

KONKURS NASK I EMPIK – LISTA NAGRODZONYCH

Zwycięzca	odpowiedź - pomysł
I tura konkursu	
Pani Marika	Zasada otwartego ekranu. Polega na tym, że każdego dnia dziecko po spędzeniu czasu w Internecie pokazuje rodzicowi i opowiada, co robiło w internecie – w co grało, co oglądało, z kim pisało i co je zaniepokoiło lub zaniepokoiło. Bez oceniania i kar. Dlaczego ta zasada działa? Ponieważ : 1. Chroni emocjonalne bezpieczeństwo dziecka. Dzieci bardzo często doświadczają w sieci trudnych emocji: wstydu, strachu, zazdrości czy poczucia odrzucenia (np. gdy ktoś je wyśmiewa w komentarzu albo usunie z grupy). Badania pokazują, że wiele dzieci nie zgłasza cyberprzemocy, bo boi się reakcji dorosłych albo utraty dostępu do internetu. Ta zasada buduje bezpieczną przestrzeń do rozmowy. Dziecko uczy się, że: nie jest samo z problemem, nie zostanie ukarane za szczerość, dorosły jest sojusznikiem, a nie kontrolerem. Dzięki temu dziecko szybciej mówi o trudnych sytuacjach, zanim staną się one poważnym problemem psychicznym (np. długotrwałym stresem czy obniżeniem samooceny). 2. Pomaga chronić prywatność i uczy mądrych decyzji. Podczas wspólnego oglądania treści opiekun może naturalnie zwrócić uwagę na kwestie prywatności, np.: dlaczego nie warto podawać imienia, adresu szkoły czy zdjęć, czym są fałszywe konta i manipulacja, jak działają reklamy i zbieranie danych. Zamiast suchego „nie wolno”, dziecko widzi konkretne przykłady ze swojego życia online. To znacznie skuteczniejsze niż zakazy. Badania nad edukacją cyfrową pokazują, że dzieci najlepiej uczą się zasad bezpieczeństwa, gdy są one omawiane w kontekście realnych sytuacji, a nie abstrakcyjnych reguł. Dzięki temu dziecko: lepiej rozumie konsekwencje swoich działań, rozwija krytyczne myślenie, uczy się samodzielnie dbać o swoją prywatność w przyszłości. 3. Wzmacnia relację dziecko–opiekun i zaufaniem. Regularna, spokojna rozmowa o internecie sprawia, że świat online przestaje być „tajnym światem” dziecka, a staje się częścią codziennego życia rodzinnego. To bardzo ważne, bo zaufanie jest jednym z najsilniejszych czynników chroniących dzieci w sieci.
Pani Angelika	Zasada „Zanim klikniesz - porozmawiaj” Dziecko wie i ma to uzgodnione z opiekunem, że zawsze może i powinno porozmawiać z im, zanim: -założy jakieś konto, poda swoje dane prywatne -doda lub przyjmie kogoś do znajomych - odpowie na wiadomość, która budzi niepokój, zatai w sobie hejt wyływający z internetu. Nie jest to zakaz, ani kontrola, ale stały nawyk rozmowy i wspólnego budowania poczucia bezpieczeństwa w sieci i nie tylko. Dlaczego ta zasada działa? Chroni prywatność, bo uczy refleksji zamiast impulsywności (dzieci, a szczególnie nastolatki, często działają impulsywnie, bo w internecie wszystko dzieje się szybko, a konsekwencje są z pozoru nie widoczne) Zasada ta pozwala zwolnić decyzje, uczy racjonalizacji i zadawania sobie samemu pytań, zmniejsza ryzyko oversharingu. Badania NASK i EU Kids Online pokazują, że dzieci najczęściej udostępniają dane nie ze złej woli, ale dlatego że nie przewidują tego skutków. Tu rozmowa z dorosłym działa jak filtr bezpieczeństwa. Wzmacnia bezpieczeństwo emocjonalne i zmniejsza poczucie wstydu. Dzieci często nie mówią o trudnych sytuacjach online, ponieważ boją się utraty dostępu do internetu, wstydzą się, mają poczucie winy. Jeśli rozmowa jest normą w relacji opiekun-dziecko, a nie reakcją kryzysową dziecko: -szybciej zgłasza hejt, dziwne wiadomości, presję nie zostaje samo z lękiem -uczy się, że dorosły jest „sojusznikiem” a nie „policjantem”. Z badań wynika, że dzieci, które mają wspierających opiekunów, rzadziej doświadczają skutków cyberprzemocy. Buduje zdrowe relacje online i offline -zasada uczy, że relacje

KONKURS NASK I EMPIK – LISTA NAGRODZONYCH

	w sieci też wymagają granic i zaufania -pomaga odróżnić znajomego od obcej osoby z internetu -uczy, że emocje są równie obecne online jak i offline. W praktyce dzieci, które regularnie rozmawiają o internecie z opiekunami: -są bardziej asertywne -rzadziej ulegają presji grupy -lepiej radzą sobie z konfliktami i odrzuceniem To również inwestycja w kompetencje społeczne. Daje dziecku poczucie sprawczości, a nie kontroli i zakazów.
Pani Klaudia	„Lista Bezpiecznych Osób i Miejsc w Sieci” Na czym polega? Dziecko razem z opiekunem tworzy krótką listę: bezpiecznych osób (np. znani koledzy, nauczyciel, rodzic, moderator w grze), bezpiecznych miejsc w internecie (konkretne aplikacje, gry, czaty). Jeśli ktoś lub coś jest poza listą, dziecko nie wchodzi w rozmowę i nie udostępnia niczego, dopóki nie skonsultuje tego z dorosłym. Raporty organizacji takich jak EU Kids Online wskazują, że dzieci, które mają rodzinne zasady dotyczące kontaktów online, są mniej narażone na kontakt z nieznajomymi i ryzykownymi treściami. Dlaczego to działanie działa? 1.Chroni prywatność poprzez jasne granice Dzieci często myślą, że „skoro ktoś pisze miło, to jest bezpieczny”. Lista zmienia to myślenie: bezpieczeństwo nie zależy od sympatii, ale od ustalonych zasad. Dzięki temu dziecko rzadziej podaje dane, wysyła zdjęcia lub wchodzi na nieznane strony. W praktyce wiele przypadków oszustw i manipulacji zaczyna się od kontaktu z osobą spoza znanego kręgu. 2. Zmniejsza ryzyko manipulacji i nadużyć Osoby o złych intencjach często próbują przenieść rozmowę „gdzie indziej” albo namawiają do tajemnicy. Dziecko, które ma listę, szybciej zauważa, że ktoś łamie zasady („nie jesteś na mojej liście”). To daje mu prosty pretekst do przerywania rozmowy bez poczucia winy. 3. Daje dziecku poczucie kontroli i bezpieczeństwa Zamiast setek zakazów dziecko dostaje jasny, pozytywny komunikat: „tu jest bezpiecznie”. Psychologowie podkreślają, że przewidywalne reguły zmniejszają lęk i zwiększają poczucie sprawczości. Dziecko wie, gdzie może się bawić i rozmawiać bez stresu. 4.Uczy odpowiedzialności cyfrowej na przyszłość W dorosłym życiu też selekcjonujemy kontakty i miejsca w sieci (np. prywatne profile, zamknięte grupy). To działanie uczy tej umiejętności wcześniej i w praktyce, zamiast tylko o niej mówić. Skuteczność strategii opartych na jasnych zasadach została potwierdzona w praktyce w Programach edukacyjnych w szkołach, takie jak: „Bezpieczna Sieć” (EU Kids Online, NASK, Komisja Europejska)
Pani Maria	Jak odnaleźć się w sieci? Przyznaję, choć sama jestem już na emeryturze, wciąż co jakiś czas czuję się jak żeglarz rzucony na szerokie wody. Bez busoli, co wskazuje drogę. Bez bezpiecznej kotwicy. Bez przystani, gdzie mogłabym zacumować i na spokojnie wszystko sobie przeanalizować. Nadmiar treści? Obrazy wygenerowane przez AI? Reklamy atakujące mnie z każdej strony? Teksty dobrane przez algorytmy podę mnie? To wszystko powoduje jeden wielki mętlik w mojej głowie. Potrzebuję chwili off! Wylogowania. I przerwy od technologii. A ja to pani 70! Po wielu szkoleniach. I po latach poznawania komputera od tych jego pierwszych, nieśmiały momentów. Moje wnuki? Mają lat 6, 11, 12... Jaką zasadę wprowadziłam? Uczę dzieci, że internet jest jak wielka biblioteka. Są tu różne treści. Tak jak dziś nie każda książka będzie dla nich zrozumiała, tak też w sieci trafią na artykuły nieodpowiednie do ich wieku. W bibliotece nad wszystkim czuwają pracownicy. Pomagają. Doradzają. Wskazują odpowiednie działy. Odmawiają pożyczek niektórych książek. Taką mam rolę, gdy dzieci są u mnie. Nie kontroluję. Ale jestem obecna. Zgodnie z zasadą: Gdy dzieci u mnie nocują i coś oglądają czy po necie surfują, czas mają mocno ograniczony, a w komputerze włączoną blokadę rodzicielską. Czuwam. Doradzam. I dbam o to, by bajki nie były zbyt dynamiczne i pobudzające, a gry - bez agresji, niewłaściwego słownictwa i nadmiaru bodźców. Wiem, jak internet wciąga. Jakie mechanizmy tu działają. Ale też dobrze wiem, że nawet ja sama potrafię się zapomnieć i obejrzeć odcinek 5, 6, 7... serialu, choć

KONKURS NASK I EMPIK – LISTA NAGRODZONYCH

	przecież planowałam jeden. Czy to się sprawdza? Tak, ale... Pod pewnymi warunkami. 1. Dbam o to, by wszyscy przebywali na powietrzu. Ruszamy na działkę, do lasu, na spacer po mieście... i tego czasu w domu mniej. Mniej też potrzeby siedzenia przed ekranem. 2. Pozwalam dzieciom na kreatywną zabawę. Koce, poduszki, woda, farby, kartony... Dzieci wiedzą, że u babci wiele się dzieje. I to nie w wirtualnej rzeczywistości. 3. Jestem OBEENA. Mam czas dla nich!
Pani Klaudia	Internet to fajna sprawa, lecz ostrożność to podstawa. Nie klikaj szybko, nie spiesz się wcale, gdy coś Cię martwi - mów dorosłemu śmiało Zasada: Zanim dziecko coś kliknie, wyśle lub opublikuje w internecie, zatrzymuje się na chwilę i zadaje sobie (albo razem z opiekunem) trzy pytania: 1. Czy to jest bezpieczne dla mnie? 2. Czy powiedziałbym/powiedziałabym to samo na głos dorosłemu, któremu ufam? 3. Jak mogę się z tym poczuć za godzinę, jutro albo za rok? Dlaczego ta zasada działa? 1. Chroni prywatność, ucząc świadomego myślenia zamiast ślepego zakazu. Badania pokazują, że dzieci znacznie częściej stosują zasady, które rozumieją, niż te, które są tylko narzucone. „Zasada Trzech Pytań” nie polega na straszeniu ani blokowaniu internetu, ale na zatrzymaniu impulsu - a to właśnie impulsywność jest jedną z głównych przyczyn udostępniania prywatnych danych. Dzięki pytaniu „czy to jest bezpieczne dla mnie?” dziecko uczy się rozpoznawać sytuacje ryzykowne: podawanie adresu, wysyłanie zdjęć, klikanie w podejrzane linki. Z czasem ten proces staje się automatyczny i działa nawet wtedy, gdy dorosłego nie ma obok. 2. Wzmacnia bezpieczeństwo emocjonalne i zmniejsza presję rówieśniczą Wiele trudnych sytuacji online (hejt, sexting, wykluczanie z grup) dzieje się dlatego, że dziecko działa pod presją chwili: chce się przypodobać, nie odstawać od grupy lub boi się odrzucenia. Pytanie „jak mogę się z tym poczuć później?” pomaga dziecku nazwać emocje i przewidzieć konsekwencje, co według badań obniża poziom stresu i poczucie winy po nieprzemyślanych decyzjach. Dziecko uczy się, że jego komfort emocjonalny jest ważniejszy niż lajki. 3. Buduje zaufanie i dobrą relację z opiekunem Drugie pytanie naturalnie otwiera drzwi do rozmowy, zamiast je zamykać. Dziecko nie uczy się ukrywania problemów, ale traktuje dorosłego jako sojusznika. 4. Przygotowuje dziecko na samodzielność w przyszłości Internet będzie towarzyszył dziecku przez całe życie. Nie da się wszystkiego zablokować ani kontrolować. Powyższa zasada rozwija kompetencje cyfrowym świecie.
Pani Amelia	Zasada: „Zasada trzech pytań przed kliknięciem lub wysłaniem” Na czym polega ta zasada? Zanim dziecko opublikuje coś w internecie, wyśle wiadomość, zdjęcie albo kliknie w link, powinno na chwilę się zatrzymać i zadać sobie trzy proste pytania. Jeśli ma wątpliwości, może zrobić to razem z opiekunem: Czy to, co chcę zrobić, jest dla mnie bezpieczne? Czy nie podaję zbyt wielu informacji o sobie lub o innych osobach? Jak ja albo ktoś inny może się z tym poczuć – teraz lub w przyszłości? Jeżeli na którekolwiek pytanie dziecko nie potrafi odpowiedzieć albo czuje, że coś jest „nie tak”, lepiej nie klikać ani nie wysyłać, tylko porozmawiać o tym z dorosłym. Dlaczego ta zasada jest skuteczna? Po pierwsze – pomaga chronić prywatność i ogranicza pochopne decyzje W internecie wiele zagrożeń pojawia się wtedy, gdy ktoś działa zbyt szybko i bez zastanowienia. Klikanie w podejrzane linki, udostępnianie zdjęć czy odpowiadanie obcym osobom często odbywa się impulsywnie. Zasada trzech pytań uczy dziecko, żeby na moment się zatrzymać i pomyśleć. Dzięki temu rzadziej podaje ono swoje dane, takie jak imię i nazwisko, numer telefonu czy informacje o szkole. Taka chwila refleksji znacząco zmniejsza ryzyko, że dane dziecka trafią w niepowołane ręce. Po drugie – uczy empatii i pomaga zapobiegać cyberprzemocy Trzecie pytanie skłania dziecko do zastanowienia się nad emocjami – swoimi i innych osób. Często dzieci nie chcą nikogo skrzywdzić, ale nie zawsze zdają sobie sprawę, że „żart” w internecie może kogoś naprawdę zboleć. Treści publikowane w sieci mogą zostać na długo i wracać po czasie. Ta zasada pomaga

KONKURS NASK I EMPIK – LISTA NAGRODZONYCH

	dziecku zrozumieć, że słowa i obrazy w internecie mają realny wpływ na innych ludzi i mogą powodować smutek, wstyd albo złość. Po trzecie – wzmacnia relację z opiekunem i poczucie bezpieczeństwa. Ważnym elementem tej zasady jest to, że dziecko wie, iż może poprosić dorosłego o pomoc. Uczy się, że mówienie o problemach w sieci nie jest czymś złym ani wstydliwym. Dzieci, które mają możliwość spokojnej rozmowy z opiekunem, rzadziej wpadają w tego typu problemy.
Pan Przemysław	Moja zasada: „Zasada wspólnego sprawdzania” Reguła: Jeśli coś w internecie wywołuje silne emocje (radość, strach, złość, wstyd) albo prośbę o tajemnicę – dziecko zawsze pokazuje to zaufanemu dorosłemu (rodzicowi, opiekunowi) zanim zareaguje. Nie chodzi o kontrolę, ale o wspólne sprawdzenie sytuacji i spokojną rozmowę. Dlaczego ta zasada działa? 1. Chroni emocje dziecka i zmniejsza poczucie samotności. Badania UNICEF i Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę pokazują, że dzieci najbardziej cierpią w sieci nie dlatego, że coś złego się wydarzyło, ale dlatego, że zostały z tym same (np. hejt, ośmieszanie, dziwne wiadomości). Ta zasada uczy dziecko, że: nie musi wszystkiego rozumieć ani rozwiązywać samo, dorosły jest sojusznikiem, a nie „policjantem od telefonu”, emocje są sygnałem ostrzegawczym, a nie powodem do wstydu. Dziecko, które wie, że może przyjść i powiedzieć „coś mnie zaniepokoiło”, rzadziej ukrywa problemy i rzadziej doświadcza długotrwałego stresu. 2. Pomaga chronić prywatność i zapobiega manipulacji. Większość zagrożeń online (np. grooming, wyłudzenie danych, presja na wysłanie zdjęć) zaczyna się od emocji: „Jesteś wyjątkowy”, „nikomu nie mów”, „to nasza tajemnica”. Zasada wspólnego sprawdzania: łamie mechanizm tajemnicy, który jest kluczowy w manipulacji, uczy dziecko, że prywatność sekret przed opiekunem, daje czas na zatrzymanie się, zamiast impulsywnej reakcji. Statystyki pokazują, że dzieci, które wcześniej rozmawiały z dorosłymi o zasadach reagowania, rzadziej wysyłają swoje zdjęcia i dane osobowe nieznanym. 3. Buduje zdrowe relacje online i kompetencje na przyszłość. Internet nie zniknie z życia dziecka — dlatego celem nie jest zakaz, tylko nauka mądrego korzystania. Ta zasada: rozwija krytyczne myślenie („dlaczego ktoś do mnie tak pisze?”), uczy, że relacje online też mają granice, daje wzór na dorosłość — bo także dorośli potrzebują konsultować trudne sytuacje.
Pan Błażej	Proponowana zasada: „Zatrzymaj się i opowiedz”. Za każdym razem, gdy dziecko zobaczy w internecie coś, co je zaniepokoi lub czego nie rozumie, zatrzymuje się i opowiada o tym dorosłemu. To nie jest kontrola — to budowanie nawyku rozmowy i wspólnego myślenia o tym, co dzieje się online. Poniżej wyjaśniam, dlaczego ta zasada działa i jak realnie wzmacnia bezpieczeństwo dziecka. Argument 1. Chroni prywatność, bo uczy świadomego reagowania na treści i prośby online. Dzieci często nie rozpoznają zagrożeń takich jak: fałszywe konkursy, prośby o dane, manipulacyjne komunikaty, nieodpowiednie treści podszyte „zabawą”. Badania EU Kids Online pokazują, że ponad 30 dzieci w Polsce zetknęło się z sytuacją, w której ktoś próbował wyłudzić od nich dane lub kontakt. Zasada „Zatrzymaj się i opowiedz” działa jak hamulec bezpieczeństwa: zanim dziecko kliknie, odpowie lub udostępni — zatrzymuje się i konsultuje to z dorosłym. To nie tylko zapobiega błędom, ale uczy dziecko, że prywatność to coś, o czym warto myśleć, a nie coś, co „po prostu się dzieje”. Argument 2. Wzmacnia emocjonalne bezpieczeństwo, bo dziecko nie zostaje samo z trudnymi treściami. Internet potrafi wywołać silne emocje: strach, wstyd, złość, poczucie zagubienia. Dzieci często nie mówią o tym same z siebie — boją się reakcji dorosłych („zabiorą mi telefon”, „powiedzą, że przesadzam”). Zasada „Zatrzymaj się i opowiedz” normalizuje rozmowę o internecie. Dziecko wie, że: nie zostanie ocenione, nie zostanie ukarane, nie musi radzić sobie samo. Psychologowie podkreślają, że poczucie dostępności dorosłego jest jednym z najważniejszych czynników chroniących przed lękiem i stresem. Ta zasada buduje właśnie to —

KONKURS NASK I EMPIK – LISTA NAGRODZONYCH

	poczucie, że zawsze można przyjść i powiedzieć: „Zobaczyłem coś dziwnego”. Argument 3 Wzmacnia relację dziecko–opiekun i buduje zaufanie, które procentuje w przyszłości. Dzieci, które regularnie rozmawiają z dorosłymi o tym, co widzą w sieci, rzadziej ukrywają trudne sytuacje, takie jak: cyberprzemoc, kontakt z obcymi, niepokojące wiadomości.
Pan Przemysław	Na ścianie w pokoju dziecka naklejamy trzy duże papierowe koła w kolorze zielonym, żółtym i czerwonym - tak jak na sygnalizacji świetlnej. Uzgadniamy, że będziemy tam wpisywali po każdym czasie spędzonym przez dziecko w sieci jeden zaobserwowane przez dziecko podczas korzystania z internetu przykład zachowań i zagrożeń. Jeżeli w danym dniu takich nie będzie to sami dopisujemy przykład i omawiamy go z dzieckiem. Na zielonym kole dobre i pozytywne wydarzenia, np.: Ktoś zapytał mnie czy znam jakąś fajną bajkę i opowiedziałem o tej ostatnio oglądanej”, „Koleżanka z klasy pytała na czacie ile mamy jutro lekcji i jej odpowiedziałem”, „Ktoś wysłał mi dziwnego linka w wiadomości i nie klikałem go, tylko pokazałem wiadomość rodzicom”. Na czerwonym wpisujemy wydarzenia i zachowania negatywne i stwarzające zagrożenie, np: „Ktoś pytał o mój adres domowy”, „Ktoś pisał do mnie brzydkie słowa, których mówiliście, że nie wolno używać”. W żółte koło wpisujemy i omawiamy sytuację, które mogą budzić niepokój lub wprowadzać w błąd, np: „Znalazłem stronę na której jest napisane, że wybuchnie wojna”, „Jeden influenfer mówił, że cukier nie szkodzi, to prawda”? Plansze uzupełniamy codziennie, omawiając z dzieckiem daną sytuację po czasie korzystania z internetu, a przed tym czasem, przypominamy mu o planszach, by starało się zapamiętać sytuację do wpisania danego dnia. Sytuację z żółtego pola mogą pomagać w wypracowaniu krytycznego myślenia, zwracają też uwagę na wiarygodność materiałów, które można znaleźć w sieci. Sytuację z czerwonego pola zawsze powinny być wyjściem do dłuższej dyskusji i omówienia wynikających z nich zagrożeń. Sytuację z zielonego pola będą w rozmowie z dzieckiem zachętą i motywacją do dalszego odkrywania przestrzeni internetu i wyrabianie dobrych nawyków. Po kilku dniach przeznaczonych na wyrobienie sobie nawyku omawiania i wpisywania tych sytuacji, możemy ustalić że dziecko zbiera przez tydzień informacje z internetu o kilku pobliskich atrakcjach, wpisuje je w zielone i w weekend odwiedzamy wspólnie jedną z nich
Pani Małgorzata	Stwórzmy zasadę: Złota Zasada Dwóch Kliknięć” – zanim dziecko kliknie link, wyśle zdjęcie, udostępni post lub doda komentarz, musi zrobić co najmniej dwa szybkie kroki w tył: zatrzymać się, zastanowić nad potencjalnymi konsekwencjami (czy to bezpieczne? czy to miłe? czy tego żałowałoby jutro? czy nie ujawnia danych?) i zapytać siebie „Czy to warto kliknąć/wysłać?”. To buduje cyfrową samoświadomość, uczy krytycznego myślenia i chroni przed impulsywnymi działaniami, które mogą szkodzić emocjom, prywatności i reputacji online, zamieniając biernego użytkownika w świadomego cyfrowego obywatela. Dlaczego ta zasada działa? Ochrona prywatności i danych („Co mogę stracić?”): Argument: Dzieci często nie rozumieją, że raz udostępniona informacja (zdjęcie, adres, wiek, lokalizacja) zostaje w sieci na zawsze, nawet po usunięciu. „Złota Zasada Dwóch Kliknięć” zmusza do refleksji: „Czy chcę, żeby ten stranger widział mnie w tym stroju za rok, albo żeby pracodawca zobaczył ten komentarz za 10 lat?”. Pomaga to unikać pułapek, w które wpada wiele osób, nieświadomie publikując coś, co może mieć długofalowe negatywne konsekwencje dla ich przyszłości, jak np. w przypadku słynnych historii o błędach z mediów społecznościowych, które kosztowały ludzi pracę. To uczy odpowiedzialności za własny cyfrowy ślad. Emocjonalne bezpieczeństwo i zdrowie psychiczne („Czy to sprawi komuś radość, czy ból?”): Argument: Internet to często anonimowe środowisko, gdzie łatwo o cyberprzemoc, hejt i hejtowanie. Zasada „zatrzymaj się i pomyśl” to proste narzędzie do walki z impulsywnym pisanem. Zmusza do zastanowienia się, czy wiadomość, komentarz, czy reakcja nie jest zbyt agresywna, wulgarna, czy

KONKURS NASK I EMPIK – LISTA NAGRODZONYCH

	kogoś nie urazi. Wiele badań wskazuje na związek między cyberbullyingiem a problemami psychicznymi u młodzieży. Ta zasada działa prewencyjnie, zamieniając potencjalnego agresora w osobę refleksyjną.
Pan Filip	Oto propozycja działania, które nazywam „Treningiem Algorytmu”. To technika odwracająca typową dynamikę: zamiast zakazywać aplikacji, uczymy dziecko nią zarządzać. Raz w tygodniu (np. w niedzielę) siadamy razem z dzieckiem i jego telefonem na 15 minut. Otwieramy TikToka, Instagrama lub YouTubea i wspólnie przeglądamy kartę Dla Ciebie”. Umowa jest prosta: ”szkolimy” aplikację jak psa. Jeśli film jest wartościowy lub zabawny - dajemy serduszek. Jeśli jest toksyczny, głupi, promuje nierealne ciała albo agresję - klikamy ”Nie interesuje mnie to” lub ”Zablokuj kanał”. 3 powody, dlaczego to działa lepiej niż zwykła kontrola: 1. Dzieci często wpadają w tryb zombie - bezmyślnie przewijają to, co podsuwa im maszyna. Zaczynają wierzyć, że tak wygląda świat. ”Trening” to twardy reset. Fizyczne kliknięcie ”usuń” na szkodliwym materiale daje dziecku potężny sygnał: ”Mam władzę. Nie muszę tego oglądać. To ja decyduję, co wpuszczam do głowy”. Zamiast być biernym odbiorcą, dziecko staje się kuratorem treści. To buduje odporność psychiczną znacznie skuteczniej niż wykład o zagrożeniach. 2. Algorytmy są tak napisane, by trzymać nas przy ekranie za wszelką cenę, co często oznacza podsuwanie treści coraz bardziej skrajnych i emocjonalnych. Niewinne wideo o ćwiczeniach może po godzinie doprowadzić do materiałów promujących anoreksję, a ciekawość świata do drastycznych teorii spiskowych. Regularne, cotygodniowe czyszczenie feedu działa jak wrywanie chwastów w ogrodzie. Przerywamy ścieżkę algorytmu, zanim zaprowadzi dziecko w naprawdę ciemne miejsce. Żaden filtr rodzicielski nie wyłapie niuansów tak dobrze, jak robienie tego ręcznie. 3. Gdy pytamy ”Co robiłeś w telefonie?”, dziecko słyszy przesłuchanie i automatycznie się broni. Gdy siadamy obok i mówimy ”Chodź, nauczymy ten głupi telefon, co ma nam pokazywać”, stajemy się sojusznikiem. Patrzymy na ekran wspólnie, a nie na siebie wilkiem. Jeśli podczas sesji wyskoczy coś drastycznego, nie musimy robić afery. Mówimy spokojnie: ”Wow, ale ściek. Wywalamy to, prawda?”.
Pan Antoni	"Raz w tygodniu wspólnie rozmawiamy o internecie" -Taką zasadę miałem w domu, jak mieszkalem z rodzicami za małego. Dziecko i rodzic raz w tygodniu poświęcają kilkanaście minut na spokojną rozmowę o tym, co dziecko robiło w tygodniu: w co grało, co oglądało, z kim rozmawiało, co je zaniepokoiło czy ucieszyło. Ważne było to, by rozmowa nie była kontrolą, lecz rozmową, która jest oparta na zaufaniu. Ta zasada działa, dlaczego? 1. Uczy budowania zdrowych relacji online. Rozmowa o internecie pomogła mi zrozumieć, że po drugiej stronie ekranu są też prawdziwi ludzie z emocjami. Omawianie takich sytuacji jak konflikty w grach, hejt czy wykluczanie z grup uczyło mnie przede wszystkim empatii, reagowania na przemoc słowną. Dzięki temu się dowiedziałem, że mam prawo zablokować użytkownika, zgłosić niewłaściwe treści i poprosić rodziców o pomoc. 2. Wzmacnianie relacji dziecka z rodzicem (dorosłym opiekunem). Stały nawyk rozmowy sprawiał, że internet nie jest tematem tabu, a staje się wspólną przestrzenią do nauki i budowania zaufania. Silna relacja z opiekunem jest jednym z ważnych czynników chroniących dzieci przed zagrożeniami online, co potwierdzają raporty NASK i badania dotyczące bezpieczeństwa cyfrowego dzieci. 3. Wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego dziecka. Dzieci często nie mówią dorosłym o trudnych sytuacjach w sieci (hejt, wyśmiewanie, obraźliwe komentarze czy niepokojące wiadomości), ponieważ się boją kary czy odebrania dostępu do Internetu. Regularna rozmowa w spokojnej atmosferze sprawia, że dziecko jest wysłuchane, rozumiane a nie oceniane. Dzięki temu łatwiej zgłasza problemy na wczesnym etapie, zanim przerodzą się w poważne trudności emocjonalne. 4. Odwołanie się do własnego doświadczenia. Miałem taką samą sytuację z moimi rodzicami, rozmawiali ze mną o tym,

KONKURS NASK I EMPIK – LISTA NAGRODZONYCH

	co robię w Internecie, zamiast od razu mnie oceniać czy zabraniać korzystania z telefonu. Dzięki temu miałem poczucie, że mogłem im zaufać i powiedzieć, jeśli mnie coś zaniepokoiło. To sprawiło, że byłem bardziej ostrożny w sieci.”
Pani Klaudia	Brak niekontrolowanego dostępu do streamingów i Youtubea do co najmniej 16 roku życia. Moim zdaniem dzieci nie powinny mieć swoich własnych profili w streamingach Internetowych ani na platformie Youtube. Z mojego doświadczenia wynika, że dzieci, nawet w klasach 1-3 mogą oglądać na telefonach bez nadzoru rodziców co im się tylko podoba - im coś popularniejszego, bardziej znanego tym bardziej dzieci chcą to obejrzeć. Np. W piku popularności Squid Game dzieci w pierwszych klasach podstawówki bawiły się w konkurencje pokazane w serialu. Po zapytaniu ich skąd znają serial, wielu z nich przyznało że ogląda go na telefonie w tajemnicy przed rodzicami. Na tym przykładzie widzimy jak dzieci są modelowane przez zachowania pokazywane na ekranie. Agresja, śmierć przedstawiona w serialach może być przytłaczająca dla takiego dziecka i nie będzie ono umiało sobie z nią poradzić. Emocje pokazane na ekranie mogą okazać się za ciężkie do udźwignięcia. Oglądanie seriali jest uzależniające, tak zostały skonstruowane. Ze zjawiskiem binge-watchingu dorośli często nie są w stanie sobie poradzić, a co dopiero dzieci. Oglądanie serialu to szybki zastrzyk dopaminy - jeżeli nie umiemy sobie odmówić następnego odcinka (a dzieci nie mają takiej umiejętności) to nasz mózg przyzwyczaja się do prostych przyjemności. Nasza motywacja do prostych zadań drastycznie spada. Codzienne życie przestaje być ciekawe. Jeżeli zaś chodzi o Youtube - jego algorytmy są stworzone tak, aby zatrzymać nas na platformie jak najdłużej. Tak jak z serialami - łatwa dopamina to złe nawyki i gorsze samopoczucie. Nie wspominając nawet o shortsach. Treści skierowane do młodej widowni również są kontrowersyjne. Influenserzy kreujący się na family content” nie rzadko reklamują w filmikach swoją działalność na stronach dla dorosłych (choćby znana Fagata). Youtube promuje też patologiczne zachowania, bo takie przyciągają widownię. Rodzic więc powinien zadbać o treści oglądane przez swoje dzieci. Z młodszymi wspólnie je oglądać, a ze starszymi dyskutować :).”
Pan Mikołaj	”Klikaj z głową - policz do trzech i opowiedz dorosłemu” To proste, codzienne reguły: zanim dziecko coś opublikuje czy odpowie na wiadomość, najpierw liczy do trzech i dzieli się sytuacją z opiekunem. Internet przestaje być tajemnicą, a staje się przestrzenią, w której dziecko uczy się odpowiedzialności. Dlaczego to działa? 1) Chroni emocje dziecka i zmniejsza impulsywne reakcje. Nauczenie dziecka żeby przed publikowaniem w sieci zrobiło krótką pauzę i policzyło do trzech pozwala uniknąć impulsywnych reakcji, obniża poziom napięcia i pozwala uniknąć sytuacji które później wywołują wstyd, poczucie winy lub strach. To szczególnie ważne, bo według danych NASK ponad 30 dzieci doświadczyło przemocy słownej online a badania pokazują, że wiele konfliktów i aktów hejtu w sieci wynika z działania pod wpływem emocji. 2) Chroni prywatność i wizerunek cyfrowy. Zasady te uczą dziecko myślenia o konsekwencjach swoich działań w Internecie. Dzięki temu rzadziej udostępniają zdjęcia, dane czy informacje osobiste a także komentarze, które mogłyby zostać wykorzystane przeciwko niemu w przyszłości. NASK podaje, że ponad połowa dzieci w wieku 9-13 lat miała kontakt z nieznanymi online, pokazuje to że wczesna nauka ostrożności realnie zmniejsza ryzyko zagrożeń. Dzieci często nie przewidują długofalowych skutków swoich działań w sieci a ta reguła w prosty sposób wprowadza myślenie o konsekwencjach. 3) Buduje empatię i zdrowe relacje online. Dzieci które regularnie omawiają swoje doświadczenia online z opiekunami, rzadziej uczestniczą w hejcie i lepiej reagują jako świadkowie przemocy, ucząc się odpowiedzialności i szacunku dla innych. Rozmowa pomaga im zrozumieć, że po drugiej stronie ekranu jest prawdziwy człowiek, a słowa w sieci mają realny wpływ na emocje innych a także mogą mieć swoje konsekwencje. Wprowadzenie tych

KONKURS NASK I EMPIK – LISTA NAGRODZONYCH

	reguł pozwoli na zbudowanie poczucia bezpieczeństwa oraz wzmocni zaufanie pomiędzy dzieckiem a rodzicem. Internet się zmienia, ale zaufana relacja z opiekunem pozostaje najskuteczniejszą formą ochrony.”
Pani Natalia	Zasada: „Złota minuta rozmowy” Każdego dnia dziecko poświęca jedną minutę na krótką rozmowę z opiekunem o tym, co wydarzyło się w internecie: co było fajne, co trudne, co wzbudziło wątpliwości. Dlaczego ta zasada działa? 1) Wzmacnia bezpieczeństwo emocjonalne i zapobiega eskalacji problemów Regularna, krótka rozmowa obniża barierę wstydu i strachu przed zgłaszaniem trudnych sytuacji. Badania nad profilaktyką cyberprzemocy pokazują, że dzieci, które mają stały kanał rozmowy z dorosłym, rzadziej pozostają same z problemem i szybciej reagują na hejt, groźby czy niepokojące treści. „Złota minuta” działa jak codzienny „bezpiecznik” — nawet jeśli coś drobnego wydarzyło się dziś, można to wyjaśnić od razu, zanim emocje urosną lub sytuacja się powtórzy. 2) Chroni prywatność poprzez wspólne uczenie się na realnych przykładach Zamiast abstrakcyjnych zakazów, rozmowa opiera się na konkretnych zdarzeniach z danego dnia: nowa aplikacja, prośba o zdjęcie, ustawienia prywatności. Dzięki temu opiekun może wytłumaczyć, dlaczego niektóre dane są wrażliwe (np. lokalizacja, szkoła, zdjęcia twarzy), a dziecko uczy się rozpoznawać ryzyko w praktyce. Taka metoda — uczenie sytuacyjne — jest skuteczniejsza niż jednorazowe szkolenia, bo wiedza jest natychmiast stosowana. 3) Buduje zaufanie i zdrowe relacje online Dziecko, które codziennie ma przestrzeń na rozmowę bez oceniania, uczy się empatii i odpowiedzialności w sieci. Opiekun może wspólnie z dzieckiem przeanalizować, jak reagować na prowokacje, jak stawiać granice i kiedy warto zgłosić nadużycie. To wzmacnia kompetencje społeczne online — dziecko nie tylko „unikania zagrożeń”, ale też wie, jak dbać o relacje i własne emocje. 4) Jest realistyczna i trwała — łatwa do utrzymania na co dzień Jedna minuta dziennie nie obciąża ani dziecka, ani opiekuna, więc zasada ma dużą szansę stać się nawykiem. Psychologia nawyków pokazuje, że krótkie, regularne działania są trwalsze niż długie, rzadkie rozmowy „od święta”.
Pani Hanna	Zasada trzech P: Pomyśl – Porozmawiaj – Poczekaj Zanim dziecko coś opublikuje, odpowie na wiadomość lub kliknie link w internecie, zatrzymuje się na chwilę i zadaje sobie trzy pytania: - Pomyśl – czy to, co chcę zrobić, jest bezpieczne i czy nie ujawniam zbyt wielu informacji o sobie? -Porozmawiaj – jeśli mam wątpliwości, pokazuję to zaufanemu dorosłemu. -Poczekaj – nie działam pod wpływem emocji ani presji, daję sobie czas. Skąd idea zasady 3P? - Chroni prywatność dziecka Wiele zagrożeń w internecie wynika z impulsywnych decyzji: udostępnienia zdjęcia, podania adresu, szkoły czy numeru telefonu. Dzieci często nie myślą o długofalowych konsekwencjach publikacji treści – a raz wrzucone informacje mogą krążyć w sieci latami. Moment „Pomyśl” uczy dziecko zatrzymania się i oceny ryzyka, zanim dane trafią do nieznanych osób. - Wspiera bezpieczeństwo emocjonalne. Internet silnie oddziałuje na emocje: presja lajków, hejt czy prowokujące wiadomości. Zasada „Poczekaj” pomaga dziecku nie reagować impulsywnie, np. na obraźliwy komentarz. To zmniejsza ryzyko eskalacji konfliktów, cyberprzemocy oraz poczucia wstydu lub winy. - Buduje zaufanie i relację z opiekunem. Element „Porozmawiaj” sprawia, że dziecko nie zostaje samo z problemem. Zamiast strachu przed karą uczy się, że dorosły jest wsparciem. Otwarta komunikacja w systemie rodzinnym powoduje, że dzieci rzadziej ukrywają niebezpieczne sytuacje i szybciej zgłaszają próby oszustwa lub kontaktu ze strony nieznajomych. - Uczy kompetencji na całe życie Ta zasada nie polega na zakazach, ale na samoregulacji. Dzięki temu dziecko rozwija umiejętność krytycznego myślenia, odpowiedzialności i świadomego korzystania z technologii – kompetencje potrzebne nie tylko w dzieciństwie, ale i w dorosłym życiu (także offline). „Zasada trzech P” jest prosta i szybka w użyciu-

KONKURS NASK I EMPIK – LISTA NAGRODZONYCH

	łączy ochronę prywatności, troskę o emocje oraz budowanie bezpiecznych relacji dziecka zarówno internecie jak i w świecie offline. Zasada ta położy fundamenty pod zdrowe, szczęśliwe życie w przyszłości.
Pani Kinga	Moja zasada dotyczy kontroli czasu online, ponieważ badania pokazują, że uzależnienia stałe rosną i źle wpływają na funkcjonowanie brzmi: „Więcej chwil w realu niż w wirtualu”. Polega na tym, że dziecko ma jasno ustalone ramy czasu korzystania z Internetu- określony godziny lub limity. I wie, że sen, posiłki, szkoła i relacje z bliskimi i rówieśnikami są zawsze ważniejsze niż ekran. Zasady te są wspólnie ustalane z opiekunem i regularnie omawiane. Zasada ta działa, bo: 1. Chroni zdrowie psychiczne i emocjonalne dziecka. Nadmierny czas online jest powiązany z większym poziomem stresu, rozdrażnieniem i problemami z koncentracją. Gdy internet ma swoje granice, dziecko rzadziej doświadcza przeciążenia bodźcami, presji porównań czy ciągłego „bycia na bieżąco”. Dzięki temu łatwiej zachowuje równowagę emocjonalną i lepiej radzi sobie z napięciami. 2.Wzmacnia realne relacje społeczne. Jasna hierarchia (najpierw życie „offline”) sprzyja rozmowa z rodziną, spotkaniom z rówieśnikami i wspólnym aktywnościom. Dzięki temu dziecko uczy się, że internet jest narzędziem, a nie substytutem relacji. To zmniejsza ryzyko izolacji społecznej i uzależniania poczucia własnej wartości od aktywności w sieci. 3. Pomaga chronić prywatność i bezpieczeństwo. Im więcej czasu online, tym większa liczba interakcji, linków i treści, a to zwiększa ryzyko przypadkowego kliknięcia w niebezpieczne materiały czy kontaktu z nieznanymi. Ograniczony, świadomy czas korzystania z internetu zmniejsza ekspozycję na zagrożenia bez potrzeby ciągłej kontroli. 4. Uczy samodyscypliny i odpowiedzialnego korzystania z technologii. Zasada nie polega na zakazach, lecz na planowaniu. Dziecko uczy się zarządzać swoim czasem, kończyć aktywność online w umówionych momentach i rozpoznawać sygnały zmęczenia. To kompetencja, która przyda się w dorosłym życiu, pracy i nauce 5. Zmniejsza konflikty między dzieckiem a opiekunem. Wspólnie ustalone zasady są przestrzegane jako sprawiedliwe. Dziecko rozumie ich sens. Regularne rozmowy pozwalają dostosować reguły do wieku.
Pan Wojciech	Zasada refleksji; nie śpiesz się, zapytaj, pomyśl! 1. Chroni prywatność dziecka i zmniejszyć ryzyko oszustw lub wyłudzeń Bardzo wiele zagrożeń z którymi mamy do czynienia w internecie to m.in. wyłudzenie danych czy zdjęć, bazuje w głównej mierze na pośpiechu i silnych emocjach. Dzieci dużo częściej popełniają błędy, gdy czują presję czasu i duże emocje, jak osoba z drugiej strony ponagla. Chwila wytchnienia pozwala obniżyć impulsywność, a czas ten pozwoli na spokojne skonsultowanie się z opiekunem. Co w praktyce skłania dziecko do pewnych przemyśleń. Badania nad cyberbezpieczeństwem pokazują, że najczęstszą przyczyną skutecznych oszustw jest szybka reakcja ofiary, a nie brak wiedzy technicznej. 2. Asekuruje dziecko dbając o jego emocje i zapobiega potęgowaniu konfliktów Emocje, które panują w sieci poprzez hejt potrafią bardzo szybko eskalować. Natychmiastowa reakcja i odpowiedź często pogarsza i nakręca całą sytuację, prowadzi do kłótni czy wstydu. Przerwa i rozmowa pozwalają dziecku nazwać swoje emocje, ale przede wszystkim dostać wsparcie i wybrać najbezpieczniejszy kierunek postępowania. 3. Wzmacnia relacje dziecka z opiekunem oraz buduje zaufanie Reguła zakłada wspólne działanie, a nie kontrolę czy karanie za korzystanie z internetu. Dziecko wie wtedy, że może spokojnie przyjść z problemem bez obaw, co zdecydowanie zwiększa szanse, że można odpowiednio wcześniej zareagować, zanim dojdzie do jakiejś realnej krzywdy. Ta zasada długofalowo buduje nawyk w dziecku proszenia o pomoc i daje pewne poczucie, że internetowe trudności można wspólnie pokonać. 4. Nauka krytycznego myślenia uczy odpowiedzialności w sieci Czas i szczerza rozmowa sprzyjają zadawaniu pytań przez dziecko jak i opiekuna. To przyzwyczajenia, które zostają na lata jako nawyk. Bowiem dziecko uczy się, że relacje w internecie

KONKURS NASK I EMPIK – LISTA NAGRODZONYCH

	wymagają pewnych granic oraz refleksji. Zasada refleksji gdzie czas, rozmowa i wnioski są bardzo proste do zastosowania w codziennym życiu. Nie zakazuje korzystania z internetu, ale uczy mądrego korzystania z niego.
Pani Monika	Moja zasada: „Zanim opublikuję zdjęcie lub post, pytam siebie i zaufaną osobę dorosłą, czy to na pewno bezpieczne i czy nie zrani to mnie ani innych.” Dlaczego ta zasada działa? Chroni prywatność dziecka i zapobiega utracie kontroli nad informacją. Gdy dziecko zatrzyma się na chwilę i zapyta dorosłego o ocenę treści, ma szansę zastanowić się, czy nie udostępnia zbyt wiele o sobie – na przykład adresu szkoły, miejsca zamieszkania, wizerunku z lokalizacją albo zdjęć, które mogą zostać błędnie zinterpretowane. Badania NASK z 2022 r. pokazują, że aż 44 młodych osób udostępnia w sieci swoje zdjęcia bez większego zastanowienia, co zwiększa ryzyko nadużyć, kradzieży tożsamości czy cyberprzemocy. Prosty nawyk „zapytaj i pomyśl dwa razy” ogranicza takie zagrożenia. Buduje zdrowe nawyki emocjonalne i uczy zatrzymywania się przed reakcją. W internecie często pojawiają się sytuacje, które wywołują silne emocje – złość, wstyd, poczucie presji. Decyzja, by przed publikacją porozmawiać z dorosłym, tworzy bezpieczny bufor: dziecko ma chwilę, by ochłonić i ocenić, czy post nie wynika z impulsu. W wielu historiach młodych ludzi cyberprzemoc zaczynała się od jednego niefortunnego postu lub zdjęcia wrzuconego „dla żartu”. Ten rytuał uczy refleksji i wzmacnia poczucie kontroli nad własnymi emocjami online. Wzmacnia relacje dziecka z opiekunem i uczy, że prośenie o pomoc jest czymś naturalnym. Jeżeli dziecko ma nawyk rozmowy z dorosłym o treściach publikowanych w internecie, łatwiej mu będzie także zgłosić sytuacje trudne – hejty, podejrzanе wiadomości, niepokojące znajomości. Badania EU Kids Online wskazują, że dzieci, które mają wsparcie dorosłych w aktywności internetowej, rzadziej stają się ofiarami cyberprzemocy, a jeśli coś się wydarzy, szybciej reagują i otrzymują pomoc. Wspólne rozmowy tworzą atmosferę zaufania, a dziecko nie zostaje samo z problemem. Ta jedna zasada – prosta, codzienna i łatwa do zapamiętania – łączy bezpieczeństwo, emocje i relacje.
Pan Wiktor	Zasada: „Zatrzymaj–Pomyśl–Porozmawiaj” Zanim dziecko coś opublikuje, odpowie nieznanemu albo kliknie podejrzany link, zatrzymuje się na chwilę, myśli o możliwych skutkach, a w razie wątpliwości rozmawia o tym z opiekunem. Dlaczego ta zasada działa? Chroni prywatność i uczy myślenia długofalowego Krótka pauza („zatrzymaj”) pomaga dziecku zauważyć, że internet „pamięta”. Zdjęcia, lokalizacja, nazwa szkoły czy plan dnia mogą zostać zapisane, skopiowane i użyte poza pierwotnym kontekstem. Badania nad zachowaniami online pokazują, że impuls jest jednym z głównych powodów nadmiernego udostępniania danych — prosta przerwa znacząco zmniejsza ryzyko pochopnych decyzji. Dziecko uczy się zadawać sobie pytania: Czy to zdradza za dużo? Czy byłoby OK, gdyby zobaczyła to osoba spoza moich znajomych? To buduje nawyk cyfrowej ostrożności, który zostaje na lata. Wzmacnia bezpieczeństwo emocjonalne i odporność na presję Krok „pomyśl” pomaga rozpoznać emocje: ekscytację, złość, wstyd czy strach. To ważne, bo presja rówieśnicza i silne emocje zwiększają podatność na hejt, manipulację czy sexting. Gdy dziecko wie, że nie musi reagować natychmiast, łatwiej mu odmówić, zablokować kogoś lub zgłosić nadużycie. Psychologia rozwojowa podkreśla, że umiejętność regulacji emocji i odraczania reakcji obniża ryzyko doświadczeń krzywdzących online. Buduje zaufanie i realne wsparcie dorosłego Element „porozmawiaj” sprawia, że opiekun nie jest „kontrolerem”, tylko sojusznikiem. Regularne, spokojne rozmowy (bez kar za szczerość) zwiększają prawdopodobieństwo, że dziecko zgłosi problem — np. niepokojącą wiadomość, próbę wyłudzenia czy wykluczenie w grupie. Badania dotyczące cyberbezpieczeństwa dzieci pokazują, że tam, gdzie istnieje otwarta komunikacja z dorosłymi, rzadziej dochodzi do eskalacji

KONKURS NASK I EMPIK – LISTA NAGRODZONYCH

	szkód i dłuższego ukrywania problemów. Poprawia relacje online i uczy empatii. Zatrzymanie się przed publikacją daje czas na zastanowienie: Jak to zabrzmi dla innych? Czy kogoś nie zranię? To zmniejsza impulsywne komentarze i konflikty.
Pani Marta	Pamiętaj, żeby hasło "jeszcze tylko jedna rolka" nie trwało kolejne pół dzionka Ta zasada powinna być wdrożona od razu, kiedy tylko przychodzi dziecku na myśl, że jeszcze tylko obejrzy jedną rolkę na tik toku lub youtubie i wyłączy aplikację. Często jest tak, że na tej jednej rolce się nie kończy i przegapia się ten moment, w którym była okazja przestać bezmyślnie scrollować. Dużym problemem jest przeglądanie rolek w internecie, bo ich celem jest przyciąganie uwagi odbiorcy. Często nic w zamian za to nie dają, bo te filmiki nie mają zazwyczaj żadnej wartości. Mają za zadanie tylko wciągnąć użytkownika na jak najdłuższy czas, uzależnić go od szybkich dawek dopaminy. Zarówno dzieci, jak i osoby dorosłe są przez to coraz bardziej rozproszone, nie potrafią długo utrzymać uwagi. Ciężko jednak byłoby wykluczyć całkowicie z ich życia przeglądanie takich rzeczy, więc w zaproponowanej zasadzie chodzi o nadanie sobie granicy, umiaru w tym. Zwiększenie świadomości upływu czasu podczas takiego scrollowania. Zasada jest wzięta z własnych doświadczeń, moich i męża. Sami jak przeglądamy internet i docieramy do momentu bezmyślnego scrollowania, to przypomnienie sobie tego trochę zabawnego powiedzonka, pomaga wyjść z tego błędnego koła. Im dłużej stosujemy tę zasadę, tym coraz mniej czasu spędzamy w internecie. Dzięki temu nagle w ciągu dnia ma się więcej czasu na inne rzeczy. Nie pędzi on już tak jak kiedyś. Jest to również udokumentowane naukowo. W internecie można znaleźć liczne badania lub wytyczne na stronach rządowych, które przestrzegają przed negatywnym wpływem scrollowania na mózgi dzieci. Również ten konkurs ma przy okazji na celu uświadomienie rodziców o zagrożeniu, jakim jest obecny internet dla ich dzieci. Dobrym rozwiązaniem byłoby pójść w ślady Australii i zakazać dzieciom poniżej 16. roku życia używania mediów społecznościowych. W przeciwnym wypadku akcje takie jak ta powinny zachęcać do ograniczania i samoświadomości czasu spędzonego w internecie. Hasło z początku tego opisu idealnie się w to wpasowuje :)"
Pan Łukasz	Zasada: STOP-ZRÓB ZRZUT- POWIEDZ Gdy w sieci dzieje się coś dziwnego, nieprzyjemnego albo „zbyt prywatnego intymnego” (ktoś prosi o zdjęcie, numer telefonu, adres; ktoś obraża; ktoś naciska na ujawnienie sekretu; pojawia się treść, która straszy lub zawstydza) dziecko ma jeden automatyczny ruch: STOP – nie odpisuje, nie klika dalej, nie tłumaczy się. ZRÓB ZRZUT (screen) lub zapisz wiadomość/link. POWIEDZ zaufanej osobie dorosłej (opiekun, wychowawca) zanim cokolwiek wyślesz odpowiesz na wiadomość. Dlaczego ta zasada działa: 1) Chroni prywatność, bo przerywa presję, tj. moment, w którym najłatwiej coś ujawnić. Wiele zagrożeń prywatności nie zaczyna się od hakowania, tylko od nakłaniania: „podeślij fotkę”, „daj numer”, „nie mów nikomu”, „przenieśmy rozmowę na priv”. Zasada STOP sprawia, że dziecko nie musi wymyślać idealnej odpowiedzi ani udowadniać, że umie sobie poradzić, ma natomiast gotowy scenariusz. To ważne, bo kontakty z nieznanymi online są realnie częste. W badaniu EU Kids Online wskazano, iż dzieci w Europie dość często komunikowały się w internecie z osobami, których nie znały wcześniej twarzą w twarz, a część z nich spotkała taką osobę offline. STOP ZRÓB ZRZUT POWIEDZ wprost ogranicza ryzyko, że dziecko poda dane lub da się wciągnąć w relację, która stopniowo przesuwa granice prywatności. 2) Dbą o emocje, bo zmniejsza eskalację i daje dziecku poczucie kontroli w sytuacji stresowej. Gdy dziecko dostaje przykrą wiadomość albo widzi coś, co je porusza, mózg działa „na alarm”, tj. pojawia się złość, wstyd, strach i rośnie ryzyko impulsywnej reakcji (odpisania, oddania „tym samym”, wejścia w kłótnię, kliknięcia w podejrzany link). Z badań wynika wprost, że doświadczenia typu cyberprzemoc są powszechne. W badaniu Pew Research Center 46 nastolatków w USA (w wieku 13–17 lat)

KONKURS NASK I EMPIK – LISTA NAGRODZONYCH

	deklarowało, że doświadczyło przynajmniej jednej z badanych form cyberbullyingu. Zasada STOP robi dwie rzeczy naraz: odcina dopływ bodźców oraz oddaje kontrolę dziecku. 3) Wzmacnia relacje i bezpieczeństwo społeczne dziecka.
Pan Igor	"Codzienna Rozmowa Bez Osądów" – Zasada Zaufania wg. Coveyan Zasada 5–10 minut dziennie na rozmowę z dzieckiem o jego doświadczeniach online poprzez otwarte pytania, bez oceniania. To codzienna wpłata" na rachunek emocjonalny, jak w metodzie Stephena Coveya Rachunek Emocjonalny" – podejściu, które najlepsi menedżerowie stosują do budowania teamworku. Praktycznie: „Coś cię dzisiaj spotkało w sieci?" zamiast „Czemu byłeś tak długo online?" Argument 1: Ochrona Prywatności Poprzez Zaufanie, Nie Szpiegowanie. Szpiegowanie niszczy zaufanie – ludzie zaczynają ukrywać informacje. To samo z dziećmi: gdy instalujesz aplikacje do śledzenia, dziecko uczy się kłamać i ukrywać dane. Gdy budujesz zaufanie poprzez rozmowy, dzieje się coś magicznego: dziecko samo mówi o zagrożeniach. Badania pokazują, że dzieci z otwartą komunikacją są o 70 bardziej skłonne zgłaszać niebezpieczne sytuacje zamiast je ukrywać. Argument 2: Budowanie Krytycznego Myślenia Poprzez Dialog W okresie dorastania (11–15 lat) mózg nastolatka zmienia się: części odpowiadające za emocje i impulsy pracują na pełnych obrotach, a części odpowiadające za logiczne decyzje wciąż się rozwijają. Media społeczne to wykorzystują – bombardują dziecko algorytmami i powiadomieniami zamiast pozwolić na naturalny rozwój. Pytania refleksyjne („Dlaczego myślisz, że ten facet chce ci wystać prezent?") zmuszają dziecko do samodzielnego myślenia i rozwijają jego zdolność do podejmowania rozsądnych decyzji. Dzieci, które regularnie rozmawiały z rodzicami o mediach społecznościowych, były bardziej odporne na manipulację i oszustwa online. Argument 3: Rachunek Emocjonalny Ratuje w Kryzysie Co szósty nastolatek doświadcza cyberprzemocy, ale tragedia polega na tym, że 70 młodych ludzi, którzy mieli złą pierwszą rozmowę z rodzicem (krytykę, karę), nigdy więcej nie zwierzą się. Gdy budujesz zaufanie codziennie, dziecko ma bufor bezpieczeństwa": kiedy stanie się coś złego, wie, że może mu powiedzieć bez strachu. Wynik? Rodzic może interweniować zanim sytuacja eskaluje.
Pani Olga	Mamy w domu zasadę, do której stosujemy się wszyscy - i jest to nie udostępniamy szczegółowych informacji o sobie w Internecie". W realizacji "na żywym przykładzie" pomogła nam sytuacja z prawdziwego życia. I myślę, że właśnie dzięki niej moje dzieci szybko załapały jej sensowność. Otóż kilka lat wcześniej napisała do mnie koleżanka, że została mi ukradziona tożsamość i znalazła na jednym z social mediów moje zdjęcie z innym imieniem i nazwiskiem. Zostało wzięte z mojego zdjęcia profilowego - zgłaszałam to przez stronę, jednak za każdym razem administratorzy nie kasowali tego drugiego profilu. Prosiłam o zgłaszanie również znajomych - nic z tego. Napisałam do tej osoby - bez skutku. Bardzo zdenerwowała mnie ta sytuacja i myślę, że dzieci słysząc o moich problemach i słuchając rozmów z mężem, porad i zastanawiania się, co możemy zrobić i do czego ten ktoś to potrzebuje zrozumiwały, jak bardzo ważne jest chronienie prywatności. Wszyscy skasowaliśmy swoje zdjęcia z Internetu :) Nie piszemy, kiedy jesteśmy na wakacjach, nie przyjmujemy zaproszeń od nieznajomych, mamy zablokowane profile do obserwowania przez nieznajomych. Chronimy prywatność. Dlaczego jest to ważne dla dzieci? 1.Zmniejsza to ryzyko kradzieży tożsamości, poszywania się pod kogoś i niechcianego kontaktu. 2.Zmniejsza ryzyko stalkingu, nękania w każdym środowisku 3.Zmniejsza ryzyko przeniesienia konfliktów z sieci do realnego życia. 4.Uczy dziecka, że nie można ufać każdej osobie z Internetu - zdjęcia mogą być podrobione, sfalszowane, ukradzione. Nie można wierzyć we wszystko. Mimo tej przykrej sytuacji dla mnie,bo fałszywy profil (nadal z moim zdjęciem!) wciąż istnieje w sieci-nawet jakiś czas temu widziałam jak wypowiada się na jednym z for dyskusyjnych na tej stronie, na grupie, na której również jestem ja, cieszę się, że potrafiliśmy rodzinnie przekuć to w coś

KONKURS NASK I EMPIK – LISTA NAGRODZONYCH

	dobrego i wspólnie wypracować zasady. Dzieci same doszły do wniosku, że na razie nie wrzucają do sieci żadnych zdjęć - jestem z nich dumna. A gdy kiedyś zechcą, wiem, że zrobią to rozsądnie”
Pan Franciszek	Zasada: „Zawsze rozmawiamy po internecie” Dziecko ma umówione z opiekunem, że każda sytuacja w sieci, która wywołuje silne emocje (radość, wstyd, strach, złość) albo budzi wątpliwości, jest później omawiana wspólnie – bez kar i oceniania. Dlaczego ta zasada działa? 1 Chroni emocje dziecka i zmniejsza ryzyko cyberprzemocy Badania (np. NASK i Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę) pokazują, że dzieci, które mają możliwość swobodnej rozmowy z dorosłym, rzadziej pozostają same z doświadczeniem hejtu, ośmieszania czy gróźb. Jeśli dziecko wie, że nie zostanie ukarane za to, co zobaczyło lub napisało, szybciej zgłosi problem, zanim sytuacja się pogorszy. To szczególnie ważne, bo wiele dzieci milczy z obawy przed odebraniem telefonu lub zakazem korzystania z internetu. 2 Pomaga chronić prywatność i uczy rozsądnych decyzji Regularne rozmowy po aktywności online sprawiają, że dziecko zaczyna analizować swoje zachowania: co udostępniło, komu odpisało, czy dane były bezpieczne. Z czasem uczy się rozpoznawać ryzykowne sytuacje (np. prośby o zdjęcia, dane osobowe, lokalizację). Z badań EU Kids Online wynika, że dzieci, które omawiają internet z rodzicami, lepiej rozumieją pojęcie prywatności i rzadziej udostępniają wrażliwe informacje. 3 Wzmacnia relację dziecko–opiekun i buduje zaufanie Zamiast kontroli i zakazów, zasada opiera się na współpracy. Dziecko czuje, że opiekun jest sojusznikiem, a nie „policjantem internetowym”. Taka relacja sprawia, że w trudniejszym wieku (np. w okresie dojrzewania) dziecko nadal zgłasza problemy, zamiast ukrywać swoje życie online. Psychologowie podkreślają, że zaufanie jest jednym z najskuteczniejszych czynników ochronnych w świecie cyfrowym. 4 Uczy krytycznego myślenia i odporności emocjonalnej Rozmowy o treściach z internetu (fake newsach, porównywaniu się z influencerami, presji lajków) pomagają dziecku lepiej rozumieć, że internet nie pokazuje całej prawdy. Dzięki temu dziecko jest mniej podatne na obniżone poczucie własnej wartości, uzależnienie od opinii innych czy manipulację.
II tura konkursu	
Pani Weronika	Zasada: "Złota minuta z opiekunem". Na czym polega? Każdego dnia – po zakończeniu korzystania z internetu (gry, social media, filmy) – dziecko ma jedną minutę rozmowy z opiekunem, podczas której odpowiada na trzy stałe pytania: Co dziś w internecie było fajne? Co było dziwne albo nieprzyjemne? Czy coś sprawiło, że poczułeś/poczułaś się niepewnie? Nie jest to przesłuchanie ani kontrola telefonu, tylko rytuał rozmowy i zaufania. Dlaczego ta zasada działa? Chroni emocje dziecka i zapobiega narastaniu problemów. Dzieci bardzo często nie mówią same o przykrych doświadczeniach online – hejcie, wyśmiewaniu w grach, niestosownych wiadomościach czy presji porównywania się z innymi. Badania pokazują, że wiele dzieci zgłasza cyberprzemoc dopiero po długim czasie, kiedy problem już mocno wpływa na ich samoocenę i nastrój. "Złota minuta" sprawia, że rozmowa o internecie staje się normalna i codzienna, a nie wyjątkowa tylko "gdy coś się stanie". Dzięki temu dziecko szybciej dzieli się trudnymi emocjami, zanim pojawi się lęk, wstyd czy poczucie winy. Wzmacnia relację i poczucie bezpieczeństwa. Dziecko, które wie, że nie zostanie ukarane za szczerość, czuje się bezpieczniej – także w sieci. Jeśli opiekun reaguje spokojnie i z ciekawością ("opowiedz mi więcej"), dziecko uczy się, że w trudnej sytuacji nie zostaje samo. W praktyce oznacza to, że gdy naprawdę wydarzy się coś poważnego (np. kontakt z nieznanym, prośba o zdjęcia, groźby), dziecko automatycznie zgłosi się po pomoc, zamiast próbować poradzić sobie samodzielnie albo ukrywać problem. Pomaga chronić prywatność

KONKURS NASK I EMPIK – LISTA NAGRODZONYCH

	i uczy krytycznego myślenia. Podczas krótkich rozmów opiekun może naturalnie przemyślać ważne zasady: dlaczego nie podajemy danych osobowych, czemu nie każdy "kolega z gry" jest kolegą w prawdziwym życiu, jak rozpoznać manipulację lub fałszywe informacje. Zamiast jednorazowych wykładów, dziecko uczy się na realnych sytuacjach ze swojego dnia. To znacznie skuteczniejsze – mózg lepiej zapamiętuje wiedzę powiązaną z emocją.
Pani Ewa	Zasada: Cyfrowy plecak - pakuję tylko to, co potrzebne. Opis zasady: Dziecko traktuje każde korzystanie z internetu jak wyjście w podróż z plecakiem. Przed wejściem do sieci decyduje, co zabiera ze sobą, np. cel: rozmowa ze znajomym, gra edukacyjna, obejrzenie filmu. Wszystko inne zostaje "w domu". Po zakończeniu korzystania z internetu plecak jest opróżniany-dziecko razem z rodzicem podsumowuje, co było wartościowe, a co niepotrzebnie zajęło czas lub wpłynęło na emocje. "Cyfrowy plecak", to zasada, która łączy kontrolę impulsów, ochronę emocji, odpowiedzialność i relację z rodzicami. Pomaga dziecku nie zgubić się w sieci, świadomie wybierać treści i rozwijać zdrowe nawyki cyfrowe. Argumenty świadczące o tym, że ta zasada działa. Chroni dziecko przed nadmiarem i impulsywnym scrollowaniem. Badania nad nawykami cyfrowymi pokazują, że jednym z głównych powodów uzależnienia od internetu jest brak jasnego celu i chaotyczne przeskakiwanie między treściami. "Cyfrowy plecak" wprowadza prosty rytuał planowania i refleksji: dziecko wybiera cel, ogranicza dostęp do niepotrzebnych treści i nie traci czasu na przypadkowe kliknięcia. To uczy kontrolowania impulsów i zapobiega przeciążeniu informacyjnemu. Dbą o emocje i rozwój samoświadomości. Opróżnianie "plecaka" po korzystaniu z internetu zmusza dziecko do refleksji: Co sprawiło mi radość?, "Co było stresujące?". Dzięki temu dziecko rozpoznaje, jakie treści wpływają na jego emocje, a rodzic zyskuje okazję do rozmowy o zagrożeniach, hejcie czy nieodpowiednich treściach, zanim urosną w problem. Psychologowie podkreślają, że regularne przeglądanie własnych doświadczeń cyfrowych zwiększa odporność emocjonalną i uczy regulacji stresu. Wzmacnia odpowiedzialność i relacje z rodzicem. Rytuał "plecaka" jest wspólny, dziecko rozmawia z rodzicem o zawartości, co wzmacnia więź i zaufanie, a jednocześnie buduje nawyk odpowiedzialnego korzystania z internetu. Dziecko uczy się świadomego wybierania treści zamiast poddawać się algorytmom i modom online, co chroni prywatność"
Pan Tomasz	Gdy wieczór nastaje i ekran już gaśnie, usiądźmy na chwilę, by poczuć się jaśniej. Niech kłódka na profilu nie będzie jedyną, co chroni Cię w sieci, gdy chwile tam płyną. Pokaż mi świat swój, gry i kanały, by żaden problem nie stał się mały. Zaufanie to tarcza, szczerość to zbroja, bezpieczna w Internecie jest droga Twoja. Dlaczego ta zasada działa? (Argumentacja) 1. Budowanie „bezpiecznej przystani” i dbanie o emocje. Największym zagrożeniem dla dziecka nie jest sam internet, ale lęk przed przyznaniem się do błędu. Badania nad cyberprzemocą wskazują, że dzieci często nie zgłaszają nękania, bo boją się odebrania telefonu. Regularny, spokojny przegląd buduje nawyk dialogu. Jeśli dziecko trafi na treści przerażające lub spotka się z hejtem, nie zostanie z tym samo. Dzięki tej zasadzie opiekun staje się wsparciem, a nie policjantem, co redukuje stres cyfrowy u dziecka i pozwala mu czuć, że jego emocje są ważne. 2. Praktyczna nauka ochrony prywatności (Edukacja przez działanie). Zamiast teoretycznych zakazów, wspólne przeglądanie pozwala na bieżąco analizować konkretne przypadki. Możemy wtedy zapytać: „Zobacz, ta gra prosi o dostęp do Twojej lokalizacji, czy naprawdę go potrzebuje?”. To idealny moment, by sprawdzić ustawienia prywatności na profilach społecznościowych. Według danych organizacji zajmujących się bezpieczeństwem dzieci (jak np. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę), dzieci najlepiej uczą się mechanizmów obronnych poprzez modelowanie zachowań dorosłych, a nie przez czytanie regulaminów. 3. Weryfikacja relacji online i ochrona przed groomingiem\

KONKURS NASK I EMPIK – LISTA NAGRODZONYCH

	Wspólne działanie pozwala dyskretnie monitorować, z kim dziecko nawiązuje kontakt. Dzieci często traktują każdą osobę poznaną w grze jako „przyjaciela”. Rodzic, patrząc na listę kontaktów w ramach tej zasady, może pomóc dziecku zrozumieć różnicę między znajomym z klasy a anonimowym nieznajomym, który zadaje zbyt osobiste pytania. Taka prewencja jest najskuteczniejszą barierą chroniącą przed uwodzeniem online (groomingiem), ponieważ sprawca traci swoją najsilniejszą broń.
Pan Radosław	Proponowana zasada: "Zanim coś udostępniś – zatrzymaj się na 10 sekund i pomyśl" - To prosty, codzienny nawyk, który dziecko może stosować samodzielnie, a opiekun może go wspierać, przypominając o nim lub ćwicząc razem z dzieckiem w różnych sytuacjach online. Polega na tym, by przed wysłaniem wiadomości, zdjęcia, komentarza czy kliknięciem "opublikuj" zrobić krótką pauzę i zadać sobie jedno pytanie: Czy to jest bezpieczne i czy będę się z tym dobrze czuć później?". Chroni prywatność, bo uczy świadomego udostępniania informacji. Badania pokazują, że dzieci często nie zdają sobie sprawy, jak łatwo dane mogą "wypłynąć" poza ich kontrolę. Raport EU Kids Online wskazuje, że ponad 30% młodych użytkowników internetu udostępnia treści, które później budzą ich niepokój. Krótka pauza przed publikacją działa jak "hamulec bezpieczeństwa": pozwala zauważyć, że zdjęcie pokazuje np. adres szkoły, tablicę rejestracyjną, nazwę miejscowości czy elementy pokoju, które mogą ujawniać zbyt wiele, daje czas, by zastanowić się, czy wiadomość nie zawiera danych osobowych, uczy, że internet nie zapomina – nawet jeśli coś usuniemy, ktoś mógł to skopiować. To drobny gest, ale buduje nawyk myślenia o prywatności, który zostaje na lata. Wzmacnia zdrowe relacje online, bo zmniejsza ryzyko impulsywnych reakcji. Dzieci – jak i dorośli – często reagują emocjonalnie. W sieci, gdzie nie widzimy twarzy rozmówcy, łatwiej o nieporozumienia. Pauza 10 sekund, daje czas, by ochłonać i nie wysłać czegoś, czego później można żałować, zmniejsza ryzyko konfliktów, hejtu czy nieprzyjemnych komentarzy, uczy empatii – dziecko może pomyśleć: "Jak ktoś poczuje się, czytając to, co chcę napisać?". Wspiera dobrostan emocjonalny, bo daje poczucie kontroli. Dzieci często czują presję, by szybko odpowiadać, reagować, publikować - obniża stres związany z byciem "ciągle online", - wzmacnia poczucie sprawczości – dziecko widzi, że to ono decyduje, a nie impuls czy presja rówieśników, - pomaga budować zdrowy dystans do mediów społecznościowych.
Pani Anna	"Najpierw pokaż dorosłemu ". Dziecko umawia się z opiekunem, że zanim kliknie, wyśle, opublikuje lub odpowie na coś w internecie, co budzi jego wątpliwości lub silne emocje, najpierw pokazuje to zaufanej osobie dorosłej. Zasada dotyczy zwłaszcza wiadomości od nieznajomych, próśb o zdjęcia, linków, treści wywołujących strach, wstyd lub presję. Chroni prywatność dziecka w sposób realny, a nie abstrakcyjny. Dzieci – szczególnie młodsze – nie myślą kategoriami "konsekwencji cyfrowych". Badania EU Kids Online pokazują, że dzieci często udostępniają dane impulsywnie, bo nie rozumieją, że zdjęcie czy informacja raz wysłana może krążyć latami. Zasada "Najpierw pokaż dorosłemu" wprowadza naturalny hamulec bezpieczeństwa: dorosły może zauważyć próbę wyłudzenia danych, grooming lub manipulację, zanim dziecko kliknie "wyślij". To przenosi ochronę z poziomu technologii na relację i rozmowę, co jest skuteczniejsze niż same zakazy. Wzmacnia poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego, zamiast strachu. Wiele dzieci nie mówi o trudnych sytuacjach online, bo boi się kary ("zabiorą mi telefon"). Ta zasada działa inaczej – normalizuje prośbę o pomoc. Dziecko uczy się, że: "Jeśli coś mnie niepokoi, to nie ja zrobiłem coś złego – to sygnał, że mam kogoś zawołać". Badania nad cyberprzemocą (np. UNICEF) pokazują, że dzieci, które mają stałego, wspierającego dorosłego, rzadziej doświadczają długotrwałych skutków emocjonalnych hejtu czy szantażu. Zasada zmniejsza poczucie wstydu i samotności, które są największym sprzymierzeńcem przemocy online. Buduje relację opartą na zaufaniu,

KONKURS NASK I EMPIK – LISTA NAGRODZONYCH

	nie kontroli. Zamiast ciągłego sprawdzania telefonu czy historii przeglądarki, ta reguła opiera się na wspólnym działaniu. Dziecko nie jest "podejrzane", tylko współodpowiedzialne. W dłuższej perspektywie uczy się samoregulacji i krytycznego myślenia: •rozpoznawania manipulacji, •oceniań intencji innych, •nazywania własnych emocji w sieci. Psychologia rozwojowa jasno pokazuje, że dzieci uczą się norm nie przez zakazy, ale przez modelowanie i dialog.
Pani Katarzyna	Jestem na etapie oswajania 8-latki z telefonem. Stosujemy zasadę, którą wykorzystuję także w innych obszarach wychowania: Robię sama -> robię z dzieckiem -> dziecko robi samo. Ta zasada jest bardzo skuteczna, ponieważ: 1) Stopniowo wprowadzam dziecko w świat internetu i buduję jego samodzielność. Najpierw to ja pokazuję, co pojawia się na ekranie. Oglądamy telefon jak książkę obrazkową i nazywam to, co widzimy, np.: "To jest reklama", "To jest prawdziwa osoba", "Tego nie klikamy", "To jest tylko zabawa, nie prawdziwe życie". W drugim etapie dziecko korzysta z telefonu razem ze mną, a ja nadal tłumaczę i porządkuję pojawiające się treści. W trzecim etapie dziecko używa telefonu samodzielnie, mając moje pełne wsparcie i jasny komunikat, że zawsze może zapytać o wszystko: "Jeśli w telefonie coś Cię przestraszy, zdziwi albo nie wiesz, co zrobić – od razu wołasz mamę albo tatę." Dzięki temu buduję samodzielność nie tylko w obszarze internetu, ale także w innych codziennych czynnościach. Dziecko otrzymuje spójny komunikat, że "nauka telefonu" nie jest niczym wyjątkowym – to taka sama umiejętność jak nauka obierania ziemniaków. Oswajam technologię, zamiast robić z niej "zakazany owoc". Mam świadomość, że prędzej czy później dziecko zetknie się w swojej grupie rówieśniczej z mediami społecznościowymi, pornografią czy patotreściami. Dlatego wolę wyprzedzić potencjalne zagrożenia, zamiast reagować dopiero wtedy, gdy się pojawią. Uczę: - do czego jeszcze służy smartfon poza dzwonieniem do bliskich, - jakie treści można w nim spotkać, - co zrobić, gdy obca osoba próbuje się skontaktować. Rozmawiamy bez straszenia, ale świadomie: "Co byś zrobiła w takiej sytuacji?", "Jak i gdzie możesz sprawdzić, czy ta informacja jest prawdziwa?". Internet to też wiedza i inspiracja - dzielę się treściami, które sama obserwuję. Pokazuję, że internet nie jest wyłącznie źródłem rozrywki i zagrożeń, ale także miejscem zdobywania wiedzy i poszerzania perspektywy. Uczymy się krytycznego myślenia i samodzielnej weryfikacji informacji.
Pani Aleksandra	Potrójny skaner bezpieczeństwa – zasada, którą można w atrakcyjny sposób przedstawić dziecku jako "aplikację", którą powinno uruchomić w swojej głowie za każdym razem, gdy chce coś opublikować. Szybkie przedstawienie pomysłu: Chcesz coś opublikować? Aktywuj Potrójny skaner. Skaner Empatii – czy to, co opublikuję, jest dobre dla innych? Czy nikogo nie skrzywdzi, nie wyśmiej i nie zasmuci? Skaner Wieczności – czy chcę, żeby to istniało w internecie już zawsze. Skaner Wartości – czy ten post wnosi coś fajnego, ciekawego lub wartościowego? Wynik skanowania może włączać zieloną lub czerwoną lampkę. Zielona lampka Skanera Empatii sygnalizuje, że treść jest miła, pomocna lub neutralna – nie ma tam złośliwości. Czerwona lampka ostrzega zaś o podwyższonym ryzyku hejtu. Zielona lampka Skanera Wieczności wskazuje, że za kilka lat opublikowana treść będzie miłym wspomnieniem, śmiesznym żartem lub czymś, co można pokazać z dumą znajomym. Z kolei czerwona lampka rodzi ryzyko, że post jest wstydlivy lub zbyt prywatny, a za jakiś czas możesz mocno żałować jego publikacji. Zielona lampka Skanera Wartości mówi, że treść jest inspirująca, zabawna, edukacyjna lub po prostu przekazuje pozytywną energię. Czerwony kolor wskazuje natomiast, że post jest "zapychaczem i ma niską wartość. Publikuj tylko wtedy, gdy wszystkie lampki są zielone. A co, jeśli któraś lampka jest czerwona? To jeszcze nie koniec świata! Może trzeba usunąć złośliwe słowo albo przemyśleć, czy na pewno chcesz pokazywać to zdjęcie całemu światu? Dlaczego taki nawyk skanowania to coś,

KONKURS NASK I EMPIK – LISTA NAGRODZONYCH

	czego warto się trzymać? 1. To szybki sposób, dzięki któremu dziecko na chwilę zatrzymuje się, by przemyśleć zasadność publikacji danej treści. To mentalny "przycisk pauzy", który walczy z największym wrogiem w sieci – impulsywnością. 2. "Skanować" można razem z rodzicem, co zmienia nudną pogawędkę o bezpieczeństwie we wspólną misję. 3. Daje dziecku poczucie kontroli i sprawczości. Dziecko kieruje swoim cyfrowym życiem, świadomie kształtując swoją obecność w internecie."
Pan Tomasz	Zasada Klepsydry Uwagi". Czas spędzony przed ekranem porównujemy do klepsydry. Każde wejście do internetu uruchamia przesypywanie się piasku-symbolu uwagi, energii i emocji dziecka, które nie są nieograniczone. Zasada brzmi: gdy piasek zaczyna się kończyć, nie dosypujemy go internetem. W momencie pierwszych oznak zmęczenia, rozdrażnienia lub chęci "jeszcze jednej rzeczy", dziecko kończy aktywność online i "odwraca klepsydrę" w świecie offline-ruchem, rozmową, odpoczynkiem lub inną realną aktywnością. Dlaczego ta zasada działa? Skutecznie chroni przed uzależnieniem od ekranów. Mechanizmy uzależniające w internecie opierają się na iluzji, że kolejna treść poprawi samopoczucie. Badania nad zachowaniami kompulsywnymi pokazują jednak, że przy zmęczeniu dalsza ekspozycja na bodźce cyfrowe pogłębia przeciążenie zamiast je zredukować. "Klepsydra uwagi" uczy dziecko rozpoznawać moment graniczny i kończyć aktywność zanim utraci kontrolę nad czasem i emocjami. Chroni uwagę-jeden z najcenniejszych zasobów rozwojowych dziecka. Psychologia poznawcza wskazuje, że nadmiar bodźców cyfrowych prowadzi do rozproszenia uwagi i trudności z koncentracją. Metafora klepsydry pomaga dziecku zrozumieć, że uwaga jest ograniczona i wymaga ochrony. Dzięki temu dziecko zaczyna świadomie decydować na co chce "wysypać swój piasek", zamiast oddawać go bezrefleksyjnie algorytmom. Zapobiega zatraceniu się w świecie online. Zasada przywraca naturalny rytm początku i końca korzystania z internetu. Dziecko nie "znika" w sieci na nieokreślony czas, lecz uczy się wracać do świata online, w którym znajdują się relacje, ruch i regeneracja. To zmniejsza ryzyko traktowania internetu jako jedynej źródła przyjemności lub regulacji emocji. Wzmacnia relację i rozmowę z opiekunem. Zamiast pytania "ile czasu?", pojawia się pytanie "jak wyglądała dziś Twoja klepsydra?". Taki język sprzyja rozmowie, refleksji i zaufaniu, a dziecko chętniej dzieli się doświadczeniami z sieci. Klepsydra Uwagi uczy dziecko kończyć czas online zanim zmęczenie i algorytmy przejmą kontrolę."
Pan Mikhail	Moja zasada to na przykład "STOP + 3 pytania". Zanim dziecko coś wyśle, wrzuci albo komuś odpisze – zatrzymujemy się na 10 sekund i odpowiadamy na 3 pytania: - Czy to jest prywatne? (dane, adres, szkoła, twarz, lokalizacja, hasła, zdjęcia innych i tak dalej). - Czy to jest miłe i bezpieczne? (czy kogoś nie zrani, czy mnie nie zestresuje, czy nie wciąga kogoś w konflikt). - Czy powiedziałbym/powiedziałabym to na głos w klasie albo przy rodzicu? (jeśli nie – nie publikuję, tylko rozmawiam ze swoim opiekunem). Dlaczego to działa (3 argumenty): 1) Chroni prywatność i "ślad cyfrowy". Dziecko uczy się, że Internet "pamięta": screeny można zrobić w sekundę, a raz udostępnione treści potrafią krążyć latami. Te 3 pytania zatrzymują odruchowe wrzucanie zdjęć, lokalizacji czy informacji o sobie. To realnie zmniejsza ryzyko kradzieży tożsamości, nękania i wykorzystywania prywatnych danych. 2) Zmniejsza ryzyko manipulacji i niebezpiecznych kontaktów! Dorośli często mówią "nie rozmawiaj z obcymi", ale w sieci "obcy" bywa miły, cierpliwy i udaje rówieśnika. Zasada STOP daje dziecku prosty nawyk: jeśli ktoś prosi o zdjęcia, prywatne informacje, chce przenieść rozmowę na inny komunikator albo naciska na tajemnicę – to jest sygnał, żeby przerwać i powiedzieć opiekunowi. Dziecko nie musi oceniać intencji – ma jasny automat działania. 3) Dbą o emocje i relacje online, i offline też. Internet łatwo podkręca emocje: ktoś napisze coś przykrego, dziecko odpowie impulsywnie i konflikt rośnie. STOP + "czy to jest miłe i bezpieczne?" uczy hamulca, który chroni przed hejtem, cyberprzemocą i poczuciem wstydu po

KONKURS NASK I EMPIK – LISTA NAGRODZONYCH

	fakcie. Wspólne stosowanie tej zasady z opiekunem buduje też zaufanie: dziecko wie, że może przyjść z trudną sytuacją, a rodzic nie zabierze telefonu, tylko pomoże ją rozwiązać. Dodatkowo wprowadzamy prostą praktykę w domu: jeśli dziecko ma wątpliwość, mówi hasło "STOP" i pokazuje ekran opiekunowi bez tłumaczenia się. Dzięki temu prośba o pomoc nie jest wstydem, tylko normalną częścią bezpiecznego korzystania z Internet.
Pani Kamila	Gra–rutyna: "Internetowy Patrol z Rodzicem" – dostosowane do dziecka z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym. Bezpieczna zasada – Do internetu idziemy razem KROK 1 – Start misji – dziecko przegląda internet razem z dorosłym. Dorosły mówi: "Czy jesteś gotowy na misję w internecie?". Dziecko odpowiada: "Tak, idziemy razem!" lub pokazuje piktogram/symbol "tak". KROK 2 – Siedzimy obok siebie. Zasada: jeden ekran – dwie osoby •rodzic siedzi blisko •widzi ekran •pomaga wybierać. KROK 3 – STOP Ustalamy gest lub piktogram z napisem STOP. Gdy dziecko zobaczy coś, co: •jest straszne •dziwne •ktoś pisze coś obcego. Dziecko pokazuje STOP albo mówi: "Potrzebuję pomocy". KROK 4 - Po zakończeniu czasu w sieci: Dorosły mówi: "Dobra robota! Byłeś bezpieczny w internecie!". Argument 1. Rutyna zakłada, że dziecko korzysta z internetu wyłącznie w obecności rodzica, który widzi ekran i może natychmiast zareagować. Jest to szczególnie ważne dla dziecka z umiarkowaną niepełnosprawnością intelektualną, które może mieć trudności z oceną, czy treści są bezpieczne, oraz z rozpoznaniem zagrożeń ze strony obcych osób. Zgodnie z zasadą "Bądź blisko", dorosły może przerwać kontakt z nieodpowiednimi treściami i od razu wyjaśnić sytuację. Argument 2. Rutyna uczy dziecko, że w razie wątpliwości należy zwrócić się do rodzica, np. poprzez komunikat "pokażę Ci". Realizuje to zasadę "Współpracuj", ponieważ dziecko nie boi się zgłaszać problemów i wie, że nie spotka go kara. Dla dziecka z umiarkowaną NI jedna prosta strategia – pokazanie treści dorosłemu – jest skuteczniejsza niż skomplikowane zasady i wspiera bezpieczne korzystanie z sieci. Argument 3. Stałe pory i jasny koniec korzystania z internetu wprowadzają przewidywalność i ograniczają nadmierne używanie ekranów. Zgodnie z zasadą "Bądź konsekwentny" dziecko uczy się, że internet jest tylko jedną z aktywności w ciągu dnia. Realizowana jest także zasada "Zadbaj o czas bez ekranu", co sprzyja równowadze między aktywnościami cyfrowymi a relacjami i odpoczynkiem.
Pani Alicja	Zasada: "Zatrzymaj się na minutę przed kliknięciem" Opis zasady: Każdego dnia, zanim dziecko coś opublikuje, wyśle komuś wiadomość, kliknie w link albo udostępni zdjęcie, ma obowiązek "zatrzymać się na minutę" i zadać sobie trzy pytania: Czy powiedziałbym to samo obcej osobie na ulicy? Czy nie zdradzam tu czegoś zbyt prywatnego (adresu, szkoły, numeru telefonu, tajemnic rodzinnych)? Czy ktoś może poczuć się zraniony albo wykorzystać to przeciwko mnie? Argumenty: Chroni prywatność dziecka. Wiele zagrożeń w sieci zaczyna się od zbyt pochopnego udostępnienia informacji. Badania EU Kids Online pokazują, że ponad 30% dzieci w Europie podaje w internecie swoje prawdziwe imię, wiek lub szkołę, nie zdając sobie sprawy z konsekwencji. "Minuta przed kliknięciem" uczy refleksji i dystansu. Dziecko zaczyna rozumieć, że internet "pamięta" – raz opublikowane zdjęcie lub wiadomość mogą krążyć latami. Zatrzymanie się na chwilę zmniejsza ryzyko, że dziecko poda dane, które mogą zostać użyte do oszustwa, podszywania się pod nie lub namierzania go w świecie realnym. Dbą o emocje i zdrowie psychiczne. Impulsywne reakcje w sieci często prowadzą do konfliktów, hejtu lub wstydu. Dzieci i nastolatki są szczególnie podatne na emocje – złość, zazdrość czy chęć zaimponowania innym. Chwila przerwy działa jak "emocjonalny hamulec bezpieczeństwa". Uczy, że nie każdą myśl trzeba natychmiast publikować. W praktyce może to zapobiec sytuacjom, w których dziecko napisze coś w gniewie, a potem stanie się ofiarą wyśmiewania lub cyberprzemocy. Według danych UNICEF-u dzieci, które

KONKURS NASK I EMPIK – LISTA NAGRODZONYCH

	doświadczają hejtu w sieci, częściej mają obniżone poczucie własnej wartości i objawy depresji. Ta zasada zmniejsza ryzyko, że dziecko samo wpadnie w taką spiralę. Wzmacnia relacje i zaufanie z opiekunem. Element rozmowy z dorosłym sprawia, że dziecko nie zostaje samo z trudnymi sytuacjami. Zamiast bać się kary, uczy się, że internetowe problemy można omawiać. To szczególnie ważne w przypadkach kontaktu z nieznajomymi, dziwnych wiadomości czy prób manipulacji.
Pan Michał	ZASADA: "NIC WAŻNEGO NIE ZNIKA PO JEDNYM ŚNIE. Stworzona przeze mnie zasada polega na tym, że uczymy dziecko jednej, pozornie dziwnej reguły, że jeśli coś w internecie wydaje się bardzo ważne, pilne albo mocno emocjonalne – daj temu jeden sen .Zdjęcia, wiadomości, odpowiedzi w kłótni, dołączenie do grupy, kliknięcie w "super okazję", wysłanie swojego zdjęcia, ujawnienie sekretu – nic z tych rzeczy nie wymaga decyzji "tu i teraz". Dziecko odkłada działanie do następnego dnia i – jeśli chce – rozmawia o tym z opiekunem. To nie zakaz. To prawo do opóźnienia decyzji. W mojej opinii zasada działa, bo: PO PIERWSZE: Chroni prywatność, bo zatrzymuje impulsywność, czyli największego wroga bezpieczeństwa. Większość naruszeń prywatności u dzieci nie wynika ze złej woli, tylko z emocji: ekscytacji, presji grupy, strachu przed odrzuceniem. Badania nad podejmowaniem decyzji pokazują, że emocjonalne decyzje podejmowane pod presją czasu są znacznie bardziej ryzykowne – szczególnie u dzieci i nastolatków, których kora przedczołowa (odpowiada za przewidywanie konsekwencji) dopiero się rozwija. Jedna noc snu realnie zmienia ocenę sytuacji, bo coś, co "trzeba wystać natychmiast", jutro często przestaje być ważne, a chęć udostępnienia zdjęcia słabnie. PO DRUGIE: Dbą o emocje dziecka, bo obniża presję i lęk przed "byciem offline". Internet uczy dzieci, że kto nie reaguje natychmiast, ten wypada z gry. Ta zasada normalizuje zwolnienie tempa. Dziecko dostaje komunikat: „Nie musisz decydować pod wpływem emocji. Świat się nie zawali, poczekaj”. To chroni przed: manipulacją ("jeśli nie wyślesz teraz, usunę cię z grupy"), cyberprzemocą, wchodzeniem w relacje, na które dziecko nie jest gotowe. PO TRZECIE: Wzmacnia relacje, bo daje przestrzeń na rozmowę – bez przymusu. "Daj temu jeden sen" – dziecko wie, że jutro można pogadać, zastanowić się razem, rozbroić emocje. Badania pokazują, że rozmowy o bezpieczeństwie online są skuteczniejsze po zdarzeniu emocjonalnym, ale nie w jego szczycie. Ta zasada naturalnie tworzy ten moment."
Pani Monika	Jako rodzic, który stara się nie zwariować w świecie algorytmów i powiadomień, doskonale wiem, że same blokady rodzicielskie to za mało. Opierając się na najnowszym raporcie NASK "Nastolatki 3.0", który jasno wskazuje na rosnące poczucie osamotnienia dzieci w sieci oraz ich lęk przed reakcją dorosłych, proponuję zasadę, która uderza w samo sedno: "Jesteśmy w tym razem". Dziecko ma gwarancję, że jeśli przyjdzie do mnie z jakimkolwiek problemem napotkanym w sieci (nawet jeśli samo złamało nasze domowe reguły, np. weszło na zakazaną stronę lub wysłało komuś zdjęcie), moją pierwszą reakcją nigdy nie będzie odebranie telefonu, odcięcie internetu ani szlaban. Reakcją jest wspólne szukanie rozwiązania i wsparcie emocjonalne. Dlaczego to działa? 1. Przełamanie "bariery milczenia" i ochrona emocji. Według badań NASK, znacząca część młodzieży nie zgłasza incydentów cyberprzemocy lub nagabywania, ponieważ najbardziej boją się "kary technicznej", czyli odłączenia od cyfrowego świata, który jest ich głównym kanałem relacji z rówieśnikami. Naszą zasadą usuwa ten paraliżujący lęk. Kiedy dziecko wie, że telefon nie zostanie mu zabrany w ramach "odszkodowania" za błąd, staje się bardziej szczere. Chronimy w ten sposób jego dobrostan psychiczny – dziecko nie zostaje samo z traumatycznym przeżyciem (np. hejtem). 2. Budowanie realnej prywatności poprzez edukację, a nie naszą inwigilację. Prywatność w internecie to nie tylko silne hasła, to przede wszystkim świadomość tego, co i komu udostępniamy. Dzięki zaufaniu budowanemu przez naszą zasadę, staję się "żywym firewallem".

KONKURS NASK I EMPIK – LISTA NAGRODZONYCH

	Zamiast ukradkiem przeglądać telefon dziecka (co niszczy relację i uczy dziecko lepszego kamuflowania tworzymy przestrzeń, w której dziecko samo pokazuje nam niepokojące wiadomości. 3. Odporność cyfrowa i autentyczność relacji. Dziecko, które czuje wsparcie dorosłego, rzadziej szuka akceptacji u toksycznych grup online lub u anonimowych autorytetów", co jest najlepszą długofalową tarczą przed zagrożeniami. Wierzę, że w dobie AI i deepfake'ów to najlepsza broń.
Pan Miłosz	Propozycja mojej zasady to „Rytuał Jednego Zdziwienia”. Na czym polega? Zamiast pytać kontrolnie: Co robiłeś w sieci?" lub "Ile czasu grałeś?", należy wprowadzić codzienny, luźny nawyk – najlepiej przy kolacji lub tuż przed snem. Poprosić dziecko: "Pokaż mi lub opowiedz o jednej rzeczy, która Cię dzisiaj w internecie zdziwiła, rozśmieszyła albo zaniepokoiła". Kluczem do tej zasady jest Twoja reakcja tj. zero oceniania, zero paniki, zero kar. Niezależnie od tego, czy dziecko pokaże śmieszny filmik z kotem, patostreamera, czy dziwną wiadomość od nieznajomego – Twoim zadaniem jest wysłuchanie i zadanie pytań otwartych ("Dlaczego to jest dziwne?", "Jak myślisz, po co ktoś to wrzucił?"). Dlaczego „Rytuał Jednego Zdziwienia” może być skuteczny? Neutralizacja Efektu Cyfrowej Banicji na zasadzie ochrony relacji i bezpieczeństwa. Większość dzieci nie zgłasza rodzicom problemów (hejtu, groomingu, szantażu), nie dlatego, że nie wiedzą, że to złe, ale dlatego, że panicznie boją się np. zabrania telefonu. Dla współczesnego nastolatka odcięcie od sieci to śmierć cywilna i wykluczenie z grupy rówieśniczej. Gdy wprowadzisz „Rytuał Zdziwienia” i zareagujesz spokojem (zamiast konfiskatą sprzętu), dajesz dziecku sygnał: Internet to środowisko, w którym bywają śmieci, a my je razem sprzątam, a nie zamykamy drzwi do pokoju. Badania nad cyberprzemocą (m.in. NASK czy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę) wskazują, że dzieci pozostawione same z problemem często brną w niego głębiej. Ta zasada buduje bezpieczną przystań – dziecko wie, że może przyjść z czymś drastycznym, a Ty pomożesz mu rozwiązać problem - nie ukarzesz za to, że go to spotkało. Przekłuwanie bańki algorytmicznej jako ochrona emocji i zdrowia psychicznego. Algorytmy TikToka czy YouTube'a są zaprojektowane tak, by wywoływać silne emocje – często skrajne (strach, zazdrość, gniew), bo to one najlepiej sprzedają czas uwagi. Dziecko, które samotnie scrolluje, wpada w tzw. rabbit hole (króliczą norę) – np. zaczyna od diety, a kończy na treściach pro-anoreksyjnych.
Pan Filip	"Zasada Zatrzymania i Sprawdzenia" Zanim dziecko coś opublikuje, wyśle lub kliknie w internecie, robi krótką pauzę (30–60 sekund) i zadaje sobie trzy pytania: Czy to jest bezpieczne dla mnie teraz i w przyszłości? Czy powiedziałbym/powiedziałabym to samo komuś twarzą w twarz? Czy dorosły, któremu ufam, uznałby to za w porządku? Raz dziennie (lub kilka razy w tygodniu) dziecko omawia z opiekunem jedną sytuację z sieci – bez oceniania, tylko rozmowa i wnioski. Dlaczego ta zasada działa? 1) Chroni prywatność i uczy myślenia długofalowego Krótka pauza przed publikacją zmniejsza impulsywność, która jest główną przyczyną udostępniania zbyt wielu danych (np. zdjęć z widoczną szkołą, lokalizacją, numerem telefonu). Badania z zakresu psychologii rozwojowej pokazują, że kora przedczołowa – odpowiedzialna za hamowanie impulsów i przewidywanie konsekwencji – dojrzewa dopiero w późnej adolescencji. Prosty nawyk "zatrzymaj się i sprawdź" pełni więc rolę zewnętrznego hamulca, który realnie obniża ryzyko oversharingu. W praktyce dzieci, które stosują pauzę, rzadziej publikują treści, których później żałują (np. kompromitujące zdjęcia). To ma znaczenie, bo raz opublikowane materiały mogą zostać zapisane, skopiowane lub użyte poza kontrolą dziecka – a "cyfrowy ślad" potrafi wracać po latach. 2) Dbą o emocje i zapobiega cyberprzemocy Drugie pytanie ("czy powiedziałbym to twarzą w twarz?") uruchamia empatię. Dzieci uczą się, że po drugiej stronie ekranu jest realny człowiek z emocjami. W szkołach, które wprowadzają podobne mikro-nawyki refleksji,

KONKURS NASK I EMPIK – LISTA NAGRODZONYCH

	obserwuje się spadek obraźliwych komentarzy i "nakręcania się" w konfliktach online. Zatrzymanie się przed odpowiedzią pomaga też chronić samo dziecko: zamiast reagować impulsywnie na hejt czy prowokację, uczy się ono regulacji emocji. To ważne, bo intensywne doświadczenia online (np. odrzucenie w grupie) mogą podnosić poziom stresu i obniżać samoocenę. Pauza daje czas na wybór zdrowszej reakcji albo na poproszenie o wsparcie. 3) Wzmacnia relację z opiekunem i poczucie ochrony.
Pan Jakub	Proponowana zasada: "Zanim klikniesz – powiedz mi, co czujesz". To codzienny, bardzo prosty rytuał: zanim dziecko opublikuje, udostępni, pobierze lub odpowie na coś w internecie, zatrzymuje się na chwilę i mówi opiekunowi, co w tej sytuacji czuje – ciekawość, presję, niepewność, ekscytację, strach, chęć zaimponowania, nudę. Nie chodzi o kontrolę treści, tylko o nawyk rozpoznawania emocji przed działaniem online. Dlaczego ta zasada działa? 🧠 1. Uczy regulacji emocji, które są kluczowym czynnikiem ryzyka w sieci. Badania pokazują, że większość niebezpiecznych zachowań online dzieci wynika z impulsu, a nie złej intencji. W raporcie EU Kids Online dzieci deklarują, że najczęściej żałują działań podjętych "pod wpływem emocji" – np. wysłania zdjęcia, odpowiedzi na zaczepkę, kliknięcia w podejrzany link. Zatrzymanie się i nazwanie emocji aktywuje tzw. "system refleksyjny" mózgu, który hamuje impulsywność. Dziecko uczy się, że emocje są sygnałem, a nie komendą – co jest jedną z najskuteczniejszych form profilaktyki cyfrowej. To działa jak pas bezpieczeństwa: nie chroni przed wszystkim, ale znacząco zmniejsza ryzyko wypadku. 2. Buduje relację opartą na zaufaniu, a nie kontroli. Dzieci najrzadziej proszą o pomoc wtedy, gdy boją się konsekwencji. W badaniach NASK ponad 60% dzieci przyznaje, że nie mówi dorosłym o problemach online, bo boją się zakazu korzystania z internetu. Ten rytuał tworzy zupełnie inną dynamikę: opiekun nie ocenia, nie zabiera telefonu, tylko słucha. Dziecko uczy się, że dorosły jest sojusznikiem, a nie policjantem. W praktyce oznacza to, że gdy naprawdę wydarzy się coś trudnego – hejt, nękanie, kontakt z obcą osobą – dziecko dużo szybciej przyjdzie po pomoc. 3. Wzmacnia świadomość prywatności i uczy przewidywania konsekwencji. Kiedy dziecko mówi: "Czuję, że chcę wrzucić to zdjęcie, bo inni też wrzucają", otwiera się przestrzeń do rozmowy: - co się stanie, jeśli ktoś to skopiuje, - kto może to zobaczyć za rok, - czy to zdjęcie pokazuje coś, czego nie chciałoby pokazać.
Pani Magdalena	Zanim klikniesz – porozmawiaj Dziecko ma jasną regułę, że zawsze może (i powinno) przyjść do opiekuna przed lub po sytuacji w internecie, która je zaniepokoiła: dziwna wiadomość, prośba o zdjęcie, obraźliwy komentarz, niezrozumiała treść, reklama czy link. Zasada działa bez kar i bez oceniania – rozmowa jest ważniejsza niż to, co dokładnie się wydarzyło. 1. Chroni prywatność dziecka, bo uczy zatrzymania się przed impulsem. Dzieci (i dorośli) w internecie często działają impulsywnie – klikają, odpisują, udostępniają, zanim zdążą pomyśleć o konsekwencjach. Zasada "zanim klikniesz – porozmawiaj" wprowadza pauzę poznawczą, która znacząco zmniejsza ryzyko: podania danych osobowych, wysłania zdjęcia, kliknięcia w phishingowy link. Badania nad bezpieczeństwem cyfrowym pokazują, że najskuteczniejszą ochroną nie są filtry techniczne, ale umiejętność rozpoznania ryzyka i konsultowania decyzji. Dziecko, które wie, że nie musi radzić sobie samo, rzadziej podejmuje ryzykowne działania w tajemnicy. 2. Wzmacnia bezpieczeństwo emocjonalne i obniża lęk. Dla dziecka hejt, dziwna wiadomość czy treści seksualne nie są "tylko w internecie" – one realnie wpływają na emocje: wstyd, strach, poczucie winy. Jeśli dziecko nie ma zasady rozmowy: często internalizuje problem ("to moja wina"), boi się reakcji dorosłego, zostaje z trudnymi emocjami samo. Stały nawyk rozmowy normalizuje trudne sytuacje online i daje dziecku sygnał: "Nie jesteś samo/sama. Problemy z internetu da się rozwiązać razem." Psychologia rozwojowa jasno pokazuje, że dzieci, które mają bezpieczną relację z

KONKURS NASK I EMPIK – LISTA NAGRODZONYCH

	dorostłym, lepiej radzą sobie z presją rówieśniczą i stresem – także cyfrowym. 3. Buduje zaufanie zamiast kontroli, co działa długofalowo. Ścisła kontrola (czytanie wiadomości, zakazy, kary) może działać krótkoterminowo, ale długoterminowo: uczy dziecko ukrywania problemów, osłabia relację, zwiększa ryzyko, że w trudnej sytuacji dziecko nie poprosi o pomoc. Zasada rozmowy zamiast kar sprawia, że dziecko: wcześniej zgłasza cyberprzemoc, mówi o niepokojących kontaktach.
Pan Jakub	Zasada "3 minut po ekranie" - codzienna rozmowa o tym, co się dziś wydarzyło w sieci. Zasada: Po każdym dłuższym korzystaniu z Internetu dziecko ma obowiązkową, krótką - w przykładzie trzyminutową rozmowę z opiekunem: co robiło, co je ucieszyło, co zaniepokoiło, z kim pisało. Argumenty przemawiające za przedstawioną zasadą: 1. Zwiększa szansę, że dziecko zgłosi problem, zanim sytuacja wymknie się spod kontroli. Badania z Australii pokazują, że dzieci po trudnych doświadczeniach online najczęściej podejmują jakieś działanie: mówią rodzicom, blokują sprawcę, usuwają wiadomości, zmieniają ustawienia prywatności. Regularna, spokojna rozmowa obniża próg wstydu - dziecko nie musi samo "inicjować" trudnego tematu, bo pytanie i tak zawsze pada. To ważne, bo inne badania wskazują, że część nastolatków w ogóle nie rozpoznaje zachowań takich jak nękanie czy szantaż jako ryzykownych, więc bez rozmowy z dorosłym mogą nie wpasć na pomysł, by szukać pomocy. 2. Chroni emocje dziecka po negatywnych doświadczeniach (np. cyberprzemocy). Raporty wskazują, że 14% dzieci w wieku 5-14 lat było narażonych na nieodpowiednie treści, a ok. 5% doświadczało cyberprzemocy. Krótkie, ale systematyczne "3 minuty po ekranie" działają jak emocjonalny wentyl - dziecko na bieżąco wyrzuca z siebie lęk, wstyd czy złość, zamiast kumulować napięcie. W praktyce oznacza to mniejsze ryzyko, że kilka pozornie "małych" sytuacji (wyśmiewający komentarz, niemiły mem, niechciane zdjęcie) zamieni się w długotrwałe obniżenie nastroju lub wycofanie społeczne. 3. Buduje zaufanie i otwartość, które są kluczowe przy większych kryzysach online. Nowsze dane międzynarodowe pokazują, że spora część dzieci traktuje dorosłych jako "ostatnią deskę ratunku" i zwróci się po pomoc dopiero wtedy, gdy wydarzy się coś naprawdę poważnego. Jednocześnie inne badania wskazują, że "przyjaźni i pewni siebie" uczniowie częściej rozmawiają z rodzicami o tym, co robią w sieci - sama rozmowa jest więc markerem zdrowej relacji i czynnikiem ochronnym.
Pan Piotr	Przede wszystkim, by dziecko mogło zacząć poznawać Internet, powinno być na to gotowe rozwojowo i emocjonalnie, oraz samemu wyrażać taką chęć. Wówczas rolą opiekuna jest zaproponowanie regularnego, stopniowego i wspólnego poznawania Internetu. Aktywność ta powinna mieć formę zabawy, ale zawsze być poprzedzona omówieniem zagrożeń i zasad ostrożności właściwych dla danego etapu. Na początku może to obejmować naukę wyszukiwania informacji i zrozumienia, że nie wszystkie treści w Internecie są prawdziwe, a profesjonalnie wyglądające strony mogą zawierać opinie lub dezinformację. Kluczowe jest budowanie przekonania, że w razie wątpliwości dziecko zawsze może zwrócić się do rodzica. Z czasem, pod kontrolą opiekuna, dziecko powinno poznawać coraz trudniejsze obszary Internetu: media społecznościowe, narzędzia AI, oszustwa internetowe oraz istnienie treści niebezpiecznych, przy nacisku na wyjaśnianie powiązanych ryzyk. Dziecko może także współdecydować o tematach kolejnych "sesji nauki Internetu". Rodzic powinien wprowadzać elementy zabawy, np. quizy z rozpoznawania fake newsów. Dopiero gdy dziecko rozumie zagrożenia, potrafi je rozpoznawać i rzeczywiście zwraca się do rodzica w razie wątpliwości – oraz gdy jest to rozwojowo bezpieczne – powinno otrzymać możliwość samodzielnej eksploracji Internetu, np. poprzez własne urządzenie. Dlaczego ta metoda działa: 1. Jest spójna z naturalnym rozwojem poznawczym dziecka i stopniową ekspozycją, bez zakazów ani "rzucania na głęboką wodę". 2. Buduje bezpieczną, opartą na

KONKURS NASK I EMPIK – LISTA NAGRODZONYCH

	zaufaniu relację z opiekunem, w której dziecko może zgłosić problemy i kontakt z niebezpiecznymi treściami. 3. Uczy rozumienia realnych zagrożeń i konsekwencji działań w sieci (skuteczniejsze niż same blokady i zakazy. 4. Rozwija krytyczne myślenie i odporność na dezinformację. 5. Oswaja trudne treści zamiast szokować przez przypadkowy kontakt. 6. Pokazuje, że Internet jest narzędziem, a nie nagrodą ani czymś złym. Powyższe argumenty opieram m.in. na wnioskach z https://eucpn.org/document/eu-kids-online-final-report
Pani Natalia	Zasada: "Złota zasada pauzy – zanim coś wyślesz, pokaż lub klikniesz, zatrzymaj się na 30 sekund i zapytaj dorosłego albo zadaj sobie 3 pytania: czy to bezpieczne, czy to prywatne, czy to miłe?" Dlaczego ta zasada działa? Chroni prywatność dziecka w praktyce, a nie tylko w teorii Krótka pauza przed wysłaniem zdjęcia, adresu, nazwy szkoły czy lokalizacji daje czas na refleksję. Badania dotyczące zachowań online dzieci pokazują, że wiele niebezpiecznych decyzji jest podejmowanych impulsywnie – "tu i teraz". Nawyk zatrzymania się zmniejsza ryzyko pochopnego udostępniania danych, które później trudno usunąć z internetu. Przykładowo, dzieci często nie zdają sobie sprawy, że jedno zdjęcie z widoczną nazwą szkoły na bluzie może zdradzić ich codzienną trasę. Pauza i konsultacja z dorosłym realnie ograniczają takie sytuacje. Wspiera bezpieczeństwo emocjonalne i zapobiega cyberprzemocy Pytanie "czy to miłe?" uczy empatii i przewidywania skutków słów w sieci. Dzieci często piszą rzeczy, których nie powiedziałyby komuś twarzą w twarz. Zasada pauzy pomaga zmniejszyć liczbę konfliktów, obraźliwych komentarzy czy udostępnień kompromitujących treści. W wielu szkołach, które wprowadziły podobne strategie "zatrzymaj się i pomyśl", zauważono spadek zgłoszeń związanych z cyberprzemocą, bo dzieci zaczynają rozumieć emocje innych i swoje własne reakcje. Buduje zaufanie i zdrową relację z opiekunem Regularne pokazywanie wątpliwych treści dorosłemu sprawia, że dziecko nie zostaje samo z problemami online. To ważne, bo według raportów dotyczących bezpieczeństwa cyfrowego wiele dzieci nie zgłasza niepokojących sytuacji z obawy przed karą lub odebraniem dostępu do internetu. Gdy zasada jest jasna i wspólna ("zatrzymujemy się i rozmawiamy"), opiekun staje się wsparciem, a nie kontrolerem. Dziecko uczy się, że prośenie o pomoc jest normalne. Uczy samokontroli i odpowiedzialności cyfrowej na przyszłość Nawyk 30-sekundowej pauzy rozwija umiejętność hamowania impulsów, co jest kluczowe nie tylko w internecie, ale też w codziennym życiu.
Pan Karol	Moim pomysłem jest wprowadzenie zasady, którą nazywam "Cyfrowym Prawem Veto", aby zbudować bezpieczeństwo i poprawić relacje. Jest to umowa między rodzicem a dzieckiem, która mówi o tym, że każdy z nich może poprosić o usunięcie zdjęcia lub posta o sobie, który został opublikowany przez drugą osobę. Jeśli dziecko uważa, że zdjęcie z wakacji, które rodzic dodał na Facebooka, jest dla niego niewygodne – rodzic powinien usunąć je od razu, bez dyskusji. To samo dotyczy również rodzica, który może poprosić dziecko o usunięcie czegoś, co go zawstydza. Argumenty: 1. Budowanie realnego poczucia sprawstwa i ochrony prywatności to dla mnie coś bardzo ważnego. Chodzi o to, żeby każdy mógł czuć się bezpiecznie i mieć kontrolę nad swoimi danymi. Dlatego tak ważne jest budowanie realnego poczucia ochrony prywatności. Dzieci często mają uczucie, że są traktowane jak przedmioty w sieci przez swoich rodziców, którzy umieszczają ich zdjęcia bez pytania o ich opinię. Reguła "Cyfrowego Prawa Veto" uczy dzieci, że ich ciało i wizerunek należą wyłącznie do nich, a nie do osób, które je obserwują na koncie rodzica. Dlaczego to działa? Badania na temat sharentingu pokazują, że starsze dzieci często czują złość i bezsilność gdy widzą, jak ich intymne chwile z dzieciństwa są udostępniane publicznie. Kiedy dajemy dziecku możliwość usunięcia takich treści, uczymy je, jak stawiać granice. To bardzo ważna lekcja, która pomaga dzieciom stać się bardziej asertywnymi. Dziecko, które potrafi powiedzieć "nie" rodzicowi w sprawie zdjęcia, będzie miało łatwiej powiedzieć "nie" rówieśnikowi,

KONKURS NASK I EMPIK – LISTA NAGRODZONYCH

	który będzie próbował wyrzucić na nim presję w sieci. 2. Wiele przypadków dręczenia rówieśniczego zaczyna się od zwykłego zdjęcia, które rodzic uważa za bardzo słodkie, ale rówieśnicy uważają je za przejaw głupoty. Dziecko często ma lepsze rozeznanie w relacjach w swojej grupie i wie, co może wywołać drwiny. 3. Wzmacnianie zaufania. Sharenting i troll parenting bardzo niszczy relację zaufania pomiędzy rodzicem a dzieckiem.
Pani Antonina	To opiekunowie (w dalszej części nazywani rodzicami dla ułatwienia) wprowadzają dziecko w świat, społeczeństwo, a co za tym idzie - w świat wirtualny. Demonizowanie internetu może przynieść skutek odwrotny do zamierzonego, co nie znaczy jednak, że można pominąć kwestie bezpieczeństwa i ostrożności. Pokazując dziecku, że w internecie można znaleźć wiele ciekawych, rozwijających treści już budujemy powiązanie internet-przestrzeń do poszukiwania informacji". Nurtujące dziecko pytania, pomysły na zabawy można znaleźć w sieci - niech towarzyszy przy tym rodzicom. Jeśli po drodze napotka się jakiś problem, np. niewiarygodne źródło, można od tego zacząć rozmowę o takich przypadkach i sposobach, by ich unikać. Dziecko na własne oczy zobaczy, że ktoś na filmiku z tutorialiem jak narysować książniczkę zamienił rysunek na inny, czyli oszukał widzów co do wyniku jaki osiągnął po obejrzeniu tutorialu - łatwiej mu będzie zrozumieć i zaakceptować, że może trafić na zmanipulowaną, fałszywą treść. Jeśli dziecko ma umieć korzystać z internetu w czasie nauki, rozwijania własnych pasji i zainteresowań, musi wiedzieć gdzie szukać, co robić, a przechodząc przez to w towarzystwie rodzica, nie tylko będzie mogło zadać dodatkowe pytania, ale także rodzic będzie mógł zareagować, gdy pojawi się sytuacja zagrożenia (np reklama z nieodpowiednimi dla dziecka treściami, którą później będzie można omówić, dlaczego to było nieodpowiednie). Takie "spotkania z wirtualnym światem" pokażą dziecku, że internetu nie używa się tylko do gier, rozrywki i kontaktów z ludźmi, że jest on miejscem pożytecznym, przez co pierwotne zastosowanie będzie się dziecku kojarzyło właśnie z tym. Dodatkowo umiejętność wyszukiwania potrzebnych informacji może przydać się w dalszej edukacji. Dlaczego działa? Bo dzieci naśladują rodziców (choć najbardziej na wczesnych etapach życia, ten trend mimikowania zachowań i reakcji pozostaje na dalszych etapach rozwoju). Rodzice czują się spokojniejsi, bo mają kontrolę nad eksploracją dzieci."
Pani Barbara	Zasada: "Internetowy sygnalista" – jedno hasło, które zawsze oznacza: potrzebuję pomocy Na czym polega? Dziecko i opiekun ustalają jedno neutralne, niebudzące podejrzeń hasło (np. "zielony parasol"). Jeśli dziecko napisze lub powie to hasło w kontekście internetu, oznacza to, że wydarzyło się coś niepokojącego online (dziwna wiadomość, presja, hejt, prośba o zdjęcia) i potrzebuje natychmiastowej, spokojnej pomocy – bez tłumaczenia się i bez kar. 1. Przełamuje barierę wstydu i strachu, które najczęściej blokują dzieci przed mówieniem prawdy Badania dotyczące cyberprzemocy pokazują, że duża część dzieci nie zgłasza problemów dorosłym, bo boi się reakcji: zakazu korzystania z internetu, krzyku albo oceniania. Hasło-sygnał działa jak "bezpieczny skrót" — dziecko nie musi od razu opisywać szczegółów, co bywa trudne emocjonalnie. Psychologowie podkreślają, że szybkie zgłoszenie problemu znacząco zmniejsza jego skutki (np. długotrwały stres czy poczucie winy). Ta zasada ułatwia pierwszy, najtrudniejszy krok. 2. Chroni emocje dziecka w sytuacjach silnego stresu online Kontakt z hejtem, manipulacją czy treściami seksualnymi może wywołać u dziecka szok, lęk albo poczucie winy. W takim stanie trudno racjonalnie tłumaczyć, co się stało. Stały sygnał daje dziecku poczucie: "nie muszę być silne samo". To obniża poziom stresu i pomaga szybciej wrócić do równowagi emocjonalnej. Specjaliści od zdrowia psychicznego dzieci podkreślają, że samo poczucie dostępnego wsparcia działa ochronnie, nawet zanim problem zostanie rozwiązany. 3. Wzmacnia zaufanie i relację dziecko–opiekun,

KONKURS NASK I EMPIK – LISTA NAGRODZONYCH

	zamiast ją niszczyć Wiele zasad internetowych opiera się na kontroli. Ta działa odwrotnie — na zaufaniu i współpracy. Dziecko wie, że użycie hasła nie skończy się karą, tylko rozmową i pomocą. To długofalowo zwiększa bezpieczeństwo dziecka w sieci, bo problemy nie "narastają w ciszy". Zasada "internetowego sygnalisty" działa, bo uwzględnia to, co dla dzieci najtrudniejsze: emocje, wstyd i strach przed konsekwencjami.
Pani Dorota	Zasada: Zanim wrzucisz jakieś treści do internetu (filmik/zdjęcie/post) poczekaj 1 godzinę lub pokaż tę treść 3 osobom, którym ufasz. Zasada dotyczy zarówno dziecka jak i dorosłego. Dorosły powinien uczyć przestrzegania tej zasady przez modelowanie (własny przykład). Ale przejdźmy do konkretnych argumentów: 1. Istnieje tak zwany gorący i "chłodny system" funkcji poznawczych. Gorący związany jest z bieżącą chwilą i silnymi emocjami, a chłodny z refleksyjną, racjonalną oceną faktów. Właśnie dlatego to, co może nam się w pierwszej chwili wydawać świetnym pomysłem albo katastrofą, po przemyśleniu ma nieco inny kształt lub barwę. Te systemy odnoszą się do motywacji, do emocji, do reakcji i wielu innych rzeczy. Obecność tych dwóch systemów sprawia, że czasem odpowiadamy atakiem, a potem za chwilę reflektujemy, że przecież ktoś powiedział coś neutralnego, ale my to odebraliśmy jak prowokację. A jak się to ma do wrzucania rzeczy do sieci? Bo wiele treści publikujemy impulsywnie, pod wpływem silnych emocji i bez głębszego zastanowienia. Właśnie w ten sposób do internetu trafia coś, czego upublicznienia później żałujemy. Odczekując umowny okres np. symboliczną godzinę możemy uznać, że jednak coś nie jest na tyle śmieszne, wkurzające lub jakiegokolwiek inne, a przynajmniej nie jest warte publikacji. Dzięki temu do internetu trafia to, co serio chcemy, aby tam było. 2. Pytanie zaufanych osób odnosi się do nie ulegania manipulacji i wpływu tych, którzy nam źle życzą, chcą nas sprowokować, podpuścić albo mają inne wartości niż my. Jeśli bezpieczeństwo jest dla nas ważne i dla tych trzech osób też, to raczej odradzają nam wrzucanie filmiku z oprowadzania po mieszkaniu (były takie w sieci i pojawiło się wiele głosów, że "super instrukcja dla włamywacza"). "Niezaufane" osoby mogą nas z kolei namawiać do publikacji. 3. Po ponownym obejrzeniu i pokazaniu tych treści bliskim możemy zauważyć pominięte szczegóły np. że kamera uchwyciła coś, co niszczy naszą prywatność np. widać adres, gdzieś leży kartka z danymi osobowymi itd."
Pani Katarzyna	„Złota zasada zatrzymania i rozmowy” Zanim dziecko coś opublikuje, odpowie na wiadomość lub kliknie link, robi krótką pauzę i jeśli ma wątpliwości, rozmawia o tym z opiekunem. Bardzo ważna jest intuicja i to co czuje w środku - w serduszkach. Czy to co chce zrobić, nie narazi jego samego, kolegów, dobrego imienia szkoły, rodziców. Jeśli tylko poczuje się "dziwnie" i towarzyszy temu niewyjaśniony niepokój - STOP - POROZMAWIAJ O TYM Z OPIEKUNEM. Gdy dziecko wie, że „zatrzymanie się” jest normą, łatwiej zauważa sygnały ostrzegawcze (presja czasu, obietnice nagrody, prośby o tajemnicę). Rozmowa z opiekunem działa jak dodatkowy filtr bezpieczeństwa – dorosły może pomóc ocenić, czy treść jest wiarygodna i jakie mogą być konsekwencje publikacji. Krótka pauza przed działaniem zmniejsza ryzyko impulsywnego udostępnienia danych osobowych (np. adresu, szkoły, zdjęć wrażliwych). Wspiera emocje i uczy regulacji impulsów. Internet silnie oddziałuje na emocje: lajki, komentarze i wiadomości potrafią wywołać euforię albo stres. Zasada pauzy uczy dziecko rozpoznawania własnych uczuć („jestem zdenerwowany”, „czuję presję”) zanim zareaguje. Psychologia rozwojowa wskazuje, że takie mikronawyki pomagają rozwijać samokontrolę i obniżają poziom lęku. W praktyce oznacza to mniej reakcji pod wpływem złości (np. odpisywanie hejtem na hejt) i mniejsze ryzyko późniejszych wyrzutów sumienia czy wstydu z powodu nieprzemyślanych postów. Buduje zdrowe relacje online i offline. Stała możliwość rozmowy z opiekunem wzmacnia zaufanie i poczucie wsparcia. Dziecko uczy się,

KONKURS NASK I EMPIK – LISTA NAGRODZONYCH

że w sieci – tak jak w życiu – warto prosić o pomoc i nie zostawać samemu z problemem. Historie z praktyki szkolnej pokazują, że dzieci, które mają „bezpieczną ścieżkę rozmowy”, szybciej zgłaszają cyberprzemoc lub niepokojące kontakty, zanim sytuacja się pogorszy. To chroni relacje rówieśnicze (bo konflikt nie eskaluje) i uczy empatii – dziecko widzi, jak jego słowa wpływają na innych. Zasada nie wymaga aplikacji ani skomplikowanych zakazów, opiera się na nawyku myślenia i rozmowy"



Fundusze Europejskie
na Rozwój Cyfrowy



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



NASK