



cyber  
profilaktyka

NASK



# Scenariusz spotkania z rodzicami – klasy I–III

Warszawa 2024

**NASK**

saferinternet.pl



Współfinansowane przez instrument  
Unii Europejskiej „Łącząc Europę”

Spotkanie z rodzicami w szkole – Domowy i szkolny kontrakt ekranowy

**Czas trwania:** 75 min

**Osoba prowadząca:** wychowawca klasy lub pedagog/psycholog szkolny

**Cele spotkania:**

1. Zwrócenie uwagi rodziców na to, jaki wpływ na funkcjonowanie w domu i w szkole ma dostęp dziecka urządzeń ekranowych.
2. Aktywizacja rodziców – pozyskanie ich jako koalicjantów szkoły w ochronie dzieci i młodzieży przed potencjalnymi ryzykami i szkodami wynikającymi z używania smartfonów bez ustalonych przez dorosłych zasad.
3. Wypracowanie klasowego kontraktu cyfrowego/współpracy szkoły z rodzicami.

**Metody:**

- mini-wykład
- dyskusja
- burza mózgów

**Wskazówki do przeprowadzenia spotkania:**

- sala wyposażona w komputer
- dostępem do internetu
- rzutnik multimedialny / ekran

**Środki:**

- prezentacja „Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w internecie – co warto wiedzieć”
- tablica
- flipchart
- kartki formatu A3
- pisaki

**NASK-PIB**  
ul. Kolska 12  
01-045 Warszawa

nask@nask.pl  
+48 22 380 82 00  
+48 22 380 82 01

## USTALENIE ZASAD (5 min)

Ustalenie zasad w formie kontraktu i zapisanie na tablicy/w formie plakatu.

Ważnym etapem pracy grupowej jest ustalenie na początku spotkania zasad dobrej komunikacji, w postaci tzw. kontraktu. Dzięki dyskusji i zaangażowaniu się rodziców w udzielenia zgody na takie zasady, w grupie obniża się poczucie niepewności i wzrasta poczucie zaufania. Dzięki temu uczestnicy spotkania będą bardziej otwarci do dzielenia się własnymi odczuciami. Kontrakt powinien być otwarty – warto zostawić przestrzeń na dopisanie zasady, która może okazać się ważna podczas zajęć.

### Przykładowe zasady:

1. Zwracamy się do siebie po imieniu.
2. Wyciszamy telefony komórkowe.
3. Mówimy w swoim imieniu.
4. Szanujemy poglądy innych.
5. Nie oceniamy członków grupy.
6. Jesteśmy aktywni.
7. Nie przerywamy sobie nawzajem.

## 1. WPROWADZENIE (5 min)

Przywitaj rodziców i przedstaw cele spotkania oraz jego plan.

Podkreśl, że organizując to spotkanie dążysz do stworzenia partnerstwa z rodzicami w kwestii bezpieczeństwa ich dzieci w internecie. Wychowanie młodego człowieka jest procesem ciągłym, na który wpływ mają środowiska, w których żyje: rodzina, grupa rówieśnicza, szkoła jako instytucja, a także wzorce kulturowe i wartości wyznawane w tych środowiskach. W świecie bardzo szybko rozwijających się nowych technologii, rodzice i szkoła stają przed wieloma wyzwaniami.

## 2. MINI WYKŁAD (20 min)

Opowiedz krótko o zagrożeniach, na jakie może być narażone dziecko w sieci. Zachęcamy do skorzystania z prezentacji „Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w internecie – co warto wiedzieć”. Wybierz te informacje, które w Twojej ocenie są najważniejsze do podkreślenia w kontekście dalszej dyskusji oraz dopasowane do potrzeb rodziców.

Wyjaśnij, że Twoim celem nie jest straszenie zagrożeniami, a uświadomienie skali poszczególnych zjawisk oraz podkreślenie znaczenia roli rodziców i towarzyszeniu im w rozwoju kompetencji cyfrowych, gdy ich dzieci wkraczają do świata technologii cyfrowych.

Dzieci, które są przyzwyczajone do przestrzegania ustalonych zasad korzystania z urządzeń ekranowych w domu, często wykazują lepszą samokontrolę i zdolność do skupienia się na zadaniach w klasie. Dzieci, które nie są zbyt skupione na urządzeniach ekranowych, częściej angażują się w rozmowy, współpracę i zabawę z innymi dziećmi, co ma pozytywny wpływ na ich rozwój społeczny.

Smartfony są czynnikiem rozpraszającym uczniów, co było potwierdzane wynikami eksperymentów psychologicznych. Podkreśl, że danie dziecku telefonu, czy dostępu do urządzeń, to indywidualne decyzje rodziców, ale ich efekty przenoszą się na funkcjonowanie dzieci w grupach klasowych.

Wyjaśnij, że Twoją intencją nie jest nakłonienie do podjęcia decyzji o wcześniejszym bądź późniejszym dostępie dziecka telefonu czy przekazaniu mu własnego urządzenia. Natomiast samo spotkanie ma pokazać rodzicom, że przemyślane podejście do używania telefonów komórkowych w domu może znacząco wpłynąć na postawy i nawyki uczniów w środowisku szkolnym. Spotkanie to być dla rodziców inspiracją i przestrzenią do dyskusji w tym temacie.

Warto przypomnieć rodzicom, że zgodnie z obowiązującym stanem prawnym art. 99 pkt 4 ustawy „Prawo oświatowe” szkoły są zobowiązane do określenia w statucie obowiązków ucznia w zakresie przestrzegania warunków wnoszenia do szkoły i korzystania w niej z telefonów komórkowych i z innych urządzeń elektronicznych. Następnie przedstaw zasady obowiązujące w placówce.

**NASK-PIB**  
ul. Kolska 12  
01-045 Warszawa

nask@nask.pl  
+48 22 380 82 00  
+48 22 380 82 01

## Wiek dziecka a dostęp do urządzeń ekranowych. Zalecenia/wytyczne organizacji medycznych

### Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)

- Dzieci w wieku od 0 do 1 roku nie powinny korzystać z urządzeń ekranowych, ponieważ w tym okresie życia najważniejsze jest rozwijanie zmysłów przez interakcję z otoczeniem oraz kontakt z opiekunem.
- Dzieci w wieku od 1 do 2 lat mogą korzystać z urządzeń ekranowych, ale czas spędzony przed ekranem powinien być bardzo ograniczony do max jednej godziny dziennie. Ważne jest, aby korzystanie z urządzeń było interaktywne, a nie bierne, takie jak oglądanie filmów.
- Dzieci w wieku od 2 do 5 lat mogą korzystać z urządzeń ekranowych do dwóch godzin dziennie. Ważne jest, aby korzystanie z urządzeń odbywało się pod opieką dorosłego i były to zarówno treści interaktywne, jak i bierne, ale odpowiednie do wieku dziecka.
- Dzieci w wieku od 6 lat i starsze mogą korzystać z urządzeń ekranowych dłużej, ale nadal ważne jest, aby czas spędzony przed ekranem był kontrolowany i zróżnicowany do maksymalnie 3 godzin dziennie. Dzieci powinny mieć możliwość korzystania z urządzeń w sposób twórczy, np. tworząc własne treści.

Eksperti z WHO zwracają uwagę na poniższe kwestie:

- ważne, aby treści, z którymi dziecko ma kontakt na urządzeniach, były odpowiednie do jego wieku i rozwijające,
- korzystanie z urządzeń elektronicznych może mieć pozytywny wpływ na rozwój dziecka, jeśli rodzice/opiekunowie czuwają nad czasem spędzonym przed ekranem,
- rodzice/opiekunowie powinni zadbać o wystarczającą aktywność fizyczną oraz kontakt z rówieśnikami.

Źródło: WHO, 2019: To grow up healthy, children need to sit less and play more (who.int), [dostęp z dn. 28.01.2024]

### Wytyczne Amerykańskiej Akademii Psychiatrii Dzieci i Młodzieży (The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry - AACAP)

Dzieci i młodzież spędzają dużo czasu przed ekranami, w tym smartfonami, tabletami, konsolami do gier, telewizorami i komputerami. W Stanach Zjednoczonych dzieci w wieku 8–12 lat spędzają średnio 4–6 godzin dziennie na oglądaniu lub korzystaniu z ekranów, a nastolatki – do 9 godzin. Chociaż ekrany mogą bawić, uczyć i zajmować dzieci, zbyt częste ich używanie może prowadzić do problemów.

- W wyjątkowych sytuacjach, np. dłuższa nieobecność jednego z opiekunów, najmłodsze dzieci, także te, które nie ukończyły jeszcze 18. miesiąca życia mogą uczestniczyć w krótkich wideo rozmowach.
- Czas spędzony przed ekranem w okresie od 18 do 24 miesięcy powinien ograniczać się do oglądania programów edukacyjnych z opiekunem.
- W przypadku dzieci w wieku 2–5 lat ogranicz czas spędzany przed ekranem poza edukacyjnym do około 1 godziny w dni powszednie i 3 godzin w weekendy.
- W przypadku dzieci w wieku 6 lat i starszych zachęcaj do zdrowych nawyków i ograniczaj aktywność związaną z ekranami.
- Wyłączaj wszystkie ekrany podczas rodzinnych posiłków i wycieczek.
- Korzystaj z aplikacji/programów kontroli rodzicielskiej.
- Unikaj używania ekranów jako smoczków, opiekunek do dzieci lub do powstrzymania napadów złości. (Nie traktuj sprzętu ekranowego jako „nagrodę” lub „karę” dla dziecka).
- Wyłącz ekrany i usuń je z sypialni na 30–60 minut przed snem.

Źródło: The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, luty 2020, [Screen Time and Children \(aacap.org\)](https://www.aacap.org), [dostęp z dn. 28.01.2024]

### Zalecenia Instytutu Matki i Dziecka

Czas spędzany przed ekranem nie powinien wypierać korzystnych dla zdrowia i rozwoju dzieci i młodzieży aktywności, takich jak:

- sen,
- aktywność fizyczna,

**NASK-PIB**  
ul. Kolska 12  
01-045 Warszawa

nask@nask.pl  
+48 22 380 82 00  
+48 22 380 82 01

- bezpośrednie kontakty społeczne - rodzinne, towarzyskie z rówieśnikami,
- realizacja pasji i zainteresowań.

Rodzice/opiekunowie, biorąc pod uwagę wszystkie zajęcia dzieci w ciągu dnia i wymagania dla ich wieku, prawidłową długością snu, powinni ustalić realistyczne zasady i ograniczenia dotyczące czasu wolnego spędzanego przez dzieci przed ekranem - kształtować prawidłowe nawyki.

Źródło: Opinia o zasadach bezpieczeństwa w korzystaniu ze smartfonów, tabletów i komputerów przez dzieci i młodzież, 2021, Bezpieczne korzystanie ze smartfonów, tabletów i komputerów przez dzieci i młodzież - Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Łańcutcie - Portal Gov.pl (www.gov.pl) [dostęp z dn. 28.01.2024]

## Media społecznościowe

- Regulaminy większości platform społecznościowych (tj.: Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat) umożliwiają założenie w nich konta osobom, które ukończyły 13 r.ż. YouTube oferuje odrębną aplikację stworzoną specjalnie dla dzieci poniżej 13 roku życia – YouTube Kids.
- Ograniczenia te mają na celu ochronę prywatności i bezpieczeństwa dzieci. Media społecznościowe często gromadzą dane osobowe, a minimalny wiek ma ograniczyć zbieranie danych dzieci. Starsze dzieci, w założeniu, lepiej rozumieją zagrożenia i mają większą świadomość, jak bezpiecznie korzystać z internetu.

Dodatkowa informacja: Jak pokazują różnorodne badania oraz doświadczenia własne ekspertów Cyberprofilaktyka NASK dzieci poniżej 13 r.ż., coraz częściej mają konta na mediach społecznościowych. Czasem konta zakładają rodzice, ale dzieci potrafią same obejść też granicę wieku i założyć konta samodzielnie.

- Większość nastolatków poświęca dużo czasu na aktywność w mediach społecznościowych. Co piąty korzysta z takich mediów przez mniej niż godzinę dziennie, ale prawie połowa (45,5%) poświęca na portale społecznościowe od 1 do 4 godzin każdego dnia, a niektórzy (4,8%) nawet ponad 12 godzin dziennie.
- Co trzeci nastolatek jest aktywny na platformach społecznościowych od 2 do 6 godzin każdego dnia.
- Rodzice znacznie nie doszacowują czasu spędzonego przez młodzież w mediach społecznościowych – wskazują prawie 3 godziny krótszy czas aktywności ich dzieci na tego typu platformach niż deklarują to same nastolatki.
- Co czwarty nastolatek (25,8%) posiada od 5 do 8 kont na portalach i platformach społecznościowych, natomiast ponad jedna trzecia (36%) posiada więcej niż 8 takich kont.
- Liderami mediów społecznościowych wśród młodzieży są Messenger, TikTok oraz YouTube. Połowa nastolatków często korzysta również z Instagrama, a co czwarty korzysta ze Snapchata.
- Media społecznościowe są używane głównie w celach rozrywki i komunikacji. Bardziej popularne jest słuchanie muzyki niż aktywna komunikacja. Ponad 40% młodych ludzi korzysta z platform społecznościowych dla zabijania czasu.
- Ponad połowę nastolatków (53,9%) cechuje wysoki (10,6%) i powyżej przeciętnej (43,3%) poziom poczucia osamotnienia w mediach społecznościowych.
- Ponad 4 na 10 nastolatków (44,5%) przejawia niski poziom samooceny. Wyższy poziom samooceny obserwujemy wśród dziewczynek (48,2%, niemal co druga z nich) niż u chłopców (40,8%) oraz w szkołach podstawowych (47,8%) w odniesieniu do szkół średnich (liceum – 39,5%; technikum – 38,2%).

Źródło: Nastolatki 3.0 Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców (Warszawa, 2023). NASK-PIB. (Thinkstat\_RAPORT\_nastolatki-3\_0\_ONLINE.pdf (cyberprofilaktyka.pl) [dostęp online z 20.02.2024]

## Cyberprzemoc

- Niemal połowa młodych ludzi spotyka się w internecie z sytuacjami, w których ich znajomi są atakowani i wyzywani (44,6%). Z ośmieszaniem i poniżaniem kogoś w sieci zetknął się co trzeci nastolatek (ośmieszanie – 33,2%, poniżanie 29,6%).
- Co czwarty nastolatek (24,9%) nie jest w stanie określić, czy sytuacje, które obserwuje w internecie, są formą przemocy.
- Nastolatki doświadczają cyberprzemocy. Co trzecia (38,9%) osoba była wyzywana, a blisko co czwarta ośmieszana (24,3%) i poniżana (22,2%).

**NASK-PIB**  
ul. Kolska 12  
01-045 Warszawa

nask@nask.pl  
+48 22 380 82 00  
+48 22 380 82 01

- Zmienia się kultura zachowania w internecie, 17,8% młodzieży nie jest w stanie określić, czy dane aktywności to przemoc wobec nich.
- Nie ma jednego głównego powodu, z jakiego młodzież doświadcza przemocy online. Najczęściej są to: wygląd fizyczny (15,5%), upodobania/zainteresowania/hobby (11,8%), ubiór (10,8%).
- Dziewczęta częściej niż chłopcy są ofiarami cyberprzemocy ze względu na wygląd fizyczny oraz styl ubierania się.
- Rodzice nie mają pełnego obrazu sytuacji agresywnych w internecie, które dotyczą ich dzieci, nie znają też powodów tych ataków. Co 5 nastolatek (21,2%) szuka pomocy u rodziny/opiekunów prawnych w przypadku doświadczenia cyberprzemocy. 40% ofiar przemocy internetowej nie zgłasza problemu, nie szuka pomocy, nie informuje o zdarzeniu.

Źródło: Nastolatki 3.0 Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców (Warszawa, 2023), NASK-PIB. (Thinkstat\_RAPORT\_nastolatki-3\_0\_ONLINE.pdf (cyberprofilaktyka.pl) [dostęp online z 20.02.2024])

## Wykluczenie z grupy

Przynależność do grupy jest nieodzownym i ważnym elementem naszego życia. Wykluczenie z grupy rówieśniczej, ignorowanie, nastawianie innych przeciwko danej osobie to formy przemocy relacyjnej. Ze spotkań ekspertów Cyberprofilaktyka NASK z nauczycielami, pedagogami i psychologami szkolnymi wynika, że w polskich szkołach często spotykane są sytuacje, gdy uczniowie już najmłodszych klas zakładają grupy na komunikatorach, które już w swojej nazwie wykluczają konkretne osoby. Przykłady nazw: „Klasa 3c bez Wiktorii”, „Klasa 5a bez Kacpra”. Usunięcie z grupy na Facebooku czy na Messengerze powoduje, że dziecko obciążone jest dużym stresem, czuje się nielubiane. Przynależność do grupy jest szczególnie ważna wśród dzieci i młodzieży, bowiem wiąże się z nią budowanie poczucia własnej wartości, natomiast odrzucenie może być zapamiętane na bardzo długo i mieć wpływ na życie dorosłego człowieka.

Przyczyny wykluczenia z grupy mogą być różne, np.:

- rywalizacja o pozycję ucznia w klasie,
- niezintegrowany zespół klasowy,
- pojawienie się nowego ucznia w klasie,
- uczeń mocno wyróżnia się na tle klasy, np. z uwagi na pochodzenie, status społeczny, wygląd, charakteryzuje się mniejszą zaradnością lub jest osobą z dysfunkcjami
- uczeń bywa agresywny, napastliwy, przezywa innych, wywyższa się
- uczeń jest niedyskretny, zawiódł kilka razy zaufanie innych osób, nie przestrzega ustalonych reguł.

Bardzo istotne jest dowiedzenie się, jakie są przyczyny wykluczenia danego dziecka z grupy, aby właściwie ocenić sytuację i podjąć odpowiednie działania.

## Szkodliwe treści

Treści szkodliwe to takie, które mogą wywołać negatywne emocje u odbiorcy, treści promujące niebezpieczne zachowania i dlatego są nieodpowiednie dla dzieci.

Do szkodliwych treści zaliczane są:

- treści obrazujące przemoc, obrażenia fizyczne bądź śmierć, np. zdjęcia/filmy prezentujące ofiary wypadków, okrucieństwo wobec zwierząt;
- treści nawołujące do samookaleczeń lub samobójstw, bądź zachowań szkodliwych dla zdrowia (patrz: ruch pro-ana) czy zażywanie niebezpiecznych substancji;
- treści dyskryminacyjne, zawierające postawy wrogości a nawet nienawiści;

## Treści pornograficzne

- Co czwarty (26%) nastolatek ogląda tzw. patostreamy, a blisko co szósty (16,1%) nie jest w stanie określić, czy oglądane przez niego treści mają cechy patostreamu, i czy są wulgarne lub nacechowane przemocą.
- Co trzeci nastolatek (32,7%) twierdzi, że zdarzyło mu się otrzymać czyjeś nagie lub półnagie zdjęcie za pośrednictwem internetu. Rodzice nie mają wiedzy na temat zjawiska. Jedynie 5,6% rodziców deklaruje, że ich dzieci otrzymały nagie zdjęcia za pośrednictwem internetu, a z deklaracji nastolatków wynika, że co trzeci z nich otrzymał takie pliki.

**NASK-PIB**  
ul. Kolska 12  
01-045 Warszawa

nask@nask.pl  
+48 22 380 82 00  
+48 22 380 82 01

- Średnia wieku, w którym dzieci pierwszy raz widziały treści pornograficzne, wynosi niespełna 11 lat.
- Korzystanie z mediów społecznościowych przez nastolatki wiąże się z ich ekspozycją na różnorodne treści. Blisko połowa nastolatków (46,7%) deklaruje wysoki (13,5%) i ponadprzeciętny (33,2%) poziom ekspozycji na antyspoleczne treści w takich mediach.

Dodatkowa informacja: Kilkuletnie dzieci są mało krytyczne wobec tego, co widzą na ekranie, a zatem mogą przenosić do codzienności także zachowania dysfunkcyjne (np. stosowanie przemocy, zachowania ryzykowne dla zdrowia) obserwowane w programach lub grach. Ekspozycja na treści przemocowe może powodować także obniżenie wrażliwości na sceny przedstawiające przypadki krzywdzenia innych (Kirwil, 1995; 1996) lub przekładać się na wzrost lęku czy nawet zaburzeń emocjonalnych (Pyżalski, 2017).

Źródło: Pyżalski J., (2017), Dzieci w wieku przedszkolnym w świecie technologii informacyjno-komunikacyjnych – w stronę zagrożeń, Pyżalski J. (red.), Małe dzieci w świecie technologii informacyjno-komunikacyjnych. Pomędzy utopijnymi szansami a przesadzonymi zagrożeniami, Łódź: Wydawnictwo „Eter” , Kirwil L., (1995), Wpływ telewizji na dzieci i młodzież, „Problemy Opiekuńczo–Wychowawcze”, No 6, s. 17–22., Kirwil L., (1996), Jak chronić dziecko przed ekranową przemocą?, „Nowiny Psychologiczne”, No 2, s. 105–113.

Stopień oddziaływania szkodliwych treści na najmłodszych odbiorców zależy od wielu czynników. Nie tylko od rodzaju materiału, ale także od wieku dziecka, czynników osobowościowych, sytuacji życiowej, wzorców zachowań, środowiska, w którym dziecko się wychowuje. Ten sam obraz może oddziaływać na różne osoby z różnym nasileniem – u jednej wywoła dyskomfort, u innej zaś spowoduje większe szkody psychiczne.

Możliwe konsekwencje kontaktu dziecka ze szkodliwymi treściami:

- lęk, niepokój, obniżenie poczucia bezpieczeństwa;
- zniekształcony obraz rzeczywistości;
- pogorszenie nastroju;
- demoralizacja i zachowania sprzeczne z normami społecznymi;
- znieczulenie na losy ofiar przemocy;
- agresywna postawa wobec innych;
- ryzykowne zachowania i działania antyspoleczne;
- fałszywe poglądy na sferę seksualności.

Źródło: Piechna J., (2019) Szkodliwe treści w internecie. Nie akceptuję, reaguję! Poradnik dla rodziców. [Szkodliwe treści w internecie\\_www.pdf](#) ([cyberprofilaktyka.pl](#)) [dostęp z dn. 28.01.2024]

## Ryzykowne zachowania

Młodzież podejmuje pełne spectrum wyzwań internetowych – od zabawnych czy nierozważnych po nawet takie, które mogą powodować różnego rodzaju niebezpieczeństwa. Trzech na dziesięciu (31,1%) nastolatków przyznało, że w ostatnim roku wzięło udział w wyzwaniu, w którym mogło dojść do narażenia życia lub zdrowia fizycznego/psychicznego – ich samych lub innych osób. Co dwudziesty nastolatek (5,2%) wziął udział w co najmniej ośmiu wyzwaniach internetowych.

Wzrasta odsetek nastolatków, które decydują się na spotkanie z osobą dorosłą, poznaną w internecie (2022 – 17,9% vs. 2020 – 14,1%). Co czwarty nastolatek nikogo nie poinformował o takim zdarzeniu (2022 – 25,3% vs. 2020 – 24,5%).

Dane pokazują, że seksting, czyli przesyłanie własnych nagich lub półnagich zdjęć czy filmów, jest odbierane przez młodych jak jedna z wielu aktywności w sieci. Niemal co piąty nastolatek (18,6%) nie widzi nic złego w przekazywaniu innym osobom materiałów o takim charakterze. Pozytywne podejście do takich praktyk ma już co czwarty nastolatek (25,3%). Negatywne zdanie na temat zjawiska mają częściej młodszy ankietowani (12 i 14 lat – 38,0% vs. 16 lat – 28,7%)

Wśród młodszych respondentów (12 i 14 lat) niemal co piąty (20,4%) potwierdził, że otrzymywał lub otrzymuje propozycje przesyłania własnych materiałów o charakterze seksualnym. Co dziesiąty z nich stwierdził (10,0%), że sytuacje takie zdarzają się przynajmniej raz lub kilka razy w miesiącu, a nawet częściej.

**NASK-PIB**  
ul. Kolska 12  
01-045 Warszawa

nask@nask.pl  
+48 22 380 82 00  
+48 22 380 82 01

## Narzędzia kontroli rodzicielskiej

Narzędzia kontroli rodzicielskiej to oprogramowanie, aplikacje lub funkcje, które pozwalają rodzicom monitorować i kontrolować aktywność swoich dzieci w internecie oraz na urządzeniach elektronicznych. Mogą one obejmować funkcje takie jak filtrowanie treści, ograniczanie czasu ekspozycji, blokowanie niepożądanych witryn, monitorowanie aktywności online i inne.

- Narzędzia kontroli rodzicielskiej pomagają chronić dzieci przed nieodpowiednimi treściami online, cyberprzemocą, kontaktami z nieznanymi i innymi zagrożeniami związanymi z internetem.
- Pozwalają one rodzicom ustalić limity czasu, które dzieci mogą spędzać na urządzeniach elektronicznych, co zapobiega nadmiernemu korzystaniu z technologii i promuje zdrowy styl życia.
- Rodzice mogą śledzić, jakie strony internetowe odwiedzają ich dzieci, jakie aplikacje używają i jakie treści przeglądają, co pozwala na wcześniejsze wykrycie ewentualnych problemów lub nieodpowiedniego zachowania online.
- Narzędzia kontroli rodzicielskiej pozwalają rodzicom zablokować dostęp do określonych aplikacji, witryn internetowych lub treści, co umożliwi ochronę dzieci przed szkodliwymi lub nieodpowiednimi materiałami.
- Korzystanie z narzędzi kontroli rodzicielskiej może być częścią edukacji cyfrowej dla dzieci, ucząc ich odpowiedzialnego i bezpiecznego korzystania z technologii oraz świadomości zagrożeń online.
- Ponad połowa nastolatków (53,7%) twierdzi, że ich rodzice nie ustalają żadnych zasad dotyczących korzystania z internetu w zakresie czasu i dostępu do treści.
- Blisko co czwarty młody internauta uważa, że wprowadzona przez jego rodziców kontrola w zakresie czasu korzystania z internetu (28,8%) oraz dostępu do treści w internecie (28,9%) jest nieskuteczna.

Źródła: 1. Nastolatki 3.0 Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców (Warszawa, 2023), NASK-PIB. ([Thinkstat RAPORT\\_nastolatki-3\\_0\\_ONLINE.pdf](#) [[cyberprofilaktyka.pl](#)] [dostęp online z 20.02.2024]) 2. Nastolatki wobec pornografii cyfrowej. Trajektorie użytkownika. Raport z badań ogólnopolskich (Warszawa, 2022), NASK-PIB ([cyberprofilaktyka.pl/publikacje/Publikacja\\_CyberSafe28\\_09-2.pdf](#), [dostęp online z 20.02.2024]).

## 3. DYSKUSJA (10 min)

Po wprowadzeniu, zachęć rodziców do podzielenia się swoimi przemyśleniami w kontekście usłyszanych informacji.

Przykładowe pytania, które możesz zadać rodzicom:

- Które z podanych informacji były dla Was zaskakujące?
- Czy i czego obawiacie się najbardziej?
- Jak rozumiecie pojęcie kontroli rodzicielskiej w kontekście urządzeń ekranowych?
- Czy znacie zalecenia dot. korzystania z urządzeń ekranowych przez dzieci i młodzież?

**NASK-PIB**  
ul. Kolska 12  
01-045 Warszawa

nask@nask.pl  
+48 22 380 82 00  
+48 22 380 82 01



Podsumuj dotychczasowy przebieg spotkania. Zwróć szczególną uwagę na wypowiedzi rodziców, którzy wprowadzili lub chcą ustalić zasady korzystania z urządzeń ekranowych w domu. Możesz użyć zwrotów:

- Widzę, że najbardziej niepokoi Was...
- Z tego, co usłyszałam, obawiacie się....
- Wygląda na to, że w większości Wasze dzieci nie mają własnych urządzeń...

#### 4. PRACA W GRUPACH (20 min)

„Kontakt dzieci z urządzeniami ekranowymi - doświadczenia własne rodziców”

Praca w grupach ma na celu wymianę doświadczeń, dobrych praktyk pomiędzy rodzicami w zakresie dostępu dzieci do urządzeń ekranowych.

Podziel uczestników na grupy po 4-6 osób. Zadaniem uczestników jest rozmowa o własnych domowych doświadczeniach z dostępem do urządzeń ekranowych. Na flipcharcie lub dodatkowej kartce uczestnicy spisują najważniejsze wnioski, którymi podzielą się z pozostałymi grupami.

Wyświetl na ekranie poniższe pytania pomocnicze (bądź przekaz każdej grupie kartkę z wydrukowanymi pytaniami):

- Jeżeli Wasze dziecko korzysta z urządzenia ekranowego, ustaliliście wcześniej jakieś zasady/domowy kontrakt dot. korzystania z urządzeń ekranowych (wliczając także np. oglądanie bajek na telewizorze/tablecie)?
- Czy ustalone zasady się sprawdzają?
- Jeżeli dzieci mają dostęp do urządzeń ekranowych, to co na nich robią? Czy dzieci są głównie biernymi odbiorcami treści (np. bajki), czy wybierają inne formy aktywności (np. wyszukiwanie kolorowanek do druku, obrazków do przerysowania, używanie zabawek interaktywnych, granie w gry online).
- Czy i jakie problemy pojawiają się u was w domu w związku z dostępem do urządzeń ekranowych?

Po 10-15 minutach zachęć poszczególne grupy do podzielenia się swoimi doświadczeniami / spostrzeżeniami.

#### 5. RODZIELSKO-SZKOLNY KONTRAKT CYFROWY (10 min)

Powiedz uczestnikom, że przechodzicie teraz do kolejnego etapu spotkania, który ma być jego podsumowaniem. Zadaj rodzicom pytanie, czy widzą jakieś wskazówki, zasady, które mogą pomóc ich dzieciom w dobrej integracji w grupie i wesprą je w twórczym i bezpiecznym korzystaniu z internetu w szkole na tym etapie, kiedy coraz istotniejszym źródłem inspiracji jest to, co zobaczą/usłyszą u rówieśników?

**NASK-PIB**  
ul. Kolska 12  
01-045 Warszawa

nask@nask.pl  
+48 22 380 82 00  
+48 22 380 82 01

Zaproponuj spisanie propozycji w formie Rodzicielsko-szkolnego kontraktu cyfrowego. Istotne jest podkreślenie, że celem nie jest wypracowanie wyczerpującego zbioru zasad, ale zbioru myśli i wskazówek, bazujących na indywidualnych doświadczeniach rodziców z jednej strony, a nauczycieli i szkoły z drugiej. Rodzicielsko-szkolny kontrakt cyfrowy może być praktycznym uzupełnieniem szkolnego regulaminu.

#### Przykład:

- Wspólnie z dziećmi określamy zasady i warunki, na jakich korzystają z internetu i ekranów w domu.
- Staramy się od początku uczyć dziecko krytycznego myślenia wobec treści, do których docierają poprzez ekrany (np. wiesz jak powstała ta bajka? Ktoś musiał wymyślić bohaterów, narysować ich itp.).
- Podsuwamy dzieciom narzędzia twórcze czy wspomagające naukę.
- Nie zostawiamy dziecka w internecie samemu sobie.
- W momencie przekazania dziecku własnego urządzenia, instalujemy na nim aplikację kontroli rodzicielskiej.
- Wychowawca/nauczyciel bądź rodzic dzieli się na forum klasowym (grupa na komunikatorze, Librus) propozycjami ciekawego wykorzystania internetu, które sprawdzają się u dziecka.

Na koniec ważne, aby wszyscy się zgodzili się na te wskazówki, np. głosowanie przez podniesienie ręki.

## 6. PODSUMOWANIE SPOTKANIA, PODZIĘKOWANIE ZA UDZIAŁ I ZAANGAŻOWANIE RODZICÓW (5 min)

Podsumuj spotkanie, podkreśl to, co udało się wypracować, czy są jakieś zobowiązania, jakie widzisz główne wnioski ze spotkania. Zachęcamy do spisania kluczowych wniosków, w tym rodzicielsko-szkolnego kontraktu cyfrowego i przestania rodzicom, aby móc do nich wrócić w późniejszym czasie lub, gdy zaistnieje taka potrzeba.

**NASK-PIB**  
ul. Kolska 12  
01-045 Warszawa

nask@nask.pl  
+48 22 380 82 00  
+48 22 380 82 01