



**Magiczny
Kraków**

Zwróć uwagę, jak twoje dziecko korzysta z sieci

2023-12-22

„Zobacz. Zapytaj. Zareaguj” – to hasło nowej kampanii społecznej w Krakowie, która ma na celu zwrócenie uwagi rodziców na to, jak niekorzystny wpływ na zdrowie psychiczne dzieci ma niekontrolowane korzystanie z Internetu.

Podczas briefingu, który 1 września rozpoczął tę kampanię, **zastępca prezydenta Krakowa Andrzej Kulig**, wypowiedział się o stosowności tej inicjatywy:

– We współpracy z ekspertami podejmujemy ważny temat, jakim jest kampania „Zobacz, zapytaj zareaguj”, ukierunkowana na postępujące w związku z pandemią zjawisko nadużywania urządzeń elektronicznych, w tym Internetu i komórek, przez dzieci i młodzież. Mamy oczywiście świadomość użyteczności tych urządzeń, ale wszyscy wiemy też, że nadmierne korzystanie z nich prowadzi do różnych niebezpieczeństw. Bardzo proszę wszystkich o udział w tej akcji i głęboko wierzę, że zdrowie dzieci i młodzieży każdemu z nas leży na sercu.

Merytorycznym głosem kampanii są autorytety z dziedziny psychologii, psychiatrii i psychoterapii. Jednym z nich jest **prof. Maciej Pilecki, specjalista psychiatrii dzieci i młodzieży, kierownik Oddziału Klinicznego Psychiatrii Dorosłych, Dzieci i Młodzieży w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie**.

– Internet jest wspaniałym miejscem. I właśnie to sprawia, że może być niebezpieczny, ponieważ jest niezwykle wciągającą i atrakcyjną alternatywą dla codziennych zajęć. Najczęściej problemy pojawiają się wtedy, kiedy czas spędzany przez dziecko w sieci przeszkadza w jego codziennym funkcjonowaniu. Rodzice próbują wówczas ograniczać dzieciom dostęp do Internetu, czego konsekwencją bywają spory, kłótnie, czasami agresja. Jedną z pierwszych rzeczy, którą radzimy rodzicom dzieci mierzących się z problemem uzależnienia od Internetu jest to, aby nie dokonywali gwałtownej zmiany np. odcinania od Internetu z dnia na dzień. Gwałtownie pozbawienie osoby uzależnionej od tego, od czego jest uzależniona nie dając jej nic w zamian, może być źródłem ogromnej frustracji i cierpienia. Ważną częścią kampanii jest zrozumienie przez dorosłych, jaka jest ich rola we wspieraniu dziecka i w jaki sposób mogą okazać mu pomoc, której potrzebuje – mówi dr. hab. Maciej Pilecki.

Ambasadorką kampanii została **Alicja Bachleda-Curuś**:

– Coraz więcej dzieci nie odróżnia swojego wirtualnego ja od tożsamości w świecie rzeczywistym. Nie radzą sobie z ograniczaniem czasu spędzanego w Internecie, a oddzielone od sieci, czują się po prostu źle. Dlatego teraz jest ten moment, kiedy jeszcze możemy pokazać im właściwą ścieżkę, zadbać o ich zdrowie psychiczne i fizyczne, a przede wszystkim stworzyć wartościowe więzi i nauczyć jak kreować prawdziwe i trwałe relacje – podkreśla aktorka.

Elżbieta Kois-Żurek, dyrektor Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia powiedziała, że drugim etapem kampanii będą warsztaty w 40 szkołach podstawowych dedykowane rodzicom najmłodszych



**Magiczny
Kraków**

dzieci. To nie wszystko, wyłoniliśmy także dwie poradnie, które od 1 października koncentrują się na przeciwdziałaniu uzależnieniom behawioralnym. Szacujemy, że nawet kilkaset osób zostanie objętych wsparciem.

W ostatnich latach, zwłaszcza po pandemii, obserwujemy w Polsce nasilenie zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży oraz wzrost liczby prób samobójczych. Szacuje się, że obecnie 65 tys. osób w wieku rozwojowym wymaga pomocy specjalistów, a według danych Komendy Głównej Policji w 2022 r. nastąpił wzrost o 150 proc. ilości prób samobójczych w grupie wiekowej 7-18 lat.

U młodych ludzi występują takie zaburzenia jak m.in. depresja, niska samoocena, brak poczucia bezpieczeństwa i troski rodziców, zaburzenia osobowości, lęk przed odrzuceniem i porzuceniem.

Uzależnienie od Internetu

Szczególnym zagrożeniem dla kondycji psychicznej dzieci staje się uzależnienie od urządzeń ekranowych, które wiąże się z FOMO (z ang. *fear of missing out*), czyli lękiem, że coś istotnego nam umknie, kiedy nie będziemy w sieci. Aż ponad 30 proc. uczniów silnie odczuwa taki strach. Problemem jest także łatwy dostęp do treści związanych z przemocą i pornografią czy narażeniem na hejt.

Niebezpiecznie długi jest również czas spędzany w Internecie przez dzieci. Już 4 proc. najmłodszych dzieci spędza tam aż 8 godzin.

Niepokojące statystyki

Aż blisko 40 proc. dzieci zaczyna korzystać z Internetu już wieku 7-8 lat, a 23 proc. jeszcze wcześniej, bo w wieku 5-6 lat.

Niepokojąca jest liczba dzieci (42 proc.) w wieku od 4 do 9 lat, które korzystają ze smartfonów bez nadzoru dorosłych.

Obawy budzi też aktywność dzieci i młodzieży w Internecie, która koncentruje się na oglądaniu walk w sieci, spędzaniu czasu na zakupach w grach oraz przeglądaniu stron z przemocą i pornografią.

Głównym celem kampanii jest promowanie rozważnego korzystania z Internetu przez dzieci oraz uświadomienie opiekunom, jak niekorzystny wpływ na zdrowie psychiczne małego dziecka ma niekontrolowane korzystanie z urządzeń ekranowych.

W ramach kampanii stworzono m.in. stronę internetową: zareaguj.info, na której znajdują się (i będą sukcesywnie dodawane) porady dla rodziców, artykuły specjalistyczne, wywiady z lekarzami, wykaz placówek świadczących pomoc psychologiczną i psychiatryczną.

Kampania #ZobaczZapytajZareaguj finansowana jest ze środków miasta Krakowa.