

Bezpieczne wakacje

– ważne informacje dla rodziców



Szanowni Rodzice,

okres wakacyjny to czas odpoczynku i regeneracji sił dla dzieci i młodzieży, ale również okres wymagający szczególnej troski o ich bezpieczeństwo oraz dobrostan psychiczny. W związku z tym zwracam się do Państwa z prośbą o zachowanie czujności i aktywne wspieranie dzieci w bezpiecznym korzystaniu z czasu wolnego.

W czasie wakacji dzieci i młodzież często spędzają więcej czasu w internecie, korzystając z mediów społecznościowych, komunikatorów, gier oraz innych zasobów cyfrowych. Warto regularnie rozmawiać z dziećmi o zasadach bezpiecznego korzystania z sieci, ochronie prywatności, odpowiedzialnym udostępnianiu informacji oraz właściwym reagowaniu na niepokojące treści i kontakty z nieznanymi. Zainteresowanie aktywnością dziecka w przestrzeni cyfrowej stanowi ważny element troski o jego bezpieczeństwo i prawidłowy rozwój.

Zachęcam również do ustalenia rozsądnych zasad dotyczących czasu spędzanego przed ekranem oraz do wspierania dzieci w podejmowaniu różnorodnych aktywności rozwijających zainteresowania, umiejętności społeczne i kreatywność.

Szczególną uwagę należy zwrócić na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Coraz częściej młodzi ludzie doświadczają trudności emocjonalnych, takich jak poczucie osamotnienia, lęk, przewlekłe napięcie czy obniżony nastrój. Wakacje nie zawsze są okresem bez troski – dla niektórych dzieci mogą wiązać się z ograniczeniem kontaktów rówieśniczych i poczuciem izolacji.

Dlatego niezwykle istotne jest uważne obserwowanie samopoczucia dzieci, prowadzenie codziennych rozmów oraz budowanie atmosfery zaufania i wzajemnego wsparcia. Warto poświęcać czas na wspólne aktywności, wspierać rozwijanie pasji oraz zachęcać do spędzania czasu poza światem cyfrowym. Niepokojące zmiany w zachowaniu, takie jak wycofanie społeczne, nadmierna drażliwość, obniżona aktywność czy utrzymujące się pogorszenie nastroju, mogą wskazywać na potrzebę dodatkowego wsparcia.

W przypadku wystąpienia trudności emocjonalnych warto skorzystać z pomocy specjalistów, takich jak psycholog, pedagog czy terapeuta. Pomoc można również uzyskać za pośrednictwem bezpłatnych form wsparcia, m.in. **Dziecięcego Telefonu Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** pod numerem **800 12 12 12** oraz serwisu **Helpline**

<https://www.bezpiecznedziecko.eu/helpline-org-pl-by-pomoc-najmlodszy-m-uczestnikom-sieci/>

Jeżeli dzieci pozostają w miejscu zamieszkania, szczególnie istotne jest przypominanie im podstawowych zasad bezpieczeństwa. Należy zwrócić uwagę na konieczność zachowania ostrożności w kontaktach z osobami nieznanymi, bezpiecznego korzystania z urządzeń elektrycznych oraz znajomości numerów alarmowych. Warto również zapewnić dzieciom możliwość stałego kontaktu z rodzicami lub opiekunami oraz upewnić się, że miejsce ich pobytu spełnia podstawowe wymogi bezpieczeństwa.

Rola rodziców i opiekunów w zapewnieniu dzieciom bezpiecznych i wartościowych wakacji jest nieoceniona. Państwa zaangażowanie, troska i obecność mają kluczowe znaczenie dla ich bezpieczeństwa, prawidłowego rozwoju oraz dobrego samopoczucia.

Życzę Państwu oraz Państwa dzieciom spokojnych, radosnych i bezpiecznych wakacji, pełnych odpoczynku, pozytywnych doświadczeń oraz czasu spędzonego w gronie najbliższych.

Burmistrz Miasta Piastowa