# „Widzę Cię! Słyszę Cię!” – kampania społeczna na rzecz młodych

Z roku na rok rośnie średni czas korzystania z internetu w Polsce. Zgodnie z badaniami przeprowadzanymi regularnie przez NASK wśród młodzieży[[1]](#footnote-1), w 2022 roku w dni robocze wynosił on średnio 5 godzin 36 minut (podczas gdy w 2020 – 4 godziny 50 minut), a w weekendy – 6 godzin 16 minut.

Obecnie aż 89% użytkowników internetu korzysta z niego głównie za pośrednictwem smartfonów, a pierwsze telefony z dostępem do sieci dzieci otrzymują średnio już w wieku 8 lat. Właśnie ze względu na te niepokojące dane, pojawiła się potrzeba podniesienia świadomości na temat konsekwencji wynikających z uzależnień od nowych technologii.

– W dzisiejszym świecie, gdzie technologia jest nieodłączną częścią codzienności, łatwo zapomnieć, jak ważna jest jakość relacji z dzieckiem. Kampania „Widzę Cię! Słyszę Cię!” ma zwrócić uwagę na ten istotny problem współczesnych rodziców – phubbing rodzicielski, czyli ignorowanie dziecka na rzecz spędzania nadmiernej ilości czasu z telefonem. Chcemy przypomnieć rodzicom, jak ważny jest bezpośredni kontakt z dzieckiem. To kształtuje jego emocje, poczucie bezpieczeństwa oraz więź z najbliższymi

– wyjaśnia ideę kampanii jej inicjatorka – **Anna Brzezińska**, członkini zarządu województwa mazowieckiego.

Kampania „Widzę Cię! Słyszę Cię!” będzie tworzona przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej w partnerstwie z Krajowym Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, Kuratorium Oświaty w Warszawie oraz Mazowieckim Samorządowym Centrum Doskonalenia Nauczycieli.

## W szponach phubbingu

„Phubbing” to wszechobecne zjawisko, choć samo pojęcie jest jeszcze mało znane. Powstało ono z połączenia dwóch wyrazów: „phone” (telefon) i „snubbing” (lekceważenie). To nic innego, jak ignorowanie drugiej osoby przez korzystanie z telefonu komórkowego w jej obecności. Motywacją do zatopienia się w telefonie może być tak samo przeglądanie mediów społecznościowych czy granie w gry, jak i pisanie wiadomości czy sprawdzanie mejli – również tych służbowych.

Ostatnie badania przeprowadzone przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom wraz z Katolickim Uniwersytetem Lubelskim pokazują, że phubbing rodzicielski nie tylko zaburza więzi i wytwarza w młodych ludziach poczucie bycia ignorowanym, ale też modeluje ich sposób korzystania z urządzeń i tworzenia relacji z innymi.

## Razem mamy moc

Zwiększenie świadomości i wypracowanie modelu, w którym każdy rodzic będzie mógł powiedzieć: „Widzę Cię! Słyszę Cię!” – to cel wspólnej kampanii, którą tworzy kilka instytucji – z jednej strony tych zaangażowanych w profilaktykę uzależnień, jak Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej i Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, z drugiej – mających wpływ na obszar edukacji – Kuratorium Oświaty w Warszawie i Mazowieckie Samorządowe Centrum Doskonalenia Nauczycieli.

– Nowe technologie dają nam ogromne możliwości, ale jednocześnie stawiają przed nowymi wyzwaniami. Aby przeciwdziałać różnym ryzykownym zachowaniom wśród dzieci i młodzieży, musimy poważnie traktować fakt, że to jak korzystamy z internetu, wpływa na model higieny cyfrowej naszych bliskich, w tym najmłodszych. Stąd idea kampanii. Chcemy pomóc rodzicom zrozumieć, jak ważne jest, by byli prawdziwie obecni w życiu swoich dzieci. To przecież w codziennych rozmowach, we wspólnym spędzaniu czasu, dzieci uczą się empatii, miłości i zaufania. Razem mamy moc, by zmienić ten model

– mówi **Mariusz Budziszewski**, zastępca dyrektora Mazowieckiego Centrum Polityki społecznej ds. profilaktyki uzależnień i wspierania rodziny.

W piątek wszystkie instytucje podpisały porozumienie, które jest początkiem intensywnej współpracy na rzecz kampanii.

Kampania obejmie szereg działań, które pomogą dotrzeć do jak najszerszej grupy odbiorców. Przygotowane zostaną materiały edukacyjne, takie jak spoty filmowe, ulotki, broszury czy plakaty, które będą dystrybuowane do przedszkoli, szkół, szpitali i poradni.

– Phubbing to problem zagrażający nie tylko relacjom rodzinnym, ale mający także wpływ na zdrowie psychiczne młodszych pokoleń. Jest to dla nas szczególnie ważny aspekt, bo szkoła to nie tylko edukacja, ale też miejsce, w którym chcemy wspierać wszystkie działania poprawiające kondycję uczniów i ich interakcję z otoczeniem. Postępu technicznego nie odwrócimy i nie taki jest cel tej akcji. Chodzi nam o zachowanie równowagi w tym, z czego korzystamy my dorośli i nasze dzieci.

Chodzi o to, by zwiększyć świadomość rodziców na temat wpływu phubbingu na relacje z dziećmi i na budowanie własnej wartości najmłodszych. Ma ona też pokazać korzyści ze stosowania higieny cyfrowej przez członków rodziny.

Kampania będzie prowadzona zarówno przez placówki oświatowe, jak i w przestrzeni publicznej – internecie, mediach oraz na nośnikach np. w środkach transportu publicznego. Efektem będzie więc nie tylko podniesienie kompetencji rodzicielskich, ale też zwiększenie ogólnej świadomości społecznej. Sposób jej prowadzenia pozwoli również wyposażyć pracowników oświaty w wiedzę merytoryczną z obszaru profilaktyki uzależnień behawioralnych, w tym cyfrowych, i narzędzi do pracy zarówno z rodzicami, jak i z dziećmi.

1. *Nastolatki 3.0, Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*, NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2023 [↑](#footnote-ref-1)