

Uczeń bez komórki



„Dialogi”

Miesięcznik Pedagogiczny
e-mail: portal@palac.szczecin.pl

OKŁADKA

Iwona Sarnicka

WYDAWCA:

Pałac Młodzieży.
Pomorskie Centrum Edukacji
w Szczecinie

REDAKCJA:

Redaktor naczelna: Ewa Karasińska
Redaktor techniczny: Iwona Sarnicka

ADRES:

al. Piastów 7
70-327 Szczecin
tel. 91 422 52 61 wew. 39
Strona internetowa:
[https://pe.szczecin.pl/
chapter_201347.asp](https://pe.szczecin.pl/chapter_201347.asp)

KOLEGIUM REDAKCYJNE:

Paweł Bartnik
Katarzyna Fenczak
Róża Czerniawska-Karcz
Monika Chmielewska



**PAŁAC
MŁODZIEŻY
W SZCZECINIE**

*Zastrzegamy sobie prawo do skracania,
opracowań, redagowania i adiustacji tekstów
oraz zmiany ich tytułów.
Za treść ogłoszeń odpowiedzialności
nie ponosimy.*

Spis treści

Koncert Pracowni Wokalno-Estradowej pt. REMEDIUM _____	3
Czy wprowadzone ograniczenia to rozwiązanie problemu? _____	4
Szkoła bez telefonów czy szkoła bez kompetencji? _____	9
Gorzkie przemyślenia _____	20
Uczeń bez telefonu? _____	26
Higiena cyfrowa – czy uczy my jej, czy tylko zakazujemy? _____	30
Wieloaspektowość problemu _____	33
Uzasadnienie Ministerstwa Edukacji Narodowej dotyczące nowej ustawy _____	37
Audiobook Norberta Żyły _____	48
Widowisko Pracowni Tańca i Kultury Etnicznej pod kierunkiem Justyny Kozłowskiej _____	50

dialogi
miesięcznik pedagogiczny



*Koncert Pracowni Wokalno-Estradowej
pt. REMEDIUM*

fot. Izabela Ginett, Kamila Jamiot



CZY WPROWADZONE OGRANICZENIA TO ROZWIĄZANIE PROBLEMU?

1 września 2026 roku w Polsce rozważane jest wprowadzenie zakazu używania telefonów komórkowych w szkołach podstawowych. Propozycja ta budzi wiele emocji – od pełnego poparcia nauczycieli zmęczonych walką o uwagę uczniów, po wątpliwość rodziców i ekspertów wskazujących na konieczność bardziej systemowego podejścia do problemu.

Telefon w szkole – problem codzienności

Nie da się ukryć, że smartfony stały się integralną częścią życia dzieci i młodzieży. Według badań NASK („Nastolatki 3.0” – raport opublikowany w 2023 roku) ponad 90% uczniów korzysta ze smartfona codziennie, a dokładniejsze dane mówią, że w dni powszednie



dzieci spędzają średnio 5 godz. 36 min. dziennie, a w dni wolne od zajęć szkolnych jeszcze więcej, bo 6 godz. 16 min. Z tych samych badań wynika, że 53,7% ankietowanych uczniów twierdzi, że ich rodzice nie ustalają żadnych zasad dotyczących korzystania z internetu w zakresie czasu i dostępu do treści. W tym miejscu zachęcam to zapoznania się z całym raportem i wnioskami z niego płynącymi.

Niepodważalnym jest fakt, iż dostęp do telefonu w szkołach często rozprasza, utrudnia koncentrację, nawet gdy telefon jest odłożony do pudełek, plecaków czy szafek szkolnych. Oczywiście rzeczą jest fakt, że nadmierne korzystanie z internetu sprzyja zjawiskom takim jak cyberprzemoc czy uzależnienie od mediów społecznościowych.

W praktyce nauczyciel, szczególnie w szkole ponadpodstawowej w starszych rocznikach coraz częściej zamiast prowadzić lekcję, zmuszony jest do egzekwowania zasad dotyczących korzystania z telefonu. To kolejny obowiązek w i tak już wymagającym zawodzie.

Podstawy prawne i rzeczywistość

Obecnie w Polsce nie ma ogólnokrajowego zakazu używania telefonów w szkołach. Zgodnie z ustawą Prawo oświatowe (art. 99), to statut szkoły określa prawa i obowiązki ucznia – w tym zasady korzystania z urządzeń elektronicznych. Oznacza to, że szkoły już dziś mogą wprowadzać ograniczenia lub zakazy.

W kontekście korzystania z internetu warto też przywołać przepisy RODO (art. 8), które wskazują, że dziecko może samodzielnie wyrazić zgodę na przetwarzanie danych osobowych w usługach społeczeństwa informacyjnego od 13. roku życia. Tymczasem rzeczywistość wygląda inaczej – dzieci znacznie młodsze posiadają konta na portalach społecznościowych i aktywnie z nich korzystają.

Zakaz – skuteczny czy pozorny?

Wprowadzenie ogólnopolskiego zakazu używania telefonów w szkołach może przynieść pewne krótkoterminowe korzyści:

- poprawę koncentracji na lekcjach,
- ograniczenie rozproszeń wśród uczniów,
- zmniejszenie liczby incydentów związanych z nagrywaniem czy publikowaniem materiałów bez zgody.

Jednak należy zadać sobie pytanie: czy to wystarczy?

Uczeń spędza w szkole średnio około 6-7 godzin dziennie. Pozostałe 17-18 godzin przebywa poza nią – głównie w domu, gdzie ma pełny dostęp do telefonu, internetu i mediów społecznościowych. Zakaz w szkole nie rozwiązuje więc problemu, a jedynie go „zawiesza” na kilka godzin.

Rola rodziców – kluczowa, ale często pomijana

Nie można pominąć faktu, że to rodzice:

- kupują dzieciom telefony,
- opłacają abonamenty,
- często jak widać z przytoczonych badań, nie kontrolują czasu ani sposobu korzystania z urządzeń.

Szkola staje się więc miejscem, gdzie próbuje się naprawić problem, który w dużej mierze powstaje poza nią. Bez zaangażowania rodziców, każda regulacja szkolna będzie tylko częściowo skuteczna.

Alternatywa: technologia zamiast zakazu?

Moim skromnym zdaniem, może zamiast wprowadzenia zakazu używania czy posiadania telefonów w szkołach, wprowadzić pomysły bardziej radykalny – jak obowiązkowy i obligatoryjny montaż w każdej szkole urządzeń zagłuszających sygnał internetowy, podobnych do tych stosowanych w niektórych instytucjach kultury czy obiektach specjalnych.

Z perspektywy skuteczności byłoby to rozwiązanie bardzo efektywne – eliminujące problem u źródła i zdejmujące z nauczycieli obowiązek ciągłej kontroli. Jednak w obecnych realiach prawnych w Polsce takie rozwiązanie jest praktycznie niemożliwe do wprowadzenia. Urządzenie zagłuszające sygnał GSM ingerują w infrastrukturę telekomunikacyjną, mogą blokować połączenia alarmowe i wymagają specjalnych zgód regulatora, co wyklucza ich na dzień dzisiejszy powszechne zastosowanie w szkołach. Jednakże uważam, że temat jest przyszłościowy, zawsze można się pochylić nad odpowiednimi zapisami czy regulacjami prawnymi i warto rozpocząć tę dyskusję w myśl powiedzenia „kropla drąży skałę”.

Czy może więc MDM (Mobile Device Management) – rozwiązanie kompromisowe?

W tej sytuacji warto zwrócić uwagę na rozwiązania pośrednie, takie jak systemy MDM (Mobile Device Management), np. Microsoft Intune czy Google Workspace for Education. Rozwiązania MDM są już stosowane w wielu firmach czy korporacjach. Niestety wdrożenie całości systemu, aplikacji i administrowanie systemem jest płatne jednorazowo. Nie jest to kwota jakaś wygórowana, pewnie środki finansowe można byłoby pozyskać z różnych instytucji rządowych, temat pozostawiam otwarty do analizy. MDM pozwala:

- ograniczyć dostęp do wybranych aplikacji w czasie lekcji np. FB, Instagram, Tik-Tok
- kontrolować korzystanie z internetu,
- udostępniać wyłącznie treści edukacyjne,
- zarządzać urządzeniem bez konieczności jego odbierania uczniowi,
- wymaga zgody rodziców (właścicieli telefonów) na zainstalowanie aplikacji

To trochę jak „kontrola rodzicielska”, ale na poziomie całej szkoły!

To rozwiązanie nie eliminuje technologii, ale uczy jej kontrolowanego i odpowiedzialnego używania. Może stanowić kompromis między całkowitym zakazem a pełną dowolnością.

Może MDM to sposób, żeby telefon ucznia działał „tak jak chce szkoła”, a nie tylko jak chce uczeń!

Dlaczego tylko szkoła podstawowa?

W proponowanych rozwiązaniach pojawia się istotne pytanie: dlaczego zakaz miałby dotyczyć wyłącznie uczniów szkół podstawowych, a nie także ponadpodstawowych?

Argumentem za takim podejściem jest zapewne wiek uczniów – starsza młodzież teoretycznie powinna wykazywać większą dojrzałość i umiejętność odpowiedzialnego korzystania z technologii. W praktyce jednak problem nadużywania smartfonów dotyczy również uczniów szkół licealnych i techników czy szkół branżowych

Co więcej, wiele krajów zdecydowało się na szersze regulacje:

- Francja – wprowadziła zakaz używania telefonów w szkołach dla uczniów do 15. roku życia, a wiele placówek rozszerza go także na starsze roczniki
- Włochy – w szkołach obowiązują ścisłe ograniczenia korzystania ze smart-

fonów również w szkołach średnich

- Hiszpania – coraz więcej regionów wprowadza zakazy obejmujące wszystkie etapy edukacji
- Holandia – od 2024 roku obowiązuje zakaz używania telefonów w klasach, także w szkołach średnich (z wyjątkami edukacyjnymi)

Te przykłady pokazują, że problem jest uniwersalny i nie kończy się na etapie szkoły podstawowej.

Higiena cyfrowa – kierunek przyszłości

Najważniejszym wnioskiem jest jednak to, że same zakazy nie wystarczą. Znacznie bardziej efektywnym rozwiązaniem wydaje się inwestowanie w edukację i promowanie tzw. „higieny cyfrowej”.

Chodzi o uczenie młodych ludzi:

- świadomego korzystania z technologii,
- zarządzania czasem ekranowym,
- rozumienia zagrożeń w sieci,
- krytycznego myślenia wobec treści internetowych.

To podejście długofalowe, wymagające współpracy szkoły i rodziców, ale jednocześnie jedyne, które moim zdaniem może przynieść trwałe efekty.

Podsumowanie

Wprowadzenie zakazu używania telefonów w szkołach podstawowych od 1 września 2026 roku może być krokiem w dobrą stronę, ale nie powinno być traktowane jako rozwiązanie problemu. To raczej element większej układanki. Bez edukacji cyfrowej, zaangażowania

rodziców i systemowych działań, zakaz pozostanie jedynie doraźnym środkiem. W świecie, w którym technologia jest nieodłączną częścią życia, kluczowe nie jest jej eliminowanie, lecz mądre i odpowiedzialne korzystanie z niej.

Maciej Grenda

Dyrektor

XVI Liceum Ogólnokształcącego

w Szczecinie



Szkoła bez telefonów czy szkoła bez kompetencji?

Cyfrowa higiena zamiast cyfrowej paniki

Są takie hasła, które brzmią, jak gotowe rozwiązania wszystkich szkolnych problemów. Jednym z nich jest dziś hasło „Uczeń bez telefonu”. Krótkie, chwytliwe, medialne. Idealne na nagłówek w gazecie, idealne do dyskusji w pokoju nauczycielskim i idealne do komentarzy w Internecie. Problem polega jednak na tym, że psychologia nie działa jak nagłówki przyciągające uwagę odbiorców. Jeśli ktoś zapyta psychologa o telefon w szkole, bardzo prawdopodobnie usłyszy odpowiedź, która stała się już niemal naszym zawodowym memem: **„To zależy”**. Zdaję sobie sprawę, że to sformułowanie potrafi doprowadzić do frustracji. Brzmi jak uniknięcie odpowiedzi. Ale prawda jest taka, że słynne „To zależy” w psychologii oznacza coś bardzo konkretnego: Człowiek nie funkcjonuje w próżni, a jego zachowanie nie jest oderwane od jego wieku, etapu rozwoju, temperamentu, sytuacji

rodzinnej, relacji rówieśniczych i środowiska szkolnego. Dlatego pytanie, czy szkoły powinny całkowicie zakazać telefonów, nie ma jednej prostej odpowiedzi. To zależy od wieku uczniów, od kultury szkoły, od tego, czy potrafimy wprowadzać zasady konsekwentnie, ale przede wszystkim od tego, czy zakaz idzie w parze z edukacją? Bo jeśli nie idzie, to nie jest to rozwiązanie, tylko ucieczka od problemu.

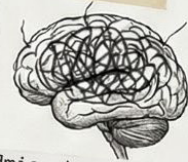
Poniższy tekst jest więc wstępem do szerszej refleksji. Spróbuję przyrzeć się temu tematowi z perspektywy psychologii rozwojowej, a konkretniej: z perspektywy własnych doświadczeń. Mimo iż jako psycholog pracuję stosunkowo niedługo, to jednak mam poczucie, że w pracy z dziećmi i młodzieżą nabierałam już całkiem sporo obserwacji. Moja droga zawodowa zaczęła się od działań, które dziś traktuję jako fundament rozumienia młodych ludzi: byłam wolontariuszką WOPR, pracowałam jako wychowawca kolonijny, później odbywałam praktyki studenckie, aż w końcu podjęłam rolę psychologa szkolnego. Pracowałam z dziećmi w różnych warunkach, w tym: w sytuacjach silnego stresu, w sytuacjach zabawy, w grupie rówieśniczej i w rozmowie indywidualnej. Dzięki temu wiem jedno: zasady mają sens tylko wtedy, gdy są rozumiane. A zakazy działają tylko wtedy, gdy uczą czegoś więcej niż strachu przed karą. I właśnie dlatego odpowiedź na pytanie o telefon w szkole zaczyna się od „To zależy”. Bo zanim powiemy „NIE WOLNO, BO JEST ZAKAZ”, musimy zrozumieć, czego tak naprawdę chcemy nauczyć dzieci. Czy naszym celem jest cisza na ko-

Social Media vs. Twój Mózg

Jak nie dać się „zescrolować”?



PROBLEM:
Co się dzieje w
Twojej głowie?



DEFINICJA:

„Korek w mózgu”

Nadmiar bodźców z sieci utrudnia tworzenie nowych połączeń neuronalnych i zaburza pamięć.

80%

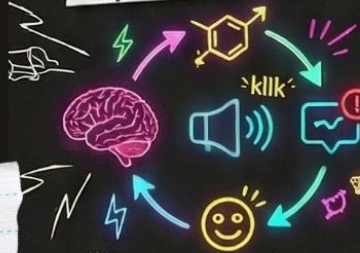
nastolatek edytuje swoje zdjęcia

Większość młodych użytkowników modyfikuje swój wizerunek, co niestety tylko pogłębia brak akceptacji własnego ciała.



PĘTLA DOPAMINOWA

Każde powiadomienie działa jak nagroda, uzależniając mózg od szybkich i łatwych impulsów.



PORÓWNANIE DZIAŁANIA DWÓCH KLUCZOWYCH OBSZARÓW MÓZGU

OBSZAR MÓZGU

EFEKT NADMIARU SOCIAL MEDIA



UKŁAD NAGRODY (Dopamina i nawyki)



„Klik nagroda” silny, bezrefleksyjny nawyk sięgania po telefon.



KORA PRZEDCZOŁOWA (Koncentracja i kontrola)



„Zmęczenie” ośrodka dowodzenia, wzrost impulsywności i trudności ze skupieniem.

ROZWIĄZANIE:
Twoja Cyfrowa Higiena



ZASADA 20/2

Czytaj 20 minut dziennie i zachowaj 2 godziny bez telefonu dnia higieny mózgu.



TECHNIKA: Monotasking i Pomodoro



Skupienie na jednym zadaniu przez 25 minut niszczy multitasking i regeneruje uwagę.

STRATEGIA:

Zaprogramuj swój feed. Obserwuj konta body positive i zdrowia psychicznego.

Lajkuj ich posty regularnie!



body-positive

- Wyszukaj hasła typu: #bodypositive #selflove #mentalhealth #zdrowiepsychiczne
- Nie zabieraj się na treści, które Cię triggerują (nawet „hate match” wzmacnia algorytm)



rytarzu, czy kompetencje, które zostaną z nimi na całe życie?

Jako psycholog szkolny, a jednocześnie osoba pochodząca z pokolenia „Gen Z”, prezentuję szczególną perspektywę w tej dyskusji. Pamiętam szkołę jeszcze bez wszechobecnych smartfonów, ale pamiętam też początki mediów społecznościowych i to, jak szybko stały się one przestrzenią do życia dla nas – młodych ludzi. Dla mojego pokolenia Internet nie był „dodatkiem”, był naturalnym przejściem ze świata offline do świata online. Dla dzisiejszych uczniów świat cyfrowy jest już pełnoprawnym środowiskiem życia. Nie da się udawać, że go nie ma. Można zabronić wnoszenia telefonu do szkoły, ale nie da się zabronić uczniowi życia w świecie, który zaczyna się zaraz po wyjściu z budynku. Jeśli szkoła wycofa się z pomysłu używania telefonów w szkole, to edukację cyfrową zostawimy wyłączanie rodzicom. Pragnę od razu zaznaczyć, że nie mówię tego z pretensją, ani oceną. Rodzice mają prawo nie wiedzieć wielu rzeczy, bo po prostu nie dorastali w tych realiach. Nie wychowywali się w świecie algorytmów, krótkich filmików, niekończącego się scrollowania i presji bycia „na bieżąco”. To nie jest ich wina. Ale jeśli szkoła umywa ręce, to zostawiamy młodego człowieka w świecie cyfrowym praktycznie samego.

Zakazy mają jedną zaletę: są proste. Dają dorosłym poczucie kontroli i na chwilę poprawiają komfort pracy. Mniej grania w głośne gry na przerwach, mniej nagrywania głupich filmików, mniej rozproszenia na lekcjach. Tylko że niestety zakaz

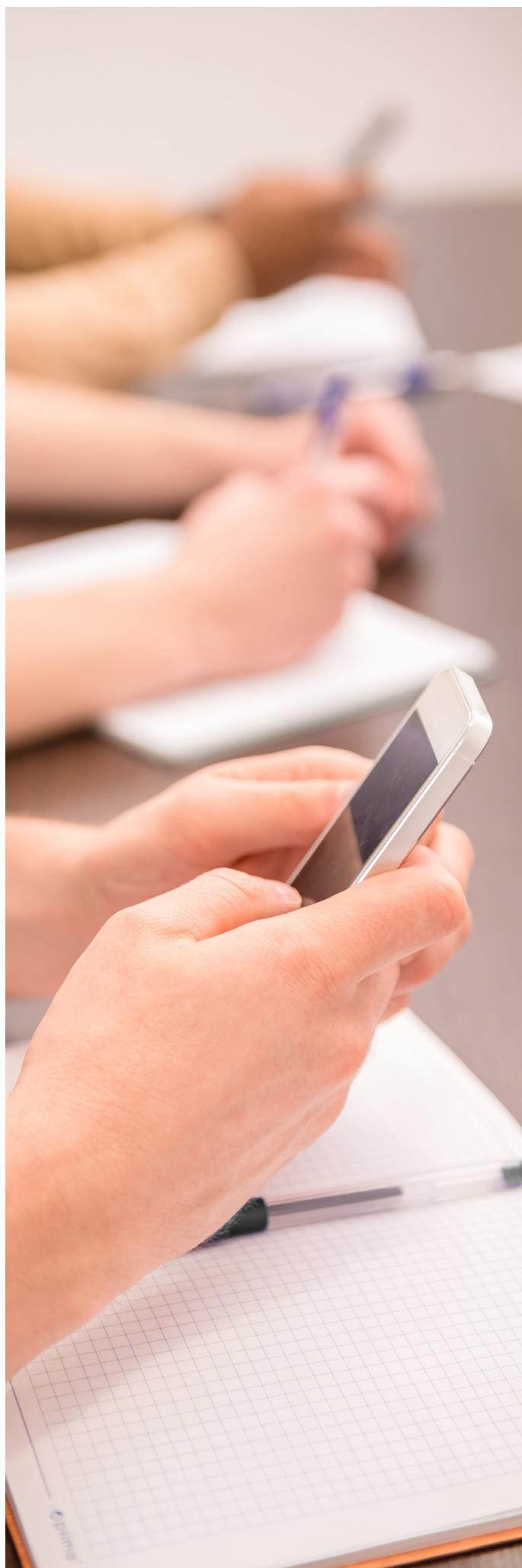
rzadko uczy odpowiedzialności. Zakaz może nauczyć dziecko ukrywania telefonu lepiej niż kolega. Może nauczyć obchodzenia zasad. Może wywołać bunt, bo okres dorastania to czas testowania granic. Może też dać złudne poczucie, że problem zniknął, podczas gdy on jedynie przeniósł się poza szkolne mury. A w domu, wieczorem, w samotności – telefon staje się jeszcze silniejszym narzędziem wpływu. Wtedy nie ma już nauczyciela ani pedagoga, nie ma klasy, nie ma zasad. Jest tylko dziecko i ekran. Jeśli wcześniej nie nauczymy go kompetencji cyfrowych, to zostawiamy je „nagie”, bez wiedzy i bez narzędzi do obrony przed tym, co Internet potrafi zrobić z psychiką.

Chciałabym zwrócić uwagę na to, że telefon sam w sobie nie jest problemem. Problemem jest brak umiejętności korzystania z niego. Dla wielu młodych osób telefon to nie tylko rozrywka. To także sposób na regulowanie emocji, odreagowanie stresu, ucieczka od samotności, próba podkreślenia przynależności do grupy. Dzieci i nastolatki nie sięgają po telefon dlatego, że są leniwe albo „gorsze niż kiedyś”. Sięgają po niego, bo mózg młodego człowieka jest szczególnie podatny na mechanizmy natychmiastowej nagrody. Krótkie filmiki, powiadomienia, lajki i wiadomości działają jak automat dopaminowy. W dodatku media społecznościowe zostały zaprojektowane w taki sposób, by jak najdłużej utrzymać uwagę użytkownika. Algorytmy nie są neutralne. One są skuteczne. A młodzież nie ma jeszcze w pełni rozwiniętych struktur odpowiedzialnych za samokontrolę i hamowa-

nie impulsów. Dlatego tak łatwo wpaść w schemat: „jeszcze pięć minut”, który zamienia się w „jeszcze dwie godziny”. To samo dotyczy dzieci w młodszym wieku szkolnym, a nawet przedszkolaków. Należy zaznaczyć, że wspomniany mechanizm pętli dopaminowej działa jeszcze silniej. Gry mobilne i aplikacje dla najmłodszych są często skonstruowane w sposób przypominający miniaturowe kasyno: jasne kolory, szybko zmieniające się bodźce, dźwięki nagrody, system poziomów, losowe bonusy, „wygrane” pojawiające się co chwilę. Dziecko dostaje natychmiastowy komunikat: „Brawo!”, „Wygrałeś!”, „Świetnie!”. W ten sposób mózg uczy się, że przyjemność jest tuż pod palcem. Dla rozwijającego się układu nerwowego to niezwykle silny bodziec, szczególnie że dzieci na tym etapie nie mają jeszcze wykształconej zdolności do długotrwałej koncentracji i odraczania gratyfikacji. Zdaję sobie sprawę, że telefon często zostaje wręczony w dobrych intencjach: „żeby było spokojniej”, „żeby dziecko się nie nudziło”, „żeby zjadło obiad”, „żeby nie płakało”. Problem polega na tym, że współczesne badania coraz wyraźniej pokazują, iż nadmierna ekspozycja na ekran w wieku rozwojowym może negatywnie wpływać na uwagę, samoregulację i rozwój funkcji wykonawczych. Przykładowo, badania opublikowane w *JAMA Pediatrics* (2021) wskazywały związek między większą ilością czasu ekranowego u dzieci w wieku przedszkolnym a słabszym rozwojem funkcji wykonawczych, takich jak hamowanie impulsów czy pamięć robocza. Z kolei inne analizy

(wg Amerykańskiej Akademii Pediatрії) sugerują zależności między intensywnym korzystaniem z ekranów a trudnościami w obszarze snu, koncentracji i dobrostanu psychicznego. To nie oznacza, że telefon jest „zły” i należy go demonizować, ale jasno nam komunikuje: jeśli dziecko od najmłodszych lat uczy się regulować emocje ekranem, to później będzie mu znacznie trudniej nauczyć się regulować je w zdrowy i konstruktywny sposób, czyli rozmową, ruchem, odpoczynkiem czy relacją z drugim człowiekiem.

Stąd, w obecnej sytuacji, całkowity zakaz używania telefonów w szkole może działać jak chwilowe odcięcie od bodźców, ale nie rozwiąże całkowicie problemu. Jeśli młody człowiek nie nauczy się samodzielnie regulować czasu korzystania z telefonu, to po wyjściu ze szkoły wróci do niego z podwójną siłą. Co więcej, jeśli w szkole zabraniamy używania telefonu absolutnie, to tracimy szansę, by pokazać uczniom, jak korzystać z niego świadomie. A przecież to właśnie szkoła powinna uczyć umiejętności życiowych, także tych, które dotyczą bezpieczeństwa psychicznego. Tak, jak uczymy dzieci przechodzić przez ulicę, tak powinniśmy uczyć, jak poruszać się w Internecie, w tym w social mediach i innych aplikacjach. Internet jest dziś przestrzenią pełną ryzyka: cyberprzemoc, hejt, presja wyglądu, pornografia jako „edukacja”, patotreści, seksting, manipulacja, a także grooming, czyli uwodzenie dzieci przez dorosłych. To wszystko nie znika tylko dlatego, że w szkole schowamy telefon do plecaka.



Właśnie dlatego jako psycholog szkolny, stoję na straży edukacji, nie zakazów. I to edukacji szeroko rozumianej - nie tylko uczniów, ale także rodziców i dorosłych. Wiele osób dorosłych nie zdaje sobie sprawy, jak działa dzisiejszy Internet. Nie rozumie, że algorytmy podsycają emocje, bo emocje zwiększają czas spędzony w aplikacji. Dorośli nie wiedzą, jak wygląda język młodzieży w sieci i jak szybko może dojść do przemocy psychicznej. Nie rozumieją, że dziecko nie „siedzi w telefonie bez sensu”, tylko często próbuje poradzić sobie z napięciem, lękiem, samotnością albo presją rówieśniczą. I jeszcze raz: to nie jest zarzut. Dorośli mają prawo tego nie wiedzieć. Ale jeśli tego nie wiedzą, tym bardziej potrzebują wsparcia szkoły. Higiena cyfrowa nie polega na demonizowaniu telefonu ani na udawaniu, że można go usunąć z życia młodzieży. Higiena cyfrowa polega na uczeniu świadomego korzystania z narzędzi cyfrowych i telefonu. Na uczeniu rozpoznawania manipulacji i mechanizmów uzależniających. Na budowaniu odporności psychicznej wobec presji porównywania się z innymi w świecie wirtualnym. Na uczeniu odpoczynku bez ekranu, rozumienia własnych emocji i reagowania na przemoc w Internecie. Na uczeniu dbałości o prywatność i bezpieczeństwo. To są kompetencje XXI wieku. Powinniśmy traktować je tak samo poważnie, jak edukację zdrowotną czy profilaktykę uzależnień.

Kiedy słyszę hasło „zakaz telefonów”, przypomina mi się inny, bardzo szkolny przykład. Wszyscy go znamy. To zwrot: „Nie krzycz”. Przecież nie chodzi o to, żeby

dziecko nigdy w życiu nie podniosło głosu. Krzyk sam w sobie nie jest zły. Można krzyczeć z radości, z ekscytacji, można krzyknąć, żeby ostrzec kogoś przed niebezpieczeństwem. Problem zaczyna się dopiero wtedy, gdy ktoś krzyczy na drugą osobę stojącą obok ze złością, frustracją i napięciem. Jest to nieprzyjemne, raniące i niszczące relację. Dlatego nie uczymy dzieci „nie krzyczeć w ogóle”, tylko uczymy je, kiedy krzyk jest adekwatny, a kiedy staje się przemocą lub brakiem szacunku. I dokładnie tak samo powinno być z ekranami. Zakaz sam w sobie w moim odczuciu jest często bez sensu, jeśli nie stoi za nim rozmowa, zrozumienie i wyjaśnienie. W szkołach od lat funkcjonują przecież inne słynne zakazy, które uczniowie znają na pamięć: „Zakaz biegania” i „Zakaz grania w piłkę”. Dlaczego właściwie zakazujemy biegania po korytarzu? Bo jest niebezpieczne: ktoś może na kogoś wpaść, ktoś może się przewrócić, można uderzyć w drzwi albo w inne dziecko. Do tego dochodzi hałas i chaos. Dorosły to rozumie. A dziecko, dopóki mu tego nie wytłumaczymy – nie musi.

Opowiem o sytuacji, która świetnie pokazuje, czym różni się wychowanie od zwykłego zakazywania. Zamiast powiedzieć uczniom: „Nie wolno biegać”, zaczęłam tłumaczyć, z czego wynika ten zakaz i jakie realne ryzyko za nim stoi. I wtedy wydarzyło się coś ciekawego: uczniowie podczas zabawy w berka sami ustalili zasady, że będą mówić do siebie szeptem, że nie będą przebiegać obok drzwi oraz że będą omijać innych szerokim łukiem. Co więcej, stało się to częścią zabawy.

Nie odebraliśmy im ruchu i radości, tylko daliśmy im ramy bezpieczeństwa. Zakaz został zastąpiony rozwiązaniem. Podobnie było z „zakazem grania w piłkę”. My dorośli wiemy, że twarda piłka do gry w piłkę nożną może wybić okno, może zrobić komuś krzywdę, może skończyć się wypadkiem. Ale dzieci tego nie czują, dopóki tego nie przeżyją albo dopóki ktoś im tego nie pokaże. I tu pojawił się pomysł, którego, co ważne – nie wymyślałam osobiście, tylko sami uczniowie: skoro piłka do gry w piłkę nożną jest zbyt twarda i zbyt niebezpieczna, to może można grać piłką miękką, z pianki. I nagle okazało się, że problem nie leży w samej aktywności, tylko w jej formie. I to jest dokładnie ten kierunek, w którym powinniśmy iść również w kwestii tematu telefonów: nie w stronę totalnych zakazów, tylko w stronę mądrych zasad, wspólnego szukania rozwiązań i uczenia odpowiedzialności. Bo zakaz jest łatwy. Zakaz daje chwilowy spokój. Ale zakaz nie uczy krytycznego myślenia. Nie uczy samokontroli. Nie buduje kompetencji, które są potrzebne uczniowi po wyjściu ze szkoły.

Jeśli mówimy „uczeń bez telefonu”, to ja wolę powiedzieć: „uczeń z telefonem”, ale z wiedzą, z granicami i z umiejętnością korzystania z tego narzędzia. Tak, jak uczymy dzieci, że nie chodzi o to, by nigdy nie krzyczeć, tylko by umieć panować nad emocjami – tak samo powinniśmy uczyć, że nie chodzi o to, by nigdy nie używać telefonu, tylko by wiedzieć, kiedy telefon wspiera nasz rozwój, a kiedy zaczyna nami rządzić.

Najważniejsze, co możesz dać dziecku w cyfrowym świecie, to siebie

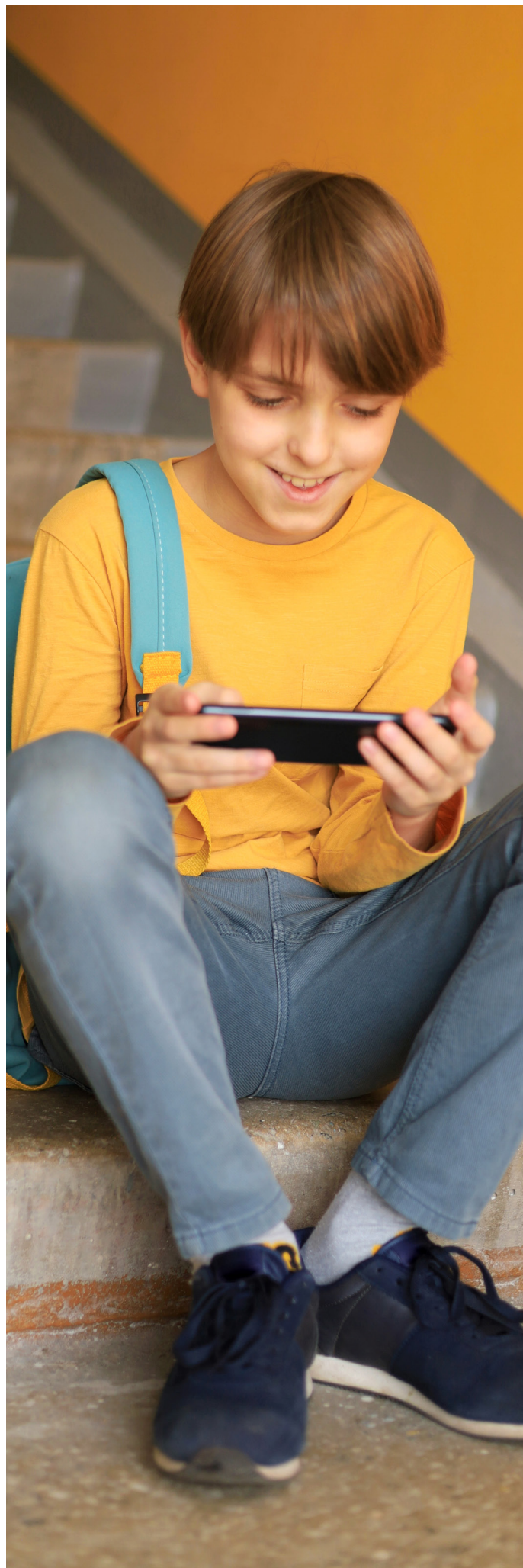
W dyskusji o edukacji cyfrowej bardzo łatwo popaść w pułapkę dwóch skrajności: z jednej strony dorosły, który z pozycji „wiem lepiej” poucza młodych, mimo że sam nie dorastał w środowisku współczesnych technologii; z drugiej dorosły, który wycofuje się z roli przewodnika, bo „to już nie jego świat”. A najbardziej potrzebne jest coś zupełnie innego: ciekawość połączona z odpowiedzialnością.

Bycie dorosłym w epoce technologii cyfrowych nie oznacza, że trzeba być ekspertem od każdej aplikacji. Czasem znacznie bardziej wspierające dla relacji z młodym człowiekiem jest proste: „Pokaż mi, jak to działa”, „Nie rozumiem tego wytłumaczysz mi?”. Taka postawa, choć dla wielu może być trudna, w rzeczywistości nie osłabia autorytetu dorosłego. Wręcz przeciwnie, buduje ją na autentyczności. Dziecko czy nastolatek widzi wtedy nie „wszechwiedzącego dorosłego”, ale człowieka, który naprawdę jest obecny, słucha i chce zrozumieć. Co ciekawe, badania nad uczeniem się społecznym i relacjami wskazują, że modelowanie ciekawości i gotowości do przyznania się

do niewiedzy wzmacnia zaufanie i sprzyja współpracy. W psychologii rozwojowej podkreśla się, że dzieci uczą się nie tylko z tego, co mówimy, ale przede wszystkim z tego, jak się zachowujemy wobec niepewności. Dorosły, który mówi „nie wiem, sprawdźmy to razem”, uczy kompetencji XXI wieku: krytycznego myślenia i samodzielnego poszukiwania informacji. Jednocześnie zupełnie inaczej wygląda rola dorosłych w świecie młodszych dzieci w tym przedszkolnych i wczesnoszkolnych. Tu nie chodzi o partnerską wymianę wiedzy, ale o świadome prowadzenie. To dorosły decyduje, tłumaczy, filtruje i pokazuje, jak działa świat technologii. Nie tylko „co klikamy”, ale też „dlaczego to robimy” i „jakie mogą być konsekwencje”. Szczególnie w kontekście zgód cyfrowych i regulaminów platform. Nie wystarczy, że „rodzic pozwoli”. Jeśli platformy społecznościowe jasno określają minimalny wiek (często 13 lat), to nie jest to arbitralna liczba, ale próba uwzględnienia etapów rozwoju poznawczego i emocjonalnego dziecka. I tu wchodzimy w obszar, który jest szczególnie ważny, choć często upraszczany. Czyli neurobiologię rozwoju mózgu. Mózg dziecka czy nastolatka nie jest kopią mózgu człowieka dorosłego. To dynamicznie zmieniający się system, w którym intensywnie przebudowuje się kora przedczołowa odpowiedzialna za planowanie, kontrolę impulsów i przewidywanie konsekwencji. W literaturze naukowej opisuje się to w kontekście neuroplastyczności, czyli zdolności mózgu do zmiany swojej struktury i funkcjonowania pod wpływem doświad-

czeń, szczególnie tych powtarzalnych i silnie wzmacnianych. Jak podkreślają badania: mózg „uczy się tego, co robi najczęściej”, a w okresie rozwojowym ta podatność na kształtowanie jest szczególnie wysoka. Właśnie dlatego środowisko cyfrowe, pełne intensywnych bodźców, nie pozostaje neutralne dla rozwijającego się układu nerwowego.

Podobnie sprawa wygląda z grami, szczególnie tymi, które zawierają elementy przemocy. W swoim raporcie przeglądowym *Technical Report on the Review of the Violent Video Game Literature* (American Psychological Association, 2015) APA podkreśla, że istnieje związek pomiędzy ekspozycją na przemoc w grach a wzrostem agresji poznawczej, emocjonalnej oraz fizjologicznego pobudzenia, szczególnie wśród dzieci i młodzieży. Nie jest to jednak zależność prosta ani jednowymiarowa, lecz raczej efekt wielu współdziałających czynników rozwojowych i środowiskowych. Wcześniejsze badania Andersona i Bushmana (2001, 2002, 2010), rozwijające tzw. General Aggression Model (GAM), wskazują, że kontakt z treściami agresywnymi może wpływać na sposób przetwarzania emocji, zwiększać poziom pobudzenia oraz sprzyjać powstawaniu tzw. „agresywnych skojarzeń poznawczych”, czyli szybszemu uruchamianiu schematów interpretowania sytuacji społecznych w kategoriach konfliktu lub zagrożenia. Jednocześnie należy zaznaczyć, że kluczowym czynnikiem nie jest sama obecność treści agresywnych, ale ich intensywność, częstotliwość oraz długoterminowa ekspozycja, szczególnie



w okresie rozwoju układu nerwowego. Podsumowując metaanalizę APA (2015) najważniejsze jest więc: nie upraszczanie opisanego zjawiska do krótkiego hasła: „gry = agresja”, lecz rozumienie go jako procesu, w którym treści medialne mogą stanowić jeden z elementów kształtujących zachowanie, obok środowiska rodzinnego, temperamentu dziecka i kompetencji regulacji emocji. I właśnie dlatego edukacja cyfrowa nie może być ani prostym zakazem, ani całkowitą swobodą. W świetle współczesnej psychologii rozwoju i badań nad uczeniem się jest raczej procesem towarzyszenia, tłumaczenia i wspólnego nadawania znaczeń temu, co dziecko lub nastolatek widzi, przeżywa i przetwarza w świecie cyfrowym.

Dziś dzięki wspomnianej technologii mamy ogromny przywilej w postaci łatwego dostępu do wiedzy. Można sięgnąć po rzetelne materiały, webinary, badania oraz gotowe narzędzia edukacyjne. Warto w tym miejscu wspomnieć o inicjatywach takich jak Fundacja OFF School, która udostępniła darmowy e-book **„Po dwóch stronach ekranu, po jednej stronie rozmowy”** wspierający nauczycieli oraz rodziców w rozumieniu świata cyfrowego. Może więc najważniejsza zmiana nie dotyczy wcale technologii, ale naszej postawy. Zamiast pytać: „jak kontrolować dzieci w internecie?”, warto zapytać: „jak mądrze być obok nich w tym świecie?”. I czy nie jest tak, że największym autorytetem staje się dziś nie ten, kto wie wszystko – ale ten, który potrafi uczyć się razem z drugim człowiekiem.

Podsumowanie:

Czy szkoły powinny wprowadzać ograniczenia? Tak. Zdecydowanie tak. Telefon w klasie często rozprasza, osłabia koncentrację, utrudnia budowanie relacji i zwiększa ryzyko konfliktów. Ale ograniczenia muszą być mądre. Najzdrowszy model to taki, który jasno określa zasady: telefon wyciszony, nieużywany podczas lekcji, korzystanie tylko w określonych sytuacjach lub miejscach, a w razie potrzeby możliwość wykorzystania go do celów edukacyjnych pod kontrolą nauczyciela. Kluczowe jest też to, by zasady były konsekwentne i przewidywalne. Młodzież naprawdę potrzebuje granic, ale granic logicznych, a nie granic opartych na emocjach dorosłych.

Jeśli wprowadzimy całkowity zakaz i na tym zakończymy, to będzie to strategia wygodna, ale krótkowzroczna. Będzie to działanie bardziej „pod dorosłych”, żeby szkoła miała spokój, niż „pod ucznia”, żeby miał kompetencje. A przecież młody człowiek i tak będzie korzystał z telefonu po opuszczeniu budynku. Wtedy szkoła nie będzie miała już żadnego wpływu. Całkowicie zrzucimy problem na rodziców, a rodziny są różne. Jedne mają ogromną świadomość i świetne zasady, inne są przemęczone, pogubione, nie mają czasu, nie wiedzą, jak rozmawiać o Internecie. I to nie jest kwestia „lepszyc” i „gorszych” rodziców, tylko realiów współczesnego życia. Najwięk-



szym błędem w dyskusji o telefonach jest moim zdaniem traktowanie ich jako źródła całego zła. Telefon nie jest wrogiem. Jest narzędziem. To, co jest niebezpieczne, to brak umiejętności i brak wsparcia. Dlatego, zamiast marzyć o uczniu bez telefonu, powinniśmy marzyć o uczniu z dojrzałością cyfrową. O uczniu, który wie, kiedy zrobić przerwę. Który rozumie, że Internet pokazuje wycinek rzeczywistości, a nie prawdę o życiu. Który potrafi nie reagować na prowokacje i nie budować swojej wartości na liczbie polubień. Który umie powiedzieć „stop”, umie poprosić o pomoc i umie odłożyć ekran wtedy, kiedy jest mu trudno. Bo prawdziwa sztuka wychowania nie polega na tym, by kontrolować dziecko zawsze i wszędzie. Prawdziwa sztuka wychowania polega na tym, by nauczyć dziecko kontrolować siebie. A do tego potrzebna jest edukacja, rozmowa, trening umiejętności, a nie tylko zakaz. Zakaz jest jak zatyczka do uszu: może chwilowo wyciszyć hałas, ale nie sprawi, że świat stanie się bezpieczniejszy. Bo jeśli szkoła nie nauczy młodych ludzi cyfrowej dojrzałości, to zrobi to algorytm. A algorytm nie ma empatii, nie ma pedagogiki i nie zależy mu na zdrowiu psychicznym ucznia. Algorytm ma cel. I tym celem jest uwaga.

Bobbie van Wijgerden – psycholog CKS

Jestem psycholożką szkolną z 3-letnim stażem pracy. Ukończyłam psychologię zdrowia na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym oraz przygotowanie peda-

gogiczne na Uniwersytecie Szczecińskim. Jestem również trenerką umiejętności społecznych, a obecnie studiuje psychologię sportu na Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu.

Dodatkowo już w czasie studiów zdobywałam doświadczenie zawodowe jako wolontariuszka, instruktorka pływania oraz wychowawczyni kolonijna. To właśnie te różnorodne doświadczenia zarówno edukacyjne, jak i praktyczne, sprawiły, że pozwalałam sobie zabrać głos w tej sprawie, z perspektywy osoby pracującej bezpośrednio z dziećmi i młodzieżą.



Gorzkie przemyślenia

Jako mama 2 chłopców w wieku szkolnym oraz jako nauczyciel wychowania przedszkolnego patrzę na współczesny świat z dużym niepokojem.

Nie zazdroszczę naszym dzieciom i młodzieży tego świata, który aktualnie ich otacza. Świata który bombarduje z każdej strony informacjami, bodźcami, oczekiwaniami, presją. I w tym wszystkim młodzi ludzie „muszą” funkcjonować, „dać sobie radę”, a my mówimy do młodych: „ a w moich czasach to...”. Można by wymieniać bez końca argumenty nas rodziców i pokolenia tak zwanych „milenialsów”. Tak...bo „ w naszych czasach” nie było internetu, telefonów komórkowych i tych tak naprawdę okrutnych i tak wielu bezlitosnych oczekiwań ze strony świata. Często słyszę rozmowy młodzieży komunikujących się przez aplikacje internetowe zastanawiając się co to znaczy „przyszponić”, „jesteś sigma”, „slay”, albo „krindż”. Ostatnio odkodowałam kilka haseł tego tajnego języka, i dowiedziałam się, że „przyszponić” tzn. po prostu przyspanować. Czasami słuchając tych rozmów czuję się jak przybysz z innej planety nie rozumiejący języka tubylców. I nie było by w tym slangu nic złego, gdyby nie przekraczano granicy cienkiej jak nić dentystyczna. Granicy między „lubię

cię- jesteś spoko” a powolną, gramolącą się niechęcią do kolegi czy rówieśników. Niechęcią, „nielubieniem”, później okrutną pogardą, która przeistacza się w potwora mającego swoją nazwę- hejt.

I tak wszyscy już o tym wiemy dużo, o hejcie, o anonimowym głosie w internecie, gdzie często młodzi ludzie myślą, że to kiedyś zniknie. Ale wszyscy doskonale wiemy, że nie zniknie. Nikt mnie nie widzi, nikt nie widzi mojego szyderczego śmiechu, mojej pogardy do innego człowieka. Mogę tutaj wszystko. Jestem przecież pod pseudonimem, nikt mnie nie rozpozna. Jestem niewidzialny. My dorośli wiemy, że tak się dzieje. A młodzi ludzie bardzo często nie wiedzą, po prostu nie wiedzą, że hejt jest karalny. Że to jest przemoc. Okrutna, bezlitosna przemoc. I wiem z mojego osobistego kręgu, że młodzi ludzie po prostu nie wiedzą, albo niewiele sobie z tego robią, bo nie wiedzą, że jest to karalne. I często nie są świadomi tego, że słowa mają większą moc niż czyny. I ranią mocniej niż czyny. I ranią bardziej niż siniak, zadany cios. Siniak po kilku dniach zniknie, a rany zadane słowami zostają w nas na zawsze. W naszych głowach i w naszych sercach. I mogą naprawdę zabić. Dosłownie...

I tak- nie zazdroszczę tego „super nowoczesnego” świata, gdzie relacje „face to face” zostają zastąpione „relacjami” w cyberprzestrzeni. Pamiętam doskonale ten czas gdy internet dopiero raczkował w naszym kraju i te początki dla dzieciaków były powiewem takiego nowoczesnego z zachodu „lepszego”, często niedostępnego świata. Internet? Co to w ogóle takiego? Pamiętam, gdy w szkole

podstawowej, koleżanka zaprosiła mnie do kafejki internetowej, gdzie godzina korzystania z tego „tał” zasobu kosztowała 2 zł. Jakie to było przeżycie! Koleżanka zalogowała się do jakiegoś czatu internetowego. Pisała już nie pamiętam z kim, ale obie byłyśmy tak podekscytowane, jakbyśmy zdobywały jakiś kamień milowy w naszym młodym życiu. Jak to się dzieje, że z kimś piszesz, kto jest daleko na drugim końcu kraju? Albo nawet i świata? Tu i teraz ta osoba to widzi? I czyta?. Tak, było to dość spektakularne dla młodego człowieka. I jakże fascynujące. I czasami zdarzało się mnie i moim koleżankom z klasy podstawowej a były to lata 90-te, pójść do kafejki internetowej i „pogadać” z kimś. I pamiętam, że te rozmowy były miłe, ciekawe, wzbudzały zainteresowanie tą drugą osobą. Była fascynacja. Rozmawiało się bardzo często o muzyce, kasetach (!) Nirvany, Maanam, Perfectu i innych młodzieżowych idoli muzyki. Rozmawiało się o zainteresowaniach, ulubionych przedmiotach w szkole, sporcie i wielu innych młodzieżowych sprawach. Nie pamiętam aby te rozmowy były podrzyte hejtem, jakąś niechęcią. Nawet jeżeli jakaś rozmowa się „nie kleiła”, kończyło się grzecznym „cześć”. Albo się po prostu zniknęło „po angielsku”.

Nasze koleżeńskie sprawy załatwiano się na podwórku, które było drugim domem dla każdego dzieciaka. Drugą najważniejszą życiową przestrzenią. Każdy kto się wychowywał w latach 80-tych, 90-tych pamięta, że tak było. Rozmawiało się, spędzało razem czas, bawiąc się po szkole i w dni wolne od szkoły od rana do

wieczora na podwórku. Grało się w klasy, w gumę, bawiono się w podchody, budowało się bazy na drzewach. Nierzadko stłukło się kolano, nie raz poleciała krew z łokcia, ale wtedy nie leciało się do domu z płaczem, tylko przykładało się liść babki i po sprawie. Pójdzie do domu np. aby się napić, groziło nie wyjściem ponownie na podwórko. Dlatego piło się wodę z pompy przy drodze albo węża ogrodowego. Nic nam się nie stało, nikt nie umarł, rzadko chorowaliśmy.

Dziś sytuacja się odwróciła. Dla niektórych dzieciaków wyjście na dwór to wyzwanie. Proporcje się wywróciły do góry nogami. Bardzo dużo dzieci i młodzieży przesiaduje przed komputerem albo w telefonie. Zanikają te prawdziwe relacje z rówieśnikami, zanikają spontaniczne zabawy na podwórku. Relacje są, ale w sieci. I nie wkładam tu wszystkich dzieciaków do jednego worka, bo byłoby to niesprawiedliwe. Znam wiele dzieciaków ganiających poza domem od rana do wieczora w wolne dni lub po prostu po szkole.

Rozmawiało się. Tak- rozmawiało się - bezpośrednio twarzą w twarz lub w grupie. Jeżeli były problemy, rozwiązywaliśmy je werbalnie, z większym lub mniejszym skutkiem, bo kłótnie to rzecz ludzka. I nawet, gdy groziło wielkim spięciem między kolegami z klasy czy podwórka, rozmawiało się. I też były kukuksańce, konflikty. Gasiło się kontaktem z drugim człowiekiem, twarzą w twarz. A potem wracało się do domu, i wszystko było załatwione. Nawet gdy emocje szalały, złość, frustracja z powodu konfliktu, radziliśmy sobie rozwiązując je rozmową. Czasem to wychodziło lepiej,



a czasem gorzej.

I tak, nie zazdrozczę dzisiejszym dzieciakom takiego funkcjonowania w świecie pełnym inwigilacji z każdej strony. Fora internetowe, konta socialowe np. Instagram, Facebook, Tik Tok i wiele innych. Oczywiście, nikt nikogo nie zmusza do założenia swojego profilu i umieszczania zdjęć. Każdy ma prawo wyboru. Za dzieciaki odpowiadamy my dorośli. Ale często to my dorośli pchamy nasze dzieciaki w łapska tego cyberświata. Często sami przez swój własny przykład pchamy dzieciaki w te łapska dla mnie „cyberpotwora”. I z całym szacunkiem do wszystkich, którzy aktywnie uczestniczą w socialmediach umieszczamy mnóstwo zdjęć również naszych dzieci. Często bez ich wiedzy i zgody. Moje osobiste podejście jest takie, że wizerunku moich dzieci nie ma na żadnych kontach socialowych. I praktykuje to cały czas. Ale każdy oczywiście ma prawo wyboru i nie krytykuje nikogo. Ja osobiście uważam, że jest to ogromne zagrożenie dla naszych dzieci. Nigdy nie wiemy, kto obejrzy zdjęcie, relacje z naszych wakacji, spaceru itd. Nigdy nie wiemy kto jest po drugiej stronie.

I tak- do brzegu. Nie zazdrozczę naszym dzieciakom również a przede wszystkim tego, że żyją w tym cyberświecie pod tak ogromną presją, gdzie oczekiwania są niewyobrażalnie wręcz często nieosiągalne. Ciągłe porównywanie, zwłaszcza u młodych dziewczynek do pięknych, często przefiltrowanych modelek, po zabiegach lub innych „upiększaczy”. Znam z osobistego kręgu dziewczynkę, nasto-

latkę, która przez ciągłe porównywanie, zachorowała na depresję. To nie jest rzadkość. Kolejny przykład. Hejtowanie chłopca z powodu jego wyglądu, wyśmiewanie go w internecie. Poniżanie, długotrwałe nękanie, które skończyło się próbą samobójczą. Na całe szczęście chłopiec przeżył. Leczy się psychiatrycznie. W Polsce w ciągu ostatnich 10 lat nastąpił ponad trzykrotny wzrost liczby dzieci i młodzieży (do 19 r. ż) leczących się na depresję. Ponad trzykrotny! Aktualnie jest to około 20 proc. młodzieży! Ale to nie tylko wpływ mediów społecznościowych i internetu szeroko pojętego.

Presja rówieśnicza, konflikty rodzinne, zaniedbania emocjonalne, to wszystko ma wpływ na stan zdrowia psychicznego naszych dzieci. I tak, jestem za zakazem używania telefonów komórkowych w szkołach ale w mądry sposób. Takie restrykcje podjęto już wiele krajów i funkcjonują już od lat. Np Francja stosuje taki zakaz już od kilku lat, w Holandii wprowadzono zakaz używania telefonów komórkowych w szkołach średnich od 2024 r i docelowo w szkołach podstawowych. Podobne zakazy wprowadziły również Włochy, Grecja, Portugalia, Szwecja, Belgia, Chiny, USA (niektóre stany). W Polsce od 1 września 2026 r planowane jest wprowadzenie odgórnego, ogólnopolskiego zakazu używania telefonów komórkowych przez uczniów podczas pobytu na terenie szkoły.

Uważam że takie posunięcie jest dobre a wręcz konieczne i potrzebne ale w myśl mądrych zasad. Myślę, że po części może wpłynąć to pozytywnie na poprawę kon-

centracji u dzieci, poprawę interakcji społecznych i zwiększy bezpieczeństwo uczniów. Ale kluczowym jest wprowadzeniem mądrych zasad a nie zakazywaniem wszystkiego i wszędzie. Uważam, że lepszym rozwiązaniem byłoby wprowadzenie takich zasad użytkowania telefonów np. zamknięcie w plecaku podczas lekcji. Jestem zdania aby szkoła uczyła, jak mądrze i odpowiedzialnie korzystać z technologii, co jest kluczową umiejętnością w nowoczesnym świecie. Telefon powinien być także traktowany jako narzędzie edukacyjne a nie tylko rozrywka.

Bezpieczeństwo...wszyscy chcemy aby nasze dzieci były bezpieczne. Możemy zakazywać telefonów, stosować kontrole rodzicielskie, stosować różne blokady na telefony, aplikacje czy strony. Ale jak stare przysłowie mówi „zakazany owoc smakuje lepiej”. Dzieciaki i tak będą szukać „zakazanego” gdzie indziej. Będą szukać sposobów, próbować, będą robić głupoty, testować naszą cierpliwość i wytrzymałość. I może to brutalnie zabrzmieć, ale nie uchronimy wszystkich od całego zła tego świata. Możemy być bardzo świadomymi rodzicami, nauczycielami, wychowawcami itd. Możemy chuchać i dmuchać na nasze dzieci z każdej strony. Ale nie od wszystkiego ich uchronimy.

Tak, wiem, internet jest potrzebny, i powtórzę banalny zwrot, że trzeba korzystać z niego mądrze. Też z niego korzystam i to codziennie. To co oglądają nasze dzieci -powinniśmy my jako dorośli mieć nad tym kontrolę. Tak, kolejny banał. Ale też byłam świadkiem dyskusji między rodzicami,

że cytuje „nie będę naruszał prywatności mojego dziecka”. Zgadza się, nikt tego nie chce, ale to my dorośli odpowiadamy za nasze dzieci. Tam często dzieje się naprawdę źle. Na grupach dziecięcych, klasowych, ile jest złego traktowania siebie nawzajem wśród dzieci. Zgrywania „kozaków”, pewnych siebie, wyluzowanych a wszystko po to by zaimponować, być zauważonym. (Kolejna nasuwa się refleksja, dlaczego dzieci szukają tej akceptacji tam w tym wirtualnym świecie?) Często myślę, że to ciągłe szukanie aprobaty, akceptacji, często szalonymi sposobami, niezgodnymi z ogólnie przyjętymi zasadami społecznymi, jest z jakiejś przyczyny. I to ciągłe dążenie do bycia na czasie, a nie „boomerem”, bo to jest „krindz”. To ciągła gonitwa młodych ludzi, wyścig, kto nadaża, kto jest bardziej „slay”, a jak już porządnie „przyszponcisz” to jesteś dopiero kozak. (Czy my dorośli nie zachowujemy się podobnie?)

Z artykułu pewnej pani psycholog wynika, że część młodych ludzi nie jest dziś leniwa, roszczeniowa, czy trudna. Oni mogą być zwyczajnie w świecie przeciążeni. W marcu tego roku pokazano dane, z których wynika, że 60 proc. nastolatków żyje w chronicznym stresie i przemęczeniu, a 40 proc. wykazuje objawy depresyjne. I często ten telefon jest ucieczką a młodzi nie zawsze idą po pomoc a najczęściej nie umieją o nią poprosić. Wstydzą się, boją, nie chcą być „sześćdziesięcią”. Znam przykład nastolatka z bardzo zamożnej rodziny, gdzie miał zabezpieczone wszystkie potrzeby materialne. I na

tym koniec. Chłopiec zachorował na depresję, rodzice nie potrafili zrozumieć, co się dzieje z ich dzieckiem, a on do nich krzyknął: „Nie chcę waszych pieniędzy! Miłości chce!”. To było tak przeraźliwie smutne, szarpało za serce. I daje do myślenia, i zmusza do refleksji. Nie krytykuje tej rodziny, nie mam prawa jej oceniać. Też jestem rodzicem i też popełniam błędy! Niech pierwszy rzuci kamień kto nie popełnił rodzicielskiego błędu...Gdy te dzieci uciekają w wirtualny świat, albo wolą towarzystwo rówieśników, albo jedno i drugie. Wtedy zaczynają kłębić się myśli, pytania; co się zadziało w moim otoczeniu, rodzinie, że tak się zachowuje moje dziecko, ucieka, zamyka się, że coś dzieje złego w naszych relacjach.

Czy my dorośli też nie biegniemy w jakimś szalonym wyścigu? Czy my też nie pędzimy, i nie ulegamy presji współczesnego świata, internetu, ciągłego porównywania, gonienia za karierą, za nowym autem i gonieniem za lajkami na Instagramie? Sami sobie to serwujemy, i pokazujemy ten świat właśnie taki naszym dzieciom. Ten świat nie jest łatwy dla nas wszystkich. I dla młodych ludzi i dla nas dorosłych. Za bardzo pędzimy. Za szybko. Za rzadko zachwycamy się małymi radościami. Nie potrafimy ucieszyć się z tego, że wstajemy, że znowu zaświeciło słońce, że ptak śpiewa za oknem. Przecież to takie oczywiste. A w każdym dniu świat posyła nam sygnały, które są przepięknie piękne, radością. A my tego często nie widzimy. Bo ciągle biegniemy. Adam Mickiewicz pisał w swoich „Sonetach Krymskich” :

„ I słyszę motyla skrzydeł opadanie”. Czy my potrafimy na chwilę przystanąć aby usłyszeć śpiew ptaków? Czy potrafimy przystanąć i posłuchać naszych dzieci? Młodzi ludzie często wysyłają nam sygnały , nie zawsze werbalnie. Zapominamy o przytuleniu, rozmowie, mijamy się, biegniemy dalej, żyjemy z dnia na dzień. To nieprawda, że młodzi ludzie nie potrafią czy nie chcą z nami rozmawiać.

Myślę że wiele młodych ludzi zamyka się albo ucieka w krąg nie zawsze dobrego towarzystwa, uzależnia się od internetu, ulega presji rówieśników, dla akceptacji, popularności, podbudowania poczucia własnej wartości, często dlatego, że tłumią właśnie taki krzyk, który brzmi: „Miłości chce!...”

Na koniec przytoczę wiersz Wisławy Szymborskiej, który mnie osobiście chwyta ze serce, jest bardzo aktualny w naszym współczesnym świecie. Zmusza do refleksji...

*„Znam ludzi, którym w sercach zgasto,
Lecz mówią: ciepło nam i jasno,
I bardzo kłamią, gdy się śmieją.
Wiem jak ułożyć rysy twarzy
By smutku nikt nie zauważył”*

Zwolnijmy, pomyślmy, złapmy oddech, przytulmy nasze dzieci...posłuchajmy razem śpiewu ptaków...

Agnieszka Grodzińska
nauczyciel i mama



UCZEŃ BEZ TELEFONU?

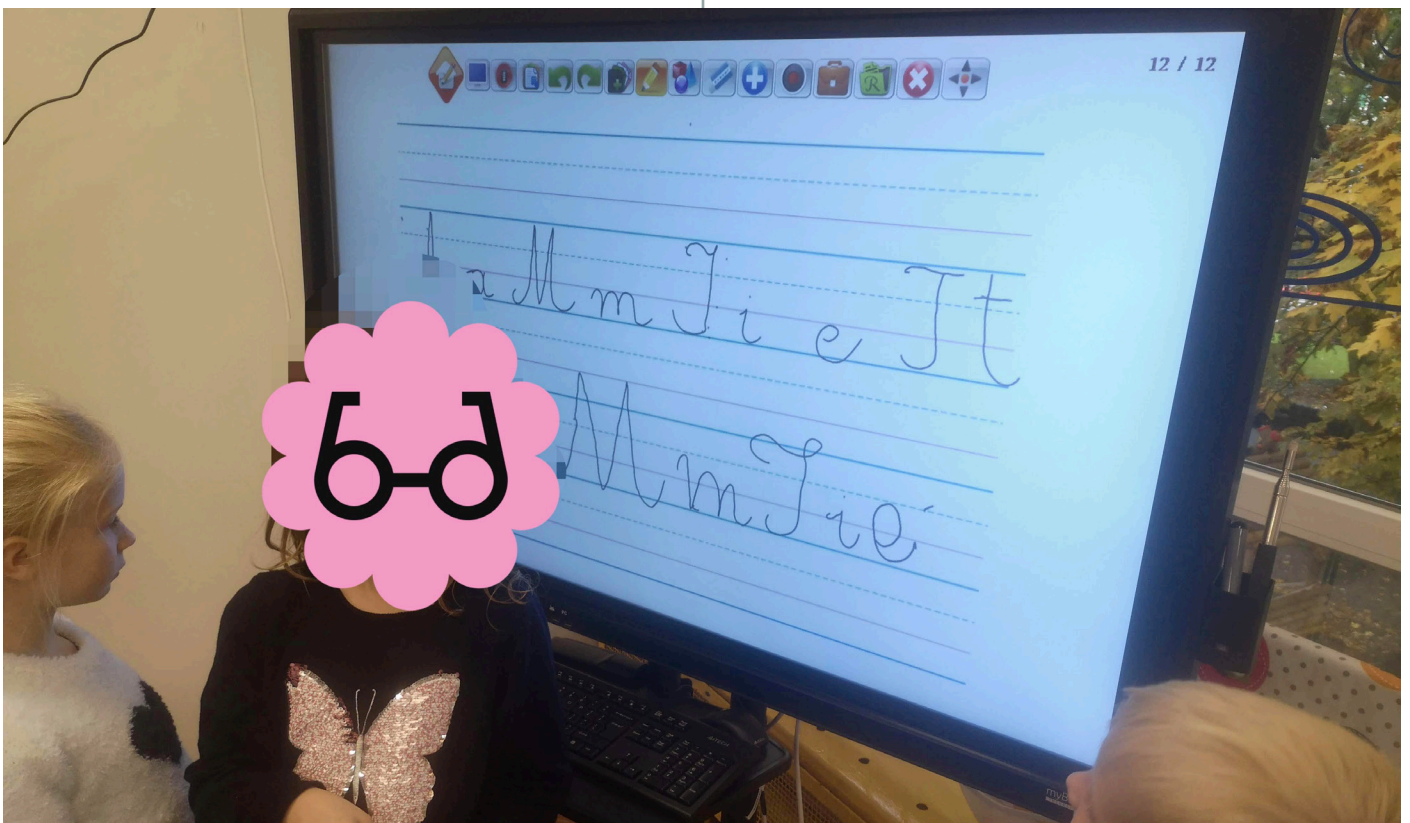
Pracując na co dzień w grupie zerowej w przedszkolu, mam możliwość obserwowania, jak dynamicznie zmienia się świat dziecięcych doświadczeń. Coraz częściej zauważam, że dzieci już w wieku 5-, 6- lat mają regularny kontakt z telefonami, internetem oraz mediami społecznościowymi. Technologie cyfrowe stają się dla nich naturalnym elementem codzienności – obecnym zarówno w domu, jak i w rozmowach z rówieśnikami.

Z perspektywy nauczyciela widzę zarówno potencjał edukacyjny nowych mediów, jak i wyzwania, które ze sobą niosą. Pojawiają się trudności z koncentracją, potrzeba stałej stymulacji czy ograniczona umiejętność budowania

relacji bez udziału ekranów. To skłania do refleksji nad rolą dorosłych w kształtowaniu zdrowych nawyków cyfrowych już na wczesnym etapie rozwoju dziecka.

W artykule podejmuję próbę odpowiedzi na pytania: czy należy ograniczać dzieciom dostęp do technologii cyfrowych, czy same zakazy są skuteczne oraz w jaki sposób wdrażać zasady higieny cyfrowej w pracy z dzieckiem w zerówce.

Współczesne dzieci dorastają w świecie, w którym technologie cyfrowe są obecne niemal na każdym kroku. Smartfon, tablet czy dostęp do internetu przestały być luksusem – stały się codziennością. Już na etapie zerówki wiele dzieci potra-



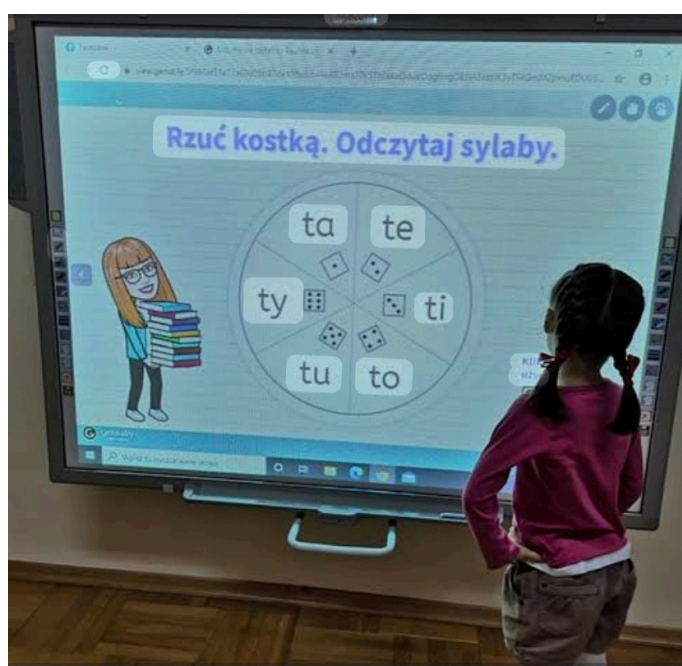
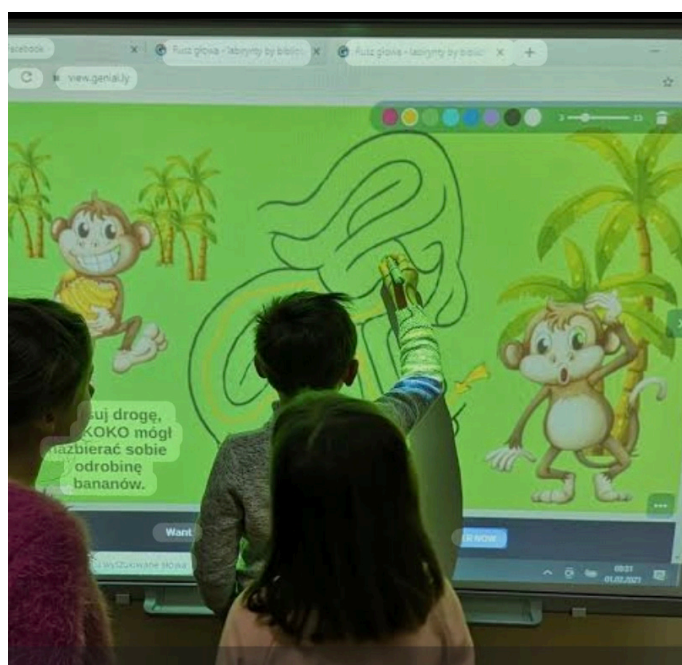
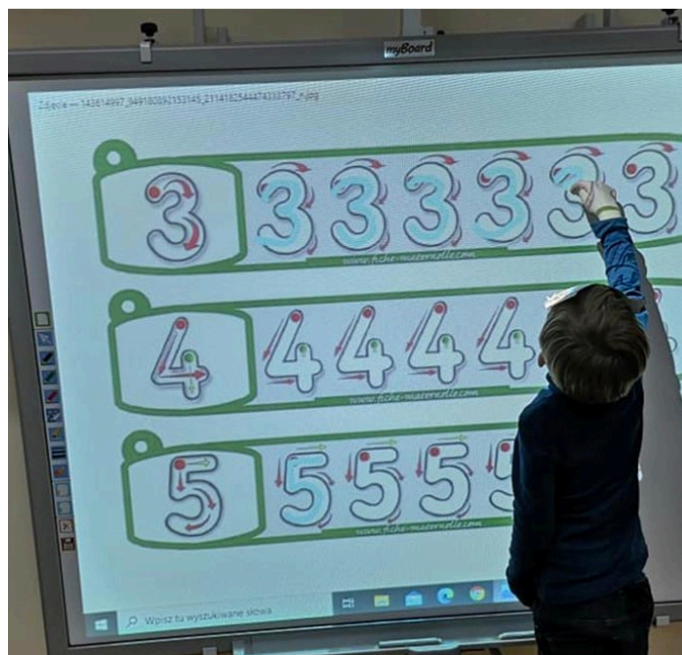
fi sprawnie obsługiwać urządzenia mobilne, korzystać z aplikacji czy oglądać treści w sieci. Rodzi się więc pytanie: czy należy ograniczać dziecku kontakt z mediami cyfrowymi, a jeśli tak – w jaki sposób robić to mądrze i skutecznie? Media cyfrowe mogą mieć zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ na rozwój młodego człowieka. Z jednej strony oferują dostęp do wartościowych treści edukacyjnych, wspierają rozwój językowy, poznawczy i kreatywność. Z drugiej jednak strony nadmierne korzystanie z ekranów może prowadzić do problemów z koncentracją, snem, relacjami społecznymi, a także zwiększać ryzyko uzależnienia od bodźców cyfrowych.

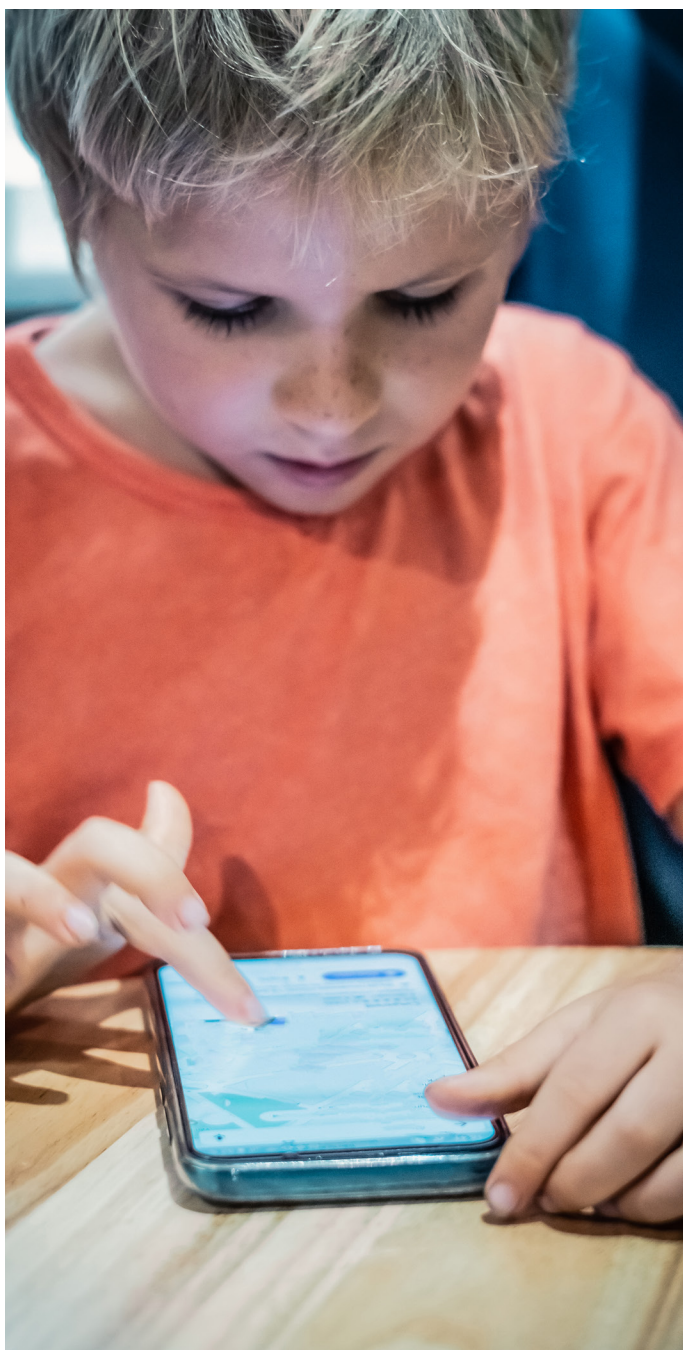
Dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym szczególnie potrzebują bezpośrednich doświadczeń: ruchu, kontaktu z rówieśnikami, zabawy sensorycznej i emocjonalnej bliskości z dorosłymi. Nadmiar czasu spędzanego przed ekranem może te potrzeby znacząco ograniczać.

Zatem czy zakazy są skuteczne?

Naturalną reakcją wielu dorosłych jest wprowadzanie zakazów: ograniczanie czasu ekranowego lub całkowite eliminowanie urządzeń. Choć takie działania mogą przynieść krótkoterminowy efekt, same zakazy nie są rozwiązaniem długofalowym.

Zakaz bez wyjaśnienia może budzić frustrację, ciekawość, a nawet prowadzić do ukrytego korzystania z technologii.





Dziecko nie uczy się wtedy odpowiedzialności ani samoregulacji, lecz jedynie unikania kontroli.

Zamiast tego warto postawić na podejście oparte na relacji, dialogu i modelowaniu właściwych zachowań.

Higiena cyfrowa to świadome i zrównoważone korzystanie z technologii, dostosowane do wieku i potrzeb dziecka. W przypadku dzieci w zerówce kluczowe znaczenie mają jasne zasady oraz obecność dorosłego.

* Ustalanie zasad wspólnie z dzieckiem
Dziecko łatwiej akceptuje reguły, które rozumie. Warto wspólnie ustalić, kiedy i jak długo można korzystać z urządzeń (np. 20–30 minut dziennie), a także w jakich sytuacjach jest to niedozwolone (np. przed snem, przy posiłkach).

* Towarzystwo dziecku
w korzystaniu z mediów
Zamiast pozostawiać dziecko samo z ekranem, warto być obecnym: oglądać razem bajki, rozmawiać o treściach, tłumaczyć niezrozumiałe elementy. Dzięki temu dziecko uczy się krytycznego odbioru i bezpiecznych wzorców.

* Wybór wartościowych treści
Nie każda aplikacja czy bajka jest odpowiednia dla dziecka. Należy wybierać treści dostosowane do wieku, spokojne, edukacyjne i pozbawione nadmiaru bodźców.

* Dawanie dobrego przykładu
Dzieci uczą się poprzez obserwację. Jeśli dorośli stale korzystają z telefonu, trudno oczekiwać, że dziecko będzie przestrzegało ograniczeń. Warto wprowadzać „strefy bez ekranów” dla całej rodziny.

* Równowaga między światem cyfrowym a realnym
Najważniejsze jest zapewnienie dziecku alternatywy: aktywności ruchowej, zabawy kreatywnej, kontaktu z naturą i rówieśnikami. Technologia nie powinna zastępować tych doświadczeń, lecz jedynie je uzupełniać.

* Stałość i konsekwencja
Zasady powinny być jasne i konsekwentnie przestrzegane. Dziecko po-

trzebuje przewidywalności, aby czuć się bezpiecznie i rozumieć granice.

Zarówno nauczyciele, jak i rodzice odgrywają zatem kluczową rolę w kształtowaniu nawyków cyfrowych dziecka. Współpraca między domem a placówką edukacyjną pozwala na spójne podejście i wzmacnianie tych samych wartości.

W edukacji przedszkolnej warto również wprowadzać elementy edukacji medialnej – rozmowy o tym, czym jest internet, jakie mogą być zagrożenia oraz jak korzystać z niego w sposób bezpieczny i odpowiedzialny.

Ograniczanie kontaktu dziecka z mediami cyfrowymi jest potrzebne, ale same zakazy nie wystarczą. Kluczowe znaczenie ma budowanie świadomości, relacji oraz dobrych nawyków. Higiena cyfrowa nie polega na eliminacji technologii, lecz na mądrym jej wykorzystaniu.

Dziecko w zerówce nie potrzebuje całkowitego odcięcia od świata cyfrowego – potrzebuje przewodnika, który pokaże mu, jak z tego świata korzystać w sposób bezpieczny, wartościowy i zrównoważony.

mgr Magdalena Kaczorowska

nauczyciel wychowania przedszkolnego



Higiena cyfrowa – czy uczymy jej, czy tylko zakazujemy?

Moje dzieci – 13 i 9 lat – sięgają po telefon niemal automatycznie. Czasem „tylko na chwilę”, żeby sprawdzić jedno powiadomienie, a kończy się kilkoma minutami przeglądania treści, które nie wiadomo skąd się wzięły. W domu często pada pytanie: „Mamo, czy mogę jeszcze dokończyć?” – i choć wiem, co powinnam odpowiedzieć, nie zawsze łatwo mi to egzekwować.

Jako nauczycielka wychowania przedszkolnego obserwuję, jak najmłodszy reagują na bodźce – a w domu widzę podobny mechanizm u moich starszych dzieci. Nadmiar informacji rozprasza, męczy i sprawia, że trudno jest skupić się na jednej czynności. Nie zawsze chodzi o nieposłuszeństwo, często po prostu przyciąga ich coś, czego my, dorośli, jeszcze w pełni nie rozumiemy.

Temat higieny cyfrowej pojawia się w roz-



mowach coraz częściej. Pojęcie brzmi znajomo, niemal intuicyjnie: ograniczanie czasu przed ekranem, wyciszanie powiadomień, dbanie o sen. W szkołach pojawiają się pogadanki, prezentacje, czasem listy zasad: nie korzystaj z telefonu na lekcji, nie publikuj prywatnych danych, nie ufaj nieznanym wiadomościom. Wszystko to jest potrzebne, a jednak rodzi się pytanie: czy naprawdę uczymy młodych ludzi higieny cyfrowej, czy tylko próbujemy ją narzucić? Między wiedzą a codziennym doświadczeniem powstaje wyraźna szczelina. Dzieci potrafią wymienić zagrożenia: uzależnienie, hejt, kradzież danych, przeciążenie informacyjne. A jednak codzienne funkcjonowanie w świecie cyfrowym często pozostaje poza ich kontrolą. Nie dlatego, że nie znają zasad, lecz dlatego, że same zasady okazują się zbyt słabe wobec siły nawyków, presji otoczenia i sposobu, w jaki skonstruowane są technologie.

Trudno mówić o „braku kontroli”, nie zauważając, że wiele aplikacji jest projektowanych właśnie po to, by ją osłabiać. Powiadomienia, nieskończone przewijanie treści, algorytmy dopasowujące przekaz – wszystko



to sprawia, że uwaga użytkownika staje się zasobem, o który toczy się nieustanna rywalizacja. W tym sensie moje dzieci – podobnie jak uczniowie/przedszkolaki – nie „zawodzą”. Są uczestnikami systemu, który działa według określonej logiki.

Pamiętam zajęcia w przedszkolu, gdy poprosiłam dzieci, by na pięć minut odłożyły wszystkie zabawki i skupiły się na jednej czynności. Nie powinno to sprawić im większej trudności. A jednak po chwili pojawiło się napięcie – ktoś nerwowo zerkał, ktoś inny zaczynał bawić się przypadkowym przedmiotem. Jeden maluch powiedział: „Proszę Pani kiedy znów możemy się pobawić?”. W domu widzę, jak moje starsze dzieci znikają w ekranach telefonów i tabletów – i choć wiedzą, że czas na inne obowiązki, trudno im się od nich oderwać.

W takiej sytuacji zakaz – choć czasem konieczny – okazuje się narzędziem ograniczonym. Telefon schowany do plecaka nie przestaje istnieć. Wraca natychmiast po lekcji lub po skończeniu zadania w domu. I tu pojawia się kluczowe pytanie: czy wystarczy mówić „nie”, czy trzeba nauczyć dzieci rozumienia własnych reakcji i granic? Przeciążenie informacyjne jest jednym

z największych wyzwań współczesnych dzieci. Komunikatory, media społecznościowe, wiadomości – wszystko domaga się uwagi. Każda z tych informacji wydaje się ważna. Szkoła i dom często koncentrują się na przekazywaniu treści lub egzekwowaniu zasad, rzadziej – na rozmowie o tym, jak człowiek funkcjonuje w świecie pełnym bodźców i jakie to ma konsekwencje dla jego koncentracji, nastroju i samopoczucia. Higiena cyfrowa nie zaczyna się więc od zakazów, ale od uważności. Od pytania: co robi ze mną to, z czego korzystam? Jak czuję się po godzinie zanurzenia w sieci. Co mnie podnosi na duchu, a co powoli wysysa ze mnie energię. Z relacjami bywa dokładnie nie tak samo.

Wiele opisów problemów cyfrowych sugeruje, że młodzi ludzie tracą zdolność budowania więzi. Obserwując moje dzieci, widzę coś innego: relacje nie znikają – zmieniają formę. Część z nich przenosi się do przestrzeni online, gdzie obowiązują inne reguły komunikacji. Wirtualna obecność może zastępować fizyczną, ale nie zawsze ją rekompensuje. Brak kontaktu bezpośredniego, skrócone formy wypowiedzi, szybkie tempo reakcji – wszystko to wpływa na jakość więzi. To, co dzieje się w relacjach, ściśle łączy się z tym, co dzieje się w ciele. Korzystanie z urządzeń ekranowych ma konsekwencje dla snu, ruchu, postawy ciała. Zmęczenie, bóle głowy, problemy z koncentracją – to nie tylko kwestie psychiczne, ale też fizyczne skutki stylu życia. Ciało często jako pierwsze sygnalizuje, że coś jest nie w porządku – i właśnie tego uczymy dzieci w domu i w przedszkolu.

Higiena cyfrowa staje się procesem – indywidualnym, zmiennym, wymagającym refleksji. Każdy funkcjonuje w innym rytmie, ma inne potrzeby, inne granice. To, co dla jednego jest nadmiarem, dla innego może być naturalnym sposobem działania. Nie oznacza to jednak, że pozostajemy bez możliwości działania. Przeciwnie – punkt ciężkości trzeba przesunąć: z kontroli na rozumienie, z zakazu na rozmowę, z gotowych odpowiedzi na wspólne szukanie. Bo problem nie polega na tym, że dzieci nie znają zasad higieny cyfrowej. Polega na tym, że często brakuje im dorosłego, który towarzyszyłby im w próbie zastosowania tych zasad – kogoś, kto rozumie zarówno technologię, jak i emocje, jakie jej towarzyszą. Może pytanie nie brzmi już: jak ograniczyć technologię w życiu młodych ludzi. Może ważniejsze jest: jak być z nimi w świecie, którego sami dopiero się uczymy – jako rodzice i nauczyciele?

Marta Piekarska
– nauczyciel początkujący



Wieloaspektowość problemu

Współczesne dzieci dorastają w świecie, w którym telefon i media społecznościowe są czymś naturalnym i powszechnym. To przestrzeń, w której ludzie funkcjonują na co dzień – komunikują się, budują relacje, tworzą trendy, promują siebie i różne produkty. Dla młodych osób jest to często podstawowe narzędzie kontaktu z rówieśnikami oraz źródło informacji. Co więcej, szkoła coraz częściej również zakłada pewien poziom kompetencji cyfrowych i korzystania z technologii.

Z drugiej strony coraz więcej mówi się o negatywnym wpływie nadmiernego korzystania z telefonu – o rozproszeniu uwagi, uzależnieniach, trudnościach w koncentracji czy obniżeniu dobrostanu psychicznego. Rodzice stają więc przed wyzwaniem znalezienia równowagi między tymi dwoma rzeczywistościami.

Z perspektywy mamy kluczowe wydaje mi się podejście świadome i elastyczne. Nie chodzi o całkowite odcięcie dziecka od technologii, ale o mądre towarzyszenie mu w jej poznawaniu. Ważne jest



dostosowanie dostępu do wieku, etapu rozwoju i indywidualnych potrzeb dziecka, a także uważna obserwacja – na ile telefon staje się narzędziem, a na ile zaczyna przejmować kontrolę.

Istotne jest również budowanie w dziecku umiejętności krytycznego myślenia, regulowania własnego czasu oraz rozumienia, czym jest świat online – ze wszystkimi jego zaletami, ale i zagrożeniami. Ostatecznie celem nie jest zakaz, lecz przygotowanie młodego człowieka do świadomego i odpowiedzialnego funkcjonowania w cyfrowej rzeczywistości.

Kluczowym pytaniem wydaje się to, na ile świat dorosłych nadąża za rozwojem technologii i potrafi mądrze dostosować ją do wymagań, które dziś stawiane są dzieciom – zarówno w obszarze edukacyjnym, jak i społecznym. Dzieci funkcjonują w rzeczywistości, w której relacje rówieśnicze często przenoszą się do świata online: spotykają się na platformach, grają razem, komunikują się poprzez media cyfrowe. Tego nie da się całkowicie oddzielić ani zignorować. Jednocześnie bardzo ważne jest rozgraniczenie tych dwóch perspektyw – świata cyfrowego i realnego – oraz świadome zarządzanie ich proporcjami.

Z perspektywy nauczyciela pracującego z najmłodszymi dziećmi, szczególnie na etapie edukacji przedszkolnej, kluczowe znaczenie ma rozwój poprzez bezpośrednie relacje i doświadczenia. To czas, w którym

dziecko powinno przede wszystkim uczyć się poprzez kontakt z drugim człowiekiem: rozmowę, zabawę, wspólne czytanie, budowanie więzi. Zastępowanie tej obecności telefonem – nawet w dobrej wierze – może prowadzić do ograniczenia naturalnego rozwoju kompetencji językowych i społecznych. Dobrym przykładem są dzieci z doświadczeniem migracji, np. z Ukrainy. Rozumiem, że rodzice często sami uczą się języka i próbują wspierać dziecko, wykorzystując dostępne narzędzia, takie jak telefon czy nagrania słów. Jednak z obserwacji wynika, że dziecko najefektywniej przyswaja język poprzez żywą interakcję – rozmowę, wspólne działania, kontekst sytuacyjny – a nie bierne słuchanie czy oglądanie treści. Dlatego tak ważne jest, aby technologia nie zastępowała relacji, lecz była jedynie ich uzupełnieniem. Najmłodsze dzieci uczą się przede wszystkim poprzez doświadczenie i obecność drugiego człowieka – i tego nie da się w pełni odtworzyć za pomocą ekranu.

Czy same zakazy, ograniczenie dostępu do telefonów wystarczą? Z pewnością nie są dostatecznym rozwiązaniem. Jeśli dochodzimy do momentu, w którym trzeba coś zakazywać, to często oznacza, że pewna granica została już wcześniej przekroczona. Dlatego kluczowe jest działanie wyprzedzające – umiejętność reagowania zanim pojawi się problem. Chodzi o świadome zarządzanie obecnością technologii w życiu dziecka i stopniowe wprowadzanie zasad, które budują tzw.

higienę cyfrową. To podejście polega na tym, by być „trzy kroki przed” – obserwować, wspierać i regulować korzystanie z telefonu, zanim stanie się ono nadmierne lub szkodliwe.

Jednocześnie uważam, że wzorem niektórych krajów zasadne byłoby wprowadzenie zakazu korzystania z telefonów komórkowych na terenie placówek edukacyjnych, szczególnie na wczesnych etapach nauczania. Szkoła i przedszkole powinny być przestrzenią rozwoju twórczego, a nie odtwórczego. To tam dzieci mają dostęp do wiedzy przekazywanej przez nauczyciela, uczą się ją rozumieć, przetwarzać i wykorzystywać w praktyce – bez potrzeby ciągłego sięgania po telefon w celu jej weryfikowania. Co więcej, obecność telefonów znacząco wpływa na relacje społeczne. Zamiast budować kontakt z drugim człowiekiem, dzieci często skupiają się na ekranie – nie nawiązują rozmów, nie obserwują otoczenia, nie uczą się reagowania na emocje i zachowania innych. Czas spędzony w placówce edukacyjnej powinien być przede wszystkim czasem realnych interakcji, które są fundamentem rozwoju społecznego i emocjonalnego. Dlatego ograniczenie telefonów w tym środowisku nie jest wyłącznie kwestią dyscypliny, ale przede wszystkim świadomego wspierania rozwoju dziecka.

Moje działania w tym zakresie wpisują się w zalecenia m.in. Światowej Organizacji Zdrowia oraz Amerykańskiej Akademii Pediatrii, które podkreślają, że

kluczowe jest stopniowe, kontrolowane i relacyjne (a nie pasywne) korzystanie z mediów. Dobrą praktyką w pracy z małym dzieckiem jest stopniowe i świadome wprowadzanie technologii. W mojej codziennej pracy staram się ograniczać kontakt dzieci z ekranami do minimum – w przedszkolu nie oglądam bajek i nie korzystam z telefonów w obecności dzieci, ponieważ wiem, jak duże znaczenie ma dla nich obserwacja dorosłych. Jeśli korzystam z technologii, to w sposób celowy i bardzo ograniczony – głównie do prezentowania krótkich materiałów edukacyjnych. Zawsze dostosowuję ich długość do możliwości skupienia uwagi dzieci, a oglądanie nie jest bierne – często zatrzymuje film, aby porozmawiać, zadać pytania i nawiązać kontakt wzrokowy z dziećmi. Moim celem jest przede wszystkim wspieranie rozwoju relacji, komunikacji i aktywnego poznawania świata. Technologia nie zastępuje u mnie bezpośrednich doświadczeń ani kontaktu z drugim człowiekiem – może być jedynie dodatkiem, wykorzystywanym w sposób świadomy i odpowiedzialny.

Aleksandra Furman
nauczyciel wychowania
przedszkolnego
Przedszkole Publiczne nr 10



**UZASADNIENIE
MINISTERSTWA
EDUKACJI
NARODOWEJ**

DOTYCZĄCE NOWEJ USTAWY

UZASADNIENIE

Potrzeba i cel wydania ustawy

Korzystanie z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych w szkołach jest zagadnieniem ważkim społecznie. Aktualnie warunki wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych na terenie szkoły publicznej są regulowane w statucie szkoły, a ich przestrzeganie jest obowiązkiem ucznia, co wynika z art. 99 pkt 4 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2025 r. poz. 1043, z późn. zm.), zwanej dalej „ustawą – Prawo oświatowe”.

Nie ulega wątpliwości, że uzależnienie dzieci i młodzieży, które jest zjawiskiem coraz częstszym (71 % młodych ludzi ankietowanych w Diagnozie Młodzieży 2026 wskazało, że czują, że są uzależnieni od telefonów komórkowych – P. Rabiej (red.), *Diagnoza Młodzieży 2026*, Warszawa 2026, <https://www.gov.pl/attachment/947513a7-db19-446d-b9ea-774dcf631333> (dostęp: 18 marca 2026 r.), s. 7), ma negatywny wpływ na wyniki edukacyjne uczniów. Potwierdzają to inne badania naukowe. Badania prowadzone przez Uniwersytet Stanforda i Mental Health Foundation wykazały, że nadmierna ekspozycja na urządzenia mobilne u dzieci prowadzi do zwiększonych wahań nastroju, problemów z koncentracją i większego ryzyka depresji. To zaś prowadzi do wycofania społecznego i pogorszonego funkcjonowania emocjonalnego w grupie rówieśniczej. Podobny wniosek płynie z raportu OECD z 2024 r., w którym wykazano, że uczniowie deklarowali problemy z koncentracją, opóźnienia w realizacji zadań oraz niższe poczucie przynależności do społeczności szkolnej w sytuacji korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych w trakcie zajęć edukacyjnych (OECD, *Students, digital devices and success*, https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2024/05/students-digital-devices-and-success_621829ff/9e4c0624-en.pdf; dostęp: 18 marca 2026 r.).

Fakt, że telefony komórkowe i inne urządzenia elektroniczne są dla szkół problemem, znajduje z kolei swoje odzwierciedlenie chociażby w wynikach badania przeprowadzonego w 2023 r. przez Pew Research Center. Tam, aż 72 % nauczycieli w szkołach średnich (*high schools*) zadeklarowało, że rozproszenie uwagi uczniów powodowane korzystaniem z telefonów komórkowych jest poważnym problemem (Pew Research Center, *72% of U.S. high school teachers say cellphone distraction is a major problem in the classroom*, <https://www.pewresearch.org/short-reads/2024/06/12/72-percent-of-us-high-school-teachers-say-cellphone-distraction-is-a-major-problem-in-the-classroom/>; dostęp: 18 marca 2026 r.).

Obecny stan prawny powoduje, że odpowiedzialność w zakresie ustalania zasad korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych na terenie szkoły jest scedowana na szkoły. To rozwiązanie nie jest w pełni efektywne, ponieważ nawet w szkołach prowadzonych przez jeden organ mogą obowiązywać różne, odmienne regulacje w tym zakresie. Tymczasem, wprowadzenie regulacji centralnych (ustawowych) „mogłoby stanowić prawne umocowanie dla działań szkoły” i „przyczyniłoby się do skuteczniejszej egzekucji zasad i eliminacji poczucia osamotnienia wśród dyrektorów i nauczycieli w zmaganiach z tym problemem (wyrażających opinię, że są w tej „walce” pozostawieni samym sobie)” (M. Koss-Goryszewska, M. Ostaszewski, F. Purgał, *Główne wnioski z badań i możliwe scenariusze działań w zakresie regulacji dotyczących urządzeń mobilnych w środowisku szkolnym*, Warszawa 2025, s. 5).

Co ważne, przeprowadzony w marcu 2025 r. sondaż Fundacji Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS) wykazał, że aż 71 % respondentów preferuje, aby „we wszystkich szkołach w Polsce obowiązywały takie same zasady dotyczące korzystania przez uczniów ze smartfonów”. Za utrzymaniem obecnej regulacji (autonomiczna decyzja każdej szkoły lub placówki) opowiedziało się zaś jedynie 25 % badanych (Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej, *Zakaz korzystania ze smartfonów w szkołach*, https://www.cbos.pl/PL/publikacje/news_tekst.php?nr=8/2025; dostęp: 18 marca 2026 r.). To zatem jasno pokazuje, że Polacy preferują, aby regulacje dotyczące korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych zostały ustalone na poziomie centralnym, co uzasadnia procedowanie niniejszego projektu ustawy.

Wprowadzony w innych państwach zakaz korzystania z telefonów komórkowych w szkołach wywarł pozytywny wpływ na uczniów, ich relacje społeczne oraz wyniki edukacyjne. Potwierdzeniem tego są wyniki między innymi następujących badań:

- 1) A. Sungu i in., *Removing Phones from Classrooms Improves Academic Performance*, 2025, z którego wynika, że wprowadzenie zakazu korzystania z telefonów komórkowych: zmniejsza częstotliwość rozmów między uczniami i innych zachowań zakłócających zajęcia, prowadzi do rzadszego korzystania z telefonów nie tylko przez uczniów, ale i przez nauczycieli, jak również tworzy poczucie wśród nauczycieli, że uczniowie są bardziej zaangażowani w czasie zajęć;
- 2) P. Beneito, Ó. Vicente-Chirivella, *Banning mobile phones in schools: evidence from regional-level policies in Spain*, „Applied Economics Analysis” 2022, nr 30(90),

w którym analizowano skutki wprowadzenia omawianego zakazu w dwóch hiszpańskich regionach (Galicji i Kastylii-La Manchy). Badanie wykazało poprawę wyników uczniów w testach PISA – w Galicji wzrost ten był ekwiwalentem 0,6–0,8 roku nauki w matematyce oraz około 0,72 do niemal jednego roku nauki w naukach przyrodniczych, jak również obniżenie liczby zgłaszanych przypadków nękania o kilkanaście procent;

- 3) L.-P. Beland, R. Murphy, *Ill Communication: Technology, distraction & student performance*, „Labour Economics” 2016, vol. 41, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0927537116300136> (dostęp: 18 marca 2026 r.), które, po zbadaniu wyników edukacyjnych uczniów z 4 brytyjskich miast wykazało, że po wprowadzeniu zakazu korzystania z telefonów komórkowych w szkołach zwiększają się wyniki edukacyjne uczniów, w szczególności tych, którzy wcześniej osiągnęli słabe wyniki;
- 4) R.S. Melattinkara, *Smart Devices in Classrooms and Academic Performance: A Causal-Comparative Study of Academic Performance at Los Angeles Area High Schools*, 2021 (rozprawa doktorska; abstrakt dostępny tu: [https://eric.ed.gov/?q=ipad&ff1=eduHigh+Schools&ff2=locCalifornia+\(Los+Angeles\)&id=ED642154](https://eric.ed.gov/?q=ipad&ff1=eduHigh+Schools&ff2=locCalifornia+(Los+Angeles)&id=ED642154); dostęp: 18 marca 2026 r.), które przeprowadziło badania w szkołach w Los Angeles dotyczące wpływu korzystania z telefonów komórkowych podczas zajęć z matematyki i języka angielskiego (języka ojczystego w USA). Z badań wynika, że korzystanie z telefonów komórkowych podczas tych zajęć miało negatywny wpływ na wyniki edukacyjne badanych licealistów;
- 5) S. Abrahamsson, *Smartphone Bans, Student Outcomes and Mental Health*, „Discussion Paper Series in Economics” 2024, nr 1, Norwegian School of Economics, https://ideas.repec.org/p/hhs/nhheco/2024_001.html (dostęp: 18 marca 2026 r.), które skupiało się głównie na uczennicach i które udowodnia, że wprowadzenie omawianego zakazu nie tylko obniża poziom dręczenia (*bullying*), ale też zwiększa średnią ocen uczennic;
- 6) E. Bar i in., *Student perspectives on banning mobile phones in South Australian secondary schools: A large-scale qualitative analysis*, „Computers in Human Behavior” 2025, nr 167, które przeprowadziło badanie ankietowe wśród 1549 uczniów z australijskich szkół. W ankietach uczniowie wskazywali, że po wprowadzeniu zakazu

odczuwają pozytywny wpływ na ich relacje społeczne „twarzą w twarz”, zdrowie oraz zaangażowanie podczas zajęć edukacyjnych.

Decyzja o przygotowaniu projektu ustawy znajduje uzasadnienie nie tylko w wynikach badań naukowych obrazujących pozytywny wpływ zakazu korzystania z telefonów komórkowych na uczniów, ale również w badaniach sondażowych przeprowadzonych w 2025 r. w Polsce.

Przywoływany już wcześniej wynik sondażu Centrum Badania Opinii Społecznej (Centrum Badania Opinii Społecznej, Zakaz korzystania ze smartfonów w szkołach, https://www.cbos.pl/PL/publikacje/news_tekst.php?nr=8/2025; dostęp: 18 marca 2026 r.) wskazuje bowiem następujące wyniki odpowiedzi respondentów na pytanie: „Czy, Pana(i) zdaniem, w szkołach i placówkach oświatowych powinien być zakaz używania smartfonów czy też nie powinno być takiego zakazu?”:

- 1) zdecydowanie tak – 47 %;
- 2) raczej tak – 26 % (łącznie odpowiedzi pozytywne: 73 %);
- 3) trudno powiedzieć – 6 %;
- 4) raczej nie – 14 %;
- 5) zdecydowanie nie – 7 % (łącznie odpowiedzi negatywne: 21 %).

Podobne wyniki przedstawia sondaż IBRiS na zlecenie „Rzeczypospolitej” przeprowadzony w kwietniu 2025 r. (J. Ćwiek-Świedcka, *Sondaż: Polacy popierają zakaz smartfonów w szkole*, <https://www.rp.pl/edukacja/art42205651-sondaz-polacy-popieraja-zakaz-smartfonow-w-szkole>; dostęp: 18 marca 2026 r.). Odpowiedzi respondentów na pytanie: „Czy używanie przez uczniów telefonów komórkowych w szkołach powinno być zakazane?” kształtowały się następująco:

- 1) zdecydowanie tak – 37,8 %;
- 2) raczej tak – 21,8 % (łącznie odpowiedzi pozytywne: 59,6 %);
- 3) nie wiem – 12,7 %;
- 4) raczej nie – 13,9 %;
- 5) zdecydowanie nie – 13,8 % (łącznie odpowiedzi negatywne: 27,7 %).

Biorąc pod uwagę przywołane wyżej wyniki badań oraz sondaży, zdecydowano o przygotowaniu niniejszego projektu ustawy.

Rzeczywisty stan w dziedzinie, która ma być unormowana

aktualnie warunki wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych na terenie szkoły publicznej są regulowane w statucie szkoły, a ich przestrzeganie jest obowiązkiem ucznia, co wynika z art. 99 pkt 4 ustawy – Prawo oświatowe. W zakresie szkół niepublicznych natomiast art. 172 ust. 2 ustawy – Prawo oświatowe odnoszący o wymaganej zawartości statutów takich szkół nie zawiera punktu dotyczącego noszenia i korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych, co pozwala szkołom niepublicznym regulować to zagadnienie swobodnie.

Ministerstwo Edukacji Narodowej nie zbiera danych, w ilu szkołach (szczególnie podstawowych) obecnie jest wprowadzony zakaz korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych, a w ilu warunki te zostały określone bardziej liberalnie. W szczególne badania naukowe pozwalają jednak oszacować, że odsetek szkół z całkowitym zakazem korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych przekracza połowę szkół w Polsce (jeden z raportów wskazuje, że odsetek ten to „niemal 60 %” – zob. K. Łomb, A. Książ (red.), *Kompetencje przyszłości w czasach cyfrowej dysrupcji. Studium wzwań dla Polski w perspektywie roku 2030*, Warszawa 2019, s. 39).

Przewidywane skutki prawne, w tym różnice między dotychczasowym a projektowanym stanem prawnym

Przewiduje się wprowadzenie następujących regulacji:

– dodanie w rozdziale 5 ustawy – Prawo oświatowe (dotyczącym szkół publicznych), po art. 98 nowego art. 98a. W tym artykule zostaną określone:

- a) w przypadku szkół podstawowych dla dzieci i młodzieży oraz szkół artystycznych realizujących kształcenie ogólne w zakresie szkoły podstawowej:
 - zakaz korzystania przez uczniów z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych umożliwiających porozumiewanie się na odległość lub rejestrowanie obrazu lub dźwięku podczas pobytu na terenie szkoły oraz
 - obowiązek określenia w statucie szkoły warunków wnoszenia na teren szkoły telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych umożliwiających porozumiewanie się na odległość lub rejestrowanie obrazu lub dźwięku,

b) w przypadku szkół podstawowych dla dorosłych, szkół ponadpodstawowych oraz pozostałych szkół artystycznych – obowiązek określenia w statucie szkoły warunków albo zakazu korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych umożliwiających porozumiewanie się na odległość lub rejestrowanie obrazu lub dźwięku podczas pobytu na terenie szkoły oraz warunków wnoszenia telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych umożliwiających porozumiewanie się na odległość lub rejestrowanie obrazu lub dźwięku na teren tej szkoły, z uwzględnieniem wyjątków, o których mowa w lit. c,

c) wyjątki od zakazu, o którym mowa w lit. a i b, stosowane, gdy:

– nauczyciel wyrazi zgodę na skorzystanie z telefonu komórkowego lub innego urządzenia elektronicznego umożliwiającego porozumiewanie się na odległość lub rejestrowanie obrazu lub dźwięku z powodów dydaktyczno-wychowawczych,

– dyrektor szkoły, w formie pisemnej, wyrazi zgodę, aby uczeń ze względu na chorobę, niepełnosprawność lub inne szczególne potrzeby mógł korzystać z telefonu komórkowego lub innego urządzenia elektronicznego umożliwiającego porozumiewanie się na odległość lub rejestrowanie obrazu lub dźwięku podczas pobytu na terenie szkoły,

– wystąpi bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia osób przebywających na terenie szkoły,

d) negatywne konsekwencje za naruszenie powyższych warunków lub zakazów. Szkoła będzie stosowała:

– działania wychowawcze służące kształtowaniu postaw i właściwego zachowania uczniów lub

– kary, o których mowa w art. 98 ust. 1 pkt 19 ustawy – Prawo oświatowe (kary określone w statucie szkoły).

W związku z zastosowaniem powyższych działań lub kar będzie możliwe, na zasadach ogólnych, obniżenie oceny zachowania (jako że przestrzeganie warunków i zakazów obowiązujących w szkole jest jednym z kryteriów ustalania oceny zachowania),

- e) przepis gwarantujący odpowiednie stosowanie ww. norm w szkołach artystycznych realizujących kształcenie ogólne w zakresie szkoły podstawowej i liceum ogólnokształcącego.

W sposób praktycznego egzekwowania zakazu nie jest materia ustawową i jest pozostawiony do autonomicznej decyzji danej szkoły. Każda szkoła wie najlepiej, czy w jej przypadku sprawdzą się np. półki, tzw. kieszonki na telefony czy inne rozwiązania, które są przyjęte w danej szkole.

Zakaz obejmuje uczniów. Nie obejmuje natomiast nauczycieli i innych pracowników szkół;

3) dodanie w art. 98 w ust. 1 ustawy – Prawo oświatowe, po pkt 17 nowego pkt 17a wskazującego, że w statucie szkoły:

- a) w przypadku szkół podstawowych dla dzieci i młodzieży oraz szkół artystycznych realizujących kształcenie ogólne w zakresie szkoły podstawowej – określa się warunki wnoszenia na teren szkoły telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych umożliwiających porozumiewanie się na odległość lub rejestrowanie obrazu lub dźwięku podczas pobytu na terenie tej szkoły,

- b) w przypadku szkół podstawowych dla dorosłych, szkół ponadpodstawowych, szkół artystycznych realizujących kształcenie ogólne w zakresie liceum ogólnokształcącego i szkół artystycznych realizujących wyłącznie kształcenie artystyczne – określa się warunki lub zakaz korzystania przez uczniów z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych umożliwiających porozumiewanie się na odległość lub rejestrowanie obrazu lub dźwięku podczas pobytu na terenie tej szkoły oraz warunki wnoszenia przez uczniów telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych umożliwiających porozumiewanie się na odległość lub rejestrowanie obrazu lub dźwięku na teren szkoły.

Dodanie tego przepisu jest konsekwencją wprowadzenia art. 98a ustawy – Prawo oświatowe służy uspołnieniu projektowanego aktu prawnego;

4) uchylenie w art. 99 ustawy – Prawo oświatowe pkt 4, co jest konsekwencją ww. zmian. Obecnie art. 99 pkt 4 ustawy – Prawo oświatowe przewiduje bowiem, że warunki wnoszenia korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych na terenie szkoły są określone w statucie szkoły. Skoro wprowadza się nowy przepis na poziomie ustawowym dotyczący zakazu oraz warunków wnoszenia i korzystania z telefonu komórkowego i innych

urządzeń elektronicznych, konieczne jest uchylenie punktu odmiennie regulującego ww. zagadnienie;

4) dodanie w art. 172 w ust. 2 ustawy – Prawo oświatowe, po pkt 5 nowego pkt 5a wskazującego, że w statucie szkoły niepublicznej określa się warunki wnoszenia przez uczniów na teren szkoły telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych umożliwiających porozumiewanie się na odległość lub rejestrowanie obrazu lub dźwięku oraz warunki albo zakaz korzystania przez uczniów z tych telefonów komórkowych i urządzeń podczas pobytu na terenie tej szkoły, z tym że statut szkoły ma uwzględniać wyjątki, o których mowa w regulacji dla szkół publicznych określonej w art. 98a ust. 2 ustawy – Prawo oświatowe.

Projektowana ustawa wejdzie w życie z dniem 1 września 2026 r. Projekt ustawy będzie zawierał przepis przejściowy umożliwiający odpowiednio szkołom i placówkom, w których funkcjonują szkoły, oraz zespołom szkół i placówek dostosowanie swoich statutów do dnia 31 października 2026 r.

Przewidywane skutki społeczne, gospodarcze i finansowe

Zgodnie z pierwszym rozdziałem uzasadnienia, zaprezentowane badania naukowe pokazują pozytywny wpływ wprowadzanego zakazu na uczniów, ich zdrowie, wyniki edukacyjne oraz relacje społeczne. Wpływ projektu ustawy na obywateli (uczniów) będzie zatem pozytywny, biorąc pod uwagę wyniki zaprezentowanych badań.

Jedno z przywołanych badań opisywało również to, że zakaz korzystania z telefonów i innych urządzeń elektronicznych umożliwiających porozumiewanie się na odległość lub rejestrowanie obrazu lub dźwięku dla uczniów miał również wpływ na nauczycieli, którzy rzadziej korzystali z własnych urządzeń elektronicznych.

Projekt ustawy zdejmie ponadto ze szkół odpowiedzialność za ustalanie warunków korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych umożliwiających porozumiewanie się na odległość lub rejestrowanie obrazu lub dźwięku we własnym statucie, co mogło rodzić spory wewnątrz społeczności szkolnych. Wprowadzenie centralnego zakazu pozwoli na to, aby społeczności szkolne nie musiały samodzielnie ustalać tych warunków. To przyczyni się „do skuteczniejszej egzekucji zasad i eliminacji poczucia osamotnienia wśród dyrektorów i nauczycieli w zmaganiach z tym problemem” (M. Koss-Goryszewska, M. Ostaszewski, F. Purgał, Główne wnioski z badań i możliwe scenariusze działań w zakresie regulacji dotyczących urządzeń mobilnych w środowisku szkolnym, Warszawa 2025, s. 5).

Przewiduje się ponadto, że ze względów zdrowotnych uczeń będzie mógł skorzystać z telefonu komórkowego. Z tego względu nie wystąpi zagrożenie, że rodzice nie będą mieli kontaktu ze swoimi dziećmi w razie nagłej potrzeby zdrowotnej. Tak samo, nauczyciel będzie mógł wyrazić zgodę na skorzystanie z urządzenia z powodów dydaktyczno-wychowawczych. Jednym z powodów wychowawczych z całą pewnością może być nagła konieczność kontaktu z rodzicem. Nic nie stoi ponadto na przeszkodzie kontaktowi z rodzicem za pośrednictwem np. telefonu w sekretariacie szkoły.

Projekt ustawy wpłynie na uczniów z niepełnosprawnościami w taki sam sposób, jak na pozostałych uczniów. Warto w tym miejscu wskazać, że jeden z dwóch przewidzianych wyjątków od wprowadzanego zakazu będzie dotyczył konieczności umożliwienia uczniowi korzystania z telefonu komórkowego lub innego urządzenia elektronicznego z powodu choroby, niepełnosprawności lub innych szczególnych potrzeb. Projekt ustawy nie wpływa na sytuację osób starszych.

Skutki społeczne wprowadzanych regulacji będą zatem pozytywne, jako że pozytywnie wpłyną na zdrowie, relacje społeczne i wyniki edukacyjne uczniów (dzieci i młodzieży, których ochrona jest obowiązkiem Rzeczypospolitej Polskiej).

Projekt ustawy nie wywołuje istotnych skutków gospodarczych.

Projekt ustawy nie generuje ponadto skutków finansowych.

Oświadczenia końcowe

Nie zakłada się wydawania aktów wykonawczych do projektu ustawy.

Projekt wpływa na sektor małych i średnich przedsiębiorstw jedynie pośrednio, przez nałożenie na szkoły lub placówki działające w systemie oświaty, w tym niepubliczne, które małe lub średnie przedsiębiorstwa mogą prowadzić, obowiązku w zakresie uregulowania w statucie szkoły niepublicznej warunków wnoszenia oraz warunków albo zakazu korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych na ich terenie. Projekt nie zawiera natomiast przepisów określających zasady podejmowania, wykonywania lub zakończenia działalności gospodarczej.

Stosownie do art. 5 ustawy z dnia 7 lipca 2005 r. o działalności lobbingskiej w procesie stanowienia prawa (Dz. U. z 2025 r. poz. 677, z późn. zm.) projekt ustawy został zamieszczony w Biuletynie Informacji Publicznej, na stronie podmiotowej Rządowego Centrum Legislacji, w serwisie Rządowy Proces Legislacyjny.

Przedmiot projektowanej regulacji nie jest objęty prawem Unii Europejskiej.

Projektowana ustawa nie podlega notyfikacji zgodnie z trybem przewidzianym w przepisach dotyczących sposobu funkcjonowania krajowego systemu notyfikacji norm i aktów prawnych.

Projekt ustawy nie wymagał przedstawienia właściwym instytucjom i organom Unii Europejskiej, w tym Europejskiemu Bankowi Centralnemu, celem uzyskania opinii, dokonania powiadomienia, konsultacji albo uzgodnienia projektu.

Projektowane przepisy są zgodne z zasadami proporcjonalności, uzasadnionego i niedyskryminującego charakteru, w szczególności nie zawierają regulacji, które wprowadzałyby dyskryminację ze względu na wiek, płeć, orientację seksualną, obywatelstwo, miejsce zamieszkania czy jakąkolwiek inną przyczynę.

Odnosząc się do § 12 pkt 1 załącznika do rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 20 czerwca 2002 r. w sprawie „Zasad techniki prawodawczej” (Dz. U. z 2026 r. poz. 300), należy stwierdzić, że projekt ustawy uwzględnia regulacje, w stosunku do których nie ma możliwości, aby mogły być podjęte za pomocą alternatywnych środków.

AUDIOBOOK

NORBERTA

ŻYŁY

W kwietniu opowiadam o wrażeniach po odsłuchaniu audiobooka Norberta Żyły pod tytułem „Życie dla brudnego rózu”. Na wstępie już mogę powiedzieć, że z każdym kolejnym fragmentem trudno było przestać słuchać. Czytał Marcin Thum. Potrafi zatrzymać słuchacza przy książce, która porusza w sposób wielowymiarowy nie tylko temat samego alkoholizmu i drogi, której doświadcza człowiek mierzący się z nim, ale również wyobcowania. Spotkanie z tą publikacją, to ponad cztery godziny odkrywania wymiaru społecznego, psychologicznego wcześniej wspomnianej problematyki.

Norbert Żyła jest dziennikarzem związanym z mediami od 2010 roku. Specjalizuje się w tematyce kultury, show-biznesu i lifestyle'u. Ma na koncie wiele recenzji, opinii oraz wywiadów. Pracował między innymi dla Ringier Axel Springer Polska, TVN oraz Grupy Agora. Praca dziennikarza pomogła mu w wypracowaniu warsztatu literackiego. Teraz chciałabym Was zatrzymać na moment przy jego książce, z której miałam okazję wysłuchać. Jest to moje pierwsze spotkanie z twórczością



tego autora i już mam nadzieję, że nie ostatnie.

Nie po raz pierwszy jednak spotykam się z literaturą, która porusza temat alkoholizmu. Wspominam do tej pory książkę Katarzyny Znańskiej-Kozłowskiej pod tytułem „Fałszywa przyjaciółka”. Przy tej lekturze czytelnik również miał okazję poznać wymiar psychologiczny choroby alkoholowej. Autorka jednak zwracała uwagę na to, że alkoholizm dotykający dobrze usytuowanych ludzi, a tym bardziej kobiety stawał się tematem tabu. W publikacji Norberta Żyły tego nie odnalazłam. Ale warto zwrócić uwagę na fragmenty, w których bohater/narrator opowiada czytelnikowi, że w świecie dziennikarzy nie brakuje okazji, by się napić. W książce Znańskiej-Kozłowskiej obserwujemy, jak alkohol powoli sprawia, że rozpada się życie, z punktu widzenia bohaterki i jej bliskich. Z audiobooka Norberta Żyły poznajemy także ten wyniszczający wymiar zjawiska, ale także dokładniej przygląda-

my się mierzeniu się z nałogiem i terapii. Zaciekawiała mnie ta książka, ponieważ chętnie sięgam po publikacje, których bohaterem jest dziennikarz. Ten zawód nie jest zaprezentowany kolorowo w audiobooku „Życie dla brudnego rózu”. Wykonywanie go wystawia człowieka na ogromny stres. Dziennikarze spotykają się także często z hejtem. I tutaj wkracza do historii alkohol, który sprawia, że człowiek nabiera pewności siebie. Momentami nawet pozwala wykonywać ten zawód o wiele lepiej. Czy jest takim fałszywym przyjacielem, jak to było w książce Katarzyny Znańskiej-Kozłowskiej?

Narracja pierwszoosobowa sprawia, że słuchacz, czytelnik bardziej może zbliżyć się do głównego bohatera. Poznać świat jego oczami. Poznajemy nie tylko jego historię, ale również opowieść o innych uczestnikach terapii. Dowiadujemy się, jakie targają nim rozterki, jakie ma pragnienia, jak postrzega siebie. Język narracji jest barwny, a przy tym naturalny. To mieszanka języka literackiego z potocznym, zdarza się, że pojawiają się wulgaryzmy, które podkreślają emocjonalność treści. Skala ich obecności jest wyważona. Historia staje się bardziej autentyczna. Nie wyjaśniłam do tej pory samego tytułu. Dlaczego „Życie dla brudnego rózu”? Odpowiedź łatwo odnajdziemy w publikacji. Gdy bohater pije, to świat staje się różowy. Bardziej kolorowy. A ludzie skąpani w brudnym rózu, to właśnie alkoholicy. Poruszanie samego tematu uzależnienia od alkoholu jest bardzo ważne. Nie po to, by wychwalać czy piętnować. A po to, by zrozumieć drugiego człowieka. Zrozu-

mieć z czym się mierzy. Książka może stać się pretekstem do dialogu na tematy niełatwe.

W tej historii jest bardzo rozwinięty aspekt psychologiczny, przeżywanie emocji, które zdaje się być trudniejsze na trzeźwo. Nie zabrakło tematu tożsamości. Pojawia się też wątek homoseksualizmu, który – pomimo, że nie jest czymś nowym – w dalszym ciągu w wielu środowiskach jest nieakceptowany. Nie odnoszę się tylko do treści historii, ale również do tego, jak ta orientacja seksualna jest postrzegana współcześnie.

Audiobook pod tytułem „Życie dla brudnego rózu” jest ciekawy. Wywołuje refleksję, co bardzo lubię w książkach. Pozostaje w pamięci na długo dzięki treści i formie. Polecam na długie nie tylko wiosenne dni i wieczory. Wsłuchaj się w historię lub ją przeczytaj.

Edyta Rauhut



Widowisko taneczne Pracowni Tańca i Kultury Etnicznej pt. „Wspominamy naszą baśń”
pod kierunkiem artystycznym Justyny Kozłowskiej i Donaty Liszczak

fot. Kamila Jamioł

