



Warszawa, 27 marca 2026 r.

Szanowni Państwo,

mamy przyjemność poinformować, że w województwie mazowieckim wystartowała kampania społeczna „Widzę Cię! Słyszę Cię!” opracowana przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej – jednostkę samorządu Województwa Mazowieckiego – w partnerstwie z Kuratorium Oświaty w Warszawie, Krajowym Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom i Mazowieckim Samorządowym Centrum Doskonalenia Nauczycieli.

Kampania „Widzę Cię! Słyszę Cię!” zwraca uwagę na istotny problem współczesnych rodziców – phubbing rodzicielski, czyli ignorowanie dziecka przez nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego w jego obecności. Główną grupą docelową są rodzice, których sposób korzystania z urządzeń elektronicznych ma wpływ na dzieci i młodzież.

Kampania przypomina rodzicom, jak ważny jest bezpośredni kontakt z dzieckiem, który kształtuje jego emocje, poczucie bezpieczeństwa oraz więź z najbliższymi. Jeśli rodzic wybiera ekran zamiast rozmowy, dziecko czuje się nieważne i samotne, co wpływa zarówno na jego poczucie wartości, jak i jakość relacji z rodzicem, a dodatkowo dziecko stopniowo przejmuje ten sam wzorzec zachowania, co w efekcie może doprowadzić do rozwoju uzależnienia od nowych technologii. W dzisiejszym świecie, gdzie technologia jest nieodłączną częścią naszej codzienności, łatwo jest zgubić zdrowy balans między obecnością w przestrzeni cyfrowej a realną obecnością tu i teraz. Kampania kładzie nacisk na to, żeby pokazać rodzicom zjawisko phubbingu oraz skutki, jakie wywołuje ono w psychice dziecka, w relacjach rodzinnych i jednocześnie dostarczyć praktycznych narzędzi wsparcia służących do zbudowania zdrowych zasad korzystania z urządzeń cyfrowych przez całą rodzinę.

Kampania „Widzę Cię! Słyszę Cię!” została zainaugurowana jesienią ubiegłego roku konferencją „Rodzic, ekran, dziecko – phubbing rodzicielski i uzależnienia cyfrowe jako nowe wyzwania dla wychowania i edukacji”, na którą zaprosiliśmy przedstawicieli placówek oświatowych z terenu Mazowsza. Tym z Państwa, którzy byli obecni dziękujemy za udział i zaangażowanie, jednocześnie pragniemy poinformować, że nagranie całości konferencji jest dostępne na stronie internetowej [mcps.com.pl](http://mcps.com.pl) w zakładce poświęconej kampanii „Widzę Cię! Słyszę Cię!”.

Kampania obejmuje szereg działań, które będą mieć na celu dotarcie do jak najszerszej grupy odbiorców. Przygotowane zostały materiały edukacyjne, takie jak spoty filmowe, ulotki, czy plakaty, które są dostępne do pobrania ze strony [mcps.com.pl](http://mcps.com.pl). Na stronie kampanii znajduje się również poradnik dla rodziców pn. „[Phubbing pod lupą. O uważności, której coraz bardziej brakuje](#)” opracowany przez dr Macieja Dębskiego, zawierający m.in. konkretne narzędzia służące opracowaniu rodzinnych zasad higieny cyfrowej. Obecnie trwają prace nad przygotowaniem poradnika w wersji ebooka i audiobooka do pobrania. W tym roku zaplanowane są też działania edukacyjne – konferencje oraz warsztaty zarówno w Warszawie, jak i w głównych miastach

Mazowska, o szczegółach których informować będziemy na bieżąco. Dodatkowo pracujemy również nad przygotowaniem projektów edukacyjnych wykorzystujących treści kampanii „Widzę Cię! Słyszę Cię!”, celem których jest bezpośrednie zaangażowanie uczniów i rodziców. Kampania prowadzona będzie w przestrzeni publicznej – internecie, mediach społecznościowych, kinach oraz na nośnikach np. w środkach transportu publicznego. Efektem będzie więc nie tylko podniesienie kompetencji rodzicielskich, ale też zwiększenie ogólnej świadomości społecznej. Sposób jej prowadzenia pozwoli również wyposażyć pracowników oświaty w wiedzę merytoryczną z obszaru profilaktyki uzależnień behawioralnych, w tym cyfrowych, i narzędzi do pracy zarówno z rodzicami, jak i z dziećmi.

Przesyłamy Państwu informacje o kampanii z nadzieją, że przygotowane przez nas narzędzia staną się cennym uzupełnieniem Państwa codziennej pracy edukacyjno-wychowawczej. Liczymy na Państwa aktywne wsparcie i promowanie kampanii wśród swoich współpracowników oraz w środowisku zawodowym i prywatnym. Zapraszamy Państwa do bycia ambasadorką/ambasadorem tej kampanii. Państwa zaangażowanie i osobisty udział mogą znacząco wpłynąć na dotarcie do szerokiego grona odbiorców. Zachęcamy do rozpowszechniania informacji o kampanii, udziału w działaniach promocyjnych oraz dzielenia się materiałami edukacyjnymi z osobami, które mogą wspierać nas w edukacji i zwiększaniu świadomości. Razem możemy skutecznie zwiększyć świadomość społeczną na temat uzależnień behawioralnych oraz wpływu nadmiernego korzystania z urządzeń cyfrowych na relacje rodzinne i zdrowie psychiczne najmłodszych.

Z poważaniem

Członek Zarządu Województwa Mazowieckiego

*Anna Brzezińska*

podpisano kwalifikowanym podpisem elektronicznym

Mazowiecka Kurator Oświaty

*Wioletta Krzyżanowska*

podpisano kwalifikowanym podpisem elektronicznym