bien
agencja

SPOTKANIE Z RODZICAMI

Rola, świadomość i odpowiedzialność rodzica

za rozwój dziecka w świecie social mediów

Na podstawie 11 polskich raportów z lat 2025-2026: NASK, EU Kids Online, FDDS, KCPU, CBOS, Internet dzieci (Gemius), KidsAlert, UKE, Fundacja Dbam o Mój Zasięg

TRENER

Wojciech Biendzio - Bien Agencja



Właściciel agencji social mediowej Bien Agencja, związany z marketingiem internetowym od ponad 14 lat. Wraz z zespołem tworzy strategie obecności firm w mediach społecznościowych oraz projektuje i prowadzi efektywne kampanie reklamowe.

14+
lat w marketingu internetowym

700+
przeszkolonych firm z komunikacji, reklamy na Facebooku i Instagramie oraz AI

MBA
wykładowca w WSFiZ w Białymstoku

Szkoleniowiec i autor artykułów dla Marketer+ oraz E-commerce w Praktyce. **Zaufały mi m.in.:** IVECO, Volvo Car Poland, Malow, Danwood S.A., Adampol S.A., Radio JARD, Palisander.

TEZA NA DZIŚ

Telefon w ręku dziecka to nie chwila odpoczynku.
To przekazanie opieki.

Pytanie brzmi: komu ją przekazujemy - i na jakich zasadach?

TEZA NA DZIŚ

Telefon w ręku dziecka to nie chwila odpoczynku.
To przekazanie opieki. Algorytmowi.

TEZA NA DZIŚ

Co mówią liczby?

PLAN SPOTKANIA

Pięć pytań na tę godzinę

1

Gdzie są nasze dzieci?

Skala, czas, zalecenia i godziny korzystania z telefonu.

2

Co o tym wiemy?

Różnica między tym, co deklarujemy, a tym, co mówią dzieci.

3

Czego uczymy przykładem?

Nasze nawyki, telefon jako uspokajacz i kara.

4

Jak działa uzależnienie?

Mechanizmy, sygnały, koncentracja i skutki dla dziecka.

5

Co realnie działa?

Dlaczego 15+, relacja, zasady, zabezpieczenia i trzy kroki.

GDZIE SĄ NASZE DZIECI

Ekran trafia do dziecka, zanim nauczy się czytać

38%

dzieci w wieku 1-4 lat korzysta ze smartfona, tabletu lub komputera

47%

przedszkolaków regularnie korzysta ze smartfona rodzica

66%

uczniów klas 1-3 ma już własny smartfon

19%

przedszkolaków ma własny smartfon na wyłączność

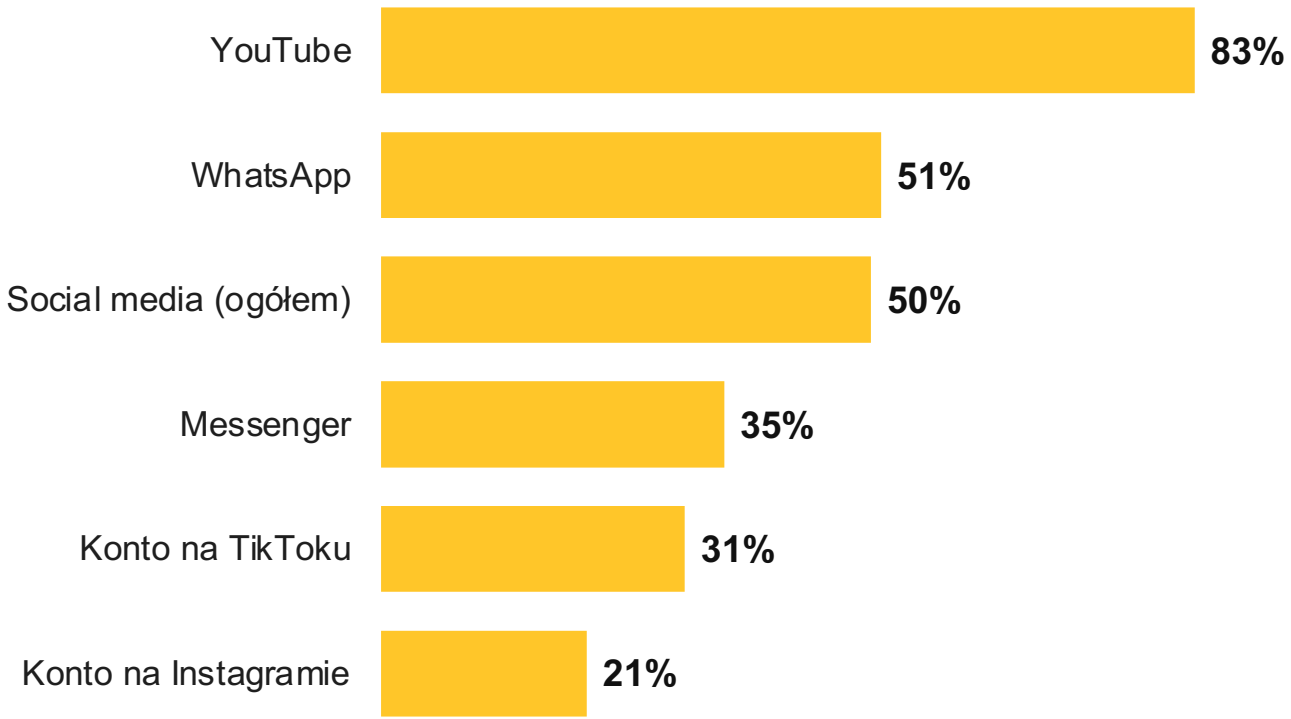
„Maluchy nie kupują sobie telefonów ani nie uruchamiają po kryjomu tabletów. Dostają je od dorosłych.” - Justyna Balcewicz, raport KidsAlert

Źródła: CBOS, Dzieci a smartfony, tablety i komputery (2025, N=1375); KidsAlert, Bezradni w sieci? (2026, N=1131 rodziców); FDDS, Sprawdzian 13+ (2025, N=22 103).

GDZIE SĄ NASZE DZIECI

Social media od 13 lat? W praktyce od pierwszej klasy

Uczniowie klas 1-3 (7-9 lat), korzystanie w ostatnich 3 miesiącach



62%

dzieci z klas 1-3, które korzystają z social mediów, spotkało tam coś „niefajnego”

Co piąte dziecko (23%) w tym wieku samo publikuje treści w social mediach.

Źródło: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Sprawdzian 13+ (2025), N = 22 103 uczniów klas 1-3 z 1187 klas w całej Polsce.

GDZIE SĄ NASZE DZIECI

Regulamin 13+ nie zatrzymał ponad miliona dzieci

1,3 mln

dzieci w wieku 7-12 lat (55%) regularnie korzysta z social mediów i komunikatorów przeznaczonych od 13 lat

400 tys.

dzieci 7-12 lat spędza na TikToku ponad 2 godziny dziennie

kilkanaście razy

dziennie wraca do TikToka ok. pół miliona dzieci poniżej 13 lat

To nie ankieta, tylko pomiar. Dane pochodzą z oprogramowania Gemius zainstalowanego na telefonach panelistów - pokazują, co dzieci naprawdę robią.

Źródło: Internet dzieci 2026 (Instytut Cyfrowego Obywatelstwa, PKDP), dane Gemius/PBI Mediapanel i Panel Hardware, listopad 2025.

KLUCZOWE

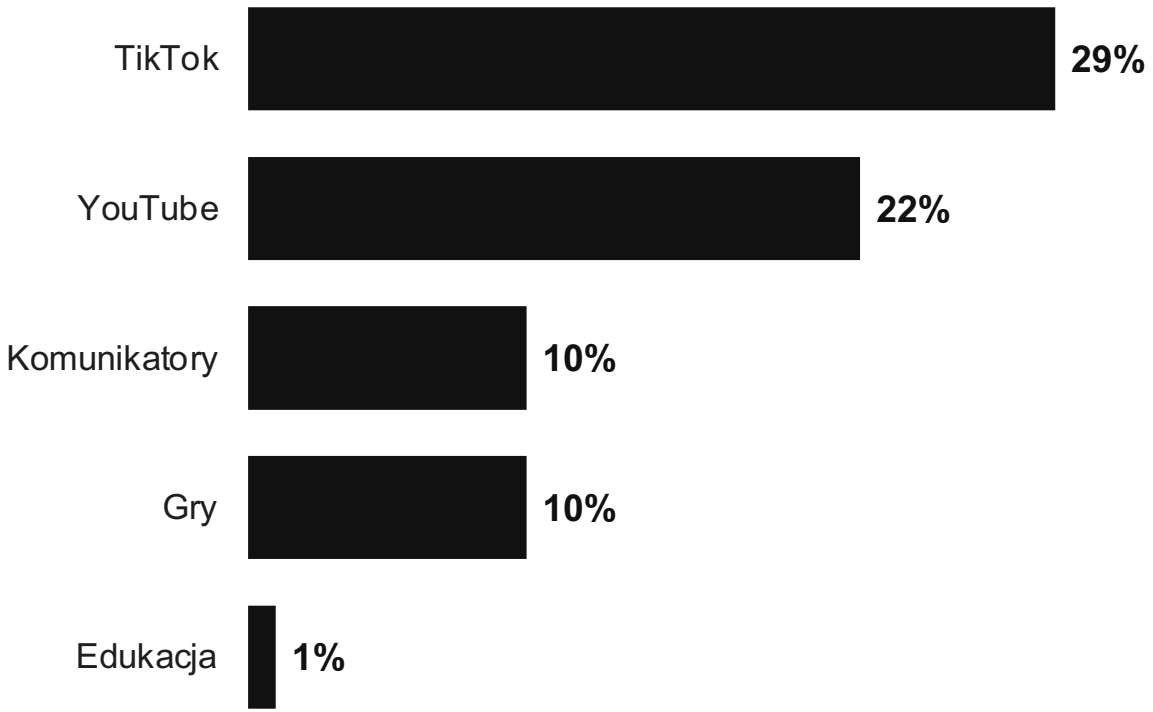
Czy ponad pół etatu (czasowo) to dużo?

Co byście odpowiedzieli? Co można zrobić w tym czasie? 25-30 godzin.

GDZIE SĄ NASZE DZIECI

4 godziny 25 minut dziennie. Na naukę - 1%

Na co dzieci 7-14 lat przeznaczają czas w internecie (% czasu online)



4 h 25 min

dziennie w internecie spędza dziecko 7-14 lat - najwięcej ze wszystkich grup wiekowych, także dorosłych

6 minut

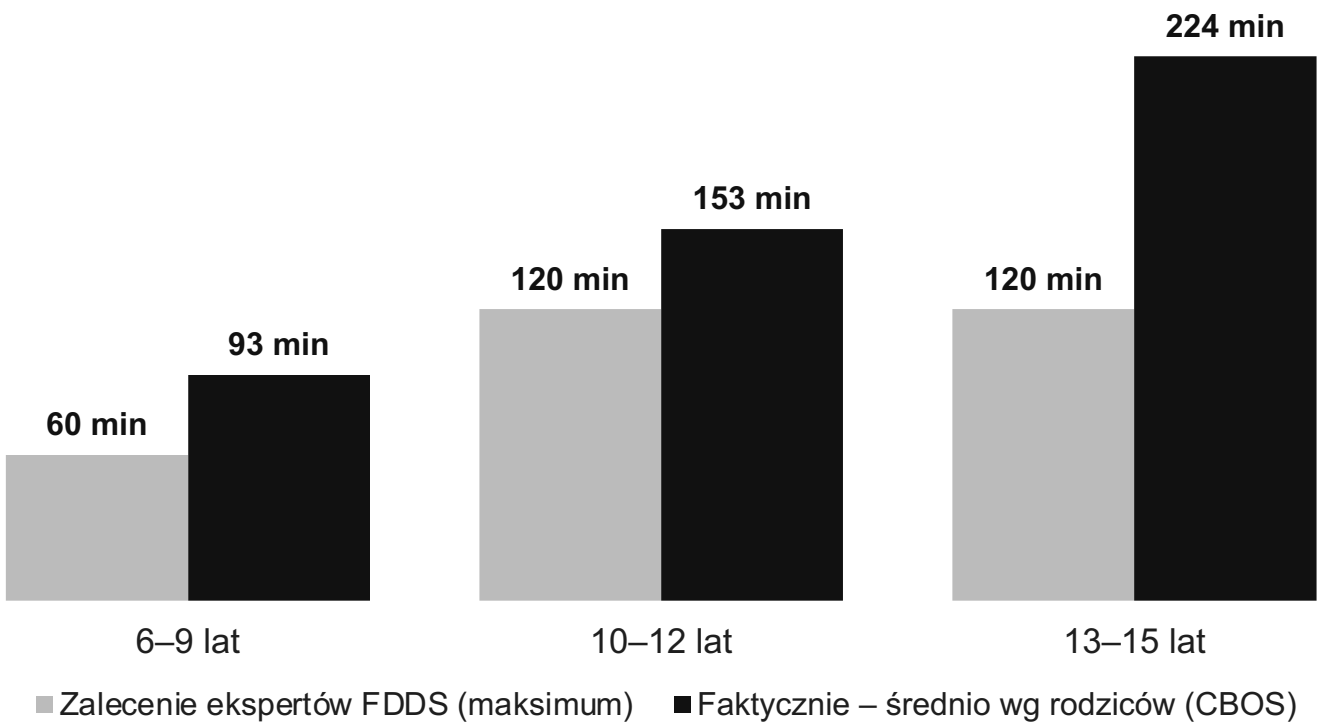
dziennie trwa przeciętny kontakt dziecka z treściami edukacyjnymi

Źródło: Internet dzieci 2026, dane Gemius/PBI, listopad 2025 (średnie dla dzieci korzystających z internetu).

ILE CZASU PRZED EKRANEM

Zalecenia mówią jedno, codzienność drugie

Czas przed ekranem w dzień powszedni (minuty dziennie)



4 h 25 min

tyle według pomiaru z telefonów spędza w internecie dziecko 7-14 lat

Zasady FDDS

- do 3 lat - bez ekranów
- ekran maks. ok. 30% czasu wolnego
- 1-2 dni w tygodniu bez ekranów
- 13-15 lat: w weekend do 4 godzin

Źródła: FDDS, Domowe Zasady Ekranowe (za: Orange, „Ile czasu przed ekranem”); CBOS, Dzieci a smartfony… (2025) - średnie z deklaracji dla kolejnych roczników; Internet dzieci 2026 (Gemius).

ILE CZASU PRZED EKRANEM

Social media: zalecane 0 minut, a faktycznie 2,5 h

ZALECENIE

0 min

social mediów przed 15. rokiem życia - rekomendacja FDDS i badaczy z UAM

Regulaminy platform: minimum 13 lat.

2 h 33 min

dziennie spędza w social mediach dziecko 7-14 lat, które z nich korzysta (pomiar)

55%

dzieci w wieku 7-12 lat aktywnie korzysta z social mediów i komunikatorów

54%

uczniów klas 7-8 spędza w social mediach ponad 2 godziny dziennie

Źródła: Internet dzieci 2026 (Gemius, XI 2025); NASK, Nastolatki - Suplement (2025); FDDS, Domowe Zasady Ekranowe; Dobre i złe wiadomości (2025), rekomendacje.

KLUCZOWE

Debata na temat telefonów w szkole, ale..

Gdzie faktycznie dzieci korzystają z telefonów?

KLUCZOWE

Telefon najmocniej wciąga, gdy nie ma nas obok

6:00-8:00

56% dzieci sięga po telefon jeszcze przed wyjściem do szkoły

→

14:00-16:00

pierwszy szczyt - zanim wrócimy z pracy

→

ok. 20:00

najwyższy szczyt dnia - kiedy my odpoczywamy

→

22:00-23:00

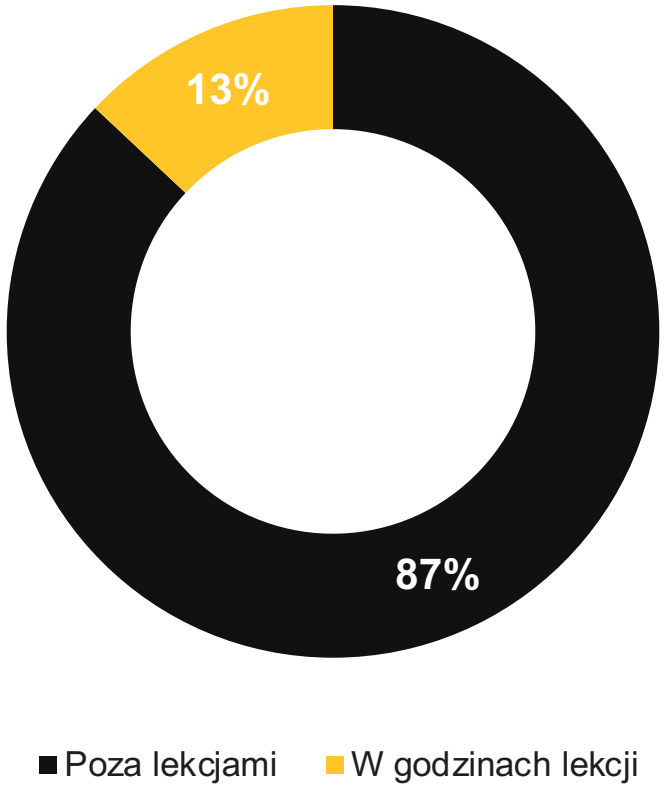
ponad 40% dzieci 7-14 lat wciąż uruchamia telefon

> *Najwyższą intensywność korzystania z telefonów obserwujemy wtedy, gdy aktywna obecność dorosłych przy dzieciach jest niska.*

- Internet dzieci 2026, pomiar Gemius/PBI

GDZIE SĄ NASZE DZIECI

Szkoła to tylko ułamek. Telefon żyje w domu



87%

czasu, który dzieci 7-14 lat spędzają w ciągu miesiąca z telefonem, przypada na czas poza lekcjami

Zakaz telefonów w szkole zmniejszy ten czas o kilkanaście procent. Reszta dzieje się w domu, po południu, wieczorem i w weekendy - czyli pod naszą opieką.

Źródło: Internet dzieci 2026, szacunek Gemius: godziny szkolne to ok. 13% (9-17%) miesięcznego czasu dzieci ze smartfonem.

MYŚLIMY, ŻE WIEMY

Rodzice deklarują jedno, dzieci widzą drugie

Ustalam zasady korzystania z internetu

RODZICE DEKLARUJĄ

57%

DZIECI POTWIERDZAJĄ

?

Rozmawiam z dzieckiem o zagrożeniach w sieci

RODZICE DEKLARUJĄ

50%

DZIECI POTWIERDZAJĄ

?

Kontroluję dostęp dziecka do pornografii

RODZICE DEKLARUJĄ

58%

DZIECI POTWIERDZAJĄ

?

Źródła: NASK, Nastolatki (2025; badanie 2024, 3655 uczniów kl. 7-8 SP i 1-2 szkół średnich, 918 rodziców); KCPU, badanie 405 par rodzic-dziecko (2025).

MYŚLIMY, ŻE WIEMY

Rodzice deklarują jedno, dzieci widzą drugie

Ustalam zasady korzystania z internetu

RODZICE DEKLARUJĄ

57%

DZIECI POTWIERDZAJĄ

21%

Rozmawiam z dzieckiem o zagrożeniach w sieci

RODZICE DEKLARUJĄ

50%

DZIECI POTWIERDZAJĄ

15%

Kontroluję dostęp dziecka do pornografii

RODZICE DEKLARUJĄ

58%

DZIECI POTWIERDZAJĄ

18%

To samo w badaniu par rodzic-dziecko: zasady deklaruje 75% rodziców, widzi je 55% ich dzieci (KCPU).

Źródła: NASK, Nastolatki (2025; badanie 2024, 3655 uczniów kl. 7-8 SP i 1-2 szkół średnich, 918 rodziców); KCPU, badanie 405 par rodzic-dziecko (2025).

KLUCZOWE

Moje doświadczenia: 3/100

Kontrola użytkowania telefonu przez młodzież.

MYŚLIMY, ŻE WIEMY

Niedoszacowujemy, ile czasu i gdzie są nasze dzieci

CZAS W INTERNECIE W ZWYKŁY DZIEŃ

4 h 59 min
deklaruje nastolatek

3 h 48 min
szacuje rodzic

LICZBA KONT W SOCIAL MEDIACH

6,5
deklaruje nastolatek

3,4
szacuje rodzic

CZAS W SOCIAL MEDIACH DZIENNIE

3 h 23 min
deklaruje nastolatek

2 h 06 min
szacuje rodzic

KORZYSTANIE ZE SZTUCZNEJ INTELIGENCJI

70%
nastolatków korzysta z AI

43%
rodziców sądzi, że ich dziecko nie korzysta

Źródło: NASK, Nastolatki (2025), porównanie odpowiedzi uczniów i ich rodziców.

MYŚLIMY, ŻE WIEMY

„Moje dziecko przyjdzie z tym do mnie.” Na pewno?

RODZICE

66%

rodziców jest pewnych, że dziecko przyjdzie do nich po pomoc

DZIECI

47%

nastolatków po przemocy w sieci nie zrobiło nic - nikomu nie powiedziało

RODZICE

95%

rodziców twierdzi, że ich dziecko nie spotkało się z dorosłym poznanym w sieci

DZIECI

11%

nastolatków się spotkało - co czwarty z nich nikomu o tym nie powiedział

RODZICE

7%

rodziców sądzi, że ich dziecko mogło dostać czyjeś nagie zdjęcia

DZIECI

28%

nastolatków takie zdjęcia otrzymało

Źródło: NASK, Nastolatki (2025), uczniowie kl. 7-8 SP i 1-2 szkół ponadpodstawowych oraz ich rodzice.

MYŚLIMY, ŻE WIEMY

Czujemy się pewnie - i jednocześnie bezradnie

JAK OCENIAMY SIEBIE

61-79%

rodziców wysoko ocenia swoje kompetencje cyfrowe - np. zmianę ustawień prywatności czy blokowanie treści

→

JAK SIĘ CZUJEMY

ponad 40%

rodziców dzieci 10-18 lat przyznaje, że tempo zmian w technologiach ich przerasta. Już co trzeci rodzic przedszkolaka czuje, że nie nadąża.

Wniosek: nie musimy znać każdej aplikacji. Musimy znać swoje dziecko - i wiedzieć, co robi w telefonie.

Źródło: KidsAlert, Bezradni w sieci? (2026), N = 1131 rodziców dzieci 0-18 lat.

DZIECKO PATRZY NA NAS

Dziecko nie robi tego, co mówimy. Robi to, co my

ponad 60%

rodziców przyznaje, że zdarza im się ignorować dziecko, bo są zajęci telefonem

---

16%

rodziców dzieci 7-9 lat robi to często lub zawsze - najwięcej ze wszystkich grup

> **Dziecko, które trzy razy z rzędu mówiło do rodzica wpatrzonego w ekran, za czwartym razem może już nie zacząć rozmowy.**
>
> - Klaudia Topolska, ekspertka ds. cyberbezpieczeństwa, raport KidsAlert

Źródło: KidsAlert, Bezradni w sieci? (2026), N = 1131 rodziców.

DZIECKO PATRZY NA NAS

Nawyki ekranowe w rodzinie się synchronizują

> **To, co robią dorośli w sieci, bywa przynajmniej równie ważne, jak to, co mówią.**

Wniosek z badania 405 par rodzic-dziecko, Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom



Gdy rodzice dłużej są online, dzieci też. Problematyczne korzystanie z sieci występuje u rodziców i dzieci razem.

KCPU 2025



Telefon rodzica w obecności dziecka wiąże się ze słabszą więzią, większymi trudnościami emocjonalnymi i dłuższym czasem ekranowym dziecka.

metaanaliza, JAMA Pediatrics 2025



17% nastolatków scrolluje nawet w trakcie rozmowy z rodzicami, 55% - przy jedzeniu, 50% - przy zasypianiu.

NASK 2025

Źródła: KCPU, Wybrane uwarunkowania uzależnienia od internetu… (2025); Toledo-Vargas i in., JAMA Pediatrics 2025 (za: EU Kids Online 2026); NASK, Nastolatki (2025).

DZIECKO PATRZY NA NAS

Sami budujemy cyfrowy ślad naszych dzieci

1/3

rodziców opublikowało zdjęcie lub film swojego dziecka w ostatnim miesiącu

1/2

rodziców nie ufa firmom technologicznym w ochronie prywatności dzieci

18%

nie ufa platformom, a mimo to uważa, że prywatny profil wystarczy

+300%

wzrost liczby wygenerowanych przez AI treści z wykorzystywaniem seksualnym dzieci

Prosta zasada: zanim opublikujesz zdjęcie dziecka - zapytaj je o zgodę. **Chodzi też o wyrobienie nawyku.** Z jednego zdjęcia AI potrafi dziś zrobić realistyczny fałszywy obraz lub film.

Źródła: KidsAlert, Bezradni w sieci? (2026), N = 1131; dane Dyżurnet.pl za: dr M. Łabuz, tamże; rekomendacja EU Kids Online 2026.

JAK DZIAŁA UZALEŻNIENIE

Aplikacje projektuje się tak, by nie dało się przestać

Niekończące się przewijanie

Feed nie ma końca. Nie ma naturalnego momentu, w którym dziecko odkłada telefon.

Autoodtwarzanie

Kolejny film startuje sam. Żeby przestać, trzeba podjąć decyzję - a to dla dziecka najtrudniejsze.

Powiadomienia

Sygnały o lajkach, komentarzach i wiadomościach ściągają z powrotem do aplikacji.

Serie i nagrody

Np. „streaki” na Snapchacie: przerwiesz choć jeden dzień - tracisz swoje „osiągnięcie”.

Nikt nie projektuje tego, by szkodzić dzieciom. Projektuje się to, by maksymalizować czas w aplikacji - bo czas to przychody z reklam.

Źródło: Internet dzieci 2026, cz. II - mechanizmy angażujące platform (za: FTC 2022, OECD 2022, Mathur 2019); Dobre i złe wiadomości (2025).

JAK DZIAŁA UZALEŻNIENIE

Telefon daje ulgę na chwilę, a zabiera na dłużej

1

Trudna emocja

nuda, smutek, stres, samotność

→

2

Sięgam po telefon

zawsze jest pod ręką

→

3

Szybka nagroda

nowy film, lajk, wiadomość - nigdy nie wiadomo, co będzie dalej

→

4

Chwilowa ulga

mózg zapamiętuje: telefon = lepsze samopoczucie

→

5

Koszt

mniej snu, ruchu i ludzi - nastrój spada jeszcze bardziej

↻ **I od nowa -** za każdym razem telefon jest coraz mocniejszym sposobem na emocje. Badacze nazywają to „spiralą bierności”.

28% siódmoklasistów często lub zawsze sięga po internet, gdy jest przygnębiona

24% siódmoklasistów korzysta z internetu w sposób wysoko kompulsywny

49-52% nastolatków używa telefonu dłużej, niż zamierzało

Źródła: Dębski, Dobre i złe wiadomości (2025), skala CIUS, N = 1818; EU Kids Online 2026 (regulacja nastroju); NASK, Nastolatki (2025), skala E-SAPS18.

KIEDY TO JUŻ PROBLEM

Sześć sygnałów, że telefon przejmuje kontrolę

1 Traci kontrolę nad czasem

Korzysta dłużej, niż zamierzało. Nie potrafi przerwać, choć próbuje.

2 Złości się bez telefonu

Niepokój, rozdrażnienie, wybuchy, gdy telefon jest niedostępny.

3 Telefon to lek na emocje

Sięga po niego zawsze, gdy jest smutne, zestresowane lub znudzone.

4 Myśli o nim cały czas

Nie może doczekać się następnego razu, sprawdza go odruchowo.

5 Zaniedbuje sen i naukę

Śpi krócej, oceny spadają, zdarza się, że nie je, bo „jeszcze chwilę”.

6 Wybiera ekran zamiast ludzi

Rezygnuje z kolegów, pasji i rodziny. „Bez telefonu życie byłoby puste”.

Jeden sygnał od czasu do czasu to norma. Kilka naraz, regularnie, przez tygodnie i z widocznymi szkodami - to czas na rozmowę i konsultację ze specjalistą.

Na podstawie kryteriów skal CIUS i E-SAPS18 stosowanych w badaniach: Dobre i złe wiadomości (2025), NASK Nastolatki (2025), EU Kids Online 2026.

KIEDY TO JUŻ PROBLEM

Im młodsze dziecko, tym słabszy hamulec

36%

nastolatków ma wysoki lub bardzo wysoki poziom objawów problematycznego używania smartfona

5%

ma poziom bardzo wysoki. W 2018 r. było to 2%.

Młodszy wiek

Młodsi częściej czują niepokój bez sieci, korzystają bez celu i nie potrafią ograniczyć czasu - samoregulacja dopiero się rozwija.

Dziewczęta

Wysoki poziom objawów ma 35% dziewcząt i 27% chłopców - przez intensywniejsze korzystanie z social mediów.

Trudne emocje i brak wsparcia

Dzieci samotne, smutne, w stresie częściej robią z telefonu sposób na radzenie sobie.

Rodzic w telefonie

Problematyczne korzystanie z sieci występuje u rodziców i dzieci razem.

Źródła: NASK, Nastolatki (2025), E-SAPS18; EU Kids Online 2026, rozdz. 7; Dobre i złe wiadomości (2025); KCPU, badanie 405 par rodzic-dziecko (2025).

KONCENTRACJA

Telefon rozbija uwagę na kawałki

45%

nastolatków podczas nauki korzysta z telefonu w innych celach (w 7. klasie - 33%)

22%

dzieci sprawdza powiadomienia co kilka minut, nawet gdy nic się nie dzieje

1/3

młodzieży sama przyznaje: internet utrudnia mi skupienie się

1 mln

dzieci 7-14 lat sięga po telefon w każdej godzinie lekcyjnej

Nauczyciele coraz częściej zwracają uwagę na trudności dzieci ze skupieniem uwagi, samodzielną zabawą i wytrwałością. - J. Balcewicz, raport KidsAlert

Źródła: NASK, Nastolatki (2025); UKE, Badanie konsumenckie dzieci i młodzieży (2025, N=500); KCPU (2025, 405 par); Internet dzieci 2026 (Gemius); KidsAlert (2026).

PO DRUGIEJ STRONIE EKRANU

Algorytm karmi porównania. Dzieci płacą samoocenną

JAK TO DZIAŁA

Social media pokazują wyselekcjonowane, idealne życie innych. Porównania „w górę” obniżają samoocenę i nastrój.

Najmocniej dotyka to dziewcząt, którym algorytm podsuwa treści o wyglądzie i ciele.

1/3 dzieci 7-17 lat porównuje swoje życie z tym, co widzi w social mediach

33% siódmoklasistów często lub zawsze boi się, że „wyjdzie na głupka” przed innymi

12% siódmoklasistów często lub zawsze czuje się bezwartościowych (w 3. klasie szkoły średniej - 20%)

Źródła: Internet dzieci 2026 (rozdz. A. Miotk, J. Hofmokl); UKE, Badanie konsumenckie dzieci i młodzieży (2025, N=500); Dobre i złe wiadomości (2025, N=1818).

PO DRUGIEJ STRONIE EKRANU

Wygląd to najczęstszy cel przemocy rówieśniczej

Uczniowie 10-17 lat, doświadczenia w ostatnim roku (%)



87%

uczniów doświadczyło w ciągu roku co najmniej jednej formy przemocy rówieśniczej

75%

doświadczyło cyberprzemocy

Źródło: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Rówieśnicy. Raport o przemocy rówieśniczej 2026, N = 141 911 uczniów w wieku 10-17 lat.

PO DRUGIEJ STRONIE EKRANU

Treści, przed którymi nie chroni sam regulamin

32%

dzieci 7-14 lat w ciągu miesiąca trafiło na serwisy z treściami erotycznymi (pomiar)

11 lat

średni wiek pierwszego kontaktu z pornografią

28%

nastolatków otrzymało czyjeś nagie lub półnagie zdjęcia

62%

uczniów 10-16 lat widziało w ostatnim roku mowę nienawiści

Większość tych kontaktów jest niezamierzona. Podsuwa je algorytm, reklama, przekierowanie albo znajomy. Dlatego dziecko musi wiedzieć, że może o tym powiedzieć bez wstydu.

Źródła: Internet dzieci 2026 (Gemius, XI 2025); NASK, Nastolatki (2025); EU Kids Online 2026, N = 1502 uczniów 10-16 lat.

NAJTRUDNIEJSZE DANE

O tym trudno mówić. Dlatego trzeba

17%

siódmoklasistów w ostatnim roku myślało o odebraniu sobie życia

17%

siódmoklasistów w ostatnim roku dokonywało samookaleczeń

45%

uczniów z myślami samobójczymi widziało w sieci treści o samobójstwie - choć ich nie szukało

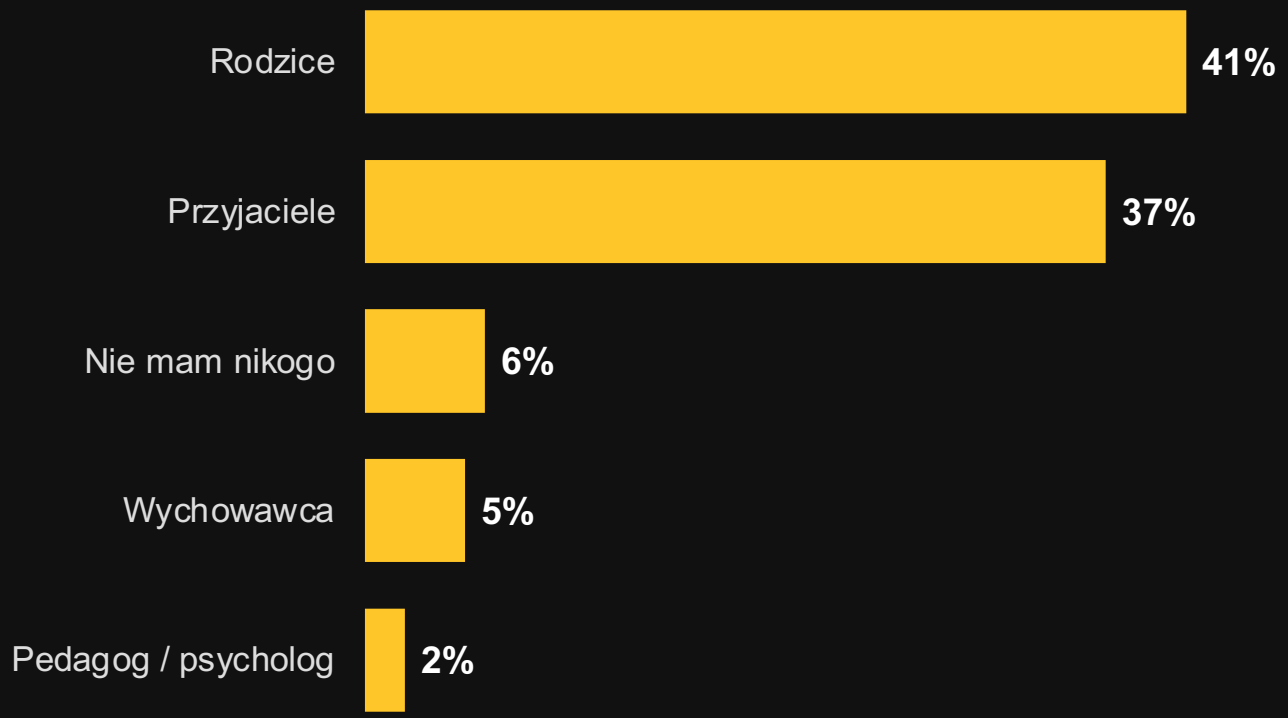
Gdy niepokoisz się o dziecko:
116 111 - telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (całą dobę) · **800 12 12 12** - Dziecięcy Telefon Zaufania RPD · zagrożenie życia: **112**

Źródła: Dębski, Pyżalski, Borchet, Witkowska, Dobre i złe wiadomości (2025), uczniowie kl. 7 SP, N = 1818; EU Kids Online 2026: 40,5% nastolatków widziało treści o samookaleczaniu.

CO DZIAŁA

Masz przewagę, której nie ma nikt inny

Do kogo nastolatki zwracają się w trudnej sytuacji (%)



75%

nastolatków mówi, że rozmowa z rodzicem o trudnych sprawach jest łatwa

Z wiekiem jest coraz trudniej. Tę relację buduje się teraz - w podstawówce.

Źródła: FDDS, Rówieśnicy 2026 (N = 141 911); EU Kids Online 2026 (N = 1502).

CO DZIAŁA

Bezpieczeństwo stoi na trzech nogach

1

Relacja

Regularna rozmowa, nie awaryjna. Pytanie z ciekawością, nie przesłuchanie. Wspólne korzystanie z sieci.

2

Zasady

Wspólnie ustalone i konkretne: sen, posiłki, ryzykowne aktywności. Obowiązują także dorosłych.

3

Zabezpieczenia

Kontrola rodzicielska ustawiona razem z dzieckiem, z wyjaśnieniem po co. Z wiekiem luzowana.

Sama aplikacja to tylko jedna noga. Kontrolę dostępu do pornografii deklaruje 58% rodziców - skuteczny nadzór odczuwa 18% nastolatków.

Źródła: EU Kids Online 2026 (mediacja rodzicielska); KCPU 2025; NASK, Nastolatki (2025).

PYTANIE DO SALI

Z jakiej aplikacji kontroli rodzicielskiej korzystacie?

Podnieście rękę przy jednej odpowiedzi

A

Google Family Link

B

Czas przed ekranem (iPhone)

C

Inna aplikacja

D

Żadna

CO DZIAŁA

Narzędzia są darmowe i często już są w telefonie

Google Family Link

ANDROID

Limity czasu, pora snu, czas szkolny, zgoda na aplikacje i zakupy, filtry treści, lokalizacja.

Czas przed ekranem + Chmura rodzinna

IPHONE, IPAD

Limity aplikacji, przestój, prośba o zgodę na zakup, ograniczenia treści i komunikacji.

YouTube: konto nadzorowane lub YouTube Kids

KAŻDE URZĄDZENIE

Wybór poziomu treści dopasowanego do wieku, bez komentowania i publikowania filmów.

TikTok: Parowanie rodziny

KONTO 13+

Połączenie konta rodzica z kontem dziecka: limit czasu, harmonogram przerw, kontrola wiadomości.

Instagram: konto nastolatka + nadzór

KONTO 13+

Konto prywatne, ograniczone wiadomości od obcych, tryb snu, podgląd, z kim dziecko pisze.

UWAGA

Po 13. urodzinach dziecko może samo wyłączyć nadzór w Family Link. Regulaminowe 13+ to minimum, a nie rekomendacja.

Stan na październik 2026. Nazwy i funkcje aplikacji często się zmieniają - sprawdź je w ustawieniach przed wdrożeniem.

CO DZIAŁA

Zabezpieczenie to rusztowanie, nie mur

PUŁAPKA 13 LAT

41,5%

rodziców nastolatków 14-18 lat nie stosuje już żadnych filtrów

W wieku 13 lat rodzice wycofują się z zasad - choć ryzyko z wiekiem rośnie (badanie par KCPU).

JAK KORZYSTAĆ MĄDRZE

1. **Ustaw razem z dzieckiem**
   i wyjaśnij, po co to robisz
2. **Zacznij od pory snu**
   i zgody na nowe aplikacje
3. **Co kilka miesięcy przegląd**
   i stopniowe luzowanie
4. **Nie odpuszczaj w wieku 13 lat**
   zmień kontrolę w umowę

„Filtr instaluje się w pięć minut, relacji nie zbuduje się w jeden wieczór.” - K. Topolska, KidsAlert

Źródła: KidsAlert, Bezradni w sieci? (2026); KCPU (2025); rekomendacje EU Kids Online 2026.

DLACZEGO NIE TERAZ

Dlaczego social media dopiero od 15. roku życia?

Hamulec dojrzewa ostatni

Kora przedczołowa - kontrola impulsów i ocena konsekwencji - dojrzewa ok. 25. roku życia. Dziecko silniej reaguje na natychmiastowe nagrody.

Algorytm wybiera za dziecko

Od niewinnego filmiku do treści o odchudzaniu czy samookaleczeniach - efekt „króliczej nory”.

Samoocena jest w budowie

W wieku, gdy dziecko buduje obraz siebie, lajki i komentarze stają się miarą jego wartości.

Obcy na wyciągnięcie ręki

37% siódmoklasistów przyjmowało lub wysyłało zaproszenia do zupełnie nieznajomych osób.

Ekran wypiera rozwój

Sen, ruch, zabawa, nuda i spotkania - to z nich dziecko uczy się samodzielności i relacji.

Dzieci nie radzą sobie nie z samą technologią, lecz z jej społeczno-emocjonalnym ciężarem.

- rekomendacje „Dobre i złe wiadomości”

Źródła: Internet dzieci 2026, cz. II (za: Giedd 2015; „Facebook Files” 2021); Dobre i złe wiadomości (2025); KidsAlert (2026).

CO DZIAŁA

Granice wiekowe rekomendowane przez ekspertów

0-2 lata

Bez ekranów

WHO; Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę rekomenduje brak ekranów do 3 lat

2-5 lat

Maks. 1 godzina dziennie

Im mniej, tym lepiej (WHO)

13 lat

Minimum z regulaminów

To wymóg platform, a nie rekomendacja ekspertów

15-16 lat

Social media dopiero teraz

FDDS: 15 lat; badacze „Dobre i złe wiadomości”: pełny dostęp od 15-16 lat

63-71% polskich rodziców popiera prawny zakaz social mediów dla dzieci poniżej 15 lat (KidsAlert). Ale prawo nie zastąpi decyzji w domu.

Źródła: WHO i FDDS za: KidsAlert (2026); FDDS, Domowe Zasady Ekranowe; Dobre i złe wiadomości (2025), rekomendacje.

CO DZIAŁA

Domowe zasady, które działają od dziś

Telefon nocuje poza sypialnią

Ładowarka w kuchni lub przedpokoju - dla wszystkich domowników.

Posiłki bez ekranów

Także dla dorosłych. Najprostszy codzienny rytuał rozmowy.

Codzienne „co dziś widziałeś?”

Z ciekawością, nie z podejrzliwością. Krótko, ale regularnie.

Wspólne korzystanie

Obejrzyj jego ulubionego twórcę, zagrajcie razem, pokaż dobre treści.

Zgoda przed publikacją

Pytamy dziecko, zanim wrzucimy do sieci jego zdjęcie.

Bez kary za szczerość

Nie zabieraj telefonu za to, że dziecko przyszło z problemem.

Na podstawie rekomendacji: KCPU (2025), EU Kids Online 2026, KidsAlert (2026). Więcej: domowezasadyekranowe.pl (FDDS).

JEDNO ZDANIE NA DZIŚ

Cokolwiek zobaczysz lub zrobisz w internecie - przyjdź do mnie. Nie będzie kary za to, że mi powiedziałeś.

Bo cyfrowe bezpieczeństwo dziecka zaczyna się od tego, czy ma do kogo przyjść.

- za: K. Topolska, raport KidsAlert (2026)

NA DZIŚ WIECZÓR

Trzy rzeczy, które możesz zrobić jeszcze dziś

1

Odłóż swój telefon

Na kolację i pierwsze minuty po powrocie do domu. Dziecko to zauważy.

2

Usiądź z dzieckiem do jego telefonu

Zobaczcie razem, jakie ma aplikacje, i ustawcie Family Link lub Czas przed ekranem.

3

Ustalcie jedną zasadę

Na początek: telefon śpi poza pokojem dziecka. Wasz też.

PYTANIE RODZICA 1/5

„Wszyscy w klasie mają TikToka. Moje dziecko będzie wykluczone”

Co byście odpowiedzieli?

ODPOWIEDŹ 1/5

„Wszyscy mają TikToka” - i co z tego?

KRÓTKO

Presja jest prawdziwa. Ale rozwiązuje się ją razem z innymi rodzicami, a nie w pojedynkę.

1. **To nie „wszyscy”**
   W klasach 1-3 z social mediów korzysta połowa dzieci. Druga połowa - nie.

2. **Umówcie się z rodzicami z klasy**
   Wspólna zasada „social media od 15 lat” zdejmuje presję z każdego dziecka z osobna.

3. **Zostaw kontakt, zabierz algorytm**
   Telefon, SMS-y, spotkania. Jeśli komunikator - z nadzorem rodzica i bez publicznego profilu.

4. **Daj coś w zamian**
   Wspólny czas, sport, spotkania z kolegami na żywo. Dziecko ma nie stracić relacji, tylko feed.

Źródła: FDDS, Sprawdzian 13+ (2025); EU Kids Online 2026: 42% nastolatków obawia się, że ograniczenia wiekowe utrudnią kontakt z przyjaciółmi.

PYTANIE RODZICA 2/5

„Kiedy dać dziecku pierwszy smartfon?”

Co byście odpowiedzieli?

ODPOWIEDŹ 2/5

Kiedy dać dziecku pierwszy smartfon?

KRÓTKO

Nie ma jednej daty. Zanim go kupisz, odpowiedz sobie: co ten telefon ma dziecku dać?

1 **Kontakt i bezpieczeństwo?**
Wystarczy telefon bez social mediów, z kontrolą rodzicielską od pierwszego dnia.

2 **Zasady przed wręczeniem**
Gdzie telefon śpi, ile czasu, jakie aplikacje - ustalone na starcie, a nie po pierwszym problemie.

3 **Smartfon = cały internet**
73% dzieci z klas 1-3 korzysta już z sieci samodzielnie. Własny telefon to samodzielny dostęp do wszystkiego.

Źródła: KidsAlert, Bezradni w sieci? (2026), komentarz K. Topolskiej; NASK, Nastolatki (2025): 40% nastolatków miało smartfon przed 9. urodzinami.

PYTANIE RODZICA 3/5

„Moje dziecko nie odkłada telefonu. Jak to zmienić bez wojny?”

Co byście odpowiedzieli?

ODPOWIEDŹ 3/5

Jak ograniczyć telefon bez wojny?

KRÓTKO

Nie zabieraj nagle. Zmieniaj stopniowo i daj coś w zamian - samo zabranie telefonu tylko przesuwa problem.

1. **Najpierw rozmowa, nie kara**
   Zapytaj, co telefon mu daje i kiedy sięga po niego najczęściej. Szukaj, przed czym ucieka.

2. **Po jednej zasadzie**
   Najpierw noc bez telefonu, potem posiłki, potem limity w aplikacji. Zasady obowiązują też dorosłych.

3. **Wypełnij lukę**
   Ruch, spotkania, wspólny czas. Telefon często zastępuje emocje i nudę - trzeba dać inny sposób na nie.

4. **Gdy sygnałów jest dużo**
   Psycholog szkolny lub poradnia psychologiczno-pedagogiczna. To nie porażka, tylko wsparcie.

Źródła: EU Kids Online 2026, rozdz. 7 (rekomendacje); KCPU (2025); Dobre i złe wiadomości (2025).

PYTANIE RODZICA 4/5

„Co robić, gdy dziecko dostało hejt, nagie zdjęcie albo jest szantażowane?”

Co byście odpowiedzieli?

ODPOWIEDŹ 4/5

Hejt, nagie zdjęcie, szantaż - co robić?

KRÓTKO

Najpierw spokój i wsparcie. Dziecko nie może poczuć, że to jego wina - inaczej następnym razem nie przyjdzie.

1. **Podziękuj, że powiedziało**
   Nie krzycz, nie zabieraj telefonu, nie oceniaj. Teraz jesteś po jego stronie.

2. **Zabezpiecz dowody**
   Zrzuty ekranu, linki, nazwy kont. Nagich zdjęć nie przesyłaj dalej - nawet jako dowodu.

3. **Zgłoś**
   Na platformie i w szkole. Nielegalne treści - Dyżurnet.pl. Szantaż i groźby - policja.

4. **Szukaj wsparcia**
   116 111 - dla dziecka, całą dobę. 800 100 100 - dla rodziców i nauczycieli.

Źródła: NASK, Nastolatki (2025) - 47% nastolatków po przemocy w sieci nic nie zrobiło; Dyżurnet.pl (NASK); FDDS.

PYTANIE RODZICA 5/5

„Czy sztuczna inteligencja i chatboty są dla dziecka groźne?”

Co byście odpowiedzieli?

ODPOWIEDŹ 5/5

Czy AI i chatboty są groźne dla dziecka?

KRÓTKO

AI to narzędzie. Ale chatboty potrafią udawać przyjaciela - a 43% rodziców uważa, że ich dziecko w ogóle z AI nie korzysta.

1. **70% nastolatków już korzysta**
   Najczęściej ChatGPT (53%), CapCut (25%) i Character AI (12%) - czyli rozmowy z wymyślonymi postaciami.

2. **Chatbot to nie przyjaciel**
   Ani terapeuta. Nie podajemy mu danych, zdjęć ani zwierzeń - i rozmawiamy o tym z dzieckiem.

3. **Deepfake z jednego zdjęcia**
   63% nastolatków nie zna tego pojęcia. Kolejny powód, by nie publikować zdjęć dziecka.

Źródło: NASK, Nastolatki (2025).

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

Nie jesteście z tym sami

116 111

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży - całą dobę

800 12 12 12

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 100 100

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Materiały dla rodziców: **domowezasadyekranowe.pl**

---

bien agencja

czesc@bienagencja.pl
+48 533 307 773
bienagencja.pl

TQRCG

Dziękuję!