



Młodzież uczy się jak omijać cyberpułapki

2023-12-22

Skarżą się, że nie potrafią skoncentrować się zbyt długo na konkretnym zadaniu, ale nie mają pojęcia, że powodem problemu może być zarwana noc przed komputerem. Sądzą, że absolutnie kontrolują siebie i swoje emocje, ale sięgając po komórkę co kilka minut, niestety mylą się. Trafić w pułapkę cyberświata jest łatwo, wybrnąć trudniej, ale wciąż jest to możliwe.

Fundacja Zdrowia Publicznego Collegium Medicum UJ uczy w krakowskich szkołach podstawowych i średnich jak omijać cyberpułapki, ale też pomaga i zdradza jak pozbyć się uzależnienia od sieci. Projekt „Omiń pułapki cyberświata i bezpiecznie korzystaj z internetu, komputera i telefonu” finansowany jest z budżetu miasta.

Mało optymistyczne statystyki

Młode pokolenie jest głęboko zanurzone w cyberprzestrzeni. Wypełnia ona większość wolnego czasu nastolatków. To tu rozwijane są ich kontakty interpersonalne i zainteresowania. Wirtualna przestrzeń wywiera duży wpływ na ich życie, mocno stapiając się z codzienną rzeczywistością pozawirtualną.

Statystyki nie są optymistyczne. Według badania przeprowadzonego przez CBOS w 2019 roku, 54% polskich uczniów w wieku 13-19 lat spędza więcej niż 3 godziny dziennie korzystając z internetu. Ponadto, 16% badanych deklaroowało, że odczuwa fizyczne i emocjonalne problemy z ograniczaniem czasu spędzanego w internecie. Z kolei według badania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę w 2020 roku, 47% polskich uczniów w wieku 12-18 lat deklaroowało, że czuje się uzależnionych od Internetu.

– Wdrażamy ten projekt, bo niezwykle istotne jest uświadamianie młodych ludzi na temat konsekwencji zbyt długiego przebywania w cyberprzestrzeni. Odwiedzamy krakowskie szkoły średnie i podstawowe, przeprowadzamy wśród uczniów warsztaty w formie gry edukacyjnej i wspólnie szukamy pomysłów na zachęcenie rówieśników do bezpiecznego korzystania z cybermediów i znajdowania alternatywnych form spędzania wolnego czasu – mówi Marcin Mikos, prezes Fundacji Zdrowia Publicznego CMUJ.

Upowszechnianie wiedzy dotyczącej problematyki uzależnień behawioralnych, w tym od internetu, komputera i telefonu jest więc niezwykle istotne. **Kluczowa w tym procesie jest nie tylko wiedza, ale faktyczna zmiana nawyków.** Projekt łączy te dwa aspekty.

Plan działania

W listopadzie odbyły się spotkania w szkołach się z uczniami klas szóstych oraz uczniami klas pierwszych szkół średnich. Podczas warsztatów dla poszczególnych klas wyłonieni zostali uczestnicy Akademii Liderów i Liderów, którzy opracują wspólnie projekt działań promujących korzystanie z cyberprzestrzeni w sposób bezpieczny dla zdrowia i ograniczenie jej destrukcyjnego wpływ na ciało i emocje.

Podczas sesji coachingowych **uczniowie mają okazję zwiększyć swoje umiejętności empatycznej komunikacji, budowania motywacji i asertywności**, co z pewnością wesprze



ich w roli lidera w środowisku szkolnym.

- Akademia Liderów i Liderów to druga część tego projektu, w którym biorą udział uczniowie dwóch krakowskich szkół podstawowych i trzech liceów. Liderzy wspólnie pracują nad stworzeniem banku pomysłów na przeciwdziałanie uzależnieniom młodzieży od internetu, ale także nad rozwijaniem przywódczych kompetencji. W ramach zajęć zaplanowany jest krótki trening regulowania emocji, empatycznej komunikacji i budowania motywacji wewnętrznej – mówi Małgorzata Nitek, coach i mentor, prowadząca warsztaty.

Dodaje, że właśnie młodzież najlepiej zna potrzeby rówieśników i jako odpowiednio przygotowani liderzy mogą inicjować w swoich środowiskach korzystne zmiany.

- Chcemy, aby z wypracowanych przez tych liderów zmiany pomysłów mogły skorzystać szkoły, które nie uczestniczyły w projekcie. Efektem projektu będzie także przygotowanie plakatu i ulotek informacyjnych do wydrukowania w szkołach oraz stworzenie banku pomysłów na przeciwdziałanie uzależnienia od internetu – kwituje Anna Górską, koordynator projektu.