go za dużo. Dzieci widzą to inaczej: $\frac{2}{3}$ twierdzi, że rodzice korzystają z internetu „w sam raz”, a 7% uważa nawet, że powinni to robić częściej.



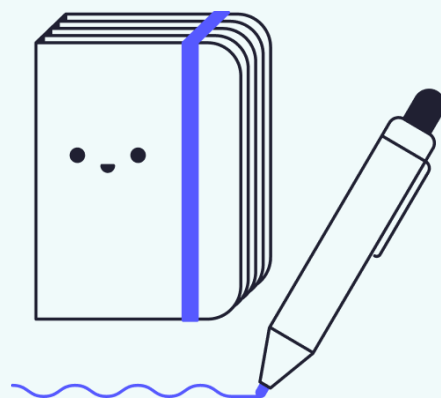
Wykres 33.1.

Jak rodzice oceniają swój czas online



Wykres 33.2.

Jak dzieci oceniają czas rodziców online



Co dorośli robią w sieci?

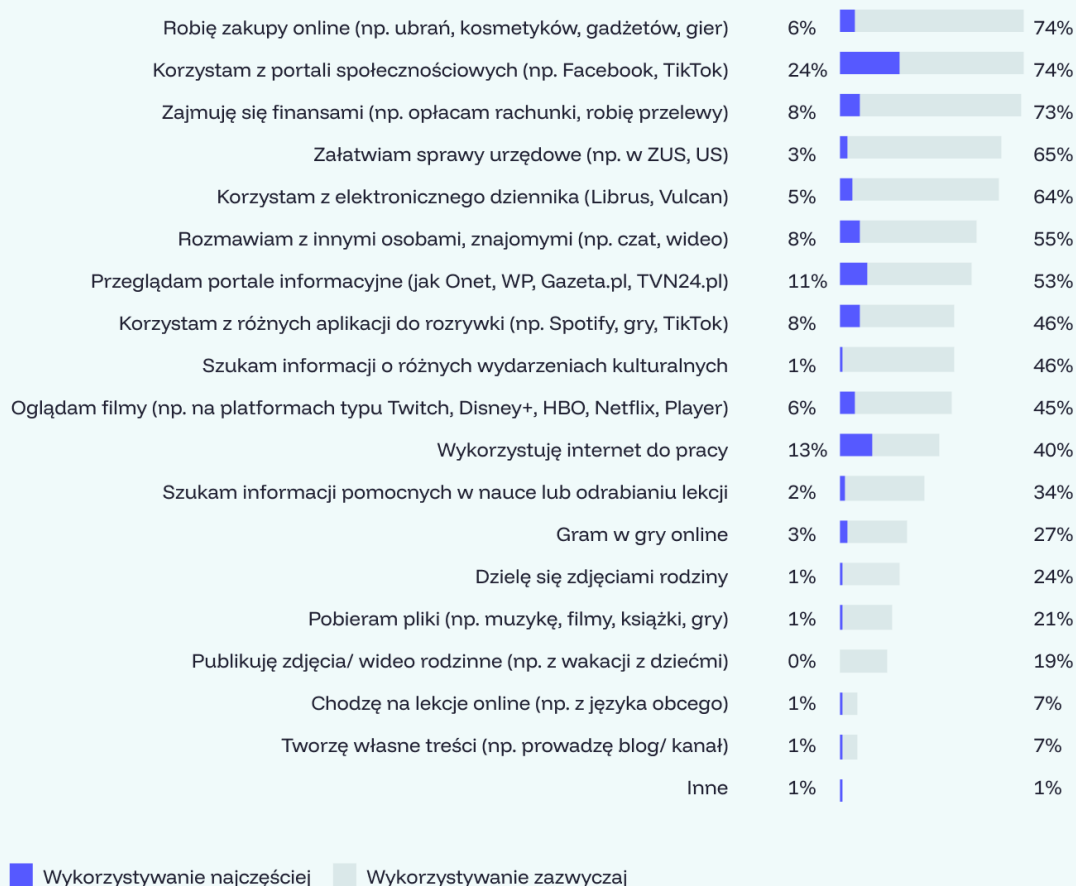
Rodzice, odmiennie od swoich dzieci, znacznie częściej wykorzystują internet jako narzędzie do realizacji obowiązków i zadań, wielu też traktuje go jako sposób na podtrzymanie relacji. Największa grupa (po $\frac{3}{4}$ wskazań) używa go do robienia zakupów, korzystania z mediów społecznościowych oraz opłacania rachunków, $\frac{2}{3}$ rodziców załatwia też w ten sposób sprawy urzędowe. Tyle samo osób korzysta z dziennika elektronicznego, a ponad połowa rodziców wykorzystuje sieć do komunikacji i rozmów. Wiadomości na portalach informacyjnych śledzi 53% dorosłych, 40% korzysta z internetu w celach zawodowych.

Dodatkowo rodzice zostali poproszeni w badaniu o wskazanie tej aktywności, którą w świecie online wykonują najczęściej. Zgodnie z ich deklaracjami są to social media (24% wskazań).



Do czego Ty zazwyczaj wykorzystujesz internet? Którą z tych czynności wykonujesz najczęściej?

Rodzice dzieci w wieku 10–16 lat
(N=1118)



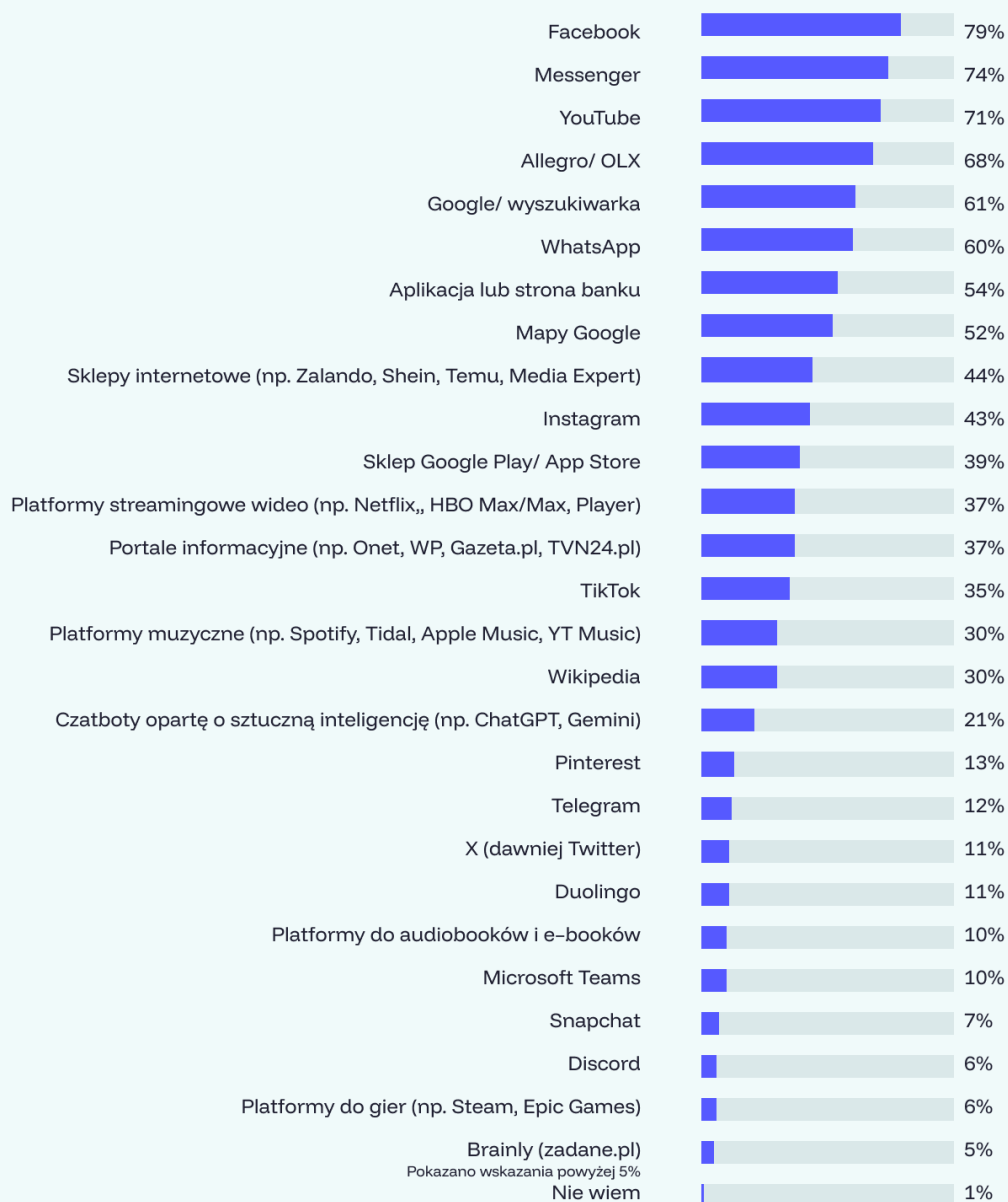
Wykres 34.

Aktywność dorosłych w internecie

Rodzice i dzieci korzystają z podobnych aplikacji. Na podium w obu grupach są Facebook, Messenger i YouTube. Potem rozbieżności są większe. Wielkim nieobecnym wśród wskazań rodziców jest platforma do gier Roblox (popularna wśród młodych). Tylko 7% dorosłych używa Snapchata (korzysta z niego 29% młodych). Może to wynikać z faktu, że obydwie platformy są adresowane do młodszych użytkowników.

Zaznacz aplikacje/ strony/ portale, z których korzystasz

Rodzice dzieci w wieku 10–16 lat
(N=1118)



Wykres 35.

Aplikacje, z których korzystają rodzice

Wyniki badania potwierdzają, że to, w jakim stopniu rodzice są aktywnymi użytkownikami różnych aplikacji, ma istotny wpływ na ich świadomość i zasady ekranowe, jakie wdrażają w swoich rodzinach.

Im więcej aplikacji aktywnie używa opiekun, tym chętniej wyznacza granice i reguły związane z korzystaniem z urządzeń z dostępem do internetu.

		Zaznacz aplikacje / strony / portale, z których korzystasz. (liczba używanych aplikacji / stron / portali)		
		A	B	C
		Do 7	8–11	12 i więcej
		N = 388	N = 318	N = 404
Jakie zasady, ograniczenia albo formy kontroli stosujesz wobec dziecka w korzystaniu z internetu? (liczba zasad)	Do 2	57% B, C	32%	24%
	3–4	25%	33%	28%
	5 i więcej	18%	35% A	48% A, B

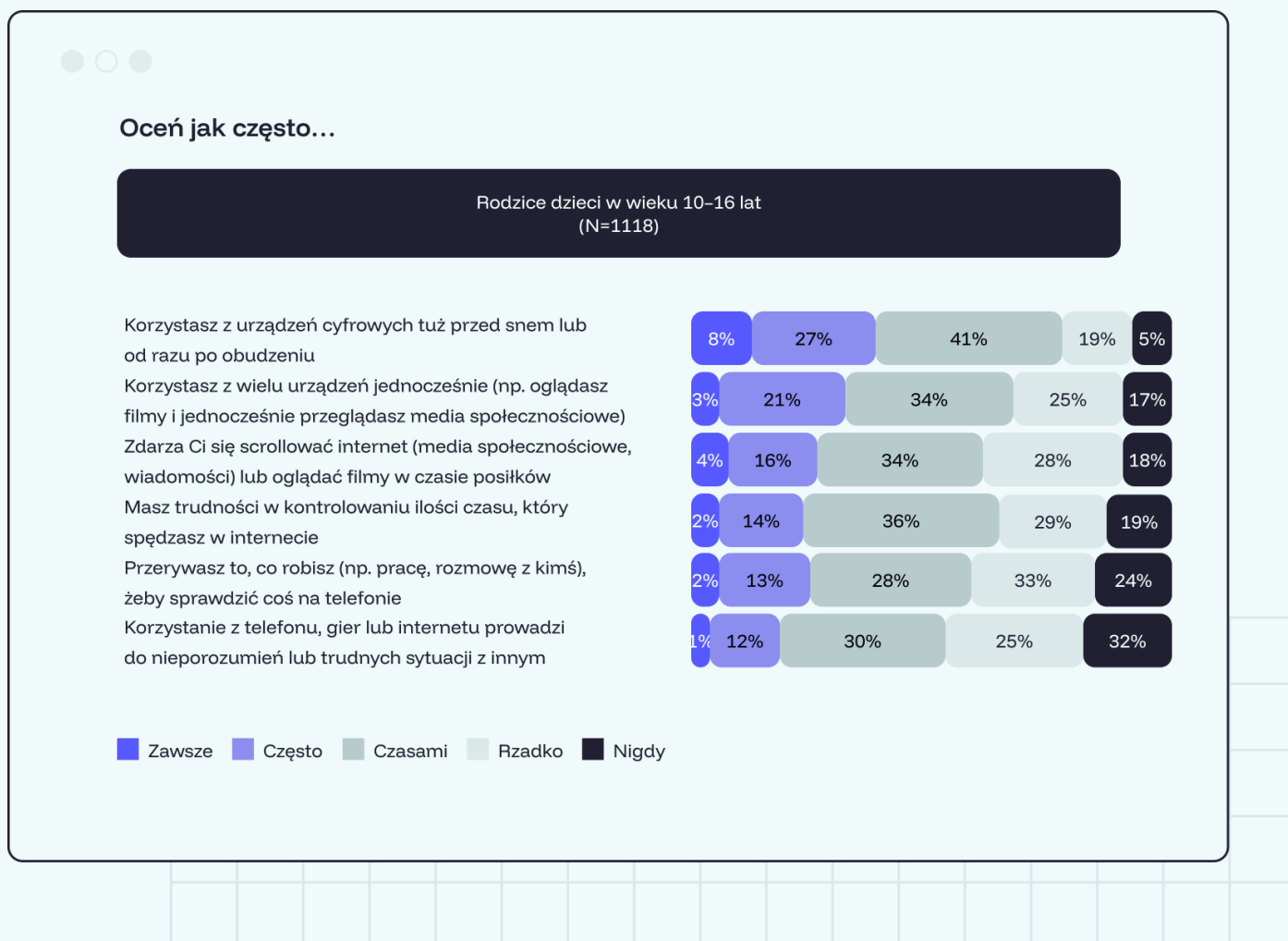
Tabela 5.

Korelacja pomiędzy znajomością aplikacji przez rodzica a liczbą ograniczeń i środków kontroli wobec dziecka w internecie



Rodzice a higiena cyfrowa – wciąż wiele do nadrobienia?

Rodzice, podobnie jak ich dzieci, przyznają się do sięgania po urządzenia cyfrowe zaraz po przebudzeniu lub tuż przed snem. 27% dorosłych robi tak często, a co 12. Osoba deklaruje, że zawsze postępuje w ten sposób. Co 6. rodzic często lub zawsze scrolluje internet w czasie posiłków, a co 3. osoba po dłuższym czasie spędzonym online mierzy się z uczuciem zmarnowanego czasu.



Wykres 36.1.

Higiena cyfrowa wśród rodziców³

³ Por. Wykres 28. Dzieci a higiena cyfrowa, s. 39

Jak często w ciągu ostatniego roku zdarzyło Ci się...

Rodzice dzieci w wieku 10–16 lat
(N=1118)



Wykres 36.2.

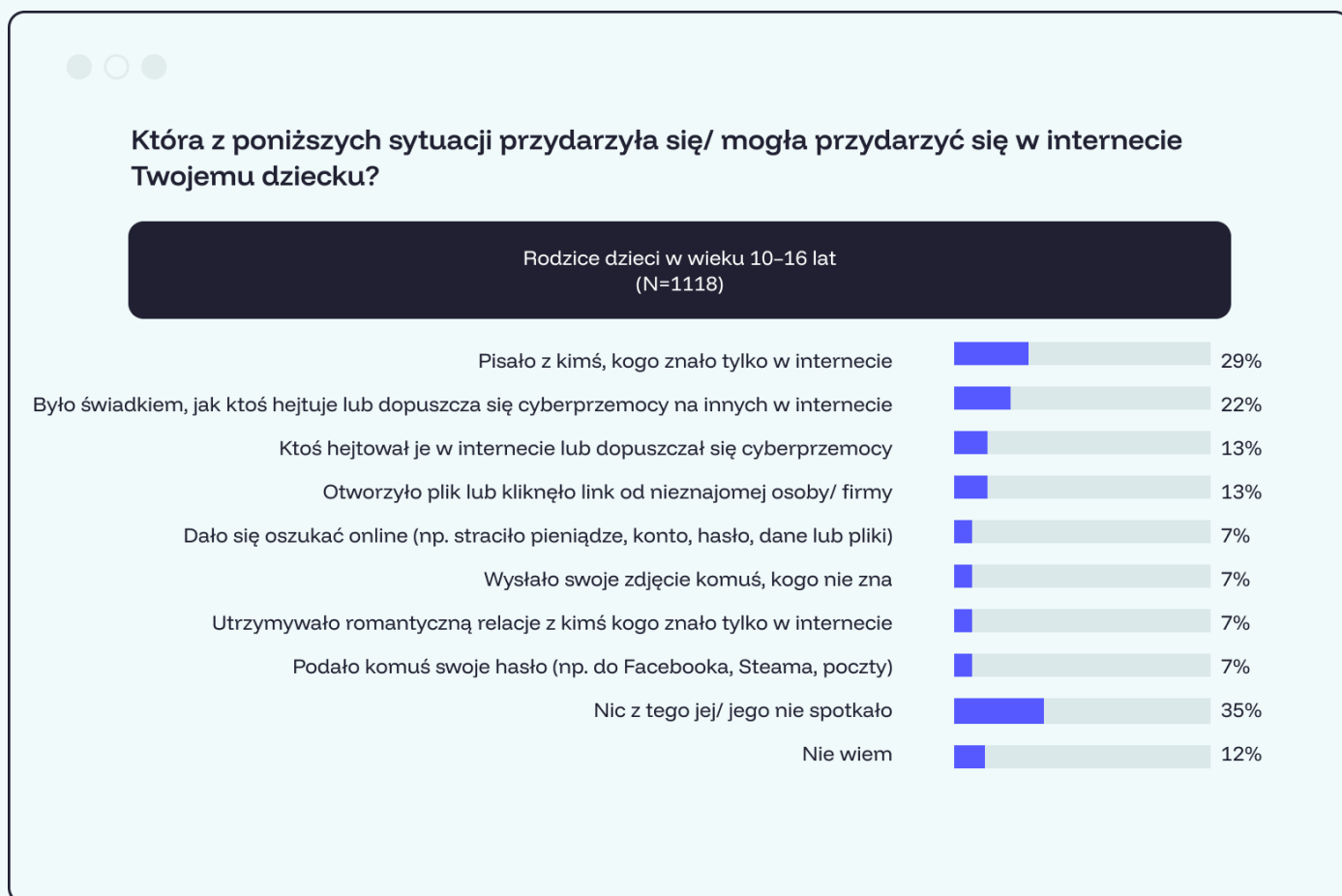
Higiena cyfrowa wśród rodziców⁴

Wyniki badania potwierdzają, że istnieje związek pomiędzy higieną cyfrową rodziców i dzieci. Młodzi, których opiekunowie charakteryzują się wyższym jej poziomem, częściej sami osiągają w tym obszarze lepsze wskaźniki niż ich rówieśnicy, których rodzice mają przeciętny lub niższy poziom higieny cyfrowej. Analogicznie, **dzieci, których bliscy dorośli gorzej radzą sobie ze świadomym korzystaniem z technologii, statystycznie częściej same mają z tym problem.**

⁴ Por. Wykres 28. Dzieci a higiena cyfrowa, s. 39.

Świadomi zagrożeń, zorientowani w wyzwaniach

Co 2. dorosły wysoko lub bardzo wysoko ocenia swoją wiedzę o zagrożeniach w sieci. Co 3. osoba twierdzi, że jego dziecko nie miało groźnych sytuacji online – podobnie twierdzą młodzi. Rodzice z reguły deklarują, że potrafią rozpoznać niebezpieczeństwa online, z którymi mógł mieć styczność ich podopieczny. Najczęściej wskazują rozmowy z obcymi (29%) i bycie świadkiem hejtu lub cyberprzemocy w stosunku do innej osoby (22%). Co 8. rodzic przyznaje, że jego dziecko samo padło ofiarą hejtu lub cyberprzemocy, tyle samo osób potwierdza, że otworzyło plik lub kliknęło link pochodzący z nieznanego źródła.

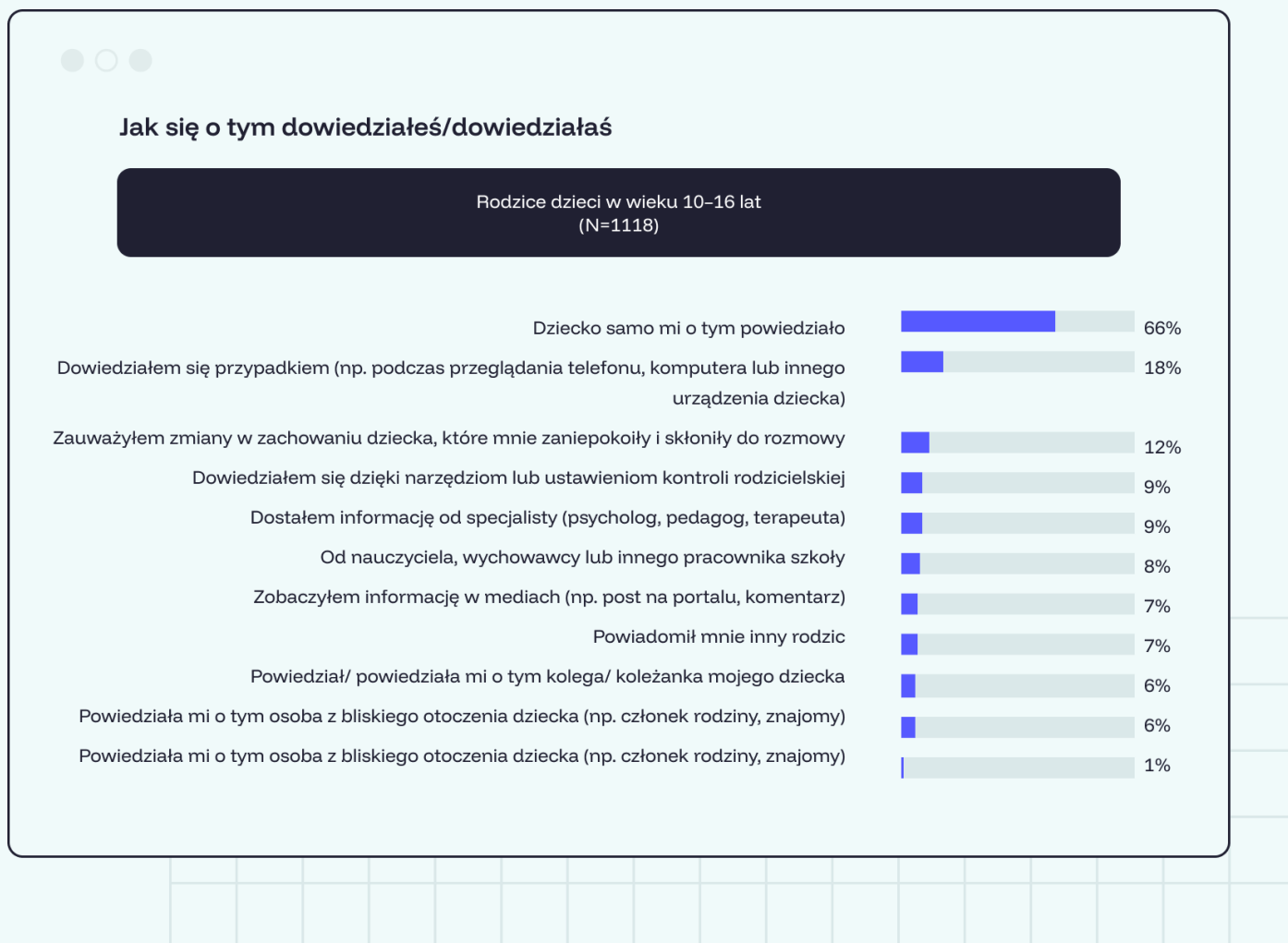


Wykres 37.

Świadomość rodziców odnośnie do styczności ich dziecka z zagrożeniami w sieci

Zdecydowanie najczęściej (2 na 3 wskazania) rodzice dowiadają się o groźnych sytuacjach od dziecka, którego to dotyczy. Tylko co 5. rodzic usłyszał o tym przypadkiem, a co 8. sam zauważył niepokojące zmiany w zachowaniu dziecka. Część też (10% wskazań) dowiedziała się dzięki narzędziom kontroli rodzicielskiej.

Z badania wynika, że rodzic statystycznie częściej dowiaduje się od dziecka o zagrożeniach, z którymi zetknęło się w sieci, jeśli sam dzieli się z nim swoją wiedzą i doświadczeniem na temat korzystania z internetu.



Wykres 38.

Źródła wiedzy rodziców na temat zagrożeń w sieci

Oceń, na ile zgadzasz się z podanymi stwierdzeniami: „Dzielę się z dzieckiem swoimi doświadczeniami i wiedzą na temat korzystania z internetu.”		
A		B
Raczej się nie zgadzam + zdecydowanie się nie zgadzam + trudno powiedzieć (1+2 +3)		Raczej się zgadzam + zdecydowanie się zgadzam (4+5)
N = 199		N = 566
Jak się o tym dowiedziałas/eś? Jeśli takich sytuacji było więcej, wybierz kilka odpowiedzi. „Dziecko samo mi o tym powiedziało.”	52%	71% A

Tabela 6.

Związek pomiędzy dzieleniem się wiedzą przez rodziców a częstotliwością otrzymywania od dziecka informacji o zagrożeniach w internecie



Paweł Bernacik

Dyrektor Departamentu Cyberbezpieczeństwa
w Centralnym Ośrodku Informatyki

Analiza wyników badania Cyfrowe Mosty pokazuje wyraźne różnice w postrzeganiu cyfrowego świata przez dzieci i ich rodziców. Młodszy użytkownicy częściej niż dorośli uznają sieć za bezpieczną i wiarygodną. Z jednej strony to naturalne, bo to właśnie młodzi wykazują większą śmiałość w korzystaniu z technologii i czują się w tym świecie jak ryba w wodzie, ale z drugiej to także sygnał ostrzegawczy dla nas, dorosłych, że mogą ze zbyt dużym zaufaniem i otwartością podchodzić do internetu.

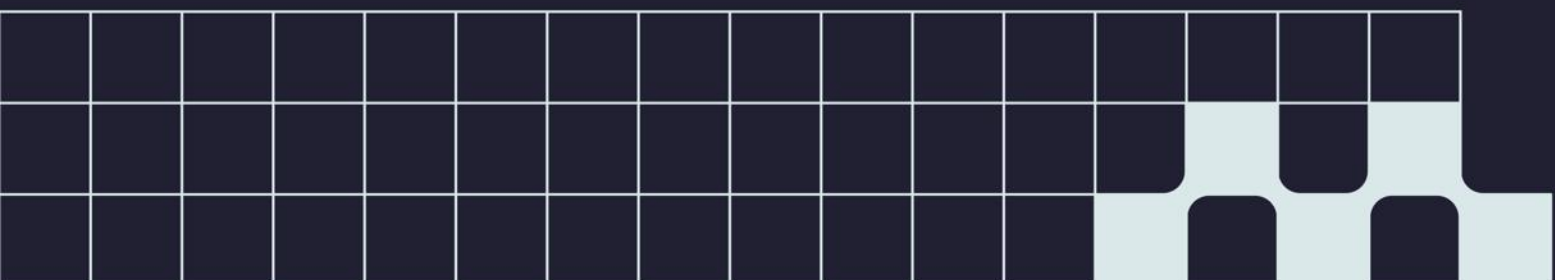
Tymczasem w tych domach, w których funkcjonują jasne zasady dotyczące korzystania z sieci, dzieci wykazują się większą odpowiedzialnością w świecie online. Oznacza to, że obecność reguł, nawet tych prostych, jak rozmowy o bezpieczeństwie czy ograniczenia czasowe, realnie wpływa na bardziej odpowiedzialne podejście do korzystania z technologii. Tym mocniej niepokoi fakt, że aż 40% rodziców przyznaje, że w ich rodzinach nie obowiązują żadne zasady związane z cyfrowymi mediami.

Które reguły działają najlepiej? Z własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że te, które zostały wprowadzone. Warto więc podjąć trud i ustalić zasady obowiązujące w sieci. Nie chodzi o to, żeby zakazywać, ale żeby wyposażyć dzieci w wiedzę i umiejętności, które pomogą im świadomie ocenić zasoby i treści oraz jak identyfikować zagrożenia. Potwierdzają to dane. Tam, gdzie dziecko może liczyć na zaangażowanie rodzica jako swojego cyfrowego przewodnika, młodzi rzadziej spotykają się z niebezpiecznymi sytuacjami w sieci. Co więcej, jeśli rodzice rozmawiają ze swoimi dziećmi nt. internetu i dzielą się własnymi doświadczeniami, mają większą szansę, że ich podopieczni zwrócą się do nich, jeśli spotkają się z niebezpieczną sytuacją w sieci. To bezcenne kwestie, o które warto walczyć.

Dlatego rolą rodzica w cyfrowym świecie nie jest wyłącznie kontrola, ale towarzyszenie i wspieranie dziecka w budowaniu cyfrowej dojrzałości. Współczesny opiekun powinien być nie tyle nadzorcą czy regulatorem, ile przewodnikiem i partnerem – kimś, kto pomaga zrozumieć możliwości i odpowiednio ocenić ryzyka.



podsumowanie i wnioski
cyfrowe przewodnictwo
to rola na całe życie



Podsumowanie i wnioski

Badania Cyfrowe Mosty zostawiają nas z ważną lekcją dla nas – dorosłych. Intencjonalnie czy nie, mamy wpływ na to, jak nasze dzieci funkcjonują w sieci i to od nas zależy, czy będzie to pozytywny, czy negatywny wzorzec. Zbyt często jednak, jak wynika z badań, ten wpływ jest niezamierzony i niekontrolowany.

Cyfrowe przewodnictwo to nie tylko zadanie do odhaczenia – to rola na całe życie. Niezależnie od tego, czy nasze dziecko dopiero raczkuje w kontaktach z technologiami, czy jest już pełnoprawnym członkiem społeczności internetowej, potrzebuje wsparcia i w naturalny sposób tę rolę powierza nam – rodzicom. Dzieci uczą się przez naśladowanie, także nas, dorosłych. Również w świecie cyfrowym jesteśmy dla nich lustrem, w którym się odbijają. To dlatego nasze umiejętności, poziom higieny cyfrowej i dobry przykład przekładają się na to, jak młodzi funkcjonują w sieci.

Posiadanie przewodnika cyfrowego w postaci bliskiego dorosłego ma jeszcze jedną istotną konsekwencję – uzbraja dziecko w tarczę chroniącą je przed zagrożeniami w sieci. To efekt większej świadomości i wiedzy, w jakie wyposażamy młodych poprzez wspólne rozmowy i nasze zaangażowanie w ich cyfrowe życie. i to potwierdzają badania.

W Centralnym Ośrodku Informatyki stawiamy sobie za cel cyfryzację Polski, a to wymaga, z jednej strony, zaangażowanych i wspierających dorosłych, z drugiej – młodego pokolenia gotowego, aby w odpowiedzialny i świadomy sposób korzystać z możliwości, jakie daje technologia. Dlatego wspieramy przewodnictwo cyfrowe i pomagamy włączyć je do procesu wychowania dzieci i młodzieży.

W ramach programu Cyfrowe Mosty stworzyliśmy gotowy zestaw materiałów edukacyjnych, wartościowych treści i rozmów oraz narzędzi pomocnych rodzicom w odważnym i świadomym wejściu w rolę cyfrowego przewodnika. Życzymy, by stały się one fundamentem pod solidne mosty pomiędzy światami – tymi wirtualnymi i realnymi, naszymi i dzieci.



Radosław Maćkiewicz
Dyrektor Centralnego
Ośrodka Informatyki

Pierwszy smartfon? Ale jaki?

Dr Maciej Dębski,

założyciel i prezes Fundacji Dbam o Mój Z@sięg

1. Najlepiej bez dostępu do internetu.
2. Jeśli z internetem, to z kontrolą rodzicielską.
3. Używany po rodzicu.
4. Nie jest własnością dziecka – tylko do użytku.
5. Nie jest prezentem na ważne okazje.
6. Po spełnieniu określonych zasad ekranowych.

1. Najlepiej bez dostępu do internetu

- Chroni dziecko przed przypadkowym kontaktem z nieodpowiednimi treściami.
- Uczy korzystania z telefonu jako narzędzia z podstawowymi funkcjami (rozmowy, SMS-y), bez rozpraszania przez aplikacje czy media społecznościowe.
- Minimalizuje ryzyko uzależnienia od internetu w młodym wieku.
- Uczy odpowiedzialności za urządzenie w sposób kontrolowany.

2. Jeśli z internetem, to z kontrolą rodzicielską

- Pozwala rodzicom monitorować, jakie strony odwiedza dziecko i jakich aplikacji używa.
- Chroni przed cyberprzemocą i nieodpowiednimi treściami.
- Umożliwia ustawienie limitu czasu oraz godzin korzystania z internetu (np. tylko w ciągu dnia).
- Buduje świadomość, pomaga budować zdrowe nawyki korzystania z sieci.

3. Używany po rodzicu

- Obniża koszty zakupu pierwszego telefonu, co jest praktyczne, zwłaszcza jeśli dziecko nie ma jeszcze wyrobionej odpowiedzialności za sprzęt.
- Rodzic może wcześniej ustawić zabezpieczenia, wyeliminować potencjalne problemy techniczne.
- Dziecko uczy się korzystania z technologii na sprzęcie bez najnowszych funkcji i aplikacji, co może ograniczyć rozproszenie.
- Dziecko uczy się szacunku do rzeczy, które nie są nowe i błyszczące.

4. Nie jest własnością dziecka – tylko do użytku (własność rodzica) – kto daje i odbiera...

- Daje rodzicom pełną kontrolę nad urządzeniem – możliwość zabrania telefonu w razie złamania zasad.
- Buduje w dziecku poczucie odpowiedzialności za coś, co jest „pożyczone”.
- Zapobiega poczuciu pełnej autonomii w korzystaniu z telefonu, które może prowadzić do nieodpowiedzialnych zachowań.
- Uczy dyscypliny i rozumienia, że posiadanie telefonu to przywilej, a nie prawo.

5. Nie jest prezentem na ważne okazje

- Unika traktowania telefonu jako nagrody, która może prowadzić do tworzenia emocjonalnego związku z urządzeniem.
- Nie wzmacnia postawy „zasługujesz na technologię”, która może kształtować niewłaściwe wartości konsumpcyjne.
- Telefon staje się narzędziem, a nie symbolem statusu czy wydarzenia w życiu dziecka.
- Rodzice mogą wprowadzić go w codzienność dziecka w sposób przemyślany, bez dodatkowego ładunku emocjonalnego.

6. Po spełnieniu określonych zasad ekranowych

- Motywuje dziecko do nauki zdrowych nawyków korzystania z technologii (np. limit czasu na ekran, brak telefonu podczas posiłków).
- Buduje odpowiedzialność i uczy konsekwencji, jeśli zasady nie są przestrzegane.
- Rodzice mogą ocenić gotowość dziecka na podstawie jego zachowań wobec ustalonych zasad.
- Zapobiega sytuacji, w której telefon „rządzi” dzieckiem, zamiast nauki świadomego korzystania z technologii.



Dr Maciej Dębski
Założyciel i prezes
Fundacji Dbam o Mój Z@sięg

Na zakończenie

Z badania Cyfrowe Mosty Centralnego Ośrodka Informatyki wypływa obraz dorosłych, którzy są aktywnymi uczestnikami cyfrowego życia i wysoko oceniają swoje kompetencje w sferze internetu i technologii, ale nierzadko stronią od objęcia przewodniej roli w cyfrowym świecie ich dzieci.

Niemal co 2. rodzic nastolatka nie określiłoby siebie mianem cyfrowego przewodnika. Co 5. dorosły, który nie odgrywa obecnie tej roli, nie chciałby tego robić również w przyszłości. Wydaje się, że wielu opiekunów może nawet nie postrzegać swoich zachowań i aktywności w cyfrowym świecie jako świadomego działania wychowawczego, choć ich postawy i nawyki mogą mieć kluczowy wpływ na bezpieczeństwo oraz sposób funkcjonowania ich dzieci w internecie.

Tym większym zaskoczeniem może być dla nich fakt, że niezależnie od stopnia gotowości i aktualnie podejmowanych działań, wielu z nich już dziś jest traktowanych przez ich podopiecznych jako wsparcie i towarzyszy w podróży po świecie online. Co więcej, z badań wynika, że nawet nieświadomi przewodnicy mają wpływ na zachowania swoich dzieci. Według 71% dzieci to rodzice i opiekunowie pomagają im poruszać się po internecie. Dzieci też znacznie większym zaufaniem darzą rodziców niż influencerów, sztuczną inteligencję czy fora internetowe.

To duża odpowiedzialność. Dane pokazują, że młodzi, którzy traktują swoich rodziców jako wsparcie i przewodników po cyfrowym świecie, lepiej radzą sobie z higieną cyfrową i rzadziej spotykają się z zagrożeniami w internecie niż ich rówieśnicy pozbawieni takiego wsparcia. W praktyce oznacza to, że rodzic-przewodnik działa jak tarcza chroniąca dziecko w cyfrowym świecie. Nie musi być w tym celu ekspertem od technologii. Jego zaangażowanie, postawa i gotowość do rozmowy o internecie mogą przełożyć się na większe bezpieczeństwo młodych użytkowników sieci oraz bardziej zrównoważone korzystanie przez nich z technologii w codziennym życiu.

Powyższy raport powstał w ramach programu edukacyjnego Cyfrowe Mosty realizowanego przez Centralny Ośrodek Informatyki, we wsparciu merytorycznym fundacji Dbam o Mój Z@sięg. Celem programu jest pomoc dorosłym w mądrym wspieraniu dzieci w internecie. Skupiamy się na rozwijaniu kompetencji cyfrowych rodziców, opiekunów i nauczycieli, tak by mogli skutecznie towarzyszyć dzieciom w wyzwaniach związanych z rzeczywistością online.

Co przygotowaliśmy

Przygotowaliśmy serię podcastów z wybitnymi postaciami ze świata psychologii, socjologii, technologii.

Poradniki i materiały edukacyjne dla rodziców, opiekunów i nauczycieli pomagające im podnieść swoje kompetencje cyfrowe i stać się prawdziwymi partnerami dla dzieci w podróży po cyfrowej rzeczywistości.

Gotowe materiały do pobrania pomagające tworzyć bezpieczne cyfrowe ramy w rodzinie i szkole.

Więcej informacji na temat programu: www.programcyfrowemosty.pl.

Autor programu

Centralny Ośrodek Informatyki (COI) – jesteśmy największą w Polsce państwową firmą IT. Dbamy o sprawne działanie najważniejszych systemów państwowych, rozwijamy aplikację mObywatel, Profil Zaufany, rejestry państwowe i wiele e-usług, dzięki którym sprawy urzędowe można załatwiać przez internet.

Współpracujemy z instytucjami państwowymi i samorządami, identyfikujemy potrzeby, projektujemy rozwiązania, dbamy o bezpieczeństwo, dostępność cyfrową, doświadczenia użytkowników, prosty język, edukację i wiele innych obszarów, dzięki którym polska administracja staje się cyfrowa w przyjazny sposób.

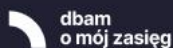
W trosce o bezpieczną i świadomą obecność dzieci i młodzieży w cyfrowym świecie rozwijamy również e-usługi i rozwiązania dla najmłodszych. Jedną z nich jest mObywatel Junior, dzięki któremu legitymację szkolną można mieć zawsze przy sobie, w telefonie. Cyfrowy dokument w aplikacji mObywatel Junior jest tak samo ważny jak jego tradycyjna wersja i pozwala potwierdzić status ucznia oraz prawo do ulg i zniżek. Więcej na: info.mobywatel.gov.pl

Partnerzy Programu

Organizator



Partner merytoryczny



Patronat honorowy



Patronat honorowy

