

## UZALEŻNIENIA

Każdy z nas zna kogoś uzależnionego, dlatego przerażeniem napawa myśl o tym, że nasze dziecko mogłoby wpaść w sidła nałogu alkoholowego albo narkotykowego.

Tymczasem większość z nas jest skłonna bagatelizować zagrożenia cyberświata, mimo że uzależnione od niego dziecko **mierzy się, z tym samym mechanizmem co alkoholik, narkoman czy hazardzista.**

### CZY MOJE DZIECKO JEST UZALEŻNIONE OD TELEFONU?

Coraz większa liczba dorosłych i dzieci jest **nadmiernie przywiązana do telefonu**. Nie wyobrażamy już sobie spędzenia choćby doby bez smartfona. To pierwsza rzecz, którą bierzemy do ręki po obudzeniu i ostatnia przed zaśnięciem. Sami nie zdajemy sobie sprawy, **jak wiele szkód** ten nawyk wyrządza w naszym życiu. W przypadku dzieci zagrożenia są jeszcze poważniejsze (4).

Pierwszym krokiem do uzależnienia jest oczywiście **czas, który spędza się przed wyświetlaczem komórki**. Najnowsze badania polskich nastolatków są zatrważające (5). Badania NASK z 2019 r. pokazywały, że średnio polski nastolatek spędza na aktywnym korzystaniu **ponad 4 godziny w ciągu dnia**, a 12% młodzieży powyżej 8 godzin. Gdy dodamy do tego czas przed komputerem, **wychodzi pełen etat** (6).



WAŻNE!

Polski nastolatek aktywnie korzysta ze smartfona

ŚREDNIO PONAD

4 godziny  
dziennie



### ILE CZASU MOJE DZIECKO MOŻE SPĘDZAĆ PRZED EKRANEM?

WIEK DZIECKA	ŁĄCZNA ILOŚĆ CZASU DZIENNE	FILMY	URZĄDZENIA MOBILNE
0-2 lat	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
3-5 lat	do 1 godz.	✓	<b>x</b>
6-12 lat	do 2 godz.	✓	<b>x</b>
13-18 lat	do 3 godz.	✓	✓

Zalecenia opracowane przez Amerykańską Akademię Pediatriczną i Kanadyjskie Towarzystwo Pediatriczne.; za: mniejekranu.pl

**CZY MOJE DZIECKO JEST UZALEŻNIONE OD SMARTFONA?  
DO ROZWIĄZANIA TEST NA STRONIE [WWW.RODZICE.CO](http://WWW.RODZICE.CO)**

(4) <http://pytam.edu.pl/lifestyle/258-smartfon-twoj-najprzyjazniejszy-wrog>

(5) Raport NASK 2019, [www.nask.pl](http://www.nask.pl).

(6) Raport FEZiP 2020 „Etat w sieci” oraz raport FEZiP 2021 „Etat w sieci 2.0. zdrowie psychiczne polskich nastolatków w nauce zdalnej” <https://rodzice.co/raport-etat-w-sieci-2020/>

# CO MOGĘ ZROBIĆ, BY UCHRONIĆ MOJE DZIECKO PRZED SIDŁAMI SMARTFONA?

Przedstawiamy kilka prostych zasad, które – jeśli tylko będziemy je konsekwentnie stosować – pomogą ustrzec nasze dziecko przed poważnymi niebezpieczeństwami:



Podaruj dziecku smartfon nie wcześniej niż na 13. urodziny (Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne podaje, że odpowiedni wiek to dopiero 15. rok życia.) Korzystanie ze smartfonu przerasta 13 latka, jego możliwości decyzyjne i przewidywanie konsekwencji. Mówiąc wprost nie jest w stanie pokonać wyzwań, które stwarza wirtualny świat. Ustal z bliskimi, by z okazji np. Pierwszej Komunii św. czy innych uroczystości wybrali inne prezenty.



Jeśli jest konieczne, by dziecko miało kontakt telefoniczny z rodzicami, rozważ zakup:

- smartwatcha, czyli zegarka pozwalającego na odbieranie i wykonywanie połączeń,
- tradycyjnego telefonu komórkowego bez gier i dostępu do Internetu.



Ustal jasne limity czasowe korzystania ze smartfona. Dobrze, by zasady obowiązywały wszystkich domowników. Koniecznie odłóżcie telefony na bok w czasie posiłków, przed snem oraz w nocy.



Telefon dziecka powinien być wyposażony w narzędzia kontroli rodzicielskiej pozwalające m.in. na zaprogramowanie z góry czasu korzystania przez dziecko ze smartfona i jego uśpienie, a także zablokowanie szkodliwych treści.



Ustalcie z dzieckiem zasady, wybierając ze skrzynki narzędziowej SMART życia – wzór na str. 8.



# NIEBEZPIECZNY ŚWIAT GIER

Wciągające, niezwykle sugestywne gry komputerowe mogą być kolejnym zagrożeniem dla naszych dzieci. Choć istnieje dużo rodzajów gier, wiele z popularnych ma cechy uzależniającej:

- Brak określonej fabuły. Gra nie ma zakończenia, opiera się na wciąż powtarzanej rywalizacji, lub pokonywaniu własnych rekordów. Wciąż dodawane są nowe wyzwania lub poziomy gry.
- Choć na sukces w grze trzeba pracować, nagrody pojawiają się po części losowo. Ta niepewność nagrody działa podobnie jak w hazardzie wywołując uzależniający dreszczyk emocji.
- Początkujący gracz łatwo odnosi sukces, potem pojawiają się spore trudności. Trzeba poświęcić grze coraz więcej czasu lub wykupić dodatkowe ułatwienia. Gdy ktoś zainwestował w grę dużo czasu i pieniędzy trudno mu ją porzucić nawet gdy zaczyna go nużyć.

Badania naukowe pokazują, że wielogodzinne granie w gry elektroniczne, szczególnie gdy jest to połączone z niedoborami snu, powoduje wzrost poziomu agresji u gracza i to niezależnie od treści gier. W wielu grach nie brakuje również elementów erotycznych czy nawet pornograficznych jako nagrody. Tego typu treści seksualizują dzieci i młodzież.

## DLACZEGO DZIECKO UZALEŻNIA SIĘ OD GRANIA?



**WAŻNE!**

**Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w maju 2018 roku wpisała uzależnienie od gier do klasyfikacji zaburzeń psychicznych. Uzależnienie to porównuje się z chorobą alkoholową czy narkomanią.**

**W procesie uzależniania się od gier kluczową rolę odgrywa tzw. mechanizm dopaminowy.** Gdy pokonujemy zagrożenie, w mózgu wydzielana jest dopamina, która odpowiada za dwie rzeczy: nagradza za przetrwanie i wysyła komunikat: „To było dobre – powtórz to następnym razem”.

## **NASZ MÓZG DZIAŁA DOŚĆ PRYMITYWNIEM – NIE ROZRÓŻNIA BODŹCÓW REALNYCH OD FIKCYJNYCH**

W grach nastolatek zwycięża przeciwników, zdobywa wirtualne nagrody... **Ma nienaturalnie dużo okazji do pozornych sukcesów.** A to z kolei zapewnia poczucie błogości.

Jednak w pewnym momencie gry **przestają cieszyć**, a równocześnie dziecko cały czas odczuwa przymus grania. Zalanie mózgu nienaturalnie wysokim poziomem dopaminy powoduje, że organizm zaczyna się przed tym bronić. Likwiduje część receptorów dopaminy.

Skutek? To, co na początku przynosiło radość, już jej nie daje. Tak jak u narkomana po pewnym czasie jedna dawka już nie wystarcza. **Potrzebne są silniejsze dawki** – więcej i więcej. **Dodatkowo uszkodzenia mózgu prowadzą do trudności ze snem i koncentracją, a także zapamiętywaniem czy opanowywaniem emocji.**

## HISTORIA!

### PIOTR Spędza na graniu całe dni i noce

Dziś wszyscy korzystają z Internetu, dlatego rodziców 14-letniego Piotra wcale nie dziwiło, że ich syn marzył o komputerze, na którym mógłby grać w gry. Chłopiec zbierał grosz do grosza – na każde święta czy urodziny prosił o pieniądze, a także pracował, myjąc samochody czy kosząc trawę u sąsiadów. Rodzice byli dumni, że chłopiec tak wytrwale dążył do celu. Dziś jednak trudno im wychwycić moment, w którym świat gier i nowi znajomi, grający w tzw. sieciówkę, pochłonęły go całkowicie. Obecnie Piotr ma 17 lat – wyraźnie opuścił się w nauce, zaczął wagarować, nie wychodząc z pokoju, całe noce spędzać przed monitorem. Nie spotyka się z kolegami, gdyż jest przekonany, że kontroluje grę, a stworzony świat przestanie istnieć bez jego udziału. Potrafi spędzić na graniu cały dzień, zjadłszy tylko jedną kanapkę. Na próby ograniczenia czasu korzystania z komputera odpowiada agresją – ostatnio rzucił w kierunku ojca krzesłem. Gdy tylko rodzice zamykają za sobą drzwi, od razu dopada do ekranu i gra, gra, gra...

(Źródło: Warsztaty dla rodziców, Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii)

Oto symptomy, które powinny wzbudzić w rodzicach czujność (13):

#### FIZYCZNE

Dziecko:

✓	X	odczuwa ból palców, nadgarstka, kręgosłupa itp.
✓	X	ma przekrwione oczy
✓	X	ma zauważalne problemy z higieną
✓	X	ma wahania apetytu

#### SPOŁECZNE

Dziecko:

✓	X	izoluje się od znajomych
✓	X	nie okazuje zainteresowania niczym poza grami
✓	X	wpada w konflikty z rówieśnikami lub dorosłymi, np. nauczycielami
✓	X	straciło istotną relację, np. najlepszego przyjaciela

#### PSYCHOLOGICZNE

Dziecko:

✓	X	ma wahania nastroju
✓	X	ma napady złości, czuje niepokój, gdy nie ma dostępu do gry/Internetu
✓	X	traci kontrolę nad czasem grania
✓	X	nie ma innych zainteresowań/traci zainteresowanie rzeczami i czynnościami, które wcześniej wzbudzały radość (mechanizm dopaminowy)



## JAK POMÓC DZIECKU, KTÓRE GRA ZA DUŻO?<sup>(14)</sup>



Ustal limity grania zgodnie z przywołanymi już w tej broszurze wytycznymi i ich przestrzegaj.



Spokojnie wyjaśnij dziecku, z czego wynikają twoje decyzje, a w miarę jego rozwoju tłumacz mechanizmy i procesy zachodzące w mózgu.



Zapewnij dziecku aktywność naturalnie podnoszącą produkcję dopaminy, np.: uprawianie sportu, rywalizacja, podróże, pochwały, poznawanie nowych smaków itp.



Upewnij się, czy dana gra nie zawiera niewłaściwych treści, takich jak seksualizacja, przemoc, okultyzm itp.



Nie nagradzaj za np. dobre wyniki w nauce dodatkowym czasem ze smartfonem czy Internetem, by nie zaprzepaścić pracy włożonej w uwolnienie się od złych nawyków.



Sprawdź oznaczenia PEGI, czyli Ogólnoeuropejskiego Systemu Klasyfikacji Gier obowiązującego w większości krajów, w tym w Polsce. Traktuj je jednak tylko jako wskazówkę, gdyż klasyfikacja bywa błędna (15).

## JAK PRZEPROWADZIĆ CYFROWY DETOKS?

Kroki, które należy podjąć, gdy dziecko wpadnie w sidła natęgu (16):

1. Zaplanuj cyfrowy detoks trwający minimum 4 tygodnie.
2. Nie rób niczego gwałtownie – nie zabieraj sprzętu, nie kasuj kont, nie odłączaj Internetu. Daj dziecku czas m.in. na powiadomienie znajomych z sieci o swojej nieobecności.
3. Wytłumacz dziecku, dlaczego musisz zastosować radykalne środki. Powinno ono wiedzieć, że robisz to z miłości, a cyberświat został mu odebrany do czasu, aż nauczy się poruszać w nim w zdrowy sposób.
4. Wypełnij pustkę, która zrodziła się w życiu dziecka podczas detoksu. Zaproponuj np. nowy sport, naukę gry na instrumencie, harcerstwo, wolontariat (17).
5. Zadbaj o rozwój duchowy dziecka – udowodniono, że regularne praktyki religijne i pogłębianie duchowości są jednym z pięciu najważniejszych czynników chroniących dzieci i młodzież przed podejmowaniem ryzykownych zachowań (18).



**SZCZEGÓLWY INSTRUKCJE ORAZ SYSTEM WSPARCIA DLA RODZICÓW GOTOWYCH PRZEPROWADZIĆ CYFROWY DETOKS U SWEGO DZIECKA ZNAJDZIESZ NA PORTALU [RODZICE.CO](http://rodzice.co)**

(14) Więcej praktycznych porad: <http://rodzice.co/cyberzagrozenia/moje-dziecko-gra-za-duzo-praktyczne-porady/>

(15) <https://rodzice.co/dobre-praktyki/gry-komputerowe-jak-ocenic-czy-nadaja-sie-dla-dziecka/>

(16) <https://rodzice.co/dobre-praktyki/kiedy-potrzebny-jest-detoks-cyfrowy/>

(17) Instrukcje ciekawych zadań dla dzieci na detoksie możesz znaleźć na [www.pytam.eu.pl](http://www.pytam.eu.pl), np. „Zostań bohaterem swojego życia!” oraz „Naucz się dowolnej rzeczy w 20 godzin”

(18) Praca zbiorowa pod red. dr Szymona Grzelaka „Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży”, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2015.

# DLACZEGO RODZICOM TAK TRUDNO ZDOBYĆ SIĘ NA STANOWCZE KROKI?

Niestety ekrany **stały się swoistą elektroniczną niańką**. Rozbrykane dzieci stają się spokojne i w pozornym skupieniu wpatrują w smartfon czy laptop. Nie jest to jednak prawdziwe skupienie, a sztuczne przyciąganie uwagi przez migające sceny. Mimo to perspektywa kilku godzin spokoju może być dla rodzica, zmęczonego codziennym stresem i obowiązkami, bardzo atrakcyjna, a **elektroniczna niania staje się nieodłączną częścią życia**. Tworzy się z tego błędne koło. Próby odebrania dziecku smartfona, czy wprowadzenia stanowczych ograniczeń spotykają się z oporem, łzami czy nawet rozpaczą lub agresją. Dziecko uspokaja się dopiero odzyskawszy elektroniczny narkotyk.







## HISTORIA!

### Rodzice Kacpra kapitulują, nie chcą awantur

Chłopiec uwielbia grać w gry. Choć mama widzi problem w wielogodzinnym przesiadywaniu przed ekranem, przyzwala na nie, gdyż próbując wprowadzić ograniczenia, 12-latek zaczyna marudzić, dopraszać o inne atrakcje, a nawet wpadać w złość. W rezultacie mama poddaje się i oddaje mu smartfon. W kilku przypadkach, gdy wytrzymała presję syna, zaczął on naciskać na tatę. Tata oddawał synowi telefon, z komentarzem typu: „Niech się dziecko bawi”. Rezultat? Syn spędza na graniu coraz więcej czasu, a mama się poddała. Dziś właściwie każda próba ograniczenia czasu ekranowego kończy się już wybuchem złości syna i irytacją męża.

(Źródło: Warsztaty dla rodziców, Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii)

## JAK UCIEC Z PUŁAPKI ELEKTRONICZNEJ NIANI?

-  Bądźcie zgodni, co do ograniczania dostępu do elektroniki dzieciom. Jeden rodzic nie może podważać starań drugiego w tym zakresie.
-  Namówcie inne osoby z otoczenia dziecka do ograniczania dostępu do elektroniki. Możecie wprowadzić zasadę, że gdy się razem bawią, smartfony są odłożone. To ciekawe doświadczenie, gdy dzieci odkrywają na nowo, jak to jest być dzieckiem, a nie przyklejonym do smartfona zombie.
-  Miejcie w domu wiele „zamienników” dla smartfona: gry planszowe, książki, komiksy, materiały plastyczne, klocki itp.
-  Znajdźcie taki rodzaj rozrywki lub odpoczynku, w którym możecie brać udział całą rodziną przynajmniej raz w tygodniu.
-  Zadbajcie jako rodzice o adekwatny, zdrowy wypoczynek dla samych siebie. Nie modelujcie odpoczynku przez przyklejenie do ekranu.
-  Jeżeli próby wprowadzania ograniczeń powodują opór i złość – rozważcie przeprowadzenie dziecku cyfrowego detoksu.

**WAŻNE!**

**„Jeśli dziecko wpada w histerię z powodu technologii, możesz być pewien, że będzie to robiło częściej. Bądź jednak silny i bądź rodzicem. To ty kontrolujesz wtyczkę.”**

DR NICHOLAS KARDARAS („DZIECI EKRANU”, 2018)

## MUSISZ DAĆ COŚ W ZAMIAN

Zarówno w przypadku technowypalenia, czyli nadmiernego, wielogodzinnego, szkodliwego wystawienia na szybko zmieniające się sceny na ekranie (gry, filmy), jak i uzależnienia (od gier, mediów społecznościowych, pornografii), nie wystarczy odstawienie od ekranu. Konieczne jest zaoferowanie czegoś w zamian.

„Jeśli prosisz dziecko, żeby przestało grać w gry, w następstwie czego dziecko tylko siedzi w domu i nic nie robi, będzie to trudna sprawa. Widziałem to na przykładzie mojego własnego syna. Jednak jeśli potrafisz stworzyć alternatywę, która będzie do niego przemawiać – to jest kluczowe.”

TIM DRAKE (19)

WAŻNE!



**Zachęć dziecko, by zamiast ekranu wybrało inny rodzaj spędzania czasu.**

Namów je do:

- aktywności sportowej
- zapisania się do harcerstwa
- zaangażowania się w wolontariat
- odnalezienia i rozwijania hobby.

### PRZYRODA – REMEDIUM NA ZATRUCIE EKRAMAMI

Wśród różnych propozycji spędzania wolnego czasu szczególną rolę odgrywa hortiterapia, czyli **terapeutyczny kontakt z naturą**. Szereg badań udowadnia, że dzięki zajęciom na świeżym powietrzu, wśród zieleni, o wiele łatwiej jest **doprowadzić do równowagi** zarówno rozregulowany system hormonalny, jak i układ nerwowy.

**PROGRAMY TERAPII UZALEŻNIEŃ BEHAVIORALNYCH OPARTE NA KONTAKCIE Z PRZYRODĄ OKAZUJĄ SIĘ BYĆ BARDZIEJ SKUTECZNE NIŻ TRADYCYJNE TERAPIE.**

**Zaproponuj dziecku:**

Budowanie szałasów, zorganizowanie ogniska, piesze lub rowerowe wycieczki po terenach zielonych, kajaki, odkrywanie nowych szlaków, uprawianie roślin, obserwację ptaków, ogrodnictwo itp. (20).

(19) Twórca kursu przyrodniczego „Strażnicy środowiska” (za: Nicholas Kardaras, „Dzieci ekranu”, 2018)

(20) Więcej pomysłów: <http://www.rodzice.co/dobre-praktyki/co-zamiast-ekranu/>

## WIĘŻ Z RODZICAMI – PODSTAWOWE NARZĘDZIE ZAPOBIEGANIA PROBLEMOM

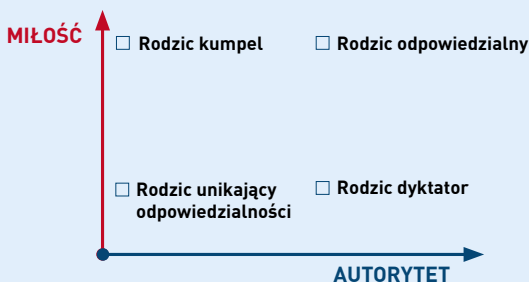
Badania Instytutu profilaktyki Zintegrowanej (21) pokazują, że jednym z najważniejszych czynników chroniących dzieci przed podejmowaniem zachowań ryzykownych jest dobra więź z rodzicami. Rodzice jako przewodnicy są w gruncie rzeczy najważniejsi:



źródło: Praca zbiorowa pod red. dr Szymona Grzelaka „Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży”, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2015.

### Pytanie brzmi – jak to robić?

1. Nie bój się być przewodnikiem dla swojego dziecka. Jesteś dorosły, masz większe doświadczenie życiowe, masz kompetencje. Możesz być zarówno wzorcem dobrych zachowań, jak źródłem cennych porad i wskazówek dla swojego dziecka.
2. Pamiętaj, że dzieci oczekują od rodziców wsparcia oraz bycia autorytetem. Potwierdzają to badania naukowe. Dzięki rodzicowi - przewodnikowi wskazującemu drogę i wyznaczającemu granice między dobrem a złem dzieci czują się bezpiecznie. Nie muszą uczyć się na własnych błędach.
3. Rodzic nie musi wybierać między kochaniem dziecka a byciem dla niego autorytetem. Miłość i autorytet to nie dwie skrajności a dwa różne wymiary.



**„Jeśli my, dorośli, nie dostarczymy dzieciom i młodzieży inicjacji pozytywnych, jeśli niczego nie zaproponujemy, możemy być pewni, że wielu młodych sięgnie po inicjacje negatywne”.**

SZYMON GRZELAK

Konkretne porady, jak sprawić, by rodzice stali się autentycznymi przewodnikami swych dzieci i jak budować prawdziwą więź znajdziesz w książkach:



Szymon Grzelak: „Dziki ojciec: jak wykorzystać moc inicjacji w wychowaniu” Poznań 2018



Gordon Neufeld, Gabor Maté „Więź. Dlaczego rodzice powinni być ważniejsi od kolegów”, Łódź 2016



# CO WARTO CZYTAĆ?

rodzice.co

**Rodzice.co** – portal wspierający rodziców w odkrywaniu cyberświata. Daje profesjonalną wiedzę, by rodzice mogli zrozumieć, co dzieje się w sercu, umyśle i... komputerze dziecka.

**PYTAM.EDU.PL**  
TYLKO PRAWDA JEST CIEKAWA

**pytam.edu.pl** – portal adresowany do nastolatków, który powstał w odpowiedzi na ich trudne pytania. Zawiera m.in bogaty zbiór materiałów dotyczących efektywnej nauki, walki ze stresem, budowania przyjaźni, radzenia sobie z trudnymi emocjami, unikania uzależnień.

FUNDACJA  
EDUKACJI  
ZDROWOTNEJ  
I PSYCHOTERAPII  
**FEZiP**

**Edukacja-zdrowotna.pl** – strona Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii. Zawiera materiały z konferencji „Porno – kokaina na kliknięcie”, a także materiały dydaktyczne i opis szeregu warsztatów dla młodzieży, nauczycieli i rodziców.

**POLSKIE FORUM  
RODZICÓW**

**PolskieForumRodzicow.pl** – portal dla rodziców, tworzony przez rodziców – naukowców, ekspertów i dziennikarzy. Miejsce pozyskiwania informacji, wymiany doświadczeń, rodzicielskich dyskusji, a szczególnie wspólnego działania, którego celem jest rzeczywiste dobro dzieci.

www.warsztaty.help  
www.sos.pytam.edu.pl  
www.rodzinabezpiecznawsieci.pl

www.szkola-przyjaznarodzinie.pl  
www.program.archipelagskarbow.eu  
www.dziecinstwobezpornografii.pl

www.leader100.pl  
www.twojasprawa.org.pl  
www.akademiafamilijna.pl

**Bogna Białecka**  
*Ty i Twój  
nastolatek.*



Książka opisuje problemy i wyzwania stojące przed współczesnymi nastolatkami i ich rodzicami. Zawiera sześć działów obejmujących najważniejsze obszary życia, w tym jeden dotyczący cyberprzestrzeni. Jej atutem są praktyczne porady.

**John Townsend**  
*Granice w życiu  
nastolatków.*



Wskazówki dra Johna Townsenda, cenionego psychologa i specjalisty w dziedzinie wychowania, pomogą rodzicom nauczyć nastolatka odpowiedzialności za swoje czyny, postawy i emocje.

**Nicolas Kardaras**  
*Dzieci ekranu.*



Amerykański psychiatra na podstawie bogatego doświadczenia pracy z dziećmi i młodzieżą tłumaczy problem zniewolenia przez nowe media.

**Małgorzata Taraszkiewicz**  
*Jak wspierać  
dzieci w kryzysie?*



Poradnik zawiera zestaw działań, zabaw oraz ćwiczeń, które budują siłę i odporność psychiczną dzieci, a przede wszystkim obniżają napięcie i stres.

Choć inwazja ekranów w życie naszych dzieci dokonywała się już wcześniej, pandemia porwała je na niekontrolowaną kolejkę górską, w lunaparku zwanym INTERNET. Nauka, rozrywka, kontakty – wszystko dzieje się ONLINE a nasze dzieci są w coraz gorszym stanie psychicznym.

Z pomocą przychodzi **Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii.**

Jesteśmy i pomagamy tylko po to, by dzieci i nastolatki mogły się zdrowo rozwijać.

Na naszą działalność składają się:

- Dyżury i porady telefoniczne i online.
- Warsztaty dla rodziców, nauczycieli, młodzieży.
- Badania i diagnozy stanu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.
- Strony pomocowe dla młodzieży i dorosłych:
  - [EDUKACJA-ZDROWOTNA.PL](http://EDUKACJA-ZDROWOTNA.PL)
  - [PYTAM.EDU.PL](http://PYTAM.EDU.PL)
  - [SOS.PYTAM.EDU.PL](http://SOS.PYTAM.EDU.PL)
  - [WARSZTATY.HELP](http://WARSZTATY.HELP)
  - [RODZICE.CO](http://RODZICE.CO)
- Organizacja bezpłatnych, ogólnopolskich konferencji na ważne tematy, np. „Porno-kokaina na kliknięcie”; „Zatroskani XXI – o stanie zdrowia psychicznego młodzieży w czasie pandemii” – [www.etatwsieci.pl](http://www.etatwsieci.pl)

Zapraszamy do kontaktu.

**Wydawca:** Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii (FEZiP), ul. Konarskiego 6/4 • 61-114 Poznań  
kontakt: ☎ 511 514 244 📧 [biuro@edukacja-zdrowotna.pl](mailto:biuro@edukacja-zdrowotna.pl)

**Autorki:** Bogna Białecka (psycholog), FEZiP • Aleksandra Maria Gil (trener profilaktyki zdrowia psychicznego), FEZiP

**Skład:** Piotr Białecki

Wydanie II uzupełnione

ISBN 978-83-939393-3-6



9 788393 939336 >