



Gdańsk, 3 lutego 2021

Szanowne Państwo

Rodzice skarżą się, że dzieci wiele godzin dziennie spędzają w świecie wirtualnych gier, a na próbę ograniczenia reagują agresją. Nad spotkania z rówieśnikami i ruch na świeżym powietrzu przedkładają serfowanie w sieci. W nocy siedzą przed komputerem, a w dzień śpią do południa, mają kłopoty z nawiązywaniem relacji i stronią od życia rodzinnego. Wychodząc naprzeciw potrzebom, uruchamiamy pilotażowy projekt bezpłatnej pomocy dla gdańszczanek i gdańszczan w wieku 6–18 lat i ich rodzin. Zapraszam serdecznie Państwa placówkę do tego przedsięwzięcia.

KTO NIESIE POMOC? | To nowy punkt na mapie pomocowej miasta. Poradnia Zdrowego Życia działa w ramach Gdańskiego Ośrodka Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień, mieszczącego się przy ul. Wrzeszczańskiej 29. Zespół specjalistów opracował program wczesnej interwencji.

Kontakt: tel. 58 320 44 04, od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–16.00.

O CO PROSIMY? | Zależy nam na tym, aby dyrektor szkoły, pedagodzy, psycholodzy, wychowawcy, informowali rodziców o możliwości konsultacji w obszarze higieny cyfrowej i ośmielali ich do korzystania z tej formy pomocy. Potrzebę wsparcia zgłasza samodzielnie rodzic.

JAK WYGLĄDA POMOC? | Program zakłada trzy spotkania w ok. dwutygodniowych odstępach czasu. Kadra specjalistów rozmawia zarówno z dzieckiem, jak i rodzicem. Rodzic zostaje wyposażony w zestaw materiałów pomocnych we wdrażaniu nowych zasad korzystania



z urządzeń elektronicznych, a nadto ma możliwość skorzystania z bezpłatnych spotkań szkoleniowych wzmacniających kompetencje rodzicielskie.

CZEGO DOTYCZY PROBLEM? | W dobie pandemii dzieci i młodzież spędzają w świecie cyfrowym jeszcze więcej czasu, niż to było wcześniej. Lawinowo rośnie liczba młodych osób wykazujących ryzykowne zachowania, które mogą prowadzić do uzależnienia. Trzeba wiedzieć, że uzależnienia cyfrowe mieszczą się w grupie uzależnień, która najczęściej dotyka właśnie dzieci i młodzież. Z badań wynika, że większość polskich nastolatków spędza online średnio ponad 4 godziny dziennie, a co ósmy z nich – 8 godzin lub więcej. W większości domów nie wprowadza się zasad ograniczających czas korzystania z Internetu czy reguł dotyczących selekcji treści, do których nastolatki mogą mieć dostęp. Tylko 1,8% rodziców ma świadomość, w jakich porach i ile godzin dziennie ich dziecko korzysta z Internetu.

Mam ogromną nadzieję, że oferta z zakresu promocji higieny cyfrowej i odpowiedzialnego korzystania z urządzeń cyfrowych będzie skutecznym narzędziem do walki z uzależnieniem i z formuły pilotażu przejdzie w stałą aktywność. Uprzejmie proszę, abyście włączyli się Państwo w promocję tego projektu. Zdrowie młodych gdańszczanek i gdańszczan to nasze wspólne dobro.

Z nadzieją na współpracę

Aleksandra Dulkiwicz

Aleksandra Dulkiwicz

prezydent Gdańska