Cyfrowi rodzice: wychowywanie dzieci w erze „Onlife” Badania źródłowe

Co-funded by
the European Union

Spis treści

1. Projekt „Cyfrowi rodzice” 3
1.1. Cele i zadania. 3
1.2 Kluczowe definicje 4
1.3 Podejście oparte na prawach 12
2. Cele badawcze i metodologia 16
2.1 Szczegółowe cele badawcze 16
2.2 Metodologia badań 17
3. Analiza polityk Unii Europejskiej i dokumentów referencyjnych 21
3.1 Europejska strategia cyfrowa (Europa na miarę ery cyfrowej) 21
3.2 Plan działania w zakresie edukacji cyfrowej (2021–2027) 22
3.3 Ramy kompetencji cyfrowych dla nauczycieli (DigCompEdu) 23
3.4 Europejska agenda umiejętności (2020) 24
3.5 Europejska strategia na rzecz lepszego internetu dla dzieci (BIK+, 2022) 25
3.6 Ustawa o usługach cyfrowych (DSA) a ochrona małoletnich 26
3.7 Rozporządzenie w sprawie sztucznej inteligencji (AI Act) 27
3.8 Podsumowanie: zbieżne ramy 28
4. Analiza aktualnego stanu wiedzy w zakresie edukacji medialnej dorosłych – wyniki jakościowe z grup fokusowych i wywiadów 29
4.1 Obecna sytuacja: rodzicielstwo w erze cyfrowej 29
4.2 Międzypokoleniowa przepaść cyfrowa: postrzeganie przez rodziców, młodzież i osoby pracujące z młodzieżą 30
4.3 Pojawiające się wyzwania i zagrożenia 33
4.4 Nowe wyzwania: sztuczna inteligencja jako wyzwanie edukacyjne i relacyjne 37
4.5 W kierunku społeczności edukacyjnej 42
5. Zbiór i analiza dobrych praktyk 45
5.1 Dobre praktyki: podsumowanie oparte na analizie 45
5.2 Innowacyjne metody: 49
5.3 Analiza krytyczna 53

6. Podsumowanie wyników wywiadów z interesariuszami 58
6.1 Perspektywa ekspertów 58
7. Wnioski i przyszłe kierunki rozwoju 61
7.1 Podsumowanie kluczowych ustaleń i wstępnych zaleceń 61
7.2 Wstępne zalecenia 64
7.3 Wkład w kolejne etapy projektu 67
8. Załączniki 68
8.1 Lista zaangażowanych interesariuszy. 68
8.2 Arkusze analizy dobrych praktyk. 71
9. Bibliografia 76

1. Projekt „Cyfrowi rodzice”

1.1. Cele i zadania.

Niniejsze badanie dokumentacyjne stanowi podstawowy etap eksploracyjny i metodologiczny projektu Erasmus+ „Digital Parents: Raising Children in a Onlife Age”. Będąc częścią pakietu roboczego 2 (*Onlife Parenting*), badanie to ma na celu zidentyfikowanie i przeanalizowanie aktualnego stanu edukacji medialnej rodziców i rodzin, aby zapewnić naukowe i praktyczne podstawy dla wszystkich kolejnych działań w ramach projektu.

Cele badania

Głównym celem badania dokumentacyjnego jest aktualizacja tematów i priorytetów związanych z edukacją medialną z perspektywy „onlife”, w której rozróżnienie między życiem online i offline stało się już nieaktualne. W szczególności badanie ma na celu:

- zmapowanie strategii pedagogicznych: analiza podejść rodziców do edukacji cyfrowej na poziomie krajowym i europejskim, w oparciu o kluczowe dokumenty, takie jak Plan działania w zakresie edukacji cyfrowej na lata 2021–2027 oraz DigCompEdu;
- zidentyfikowanie najlepszych praktyk: zebranie i skatalogowanie 30 najlepszych praktyk i innowacyjnych metodologii, które angażują rodziców i dzieci w proces rozwijania umiejętności cyfrowych;
- zrozumienie potrzeb rodzin: zidentyfikowanie głównych wyzwań, przed którymi stają rodzice i opiekunowie, pomagając dzieciom w poruszaniu się po złożonym świecie cyfrowym, a tym samym wypełnianie luki międzypokoleniowej.

Cele i ramy koncepcyjne

Badania nie ograniczają się do przeglądu literatury, ale łączą teorię z praktyką poprzez wywiady z 26 kluczowymi interesariuszami (pedagogami, nauczycielami, ekspertami) oraz bezpośrednie zaangażowanie rodzin i młodzieży w grupach fokusowych.

W badaniach zastosowano innowacyjne podejścia naukowe, takie jak badania Maryanne Wolf dotyczące „*mózgu* dwujęzycznego” ([1]), badające, w jaki sposób głębokie czytanie na papierze i szybka konsumpcja treści cyfrowych mogą współistnieć w celu rozwijania

[1] Wolf, M. (2018). *Reader, come home* Harper.

krytycznego myślenia. Ostatecznym celem jest zapewnienie, aby przejście na technologie cyfrowe odbywało się z należytym uwzględnieniem praw dzieci i młodzieży poprzez pryzmat intersekcjonalny, obejmujący rodziny znajdujące się w trudnej sytuacji lub pochodzące z różnych środowisk.

Wpływ na działania w ramach projektu

Wyniki tych badań źródłowych stanowią podstawową treść i podstawę metodologiczną dla opracowania kolejnych wyników projektu, a konkretnie:

1. wytyczne dotyczące zaangażowania rodziców (WP3);
2. projektowanie wyzwań dla Gry Miejskiej (Urban Game) (WP4), narzędzia służącego do nauki międzypokoleniowej;
3. końcowe zalecenia skierowane do decydentów i interesariuszy dotyczące tworzenia harmonijnych cyfrowych ekosystemów edukacyjnych.

Podsumowując, badania źródłowe służą jako kompas dla projektu Digital Parents, niezbędny do rozpoczęcia rozważań na temat świadomego rodzicielstwa, przygotowanego na wyzwania związane z transformacją cyfrową.

1.2 Kluczowe definicje

Pojęcie edukacji medialnej

Aby zrozumieć ramy koncepcyjne, w których funkcjonuje projekt Digital Parents, konieczne jest wyjaśnienie niektórych podstawowych terminów, które dotyczą dziedziny edukacji medialnej i które z biegiem czasu nabrały szerszego i bardziej zróżnicowanego znaczenia.

Pojęcie edukacji medialnej tradycyjnie odnosi się do procesu edukacyjnego, w ramach którego zarówno młodzież, jak i dorośli rozwijają umiejętności krytycznego podejścia do mediów. Dziedzina ta ma swoje korzenie w pedagogice XX wieku, czerpiąc z anglosaskiej tradycji krytycznej[2] oraz włoskich ram teoretycznych opracowanych m.in. przez Piera

[2] Buckingham, D. (2003). *Media Education: Literacy, Learning and Contemporary Culture*, Polity oraz Masterman, L (1985). *Teaching the Media*, Routledge

Cesare Rivoltellę[3] . Edukacja medialna nie ogranicza się do nauczania technicznego korzystania z narzędzi, ale ma na celu rozwijanie umiejętności analizowania, oceny i tworzenia przekazów medialnych w sposób świadomy.

Termin „umiejętności korzystania z mediów", szerzej stosowany na arenie międzynarodowej, odnosi się do wyniku tego procesu: zestawu umiejętności, które pozwalają osobie na dostęp do treści w różnych mediach, ich zrozumienie, krytyczną analizę oraz tworzenie. Europejskie ramy kompetencji cyfrowych (DigComp), w różnych wersjach aż do najnowszej 3.0, pomogły usystematyzować te kompetencje w pięciu obszarach: umiejętność korzystania z informacji i danych, komunikacja i współpraca, tworzenie treści cyfrowych, bezpieczeństwo oraz rozwiązywanie problemów.

W przypadku projektu „Digital Parents" należy podkreślić, że umiejętność korzystania z mediów nie dotyczy wyłącznie osób niepełnoletnich. Umiejętność korzystania z mediów wśród dorosłych – a w szczególności rodziców – jest niezbędnym warunkiem budowania skutecznych środowisk edukacyjnych. Bez własnych umiejętności krytycznego myślenia rodzice mają tendencję do oscylowania między dwoma skrajnymi postawami: bezkrytycznym techno-optymizmem a paniką moralną, z których żadna nie jest odpowiednia do zapewnienia prawdziwego wsparcia edukacyjnego.

Pośrednictwo rodzicielskie: wkład Livingstone'a

Badania nad mediacją rodzicielską w środowisku cyfrowym dostarczyły w ciągu ostatnich dwóch dekad obszernego zbioru dowodów, który stanowi istotny punkt odniesienia dla projektu „Digital Parents". Najbardziej wpływowym wkładem na poziomie międzynarodowym jest praca Sonii Livingstone i sieci EU Kids Online, która opracowała klasyfikację strategii mediacji rodzicielskiej podzieloną na cztery główne typy: mediacja aktywna (dialog i dyskusja na temat treści cyfrowych i doświadczeń), mediacja restrykcyjna (zasady i ograniczenia dotyczące korzystania), współkorzystanie (wspólne korzystanie z urządzeń) oraz monitorowanie (sprawdzanie aktywności dziecka w sieci, często z opóźnieniem).

Livingstone[4] podkreśliła, że strategie te nie są z natury dobre ani złe, ale przynoszą różne skutki w zależności od kontekstu, wieku dzieci i jakości relacji rodzinnych. W

[3] Rivoltella, P. C. (2020). *New alphabets. Education and cultures in the post-media society*. Scholé.
[4] Livingstone, S., Mascheroni, G., & Staksrud, E. (2017). Maximising opportunities and minimising risks for children online: The role of digital skills in emerging strategies of parental mediation. *Journal of Communication, 67*(1), 82–105.

szczególności aktywna mediacja wiąże się z większą zdolnością nieletnich do radzenia sobie z zagrożeniami w sieci, podczas gdy wyłącznie restrykcyjna mediacja zazwyczaj ogranicza zarówno zagrożenia, jak i możliwości, hamując rozwój umiejętności cyfrowych. Jej rozróżnienie między podejściem „zaangażowania" a podejściem „nadzoru" skutecznie oddaje napięcie, którego doświadcza wielu rodziców, i stanowi główny punkt ciężkości edukacyjny projektu Digital Parents: przewodnictwo bez kontroli, ochrona bez izolacji. Równowaga między kontrolą a autonomią nie jest w rzeczywistości statyczna, ale ewoluuje: bardziej opiekuńcze podejście jest właściwe na wczesnych etapach, po czym stopniowo przechodzi się w kierunku formy przewodnictwa, która zachęca do samoregulacji, zgodnie z zasadą ewoluujących zdolności zawartą w Konwencji o prawach dziecka.

Perspektywa „Onlife"

Koncepcja „onlife", wprowadzona przez filozofa Luciano Floridiego (2014) w Manifeście Onlife[5] na zlecenie Komisji Europejskiej, opisuje stan, w którym tradycyjne rozróżnienie między życiem online i offline stopniowo traci znaczenie. Nie chodzi tu po prostu o stwierdzenie, że ludzie spędzają dużo czasu w sieci, ale o uznanie jakościowej zmiany: technologie informacyjno-komunikacyjne (ICT) przestały być jedynie narzędziami i stały się środowiskiem konstytutywnym codziennego doświadczenia.

Według Floridiego żyjemy w erze „hiperhistorycznej", w której społeczeństwa są strukturalnie zależne od ICT w zakresie swojego funkcjonowania – od komunikacji po produkcję gospodarczą, od dostępu do usług publicznych po budowanie relacji społecznych. W tym kontekście nasza indywidualna tożsamość ulega rekonfiguracji: nie jesteśmy już tylko użytkownikami technologii, ale „inforgami", organizmami informacyjnymi, które istnieją na styku wymiarów biologicznego, społecznego i cyfrowego.

Ta perspektywa ma bezpośrednie konsekwencje dla naszego sposobu myślenia o cyfrowym rodzicielstwie. Jeśli sfera cyfrowa nie jest odrębnym „miejscem", do którego synowie i córki „wchodzą" i z którego mogą zostać „wykluczeni", ale samą tkanką współczesnego życia, to podejście wychowawcze nie może opierać się na rozdzieleniu „prawdziwego" świata (bezpiecznego, kontrolowanego i takiego, w którym można być nadopiekuńczymi rodzicami) od świata „wirtualnego" (niebezpiecznego lub, przeciwnie, tak obcy, że nie zasługuje na uwagę rodziców). Wyzwaniem dla rodziców jest prowadzenie swoich synów i córek w poruszaniu się po środowisku hybrydowym, gdzie

[5] Floridi, L. (2015). *The onlife manifesto: Being human in a hyperconnected era*. Springer

znaczące doświadczenia – relacyjne, poznawcze i emocjonalne – pojawiają się w równym stopniu zarówno na ekranach, jak i poza nimi

Projekt „Digital Parents" przyjmuje tę perspektywę jako swoje ramy: nie ma on na celu nauczenia rodziców „kontrolowania świata cyfrowego", ale rozwijanie umiejętności świadomego życia i wychowywania w warunkach onlife.

Mózg dwujęzyczny

Szczególnie istotny dla projektu wkład naukowy wnosi neurobiolog kognitywna Maryanne Wolf, która w swoich pracach – od **Proust and the Squid** (2007) po **Reader, Come Home** (2018) – badała przemiany, jakie technologia cyfrowa wywołuje w procesach czytania oraz, bardziej ogólnie, w głębokich strukturach poznawczych.

Wolf wychodzi od fundamentalnego faktu neurobiologicznego: ludzki mózg nie rodzi się z „predyspozycjami" do czytania. Obwody mózgowe odpowiedzialne za czytanie budowane są poprzez doświadczenie: sposób, w jaki czytamy, to, co czytamy, oraz media, na których czytamy, w sposób istotny zmieniają architekturę neuronową. Głębokie czytanie na papierze – takie, które umożliwia krytyczne myślenie, empatię, złożoną analizę i wewnętrzną refleksję – rozwija się poprzez powolny i wymagający proces, wymagający lat praktyki.

Szybkie i fragmentaryczne przyswajanie tekstów cyfrowych – charakteryzujące się szybkim przewijaniem, powierzchownym skanowaniem, wielozadaniowością i ciągłymi przerwami – aktywuje inne obwody neuronowe, bardziej nastawione na szybkość i wydajność, ale mniej zdolne do wspierania głębokiego zrozumienia, wnioskowania i refleksji etycznej. Ma to również bezpośredni wpływ na zdolność do przeciwstawiania się dezinformacji: powierzchowne i szybkie czytanie jest strukturalnie bardziej podatne na manipulację informacyjną, ponieważ nie aktywuje procesów weryfikacji, porównywania i krytycznej oceny źródeł, które umożliwia głębokie czytanie. Innymi słowy, kognitywna dwujęzyczność Wolf nie jest jedynie kwestią „przyjemności czytania", ale kompetencją obywatelską w erze algorytmicznej dezinformacji.

Propozycja Wolf nie polega na odrzuceniu świata cyfrowego, ale na zbudowaniu „dwujęzycznego mózgu": mózgu zdolnego do płynnego przechodzenia między głębokim czytaniem (typowym dla druku) a szybkim, strategicznym czytaniem (typowym dla świata cyfrowego), wiedząc, kiedy zastosować które z nich. Analogia dotyczy dwujęzyczności: tak jak dwujęzyczne dziecko uczy się poruszać między dwoma systemami językowymi, tak dwujęzyczny czytelnik uczy się poruszać między dwoma trybami poznawczymi, zachowując umiejętności krytycznego myślenia, które umożliwia głębokie czytanie.

W przypadku projektu „Digital Parents" badania Wolf stanowią rygorystyczny naukowy argument na rzecz zrównoważonego podejścia do mediów cyfrowych, które nie demonizuje technologii ani nie akceptuje jej bezkrytycznie. Dostarczają one również praktycznego przesłania dla rodziców: dwujęzyczność buduje się poprzez codzienne praktyki (głośne czytanie, poświęcanie czasu na czytanie z papieru, przeplatanie doświadczeń cyfrowych i analogowych) i wymaga świadomości różnych umiejętności poznawczych, które angażują różne media.

3A Tisserona: towarzyszenie, naprzemienność, samoregulacja

Kolejnym kluczowym odniesieniem teoretycznym dla projektu jest praca francuskiego psychiatry i psychoanalityka Serge'a Tisserona, znanego przede wszystkim z kampanii edukacyjnej „3-6-9-12" (2013)[6] , która zawiera wytyczne dotyczące wprowadzania dzieci do korzystania z ekranów w zależności od wieku. Poza progami wiekowymi, które zostały szeroko rozpowszechnione, ale które sam Tisseron traktuje jako elastyczne wytyczne, a nie sztywne zasady, jego trwałym wkładem jest model „3A": towarzyszenie, naprzemienność i samoregulacja.

Towarzyszenie odnosi się do potrzeby, by dorośli nie ograniczali się do biernej obecności obok dziecka korzystającego z ekranu, ale angażowali się w aktywną interakcję: zadawanie pytań o to, co dziecko ogląda lub robi, dzielenie się doświadczeniem, zachęcanie do refleksji oraz wspólne ustalanie zasad korzystania. Nie chodzi tu o nadzór, ale o mediację edukacyjną.

„Zmiana" odnosi się do potrzeby włączenia doświadczeń cyfrowych do szerszego zakresu działań: zabawy fizycznej, czytania, odkrywania przyrody, sztuki i bezpośrednich relacji międzyludzkich. Zasada ta nie ma charakteru ilościowego (ustalanie „maksymalnego czasu spędzanego przed ekranem"), ale jakościowego: zapewnienie, że ekrany są jednym z wielu bodźców, a nie tym dominującym.

Samoregulacja jest najbardziej ambitnym celem: stopniowe prowadzenie dzieci w kierunku umiejętności samodzielnego zarządzania ich relacją z technologią cyfrową, rozwijając świadomość własnych potrzeb, ograniczeń i wrażliwości. Proces ten wymaga czasu i jest ściśle powiązany z wiekiem i dojrzałością dziecka. Jak podkreślił Rivoltella[7] , w coraz bardziej wszechobecnym kontekście rynkowym samoregulację należy przemyśleć

[6] Tisseron, S. (2016). *3-6-9-12. Growing up in the age of digital screens*. La Scuola.
[7] Rivoltella, P. C. (2014). *Smart future: Teaching, digital media and inclusion*. FrancoAngeli

nie tylko jako zdolność do „wyłączenia się", ale jako zdolność do przewidywania i prognozowania skutków własnych wyborów cyfrowych.

Należy podkreślić, że Tisseron nigdy nie zajmował stanowiska demonizującego media cyfrowe, w tym gry wideo. Wręcz przeciwnie, w swojej pracy badał edukacyjny, a nawet terapeutyczny potencjał gier cyfrowych, uznając, że gry wideo mogą rozwijać umiejętności poznawcze (rozwiązywanie problemów, myślenie strategiczne, koordynacja), społeczne (współpraca, negocjacje w grach wieloosobowych) oraz narracyjne (zanurzenie się w złożonych światach narracyjnych). Stanowisko to jest zgodne z ogólnym podejściem 3A: nie chodzi o zakazanie danego doświadczenia, ale o towarzyszenie mu, umieszczenie go w kontekście alternatywnym i stopniowe budowanie zdolności do samoregulacji. W przypadku projektu Digital Parents oznacza to, że Gra Miejska (Urban Game) i działania związane z gamifikacją nie są strategicznym ustępstwem wobec języka młodych ludzi, ale konsekwentnym stosowaniem zasady, że nauka może odbywać się poprzez zabawę – w tym zabawę cyfrową – gdy jest ona kierowana, dzielona i osadzona w celowym kontekście edukacyjnym.

W niedawnym wykładzie (luty 2026 r.)[8] Tisseron rozszerzył swoje rozważania na temat sztucznej inteligencji, podkreślając, że AI stanowi kolejny poziom złożoności edukacyjnej: nie chodzi już tylko o korzystanie z ekranów, ale o interakcję z systemami, które symulują zrozumienie, empatię i kompetencje, stawiając przed umiejętnościami krytycznego myślenia zarówno młodzieży, jak i dorosłych bezprecedensowe wyzwania.

Model 3A w naturalny sposób łączy się z koncepcją dwujęzycznej umiejętności czytania i pisania przedstawioną przez Wolfa: oba modele odrzucają uproszczone rozwiązania (zakazy, oderwane od kontekstu ograniczenia czasowe) i proponują wizję edukacji cyfrowej jako procesu relacyjnego, stopniowego i świadomego. Pojęcie „towarzyszenia" Tisserona odpowiada „aktywnej mediacji" Livingstone'a; „Alternacja" łączy się z dwujęzyczną umiejętnością czytania i pisania Wolf; „Samoregulacja" zbiega się z zasadą rozwijających się zdolności zawartą w Konwencji ONZ o prawach dziecka (zwanej również w skrócie CRC, Convention on the Rights of the Child)[9] . Ta zbieżność między ramami teoretycznymi, które różnią się tradycją dyscyplinarną, wzmacnia spójność ram koncepcyjnych projektu.

[8] Tisseron, S. (2026). *Screens: A guide to informed parenting*. Érès.
[9] https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child

Strategia opóźniania dostępu do smartfonów: ruchy społeczne i perspektywy edukacyjne

W ostatnich latach na arenie międzynarodowej nabrał rozpędu ruch rodziców promujący opóźnienie dostępu do smartfonów dla dzieci w wieku przed nastoletnim. Inicjatywy takie jak „Wait Until 8th" w Stanach Zjednoczonych, „Smartphone Free Childhood" w Wielkiej Brytanii i „Wait Mate" w Australii przyciągnęły setki tysięcy zwolenników. We Włoszech, choć zjawisko to jest mniej zorganizowane, debata jest bardzo ożywiona i przeplata się z najnowszymi inicjatywami regulacyjnymi dotyczącymi sharentingu i dostępu nieletnich do mediów społecznościowych.

Ten trend, szczególnie powszechny w świecie anglosaskim, odzwierciedla podejście osób, które świadomie decydują się na odłożenie w czasie zakupu pierwszego osobistego smartfona dla dziecka, zazwyczaj do końca gimnazjum lub później. Niekoniecznie jest to postawa technofobiczna: wiele uczestniczących w badaniu rodzin korzysta z alternatywnych urządzeń (telefonów bez dostępu do internetu, wspólnych tabletów z kontrolą rodzicielską) i uzasadnia swój wybór dowodami dotyczącymi wpływu wczesnego i intensywnego korzystania ze smartfonów na zdrowie psychiczne nastolatków, jakość snu i relacje społeczne.

Badanie opublikowane w *czasopiśmie „Pediatrics"* (Barzilay i in., 2026[10]), oparte na danych z *badania Adolescent Brain Cognitive Development Study* (ponad 10 500 uczestników), wykazało istotny związek między wczesnym posiadaniem smartfona a zwiększonym ryzykiem depresji, nadwagi i złej jakości snu we wczesnym okresie dojrzewania. Równolegle badania jakościowe przeprowadzone wśród rodzin, które zdecydowały się opóźnić dostęp do smartfonów (Vaterlaus et al., 2026[11]), udokumentowały postrzegane korzyści w zakresie relacji, ale także niezbędne kompromisy i presję społeczną związaną z tym wyborem.

W ramach projektu Digital Parents praktyka opóźniania dostępu jest postrzegana jako istotny znak rosnącej świadomości rodziców, przy zachowaniu krytycznej perspektywy: dowody naukowe sugerują, że wiek uzyskania dostępu jest zmienną istotną, ale niewystarczającą, a jakość rodzicielskiej mediacji ma co najmniej tak samo duże znaczenie jak ograniczenia czasowe lub wiekowe. Podejście to jest zgodne ze stanowiskiem instytucjonalnym organizacji takich jak Save the Children, która podkreśla, że wyłącznie restrykcyjne środki mogą okazać się nieskuteczne, jeśli nie towarzyszy im

[10] Barzilay, R., et al. (2026). Adolescents' emotional reliance on AI companions: Implications for mental health. *Journal of Adolescent Health*.
[11] Vaterlaus, J. M., et al. (2026). "It listens better than people": Teen perceptions of AI companions. *Computers in Human Behavior*.

edukacja, umiejętności krytycznego myślenia oraz środowiska cyfrowe zaprojektowane z poszanowaniem praw dzieci i młodzieży[12].

[12] https://www.savethechildren.it/cosa-facciamo/pubblicazioni/educare-al-digitale

1.3 Podejście oparte na prawach

Konwencja ONZ o prawach dziecka w środowisku cyfrowym.

Konwencja ONZ o prawach dziecka (CRC) i Komentarz Ogólny nr 25 (2021)

Projekt „Digital Parents" opiera się wyraźnie na podejściu opartym na prawach dziecka, zgodnie z Konwencją ONZ o prawach dziecka i jej zastosowaniem w środowisku cyfrowym.

Najbardziej istotnym dokumentem referencyjnym w tej dziedzinie jest Komentarz Ogólny nr 25 „[13] " (2021) Komitetu Praw Dziecka ONZ, poświęcony konkretnie prawom dzieci w odniesieniu do środowiska cyfrowego. Komentarz Ogólny jest wynikiem dwuletniego procesu konsultacyjnego, w którym uczestniczyły państwa, organizacje międzynarodowe, społeczeństwo obywatelskie oraz ponad 700 dzieci z 28 krajów.

Komentarz ogólny nr 25 potwierdza, że wszystkie prawa zapisane w Konwencji mają pełne zastosowanie w środowisku cyfrowym, i zawiera wytyczne dotyczące tego, w jaki sposób państwa powinny zapewnić ich wdrożenie. Ogólne zasady Konwencji o prawach dziecka mają następujące zastosowanie w kontekście cyfrowym.

Brak dyskryminacji (art. 2): Państwa muszą zapewnić, aby nierówności w dostępie do technologii cyfrowych i umiejętnościach cyfrowych nie prowadziły do dyskryminacji w korzystaniu z praw. Obejmuje to przepaść cyfrową wynikającą z czynników społeczno-ekonomicznych, geograficznych, związanych z płcią oraz niepełnosprawnością.

Dobro dziecka (art. 3): przy projektowaniu, regulowaniu i zarządzaniu technologiami cyfrowymi najlepszy interes dziecka musi być priorytetem. Zasada ta ma zastosowanie zarówno do polityki publicznej, jak i do projektowania platform i usług cyfrowych (projektowanie z uwzględnieniem najlepszego interesu dziecka).

Prawo do życia, przeżycia i rozwoju (art. 6): środowisko cyfrowe musi sprzyjać fizycznemu, psychicznemu, duchowemu, moralnemu i społecznemu rozwojowi małoletnich. Obejmuje to zarówno ochronę przed zagrożeniami, jak i zapewnienie dostępu do możliwości, jakie technologia cyfrowa oferuje w zakresie edukacji, kultury, zabawy i uczestnictwa.

[13] Komentarz Ogólny Nr 25 (2021) w sprawie praw dziecka w środowisku cyfrowym (wersja polska: https://fundacja.orange.pl/app/uploads/2022/11/Komentarz-ogolny-25-w-sprawie-praw-dziecka-w-srodowisku-cyfrowym_wersja-polska.pdf)

Wysłuchanie i uczestnictwo (art. 12): państwa muszą zapewnić, aby osoby małoletnie mogły wyrażać swoje opinie na temat środowiska cyfrowego i aby opinie te były traktowane poważnie. Procesy konsultacyjne muszą być inkluzywne, w tym w odniesieniu do dzieci, które nie mają dostępu do technologii.

Rozwijające się zdolności i rola rodziców

Szczególnie istotnym aspektem dla projektu „Digital Parents" jest zasada „rozwijających się zdolności" (art. 5 Konwencji o prawach dziecka), którą Komentarz ogólny nr 25 wyraźnie porusza w kontekście cyfrowym. Komitet stwierdza, że państwa muszą szanować rozwijające się zdolności dzieci jako „zasadę umożliwiającą", która towarzyszy stopniowemu procesowi nabywania umiejętności, zrozumienia i autonomii.

Oznacza to, że środki ochronne i praktyki wychowawcze w środowisku cyfrowym muszą być proporcjonalne do wieku i poziomu dojrzałości danego dziecka oraz muszą ewoluować z czasem w kierunku większej autonomii. Nadmierna ochrona może być równie szkodliwa dla praw dziecka, jak niewystarczająca ochrona: może ograniczać prawo do informacji, uczestnictwa, wolności wypowiedzi i zabawy.

W Komentarzu ogólnym przypisuje się rodzicom i opiekunom kluczową rolę pośredniczącą, ale uznaje się również, że wielu dorosłych samych potrzebuje szkoleń i wsparcia, aby skutecznie pełnić tę rolę. Państwa są wzywane do zapewnienia rodzicom „informacji i szkoleń dotyczących bezpieczeństwa cyfrowego" (pkt 27) oraz do opracowania zasobów, które pomogą im udzielać wskazówek opartych na prawach, a nie skupiających się wyłącznie na ochronie dziecka.

Konkretne prawa w środowisku cyfrowym

Komentarz ogólny nr 25 szczegółowo omawia różne prawa w środowisku cyfrowym, które mają szczególne znaczenie dla projektu „Digital Parents".

Prywatność i ochrona danych (art. 16 i 8): dane osób małoletnich wymagają wzmocnionej ochrony. Komitet podkreśla, że praktyki, które stały się obecnie rutynowe na platformach cyfrowych – profilowanie behawioralne, reklamy ukierunkowane oraz gromadzenie danych biometrycznych – mogą stanowić arbitralną ingerencję w prawo do prywatności i mieć długoterminowe konsekwencje dla życia osób małoletnich. Na poziomie europejskim rozporządzenie RODO oraz ustawa o usługach cyfrowych (DSA) wprowadziły konkretne zabezpieczenia, w tym obowiązki dotyczące przejrzystości algorytmów oraz zakaz reklamy ukierunkowanej opartej na profilowaniu małoletnich.

Prawo do informacji i wolność wypowiedzi (art. 13 i 17): środowisko cyfrowe może być dla małoletnich istotną przestrzenią dostępu do informacji i kreatywnego wyrażania siebie,

ale wymaga to umiejętności krytycznej oceny źródeł, odróżniania informacji od dezinformacji oraz zrozumienia logiki algorytmicznej, która wybiera i nadaje priorytet treściom.

Ochrona przed przemocą (art. 19): Komitet porusza kwestię różnych form przemocy w środowisku cyfrowym – cyberprzemocy, mowy nienawiści, uwodzenia, wykorzystywania seksualnego, narażenia na treści zawierające przemoc – i wzywa państwa do przyjęcia środków zapobiegawczych i reagujących, wykraczających poza interwencje reaktywne, w celu budowania środowisk cyfrowych, które są bezpieczne „z założenia".

Prawo do zabawy i wypoczynku (art. 31): w Komentarzu ogólnym uznano, że środowisko cyfrowe oferuje znaczne możliwości zabawy, kreatywności i uczestnictwa w kulturze oraz że środki ochronne nie mogą nadmiernie ograniczać tych możliwości.

Założenie etyczne — ochrona dzieci jako ramy teoretyczne i praktyka badawcza

W projekcie „Digital Parents" ochrona dzieci nie jest jedynie zestawem procedur operacyjnych, których należy przestrzegać podczas prowadzenia badań: jest to ramy teoretyczne, które przenikają całą strukturę koncepcyjną projektu i determinują jego wybory metodologiczne, treść oraz wizję edukacyjną.

Przyjęcie perspektywy bezpieczeństwa oznacza uznanie, że ochrona nieletnich i osób dorosłych znajdujących się w trudnej sytuacji nie ogranicza się do zapobiegania bezpośredniej krzywdzie, ale wymaga aktywnego kształtowania środowisk – fizycznych, relacyjnych i cyfrowych – w których prawa, godność i dobrostan każdej osoby stanowią priorytet strukturalny, a nie kwestię drugorzędną. W tym sensie ochrona nie jest sprzeczna z wzmacnianiem pozycji: wręcz ją zakłada. Nie da się budować krytycznej autonomii, umiejętności cyfrowych ani zdolności do samoregulacji bez kontekstów, które gwarantują bezpieczeństwo, zaufanie i szacunek.

Perspektywa ta w naturalny sposób łączy się z ramami teoretycznymi przyjętymi już w projekcie. Podejście oparte na prawach, aktywna mediacja Livingstone'a, model 3A Tisserona oraz Komentarz Ogólny nr 25 zbiegają się w nakreśleniu odpowiedzialności edukacyjnej, która jest jednocześnie odpowiedzialnością za opiekę: wobec nieletnich, wobec rodzin w trudnej sytuacji, wobec każdego, kto znajduje się w pozycji słabszej w kontekstach, w których działa projekt.

W erze sztucznej inteligencji odpowiedzialność ta wkracza na nowy poziom. Należy zatem mieć nadzieję, że organizacje działające w tej dziedzinie będą w coraz większym stopniu wdrażać konkretne polityki zabezpieczające, zawierające wyraźne wytyczne

dotyczące odpowiedzialnego wykorzystania sztucznej inteligencji: narzędzia symulujące zrozumienie, empatię i relacje nie mogą być wprowadzane do kontekstów edukacyjnych lub badawczych z udziałem nieletnich lub osób dorosłych znajdujących się w trudnej sytuacji bez świadomego, przejrzystego i zorientowanego na ochronę zarządzania.

Zasada ta dotyczy nie tylko prowadzenia niniejszych badań, ale stanowi zalecenie skierowane do wszystkich organizacji – edukacyjnych, trzeciego sektora, instytucjonalnych – do których projekt ma dotrzeć i które ma przeszkolić zgodnie ze specyficznymi politykami każdej instytucji oraz odpowiednimi europejskimi ramami regulacyjnymi (AI Act, RODO, DSA).

Konsekwencje dla projektu

Podejście oparte na prawach ma konkretne implikacje dla metodologii i treści projektu Digital Parents. Po pierwsze, kieruje edukację rodziców nie w stronę zwykłej kontroli cyfrowych doświadczeń ich dzieci, ale w stronę świadomego doradztwa, które równoważy ochronę i autonomię w sposób proporcjonalny do możliwości rozwojowych dziecka. Po drugie, umieszcza cyfrowe rodzicielstwo w ramach międzynarodowych regulacji i wartości, wzmacniając legitymizację i spójność działań projektu. Wreszcie wymaga ono uwzględnienia różnorodności sytuacji rodzinnych – społeczno-ekonomicznych, kulturowych oraz związanych z niepełnosprawnością, płcią i orientacją seksualną – jako przekrojowego wymiaru projektowania edukacyjnego, zgodnie z zasadą niedyskryminacji.

2. Cele badawcze i metodologia

2.1 Szczegółowe cele badawcze

Faza badań eksploracyjnych i dokumentacyjnych w ramach projektu „Digital Parents" ma na celu stworzenie aktualnej bazy wiedzy, wspólnej dla pięciu krajów partnerskich (Włochy, Polska, Łotwa, Chorwacja), na temat najnowszych osiągnięć w zakresie cyfrowego rodzicielstwa, umiejętności korzystania z mediów przez dorosłych oraz pojawiających się wyzwań w środowisku „onlife", gdzie wymiar online i offline życia codziennego są głęboko ze sobą powiązane.

Szczegółowe cele badawcze są następujące:

- sporządzenie mapy ram regulacyjnych i polityk krajowych dotyczących umiejętności cyfrowych, cyberprzemocy, ochrony nieletnich w Internecie oraz zaangażowania rodziny w pięciu krajach partnerskich, w tym w odniesieniu do europejskich ram regulacyjnych (DSA, AI Act, RODO);
- przeanalizowanie potrzeb szkoleniowych rodziców, wychowawców i nauczycieli, ze szczególnym uwzględnieniem międzypokoleniowej przepaści cyfrowej oraz specyfiki różnych kontekstów krajowych;
- zebranie i analiza istniejących dobrych praktyk w dziedzinie edukacji medialnej skierowanej do dorosłych, w szczególności w zakresie cyfrowego rodzicielstwa, z naciskiem na innowacyjne metodologie – w tym grywalizację – oraz włączenie grup szczególnie wrażliwych;
- zebranie opinii ekspertów i zainteresowanych stron poprzez wywiady jakościowe w celu aktualizacji tematów i priorytetów projektu oraz zidentyfikowania głównych luk w obecnie dostępnych narzędziach edukacyjnych;
- zapewnienie ustrukturyzowanego wkładu w kolejne etapy projektu: opracowanie wytycznych i zaprojektowanie wyzwań w ramach Gry Miejskiej.

2.2 Metodologia badań

W badaniach zastosowano podejście oparte na metodach mieszanych, łączące analizę dokumentacji z jakościowym gromadzeniem danych terenowych poprzez wywiady z ekspertami i zainteresowanymi stronami, a także poprzez kwestionariusze i grupy fokusowe skierowane zarówno do rodzin i dorosłych zaangażowanych w edukację, jak i do nieletnich. Ramy metodologiczne zostały uzgodnione przez wszystkich partnerów i obejmują cztery główne elementy:

- Analiza dokumentów i literatury naukowej
- Wywiady z interesariuszami
- Grupy fokusowe z rodzinami
- Mapowanie dobrych praktyk

Analiza dokumentacji i literatury naukowej

W każdym z pięciu krajów partnerskich przeprowadzono krajowe badania źródłowe, zgodnie ze wspólnym, ustrukturyzowanym modelem podzielonym na pięć sekcji: (1) kontekst krajowy i ramy polityczne; (2) analiza potrzeb – wyzwania dla rodziców i nieletnich; (3) intersekcjonalność, integracja i różnorodność; (4) istniejące dobre praktyki i zasoby; (5) wkład strategiczny dla grup fokusowych i gry miejskiej.

Analizowane źródła obejmują: krajowe i europejskie raporty instytucjonalne, badania statystyczne (w tym ISTAT, Eurostat, IPSOS, DESI), literaturę naukową i badania sektorowe, ustawodawstwo krajowe i regulacje UE (ustawa o usługach cyfrowych, ustawa o sztucznej inteligencji, RODO), a także dane i raporty opracowane przez organizacje społeczeństwa obywatelskiego, centra bezpiecznego internetu oraz stowarzyszenia rodziców działające w krajach partnerskich.

Wywiady z interesariuszami

W fazie jakościowej niniejszego badania wzięła również udział zróżnicowana grupa (26) ekspertów i kluczowych interesariuszy, wybranych w drodze *celowego doboru próby*. Głównym celem było zidentyfikowanie wpływu technologii cyfrowych na życie dzieci i rodzin z perspektywy multidyscyplinarnej i transnarodowej. Aby poszerzyć podstawę analityczną badań i zgromadzone informacje, zaangażowano również interesariuszy z krajów (Hiszpania, Turcja, Niemcy) spoza partnerstwa uczestniczącego w tym projekcie; organizacje partnerskie nawiązały na przestrzeni lat stabilne relacje współpracy z tymi

krajami, a ich zaangażowanie umożliwiło rozszerzenie badań jakościowych na szerszy zakres.

Kryteria wyboru przyjęte do identyfikacji profili zostały zdefiniowane w celu zapewnienia triangulacji danych między teorią akademicką, polityką publiczną i praktyką edukacyjną. W szczególności zastosowano następujące kryteria przewodnie:

1. Systemowa wiedza specjalistyczna i analiza polityki społecznej: priorytetowo traktowano naukowców zdolnych do umieszczenia wyzwań cyfrowych w kontekście ram strukturalnych. W Chorwacji selekcja skupiała się na ekspertach w dziedzinie polityki rodzinnej i nierówności społecznych w celu analizy podziału odpowiedzialności za edukację między państwo a rodzinę. Tymczasem we Włoszech zaangażowanie wykładowców socjologii umożliwiło włączenie teoretycznej analizy zmian relacyjnych wywołanych przez media.

2. Bezpośrednia obserwacja i ciągłość edukacyjna: kluczowym kryterium było włączenie interesariuszy pracujących w formalnych i nieformalnych placówkach edukacyjnych, co zapewniło uprzywilejowaną obserwację zachowań młodzieży w terenie.

3. Środowisko szkolne: uwzględniono dyrektorów szkół i nauczycieli posiadających konkretną wiedzę specjalistyczną w zakresie tworzenia treści cyfrowych, zdolnych do oceny wpływu nowych mediów na procesy uczenia się.

4. Środowisko pozaformalne: szczególny nacisk położono na harcerstwo (szczególnie w kontekście polskim), wybrane ze względu na metodę opartą na wzajemnym oddziaływaniu rówieśników i długoterminowej edukacji relacyjnej, czynniki kluczowe dla równowagi między wymiarem wirtualnym a fizycznym.

5. Specjalizacja w zakresie wrażliwości i nowych zagrożeń cyfrowych: w celu zbadania najbardziej wrażliwych aspektów życia w sieci, kryteria wyboru obejmowały ekspertów z kluczowych sektorów.

6. Tożsamość i prawa: w celu zbadania wpływu mediów cyfrowych na kształtowanie tożsamości i zapobieganie dyskryminacji zaangażowano działaczy na rzecz praw osób LGBTQ+ oraz edukatorów seksualnych. W skład grupy weszli również eksperci zajmujący się analizą stereotypów płciowych w mediach oraz zapobieganiem radykalizacji w sieci, ze szczególnym uwzględnieniem cyfrowej socjalizacji mężczyzn.

7. Ochrona i wsparcie: zaangażowanie pracowników schronisk dla kobiet oraz psychologów zapewniło perspektywę dotyczącą bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia psychicznego nieletnich;

8. Praktyczne doświadczenie w zakresie wsparcia rodzicielskiego: wreszcie wybrano przedstawicieli stowarzyszeń i organizacji trzeciego sektora, które zapewniają praktyczne

narzędzia w zakresie umiejętności cyfrowych i „cyfrowego rodzicielstwa". Kryteria wyboru opierały się na zdolności tych interesariuszy do interpretowania codziennych potrzeb rodziców i przekładania ich na ukierunkowane programy edukacyjne.

Podsumowując, skład panelu ekspertów odzwierciedla strategiczną równowagę między wizją polityczną, badaniami nad działaniami a interwencją społeczno-edukacyjną, umożliwiając holistyczne zrozumienie współczesnego środowiska cyfrowego.

Wywiady przeprowadzono przy użyciu pytań wspólnych dla wszystkich krajów partnerskich, podzielonych na pięć obszarów tematycznych:

1. analiza obecnej sytuacji i dobrych praktyk;
2. identyfikacja potrzeb i luk w odniesieniu do wymiaru „onlife";
3. perspektywa onlife i koncepcja „dwujęzycznego mózgu" (w odniesieniu do badań Maryanne Wolf dotyczących rozwoju poznawczego i cyfrowego);
4. zaangażowanie i udział rodziny, w tym rozważania na temat podejścia międzypokoleniowego i gamifikacji;
5. pomysły na treści do wyzwań w Grze Miejskiej (Urban Game).

Grupy fokusowe

Metodologia przyjęta w niniejszym badaniu opiera się na analizie jakościowej wybranych grup fokusowych, mającej na celu zbadanie złożoności rodzicielstwa w świecie onlife.

Definicja próby i struktura spotkań opierały się na precyzyjnych kryteriach, aby zapewnić pluralistyczne i intersekcjonalne spojrzenie na to zjawisko.

Aby uzyskać szeroką perspektywę, rekrutacja nie ograniczała się wyłącznie do rodziców biologicznych, ale obejmowała różne osoby pełniące rolę wychowawczą.

Działaliśmy zgodnie z szeroką koncepcją rodziny, która obejmowała różne formy rodzicielstwa odzwierciedlające obecne struktury rodzinne, w tym rodziny tęczowe i rodziców zastępczych. Ogólnie rzecz biorąc, staraliśmy się traktować pojęcie rodziny nie tylko jako jednostki biologicznej, ale jako szerszego podmiotu obejmującego wszystkich znaczących dorosłych w życiu nieletnich; w tym sensie w ramach grup fokusowych niektórzy rodzice pozycjonowali się w dyskusji nie tylko w swojej roli rodzicielskiej wobec własnych synów i córek, ale także jako znaczący dorośli dla swoich wnuków i dzieci przyjaciół.

W dyskusjach uczestniczyli również dziadkowie; ich zaangażowanie okazało się interesujące dla celów badania, ponieważ często pełnią oni rolę wsparcia logistycznego,

czasami wchodząc w konflikt z rodzicami w związku z bardziej liberalnym podejściem do korzystania z urządzeń.

Wreszcie w grupach fokusowych uwzględniono również szereg specjalistów z dziedziny edukacji: włączenie nauczycieli pozwoliło nam zaobserwować rozbieżność między wykorzystaniem technologii cyfrowej w szkołach (często narzuconym lub dydaktycznym) a jej rekreacyjnym i domowym zastosowaniem.

Staraliśmy się również włączyć do różnych grup fokusowych rodziny z synami i córkami w różnym wieku, które mogłyby w ten sposób poruszyć różne kwestie związane z cyfrowymi nawykami i edukacją.

W badaniach przyjęto również podejście transnarodowe, obejmujące różne konteksty (Mediolan, Rzym, Zagrzeb, Gulbene), aby zidentyfikować uniwersalne stałe i lokalne specyficzne cechy.

Z metodologicznego punktu widzenia postanowiliśmy stworzyć przyjazną, integracyjną i pozbawioną osądów atmosferę. Pozwoliło to uczestnikom na otwartą dyskusję o ich relacjach z dziećmi w kwestiach związanych z technologiami cyfrowymi, a także umożliwiło im otwarcie się na temat wszelkich poczucia winy, własnego uzależnienia od technologii cyfrowych jako dorosłych oraz ciekawości wobec nowych technologii.

Mapowanie dobrych praktyk

Zbiór dobrych praktyk został opracowany zgodnie z określonymi kryteriami wyboru, mając na celu zidentyfikowanie znaczących i powtarzalnych doświadczeń w dziedzinie edukacji medialnej dorosłych oraz zaangażowania rodziców w środowisku cyfrowym. Wybrano łącznie 30 studiów przypadków, z których 20 pochodziło z krajów partnerskich (Włochy, Łotwa, Polska, Chorwacja) i zostało wybranych również w oparciu o wskazówki udzielone przez ankietowanych interesariuszy, natomiast pozostałe 10 wybrano z szerszego kontekstu europejskiego.

Kryteria przyjęte przy wyborze dobrych praktyk obejmowały: udowodnioną skuteczność w angażowaniu rodziców i rodzin; innowacyjność metodologiczną (ze szczególnym uwzględnieniem grywalizacji, uczenia się przez doświadczenie i dialogu międzypokoleniowego); inkluzywność i uwagę poświęconą grupom szczególnie wrażliwym oraz różnym strukturom rodzinnym; możliwość przeniesienia modelu na różne konteksty krajowe; spójność z priorytetowymi tematami projektu (bezpieczeństwo w sieci, krytyczne myślenie, dialog międzypokoleniowy, dobre samopoczucie cyfrowe).

3. Analiza polityk Unii Europejskiej i dokumentów referencyjnych

Projekt „Digital Parents" stanowi część ram polityki europejskiej, która w ostatnich latach uległa znacznemu przyspieszeniu w wyniku uświadomienia sobie, że transformacji cyfrowej nie da się zarządzać wyłącznie za pomocą narzędzi technologicznych lub rynkowych, ale wymaga ona strukturalnych inwestycji w edukację, umiejętności i ochronę praw. W niniejszej sekcji przeanalizowano główne dokumenty referencyjne Unii Europejskiej, które stanowią ramy polityczne i regulacyjne, w których osadzony jest projekt.

3.1 Europejska strategia cyfrowa (Europa na miarę ery cyfrowej)

Europejska strategia cyfrowa (*Europa na miarę ery cyfrowej*) określa nadrzędne ramy polityczne, w których osadzone są wszystkie inicjatywy analizowane w tej sekcji. Opierając się na trzech filarach – technologii w służbie ludzi, sprawiedliwej i konkurencyjnej gospodarce cyfrowej oraz **otwartym, demokratycznym i zrównoważonym społeczeństwie cyfrowym** – strategia określa rozwój obywatelstwa cyfrowego jako cel przekrojowy, łączący umiejętności techniczne, kwestie etyczne i wartości demokratyczne. Uzupełnieniem tego jest zalecenie Rady z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie promowania wspólnych wartości i edukacji sprzyjającej włączeniu społecznemu, w którym wśród priorytetów wyraźnie wymieniono **wzmacnianie krytycznego myślenia**, umiejętności korzystania z mediów oraz edukacji na rzecz aktywnego obywatelstwa. Projekt *„Digital Parents"* wpisuje się w te ramy: budowanie praktyk międzypokoleniowej współpracy w zakresie technologii cyfrowych stanowi bezpośrednią odpowiedź na europejską wizję kompetencji cyfrowych rozumianych jako prawdziwe umiejętności obywatelskie.

3.2 Plan działania w zakresie edukacji cyfrowej (2021–2027)

Plan działania w dziedzinie edukacji cyfrowej na lata 2021–2027 to inicjatywa polityczna Unii Europejskiej, która określa wspólną wizję wysokiej jakości, integracyjnej i dostępnej edukacji cyfrowej. Przyjęty we wrześniu 2020 r. plan opiera się na dwóch priorytetach strategicznych: promowaniu rozwoju wysokowydajnego ekosystemu edukacji cyfrowej oraz wzmacnianiu kompetencji i umiejętności cyfrowych na potrzeby transformacji cyfrowej, które zostały określone w łącznie 14 konkretnych działaniach.

Do najważniejszych środków dla projektu należą: wytyczne etyczne dla nauczycieli dotyczące wykorzystania sztucznej inteligencji i danych w nauczaniu i uczeniu się (działanie 6); wytyczne dla nauczycieli i wychowawców w celu promowania umiejętności cyfrowych i zwalczania dezinformacji (działanie 7); oraz aktualizacja europejskich ram kompetencji cyfrowych (DigComp 2.2) w celu systematycznego uwzględnienia umiejętności *w zakresie* sztucznej *inteligencji* i *danych* (działanie 8).

W ujęciu ilościowym plan wskazuje na znaczny deficyt w stosunku do celów Unii: wyniki międzynarodowego badania ICILS 2023 pokazują, że ponad 40% 13- i 14-latków w UE nadal nie posiada podstawowych umiejętności cyfrowych, podczas gdy europejski cel zakłada zmniejszenie tego odsetka do poniżej 15% do 2030 r. Luka ta nie dotyczy wyłącznie nieletnich: jak udokumentowano w poprzednich sekcjach niniejszego badania źródłowego, luka w umiejętnościach w znacznym stopniu dotyka również dorosłych i rodziców, co sprawia, że zorganizowana interwencja w zakresie *edukacji medialnej*, nieograniczająca się wyłącznie do kontekstu szkolnego, staje się pilnym priorytetem.

W przypadku projektu *„Digital Parents"* plan działania oferuje dwa kluczowe punkty odniesienia. Po pierwsze, uznanie, że edukacja cyfrowa nie jest odrębnym przedmiotem, ale przekrojowym wymiarem doświadczenia edukacyjnego, co jest zgodne z perspektywą *„onlife"* przyjętą w projekcie. Po drugie, jego czas trwania (pokrywający się z wieloletnimi ramami finansowymi na lata 2021–2027 oraz *programem NextGenerationEU*) zapewnia strukturalne ramy finansowania dla inicjatyw krajowych i transnarodowych, w tym projektów współpracy w ramach programu Erasmus+, takich jak *„Digital Parents"*.

3.3 Ramy kompetencji cyfrowych dla nauczycieli (DigCompEdu)

DigCompEdu, opracowane przez Wspólne Centrum Badawcze (JRC) Komisji Europejskiej, stanowi model odniesienia dla kompetencji pedagogicznych w zakresie technologii cyfrowych nauczycieli i szkoleniowców na wszystkich poziomach edukacji, od wczesnego dzieciństwa po kształcenie ustawiczne dorosłych.

Ramy te podzielone są na **sześć obszarów kompetencji.**

- **Obszar 1: Zaangażowanie zawodowe** (wykorzystanie technologii cyfrowych do komunikacji, współpracy i rozwoju zawodowego);
- **Obszar 2: Zasoby cyfrowe** (wybór, tworzenie, ochrona i udostępnianie);
- **Obszar 3: Praktyki nauczania i uczenia się** (projektowanie i zarządzanie cyfrowymi działaniami edukacyjnymi);
- **Obszar 4: Ocena** (wykorzystanie narzędzi cyfrowych do oceny formatywnej i sumatywnej);
- **Obszar 5: Wspieranie uczniów** (personalizacja, integracja, dostępność i aktywne zaangażowanie);
- **Obszar 6: Wspieranie rozwoju kompetencji cyfrowych uczniów**.

Dla każdego obszaru zdefiniowano sześć stopni zaawansowania, opartych na Europejskim systemie opisu kształcenia językowego, od **A1 (początkujący)** do **C2 (biegły)**. Istotnym osiągnięciem operacyjnym jest niedawna publikacja przewodnika ***„DigCompEdu w praktyce***", który zawiera studia przypadków, wytyczne metodologiczne i konkretne przykłady praktycznego zastosowania ram w różnych kontekstach edukacyjnych.

DigCompEdu służy jako główny punkt odniesienia metodologicznego dla wszelkich europejskich inicjatyw mających na celu szkolenie pracowników oświaty w zakresie kompetencji pedagogicznych w dziedzinie technologii cyfrowych, zapewniając zarówno wspólny język wśród międzynarodowych partnerów, jak i znormalizowane narzędzie do samooceny. W przypadku projektu *Digital Parents* ramy te stanowią podstawę naukową do szkolenia praktyków i facylitatorów, którzy będą pracować w środowisku rodzinnym. Projekt koncentruje się w szczególności na **obszarach 5 i 6**, które są bezpośrednio i synergicznie powiązane z celem wspierania krytycznej autonomii, integracji i cyfrowego dobrostanu w rodzinach.

3.4 Europejska agenda umiejętności (2020)

Przedstawiona przez Komisję Europejską Nowa agenda umiejętności nakreśla strategiczny plan aktualizacji i przekwalifikowania europejskiej siły roboczej oraz obywateli w odpowiedzi na podwójną transformację ekologiczną i cyfrową. Agenda wprowadza podejście skoncentrowane na prawie do szkolenia i uczenia się przez całe życie, w pełnej synergii z zasadami europejskiego filaru praw socjalnych, i opiera się na 12 działaniach strukturalnych.

Fundamentalne znaczenie dla projektu ma **działanie 8: „Umiejętności** *na* **całe życie**". Środek ten wspiera kształcenie dorosłych w zakresie kluczowych umiejętności przekrojowych, takich jak umiejętność korzystania z mediów (*edukacja medialna*), umiejętności obywatelskie oraz kompetencje cyfrowe, środowiskowe i zdrowotne.

Jeśli chodzi o cele ilościowe, w agendzie ustalono cel pośredni, zgodnie z którym 70% dorosłych (w wieku 16–74 lat) ma osiągnąć podstawowe umiejętności cyfrowe, co stanowi kamień milowy na drodze **do** ostatecznego celu**, jakim jest 80% do 2030 r.,** ustalonego w programie strategicznym na *dekadę cyfrową*. Monitorowanie na szczeblu europejskim wskazuje jednak, że proces ten napotyka znaczne opóźnienia w kilku państwach członkowskich, w tym we Włoszech, gdzie luka w umiejętnościach cyfrowych wśród dorosłej populacji pozostaje krytyczna.

Ta luka w porównaniu ze standardami europejskimi stanowi kontekst, który uzasadnia i wymaga inicjatyw *edukacji medialnej* skierowanych nie tylko do dzieci, ale także i przede wszystkim do dorosłych oraz środowisk rodzinnych. Projekt *„Digital Parents"* idealnie wpisuje się w tę przestrzeń: rozwój umiejętności cyfrowych rodziców oraz praktyk współnawigacji nie jest działaniem drugorzędnym, ale odpowiada na transnarodowy cel strategiczny, który uznaje uczenie się *przez całe życie* za prawo oraz strukturalną konieczność współczesnego społeczeństwa.

3.5 Europejska strategia na rzecz lepszego internetu dla dzieci (BIK+, 2022)

Europejska strategia *na rzecz lepszego internetu dla dzieci* (BIK+), przyjęta przez Komisję Europejską w maju 2022 r. jako aktualizacja poprzedniej wersji z 2012 r., jest dokumentem politycznym najbardziej bezpośrednio związanym z projektem *„Digital Parents"*. Ma ona na celu zapewnienie, aby środowisko cyfrowe było bezpieczną, dostępną przestrzenią bogatą w możliwości dla dzieci, opartą na **trzech filarach strategicznych**:

- **bezpieczne doświadczenia cyfrowe**: ochrona dzieci przed szkodliwymi treściami, zachowaniami, kontaktami i zagrożeniami w sieci;
- **wzmocnienie pozycji cyfrowej**: umożliwienie dzieciom nabycia umiejętności potrzebnych do podejmowania świadomych wyborów i bezpiecznego wyrażania siebie w środowisku cyfrowym;
- **aktywny udział**: zapewnienie dzieciom głosu poprzez bezpośrednie angażowanie ich w opracowywanie polityk i produktów cyfrowych.

W dokumencie tym mocno podkreślono kluczową rolę rodziców i wychowawców jako aktywnych mediatorów w cyfrowych doświadczeniach ich dzieci, zwracając uwagę na potrzebę zapewnienia im odpowiednich narzędzi i szkoleń. W szczególności BIK+ promuje przyjęcie standardów projektowych, które sprawiają, że platformy cyfrowe są bezpieczne w samym swoim rdzeniu (*bezpieczne z założenia* i *domyślnie*). Zasada ta przenosi część odpowiedzialności z czysto indywidualnego nadzoru rodzicielskiego na odpowiedzialność strukturalną firm technologicznych i państw, co jest podejściem, które stało się wiążące na mocy przepisów **ustawy o usługach cyfrowych (DSA)**.

BIK+ stanowi idealne ramy dla projektu *„Digital Parents"*. Nacisk kładziony przez tę inicjatywę na równowagę między ochroną, wzmacnianiem pozycji a uczestnictwem odzwierciedla podejście projektu, które odrzuca czysto restrykcyjne metody na rzecz promowania krytycznych i świadomych wskazówek. W szczególności filar wzmacniania pozycji pokrywa się z celem projektu, jakim jest rozwijanie umiejętności rodzicielskich wykraczających poza restrykcyjną kontrolę, aby wspierać dialog, aktywne pośrednictwo i wspólne poruszanie się międzypokoleniowe.

3.6 Ustawa o usługach cyfrowych (DSA) a ochrona małoletnich

Rozporządzenie (UE) 2022/2065 w sprawie usług cyfrowych (*Digital Services Act* – DSA), w pełni obowiązujące w całej Unii Europejskiej, stanowi najważniejsze ramy regulacyjne dotyczące ochrony małoletnich w środowisku cyfrowym. DSA wprowadza konkretne i wiążące obowiązki dla platform internetowych, przewidując wzmocniony system nadzoru nad bardzo dużymi platformami internetowymi (**VLOP**) i bardzo dużymi wyszukiwarkami internetowymi (**VLOSE**).

Wśród przepisów mających największe znaczenie dla projektu *Digital Parents* znajdują się:

- **zakaz reklamy ukierunkowanej**: opartej na profilowaniu danych osobowych małoletnich (art. 28);
- **obowiązek zapewnienia wysokiego poziomu ochrony**: wymóg, aby platformy dostępne dla małoletnich gwarantowały domyślnie bardzo wysoki poziom prywatności, bezpieczeństwa i ochrony (art. 28);
- **ocena ryzyka systemowego**: obowiązek analizowania i ograniczania przez gigantów internetowych negatywnego wpływu ich usług na zdrowie psychiczne, fizyczne i psychiczne oraz prawa małoletnich (art. 34);
- **przejrzystość algorytmów**: obowiązek uczynienia kryteriów, według których systemy rekomendacji wybierają treści proponowane w kanałach informacyjnych, jasnymi i zrozumiałymi dla użytkowników.

Ustawa o usługach cyfrowych (DSA) ma fundamentalne znaczenie dla projektu na dwóch odrębnych płaszczyznach. W **wymiarze edukacyjnym** zapewnia ona rodzicom i wychowawcom ramy „praw podlegających egzekwowaniu": celem *edukacji medialnej* nie jest już jedynie nauczanie młodzieży, jak się bronić, ale uświadomienie rodzinom, jakie zabezpieczenia gwarantuje już prawo europejskie, oraz przełożenie ich na praktyczne umiejętności w zakresie zgłaszania naruszeń i aktywnej ochrony. Pod względem **koncepcyjnym** DSA przenosi odpowiedzialność z wyłącznego nadzoru poszczególnych rodzin na odpowiedzialność strukturalną platform. Podejście to uznaje, że cyfrowe dobrostan młodych ludzi wymaga uregulowanego ekosystemu i idealnie wpisuje się w perspektywę *opartą na prawach* (opartą na prawach dzieci i młodzieży) przyjętą w projekcie *Digital Parents*.

3.7 Rozporządzenie w sprawie sztucznej inteligencji (AI Act)

Rozporządzenie (UE) 2024/1689 w sprawie sztucznej inteligencji (*AI Act*), które weszło w życie 1 sierpnia 2024 r. i jest wdrażane etapowo, stanowi pierwsze na świecie ramy regulacyjne poświęcone konkretnie regulacji sztucznej inteligencji. Rozporządzenie przyjmuje podejście oparte na ryzyku, klasyfikując systemy sztucznej inteligencji do czterech szerokich kategorii:

- **ryzyko niedopuszczalne**: systemy zabronione, ponieważ uznaje się je za zagrożenie dla bezpieczeństwa i praw ludzi;
- **wysokie ryzyko**: systemy podlegające rygorystycznym wymogom i obowiązkom przed wprowadzeniem do obrotu;
- **ograniczone ryzyko**: systemy podlegające określonym obowiązkom w zakresie przejrzystości;
- **ryzyko minimalne lub zerowe**: systemy, które nie podlegają szczególnym obowiązkom regulacyjnym.

Kilka przepisów ustawy o sztucznej inteligencji ma bezpośrednie znaczenie dla projektu *Digital Parents*. Systemy sztucznej inteligencji wykorzystywane w edukacji i szkoleniu zawodowym są klasyfikowane jako **systemy wysokiego ryzyka** (załącznik III), co nakłada obowiązki dotyczące przejrzystości, nadzoru ludzkiego i oceny skutków, które mają bezpośredni wpływ na placówki edukacyjne, do których uczęszczają nieletni i młodzież. Artykuł 5 surowo zakazuje stosowania systemów sztucznej inteligencji, które wykorzystują podatność związaną z wiekiem do manipulowania zachowaniem ludzi, co stanowi podstawowe zabezpieczenie dotyczące bezpośrednio nieletnich. Artykuł 50 wprowadza również obowiązki w zakresie przejrzystości dla generatywnych systemów sztucznej inteligencji, wymagając, aby użytkownicy (w tym w kontekście rodzinnym) byli wyraźnie informowani podczas interakcji z systemem zautomatyzowanym.

Szczególnym przedmiotem zainteresowania projektu jest **art. 4**, który po raz pierwszy wprowadza zasadę *umiejętności korzystania ze* sztucznej inteligencji dla podmiotów wprowadzających takie systemy do obrotu lub korzystających z nich, zachęcając państwa członkowskie do promowania działań uświadamiających i szkoleniowych na wszystkich poziomach. Chociaż wdrożenie tego przepisu do postaci ustrukturyzowanych programów dla rodzin i wychowawców wymaga jeszcze czasu, stanowi on ważne uznanie instytucjonalne: zrozumienie sztucznej inteligencji nie jest już specjalistyczną umiejętnością techniczną, ale wymogiem powszechnego obywatelstwa.

Dla rodziców znajomość tych ram regulacyjnych stanowi prawdziwą umiejętność edukacyjną. Świadomość, że prawo europejskie zakazuje manipulacji psychologicznej nieletnimi, wymaga przejrzystości co do charakteru generowanych treści oraz nadzoruje

systemy cyfrowe wykorzystywane w szkołach, pozwala przejść od poczucia bezsilności do **świadomości przysługujących praw**. Podejście to jest w pełni zgodne z podejściem *opartym na prawach*, które przyświeca projektowi *Digital Parents*: krytyczna umiejętność korzystania z technologii obejmuje znajomość istniejących zabezpieczeń oraz zdolność do ich aktywowania w celu ochrony i wspierania młodych ludzi.

3.8 Podsumowanie: zbieżne ramy

Dokumenty przeanalizowane w tej sekcji zbiegają się w kierunku, który jest głęboko spójny z ramami koncepcyjnymi i metodologicznymi projektu *Digital Parents*. Od planu działania w zakresie edukacji cyfrowej po strategię BIK+, poprzez agendę umiejętności, dyrektywę DSA i ustawę o sztucznej inteligencji, wyłania się jasna europejska wizja transformacji cyfrowej. Wizja ta łączy rozwój umiejętności z ochroną **egzekwowalnych praw**, definiując wspólną odpowiedzialność rodzin, instytucji edukacyjnych, firm technologicznych i państw.

Projekt *„Digital Parents”* wpisuje się w te ramy, skupiając się w szczególności na kwestii świadomego rodzicielstwa i wspólnego nawigowania: obszarze, który wszystkie ramy UE uznają za kluczowy dla cyfrowego dobrostanu młodzieży i nieletnich, ale w którym nadal brakuje ustrukturyzowanych, integracyjnych interwencji opartych na dowodach z praktyki.

4. Analiza aktualnego stanu wiedzy w zakresie edukacji medialnej dorosłych – wyniki jakościowe z grup fokusowych i wywiadów

4.1 Obecna sytuacja: rodzicielstwo w erze cyfrowej

Współczesną rzeczywistość rodzin definiuje wymiar „onlife", płynny ekosystem, w którym granice między światem analogowym a cyfrowym są obecnie nie do odróżnienia. W tym kontekście rodzicielstwo nie może być już postrzegane jako techniczne wyzwanie związane z zarządzaniem, ale jako głębokie renegocjowanie tożsamości i emocji.

Z danych jakościowych wyłania się centralny paradoks: urządzenie cyfrowe jest wykorzystywane jako regulator emocji i technologiczna niania, ale z czasem staje się prawdziwą walutą wymiany edukacyjnej – narzędziem negocjacji („jeśli mi pomożesz, dam ci jeszcze 10 minut"), które grozi zastąpieniem relacji transakcją. Tej dynamice towarzyszy „samotność w sąsiednim pokoju": rodzic czuje się uspokojony fizyczną obecnością dziecka w domu, podczas gdy dziecko, poprzez urządzenie, jest narażone na globalne zagrożenia i głęboką izolację.

Postawy dorosłych wahają się między sztywnym zakazem a pragmatycznym survivalizmem, z których oba są nieskuteczne. Zakazy i nostalgia za analogową przeszłością stawiają bariery komunikacyjne i popychają młodych ludzi w kierunku potajemnego, niekontrolowanego korzystania z urządzeń. Alessandra Rampani opisuje to jako „rozbrajającą naiwność": wielu rodziców przyznaje, że zbyt wcześnie przekazali dzieciom urządzenia z powodu presji społecznej, wpadając w pułapkę dynamiki, którą trudno odwrócić. Do tego dochodzi, jak wskazuje Nicola Bruno, strach przed byciem ocenionym przez dzieci jako „boomerzy", co w konsekwencji prowadzi do postrzeganej dewaluacji ich autorytetu wychowawczego.

Jeśli chodzi o czas, Daniele Catozzella wskazuje na wyraźny punkt zwrotny w postaci pandemii Covid-19: podczas gdy przed pandemią problem ten nie był nawet dostrzegany, od 2023 r. pojawiły się silne obawy, choć nadal skupiają się one w rodzinach o większym kapitale kulturowym i często skutkują fragmentarycznymi, niesystematycznymi interwencjami.

Skuteczna edukacja medialna nie powinna być rozumiana jako odrębny przedmiot, ale jako przekrojowa umiejętność życiowa, podobna do nauki języka. Nacisk musi się przesunąć z ilościowej kontroli czasu spędzanego przed ekranem na wspólne zarządzanie treściami w relacjach. Jak podkreśla Jasena Knez Radolovic, rodzice rzadko poszukują umiejętności korzystania z mediów w teorii: angażują się w ten temat, gdy muszą rozwiązać konkretne codzienne problemy – i właśnie tam leży prawdziwa szansa na skuteczną interwencję.

Podczas gdy dorośli postrzegają technologie cyfrowe jako zagrożenie zewnętrzne, młodzi ludzie biorący udział w niniejszym badaniu opisują je jako wymiar **„onlife”,** w którym relacje międzyludzkie i kontakty w świecie rzeczywistym zachowują swoją centralną wartość i nie są zastępowane, lecz wzbogacane przez technologie cyfrowe. (zob. Grupa fokusowa z udziałem młodzieży)

4.2 Międzypokoleniowa przepaść cyfrowa: postrzeganie przez rodziców, młodzież i osoby pracujące z młodzieżą.

Różnica międzypokoleniowa nie jest jedynie kwestią umiejętności technicznych, ale głęboko odmiennych znaczeń przypisywanych przestrzeni cyfrowej. Dla dzieci jest to powietrze, którym oddychają, prawdziwa przestrzeń socjalizacji i kształtowania tożsamości; dla rodziców jest to często źródło niepokoju. Jak wskazuje Nicola Bruno, strach przed byciem ocenionym przez swoje dzieci jako „boomer” lub „infantylizowanym” skłania wielu dorosłych do wycofania się z roli przewodnika, zrzeczenia się funkcji edukacyjnej, aby nie ujawniać swojej technologicznej słabości.

Do tego dochodzi głęboka rozbieżność między postrzeganiem a rzeczywistością. Catozzella zwraca uwagę na przepaść między teoretycznymi zagrożeniami omawianymi z rodzicami a rzeczywistym życiem młodych ludzi, które kręci się wokół gier wieloosobowych, streamingu i algorytmów. Wielu rodziców ma również tendencję do przeceniania swoich umiejętności cyfrowych: dane zebrane podczas spotkań i szkoleń prowadzonych przez Nicolę Bruno ujawniają niepokojącą „lukę weryfikacyjną” – 87% twierdzi, że wie, jak weryfikować źródła internetowe, ponad 50% nie potrafi odróżnić fałszywych wiadomości od prawdziwych, a tylko 30% zdaje test praktyczny. To przecenianie utrudnia skuteczne krytyczne doradztwo i podsyca iluzję kontroli – w tym poprzez aplikacje monitorujące – co przekształca zaufanie w dane geoprzestrzenne, skłaniając młodych ludzi do opracowywania strategii „zacierania śladów”.

Dezinformacja w środowisku cyfrowym stanowi wyzwanie edukacyjne, którego nie da się rozwiązać za pomocą czysto technicznych narzędzi (weryfikacja faktów, filtry algorytmiczne), ale wymaga interwencji w zakresie głębokich umiejętności poznawczych. Badania Wolf nad dwujęzyczną umiejętnością czytania dostarczają fundamentalnego spostrzeżenia: szybki, powierzchowny sposób czytania, do którego zachęca środowisko cyfrowe, jest strukturalnie bardziej podatny na manipulację informacją, ponieważ nie uruchamia procesów weryfikacji, krzyżowego sprawdzania źródeł i krytycznej oceny, które umożliwia głębokie czytanie. Innymi słowy, podatność na dezinformację nie jest jedynie problemem „umiejętności korzystania z informacji" w sensie technicznym, ale konsekwencją przemian poznawczych spowodowanych zanurzeniem się w środowiskach cyfrowych zaprojektowanych tak, by przyciągać uwagę i nagradzać zaangażowanie emocjonalne.

Dla rodziców oznacza to, że nauczanie dzieci „wykrywania fałszywych wiadomości" jest konieczne, ale niewystarczające. Musimy stworzyć warunki poznawcze sprzyjające szerszemu krytycznemu myśleniu: zdolności do zwolnienia tempa, wstrzymania się z osądem, poszukiwania wielu źródeł i tolerowania niepewności. Umiejętności te rozwijają się poprzez codzienne praktyki w kontekstach zarówno cyfrowych, jak i niecyfrowych, i wymagają od samych dorosłych refleksji nad własną podatnością na dezinformację, którą często nie doceniają. Podejście projektu Digital Parents do tej kwestii jest zgodne z perspektywą „onlife": nie oddziela się „niebezpiecznego świata cyfrowego" od „bezpiecznego świata rzeczywistego", ale buduje się uniwersalne umiejętności, które sprawdzają się w obu środowiskach.

Wymiar „onlife": w Chorwacji eksperci tacy jak Stipe Nogalo wyjaśniają, że dla nieletnich świat cyfrowy jest realną przestrzenią socjalizacji, która zastąpiła fizyczne miejsca spotkań, które straciły obecnie na atrakcyjności.

Postrzeganie tych dwóch pokoleń jest lustrzanym odbiciem i rzadko się pokrywa:

Temat	Postrzeganie rodziców	Postrzeganie przez nieletnich
Kontakty towarzyskie w sieci	Postrzegane jako izolacja, „strata czasu" lub ryzyko uwodzenia.	Główna przestrzeń kształtowania tożsamości i integracji; świat online jest rzeczywistością. Dla graczy (Roblox, Minecraft) platformy są kluczowymi społecznościami; dla użytkowników mediów społecznościowych (TikTok, Instagram) smartfon jest przedłużeniem ich społecznej tożsamości.
Gry	Często sprowadzane do biernej rozrywki lub potencjalnego uzależnienia.	Środowisko współpracy sprzyjające rozwiązywaniu problemów i rozwijaniu umiejętności przywódczych.
Fizyczna obecność	Jedyne miejsce prawdziwego bezpieczeństwa i kontroli.	Geolokalizacja jako cena autonomii: śledzenie to umowa, którą zawieramy, aby móc wyjść z domu.
Zasady	Ścisłe granice i ustalone ramy czasowe (np. godzina policyjna).	Elastyczność w czasie rzeczywistym: smartfon pozwala na renegocjowanie zasad w czasie rzeczywistym.

Wpływ technologii na relacje rodzinne często tworzy paradoks: z jednej strony rodzice odczuwają bezradność; z drugiej strony dzieci są postrzegane jako eksperci techniczni, ale brakuje im dojrzałości krytycznej, by radzić sobie z ryzykiem. Rodzice często używają urządzenia jako „regulatora emocji" lub cyfrowej niani od wczesnego dzieciństwa, przekazując ekranowi zadanie radzenia sobie z nudą lub niepokojem dziecka.

Ciągłe monitorowanie za pomocą aplikacji to nie tylko narzędzie techniczne, ale odzwierciedlenie potrzeby rodziców, by radzić sobie z niepewnością. Tworzy to iluzję wszechobecności, która zniekształca pojęcia „odkrywania" i „ryzyka" w okresie dojrzewania. Ten „prawobowiązek" całkowitej kontroli zamienia zaufanie w dane geoprzestrzenne, co prowadzi do tego, że nieletni opracowują kreatywne strategie „zacierania śladów", co jeszcze bardziej osłabia więź wychowawczą.

Praktycy – w tym eksperci z Generazioni Connesse i Stowarzyszenia MEC – zauważają fragmentaryczną komunikację i podkreślają potrzebę zawarcia ustrukturyzowanych, niebędących sytuacjami awaryjnymi porozumień wychowawczych.

Jak zauważa Alessandra Rampani, rodzice często wyrażają autentyczne poczucie bezradności: nie wiedzą, jak interweniować i proszą o praktyczne narzędzia, a nie teoretyczne podręczniki.

Dobry model pochodzi z Łotwy: w 2025 r. biblioteka w Gulbene wydała aż 344 certyfikaty kompetencji cyfrowych w ramach państwowego projektu dotyczącego edukacji cyfrowej dla dorosłych. Ponadto możliwość odwrócenia ról między dziećmi a rodzicami – daleka od utraty autorytetu – może stać się okazją do współpracy międzypokoleniowej, zupełnie odmiennej od modelu włoskiego, gdzie wsparcie pozostaje rozdrobnione między ośrodkami klinicznymi a szkolnymi punktami pomocy (Rampani).

4.3 Pojawiające się wyzwania i zagrożenia

Jednym z najmniej widocznych, ale jednocześnie najgłębszych wyzwań, przed którymi stają rodzice w erze onlife, są przemiany poznawcze, jakie zanurzenie w świecie cyfrowym wywołuje w procesach myślowych ich dzieci, a jednocześnie w procesach myślowych samych dorosłych.

Jak pokazano w sekcji 1.2, badania Wolf nad mózgiem dwujęzycznym oferują ramy interpretacji przemian poznawczych udokumentowanych przez ankietowanych interesariuszy. W szczególności obawy przenoszą się z kwestii technicznych na kwestie wartości i relacji.

- Paradoks czasu spędzanego przed ekranem: wśród ankietowanych interesariuszy panuje jednomyślna zgoda co do tego, że skupianie się wyłącznie na czasie spędzanym przed ekranem jest mylącą „wymówką". Należy skupić się na jakości treści i kontekście użytkowania.
- Paradoks bezpieczeństwa w domu: Alessandra Rampani zauważa, że wielu rodziców zabrania dzieciom wychodzenia samemu z domu, ale pozostawia je w pokojach ze smartfonami, przekonanych, że są bezpieczne, nieświadomych, że największe zagrożenia (np. kontakt z nieznajomymi dorosłymi) występują właśnie w sieci.

- Dezinformacja i algorytmy: we Włoszech dezinformacja jest priorytetem. Natasa Vajagic ostrzega przed wpływem algorytmów na normalizację stereotypów dotyczących płci i toksycznych standardów piękna.
- Kultura „danych": Catozzella zwraca uwagę na poważny brak świadomości dotyczącej trwałości danych: wiele nieletnich osób uważa, że dane znikają po 24 godzinach, ponieważ kojarzą je z funkcją „statusu" w WhatsApp.
- Radykalizacja: Stipe Nogalo wyjaśnia, że świat cyfrowy nie jest przyczyną, ale miejscem, w którym istniejące już przekonania (np. mizoginia) są potwierdzane i wyrażane.

Powaga dzisiejszych zagrożeń cyfrowych nie leży „daleko", ale w pokoju obok. Zagrożenia pojawiają się za pośrednictwem pozornie nieszkodliwych platform gier, takich jak Roblox i Minecraft, gdzie za anonimowymi pseudonimami i społecznościami graczy czai się ryzyko uwodzenia i cyberprzemocy.

Chłopcy i dziewczęta podają konkretne przykłady filmów, które stały się viralami, a które doprowadziły do wykluczenia ze szkoły, oraz ciągłego **lęku przed niepowodzeniem** związanego z „idealnym" wizerunkiem ciała promowanym w mediach społecznościowych. Platformy cyfrowe silnie wpływają na postrzeganie siebie i relacje z innymi. Dzisiaj wizerunek w sieci wydaje się być centralnym elementem życia społecznego nastolatków i często generuje presję, potrzebę akceptacji oraz strach przed oceną. (Zobacz grupę fokusową z młodzieżą)

Zagrożenie obywatelskie i „poczta pantoflowa"

Dezinformacja została zidentyfikowana przez Raffaele Lupoli jako „dynamika uzależniająca", zagrożenie społeczne, które osłabia krytyczne myślenie. Istotną kwestią, która się pojawiła, jest niewystarczająca kontrola rodzicielska: treści ekstremalne (takie jak te występujące w *serialu „Squid Game"* lub *na stronie Pornhub*) docierają do nieletnich nie poprzez bezpośrednie wyszukiwanie, ale poprzez „poczta pantoflowa" (parafia, szkoła, sport), co sprawia, że techniczne środki kontroli rodzicielskiej stają się całkowicie bezużyteczne, o ile nie towarzyszy im edukacja w zakresie rozeznania.

Podsumowanie zagrożeń i ochrony danych

- **Ryzyko relacyjne**: zjawisko geolokalizacji, wykorzystywane jako „pakt autonomii": nieletni akceptują śledzenie jako cenę za fizyczną wolność.
- **Sharenting i prywatność**: powszechny zwyczaj publikowania zdjęć nieletnich (nawet w intymnych sytuacjach, takich jak plaża) bez świadomości pozostawiania trwałych śladów cyfrowych.
- **Zakłócenia nocne**: zaburzenia snu spowodowane przez urządzenia zabierane do łóżka na noc, mające bezpośredni wpływ na wyniki w nauce.

Wydaje się zatem konieczne przejście od cenzury do zrozumienia nowych granic, gdzie niebezpieczeństwo tkwi w automatyzacji myślenia, a skupianie się na stoperze stanowi ograniczenie metodologiczne: godzina tworzenia wideo jest pedagogicznie przeciwna godzinie biernej konsumpcji. Wyzwaniem jest jakość doświadczenia.

Mapowanie kluczowych kwestii

Zidentyfikowane ryzyko	Wpływ na Onlife
Dezinformacja i manipulacja	Erozja krytycznego myślenia; 70% rodziców twierdzi, że czuje się przytłoczonych ilością fałszywych wiadomości.
Nieodpowiednie treści (np. Squid Game, Pornhub)	Wczesna ekspozycja na przemoc i zniekształconą seksualność wśród nieletnich (w tym 11-latków), którzy nie posiadają filtrów interpretacyjnych.
Cyberprzemoc i mowa nienawiści	Kruche poczucie tożsamości i izolacja społeczna pomimo ciągłej hiperłączności.
Treści „pętlowe" i „bezmyślne"	Atrofia ciekawości intelektualnej spowodowana powtarzającymi się filmami.
Zaburzenia snu	Chroniczne zmęczenie w szkole spowodowane zasypianiem podczas oglądania treści wideo (YouTube/TikTok).
Interakcje społeczne na granicy	Nieletni, którzy mimo że „fizycznie przebywają razem", nie komunikują się, będąc całkowicie pochłonięci swoimi urządzeniami.

Kontakt z powtarzającymi się treściami pozbawionymi stymulacji poznawczej (pętle wideo) przyzwyczaja ludzi, niezależnie od wieku, do natychmiastowej i powierzchownej gratyfikacji, utrudniając zaangażowanie się w ustrukturyzowane formy uczenia się.

4.4 Nowe wyzwania: sztuczna inteligencja jako wyzwanie edukacyjne i relacyjne

Wśród pojawiających się wyzwań, którym niniejsze badanie dokumentacyjne musi poświęcić szczególną uwagę, prawdopodobnie najważniejsze jest wykorzystanie generatywnej sztucznej inteligencji przez nieletnich – najczęściej przez dzieci w wieku przed nastoletnim i nastolatków jako emocjonalnego i poufnego powiernika.

Najnowsze dane wskazują na zjawisko, które ma już charakter strukturalny. Na poziomie europejskim raport EU Kids Online 2026 „[14] ” (Staksrud, Mascheroni i in.), oparty na badaniu obejmującym ponad 25 000 nieletnich (w wieku 9–16 lat) w 17 krajach europejskich, w tym 2170 we Włoszech, dokumentuje, że około siedmiu na dziesięciu europejskich nieletnich korzystało z jakiejś formy generatywnej sztucznej inteligencji. We Włoszech odsetek ten wzrasta do 89%: sztuczna inteligencja stanowi obecnie część codziennego cyfrowego życia nieletnich.

Szczególnie znaczące są włoskie dane dotyczące wykorzystania sztucznej inteligencji w sprawach osobistych (24%) oraz w zakresie porad dotyczących zdrowia i kondycji fizycznej (20%). Raport podkreśla również powszechną nieufność wśród samych nieletnich, którzy obawiają się, że korzystanie ze sztucznej inteligencji może ograniczyć ich zdolność do samodzielnego myślenia. Jak wskazuje Mascheroni, zastępca koordynatora sieci i szef włoskiego zespołu, pojawiają się również różnice związane z płcią i wiekiem, odzwierciedlające nierówności obserwowane już w zakresie korzystania z internetu.

Na poziomie krajowym badanie przeprowadzone w Dzień Bezpiecznego Internetu 2026 r. przez Generazioni Connesse (przy udziale Skuola.net, Uniwersytetu we Florencji i Sapienza) potwierdza ten obraz: 26% uczniów szkół średnich twierdzi, że korzysta z systemów sztucznej inteligencji, aby rozmawiać i zwierzać się, zwłaszcza w trudnych emocjonalnie momentach. Badanie Save the Children wykazało, że 92,5% nastolatków korzysta z narzędzi AI, a dla 41,8% z nich sztuczna inteligencja stanowi źródło wsparcia, do którego zwracają się, gdy czują się samotni lub niespokojni. Raport „Cuori e Algoritmi” autorstwa Fondazione Carolina (luty 2026 r.) dogłębnie zbadał ten aspekt, definiując go jako „emocjonalne wykorzystanie sztucznej inteligencji”. W skali międzynarodowej badania przeprowadzone przez Common Sense Media z udziałem 1060 nastolatków (w wieku 13–17 lat) wykazały, że 72% z nich przynajmniej raz korzystało z chatbota

[14] https://eucpn.org/document/eu-kids-online-final-report

zapewniającego wsparcie emocjonalne, 52% robi to regularnie, a 33% woli zwierzać się sztucznej inteligencji z poważnych spraw niż prawdziwym przyjaciołom.

Zjawisko to rodzi kwestie wykraczające daleko poza bezpieczeństwo w sieci w tradycyjnym rozumieniu. Konwersacyjna sztuczna inteligencja nie tylko wiąże się z ryzykiem dotyczącym prywatności lub narażeniem na nieodpowiednie treści: głęboko zazębia się ona z wymiarami rozwoju relacyjnego i emocjonalnego. Chatboty oferują pewne cechy, które czynią je atrakcyjnymi jako partnerów do rozmowy – stałą dostępność, brak osądzania, natychmiastowe odpowiedzi, pozorną empatię – ale właśnie te cechy sprawiają, że są one problematyczne z perspektywy edukacyjnej. Brak konfliktów, frustracji, autentycznej wzajemności i fizyczności oznacza, że interakcja ze sztuczną inteligencją nie rozwija umiejętności relacyjnych, które są kultywowane w relacjach międzyludzkich: radzenia sobie z odrzuceniem, negocjacji, tolerancji na niejednoznaczność oraz umiejętności odczytywania sygnałów niewerbalnych.

Serge Tisseron w swoim niedawnym wykładzie w lutym 2026 r. podkreślił, że sztuczna inteligencja dodaje kolejną warstwę złożoności edukacyjnej wykraczającą poza proste zarządzanie ekranami: sztuczna inteligencja popełnia błędy, a każdy – dorosły czy nieletni – ponosi odpowiedzialność za to, jak ją kieruje i wykorzystuje. Pochlebstwo chatbotów (skłonność do zadowalania rozmówcy, unikanie sprzeciwu) jest szczególnie podstępne w przypadku nastolatków, ponieważ wzmacnia światopogląd, w którym znaczące relacje to te pozbawione tarć – dokładnie przeciwieństwo tego, czego wymaga dorastanie.

Dla rodziców wyzwanie jest dwojakie: z jednej strony zrozumienie zjawiska, którego w większości przypadków nie znają i którego nie doświadczają osobiście; z drugiej strony rozwijanie umiejętności rozmowy z dziećmi o doświadczeniu, które dla wielu nastolatków jest już integralną częścią ich emocjonalnego życia codziennego. Pytanie przewodnie postawione w ramach włoskiego badania desk research („Co byś zrobił, gdybyś odkrył, że twoje dziecko używa sztucznej inteligencji, by zwierzać się z sekretów, których tobie nie wyjawia?") dotyka właśnie tego sedna sprawy.

Wywiady i grupy fokusowe ujawniają, że sztuczna inteligencja postrzegana jest ambiwalentnie: z jednej strony jest już cichą obecnością w domu (Alexa, Google Home), ale budzi obawy ze względu na jej wpływ na wyniki w nauce.

Chociaż postrzegana jest jako zaleta ze względu na szybkość wyszukiwania informacji, rodzice obawiają się „osłabienia zdolności rozumowania", które sprawia, że nieletni stają się osobami niezdolnymi do samodzielnego myślenia (tzw. „kozy", o których wspomniano w mediolańskiej grupie fokusowej).

Do tego dochodzi ryzyko, że sztuczna inteligencja może stać się „empatycznym powiernikiem"; dzięki coraz bardziej ludzkim interfejsom nastolatki mogą woleć rozmowę

z algorytmem niż z dorosłym, szukając „wiarygodnych" i nieoceniających odpowiedzi. W Polsce toczy się również dyskusja na temat konieczności zrównoważenia czytania analogowego i cyfrowego w celu zachowania zdolności do koncentracji i głębokiego czytania.

Wyzwanie edukacyjne rozgrywa się na trzech frontach: zapobieganie temu, by sztuczna inteligencja stała się skrótem omijającym krytyczną analizę; przekształcenie pracy szkolnej z produkcji w krytyczną recenzję wyników generowanych przez maszyny; oraz ochrona przestrzeni relacyjnej, którą algorytm może zająć w miejsce osoby dorosłej.

Oprócz sztucznej inteligencji istnieją obawy dotyczące tak zwanej „pętli" treści o niskiej wartości (unboxing, „Brain Rot"), która powoduje uzależnienie od powtarzających się bodźców, pozbawiając czas spędzany w sieci jakiejkolwiek wartości twórczej.

Młodzi ludzie już teraz wykorzystują sztuczną inteligencję do ułatwiania sobie nauki, tworzenia treści na TikToku, a co zaskakujące, czasami jako **miejsce, w którym mogą dać upust swoim emocjom**. Wyrazili oni również obawy, że nie są w stanie w pełni kontrolować wpływu, jaki technologie te wywierają na społeczeństwo, na sposób uczenia się oraz na relacje międzyludzkie. Ogólnie rzecz biorąc, uważają oni, że technologie cyfrowe i sztuczna inteligencja głęboko zmieniają sposób, w jaki ludzie kształtują swoje upodobania, tożsamość i relacje (zob. grupa fokusowa z udziałem młodzieży).

Narzędzia i strategie interwencji

Najskuteczniejszą strategią jest wspólna nauka, w której rodzic nie jest ekspertem technicznym, ale towarzyszem w odkrywaniu. Wśród praktycznych narzędzi:

- **Umowy cyfrowe i „Licencja rodzicielska"**, promowane przez Stowarzyszenie MEC, które formalizują negocjacje rodzinne. Praktycznym przykładem jest „Time Cake": ćwiczenie wizualne, w którym rodzice i dzieci wspólnie rysują, jak podzielić dzień między aktywności online, wypoczynek, sport i czas offline;
- **Gry miejskie**, inspirowane modelem z dzielnicy Rione Sanità w Neapolu: aktywności fizyczne w okolicy (kody QR, hashtagi, wyzwania oparte na współpracy) mające na celu obalanie fałszywych wiadomości lub przekształcanie języka dyskryminacyjnego w przesłania dotyczące postawy obywatelskiej;
- **Warsztaty międzypokoleniowe**, w których młodzież pełni rolę moderatorów, aby zmniejszyć obawy rodziców związane z występowaniem publicznym.

Aby gamifikacja była skuteczna w przypadku dorosłych, musi być sensowna, krótka (maksymalnie 30–40 minut) i skupiona na wspólnym rozwiązywaniu problemów, a nie na rywalizacji.

Związek między grami wideo a edukacją to temat wymagający wnikliwej analizy w ramach badań źródłowych, ponieważ zdrowy rozsądek rodziców często oscyluje między dwiema równie problematycznymi skrajnościami: demonizacją (gry wideo jako źródło uzależnienia i izolacji) a niedocenianiem (gry wideo jako neutralna rozrywka, która nie zasługuje na uwagę ze strony edukatorów).

Badania naukowe przedstawiają bardziej zróżnicowany obraz sytuacji. Jak wspomniano wcześniej, Tisseron zbadał potencjał gier cyfrowych w zakresie funkcji poznawczych i relacji międzyludzkich, podkreślając, że decydującym czynnikiem nie jest samo medium, ale kontekst, w jakim jest ono wykorzystywane: gra wideo, w którą gra się wspólnie, o której się dyskutuje i która jest osadzona w kontekście różnych doświadczeń, ma zupełnie inne skutki niż ta sama gra, w którą gra się w izolacji i bez ograniczeń. Badania nad gamifikacją w edukacji wykazały, w jaki sposób mechanizmy gier (postępujące wyzwania, natychmiastowa informacja zwrotna, opowiadanie historii, współpraca) mogą być skutecznymi narzędziami uczenia się i zaangażowania, pod warunkiem że są zaprojektowane z myślą o celach pedagogicznych. Ma to bezpośrednie implikacje dla projektu Digital Parents na dwóch poziomach. Jeśli chodzi o komunikację z rodzicami, ważne jest zapewnienie narzędzi pozwalających rozróżniać różne rodzaje cyfrowych doświadczeń związanych z zabawą oraz oceniać ich jakość, wychodząc poza zarówno bezkrytyczny alarmizm, jak i obojętność. Jeśli chodzi o metodologię projektu, przyjęcie Gry Miejskiej (Urban Game) jako międzypokoleniowego narzędzia edukacyjnego jest zgodne z dowodami na to, że zabawa – w tym zabawa cyfrowa – może być potężnym nośnikiem uczenia się, gdy towarzyszy jej, jest dzielona i osadzona w kontekście krytycznej refleksji.

Integracja ram teoretycznych: od 3A do dwujęzyczności w erze sztucznej inteligencji

Ramy teoretyczne przedstawione w sekcji 1.2 (Floridi, Wolf, Tisseron, Livingstone) zbiegają się w wizji edukacji cyfrowej dla rodziców, którą można podsumować w następujących zasadach operacyjnych, przydatnych również jako przewodnik dla kolejnych faz projektu (Wytyczne i Gra miejska). Cyfrowość to środowisko, a nie narzędzie: perspektywa onlife Floridiego wymaga od nas wyjścia poza retorykę „czasu spędzanego przed ekranem" jako jedynego miernika i skupienia się zamiast tego na jakości doświadczeń oraz umiejętności świadomego poruszania się w środowisku hybrydowym.

Poznanie buduje się poprzez różnorodność doświadczeń: propozycja Wolfa dotycząca dwujęzycznej umiejętności czytania i pisania oraz koncepcja Tisserona dotycząca

„Alternance" zbiegają się w podkreślaniu znaczenia bogatego i zróżnicowanego repertuaru doświadczeń poznawczych, sensorycznych i relacyjnych.

Wsparcie ma charakter relacyjny, a nie techniczny: Tisseron (towarzyszenie), Livingstone (aktywna mediacja), Komentarz ogólny nr 25 do Konwencji o prawach dziecka (zdolności ewolucyjne) oraz badania Wolf zbiegają się we wskazaniu, że skuteczna mediacja rodzicielska nie opiera się na kompetencjach technicznych dorosłego, ale na jakości relacji wychowawczej i zdolności do prowadzenia dialogu.

Autonomia jest celem, a nie zagrożeniem: samoregulacja Tisserona i zasada ewoluujących zdolności zawarta w Konwencji o prawach dziecka (CRC) zbiegają się w definiowaniu celu edukacyjnego nie jako „ochrony przed ryzykiem", ale jako stopniowego budowania umiejętności samodzielnego radzenia sobie z ryzykiem.

Sztuczna inteligencja zmienia parametry: relacyjny i poufny charakter korzystania z AI przez młodzież, udokumentowany przez EU Kids Online, Generazioni Connesse i Fondazione Carolina, wymaga aktualizacji istniejących ram edukacyjnych poprzez uwzględnienie refleksji na temat jakości relacji (ludzkich vs. symulowanych), algorytmicznej pochlebstwa oraz świadomości symulowanej empatii.

4.5 W kierunku społeczności edukacyjnej

Celem nie jest odłączenie się, ale przekształcenie świata cyfrowego z miejsca konfliktu w przestrzeń łączącą. Wymaga to zbiorowej reakcji: cyfrowych porozumień między rodzinami a instytucjami, programów certyfikacyjnych dla rodziców oraz sprawdzonych metodologii, które wykraczają poza logikę sytuacji kryzysowej.

Porównanie między krajami i najlepsze praktyki

Kraj	Charakterystyczne podejście i najlepsze praktyki	Kluczowe źródła
Włochy	**Społeczne pakty cyfrowe: porozumienia między rodzinami, szkołami i instytucjami (Gui) mające na celu opóźnienie korzystania ze smartfonów oraz tworzenie sieci wsparcia, co zmniejsza presję społeczną.**	Marco Gui, IC Cagliero, Associazione 303
Włochy	**Umowa edukacyjna: wykorzystanie blogów (educaredigitale.it), gier planszowych i generatorów zasad w celu zarządzania wprowadzaniem urządzeń do rodziny.**	Daniele Catozzella
Chorwacja	**Skupienie się na życiu i płci: dogłębna analiza wpływu algorytmów na męskość i tożsamość; programy aktywnego ojcostwa.**	Natasa Vajagic, Stipe Nogalo, Alisa Aliti Vlasic
Łotwa	**Biblioteki jako centra edukacyjne: udane projekty międzypokoleniowe, takie jak „Dziadkowie – wnuki", w ramach których młodzież uczy osoby starsze umiejętności cyfrowych.**	Biblioteka w Gulbene, Szkoła w Gulbene
Hiszpania	**Cibermentores: metodologia uczenia się poprzez praktykę, w ramach której uczniowie sami szkolą swoich rówieśników i rodziców.**	Raquel Fernandez Alvarez
Turcja	**Współpraca ministerialna: praktyczne zestawy narzędzi, seminaria w szkołach i ośrodkach społecznych oparte na rzeczywistych studiach przypadków (weryfikacja faktów).**	Ergün Aksoy

Polska	**Dobre samopoczucie cyfrowe i neuronauka: nacisk na równowagę poznawczą; praktyki szkolne, takie jak stosowanie „pojemników" na telefony podczas lekcji.**	Katarzyna Bednarska, Małgorzata Radojičić

Skuteczne metody: wszyscy interesariusze zgadzają się, że tradycyjne wykłady nie działają. Skuteczne okazują się praktyczne warsztaty, krótkie formaty (mikrolearning), podejście oparte na zabawie (grywalizacja) oraz dyskusje między rówieśnikami, w których wyzwania związane z rodzicielstwem są traktowane jako coś normalnego.

Głosy młodych ludzi

Kluczowe wnioski wynikają z sesji grup fokusowych z młodzieżą, które odbyły się we Włoszech i na Łotwie:

Postrzeganie wymiaru „Onlife"

Młodzi ludzie nie postrzegają świata cyfrowego jako odrębnej rzeczywistości. Chociaż spędzają dużo czasu w sieci (głównie na TikToku, Snapchacie i Instagramie), twierdzą, że najważniejsze pozostają doświadczenia przeżywane osobiście. Przyznają jednak, że to, co dzieje się w sieci, ma głęboki wpływ na ich nastrój, zwłaszcza w przypadku szokujących wiadomości (takich jak wojna) lub negatywnych komentarzy od osób, które znają.

Zarządzanie czasem i „doomscrolling"

Młodzi ludzie są bardzo świadomi swojego uzależnienia. Wielu z nich opisuje mechanizm „doomscrollingu" (niekończącego się przewijania filmików) oraz poczucie frustracji lub „żalu" z powodu straconego czasu. Niektórzy posuwają się nawet do usuwania aplikacji (takich jak TikTok) w ramach samoobrony, podczas gdy inni przyznają, że korzystają z telefonów do późna w nocy, co negatywnie wpływa na ich sen.

Krytyczny stosunek do zasad rodziców

Młodzi ludzie postrzegają zasady dorosłych jako niespójne lub niejasne. Sarkastycznie zwracają uwagę, że to często sami rodzice są „zaabsorbowani" swoimi urządzeniami podczas posiłków lub w czasie wolnym. To sprawia, że młodzi ludzie opracowują strategie omijania ograniczeń (np. zdobywają hasła rodziców, aby wydłużyć czas spędzany przed ekranem).

Prywatność, bezpieczeństwo i zaufanie

Utrata prywatności to zagrożenie budzące największe obawy. W przypadku poważnych problemów (np. szantażu lub znęcania się) chłopcy i dziewczęta zwracają się zazwyczaj najpierw do swoich przyjaciół, a dopiero w rzadkich przypadkach do rodziców, obawiając się, że zostaną osądzeni lub że dorośli będą się „zbytnio martwić", nie rozumiejąc w pełni sytuacji. Istnieje również utrwalony mit dotyczący wygaśnięcia danych (np. przekonanie, że wszystko znika po 24 godzinach, tak jak w WhatsApp).

Sztuczna inteligencja jako narzędzie i powiernik

Sztuczna inteligencja jest codziennie wykorzystywana do „odrabiania za nich zadań domowych" lub wyjaśniania skomplikowanych pojęć w prosty sposób. Pojawia się jednak nowe zastosowanie sztucznej inteligencji jako wsparcia emocjonalnego: niektórzy młodzi ludzie zwracają się do niej po radę, jak radzić sobie z kłótniami z przyjaciółmi, jednocześnie z niepokojem przyznając, że nie mogą w pełni zaufać maszynie.

Rady dzieci dla rodziców

Podsumowując, młodzi ludzie nie proszą dorosłych o większą kontrolę, ale o wysłuchanie i zrozumienie. Sugerują, aby rodzice:

- wyraźnie dali do zrozumienia, że mogą być bezpieczną przystanią w przypadku problemów w sieci, obiecując zrozumienie zamiast kary;
- nie dawali im smartfonów zbyt wcześnie (najlepiej nie przed trzecim rokiem nauki lub 13. rokiem życia w przypadku mediów społecznościowych);
- dawali przykład, ograniczając korzystanie z telefonu w obecności dzieci.

5. Zbiór i analiza dobrych praktyk

Studia przypadków i najlepsze praktyki przedstawione w niniejszym rozdziale są bezpośrednim wynikiem badań terenowych: wybór 30 najlepszych praktyk (zarówno krajowych, jak i europejskich) wynika z raportów, wytycznych metodologicznych oraz konkretnych doświadczeń, które pojawiły się podczas wywiadów jakościowych z interesariuszami oraz grup fokusowych z rodzicami.

W ten sposób każda z analizowanych praktyk odpowiada na konkretną potrzebę lub porusza kluczową kwestię zgłoszoną przez uczestników w trakcie badań.

5.1 Dobre praktyki: podsumowanie oparte na analizie

Praktyki relacyjne i dialogowe (Nacisk: Komunikacja)

1. **Kręgi rozmów:** organizowanie spotkań rodziców w celu dzielenia się trudnościami i strategiami wychowawczymi. *Wdrożenie:* Tworzenie grup samopomocy prowadzonych przez moderatora w celu normalizacji trudności i zmniejszenia izolacji (Źródło: Aliti Vlasic).
2. **Dialog międzypokoleniowy bez osądzania:** poświęcanie czasu na wysłuchanie doświadczeń dzieci związanych z technologiami cyfrowymi. *Wdrożenie:* poproszenie dziecka o pokazanie treści, które je poruszają, zachowując postawę ciekawości, a nie osądzania.
3. **Rodzinna mediacja psychologiczna:** skorzystaj z pomocy specjalisty, aby rozwiązać konflikty wynikające z uzależnienia. *Praktyczne kroki:* skontaktuj się z ośrodkami integracyjnymi, aby przywrócić komunikację twarzą w twarz, zakłóconą przez nadużywanie urządzeń (Źródło: Bednarska).
4. **Wspólne zarządzanie doświadczeniem:** wspólne poruszanie się po cyfrowych przestrzeniach nieletnich. *Praktyczne kroki:* wspólne zakładanie kont i omawianie ustawień prywatności jako akt troski, a nie szpiegowania. (Oglądajcie też filmy i seriale, wybierajcie gry...)
5. **Aktywne i autentyczne słuchanie:** uznaj emocje, których doświadczają chłopcy i dziewczęta w sieci. *Praktyczne kroki:* nie bagatelizuj kłótni, która miała miejsce na WhatsAppie; traktuj ją z takim samym szacunkiem, jak konflikt, który wydarzył się w szkole.

6. **Dekonstrukcja stereotypów** dotyczących **płci:** krytyczna analiza modeli społecznej „doskonałości". *Praktyczne kroki:* wspólne przeglądanie profili influencerów w celu zidentyfikowania retuszowanych zdjęć i toksycznych narracji dotyczących macierzyństwa (Źródło: Vajagic).
7. **Odwrócenie ról (mentoring odwrotny):** pozwól dzieciom uczyć dorosłych umiejętności technicznych. *Praktyczne zastosowanie:* poproś młodzież, aby wyjaśniła, jak działa nowa aplikacja, doceniając ich wiedzę techniczną (Źródło: Gulbene Ed.).
8. **Analiza tożsamości w sieci:** zastanówcie się nad ciągłością między fizyczną a cyfrową tożsamością. *Praktyczne zastosowanie:* Porozmawiajcie w gronie rodzinnym o tym, że obraźliwy komentarz w sieci ma taką samą wagę jak publiczna zniewaga.

Narzędzia techniczne i umowne (nacisk: regulacje)

1. **Umowa edukacyjna:** sporządź pisemną umowę między rodzicami a dziećmi. *Praktyczne zastosowanie:* określ prawa (korzystanie w weekendy) i obowiązki (zakaz używania smartfonów przy stole) w dokumencie podpisanym przez obie strony (Źródło: educaredigitale.it).
2. **Generator zasad online:** skorzystaj z interaktywnych narzędzi, aby stworzyć zasady obowiązujące w domu. *Jak to działa:* odwiedź stronę generatore di regole na *educaredigitale.it,* aby otrzymać spersonalizowany formularz dostosowany do wieku dziecka.
3. **Domowe zasady ekranowe:** ustal strefy i godziny „wolne od technologii". *Procedura:* wyznacz fizyczne obszary w domu (np. sypialnię), w których urządzenia są zabronione w nocy (Źródło: sexed.pl).
4. **Aktywna kontrola rodzicielska:** wykorzystaj filtry techniczne jako „pomost" edukacyjny. *Jak to zrobić:* zainstaluj oprogramowanie monitorujące, wyjaśniając dziecku jego tymczasową funkcję ochronną, mającą na celu przyszłą niezależność.
5. **Strefa kolacji:** wspólne wyłączanie urządzeń podczas posiłków. *Praktyczne kroki:* użyj wspólnego pojemnika („stacji parkingowej"), w którym cała rodzina umieszcza telefony przed jedzeniem.
6. **Wspólne zarządzanie hasłami:** edukuj w zakresie bezpieczeństwa danych osobowych. *Wdrożenie:* wspólnie twórzcie silne hasła i wyjaśnij, jak ważne jest, aby nigdy nie udostępniać ich osobom trzecim, nawet znajomym.

7. **Ograniczanie ciągłej łączności:** należy ograniczyć zadania wymagające całodobowego dostępu do internetu. *Praktyczne działania:* szkoły powinny planować zajęcia online na weekendy, umożliwiając rodzicom sprawowanie nadzoru (Źródło: Gui).
8. **Anonimowe konta i pseudonimy:** ochrona tożsamości wizualnej nieletnich. *Praktyczne działania:* zachęcanie do używania awatarów lub neutralnych obrazów zamiast prawdziwych zdjęć w grach i profilach w mediach społecznościowych (Źródło: Radojičić).

Praktyki edukacyjne i rekreacyjne (nacisk na umiejętności)

1. **Gry zespołowe (Minecraft):** wykorzystaj grę do wspólnego rozwiązywania problemów. *Praktyczne podejście:* weź udział w sesji gry, aby zrozumieć dynamikę współpracy i kreatywności swojego dziecka (Źródło: Catozzella).
2. **Mapowanie TikTok:** przeanalizuj, jak działają algorytmiczne kanały informacyjne. *Praktyczne kroki:* wspólnie sprawdźcie, jakie filmy są sugerowane, i omówcie kryteria, które algorytm stosuje, aby przyciągnąć uwagę (Źródło: Vajagic).
3. **Szkolenie z algorytmów:** nauczanie, jak „oczyścić" swój feed. *Praktyczne kroki:* pokaż dziecku, jak kliknąć „nie interesuje mnie" lub zablokować toksyczne treści, aby przekształcić algorytm tak, by wyświetlał wartościowe treści.
4. **Weryfikacja faktów (fałszywe wiadomości):** praktyczne ćwiczenia z weryfikacji faktów. *Praktyczne podejście:* wybierzcie popularną wiadomość i wspólnie poszukajcie trzech różnych źródeł, aby potwierdzić lub obalić jej prawdziwość.
5. **Opowiadanie historii cyfrowej:** tworzenie pozytywnych, kreatywnych treści. *Praktyczne zastosowanie:* wspólna praca nad stworzeniem krótkich filmików lub memów, które pokazują pasję rodziny, zmieniając dziecko z konsumenta w twórcę.
6. **Eksploracja miejska (Pokémon GO):** połączenie technologii i aktywności fizycznej. *Praktyczne działanie:* korzystanie z aplikacji wykorzystujących rzeczywistość rozszerzoną w celu odkrywania miejskich zabytków lub parków, przy jednoczesnym utrzymaniu kontaktu z przestrzenią fizyczną (Źródło: Mickiewicz-Florczak).
7. **Quizy dotyczące bezpieczeństwa:** zabawne rodzinne konkursy na temat zagrożeń cyfrowych. *Praktyczne podejście:* organizowanie małych rodzinnych konkursów na temat rozpoznawania prób phishingu lub podejrzanych linków.

8. **Rutyna** czytania **dwujęzycznego:** naprzemienne korzystanie z nośników czytania. *Wdrożenie:* poświęcenie 20 minut na czytanie z papieru w celu ćwiczenia głębokiej koncentracji oraz 10 minut na poszukiwanie informacji w sieci w celu uzyskania szybkich streszczeń.

Praktyki społecznościowe i instytucjonalne (Nacisk: sieci społecznościowe)

1. **Społeczne porozumienia cyfrowe:** umowy między grupami rodziców. *Wdrożenie:* podpisywanie klasowych porozumień o wspólnym opóźnieniu korzystania ze smartfonów, przeciwdziałanie presji społecznej (Źródło: Gui).
2. Sieci **rodziców:** sieci wsparcia dla odporności edukacyjnej. *Praktyczne kroki:* tworzenie grup WhatsApp dla rodziców poświęconych wyłącznie wzajemnemu wsparciu w wyborach dotyczących „cyfrowego detoksu".
3. **Harcerstwo i zajęcia na świeżym powietrzu:** radykalne doświadczenia odłączenia się od sieci. *Działanie:* zachęcanie do udziału w obozach na łonie natury, gdzie korzystanie z urządzeń jest ograniczone, aby na nowo odkryć kontakty społeczne offline (Źródło: Salski).
4. **Umowa o wspólnej odpowiedzialności szkoły i rodziny:** włączenie wytycznych dotyczących technologii cyfrowych do oficjalnych dokumentów. *Działanie:* poproś szkołę o uwzględnienie zakazu korzystania ze smartfonów i ograniczeń dotyczących zadań domowych online w Szkolnym Planie Edukacyjnym (POF).
5. **Współpraca pediatryczna (cyfrowi opiekunowie):** zaangażowanie lekarzy pierwszego kontaktu. *Wdrożenie:* poproś pediatrę o poradę dotyczącą cyfrowego zdrowia (wzrok, sen, postawa) już od pierwszych miesięcy życia dziecka.
6. **Wizualne kampanie uświadamiające:** plakaty podkreślające wpływ cyfrowych rozpraszaczy. *Wdrożenie:* promuj kampanie pokazujące, jak nadmierne korzystanie ze smartfonów przez rodziców rozprasza ich uwagę poświęcaną dzieciom (Źródło: Jurek).

5.2 Innowacyjne metody:

Gamifikacja i nauka poprzez zabawę jako narzędzia angażujące (wprowadzenie do podejścia opartego o Grę Miejską - Urban Game).

Dlaczego zabawa — powiązanie z teoretycznymi ramami projektu

Ramy teoretyczne nakreślone w rozdziale 1 niniejszego badania dokumentacyjnego zbiegają się w wizji cyfrowego rodzicielstwa, które jest relacyjne, progresywne i oparte na doświadczeniu. Trzy "A" Tisserona — towarzyszenie, przemiana, samoregulacja — odrzucają zarówno zakazy, jak i bierną akceptację na rzecz kierowanego, wspólnego doświadczenia. Aktywna mediacja Livingstone'a wskazuje na jakość relacji dorosły-dziecko, a nie na wiedzę techniczną dorosłego, jako czynnik decydujący. Koncepcja podwójnej umiejętności czytania i pisania Wolf zakłada, że głębokie umiejętności poznawcze buduje się poprzez różnorodny repertuar doświadczeń, a nie wyłącznie poprzez informacje. Z kolei Komentarz Ogólny nr 25 do Konwencji ONZ o Prawach Dziecka określa cel edukacyjny nie jako ochronę przed ryzykiem, ale jako stopniowe budowanie zdolności dziecka do radzenia sobie z ryzykiem.

Nauka poprzez zabawę nie jest sprzeczna z żadnym z tych ram – jest ich naturalnym wyrazem metodologicznym. Zabawa jest z definicji wspólnym, odkrywczym środowiskiem o niskiej stawce, w którym uczestnicy mogą podejmować ryzyko, popełniać błędy i zastanawiać się bez presji osądu. Są to właśnie warunki, w których możliwe staje się „towarzyszenie" Tisserona, konkretyzuje się aktywna mediacja Livingstone'a, a przechodzenie między trybami poznawczymi, o którym mówi Wolf, może być praktykowane, a nie tylko głoszone.

Sam Tisseron, w swojej pracy poświęconej badaniu edukacyjnego potencjału gier cyfrowych, wyraźnie podkreśla tę kwestię: czynnikiem wyróżniającym nie jest medium, ale kontekst. Gra rozgrywana wspólnie, poddawana refleksji i osadzona w zróżnicowanym repertuarze doświadczeń ma zupełnie inne skutki niż ta sama gra rozgrywana w izolacji i bez ograniczeń. Gra miejska została zaprojektowana właśnie w oparciu o tę zasadę.

Gry miejskie, jako doświadczenie oparte na zabawie, są narzędziem, które może pomóc w rozwiązaniu problemów związanych z brakiem zaangażowania dorosłych. W społeczności twórców gier miejskich często mówimy, że szkoda, że dorośli w pewnym momencie przestają się bawić – mimo że wszyscy potrzebujemy zabawy przez całe życie, a nie tylko w dzieciństwie. Gry miejskie – dzięki elementom sportowym/rywalizacji, odgrywania ról i odkrywania – często udaje się zaangażować dorosłych w zabawę.

Nauka poprzez zabawę i gry miejskie jako metodologia

Nauka oparta na grach — nauka odbywająca się poprzez zabawę i gry, w której sama gra służy jako nośnik treści edukacyjnych. Gry miejskie idealnie wpisują się w tę kategorię, choć nie zawsze zawierają treści czysto edukacyjne.

Gra miejska nie jest grą cyfrową rozgrywaną na świeżym powietrzu ani standardowym poszukiwaniem skarbów. Jest to ustrukturyzowane doświadczenie oparte na uczestnictwie, które wykorzystuje miasto — jego ulice, budynki, instytucje, historię i społeczności — jako środowisko edukacyjne. Uczestnicy poruszają się w przestrzeni fizycznej, spotykają się z rzeczywistymi sytuacjami i ludźmi, rozwiązują zadania wymagające nawigacji zarówno w sieci, jak i poza nią, a także zastanawiają się nad tym, czego doświadczyli. Gra ma charakter społeczny: wymaga współpracy, negocjacji i komunikacji między uczestnikami. Ma charakter onlife: nie traktuje świata cyfrowego jako ekranu, którym należy zarządzać, ale jako część tkanki codziennego życia miejskiego. Urządzenia cyfrowe są szeroko stosowane w grach miejskich, ale fizyczna obecność, świat rzeczywisty i interakcje offline zawsze stanowią sedno tego doświadczenia.

Metodologia ta bezpośrednio odnosi się do kilku dobrych praktyk wskazanych w rozdziale 5 niniejszego raportu. Dobra praktyka „Cyfrowe biegi na orientację i gry miejskie” (wykorzystanie Actionbound do tworzenia edukacyjnych poszukiwań skarbów łączących elementy online i offline) oraz „Pavedieni Experience” (edukacyjna gra zespołowa dla rodzin, wykorzystująca zasoby drukowane i cyfrowe do rozwiązywania zagadek) odzwierciedlają tę samą logikę; ponadto gry miejskie (lub gry terenowe) są również jedną z głównych metod stosowanych w skautingu (jak stwierdził Antoni Salski). Gra miejska w ramach projektu „Digital Parents” opiera się na istniejących europejskich doświadczeniach i dodaje wyraźny wymiar międzypokoleniowy oraz związany z umiejętnością korzystania z mediów.

Grywalizacja: co to znaczy i czym nie jest

Termin „grywalizacja” jest często źle rozumiany, dlatego warto go precyzyjnie zdefiniować. Grywalizacja nie oznacza przekształcania wszystkiego w grę, ani dodawania punktów i odznak do istniejących treści. Na potrzeby tego projektu grywalizacja odnosi się do celowego wykorzystania mechanizmów gry — wyzwań, narracji, stopniującego się poziomu trudności, natychmiastowej informacji zwrotnej, struktur nagród opartych na współpracy — w celu zwiększenia zaangażowania i utrzymania motywacji podczas całego procesu uczenia się.

Wyniki badań źródłowych potwierdzają kilka konkretnych wyborów dotyczących tego, które mechanizmy należy traktować priorytetowo w przypadku odbiorców z grupy rodziców i rodzin. Wywiady z interesariuszami jasno pokazują, że rywalizacja przynosi efekt przeciwny do zamierzonego: rodzice, którzy czują, że ponoszą porażkę w obecności innych, tracą zaangażowanie. Znacznie skuteczniejsze są mechanizmy oparte na współpracy, w których rodziny wspólnie dążą do osiągnięcia wspólnego celu. Podobnie, wyzwania muszą być osiągalne: początkowe zadania powinny budować pewność siebie, a nie ujawniać braki. Stopniowy wzrost trudności — stopniowe wprowadzanie złożoności — jest szczególnie ważny, biorąc pod uwagę niepokój, jaki wielu rodziców odczuwa w związku z tym tematem.

Zasady projektowania gry miejskiej i systemu wyzwań

W oparciu o wyniki badań źródłowych oraz praktykę Stowarzyszenia Topografie, przy projektowaniu T4.1 (system wyzwań) i T4.3 (podręcznik Gry Miejskiej - Urban Game) należy kierować się następującymi zasadami:

- **Projekt Onlife**. Wyzwania muszą celowo zacierać granicę między światem online a offline, odzwierciedlając ramy Floridiego, które stanowią podstawę tego projektu. Wyzwanie, które wymaga od rodziny znalezienia fizycznej lokalizacji w ich mieście powiązanej z popularną historią w sieci lub wspólnego stworzenia krótkiego filmu o okolicy, a następnie omówienia tego, co chcieliby, a czego nie chcieliby udostępnić publicznie, jest skuteczniejsze niż jakiekolwiek ćwiczenie traktujące życie cyfrowe jako odrębną dziedzinę, którą należy zarządzać.
- **Bezpieczna porażka**. Projekt gry musi normalizować niewiedzę. Jest to szczególnie ważne, gdy rodzice są mniej pewni siebie w kwestiach cyfrowych niż ich dzieci — co, jak pokazują dane, zdarza się częściej, niż rodzice przyznają. Gra powinna być zbudowana tak, aby brak wiedzy technicznej rodzica nie był przeszkodą, ale punktem wyjścia do prawdziwego dialogu międzypokoleniowego. Powinny to odzwierciedlać instrukcje, język prowadzenia sesji oraz system punktacji.
- **Podsumowanie to moment nauki**. Badania nad nauką opartą na grach konsekwentnie pokazują, że to właśnie refleksyjna rozmowa po zakończeniu gry – a nie sama gra – jest momentem, w którym następuje najgłębsza nauka. Dotyczy to zwłaszcza wrażliwych tematów, takich jak prywatność danych, cyberprzemoc, towarzysze AI i algorytmiczna manipulacja treściami, z których wszystkie pojawiają się jako priorytetowe tematy w niniejszym badaniu źródłowym. Podręcznik Gry Miejskiej - Urban Game musi zaakcentować znacznie ilości czasu poświęconej na

fazę podsumowania i zapewnić moderatorom ustrukturyzowane pytania dotyczące każdego tematu wyzwania.

- **Równowaga międzypokoleniowa**. Gra miejska powinna być zaprojektowana tak, aby dzieci i rodzice wnosili do tego doświadczenia różną, ale równie cenną wiedzę. Dzieci często znają platformy; rodzice często znają okolicę. Wyzwanie wymagające obu rodzajów wiedzy sprzyja prawdziwej współpracy, a nie odtwarzaniu dynamiki – udokumentowanej w całym niniejszym raporcie – w której jedno pokolenie poucza drugie.
- **Rozwiązanie awaryjne oparte na prostych technologiach**. Gra i wyzwania powinny łączyć elementy cyfrowe i offline – po pierwsze, aby oferować zajęcia offline jako alternatywę dla tych online, a po drugie, aby po prostu służyć jako rozwiązanie awaryjne dla uczestników, którzy mogą nie mieć dostępu do technologii lub niezbędnych umiejętności.

Powiązania z szerszym projektem

Ta sekcja stanowi wkład zarówno do WP3, jak i WP4. Dokument z wytycznymi (T3.1) będzie zawierał, zgodnie z wnioskiem projektowym, specjalną sekcję poświęconą gamifikacji jako narzędziu angażowania rodziców: podstawy dowodowe dla tej sekcji zostały zebrane tutaj. System wyzwań (T4.1) oraz Podręcznik Urban Game (T4.3) wdrażają zasady projektowania określone powyżej, oparte zarówno na ramach teoretycznych z rozdziału 1, jak i na wynikach badań jakościowych z rozdziałów 4 i 5.

Podejście Urban Game opracowane przez Stowarzyszenie Topografie wiąże się również z szerszym nurtem dobrych praktyk zidentyfikowanych w niniejszym raporcie: wykorzystaniem przestrzeni społecznych — biblioteki, dzielnicy, szkolnego placu zabaw — jako miejsc edukacji medialnej. Model biblioteki w Gulbene, gra miejska Rione Sanità wspomniana w sekcji 4.5 oraz przykłady cyfrowego biegu na orientację wskazują na ten sam kierunek. Edukacja medialna dla rodziców działa najlepiej, gdy dociera do rodzin w przestrzeniach, w których już przebywają i którym ufają, zamiast wymagać od nich wkraczania w nowe środowisko instytucjonalne. Miasto jest właśnie taką przestrzenią. Gra miejska to metodologia, która sprawia, że staje się ono środowiskiem edukacyjnym.

5.3 Analiza krytyczna

Co się sprawdza i jakie są główne przeszkody w angażowaniu rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji / Skuteczne metody angażowania rodzin

Mapowanie dobrych praktyk oraz wyniki wywiadów pozwalają nam zidentyfikować zarówno czynniki, które sprawiają, że interwencje w zakresie edukacji medialnej z rodzinami są skuteczne, jak i konkretne bariery utrudniające zaangażowanie osób znajdujących się w najbardziej wrażliwej sytuacji.

Co się sprawdza

Z analizowanych doświadczeń wyłania się szereg zasad o charakterze przekrojowym. Skuteczne interwencje mają pewne wspólne cechy: są krótkie i mają elastyczną formę (mikro-nauka, krótkie klipy wideo, sesje trwające 30–40 minut zamiast długich kursów), co odzwierciedla praktyka mikro-nauki za pośrednictwem WhatsApp/Telegram, która dociera do rodziców poprzez narzędzie, z którego już na co dzień korzystają, i została potwierdzona jako skuteczny format w ramach warsztatów praktycznych Generazioni Connesse, które pozwalają rodzicom zanurzyć się w platformach, aby mogli je zrozumieć od środka; wychodzą od konkretnych, codziennych problemów, a nie od treści teoretycznych (jak zauważa Knez Radolovic, rodzice angażują się w edukację medialną, gdy muszą rozwiązać rzeczywisty problem), co stanowi podstawową zasadę Umowy Edukacyjnej promowanej przez educaredigitale.it, która oferuje rodzicom spersonalizowany generator zasad oparty na wieku ich dzieci i konkretnej sytuacji rodzinnej; stosują podejście oparte na wspólnym uczeniu się, w którym dorosły nie musi być ekspertem, ale angażuje się jako towarzysz w odkrywaniu, czego przykładem są gry oparte na współpracy (Minecraft) oraz TikTok Mapping, w których rodzice i dzieci wspólnie zgłębiają algorytmiczną logikę platform, przechodząc od kontroli do wspólnego zrozumienia; doceniają wiedzę młodych ludzi poprzez mentoring odwrotny, jak w modelu Biblioteki Gulbene, gdzie młodzież szkoli rodziców i dziadków, ale także w hiszpańskim programie Cibermanagers autorstwa PantallasAmigas, w którym to uczniowie sami podnoszą świadomość wśród swoich rodzin – strategia, którą Catozzella uznaje za zdolną do przekształcenia „przewagi technologicznej" młodych ludzi ze źródła konfliktu międzypokoleniowego w zasób edukacyjny; tworzyć przestrzenie do dyskusji między rówieśnikami, w których trudności wychowawcze są traktowane jako coś normalnego, co zmniejsza poczucie winy i izolacji – rolę tę pełnią „kręgi rozmów" prowadzone przez mediatora oraz „sieci rodziców", praktyki, które badania wskazują jako szczególnie

skuteczne w kontekście włoskim, gdzie nieformalne wsparcie rówieśnicze rekompensuje fragmentację usług instytucjonalnych zauważoną przez Rampaniego.

Jak wskazuje Rampani, rodzice często wyrażają autentyczne poczucie bezradności: nie proszą o podręczniki teoretyczne, ale o praktyczne narzędzia i przestrzenie, w których mogą czuć się mniej samotni. Obserwację tę potwierdza Gui, który podkreśla, że społeczne pakty cyfrowe działają właśnie dlatego, że przekształcają indywidualny wybór edukacyjny w zbiorowe zobowiązanie, zmniejszając presję społeczną i izolację poszczególnych rodziców. Bruno podkreśla również, że „luka weryfikacyjna" – różnica między postrzeganymi a rzeczywistymi umiejętnościami cyfrowymi – nie jest wypełniana poprzez przekazywanie informacji teoretycznych, ale poprzez praktyczne doświadczenia, w których dorośli na własnej skórze doświadczają dynamiki platform. Krótki format oparty na warsztatach nie jest zatem jedynie wyborem praktycznym, ale warunkiem epistemologicznym: kompetencje buduje się poprzez doświadczenie, a nie poprzez czytanie. Chorwaccy interesariusze, a w szczególności Vlasic z organizacji Roda – Parents in Action, dokumentują, w jaki sposób dowody te sprawdzają się nawet w kontekstach kulturowych bardzo różniących się od włoskiego, wzmacniając transnarodowy zasięg tych zasad.

Zasady te nie dotyczą wyłącznie rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji: są to warunki, które sprawiają, że każda interwencja w zakresie edukacji medialnej skierowana do dorosłych jest skuteczna. Różnica polega na barierach w dostępie.

Przeszkody

Rodziny znajdujące się w trudnej sytuacji społeczno-ekonomicznej lub kulturowej albo w izolacji napotykają konkretne przeszkody, których programy edukacji medialnej rzadko podejmują w sposób usystematyzowany.

Pierwszą barierą jest czas: rodziny znajdujące się w niepewnej sytuacji zawodowej nie mają czasu na uczestnictwo w szkoleniach, zwłaszcza jeśli wiążą się one z dojazdami lub sztywnym harmonogramem. Jak zauważa Radolovic, rodzice z rodzin znajdujących się w najtrudniejszej sytuacji angażują się w tę kwestię tylko w sytuacjach kryzysowych, nie z powodu braku zainteresowania, ale ze względu na priorytety i codzienne obciążenia. Zaufanie do instytucji to druga bariera: rodziny znajdujące się w najtrudniejszej sytuacji to często te, które mają bardziej zdystansowany lub pełen nieufności stosunek do szkół i usług i zazwyczaj angażują się tylko w sytuacjach kryzysowych. Rampani opisuje to zjawisko jako „rozbrajającą naiwność": wiele rodzin nie rozpoznaje siebie w typowym profilu użytkownika inicjatyw edukacji medialnej i nie czuje się adresatem komunikatów instytucjonalnych; Vlasic podkreśla, że dystans ten jest szczególnie wyraźny w rodzinach

o niskim poziomie wykształcenia lub z historią wykluczenia z usług edukacyjnych. Odniesienia językowe i kulturowe stanowią dodatkową barierę dla rodzin o pochodzeniu migracyjnym, dla których standardowe materiały edukacyjne mogą okazać się niedostępne lub obce kulturowo — barierę, którą Aksoy systematycznie pokonuje w swojej pracy, opracowując praktyczne zestawy narzędzi oparte na rzeczywistych przypadkach zakorzenionych w codziennym kontekście zaangażowanych rodzin. Materialna przepaść cyfrowa – niestabilne połączenia, wspólne korzystanie z urządzeń, brak odpowiedniej przestrzeni w domu – ogranicza udział w inicjatywach wymagających dostępu do technologii, którego nie wszystkie rodziny mają; programy wypożyczania sprzętu technologicznego dla szkół i bibliotek, zidentyfikowane podczas mapowania najlepszych europejskich praktyk, stanowią konkretną odpowiedź, ale pozostają one odosobnionymi inicjatywami. Wreszcie postrzeganie potrzeby: gdy codzienne priorytety wiążą się z utrzymaniem, mieszkaniem lub pracą, edukacja medialna nie jest postrzegana jako pilna. Jak zauważa Catozzella, nawet przed Covid-19 brakowało świadomości tego problemu nawet wśród rodzin o większym kapitale kulturowym; w przypadku rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji ta rozbieżność ma raczej charakter strukturalny, a nie tylko okolicznościowy.

Strategie

Najbardziej obiecujące przykłady wynikające z badań sugerują pewne strategie pokonywania tych barier.

Idź tam, gdzie już są rodziny: włącz sesje edukacji medialnej do miejsc, które rodziny odwiedzają z innych powodów — kliniki pediatrycznej (model „Digital Guardians", w którym uczestniczą lekarze pierwszego kontaktu od pierwszych miesięcy życia dziecka), ośrodków kultury, wydarzeń szkolnych nie poświęconych konkretnie tematyce cyfrowej, miejsc kultu religijnego. Zmniejsza to bariery związane z dojazdem i początkową motywacją. Model biblioteki w Gulbene, która w 2025 r. wydała aż 344 certyfikaty kompetencji cyfrowych dzięki włączeniu szkoleń do regularnych działań biblioteki, jest doskonałym przykładem tej zasady: rodziny nie są wzywane do dyskusji na konkretny temat, ale kompetencje cyfrowe buduje się w istniejącym kontekście zaufania, jak podkreśla Jefimova, dyrektor biblioteki w Gulbene. Catozzella i Rampani potwierdzają, że ta sama logika ma zastosowanie we włoskich ośrodkach młodzieżowych i przestrzeniach parafialnych, gdzie tematy cyfrowe można wprowadzać w ramach działań, w których rodziny już uczestniczą z innych powodów. Szkoła ogólnokształcąca im. Giovanniego Cagliero w Rzymie oferuje kolejną odmianę: zainicjowane przez szkołę po kryzysowych

wydarzeniach „kręgi rozmów" przekształcają moment kryzysu w okazję do nauki, docierając nawet do rodzin, które nie uczestniczyłyby w programie profilaktycznym.

Wykorzystanie nieformalnych, łatwo dostępnych kanałów: fragmenty edukacyjne przesyłane przez WhatsApp lub Telegram, wymieniane jako najlepsze praktyki, są skuteczne właśnie dlatego, że nie wymagają zaawansowanych umiejętności cyfrowych, podróży ani znacznego nakładu czasu. Docierają do rodziców za pośrednictwem narzędzia, z którego już na co dzień korzystają. Strategia ta jest zgodna z poglądami włoskich interesariuszy: Rampani, Bruno i Catozzella zgadzają się, że rodzice o niższym kapitale kulturowym potrzebują interwencji, które spotykają ich w codziennym życiu, a nie programów wymagających dodatkowej mobilizacji zasobów. Projekt Custodi Digitali stosuje tę logikę szczególnie skutecznie, włączając krótkie wiadomości promujące zdrowie cyfrowe do rutynowej komunikacji pediatrów — podejście to dociera do rodzin, które nigdy nie szukałyby aktywnie programu edukacji medialnej. Polscy interesariusze, w szczególności Katarzyna Bednarska i Anna Jurek z Fundacji SPUNK, informują, że podobne formaty sprawdzają się również w środowisku szkolnym, gdzie krótkie podcasty lub filmy wysyłane do grup klasowych rodziców znacznie obniżają barierę dostępu do tematów związanych z edukacją cyfrową.

Budowanie sieci horyzontalnych wśród rodziców: Społeczne Porozumienia Cyfrowe oraz „konsorcja rodziców" pełnią rolę narzędzi integracji, ponieważ wsparcie pochodzi od rówieśników, a nie od instytucji, co obniża próg nieufności. Marco Gui udokumentował, w jaki sposób te pakty – zrodzone ze współpracy między Uniwersytetem w Mediolanie-Bicocca a Stowarzyszeniem MEC – odniosły sukces właśnie w społecznościach, w których presja społeczna na dostosowanie się była najsilniejsza: pakt przekształca indywidualny wybór w decyzję zbiorową, neutralizując tę presję i tworząc kontekst wzajemnego wsparcia, który obejmuje również rodziny najbardziej wrażliwe, które same nie miałyby siły ani legitymacji, by dokonać takiego samego wyboru. Grupy wsparcia prowadzone przez profesjonalistów, jak w praktyce udokumentowanej przez Alisę Aliti Vlasic z Roda – Parents in Action, dodają warstwę wspólnego przetwarzania, która normalizuje trudności i zmniejsza poczucie izolacji. Łotewskie doświadczenie Biblioteki Gulbene z programem „Dziadkowie-wnuki" pokazuje również, że sieci horyzontalne mogą obejmować pokolenia, budując sojusze edukacyjne, które wykraczają daleko poza najbliższą rodzinę.

Zaangażowanie mediatorów kulturowych i budowniczych mostów: dla rodzin o pochodzeniu migracyjnym mediacja kulturowa i językowa nie jest dodatkiem, ale warunkiem wstępnym. Aksoy i chorwaccy interesariusze podkreślają, że praktyczne zestawy narzędzi i seminaria oparte na rzeczywistych przypadkach działają znacznie lepiej, gdy prowadzą je osoby, które dzielą kontekst kulturowy rodzin docelowych.

Praktyka bezkrytycznego dialogu międzypokoleniowego, która ceni opowiadanie o przeżytych doświadczeniach jako punkt wyjścia, szczególnie dobrze nadaje się do podejścia międzykulturowego. Catozzella zauważa, że organizacja Save the Children Italy opracowała programy specjalnie dostosowane do potrzeb rodzin o pochodzeniu migracyjnym, w których refleksja nad kwestiami cyfrowymi przeplata się z refleksją nad przekazem kulturowym i tożsamością, przekształcając potencjalną barierę w zasób narracyjny. W Polsce Ida Mickiewicz-Florczak z Fabryki Równości zauważa, że mediacja międzykulturowa ma szczególne znaczenie przy poruszaniu delikatnych kwestii, takich jak stereotypy płciowe w internecie, gdzie podstawowe wartości kulturowe rodzin mogą wchodzić w konflikt z treścią interwencji edukacyjnej.

Projektowanie z myślą o dostępności, a nie o grupie docelowej: najskuteczniejszą strategią nie jest tworzenie „specjalnych" programów dla rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji – co grozi ich stygmatyzacją – ale projektowanie wszystkich narzędzi z strukturalnym naciskiem na dostępność: elastyczne harmonogramy, materiały wielojęzyczne lub wizualne, krótkie formaty, niskie bariery wejścia i bezpłatny dostęp. Zasada ta znajduje odzwierciedlenie w licencji Digital Parenting Stowarzyszenia MEC oraz europejskim programie Pix Parents, które oferują modułowe kursy dostosowane do różnych poziomów zaawansowania, niewymagające żadnych umiejętności technicznych. Jak wskazuje Franceschini z Centrum Przeciwdziałania Przemocy im. Sary di Pietrantonio, rodziny znajdujące się w trudnej sytuacji często nie potrzebują specjalistycznych materiałów, ale środowiska edukacyjnego, w którym czują się bezpieczne i nieoceniane – dokładnie ten sam warunek, który, jak pokazują wszystkie badania, sprawia, że edukacja medialna jest skuteczna dla każdego rodzaju rodziny. Polskie „Domowe Zasady Ekranowe" oraz zestaw narzędzi „First Device Family Toolkit" organizacji Power of Zero to kolejne przykłady narzędzi zaprojektowanych z myślą o powszechnej dostępności, docierających do rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji nie poprzez podejście ukierunkowane, ale dzięki naturalnej prostocie formatu. Zainteresowane strony we wszystkich krajach partnerskich są zgodne co do jednego: powszechny dostęp to nie tylko wybór etyczny, ale także najbardziej uzasadniona metodologicznie strategia zapewniająca zasięg i wpływ interwencji.

6. Podsumowanie wyników wywiadów z interesariuszami

6.1 Perspektywa ekspertów

Z wywiadów z kluczowymi interesariuszami wynika, że nauczyciele i wychowawcy znajdują się na pierwszej linii frontu, ale często brakuje im narzędzi potrzebnych do radzenia sobie ze złożonością wymiaru „onlife" w życiu młodych ludzi. Potrzeby szkoleniowe zidentyfikowane przez ekspertów dotyczą nie tylko umiejętności technicznych, ale przede wszystkim zmiany paradygmatów pedagogicznych i relacyjnych.

Wypełnianie luki w umiejętnościach technicznych i pedagogicznych

Zainteresowane strony zgadzają się, że istnieje strukturalny niedobór w szkoleniu kadry edukacyjnej:

- brak konkretnych umiejętności: wielu wychowawców nie posiada umiejętności potrzebnych do efektywnego korzystania z narzędzi cyfrowych, a przede wszystkim do prawidłowego włączania ich do codziennej praktyki edukacyjnej. Często szkolenia ograniczają się do aspektów technicznych, pomijając etykę cyfrową i obywatelstwo internetowe;
- umiejętności przekrojowe i weryfikacja źródeł: nauczyciele wyrażają silną potrzebę nabycia narzędzi do sprawdzania faktów oraz weryfikacji autentyczności obrazów i wiadomości. Uważa się to za niezbędną umiejętność dydaktyczną do prowadzenia uczniów w szkolnych badaniach i pracy grupowej;
- systematyzacja umiejętności cyfrowych: Daniele Catozzella podkreśla, że szkoły powinny odgrywać rolę w systematyzacji umiejętności, które uczniowie już rozwijają nieformalnie (np. rozwiązywanie problemów w grach takich jak Minecraft), przekształcając je w ustrukturyzowaną naukę.

Potrzeba nowych strategii dydaktycznych i organizacyjnych

Szkolenia muszą odpowiadać na potrzebę przemyślenia sposobu, w jaki „prowadzimy szkołę" w połączonym świecie:

- dostosowanie obciążenia pracą: Marco Gui podkreśla potrzebę ograniczenia przez nauczycieli zadań domowych online, które wymagają stałego połączenia z internetem po południu, aby uniknąć zmuszania rodzin do przyspieszania cyfrowego uniezależnienia się dzieci lub przekazywania haseł bez nadzoru;
- radzenie sobie z rozpraszaniem uwagi i koncentracją: nauczyciele zauważają znaczny spadek zdolności koncentracji spowodowany nadmiernym korzystaniem z krótkich formatów wideo (TikTok, Reels), które „szybko pobudzają umysł", ale utrudniają głęboką lekturę. Nauczyciele potrzebują szkoleń na temat tego, jak zachować równowagę między czytaniem analogowym a cyfrowym (koncepcja „dwujęzycznego mózgu");
- Wzór do naśladowania dla dorosłych: istnieje potrzeba refleksji nad zachowaniem samych dorosłych. Niektórzy nauczyciele zgłaszają poczucie „winy" z powodu korzystania ze smartfonów na korytarzach, gdy jest to zabronione dla uczniów, co sugeruje potrzebę wprowadzenia wytycznych dotyczących samoregulacji, które obejmowałyby również personel szkolny.

Szkolenie w zakresie mediacji z rodzinami

Kluczowa potrzeba szkoleniowa dotyczy zdolności nauczycieli do pełnienia roli pomostu między szkołą a rodziną:

- angażowanie rodziców: nauczyciele potrzebują zasobów, aby angażować rodziców w zajęcia w klasie na takie tematy jak dane i sztuczna inteligencja, rozszerzając debatę edukacyjną poza mury szkoły;
- przejście od kontroli do wspólnej odpowiedzialności: eksperci sugerują, że nauczyciele powinni być szkoleni w zakresie promowania „umów cyfrowych", przekształcając zarządzanie technologią z podejścia opartego na konfrontacji i zakazach w partnerstwo edukacyjne i negocjacje.
- wsparcie dla „odległych" rodziców: złożonym wyzwaniem dla wychowawców jest znalezienie nieformalnych sposobów nawiązywania kontaktu z rodzinami, które są mniej zaangażowane lub znajdują się w trudnej sytuacji i które najbardziej potrzebują wsparcia w zakresie korzystania z technologii cyfrowych.

Podejścia metodologiczne i bariery

Zainteresowane strony jasno wskazują, które formaty szkoleń są uważane za najbardziej przydatne:

- nie dla wykładów: szkolenia czysto teoretyczne i dydaktyczne są postrzegane jako nieskuteczne. Potrzebne są praktyczne warsztaty, podczas których dorośli mogą „fizycznie wejść" do cyfrowych środowisk młodych ludzi (np. TikTok lub platformy gier), aby zrozumieć ich wewnętrzne funkcjonowanie;
- współpraca międzypokoleniowa: eksperci proponują modele „mentoringu odwrotnego", w których to młodzi ludzie szkolą nauczycieli i rodziców w zakresie języków internetowych i trendów, wypełniając lukę i demistyfikując technologię;
- przeszkody logistyczne: brak czasu i ogromne zmęczenie kadry szkolnej stanowią poważne bariery w uczestnictwie w długich lub złożonych programach szkoleniowych. Z tego powodu potrzebne są elastyczne narzędzia, takie jak mikrolearning (krótkie klipy wideo/podcasty).

7. Wnioski i przyszłe kierunki rozwoju

7.1 Podsumowanie kluczowych ustaleń i wstępnych zaleceń

W kierunku nowej międzypokoleniowej edukacji medialnej

W ramach niniejszego badania dokumentacyjnego zbadano aktualny stan wiedzy w zakresie cyfrowego rodzicielstwa i edukacji medialnej dorosłych poprzez analizę dokumentów, wywiady z 26 interesariuszami w pięciu krajach partnerskich oraz grupy fokusowe z udziałem rodzin, nieletnich i młodzieży. Wyniki zbiegają się w pięciu kluczowych przesłaniach, które przewijają się we wszystkich zebranych wypowiedziach.

Po pierwsze: stan „onlife" jako paradygmat.

Rozróżnienie między życiem online i offline straciło znaczenie w codziennym życiu rodzin. Jak podkreślono zarówno w ramach teoretycznych (Floridi), jak i w zeznaniach zebranych w grupach fokusowych, sfera cyfrowa nie jest odrębną przestrzenią, do której „wchodzą" nieletni, ale środowiskiem konstytutywnym współczesnego doświadczenia. Oznacza to, że podejścia edukacyjne oparte na rozdzieleniu „bezpiecznego" świata rzeczywistego od „niebezpiecznego" świata wirtualnego są strukturalnie nieadekwatne. Rodzice, z którymi przeprowadzono wywiady we wszystkich krajach partnerskich, choć z pewnymi niuansami, podzielają to przekonanie: świat cyfrowy jest już wszędzie, zarówno w sypialni, jak i na szkolnym placu zabaw, a wyzwaniem nie jest jego wykluczenie, ale nauka wspólnego w nim funkcjonowania.

Po drugie: od nadzoru do wsparcia.

Badania dokumentują wyraźny konsensus, zarówno wśród ekspertów, jak i najlepiej poinformowanych rodziców, że strategie edukacyjne oparte wyłącznie na kontroli (monitorowanie, ograniczenia czasowe, filtry techniczne) przynoszą ograniczone, a czasem wręcz przeciwne do zamierzonych skutki. Dane jakościowe pokazują, że nieletni reagują na surowe zakazy, opracowując strategie unikania (konta dodatkowe, przeglądanie stron w miejscach bez nadzoru, dzielenie się urządzeniami z rówieśnikami), podczas gdy rodzice, którzy stosują aktywne pośrednictwo (omawianie treści, dzielenie się doświadczeniami, negocjowanie zasad), obserwują lepsze wyniki zarówno w zakresie

zdolności swoich dzieci do radzenia sobie z ryzykiem, jak i jakości relacji rodzinnych. Jest to zgodne z badaniami Livingstone'a na temat mediacji rodzicielskiej oraz z modelem 3A Tisserona. Operacyjne rozróżnienie między zaangażowaniem a nadzorem wyłania się jako centralna kwestia edukacyjna: towarzyszenie bez monitorowania, ochrona bez izolowania.

Po trzecie: dwujęzyczność jako umiejętność obywatelska.

Badania Wolfa nad mózgiem dwujęzycznym, włączone do badań źródłowych zarówno jako ramy teoretyczne, jak i klucz do interpretacji danych terenowych, podkreślają, że wyzwanie poznawcze stwarzane przez technologie cyfrowe nie dotyczy wyłącznie nieletnich. Erozja umiejętności głębokiego czytania dotyka również dorosłych i ma bezpośredni wpływ na zdolność do przeciwstawiania się dezinformacji, do krytycznego myślenia oraz do angażowania się w złożone procesy rozumowania. Dla rodziców oznacza to, że dwujęzyczność nie jest celem, który należy narzucić dzieciom z zewnątrz, ale wspólnym wyzwaniem edukacyjnym, wymagającym świadomości własnych przemian poznawczych i chęci rozwijania codziennych praktyk, które przeplatają się między światem cyfrowym a analogowym.

Po czwarte: sztuczna inteligencja jako wyzwanie relacyjne.

Zebrane dane dokumentują zjawisko, które ma już charakter strukturalny i szybko się rozprzestrzenia: wykorzystywanie generatywnej sztucznej inteligencji przez nieletnich jako emocjonalnego i poufnego powiernika. Dane z EU Kids Online 2026 (89% użytkowników we Włoszech), Generazioni Connesse (26% korzystających z AI jako powiernika), Fondazione Carolina i Common Sense Media zbiegają się, tworząc obraz, w którym AI nie jest już jedynie narzędziem technicznym, ale towarzyszem, któremu młodzież przypisuje znaczącą rolę wsparcia. Główne ryzyko nie leży w samym korzystaniu, ale w dynamice zastępowania: gdy interakcja ze sztuczną inteligencją nie uzupełnia, ale stopniowo zastępuje kontakt z ludzkimi rozmówcami (rodzicami, rówieśnikami, wychowawcami), nastolatek traci okazję do ćwiczenia umiejętności relacyjnych, które tylko relacja z inną osobą – w całej swojej nieprzewidywalności i wymagającym charakterze – pozwala rozwinąć. Stwarza to bezprecedensowe wyzwania edukacyjne, wykraczające poza tradycyjne kwestie bezpieczeństwa w sieci: pochlebstwa chatbotów (tendencja do zadowalania rozmówcy), symulowana empatia, brak autentycznej wzajemności i konstruktywnego konfliktu grożą stworzeniem ubogiego modelu relacji właśnie na etapie rozwoju, kiedy kształtują się umiejętności interpersonalne. Dla rodziców, którzy w większości przypadków nie znają tego zjawiska z

pierwszej ręki ani go nie doświadczają, wyzwanie jest dwojakie: zrozumienie i nawiązanie dialogu.

Po piąte: potrzeba społeczności edukacyjnej.

Badania wyraźnie wskazują, że cyfrowe rodzicielstwo nie może być traktowane jako wyłączna odpowiedzialność rodziny. Zainteresowane strony we wszystkich krajach partnerskich zgadzają się co do potrzeby ustrukturyzowanych partnerstw edukacyjnych między rodzinami, szkołami, lokalnymi służbami i instytucjami. Społeczne pakty cyfrowe, doświadczenia w zakresie międzypokoleniowej edukacji rówieśniczej (takie jak model biblioteki w Gulbene na Łotwie) oraz ścieżki wspólnego uczenia się rodziców i dzieci stanowią obiecujące modele, które projekt może promować i rozwijać. Podejście to nie polega na reagowaniu w sytuacjach kryzysowych (interweniowaniu w momencie pojawienia się problemu), ale na prewencji strukturalnej i budowaniu powszechnych umiejętności.

7.2 Wstępne zalecenia

Na podstawie wyników badań źródłowych sformułowano następujące wstępne zalecenia, zróżnicowane według obszaru interwencji. Zalecenia te mają służyć jako wytyczne zarówno dla dalszych działań w ramach projektu (wytyczne i gra miejska), jak i dla szerszej debaty na temat cyfrowego rodzicielstwa na poziomie europejskim.

Dla rodziców i rodzin

Stosujcie strategie mediacji dostosowane do wieku: we wczesnym i średnim dzieciństwie najskuteczniejszą formą wsparcia jest bezpośrednia wspólna nawigacja (wspólne odkrywanie treści, dzielenie się doświadczeniami z ekranu, ustalanie zasad korzystania). W okresie przed nastoletnim mediacja stopniowo przechodzi od wspólnej obecności do dialogu na temat treści i doświadczeń; nie jest to już „przeglądajmy razem", ale „opowiedz mi, co widziałeś, co o tym myślisz?". W okresie dojrzewania aktywna mediacja przybiera formę krytycznej dyskusji i otwartości relacyjnej: rodzic nie kontroluje ani nie współnawiguje, ale utrzymuje otwartą przestrzeń do dialogu, w której nastolatek wie, że może poruszyć wątpliwości, problemy lub trudne doświadczenia bez obawy przed reakcją karzącą. Celem jest, aby wsparcie to stopniowo przekształciło się w samoregulację, zgodnie z zasadą ewoluujących zdolności zawartą w Konwencji o prawach dziecka (CRC) oraz modelem 3A Tisserona.

Inwestowanie w dwujęzyczność rodzinną: ustanowienie codziennych praktyk, które na przemian obejmują doświadczenia cyfrowe i analogowe (głośne czytanie, zabawa fizyczna, odkrywanie, rozmowa) nie jako kara lub pozbawienie, ale jako wzbogacenie repertuaru poznawczego i relacyjnego całej rodziny.

Uznanie sztucznej inteligencji za element już obecny w życiu dzieci: nawiązanie dialogu na temat korzystania z chatbotów nie z nastawieniem alarmistycznym lub zakazującym, ale z ciekawością i chęcią wysłuchania, wychodząc od zrozumienia tego, czego dzieci szukają w tych interakcjach i czego mogą nie znaleźć w istniejących relacjach międzyludzkich.

Uczestnictwo w sieciach i porozumieniach edukacyjnych: świadome rodzicielstwo cyfrowe buduje się również poprzez dialog z innymi rodzicami i instytucjami edukacyjnymi. Społeczne porozumienia cyfrowe i doświadczenia wspólnego uczenia się stanowią kontekst dla normalizacji wyzwań i dzielenia się strategiami.

Dla nauczycieli i instytucji edukacyjnych

Włącz edukację medialną jako umiejętność międzyprzedmiotową, a nie jako dodatkowy przedmiot: edukacja medialna i cyfrowa nie ogranicza się do godziny „obywatelstwa cyfrowego", ale obejmuje wszystkie przedmioty i wszystkie relacje edukacyjne, w tym osobisty przykład dany przez dorosłych.

Szkolenie w zakresie mediacji z rodzinami: pedagodzy potrzebują konkretnych umiejętności, aby zaangażować rodziców w proces edukacji cyfrowej, wykraczając poza logikę komunikacji awaryjnej (dzwonienie do rodziców, gdy pojawia się problem) na rzecz współpracy strukturalnej i prewencyjnej.

Wprowadzenie aktywnych i partycypacyjnych metodologii: wykłady i podręczniki teoretyczne okazują się nieskuteczne zarówno w przypadku rodziców, jak i nieletnich. Praktyczne warsztaty, grywalizacja, mikrouczenie się i mentoring odwrotny (gdzie nieletni szkolą dorosłych) to metody, które badania wskazują jako najbardziej skuteczne.

Przemyślenie zadań domowych i działań edukacyjnych z perspektywy „onlife": szkoły powinny rozważyć wpływ swoich wyborów organizacyjnych (zadania domowe online, korzystanie z platform, komunikacja cyfrowa) na równowagę cyfrową rodzin, unikając narzucania przedwczesnej autonomii cyfrowej.

Dla decydentów i interesariuszy instytucjonalnych

Przełożenie wytycznych zawartych w art. 4 rozporządzenia w sprawie sztucznej inteligencji na konkretne programy: rozporządzenie uznaje znajomość zagadnień związanych ze sztuczną inteligencją za powszechną konieczność i zachęca państwa członkowskie do jej promowania na wszystkich poziomach, w tym w ramach szkoleń i edukacji. Wytyczne te pozostają w dużej mierze niewdrożone. Wyniki niniejszego badania źródłowego (które dokumentują już teraz powszechne korzystanie ze sztucznej inteligencji przez nieletnich, często o znaczeniu emocjonalnym nieznanym dorosłym) podkreślają pilną potrzebę podjęcia inicjatyw szkoleniowych skierowanych do rodziców i wychowawców. Projekt „Digital Parents" oferuje model tego, co takie przełożenie może oznaczać w praktyce.

Przyjęcie podejścia intersekcjonalnego do edukacji medialnej dla rodzin: dane zebrane w pięciu krajach partnerskich potwierdzają, że nierówności społeczno-ekonomiczne, geograficzne, związane z płcią i niepełnosprawnością mają znaczący wpływ zarówno na dostęp do zasobów cyfrowych, jak i na jakość mediacji rodzicielskiej. Rodziny znajdujące się w trudnej sytuacji są tymi, które najbardziej potrzebują wsparcia i mają najmniejszy dostęp do dostępnych narzędzi edukacyjnych. Polityka w zakresie umiejętności cyfrowych, która nie uwzględnia tych różnic, grozi pogłębieniem nierówności zamiast ich

zmniejszeniem. Projekt „Digital Parents" uwzględnia ten wymiar w swojej metodologii badawczej, kryteriach wyboru dobrych praktyk oraz projektowaniu narzędzi, a jego wyniki mogą pomóc w kształtowaniu polityki krajowej, która w większym stopniu uwzględnia kwestię integracji.

7.3 Wkład w kolejne etapy projektu

Wyniki badań źródłowych mają bezpośredni wpływ na dwa główne kolejne działania w ramach projektu „Digital Parents": opracowanie wytycznych dotyczących zaangażowania rodziców (WP3) oraz projekt Gry Miejskiej (WP4).

W przypadku wytycznych (WP3) badania źródłowe stanowią podstawę teoretyczną (perspektywa onlife, model 3A, dwujęzyczność, podejście oparte na prawach) oraz podstawę empiryczną (wyniki wywiadów, grup fokusowych i mapowania dobrych praktyk), na której można oprzeć zalecenia operacyjne dostosowane do kontekstu krajowego, grupy wiekowej dzieci i typu rodziny. W szczególności wytyczne muszą przekładać pięć kluczowych przesłań wynikających z badań na praktyczne i przystępne wskazówki, unikając zarówno żargonu technicznego, jak i nadmiernego uproszczenia.

W przypadku gry miejskiej (WP4) badania źródłowe dostarczają zarówno treści tematyczne (priorytetowe tematy, które należy poruszyć w wyzwaniach: dezinformacja, sztuczna inteligencja, prywatność, tożsamość cyfrowa, relacje online), jak i wytyczne metodologiczne (cechy, które sprawiają, że grywalizacja jest skuteczna w przypadku dorosłych: zwięzłość, znaczenie, współpraca, orientacja na rozwiązywanie problemów). Dobre praktyki przedstawione w sekcji 5, a w szczególności doświadczenia związane z cyfrowym biegiem na orientację, edukacyjnymi poszukiwaniami skarbów i grami opartymi na współpracy, oferują konkretne modele, od których można rozpocząć projektowanie wyzwań.

Wyzwaniem dla kolejnych faz projektu jest przełożenie bogactwa i złożoności wyników badań źródłowych na narzędzia, które będą zarówno naukowo uzasadnione, jak i dostępne w praktyce. Celem nie jest stworzenie kolejnego podręcznika dla rodziców, ale budowanie doświadczeń edukacyjnych, które w praktyce realizują zasady wynikające z badań: wspólne nawigowanie, dialog międzypokoleniowy, umiejętności cyfrowe i czytania jako codzienna praktyka, krytyczna świadomość sztucznej inteligencji oraz budowanie społeczności uczących się.

8. Załączniki

8.1 Lista zaangażowanych interesariuszy.

Nazwisko	Imię	Rola	Organizacja	Kraj
Aksoy	Ergün	Dyrektor	Centrum Informacji i Studiów, Politechnika w Rydze	Turcja
Bednarska	Katarzyna	Profesor lingwistyki stosowanej	Uniwersytet w Łodzi	Polska
Bruno	Nicola	Założyciel i ekspert ds. mediów	DataNinja	Włochy
Catozzella	Daniele	Kierownik ds. edukacji medialnej	Save the Children Włochy	Włochy
Dobrotic	Ivana	Katedra Polityki Społecznej	Wydział Prawa, Zagrzeb	Chorwacja
Franceschini	Chiara	Kierownik	CAV Sara di Pietrantonio	Włochy
Fucile	Anna	Dyrektor	IC Giovanni Cagliero – Rzym	Włochy
Gui	Marco	Profesor socjologii	Uniwersytet w Mediolanie-Bicocca	Włochy
Jefimova	Sabīne	Kierownik	Biblioteka Okręgowa w Gulbene	Łotwa
Jurek	Anna	Założycielka i edukatorka młodzieży	Fundacja SPUNK	Polska

Lupoli	Raffaele	Redaktor naczelny	Economiacircolare.com	Włochy
Mickiewicz-Florczak	Ida	Prezes Zarządu	Fabryka Równości	Polska
Minervino	Francesco	Członek	Bank Czasu	Włochy
Nogalo	Stipe	Koordynator projektu	Status M NGO	Chorwacja
Pluša	Aija	Nauczycielka ds. uczniów ze specjalnymi potrzebami	Wydział Edukacji w Gulbene	Łotwa
Radojičić	Małgorzata	Nauczyciel Autorka treści	Szkoła Podstawowa nr 83 w Łodzi Kanał YouTube TuCzytam	Polska
Radolovic	Jasena Knez	Koordynatorka projektów rodzicielskich	Roda – Stowarzyszenie Rodzice w Działaniu	Chorwacja
Rampani	Alessandra	Psycholog	Spazio Pensiero	Włochy
Rutinowski	Torsten	Kierownik	Służba ds. Międzynarodowej Pracy z Młodzieżą, Miasto Bochum	Niemcy
Salski	Antoni	Instruktor	Związek Harcerstwa Rzeczypospolitej	Polska
Silauniece	Liena	Dyrektor	Gimnazjum w powiecie Gulbene	Łotwa

Stībele	Valērija	Kierownik	Młodzieżowe Centrum Okręgu Gulbene Bāze	Łotwa
Vagule	Aiga	Zastępca dyrektora	Wydział Edukacji w Gulbene	Łotwa
Vajagic	Natasa		No SH/T – Sieć przeciwko seksizmowi, homofobii i transfobii w mediach	Chorwacja
Vlasic	Alisa Aliti	Kierowniczka projektu i ekspertka ds. cyfrowego rodzicielstwa	Coglobal i Roda – organizacja pozarządowa „Rodzice w akcji”	Chorwacja

8.2 Arkusze analizy dobrych praktyk.

Poniżej znajduje się 20 przykładów dobrych praktyk, które wyłoniły się z rozmów z ankietowanymi interesariuszami oraz siecią stowarzyszeń zaangażowanych w projekt w poszczególnych krajach.

1. **Społeczne pakty cyfrowe:** Umowy zbiorowe między rodzicami mające na celu ustanowienie wspólnych zasad dotyczących rozwoju cyfrowego, opracowane we współpracy między Uniwersytetem w Mediolanie-Bicocca a Stowarzyszeniem MEC.
    - **Link:** pattidigitali.it
2. **Rodzinna umowa cyfrowa:** narzędzie do negocjacji między rodzicami a dziećmi w celu określenia czasu i przestrzeni „wolnych od technologii", promowane na poziomie europejskim.
    - **Link:** klicksafe.de/familiemedienvertrag (dostępne również na stronie educaredigitale.it)
3. **Projekt „Dziadkowie – wnuki":** łotewska inicjatywa mentoringu międzypokoleniowego, w ramach której młodzi ludzie uczą swoich dziadków umiejętności cyfrowych.
    - **Link:** drossinternets.lv (portal referencyjny dotyczący bezpieczeństwa w sieci na Łotwie)
4. **Program Cibermanagers (lub Cibermentores):** Opracowany przez PantallasAmigas, wykorzystuje *metodę Service-Learning* do szkolenia uczniów w zakresie podnoszenia świadomości wśród ich rodzin.
    - **Link:** cibermanagers.com
5. **Wciągające warsztaty praktyczne (TikTok i gry):** Sesje, podczas których rodzice zapoznają się z platformami, aby zrozumieć, jak działają od środka, zgodnie z propozycją kursów **Generazioni Connesse**.
    - **Link:** generazioniconnesse.it
6. **Cyfrowe biegi na orientację i gry miejskie:** Wykorzystanie aplikacji **Actionbound** do tworzenia edukacyjnych poszukiwań skarbów, które łączą elementy online i offline.
    - **Link:** actionbound.com

7. **Pavedieni Experience:** edukacyjna gra zespołowa dla rodzin, przetestowana przez bibliotekę w Gulbene, wykorzystująca zasoby drukowane i cyfrowe do rozwiązywania zagadek.
    - **Link:** gulbenesbiblioteka.lv
8. **Projekt Open Parents:** zestaw narzędzi oferujący wspólne zabawy (np. rozwiązywanie zagadek) do wykorzystania w domu z dziećmi, aby pomóc rodzicom przezwyciężyć lęk przed „cyfrową wydajnością".
    - **Link:** openbox.is (platforma dla rodziców projektu Open Box)
9. **Domowe Zasady Ekranowe:** polski portal (Fundacja FDDS) oferujący wizualne przewodniki dotyczące ustalania przejrzystych zasad korzystania z urządzeń cyfrowych w domu.
    - **Link:** domowezasadyekranowe.fdds.pl
10. **Cyfrowe prawo jazdy (Internet-ABC / Surfing Licence):** Niemiecka inicjatywa dla dzieci i rodziców, mająca na celu uzyskanie „prawa jazdy" na odpowiedzialne korzystanie z internetu.
    - **Link:** internet-abc.de
11. **Projekt Digital Guardians:** Sojusz lekarzy i rodziców mający na celu promowanie cyfrowego zdrowia od wczesnego dzieciństwa poprzez porady pediatrów.
    - **Link:** custodidigitali.it
12. **Logout Now – Digital Detox Village:** doświadczenie odłączenia się od sieci na łonie natury, oferujące warsztaty rzemieślnicze jako atrakcyjną alternatywę dla życia online.
    - **Link:** logoutnow.it
13. **Program „Zastanów się i kliknij" (Razmisli pa klikni):** chorwacka inicjatywa stowarzyszenia RODA mająca na celu włączenie umiejętności korzystania z mediów do rozwoju dziecka.
    - **Link:** roda.hr
14. **Dziedzictwo mojego ojca (Ostavština mog oca):** Metoda refleksji nad dziedzictwem edukacyjnym i męską tożsamością, dostosowana do ułatwiania dialogu między ojcami a synami na temat treści cyfrowych.
    - **Link:** status-m.hr (organizacja zarządzająca metodą w Chorwacji)

15. **Mikro-nauka przez WhatsApp/Telegram:** Wysyłanie krótkich klipów wideo lub podcastów (2–3 minuty) do grup klasowych rodziców, strategia zalecana w celu dotarcia do rodziców, którzy są mniej zaangażowani.
16. **Kręgi dyskusyjne po sytuacji kryzysowej:** Metoda wsparcia wdrażana przez szkoły (takie jak IC Giovanni Cagliero) po krytycznych zdarzeniach, mająca na celu przekształcenie kryzysu we wspólne doświadczenie edukacyjne.
    - **Link:** icgcagliero.edu.it
17. **Tydzień cyfrowy i tydzień umiejętności korzystania z mediów:** krajowe tygodnie tematyczne oferujące bezpłatne praktyczne warsztaty w bibliotekach i szkołach.
    - **Link:** eprasmes.lv (Tydzień Cyfrowy na Łotwie) / medijpratiba.lv
18. **Związek Harcerstwa Rzeczypospolitej (Digital Detox):** Działania skautowe jako ustrukturyzowana forma „detoksu" i rozwoju offline promowana przez stowarzyszenia skautowe w Polsce.
    - **Link:** zhr.pl
19. **EPALE / Projekt „Many Parents":** europejskie zasoby dotyczące rodzinnej mediacji psychologicznej w zakresie uzależnień cyfrowych.
    - **Link:** epale.ec.europa.eu
20. **Licencja cyfrowego rodzicielstwa (Stowarzyszenie MEC):** Kurs szkoleniowy zakończony uzyskaniem certyfikatu dla rodzin zaangażowanych w obywatelstwo cyfrowe.
    - **Link:** associazionemec.it

Poniżej znajduje się 10 najlepszych praktyk przeanalizowanych na poziomie europejskim w tym temacie, które mogą stanowić uzupełnienie omówionych wcześniej zagadnień.

1. **Pix Parents (Francja):** Platforma szkoleniowa i certyfikacyjna w zakresie umiejętności cyfrowych, zaprojektowana specjalnie po to, by pomóc rodzicom wspierać swoje dzieci. Zawiera moduły dotyczące cyberprzemocy, kontroli rodzicielskiej i zarządzania czasem spędzanym przed ekranem.
    - **Link:** pix.fr/actualites/pix-parents
2. **Digi-Nauts (Rada Europy):** Seria filmów o obywatelstwie cyfrowym skierowana do małych dzieci, rodziców i wychowawców. Każdemu odcinkowi towarzyszą praktyczne ćwiczenia, które utrwalają kluczowe przesłania.
    - **Link:** coe.int/en/web/digital-citizenship-education/digi-nauts

3. **Ora de Net (Rumunia):** Inicjatywa rumuńskiego Centrum Bezpiecznego Internetu, która promuje kreatywne i bezpieczne korzystanie z internetu poprzez zasoby edukacyjne oraz bezpośrednie zaangażowanie młodzieży w celu wzmocnienia pozycji rodzin.
    - **Link:** oradenet.ro
4. **Utržené Sluchátko (Czechy):** Przyjazny dzieciom podcast zawierający dyskusje rówieśnicze na temat bezpieczeństwa w sieci, ułatwiający dialog rodzinny na złożone tematy.
    - **Link:** linkabezpeci.cz/pribehy/podcast-utrzene-sluchatko
5. **First Device Family Toolkit (Power of Zero):** Praktyczny zestaw narzędzi przeznaczony dla rodzin przygotowujących się do przekazania dzieciom ich pierwszego urządzenia cyfrowego, kładący nacisk na życzliwość i szacunek w sieci od wczesnego dzieciństwa.
    - **Link:** powerofzero.org/resources
6. **Trend Micro Cyber Academy:** Interaktywna platforma oferująca lekcje i materiały, które w zabawny sposób uczą dzieci (i ich rodziców) o cyberbezpieczeństwie i ochronie prywatności w sieci.
    - **Link:** trendmicro.com/internet-safety
7. **Je protège mon enfant (Francja):** portal francuskiego rządu, który gromadzi materiały i praktyczne narzędzia pomagające rodzicom zarządzać czasem spędzanym przed ekranem i zapewnić dzieciom bezpieczeństwo.
    - **Link:** jeprotegemonenfant.gouv.fr
8. **Project MeLi – Media Literacy for Parents:** Projekt Erasmus+, w ramach którego opracowano wielojęzyczny przewodnik (w tym w języku włoskim) dla rodziców, skupiający się na rozwijaniu krytycznego myślenia w odniesieniu do przekazów medialnych.
    - **Link:** meli4parents.eu
9. **Programy wypożyczania sprzętu:** Zalecana praktyka dla szkół i bibliotek polegająca na wypożyczaniu rodzinom tabletów lub laptopów do celów edukacyjnych, co zmniejsza przepaść cyfrową i promuje wspólne zarządzanie korzystaniem z urządzeń.
    - **Link:** better-internet-for-kids.europa.eu

10. **Warsztaty „Tworzenie urządzenia medialnego przyszłości" (MyAppEduc):** Warsztaty, podczas których rodzice i dzieci wspólnie wyobrażają sobie i projektują urządzenia przyszłości, omawiając, jak technologia zmieniała się na przestrzeni czasu i jakie rzeczywiste problemy mogłaby rozwiązać.
    - **Link:** myappeduc.eu

9. Bibliografia

Książki i artykuły naukowe

- Buckingham, D. (2003). *Media Education: Literacy, Learning and Contemporary Culture, Polity*.
- Floridi, L. (2014). *The fourth revolution: How the infosphere is reshaping human reality*. Oxford University Press.
- Floridi, L. (2015). *The onlife manifesto: Being human in a hyperconnected era*. Springer.
- Livingstone, S., Mascheroni, G., & Staksrud, E. (2017). Maximising opportunities and minimising risks for children online: The role of digital skills in emerging strategies of parental mediation. *Journal of Communication*, 67(1), 82–105.
- Masterman, L (1985). *Teaching the Media*, Routledge
- Rivoltella, P. C. (2014). Smart future: Teaching, digital media and inclusion. FrancoAngeli.
- Rivoltella, P. C. (2020). *New alphabets. Education and cultures in the post-media society*. Scholé.
- Tisseron, S. (2016). *3-6-9-12. Growing up in the age of digital screens*. La Scuola.
- Tisseron, S. (2026). *Screens: A guide to informed parenting*. Érès.
- Wolf, M. (2007). *Proust and the squid: The story and science of the reading brain*. Harper.
- Wolf, M. (2018). *Reader, Come Home: The Reading Brain in a Digital World*. Harper.

Raporty i literatura szara

- Common Sense Media. (2025). *Talk, trust, and trade-offs: How and why teens use AI companions*.
- Fondazione Carolina. (2026). *Adolescents and chatbots: Artificial relationships and educational risks*.
- Fondazione Carolina. (2026). *Hearts and algorithms: Artificial intelligence and emotional development*.
- UNICEF. (1989). *Konwencja o prawach dziecka*.
- Komitet Praw Dziecka ONZ. (2021). *Komentarz ogólny nr 25 dotyczący praw dzieci w kontekście środowiska cyfrowego*.

Najnowsze badania

- Barzilay, R., et al. (2026). Adolescents' emotional reliance on AI companions: Implications for mental health. *Journal of Adolescent Health*.

- Vaterlaus, J. M., et al. (2026). “It listens better than people”: Teen perceptions of AI companions. Computers in Human Behavior.

Ramy europejskie

- DigComp 2.2: *Ramy kompetencji cyfrowych dla obywateli*. Komisja Europejska. (2022).
- DigComp 3.0: *Ramy kompetencji cyfrowych dla obywateli (wyd. 5)*. Wspólne Centrum Badawcze. Komisja Europejska. (2025).

Bibliografia

educaredigitale.it – Umowy edukacyjne i generatory zasad.

drossinternets.lv – portal „Save Internet” poświęcony bezpieczeństwu w sieci.

common-sense-media.org – Recenzje i rodzinne plany korzystania z mediów.

sexed.pl – Zintegrowana edukacja emocjonalna i cyfrowa.

domowe-zasady-ekranowe.fdds.pl – polski przewodnik po zasadach domowych.

https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child