

Rodzicu, czy wiesz, że Twórcy nowych mediów cyfrowych rozwijają je tak, aby stawały się dla użytkowników coraz bardziej atrakcyjne i wciągające, a tym samym uzależniające?

Czy wiesz, jak błękitne światło ekranów wpływa na organizm Twojego dziecka?

Czy wiesz, czym jest technostres i czy znasz nowe zagrożenia w cyberświecie?

Co trzeci uczeń szkoły podstawowej w Polsce używa e-media w sposób problemowy, narażając się na poważne ryzyko dla zdrowia i rozwoju.

Żyjemy w czasie cyfrowej rewolucji, gdzie samo ograniczanie czasu online nie jest możliwe i nie chroni przed ryzykiem e-uzależnienia. Bodźce, jakie emitują technologie ekranowe są coraz bardziej intensywne, atrakcyjne, wciągające. Nas – rodziców i nauczycieli – nikt nie przygotował do życia i wychowania dziecka w takiej rzeczywistości. Nasze dzieci dosłownie bombardowane są bodźcami cyfrowymi w ilości, której ludzki mózg nie jest w stanie skutecznie odebrać, przetworzyć i wykorzystać. Jeśli chcesz, aby Twoje dziecko umiało bezpiecznie funkcjonować w tej nowej rzeczywistości – ten program jest dla Ciebie. Wspólnie zbudujcie nową postawę zdrowotną społecznej odporności cyfrowej w swojej Rodzinie.

Zgłoś się do BEZPŁATNEGO programu profilaktyki e-uzależnień dla rodzin z dziećmi w wieku 8-12 lat, które problemowo używają nowe technologie cyfrowe!

Czego można spodziewać się po zapisaniu do programu?

Przede wszystkim - głębokiej i trwałej zmiany zachowań dziecka nadużywającego nowe technologie, wzmocnienia zasobów ochronnych całej rodziny, poprawy relacji i komunikacji między rodzicami i dziećmi oraz wdrożenia higieny cyfrowej u wszystkich członków systemu rodzinnego. W atmosferze pełnego zrozumienia, empatii i szacunku - my wiemy, że nie Ty ponosisz winę za to, że dziecko wpadło w Sieć. Jednak tylko Ty możesz mu teraz pomóc, a my możemy Cię w tym wesprzeć. Ten program nie ma na celu prostego ograniczenia czasu online, aby dziecko powróciło do starych nawyków po zakończeniu spotkań z terapeutami. Ma wywołać świadomy rozwój nowej postawy cyfrowej odporności u wszystkich członków rodziny, wzmocnić Wasze kompetencje osobiste i trwale wyposażyć w nowe umiejętności umożliwiające bezpieczne funkcjonowanie we współczesnym świecie pełnym nowych technologii.

Program Odporności Cyfrowej to:

4 spotkania grupowe dla dzieci i 4 spotkania grupowe dla rodziców – w małych 4-osobowych grupach,

2 spotkania indywidualne – na rozpoczęcie i zakończenie programu,

3 spotkania follow-up po zakończonym programie (online),

łącznie 6 tygodni pracy specjalistów z całymi Rodzinami i aż do 12 miesięcy stałego wsparcia i monitorowania efektów.

Program jest oparty na najnowszej wiedzy naukowej, uznanych metodach pracy terapeutycznej i doświadczeniu zespołu psychologów i psychoterapeutów. Realizowany jest na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

Nabór do programu jest ciągły, zajęcia odbywają się w 4-osobowych grupach.

[Chcesz uzyskać więcej informacji o programie: napisz do nas na Messengerze Fundacji Badań Społecznych z chęcią odpowiemy na Twoje pytania.](#)

Jak zgłosić się do udziału?

- 1 wypełnij krótki formularz zgłoszeniowy z poniższego linku

<https://forms.gle/Eiqn8XU6LdrdZY1N9>

- 2 jeśli spełniasz podstawowe warunki udziału, oddzwonimy do Ciebie na podany przy zgłoszeniu numer telefonu,

- 3 wspólnie ustalimy dogodny dla Was termin wprowadzającej konsultacji online, podczas której poznasz wszystkie szczegóły programu i podejmiesz świadomą decyzję o udziale.

Rodzicu daj szansę swojemu dziecku i zacznij pozytywną zmianę.

Zgłoś swoją rodzinę do Programu Odporności Cyfrowej.

O nas - Fundacja Badań Społecznych

Od ponad 6 lat na zlecenie Ministerstwa Zdrowia prowadzimy badania naukowe w obszarze tzw. e-uzależnień. Opracowaliśmy narzędzia diagnostyczne, testowaliśmy różne podejścia do redukcji nasilenia problemu, przygotowaliśmy materiały i gry profilaktyczne, napisaliśmy pierwszy kompleksowy podręcznik dla specjalistów pracy z dziećmi i rodzinami zagrożonymi e-uzależnieniem. Na podstawie tych doświadczeń, a także tysięcy przeanalizowanych publikacji naukowych z całego świata, setek godzin konsultacji z terapeutami, lekarzami i Rodzicami takimi jak Wy - opracowaliśmy innowacyjny program pomocowy, który w 6 tygodni może wywołać widoczną, głęboką i trwałą zmianę w funkcjonowaniu rodziny zagrożonej e-uzależnieniem. Ale nie zostawimy Was samych po tych 6 tygodniach - będziemy w kontakcie do 12 miesięcy po zakończeniu programu, aby udzielać Wam dalszego wsparcia, monitorować rezultaty, wzmacniać pozytywne efekty i zbierać informacje zwrotne. Obecnie prowadzimy ewaluację długoterminowej skuteczności programu wśród rodzin z 3 wybranych województw, dlatego teraz możemy zaprosić Was do całkowicie bezpłatnego udziału w tym programie (pełen koszt udziału pokryty zostanie ze środków Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom).

Fundacja zajmuje się profilaktyką zdrowia psychicznego i pomocą psychologiczną oraz terapeutyczną świadczoną dzieciom, młodzieży i rodzinom nieprzerwanie od 2019 roku. Do głównych celów naszej organizacji należy prowadzenie działalności naukowo-badawczej, edukacyjnej i wydawniczej, organizacji warsztatów, prelekcji, konferencji, szkoleń dla uczniów, rodziców, nauczycieli, młodych badaczy i innych grup zawodowych, realizacji ustawowych zadań zdrowia publicznego, w tym edukacji zdrowotnej i podnoszenia kompetencji kadr,

udzielania wsparcia psychologicznego i usług terapeutycznych zarówno osobom zdrowym, jak i tym znajdującym się w kryzysie psychicznym, cierpiącym na choroby i zaburzenia psychiczne, somatyczne i z powodu trudnych sytuacji życiowych. W realizacji celów statutowych Fundacja współpracuje z licznymi szkołami podstawowymi i ponadpodstawowymi w całej Polsce, uczelniami wyższymi w Szczecinie, Poznaniu, Gdańsku, Wrocławiu i Opolu, instytutami naukowymi, konsorcjami, władzami samorządowymi, rządowymi, a także organizacjami non-profit. Fundację tworzą psycholodzy, pedagodzy, terapeuci środowiskowi, psychoterapeuci i socjoterapeuci, nauczyciele akademicki i badacze. Fundacja prowadziła liczne działania ukierunkowane na szeroko rozumianą pomoc i wsparcie, w sposób szczególny dla dzieci i młodzieży. Fundacja badań Społecznych uhonorowana została nagrodami przyznawanymi przez członków naszej społeczności lokalnej - w 2020 roku w plebiscywie Zachodniopomorski Lider NGO, w kategorii młodych organizacji, w 2021 roku podczas Gali Obywatelskiej z okazji III edycji konkursu "Pozarządowy Szczecin", zdobywając dwa pierwsze miejsca w dwóch kategoriach projektów oraz w 2022 roku podczas Gali Obywatelskiej z okazji IV edycji konkursu "Pozarządowy Szczecin" uzyskując wyróżnienie. Fundacja oraz jej pracownicy posiadają doświadczenie w tworzeniu materiałów edukacyjnych, programów profilaktycznych, a także ich praktycznym wykorzystaniu.

Członkami zespołu realizatorów są wyłącznie psycholodzy i psychoterapuci wykwalifikowani do pracy z dziećmi i młodzieżą, w tym do prowadzenia specjalistycznego poradnictwa i grup wsparcia, tak w formie stacjonarnej jak i zdalnej. Nasi specjaliści na co dzień zajmują się świadczeniem różnych form pomocy psychologicznej w tym w zakresie e-uzależnień, przechodzą liczne kursy doszkalające, poddają się superwizji oraz posiadają warunki lokalowe i techniczne do jego realizacji.

Wybrane projekty realizowane przez Fundację:

- styczeń 2024 - grudzień 2025 - projekt profilaktyczno-naukowy "Ucieczka z Krainy Wirtulandii" - opracowanie i dystrybucja nowej gry planszowej dla uczniów szkół podstawowych i ich rodzin w celu profilaktyki e-uzależnień w cyfrowych rodzinach. Dofinansowany przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, w ramach zadań Narodowego Programu Zdrowia Majsterstwa Zdrowia.
- maj - grudzień 2024 - Projekt profilaktyczny "Rodzina Odpowiedzialna Cyfrowo" - bardzo wczesna profilaktyka rozwoju ryzyka e-uzależnienia wśród dzieci w wieku 0-3 lat, ich rodziców i opiekunów, dofinansowany z budżetu Województwa Zachodniopomorskiego na zlecenie Urzędu Marszałkowskiego.
- maj 2023 – grudzień 2024 – projekt „Profilaktyka, diagnoza i terapia e-uzależnień wśród dzieci i młodzieży – praktyczna monografia dla specjalistów pracy z dziećmi i ich rodzinami”, na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, dofinansowany na kwotę 160.000 zł.
- maj 2022 - grudzień 2024 - cykl certyfikowanych szkoleń "Profilaktyka, diagnoza i terapia e-uzależnień wśród dzieci i młodzieży" poziom I i II. Stworzenie materiałów edukacyjnych i scenariuszy szkoleń w tym bajek terapeutycznych udostępnianych dla uczestników szkolenia. Autorski program szkoleniowy otrzymał certyfikację Krajowej Izby Gospodarczej.

- 2022 - 2023 - Nadużywanie mediów elektronicznych przez dzieci i młodzież - badanie rozpowszechnienia problemu, jego determinantów i nowej interwencji profilaktycznej redukującej skalę problemu. Projekt naukowy na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, dofinansowany na kwotę 180.000 zł
- 2020 - 2021 - projekt badawczo-naukowych "Psychometryczny pomiar zjawiska nadużywania mediów elektronicznych przez dzieci i młodzież" - projekt realizowanym w ramach zadań Narodowego Programu Zdrowia Ministerstwa Zdrowia (dot. Zadania 5: badania naukowe, epidemiologiczne, monitoring, ewaluacja - wspieranie badań naukowych dotyczących uzależnień behawioralnych a także rozwiązywania problemów z tym związanych), na zlecenie Krajowego Biura Przeciwdziałania Narkomanii w ramach Programu Przeciwdziałania Uzależnieniom Behawioralnym.

Zajęcia stacjonarne prowadzić będą:

Mgr Kamil Sobiczewski - psycholog (Uniwersytet SWPS w Warszawie), terapeuta dzieci i młodzieży, odbył staż kliniczny na dziennym oddziale psychiatrii (Mazowiecki Szpital Bródnowski), oraz 2-letni staż z zakresie profilaktyki uzależnień (Stowarzyszenia OPTA). Absolwent Szkoły Trenerów Fundacji Maraton i Szkoły Trenerów Stowarzyszenie Profesjonalistów Psychoterapii i Psychoedukacji Wspólna. Posiada ponad 10 letnie doświadczenie w pracy z młodzieżą z grup ryzyka, współtwórca i realizator kilkunastu programów skierowanych do młodzieży, finansowanych m. in. ze środków publicznych, twórca programu dla młodzieży obciążonej czynnikami środowiskowymi oraz zagrożonej wykluczeniem społecznym Studio Skit. Współpraca z licznymi instytucjami m.in. publicznymi obejmowała: samorządy, OPSy, szkoły, Domy Dziecka, Pogotowia Opiekuńcze, Ośrodki Odwykowe itp.), prowadzenie warsztatów profilaktyki przemocy oraz uzależnień dla młodzieży w szkołach na terenie Warszawy w ramach Stowarzyszenia OPTA, streetworker pracujący na warszawskiej Pradze w środowiskach najbardziej zagrożonych wykluczeniem, organizator imprez profilaktycznych i inne.

Mgr Filip Krzywiński - psycholog (studia jednolite 5-letnie na Uniwersytecie SWPS w Warszawie), 200 godzin stażu w Pogotowiu Opiekuńczym przy ul. Świętego Bonifacego w Warszawie w ramach programu „Tulipan”, roczny staż na oddziale dziennym w Ośrodku Terapii Dziecka w Środowisku przy ul. Sobieskiego w Warszawie - praca psychodynamiczna z dziećmi i rodzinami, ukończenie 2-letniego stażu w zakresie profilaktyki uzależnień w Fundacji na rzecz zapobiegania narkomanii „MARATON”, absolwent Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Centrum Szkoleń i Psychoedukacji IPI Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Twórca metody pracy z zagrożoną młodzieżą „Skit Studio”. Obecnie podczas szkolenia w nurcie Terapii Skoncentrowana na Rozwiązaniach (TSR). Realizator ponad 40-tu programów skierowanych do młodzieży w zakresie rozwoju psychospołecznego, profilaktyki zachowań ryzykownych i przemocy oraz uzależnień finansowanych ze środków publicznych, w tym Funduszu Inicjatyw Społecznych, Culture Europe, lokalnych funduszy wojewódzkich i dzielnicowych m.st. Warszawy.