



АННА ГРЕСЬ

YouTube

ДІТИ

#

ТА



ГАДЖЕТИ

СЕКРЕТИ РОЗУМНОГО СПІЛКУВАННЯ



Харків
Видавнича група «Основа»
2020

УДК 37.01+159.9
Г80

Гресь А.

Г80 Діти та гаджети. Секрети розумного спілкування [Текст] / Анна Гресь. — Х. : ВГ «Основа», 2020. — 143, [3] с. : іл., табл.

ISBN 978-617-00-3878-4.

У цій книзі ви знайдете багато корисної інформації (зокрема, про те, як формувати в дитини правильне ставлення до користування електронними пристроями та інтернетом). Ми розглянемо причини залежності, а також способи її усунення в дітей різного віку. Попрацюємо над помилками, яких можуть припускатися батьки, а також дізнаємося про те, як зробити досягнення сучасної технології корисними для дитини.

УДК 37.01+159.9

ISBN 978-617-00-3878-4

© Гресь Анна, 2020
© ТОВ «Видавнича група "Основа"», 2020

Зміст

Звернення до турботливих батьків	7
Усе про залежність. Причини і проблеми	9
✓ Чому дітям дуже подобається проводити час у мережі?	9
▶ Компенсація потреби у постійному контролі й порядку	10
▶ Компенсація потреби у спілкуванні з дорослими	11
▶ Компенсація потреби у спілкуванні з однолітками	12
▶ Компенсація потреби у схваленні	13
▶ Нагода для того, щоб розсунути рамки і правила поведінки	14
▶ Нудьга і незайнятість	15
▶ Компенсація потреби у творчості	16
▶ Подолання тривожності	17
✓ Вік і гаджети	18
▶ 0–1. Шкідливо	18
▶ 1–3. Надто рано	20
▶ 3–5. Рано	22
▶ 6–8. Можна, але протягом нетривалого часу і під контролем	23



▶ 9–11. Також можна, проте з новими правилами	25
▶ 11–14. Можна, проте не все	28
▶ 14–17. Практично неможливо вплинути на ситуацію. Проте необхідно!	31
✓ Залежність	35
▶ Інтернет-залежна дитина	36
▶ За якими ознаками можна розпізнати в дитини інтернет-залежність?	37
▶ Кому найчастіше загрожує залежність?	38
▶ Чим вирізняються схильні до залежності діти?	38
▶ Найгірше, що може статися з вашою дитиною, якщо в неї сформується залежність від ґаджетів	39
▶ Якої думки психологи щодо залежності від інтернет-мережі	41
▶ Якщо у вашої дитини вже є залежність, то ви маєте знати, чому вона виникла	42
✓ Що робити, якщо в батьків є залежність від ґаджетів?	45
Від залежності до незалежності	51
✓ Як домогтися того, щоб інтернет і ґаджети були корисними для дитини, а не завдавали їй шкоди	51



✓	Методи подолання залежності в різному віці	52
▶	Малюки-дошкільнята	52
▶	Школярі	57
▶	Підлітки	62
	Безпека в мережі	70
▶	Що таке кібербулінг?	72
▶	Використання особистої інформації в мережі	73
▶	Реклама в інтернеті	74
▶	Сайти «18+»	74
▶	Контакти з незнайомими людьми	74
▶	Чому це відбувається?	75
▶	Що вас має насторожити?	76
▶	Що ви можете зробити, щоб убезпечити свою дитину в мережі?	79
✓	Найпоширеніші помилки батьків у системі «дитина — гаджет»	82
✓	Користь і велика користь від гаджетів і девайсів	84
▶	Користь електронних пристроїв для дітей	85
▶	Про користь розвивальних ресурсів	86
▶	Як при звичаїти дитину до корисних сайтів	87



▶ Про корисність навчальних програм	88
▶ Перейдімо до мобільних додатків	90
▶ Комп'ютерні ігри	91
✓ Чи бажаєте уникнути проблем?	97
✓ Відповіді на батьківські запитання	100
Практика	112
✓ День моєї дитини	112
✓ Тест	128
✓ Правила безпеки в мережі для дітей, які користуються електронними пристроями самостійно	132
Корисні інтернет-ресурси для дітей і батьків	134
Батьки про...	137
✓ Якої думки батьки про те, як їхні діти повинні користуватися телефонами, комп'ютерами, планшетами й інтернетом	137
Правила спілкування з ґаджетами і девайсами	142



Звернення до турботливих батьків

У цьому виданні ви знайдете:

- чіткий опис психологічних станів, що трапляються у дітей, які взаємодіють із різноманітними гаджетами і девайсами*;
- характеристики як мінусів, так і явних плюсів цієї взаємодії (це для запеклих противників гаджетів і девайсів);
- інструкції з виведення дітей зі стану повної гаджетозалежності;
- інструкції з профілактики такої залежності (щоб усе відбувалося більш-менш гармонійно);
- відповіді на найпоширеніші запитання, з якими батьки звертаються до психолога (звісно, пов'язані з поведінкою дітей у соціальних мережах і під час взаємодії з телефоном, планшетом, комп'ютером тощо);
- тести для визначення наявності та ступеня залежності від гаджетів і девайсів у дитини;
- цікаві й корисні наукові факти, ознайомившись з якими, ви збагнете, як формувати в своїй дитини правильне ставлення до гаджетів і мережі «Інтернет».



❗ **Гаджет** — невеликий за розміром цифровий прилад (мобільний телефон, смартфон, електронна книга тощо). **Девайс** — автономний самостійний прилад, що не потребує підключення до зарядного пристрою (побутова техніка, комп'ютер, ноутбук).



Попередження!

На думку авторки, кожна сім'я має право самостійно визначати, як саме і скільки часу дитина взаємодіятиме з інтернетом, мобільним телефоном та іншими ґаджетами.

Але! Важливо, щоб ця взаємодія:

- була корисною для розвитку дитини;
- не завдала шкоди її фізичному і психічному здоров'ю;
- не порушувала системи взаємодії дитини з реальним навколишнім світом;
- не заважала живому спілкуванню з однолітками та іншими людьми;
- допомагала, а не перешкоджала навчанню.

Тому все, що ви прочитаєте в цій книзі, написано і проаналізовано саме для того, щоб ви, дорослі, мали змогу визначити, як у вашій сім'ї налагоджено систему «дитина — ґаджети». Що є вдалим і правильним, а що вимагає серйозних змін.

Починайте аналізувати зі спостережень і відповідей на питання, розглянуті далі. Залежно від ваших результатів ознайомтеся з відповідним розділом книги й послугуйтеся чіткими інструкціями.

Якщо ж ви розумієте, що ситуація критична, тобто залежність у дитини є серйозною, якнайшвидше прямуйте на прийом до спеціаліста — психолога.



Усе про залежність. Причини і проблеми



Чому дітям дуже подобається проводити час у мережі?

Чому дитина може відчувати потребу в тому, щоб багато часу проводити в інтернеті?

Причин такої поведінки чимало. І лише подеколи одна з них зумовлює виникнення проблеми. Найчастіше це цілий букет причин, доповнений особливостями віку й вікової кризи, а також особливостями сімейної поведінки.

Ознайомтеся з цими причинами та занотуйте дії, що допоможуть вам змінити ситуацію на краще (для цього ми залишили кілька порожніх рядків).



Компенсація потреби у постійному контролі й порядку

Те, чого дорослі не додають дитині, вона може знайти за допомогою інтернету, ігор, відеороликів, інтернет-комунікації. Зважайте на те, що для дитячого й підліткового віку є характерним захоплення якимось колекціонуванням, різноманітними заняттями. Дітям властиво випробовувати щось нове, чимось емоційно захоплюватися. Меншою мірою страждають на інтернет-залежність діти, які регулярно займаються спортом, творчістю. А також ті діти, які захоплюються колекціонуванням (таке, до речі, сьогодні трапляється нечасто). Якщо життя дитини не підпорядковане жодним правилам, графікам (наприклад, тренувань), то вона починає потребувати зовнішнього регламенту. Зрозуміло, що в інтернеті дитина не завжди може це знайти, а втім, іноді намагається компенсувати саме потребу в контролі й порядку (особливо в тих сім'ях, де батьки не системні).



Приклад: мама й тато вважають, що їхній син має зростати вільним від будь-яких правил і вимог, часто пропонують йому самостійно визначати, робити

щось чи ні. Батьки не вбачають сенсу в системних тренуваннях, постійно переводять сина з однієї секції до іншої. Водночас хлопчик захоплюється грою в шахи онлайн, регулярно виходить у мережу, для нього вкрай



важливі процес долання складніших рівнів, система заохочення у співтоваристві шахістів.



Компенсація потреби у спілкуванні з дорослими

Оскільки дорослим бракує часу для спілкування зі своїми дітьми, то дітям доводиться знаходити відповіді на свої питання в інтернеті. До їхніх послуг є безліч відеороликів буквально про все на світі. Причому приваблює дітей не тільки доступність контенту, а й нагода віднайти відповіді на найгостріші питання саме тоді, коли вони виникають, а не тоді, коли дорослі матимуть час і бажання.

На дефіцит спілкування з батьками сьогодні нарікають майже всі діти. Водночас зовсім не обов'язково, щоб батьки багато працювали. Вони можуть мати безліч особистих справ, проводити час в інтернет-мережі або взагалі не виявляти бажання емоційно спілкуватися з дітьми. Деякі батьки вважають за краще зайняти дитину гаджетами, щоб вона не надокучала, не заважала або не дратувала. Приклад: звичайний сімейний вечір. Мама й тато прийшли з роботи. Після вечері тато хоче переглянути фільм, а мамі потрібно закінчити мільйон хатніх справ. Син

звертається до них із проханням погратися з ним у настільну гру. Зрозуміло, що ніхто не хоче відволікатися. Після кількох спроб привернути до себе увагу батьків хлопчик іде до своєї кімнати і вмикає планшет.



Компенсація потреби у спілкуванні з однолітками

Діти й підлітки, які зазнають труднощів у спілкуванні з однолітками, досить часто з головою занурюються у свої гаджети, адже в мережі легше знайти співрозмовника. Там ніхто не побачить, що ти маленький на зріст або заїкаєшся, що обличчя вкрите прищами або твої біцепси недостатньо накачані. Дитина за власним бажанням може створювати для себе бажаний образ і презентувати його іншим користувачам.



Саме в інтернет-мережі вона може похвалитися своїми досягненнями (уявними чи реальними), вислухати чиясь думку. Вона може легко зав'язувати контакти й так само легко їх обривати. Крім того, набагато простіше щось написати, аніж сказати. Саме це приваблює дітей, адже в реальному житті багато з них ще не вміють спілкуватися. Приклад: дівчинка-підліток



дуже незадоволена своєю зовнішністю. У мережі вона вибрала для себе фото відомої моделі і красиве ім'я із серіалу. Вона охоче спілкується з однолітками — дівчатками й хлопчиками, постійно обговорюючи нові серії улюбленого серіалу-фентезі.

У реальному житті в неї немає друзів, окрім однієї однокласниці, з якою дівчинка спілкується тільки в школі.

Компенсація потреби у схваленні

Доволі часто дитина знаходить для себе коло інтернет-спілкування, у якому її схвалюють, люблять і високо оцінюють. Водночас у реальному житті її ніхто не помічає, її не заохочують, а здебільшого критикують і лають.

Інакше кажучи — чим більше ви критикуєте дитину, тим більше в неї шансів «зависнути» в інтернеті.

Багато батьків вважають, що НЕ критикують своїх дітей. Але насправді це зовсім не так. Дитина сприймає як критику не тільки явні зауваження на свою адресу, а й повний брак схвалення своїх дій чи порівняння з іншими дітьми, невдоволений вираз обличчя дорослого.

Приклад: мама постійно розповідає синові, а також чоловікові про успіхи сусідської дитини. До того ж ніхто ніколи не говорить нічого позитивного про успіхи власного сина. Мама прокоментувала це так: *«У нашій родині прийнято все робити добре, на високому рівні. І за це ніколи спеціально не хвалити. А про успіхи сусідського*

хлопчика я розповідаю, щоб у сина був стимул щось робити ще краще». Тим часом її син знай-

шов у мережі співтовариство, яке дає йому постійне позитивне підкріплення у формі лайків і захопливих відгуків на фото, що хлопець викладає в інтернет, відредагувавши їх у фоторедакторі.



Нагода для того, щоб розсунути рамки і правила поведінки

Дітям властиво порушувати рамки і правила, які для них установлюють дорослі. І якщо в реальному житті це робити не надто легко, то в інтернеті це не просто легко, а дуже легко і, що для дитини важливо, зазвичай безкарно. Погуляти забороненими батьками сайтами? Будь ласка! Почитати щось зовсім доросле? Без проблем! Переглянути відео для дорослих? Також можна. На жаль, найчастіше батьки не цікавляться тим, що переглядають і слухають, читають і всотують їхні діти. Не тільки через брак часу. Деякі батьки не хочуть про це знати, щоб не засмучуватися.

Як нагоду для того, щоб розсунути звичні рамки поведінки, можна розглядати також усіляке хуліганство в мережі, коли діти пи-

шуть комусь огидливі повідомлення, розсилають непристойний контент, самотійно заводять сторінки або створюють якісь співтовариства, що мають асоціальний зміст. До речі, найчастіше такі форми поведінки можуть демонструвати діти, чийі батьки застосовують занадто жорсткі виховні сценарії, установлюючи дітям надміру обмежень і правил у реальному житті.



Нудьга і незайнятість

Сучасний світ пропонує дітям безліч можливостей для наповнення їхньої свідомості різноманітними враженнями. Таких можливостей навіть занадто багато: фільми, розваги, мультики, дитячі свята тощо. Діти буквально переповнюються враженнями, не докладаючи до цього жодних зусиль. Інакше кажучи, усе, що робить дитина, організовано без її участі, але для неї. А, з іншого боку, діти демонструють невміння самотійно знаходити для себе заняття. Дорослі постійно мають дбати про це, організовувати дозвілля своїх дітей, вигадуючи щось нове.



Саме тому самотня дитина занурюється в інтернет або ігри. Приклад: «Тримай телефон»,— говорить мама дитині, яка нудиться, очікуючи, поки та приміряє вбрання у магазині. І дитина мимоволі дістає доступ до величезного світу, який невдовзі витіснить з її життя багато інших активностей і корисної інформації. Вона не бачить того, що відбувається довкола, мама не цікавиться думкою дитини щодо того, чи пасує їй нова сукня. Зате дитина сидить тихо, не відволікає маму і не загубиться.



Компенсація потреби у творчості

Усім відомо, що діти мають багату уяву й охоче вигадують, малюють, конструюють. І весь цей творчий потенціал потребує реалізації. Якщо дитина позбавлена цього (наприклад, у неї немає матеріалів для малювання, конструкторів, місця, де б вона могла створювати свої моделі), то в інтернеті всього цього ніколи не бракує.



Іноді діти вважають за краще виявляти свої творчі здібності потайки, щоб цього не бачили дорослі. Це можна пояснити тією ж постійною критикою і скептичним ставленням до дитячих здібностей і спроможностей.



Приклад: дівчинка любила малювати і постійно просила батьків купувати їй фарби і папір. Батьки говорили доньці, що її малюнки — це дитяча мазанина, і щоразу пропонували зайнятися «чимось кориснішим». Дівчинка «перебралася» в інтернет і почала створювати графічні роботи там. Завдяки соціальним мережам у неї з'явилося безліч шанувальників, а згодом і покупців її творів. Так, одна з відомих фірм замовила їй серію малюнків для тканин.

Подолання тривожності



Почнімо з прикладу: дитина нервує через результати іспиту. Дорослі, замість того, щоб підтримати або заспокоїти її, також схвильовані. Або підвищують напруження фразами *«слід було раніше думати»* чи *«отримаєш низький бал, будеш двірником»*. Що робить дитина? Правильно: вона тікає у віртуальний світ, умикаючи комп'ютер або телефон, і відключає свої мізки,

точніше, ту їхню частину, що хвилюється. Це допомагає дитині на якийсь час відволіктися, не думати про те, що її турбує, і в такий спосіб позбутися напруження. Добре це чи погано? З одного боку, нічого поганого немає в тому, щоб на певний час припинити хвилюватися. З іншого ж боку, у дитячому арсеналі повинні бути й інші способи подолання хвилювання і напруження. Адже стреси й критичні ситуації в житті не обмежуються результатами іспитів. І добре, якщо в дитини хороший контакт із батьками і серйозна емоційна підтримка, за цих умов їй не доведеться ховатися і відволікатися в інтернеті.





Вік і ґаджети



Отже, поговорімо на дуже цікаву тему, довкола якої не вщухають як батьківські, так і наукові дискусії. У якому віці доцільно дозволити дитині користуватися електронними пристроями та інтернет-мережею? Навіть поспілкувавшись із деякими своїми знайомими, ви зрозумієте, наскільки різняться погляди в різних сім'ях. Хтось дає своїй дитині телефон чи не з пелюшок, постійно показує мультики або завантажує ігри для малюків. Натомість чиясь дитина-підліток має лімітований доступ до інтернету і телефон якоїсь давньої модифікації.

Аналізуючи всі за і проти для кожного віку, ми спиратимемося на авторитетну думку психологів, фізіологів і педіатрів.



Ні. Тобто ґаджетів у житті дитини ще немає зовсім. Тому що зарано. Не корисно. Не потрібно. Можна використовувати їх для прослуховування музики: ніжної і мелодійної, класичної і коліскової. Чимало батьків є затятими прихильниками раннього або навіть дуже раннього розвитку. Вони намагаються показувати малюкові геометричні фігури, кольори, навчальні відеофільми та презентації з картками Домана. Можливо, це також позитивно впливатиме на розвиток дітей, але лише за умови, що в житті дитини буде достатньо спілкування з найближчими людьми.

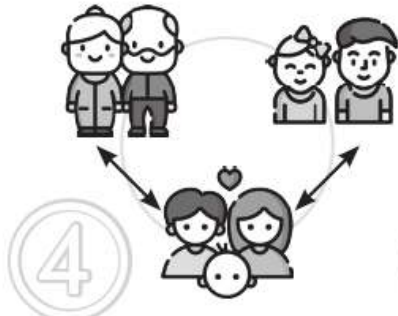


Що важливо для малюка в цей дивовижний період розвитку?

- 

Бачити і відчувати мамине й татове обличчя та руки.
- 

Сприймати звуки природи.
Слухати красиву, мелодійну музику.
- 

Чути й відчувати мамин і татків голос і запах.
- 

Мати змогу спілкуватися з батьками, дідусями і бабусями, братиками і сестричками.
- 

Переглядати статичні картинки, а не занадто динамічні мультики.
- 

Слухати хороші, зрозумілі для дитячого сприйняття вірші і коротенькі розумні казки.

Ось те, що корисно для розвитку дитини віком від нуля до року і що не травмує нервової системи і психіки. А також не призведе до раннього формування залежності від гаджетів. Ну, а якщо ви любите посилання на авторитетні джерела, то навіть Американська академія педіатрії вважає, що гаджети не корисні для розвитку дітей віком від нуля до двох років.



Надто рано

Можу повторити попередній текст, який стосується віку 0–1 рік. Немає гаджетів. Немає планшета, телевізора. Натомість є...



1
Спілкування
з батьками та
іншими близькими
людьми.



2
Спілкування
з однолітками.



3
Прогулянки
з розповідями
про природу, про те,
що і як влаштовано
у світі.



4
Фізична
активність.



5
Читання книг
(активне слухання
з розгляданням
ілюстрацій).



6
Малювання,
ліплення,
конструювання
та інші цікаві види
творчості.



7
Ігри, причому
якомога
найрізноманітніші.



8
Участь у сімейних справах (допомога
у прибиранні, приготуванні їжі, спільні
походи до магазину, догляд за тваринами).

На окрему увагу заслуговують мультфільми. Зазвичай усі вони дуже динамічні й надто яскраві. Зображення, що змінюють одне одного, і потік інформації 2–3-річна дитина поки не в змозі сприймати нормально. Інформація про те, що дитині корисно впродовж 10–30 хвилин на день переглядати мультики і що це сприяє її розвитку, є хибною. Натомість нервову систему розхитати за допомогою мультиків цілком можливо. Дитина ще неспроможна зрозуміти, чому їй лячно або чому вона втомилася. Крім того, вона не може припинити перегляд мультиків самостійно, адже в таких дітей поки що не розвинене відчуття часу.

Стисло підсумовуючи особливості психологічного розвитку дитини віком 1–3 роки, варто зазначити, що її головний мозок ще не в змозі «перетравити» інформацію з інтернету або гаджетів. Якої думки щодо цього Американська академія педіатрії? У цьому віці вже можна залучати дитину до гаджетів, проте обмежити цю взаємодію однією годинаю на день. Можливо, за цей час дитина дізнається щось нове, проте не побігає, не пострибає і не поспілкується. До речі, американські педіатри б'ють на сполох з приводу того, що багато дітей через сидіння за комп'ютером зазнають таких проблем зі здоров'ям, як зайва вага, порушення постави.



Дитина, яка проводить за комп'ютером (або з телефоном) понад 20 хвилин щодня, найімовірніше має проблеми з нервовою системою. Вона може страждати на розлади сну, мати високий рівень агресії, пригнічений емоційний стан. Особливо це застереження стосується дітей з особливостями розвитку нервової системи, хронічними захворюваннями.



3–5 Рано

Саме цей вік своєї дитини багато батьків визначають як точку відліку, вважаючи, що можуть ввести в її життя хоча б телевізор чи планшет або дати пограти телефон. Але насправді, навіть якщо дитина дуже кмітлива й демонструє дива розвитку, це ще не означає, що потрібно терміново давати їй доступ до технічних новинок.

Чого потребує дитина цього віку?



1 Ще більше спілкування з однолітками.



2 Підтримка з боку батьків.



3 Систематичне дотримання режиму дня (важливо, щоб дитина мала змогу вчасно лягати спати).



4 Достатньо (більше, ніж раніше) фізичної активності (тому в цьому віці дитині дуже важливо починати займатися спортом).



5 Час для відпочинку та самостійних ігор (щоб надалі дитина не нарікала на те, що її ніхто не розважає, а сама вона не спроможна знайти собі заняття).



6 Розвиток творчого потенціалу (гуртки, студії, але в розумних межах).

6–7 годин на день — саме стільки часу проводять у мережі деякі 3–5-річні діти з дозволу батьків. У цьому віці формуються основні стереотипи залежної поведінки. Спробуйте в маленької дитини, яка звикла постійно переглядати мультики, забрати планшет або телефон, у якому вона грає. У цьому разі істерики не уникнути.



Можна, але протягом нетривалого часу і під контролем

У вихованні дітей цього віку батьки починають активно використовувати всілякі навчальні та розвивальні програми для опанування читання, лічби й інших азів шкільного старту. Крім того, дитина поступово залучається до «електронного життя», навіть якщо ви вдома обмежуєте умови для цього. Вона спілкується з дітьми, зазвичай уже має власний телефон і доступ до інтернету.

Чого потребує 6–8-річна дитина?

Так само багато й навіть більше спілкування з однолітками. А отже, для цього потрібен вільний час. Проте в житті дитини вже є школа, і не варто забувати про це, складаючи дитячий графік.

Умови для інтелектуального розвитку. Саме в цьому можуть допомогти гаджети. Однак завжди слід пам'ятати про те, що ви маєте контролювати час, який дитина проводить у гаджетах, а також те, до чого вона має доступ.

Спільні справи й ігри з батьками, щоб їхнє спілкування відбувалося на новому якісному рівні, оскільки дитина дорослішає.

З найперших хвилин гаджетової доступності ви маєте разом із дитиною скласти правила користування інтернетом, телефоном



тощо. І цих правил повинні беззастережно дотримувати всі члени сім'ї. Що таке *разом скласти правила*? Звісно, поки що ці правила створюєте ви, дорослі. Але на думку дитини з якихось конкретних питань ви обов'язково маєте зважати. Інакше вона активно чинитиме опір. Наприклад, ви вважаєте, що дитина може користуватися планшетом лише для виконання домашнього завдання. Проте дитина хоче мати змогу почитати, переглянути мультфільм саме в планшеті. Так, можна дозволити. Але водночас обмежити час і проконтролювати, чим цікавиться ваша дитина. Це тема відкритості. Ви показуєте дитині, що в цей момент ви визначатимете, що саме вона переглядатиме і читатиме. І що ви можете не дозволити їй сприймати те, що поки що їй не потрібно, не корисно.

Також важливо встановити захист на вміст інтернету, що не піде на користь дитині в цьому віці.

Отже, використання гаджетів і доступ до інтернет-мережі в цьому віці можливі, але...



Протягом
обмеженого часу.



Із батьківським
контролем змісту.



Для використання
якісних навчальних
програм.



Для перегляду позитивних,
добрих і спокійних
мультиплікаційних фільмів,
що відповідають певному віку.





Також можна, проте з новими правилами

Дитина дорослішає, і батькам дедалі складніше контролювати час, що вона проводить у мережі, а також зміст того, із чим дитина ознайомлюється. І якщо ви ще не встановили правила через те, що ваша дитина не мала самостійного доступу до гаджетів, читайте наведений вище пункт і чиніть у такий саме спосіб. А якщо гаджети були, але правил не було? Що ж, саме час їх уводити, доки не пізно.

Обговоріть часові межі і беззастережно дотримуйте їх разом. Якщо ви дозволили дитині пів години на день, то це пів години, а не сорок хвилин чи година. Менше можна, а більше — ні.



Обговоріть зміст. Обов'язково поясніть дитині, що саме вона може робити в інтернеті, у телефоні чи планшеті. Така розмова вкрай необхідна, тому що дитина може користуватися гаджетами не лише вдома під вашим наглядом, а й під час відвідування друзів. Сайти, що містять дорослий контент, агресивна, шкідлива для життя і безпеки дитини інформація — усе це не має бути доступним для дитини цього віку. Про безпеку в інтернет-мережі докладніше йтиметься у відповідному розділі.



Не полишайте батьківського контролю змісту.

Заборона на певні сайти повинна бути директивною і постійною. Ви зобов'язані переглядати той контент, до якого має доступ ваша дитина. Ви маєте не лише ставити чергове запитання «Що переглядаєш?» або «У яку гру граєшся?», а й намагатися зрозуміти, що саме приваблює дитину. Ось маленький приклад того, як це може відбуватися неправильно. Мама шестирічного хлопчика поцікавилася у психолога: «Ось ви говорите, що потрібно скоротити час на перегляд мультиків, замінити жорстокі на добрі. Я саме так і вчинила. Знайшла чудовий мультфільм, навіть мультсеріал. Він добрий і милий. Такий дитині показувати можна?». Психолог не полінувався і переглянув мультфільм, що насправді виявився не добрим і милим, а доволі складним для дитячого сприйняття через його сумбурність і безсистемність змісту. Крім того, він містив досить жорстокі сцени, прикриті цілком милими, хоча й дивними картинками.

Отже, контроль. Блокування сайтів для дорослих. Участь у виборі того, що переглядатиме чи слухатиме ваша дитина. І водночас нормальні взаємини з дитиною,



коли ви довіряєте їй, а вона вам. «Умикаючи» контроль, пам'ятайте про те, що маєте пояснити дитині, чому ви чините саме так. Не можна тільки заборонити. Розмовляйте з дитиною якомога більше.

А також створіть вашу особисту добірку, що буде доступною дитині та міститиме:



Хороші дитячі
й сімейні художні
фільми.



Документальні,
науково-популярні
фільми.



Адреси сайтів
з енциклопедіями
та дитячими
розвивальними
передачами.



Якісні розвивальні ігри
(зокрема, шахи онлайн та інші
інтелектуальні ігри).



Учені Науково-дослідного центру з вивчення освітлення (*Lighting Research Center, LRC*) вивчали вплив планшетів із підсвічуванням екрану на процес утворення мелатоніну в організмі людини. Мелатонін називають гормоном сну, а також життя чи довголіття. Учені з'ясували, що використання планшета в режимі повного підсвічування протягом двох годин відчутно знижує концентрацію цього гормону, що може спричинити порушення режиму сну, головний біль, дратівливість, депресію.



Можна, проте не все

І ось ваша дитина досягає віку, у якому діти намагаються знести всі ваші «паркани» та «огорожі». Доволі часто доводиться чути від батьків, що їхня дитина зламала пароль, позбулася блокування сайтів. Комп'ютерні знання дітей нерідко випереджають батьківські. А потрібний фахівець не завжди поруч, щоб знову блокувати й обмежувати.



Завойовуйте довіру. Чим старшою стає дитина, тим ближчими мають бути ваші взаємини. Ви маєте стати для своєї дитини не суворим контролером-наглядачем, а передусім щирим другом. Це про довіру. Певна річ,

у дитини можуть бути секрети. Але ви завжди повинні мати змогу й право поцікавитися, що саме вона переглядає або читає в інтернеті.

Чітко визначаємо, що добре, а що погано.

Уявіть ситуацію: ваша дитина грається в комп'ютерну гру. Раптом ви помічаєте, що гра жорстока, з убивствами і морем крові.

Ваші дії? Нехай грає далі? Нехай припинить грати? Узагалі забере-те і комп'ютер, і телефон? Що ви можете і повинні зробити в такій ситуації?

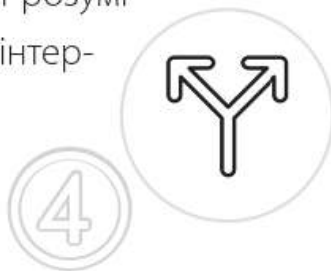




Звісно, поговорити. Пояснити свою позицію. Один мій знайомий, який упродовж тривалого часу працює в освітній галузі, у відповідь на мої нарікання на те, що син мене засмучує своєю поведінкою, порадив: *«Розмовляйте з ним»*. Я здивувалася: *«Я й розмовляю»*. *«Розмовляйте ще,— сказав мій знайомий — Одного разу може бути недостатньо»*. *«А скільки потрібно?»* *«Можливо, сто чи двісті. Важко сказати. Із кожною дитиною по-різному. Але це допоможе»*. Ось і ви чиніть так само. Розмовляйте. Пояснюйте, що приховано за цією грою. Чому море крові й багато жорстокості — це не корисно.

Поміркуйте над тим, чому ваша дитина віддає перевагу саме такому контенту. У конкретній ситуації це агресивна комп'ютерна гра. Водночас у реальному житті ваша дитина може видаватися доволі спокійним і врівноваженим підлітком. І така поведінка свідчить про високий рівень внутрішньої агресії і накопиченого напруження. Саме це змушує дитину грати в жорсткі ігри або переглядати агресивне відео. Заборонами ви можете погіршити ситуацію. Ваше завдання — зрозуміти причину і докласти зусиль для того, щоб її змінити, усунути, виправити. Наприклад, дитина відчуває постійний дискомфорт у школі через те, що її тероризують однокласники. Проте їй бракує емоційних або фізичних сил дати їм відсіч.

Запропонуйте альтернативу. Якщо ви розумієте, що ваш підліток тривалий час «зависає» в інтернеті, запропонуйте йому альтернативу. Можна гратися в комп'ютерну гру. Або спілкуватися. Гратися в настільну чи спортивну гру. Можна



вирушити на прогулянку. Улаштовувати різноманітні наукові дослідження й експерименти. Подорожувати. Зрештою — спілкуватися з вами. Якщо альтернативи немає, то гаджети поступово заповнюють життя дитини. Кому така альтернатива без гаджетів зовсім нецікава? Тим дітям, які цього не мали раніше. Насправді в них не сформована така звичка, навичка, якщо хочете. Тому, що батьки були постійно заклопотаними і пропонували дитині провести час онлайн.



Не відмовляйтеся від контролю. Нормальний, делікатний і чесний контроль є необхідним. Чесний — це про те, що ви з дитиною домовляєтесь, точніше, повідомляєте її про те, що контроль поки є і триватиме впродовж певного часу. Що це важливо для її ж безпеки. Адже не завжди дитина здатна розрізнити позитивний і негативний впливи. Досить поширеною є батьківська думка, що підліток уже в змозі самостійно визначити, що йому шкідливо, а що корисно. Але це не так, особливо з огляду на загальну інфантильність сучасних дітей.

Покажіть корисне й цікаве. Поки маєте змогу впливати на вашу дитину, навчайте її усього найкращого, збагачуйте її внутрішній світ і кругозір, формуйте ідеали добра й краси. Наприклад, показуйте корисні сайти, діліться цікавими посиланнями. Пропонуйте те, що, на вашу думку, для неї добре, що сприятиме її розвитку. Проте не вживайте слів: «*Ти тільки це маєш переглядати*». Навпаки, намагайтеся зацікавити дитину, передати їй своє щире захоплення чимось. Не відмахуйтеся також



від усього, що вам показує і розповідає дитина. Адже не все, що вона робить у мережі, є однозначно поганим і нецікавим. Намагайтеся читати й переглядати те, чим цікавиться підліток. Не поспішайте оцінювати це, використовуючи жорсткі критичні зауваження. Ось маленький приклад. Мама запитала у сина-підлітка: *«Що за музику ти постійно слухаєш у навушниках?»*. Син почав розповідати їй про те, що це пісні відомого репера. Мама одразу зауважила, що це повна маячня, не музика взагалі і всі реperi — суцільні наркомани. Згодом мама випадково почула пісню цього виконавця. *«Я навіть не підозрювала, що в нього такі змістовні пісні. Даремно я критикувала їх. І, на жаль, тепер син мені взагалі не розповідає, що він слухає і переглядає. Говорить, що я все одно все розкритикую»*.



Практично неможливо вплинути на ситуацію. Проте необхідно!

А ось і найскладніший вік для того, щоб відтягнути дитину від гаджетів. Найімовірніше, усе вже занедбано. Відбулося звикання і практично цілковите злиття дитини і гаджетів. Що ми маємо?

Дитина встановила власні паролі скрізь, і ви позбавлені змоги знати, розуміти, що вона там робить. Здебільшого спілкування відбувається в інтернеті, і ви навіть гадки не маєте, з ким спілкується ваш учорашній малюк.

Авторитетних думок та відповідей на свої численні запитання підліток шукає там же, не звертаючись до вас практично ніколи.



Він уже не радиться з вами щодо того, що йому переглядати, і вибирає самостійно. У найліпшому разі, іноді він може поділитися з вами своїми враженнями, але, імовірніше, це виняток із правила.

Він проводить в інтернеті багато часу, і ви жодною мірою не можете вплинути на це. А якщо ви спробуєте відключити інтернет або забрати гаджети, то це спричинить серйозний конфлікт.

Ви розумієте, що дитина практично прив'язана до свого телефону або планшета, але вдіяти нічого не можете.

Ваша дитина — це вже підліток із власними поглядами, позицією з багатьох питань. Він сперечається і не має наміру дослухатися до того, що ви говорите чи радите. А на ваші жорсткі заходи він реагує по-різному — від явного протесту до ігнорування. Звісно, усе, що тут описано,— крайнощі. Проте, на жаль, останнім часом вони трапляються дедалі частіше.

Як у підлітковому віці правильно вибудовувати взаємини в системі «дитина — гаджети — дорослий»?



Не шкодуйте свого часу на те, щоб провести його з дитиною. І нехай вона

чинить опір, відмовляється йти в кіно або їхати в подорож. Знайдіть щось спільне між

вами, якісь точки дотику, зрозумійте, що цікавить дитину в її теперішньому віці. Улаштовуйте спільні ранкові пробіжки, грайтеся в настільні ігри, займайтеся творчістю, відвідуйте концерти. Отже, намагайтеся проводити час РАЗОМ цікаво та з користю.

Допоможіть дитині почути авторитетну

думку. Підлітки нечасто чують своїх батьків. Зазвичай вони дослухаються до думки когось стороннього. Не ображайтеся на них через це. Навпаки, поміркуйте, хто з вашого оточення міг би бути авторитетом для вашої дитини, і влаштовуйте їхнє спілкування.

2



Не відмовляйтеся від правил гри.

Якщо вони були у вашій родині, то зараз вони можуть бути дещо м'якішими та вільнішими, оскільки з дорослішанням думки й учинки дитини стають дедалі усвідомленішими. Але не позбавляйтеся часових обмежень (режим дня ніхто не скасовував, оскільки в старших класах навантаження значно збільшується). Ви можете прибрати обмеження з дорослих сайтів, якщо розумієте, що дитина вже достатньо усвідомлено вибирає контент. Хоча можете залишити обмеження, якщо знаєте, що ваш підліток схильний до необачних учинків (купування в інтернеті, ігри на гроші тощо).

3



Домовляйтеся, а не нав'язуйте свої думки.

Змініть свій повчальний тон на доброзичливий. Адже ваш підліток — цікавий співрозмовник. Він дорослішає і зазнає змін. І ви вже можете чогось у нього навчитися. Він добре розуміється на гаджетах і почувається в мережі як риба у воді. Цінуйте це. Обов'язково цікавтеся думкою дитини, зокрема щодо спілкування та інформації в інтернеті.

4



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Залежність

Можна сказати, що проблема інтернет-залежності досить молода. Проте вона завдає шкоди багатьом людям на планеті. І дедалі більше дітей потрапляє не тільки до групи ризику, а й до групи залежних.

Визначмо, що таке інтернет-залежність (а також ігрова залежність), її основні ознаки. Проаналізуймо, що до цього призвело і що ж робити, щоб унеможливити формування залежності. Або якщо вона вже є, то як допомогти дитині і сім'ї з нею впоратися.



Інтернет-залежна дитина



За якими ознаками можна розпізнати в дитини інтернет-залежність?



Час

Близько 3–5 годин на добу проводить у мережі.



Заняття

Безцільно блукає мережею, переглядає нескінченні серіали, грається, займається кіберсексом, знайомиться у мережі тощо.



Втрачання

Через «зависання» в мережі дитина відмовляється від реального спілкування, занять спортом чи інших занять, від прогулянок, розваг.



Емоційна пригніченість

Дитина може бути емоційно пригніченою, сумною або взагалі беземоційною.



Нехтування особистою гігієною

Зазвичай дуже охайні діти стають не надто охайними, нехтуючи особистою гігієною.



Дратівливість і конфліктність

Якщо є перешкоди для користування інтернетом (немає інтернету, забороняють батьки).



Увага

Розсіяна та неуважна в реальному житті і максимально сконцентрована в інтернеті.

Порушення харчової поведінки

Відмова від їжі, нерегулярні прийоми їжі, переїдання.



Кому найчастіше загрожує залежність?



Діти і підлітки — аудиторія, якій залежність загрожує більше за інших. Емоційні і вразливі, вони швидко звикають до гаджетів і життя в мережі. Слід виокремити особливо небезпечні стадії — це дошкільний вік і підлітковий період.

Чим вирізняються схильні до залежності діти?



Боязкі, вразливі, зосереджені на своїх думках і замкнені, ті, у кого занижена самооцінка.

Але також надто активні, ті, хто протестують проти дорослих, а також порядків, що їм нав'язують.



Мексиканські вчені зацікавилися особистісним профілем людей, схильних до інтернет-залежності. Виявилося, що користувачі, які проводять у мережі понад 4 години щодня, мають низьку самооцінку і більшою мірою схильні до депресії, ніж люди, які проводять менше часу в мережі.

Найгірше, що може статися з вашою дитиною, якщо в неї сформується залежність від гаджетів

Отже, розгляньмо найжахливішу ситуацію, яка може трапитися з вашою дитиною.

Зараз зовсім не важливо, якого віку дитина. Уявіть, що вона є залежною від гаджетів. Максимально залежною.

Тепер у неї практично немає зовнішніх інтересів, тобто тих, що пов'язують її з навколишнім світом. Усі інтереси — в інтернеті.

Дитина мало часу зосереджується на чомусь конкретному. Проте постійно перескакує із сайту на сайт, із месенджера на месенджер. Щось постійно прослуховує або читає. Чи запам'ятовує вона те, що прочитала або прослухала? Щось, звісно, запам'ятовує. Але дуже мало й уривчасто.

Вона зрідка прагне до спілкування з однолітками. Говорить, що має багато друзів, але це твердження є сумнівним. Оскільки живого спілкування практично немає. Зате є віртуальні друзі і лайки-схвалення в мережі.

Вам дедалі важче налаштувати контакт із дитиною, яка постійно перевіряє телефон, занурюється в інтернет. І зовсім не виявляє бажання спілкуватися з вами або іншими членами родини.

Спробуйте відібрати в неї телефон чи комп'ютер, відключити інтернет. І станете найзапеклішими ворогами.

Дитина вибивається з режиму дня, засиджується до півночі, а вранці прокидається зі значними труднощами.



Вона весь час може бути пригніченою, знервованою чи невдоволеною.

Ви втратили свій авторитет в очах власної дитини. Її кумири й гуру тепер живуть в інтернеті. І дитина взагалі лише зрідка ставить вам запитання. Адже всі відповіді є в мережі.

Приблизно з таким набором скарг батьки звертаються до дитячого психолога, коли залежність уже сформувалася.

І що в цьому є найстрашнішим? Імовірно, порушення контактів із зовнішнім світом та з вами, батьками.



Формула формування залежності нескладна...

Чим раніше ви дасте дитині планшет або телефон із доступом до інтернету, тим швидше сформується залежність і тим міцнішою вона виявиться.

Як це працює?

У свідомості дитини поступово, день у день, формується міцний зв'язок.

Нудно? Бери планшет чи телефон і займи себе. У планшеті або телефоні є безліч готових ігор, відеороликів і мультиків. Усі легкодоступні, тому в дитини не формується потреби щось вигадувати, самостійно організовувати свій вільний час.

Тривале перебування у мережі може спричинити в дітей із комп'ютерною залежністю значні ускладнення з адаптацією в на-вколишньому світі. Брак досвіду й навичок розв'язувати найпростіші повсякденні проблеми призводить до того, що дитина може стати вкрай безпорадною.



Постійне пасивне здобуття інформації негативно впливає на розвиток уміння міркувати логічно, мислити критично. Хоча варто відзначити, що такі діти відмінно орієнтуються в інформації, яку можуть знайти в інтернеті.

Коло захоплень дитини найчастіше дедалі звужується.

Якої думки психологи щодо залежності від інтернет-мережі



За спостереженнями психологів, лише приблизно 20% дітей спроможні самостійно впоратися з проблемою залежності.

Найнебезпечніший для залежності вік — 12–15 років. Зазвичай до 12 років батьки ще в змозі вплинути на дитину, їхні заборони діють бодай частково. А згодом дитина може просто ігнорувати їхню думку.

На думку психологів, залежність може формуватися як у хлопчиків, так і в дівчаток. Вона має різну спрямованість. Хлопчики здебільшого граються в ігри, дівчата віддають перевагу спілкуванню у соцмережах і перегляду серіалів.



У Фінляндії введено жорсткі обмеження щодо прийому в армію молодих людей. Сюди просто не можуть потрапити люди з ігровою залежністю.



Якщо у вашої дитини вже є залежність, то ви маєте знати, чому вона виникла

Мета цього розділу зовсім не в тому, щоб у всьому звинуватити батьків. Адже насправді найчастіше причина не одна, їх декілька. Наприклад, хлопчик-підліток, який шалено захоплюється комп'ютерними іграми, болісно пережив розлучення батьків. Крім того, він не надто товариський, а через неуспішність у навчанні і поготів почувається вигнанцем у класі. На вашу думку, де він шукатиме місця, у якому його приймуть таким, яким він є? Безперечно, таким місцем буде інтернет, де хлопчик перетвориться на супергероя, надзвичайно сильного, хороброго, який дістане багато захопливих відгуків.



Причина перша. Немає теплих взаємин із близькими, ні з ким поговорити.

Це про спілкування, взаємодію з найближчими людьми. Мама і тато на роботі. Мама постійно заклопотана, виконує хатню роботу. Папа вечорами сидить за комп'ютером. У родині є молодші діти, і батьки зобов'язані піклуватися про них. Отже, мама й тато живуть власним життям, ігноруючи інтереси старшого сина. Поговорити ні з ким. Навіть у вихідні розмови з батьками уривчасті та беззмістовні. Спілкування формальне, тільки щодо справ. Занадто багато критики, мало підтримки з боку найближчих дорослих.

Причина друга. Немає хобі, серйозного захоплення якоюсь справою.

Є незначні поверхневі захоплення. Але їх не підтримують дорослі. Дитині складно займатися якоюсь справою упродовж тривалого часу. Зазнавши навіть незначних утруднень, вона вважає за краще кинути заняття чи тренування. Тому має багато вільного часу, який необхідно чимось заповнити.

Причина третя. Нетовариськість, невміння налагоджувати взаємини з оточенням.

Себе перебороти важко. Учити нікому чи ніколи. Або батьки не помічають цієї проблеми. Тому дитина вибирає простіший шлях — спілкуватися в інтернеті, де можна припинити це спілкування будь-якої миті, де тебе не видно. У реальному житті спілкуватися дитині може бути страшно, неприємно, її не приймають. Можлива причина «відходу» у віртуальне спілкування — якийсь конкретний випадок, коли дитину цькували, оголошували їй бойкот, дражнили, принижували. Якщо щось подібне трапиться в інтернеті, дитина завжди може залишити мережу, заблокувати кривдника, вимкнути телефон чи комп'ютер.

Причина четверта. Усі однолітки сидять в інтернеті і спілкуються в мережі.

Дитина не має бажання пасти задніх, оскільки для підлітків властиво підлаштовуватися під групу. З одного боку, хочеться виділитися, бути помітним, але з іншого — бути таким, як усі, «бути в темі». І якщо ти не в курсі новинок, не переглянув відео на *YouTube* або чергову серію фільму, не пройшов рівень у грі, то ризикуєш опинитися в лавах «відсталих», утратити свій імідж.



Причина п'ята. Нормальне дитяче прагнення спробувати щось нове, незвичайне, те, що збуджує і, можливо, заборонено дорослими.

Багато з того, до чого дитина має доступ в інтернеті, є недоступним для неї в реальному житті. Наприклад, можна переглянути фільм «18+» або погратися в азартну гру. Дітей вабить не тільки все нове й незвичайне, а й усе модне, що обговорюють однолітки, а також усе заборонене дорослими. Тобто всі гаджети та й узагалі інтернет дитина сприймає як щось привабливе.

Причина шоста. Залежність найближчих дорослих від гаджетів і мережі.

Дитина передусім орієнтується на тих людей, які встановлюють для неї межі і норми поведінки. Це можуть бути мама й тато, старші брати і сестри. І якщо близькі люди є залежними від гаджетів і інтернету, то дитина сприйматиме таку поведінку як правильну. І чинитиме так само.

Спробуйте хоча б суб'єктивно оцінити ступінь залежності своєї дитини від інтернету й електронних пристроїв. І відповідно до ваших результатів визначте свої подальші дії.





Що робити, якщо в батьків є залежність від гаджетів?

Найчастіше саме це є основною причиною дитячої гаджетозалежності. Адже саме на батьків, дорослих (з яких вона бере приклад) орієнтується дитина, формуючи власну модель поведінки. І якщо тато чи мама постійно перевіряють повідомлення у телефоні або комп'ютері, переглядають нескінченні серіали, надміру захоплюються іграми в інтернет-мережі, то, найімовірніше, дитина чинитиме так само.

Крім того, час, який батьки проводять у гаджетах, катастрофічно скорочує період спілкування дорослих із дитиною.

Це насправді серйозна проблема. І ось чому.

- ① Тільки-но ви спробуєте зробити дитині зауваження, як одразу почуєте у відповідь: *«А чому це тобі можна сидіти за комп'ютером чи грати в телефоні, а мені — ні?»*.
- ② Вірогідно, що дитина завжди свідомо чи підсвідомо копіюватиме всі ваші дії, вважаючи таку поведінку нормою.
- ③ Виходить, що ви декларуєте одні принципи (*«не сиди довго в комп'ютері, зір зіпсуєш»*, *«тобі ще занадто рано гратися в такі ігри»*, *«в інтернеті багато не дуже хороших речей»* і т. ін.). Але на практиці самі проводите забагато часу за комп'ютером, переглядаючи різноманітні фільми чи граючись в ігри, які тільки забажаєте. І, головне, дитина бачить, що вам це дуже подобається. У її голові створюється дисонанс: батько говорить, що це погано, але поводитьься так, ніби те, що він робить,— добре і приємно.



- ④ Найбільша проблема виникає не в ранньому, а в підлітковому віці, коли дитина, яка вже вважає себе дорослою людиною, не реагує на батьківські заборони. А сформована звичка «жити» в ґаджетах — не на вашу користь.
- ⑤ Популярний серед дорослих аргумент *«Мені можна тому, що я дорослий, а тобі не можна тому, що ти ще маленький»* спрацьовуватиме протягом певного часу, але не дуже тривалого. Адже про що мріють усі діти? Скоріше стати дорослими. Отже, дитина хоче займатися саме тим, чим займаються дорослі. І в такий спосіб ми власними руками і власним прикладом робимо комп'ютер чи телефон бажаним об'єктом.

Як уникнути подібних проблем?

Спробуємо змалювати ідеальну ситуацію.

- ① Батьки, а також старші брати й сестри не проводять у ґаджетах занадто багато часу. Хоча б до того моменту, поки молодша дитина не ляже спати.
- ② У сім'ї прийнято гратися не тільки в комп'ютерні, а й у звичайні настільні ігри.
- ③ Є час на спілкування між членами сім'ї.
- ④ Є час на заняття спортом. Причому краще, якщо це спільні заняття дорослого з дитиною.
- ⑤ Якщо дитина звертається із запитанням чи висловлює бажання поспілкуватися, дорослий хоча б відволікається від ґаджета.



Це і є інструкція «Як уникнути дитячої ґаджетозалежності. Поведінка сім'ї».

Для того щоб чесно й об'єктивно оцінити свої взаємини з гаджетами, дізнатися, чи є у вас залежність, дайте відповіді на кілька запитань.

- ☐ Чи часто ви перевіряєте повідомлення у вашій електронній поштовій скриньці чи месенджері?
- ☐ Чи проводите в інтернет-мережі понад годину щодня?
- ☐ Чи використовуєте гаджети, навіть якщо в цьому немає жодної потреби (в очікуванні чогось, у транспорті)?
- ☐ Чи надто засмучуєтеся, якщо немає підключення до інтернету або розряджений мобільний телефон?
- ☐ Чи часто безцільно блукаєте сторінками інтернету?
- ☐ Чи траплялися у вас раніше невдалі спроби скоротити час, який ви проводите в мережі?
- ☐ Чи допомагають вам різноманітні заняття в інтернет-мережі забути про свої проблеми, поліпшити настрій?

Кількість позитивних відповідей на запитання свідчить про ступінь залежності.



Американські вчені дійшли висновку, що постійний вебсерфінг (блукання інтернетом, перестрибування із сайту на сайт, перемикання відео) знижує продуктивність праці співробітників... на 40%. Дослідники вважають, що для кожного десятого користувача мережі є характерною така залежність, на яку він витрачає забагато не лише вільного, а й робочого часу.



Спробуйте усунути проблему власної залежності, якщо хочете впоратися з нею у власної дитини.

Усвідомте, що ви страждаєте на залежність. Іноді це дуже важливо для того, щоб розв'язати проблему. Один із блогерів, описуючи проблему інтернет-залежності, поставив своїй аудиторії запитання: *«Що ви відчуваєте, якщо ваш телефон розрядився на 100%? Ви спокійні чи близькі до паніки?»*. Зізнатися собі, що впадаєш у паніку, в істерику лише через те, що розрядився телефон,— це перший крок до подолання залежності.

Спробуйте порахувати, скільки часу ви проводите в інтернеті, витрачаєте на телефонні розмови чи написання повідомлень. Багато чи мало? Це умовне поняття. Наприклад, якщо ви після робочого дня провели три години за комп'ютером увечері — це багато, тому що у вас не лишилося часу на спілкування з дитиною.

Якщо ви пів дня просиділи в інтернеті, потім кілька годин із перервами витратили на телефонні розмови, перевірку пошти або перегляд новин — це багато, тому що всю свою соціальну активність ви реалізували в мережі.

Спробуйте щодня скорочувати екранний час хоча б на кілька хвилин.

Декому допомагає так званий день без гаджетів. Це коли в один із днів ви намагаєтеся не використовувати ані телефон, ані комп'ютер. Можна зробити це



у вихідний, заздалегідь попередивши друзів і знайомих. Ви можете присвятити цей день сім'ї: вирушити разом на природу або слухати музику, гратися в ігри, читати книги чи готувати нові страви.

Позбудьтеся постійних повідомлень, що надходять на ваш телефон. Чим більше месенджерів у вас встановлено, тим більше повідомлень надходить. І на кожне маєте реагувати. Поступово така поведінка перетвориться на звичку. І якщо вже зовсім не можете позбутися звички читати всі повідомлення, то хоча б робіть це не частіше, ніж двічі на день, а не постійно.

Скоротіть кількість додатків у своїх гаджетах. Вони також уміють збільшувати витрати часу, проведеного в мережі.

Займайтеся спортом і спілкуйтеся з близькими і друзями.

Насправді це чудові ліки від гаджетоманії. Навряд чи можливо повною мірою замінити живе спілкування віртуальним. Адже спілкування — це не тільки слова і смайли. Це також принадність півтонів, міміки, жестів, тембру голосу, інтонацій, що неможливо передати, спілкуючись віртуально.

Спорт якнайкраще провітрює мізки та запускає правильні гормони, дає змогу під час тренувань поміркувати і просто змінити звичний спосіб життя.



Збираючись на прогулянку або пробіжку, смартфон залиште вдома. Краще візьміть із собою дитину.

Нехай у цей час доби ви не будете прив'язаними до свого смартфона. Можливо, це допоможе вам почуватися вільним.



Спробуйте в деяких своїх звичках повернутися до простих побутових предметів, які не заберуть у вас час. Наприклад, старий забутий будильник чи паперовий настінний календар цілком замінять ваш смартфон. А в ньому, намагаючись, наприклад, зазирнути в календар, ви побіжно «зависнете» в інтернеті, відповісте на пару десятків повідомлень, помилуєтеся фотографіями. Кожен такий візит з'їдає від 5 хвилин до пів години вашого дорогоцінного часу.

Від залежності до незалежності



**Як домогтися того, щоб
інтернет і ґаджети були
корисними для дитини,
а не завдавали їй шкоди**

Зазвичай батьків цікавить питання не «чому в моєї дитини залежність?», а «як позбутися цієї залежності?». Адже розуміння причин — це не чарівна паличка, що допоможе миттєво позбутися всіх проблем.

Як саме позбавити дитину залежності від інтернет-мереж, якщо вона вже є? Способи та прийоми залежать від віку дитини. Беремо до уваги особливості вікової психології, а також специфіку прояву залежності в кожному віковому періоді. Пропонуємо вам тільки ті способи, які насправді є ефективними.





Методи подолання залежності в різному віці

Нагадуємо, що йтиметься про вже сформовану залежність.

Малюки-дошкільнята

Поведінка

- Дитина часто (а іноді постійно) за будь-якої нагоди вимагає телефон або планшет, доступ до інтернету, ігор і мультиків.
- Вона не вміє знаходити собі заняття і, якщо доводиться очікувати чогось або когось, вимагає доступу до гаджету, щоб не нудьгувати.
- Сидячи перед монітором, малюк практично не реагує на те, що відбувається довкола.
- Якщо ви намагаєтеся забрати в дитини гаджет, то вона влаштовує гучну істерику з плачем, катанням по підлозі, іноді навіть із фізичною агресією на адресу дорослих. І дитина заспокоїться, тільки-но ви повернете їй телефон або планшет.
- Малюк не дуже цікавиться реальними іграшками, віддаючи перевагу комп'ютерним іграм (це вже вкрай складний випадок).
- Якщо дитина вередує з будь-якої причини, а батьки, щоб її відволікти, дають їй телефон чи планшет, то дитина з часом починає маніпулювати дорослими.



Як упоратися із залежністю?

Прибрати гаджети

Найпростіший спосіб позбутися гаджетозалежності в такому ранньому віці — це позбавити дитину гаджетів. Деякі батьки вважають це неможливим. Проте насправді все цілком реально. Замість комп'ютера — настільні ігри та розвивальні іграшки, книжки та енциклопедії. Замість прогулянок інтернет-мережею — прогулянки на природі. Замість хаотичного перегляду фільмів або мультиків на *YouTube* — перегляд сумлінно дібраних дорослими, рекомендованих до перегляду дітей дошкільного віку добрих мультиків, дитячих фільмів і передач.



Дозувати

Якщо ви — справжній прихильник цифрового виховання (коли дитина ледь не від народження отримує планшет чи телефон), то ваш принцип щодо дитини в цьому віці — це серйозне дозування і контроль: 15–20 хвилин на день — час, рекомендований лікарями для спілкування дітей із гаджетами.

Контролювати

Контроль змісту (обов'язково тотальний) у дошкільному віці є необхідним. Оскільки дитина ще не спроможна самостійно оцінити якісний рівень і зміст того, що вона переглядає і у що грається. Ваше завдання — обмежити доступ до недитячого контенту.



Навчати методів самоконтролю

Доцільно вже зараз починати навчати дитину методів самоконтролю. Наприклад, ви говорите їй, що вона може переглянути мультфільм протягом 10 хвилин, а потім має вимкнути телевізор, закрити ноутбук, віддати вам телефон і т. ін. Водночас ви ставите годинник на видноті. Спершу ви заводите будильник. Але потім дитина зможе орієнтуватися самостійно. І якщо вона все виконає вчасно, обов'язково похваліть її. А якщо перерватися їй буде складно, нагадайте дитині про ваші правила.

Не карати відлученням від ґаджетів

Не вдавайтеся до позбавлення ґаджетів як міри покарання. Батьки люблять використовувати комп'ютерну та іншу техніку як важіль для управління дитиною: не поїси — планшет не отримаєш, погано поведилася — сьогодні залишишся без мультиків тощо. Також не використовуйте ґаджети як засіб заохочення.

Правильно організувати вільний час дитини

Заповнюйте вільний час дитини цікавими й корисними заняттями. Нехай грається, слухає книги, що ви їй читатимете, займається спортом і творчістю. Прогулянки з активними іграми, спортивні тренування — ці та інші заняття унеможливляють намагання дитини «пірнути з головою» у мережу. Натомість у неї будуть інші різноманітні захоплення.

Не піддаватися на дитячі маніпуляції

Якщо дитина влаштовує істерики для того, щоб ви дали їй ґаджет, то в жодному разі не робіть цього. Істерика минеться рано чи пізно. Проте дитина має усвідомити: якщо вона вередуватиме, то не отримає телефон або планшет напевно. Крапка.

Не відволікати ґаджетами

Навіть якщо ви перебуваєте в громадському місці й дуже не хочете, щоб дитина вередувала привселюдно, однаково не давайте їй ґаджетів, аби відволікти чи розважити її. Майте в запасі інші ігри, іграшки. Грайтеся в ігри разом. Наберіться терпіння. Але не потурайте дитині. Зважайте на те, що позбутися звички надміру захоплюватися ґаджетами доволі складно.



Стисла інструкція

- 

1 Перегляньте розпорядок дня дитини. Знайдіть вільний проміжок часу та заповніть його цікавими активностями.
- 

2 Скоротіть поступово (або краще одразу, якщо стане сил) час, протягом якого дитина спілкується з гаджетами, до 10–15 хвилин на день.
- 

3 Подбайте про те, щоб дитина мала змогу регулярно займатися спортом.
- 

4 Забезпечте дитині доступ до цікавих книг (поки що читайте їх уголос), розвивальних ігор, конструкторів, матеріалів для творчості.
- 

5 І ще один дуже важливий момент у роботі із залежністю від гаджетів: усі члени сім'ї повинні дотримуватися єдиної тактики! Система не працюватиме, якщо один дорослий обмежує, а інший дозволяє.

Школярі

Деякі моменти в роботі із гаджетозалежністю є схожими для дітей різного віку, від молодшого до підліткового.

Поведінка

- Дитина часто (а іноді постійно) за будь-якої нагоди вимагає телефон або планшет, доступу до інтернету, ігор і мультиків, соціальних мереж.
- Вона не вміє знаходити собі заняття самостійно і, якщо доводиться очікувати чогось або когось, вимагає доступу до гаджету, щоб не нудьгувати.
- Сидячи перед монітором, вона практично не реагує на те, що відбувається довкола.
- Якщо ви намагаєтеся забрати в дитини гаджет, то вона влаштовує гучну істерику з плачем, погрозами, іноді навіть із вербальною або фізичною агресією на адресу дорослих. Вона може погрожувати тим, що втече з дому й навіть укоротить собі віку. І така істерика минеться, тільки-но ви повернете їй телефон або планшет.
- Дитина вже вміє впливати на дорослих і в різний спосіб випросити додатковий час для гри, відвідування інтернету.
- Окрім наведених ознак, дитина може почати зазнавати утруднень із навчанням. Як мінімум через те, що не встигає вчити уроки, «зависаючи» в гаджетах.
- Знижується її мотивація до навчання. Адже в реальному світі потрібно долати труднощі, натомість у віртуальному — усе можна робити за допомогою натискання кнопочок, та ще й виправляти свої помилки, поновлювати гру.



- Дитина вже більшою мірою виявляє непокору батькам. Вона знаходить аргументи на користь використання гаджетів і в різний спосіб намагається не коритися дорослим. Із до-рослішанням дитини здатність батьків впливати на ситуацію дедалі слабшає.
- У шкільному віці дитина вже щосили звертає увагу на одноліт-ків, які її оточують. Вона піддається впливу ззовні, і ви навряд чи зможете за допомогою слів переконати її не «зависати» в телефоні або планшеті.

Як упоратися із залежністю?

Обмежити час

Дитина, яку ви раніше не привчили до певних правил, уважала, що можна користуватися гаджетами як заманеться, скільки завгодно і коли завгодно. Природно, якщо ви раптом заберете телефон або комп'ютер, то на вас очікує спалах протесту. Хоча інколи це єдиний спосіб урятувати дитину від мережевої залежності. Раніше в неї було набагато більше вільного часу. Проте тепер потрібно ходити до школи й виконувати домашнє завдання після школи. Тому роз-важатися в мережі можна буде тільки після виконання домашніх завдань. І не вночі, тому що для дитини є важливим дотримання режиму дня.

Контролювати контент

Дорослішаючи, дитина стає кмітливішою і допитливішою. Не варто очікувати, поки дитина знайде в мережі щось шкідливе і недитяче. Обмежте доступ до відео чи ігор, що не відповідають



її віку. Зробіть це попри ймовірні протести. Поміркуйте про те, чи погодилися б ви пропонувати дитині шкідливі для здоров'я продукти. А вміст інтернету так само є шкідливим для вашої дитини.

Навчити використовувати інтернет на користь собі

Оскільки дитина вчиться у школі, вона потребує хороших навчальних ресурсів, словників, довідників, вона має користуватися калькулятором тощо. Сьогодні багато шкіл переходять на електронні підручники, тому планшет або комп'ютер школяреві необхідний. Навчіть його користуватися гаджетами грамотно, установіть у комп'ютері якісні словники, щоб дитина могла якнайшвидше ними послуговуватися. У цьому разі не слід забороняти дитині користування інтернетом. Водночас обговоріть правило, за яким позбавите її змоги послуговуватися гаджетами під час виконання домашніх завдань, якщо помітите, що дитина в цей час цікавиться іншими ресурсами. Інтернет і гаджети для школяра повинні бути засобами, що полегшують і поліпшують процес навчання, а не псують здоров'я та відволікають.



Забезпечити умови для спорту й розвитку

Дитина стала дорослішою і вже багато чого може. Їй до снаги заняття різними видами спорту, досить складне навчання музики, малювання. Якщо ви зможете зацікавити дитину якимось заняттям, то в неї буде набагато менше приводів для того, щоб «зависати» в мережі. А коло інтересів... що ширше, то краще.



Допомагайте дитині вибирати альтернативу гаджетам — тренування, прогулянки, цікаве хобі... Усе це ви можете організувати для дитини. Дайте їй змогу опановувати щось нове, розвиватися.

Створити умови для спілкування

Протягом значної частини шкільного життя для дитини провідною мотивацією є зовсім не навчання, а саме спілкування. І якщо ми вже говоримо про те, як упоратися із залежністю, то дуже важливо організовувати життя своєї дитини у такий спосіб, щоб вона мала широке коло спілкування з однолітками, дітьми різного віку, дорослими. У дитини має бути достатньо живого спілкування навіть у ранньому віці, щоб вона розвивала вміння заводити друзів, розв'язувати конфлікти, давати відсіч тощо.

Налагодити контакт із дитиною

І, нарешті, найважливіше. Говоріть із дитиною. Налагодьте з нею такі взаємини, щоб спілкуватися з вами вона хотіла більше, аніж гратися в інтернет-ігри або переглядати серіал. Чудово, якщо ви зможете говорити з нею про все, зокрема, про безпеку в мережі — на її віковому рівні. Про те, чому варто обмежувати час, присвячений гаджетам.

Про життя, про людей, про стосунки. Якщо цей контакт утрачено, то ваше завдання — поступово відновлювати його. А для цього ви маєте знайти достатньо часу, щоб приділити його дитині, аби спілкуватися не похапцем.



Стисла інструкція



1

Перегляньте розпорядок дня дитини.
Знайдіть вільний проміжок часу та заповніть його цікавими активностями.

Скоротіть поступово

(або краще одразу, якщо стане сил)
час, протягом якого дитина спілкується
з гаджетами, до 10–15 хвилин на день.



2



3

Створіть для дитини умови,
щоб вона якомога більше спілкувалася
з іншими дітьми.

Навчіть дитину використовувати гаджети
й інтернет для розвитку та навчання.



4



5

Дозволяйте використовувати гаджети для
розваги тільки у вільний від навчання час.
Проте це не має завадити дитині відпочивати
чи гуляти, займатися спортом.

І ще один дуже важливий момент у роботі
із залежністю від гаджетів: усі члени сім'ї повинні
дотримуватися єдиної тактики! Система не
працюватиме, якщо один дорослий обмежує,
а інший дозволяє.



6

Підлітки

У підлітків ступінь залежності є найскладнішим. Адже до всіх особливостей комп'ютерної залежності додаються ще й непрості особливості підліткового віку.

Це один з найсуперечливіших періодів у житті людини. Понад усе дитина прагне до самостійності, незалежності. Саме ця особливість позначається на взаєминах підлітка з оточенням. А також на його світогляді, почуттях і переживаннях.

Підліток:

- уже не дитина;
- ще не доросла людина;
- старанно оберігає свій особистий простір;
- не ділиться своєю інформацією з дорослими;
- опирається тиску з боку дорослих або сильних однолітків;
- цікавиться своїм внутрішнім світом, своєю особистістю;
- болісно сприймає критику;
- категоричний у своїх судженнях;
- схильний робити передчасні висновки;
- не вбачає авторитетів у близьких людях, натомість шукає їх серед однолітків, відомих особистостей, інших людей;
- максимально схильний до впливу ззовні;
- у край чутливий до будь-якої оцінки з боку оточення;
- боїться видатися слабким.

У роботі з підлітковою залежністю від мережі ми маємо зважати на всі ці вікові особливості.



Якою ж є залежність від гаджетів і інтернету в підлітковому віці?

Знов-таки є спільні моменти з попереднім віковим періодом, хоча також є свої нюанси.

Поведінка

- Дитина часто (а іноді постійно) за будь-якої нагоди хапає телефон або планшет, для неї вкрай важливим є доступ до інтернету, ігор і серіалів, соціальних мереж.
- Підліток може знайти для себе заняття, віддаючи перевагу спілкуванню в мережі, хоча живе спілкування його також приваблює. Однак із посиленням залежності підліток дедалі більше занурюється у віртуальний світ.
- Сидячи перед монітором, він практично не реагує на те, що відбувається довкола.
- Якщо ви намагаєтеся забрати в підлітка гаджет, вимикаєте інтернет, то він улаштовує гучну істерику з плачем, погрозами, іноді навіть із вербальної або фізичною агресією на адресу дорослих. Він може погрожувати тим, що втече з дому й навіть укоротить собі віку. Подеколи це набуває особливо гострої форми. І така істерика минеться, тільки-но ви повернете підліткові телефон або планшет.
- Дитина вже вміє впливати на дорослих і в різний спосіб випросити додатковий час для гри, відвідування інтернету. Вона вже вміє користуватися тим, що можна вмовити одного з батьків.



- Окрім наведених ознак, підліток може почати зазнавати утруднень із навчанням. Як мінімум через те, що не встигає вчити уроки, «зависаючи» в ґаджетах.
- У нього катастрофічно знижується інтерес до навчання, утім, як і навчальна мотивація. Адже в реальному світі потрібно долати труднощі, натомість у віртуальному — усе можна робити за допомогою натискання кнопочок, та ще й виправляти свої помилки, поновлювати гру. Деякі підлітки через комп'ютерну залежність зовсім відмовляються відвідувати школу.
- Підліток значною мірою виявляє непокору батькам. Він знаходить аргументи на користь використання ґаджетів і в різний спосіб намагається не коритися дорослим. Із плином часу здатність батьків впливати на ситуацію дедалі слабшає. У підлітковому віці відбувається також активний опір будь-якому тиску з боку дорослих. Тому більшість засобів впливу (жорстких і авторитарних) мають негативний або зворотний результат.
- У шкільному віці дитина вже щосили звертає увагу на однолітків, які її оточують. Вона піддається значному впливу ззовні, і ви навряд чи зможете за допомогою слів переконати її не «зависати» в телефоні або планшеті. Це пов'язано із загальною діджиталізацією суспільства. І підлітки є «найоцифрованішою» частиною населення.



Як упоратися із залежністю?

Обмеження?

Чи повинні у підлітка бути правила й обмеження щодо користування гаджетами? Без сумніву. Проте підлітковий вік має свої особливості.

Якщо у вас раніше не було жодних домовленостей із підлітком, то ви маєте усвідомити, що нав'язати підліткові правила вам навряд чи вдасться. Отже, вам доведеться домовлятися. Саме домовлятися, а не карати, декларувати чи маніпулювати чимось (*«Ночами сидітимеш в інтернеті — відключу!»*). Про що ви можете домовитися? Про якийсь мінімум інтернет-часу на день. Про розподіл цього часу протягом доби (уночі — ні, під час виконання домашнього завдання — ні тощо).

Контроль?

Підліток уже самостійно контролює доступ до гаджетів, і ви навряд чи щось зможете із цим удіяти. Це як увійти до кімнати підлітка — у певному віці дитина просить дорослих не заходити на її територію чи просто зачиняє двері зсередини. Так само з гаджетами. Дитина самостійно встановлює паролі, і батьки не мають змоги проконтролювати, що робить їхня дитина. І вона не покаже вам, із ким і про що листується у мережі.

Ви вже напевно знаєте, що ваша доросла дитина переглядає в інтернеті зовсім не дитячі мультфільми. Добре, якщо у вас довірливі стосунки і підліток може звернутися до вас з якимись питаннями, поділитися своїми проблемами. Чудово, якщо підліток хоча б розповідає вам про те, чим займався у мережі.



Надзвичайна ситуація

Звісно, підлітковий вік вимагає від дорослих делікатності й обачності, щоб не нашкодити дитині. Проте трапляються ситуації, коли потрібно забути про обачність і діяти швидко й чітко. Приклад: дитина-підліток у якийсь спосіб приєдналася до «групи смерті» у соціальних мережах. І отримує поетапні завдання, що можуть призвести до непоправних наслідків. Якщо дорослі вчасно не звернуть уваги на дивні прояви в поведінці своєї дитини, то це може завершитися серйозною психологічною травмою (у ліпшому разі) або навіть смертю підлітка. Тому дорослі мають бути вкрай уважними щодо будь-яких змін у поведінці дитини. Ви маєте знати — щось пішло не так, якщо підліток:

- пригнічений, його не тішить те, що тішило раніше;
- старанно ховає від вас свої гаджети;
- плаче;
- занурюється у свої думки;
- має стурбований вигляд;
- погано спить, утратив апетит.

Такі маркери поведінки можуть свідчити не тільки про інтернет-проблеми. Проте, у будь-якому разі, це привід уважніше поставитися до свого підлітка, звернутися до фахівця.

Не проґавте зверхзалежності

Підлітки, у яких залежність від мережі набула практично форми хвороби, відмовляються відвідувати школу, не займаються спортом, не сплять уночі, нерегулярно приймають їжу, втратили коло живого спілкування і мають лише віртуальних друзів. Ця



хвороблива форма залежності вимагає серйозного психологічного та медичного втручання. Не сподівайтеся на те, що розв'яжете цю проблему самотужки. Не гайте дорогоцінного часу. Зверніться до фахівців: психолога, який спеціалізується на роботі із залежністю у підлітків, дитячого психоневролога, психіатра.



Інтернет-залежність описав як розлад нью-йоркський психіатр Айвен Голдберг 1995 року. Інтернет-залежність (інтернет-адикція) виявляється в нав'язливому прагненні людини використовувати інтернет, проводити багато часу в мережі. А залежність від онлайн- або азартних ігор в інтернет-мережі визнано психічними розладами і внесено до Міжнародної класифікації хвороб.

Стисла інструкція

- 

1. Разом із підлітком обговоріть його графік. Знайдіть вільний проміжок часу, який він може безпечно для власного здоров'я і без наслідків для навчання та тренувань витратити на гру чи спілкування в мережі.
- 

2. Скоротіть поступово (або краще одразу, якщо стане сил) час, протягом якого дитина спілкується з ґаджетами, до... хвилин на день: тривалість залежить від ступеня залежності.
- 

3. Створіть умови для того, щоб дитина якомога більше спілкувалася з іншими дітьми. Наприклад, це можуть дитячі табори або поїздки, де багато спілкування і вражень, але мало часу на ґаджети.
- 

4. Навчіть дитину використовувати ґаджети й інтернет для розвитку та навчання. Наприклад, можна малювати, писати музику, редагувати фотографії за допомогою планшета.
- 

5. Запишіть дитину на цікаві комп'ютерні курси, до школи програмування, відеомонтажу і т. ін., де її захоплення (воно ж — залежність) набуде характеру професійного заняття.

6



Розмовляйте з дитиною якомога більше. Зокрема про те, як уникнути небезпеки в мережі.

І ще один дуже важливий момент у роботі із залежністю від ґаджетів: усі члени сім'ї повинні дотримуватися єдиної тактики! Система не працюватиме, якщо один дорослий обмежує, а інший дозволяє.



7

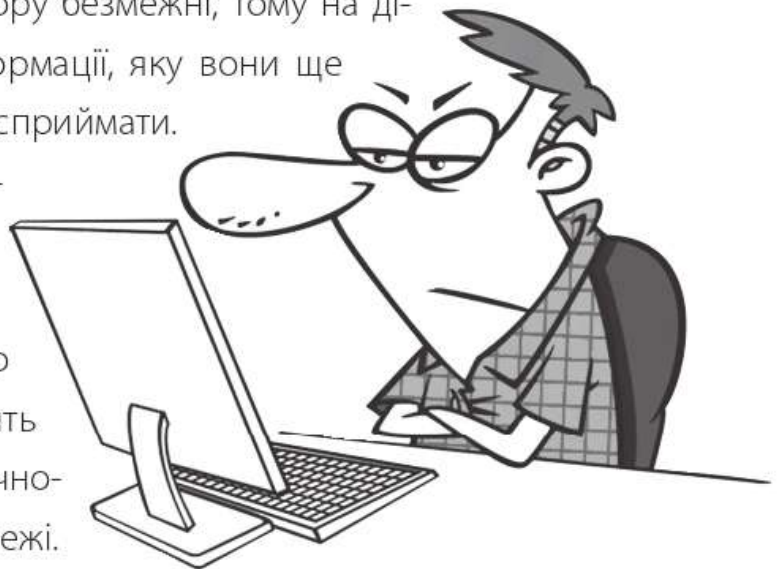


Безпека в мережі

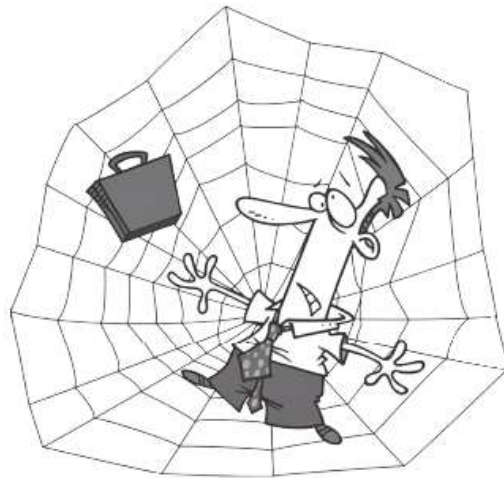
Серед батьків поширені дві абсолютно протилежні думки щодо того, чи небезпечні для дітей інтернет і соціальні мережі. Одні дорослі вважають, що інтернет слід заборонити взагалі через те, що дії дитини в мережі вкрай складно (чи навіть неможливо) контролювати, а спокус і різних капостей там безліч. Але також є такі мами й тата, що сподіваються на розсудливість своєї дитини і прагнуть іти в ногу з добою. Тому дозволяють дитині користуватися досягненнями прогресу безперешкодно і на власний розсуд.

Коротенька історія. Мені зателефонувала жінка із проханням записати її на прийом. *«Моя дитина разом із друзями переглядає порнографічне відео,— промовила вона.— Моїй дитині... років».* Було погано чути і я не розібрала вік дитини, подумала, що для підлітка це не дивно. *«Моїй дитині вісім років»*,— нарешті пролунало зі слухавки. *«Вони переглядають зовсім жахливі сцени»*,— мама була не тільки збентежена, а й засмучена, розчарована, налякана. Можливості інтернет-простору безмежні, тому на дітей звалюється лавина інформації, яку вони ще неспроможні нормально сприймати.

Тож про безпеку дитини. Їтиметься як про психологічну безпеку, так і про безпеку фізичну. Складімо перелік того, що становить загрозу для життя і психічного здоров'я дитини в мережі.



- Заклики до смерті.
- Кібербулінг.
- Порнографія.
- Небажані знайомства.
- Фільми, мультфільми, відеоролики, до сприйняття яких дитина ще не готова.
- Ігри.
- Сайти, на яких можна робити ставки (грошові внески).



Це далеко неповний перелік небезпек і спокус.

Ось чого напевно не зможуть батьки — це заборонити дитині взагалі користуватися інтернетом. Тому, що це не тільки розвага, а й складова нашого життя. За допомогою інтернету здійснюють платежі, комунікацію, купівлю-продаж, здобувають найрізноманітнішу інформацію, навчаються тощо. Навіть якщо вдома дитина не має доступу до інтернету, вона завжди матиме таку нагоду, відвідуючи товариша чи кафе.

Маленькій дитині складно, а часом неможливо пояснити, чому користуватися інтернетом потрібно за певними правилами. Тому спочатку батьки чітко дотримують тих правил, що вважають за потрібне пропонувати дитині. А саме...

- Контролюють те, до чого дитина може мати доступ.
- Блокують сайти і ресурси, не бажані для дитини в цьому віці.
- Установлюють часові обмеження на електронні пристрої.
- Постійно спостерігають за допомогою своїх електронних пристроїв за тим, чим зайнята дитина в мережі.

- Послугуйтеся спеціальними програмами для того, щоб дитина не змогла змінювати паролі, завантажувати додатки, відвідувати сайти зі шкідливим контентом. Якщо ви не вмієте це робити, зверніться до фахівців. Будь-яка служба підтримки допоможе вам розв'язати це питання.

Що таке кібербулінг?

Кібербулінг, або **залежування дітей** — поширене явище в інтернеті. Цей процес відрізняється від булінга, що може відбуватися в реальному житті, іноді завдаючи серйозних психологічних травм дитині.

Як поширюється кібербулінг?

- У соціальних мережах.
- На всіляких ігрових платформах.
- За допомогою смс-повідомлень, телефоном.
- Електронною поштою.



В інтернеті дитина постійно змушена десь реєструватися, залишаючи свій номер телефону, електронну адресу. Kontakтами дитини можуть скористатися люди, що займаються кібербулінгом. Вони можуть надсилати дитині повідомлення загрозливого змісту та залякувати її, користуючись дитячої вразливістю і довірливістю.

Саме так працюють «групи смерті» і «групи самогубств». Психологи вивчають подібні феномени, намагаючись допомогти дітям та їхнім батькам, але попри це багато дітей потрапляють у ці тенета. Найголовніше, що люди, які залякують дитину, користуються її любов'ю до близьких і вимагають нікому не розповідати про листування. Вони погрожують тим, що вчинять розправу над батьками в разі, якщо дитина розповість дорослим про повідомлення в інтернеті або телефоном.

Використання особистої інформації в мережі

Слід обов'язково розповісти дитині про те, як використовувати особисту інформацію в мережі. Адже інші діти чи дорослі можуть скористатися нею. Наприклад, розіслати фото чи фрагменти листування. Подібні випадки також можуть завдати відчутної психологічної травми дітям.

Ще однією серйозною небезпекою для дітей є **грумінг** — схиляння до протиправних дій. Зазвичай цим займаються дорослі люди або підлітки, які старші за віком чи морально сильніші за вашу дитину.



Реклама в інтернеті

Уявіть, що реклама також може становити потенційну небезпеку для дітей, що користуються інтернетом. Дітям можуть пропонувати різні продукти, які потім вона купуватиме чи проситиме батьків придбати цей товар для неї.

Згідно із законом про рекламу розсилання електронною поштою або за допомогою смс-повідомлень можливі тільки з письмової згоди людини. Оскільки ваша дитина є неповнолітньою, то вона ще не має права давати свою згоду на отримання подібної реклами. Однак таке нерідко трапляється, адже рекламодавці залучають дитячу аудиторію до участі у всіляких конкурсах, де потрібно заповнювати анкети з персональними даними. Попередьте дитину про це.

Сайти «18+»

Це можуть бути сайти, що містять агресивні відеоролики чи тексти, порнографію, а також релігійні тексти. Дорослі повинні обмежити доступ до таких ресурсів за допомогою технічних засобів.

Контакти з незнайомими людьми

«Мій син знаходить собі спілкування в інтернеті, у нього багато друзів»,— розповідає мама 12-річного хлопчика. Це добре чи погано? Можливо, знайомство в інтернеті не становить жодної небезпеки?



Уявімо таку ситуацію: дівчинка віком 12–15 років знайомиться у мережі з чоловіком. Він може представитися як одноліток або хлопець, дещо старший за неї. Під час листування виникає перша закоханість, оскільки дівчатка дуже емоційні. Деякі чоловіки схиляють дівчаток до сексуальних стосунків за допомогою телефону або відео. Пропонують надіслати фото еротичного змісту. Доволі часто після такого листування трапляються реальні зустрічі. І зазвичай діти не діляться подібною інформацією з батьками, побоюючись покарання або соромлячись.

У реальному житті ми завжди застерігаємо дітей від спілкування з незнайомцями. Розповідаємо про небезпеку, про те, що ми ніколи не знаємо, хто ця людина і чого можна від неї очікувати. Але ми недооцінюємо небезпеку інтернет-знайомства для дитини, яка ще не здатна визначити, хто по той бік екрана.

Чому це відбувається?

- Дитина довірлива.
- У неї недостатній досвід спілкування.
- Людина, яка пише в інтернеті, не видається небезпечною.
- Фото і відео, які співрозмовник розміщує в інтернеті, можуть бути не справжніми.
- Спілкуючись в інтернеті, дитина почувається дорослішою та значущою.





Правило для батьків

Незнайомець у мережі — це такий самий незнайомець, як у реальності. І ніхто не знає, що він має на думці. Він так само може бути небезпечним для вашої дитини. Може примушувати дитину робити те, чого вона не хотіла б робити, може вивідувати інформацію про вашу сім'ю, статки, розклад. Незнайомець у мережі — це потенційна загроза для життя, здоров'я та безпеки вашої дитини. Тому слід попередити дитину про можливі наслідки знайомства в інтернеті.

Що вас має насторожити?

- Ви помічаєте, що дитина стала потайною і не хоче обговорювати з вами свої справи та проблеми.
- Вона видається переляканою.
- Дитина погано спить.
- Вона ховає від вас свої гаджети, установила на них паролі.
- Іноді дитина ставить вам дивні запитання.
- Дитина намагається користуватися гаджетами за вашої відсутності або так, щоб ви не могли бачити екрана.
- Ви не можете з'ясувати, чим дитина зайнята в мережі,— вона не хоче говорити вам про це.

Попередити недостатньо! Слід навчити дитину, як потрібно поводитися і як розпізнати небезпеку в мережі!

Звісно, можна насправжки сподіватися на те, що дитина буде слухняною і не почне знайомитися в інтернеті, цікавитися вмістом дорослих сайтів, переглядати порнографічні фільми. Але! Її можуть умовити друзі! Їй може просто закортіти хоча б раз порушити вашу заборону. Вона може потрапити в тенета вправних маніпуляторів з мережі. Тому важливо навчити дитину чинити правильно.



Небезпека

Неправильні дії

Правильні дії



Незнайомець хоче
познайомитися
з тобою в мережі.



Вступити в контакт.



Не вступати
в контакт.
Розповісти про
це батькам.



Тобі пропонують
надіслати свої
фотографії у мережі.



Надіслати фото.



Не надсилати
фото.
Розповісти
про це батькам.



Тебе ображають
у мережі.



У відповідь
чинити так само.
Не відповідати,
але засмучуватися,
лякатися.



Не відповідати.
Розповісти
про це батькам.
Перервати контакти
з кривдником.



Тобі пропонують
щось купити,
оплатити.



Оплачувати,
купувати.



Не оплачувати,
не купувати.
Повідомити
про це батьків.

Небезпека

Неправильні дії

Правильні дії



Тобі пропонують
повідомити
інформацію
особистого характеру,
інформацію
про батьків.



Надати
інформацію.



Не надавати
інформації.
Повідомити
про це батьків.



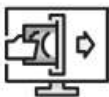
Тобі надійшло
невідоме вкладення
від невідомого
адресанта.



Відкрити
і поцікавитися,
що там.



Не відкривати,
показати
батькам.



Тебе просять
переказати гроші на
банківську картку.



Переказати
гроші.



Не переказувати,
розповісти про
це батькам.



Тобі пропонують
назвати номер
банківської картки
і пароль.



Назвати номер
або пароль.



Не повідомляти,
розповісти
батькам.

Даючи дитині дозвіл на користування інтернетом, ви маєте їй чітко пояснити, які небезпеки можуть очікувати її в мережі. Водночас не варто залякувати дитину. Це має бути попередженням і поясненням.

Що ви можете зробити, щоб убезпечити свою дитину в мережі?

Дитина повинна взаємодіяти з гаджетами, перебуваючи в полі вашого зору. Тому комп'ютер доцільно ставити в такому місці, де ви зможете бачити, що робить дитина в інтернеті. Це не завжди можливо зробити з телефоном. Проте ви маєте домовитися про те, що дитина впускатиме вас у свої гаджети для контролю.

- ① Якщо на адресу дитини надходять агресивні повідомлення, заблокуйте автора цих повідомлень, щоб дитина більше не отримувала їх.
- ② Переконайтеся в тому, що дитина не наражається на агресію у реальному житті (наприклад, за ніком (вигаданим ім'ям) у мережі може ховатися реальний однокласник, можливо, саме той, що тероризує вашу дитину в школі).
- ③ Збережіть повідомлення агресивного чи непристойного змісту як докази в разі подальшого розгляду.



- ④ У мережі діють такі самі правила, що і в житті. Тому, якщо ви розумієте, що дитина наражається на прояви кібербулінгу, то можете звертатися до кіберполіції.
- ⑤ Допоможіть дитині заблокувати тих, хто в мережі поводить ся щодо неї некоректно.
- ⑥ Установіть захист для того, щоб дитина часом не натрапила на непотрібні мережеві ресурси.

Розміщення персональної інформації в інтернеті

Почніть із себе. Адже доволі часто саме батьки подають приклад своїм дітям. Вони розміщують свої фото і фото власних дітей, дивуючись тому, з якою легкістю їхня дитина ділиться своєю інформацією з іншими. Навіть одна така фотографія миттєво розповсюджується інтернетом, і дуже складно, а часом навіть неможливо потім видалити її з усіх сайтів.

Інформацією з інтернету легко користуються шахраї за допомогою найрізноманітніших методів. Ось один із методів виманювання грошей (коли дитина не поруч із батьками): батькам телефонує нібито їхня перелякана дитина, яка повідомляє, що з нею сталася якась біда, а щоб залагодити справу, вони мають заплатити певну суму грошей. Квартирні крадіжки, шантаж — для всього цього ми самі часто створюємо підставу, необачно викладаючи інформацію і фотографії в інтернет.



Яких заходів ви вжили для того, щоб убезпечити дитину в мережі?

- ① Поговорили з дитиною, розповіли їй про небезпеки в мережі і як їх уникнути.
- ② Установили програми, що забезпечують безпеку дитини в мережі.
- ③ Контролюєте контент, до якого звертається дитина в мережі.
- ④ Регулярно розпитуєте дитину про те, з ким вона спілкується в мережі, які сайти відвідує, що переглядає і в які ігри грає.
- ⑤ Звертаєте увагу на поведінку дитини, коли вона взаємодіє з гаджетами.

⑥ _____

⑦ _____

⑧ _____

⑨ _____

⑩ _____





Найпоширеніші помилки батьків у системі «дитина — ґаджет»

Непослідовні дії

Сьогодні батько дозволяє дитині користуватися ґаджетами, а завтра забороняє. Тому дитина не усвідомлює повною мірою, як чинити правильно. Наприклад, сьогодні мама помітила, що дитина постійно грається в «стрілялки», і забрала планшет. Проте наступного дня виявилось, що в неї багато справ і немає вільного часу, щоб приділити його синові. Тому жінка повернула хлопчикові планшет зі словами: «Візьми, тільки не заважай!». Аналогічна ситуація трапляється і тоді, коли один із батьків дозволяє, а інший забороняє. В обох ситуаціях дитина не усвідомить, як саме

чинити правильно — гратися чи ні, а якщо гратися, то впродовж якого часу.



Нечіткі правила

Батьки не завжди пропонують чіткі правила гри щодо ґаджетів. Наприклад, можна користуватися інтернетом, але тільки корисними ресурсами. А які ресурси можна вважати корисними? Які шкідливими? Або дитина розуміє, що можна користуватися інтернетом пів години на день, але вдається до цього в нічний час.

Подвійні стандарти

Дитина обізнана щодо правил, розуміє їх. Проте мама й тато демонструють геть іншу модель поведінки. Вони нескінченно «висять» у телефонах і ноутбуках. Граються в комп'ютерні ігри і переглядають серіали. Або ж уся родина за вечерею буквально не відривається від своїх електронних пристроїв, хоча дитині не дозволяють цього.

Рано чи пізно дитина починає усвідомлювати, що дорослі роблять те, що заборонено їй. Це спричиняє почуття протесту.

Полегшення свого життя

Дитина, що «сидить» у гаджетах, дуже зручна для дорослих. Вона не вередує, нічого не вимагає, з нею не потрібно проводити час. І багато батьків охоче дають дитині телефон чи планшет, у такий спосіб привчаючи її так проводити дуже багато часу. Таке трапляється, якщо батьки хочуть спокою або мають багато справ. Це зручно робити в магазині, щоб зайняти дитину, на відпочинку і взагалі будь-де.

Гаджети як засоби заохочення

Якщо гаджети використовують як засіб впливу на дитину для того, щоб домогтися від неї хорошої поведінки, то буде досить складно пояснити дитині, чому користування гаджетами потрібно якось обмежувати. «Винагороду» дитина завжди сприйматиме як щось жадане, те, до чого потрібно прагнути. У цьому разі вкрай складно допомогти дитині позбутися залежності, а вона, безперечно, сформується. Адже самі батьки закладають механізм, що стимулює звикання.



Уседоступність

Якщо для дитини цілодобово (або майже цілодобово) є доступними будь-які гаджети, допуск до будь-яких сайтів і ігор, то можна подумати, що це дуже добре з погляду виховання вільної особистості. Проте варто пам'ятати про те, що маленька дитина не завжди готова зробити правильний вибір.

>> Користь і велика користь від гаджетів і девайсів

Гаджети й девайси — це важлива складова нашого життя. Мобільні телефони, ноутбуки, планшети, комп'ютери та інші пристрої посіли чільне місце в усіх сферах людської

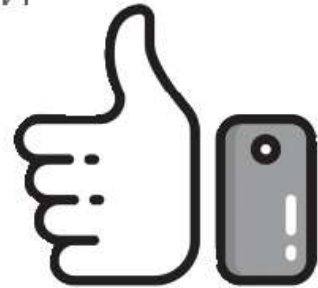
діяльності. Наприклад, гаджети використовують у спорті (фітнес-трекери, смарт-браслети і т. ін.), у медицині (електронні пластирі, екоскелети) тощо. Не можна стверджувати, що всі ці пристрої лише завдають шкоди й ускладнюють нам життя. Навпаки, багато в чому вони життя полегшують.

Так, за статистикою, понад 5 мільярдів людей на планеті мають власні пристрої для зв'язку. Багатьом людям, що страждають на хронічні захворювання, електронні пристрої допомагають вести природний спосіб життя.



Користь електронних пристроїв для дітей

- Мобільні пристрої дають змогу дітям підтримувати постійний зв'язок із батьками. Саме за допомогою смартфона дитина може повідомити дорослих про те, що вона в небезпеці.
- Установлені в смартфоні програми допомагають дитині контролювати стан свого здоров'я та набувати корисних звичок — більше рухатися, пити більше рідини, вчасно харчуватися, дотримувати режиму сну.
- Гаджети допоможуть дитині опанувати вміння управляти своїми фінансами. Спеціальні програми навчають не тільки контролювати витрати, а й правильно їх планувати.
- Завдяки електронним пристроям дитина матиме доступ до великої кількості книг і підручників, а також навчальних програм.
- Гаджети й девайси допомагають у вивченні мов завдяки словникам, іграм і програмам, а також спілкуванню з носіями мови, онлайн-урокам.
- Електронні пристрої стимулюють дитину до опанування вмінь читати і писати (за грамотного добирання ресурсів батьками).
- Вони також допомагають дитині формувати вміння розуміти причиново-наслідкові зв'язки.
- Ці пристрої стимулюють у дитини потяг до пізнання навколишнього світу завдяки величезній кількості фільмів і відео, науково-популярних ресурсів.



Про користь розвивальних ресурсів

Отже, у мережі діти можуть гратися. Але також дізнаватися багато нового — корисного чи не дуже. Усе це можливо завдяки спеціалізованим сайтам для дітей, усіляким енциклопедіям, навчальним відео на відеоканалах, сайтам із науковими експериментами... Можна називати це все нескінченно. Але правда в тому, що для дитини стає доступною будь-яка інформація. Ключове слово в попередньому реченні — «будь-яка». Усе, чим наповнений і щодня наповнюється інтернет, миттєво стає надбанням дитини. Проте не можна сказати, що з цим уже нічого не вдієш. Для того щоб від розвивальних та інформаційних ресурсів дитина мала суцільну користь, дитину потрібно до цього підготувати. І контролювати цей процес.

Підготовка

Розкажіть дитині про те, що далеко не вся інформація в інтернеті є корисною. А також про те, що не вся вона призначена для дітей. Поясніть, чому деякі ресурси до певного



віку будуть для дитини заблокованими. Поговоріть про те, що таке шкідлива і корисна інформація, а, найголовніше, покажіть ті ресурси, які вважаєте цікавими й потрібними. Допоможіть дитині зареєструватися на тих сайтах, що будуть для неї корисними та цікавими, якщо вона ще не вміє цього робити або сайти запитують батьківського дозволу.

Контроль

Ви повинні знати, які сайти цікавлять вашу дитину і що вона там робить. Ви можете попросити дитину розповісти вам про це. Але ви також маєте інколи переглядати сторінки, які відвідує дитина. Причому набагато краще робити це не ховаючись, чесно попередивши дитину, що в такий спосіб ви хочете убезпечити її в мережі. Звісно, батьківський контроль у молодшому та підлітковому віці істотно різниться. Але водночас пускати процес на самотплив не можна.

Як при звичаїти дитину до корисних сайтів

Добре, якщо спершу дорослі ознайомляться із ресурсами, що пропонують своїй дитині. Або можна зробити це разом із дитиною. Ось приклад. Тато знайшов в інтернеті ресурс, де користувачі розміщують відеоролики про цікаву поведінку різних тварин. Разом із сином він почав періодично переглядати їх. А також запропонував синові самостійно знайти хорошу енциклопедію про тварин, щоб дізнатися якомога більше цікавого про різних звірів і птахів.

Інколи на сайтах організують усілякі вікторини та конкурси. Це також непоганий стимул для того, щоб зацікавити дитину.

А тепер стисло про те, чому розвивальні та інформаційні ресурси корисні для дітей.

- Дитина може користуватися ними самостійно.
- Навіть якщо дорослий не в змозі відповісти на дитячі запитання чи не перебуває поруч у цей момент, дитина знайде відповідь в інтернеті самостійно.



- У дітей переважає наочно-образне мислення, тому те, що демонструють в інтернеті (популярні наукові досліді, відео перебігу природних процесів: як відбувається певне природне явище і т. ін.), дитині дуже зрозуміло й цікаво.
- Зазвичай відео в інтернеті досить короткі, що певною мірою відповідає особливостям концентрації дитячої уваги.
- На «правильних» сайтах немає готової інформації. Дитині пропонують робити відкриття самостійно, дають завдання і потім перевіряють їх.

Загалом правильні ресурси за умови правильного батьківського підходу — це суцільна користь, а не шкода.

Про корисність навчальних програм

В інтернеті сьогодні є безліч дуже корисних програм, що допоможуть дитині опанувати мови, навчитися читати, лічити, малювати, конструювати тощо.

Вибирайте програми з різними рівнями складності й такі, де неможливо перестрибнути на наступний рівень, не подолавши попереднього. В інтернет-просторі є також чимало надзвичайно цікавих відеопрограм (деякі з них за доби інтернету перекочували з телебачення).

Наприклад, американська передача-серіал «Вулиця Сезам» (*Sesame Street*), яка почала виходити ще 1969 року, містить понад 4000 серій. Водночас є різні цикли навчального відео для дітей





віком 3–12 років. Автори програми йдуть у ногу з добою, тому передача є дуже популярною серед сучасних дітей.

Відеопрограми виробництва Великої Британії «Твої веселі друзі звірята» (*All About Animals*) напевно сподобаються вашій дитині. Короткометражні документальні фільми телекомпанії *BBC* містять унікальні кадри з життя тварин і безліч наукових фактів, викладених зрозумілою і доступною для дітей мовою.

Німецька програма *Galileo* каналу *ProSieben* — це 45 серій науково-популярних передач про все, що відбувається навколо нас, чим захоплюються усі діти. Кожна з програм має версії англійською та іншими мовами.

Науково-популярний, пізнавально-розважальний мультсеріал виробництва Франції «Хочемо все знати» ознайомить дітей із тим, як влаштовані механізми, що оточують нас у повсякденному житті.

Ми навели назви лише кількох програм, насправді їх значно більше. Ви можете звернутися до посилань наприкінці книги та вибрати для навчання і розвитку своєї дитини програму, що відповідає її віку. І ви зрозумієте, як багато корисного можна знайти в інтернеті для того, щоб правильно виховати дитину і дати їй гарну освіту.



Перейдімо до мобільних додатків

Телефон досить рано потрапляє до дитячих рук. І ми можемо лише дивуватися тому, з якою легкістю діти вчаться користуватися ним.

Є чимало мобільних додатків для телефонів і планшетів. Проте не варто вважати, що всі вони тупі, монотонні та шкідливі. З'являється дедалі більше гарних додатків, що відповідають особливостям дитячої психології та водночас є чудовими навчальними посібниками.

Логічна гра *One touch Drawing* — не просто малювалка, програма містить безліч графічних логічних задач різного рівня складності.

Зрозуміло, що для підлітків навчальні програмі складніші й цікавіші.

Night Sky — додаток-планетарій із можливостями доповненої реальності. Якщо навести свій смартфон на нічне зоряне небо, то можна побачити назви планет і сузір'їв, спостерігати за супутниками. У такий спосіб можна вивчати різні небесні об'єкти.



Rap Fame on Battle Me Studio — це додаток, створений не тільки для прослуховування реп-радіо. Підлітки можуть самостійно створювати, змінювати, записувати й прослуховувати свої музичні треки. Крім того, можна брати участь у баттлах, змагаючись за те, чий трек найкращий, і знаходити собі друзів у співтоваристві таких самих фанів репу.



Комп'ютерні ігри

Найгарячіші дебати точаться щодо використання дітьми комп'ютерних ігор. Прості і складні, багаторівневі, розважальні та навчальні, ігри приваблюють дітей динамікою, яскравістю і змогою долати ігрові рівні різної складності.



Різновиди ігор

Бродилки, у яких необхідно рухатися до певної мети, по-біжно розв'язуючи завдання, загадки і головоломки. Діти можуть гратися в таку гру впродовж годин. З одного боку, вона сприяє розвитку мислення та уваги. З іншого — потребує занадто багато часу, прив'язуючи дитину до електронного пристрою.

Стрілялки — ігри, у яких потрібно вбити чи поранити якомога більше людей, тварин або вигаданих істот. Дитина тренує увагу і швидкість реакції, проте, на жаль, часто сприймає таку гру як щось реальне. Діти ще не здатні зрозуміти, що в житті неможливо натиснути кнопку *Enter* і запустити життя, немов гру, знову.

Стратегії спрямовані на розвиток логічного мислення дитини, вміння міркувати й аналізувати. Однак доволі часто вони пропонують дитині захоплювати території, воювати, брати в полон.



Індустрію електронних ігор започатковано ще 1972 року. Прибуток цієї галузі становить понад 19 мільярдів доларів щороку.



Гонки — ще одна група ігор, де основним завданням є змагання в швидкості на певному виді техніки. Це можуть бути гонки на автомобілях, космічних кораблях тощо.



Розважальні ігри, які не формують у дитини жодних корисних навичок, зате надовго затягують і саме від них дитині найскладніше відірватися. Ці ігри стимулюють сильне звикання і залежність.

Навчальні ігри, програми й додатки розвивають у дитини пізнавальний інтерес, стимулюють бажання рухатися вперед. Але за умови, що дорослі допоможуть вибрати правильний розвивальний контент.

Чим схожі або різняться ігри звичайні та електронні?

Більшість комп'ютерних ігор побудовано за принципом ускладнення рівнів. Це підтримує в дитини інтерес і змушує її рухатися далі, докладаючи певних інтелектуальних зусиль. Водночас саме ця особливість спричиняє звикання і стимулює потребу щоразу повертатися до гри.

У сучасних іграх комп'ютерна програма вміє вибирати завдання, зважаючи на попередні відповіді та дії дитини, задавати рівень складності. Тобто практично реалізується індивідуальний підхід до користувача-дитини, з урахуванням її здібностей.

У традиційних іграх дитині пропонують наперед задані, стандартні умови гри. Натомість комп'ютерні ігри містять елемент випадковості і несподіванки, щоб у такий спосіб підтримувати дитячий інтерес. Це можуть бути нові персонажі, нові умови гри, змінені варіанти завдань. У реальних же іграх така зміна умов також можлива, але зазвичай із незначною варіативністю.

На що важливо зважати батькам, які дозволяють дитині гратися в комп'ютерні ігри?

- Вік дитини, а також рівень її психологічного розвитку, адже не завжди загальні вікові обмеження можна застосувати для вашої дитини.
- Що саме розвиває гра, які ідеї вона прищеплює дитині.
- Чи відповідає гра індивідуальним особливостям вашої дитини, її захопленням.
- Чи агресивна гра, чи вплине вона на рівень агресії вашої дитини.
- Яка тривалість комп'ютерної гри не є шкідливою для дитини.

Насправді часові обмеження для комп'ютерних ігор є досить серйозними. Передусім це пов'язано з особливостями нервової системи дитини. Вона ще незріла й не в змозі витримувати тривале перенапруження.

Також часові обмеження зумовлені тим, що зоровий апарат дитини не пристосований для постійного сприймання екранного світла. Дитина повинна періодично спрямовувати погляд удалину, на віддалені предмети, а не дивитися тільки на те, що розташоване максимум на відстані витягнутої руки.

Повний брак або дефіцит фізичного навантаження, статичне сидіння за комп'ютером, малорухливий спосіб життя протипоказані дітям у будь-якому віці.



Зверніть увагу на рекомендовані норми часу, що діти можуть проводити в інтернеті, граючись у комп'ютерні ігри.



До 5 років

Не рекомендовано
використання
комп'ютерних ігор.



5-7 років

Не більш ніж
10-15 хвилин
на день 3-4 рази
на тиждень.



7-10 років

Не більш ніж
30 хвилин на день.



10-14 років

Не більш
ніж 30-40 хвилин
на день.



14-17 років

Не більш
ніж 60 хвилин
на день.



Зміст ігор

Звертайте особливу увагу на те, у які саме ігри грається ваша дитина. Пізнавальні, розвивальні ігри, у які дитина грає впродовж нетривалого часу, корисні для її розвитку. Ігри, що мають агресивний зміст, не можна вважати безпечними для дитячої психіки. Важливо також зважати на психологічний стан дитини, її індивідуальні особливості та реакції. Відомо чимало досліджень проблеми впливу агресивних електронних ігор на дитячу психіку. На думку деяких фахівців, дитина спроможна самотійно розрізняти вигаданих і реальних персонажів. І що вбивства у віртуальному просторі дитина ніколи не перенесе в реальний світ. Однак психологи уточнюють, наголошуючи на тому, що все залежить від рівня агресії дитини.



Не чекайте, поки дитина самотійно знайде і завантажить якусь дурницю. Допоможіть їй знайти хороші ресурси і додатки.



Витратьте на це гроші. Високоякісні програми нечасто є безкоштовними. Але це зовсім не погана інвестиція у розвиток вашої дитини.

Проаналізуйте ігри своєї дитини. Заповніть наведену далі таблицю і зробіть висновки. Якщо в колекції переважають ігри, що мають агресивний характер, чи безглузді, замініть їх. Якщо дитина витрачає забагато часу на ігри, скоротіть ігровий час.

Як, у якій грі та скільки часу грається моя дитина?

Назва гри	Вікові обмеження	Чого навчає гра, на що спрямована	Скільки часу дитина в неї грається



Чи бажаєте уникнути проблем?

Ви — сучасні батьки, що намагаються йти в ногу з добою. Ви прагнете, щоб ваша дитина опановувала новітні електронні пристрої і водночас жила нормальним дитячим життям, була товариською, охоче займалася спортом і щоб гаджети в цьому допомагали, а не заважали. У цьому разі ви маєте пам'ятати про профілактику тих проблем, що можуть виникнути, якщо дитина буде наодинці із досягненнями прогресу.

Учені Каліфорнійського університету здійснили дуже цікавий і показовий експеримент, у якому брали участь дві групи дітей. Учасникам однієї групи дозволили протягом п'яти днів користуватися мобільними телефонами без будь-яких обмежень. Дітям навіть пропонували скористатися своїми гаджетами.

Водночас інша група відпочивала в дитячому таборі. І ці діти активно проводили час, граючи, займаючись спортом просто неба і спілкуючись.

Після завершення експерименту вчені виявили відмінності в поведінці дітей двох груп. Діти, які були занурені в телефони (навіть упродовж такого незначного терміну), набули звички набагато менше виявляти свої емоції та погано розуміли почуття співрозмовника. У другій групі, де діти мали багато живого спілкування, вони дуже добре розуміли співрозмовника.



Якщо дитина «живе в мережі», спілкується здебільшого в гаджетах і девайсах, то вона може зазнавати серйозних проблем із розпізнаванням емоцій співрозмовників, правильним транслюванням власних почуттів.

Для людини є природною потреба мати відгук на її емоції і самій давати емоційні відповіді на емоційні прояви інших людей.

У комп'ютері/телефоні усе по-іншому. Замість емоцій — лайки і смайлики, що підміняють емоційні реакції. Через те, що діти спілкуються в соціальних мережах більше, аніж у житті, вони зазнають певних проблем, зокрема:

- з розпізнаванням емоцій інших людей (складно оцінити, чи образив ти людину, які емоції переживає людина щодо тебе і т. ін.);
- із самооцінюванням власних почуттів (що я відчуваю щодо якоїсь людини чи події);
- можуть не розуміти, як реагувати на поведінку інших людей або як поводитися у конкретній ситуації;
- з контролюванням емоцій у маленьких дітей (коли вони ще не в змозі контролювати свої почуття) і в підлітків (що зумовлено гормональним фоном та особливостями підліткового віку).

Оскільки прогрес не стоїть на місці і електронних пристроїв в нашому житті буде дедалі більше, слід пам'ятати про розвиток емоційного інтелекту дітей.

- Створюйте для дитини якомога більше умов для живої комунікації. Перебування в дитячих таборах, спілкування за настільними іграми, святкування днів народження, пікніки й інші форми активності — усе це дуже добре. Завдяки цьому дитина матиме змогу тренувати свої комунікативні навички та емоційний інтелект.

- Залучайте дитину до занять в акторській студії, танцювальному або вокальному гуртках, виступів на сцені тощо.
- Частіше цікавтеся тим, що вона відчуває, які емоції переживає щодо когось чи чогось.
- Розповідайте дитині про свої почуття!
- Обговорюйте з нею питання про те, які емоції відчувають інші люди.
- Переглядайте фільми про почуття та переживання.
- Пропонуйте дитині для читання книги, у яких ідеться про почуття людей, і потім обов'язково обговорюйте те, що дитина зрозуміла та відчула.
- Грайтеся з дитиною в ігри, де потрібно демонструвати емоції. Наприклад, пантоміма: один гравець (команда) має показати сумного клоуна, веселу мавпу, сердитого лікаря і т. ін. Другий гравець (команда) відгадує, хто це і що він відчуває.





Відповіді на батьківські запитання



Що робити, якщо маленька дитина цікавиться порносайтами?

Найперший такий випадок може трапитися не в підлітковому віці, а значно раніше. Сьогодні, коли навіть у малят є доступ до інтернету, 6–7-річні діти можуть цікавитися темою сексу і статевих стосунків. Перелякана й стривожена мама першокласника прибігла до психолога і розповіла, що коли вона була на роботі, то її син запросив до себе двох однокласників. Разом діти переглядали відео на порносайті та намагалися повторити побачене в реальності.

Ваші дії, якщо трапляється щось подібне або ж дитина просто виявляє інтерес до порнографії:

- обов'язково обмежити доступ дитини до подібних ресурсів;
- не лаяти, не показувати, що ви налякані, а спокійно пояснити дитині, що подібні стосунки можуть бути в дорослих і що дітям не варто переглядати таке відео;
- навряд чи дитина серйозно цікавиться порнографією, тому ваше завдання — відвернути її, переключивши увагу на те, що відповідає дитячому віку, — спорт, творчість, розвивальні заняття. Заповніть вільний час дитини чимось цікавим і корисним.





Що робити, якщо дитині подобається агресивний контент?

Якщо дитина охоче переглядає жорстокі сцени, прагне гратися в ігри, де багато крові, когось б'ють чи вбивають, то це може свідчити про високий рівень агресії або ж пригнічену агресію, і дитина намагається це компенсувати в ігровий спосіб.

Запропонуйте їй інші ігри, знайдіть час для занять поза мережею. Поміркуйте, можливо, ви вдаєтеся до занадто директивних і суворих методів виховання. І тому в дитини накопичується агресія, яку їй нікуди діти, окрім ігор. Провокувати таку поведінку також можуть взаємини в школі (з однокласниками або вчителями), конфлікти між батьками. У будь-якому разі потрібно з'ясувати причину дитячої злості.

Подолати агресію допоможуть заняття спортом, проте не обов'язково це можуть бути якісь види боротьби чи боксу. Достатній рівень фізичного навантаження допомагає позбутися напруження, переключитися. Ви можете допомогти дитині, розпитавши її про причини тривожності. Промовляння, усвідомлення своїх емоцій також сприяє подоланню агресії.



А якщо дитина призвичаїлася до ґаджетів, то її вже не можна від них відвернути?

Максимальний ступінь залежності від мережі вимагає не самотніх утрочань, а системної роботи. Дитині можна допомогти позбутися залежності на будь-якій стадії. Проблема в тому, що батьки не завжди можуть і мають бажання помічати, що в дитини вже є залежність і вона стає на заваді її навчанню, спілкуванню, нормальному життю (наприклад, харчуванню, відпочинку). Іноді



доводиться дитину позбавляти звичного середовища (компанії, спільноти в мережі). Подеколи батькам доводиться перевозити дитину до іншого міста, змінювати школу. У разі сильної залежності до роботи слід залучити дитячого психолога, який спеціалізується саме на цій проблемі.



А якщо ми (батьки) вважаємо, що дитині корисно проводити час у мережі та послуговуватися гаджетами й девайсами?

Сприяючи розвитку своїх дітей, прагнучи дати їм усе найновіше і передове, не забувайте про психологічні особливості кожного віку. І про здоров'я дітей. А також про те, що маєте їх навчити безпечної поведінки в мережі. За статистикою кожна п'ята дитина віком 12–13 років не звертається до батьків у разі кібербулінгу. Діти побоюються того, що батьки заборонять їм користуватися електронними пристроями, улаштовуватимуть скандали й істерики, заблокують інтернет. Передаючи дитині в необмежене користування телефон або комп'ютер, пам'ятайте про:

- вік,
- здоров'я,
- безпеку.

І не забувайте про те, що (крім озброєння технологічними новинками) кожна дитина потребує теплого спілкування зі своїми близькими.





Що робити, якщо дитина сильно нервує, програвши в мережевих іграх?



Найімовірніше, ваша дитина так само гостро переживає всі невдачі. Маленькій дитині властиво мати бажання бути в центрі. Зазвичай дорослі її часто хвалять і заохочують навіть у разі найменших успіхів. Особливо це виявляється, якщо дитина є єдиною в сім'ї. У сім'ях, де зростають двоє і більше дітей, між ними неодмінно є конкуренція і змагання. Саме в такому суперництві дитина вчиться як вигравати, так і програвати. Зазнавши поразки, вона засмучується, проте грається далі, щоб зрештою виграти. Правильно реагувати на будь-який програш чи невдачу дитину вчать батьки. Якщо дитина, зазнаючи поразки у грі, постійно чує від батьків негативні висловлювання (глузування чи нарікання), то вона прагнучим не програти. Але в житті не завжди це вдається. Ваше батьківське завдання — правильно відреагувати на дитячу поразку: без злості й глузувань, а зі щирою підтримкою. У разі вашої поразки показуйте дитині, що засмучені, проте сподіваєтеся, що наступного разу вам усе вдасться. Якщо ж ви виграли, підтримайте дитину словами: *«Мені непросто було тебе обійти!», «Ти — гідний суперник!», «Наступного разу ти обов'язково виграєш!»*.

Щодо поразки в електронних іграх, то для дитини поки це така сама гра, як і в реальності, отже, і всі її реакції схожі. Якщо ви помітите, що під час гри дитина занадто емоційна, плаче, б'є кулаком по планшету чи клавіатурі, можливо, ця гра є надто

складним випробуванням для її нервової системи. Дитина ще не в змозі витримати напруження, що спричинює гра. Запропонуйте їй погратися в іншу гру, відволікайте її цікавими заняттями або поспілкуйтеся.



Як варто чинити, якщо дитина в соцмережах спілкується з дорослими людьми?

Якщо ви дізналися, що ваша дитина спілкується в соцмережах із дорослими людьми, ваше завдання — з'ясувати, хто ці люди і яку інформацію вони повідомляють вашій дитині. Наприклад, дитина зацікавилася програмуванням і зареєструвалася у відповідній групі. Але чи є гарантія того, що з-поміж них не опиниться людина, яка може завдати шкоди вашій дитині, її психіці?



У мережі є чимало дорослих, які заради сексуальних розваг налагоджують контакт із дітьми і вводять їх в оману.



Якщо ви зрозумієте, що таке спілкування шкодить дитині, заблокуйте цих дорослих, щоб вони не могли спілкуватися з вашою дитиною. У будь-якому разі не втрачайте пильності і контролюйте процес. Потоваришуйте з дитиною у соціальних мережах. Завдяки цьому ви будете в курсі її життя в інтернет-мережі. Отже, зможете дізнатися, чим вона цікавиться, з ким товаришує, до яких спільнот належить.



Якщо ви помітили в телефоні своєї дитини листування, де ваша дитина висловлюється грубо, ненормативно... Як реагувати на це?



Зазвичай, виявивши таке листування, батьки почуваються шокованими та збентеженими. Вони й не очікували, що їхня мила, вихована дитина може лаятися матом, писати жахливі, грубі речі. Насправді в дитячому листуванні найважливішим є не те, якими словами це написано, а власне зміст. Якщо в тексті йдеться про алкоголь, сигарети, наркотики, висловлено депресивні думки чи думки про самогубство, якщо вміщено чиїсь інтимні фотографії або такі самі фото вашої дитини, якщо є непристойні пропозиції від дорослих людей, у цьому разі ви маєте чесно зізнатися дитині в тому, що прочитали її листування, і застерегти її від небезпек у мережі. Залежно від того, яку саме проблему ви там виявили, її слід якнайшвидше розв'язувати — блокувати акаунт, розмовляти з дитиною про шкідливість куріння чи вживання алкоголю, перевіряти на вживання наркотиків тощо.



Чи погано, якщо в мережі дитина «живе» з вигаданим ім'ям і акаунтом?

Відповідь на це питання неоднозначна. Деякі діти застосовують креативний підхід, вигадуючи для себе оригінальні ім'я та зображення в мережі. Для них це насправді не тільки нагода сховатися за вигаданим образом, а й захопливий творчий процес. Проте інші діти, які незадоволені собою, не впевнені в тому, що

є достатньо привабливими для того, щоб зацікавити однолітків, можуть ховатися за ідеальної картинкою, за чужим ім'ям. Діти можуть використовувати як картинки, що нічого не означають, так і фото знаменитостей чи будь-якої незнайомої людини, причому не дітей, а дорослих. Подеколи діти можуть вибрати страхітливе зображення монстра або робота. У такий спосіб вони виявляють свою тривожність і реалізують потребу в захисті. Вам варто звернути на це увагу, щоб з'ясувати, що саме криється за бажанням дитини не показувати свого обличчя іншим.



Як потрібно вчинити, якщо тато й мама живуть окремо, і, перебуваючи в тата, дитина може з батькового дозволу години поспіль проводити в мережі?

Завдання батьків —

домовитися між собою про правила використання електронних пристроїв, прийнятні для віку їхньої дитини. Але це не завжди можливо, оскільки дорослі, намагаючись завоювати любов і авторитет у дитини, доволі часто потурають їй, виконуючи всі



забаганки, дозволяючи години поспіль проводити в інтернеті.

Що конкретно може зробити один із батьків, якщо разом вони не дійшли згоди в цьому питанні (один дозволяє те, що інший забороняє, чи пропонує інші

правила)? Чесно сказати дитині: *«Мені б хотілося, щоб ти всюди дотримував (-ла) наших правил гри. Я розумію, що, коли ти перебуваєш у мами (тата), мене поруч немає, щоб зупинити тебе. Але я сподіваюся на те, що ти вже доросла людина, тому чинитимеш так, як ми з тобою домовилися»*. Ваш розумний і спокійний діалог із дитиною — гарантія того, що вона проводитиме менше часу в мережі. Зверніться до свого колишнього чоловіка (дружини) із проханням більше часу проводити з дитиною поза домівкою: займатися спортом, гуляти на природі, спілкуватися. Тоді часу на телефон і комп'ютер набагато менше.



Що робити, якщо дитина не виконує домашніх завдань через те, що проводить увесь час у мережі?

Обов'язково ввести часові обмеження. Ви можете обмежити доступ до інтернету на період виконання домашніх завдань. Якщо підручники чи завдання викладено в мережу (а сьогодні це поширене явище), то буде добре, якщо ви контролюватимете те, що робить дитина, виконуючи домашнє завдання.

Контроль і заборони, безсумнівно, дадуть певний результат. Але те, що спрацює ефективніше,— це ваша безпосередня участь і спілкування. Приділіть час, щоб разом із дитиною виконати домашнє завдання. Без крику і нервів. Для того щоб дитина навчалася охоче, важливо, щоб поруч із нею була зацікавлена доросла людина. Це не означає, що вам завжди доведеться готувати уроки разом із дитиною. Лише час від часу. Охоче.





**Що робити, якщо дитина
прокидається вночі
і переглядає
повідомлення
в месенджерах?**

Один із видів залежності — це залежність від соціальних мереж. Дитина не тільки перевіряє повідомлення, а й пише їх, отримує і надсилає фото та відео, підраховує кількість лайків, тобто позитивних оцінок у мережі.



Намагайтеся максимально залучати дитину до реального спілкування. Пояснюйте їй, чим віртуальне спілкування відрізняється від спілкування справжнього, живого.

Не намагайтеся тільки те й робити, що критикувати друзів вашої дитини із соцмереж. Не поспішайте забирати в неї гаджети.

Підвищуйте самооцінку дитини. Адже чим нижча самооцінка, тим сильніше дитина прагне дістати схвальні відгуки в соцмережах, бачити якнайбільше позитивних оцінок своїх фото. Якщо



можна, домовтеся про те, що в нічний час у її спальні не буде телефону (планшета, ноутбука і т. ін.). Домовтеся про час, коли дитина може користуватися гаджетами і девайсами безперешкодно. Постійна перевірка пошти, повідомлень у соцмережах свідчить про серйозний ступінь залежності в дитини. Якщо ви не зможете розв'язати проблему самостійно, покваптеся звернутися до психолога.



Що робити, якщо дитина загрожує заподіяти собі смерть, якщо їй не повернуть ґаджети?

Ви потребуєте термінової допомоги фахівця. Спершу, щоб порадитися. Спочатку дорослий відвідує психолога сам, а потім — разом із дитиною.

З одного боку, ми розуміємо, що не так уже й багато дітей, ладних реалізувати свої погрози та насправді вкоротити собі віку. Водночас не варто такі загрози залишати поза увагою. Можливо, це лише маніпулювання, щоб отримати ґаджети назад. Проте не слід бути занадто жорсткими й категоричними, намагаючись відвернути дитину від електронних пристроїв. Хоча б тому, що більшість підлітків є досить імпульсивними та не завжди в змозі контролювати свою поведінку. Нерідко підліткові суїциди трапляються саме в запалі емоцій. Самими лише заборонами і покаранням ви не зміните ситуації. Розмовляйте з дитиною. Виробляйте нормальні правила користування ґаджетами. Послуговуйтеся не заборонами, а системою.

Досвід доводить: якщо ситуація є настільки серйозною, отже, дитина вже страждає на залежність від ґаджетів і девайсів.

Тож ми не повинні ігнорувати погрози, що лунають із вуст дитини. Наше завдання — допомогти їй позбутися залежності та зробити це з допомогою та під керівництвом грамотного фахівця в галузі дитячої психології.





Що робити, якщо дитину цькують однокласники (або інші люди) у мережі?

Багато батьків, а також учителів дотримуються хибної думки, не вважаючи цю проблему серйозною. Хіба мало дурниць діти пишуть в телефоні, раніше також багато чого на стіні писали. Але насправді цькування в мережі може бути дуже жорстоким і завдати травми так само, як і в реальному житті, а іноді навіть гірше. Діти пишуть на адресу своєї жертви гидоти, дружно виключають її з груп, розміщують образливі фотографії, ганьблять її.



Ваше завдання — швидко відреагувати на скаргу дитини. Ви повинні прочитати все, що пишуть про неї в мережі, з'ясувати, хто це робить. Зв'язатися з батьками кривдників, звернутися до адміністрації школи, класного керівника. Вимагати видалити образливі повідомлення з месенджерів. А також обов'язково надати емоційну підтримку своїй дитині.

Навчіть дитину реагувати на такий негатив правильно. Не слід у відповідь на дії кривдника робити те саме.

Навіть якщо дитина зробила щось не так (наприклад, розмістила своє фото, щось написала), тим самим спровокувавши кривдників, не потрібно картати її. Поясніть, що своєю поведінкою вона спричинила таку реакцію, і чому краще цього не робити надалі.

Не очікуйте на те, що ситуація якось владнається або на неї відреагують школа чи інші батьки. Дійте!

Не варто вважати, що такий досвід дитина повинна пережити самотійно. Це може завдати їй серйозної травми, тому дитина потребує вашої допомоги.





Що робити, якщо однолітки виклали в мережу образливе відео про вашу дитину?

Передусім, психологічної допомоги потребує ваша дитина. Поговоріть із нею про те, що вона відчуває, чому страждає, що їй неприємно. Намагайтеся з'ясувати, хто розмістив відео, і вимагайте прибрати його з інтернету. За подібні дії передбачено юридичну відповідальність, навіть якщо це зробили діти. Ви можете звернутися до батьків кривдників, маєте право подати позов до суду. Якщо неможливо знайти тих, хто виклав відео, допоможіть дитині впоратися із цією вкрай болючою ситуацією. Ви можете поговорити про те, що вона відчуває, висловити свої щирі розуміння та співчуття.

Якщо ситуація спричинила душевні страждання дитини, зверніться до психолога, фахівець напевно знає, як допомогти. Для того щоб мати докази незаконного розміщення відео в ме-

режі, зробіть скріншоти (знімки екрана). Вони стануть у пригоді в разі, якщо справа дійде до суду.

Потім ви можете зробити офіційний запит до керівництва сервісу, де розміщено фото, із проханням видалити його.



Практыка

Складіть детальний розпорядок дня своєї дитини в будні і вихідні дні для того, щоб зрозуміти, скільки часу вона приділяє гаджетам.



День моєї дитини



Понеділок (приклад)

Час	Чим зайнята дитина	Електронний пристрій, який використовує дитина
7.00–7.30	Пробудження, зарядка, ранковий туалет	—
7.30–8.00	Сніданок	Телефон — перегляд повідомлень; телевізор як фон
8.00–8.30	Дорога до школи	Планшет або телефон — перегляд мультфільмів
8.30–13.30	Уроки в школі	Телефон, планшет — відвідування соцмереж на перервах
13.30–14.00	Дорога додому	—



Час	Чим зайнята дитина	Електронний пристрій, який використовує дитина
14.00–14.30	Обід	—
14.30–15.00	Дорога до спортивної школи (на тренування)	—
15.00–16.30	Тренування	—
16.30–17.00	Дорога додому	Телефон — перегляд відеороликів
17.00–19.00	Виконання домашнього завдання	Телефон — періодичний перегляд відеороликів і повідомлень
19.00–19.30	Вечеря	—
19.30–20.30	Офіційно дозволені комп'ютерні ігри	Комп'ютер (ноутбук) — гра
20.30–21.00	Вечірній туалет	—
21.00	Сон	—



Понеділок _____

Час	Чим зайнята дитина	Електронний пристрій, який використовує дитина

Час	Чим зайнята дитина	Електронний пристрій, який використовує дитина

Вівторок

Час	Чим зайнята дитина	Електронний пристрій, який використовує дитина



Час	Чим зайнята дитина	Електронний пристрій, який використовує дитина

Середа _____

Час	Чим зайнята дитина	Електронний пристрій, який використовує дитина

Час	Чим зайнята дитина	Електронний пристрій, який використовує дитина



Час	Чим зайнята дитина	Електронний пристрій, який використовує дитина

П'ятниця

Час	Чим зайнята дитина	Електронний пристрій, який використовує дитина

Час	Чим зайнята дитина	Електронний пристрій, який використовує дитина



Субота _____

Час	Чим зайнята дитина	Електронний пристрій, який використовує дитина

Час	Чим зайнята дитина	Електронний пристрій, який використовує дитина

Неділя _____

Час	Чим зайнята дитина	Електронний пристрій, який використовує дитина

Час	Чим зайнята дитина	Електронний пристрій, який використовує дитина

>> Тест



Чи страждає ваша дитина на залежність від гаджетів і девайсів?

Дати відповідь на це питання допоможе тест. Намагайтеся бути об'єктивними. Відповідати можуть обоє батьків.

На кожне питання дайте відповідь «так» чи «ні». Відповідаючи, пригадуйте нещодавні типові ситуації.

-
1. Вашу дитину більше цікавить спілкування з однолітками в мережі, аніж у реальному житті. ☐
-
2. Якщо з якоїсь причини доступу до інтернету немає, ваша дитина дуже нервує і переживає. ☐
-
3. Ваша дитина проводить із гаджетами понад 1 годину щодня. ☐
-
4. Дитина іноді зі скандалом домагається того, щоб їй повернули телефон або планшет чи доступ до інтернету. ☐
-
5. Доволі часто успішність у навчанні вашої дитини страждає через те, що вона багато часу проводить у мережі. ☐
-

-
- 6.** Трапляється, що вона пізно лягає спати, оскільки проводить час у мережі. ☐
-
- 7.** Дитина часто порушує ті часові межі, які ви їй установили для перебування в мережі чи комп'ютерної гри. ☐
-
- 8.** Їй часто телефонують інтернет-друзі, і їхні розмови доволі дивні. ☐
-
- 9.** Дитина дедалі частіше віддає перевагу «зависанню» у гаджетах, ігноруючи спілкування із сім'єю. ☐
-
- 10.** Доволі часто ігнорує свої хатні обов'язки, проводячи час у мережі. ☐
-
- 11.** Ви неодноразово помічали, що дитина порушує ваші заборони і проникає до мережі в заборонений час. ☐
-
- 12.** Дитина зачиняється у своїй кімнаті, коли користується гаджетами або входить до мережі. ☐
-
- 13.** Вона у доброму гуморі лише тоді, коли має доступ до інтернету. ☐
-
- 14.** Ваша дитина сильно дратується, тільки-но ви намагаєтеся обмежити час її перебування в мережі. ☐
-



-
- 15.** Якщо доводиться чогось очікувати, дитина миттєво вмикає комп'ютер або телефон. ☐
-
- 16.** Вона щодня переглядає серіали і нервує, якщо не може отримати доступу до наступної серії. ☐
-
- 17.** Дитина охочіше сидітиме за комп'ютером, аніж піде на прогулянку. ☐
-
- 18.** Вона щодня й багаторазово перевіряє свої повідомлення в месенджерах. ☐
-
- 19.** Провівши час у мережі, дитина має відчужений вигляд, занурена у свої думки, утомлена. ☐
-
- 20.** Вона доволі часто переглядає відеоролики, але не може переказати їхній зміст. ☐
-
- 21.** Дитина самостійно викладає відео в мережі, веде свою сторінку, відеоканал. ☐
-
- 22.** Вона займається торгівлею в мережі. ☐
-
- 23.** Зазнавши невдачі у грі, дитина настільки сильно переймається цим, що більше не може нічим займатися. ☐
-

24. Якщо ви намагаєтеся подивитися, що дитина робить у своїх гаджетах, вона дуже дратується.

☐

25. Учителі скаржаться на те, що вона користується телефоном навіть на уроках, відволікаючись від навчального процесу.

☐

Як ви можете узагальнити результати тесту?

Чим більше відповідей «так» ви дали, тим вище ступінь гаджетозалежності у вашої дитини. Захоплення комп'ютерами, програмуванням, будь-яким видом творчості з використанням можливостей сучасних гаджетів і інтернет-мережі — це зовсім непогано. Погано, якщо це негативно впливає на здоров'я дитини (фізичне і психологічне), її соціальну комунікацію і взаємини в родині.

- **0–5 відповідей «так»** — низький ступінь інтернет-залежності. Утрючатися поки не потрібно.
- **6–15 відповідей «так»** — середній ступінь інтернет-залежності. Потрібна активна робота батьків.
- **16–25 відповідей «так»** — високий ступінь інтернет-залежності. Необхідно звернутися до фахівців.

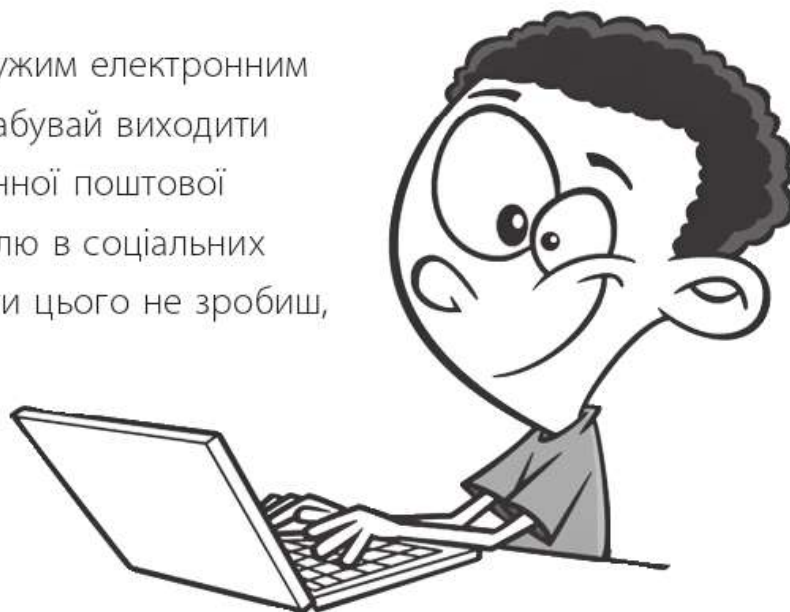
Скориставшись рекомендаціями, які ви знайдете в цій книзі, ви зможете зменшити залежність дитини від гаджетів. Дещо згодом повторно дайте відповіді на питання тесту, щоб відстежити зміни.





Правила безпеки в мережі для дітей, які користуються електронними пристроями самостійно

- ① Якщо ти маєш намір зареєструватися в електронній пошті чи соціальній мережі, придумай складний пароль, що міститиме цифри, знаки й літери. Чим складнішим буде твій пароль, тим складніше його зламати і скористатися твоєю персональною інформацією.
- ② Ніколи й нікому не повідомляй свій пароль. Тому що хтось може скористатися твоєю інформацією.
- ③ Ніколи не розповідай про себе і свою сім'ю незнайомим людям в інтернеті. Не повідомляй свої адреси або номеру телефону, місця роботи і номерів телефонів батьків, а також коли ви плануєте поїхати на відпочинок чи іншу особисту інформацію.
- ④ Користуючись чужим електронним пристроєм, не забувай виходити зі своєї електронної поштової скриньки, профілю в соціальних мережах. Якщо ти цього не зробиш, то інша людина зможе відстежити твою особисту інформацію.





- ⑤ Якщо в інтернеті трапляється щось незрозуміле (цікавляться твоєю персональною інформацією, пропонують надіслати повідомлення, ти не можеш закрити програму і т. ін.), поклич на допомогу дорослих.
- ⑥ Якщо ти хочеш скачати в інтернеті музику чи гру, книгу або картинку, а тобі пропонують надіслати повідомлення, не роби цього. Повідомлення може коштувати грошей.
- ⑦ Не відповідай на повідомлення незнайомих людей в інтернеті і не надсилай їм повідомлень. Якщо незнайома людина в інтернеті пропонує тобі зустрітися, пише образливі тексти, негайно повідом про це батькам.

Корисні інтернет-ресурси для дітей і батьків

Для наймолодших

- <https://www.nosiki.cv.ua/> — усе для розвитку малюка: музичні добірки, кумедні віршики, мультфільми, сценарії свят для карапузів;
- <http://kazkar.info/> — один із кращих українських сайтів, що містить казки, загадки, приказки та вірші;
- <http://chytanka.com.ua/> — онлайн-бібліотека дитячої літератури українською мовою;
- <http://www.megaznaika.com.ua/> — портал для малюків, їхніх батьків, вихователів та вчителів. Саморобки, кросворди, цікаві завдання, багато корисної інформації;
- <https://yankogortalo.com/> — незвичайний сайт з авторськими віршами і мультфільмами для найменших.

Для дошкільників

- <http://posnayko.com.ua/> — пізнавально-розважальний журнал для дітей;
- <https://kids.nationalgeographic.com/> — на сайті зібрано інформацію про тварин, природу, географію. В ігровій формі дитина дізнається про навколишній світ багато нового й цікавого.



Для школярів

- <http://shodennik.ua/> — усеукраїнська безкоштовна освітня мережа для педагогів, батьків і дітей. Тут можна знайти змістовну онлайн-бібліотеку, медіатеку, словники й довідники;
- <https://ukrerudyt.com/> — сайт містить цікаві тести та вікторини з усіх навчальних предметів;
- <https://www.abetka-healthykids.com.ua> — сайт, який ознайомить дитину з основами здорового харчування, у захопливій формі допоможе дізнатися багато нового й цікавого про продукти харчування, їх правильне поєднання, калорії, вітаміни і про те, як їжа впливає на наш організм;
- <https://www.youtube.com/user/cikavunku/featured> — цікаві факти з різних сфер людської діяльності та відеопрезентації;
- <https://spaceplace.nasa.gov/> — сайт, що містить безліч фактів з астрономії, новітніх технологій.



Для підлітків

- <https://moye-maybutne.com.ua/> — сайт із профорієнтації;
- http://learnenglishteens.britishcouncil.org/?_ga=2.71765207.592820254.1580768790-1181708066.1580768790 — інтернет-сторінка, що допоможе підліткам опанувати англійську мову;
- <https://www.glasslabgames.org/> — освітній проєкт нью-йоркської студії з розвивальними іграми;
- <https://education.minecraft.net/> — сайт, на якому захоплення популярною грою використано для навчання дітей і підлітків.

Для батьків

- <https://alenska.com.ua/> — усе про розвиток дітей, взаємини в сім'ї, створення затишної оселі;
- <https://kolobok.ua/> — популярний сайт для батьків про дітей. На цьому сайті батьки знайдуть статті про виховання, фільми і мультфільми, а також іншу корисну інформацію;
- <https://www.ua.ua.info/> — сайт про розвиток і виховання дітей, що містить інформацію про дитячі садки і школи, ідеї для дому та все, що може цікавити матусь і татусів;
- <https://mama-tato.com.ua/> — ресурс, де можна знайти цікаві сценарії свят, схеми виробів, розмальовки, рецепти дитячого меню, графіки розвитку дитини;
- <https://mamabook.com.ua/> — усе про дітей, починаючи від моменту зачаття до юнацького віку;
- <https://dytpsyholog.com/> — сайт, на якому зібрано безліч інформації з дитячої психології для батьків та дитячих психологів.



Батьки про...



**Якої думки батьки про те,
як їхні діти повинні
користуватися телефонами,
комп'ютерами,
планшетами й інтернетом**

Нам було цікаво з'ясувати, якої думки батьки щодо взаємодії дітей з електронними досягненнями прогресу. І тому ми провели інтернет-опитування.



Скільки часу щодня дитина може користуватися електронними пристроями з виходом чи без виходу до інтернету?

Це питання ми поставили батькам дітей віком 0–17 років (це матусі й татусі віком 23–55 років). На думку більшості батьків, прийнятний термін користування для дітей становить приблизно 15 хвилин. Деякі батьки визначили проміжок часу — 30 хвилин і більше, до 1 години. Серед учасників опитування найнижчим виявився відсоток батьків, які вважають, що дитині взагалі не варто давати гаджети до досягнення





трирічного віку, і ще менший відсоток тих батьків, що обмежують користування гаджетами до віку 6–7 років. Такі обмеження для підлітків мають полярний характер — від дуже нетривалого часу до практично нескінченного (8 годин або навіть ще більше).

Щодо змістовної частини, то більшість батьків основним дитячим контентом визнають мультфільми, рідше фільми.

Ось перелік батьківських пріоритетів.

- Мультфільми та/чи дитячі фільми — 68%.
- Ігри — 47%.
- Розвивальні програми (розмальовки, пазли, головоломки) — 57%.
- Навчальні сайти (мови, математика, географія, астрономія і т. ін.) — 21%.
- Сайти з аудіоказками — 10%.
- Будь-які сайти — 0,5%.

Ці результати свідчать про те, що батьки вважають за краще частіше пропонувати дітям контент розважального характеру і набагато рідше — навчальний і розвивальний.





Чи важко вам відірвати дитину від гаджетів?

На питання «Чи важко вам відірвати дитину від гаджетів?» ствердну відповідь дали 67% батьків. А ось 42% опитаних використовують гаджети як морквинку або спосіб покарання дитини, якщо їх у неї забирають.

18% опитаних погодилися з тим, що в дитини вже виявляється залежність. І ще 33% вважають, що прояви залежності — це лише питання часу.



Про комп'ютерну безпеку дитини

Питання про комп'ютерну безпеку дитини ми ставили батькам дітей 7–17 років і з'ясували, що багато з них вже зазнавали булінгу чи залякування в мережі. Водночас лише 3% дітей одразу поділилися цією проблемою з батьками.

Деякі батьки (таких 25%), що особливо серйозно ставляться до безпеки дитини, установили спеціальні програми з часовими лімітами для дитини та обмежили доступ до дорослого контенту. Проте 5% батьків ніколи не чули про такі програми і не вважають за потрібне взагалі вводити якісь обмеження і встановлювати фільтри.

Отже, можна зробити висновок про те, що більшість батьків позитивно ставляться до того, що їхні діти з раннього віку користуються гаджетами і мають доступ до мережі.





Вони не вважають за необхідне обмежувати доступ до ґаджетів і девайсів навіть у віці 0–3 років. Лише 8% батьків наголошують на тому, що дитині не варто давати до рук ґаджети до досягнення трирічного віку.

Однак залежність від ґаджетів і девайсів у дітей батьки визнають. А також погоджуються з тим, що не обізнані щодо способів, за допомогою яких могли б розв'язати цю проблему. І 17% батьків уже мали досвід звернення до психолога та психіатра з питань залежності дитини від ігор і спілкування в мережі.

Використовують ґаджети як засіб від дитячих примх, а також для того, щоб зайняти дитину (щоб не заважала дорослим), 48% опитаних нами батьків.

Лише 25% батьків вважають, що для профілактики залежності від мережі і електронних пристроїв вони мають більше спілкуватися з дітьми.

Наше дослідження свідчить, що не всі батьки готові вводити правила гри для дітей щодо гаджетів і девайсів. Багато хто не розуміє причин такої залежності і не вважає за потрібне дбати про безпеку дитини в мережі. Проте в разі проявів залежності ситуація зазнає суттєвих змін, і батьки вже готові до серйозних дій і змін як у розпорядку дня дитини, її способі життя, так і в своїх методах і підходах.



Правила спілкування з ґаджетами і девайсами

Як їх скласти разом із дитиною і дотримувати?

Спробуйте *разом із дитиною* прописати свої сімейні правила спілкування з електронними пристроями. Що ви маєте обов'язково взяти до уваги?

- ① Скільки часу дитина (добре, щоб і дорослий) може проводити в мережі (комп'ютері, телефоні) щодня.

- ② Коли саме можна користуватися електронними пристроями.

- ③ Якими ресурсами можна користуватися безпечно.



④ Яких правил безпечної поведінки в мережі потрібно дотримувати.

⑤ Що буде, якщо порушити правила.

⑥

⑦

⑧



Науково-популярне видання

ГРЕСЬ Анна

ДІТИ ТА ГАДЖЕТИ.

Секрети розумного спілкування

Головний редактор *Н. Ф. Юрченко*
Відповідальний за видання *Ю. М. Афанасенко*
Технічний редактор *Є. С. Островський*
Коректор *О. М. Журенко*

Підп. до друку 30.03.2020. Формат 70×100/16.
Папір офсетний. Гарнітура Мариад Про. Друк офсет.
Ум. друк. арк. 11,7. Зам. № 20-04/13-05.

ТОВ «Видавнича група "Основа"».
Україна, 61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66.
Тел. (057) 731-96-34. E-mail: office1@osnova.com.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6058 від 01.03.2018 р.
Телефон для замовлення: 0-800-505-212
(Безкоштовно з мобільних та стаціонарних телефонів України)

Надруковано у друкарні ТОВ «ТРИАДА-ПАК»
м. Харків, пров. Сімферопольський, 6. Тел. +38(057)703-12-21
www.triada-pack.com, e-mail: sale@triada.kharkov.ua
ISO 9001:2015 № UA228351, FAMO TRIADA LLC (065445)