

# OK BOOMER! DLACZEGO MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE SĄ TAK WAŻNE DLA TWOJEGO DZIECKA?

**Social media mogą wspierać rozwój naszych dzieci. Warunkiem jest jednak to, aby nastolatki potrafiły zachować równowagę między trybem online i offline przypominając resort cyfryzacji. Twoje dziecko jest zafascynowane mediami społecznościowymi? Warto dowiedzieć się, czego młodzi ludzie szukają w social mediach i na czym polega ich przyciągająca siła.**

Życie większości nastolatków toczy się dziś równoległe offline i online. Tu łatwo można budować z innymi relacje, kształtować swoją tożsamość, wyrażać siebie. Świat kreowany w mediach społecznościowych jest zazwyczaj idealny – perfekcyjny wygląd, doskonała rodzina, życie pełne przygód i wielu wspaniałych znajomych - przypomina resort cyfryzacji. Obecność, a zwłaszcza aktywność młodych ludzi w mediach społecznościowych nie budziłyby emocji, gdyby nie fakt, że bez tej przestrzeni wielu z nich nie wyobraża sobie życia, a na samą myśl o „odłączeniu” przeżywa wszechogarniający lęk. Takie uczucia mogą towarzyszyć znacznej liczbie użytkowników sieci - wskazuje ministerstwo.

Dlaczego jest to takie ważne? Ministerstwo cyfryzacji wskazuje na wyniki badania „[Nastolatki 3.0](#)” przeprowadzonego przez NASK. Jak z niego wynika młodzi ludzie w wieku 13–17 lat spędzają w internecie codziennie średnio 4 godziny i 12 minut. Wśród wymienianych przez nich aktywności bardzo wysoko plasuje się korzystanie z serwisów społecznościowych (59,4%), w których najczęściej publikują zdjęcia i filmy z własnym wizerunkiem (58,8%).

Z kolei z ogólnopolskiego badania „[Młodzi Cyfrowi](#)” zrealizowanego w 2019 r. przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg i Uniwersytet Gdański wynika, że nastolatki posiadają po 3–4 konta w różnych mediach społecznościowych, a co piąty badany przyznaje, że publikuje w sieci nieprawdziwe informacje o sobie. Młodzi mówią też, że odczuwają niepokój i zdenerwowanie, gdy nie mogą na bieżąco sprawdzać, co robią w sieci ich znajomi i jak spędzają czas - wskazuje ministerstwo w komunikacie.

Jednocześnie resort podkreślił, że według najnowszych raportów dotyczących aktywności młodych ludzi w sieci - media społecznościowe są bardziej uzależniające niż papierosy i alkohol. W ciągu ostatnich 25 lat liczba zachorowań na depresję i stany lękowe wzrosła o 70%, a badacze nie mają wątpliwości, że jest to związane także ze wzrostem popularności social mediów (Royal Society for Public Health, „[Social media and young people's mental health and wellbeing](#)”, 2017). Dlatego mówiąc o zdrowiu psychicznym, nie można ignorować wpływu, jaki serwisy społecznościowe mają na funkcjonowanie dzieci i młodzieży.

**Chcesz wiedzieć więcej? Ministerstwo i NASK zapraszają na webinar**

Podczas webinaru „Dzieci i młodzież a media społecznościowe” eksperci odpowiedzą m.in. na pytania: jak media społecznościowe wpływają na samopoczucie i zachowanie dziecka? Jak rozmawiać z młodymi ludźmi o korzystaniu z social mediów? Jak młodzież buduje swój wizerunek w sieci?

Webinar będzie można obejrzeć na [Facebooku](#) i [YouTube](#) kanału „Nauka. To lubię” we wtorek **22 września o godz. 20:00**.

Spotkanie poprowadzi Tomasz Rożek, doświadczony dziennikarz, znany popularyzator nauki prowadzący programy w telewizji i radiu oraz autorski kanał „Nauka. To lubię”, ambasador naszej kampanii „e-Polak potrafi!”.

Tomasz Rożek tym razem zaprosił do rozmowy Martę Witkowską – psycholog z Akademii NASK, ekspertkę zajmującą się funkcjonowaniem nastolatków w sieci. Drugim gościem będzie dr Maciej Dębski, założyciel i prezes Fundacji Dbam o Mój Z@sięg, socjolog problemów społecznych, wykładowca akademicki i edukator społeczny.

Webinar z cyklu Akademii Cyfrowego Rodzica organizowany jest wspólnie przez Ministerstwo Cyfryzacji, Akademię NASK, NASK oraz portal „Nauka. To lubię”.

Warto rozmawiać z nastolatkiem o jego obecności w mediach społecznościowych i uczyć równowagi w korzystaniu z narzędzi cyfrowych. Social media mogą wspierać rozwój naszych dzieci. Warunkiem jest jednak to, aby nastolatki potrafiły zachować równowagę między trybem online i offline. Warto im w tym pomóc - przypomina resort cyfryzacji.

Więcej o bezpieczeństwie dzieci w internecie dowiedzie się z materiałów na stronie: [www.gov.pl/niezagubdzieckawsieci](http://www.gov.pl/niezagubdzieckawsieci)

SG / komunikat Ministerstwa Cyfryzacji