

**НАДМІРНИЙ ЧАС ОНЛАЙН:  
ОЗНАКИ, РИЗИКИ ТА  
ЯК ОБГОВОРИТИ  
ЦЮ ТЕМУ З ДИТИНОЮ**



*Інтернет - це можливість розвитку, спілкування з іншими, творчість та навчання. Не дивлячись на те, що віртуальний світ став додатковою реальністю, де ми можемо проявляти себе та пізнавати нове, він не може повністю замінити наше реальне життя, живі стосунки. Але доволі часто і дорослі і діти не помічають, як багато часу проводять в цифровому вимірі, що має шкідливий вплив на здоров'я, самопочуття та стосунки з оточуючими.*

## **ЯКІ ІСНУЮТЬ ОЗНАКИ НАДМІРНОГО ЧАСУ ОНЛАЙН У ДІТЕЙ?**

- 1** Уникнення соціальної взаємодії - коли розмовляєте з дитиною, то вона вам відповідає, але постійно дивиться в екран та не відволікається від того, що там відбувається.
- 2** Дитина стає більш агресивною без явних на то причин, жаліється на відчуття перевантаженості звичними справами, наприклад, дитина не виконує обов'язки по дому та домашню роботу, бо зауважує, що вона втомлена. (Важливо звернути увагу, що це також може бути ознакою проблем з фізичним здоров'ям чи переживання дитиною психологічних проблем.)
- 3** Погіршується навчальна діяльність, дитина стає неухважною та не може сконцентруватись на виконанні певного завдання, постійно відволікається на телефон, перевіряє його та повідомлення в соцмережах.
- 4** Дитина самостійно не може припинити користуватись інтернетом або скоротити цей час.
- 5** Дитина очікує наступної можливості скористатись інтернетом: наприклад, через запитання, а коли можна буде вже зайти в інтернет, прохання швидше отримати доступ до смартфона чи комп'ютера.
- 6** Дитина може жалітись на фізичне самопочуття - головну біль, біль у шлунку або спині, поганий зір. Це відбувається через брак фізичної активності, оскільки найчастіше дитина або сидить нерухомо або лежить зі смартфоном чи планшетом.
- 7** Дитина не реагує на присутність інших людей поруч, здається враження ніби вона сама у кімнаті чи приміщенні, і в цей час вся її увага в екрані девайса.
- 8** Коли довго дитина не може підключитись до інтернету та зайти, наприклад, в гру, то вона стає агресивною, проявляються істерики.

Звичайно, що кожен окремих симптом не вказує на те, що дитина надмірно проводить час в мережі, але якщо з цих пунктів на постійній основі ви помічаєте як мінімум 5, то це може вказувати на надлишкове користування інтернетом дитиною і що це вже впливає на її психологічний стан

# ЧИМ САМЕ НЕБЕЗПЕЧНА НАДМІРНА КІЛЬКІСТЬ ЧАСУ ОНЛАЙН?

## ПОГІРШЕННЯ УВАГИ.

Технології дуже швидко розвиваються та вимагають миттєвої реакції, що впливає на тривалість уваги та терпіння у дітей молодшого віку та підлітків.

## РИЗИК ВИНИКНЕННЯ ДЕПРЕСІЇ.

Підлітки та діти, які проводять багато часу онлайн, частіше повідомляють про проблеми психічного здоров'я.

## ОЖИРІННЯ.

Діти, які проводять більше часу з девайсами, відповідно менше проводять активно час, наприклад, гуляючи на вулиці. У них розвиваються технологічні звички, які не передбачають фізичної активності. Це може призвести до підвищення рівня ожиріння у таких користувачів.

## ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ.

Багато хто з користувачів вважає, що краще писати тексти чи спілкуватися в соціальних мережах, а не говорити особисто з людиною. Навіть коли діти проводять час разом, вони можуть більше часу проводити з телефоном, ніж у комунікації чи грі один з одним.

## ПРОБЛЕМИ З ПОВЕДІНКОЮ.

Діти молодшого шкільного віку, які проводять з гаджетами більше, ніж дві години на день, схильні до соціальних проблем та проблем з увагою.

## НАСИЛЬСТВО.

Діти схильні повторювати те, що вони бачать на екрані телевізора чи в гаджеті, а наразі все більше контенту зображує саме сцени насильства. Також, це може стати причиною того, що дитина буде вирішувати складні ситуації за допомогою насильницьких дій.

## ПОГАНІ ЗВИЧКИ ТА РИЗИКОВАНА ПОВЕДІНКА.

Блогери та герої відеоігор часто зображують ризиковану поведінку, наприклад, куріння та алкоголізм, а також підсилюють гендерно-рольові та расові стереотипи.

Саме тому, щоб наші діти розвивались гармонійно та мали як соціальні навички, так і технологічні вміння, важливо говорити з ними про контроль часу онлайн, та допомагати їм контролювати цей час.



# ЯК ПОБУДУВАТИ БЕСІДУ З ДИТИНОЮ ДЛЯ РОЗВИТКУ НАВИЧКИ КОНТРОЛЮ ЧАСУ ОНЛАЙН?

Це питання хвилює багатьох батьків та освітян, адже для дітей та підлітків цифрове середовище стає невід'ємною частиною реальності. Через що діти та підлітки часто не вміють контролювати свій час в інтернеті. На що важливо звернути увагу під час бесіди з дитиною на цю важливу тему?

## КОНТЕНТ

Поцікавтесь, з яким контентом найчастіше взаємодіє дитина - це відео, онлайн-гра чи перегляд інформаційних матеріалів.

Це дозволить зрозуміти, що мотивує дитину проводити багато часу в мережі. Наприклад, перегляд відео може займати годину часу, а проходження одного рівня гри - декілька годин.

## ІНТЕРЕС

Що саме зацікавляє дитину у цьому? Чому саме такий тип контенту обирає? Що корисного бере з нього?

## ЧАС

Чи помічає дитина час, який проводить в інтернеті? Як вона чи він думає, що впливає на збільшення часу онлайн? (наприклад, що відео може автоматично відтворювати наступні відео, а в онлайн-грі не помічаєш, як йде час).

Яким чином дитина може контролювати свій час онлайн? Наприклад, використовувати спеціальні додатки, налаштування чи просто таймер, або можливо вона потребує допомоги дорослих у цьому.

## АЛЬТЕРНАТИВА

Поцікавтесь, чи є щось в реальному житті, що подобається дитині, крім цифрового середовища? Можливо, вона давно хотіла спробувати гру на музичному інструменті чи зібрати найбільший пазл. Як дорослі можуть підтримати дитину для реалізації цього?



# ЯК ДОРΟΣЛІ (БАТЬКИ ТА ОСВІТЯНИ) МОЖУТЬ ДОПОМОГИ ДИТИНІ КОНТРОЛЮВАТИ ЧАС ОНЛАЙН?

Ми підготували ТОП правил для дітей та підлітків, які ви можете обговорити разом з дитиною:

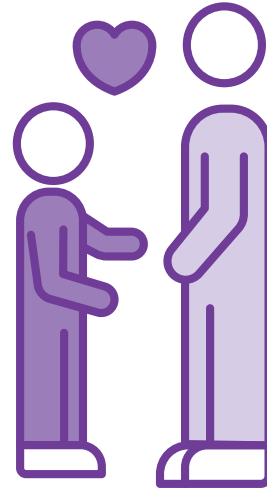
Встанови режим “не турбувати” (таким чином сповіщення не впливають на головному екрані), коли виконуєш важливу роботу – це може бути під час підготовки домашнього завдання або під час уроків.

Важливо віднайти баланс між онлайн та офлайн - слідує, скільки часу без перерв “сидиш” в інтернеті та роби паузи для фізичної розминки. В цьому може допомогти таймер.

Доповнюй свій активний час в інтернеті, коли граєш в ігри чи виконуєш якісь завдання, наприклад, переглядом відео на YouTube (оскільки такий час є більш пасивним і дозволяє психіці переключитись з однієї діяльності на іншу).

Під час сніданків та вечір відклади смартфон чи планшет. Дай можливість очам відпочити від світла екрану, а організму відчути насиченість їжею.

Пам'ятай, проблеми зі сном, роздратування, коли немає поблизу гаджета, небажання бачитись з друзями – ознаки розвитку надмірного часу онлайн. Будь уважним/ уважною до себе!



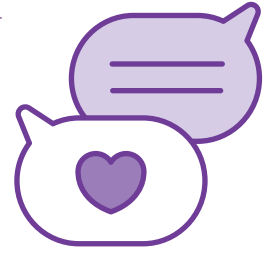
Обмеж використання додатків, наприклад, тільки одна година в Інстаграмі на день - це допомагає виконувати все заплановане на день. Зробити це можна через налаштування в гаджеті, або в самому додатку.

Налаштовуй приватність для власної безпеки в мережі. Пам'ятай про те, що краще не розголошувати приватні дані (у тому числі й своє місцезнаходження), оскільки наші онлайн друзі, якщо ми їх не знаємо у житті, так і залишаються незнайомцями.

Не забувай про спілкування наживо з тими, з ким ти проживаєш чи з ким можеш зустрітись з дотриманням правил безпеки під час війни.

Якщо ставиш пристрій на зарядку наніч, то обирай для цього іншу кімнату - там, де ніхто не спить. Оскільки світло екрану, звуки сповіщення та вібрація порушують наш сон, що в свою чергу впливає на самопочуття.

# ВПРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ:



## ВВЕДЕННЯ ЩОДЕННИКА ЕКРАННОГО ЧАСУ

Запропонуйте дитині (чи дітям в класі) кожного дня протягом тижня фіксувати таку інформацію щодо дій в інтернеті у щоденник:

1. Які з дій спричинили позитивні емоції (наприклад, щастя, радість тощо)?
2. Яка діяльність викликала негативні емоції (наприклад, гнів, стрес, тривога)? Чи можливо зменшити час, проведений саме таким чином?
3. Ваш час в інтернеті активний (онлайн-ігри, комунікація з іншими) чи пасивний (перегляд відео)?
4. Чи робили щось в інтернеті, що, на вашу думку, допомагає будувати стосунки з іншими?
5. Чи отримали ви відчуття успішності в будь-якій з тих дій, яку робили в інтернеті? Чи ви задоволені тим, як провели час в мережі? Чи все вдалось так, як планувалось?

Обговоріть результати такого невеличкого дослідження разом з дитиною вдома або з класом під час навчальної діяльності.

Такий тест ви можете також пройти самостійно та поділитися із дитиною вашими спостереженнями.



## СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ЕКРАННИМ ЧАСОМ

Запропонуйте дитині вдома чи учням в класі подивитись використання екранного часу смартфона декількох тижнів поспіль (цю інформацію можна дізнатись у налаштуваннях смартфона у розділі "екранний час") і з цими цифрами побудувати графіки на кожен тиждень - в який день була яка кількість часу онлайн. Порівняйте графіки на кожен тиждень між собою.

*Питання для обговорення: від чого залежить зміна кількості часу проведеного онлайн? Як ти себе відчуваєш, коли цей час збільшується?*

#stop\_sexтинг - найбільший в Україні освітній проєкт щодо захисту дітей в інтернеті. Отримав премію Глобального договору ООН та загалом навчив більше ніж 500 000 дітей та батьків. В межах інформаційної компанії торкнувся мільйонів українських родин та створив першу тематичну консультаційну гарячу лінію.

#### Посилання на проєкт #stop\_sexтинг

**Сайт:** <https://stop-sexting.in.ua/>

**Instagram** <https://www.instagram.com/stopsexting.ua>

**Facebook** <https://www.facebook.com/stopsextingua/>

#### Для дітей та підлітків:

**TikTok** <https://www.tiktok.com/@stopsexting.ua>