

# CYFROWE WYCHOWANIE

---

Jak wprowadzić dzieci w świat Internetu i pierwszego telefonu



BEATA SOBCZYK

COPYRIGHT © Beata Sobczyk 2024

Tytuł: Cyfrowe wychowanie. Jak wprowadzić dzieci w świat internetu i pierwszego telefonu.

Autor: Beata Sobczyk

ISBN: 978-83-967106-0-4

Redakcja: Ewelina Biernaś / epitety.korekta

Projekt, skład i łamanie: Iza Pisarek-Godawa / Skład z wyrazem

Korekta: Iza Pisarek-Godawa / Skład z wyrazem

Zdjęcie na okładce: [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

Projekt okładki: Magdalena Radziszewska

Dystrybucja: [www.eBOOKnijto.com.pl](http://www.eBOOKnijto.com.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie e-booka na jakichkolwiek nośnikach powodują naruszenie praw autorskich.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tym ebooku informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenia praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w ebooku.

Więcej moich materiałów znajdziesz na stronie <https://beatasobczyk.pl/>

Wiedzę dzielę się też na Instagramie [@strefa\\_cyfrowej\\_rodziny](https://www.instagram.com/strefa_cyfrowej_rodziny)

Facebooku [Strefa Cyfrowej Rodziny](https://www.facebook.com/StrefaCyfrowejRodziny)

YouTube: [Gadki Matki - YouTube](https://www.youtube.com/channel/UCGadkiMatki)

## Spis treści



Wstęp	7
Rozdział 1. Weź cyfrowego byka za rogi	16
Rozdział 2. Oj, to z pracy, muszę odebrać	22
Rozdział 3. Mała rzecz, a cieszy	29
Rozdział 4. Zapanuj nad technologią, zanim ona zapanuje nad Tobą	58
Rozdział 5. Weź dziecko za rękę i razem ruszcie do internetu	73
Rozdział 6. Internet to też zagrożenia	91
Rozdział 7. Najwyższy czas uprzedzić, co Cię czeka	108
Rozdział 8. A czas leci	117
Rozdział 9. Spójrz na dziecko kompleksowo	131
Rozdział 10. Jesteś najlepszym barometrem dobrostanu swojego dziecka	143

Drogi Rodzicu!

Nazywam się Beata Sobczyk. Jestem edukatorką rodziców - moim celem jest wspierać w stawianiu czoła codziennym wyzwaniom wychowawczym, po to by Twojej rodzinie żyło się lepiej.

Jedną z moich specjalizacji są "ekrany", czyli wszystko co dotyczy dzieciaków i szeroko pojętej technologii.

Telefony, tablety, Internet... to dla nas, rodziców temat nowy i często nie wiemy, jak go ogarnąć. Ja sama, choć Internet znam od podszewki, nie od razu wiedziałam, jak wprowadzić dzieci w jego świat. Nie będę przed Tobą udawać, nie obyło się bez kilku dość spektakularnych wtop!

Jednak współczesny świat to świat cyfrowy i nie uda nam się od tego uciec. Stąd moje głębokie przekonanie, że warto się zająć tym tematem, bo jeśli my nie zapanujemy nad technologią, to ona zapanuje nad nami. Zakup mojego e-booka traktuję jako sygnał od Ciebie, że się ze mną zgadzasz :)

Jestem mamą dwójki już nastoletnich dzieci, które, co tu kryć, bardzo dużo korzystają z internetu... Metodą prób i błędów wypracowałam w cyfrowym wychowaniu drogę środka. Internet nadal jest nieodłącznym elementem naszej codzienności, ale w naszych głowach zagościł duży spokój i mamy pewność, że to my panujemy nad technologią, a nie ona nad nami.

Naprawdę cieszę się, że kupiłeś mojego e-booka. Dobrze by było, żebyś go przeczytał... wtedy przekonasz się, że jeśli podejdziesz do cyfrowego wychowania kompleksowo, poczujesz dużą ulgę i zyskasz rodzicielski spokój. W e-booku dzielę się wiedzą i doświadczeniem jak okiełznać internetowego „demonia” i nie dać mu psuć atmosfery w domu. Mocno bowiem wierzę, że wspierając tworzenie dobrych relacji w rodzinie, mam swój mały wkład w budowanie lepszego świata. A po lekturze e-booka, Ty wraz ze mną. Bardzo Ci za to dziękuję!

Dobrej lektury!

*Beata*



## Prezent

W podziękowaniu za zakup mojego e-booka, przygotowałam dla Ciebie coś extra!

Iga Świątek w wywiadzie udzielonym Magdzie Mołek\* użyła sformułowania “chodzić do pracy na chmurce”. Bardzo mi się ono spodobało, gdyż pięknie obrazuje lekkość, którą zyskujemy kiedy pewnie i dobrze czujemy się w danym aspekcie życia.

Bardzo bym chciała, żeby mój e-book pomógł Ci wdrapać się na chmurkę w cyfrowym rodzicielstwie. Aby to było łatwiejsze, skorzystaj z zeszytu ćwiczeń - zadania i notatki, które pomogą Ci skupić się na tym co najważniejsze.

Pobierz, wydrukuj, wypełnij podczas lektury e-booka!

**POBIERAM**



A cały wywiad zobaczysz tutaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=VHKVpq2VQKU>

## Wstęp

Drogi Czytelniku!

Aż nie wiem, od czego zacząć! Napisałam e-book, a Ty go czytasz. Emocje związane z tym faktem utrudniają mi zebranie myśli, a pragnę, aby lektura była dla Ciebie pomocna i wspierająca.

Zależy mi, aby pokazać Ci, że nie ma jednoznacznych odpowiedzi na pytania: kiedy i jak dzieci powinny korzystać z ekranów? Ale jest mnóstwo kwestii, które warto wziąć pod uwagę, kiedy technologia pojawia się w życiu dziecka. To właśnie na nich się skupię. A Ty, drogi Czytelniku, sam zdecydujesz, z których wskazówek skorzystasz na rodzicielskiej ścieżce.

Obiecuję Ci, że jeśli przeczytasz tę publikację, to ani nie wpadniesz w wir ograniczania, ani nie dasz dziecku wolnej ręki w temacie ekranów. Jestem pewna, że jeśli zapoznasz się z każdym rozdziałem i z każdego weźmiesz coś dla siebie, to zyskasz nie tylko wiedzę o internecie w kontekście dzieci, ale też szersze spojrzenie na komunikację z pociechami i jej większą skuteczność. Jeśli wdrożysz moje rekomendacje, będziesz mieć plan na cyfrowe wychowanie i pomysł na domowe zasady. A co ważniejsze – zyskasz większy spokój i wzmocnisz relacje z dzieckiem, naprawdę!

Spokój i wzmocnione relacje są – według mnie – kluczowe. I mam na to najlepszy przykład – doświadczenia z własnym dzieckiem! Przyznam Ci się do czegoś: mój syn, obecnie nastoletni, kiedy miał rok, dwa latka, obejrzał taką liczbę bajek, że dziś psychologowie złapaliby się za głowy. Taka prawda. Mieszkaliśmy wtedy za granicą, połączenia międzynarodowe były jeszcze okrutnie kosztowne, telefony nie robiły zdjęć, a ja byłam przez większość dnia sama z synem. To wszystko sprawiało, że lokalna telewizja była kuszącym towarzystwem, a bajka – jedynym sposobem na chwilę wytchnienia dla mnie. Mimo że nie miałam wtedy ani wiedzy o wpływie bajek na dzieci, ani pojęcia o jakichkolwiek rekomendacjach, intuicja podpowiedziała mi kilka rzeczy, które dziś są na liście najważniejszych zaleceń: wspólne oglądanie, rozmawianie, przenoszenie bajki do zabawy, niełączenie bajek z innymi czynnościami (jedzeniem, zabawą itp.). To dzięki takiemu podejściu na synu nie odbiły się żadne negatywne konsekwencje przekroczonych rekomendowanych limitów. Uzbrojona w osobistą historię jeszcze raz powtórzę i zapewnię Cię, że to właśnie towarzyszenie dziecku i relacja są absolutnie najważniejsze w kontekście wychowania i internetu.

Dziś wiem także, a potwierdzają to również liczne badania, że jeśli jako rodzic utrzymujesz równowagę, pozwalasz sobie na relaks, dbasz o własne potrzeby, to tym samym ładujesz baterię, z której potem czerpiesz energię do rozmów, negocjacji i wspierającego, wartościowego bycia razem. Syn ma teraz 16 lat i ma się świetnie, musisz mi wierzyć na słowo. Oglądanie bajek we wczesnym dzieciństwie nie pozostawiło po sobie żadnego śladu.



Jesper Juul, autor niezwykle poczytnych poradników dla rodziców, autorytet w kwestiach wychowywania dzieci, powiedział:

**Gdy dzieci kończą dziesięć lat, powoli wchodzą w wiek nastoletni. Cztery lata potem jest już za późno na wychowanie<sup>1\*</sup>.**

Ten poradnik piszę jako mama, która w zgodzie z tym stwierdzeniem wychowała już jedno dziecko, a drugie lada moment też wymknie się spod maminego wpływu. Doświadczenie pokazuje mi, że Juul miał rację – wraz z pójściem dziecka do szkoły średniej znacząco ogranicza się nasz wpływ na to, jak spędza ono czas, i kontrola tego, co robi. Jednak jeśli zawczasu zbudowaliśmy dobrą relację, opartą na szacunku, zaufaniu i współpracy, pozostajemy dla dziecka autorytetem, partnerem, ciekawym rozmówcą. Głęboko wierzę, że szczęśliwe i spokojne rodziny są stabilną bazą całego społeczeństwa. Tą publikacją chciałabym dołożyć do tego swoją cegiełkę. Wzmocnić rodziców, pomóc im zapanować nad cyfrowym chaosem, dać im podpowiedzi i narzędzia, z których będą mogli korzystać każdego dnia. A równocześnie uwzględnić perspektywę dzieci, pokazać, dlaczego internet jest dla nich tak wciągający, a telefon tak ważny. Moim celem jest zainspirować do szukania w tym wszystkim równowagi i porozumienia, budowania dystansu i kompetencji pozwalających zadbać nie tylko o cyfrowy, ale i ogólny dobrostan całej rodziny.

<sup>1\*</sup> J. Juul, *Nastolatki. Kiedy kończy się wychowanie?*, Podkowa Leśna, 2014, s. 210.

Nie możemy ignorować internetu, który zbyt ochoczo wkracza w kolejne elementy naszej rzeczywistości. Dlatego pomysł na ten e-book zrodził się już dość dawno, ale – jak to w życiu – ciągle coś stawało na przeszkodzie. Jednak im dłużej działałam w sieci jako Strefa Cyfrowej Rodziny, im więcej rodziców poznawałam na konsultacjach, tym wyraźniej widziałam miejsce na tę publikację na rynku. Ostateczna decyzja zapadła, kiedy moja bratowa, mama przeuroczej dwójki, wzięła udział w prelekcji o wychowywaniu w cyfrowym świecie. Zadzwoiła do mnie po wykładzie i skwitowała całość stwierdzeniem: *Postraszył, postraszył, a nie powiedział nic, jak sobie z tym radzić i co można robić.*

Tak oto czytasz publikację, która – mam nadzieję – pomoże Ci przejść przez cyfrowy kawałek rodzicielstwa. Pokażę Ci, co docenić, gdzie wykazać się większą empatią, czego uczyć, czego się obawiać i co z tymi obawami zrobić, a czego nie odpuszczać. Podpowiem Ci, jak w tym wszystkim dogadać się z dziećmi, aby nie tylko wyposażyć je w niezbędne umiejętności, zadbać o ich bezpieczeństwo i nauczyć korzystać z sieci jak najbardziej świadomie, ale też wzmocnić z nimi relację. Jak już wspomniałam – jest to kluczowe.

Jestem mamą sporych już dzieciaków, więc – jak się domyślasz – niejedno już przeszliśmy. Dlatego niech Cię nie zaskoczy mnogość poruszanych tematów – nie wszystko będzie Cię dotyczyć od samego początku cyfrowego rodzicielstwa, ale warto już na starcie mieć świadomość, jak wiele Cię czeka. Ze względu na dynamikę zmian w internecie, nie da się omówić każdego aspektu, jednak

staram się dać możliwie kompleksowe i uniwersalne spojrzenie na te wyzwania.

Kiedy zaczynałam wspierać rodziców, wydawało mi się, że jeśli im opowiem o internecie, to wystarczy. Nic bardziej mylnego. Możemy posiadać całą wiedzę tego świata, ale jeśli nie mamy z dzieckiem relacji, to nic sensownego nie uda nam się z tej wiedzy przekazać. Po drugiej stronie zamiast dziecka-partnera do rozmowy, będziemy mieć dziecko-mur, od którego się wszystko odbija. Za każdym razem, kiedy pytam rodziców, co jest w ich rodzinie największym wyzwaniem w kontekście internetu, słyszę o konfliktach, napięciach, kłótniach. O co? O czas, o treści, o zabezpieczenia, o wszystko. A przecież w ten sposób nie osiągniemy nic oprócz frustracji, utraty zaufania i oddalenia się od siebie.

Widzisz zatem, że ta książka nie jest instrukcją obsługi internetu ani szczegółową listą ustawień technicznych do wdrożenia. To przewodnik po cyfrowym rodzicielstwie, który – mam nadzieję:

- zainspiruje Cię do przyjrzenia się obecności technologii w życiu Twojej rodziny,
- pokaże, jak zadbać o cyfrowy dobrostan (a dokładniej: dobrostan w cyfrowym świecie)
- i pomoże stworzyć plan działania w oparciu o konkretne wskazówki i narzędzia.

Tu nie chodzi o to, żeby świat online walczył o pozycję ze światem offline w życiu Twojego dziecka, ale żeby był jego wartościowym i wspierającym rozszerzeniem.

Pisząc, opierałam się na najnowszych badaniach i najświeższych publikacjach. Jednak prawda jest taka, że nie sposób nadążyć za zmianami w ostatnich latach. Pandemia koronawirusa gwałtownie wpłynęła na nasze relacje z technologią. Z jednej strony weszła ona z butami do naszych domów i niemal przykleiła nas do ekranów, czego każdy ponosi konsekwencje, ale z drugiej – strach myśleć, w jakim bylibyśmy stanie, gdyby nie internet i możliwości, które nam stworzył. Badania jednoznacznie pokazują, że epidemia i lock-downy zachwiały zdrowiem i dobrostanem zarówno dorosłych, jak i dzieci. Jednak zadajmy sobie pytanie: jak przetrwalibyśmy lockdowny **bez** ekranów?

Nie zdążyliśmy odetchnąć po pandemii, kiedy wybuchła wojna w Ukrainie. W kontekście internetu ponownie pojawił się dylemat. Z jednej strony mamy przeogromne możliwości: łączność, wiadomości, zbiórki, akcje, mobilizację, pomoc, a z drugiej – wszyscy obserwujemy wojnę informacyjną na skalę, jakiej jeszcze nie było.

Nie dziwi zatem, że badacze nie nadążają z badaniami, a specjaliści z rekomendacjami. Dlatego muszę przyznać, że o ile sama czasem sięgam po publikacje w internecie i mediach sprzed kilku (kilkunastu) lat, o tyle nie ośmieliłabym się ich nikomu cytować ani polecać. Założenia tych badań mogą być słuszne, ale dane na pewno są już nieaktualne.

Sama z ogromnym sentymentem wspominam, kiedy jako kilkuletnia dziewczynka oglądałam kreskówkę *Jetsonowie*. W czasach kiedy telefon stacjonarny mieli nieliczni, rozmowy międzynarodowe zamawiało się w centrali, a telewizor składał się z wielkiego kine-

skopu, bohaterowie tamtej produkcji rozmawiali przez wideoczaty! Chyba żaden rodzic wtedy nie pomyślał, że może to być kiedyś częścią naszej rzeczywistości, a nie tylko bajkowej. Podobnie dziś nie wyobrażamy sobie, jak będą się komunikować nasze dzieci w przyszłości. Nie wiemy, jak bardzo obniży się wiek, który zostanie uznany za właściwy na pierwszy telefon.

Dlatego tak ważne jest dla mnie budowanie relacji i wyposażanie dzieci w tzw. kompetencje przyszłości, gdyż to dzięki nim mają szansę zadbać o siebie w realiach, jakie nam się jeszcze nie śniły.

Na koniec tego wstępu chciałabym Cię uprzedzić, że piszę z ogromną empatią do dzieci. Tu zrobię małą dygresję i opowiem Ci historię. Przez niemal dziesięć lat prowadziłam sklep internetowy z akcesoriami i zabawkami dla dzieci. Ale moja wiedza o wirtualnym świecie to nie tylko praktyka ze sklepu. To także studia podyplomowe z marketingu online na Uniwersytecie Complutense w Madrycie, niezliczone kursy o mediach społecznościowych, ponad 200 odcinków na kanale poradnikowym na YouTube. Równocześnie, ze względu na profil sklepu, śledziłam popularne fora i grupy dla rodziców, aby trzymać rękę na pulsie i być bliżej klientów. Tam coraz częściej pojawiały się posty, w których rodzice szukali podpowiedzi, jak sobie radzić z dziećmi i ekranami. Najczęściej były to posty o dość skrajnym wydźwięku: albo pełne znaków zapytania, wątpliwości i obaw, albo entuzjazmu, że skoro tablet tak skutecznie trzyma dziecko w bezruchu, to grzech nie korzystać z takiego dobrodziejstwa. I jedni rodzice, i drudzy najczęściej sięgali po rozwiązania doraźne, które były pod

ręką: bajka z YouTube'a w nagrodę, brak bajki za karę, a limity czasowe wyciszały ewentualne niepokoje. Sama jestem mamą i wiem, że to kuszące rozwiązania, bo dające złudzenie natychmiastowej skuteczności. Jednak współczesna psychologia jest nieubлагana i mówi wprost, że nie tędy droga – ani restrykcyjne ograniczenia, ani danie zupełnie wolnej ręki to nie są dobre strategie. Mając na celu dobro dziecka, trzeba szukać innych inspiracji wychowawczych.

Niebezpieczeństwa w internecie czają się na każdym kroku. Coraz częściej na wspomnianych forach pojawiały się głosy, że algorytmy mogą podpowiadać nietrafione treści, że w grze przypadła spora kwota pieniędzy i została ściągnięta z konta, że reklamy wyświetlane dzieciom są zaskakująco spójne z wyszukiwanymi niedawno hasłami... Zagubienie rodziców rośnie wprost proporcjonalnie do dostępności internetu. A zagubiony rodzic chętniej sięga po kategorię, pozornie skuteczne rozwiązania: kary, nagrody i ograniczenia. W konsekwencji ma coraz bardziej zagubione i zestresowane dziecko, które w emocjach koncentruje się tylko na obronie i walce o swoje. Konflikt, który długofalowo niczego nie uczy, mamy wtedy gotowy.

Dlatego moją misją jest przybliżyć zagadnienia, na których warto się koncentrować. To nam otworzy drzwi do wychowywania dziecka, który świadomie, mądrze i bezpiecznie korzysta z internetu. A do tego niezbędna jest właśnie empatia, zrozumienie dziecięcych potrzeb, sytuacji, perspektywy. Bez tego ani rusz.

Na koniec bardzo ważna kwestia! Dziękuję Ci za obdarzenie mnie zaufaniem i sięgnięcie po ten e-book. Jesteś dla mnie ważny!

Dlatego żeby uniknąć rozczarowań (sama ich nie lubię), chcę Cię uprzedzić, że nie przeczytasz tu niemal nic o grach. Wiem, że to ważny temat, pewnie nawet obecny w Twoim domu. Jednak nie da się omówić wszystkiego naraz. Podjęłam decyzję, że tym razem skoncentruję się na pierwszym telefonie, a co za nim idzie – internecie jako takim. Jak wszystko dobrze pójdzie, w temacie gier spotkamy się za jakiś czas.

Ach, ostatnia uwaga na koniec wstępu. Piszę do Ciebie, Rodzicu, więc piszę w rodzaju męskim, choć wiem, że z dużym, 50-procentowym prawdopodobieństwem jesteś mamą. Ale musiałam to ujednolicić, bo pisanie „-y(-a)”, „-eś(-aś)” przez całą książkę wyszłoby mi bokiem.

Mam nadzieję, że będzie to dla Ciebie dobra lektura.

*Zapraszam !*  
*Beata*