**БАТЬКАМ ПРО КІБЕРЗАЛЕЖНІСТЬ**

**Існують певні небезпеки у розвитку особистості, яка віддає перевагу мережевому спілкуванню, що стосуються її особистої безпеки.  
Доступ до Інтернету може мати негативні наслідки для дитини. Зокрема, у дітей активно розвивається інтернет-залежність, що трактується як нав’язливе або компульсивне бажання ввійти в мережу Інтернет або неможливість вийти з Інтернету. Її ще називають «інтернет-адикція», «віртуальна адикція», «кіберадикція», «нетаголізм».**

Кіберзалежність – умовна назва залежності від різного роду високотехнологічних засобів, її ознаки схожі з формами наркозалежності або алкоголізму, тобто комп’ютер є своєрідним наркотиком. Дитина або підліток не здатні подолати внутрішнє напруження, яке виникає через неможливість постійного занурення у віртуальний світ та відчувають сильне роздратування, якщо хтось заважає перебувати в мережі.   
Комп’ютерна залежність на першій стадії являє собою більш-менш легкий розлад. Через захоплення новою іграшкою дитина перестає займатися справами. Вона поступово віддаляється від родичів і друзів, надаючи перевагу «всесвітній павутині».   
На другій стадії симптоми розвиваються стрімко. Якщо дитині заборонити використання інтернет-мережі, вона відчуватиме сильну роздратованість. Може спостерігатися порушення уваги, зниження працездатністі, поява нав’язливих думок, безсоння.   
Третя стадія – соціальна дезадаптація. Дитина постійно «висить» на сайтах, навіть коли не одержує задоволення від спілкування в Інтернеті. Це призводить до серйозних порушень у поведінці дитини та потребує допомоги фахівців.

**Першими ознаками залежності дітей є:**

* погіршення успішності, часті запізнення або пропуски уроків;
* проведення часу за комп’ютером уночі;
* поєднання процесу гри із прийомом їжі;
* асоціювання себе з героєм гри;
* відсутність інших захоплень;
* нівелювання спілкування з іншими людьми;
* час, проведений за комп’ютером, перевищує час, що витрачається на інші види діяльності;
* гра набуває для дитини найважливішого значення;
* агресивне реагування на намагання оточуючих обмежити час перебування за комп’ютером;
* нездатність контролювати час, проведений за комп’ютером;
* прояви агресивності/дратівливості, якщо відсутня можливість скористатися Інтернетом;
* у зв’язку з використанням мережі;
* втрата інтересу до зовнішнього вигляду та соціального життя.
* **Корисні посилання:**

Міністерство освіти і науки України. Безпека дітей в Інтернеті. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/pozashkilna-osvita/vihovna-robota-ta-zahist-prav-ditini/bezpeka-ditej-v-interneti>

Український фонд Благополуччя дітей. Безпека дітей в Інтернеті. <https://rescentre.org.ua/bezpeka-ditei-v-interneti>

Небезпечні квести для дітей: профілактика залучення. <http://old.la-strada.org.ua/ucp_mod_library_view_323.html>

UNICEF Ukraine. Кібербулінг.  <https://www.unicef.org/ukraine/cyberbulling>