

Інтернет – залежна поведінка молоді: що важливо знати

Сучасні діти та молодь значну частину часу проводять в інтернеті - навчаючись, спілкуючись і відпочиваючи. Проте надмірне захоплення комп'ютерними іграми та онлайн - активностями може призводити до формування **інтернет - залежної поведінки**, яка негативно впливає на навчання, емоційний стан і соціальні навички.

Основні чинники Інтернет - залежності

- емоційна нестабільність, тривожність, низька самооцінка;
- труднощі у спілкуванні з однолітками;
- дефіцит уваги з боку дорослих;
- відсутність цікавого та активного дозвілля;
- вікові особливості саморегуляції.

Ознаки ігрової та комп'ютерної залежності

- різке збільшення часу за гаджетами;
- зниження навчальної мотивації;
- дратівливість або агресія при обмеженні доступу до ігор;
- порушення сну та режиму дня;
- уникання живого спілкування.

Рекомендації для батьків

- встановлюйте чіткі та зрозумілі правила користування гаджетами;
- цікавтеся онлайн - інтересами дитини без осуду та критики;
- подавайте власний приклад збалансованого використання цифрових технологій;
- заохочуйте заняття спортом, творчістю, спільне сімейне дозвілля;
- звертайтеся до психологічної служби у разі тривожних змін у поведінці дитини.

Рекомендації для дітей і молоді

- плануйте свій час онлайн і дотримуйтесь режиму дня;
- робіть перерви під час навчання та ігор;
- надавайте перевагу живому спілкуванню та активному відпочинку;
- навчайтеся керувати емоціями без «втечі» у віртуальний світ;
- звертайтеся по допомогу до дорослих або психолога, якщо складно контролювати використання гаджетів

Збалансоване користування інтернетом — важлива умова збереження психологічного здоров'я здобувачів освіти. Спільна відповідальність батьків, педагогів і психологічної служби допомагає запобігти формуванню інтернет-залежної поведінки та сприяє гармонійному розвитку особистості.

Чек-лист профілактики інтернет – залежності

для батьків і здобувачів освіти

Для батьків

Позначте пункти, які ви вже виконуєте:

- Встановлено чіткий час користування гаджетами у будні та вихідні
- Є правила користування інтернетом, зрозумілі дитині
- Я цікавлюся онлайн-активністю дитини без осуду
- У родині є спільне дозвілля без гаджетів
- Дитина має альтернативні заняття (спорт, гуртки, хобі)
- Я подаю приклад помірнього використання гаджетів
- Контролюється режим сну та відпочинку
- Я звертаю увагу на емоційний стан дитини
- За потреби звертаюся до психологічної служби
- У сім'ї підтримується довірливе спілкування

Для дітей та молоді

Відміть, що ти робиш регулярно:

- Я дотримуюсь режиму дня
- Я обмежую час ігор та соцмереж
- Я роблю перерви під час навчання та гри
- Я спілкуюся з друзями офлайн
- У мене є улюблені заняття поза інтернетом
- Я висипаюсь і дбаю про своє здоров'я
- Я можу зупинитися, навіть якщо гра цікава
- Я не замінюю інтернетом реальні проблеми
- Я звертаюся по допомогу, якщо відчуваю труднощі
- Я пам'ятаю, що інтернет — інструмент, а не сенс життя

Як користуватися чек-листом

- Якщо позначено **менше половини пунктів**, варто переглянути цифрові звички
- Якщо виникають труднощі з контролем часу онлайн — зверніться до **психологічної служби закладу освіти**
- Чек-лист рекомендовано переглядати **1 раз на місяць**

ПАМ'ЯТКА

Як запобігти Інтернет та ігровій залежності

для батьків і здобувачів освіти

БАТЬКАМ ВАЖЛИВО ПАМ'ЯТАТИ:

- Встановлюйте чіткі правила користування гаджетами
- Контролюйте режим сну та відпочинку дитини
- Цікавтеся онлайн - інтересами без критики
- Заохочуйте живе спілкування, спорт, хобі
- Подавайте власний приклад помірного користування інтернетом
- Звертайте увагу на емоційні зміни у поведінці
- За потреби звертайтеся до психологічної служби

ДІТЯМ ТА МОЛОДІ ВАРТО:

- Планувати час в інтернеті
- Робити перерви під час навчання та ігор
- Дотримуватися режиму дня
- Обирати активний відпочинок
- Спілкуватися з друзями офлайн
- Вчасно зупинятися, навіть якщо «дуже цікаво»
- Звертатися по допомогу, якщо складно контролювати час онлайн

Пам'ятайте:

Інтернет — це **корисний інструмент**, але не заміна реального життя.
Здоровий баланс — запорука навчальних успіхів і психологічного благополуччя.

Психологічна служба закладу освіти