

W świecie, w którym nastolatki spędzają online średnio 4 godziny dziennie, a w wielu domach wciąż brakuje zasad dotyczących korzystania z internetu, to właśnie rodzice odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu cyfrowych nawyków i bezpieczeństwa swoich dzieci. Najnowsze badania Centralnego Ośrodka Informatyki (COI) pokazują, że młodzi oczekują przewodnictwa dorosłych - a ci z kolei często potrzebują wsparcia, aby sprostać temu wyzwaniu.

Rodzic jako cyfrowy przewodnik – dlaczego jego rola jest tak ważna?

Z badania zrealizowanego w ramach programu „Cyfrowe Mosty” wynika, że aż 71 proc. nastolatków postrzega swoich rodziców jako autorytety w świecie online - choć jednocześnie tylko 55 proc. dorosłych czuje się pewnie w tej roli. Ta różnica jasno pokazuje, jak wielka odpowiedzialność spoczywa na opiekunach.

Specjaliści podkreślają, że rodzic nie musi być ekspertem od nowych technologii. Wystarczy, że będzie obecny, zaangażowany i gotowy do rozmowy. W cyfrowym świecie przewodnictwo oznacza nie kontrolę, lecz towarzyszenie.

Wskazówki dla rodzica: Jak budować zdrowe kompetencje cyfrowe w domu?

- 1. Rozmawiaj regularnie - nie tylko wtedy, gdy pojawia się problem**
Najsilniejszym narzędziem rodzica jest rozmowa. Wspólne omawianie treści online, emocji związanych z korzystaniem z mediów czy presji rówieśniczej pomaga dzieciom lepiej rozumieć swoje doświadczenia. Aż 68 proc. dzieci potwierdza, że dorośli rozmawiają z nimi na takie tematy. Przynosi to efekty: im częściej rodzic mówi o zagrożeniach i zasadach, tym większa szansa, że dziecko samo przyjdzie, gdy wydarzy się coś niepokojącego (71 proc. vs 52 proc. wśród rodziców mniej komunikatywnych).
- 2. Ustalcie wspólne zasady – jasne, realne i dostosowane do wieku**
Choć w 40 proc. polskich domów nie ma żadnych reguł dotyczących korzystania z internetu, to właśnie zasady są fundamentem cyfrowego bezpieczeństwa. Najskuteczniejsze są zasady wypracowane wspólnie z dzieckiem, a nie z góry mu narzucone. Aż 82% rodziców deklaruje, że ich dzieci miały choć minimalny wpływ na tworzenie domowych reguł cyfrowych, jednak z perspektywy młodych wygląda to inaczej: co 5. dziecko (19%) twierdzi, że nie miało żadnego wpływu na zasady, które ich dotyczą, a tylko 10% uważa, że uczestniczyło w tym procesie w pełni. Takie rozbieżności pokazują, jak ważne jest realne, a nie pozorne włączanie dzieci w rozmowę o zasadach. Współtworzenie reguł zwiększa ich zrozumienie, akceptację i skuteczność.
- 3. Bądź przykładem - dzieci uczą się przede wszystkim przez obserwację**
To, jak dorośli korzystają z telefonu, mediów społecznościowych czy komunikatorów, kształtuje normy rodzinne. Dom bez telefonów przy stole czy z czasem offline przed snem to małe kroki, które dają duży efekt. Higiena cyfrowa jest wyzwaniem dla całych rodzin.
Z badania wynika, że 42 proc. dzieci korzysta z telefonu tuż po przebudzeniu lub przed snem, a 1/4 traci poczucie czasu w sieci. Rodzice mają podobne problemy - 27 proc. korzysta z telefonu przed snem lub tuż po przebudzeniu, co 6. dorosły przegląda Internet podczas posiłków, a 1/3 ma poczucie marnowania czasu po długim scrollowaniu.
- 4. Ucz krytycznego myślenia i odpowiedzialności w sieci**
Umiejętność oceny wiarygodności informacji, rozpoznawania emocji, reagowania na hejt czy dbania o prywatność to kluczowe kompetencje młodych użytkowników. Wspólne analizowanie treści czy rozmowy o tym, jak działa internet, uczą dzieci świadomego korzystania z technologii.

Od ekranów do relacji - jak budować kompetencje cyfrowe dzieci

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport

Opublikowano: wtorek, 23, grudzień 2025 14:25

Katarzyna Sekuła

Odsłony: 695

Gdzie szukać wsparcia? Sprawdzone materiały dla rodziców

Badani przyznają, że choć chcą wspierać swoje dzieci w świecie online, brakuje im wiedzy, od czego zacząć. Z myślą o nich COI przygotował serię podcastów z wybitnymi postaciami ze świata psychologii, socjologii, technologii. Na stronie programcyfrowemosty.pl można także znaleźć poradniki i materiały edukacyjne dla rodziców, opiekunów i nauczycieli oraz gotowe materiały do pobrania pomagające tworzyć bezpieczne ramy cyfrowe w rodzinie.

Dzięki nim rodzice mogą w prosty sposób zdobywać wiedzę i pewność siebie, a następnie przekładać ją na realne działania w codziennym życiu domowym. To narzędzia, które pomagają budować cyfrową równowagę, zdrowe nawyki i otwartą komunikację.

Źródło: IP