



MOCNE wsparcie

Laura Sobotka

AI jako wsparcie w pracy pedagogicznej i roli rodzicielskiej

Tytuł: AI jako wsparcie w pracy pedagogicznej i roli rodzicielskiej

Autor: Laura Sobotka

Nadzór merytoryczny: Magdalena Gawżyńska, Aigorythmics Sp. z o.o.

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Kamila Olejnik

Zdjęcia: źródło – baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-38-0

COPYRIGHT © 2026 Fundacja Nie Widać Po Mnie
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Projekt realizowany jest w ramach naboru: "Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych."

Projekt „Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych” **jest finansowany w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności.**

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Wstęp

Rozwój sztucznej inteligencji (AI) w ostatnich latach sprawił, że technologie oparte na algorytmach uczących się przestały być wyłącznie narzędziem specjalistów z branży technologicznej. Coraz częściej stają się one elementem codziennej pracy nauczycieli, pedagogów, terapeutów oraz rodziców, którzy poszukują sposobów na lepszą organizację życia, wsparcia procesu uczenia się czy pomocy w planowaniu obowiązków. Narzędzia takie jak chatboty, asystenci planowania czy aplikacje wspierające dobrostan psychiczny zaczynają pełnić rolę cyfrowych pomocników, dostępnych niemal zawsze i wszędzie.

Jednocześnie pojawia się wiele pytań: jak korzystać z AI w sposób odpowiedzialny? Czy może ono wspierać pracę pedagogiczną bez osłabiania relacji człowiek–człowiek? Jakie możliwości daje rodzicom w codziennym funkcjonowaniu rodziny, a jakie wiążą się z nią zagrożenia? Współczesne podejście do edukacji i wychowania podkreśla, że technologia powinna wzmacniać kompetencje człowieka, a nie je zastępować. AI może pomagać w organizacji, inspirować i odciążać poznawczo, jednak decyzje wychowawcze i edukacyjne nadal pozostają w rękach dorosłych.

Celem tego e-booka jest przedstawienie praktycznych możliwości wykorzystania sztucznej inteligencji w pracy pedagogicznej oraz w roli rodzicielskiej. W kolejnych rozdziałach przedstawimy, w jaki sposób AI może wspierać planowanie zajęć i codzienne obowiązki, jakie narzędzia warto znać, a także jakie ograniczenia i ryzyka należy brać pod uwagę. Szczególną uwagę poświęcamy relacji między technologią a człowiekiem – bo to właśnie relacje, empatia i odpowiedzialność pozostają fundamentem edukacji i wychowania, niezależnie od poziomu rozwoju technologii – wychowujemy dzieci na ludzi, a technologia jest naszym narzędziem, nie całym rozwiązaniem.



Rozdział 1: AI jako wsparcie w pracy pedagoga

Nauczyciel i pedagog w świecie cyfrowej transformacji

Praca nauczyciela i pedagoga w ostatnich latach uległa znacznym zmianom. Oczekiwania wobec edukacji rosną, a jednocześnie zwiększa się liczba obowiązków organizacyjnych, dokumentacyjnych i komunikacyjnych. W tym kontekście coraz częściej pojawia się pytanie, czy nowoczesne technologie – w tym narzędzia oparte na sztucznej inteligencji – mogą realnie odciążyć specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą.

Sztuczna inteligencja w edukacji nie jest jednak rozwiązaniem, które ma zastąpić nauczyciela. W podejściu rekomendowanym przez instytucje edukacyjne AI traktowana jest jako narzędzie wspierające człowieka, pomagające w zadaniach technicznych i organizacyjnych. Pedagog pozostaje osobą podejmującą decyzje, interpretującą potrzeby ucznia i budującą relacje, których technologia nie jest w stanie odtworzyć.

W praktyce oznacza to zmianę roli technologii – z „dodatku” do pracy nauczyciela w kierunku inteligentnego asystenta, który pomaga szybciej przygotować materiały, znaleźć inspiracje czy uporządkować działania edukacyjne.

Planowanie zajęć i tworzenie materiałów dydaktycznych

Jednym z obszarów, w którym AI okazuje się szczególnie użyteczna, jest planowanie procesu dydaktycznego. Tworzenie scenariuszy lekcji, kart pracy czy ćwiczeń wymaga czasu i kreatywności, a przy dużym obciążeniu zawodowym nauczyciele często szukają sposobów na usprawnienie tego procesu.

Narzędzia AI mogą wspierać pedagoga poprzez:

- generowanie propozycji tematów zajęć i aktywności,
- tworzenie ćwiczeń dopasowanych do konkretnego poziomu edukacyjnego,
- przygotowywanie pytań sprawdzających lub quizów,
- proponowanie metod aktywizujących uczniów.

Przykładowo nauczyciel może poprosić AI o przygotowanie scenariusza lekcji dotyczącej współpracy w grupie, a następnie dostosować go do realnych potrzeb swojej klasy. Warto podkreślić, że nie chodzi o bezrefleksyjne kopiowanie treści, lecz o traktowanie AI jako punktu wyjścia do własnej pracy twórczej.

Dzięki temu pedagog może zaoszczędzić czas, który przeznaczy na refleksję nad procesem nauczania lub bezpośredni kontakt z uczniami.



Personalizacja nauczania i różnicowanie materiałów

Współczesna edukacja coraz mocniej podkreśla potrzebę indywidualizacji pracy z uczniem. Klasy są zróżnicowane pod względem umiejętności, tempa pracy i stylów uczenia się, co stanowi wyzwanie organizacyjne dla nauczycieli. AI może wspierać pedagoga w szybkim tworzeniu różnych wersji tego samego materiału. Możliwe zastosowania obejmują:

- przygotowanie prostszych i bardziej zaawansowanych wersji ćwiczeń,
- tłumaczenie trudnych zagadnień na bardziej przystępny język,
- tworzenie przykładów odwołujących się do zainteresowań uczniów,
- generowanie dodatkowych materiałów utrwalających.

Dzięki temu nauczyciel może łatwiej realizować zasadę edukacji włączającej i odpowiadać na potrzeby uczniów o różnych możliwościach poznawczych. Ważne jest jednak, by materiały tworzone przez AI były zawsze oceniane przez pedagoga pod kątem merytorycznym i wychowawczym.

AI jako wsparcie w pracy organizacyjnej i dokumentacyjnej

Wielu nauczycieli i pedagogów zwraca uwagę, że znaczną część czasu pochłania dokumentacja oraz zadania administracyjne. Sztuczna inteligencja może pomóc również w tym obszarze, szczególnie w porządkowaniu informacji i tworzeniu roboczych szkiców dokumentów. Przykładowe zastosowania:

- tworzenie podsumowań spotkań lub obserwacji,
- redagowanie neutralnych językowo opisów działań,
- organizowanie planów pracy i harmonogramów,
- generowanie szablonów raportów lub notatek.

Należy jednak zachować szczególną ostrożność w kontekście danych osobowych. Narzędzia AI nie powinny otrzymywać informacji pozwalających na identyfikację ucznia, a każda treść przygotowana przez system powinna być zweryfikowana przez specjalistę.

Korzyści i ograniczenia

Choć AI może znacząco usprawnić codzienną pracę pedagoga, warto patrzeć na nią realistycznie. Technologia nie posiada intuicji pedagogicznej ani głębokiego rozumienia kontekstu społecznego i emocjonalnego ucznia.

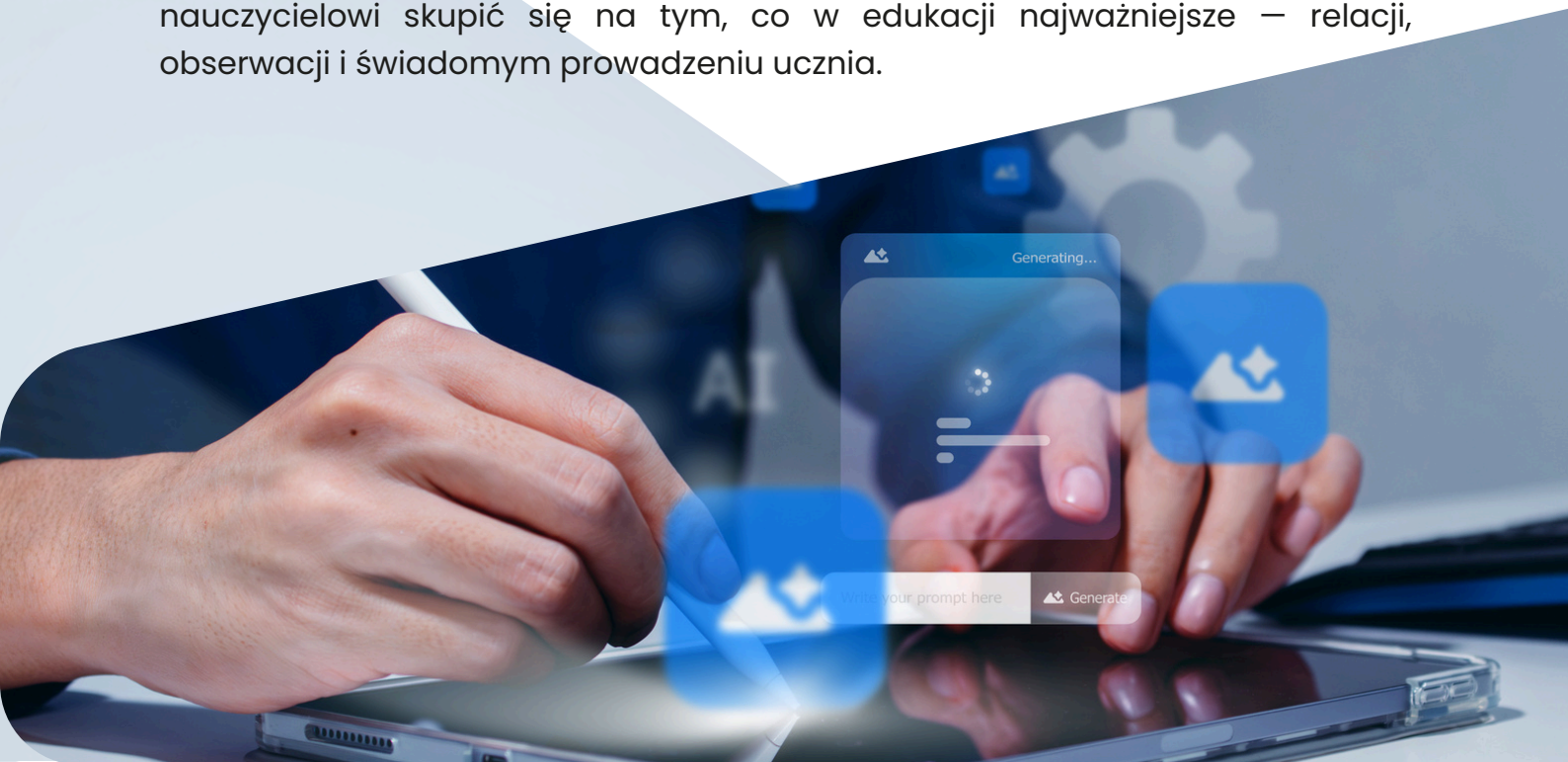
AI może:

- inspirować i pomagać w generowaniu pomysłów,
- wspierać organizację pracy,
- skracać czas przygotowania materiałów,
- zmniejszać obciążenie poznawcze nauczyciela.

AI nie może:

- ocenić relacji w grupie rówieśniczej,
- podejmować decyzji wychowawczych,
- zastąpić empatycznej rozmowy,
- w pełni rozumieć indywidualnej historii dziecka.

Największą wartością AI jest więc wsparcie techniczne, które pozwala nauczycielowi skupić się na tym, co w edukacji najważniejsze – relacji, obserwacji i świadomym prowadzeniu ucznia.

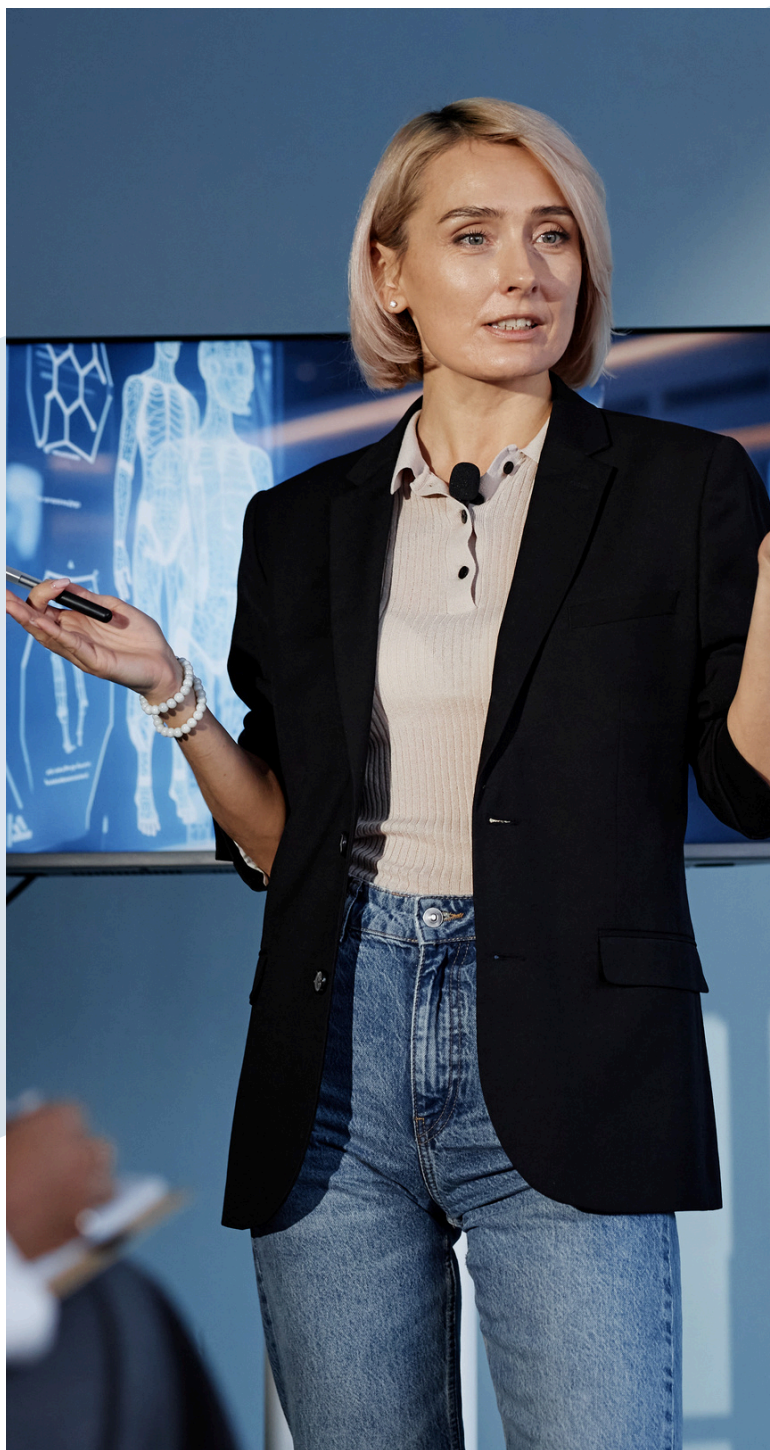


Rozdział 2: AI w codziennej organizacji pracy i życia rodzinnego

Codziennosc rodzica – nadmiar obowiazkow i informacyjny chaos

Współczesny rodzic funkcjonuje w środowisku pełnym bodźców oraz licznych zadań wymagających stałej uwagi. Planowanie dnia, pamiętanie o terminach, przygotowanie materiałów edukacyjnych, organizowanie zajęć dodatkowych czy dbanie o dobrostan dziecka powodują przeciążenie poznawcze. W wielu przypadkach trudność nie wynika z braku wiedzy, lecz z nadmiaru decyzji podejmowanych każdego dnia.

Sztuczna inteligencja może w tym kontekście również pełnić rolę pomocnika organizacyjnego – narzędzia, które wspiera planowanie i pomaga uporządkować codzienne działania. Nie chodzi o oddanie kontroli technologii, lecz o zmniejszenie obciążenia mentalnego, które często prowadzi do zmęczenia i frustracji. Wartość rodzica nie jest określana robieniem wszystkiego samodzielnie, a umiejętność używania odpowiednich narzędzi by zapewnić dziecku jak najlepsze wychowanie i życie.



AI jako asystent planowania i organizacji

Jednym z najczęstszych zastosowań AI jest tworzenie planów działania dostosowanych do konkretnych potrzeb użytkownika. Rodzic może wykorzystywać sztuczną inteligencję do planowania dnia rodziny, organizowania codziennych obowiązków oraz porządkowania zadań związanych z opieką i wychowaniem dzieci. Przykładowe zastosowania:

- tworzenie tygodniowych harmonogramów zajęć,
- planowanie rutyn porannych i wieczornych dla dzieci,
- układanie planu nauki przed sprawdzianami,
- przygotowywanie checklist i list zadań.
- organizowanie czasu wolnego i aktywności rodzinnych,

AI może również pomagać w dzieleniu większych celów na mniejsze kroki, co jest szczególnie pomocne w pracy z dziećmi, które potrzebują jasnej struktury działania.

Odciążenie poznawcze – dlaczego to ważne?

Psychologowie coraz częściej mówią o zjawisku tzw. odciążenia poznawczego (cognitive offloading), czyli przekazywania części zadań pamięciowych narzędziom zewnętrznym. W praktyce oznacza to, że korzystanie z technologii do organizacji może zmniejszać poziom stresu i zwiększać poczucie kontroli nad codziennością.

AI może pomóc:

- uporządkować chaotyczne pomysły,
- zaproponować realistyczne rozłożenie zadań w czasie,
- przypominać o równowadze między pracą a odpoczynkiem,
- stworzyć jasne priorytety.

Dla rodziców jest to szczególnie istotne. Ich przeciążenie często przekłada się na atmosferę w domu i rodzinie, a dzieci – obserwując swoich rodziców – modelują własne zachowania. Gdy widzą, że rodzice są przestymulowani i reagują silnymi emocjami, same częściej przejmują ten sposób reagowania i zaczynają doświadczać podobnych napięć oraz trudnych emocji.

Wsparcie w komunikacji i organizacji rodzinnej

Wiele konfliktów rodzinnych wynika z niejasnych zasad i braku przewidywalności. AI może wspierać tworzenie prostych struktur organizacyjnych, które pomagają dzieciom zrozumieć oczekiwania dorosłych.

Przykłady zastosowań:

- tworzenie domowych zasad lub kontraktów w języku dostosowanym do wieku dziecka,
- planowanie wspólnych obowiązków rodzinnych,
- przygotowywanie pomysłów na rozmowy o emocjach czy trudnościach.

Co ważne, korzystanie z AI może także stać się punktem wyjścia do wspólnej rozmowy – zamiast narzucać gotowe rozwiązania, rodzic może wspólnie z dzieckiem analizować propozycje i wybierać najlepsze.



AI a planowanie czasu dla siebie i regeneracja

Rodzice często koncentrują się na potrzebach innych osób, zapominając o własnym dobrostanie. Narzędzia AI mogą wspierać planowanie krótkich przerw, ćwiczeń relaksacyjnych czy aktywności sprzyjających regeneracji. Warto jednak pamiętać, że są to narzędzia wspierające – nie zastępują one profesjonalnej pomocy psychologicznej ani terapeutycznej.

Granice i świadome korzystanie

Choć AI może znacząco usprawnić organizację życia, istnieje ryzyko nadmiernego polegania na technologii. Celem nie jest automatyzacja każdego aspektu codzienności, lecz odzyskanie przestrzeni na to, co najważniejsze – relacje i świadome decyzje.

W praktyce warto pamiętać o kilku zasadach:

- traktować propozycje AI jako sugestie, nie gotowe odpowiedzi,
- dostosowywać plany do realnych możliwości rodziny i domu,
- zachować elastyczność i miejsce na spontaniczność.

Sztuczna inteligencja może stać się skutecznym wsparciem w organizacji codziennego życia pedagoga i rodzica. Pomaga porządkować zadania, planować działania i zmniejszać przeciążenie poznawcze. Największą wartością jej wykorzystania jest jednak nie sama automatyzacja, lecz możliwość odzyskania czasu i energii, które można przeznaczyć na budowanie relacji z dziećmi.



Rozdział 3: Narzędzia AI przydatne rodzicom i nauczycielom

Granice i świadome korzystanie

Najbardziej rozpoznawalną grupą narzędzi AI są asystenci konwersacyjni, tacy jak ChatGPT. Działają one na zasadzie rozmowy – użytkownik zadaje pytanie lub opisuje sytuację, a system proponuje rozwiązania, pomysły lub gotowe szkice treści. Dla rodziców i nauczycieli takie narzędzia mogą być pomocne w codziennych zadaniach, ponieważ:

- szybko generują pomysły na aktywności edukacyjne,
- pomagają zaplanować dzień lub tydzień,
- podpowiadają sposoby tłumaczenia trudnych tematów dzieciom,
- wspierają w tworzeniu materiałów i komunikatów.

Warto pamiętać, że odpowiedzi AI są propozycją – zawsze wymagają refleksji i dopasowania do konkretnej sytuacji.

Narzędzia wspierające organizację i planowanie:

Oprócz chatbotów dostępne są również aplikacje wykorzystujące AI do zarządzania czasem i zadaniami. Ich największą zaletą jest pomoc w porządkowaniu informacji i dzieleniu dużych celów na mniejsze kroki.

Najczęstsze zastosowania:

- tworzenie harmonogramów tygodniowych,
- planowanie nauki i aktywności pozaszkolnych,
- przypomnienia i checklisty,
- organizowanie obowiązków domowych.

Takie narzędzia nie podejmują decyzji za użytkownika, lecz pomagają zobaczyć strukturę dnia w bardziej przejrzysty sposób.

Jak wybierać narzędzia AI?

Przy wyborze aplikacji warto kierować się kilkoma prostymi zasadami:

- sprawdzać, czy narzędzie jasno informuje o ochronie danych,
- wybierać rozwiązania proste i intuicyjne,
- zaczynać od jednego narzędzia zamiast wielu jednocześnie,
- traktować AI jako pomocnika, nie głównego organizatora życia.

Największą korzyść przynosi świadome, umiarkowane korzystanie – wtedy technologia realnie odciąża, a nie tworzy dodatkowy chaos.

Narzędzia AI mogą wspierać rodziców i nauczycieli w codziennym funkcjonowaniu, pomagając w organizacji, planowaniu i generowaniu pomysłów. Ich siła tkwi w szybkości i elastyczności, jednak kluczową rolę nadal odgrywa człowiek, który interpretuje i wdraża proponowane rozwiązania.

Rozdział 4: AI a rozwój dziecka i relacje rodzinne

Dziecko w świecie inteligentnych technologii

Dzieci dorastające w dzisiejszym świecie mają kontakt z technologią od najwcześniejszych lat życia. Asystenci głosowi, inteligentne aplikacje i chatboty stają się dla nich czymś naturalnym, często równie oczywistym jak wyszukiwarka internetowa czy smartfon. W przeciwieństwie do dorosłych, którzy pamiętają świat bez sztucznej inteligencji, młodsze pokolenie traktuje AI jako element codziennego środowiska.

To zjawisko niesie zarówno szanse, jak i wyzwania. Z jednej strony technologia może wspierać naukę, rozwijać ciekawość i ułatwiać zdobywanie informacji. Z drugiej – dzieci nie zawsze potrafią odróżnić system komputerowy od realnej relacji międzyludzkiej. Właśnie dlatego rola rodzica i nauczyciela jako przewodnika po świecie cyfrowym staje się szczególnie istotna.

Ważne jest, aby dziecko od początku uczyło się, że AI jest narzędziem – pomocnym, ale pozbawionym emocji i prawdziwego zrozumienia ludzkich doświadczeń.



Ciekawość czy przywiązanie?

Chatboty działające w formie rozmowy mogą sprawiać wrażenie empatycznych i „rozumiejących”. Dla dzieci, które naturalnie personifikują przedmioty i technologie, rozmowa z AI może przypominać kontakt z prawdziwą osobą. W psychologii zjawisko to określa się jako antropomorfizację – przypisywanie cech ludzkich rzeczom lub systemom technologicznym.

Nie musi to być zjawisko negatywne samo w sobie. Rozmowa z chatbotem może:

- wspierać ciekawość poznawczą,
- zachęcać do zadawania pytań
- pomagać w ćwiczeniu języka czy argumentacji

Problem pojawia się wtedy, gdy dziecko zaczyna traktować AI jako główne źródło wsparcia emocjonalnego lub autorytet podejmujący decyzje. W przeciwieństwie do człowieka, chatbot nie ponosi odpowiedzialności za swoje odpowiedzi i nie rozumie indywidualnej sytuacji dziecka w pełnym kontekście społecznym czy emocjonalnym.

Dlatego tak ważne jest wspólne korzystanie z technologii – rozmowa o tym, co AI mówi i dlaczego czasem może się mylić.

Rola dorosłego – wspólne odkrywanie

Wielu rodziców i nauczycieli zastanawia się, czy ograniczać kontakt dzieci z narzędziami AI. Coraz częściej podkreśla się jednak, że skuteczniejsze od zakazów jest towarzyszenie dziecku w poznawaniu technologii. Podobnie jak w przypadku internetu czy mediów społecznościowych, kluczowe znaczenie ma edukacja i rozwijanie krytycznego myślenia.

Dorosły może pomóc dziecku poprzez:

- wspólną analizę odpowiedzi AI,
- zadawanie pytań typu: „Czy to na pewno prawda?” lub „Gdzie możemy to sprawdzić?”,
- pokazanie, że technologia czasem się myli,
- zachęcanie do rozmowy z ludźmi, a nie tylko z urządzeniami.

Takie podejście nie tylko zwiększa bezpieczeństwo, ale również uczy dziecko świadomego korzystania z technologii – kompetencji, która staje się jednym z kluczowych elementów edukacji przyszłości.



AI a relacje rodzinne

Technologia może zarówno zbliżać, jak i oddalać członków rodziny. Z jednej strony narzędzia AI mogą wspierać organizację wspólnego czasu, ułatwiać codzienne obowiązki i odciążać rodziców, co pozwala im poświęcić dzieciom więcej uwagi. Z drugiej strony istnieje ryzyko, że staną się one „zastępcą rozmowy” albo sposobem na unikanie trudnych tematów, które wymagają osobistego zaangażowania i empatii. Dlatego warto traktować AI jako punkt wyjścia do dialogu i wspólnego odkrywania świata. Zamiast pozwalać dziecku samodzielnie szukać odpowiedzi na trudne pytania, można razem przeczytać propozycje generowane przez AI, przedyskutować je i podzielić się swoimi przemyśleniami. W ten sposób technologia staje się narzędziem, które wzmacnia relację, a nie konkurencją wobec niej. Jednak najważniejsze pozostaje pamiętanie, że AI nie zna historii rodziny, nie rozumie emocji tak jak człowiek i nie zastąpi bliskości, uważności ani prawdziwej rozmowy, które są fundamentem więzi między rodzicami a dziećmi.

Rozdział 5: Zagrożenia i ograniczenia

Sztuczna inteligencja jest potężnym narzędziem, ale nie jest nieomylna. Chatboty mogą generować treści błędne, niepełne, a czasem wręcz szkodliwe – zwłaszcza jeśli dziecko traktuje je jako autorytet. Rodzic powinien pamiętać, że AI nie posiada doświadczenia, empatii ani odpowiedzialności. Z tego powodu świadomość zagrożeń jest kluczowa, aby korzystanie z technologii było bezpieczne.

“Czerwone flagi” – kiedy zwrócić uwagę?

Błędne lub nieprecyzyjne informacje

Chatbot może podawać fakty, które nie są prawdziwe, a dziecko nie potrafi ich zweryfikować. Przykład: AI podaje nieprawidłowe daty historyczne lub uproszczone wyjaśnienia zagadnień naukowych.

Nadmierne przywiązanie emocjonalne

Dziecko może traktować chatbota jak przyjaciela lub powiernika sekretów. Choć w krótkim okresie może to wspierać ciekawość, w dłuższej perspektywie może prowadzić do izolacji i uzależnienia od „technologicznego wsparcia”.

Zastępowanie kontaktu z ludźmi

AI nie zastąpi rozmowy z rówieśnikami ani z rodzicem. Jeśli dziecko zaczyna częściej zwracać się do chatbota zamiast do człowieka, szczególnie w trudnych sytuacjach, może to być sygnał, że potrzebuje większego wsparcia i uwagi ze strony dorosłych.

Prywatność i dane osobowe

Chatboty często wymagają podania informacji, które mogą być wrażliwe. Dzieci nie zawsze rozumieją konsekwencje dzielenia się danymi, co może prowadzić do naruszenia prywatności.

Jak minimalizować ryzyko?

Świadome korzystanie z AI wymaga wprowadzenia kilku prostych zasad:

Weryfikacja treści:

Każda informacja uzyskana od chatbota powinna być sprawdzana przez dorosłego lub w źródłach naukowych.

Czas korzystania:

Rodzic może rozmawiać z dzieckiem o treściach, pytać „Czy to jest logiczne?” lub „Gdzie możemy to sprawdzić?”.

Uświadomienie zagrożeń prywatności:

Wyjaśnianie dziecku, że AI nie jest tajnym przyjacielem, a wszystkie dane mogą być przetwarzane i przechowywane.

Promowanie relacji z ludźmi:

Zachęcanie do rozmów z rówieśnikami i dorosłymi, które nie mogą być zastąpione przez AI.

Najważniejsze jest uświadomienie sobie, że AI jest narzędziem, a nie nauczycielem, terapeutą czy przyjacielem. To dorosły odpowiada za bezpieczeństwo, interpretację treści i wsparcie emocjonalne dziecka. Chatboty mogą wzbogacać doświadczenia edukacyjne i rozwijać ciekawość, ale zawsze w kontekście nadzoru i rozmowy z dorosłym.

W praktyce oznacza to, że AI staje się partnerem w procesie edukacji, ale relacje rodzinne i pedagogiczne pozostają fundamentem rozwoju dziecka.

Rozdział 6: Zasady bezpiecznego korzystania z AI – mini-kodeks dla rodziców

Świadome korzystanie z AI wymaga wprowadzenia kilku prostych zasad:

AI jako partner, nie zastępca

Najważniejsza zasada korzystania z AI w rodzinie i edukacji brzmi: traktuj technologię jako wsparcie, a nie zastępstwo. Chatboty, generatory tekstów czy aplikacje wspomagające naukę mogą pomagać w organizacji, rozwijaniu ciekawości i przygotowaniu materiałów, ale nigdy nie zastąpią dorosłego w relacji wychowawczej ani pedagogicznej.



Cztery filary świadomego korzystania (4K)

Aby bezpiecznie i efektywnie korzystać z AI, warto kierować się zasadą 4K:

Krytycznie – każdą informację uzyskaną od AI traktuj jako sugestię. Sprawdzaj fakty i porównuj źródła.

Kontekstowo – dopasowuj propozycje do wieku, potrzeb i sytuacji dziecka.

Kreatywnie – wykorzystuj AI jako inspirację do tworzenia własnych aktywności, materiałów lub rutyn.

Kontrolowanie danych – pamiętaj o prywatności i ucz dziecko, jak bezpiecznie korzystać z narzędzi cyfrowych.

Dzięki tym zasadom technologia staje się sprzymierzeńcem, a nie zagrożeniem.

Wspólne eksperymentowanie z dzieckiem

AI może być także pretekstem do budowania relacji i nauki odpowiedzialności cyfrowej. Rodzic może:

- wspólnie z dzieckiem zadawać pytania chatbotowi, analizować odpowiedzi i dyskutować nad wynikami,
 - sprawdzać propozycje AI w praktyce, np. w organizacji czasu lub przygotowaniu projektów edukacyjnych,
 - wyjaśniać błędy AI i uczyć krytycznej analizy treści.
- Takie podejście rozwija kompetencje cyfrowe dziecka i uczy, że technologia jest narzędziem, a nie decyzją czy autorytetem.

Zakończenie

Sztuczna inteligencja, choć jeszcze niedawno była narzędziem przyszłości, dziś staje się realną częścią życia rodzin i szkół. Może wspierać rodziców w organizacji codziennych obowiązków, pomagać w planowaniu zajęć, generować pomysły edukacyjne, a nawet wspierać rozwój kreatywności i refleksji u dzieci. Jednocześnie stanowi wyzwanie – wymaga świadomego, krytycznego i odpowiedzialnego podejścia, zarówno ze strony dorosłych, jak i samych uczniów.

Podczas pisania tego e-booka szczególnie ważne było pokazanie, że **AI nie jest autonomicznym nauczycielem ani terapeutą**, lecz narzędziem wspierającym. Jego moc tkwi w możliwości odciążenia dorosłego z części obowiązków, uporządkowania chaosu informacyjnego i dostarczenia inspiracji do kreatywnych działań. Najważniejszym zadaniem rodzica i pedagoga pozostaje jednak **utrzymywanie relacji międzyludzkiej, rozwijanie empatii i krytycznego myślenia u dzieci**. To fundament, którego żadna technologia nie jest w stanie zastąpić.



W e-booku przedstawiliśmy zarówno praktyczne narzędzia i przykłady zastosowań AI, jak i zagrożenia, na które należy zwracać uwagę. Wskazaliśmy także, jak wdrożyć proste zasady bezpieczeństwa – od weryfikowania treści, przez kontrolę danych, aż po ograniczanie czasu korzystania. Te praktyczne wskazówki mają pomóc w budowaniu świadomego i odpowiedzialnego korzystania z technologii, tak aby AI była wsparciem, a nie źródłem problemów. Podsumowując, AI daje ogromne możliwości, ale jej wykorzystanie powinno zawsze odbywać się w kontekście świadomego przewodnictwa dorosłych. Warto przy tym pamiętać, że AI nie jest „magicznym narzędziem”, które w prosty i niezawodny sposób rozwiązuje wszystkie problemy. To systemy oparte na algorytmach i modelach matematycznych, które – mimo swojej zaawansowanej formy – mają swoje ograniczenia i mogą się mylić (wykazują tzw. zjawisko halucynacji).

Dzięki odpowiedniemu podejściu technologia nie tylko ułatwia codzienność, lecz także może stać się narzędziem edukacyjnym, wspierającym rozwój dziecka w sposób bezpieczny i przemyślany.

W praktyce oznacza to, że każde korzystanie z AI powinno być połączeniem:

- **świadomości** – wiedzy o możliwościach i ograniczeniach technologii,
- **refleksji** – oceny treści i decyzji podejmowanych przez AI,
- **relacji** – wykorzystania narzędzia w dialogu z dzieckiem i w kontekście wychowawczym.

Tylko wtedy AI staje się prawdziwym partnerem w edukacji i wychowaniu – narzędziem, które wspiera, inspiruje i odciąża, pozostawiając najważniejsze decyzje w rękach dorosłych.

Kończąc, zachęcamy, by z odwagą i ciekawością odkrywać świat AI razem z dziećmi – eksperymentować, obserwować, pytać i rozmawiać o tym, co technologia nam podpowiada. Niech te wspólne doświadczenia staną się okazją do budowania więzi, rozwijania wyobraźni i kształtowania świadomego podejścia do nowych narzędzi. Dzięki temu sztuczna inteligencja może stać się czymś więcej niż wsparciem w codziennym życiu – może przemienić się w inspirującego towarzysza edukacji, który pobudza ciekawość, wspiera samodzielność i uczy krytycznego myślenia, pomagając najmłodszym odkrywać świat z pasją i radością.

Bibliografia

Bouakaz, L., & Khalid, S. (2025). AI in education: A sociological exploration of technology in learning environments. *Frontiers in Education*. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1700876>

Guo, J., Sheung-ting Law, T., Qiao, S., Siu-sze Yeung, S. (2025). AI literacy, educational level, and parenting self-efficacy of children's education among parents of primary school students. *Computers and Education Open*, 9, 100318. <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2025.100318>

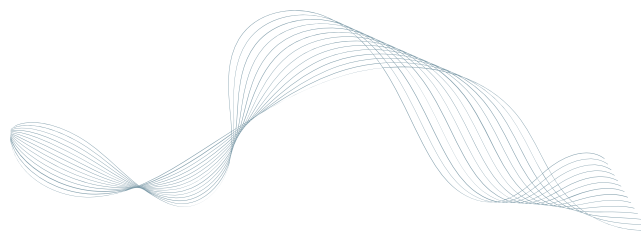
Li, J., Yan, Y., & Zeng, X. (2025). Exploring artificial intelligence in inclusive education: A systematic review of empirical studies. *Applied Sciences*, 15(23), 12624. <https://doi.org/10.3390/app152312624>

Mukhtar, Z., Dwi Selvi, I., Mukhtar, N., Jasandra, A. (2025). Digital parenting in the era of artificial intelligence: The role of parents in guiding early childhood interaction with smart technology. *JOYCED: Journal of Early Childhood Education*, 5(2), 260–270. <https://doi.org/10.14421/joyced.2025.52-08>

Nazaruk, S. K., Rybka, A., Mościbrodzka, J., & Sokołowska, B. (2025). Postrzeganie przez rodziców możliwości wykorzystania sztucznej inteligencji w edukacji i wychowaniu dzieci: Wyniki badań własnych. *Studia Edukacyjne*, 77. <https://doi.org/10.14746/se.2025.77.9>

Wajs, P. (2025). Sztuczna inteligencja jako czynnik edukacyjny. *Społeczeństwo*, 169(1), 96–105. <https://doi.org/10.58324/s.442>

World Health Organization. (2019). WHO guideline: Recommendations on digital interventions for health system strengthening. World Health Organization.

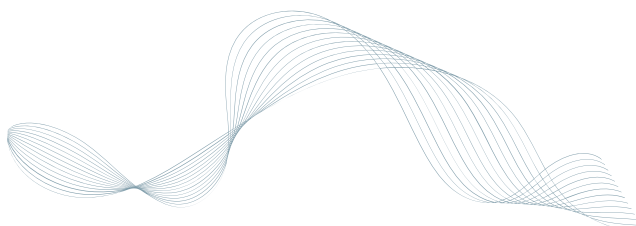


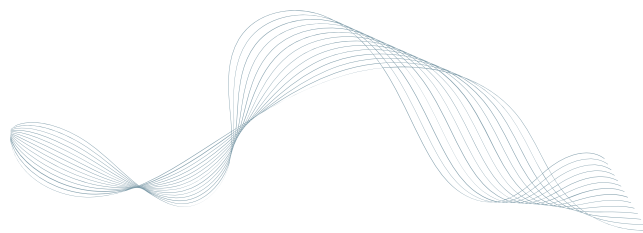
O autorce

Laura Sobotka

Studentka trzeciego roku jednolitych studiów magisterskich na kierunku psychologia na Uniwersytecie SWPS w Warszawie. Od najmłodszych lat fascynował ją ludzki mózg oraz złożoność procesów psychicznych – to, w jaki sposób myśli, emocje i doświadczenia kształtują człowieka. Ta wieloletnia ciekawość stała się fundamentem jej ścieżki edukacyjnej oraz świadomą decyzją o podążaniu w kierunku zawodu psychologa, a w przyszłości psychoterapeuty.

Na co dzień angażuje się w działalność fundacji, ponieważ wierzy, że szerzenie dobra i realna pomoc drugiemu człowiekowi mają ogromną wartość. Swoją przyszłość widzi w pracy terapeutycznej, dzięki której będzie mogła wspierać innych w pokonywaniu trudności i budowaniu lepszego życia. Już dziś dokłada do tej wizji małe cegiełki poprzez pracę społeczną, zdobywanie wiedzy i rozwój osobisty, konsekwentnie dążąc do tego, by zmieniać świat.





O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększająceprawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Trościmy się też o seniorów.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc – to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne kierujemy też do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej www.niewidacpomnie.org

