

## Pokolenie Z – co to jest? Przewodnik dla Polaków w UK: rodziców, firm i samych „Zetek”

Pokolenie Z · Przewodnik

„Zetki”, Zoomerzy, iGen – o Pokoleniu Z mówi dziś każdy: szefowie, nauczyciele, politycy i z troską rodzice. Wyjaśniamy po ludzku, kim są młodzi urodzeni na przełomie wieków, czego chcą, czego się boją i jak się z nimi dogadać – w domu i w pracy, w Polsce i w Wielkiej Brytanii.

Gabriel B., Agnieszka Natalia B. · 31.10.2026

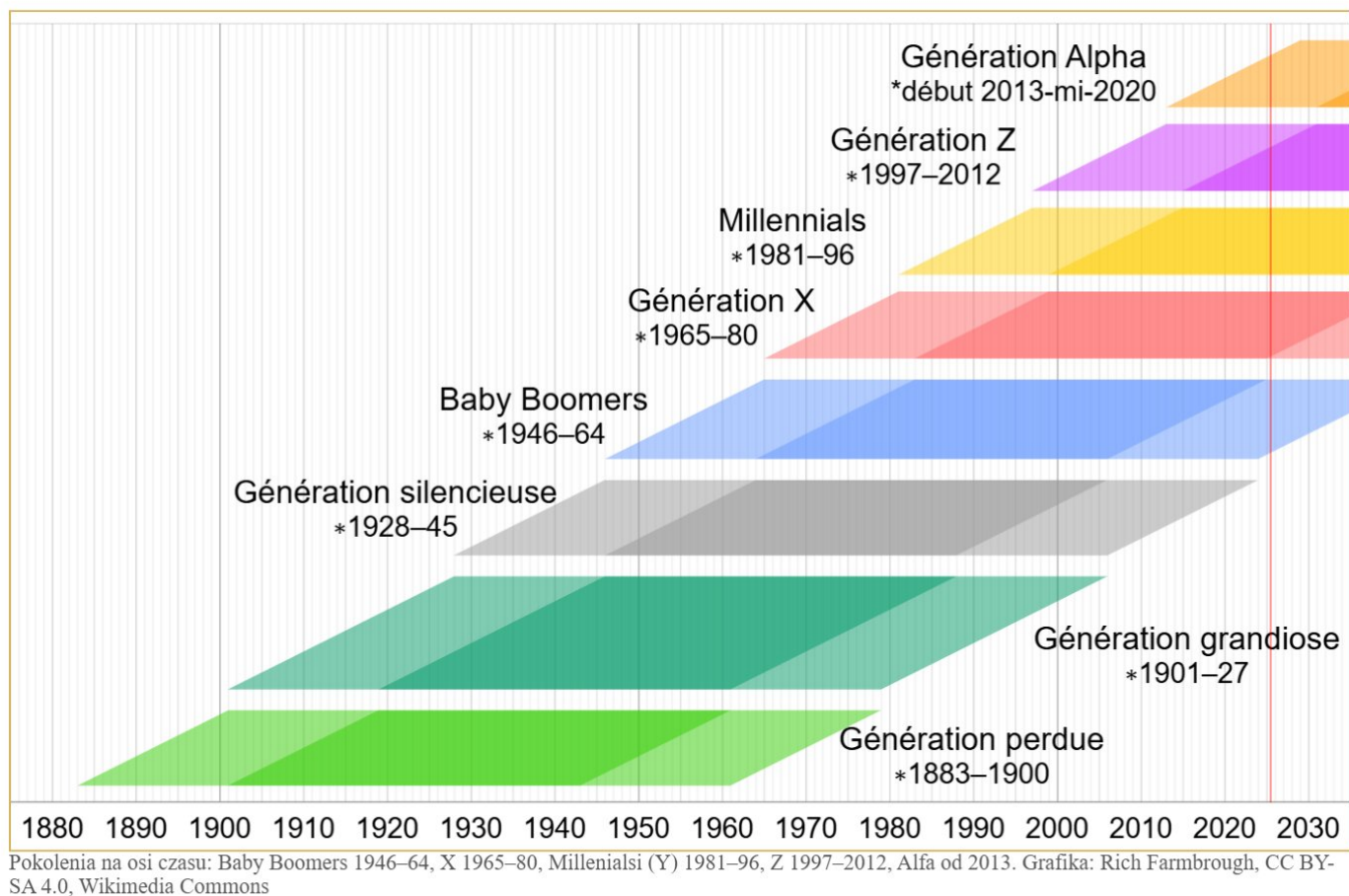


Młodzi na Whitehall w Londynie, luty 2019 r. Fot. David Holt, CC BY 2.0, Wikimedia Commons

### Kim jest Pokolenie Z?

To ludzie urodzeni mniej więcej między połową lat 90. a początkiem lat 2010. Najczęściej używa się ram amerykańskiego Pew Research Center: **1997–2012**. Inni badacze liczą od 1995 r. – np. Deloitte (1995–2007) czy australijski badacz Mark McCrindle (1995–2009). Dziś to więc ludzie w wieku mniej więcej od 14 do 30 lat.

Według McCrindle na świecie żyje około **2 mld** przedstawicieli Pokolenia Z – to ponad jedna piąta ludzkości. To pierwsze pokolenie, które nie pamięta świata bez internetu i smartfona.



## 5 cech, które warto znać

1. **Cyfrowi od urodzenia.** Telefon to dla nich nie gadżet, tylko okno na świat: szkoła, praca, przyjaciele i zakupy w jednym. Uczą się z krótkich filmów, a coraz częściej z AI.
2. **Ostrożni z pieni dźmi.** Dorastali w czasie kryzysów, pandemii i dro żyzny. Wolą stabilno   ni  ryzyko.
3. **Autentyczno   ponad wszystko.** Szybko wyczuwaj  fałsz – u szefa, w reklamie i u polityka.
4. **Zdrowie psychiczne i granice.** Mówi  otwarcie o stresie i wypaleniu. Nie chc  żyć tylko prac .
5. **Zaanga owani.** Klimat, prawa człowieka, uczciwe wybory – w 2025 i 2026 r. to wła nie Zetki wyszły na ulice w Serbii, Grecji, Francji czy Niemczech.

## Liczyby: co m wi  najnowsze badania

Najwi ksze coroczne badanie młodych, Deloitte Gen Z and Millennial Survey 2026, obj ło 14 384 osoby z Pokolenia Z w 44 krajach:

- 55% odł żyło wa ne decyzje – rodzin , studia czy wlasn  firm  – z powodu pieni dzy,
- 69% m wi,  e ceny mieszk n wpływaj  na to, gdzie i jak pracuj ,
- 76% chciałoby kiedy  kierowa  zespoł , ale tylko 6% wskazuje stanowisko kierownicze jako gł wny cel,
- 44% woli stabilny rozwój ni  szybkie awanse (25%),
- 58% odczuwa zm czenie cyfrowe.

## Zetki w pracy – co działa, a co nie

**Działa:** częsta i konkretna informacja zwrotna, mentoring, jasny cel („po co to robimy”), elastyczność, nowoczesne narzędzia, szacunek.

**Nie działa:** mikrozarządzanie, „bo zawsze tak robiliśmy”, puste hasła o wartościach, toksyczna atmosfera.

**Mity:** Zetki nie są leniwe ani roszczeniowe. Chcą pracować inaczej – mądrzej, z sensem i bez wypalenia.

---

## Dla polskich rodziców w Wielkiej Brytanii

- Pytaj, co dziecko ogląda i dlaczego to lubi – zamiast tylko zabraniać.
- Dwa języki i dwie kultury to atut. Zetki z polskich domów w UK często łączą oba światy lepiej niż dorośli.
- W Wielkiej Brytanii obowiązuje Online Safety Act, który nakłada na platformy internetowe obowiązki ochrony dzieci. Warto razem z dzieckiem ustawić prywatność kont.
- Rozmawiaj o pieniądzach: kieszonkowe, pierwsza praca, oszczędzanie. To pokolenie chce wiedzieć.

---

## Dla polskich firm w UK

- Ogłoszenie o pracę pokaż krótko, konkretnie i z widelkami płac.
- Pierwszy tydzień pracy to klucz: opiekun, plan, szybki feedback.
- Komunikuj się krótko – wiadomość, wideo, grafika zamiast długich maili.

---

## Mini słowniczek Zetek

**Essa** – super, udało się · **Rel** – „to prawda, mam tak samo” · **Cringe** – żenada · **Slay** – świetnie wyglądasz / dałeś radę · **POV** – „z mojego punktu widzenia”, scenka · **NPC** – ktoś bez własnego zdania · **Flex** – chwalenie się · **Ghosting** – nagłe zerwanie kontaktu bez słowa.

---

## Wywiady, które warto obejrzeć

---

### Nasza opinia

Każde pokolenie słyszało, że jest „gorsze” od poprzedniego. Zetki nie są ani lepsze, ani gorsze – dorastały w innym świecie: z telefonem w rękę, w kryzysach i w drożyznie. Uważamy, że zamiast na nie narzekać, warto ich słuchać. Szybciej niż starsi widzą fałsz, szybciej uczą się nowych narzędzi i coraz częściej to one wychodzą na ulice, gdy dorośli milczą. Dla polskich rodzin i firm w UK to nie problem, tylko szansa.

---

## Czytaj też w THE BUSINESS TIME

- Pokolenie Z wychodzi na ulice. Europa na krawędzi
- Niemcy: Gen Z Regelt – o co chodzi
- Serbia: studenci wygrali wybory

