

ZAGROŻENIA MŁODZIEŻY

Współczesna młodzież dorasta w świecie dynamicznych zmian społecznych, technologicznych i kulturowych.

Wielość bodźców, presja sukcesu, szybkie tempo życia i kryzys więzi rodzinnych sprawiają, że młodzi ludzie stają się szczególnie podatni na różne formy zagrożeń – zarówno tych tradycyjnych (np. alkohol, przemoc), jak i nowych, związanych z cyfrowym światem.

Główne grupy zagrożeń:

A. UZALEŻNIENIA

Rodzaje:

Uzależnienia od substancji: alkohol, nikotyna, narkotyki, dopalacze, leki.

Uzależnienia behawioralne: Internet, gry komputerowe, hazard, social media, zakupy, pornografia.

Dlaczego młodzież jest szczególnie narażona?

- ciekawość i chęć eksperymentowania,
- potrzeba akceptacji w grupie,
- brak umiejętności radzenia sobie ze stresem,
- nieświadomość konsekwencji,
- słabe wzorce rodzinne.

Skutki:

problemy w nauce, konflikty z rodzicami, izolacja, depresja, zachowania ryzykowne, a w konsekwencji — uzależnienie.

B. PRZEMOC I AGRESJA

Formy:

- przemoc fizyczna (bójki, znęcanie),
- przemoc psychiczna (wyśmiewanie, upokarzanie, ostracyzm),
- cyberprzemoc – obraźliwe komentarze, hejt, publikacja kompromitujących treści,
- nękanie w sieci.

Skutki:

niska samoocena, stany lękowe, depresja, wycofanie społeczne, próby samobójcze.

C. KRYZYSY EMOCJONLANE I ZDROWIE DZIECKA

Coraz częstsze wśród młodzieży są:

- depresja, stany lękowe, zaburzenia odżywiania,
- poczucie samotności, presja bycia idealnym (szczególnie przez media społecznościowe),
- wypalenie szkolne, brak motywacji.

Czynniki ryzyka:

brak rozmowy z rodzicami, nierealne oczekiwania, porównywanie się z innymi, trudności w wyrażaniu emocji.

D. ZAGROŻENIA W INTERNECIE

Nowoczesne ryzyka cyfrowe:

- Uzależnienie od sieci i smartfona (ciągła potrzeba bycia online),
- cyberprzemoc i trolling,
- niebezpieczne wyzwania (tzw. challenge),
- seksting i nadużycia prywatności,
- dezinformacja – fałszywe treści, manipulacja, mowa nienawiści,
- kontakt z osobami niebezpiecznymi (grooming).

Skutki:

problemy z koncentracją, spadek samooceny, izolacja, uzależnienie, przestępstwa w sieci.

E. ZACHOWANIA RYZYKOWNE

- wczesna inicjacja seksualna,
- ryzykowne zachowania pod wpływem substancji,
- nieodpowiedzialne korzystanie z internetu i mediów,
- łamanie prawa, wandalizm, drobne przestępstwa.

CZYNNIKI CHRONIĄCE MŁODZIEŻ

Nie można mówić tylko o zagrożeniach — kluczowe jest wzmacnianie czynników chroniących, które pomagają młodym ludziom budować odporność psychiczną i społeczną:

<i>Obszar</i>	<i>Przykłady czynników chroniących</i>
Rodzina:	bliska relacja z rodzicami, rozmowa, wsparcie emocjonalne, jasne zasady
Szkoła:	przyjazne środowisko, nauczyciele wspierający rozwój, edukacja emocjonalna
Rówieśnicy:	pozytywne grupy rówieśnicze, wspólne pasje, zdrowe relacje
Jednostka:	poczucie własnej wartości, umiejętność odmawiania, radzenie sobie ze stresem, rozwinięte zainteresowania
Społeczeństwo:	dostęp do zajęć pozaszkolnych, wsparcie instytucjonalne, działania profilaktyczne

ROLA PROFILAKTYKI

Profilaktyka zagrożeń młodzieży powinna:

- **Uczyć rozpoznawania zagrożeń** – edukacja i rozmowa.

- **Wzmacniać odporność psychiczną** – nauka radzenia sobie z emocjami i presją.
- **Promować alternatywy** – pasje, aktywność fizyczna, wolontariat.
- **Wspierać rodziców i nauczycieli** – poprzez szkolenia i komunikację z młodzieżą.
- **Reagować wcześniej** – szybkie wsparcie w przypadku sygnałów kryzysu.

GDZIE SZUKAĆ WSPARCIA?

- **Ośrodki Pomocy Społecznej (OPS)** – oferują szeroki wachlarz usług, w tym pomoc finansową i wsparcie socjalne.
- **Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie (PCPR)** – pomagają rodzinom w kryzysie, rodzinom zastępczym i osobom z niepełnosprawnościami.
- **Specjalistyczne ośrodki wsparcia** – zapewniają bezpłatne schronienie i wsparcie dla osób i rodzin doświadczających przemocy, w tym dla ofiar przemocy domowej.
- **Punkty interwencji kryzysowej** – oferują pomoc w formie interwencji kryzysowej i krótkoterminowej pomocy psychologicznej dla osób dorosłych.
- **Organizacje pozarządowe**
- **Niebieska Linia (800 120 002)** – dedykowana wsparciu osób doświadczających przemocy w rodzinie, działa całodobowo.
- **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (116 111)** – pomoc dostępna dla młodych osób doświadczających trudności.
- **Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (800 70 22 22)** – całodobowa pomoc dla dorosłych znajdujących się w trudnej sytuacji psychicznej.
- **Telefon alarmowy 112** – wzywaj w sytuacjach nagłego zagrożenia życia lub zdrowia.
- **Kryzysowy telefon zaufania (116 123)** – powstał z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem
- **Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (800 100 100)** – doraźna, bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla dorosłych w sprawie bezpieczeństwa dzieci poniżej 18 roku życia
- **Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej (511 200 200)** – całodobowy telefon dla osób dorosłych w kryzysie samobójczym
- **Całodobowy telefon interwencyjny dla kobiet ofiar przemocy (600 070 717)**
- **Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym (800 702 222)**

- **Krajowe Biuro Do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii (800 199 990) – Antynarkotkowy telefon zaufania czynny codziennie w godz. 16:00 - 21.00**
- **Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka (800 12 12 12) – bezpłatna, działająca całodobowo telefoniczna linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży. Specyfiką Dziecięcego Telefonu Zaufania jest jego dwoisty charakter z jednej strony jest to telefon zaufania, z drugiej pełni on również rolę telefonu interwencyjnego**
- **Telefon Zaufania dla osób starszych (22 635 09 54) – czynny - poniedziałki 17.00-20.00, środy i czwartki 17.00-20.00, w środy w godz. 14.00-16.00 udzielane jest wsparcie dotyczące choroby Alzheimera**
- **Szkoła, przedszkole, poradnia psychologiczno-pedagogiczna**

 JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE MŁODZIEŻY **CZYM JEST ZDROWIE PSYCHICZNE?**

Zdrowie psychiczne to **równowaga między emocjami, myślami i zachowaniem**, która pozwala młodemu człowiekowi:

- dobrze funkcjonować w szkole i w relacjach,
- radzić sobie ze stresem i trudnościami,
- rozwijać się i realizować swoje marzenia,
- czuć się wartościowym i potrzebnym.

 Zdrowie psychiczne to nie brak problemów – to umiejętność życia pomimo nich.

 DLACZEGO JEST TAK WAŻNE?

Ponieważ wpływa na wszystko:

 relacje z innymi •  koncentrację i naukę •  odporność na stres •  poczucie własnej wartości •  sen i apetyt

 JAK MOŻESZ DBAĆ O SIEBIE? **1. Dbaj o równowagę**

Połącz naukę z odpoczynkiem. Wysypiaj się, spaceruj, rób coś, co lubisz.

 2. Mów o emocjach

Nie bój się rozmawiać o tym, co czujesz. Rozmowa to sposób, by poczuć ulgę i zrozumienie.

3. Ogranicz telefon

Świadomie korzystaj z mediów społecznościowych – nie porównuj się z innymi, rób przerwy od ekranu.

4. Szukaj dobrych relacji

Otaczaj się ludźmi, przy których możesz być sobą.
Unikaj hejtu i toksycznych znajomości.

5. Dbaj o ciało

Zdrowe jedzenie, ruch i sen wpływają na Twoje emocje i koncentrację.

6. Ustal małe cele

Nie musisz być najlepszy we wszystkim.
Małe kroki prowadzą do dużych zmian.

KIEDY WARTO SZUKAĆ POMOCY?

Jeśli przez dłuższy czas:

- czujesz smutek, lęk lub przygnębienie,
- masz trudności ze snem lub nauką,
- unikasz znajomych lub szkoły,
- masz poczucie bezradności — **porozmawiaj z kimś zaufanym.**

Pomoc to oznaka odwagi, nie słabości. 

GDZIE SZUKAĆ WSPARCIA?

-  psycholog, pedagog, wychowawca szkolny,
-  rodzice, przyjaciele, bliscy
-  **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – 116 111,**
-  **Centrum Wsparcia – 800 70 2222,**
-  **Telefon Zaufania dla Dorosłych – 116 123,**
-  www.linia wsparcia.pl

GLOSARIUSZ POJĘĆ INTERNETOWYCH – PODSTAWY EDUKACJI CYFROWEJ

Internet

Ogólnosiwiatowa sieć komputerowa łącząca miliony urządzeń na całym świecie. Umożliwia komunikację, wymianę informacji, naukę, rozrywkę i pracę. Internet to nie tylko strony WWW, ale także aplikacje, media społecznościowe, gry, komunikatory, bankowość elektroniczna i wiele innych usług.

Sieć społecznościowa (media społecznościowe)

Platforma umożliwiająca tworzenie profili, publikowanie treści i komunikowanie się z innymi użytkownikami.

Przykłady: Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat, X (Twitter), YouTube.

Media społecznościowe kształtują relacje, opinie, a także tożsamość cyfrową użytkowników.

Tożsamość cyfrowa (digital identity)

Zbiór wszystkich informacji o danej osobie dostępnych w Internecie — zarówno tych, które publikujemy świadomie (np. zdjęcia, komentarze), jak i tych, które powstają automatycznie (np. historia wyszukiwania, lokalizacja).

To nasz wizerunek w sieci – często inny niż ten w rzeczywistości.

Ślad cyfrowy (digital footprint)

Zbiór wszystkich danych, które pozostają po naszej aktywności online: odwiedzane strony, polubienia, komentarze, wyszukiwania, zdjęcia, lokalizacja.

Ślad cyfrowy może być:

- **aktywny** – to, co sami publikujemy,
 - **bierny** – dane zbierane automatycznie przez systemy i aplikacje.
-  Raz pozostawiony ślad trudno usunąć, dlatego warto dbać o prywatność.
-

Uzależnienie cyfrowe (digital addiction)

Stan, w którym osoba traci kontrolę nad czasem i sposobem korzystania z technologii. Objawia się przymusem bycia online, lękiem przed odłączeniem (FOMO), rozdrażnieniem przy

braku dostępu do telefonu.

Może dotyczyć mediów społecznościowych, gier, komunikatorów, zakupów online.

FOMO (Fear of Missing Out)

Lęk przed tym, że coś nas ominie, jeśli nie będziemy stale obecni w sieci.

Osoba z FOMO często sprawdza powiadomienia, ma trudności z odłączeniem się od Internetu, bo boi się utraty kontaktu z informacjami lub znajomymi.

Nomofobia

Lęk przed brakiem dostępu do telefonu (brak zasięgu, baterii, internetu).

To jedno z nowych zjawisk psychologicznych związanych z uzależnieniem cyfrowym.

Cyberprzemoc (cyberbullying)

Zamierzone, powtarzalne działania w sieci mające na celu skrzywdzenie lub ośmieszenie innej osoby.

Formy: obrażanie, wykluczanie z grupy, rozsyłanie kompromitujących zdjęć, podszywanie się pod kogoś.

 Cyberprzemoc jest **tak samo poważna** jak przemoc w świecie rzeczywistym i podlega odpowiedzialności prawnej.

Sexting

Wysyłanie lub udostępnianie własnych zdjęć i treści o charakterze intymnym.

Często robione pod presją, z ciekawości lub w ramach relacji.

Ryzykowne, bo treści mogą zostać rozpowszechnione bez zgody i spowodować poważne skutki emocjonalne lub prawne.

Grooming

Proces manipulacji, w którym osoba dorosła w sieci zdobywa zaufanie dziecka lub nastolatka w celu wykorzystania seksualnego.

Sprawca często udaje rówieśnika, okazuje zainteresowanie, obiecuje prezenty, a następnie dąży do spotkania offline.

 Grooming jest przestępstwem.

Hejt

Zachowanie polegające na publikowaniu w Internecie agresywnych, obraźliwych lub poniżających komentarzy.

Często wynika z anonimowości użytkowników i potrzeby odreagowania emocji.

Hejt rani, może prowadzić do depresji, izolacji i prób samobójczych.

Fake news

Fałszywa lub zmanipulowana informacja rozpowszechniana w Internecie w celu wprowadzenia w błąd, wywołania emocji lub zysku finansowego.

Rozpoznawanie fake newsów wymaga **krytycznego myślenia** i sprawdzania źródeł.

Phishing

Forma oszustwa internetowego polegająca na podszywaniu się pod zaufane instytucje (np. bank, pocztę, urząd) w celu wyłudzenia danych lub pieniędzy.

Najczęściej odbywa się poprzez fałszywe e-maile, wiadomości SMS lub strony internetowe.

Bezpieczeństwo cyfrowe

Zespół działań mających na celu ochronę danych, prywatności i urządzeń w sieci.

Obejmuje: tworzenie silnych hasel, aktualizacje oprogramowania, nieudostępnianie poufnych informacji, świadome korzystanie z sieci.

Gaming i gry online

Świat gier komputerowych, w których użytkownicy wchodzi w interakcję z innymi graczami w czasie rzeczywistym.

Pozytywnie wpływa na refleks i współpracę, ale nadmierne granie może prowadzić do uzależnienia, agresji i izolacji społecznej.

Trolling

Celowe prowokowanie lub obrażanie innych użytkowników w sieci w celu wywołania kłótni, chaosu lub silnych emocji.

Trolling to forma cyberprzemocy i brak kultury dyskusji.

Anonimowość w sieci

Możliwość ukrycia swojej prawdziwej tożsamości online.

Z jednej strony daje poczucie bezpieczeństwa, z drugiej – może sprzyjać nadużyciom, takim jak hejt czy oszustwa.

Algorytm

Zestaw instrukcji używanych przez aplikacje i platformy (np. TikTok, YouTube, Instagram), które decydują, jakie treści użytkownik zobaczy.

Algorytmy dostosowują zawartość do naszych zainteresowań, ale mogą też tworzyć **bańki informacyjne** – pokazując tylko to, co już lubimy.

Bańka informacyjna

Zjawisko, w którym użytkownik Internetu otrzymuje tylko te informacje, które potwierdzają jego poglądy i zainteresowania.

Powoduje zawężenie perspektywy, utrudnia krytyczne myślenie i dialog.

Deepfake

Technologia wykorzystująca sztuczną inteligencję do tworzenia realistycznych, ale fałszywych obrazów lub nagrań wideo, przedstawiających osoby, które w rzeczywistości nie wypowiadały danego tekstu lub nie brały udziału w danej sytuacji.

Wykorzystywana zarówno w rozrywce, jak i w manipulacji.

Netykieta

Zbiór zasad kulturalnego zachowania w Internecie.

Podstawowe reguły:

- Szanuj innych użytkowników.
 - Nie publikuj bez zgody.
 - Nie pisz pod wpływem emocji.
 - Nie udostępniaj fałszywych informacji.
 - Bądź uprzejmy – po drugiej stronie jest człowiek.
-

Edukacja cyfrowa

Proces kształcenia kompetencji cyfrowych – czyli umiejętności bezpiecznego, etycznego i efektywnego korzystania z technologii.

Celem jest wychowanie **świadomego użytkownika sieci**, który potrafi odróżnić prawdę od manipulacji i dba o swój dobrostan cyfrowy.

Dobrostan cyfrowy (digital wellbeing)

Stan równowagi między życiem online a offline.

Oznacza umiejętność korzystania z technologii w sposób, który wspiera zdrowie psychiczne, relacje i rozwój osobisty, zamiast je zaburzać.

ZALECENIA DOTYCZĄCE PRZECIWDZIAŁANIA ZAGROŻENIOM MŁODZIEŻY

1. ZALECENIA OGÓLNE:

1. Podejście całościowe (holistyczne):

Profilaktyka powinna obejmować sferę emocjonalną, społeczną, zdrowotną i edukacyjną. Działania muszą łączyć edukację, wsparcie psychiczne i rozwój umiejętności społecznych.

2. Wczesna profilaktyka:

Im wcześniej młodzież zostanie objęta programami profilaktycznymi (już od szkoły podstawowej), tym większa skuteczność w zapobieganiu uzależnieniom i zachowaniom ryzykownym.

3. Systematyczność:

Działania profilaktyczne powinny być prowadzone regularnie, a nie jednorazowo — najlepiej w formie cyklu warsztatów i projektów.

4. Zaangażowanie całego środowiska:

Profilaktyka jest skuteczna tylko wtedy, gdy współpracują ze sobą: szkoła, rodzina, instytucje lokalne, organizacje pozarządowe i media.

2. ZALECENIA DLA SZKÓŁ I NAUCZYCIELI

1. Wprowadzenie stałych programów profilaktycznych — realizowanych w ramach godzin wychowawczych, edukacji dla bezpieczeństwa lub godzin doradztwa zawodowego.

2. Szkolenia dla nauczycieli w zakresie rozpoznawania sygnałów uzależnień, przemocy, depresji i zaburzeń emocjonalnych.

3. Edukacja emocjonalna – nauka rozpoznawania emocji, komunikacji, empatii i asertywności.

4. **Promowanie zdrowych wzorców** – np. poprzez akcje „Dzień bez telefonu”, „Tydzień zdrowia psychicznego”, „STOP przemocy”.
5. **Stworzenie procedur reagowania** – jasno określone kroki postępowania w przypadku ujawnienia problemu (np. kontakt z pedagogiem, rodzicami, specjalistą).
6. **Monitorowanie nastroju uczniów** – ankiety, rozmowy indywidualne, wsparcie psychologa.

3. ZALECENIA DLA RODZICÓW

1. **Budowanie relacji i zaufania** – codzienna rozmowa, wspólne spędzanie czasu, zainteresowanie życiem dziecka.
2. **Świadome modelowanie zachowań** – dzieci uczą się przez obserwację; ważne jest, by rodzice sami nie nadużywali alkoholu czy telefonu.
3. **Wyznaczanie granic** – jasne zasady korzystania z internetu, powrotów do domu, nauki i odpoczynku.
4. **Rozwijanie kompetencji wychowawczych** – udział w warsztatach, konsultacjach, spotkaniach z psychologiem.
5. **Reagowanie na sygnały ostrzegawcze** – zmiany nastroju, izolacja, spadek ocen, kłamstwa, agresja.
6. **Współpraca ze szkołą** – rodzice powinni być aktywnymi partnerami wychowawców, nie tylko uczestnikami zebrań.

4. ZALECENIA DOTYCZĄCE ŚRODOWISKA LOKALNEGO

Tworzenie przestrzeni alternatywnych – świetlice, kluby młodzieżowe, pracownie artystyczne, boiska, projekty wolontariackie.

1. **Wsparcie instytucji lokalnych** – gminne komisje ds. rozwiązywania problemów alkoholowych, MOPS, PCPR, organizacje młodzieżowe.
2. **Kampanie społeczne** – lokalne akcje informacyjne, plakaty, filmy, spotkania z ekspertami.
3. **Dostęp do pomocy specjalistycznej** – psycholog, pedagog, terapeuta uzależnień w każdej gminie lub powiecie.

5. ZALECENIA DLA MŁODZEY

1. **Świadomość i odpowiedzialność** – wiedza o zagrożeniach i ich konsekwencjach.
2. **Umiejętność odmawiania** – asertywność wobec presji grupy.
3. **Rozwijanie pasji** – sport, muzyka, wolontariat, działalność społeczna.
4. **Szukaj pomocy** – rozmowa z dorosłym, pedagogiem, psychologiem, jeśli coś niepokoi.
5. **Dbaj o równowagę cyfrową** – ogranicz czas w sieci, bądź offline, rozwijaj relacje na żywo.

6. ZALECENIA PRAKTYCZNE – PRZYKŁADOWE DZIAŁANIA

Obszar	Propozycja działania	Częstotliwość
Szkoła	Warsztaty o emocjach i uzależnieniach	Co semestr
Rodzina	Spotkania edukacyjne dla rodziców	2 razy w roku
Internet	Kampania „Bezpieczny Net”	corocznie
Społeczność	Piknik profilaktyczny lub Dni Zdrowia	1 raz w roku
Młodzież	Samorządowy projekt profilaktyczny	Cały rok szkolny

7. PODSUMOWANIE

Skuteczna profilaktyka to **ciągły proces budowania odporności psychicznej i społecznej młodzieży**, a nie jednorazowe akcje.

Najlepsze efekty osiąga się poprzez **połączenie edukacji, relacji, wsparcia i konsekwentnych działań**.

Każdy dorosły — nauczyciel, rodzic, wychowawca — może być czynnikiem chroniącym młodego człowieka przed zagrożeniami współczesnego świata.