Program konferencji

9:00–9:15 | Rozpoczęcie konferencji

Powitanie uczestników i otwarcie wydarzenia

Przedstawienie idei konferencji, jej celów oraz najważniejszych zagadnień związanych z funkcjonowaniem człowieka w świecie cyfrowym.

9:15–10:15 | Wykład

„Zanim zniknę za ekranem – uzależnienia behawioralne”

Katarzyna Kudyba – psycholog, pedagog, seksuolog, autorka tekstów m.in. dla Newsweek Psychologia, Nastolatka i Medycyny Praktycznej Pediatrii.

Wykład poświęcony będzie problematyce uzależnień behawioralnych oraz mechanizmom, które mogą prowadzić od korzystania z technologii do utrwalonego i trudnego do kontrolowania wzorca zachowania. Szczególna uwaga zostanie poświęcona zagrożeniom, jakie mogą dotyczyć dzieci i młodzieży.

10:15–11:00 | Wykład

„Asertywność w kontekście higieny cyfrowej – czyli o tym, jak wzmacniać zasoby”

Agnieszka Pasztak-Opiłka – doktor nauk humanistycznych w dziedzinie psychologii, certyfikowany psychoterapeuta poznawczo-behawioralny.

Wykład będzie poświęcony znaczeniu asertywności oraz wzmacnianiu zasobów psychicznych, które pomagają młodym ludziom świadomie funkcjonować w świecie cyfrowym, stawiać granice i podejmować bardziej świadome decyzje dotyczące korzystania z nowych technologii.

11:00–11:15 | Przerwa kawowa

11:15–12:00 | Wykład

„Granice i możliwości – rola samorządu w przeciwdziałaniu uzależnieniom behawioralnym”

Sławomir Pietrzak – psycholog, członek Zespołu Ekspertów ds. profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych i przeciwdziałania narkomanii na poziomie lokalnym i wojewódzkim przy Krajowym Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

Wykład przedstawi problem uzależnień behawioralnych z perspektywy profilaktyki oraz działań podejmowanych na poziomie lokalnym. Poruszona zostanie również kwestia roli samorządu w tworzeniu i wspieraniu działań profilaktycznych skierowanych do dzieci, młodzieży i rodzin.

12:00–13:30 | Debata

„Profilaktyka i dobre praktyki. Jak budować zdrową higienę cyfrową w rodzinie i środowisku lokalnym?”

Debata będzie przestrzenią do wspólnej rozmowy o tym, jak skutecznie wspierać młodzież w świecie nowych technologii oraz jak budować zdrowe i bezpieczne nawyki cyfrowe.

Uczestnicy debaty:

- **Monika Wróbel** – specjalista psychoterapii uzależnień,
- **Łukasz Pilarski** – specjalista psycholog kliniczny, specjalista psychoterapii dzieci i młodzieży,
- **Młodzieżowa Rada Miasta Dąbrowy Górniczej** – przedstawiciele młodego pokolenia.

Podczas debaty porozmawiamy m.in. o:

- tym, jak młodzież postrzega korzystanie z nowych technologii,
- granicach korzystania z telefonu, internetu i mediów społecznościowych,
- rozpoznawaniu pierwszych sygnałów problematycznego korzystania,
- uzależnieniach behawioralnych,
- roli rodziców, szkoły i specjalistów,
- sposobach wspierania młodych ludzi,
- odpowiedzialności środowiska lokalnego,
- dobrych praktykach w zakresie profilaktyki,
- tym, jak wspólnie budować zdrową higienę cyfrową w rodzinie, szkole i lokalnej społeczności.

Szczególnie ważnym elementem debaty będzie **głos młodzieży** – możliwość skonfrontowania perspektywy specjalistów z doświadczeniami i potrzebami młodego pokolenia.