



Porozmawiajmy z nastolatkami o serwisach społecznościowych

Scenariusz rozmowy rodzica z nastoletnim dzieckiem na temat nadużywania mediów społecznościowych i bezpieczeństwa w relacjach online, na podstawie filmu „Dopamina”.

Dowiesz się:

- Jak zacząć rozmowę o mediach społecznościowych.
- Jakie pytania zadawać, by poznać doświadczenia dziecka w sieci.
- Jak rozmawiać o problematycznym korzystaniu z internetu.
- Jak wspólnie ustalić zasady świadomego korzystania z sieci.
- Jak rozpoznawać „zielone” i „czerwone flagi” w relacjach online.

Media społecznościowe są nieodłącznym elementem codzienności młodych ludzi. Dzięki nim nawiązują kontakty, dzielą się doświadczeniami i szukają inspiracji. Ale nadmierne korzystanie z sieci może prowadzić do problemów: pogorszenia relacji rodzinnych, rówieśniczych, obniżenia samooceny, a nawet uzależnienia.

Rozmowy z dziećmi o tych wyzwaniach są dziś jednym z najważniejszych sposobów wsparcia — pomagają rozwijać zdrowe nawyki online i świadomość w relacjach internetowych.

Rozpoczęcie rozmowy

Zaproś dziecko do rozmowy w spokojnym momencie, np. po wspólnym obejrzeniu filmu „Dopamina”. Zaznacz, że nie chodzi o kontrolę, tylko o wzajemne zrozumienie.

Rodzic:

„Cieszę się, że obejrzelіśmy razem film. Jestem ciekaw, jak ty to widzisz. Chcesz chwilę o tym pogadać?”

Wpływ mediów społecznościowych

Rodzic:

„W filmie młodzi mówili, że social media pomagają im radzić sobie ze stresem, nudą albo samotnością. Jak to wygląda u ciebie? Jaką rolę pełnią media społecznościowe w twoim życiu?”

Pozwól dziecku mówić swobodnie. Słuchaj uważnie, nie przerywaj.

Rodzic:

„W filmie było też pokazane, że media społecznościowe są tak zaprojektowane, żeby nas przyciągać i zatrzymywać jak najdłużej. Pamiętasz, jak mówili o dopaminie?”

To taka substancja w mózgu, która daje nam uczucie przyjemności — np. gdy dostajemy lajkę albo nową wiadomość. Dlatego czasem tak trudno oderwać się od telefonu, bo mózg chce jeszcze więcej tych małych 'nagród'.

Masz czasami takie odczucie, że trudno przestać przewijać albo sprawdzać powiadomienia?”

Problematyczne korzystanie z internetu

Rodzic:

„Wiesz, w filmie zwrócono uwagę na to, jak trudno czasem oderwać się od telefonu. Czy ty masz poczucie, że kontrolujesz czas spędzany online? Czy może czasami czujesz, że telefon trochę 'rządzi' tobą?”

Zapytaj bez oceny:

- Czy zdarza ci się siedzieć w social mediach dłużej, niż planowałeś/planowałaś?
- Czy odczuwasz niepokój, gdy długo nie sprawdzasz telefonu?

Bezpieczeństwo w relacjach online — zielone i czerwone flagi

Rodzic:

„W filmie padło ważne zdanie: w relacjach online są 'zielone' i 'czerwone' flagi. Zielone oznaczają bezpieczeństwo — np. rozmowę w normalnym tempie, bez naciskania. Czerwone sygnalizują zagrożenie — jak ktoś jest natarczywy, naciska na spotkania, próbuje coś wymusić.”

Zapytaj:

- Czy spotkałeś/aś się kiedyś z czymś niepokojącym w sieci?
- Jak rozpoznajesz, że ktoś online jest godny zaufania?
- Co robisz, gdy czujesz, że coś jest nie w porządku?

Strategie świadomego korzystania z internetu

Rodzic:

„W filmie pokazano fajne pomysły na mądre korzystanie z internetu: wyłączanie powiadomień, ograniczanie czasu przed ekranem, ustawianie szarego ekranu. Co o tym myślisz? Co mogłoby się sprawdzić u ciebie?”

Po rozmowie zaproponuj ustalenie wspólnych zasad:

- Ile czasu dziennie poświęcamy na social media.
- W jakich momentach odkładamy telefon (np. podczas posiłków, rozmów, nauki).
- Umawiamy się na regularne rozmowy o tym, jak nam idzie.

Zakończenie

Rodzic:

„Dzięki za rozmowę. Chcę, żebyś wiedział/a, że zawsze możesz do mnie przyjść z każdym problemem — także tym dotyczącym internetu czy social mediów.

Pamiętaj: prawdziwe relacje w realnym życiu dają największą siłę i satysfakcję. Zawsze możesz na mnie liczyć.”

Pamiętaj!

- Regularna, szczerza rozmowa z dzieckiem buduje zaufanie i bezpieczeństwo.
- Media społecznościowe mogą być wartościowe, ale wymagają mądrego korzystania.
- Rozpoznawanie niepokojących sygnałów w relacjach online pomaga uniknąć zagrożeń i chroni przed manipulacją.
- Wspólne ustalanie zasad wzmacnia więź i uczy odpowiedzialności.
- Twoje wsparcie i uważność są najlepszą ochroną dziecka w cyfrowym świecie.

Przeczytaj:

[Czy media społecznościowe są dla dzieci? Skąd się wzięła granica 13 lat w regulaminach social mediów i czy jest na pewno adekwatna?](#) – artykuł na blogu Fundacji Orange

[Jak zmniejszać ryzyko cyberprzemocy wśród młodych ludzi?](#) – bezpłatna broszura