MŁODE GŁOWY.

Martyna UNAWEZA FUNDACJA

O CO CHODZI?

Słownik wyrażeń, symboli i skrótów używanych przez młode głowy

DLA WSZYSTKICH DOROSŁYCH, BEZ WYJĄTKÓW

2026

AUTORKI:

Joanna Szulc

Psycholożka, dziennikarka i redaktorka, ekspertka projektu „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym". Ukończyła także socjologię, kursy z zakresu wspierania rodziców, kurs psychoterapii dzieci i młodzieży CBT. Autorka tekstów i książek dla rodziców, m.in. „Kochaj i pozwól na bunt. Jak towarzyszyć nastolatkom w dorastaniu".

Wiktoria Strzelecka

Studentka Dziennikarstwa i medioznawstwa na Uniwersytecie Warszawskim. Młoda głowa, działająca w projekcie „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym". Uwielbia podróżować, a w wolnym czasie jeździ na łyżwach figurowych i ogląda Formułę 1.

O CO CHODZI?

Słownik wyrażeń, symboli i skrótów używanych przez młode głowy

Niby używamy tego samego języka, ale czasem trudno nam się zrozumieć. Pokolenie rodziców podczas rozmów z nastoletnimi dziećmi bywa zagubione - dużo jest wtrętów zapożyczonych z języka angielskiego (często w wersji spolszczonej lub celowo zniekształconej), sporo slangu albo odniesień do (nieznanych millenialsom) tekstów kultury. Jeszcze trudniej bywa w komunikacji pisanej. W okienkach czatu pojawiają się skróty, zdawkowe hasła, emotikony, czasem różnie rozumiane przez osoby w różnym wieku. Symbol uśmiechniętej buźki 🙂 dla rodzica jest oznaką życzliwości, dla dziecka świadczy o biernej agresji. Mama albo tata niechcący mogą używać „młodzieżowych" słów w niewłaściwych kontekstach. Nie ma w tym nic złego, pomyłki są dla ludzi. Choć osoby nastoletnie często apelują, żeby nie próbować naśladować ich mowy, bo to zadanie z góry skazane na żenujące niezręczności. Wolą, żeby dorośli wyrażali się jak dorośli.

I to jest okej.

Ale dorośli chcieliby także lepiej rozumieć system symboli i znaczeń, używany przez ich dzieci. Lepiej czytać między wierszami. Umieć wychwycić nastroje, niepokoje, zagrożenia.

Dlatego przygotowaliśmy słownik wyrażeń, symboli i skrótów używanych przez młode głowy. To była wspólna, międzypokoleniowa praca, w ścisłej konsultacji z pokoleniami Zet i Alfa.

Oddajemy go Wam z wyraźnym zastrzeżeniem: język jest żywy, wciąż się zmienia i ewoluuje. Te same określenia i znaki bywają różnie interpretowane, mogą zyskiwać inny wydźwięk w nowym kontekście. Najlepsze, co możecie zrobić, gdy czegoś nie rozumiecie w wypowiedzi dziecka, to po prostu zapytać. Poprosić o wyjaśnienie. Zaciekawić się. To może być początek naprawdę dobrej rozmowy.

SZYFROWANIE CODZIENNOŚCI

czyli skróty, które zastępują całe zdania

Pomagają w szybkim przekazywaniu treści w komunikatorach, ale są także używane w języku mówionym (w wymowie angielskiej lub polskiej, świadomie topornej). Część znają dojrzali pracownicy korporacji, ale niektóre są charakterystyczne dla znacznie młodszych osób. Lepiej, żeby rodzice mieli ich bierną znajomość, ale niekoniecznie sami stosowali, bo dość łatwo o nieporozumienie. Choć - jeśli zdarzy Wam się coś chlapnąć, to rel. Też nam się zdarza.

- **btw** - by the way - tak przy okazji/ swoją drogą
- **fr** - for real - serio/ naprawdę
- **grwm** - get ready with me - wyszykuj się ze mną
- **idc** - i don't care - nie obchodzi mnie to/ wszystko mi jedno
- **idk** - i don't know - nie wiem
- **ily/ ilysm** - i love you/ i love you so much – kocham cię/ kocham cię bardzo
- **imo** - in my opinion - moim zdaniem
- **kk** - okay - okej/ dobra
- **kys** - kill yourself - „zabij się"
- **lmao** - laughing my ass of - umieram ze śmiechu
- **pov** - point of view - punkt widzenia/ z mojego punktu widzenia
- **rel** - relatable - mam tak samo/ zgadzam się/ prawda
- **sh** - self-harm - określenie obecne w slangu młodzieżowym oraz w mediach społecznościowych, oznacza z angielskiego self-harm, co tłumaczy się jako oznaczające samookaleczanie, samouszkodzenia
- **tbh** - to be honest - szczerze mówiąc
- **wdym** - what do you mean - co masz na myśli?/ o co ci chodzi?
- **wyd** - what are you doing - co robisz?

WIĘCEJ NIŻ SŁOWA

ukryte znaczenia symboli i emotikonów

O tym, że emotikony nie zawsze znaczą to, co się rodzicom wydaje, głośno było po premierze serialu „Dojrzewanie", w którym groźby i kpiny przekazywano właśnie za pomocą rzekomo neutralnych symboli. Temat był powszechnie komentowany, także w tym duchu, że to wszystko nieprawda, wymyślony problem. Jak to bywa z symbolami (od czasów, gdy były zapisywane na ścianach jaskiń) - można je różnie interpretować i nadawać im nowe znaczenia. Na pewno warto o nich rozmawiać. Ze spokojem i z ciekawością, zamiast podejrzliwości czy pogardy. Młodzi chętnie tłumaczą swój świat, jeśli czują, że rozmówca nie odpowie automatycznie umoralniającą pogawędką.

💀 / ⚰️ – groźby, przemoc

🐷 - drwiny z osób z nadwagą, chorobą otyłościową

🙈🙉🙊 - siedź cicho, nie mów nikomu, nic nie wiesz

🤓 – drwiny wobec osób spokojnych

🤓 + ⚰️ jako groźba wobec spokojnej osoby

🦓 (zebra) - może nawiązywać do samookaleczeń

🦐 (krewetka) - może podobnie nawiązywać do szczypania

KOD SERCA

co naprawdę znaczą kolory serduszek

❤️ czerwone - miłość

💜 fioletowe - pożądanie seksualne

💛 żółte - „jestem zainteresowany, a ty?"

💗 różowo - czerwone - „jestem zainteresowany, ale nie seksem"

🧡 pomarańczowe - „wszystko będzie dobrze"

NIEWINNE Z POZORU

emoji, które mogą mieć pasywno-agresywne lub obraźliwe znaczenie

🙂/👍 - mogą wyrażać bierną agresję

😉 - może oznaczać sarkazm

😀 - może oznaczać drwinę

🐸 - negatywna opinia o wyglądzie

UKRYTE SYMBOLE UŻYWEK I RYZYKA

emoji związane z substancjami i zagrożeniami

🌿 (listek) - może oznaczać marihuanę

🍄 (grzyb) - może odnosić się do grzybów halucynogennych

🍭 (lizak), 🫐 (cukierki) - mogą odnosić się do pobudzających substancji psychoaktywnych

❄️ (płatek śniegu) - może oznaczać kokainę

💉 (strzykawka) - może odnosić się do dożylnie podawanych narkotyków

💊 (pigułka) - substancje psychoaktywne (także leki używane w celu odurzenia)

🔥 (ogień) - moc, super

🔫 (pistolet), 🔪 (nóż) - może oznaczać groźbę

SYMBOLIKA EROTYCZNA W SIECI

emoji o znaczeniu seksualnym

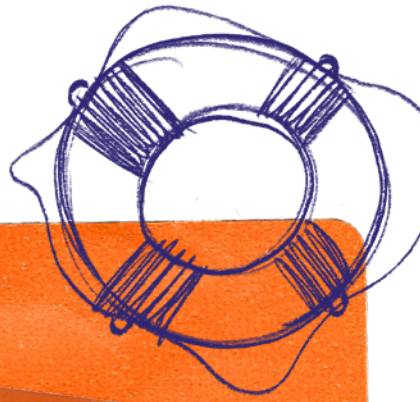
🍆 (bakłażan) - symbol oznaczający męskie genitalia, erekcję

🍑 (brzoskwinia) - może odnosić się do pośladków

💦 (kropelki) - podniecenie, ejakulacja

👅 (język) - symbol używany w kontekście erotycznym

🍒 (wisienki) - może oznaczać piersi



JĘZYK POKOLENIA INTERNETU

Ta kategoria to zbiór otwarty, wciąż zasilany nowymi cytatami i trendami. Część terminów wchodzi do języka codziennego, niektóre określenia są naturalne dla użytkowników mediów społecznościowych, inne można znaleźć w czołówce plebiscytu na Młodzieżowo Słowo Roku, choć sam plebiscyt jest przez młodych traktowany podobnie, jak rodzice, którzy próbują mówić „po młodzieżowemu". Czyli - w najlepszym razie - z chłodnym dystansem. Serdecznie namawiamy, by ze swoim własnym dzieckiem przejść listę linijka po linijce. Jeśli będzie przy tym sporo przewracania oczami i kręcenia głową w niedowierzaniu - nie ma problemu. A najlepiej, jak uda się Wam pośmiać. Wtedy łatwiej o bliskość.

- **67** - trend, mem, nie oznacza nic konkretnego, jest jedynie okrzykiem radości i podekscytowania
- **aura** - klimat, vibe, wrażenie jakie ktoś wokół siebie roztacza, mówi się, że jeśli ktoś coś zrobi dobrze/źle to ma +/- ileś punktów do aury
- **ate it** („zjadłeś") - zjadłeś to, czyli świetnie to zrobiłeś, świetnie ci poszło, wymiatasz

- **azbest** - określenie używane humorystycznie do opisania czegoś absurdalnego, kiepskiej jakości lub niemodnego.
- **bambik** - początkujący, często słaby lub niedoświadczony (często w grach)
- **beef** - konflikt (mieć z kimś beef czyli być z kimś w konflikcie)
- **brat** - osoba pewna siebie, czerpiąca z życia, żyjąca na własnych zasadach
- **BFF** - najlepszy przyjaciel/przyjaciółka
- **cancel / cancelować** - skreślać, potępiać kogoś np. za jego zachowanie
- **cap** - kłamstwo, ściema, przesada
- **cringe** - silne uczucie zażenowania wywołane czymś bardzo niezręcznym
- **crush** - ktoś w kim się podkochujesz, ktoś kto Ci się podoba
- **czemó** - celowo błędne „czemu", używane żartobliwie lub ironicznie
- **delulu / delusional** - oderwany od rzeczywistości, ktoś, kto żyje w złudzeniach, marzy nierealnie
- **diss / dissować kogoś** – obrazić kogoś, skrytykować wprost, często publicznie
- **essa** - okrzyk radości, satysfakcji/ mieć essę - zrobić coś dobrze, bez problemu
- **ezz** - coś, co poszło łatwo, bez większego wysiłku, często odnosi się do gier komputerowych, jednak można używać w każdym kontekście.
- **Fanum Tax** - żartobliwe określenie „podatku" polegającego na podkradaniu jedzenia znajomym
- **freaky** - coś nietypowego, wykraczającego poza normy, dziwnego, niepokojącego lub irytującego
- **g [czyt. dżi]** - inaczej git oznaczające, że coś jest dobre, okej, bez problemu
- **glamour** - wywodzi się z trendu, gdy widzimy coś w panterkę, możemy powiedzieć, że jest glamour

- **glow up** - zmiana na lepsze (wygląd, mindset)
- **GOAT** - „Greatest Of All Time", najlepszy w czymś, kozak
- **green flag** - dobry znak, coś pozytywnego w czyimś zachowaniu
- **gyatt** - określenie na pośladki
- **inba** - afera, kłótnia, głośna awantura/ sytuacja pełna negatywnych emocji
- **lol** - skrót od „laughing out loud", używany, gdy coś nas rozbawi
- **lore** - historia, fabuła
- **lowkey** - coś subtelnego, stonowanego, ukrytego lub działającego w małym stopniu, odpowiednik „jakby"
- **no cap** - prawda, naprawdę, serio
- **ok.** - chłodne, zdystansowane "w porządku", przez młodych jest odbierane jako pasywno-agresywne
- **OKPA** - połączenie „okej" z „pa", bez spacji. Pisane na pożegnanie jako skrót "OKPA"
- **overwhelmed** - przytłoczony, przebodźcowany
- **red flag** - ostrzeżenie, znak, niewłaściwe zachowanie, które może oznaczać problemy
- **risky** - ryzykowne, niebezpieczne
- **rizz** - charyzma, umiejętność flirtowania,
- **sassy** - pewny siebie, zadziorny i błyskotliwy w sposób zabawny
- **scam** - oszustwo polegające na wyłudzeniu pieniędzy lub danych poprzez fałszywe oferty albo podszywanie się pod kogoś innego, w szerszym znaczeniu także okłamanie
- **shipować** - kibicować komuś w związku, życzyć związku konkretnym osobom

- **sigma** - osoba niezależna, pewna siebie, działająca na własnych zasadach, często poza schematami.
- **skibidi** - słowo-zawołanie, bez konkretnego znaczenia, wywodzi się z trendów, w kontekście może odnosić się do czegoś śmiesznego, głupiego, dziwacznego
- **skile/ skills** - umiejętności
- **slay** - określenie oznaczające: wyglądać świetnie, robić coś znakomicie lub ogromne wrażenie; często używane jako pochwała albo wyraz zachwytu
- **sus/ suspicious/ suspect** - podejrzany, dziwny, budzący nieufność
- **szponcić** - mieszać, kombinować
- **tuff** - coś bardzo dobrego, imponującego „mocnego"
- **twin** - bliźniak, brat bliźniak/ bratnia dusza
- **xd** - działa trochę jak emotka śmiechu, często ironicznego lub „głupawkowego"
- **yapping** - rozmawianie, plotkowanie, gadanie (często o wszystkim i o niczym)

ZJAWISKA I ZACHOWANIA W SIECI

Ponieważ językiem popkultury jest angielski, większość terminów do opisania nowych zjawisk ma w nim swoje źródło. Może tak być, że to się Wam nie bardzo podoba. Bo polski jest bogaty i można w nim wszystko pięknie opisać. Macie pełne prawo tak uważać. Ale być może warto ugryźć się w język, zanim podzielicie się takim przekazem z osobą nastoletnią. Bo jeśli się chcemy porozumieć, to lepiej na wstępie nie krytykować partnera w rozmowie. Jeśli słyszycie z ust dziecka obce terminy, poproście o wyjaśnienie, a potem sparafrazujcie w dobrze Wam znanej polszczyźnie. Tyle wystarczy.

- **bodyshaming** - zawstydzanie, krytykowanie, wyśmiewanie drugiej osoby z powodu jej wyglądu fizycznego (waga, wzrost, cera) w internecie i życiu codziennym. Stanowi formę przemocy psychicznej
- **bulling / cyberbulling** - zastraszanie, dręczenie, prześladowanie (cyber - w internecie)
- **doomscroling** - częste lub ciągłe przeglądanie negatywnych informacji w internecie w sposób niepohamowany, wymykający się spod kontroli

- **exclusion** - wykluczanie z grupy
- **flaming** – wywoływanie sporu/kłótni
- **FOMO (Fear of Missing Out)** – lęk przed tym, że coś nas omija; poczucie, że inni przeżywają coś lepszego, ciekawszego lub ważniejszego
- **ghosting / ghostować** - nagłe zerwanie kontaktu z drugą osobą bez wyjaśnienia, polegające na ignorowaniu wiadomości i zniknięciu z relacji, mimo wcześniejszego regularnego kontaktu (aktualnie częsty sposób na wycofanie się i zakończenie relacji romantycznej)

- **JOMO (Joy of Missing Out)** – radość z tego, że coś nas omija; świadomy wybór spokoju, odpoczynku i bycia tu i teraz zamiast ciągłego „bycia wszędzie"
- **lovebombing** - bombardowanie miłością, nadmiernie intensywne okazywanie uczuć, troski i uwagi na początku relacji w celu przekonania do siebie drugiej osoby, często wstęp do manipulacji w związku
- **negging** – komplementowanie, które ma wywołać wstyd, prowadzić do zranienia
- **outing** – ujawnienie czyjejś orientacji seksualnej lub tożsamości płciowej bez jej zgody, często wbrew jej woli
- **ROMO (Reality of Missing Out)** – uświadomienie sobie, że nie da się być wszędzie i mieć wszystkiego; akceptacja faktu, że coś nas omija i to jest okej!
- **sexting** - wysyłanie intymnych wiadomości, zdjęć, filmów o podłożu seksualnym/ pisanie/ wymiana wiadomości o podłożu seksualnym/ nacechowanych seksualnie
- **shadowban** - ciche ograniczenie widoczności konta lub treści użytkownika na platformach społecznościowych (Ig, TikTok, X) przez algorytmy, zazwyczaj za naruszenie regulaminu. Odbywa się to bez wiedzy osoby zbanowanej
- **sharenting** - nadmierne, często bezrefleksyjne publikowanie przez rodziców zdjęć, filmów, informacji o dzieciach w mediach społecznościowych. Zjawisko to często mimo dobrych intencji, niesie ryzyko naruszenia prywatności dziecka, kradzieży tożsamości, a nawet wykorzystywania wizerunku dziecka przez pdf-ów

- **situationship** - nieformalna, przeważnie romantyczna relacja między dwiema osobami, w której występują elementy związku (kontakt, emocje, bliskość), ale bez jasnego określenia statusu, zobowiązań i deklaracji
- **stalking** – nękanie, śledzenie, obserwowanie
- **trickery** – wyłudzenie informacji, by je ujawnić
- **trigger, triggerować** - czynnik spustowy, wyzwalający silne, zazwyczaj nieprzyjemne emocje (irytacja, złość, oburzenie)

MÓZG W ERZE ALGORYTMÓW

AI, social media i mechanizmy uzależniające

Mamy pewność, że ta kategoria będzie się rozrastać w błyskawicznym tempie. Pojawienie się sztucznej inteligencji jest już teraz określane jako punkt zwrotny nie tylko w technologii, ale także życiu społecznym, kulturze, komunikacji. Żeby rozumieć nowe zjawiska, trzeba mieć język do ich opisu. Nie wszystkie terminy są używane przez młodych, ale na pewno dotyczą zjawisk, których nasze dzieci doświadczają. Dlatego poznawanie tego obszaru staje się obowiązkiem każdego rodzica.

- **Appstinence** - robienie przerw w używaniu aplikacji dla „wywietrzenia głowy".
- **Algorytmiczna personalizacja** - systemy analizujące każdy ruch użytkownika, by podsuwać treści dopasowane do jego chwilowych impulsów.
- **Brain rot („gnicie mózgu")** - osłabienie funkcji poznawczych i pamięci spowodowane nadmiernym oglądaniem treści niskiej jakości.
- **Dysocjacja czasowa** - utrata poczucia czasu i świadomości otoczenia podczas przeglądania social mediów.

- **Executive Dysfunction** - osłabienie zdolności do planowania i regulacji emocji na skutek nadmiernej stymulacji cyfrowej.
- **Nieskończone przewijanie (Infinite scroll)** - to sposób działania aplikacji, w którym nowe filmy lub zdjęcia ładują się bez przerwy, gdy tylko przesuniesz palcem w dół, przez co bardzo trudno jest podjąć decyzję o odłożeniu telefonu.
- **Pętla sprzężenia zwrotnego** - proces, w którym algorytm i użytkownik wzajemnie się „trenują", co prowadzi do głębszego zanurzenia w treściach i ograniczenia silnej woli.
- **Przeciążenie poznawcze** - stan, w którym mózg otrzymuje zbyt wiele informacji, co osłabia zdolność krytycznego myślenia.
- **Scrolling Paradox (paradoks przewijania)** - jednoczesne odczuwanie przyjemności z treści oraz niepokoju z powodu braku kontroli nad czasem spędzanym online.
- **SFV (Short-Form Video)** - bardzo krótkie filmy (poniżej minuty) zaprojektowane pod szybką konsumpcję i wysokie zaangażowanie.
- **Sludge content** - przebodźcowujące filmy z podzielonym ekranem, wyświetlające jednocześnie kilka niezwiązanych ze sobą treści.
- **SLOP / AI slop** - masowo generowane przez algorytmy i AI „cyfrowe odpady" o niskiej wartości, służące głównie monetyzacji.
- **TikTok brain** - stan neuropsychologiczny cechujący się impulsywnością i trudnością w skupieniu uwagi na wymagających zadaniach.
- **Zmienne nagrody** - mechanizm hazardowy polegający na nieprzewidywalności atrakcyjności kolejnej treści, co wymusza dalsze przewijanie.

Ten słownik to baza dla początkujących. Może zachęci Was do poznawania nowych określeń i zjawisk. Może rozbudzi ciekawość i sprowokuje do rozmów. Byłoby wspaniale, gdybyście razem z dzieckiem wkręcili się w szukanie terminów, których tu brakuje. We wspólne oglądanie i słuchanie nagrań, z których pochodzą viralowe treści. Chodzi o to, żeby mieć jak najwięcej okazji do kontaktu. Żeby słuchać i czuć się wysłuchanym, wysłuchaną. Pokazywać sobie nawzajem swoją perspektywę. Ani lepszą, ani gorszą - inną. Jakim językiem będziecie o tym mówić - to już Wasz wybór.

Miłego czasu dla Was!

MŁO
DE
GŁO
WY.
UNAWEZA
FUNDACJA
RATUJMY
MŁODE GŁOWY
NA CZAS
Przekaż:
1,5%
Fundacji UNAWEZA
na projekt „MŁODE GŁOWY.
Otwarcie o zdrowiu psychicznym"
unaweza.org
KRS: 0000 800 698