

Trzeba zacząć dbać o higienę cyfrową jak się zobaczy Dwie kreski na teście ciążowym

# Trzeba zacząć dbać o higienę cyfrową jak się zobaczy Dwie kreski na teście ciążowym

Posted on 2026-02-27

Dobrze by było, żeby przyszli rodzice już mieli pewne zasady higieny cyfrowej wprowadzone w swoim życiu. Bo dzieci uczą się przez naśladowanie. I my często wprowadzamy zamęt w życiu dziecka z jednej strony, oczekując od niego pewnych zachowań, których sami nie przestrzegamy - mówi Magdalena Bigaj, ekspertka od higieny cyfrowej, Prezeska Fundacji Centrum Cyfrowego Obywatelstwa, laureatka nagrody im Michała Serzyckiego.

W tym roku otrzymała Pani nagrodę im. Michała Serzeckiego, zacytuję fragment laudacji: *za wybitne zaangażowanie w ochronę danych osobowych i prawo do prywatności, a w szczególności za działanie edukacyjne, które w istotny sposób przyczyniają się do zwiększenia świadomości zagrożeń* jakie dla najmłodszych użytkowników niosą nowe technologie? A moje pytanie brzmi: za co Pani dałaby sobie nagrodę? Który aspekt Pani pracy jest dla Pani najważniejszy? I który najbardziej satysfakcjonujący?

Magdalena Bigaj: Trudno jest odpowiadać na takie pytania, bo jesteśmy kulturowo wychowywani, żeby się nie chwalić. Ale jakbym miała szczerze i bez fałszywej skromności to powiedzieć, przywołałabym pewnie inny fragment laudacji Prezesa Mirosława

Trzeba zacząć dbać o higienę cyfrową jak się zobaczy Dwie kreski na  
teście ciążowym

Wróblewskiego. Ten, w którym mówił o wprowadzeniu do debaty publicznej i działań systemowych, pojęcia „higieny cyfrowej”.

Kiedy ponad 7 lat temu zaczynałam pracę w obszarze, w którym teraz działam, dominowała narracja o „fonoholizmie”, czy „e-uzależnieniach”. O tym się głównie mówiło w edukacji, która była wtedy prowadzona przede wszystkim w szkołach i skoncentrowana na dzieciach i młodzieży. Ponieważ mam wykształcenie medioznawcze i pracowałam przez ponad dekadę nad tym, jak mówić do ludzi, przekonać ich do czegoś, to pomyślałam: Nikt nie chce być w „fonoholikiem” albo myśleć o sobie, że jest uzależniony od internetu. Ani dorosły, ani dziecko.

Określenie to mocno kojarzy się z „alkoholikiem”...

Dokładnie. I jeżeli wyobrazilibyśmy sobie, że osoba, którą znamy, często sięga po kieliszek wina, to raczej nie powiedzielibyśmy do niej „Słuchaj, wyglądasz mi na alkoholika”. Bo wówczas możemy się spotkać z dużym oporem. Ale jeśli powiemy: „Wiesz, ja też sięgam po alkohol czasami, ale słyszałam, że jak się odstawi, to się lepiej śpi, poprawia się przemiana materii i w ogóle ostatnio czytałam, że alkohol wpływa na stany lękowe” – to jest komunikat neutralny, który nie koncentruje się na słabościach danej osoby, lecz na pozytywach ograniczenia. Odciąża ją trochę z poczucia winy i koncentruje uwagę na tym, że to zachowanie może nie być zdrowe. O ile w przypadku alkoholu, jak pokazują najnowsze badania, nie ma bezpiecznej dawki, o tyle telefon jest narzędziem codziennego użytku – i warto się nauczyć używać go w sposób bezpieczny.

Lata temu zdecydowałam, że postawię na higienę cyfrową, o której już trochę się wtedy mówiło, choć raczej w kontekście cyberhigieny, czyli zachowań z obszaru cyberbezpieczeństwa. Ale żeby mówić o tym odpowiedzialnie, rozpoczęłam badania z doktorką Magdaleną Woynarowską z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Co było wynikiem tych badań?

Trzeba zacząć dbać o higienę cyfrową jak się zobaczy Dwie kreski na  
teście ciążowym

W ramach takich badań trzeba zoperacjonalizować pojęcie, aby właściwie zbadać dane zjawisko. Przyjęłyśmy zasadę: „o rzeczach prostych mów prosto, o trudnych jeszcze prościej.” Żeby ludzi do czegoś zachęcić, musisz im to wytłumaczyć. I tak stworzyłyśmy, albo raczej sprecyzowałyśmy definicję „higieny cyfrowej” jako zachowań chroniących zdrowie związanych z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, zwłaszcza internetu i urządzeń ekranowych.

A potem promowałam wyniki badań, napisałam pierwszą książkę. I okazało się, że mówienie o dorosłych było naruszeniem jakiegoś tabu. To był swego rodzaju wrzód społeczny, który narastał. I gdy nagle pojawił się komunikat: *Dobra, dzieci mają problem, ale pogadajmy o nas, dorosłych. My mamy problem z higieną cyfrową.* Okazało, że w Polsce ludzie chcą o tym rozmawiać, czytać, mają mnóstwo pytań. Przez ostatnie 4 lata udzieliłam setki wywiadów i wykładów na ten temat, co pokazuje ogromne zainteresowanie społeczne tą kwestią. Ale zmiana musi się zadziać na trzech poziomach.

Jakie to poziomy?

Pierwszy jest indywidualny. Musimy doprowadzić do tego, żeby ludzie chcieli wprowadzać dobre nawyki cyfrowe i aby było to tak oczywiste jak higiena jamy ustnej czy profilaktyka zakażeń. Drugi to poziom społeczny, czyli sprawienie, aby zmieniły się lub w ogóle ukształtowały pewne normy społeczne dotyczące korzystania z telefonów, np. taka, że skrolowanie, gdy ktoś do nas mówi, jest niegrzeczne, a widok dziecka ze smartfonem budził sprzeciw. I wreszcie poziom systemowy, tj. działania podejmowane na poziomie państwa, czy wspólnoty międzynarodowej.

W Fundacji działamy na wszystkich tych poziomach. Po latach widzę, że taka perspektywa to jedyne słuszne podejście. Więc pewnie bym sobie dała nagrodę za to, że lata temu przewidziałam, że warto iść w tę stronę, że to będzie klucz do ludzkich nawyków, ale też do polityków i przede wszystkim, że stanie się to tak ważnym tematem jakim jest dzisiaj.

Trzeba zacząć dbać o higienę cyfrową jak się zobaczy Dwie kreski na teście ciążowym

Książkę oddałam do wydawcy w grudniu 2022 r. i uparłam się, żeby premiera odbyła się jak najwcześniej, bo przeczuwałam, że kolejny rok będzie kluczowy. I faktycznie tak było, w 2023 r. jeszcze przed premierą gruchnęła wieść, że 41 prokuratorów generalnych w USA pozwało firmę Meta za działania na szkodę zdrowia psychicznego nastolatków.

A potem już w zasadzie każdy miesiąc przynosił nowe informacje o nadużyciach ze strony VLOPów, czy innych firm, takich jak rozwijająca się wówczas OpenAI. Gdy patrzę wstecz, to myślę, że przekroczyliśmy pewien Rubikon. To, jak wyglądała debata publiczna 7 lat temu jest nieporównywalne z tym, co dzieje się teraz. Edukatorki naszej fundacji odwiedzając szkoły w całej Polsce widzą, że rodzice się budzą, nauczyciele się budzą, ludzie chcą wprowadzać zmiany. I to jest niesamowite!

Zdecydowanie okazała się Pani trendsetterką i przewidziała koniunkturę. Wspomniała też Pani o rosnącej świadomości nauczycieli i rodziców. A jak to wygląda w przypadku dzieci i młodzieży – na ile mają oni wiedzę o higienie cyfrowej i świadomość tego, że prywatność jest ważna i należy ją chronić?

Jest to pokolenie dużo bardziej świadome niż ich rodzice. Symptomy tego widzimy w mediach społeczno-ściowych – to jak chętnie rodzice dzielą się prywatnością dzieci, a jak rzadko robią to młode osoby. Nastolatki opowiadają głównie o sobie, jakby mieli wrodzoną świadomość ochrony prywatności innych. Gdy wchodzimy na profil nastolatka, to widzimy jego, rzadziej grupy osób. Oczywiście nie mówię tu o sytuacjach używania cudzego wizerunku w sposób przemocowy.

Pamiętam sytuację, kiedy przechodziłam obok szkoły moich dzieci, pod którą stało mnóstwo rowerów. Chciałam zrobić temu zdjęcie, ale było tam dwóch chłopców. Stali tyłem i daleko, nie robiłam zdjęcia im, a jednak odwrócili się i krzyknęli do mnie: „RODO!”. To było świetne! Aż się roześmiałam. Dzieciaki z szóstej albo siódmej klasy już wiedzą, że ja nie mam prawa zrobić im zdjęcia! Tymczasem pokolenie ich rodziców i nauczycieli często bez problemu publikuje zdjęcia swoich i cudzych dzieci.

Trzeba zacząć dbać o higienę cyfrową jak się zobaczy Dwie kreski na  
teście ciążowym

Prowadząc z nastolatkami rozmowy do mojej drugiej książki, „Twój telefon, twoje zasady” widziałam ogromną świadomość tego, że dane są wartością. Oczywiście młodzież nie mówi o „danych”, operują raczej pojęciem „prywatności”. Tylko oni mogą decydować o dzieleniu się informacjami z tego życia, nikt nie może tego robić za nich. Niestety, to wciąż za mało. Nasza Fundacja kończy właśnie przygotowywać raport z pierwszego ogólnopolskiego badania higieny cyfrowej i aktywności fizycznej wśród młodzieży.

Co wykazało to badanie?

Jeden z głównych wniosków jest taki, że młodzież ma dostęp do wiedzy, ale musimy ich wesprzeć w pracy nad dobrymi nawykami. Uczniowie w siódmej klasie szkoły podstawowej przejawiają wyższy poziom higieny cyfrowej niż w trzeciej liceum. Wielu siódmoklasistów znajduje się wciąż pod kuratelą rodziców, sporo wiedzy o higienie cyfrowej czy cyberbezpieczeństwie otrzymują też w szkole. Z kolei licealiści mają już po 17 czy 18 lat, to młodzi dorośli, bez kontroli rodzicielskiej. I widać, że u nich częstość zachowań chroniących zdrowie, w tym prywatność jest znacznie niższa.

Chodzi o to, żeby mieli pewne dobre nawyki, by np. instalując aplikację, zwracali uwagę, do jakich da-nych dają jej dostęp. Zbyt mała grupa młodzieży przestrzega zasady, by przyjmować do znajomych tylko osoby, które znamy osobiście, zbyt duża natomiast klika w linki z nieznanymi źródłami. To rodzi poważne ryzyka pod względem przestępstw na tle seksualnym, przemocy w internecie, czy kradzieży danych.

Już od ponad dekady mówi się, że „dane to nowa ropa”. Mamy więc pokolenie, które jest od dziecka okradzione z danych. Dorośli często to bagatelizują, ale gdyby ktoś mi dziś zaserwował reklamę wyborczą, sprytnie stargetowaną na podstawie moich doświadczeń z dzieciństwa – które współcześni rodzice chętnie publikują w sieci – to byłabym wobec tego bezbronna. A z łatwością można sobie wyobrazić, że wraz z rozwojem sztucznej inteligencji, w przyszłości takie precyzyjne targetowanie, na podstawie dostępnych w chmurze danych o człowieku, będzie możliwe.

Trzeba zacząć dbać o higienę cyfrową jak się zobaczy Dwie kreski na teście ciążowym

Powiedziała Pani o różnicach między szkołą podstawową i liceum. Jak to się zmienia, niestety na niekorzyść. Zakładam, że wczesna szkoła podstawowa, czy wiek przedszkolny to jeszcze inne podejście. Kiedy należy rozpocząć edukację higieny cyfrowej? Czy zajęcia z tego zakresu już na poziomie przedszkola to dobry pomysł?

Trzeba zacząć dbać o higienę cyfrową, gdy się zobaczy dwie kreski na teście ciążowym. Dobrze by było, żeby przyszli rodzice już mieli pewne zasady higieny cyfrowej wprowadzone w swoim życiu. Bo dzieci uczą się przez naśladowanie. I sami często wprowadzamy zamęt w życiu dziecka, oczekując od niego pewnych zachowań, których sami nie przestrzegamy. Czyli jeśli dziecko malutkie widzi mamę, czy tatę, których twarz przesłania czarny prostokąt, to uczy się, że człowiek w stadzie funkcjonuje z tym prostokątem. I ono wnioskuje z zachowań starszych w stadzie, że to przedmiot pożądany – jeśli widzi, że to jest coś, co jest lubiane, często używane, to będzie go chciało.

Oczywiście nie chodzi o to, żeby tego telefonu zupełnie nie było przy dziecku, ale o to, żeby nie lekceważyć dziecka z powodu korzystania z urządzenia. Swego czasu duże poruszenie społeczne wywołała kampania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę pod hasłem: „Blisko telefonu, daleko od dziecka”. Zwracała ona uwagę na to, że pierwsze trzy lata życia dziecka są kluczowe dla rozwoju jego osobowości i tego, w jaki sposób ono w przyszłości będzie funkcjonować. Patrząc na badania doktorki Magdaleny Rowickiej „Brzdąc w sieci”, nie mam wątpliwości, że wiele dzieci we wczesnych latach jest lekceważona przez rodzica, ze względu na to, że mamy ciągle coś ważnego do zrobienia w telefonie.

Wracamy do problemu uzależnienia dorosłych od telefonów?

Nie chodzi o uzależnienie – to jest choroba, którą diagnozuje lekarz. I osób klinicznie uzależnionych jest niewiele. Ale na pewno jesteśmy od telefonów zależni. Bardzo wiele rzeczy można, a czasem trzeba dziś zrobić online. To często usprawnia życie, na przykład nie musimy już iść do urzędu, by złożyć pismo, możemy zrobić to online. Ale jesteśmy od telefonu zależni – wiele codziennych spraw wymaga użycia internetu, wzięcia do ręki

Trzeba zacząć dbać o higienę cyfrową jak się zobaczy Dwie kreski na  
teście ciążowym

telefonu. I często przez to lekceważymy dzieci.

A kiedy małe dziecko płacze lub stęka, sygnalizując rodzicowi, że go potrzebuje, a rodzic nie reaguje i dzieje się to często, to dziecko uczy się, że jego potrzeby nie są najważniejsze i nie warto ich sygnalizować. To może mieć poważne konsekwencje dla jego rozwoju emocjonalnego i funkcjonowania społecznego. Gdy dziecko zaczyna więcej rozumieć, trzeba mu już nie tylko dawać dobry przykład - np. brak telefonu w sypialni czy nie chodzenie z nim po domu - ale też, zacząć o tym rozmawiać i zwracać uwagę na dobre i złe nawyki.

Czyli zajęcia z higieny cyfrowej w przedszkolach są potrzebne?

Uważam, że tak, choć oczywiście nie z trzylatkami. Niestety, badania doktorki Rowickiej pokazują, że 12 % dzieci poniżej pierwszego roku życia dostaje już do ręki telefon. A im później, tym bardziej ta grupa rośnie. Natomiast z cztero- czy pięcioletkami można już te zajęcia prowadzić. W Fundacji w ramach Lekcji Higieny Cyfrowej przygotowaliśmy program zajęć dla zerówki, który jednak można zaadaptować dla młodszych dzieci. Oparte są o model odwróconej edukacji, w której dzieci, robiąc pudełko do odkładania telefonów, mają zachęcać do tego domowników.

Ale kiedy mówimy „dziecko”, widzimy różne grupy osób. Warto pamiętać, że inaczej pracujemy z dziećmi szkolnymi, inaczej z nastolatkami. W naszych badaniach higieny cyfrowej widzimy, że internet to dla młodzieży technologia przezroczysta. Bardzo duże grupy są podpięte do sieci przez cały czas. To widać też w raporcie „Internet dzieci”. To może stanowić wyzwanie dla samokontroli, bo to tak, jakby ktoś nam kazał kontrolować kiedy pierwszy raz w ciągu dnia użyliśmy prądu - zwykle nie zwracamy już na to uwagi. Dlatego głównym problem dla młodych jest motywacja - dlaczego mają w ogóle zacząć wdrażać nawyki higieny cyfrowej.

Tymczasem pojawiają się postulaty zakazu używania social mediów do 16 roku życia. Taki zakaz wprowadziła niedawno Australia, co wywołało duże poruszenie w mediach. Czy to

Trzeba zacząć dbać o higienę cyfrową jak się zobaczy Dwie kreski na teście ciążowym

dobry kierunek?

Zależy, kogo ma dotyczyć ten zakaz. Bo Australia nie zakazała używania social mediów przez dzieci. Zakazała udostępniania im takich usług. Tak jak nie ma zakazu kupowania alkoholu przez np. 14-latkę, ale zakaz sprzedawania mu tego alkoholu. I to jest właściwe podejście. To jest zgodne z naszym podejściem do higieny cyfrowej, i tego, co nazywamy cyfrowym obywatelstwem, czyli tworzeniem i używaniem technologii w sposób odpowiedzialny, przestrzegania prawa także w przestrzeni cyfrowej. Zajmowanie się bezpieczeństwem obywateli jest obowiązkiem państwa. Ma ono powinność amortyzowania negatywnych skutków rozwoju gospodarczego. A dziś rozwój gospodarczy napędzany jest nowymi technologiami. Powinniśmy, patrzeć i na gospodarkę cyfrową tak jak na inne gałęzi gospodarki.

Tak jak ludność mieszkająca w okolicach kopalni jest objęta różnymi programami albo prewencyjnymi, albo naprawczymi, gdy naruszone są normy jakości powietrza. Tak samo powinniśmy to uregulować w gospodarce cyfrowej. Nie mówić o „świecie wirtualnym”, bo nie tworzymy prawa obowiązującego w grze Sims, tylko w prawdziwym świecie. I mamy w nim internet, który jest jak wielki supermarket, w którym proponuje nam się rozmaite produkty i usługi cyfrowe. I one wszystkie powinny być klasyfikowane pod względem poziomu ryzyka.

Na czym miałyby polegać taka klasyfikacja?

Na sprawdzeniu, czy usługa ma algorytmizację treści, czy są elementy hazardowe, czy pozwala na kontakt z obcymi, czy ma opcję „infinity scroll” itd. No nie jest niczym złym, jeśli mówimy o serwisie dla dorosłych. Kwalifikacja powinna się odbywać, gdy taka usługa wchodzi na „teren” internetu danego kraju czy wspólnoty (UE). Bo usługi cyfrowe też są świadczona na danym terytorium, tak jak kiedyś w Polsce nie było np. Netflixa. W kwestii biznesu, finansów czy licencji nikogo nie dziwi, że jakiś serwis nie jest dostępny w danym kraju. A kiedy w grę wchodzi bezpieczeństwo dzieci i młodzieży, nagle podnoszą się krzyki,

Trzeba zacząć dbać o higienę cyfrową jak się zobaczy Dwie kreski na  
teście ciążowym

że cezura, że nadmiar kontroli itd.

Stary internet, tworzony przez pasjonatów jako sfera w pewnym sensie „wyjęta spod prawa” już nie wróci. Jeśli mamy do kogoś mieć o to pretensje, to nie do ludzi, którzy troszczą się o bezpieczeństwo dzieci tylko do firm, które przez ostatnie 20 lat nie wykazały się społeczną odpowiedzialnością. Bo gdyby się wykazały, to my byśmy dzisiaj nie musieli tego regulować. Dlatego tu są potrzebne działania z poziomu państwa i dobrze, że Australia je wprowadziła. Francja też od wielu lat prowadzi tego typu działania, oni jako jeden z pierwszych krajów wprowadzili zakaz telefonów w szkołach. Niedawno Dania, zapowiedziała, że wprowadzi podobny zakaz mediów społecznościowych.

Tego rodzaju pomysły pojawiły się też w Polsce...

Po spotkaniach w sejmowej komisji dzieci i młodzieży, w których regularnie uczestniczymy, widać, że jest już wola we wszystkich resortach, żeby taki zakaz udostępniania wprowadzić. Czy to się uda? Nie wiadomo, bo mówimy w większości o firmach, które są kapitałem amerykańskim, więc wprowadzenie takiej ustawy znacząco wpłynie na zyski tych firm. Trudno mi sobie wyobrazić, żebyśmy podnieśli rękę na amerykańską gospodarkę, w obecnej sytuacji geopolitycznej.

Na przykładzie DSA widzimy zaś, że implementacja przepisów unijnych w tych kwestiach też idzie nam jak po grudzie i jesteśmy w ogonie Europy. Ale jestem przekonana, że tego już się tego procesu nie zatrzyma. I to nie tylko dlatego, że robią to duże państwa zachodnie. Ale też dlatego, że rośnie oddolny ruch w tym kierunku. Przypomina to ruchy klimatyczne sprzed kilku dekad. Prawo krajowe zostało wzięte w „imadło”, tzn. z dołu naciskała świadomość ludzi – widzimy coraz więcej rodziców, którzy się troszczą o bezpieczeństwo dzieci w internecie. A „z góry” Komisja Europejska bardzo odważnie działa wobec vloopów. W ostatnim miesiącu słyszeliśmy, że Infinity scroll na Tik Toku jest funkcją, która powinna być zabroniona na terenie UE.

Trzeba zacząć dbać o higienę cyfrową jak się zobaczy Dwie kreski na  
teście ciążowym

Niedawno głośny był też postulat zakazu smartfonów w szkołach...

Jesteśmy w fundacji zwolennikami wprowadzania precyzyjnych zasad korzystania z telefonów i prywatnych urządzeń. Akceptowania tego, że część uczniów funkcjonuje z telefonem. W miejscach, gdzie przejeżdżają dwa autobusy dziennie, a dziecko tym autobusem musi samo dojechać do szkoły, telefon jest narzędziem bezpieczeństwa i pozostawania z dzieckiem w kontakcie.

Ale naszym zdaniem, w każdej szkole powinna panować zasada, że możesz wnieść do niej swoje prywatne urządzenie, ale po wejściu musi ono być zdeponowane. Nie mówimy o zakazie przynoszenia telefonów, ale o nakazie ich zdeponowania. Nasze edukatorki odwiedzając szkoły widzą ogromną różnicę w koncentracji uczniów na zajęciach i funkcjonowaniu w szkołach, w których takie zasady zostały wprowadzone - a jest ich coraz więcej.

W raporcie „Internet dzieci” widzimy, że większość czasu ekranowego młodzież i dzieci spędzają po godzinach szkolnych, tj. w domu. Ale dobrze, jeśli szkoła jest miejscem, w którym one są jednak odciążone, no i... nie bójmy się tego słowa - zmuszone do tego, żeby bez ekranów funkcjonować. To dobrze nawet dla ich ciała, dla ich szyi, która nie jest pochylona w tym czasie nad ekranem. Ale też dla ich relacji, bo muszą się czymś zająć, zacząć rozmowę z kimś, gdy nie mają telefonu.

Jestem przeciwniczką pokrzykiwania o zakazie i robienia tego w sposób, w który wielu polityków chciało wprowadzać, czyli wyłącznie przez zmiany zapisów w prawie oświatowym. Język tworzy rzeczywistość, więc zniechęcam do używania słowa „zakaz”, bo ono stawia ludzi w przeciwnych sobie obozach: zakazujących i tym, którym się zakazało. Ale „zasady” jak najbardziej są potrzebne, w tym zasada nie używania prywatnych urządzeń na terenie szkoły.

A czy same szkoły mogą je wprowadzać, np. w swoich statutach?

Trzeba zacząć dbać o higienę cyfrową jak się zobaczy Dwie kreski na  
teście ciążowym

Tak, ale dla wielu szkół to trudne zadanie i już dziś popełniają liczne błędy, próbując wprowadzić taki zakaz. Np. wpisują do statutów postanowienia o odbieraniu telefonu uczniowi – do tego szkoła nie ma prawa. Trzeba takie zasady wprowadzać mądrze, obwarować je zgodnymi z prawem sankcjami i przede wszystkim pogodzić się z tym, że zawsze będą ludzie, którzy nie przestrzegają zasad.

W październiku 2025 r. udostępniliśmy bezpłatnie obszerny poradnik „Higiena cyfrowa w szkole i przedszkolu” (na stronie można też znaleźć bezpłatne materiały edukacyjne, aktualne wyniki badań), w którym krok po kroku tłumaczymy, jak te zasady wprowadzić mądrze. Jedną z bardzo ważnych jest to, że ona obowiązuje wszystkich – również nauczycieli. Przy tworzeniu tego poradnika słuchaliśmy społeczności szkolnej i uczniowie nam mówili np.: pan od WF rzuca nam piłkę i gra w gry, a pani od innego przedmiotu to daje nam zadania i siedzi na Vinted. To jest bardzo ciekawe, że nauczyciele mocno oporują przeciwko tej zasadzie. O ile kiedyś najtrudniej było nam prowadzić zajęcia z uczniami i rodzicami, to dzisiaj wyzwaniem są często rady pedagogiczne, które chętnie by wprowadzały zasady dla uczniów, ale dla siebie – już nie.

A jak uczniowie odnoszą się do wprowadzania takich zakazów?

Rozmawiając w szkołach, w których takie zasady funkcjonują – a są placówki, w których działają one drugi czy trzeci rok – otrzymujemy informację, że prędzej czy później społeczność przyzwyczaja się do nowego standardu. I łatwo wyłapuje się tych, którzy jednak nie przestrzegają tej zasady. Często sami rezygnują z tego, bo są widoczni na korytarzu – siedzą ze spuszczoną głową i natychmiast ich widać.

Często wprowadzenie zakazu na początku budzi niechęć starszych uczniów, jeżeli mówimy o podsta-wówce czy liceum, ale z czasem zaczyna im się to podobać. Ci którzy mają odwagę, mówią, że w sumie fajnie, że to zostało wprowadzone, że te telefony są w szafkach, a nie na przykład w toaletach. Bo telefon stał się nowym narzędziem starej przemocy rówieśniczej. Sytuacje, w których ktoś kogoś nagrał w toalecie, ktoś komuś dokuczał, ktoś inny to

Trzeba zacząć dbać o higienę cyfrową jak się zobaczy Dwie kreski na  
teście ciążowym

utrwał, dzieją się w każdej szkole. Poznańska rzeczniczka praw uczniowskich, Agata Dawidowska, w każdym tygodniu podejmuje interwencję związaną z utrwalaniem wizerunku, albo z jego przerobieniem, co jest powszechne w dobie AI.

Statystyki wskazują, że ofiarami nękania w szkole pada ok.10% uczniów. To średnio 2 osoby na klasę, a w proceder jest zaangażowanych od kilku do kilkunastu osób w każdej klasie. Czy używanie smartfonów zmaga to zjawisko?

Badania, m.in. prowadzone przez profesora Jacka Pyżalskiego pokazują, że sprawców przemocy rówieśniczej nie przybywa, tzn. jest ich mniej więcej ten sam odsetek. I patrząc w ten sposób można uznać, że telefon nie wpływa na przemoc rówieśniczą. Ja mam trochę inne spojrzenie- dzisiaj przemoc rówieśnicza ma sprawcę zbiorowego. Jest sprawca bezpośredni, który inicjuje czy przewodzi tym aktom przemocy, ale mamy też sprawców zbiorowych, którzy te akty utrwalają. Mamy dzisiaj taki odruch, coś się dzieje, to będziemy to nagrywać. To jest wtórna i niekończąca się wiktyimizacja osoby, która doświadcza przemocy. Ponieważ ona ma świadomość - to jest przerażające - że to, czego teraz doświadcza, będzie odtwarzane, nieskończoną ilość razy. Bo zostało nagrane i wrzucone do internetu i nie wiadomo, czy kiedykolwiek da się usunąć. A więc narzędzie zachęca do utrwalania, co samo w sobie jest przemocą. Samo to, że wyciągniemy telefon i zaczniemy kogoś nagrywać w szkole już sprawia dyskomfort tej osobie.

Często młodzież dołącza do cyberprzemocy, czy przemocy z użyciem telefonu, w obawie przed tym głównym hejterem. Bo jeśli pokażemy, że jesteśmy przeciwko temu, to jego złość może zwrócić się na nas. I stąd mogą się brać też często lajki pod takimi przemocowymi treściami. Zgadzam się z Katarzyną Staciwą, że mamy tu do czynienia z przestępstwem. Z naruszeniem czyjejś nietykalności, dobrego imienia, z pomówieniami czy nękaniami - i powinniśmy nazywać to po imieniu. Zwykle w takich sytuacjach nie trzeba sięgać po radykalne środki, nie zawsze konieczne jest zgłaszanie sprawy na policję, tylko na przykład sięgnięcie do Standardów Ochrony Małoletnich w danej szkole czy statutu. Ale przykra

Trzeba zacząć dbać o higienę cyfrową jak się zobaczy Dwie kreski na  
teście ciążowym

prawda jest taka, że wielokrotnie kończy się tym, że to ofiara zmienia szkołę. Dziecko, którego szkoła nie umie zareagować odpowiednio, czuje się zdradzone przez dorosłych, bo w szkole nikt nie stanął po jego stronie, a sprawcy nie zostali ukarani.

To się nie powinno zdarzać i powinniśmy mieć zasadę „zero tolerancji dla przemocy”. I pokazywać, że każde tego typu zachowanie spotyka się z reakcją. A często wciąż wielu dorosłych żywi przekonanie, że to jest jakaś przemoc „wirtualna”, czyli ona nie boli tak naprawdę. Zresztą niedawno mieliśmy sytuację, że prokuratura i policja uznały, iż przerobienie zdjęcia nastolatki nie jest nawet wykroczeniem. Tutaj szacunek dla Prezesa Mirosława Wróblewskiego, że pisze pisma odwoławcze w tej sprawie. Bo to jest po prostu demoralizujące dla społeczeństwa, zwłaszcza dla młodych ludzi.

Czy klasowe grupy na komunikatorach sprzyjają tej formie przemocy rówieśniczej? Bo często same szkoły zachęcają do ich zakładania...

W ubiegłym roku ciekawy raport opublikowała Fundacja „Kosmos dla dziewczynek”. Jedna z zapytanych uczennic, mówi w nim o ogromnym stresie, który przeżywa, kiedy budzi się rano i widzi na grupie klasowej kilkaset nieprzeczytanych wiadomości. Jej pierwszą myślą jest: „Czy tam się ktoś ze mnie właśnie nie śmieje?”

Zachęcam rodziców, żeby zerknęli co dziesięcio- i dwunastolatki na takiej grupie klasowej robią. Tam generalnie są głównie „głupotki”, śmieszne gify, emotikony, „obrazoburcze memy.” Ale zdarza się też, i to wcale nierzadko, że na takich grupach dzieci rozsyłają pornografię, materiały przedstawiające krzywdzenie seksualne nieletnich czy zwierząt, albo z odbierania komuś życia (np. transmisja z egzekucji dokonywanej przez terrorystów – to przypadek jednej ze szkół). Tego się już nie da odzobaczyć, to są straszne rzeczy, traumatyzujące. To jest odbieranie dzieciństwa.

Natomiast jeśli nie było cię w szkole i chcesz na takiej grupie dowiedzieć się, co jest zadane – to jest to bardzo trudne. Dajemy więc dzieciom narzędzie, z którego nie wiedzą one, jak

Trzeba zacząć dbać o higienę cyfrową jak się zobaczy Dwie kreski na  
teście ciążowym

korzystać. Czas wprost powiedzieć, że to nie są narzędzia dla dzieci. One naprawdę mogą się komunikować w szkole oraz wysyłać do siebie smsy czy zadzwonić. Czyli robić to w sposób nie społecznościowy tylko bezpośredni. Telefon dla dziecka młodszego, jeśli jest potrzebny, powinien być pozbawiony dostępu do internetu.

Relacje społeczne buduje się przede wszystkim poprzez bezpośrednie kontakty. One świetnie tworzą się w szkole, bo szkoła cię uczy, że musisz się dogadać z ludźmi, którymi byś nie dał lajka. Ale musisz z nimi przebywać i znaleźć jakiś wspólny język, żeby się nie pozabijać w tej szkole. Relacje społeczne w tym wieku wymagają wychodzenia z domu, kontaktów, a nie uczenia się tego, że można przez internet napisać coś brzydkiego koleżance, wykluczyć ją z grupy czy przerobić jej zdjęcie. I zakazanie dostępu dzieci do komunikatorów, nie odbiera im możliwości budowania więzi społecznych, jak piszą osoby nieobeznane z tematem.

Często pada też pytanie o upowszechnianie wizerunku dziecka w internecie bez jego woli – przez rodziców, dziadków, czy też takie instytucje jak szkoły czy przedszkola. Czy takie dziecko, jak będzie starsze, może coś zrobić, by chronić ten wizerunek?

To temat z którym powinniśmy się jak najszybciej zmierzyć, dlatego, że dzieci dzisiaj są masowo odzierane z prywatności. Ten problem będzie się nasilał, dlatego że jest nas coraz mniej, a szkoły oraz przedszkola po raz pierwszy w historii znalazły się w sytuacji, w której za chwilę trzeba będzie się starać o to, żeby mieć uczniów. To będzie skłaniało przedszkola do prowadzenia promocji. Tutaj zgadzam się z Aleksandrą Rodzewicz, która zwraca uwagę, że nigdzie w prawie nie ma przepisu zobowiązującego państwowe placówki do promowania się. A jeśli to robią, to znaczy, że wydają środki na działania nieuwzględnione w ustawie.

Inny argument, który moim zdaniem powinien zjeżyć włos na głowie dyrektorów szkół i przedszkoli jest taki, że już znamy przypadki, gdy nastolatki albo młodzi dorośli piszą do szkół, czy różnych organizacji, które wykorzystywały ich wizerunek z prośbą o jego usunięcie. I współczuję placówkom, które będą musiały dogrzebać się do Facebooka z 2017

Trzeba zacząć dbać o higienę cyfrową jak się zobaczy Dwie kreski na  
teście ciążowym

roku i po usuwać tam zdjęcia, na których jest dany uczeń. A to jest pokolenie dużo bardziej świadome i wcale bym się nie zdziwiła, jakby zaczęły pojawiać się procesy o to, że ktoś mimo żądania usunięcia wizerunku ze strony nie zrobił tego. Takie nadużycia zdarzają się nawet ze strony kuratorów - znam przypadek, gdy aby odebrać nagrodę w konkursie, uczeń musiał się zgodzić na zrobienie zdjęcia i jego publikację. A przecież możemy to utrwalić w taki sposób, żeby twarz dziecka nie była widoczna.

Bardzo niepokoi mnie to, że trwa okres rekrutacji do przedszkoli i mamy do czynienia z masowym wykorzystywaniem dzieci w filmikach promujących te przedszkola. A w bardzo wielu przypadkach pod tego typu materiałami pojawiają się obrzydliwe komentarze wprost pedofilskie. Rodzice mają z tym ogromny kłopot, bo dzisiaj nie za bardzo mają się na co powołać. Zgody są często na nich wymuszane, albo nawet jak nie wyrażą zgody, widzą swoje dzieci na fanpejdżu szkoły. A nie każdy chce być tym rodzicem, który robi awanturę. To są sytuacje, które wymagają stanowczych działań. Wiem, że takie działania są też prowadzone, zwłaszcza w kontekście szkół i przedszkoli m.in. przez Komisję ds. dzieci i młodzieży, bo to jest stosunkowo łatwo uregulować w przypadku podmiotów publicznych.

Natomiast nie wprowadzimy takiego prawa, które zakaże publikować zdjęcia dzieci rodzicom. Ale myślę, że tutaj świadomość będzie się zmieniała. Każdy rodzic wie, że od pewnego wieku już nie można dziecku od tak sobie zrobić zdjęcia, że nastolatek zrobi nam awanturę, że wysłaliśmy jego nieautoryzowane zdjęcie na grupę rodzinną do dziadków. To prawo do wizerunku najlepiej widać właśnie po nastolatkach, którzy doskonale zdają sobie sprawę do prawa do prywatności i ochrony danych.

Aleksandra Rodzewicz przeprowadziła badanie w szkołach w całej Polsce, z którego wynikało, że większość szkół i przedszkoli publikuje wizerunek w social mediach. Z kolei z badania, przeprowadzonego przez Rzecznikę Praw Dziecka dowiadujemy się, że wielu nastolatków deklaruje, iż nie ma to dla nich znaczenia. Być może dlatego, że jest to pokolenie już okradzione z prywatności. Tak bardzo, że jest im już wszystko jedno. Także

Trzeba zacząć dbać o higienę cyfrową jak się zobaczy Dwie kreski na  
teście ciążowym

tutaj też jeszcze nas czeka dużo pracy.

Bardzo dziękuję za rozmowę.

Rozmawiał Karol Witowski

