

# INFORMACJE PRASOWE

14/02/2025 14:58 | Zamieścił: Piotr

Ceglarek

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



Walentynki to dobry moment, by przypomnieć, że miłość nie istnieje bez umiejętności budowania relacji. Tymczasem coraz więcej uwagi poświęcamy telefonom kosztem najbliższych osób. To zjawisko nazywamy „phubbingiem”. Ruszają prace nad kampanią społeczną „Widzę Cię! Słyszę Cię!”, która będzie promować świadomą obecność rodziców w życiu dzieci.

Z roku na rok rośnie średni czas korzystania z internetu w Polsce. Zgodnie z badaniami przeprowadzonymi regularnie przez NASK wśród młodzieży[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

## 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, do której zaprosiliśmy również instytucje oświatowe, by dotrzeć do rodziców i dzieci. 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. Zarekomendujemy placówkom doskonalenia nauczycieli uwzględnienie zagadnienia uzależnień behawioralnych w szkoleniach kierowanych do pedagogów – mówi Wioletta Krzyżanowska, Mazowiecka Kurator Oświaty.

Planowane są też konferencje – inne dla osób zajmujących się profilaktyką uzależnień, inne na

potrzeby dyrektorów szkół i nauczycieli.

–Chcemy wyposażyć pedagogów w narzędzia edukacyjne, które będą wpływać na poprawę dobrostanu dzieci i młodzieży. Inicjatywa ma szansę wpłynąć na zmianę postaw rodziców oraz nauczycieli, promując uważność, świadome korzystanie z mediów cyfrowych oraz zdrowe relacje rodzinne i szkolne – podkreśla Jarosław Zaroń, dyrektor Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli.

Działania MSCDN koncentrują się na: organizacji konferencji i szkoleń dla nauczycieli, opracowywaniu programów doskonalenia nauczycieli w zakresie profilaktyki uzależnień behawioralnych, opiniowaniu materiałów edukacyjnych przygotowanych w ramach kampanii, tworzeniu poradnika dla nauczycieli i pedagogów, produkcji materiałów multimedialnych, w tym podcastów i wywiadów z ekspertami MSCDN.

## Założenia kampanii

Główną grupą docelową kampanii są rodzice, których zmiany w sposobie korzystania z urządzeń elektronicznych mają wpływ na dzieci i młodzież. Stąd pomysł, by z treściami docierać przez placówki oświatowe – od przedszkoli po szkoły oraz poradnie psychologiczno-pedagogiczne. Kampania tworzona jest w duchu pozytywnej profilaktyki – tak, aby rodzic mógł się utożsamić z jej przekazem, a nie poczuć atakowany lub straszony. 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.

Rozpoczynają się prace nad przygotowaniem materiałów, które będą wykorzystywane w kampanii. Jej uruchomienie planowane jest na początek roku szkolnego. Kampania potrwa co najmniej dwa lata. W dużej mierze będzie ona realizowana w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego.

Kontakt dla mediów:

Marta Milewska  
rzeczniczka prasowa  
Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego  
tel. 22 59 07 602, kom. 510 591 974  
e-mail: [rzecznik@mazovia.pl](mailto:rzecznik@mazovia.pl)

Hanna Maliszewska  
rzeczniczka prasowa  
Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej  
tel. 798 810 794,  
e-mail: [rzecznik@mcps.com.pl](mailto:rzecznik@mcps.com.pl)

Andrzej Kulmatycki

rzecznik prasowy

Kuratorium Oświaty w Warszawie

tel. 22 551 24 00 wew. 2121, kom. +48 508 316 642

e-mail: [rzecznik@kuratorium.waw.pl](mailto:rzecznik@kuratorium.waw.pl)

[1] Nastolatki 3.0, Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców, NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2023

Zwiększenie świadomości i wypracowanie modelu, w którym każdy rodzic będzie mógł powiedzieć: „Widzę Cię! Słyszę Cię!” – to cel wspólnej kampanii.



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.



Fot. Michał Słaby

Walentyńki to dobry moment, by przypomnieć, że miłość nie istnieje bez umiejętności budowania relacji. Tymczasem coraz więcej uwagi poświęcamy telefonom kosztem najbliższych osób. To zjawisko nazywamy „phubbingiem”.



Fot. Michał Słaby

---

## Załączniki:

[25 02 14 Anna Brzezińska członkini zarządu woj. maz.](#)

## Preview



Close

Rozmiar: 4.37 MB, MP3

[25 02 14 Bogusława Bukowska zastępca dyrektora KCPU](#)

## Preview



Close

Rozmiar: 12.46 MB, MP3

## Preview



Close

Rozmiar: 165.41 KB, DOCX

[25 02 14 Jarosław Zaroń\\_MSCDN](#)

## Preview



Close

Rozmiar: 3.1 MB, MP3

[25 02 14 Mariusz Budziszewski\\_zastępca\\_dyrektora MCPS](#)

## Preview



Close

Rozmiar: 5.73 MB, MP3

[25 02 14 Wioletta Krzyżanowska Mazowiecka Kurator Oświaty](#)

## Preview



Close

Rozmiar: 2.53 MB, MP3

[DSC\\_3466](#)

## Preview



Close

Rozmiar: 1.6 MB, JPG

# Preview



Close

Rozmiar: 407.77 KB, JPG

---

## UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie [archiwum.mazovia.pl](http://archiwum.mazovia.pl)