

ZROZUMIEĆ CYFROWY ŚWIAT DZIECI



OPOWIEŚĆ Z CYKLU
NIEKOŃCZĄCA SIĘ HISTORIA

FUNDACJA hejt
OFF

▶ ▶ ▶ ▶
CZĘŚĆ DRUGA

02

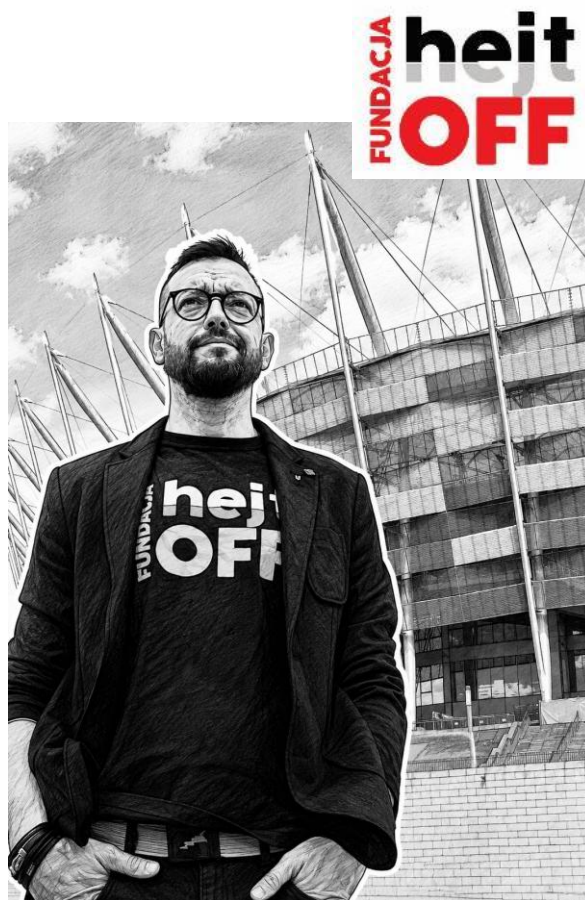
PATRONAT: **adom**
siła w precyzji

O AUTORZE

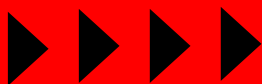
Fundacja Hejt OFF Naszą misją jest tworzenie przestrzeni pełnej szacunku i empatii w cyfrowym świecie. Fundacja Hejt OFF powstała dzięki zaangażowaniu i pasji trojga nauczycieli, którzy swoją codzienną pracą w środowisku edukacyjnym dostrzegli realną potrzebę wprowadzenia zmian w zakresie przeciwdziałania hejtowi i mowie nienawiści. Nasz zespół to grupa praktyków, pasjonatów nowoczesnych technologii, którzy nie tylko rozumieją wyzwania związane z bezpieczeństwem cyfrowym, ale także potrafią przekładać wiedzę na konkretne działania.

O Autorze

Dariusz Nowak, wiceprezes Fundacji Hejt Off, na co dzień nauczyciel historii i informatyki w Publicznej Szkole Podstawowej nr 34 w Radomiu. Szkoleniowiec, prelegent, wychowawca i dumny tata Aleksandra. Od lat prowadzi szkolenia, warsztaty i prelekcje dla nauczycieli oraz dyrektorów szkół w całej Polsce, a także dla środowisk polonijnych w USA, Portugalii czy Australii. Z pasją zajmuje się tematyką bezpieczeństwa w sieci, ochrony wizerunku dzieci w internecie, hejtu oraz zastosowania sztucznej inteligencji w edukacji. Współpracował m.in. z Instytutem Rozwoju Języka Polskiego, szkoląc nauczycieli i edukatorów w ramach międzynarodowych projektów edukacyjnych. Został wyróżniony w liście 100 osób, które miały największy wpływ na rozwój umiejętności cyfrowych w kraju. Jego działania koncentrują się na budowaniu świadomości cyfrowej, odpowiedzialnym korzystaniu z technologii i przeciwdziałaniu mowie nienawiści w sieci. W swojej pracy łączy doświadczenie pedagoga z pasją do nowoczesnych rozwiązań, inspirując nauczycieli i uczniów do bezpiecznego, mądrego korzystania z cyfrowego świata.



**Naszą misją jest tworzenie przestrzeni
pełnej szacunku i empatii w cyfrowym
świecie.**



WSTĘP

Cykl „Zrozumieć cyfrowy świat dzieci” powstał po to, by wyjaśniać zachowania młodzieży w sieci oraz mechanizmy, które wpływają dziś na sposób komunikacji, budowania relacji i postrzegania świata przez młodych ludzi.

Żyjemy w czasach, w których liczy się nie tylko to, co ktoś mówi, ale też jak, kiedy i w jakich emocjach do nas z tym przekazem trafia. **Manipulacja nie zawsze jest oczywista.** Często działa po cichu, przez drobne sugestie, powtarzanie określonych treści i odpowiednie budowanie emocji.

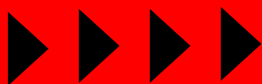
I nie chodzi o to, że ludzie są naiwni czy mało inteligentni. **Każdy z nas ma pewne mechanizmy, które mogą sprawić, że łatwiej uwierzymy w fałszywą lub zmanipulowaną informację.** Wiek, doświadczenie czy wykształcenie mogą pomagać, ale nie dają pełnej odporności.

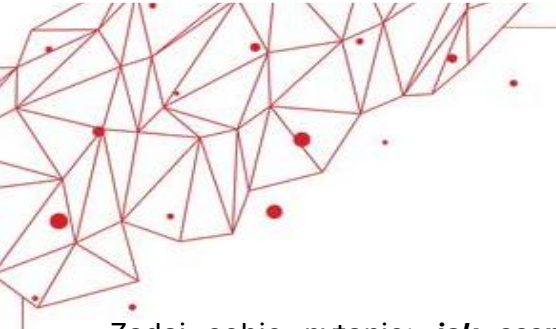
W tej części pokażemy, dlaczego nasz mózg tak łatwo daje się oszukać, jak działają fake newsy i deepfake oraz, co najważniejsze, jak uczyć dzieci rozpoznawania prawdy.

Różnica między dzieckiem a dorosłym nie polega dziś na tym, że ktoś „zna się na komputerach”. Polega na tym, kto potrafi zatrzymać się i zapytać: czy to na pewno prawda? Tej umiejętności, krytycznego myślenia, można i trzeba uczyć.



„Współczesna manipulacja cały czas się „dokształca”. Nie chodzi już o to, co jest napisane, chodzi o to, jak, kiedy i w jakim stanie emocjonalnym to do nas dociera.”





CZY JESTEŚMY ODPORNI?

Zadaj sobie pytanie: ***jak oceniasz swoją odporność na manipulację w porównaniu z innymi?***

Gdy zadajemy to pytanie na sali, prawie nikt nie podnosi ręki przy „jestem łatwiejszy do zmanipulowania niż przeciętny Polak”. Za to zdecydowana większość uważa, że jest bardziej odporna niż inni.

To statystycznie niemożliwe, i właśnie na tym polega pułapka.

CZY TY TEŻ?

większość
z nas myśli
„mnie to nie
dotyczy”

EFEKT PONADPRZECIĘTNOŚCI

Skoro każdy uważa się za odporniejszego od średniej, ktoś musi się mylić. Najczęściej my sami, bo nie widzimy własnych błędów poznawczych.

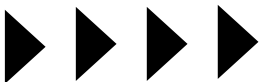
MECHANIZM SPOŁECZNEGO POTWIERDZENIA

Zanim odpowiemy, instynktownie sprawdzamy, co robią inni. To ludzki, biologiczny odruch, i jednocześnie idealna dźwignia dla manipulacji.

POTRZEBA SPÓJNOŚCI

Chcemy, by świat zgadzał się z tym, co już myślimy. Dlatego łatwiej przyjmujemy treści, które potwierdzają nasze przekonania, nawet jeśli są fałszywe.

Większość z nas jest przekonana, że nasze decyzje są rozumne, przemyślane i niezależne. Problem w tym, że to, co myślimy o sobie, nie zawsze pokrywa się z rzeczywistością.



SYSTEM 1, SYSTEM 2

Daniel Kahneman, laureat Nagrody Nobla, opisał dwa sposoby myślenia. System 1 działa szybko, automatycznie i często pod wpływem emocji. System 2 włącza się wtedy, gdy trzeba się zatrzymać, przeanalizować sytuację i podjąć bardziej świadomą decyzję. Na co dzień bardzo często korzystamy z tego pierwszego trybu.

SYSTEM 1

90%

Szybki, intuicyjny i emocjonalny. Dzięki niemu potrafimy reagować niemal natychmiast – zanim jeszcze zdążymy wszystko dokładnie przemyśleć.

SYSTEM 2

10%

Wolny, analityczny, męczący. Włącza się rzadko, bo zużywa dużo energii. To on weryfikuje fakty.

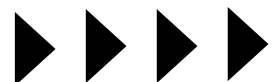
MÓZG

OSZCZĘDZA

Mózg domyślnie wybiera łatwiznę Systemu 1. I właśnie te „otwarte drzwi” wykorzystuje manipulacja

System 1 to nasza ewolucyjna superpotęga, jednak są to jednocześnie drzwi otwarte na manipulację.

Nie chodzi o to, że ludzie są głupi albo mają słaby charakter. Po prostu nasz mózg działa w określony sposób i każdy z nas jest podatny na podobne mechanizmy.





BŁĘDY POZNAWCZE

Manipulacja nie musi nas przekonywać. Wystarczy, że wykorzysta sposób, w jaki nasz mózg domyślnie przetwarza informacje. Oto dwa najgroźniejsze skróty myślowe.

BŁĄD POTWIERDZENIA

Mamy naturalną skłonność do szukania i zapamiętywania informacji, które potwierdzają to, co już wiemy. Czujemy się dobrze, gdy świat zgadza się z naszą głową.

Algorytmy mediów społecznościowych podają nam coraz więcej treści podobnych do tych, które już polubiliśmy. Piękne przy ulubionym artyście, dramatyczne, gdy chodzi o przekonania.

HEURYSTYKA DOSTĘPNOŚCI

Oceniamy prawdopodobieństwo zjawiska na podstawie tego, jak łatwo przychodzą nam do głowy przykłady. W mediach najszybciej rozchodzą się treści dramatyczne, szokujące, budzące gniew.

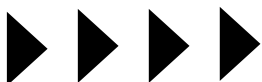
Jeśli rodzic zobaczy w jednym tygodniu cztery negatywne nagłówki o szkole, staje się to dla niego prawdą.

„Uczeń kopnął drzwi i pobił nauczyciela”, 50 000 udostępnień

„Nauczyciel spokojnie prowadzi lekcje od 20 lat” — 10 udostępnień

Nasz mózg liczy
CZĘSTOTLIWOŚĆ TREŚCI, a
nie częstotliwość zdarzeń.

Im częściej widzimy daną narrację, tym bardziej wydaje nam się prawdziwa, nawet jeśli opisuje wyjątek, nie regułę.



STADO I ILUZJA PRAWDY

Efekt stada i oksytocyna. Oksytocyna, hormon „miłości”, ma ciemną stronę: wzmacnia podział na „MY” kontra „ONI”. Gdy czujemy, że należymy do grupy, łatwiej przyjmujemy jej wspólne przekonania bezkrytycznie.

To nie jest tylko kwestia światopoglądu, to niemal **hormonalne uzależnienie od bycia w grupie**. Dezinformacja chętnie buduje wroga: „oni” (system, urzędnicy, media), przeciw „nam” (świadomym).

MY

ŚWIADOMI

VS

ONI

SYSTEM, MEDIA,
"EKSPERCI", SZKOŁA

W
A
Ż
N
E

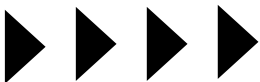
Efekt iluzorycznej prawdy. Mózg nie odróżnia faktu od znajomości. Coś, co usłyszeliśmy 10 razy, brzmi prawdziwie, nawet jeśli za każdym razem ktoś temu zaprzeczał. Mózg po prostu lubi to, co rozpoznaje.

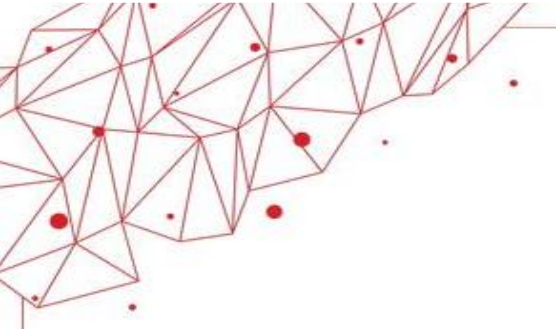
Jeśli algorytm pokaże tę samą treść z 20 różnych kont, mózg sam dośle: „**coś w tym musi być**”. A osoby zmęczone, niewyspane i zestresowane są jeszcze bardziej podatne, bo nie mają energii, by uruchomić System 2.

STOP
I POMYŚL

„Kłamstwo powtórzone tysiąc razy staje się prawdą.”

— słowa przypisywane J. Goebbelsowi; dziś świetnie opisują działanie algorytmów





KLUCZOWE DEFINICJE

Aby rozmawiać o fałszywych treściach, warto je rozróżniać. Nie każda nieprawda to celowy atak - ta różnica jest kluczowa.

MISINFORMACJA

Fałszywe informacje rozpowszechniane **bez intencji szkodenia**, z niewiedzy lub pomyłki. Często „w dobrej wierze”.

DEZINFORMACJA

Fałszywe informacje rozpowszechniane **świadomie**, z intencją wprowadzenia w błąd lub wyrządzenia szkody.

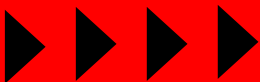
FAKE NEWS

Fałszywe informacje rozpowszechniane **bez intencji szkodenia**, z niewiedzy lub pomyłki. Często „w dobrej wierze”.

DEEPPFAKE

Filmy lub obrazy stworzone przez **sztuczną inteligencję**, zamieniające twarze lub wkładające w usta słowa, których nikt nie wypowiedział.

Najgroźniejsza nie jest pojedyncza nieprawda, lecz mikromanipulacja: małe, niedostrzegalne deformacje prawdy, półprawdy, sugestie, zmanipulowane nagłówki i memy wyrwane z kontekstu.



JAK UCZYĆ PRAWDY?

Krytyczne myślenie to zdolność do analizy, oceny i podważania informacji zanim przyjmiemy ją za prawdę. To kompetencja, której, tak jak czytania, trzeba się nauczyć.

Nie zaczynaj od „nie wierz w internety”. Zaczynij od wspólnego zadawania pięciu prostych pytań przy każdej zaskakującej treści:

KTO? Kto jest autorem? Czy zna się na temacie?

CO? Jaka jest główna teza? Co mówią inni?

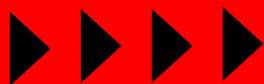
KIEDY? Jaka jest data publikacji? Czy treść jest aktualna?

GDZIE? Gdzie się pojawiła? Wiarygodny portal czy losowa strona?

W JAKIM CELU? Co autor chce osiągnąć - sprzedać, przekonać, wywołać emocje?



Zdjęcie profilowe, „eksperski” ton czy ładna grafika nie są dowodem prawdy. Sprawdź, kim naprawdę jest autor, kiedy opublikował treść i jaki jest jej kontekst czasowy oraz polityczny.



NARZĘDZIA

Dobra wiadomość: na dezinformację nie jesteśmy bezbronni. Tak jak uczymy dzieci zasad ruchu drogowego, możemy wyrobić w nich kilka prostych nawyków, które realnie utrudniają manipulację. Nie chodzi o to, by sprawdzać każdą wiadomość, wystarczy włączać czujność tam, gdzie treść budzi silne emocje albo brzmi zbyt dobrze, by była prawdziwa.

ZASADA 3 ŹRÓDEŁ

- Sprawdź informację w co najmniej 3 niezależnych źródłach.
- Źródła powinny być wiarygodne i renomowane.
- Jeśli tylko jeden portal podaje sensację, to sygnał ostrzegawczy.

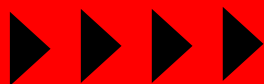
PLATFORMY FACT-CHECKINGOWE

- Demagog.pl, polski fact-checking wypowiedzi i polityki.
- FactCheck.org, międzynarodowe weryfikacje.
- Google Reverse Image, sprawdzanie źródła zdjęć.
- TinEye, czy zdjęcie jest stare, czy nowe



Technologia ograniczy część ryzyka, ale nie zastąpi umiejętności rozpoznawania manipulacji.

Najważniejszym zabezpieczeniem nadal pozostaje rozmowa i świadomość, dziecka oraz dorosłego.



CZERWONE FLAGI

Nie musisz znać się na każdym temacie, by wyczuć manipulację. Wystarczy rozpoznać powtarzalne chwyt. Oto sześć najczęstszych, jeśli widzisz któryś z nich, zapal się **czzerwona lampka**.

RAGE-BAIT

Treść celowo wkurza. Złość = komentarze i udostępnienia, czyli zasięg. Im bardziej Cię zezłości, tym lepiej zarabia.

CLICKBAIT

Nagłówek obiecuje więcej, niż daje treść. „Nie uwierzysz, co się stało...”. Sensacja w tytule, pustka w środku.

FAŁSZYWY AUTORYTET

„Lekarze to ukrywają”, „ekspert ostrzega”, bez nazwiska, instytucji i źródła. Autorytet bez adresu to nie autorytet.

WYBIÓRCZE FAKTY

Dane są prawdziwe, ale wyrwane z kontekstu albo niepełne. Jedna liczba bez tła potrafi powiedzieć dokładnie odwrotnie

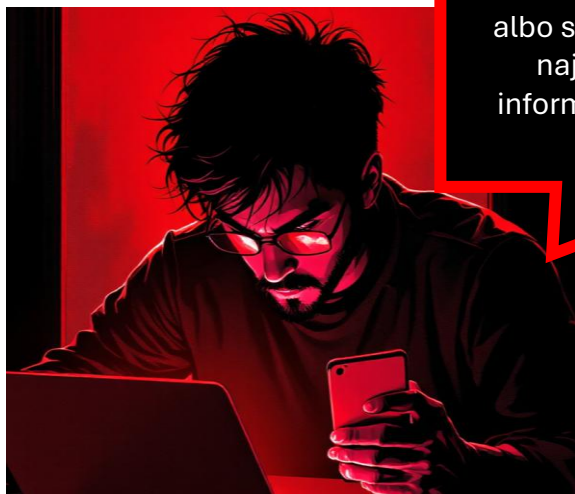
PRESJA CZASU I STRACH

„Udostępnij, zanim usuną!”. Pośpiech i lęk wyłączają myślenie (System 2). Pilność to ulubione narzędzie oszusta.

BOTY I TROLLE

Te same komentarze z wielu kont budują wrażenie, że „wszyscy tak myślą”. Sztuczny tłum, prawdziwa presja.

Jeśli treść każe Ci natychmiast poczuć złość albo strach i udostępnić ją bez namysłu, to najczęściej sygnał manipulacji, a nie informacji. Silna emocja to znak, że trzeba zwolnić.



CO ROBIĆ?

Skoro podatność na manipulację to biologia, samo „uważaj” nie wystarczy. Obrona przed dezinformacją to umiejętność, **krytyczne myślenie**, którą zdobywa się przez ćwiczenie. Nie chodzi o gotową listę prawd, lecz o **nawyki**, dzięki którym dziecko samo zapyta: „czy to na pewno prawda?”

ZASADA 10 SEKUND

- Zanim udostępnisz, zatrzymaj się na 10 sekund.
- Zapytaj: kto to napisał, po co i czy sprawdziłem w innym źródle.
- Nie podajesz dalej, gdy nie masz pewności. Cisza nie szkodzi, fałsz tak.

GDY KTOŚ JUŻ UWIERZYŁ

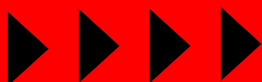
- Nie ośmieszaj. Atak na czyjeś przekonania zwykle je umacnia (efekt bumerangu).
- Zamiast „ale głupota” → „sprawdźmy to razem”.
- Pokaż lepsze źródło spokojnie, bez tonu wyższości.

BUDUJ NAWYKI W DOMU

- Rozmawiajcie o tym, co dziecko ogląda, bez przestuchania.
- Sprawdzajcie zaskakujące treści wspólnie.
- Bądź wzorem, pokaż, jak Ty weryfikujesz informację.
- Reaguj: nie podawaj dalej, zgłoś/oznacz fałszywą treść.



Nie chodzi o to, by dzieci niczemu nie wierzyły. Chodzi o to, by umiały zapytać: „skąd to wiem?”



NIEKOŃCZĄCA SIĘ HISTORIA

Zaczęliśmy od prostego pytania: dlaczego mądrzy, wykształceni ludzie udostępniają bzdury? Odpowiedź, do której doszliśmy przez tę broszurę, jest zarazem uspokajająca i niepokojąca, to nie kwestia inteligencji. To kwestia biologii.

Nie wychowamy pokolenia, które nigdy nie da się oszukać. Możemy za to wychować pokolenie, które potrafi się zatrzymać i zapytać: skąd to wiem?

Nasz mózg powstał po to, by przetrwać, a nie po to, by mieć rację. Przez większość dnia działa na skróty, szybki, emocjonalny **System 1** decyduje, zanim wolniejszy **System 2** zdąży cokolwiek sprawdzić. To genialne rozwiązanie na sawannie. W świecie, w którym codziennie zalewa nas tysiąc komunikatów walczących o uwagę, staje się luką, przez którą wchodzi manipulacja.

Widzieliśmy, jak działa ta luka. **Błąd potwierdzenia** sprawia, że chętniej wierzymy w to, co już myślimy. **Heurystyka dostępności** każe mylić częstotliwość nagłówków z częstotliwością zdarzeń. A **efekt iluzorycznej prawdy** sprawia, że kłamstwo powtórzone wiele razy zaczyna brzmieć znajomo, a znajome mylimy z prawdziwym.

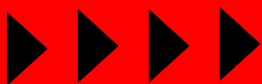
Nowe technologie tylko podniosły stawkę. Deepfake i sztuczna inteligencja odebrały nam pewność, że „widzieć znaczy wiedzieć”. Zdjęcie, nagranie, a nawet głos bliskiej osoby przestały być dowodem. Fałsz rozchodzi się szybciej niż jakiekolwiek sprostowanie i trafia w nas wtedy, gdy jesteśmy najbardziej podatni: zmęczeni, zestresowani, w emocjach.

I tu jest dobra wiadomość, na to wszystko istnieje odpowiedź, i nie jest nią nieufność wobec całego świata. Jest nią krytyczne myślenie: umiejętność, której, jak czytania czy jazdy na rowerze, można się nauczyć i którą można wyćwiczyć.

Ta umiejętność nie rodzi się z wykładu „nie wierz w internet”. Rodzi się z nawyku: z zasady dziesięciu sekund przed kliknięciem „udostępnij”, z pięciu pytań (kto, co, kiedy, gdzie i po co), z zasady trzech źródeł. A przede wszystkim, z rozmowy, w której dorośli nie ośmieszają, lecz **sprawdza razem** z dzieckiem, na głos, dając własny przykład.

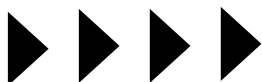
Dlatego ta opowieść należy do cyklu „Niekończąca się historia”. Świat cyfrowy dzieci będzie zmieniał się szybciej, niż zdążymy wydrukować kolejną broszurę. Nie chodzi więc o to, by zapamiętać gotową listę zagrożeń, chodzi o to, by **nie przestać pytać**. Dopóki w domu pada pytanie „a skąd to właściwie wiemy?”, dopóty jesteśmy o krok przed manipulacją.

- **Fundacja Hejt OFF**



ROZPOZNAĆ CYFROWE KŁAMSTWO

Na tym kończymy część drugą, ale nie kończymy rozmowy. Jeśli ta publikacja choć raz kazała Ci zatrzymać się i zapytać „skąd to wiem?”, spełniła swoje zadanie. Nie musisz znać się na każdym temacie ani sprawdzać każdej wiadomości. Wystarczy, że nauczysz dziecko (i siebie) jednego odruchu: zatrzymaj się, zanim uwierzysz. Rozmawiaj. Pytaj. Sprawdzaj razem. To najprostsza i wciąż najskuteczniejsza, szczepionka na cyfrowe kłamstwo.



Fragmenty tego poradnika zostały stworzone przy użyciu sztucznej inteligencji (AI).

ZROZUMIEĆ CYFROWY ŚWIAT DZIECI

FUNDACJA hejt
OFF

adom
siła w precyzji

