



ZATRZYMAJ HEJT NADAWAJ DOBRO

INFORMATOR DLA RODZICÓW

JESTEŚMY
PARTNEREM

MÓW
DO MNIE
#TokTuMi



1. ZDROWE TECHNOLOGIE – co rodzic powinien wiedzieć o cyfrowym świecie dzieci

Dzisiejszy świat zmienia się szybciej niż kiedykolwiek:

- Nastolatki spędzają średnio ponad 5,5 godziny dziennie przed ekranem.
- W dobie wszechobecnych powiadomień, reklam i treści z social mediów nasza umiejętność koncentracji na zadaniu wyraźnie skróciła się, co przekłada się na efektywność pracy.
- Kolejny skok technologiczny to sztuczna inteligencja. Kiedyś pisaliśmy teksty na maszynach, potem korzystaliśmy z komputerów i Internetu, a dziś mamy erę AI. Jeśli używamy jej mądrze – może wspierać naukę, kreatywność i rozwój. Jeśli bezrefleksyjnie – może izolować i rozleniwiać.

**To właśnie dlatego tak ważne jest uczenie dzieci krytycznego
i świadomego korzystania z technologii.**

O czym warto porozmawiać z dzieckiem i na co zwracać uwagę?

- rola technologii w życiu codziennym,
- czym jest dopamina i dlaczego uzależnia,
- mechanizmy działania mediów społecznościowych,
- przebudźcowanie i spadek koncentracji,
- jak AI wpływa na nasze życie i jak z niej korzystać mądrze,
- sposoby na zachowanie równowagi i balansu między technologią a życiem offline.



MÓW
DO MNIE
#TokTuMi

Oto kilka pytań, które mogą pomóc rozpocząć rozmowę z Twoim dzieckiem:

- Ile czasu spędzasz przed ekranem? Czy uważasz, że to dużo czy mało?
- W jakich sytuacjach technologia Ci pomaga, a w jakich przeszkadza?
- Czy wiesz, jak działa sztuczna inteligencja, z czego korzystasz na co dzień?
- Czy uważasz, że warto byłoby w naszym domu wprowadzić wspólne zasady dotyczące telefonów i Internetu?

Kiedy reagować?

Technologie usprawniają nasze życie, ale także przez swoją dostępność i atrakcyjność powodują zagrożenia w postaci uzależnienia. Zwróć uwagę, jeśli twoje dziecko:

- coraz trudniej kontroluje czas przed ekranem,
- zaniedbuje naukę, sen, posiłki, kontakty z rówieśnikami,
- bywa rozdrażnione, gdy nie ma dostępu do Internetu,
- ma bóle głowy, oczu, kręgosłupa od nadmiernego korzystania z urządzeń,
- izoluje się i rezygnuje z wcześniejszych pasji.



W takiej sytuacji skorzystaj z profesjonalnej pomocy – skontaktuj się z psychologiem dzieci i młodzieży Instytutu Zdrowia Mentalnego 737-335-769 lub specjalistą w swojej okolicy.

PAMIĘTAJ

Ustal jasne zasady korzystania z urządzeń – np. brak telefonu podczas posiłków i przed snem.

Pokazuj alternatywy – zachęcaj do sportu, spotkań z rówieśnikami, hobby offline.

Dawaj przykład – sam/a też odkładaj telefon i spędzaj czas w realnym kontakcie.

Rozmawiaj o ryzyku – wyjaśnij jakie negatywne skutki może przynieść nadmierne korzystanie z Internetu

Obserwuj sygnały ostrzegawcze – brak snu, izolacja od rodziny, spadek ocen, drażliwość.

2. HEJT W ŚRODOWISKU RÓWIEŚNICZYM – informacje dla rodziców

Zjawisko hejtu rówieśniczego przybrało niespotykane dotychczas rozmiary.

Nie kończy się ani z dźwiękiem ostatniego dzwonka, ani za drzwiami pokoju. Hejt dzieje się w przestrzeni online całą dobę, siedem dni w tygodniu.

Bez przerwy. Kto by to wytrzymał?

- Niemal 40% młodzieży doświadczyło wyzywania w sieci, a co czwarty nastolatek był ośmieszany lub poniżany online (NASK, 2025)
- Młodzi ludzie częściej krytykują innych niż dorośli – w 2024 roku przyznało się do tego aż 46%. Choć to mniej niż w 2019 roku (55%) zjawisko nadal pozostaje bardzo powszechne (Kochan, 2025)
- Hejt ma konsekwencje psychologiczne (stres, lęk, depresja), społeczne (izolacja, niskie poczucie własnej wartości) i prawne (np. zniesławienie, stalking, groźby karalne).

O czym warto porozmawiać z dzieckiem i na co zwracać uwagę?

- Czym jest hejt i jak się przejawia,
- Dlaczego ludzie hejtują
- Skutki hejtu dla ofiary i sprawcy
- Jak reagować na hejt
- Gdzie szukać pomocy



Oto kilka pytań, które mogą pomóc rozpocząć rozmowę z Twoim dzieckiem:

- Czy spotkałeś się z hejtem w sieci lub w szkole?
- Jak reagujesz, gdy ktoś obraża innych w Internecie?
- Czy wiesz, jak i gdzie można zgłaszać hejt?

Kiedy reagować?

Zwróć szczególną uwagę, jeśli Twoje dziecko:

- Jest stale smutne, zestresowane lub wycofane,
- Zaczyna unikać szkoły, znajomych lub Internetu,
- Skarży się na bóle głowy, brzucha czy problemy ze snem,
- Wspomina o obrażaniu, ośmieszaniu czy nękanii w sieci.



W takiej sytuacji nie zostawiaj dziecka samego. Niezwłocznie skontaktuj się z psychologiem dzieci i młodzieży Instytutu Zdrowia Mentalnego pod numerem **737-335-769 bądź innym specjalistą w swojej okolicy.**

PAMIĘTAJ

Nie bagatelizuj sygnałów – jeśli dziecko mówi o przykrościach, wysłuchaj uważnie.

Rozmawiaj regularnie – pytaj dziecko o to, jak się czuje w szkole i w sieci.

Wzmacniaj poczucie własnej wartości – przypominaj dziecku o jego mocnych stronach i wartościach.

Ucz reagowania – pokazuj dziecku, że na hejt najlepiej nie odpowiadać agresją, ale:

- zablokować hejtera,
- zgłosić wpis/komentarz,
- wyciszyć powiadomienia.

Zapisuj dowody hejtu – zrzuty ekranu, wiadomości – mogą być potrzebne w szkole lub w poważniejszych sytuacjach.

Szkoła to wsparcie – zgłoś problem wychowawcy, pedagogowi lub psychologowi szkolnemu.

Nie obwiniaj dziecka – hejt mówi więcej o hejterze niż o ofierze.

Dawaj przykład – unikaj krytykowania i obrażania innych przy dziecku – ono uczy się od Ciebie.

Buduj sieć wsparcia – zachęcaj dziecko do tworzenia zdrowych relacji z rówieśnikami.

Jeśli sytuacja jest poważna – rozważ kontakt z policją.



Potrzebujesz pomocy?

Instytut Zdrowia Mentalnego

Tel. **737-335-769**

E-mail **kontakt@instytutzdrowiamentalnego.pl**

www.instytutzdrowiamentalnego.pl

