



Cyfrowa przepaść między rodzicami a dziećmi

2025-11-05

Siedem - średnio właśnie tyle kont ma nastolatek w różnych mediach społecznościowych. Rodzice są przekonani, że liczba ta jest o połowę mniejsza. Niemal 60 proc. dorosłych uważa też, że ma pod kontrolą to, czy ich dziecko ogląda pornografię. Jak bardzo się mylą, pokazuje najnowszy raport NASK „Nastolatki”, który obnaża skalę cyfrowej przepaści między światem dorosłych i dzieci.

Badanie NASK ujawnia coś, co wielu rodziców wolałoby przemilczeć – tracimy kontakt z cyfrowym światem naszych dzieci. Ponad połowa opiekunów jest przekonana, że ustala w domu zasady bezpiecznego korzystania z internetu. Tymczasem potwierdza to jedynie co piąty nastolatek.

Cyfrowa ściana milczenia

Rodzice są też przekonani, że dziecko zwróci się do nich, jeśli w sieci spotka coś niepokojącego. Niestety, nic bardziej mylnego. – Aż 66 proc. opiekunów uważa, że w zetknięciu z cyberprzemocą dziecko zwróci się do nich po wsparcie. Problem w tym, że tę opinię podziela tylko 15 proc. dzieci – mówi dr Agnieszka Wrońska z NASK, współautorka raportu.

Jak podkreśla badaczka, dane te pokazują, że między światem dorosłych a światem nastolatków istnieje głęboka przepaść. – Rodzice nie mają wiedzy o tym, co robią w sieci ich dzieci, albo jest ona bardzo niepełna – dodaje dr Wrońska. – Wyniki pokazują wyraźne rozbieżności w postrzeganiu wielu kwestii. To jeden z najbardziej niepokojących, alarmujących wniosków raportu.

Pięć godzin dziennie online

Średnio pięć godzin dziennie – tyle czasu spędza nastolatek w internecie. Myśląc o szkole, zajęciach dodatkowych, obowiązkach domowych i śnie, można by zapytać: kiedy? A jednak dzieci znajdują czas na internet. W ciągu tych pięciu godzin stykają się z ogromną liczbą treści: od zabawnych filmików po niepokojące materiały, które często trudno im zrozumieć.

– Z jednej strony technologia daje nam, rodzicom, narzędzia wsparcia i kontroli. Mam na myśli różne aplikacje rodzicielskie – mówi ekspertka NASK. – Z drugiej strony nasza, często ograniczona, znajomość cyfrowego świata sprawia, że coraz trudniej nam za nim nadążyć. W efekcie poczucie kontroli, jakie daje technologia, często okazuje się złudne – dodaje. Jak podkreśla dr Wrońska, nie tylko ilość czasu spędzanego online ma znaczenie. – Nawet pół godziny czy kilkadziesiąt minut ze szkodliwymi treściami – to już może wywrzeć na dziecko znacznie większy wpływ niż kilka godzin z treściami, które są wartościowe – zaznacza.

Nie kontrola, a relacja

Czy raport dowodzi, że relacje między rodzicami a dziećmi są słabe? – I tak, i nie – odpowiada ekspertka. – Daleka jestem od tego, by obwiniać rodziców czy zarzucać im brak zainteresowania ich dziećmi – mówi dr Wrońska. – To zbyt uproszczony wniosek wobec złożoności wyników badania.



Niemniej warto potraktować je jako sygnał ostrzegawczy. To moment, by przyjrzeć się naszym relacjom z dziećmi, spróbować zrozumieć, co robią w sieci, i rozmawiać z nimi – nie z pozycji kontroli, lecz zainteresowania nimi i ich aktywnościami, wyborami, doświadczeniami.

Z raportu wynika, że około 70 proc. młodych ludzi korzysta już z narzędzi sztucznej inteligencji, także w celach edukacyjnych. Jednak większość z nich nie rozumie jeszcze mechanizmów działania AI – nie potrafi rozpoznać deepfake’ów ani odróżnić fałszywych treści od prawdziwych.

Most zamiast przepaści

Cyfrowa przepaść między światem dorosłych i dzieci nie jest nie do pokonania. Zasypanie jej wymaga jednak świadomości, edukacji i rozmowy opartej na partnerstwie. Bo, jak podsumowują autorzy raportu NASK, cyfrowe bezpieczeństwo nie zaczyna się od zakazów – zaczyna się od relacji.

Jak wspierać dzieci w cyfrowym świecie?

- Dawajmy dobry przykład. Dorosły „z nosem w ekranie” nigdy nie będzie wiarygodny, gdy przestrzega przed nadmiarem technologii.
- Rozmawiajmy, zamiast kontrolować. Otwarta rozmowa jest skuteczniejsza niż zakazy czy ograniczenia.
- Budujmy więź. Gdy relacja opiera się na zaufaniu, prośba „Pokaż mi, co robisz w sieci” nie jest odbierana jako kontrola, lecz zainteresowanie.
- Edukacja dla wszystkich. Wiedza cyfrowa potrzebna jest nie tylko dzieciom, ale też rodzicom i nauczycielom.