

Негативний вплив інтернету на дітей

А якими діти стають агресивними, якщо їм заборонити або не дозволити «посидіти в інтернеті». Грубість, хамство, плач, істерики. Дедалі частіше батьки мають справу саме з такою реакцією їхньої дитини, якщо забороняють користуватися інтернетом. Адже це лише початок, а що буде далі? Інтернет не припиняє свій розвиток. Але небезпека в тому, що глобальна соціальна мережа не має якоїсь визначеної моралі. В інтернеті є абсолютно все. І воно затягує дітей, як безодня в морі. Віртуальна залежність — це поширене явище серед підлітків і навіть дітей.

Особливу небезпеку становлять такі сайти:

- фінансові піраміди та мережевий маркетинг;
- недитячі інтернет-магазини та сайти з непристойними фото, картинками, анекдотами та сексуальними розповідями;
- порносайти, казино, віртуальні ігрові автомати;
- соціальні мережі — спілкування з незнайомими людьми, шахрайство;
- сайти різноманітних сект та неформальних угруповань.

Найбільш загрозливі для дітей сайти з останніх двох пунктів. Адже спілкування з незнайомцями може призвести до потрапляння у пастку шахраїв, маніяків і педофілів. Близько 30 % дітей щорічно зазнають домагання педофілів через соціальну мережу. Деякі дівчата закохуються у віртуальний образ, та з легкістю можуть прийти на зустріч із незнайомцем, не порадившись з батьками. Хлопці, намагаючись заробити таким чином, стають жертвами фінансового шахрайства або потрапляють під вплив замаскованих педофілів. Підлітки також можуть займатися віртуальним сексом через інтернет, що гірше викладати своє відео та фото оголеного тіла за обіцяну їм суму.

А потрапляння дітей на сайти різноманітних сект та неформальних угруповань узагалі може коштувати життя дитині! Це страшно, але факт! Наприклад, існує безліч відкритих сайтів для самогубців, на них є навіть інструкції щодо позбавлення себе життя, тематичні вірші та способи піти з життя назавжди. Потенційні самогубці описують причини, чому хочуть піти з життя, угруповуються та навіть скоюють групові самогубства. Незрозуміло, хто і навіщо веде ці сайти, але батьки повинні бути попередженими та проінформованими, щоб застерегти своїх дітей від негативного впливу інтернету.

Як зробити так, щоб користування інтернетом приносило дітям лише користь?

Окрім негативного впливу інтернету на дітей, звісно є багато переваг глобальної мережі. За допомогою інтернету зараз з'явився доступ до багато цікавої та корисної інформації. Є можливість навчатися дистанційно, спілкуватися з рідними, які живуть, наприклад, за океаном, читати та пізнавати світ й ознайомлюватися з історичними пам'ятками.

Отже, зовсім заборонити користуватися дітям інтернетом зараз просто неможливо. Але контролювати та дозувати користування мережею батьки мають змогу. Як зробити так, щоб дитині інтернет приносив лише користь?

- Починайте знайомити з інтернетом дітей з 6–7 років, але не за допомогою ігор та соціальних мереж, а пояснення, що тут можливо дізнатися будь-яку інформацію, що цікавить малюка. Наразі існує голосовий пошук, то дитина сама в змозі почути відповідь на запитання, наприклад: «Що таке зябра?» чи «Де живе крокодил?»
- Розкажіть дитині про інтернет-гроші, про те, що існує безліч фінансових схем шахраїв і практично не має «халявного» заробітку, як усюди обіцяють. Розкажіть про реальні способи заробітку в інтернеті (наприклад, копірайтинг, продаж робіт ручної роботи та б/у речей через інтернет)
- Поясніть, що в інтернеті дуже багато шахраїв, сайтів з неприпустимою інформацією для дітей. Це небезпечно для життя! Не можна спілкуватися з незнайомцями, надсилати їм свої фотографії, гроші та ділитися особистою інформацією (телефон, адреса, ПІП), адже це може призвести до біди.
- Контролюйте доступ малюка до інтернету. Перевіряйте, на які сайти заходить дитина, якою інформацією цікавиться (це можна робити непомітно, поставивши спеціальну програму, що блокує доступ до «недитячих» сайтів і фіксує усі кроки в інтернеті). Також цікавтеся, які пости дитина викладає в соціальних мережах. Іноколи аналіз інтернет-сторінки може свідчити про психологічні проблеми дитини. Своєчасно їх помітьте, щоб не було запізно.

Якщо батьки завжди стежитимуть за вподобаннями дітей в інтернеті, частіше розмовлятимуть зі своїми дітьми, щоб вони не розповідали про свої особисті проблеми з незнайомцями в соціальних мережах, багатьох проблем можна буде уникнути.

Протидія агресії в Інтернеті

Деякі користувачі дають вихід своєї агресії в Інтернеті, ображаючи інших або навмисно провокуючи конфлікт. Таку поведінку називають «тролінгом» або «кібербулінгом». Вступаючи в конфлікт з таким користувачем, дуже легко втратити над собою контроль і самому стати агресором.

Троль — небезпечний противник і маніпулятор. Він уміє намацувати слабкі місця і бити по них.

У цій ситуації намагайся бути чесним із самим собою: подумай, чому тебе так зачіпають слова троля. Розуміння причини гніву допоможе тобі заспокоїтися.

Твоє головне правило в конфлікті: не годувати троля! Не намагайся його провчити або довести свою правоту. Ігноруй його випадки.

Відчуваєш, що ситуація зайшла далеко, — заблокуй «кривдника», розкажи дорослим або звернися за підтримкою до модераторів сайту. На всіх сервісах Google є функція, яка дозволяє повідомити адміністраторів про агресивну поведінку інших користувачів.

Іноді тролінг переходить у цілеспрямоване цькування, або булінг. Жертвою булінгу може стати будь-який користувач мережі, незалежно від віку та статі. Тому не варто соромитися й мовчати, якщо ти потрапив у подібну ситуацію. Часто бездіяльність жертви і безкарність ще більше провокують агресора. Обов'язково звернися до дорослих!



bezpeka.kyivstar.ua



А ВАША ДИТИНА ЗНАЄ ПРО МОБІЛЬНЕ ШАХРАЙСТВО?

Придбай програму
читання чужих SMS
повідомлень!

Надішли SMS на цей
номер та вирай приз!

Щоб завантажити
цей фільм,
надішли SMS для
отримання коду

Перекажіть кошти на
рахунок та отримайте
вдвічі більше

Не можу тобі
додзвонитися, немає
грошей, надішли 5 грн



Як не стати жертвою мобільної та Інтернет-афери
Розкажіть дітям про безпеку в Інтернеті!

Кодекс етичної поведінки

Будь-яка спільнота базується не лише на спільних інтересах, а й на взаємній повазі. Перш ніж приєднатися до групи, вивчи правила поведінки в ній і виріши, чи готовий ти їх дотримуватися. Якщо ти поділяєш цінності спільноти, то її правила не здадуться тобі посяганням на твою свободу. Розглянемо на прикладі YouTube.

Правила спільноти:

1. **Прочитай** матеріали, розміщені в нашому [центрі безпеки](#), і дотримуйся їх на YouTube.
2. Не розміщуй відео, яке містить сцени грубого поводження з тваринами, прийому наркотиків, виготовлення бомб та інших **аморальних дій**.
3. **Детально показане або безпричинне насильство неприпустиме**. Якщо в твоєму відео комусь заподіюють біль, нападають на когось або ображають, не розміщуй це відео.
4. YouTube — **не місце для скандалів**. Не розміщуй жорстокі відео нещасних випадків, трупів тощо.
5. **Дотримуйся авторських прав**. Додавай тільки створені тобою відео або ті відео, на використання яких ти маєш дозвіл. Це означає, що не слід додавати відео, створені не тобою, або використовувати в своїх відео матеріали, авторськими правами на які володіє хтось інший, наприклад музичні доріжки, фрагменти програм, захищених авторським правом, або відео, створені іншими користувачами, без їх дозволу. Щоб отримати додаткові відомості, прочитай наші [поради щодо авторського права](#).
6. **Ми поважаємо різні точки зору, навіть найнепопулярніші; загалом, ми за свободу слова**. Однак ми не допускаємо розпалювання нетерпимості (висловлювання щодо групи людей з апеляцією до таких понять, як расове або етнічне походження, релігія, обмежена дієздатність, стать, вік, статус ветерана, сексуальна орієнтація або статева самоідентифікація).
7. **Ми не утерпимо ставимося до нападок, чіплянь, погроз, образ, порушення конфіденційності чи розкриття особистої інформації** інших учасників. Кожному, кого буде викрито в скоєнні таких вчинків, доступ на YouTube буде закрито назавжди.
8. **Ніхто не любить спам**. Не створюй неправильних описів, тегів, назв або ескізів із метою збільшити **кількість переглядів**.
9. Не слід розміщувати **великі обсяги нецільового, небажаного або повторюваного змісту**, у тому числі коментарі та особисті повідомлення.

Увага!

Постався до цих правил якомога серйозніше. Не порушуй їх, інакше твій акаунт може бути заблоковано або видалено. **У цьому випадку нові акаунти створювати забороняється.**

Якщо ти помітив порушення викладених правил, будь відповідальним учасником спільноти: познач відео прапорцем, щоб співробітники YouTube перевірили матеріал.

У віртуальному світі кіберзлочинці намагаються заволодіти персональною інформацією користувачів для розкрадання грошових коштів. Тож твої знання про роботу в Інтернеті мають включати в себе і навички безпечного споживання. Навчися розпізнавати дії шахраїв і протистояти їм.

ЗМІСТ

1. Фішинг
2. Психологічні прийоми шахраїв
3. Реклама
4. Правила безпечних покупок онлайн
5. Ігри

Фішинг

Фішинг — це одна з найпоширеніших форм шахрайства. Завдання фішингу — вивудити персональні дані в користувача, щоб потім використовувати їх зі злочинною метою.

В арсеналі у зловмисників — методи, які базуються на знанні людських слабкостей та дій, які ми здійснюємо на автоматі, не замислюючись.

Тобі повідомляють, що ти став мільйонним відвідувачем сайту, пропонують планшетний комп'ютер в обмін на заповнення анкети або обіцяють розповісти про швидкий та легкий заробіток? Будь обережним: це типові хитрощі.

Не поспішай заповнювати анкету! Навіть якщо потрібно повідомити невинні, на перший погляд, відомості: прізвище, ім'я, адресу та номер телефону. Часто достатньо введення даних без натискання кнопки «Відправити», щоб шахраї заволоділи інформацією.

Для того щоб дістати особисту інформацію користувачів, кіберзлочодії створюють підробні фішингові сайти, які за своїм оформленням можуть нічим не відрізнятися від сайтів реальних організацій, зокрема банків.

Отримавши від знайомого дивне повідомлення з проханням перевести гроші або посилання на підозрілу замітку чи відео, будь обережним: можливо, акаунт друга зламано, і тобі пише шахрай, а посилання веде на фішинговий сайт. Будь-яка інформація, залишена на такому сайті, потрапляє до рук шахраїв.

Що робити, якщо ти став жертвою інтернет-шахрайства:

1. **Зміни всі паролі і зв'яжися з адміністрацією сайту**, на якому відбулася крадіжка даних.
2. **Не втрачай часу**, чекаючи відповіді від служби підтримки, — звернися за допомогою до дорослих.
3. **Не намагайся боротися з шахраями самостійно**. Це досвідчені люди, які добре володіють ситуацією.

Ігри

Онлайн-ігри, як будь-яка розвага, приносять радість і піднімають настрій. Однак іноді гра із захоплення може перетворитися на залежність або інструмент маніпулювання.

Щоб цього не сталося, дотримуйся простих правил:

1. Уважно вивчи **угоду користувача**: які зобов'язання ти на себе береш, що чекає на тебе в самій грі і яких вкладень вона вимагатиме від тебе в майбутньому.
2. Дізнайся, що **думають про гру** інші користувачі, які проблеми в них виникають і як служба підтримки допомагає їх розв'язати.

3. небезпечний сигнал, якщо під час гри **потрібна розсилка запрошень та інших повідомлень** твоїм друзям.
4. Якщо відчуваєш, що **тобі важко припинити гру і ти втрачаєш лік часу**, спробуй обмежити своє перебування в грі за допомогою будильника.
5. Якщо сценарій гри **передбачає витрату грошей** для переходу на інший рівень або регулярного відвідування сторінки гри, найрозумнішим буде припинити цю гру.
6. Якщо гра викликає злість, роздратування, втому або тобі важко припинити грати в неї, використовуй найрадикальніший та найефективніший метод: **видали ігровий акаунт і програму**.



Вдосконалення інформаційних технологій створює умови для ефективного розвитку сучасного суспільства. Комунікаційні засоби стали невід'ємною складовою життя людей у всіх сферах діяльності. Мобільні телефони, комп'ютери та інтернет, розширивши комунікаційні, просторові й часові межі, розкрили нові можливості для спілкування, освіти, праці, відпочинку та творчої самореалізації особистості (мал.1)



1,8 млрд. людей у світі підключені до Мережі інтернет. З кожним днем ця кількість зростає. Інформаційний світ захоплює не тільки дорослих, а й дітей. 96% дітей користуються Інтернетом.

Таблиця 1. Активність виходу дітей в мережу Інтернет, %

	Щодня	3 рази на тиждень	1 раз на тиждень
10-11 років	10%	75%	15%
12-13 років	22%	67%	11%
14-15 років	34%	54%	12%
16-17 років	65%	24%	11%

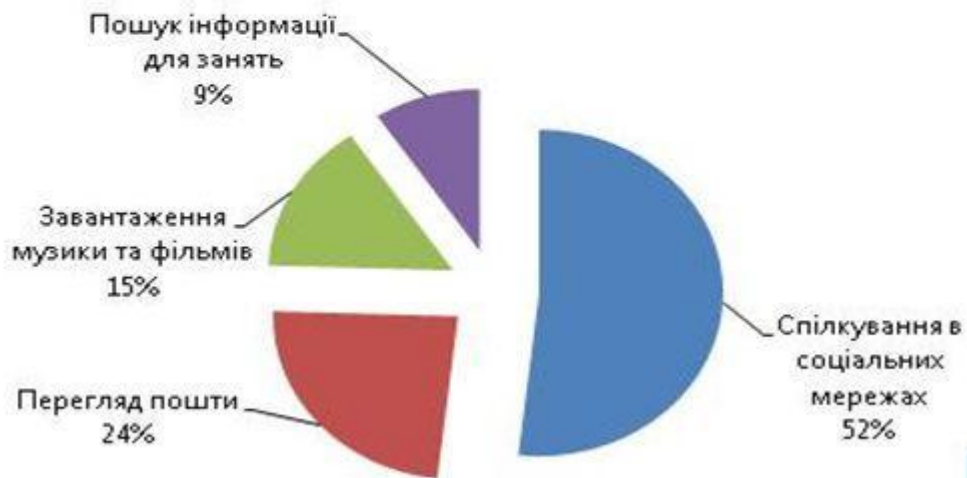
Є безліч можливостей використання інформаційних технологій — від самостійного складання досить досконалих програм, створення своїх сторінок у просторі Internet, дистанційного навчання до занурення у світ найкращих музейних колекцій, бібліотек. Виникають запитання: як впливає цей дивовижний штучний інформаційний світ на психіку людини і, зокрема, дитини? За яких умов цей новий вид людської діяльності сприяє розвитку особистості, а за яких заважає?

Завдяки інтернету діти та підлітки шукають необхідну інформацію для занять, завантажують музику та фільми, переглядають пошту, спілкуються з іншими користувачами Інтернету. Інтернет-технології стали природною складовою життя дітей і сучасної молоді. Комп'ютер є не тільки розвагою, але й засобом спілкування, самовираження та розвитку особистості

Завдяки інтернету діти та підлітки шукають необхідну інформацію для занять, завантажують музику та фільми, переглядають пошту, спілкуються з іншими користувачами Інтернету. Інтернет-технології стали природною складовою життя дітей і сучасної молоді. Комп'ютер є не тільки розвагою, але й засобом спілкування, самовираження та розвитку особистості (мал.2)

Що діти роблять в Інтернеті?

Діяльність у мережі Інтернет (діти, 10-17 років)



Самостійне пізнання інформаційного світу дозволяє розширити коло інтересів дитини і сприяє її додатковій освіті, спонукає до кмітливості, привчає до самостійного розв'язання задач. Навчальні, розвиваючі та розважальні інтернет-ресурси орієнтовані на дітей будь-якого віку. За їх допомогою діти в цікавій ігровій формі засвоюють основи письма та лічби, вчаться малювати та моделювати, привчаються до самостійної роботи і складають уявлення про навколишній світ. До завдань розвиваючих програм та ігор входить також удосконалення пам'яті, уваги, мислення, логіки, спостережливості, тренування швидкості реакції та ін. Існує багато ігор, що водночас мають виховну і освітню основу та здатні викликати інтерес дітей шкільного віку до економіки, соціології, історії, літератури.

Всесвітня мережа також задовольняє потребу підлітків у лідерстві. Діти, які добре знають комп'ютер та Інтернет, більш адекватно оцінюють свої здібності та можливості, вони більш цілеспрямовані та кмітливі [1].

Чим приваблює інтернет дітей і підлітків?

- Різноманітне спілкування.
- Утамування інформаційного голоду.
- Пошук нових форм самовираження.
- Анонімність і віртуальна свобода.
- Відчуття спільності та приналежності до групи.

Діти засвоюють нові цифрові технології та вчаться вільно орієнтуватися в інформаційному просторі. Вони виявляють підвищену зацікавленість усім новим, найбільше піддаються впливу зовнішнього середовища. Тому увага батьків до інтернет-безпеки дітей є дуже важливою [4].

Діти не можуть реально оцінювати рівень достовірності й безпеки інформації, що містить інтернет-простір. На сьогоднішній день понад 60% дітей та підлітків щодня розмовляють в інтернет-чатах. Троє з чотирьох дітей, що працюють в режимі онлайн, готові поділитися приватною інформацією про себе і свою сім'ю в обмін на товари і послуги. А кожна п'ята дитина щорічно стає мішенню зловмисників. Доступність

інтернет-ресурсів для неповнолітніх диктує підвищені вимоги до якості, достовірності та безпеки інформації, що міститься в Мережі.

Незважаючи на загальні норми мережевого етикету, межі вседозволеності в інтернет-просторі ще достатньо широкі. Порухення соціальної адаптації та недостатня увага з боку батьків роблять віртуальний світ найбільш бажаним для дитини. Надання переваги віртуальному світу перед реальним справляє негативний вплив на психіку і здоров'я дитини та може погіршити не тільки зір, поставу та сон, але й викликати тривожність, дратівливість, соціальну дезадаптованість і uzалежнену поведінку.

Тільки 24% дорослих перевіряють, які сайти відвідує їх дитина. При тому, що 87% батьків вважають, що повинні навчати дітей правилам безпечного користування мережею. Лише 11% батьків знають про такі онлайн-загрози, як "дорослий" контент, азартні ігри, онлайн-насилля, кіберзлочинність. Інститут соціології НАН України нещодавно провів дослідження про те, наскільки серйозними є загрози, які підстерігають українських дітей в Інтернеті. Адже хоча рівень комп'ютерної грамотності зростає, багато батьків просто не розуміються на підводних каменях мережі для їх чад: 76% батьків навіть не цікавляться, які Інтернет-сторінки відвідує їх дитина [2]. Дана статистика змушує замислитись. Батьки досить спокійно спостерігають неконтрольовані візити дітей в Інтернет. І наслідки такої поведінки вже є.

Ризики та небезпеки користування Інтернетом

№ п/п	Ризики онлайн-спілкування	Кількість дітей (%)
1.	Побачивши в інтернеті рекламу алкоголю чи тютюну, хоча б раз спробували їх купити	28%
2.	Готові переслати свої фотографії незнайомцям в Мережі	28%
3.	Періодично потрапляють на сайти для дорослих	22%
4.	Без вагань погоджуються повідомити інформацію про себе і свою сім'ю	17%
5.	Відправляють платні SMS за бонуси в онлайн-іграх, не звертаючи уваги на їх вартість	14%
6.	Намагалися купити наркотики	11%

Слід також відмітити, що 79% дітей впевнені у тому, що вони достатньо інформовані про ризики в Інтернет та 67% навіть повідомили, що їм розповідали правила роботи в мережі. Основними інформаторами, за словами дітей, є батьки (59%), друзі (37%) та на останньому місці — вчителі (33%).

Аналізуючи результати цього дослідження, можна сміливо констатувати недостатній рівень інформування населення України щодо правил безпечної роботи в Інтернет

Ризики та небезпеки

Кібер-булінг

- Одна із форм переслідування дітей та підлітків

Небажаний контент

Виманювання інформації з метою шахрайства

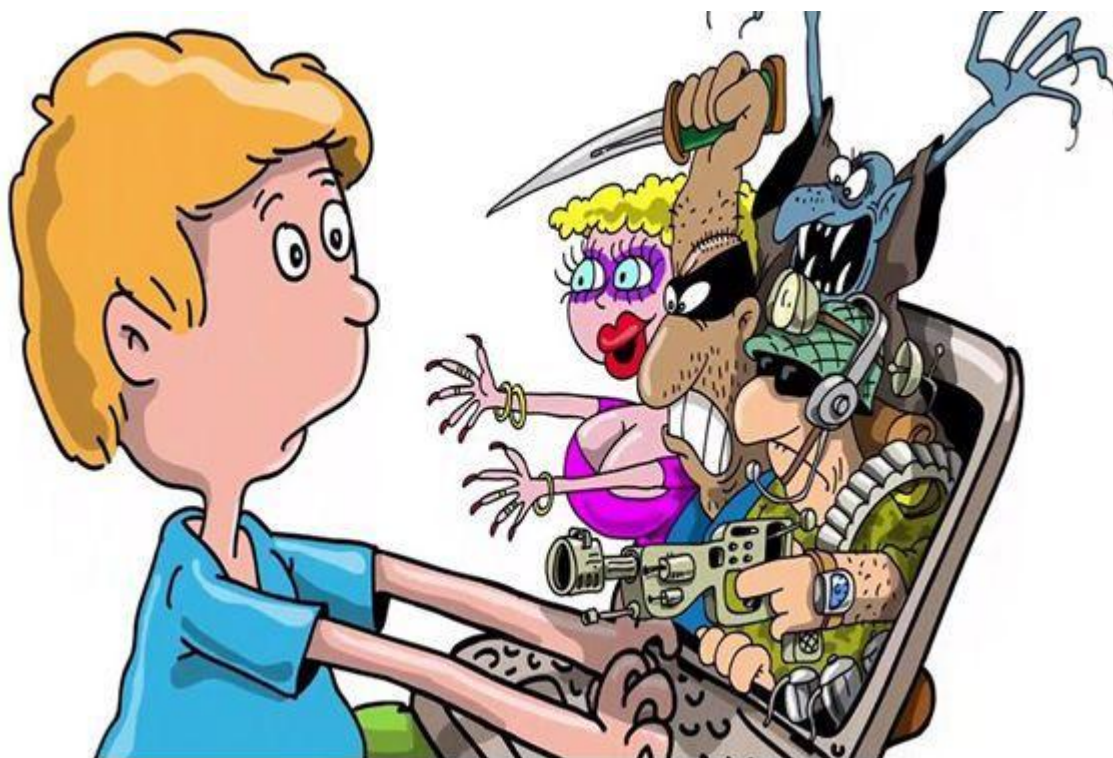
Віруси

Кібер-грумінг

- входження у довіру до дитини з метою використання її у сексуальних цілях

Next

Micros



До переліку інтернет-загроз відносять:

- Комп'ютерну залежність;
- Розходження між реальним «я» і своїм інтернет-образом;
- Доступ до небажаного контенту (дорослий контент);
- Інтернет-шахрайство;
- Зараження комп'ютера шкідливим програмним забезпеченням;
- Он-лайн насильство;

І все ж комп'ютер – це наше майбутнє. Робота на ньому навчає дітей новому способу, простішому і швидшому, здобуття і обробки інформації.

Світова громадськість приділяє особливу увагу питанням безпеки дітей, що відносяться до найбільш вразливої категорії користувачів Інтернету. Міжнародні організації, уряди країн, різні структури створюють і підтримують програми, спрямовані на навчання грамотного і безпечного використання Інтернету дітьми.

Захист дітей та молоді від негативних інформаційних впливів є одним із державних напрямів української державної політики в галузі освіти. Змістом державної політики у сфері захисту суспільної моралі є створення необхідних умов, які сприяють реалізації права на інформаційний простір, вільний від матеріалів, що становлять загрозу фізичному та інтелектуальному розвитку або морально-психологічному стану дітей та молоді.

ПРАВИЛА Інтернет-БЕЗПЕКИ І Інтернет-ЕТИКИ ДЛЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ

Ніколи не давайте приватної інформації про себе (прізвище, номер телефону, адресу, номер школи) без дозволу батьків.

Якщо хтось говорить вам, надсилає вам, або ви самі віднайшли у мережі щось, що бентежить вас, не намагайтеся розібратися в цьому самотійно. Зверніться до батьків або вчителів - вони знають, що треба робити.

Зустрічі у реальному житті із знайомими по Інтернет-спілкуванню не є дуже гарною ідеєю, оскільки люди можуть бути дуже різними у електронному спілкуванні і при реальній зустрічі. Якщо ж ви все ж хочете зустрітися з ними, повідомте про це батьків, і нехай вони підуть на першу зустріч разом з вами.

Не відкривайте листи електронної пошти, файли або Web-сторінки, отримані від людей, яких ви реально не знаєте або не довіряєте.

Нікому не давайте свій пароль, за виключенням дорослих вашої родини.

Завжди дотримуйтесь сімейних правил Інтернет-безпеки: вони розроблені для того,

щоб ви почували себе комфортно і безпечно у мережі.

Ніколи не робіть того, що може коштувати грошей вашій родині, окрім випадків, коли поруч з вами батьки.

Завжди будьте ввічливими у електронному листуванні, і ваші кореспонденти будуть ввічливими з вами.

У електронних листах не застосовуйте текст, набраний у ВЕРХНЬОМУ РЕГІСТРІ - це сприймається у мережі як крик, і може прикро вразити вашого співрозмовника.

Не надсилайте у листі інформації великого обсягу (картинки, фотографії тощо) без попередньої домовленості з вашим співрозмовником.

Не розсилайте листи з будь-якою інформацією незнайомим людям без їхнього прохання - це сприймається як "спам", і звичайно засмучує користувачів мережі.

Завжди поведіться у мережі так, як би ви хотіли, щоб поводитися з вами!

Чим приваблює інтернет дітей та підлітків? По-перше, самостійне пізнання інформаційного світу, яке дозволяє розширити коло інтересів дитини і сприяє її додатковій освіті, привчає до самостійного розв'язання задач. По-друге, інтернет урізноманітнює спілкування дітей, задовільняє потребу підлітків у лідерстві., пошуку нових форм самовираження. По-третє, інтернет дозволяє утамувати інформаційний голод, орієнтуючись у віртуальному просторі дитина вчиться структурувати великі потоки інформації. По-четверте, анонімність і віртуальна свобода, дозволяє моделювати множинні „Я”. По-п'яте, отримати відчуття спільності та приналежності до групи, особливо через соціальні мережі (вконтакті, однокласники, фейсбуці, мій світ та ін.), що дозволяє формувати навички спілкування з людьми..

Однак з позитивом є інша сторона „медалі”. Діти, як найбільш активна й допитлива аудиторія, часто першими знайомляться з новими технологіями, такими як інтернет, випереджаючи в технічній освіченості батьків. Відсутність життєвого досвіду у дітей підвищує ризик зіткнення з **онлайн-загрозами: насильство, шахрайство, порнографія та отримання особистої інформації з метою злочинного використання**. Так, за дослідженням „Знання і ставлення українців до питання безпеки дітей в інтернеті”, проведеним Інститутом соціології НАН України, була виявлена наступна статистика:

1. понад 28% дітей готові надіслати свої фотокартки незнайомцям у мережі;
2. 17% без вагань повідомляють інформацію про себе і свою родину. Навіщо така інформація незнайомцям, діти, як правило, не замислюються;
3. 22% дітей періодично потрапляють на сайти для дорослих;
4. 28% дітей, побачивши в інтернеті рекламу алкоголю чи тютюну, хоча б один раз спробували їх купити, а 11% – спробували купити наркотики;
5. близько 14% час від часу відправляють платні смс за бонуси в онлайн-іграх і лише деякі звертають увагу на вартість послуги.

В цьому і наша з вами батьки вина. Так, дослідження показали, що **76% батьків** не знають, які сайти відвідують їхні діти. **А ви засте?** Пояснення і причини цього є різні: хтось не знає, які ресурси можуть бути небезпечними, хтось не вміє користуватися журналом відвідування сайтів та ін. основна стурбованість у батьків викликана тим, що у дитини погіршується зір від роботи за компютером, тому зазвичай обмежують час користування Мережею. І це теж правильно.

Як не прикро, інтернет-залежність зараз спостерігається навіть у малюків-дошкільнят.

Напевно серед ваших знайомих знайдуться діти, що вміло використовують планшет батьків або навіть володіють власним. Це ж так зручно: відволікти малюка, включивши йому розвивальний мультимедіа або корисну гру. Тим часом, перекладаючи на електронні девайси функції розваг та виховання дітей, батьки самі формують основу майбутньої інтернет-залежності.

У школярів підліткового віку залежність від інтернету може говорити також про наявність психологічних проблем - нереалізованості в колі спілкування, проблемних відносин у родині, труднощів з навчанням, від яких підліток поринає в більш успішне віртуальне життя.

Не варто діагностувати інтернет-залежність у кожної дитини, яка отримала доступ до всесвітньої мережі. Те, що сучасні діти деякий час проводять онлайн і черпають інформацію з інтернету, - це нормально. Все-таки ми живемо в еру цифрових технологій, і багато процесів дійсно простіше і зручніше здійснити віртуально.

Якщо поведінка дитини не змінилася, успішність у школі не погіршилася, настрій і самопочуття хороші - причин для тривоги, швидше за все, немає. **Коли ж варто занепокоїтися?**

Якщо дитина стала проводити за комп'ютером більше часу, ніж раніше (більше 6 годин на тиждень);

Якщо віртуальне спілкування стало для неї важливішим, ніж реальне - вона пропускає школу, перестала виходити на прогулянки у двір і т.д.;

Якщо спостерігаються порушення сну, апетиту, зміна звичного режиму;

Якщо дитина стала схильною до частих перепадів настрою, неадекватно (агресивно) реагує на прохання вимкнути комп'ютер;

Якщо за неможливості бути онлайн вона тривожна, пригнічена, постійно згадує про справи "в мережі";

Якщо дитина неохоче розповідає або взагалі приховує, чим займається в мережі, що шукає, у що грає.

**Для дітей найбільш характерні
три форми інтернет-залежності:**

-ігрова залежність - пристрасть до
онлайн-ігор;

-залежність від соцмереж - пристрасть до
віртуальних знайомств і спілкування
онлайн, постійне спілкування на форумах, у
чатах, у соціальних мережах на противагу
живому спілкуванню;

-нав'язливий веб-серфінг - хаотичні
переходи з сайту на сайт, без конкретної
мети.

Як і будь-яку хворобу, інтернет-залежність простіше не допустити, ніж потім лікувати. Тому краще всього займатися профілактикою, а саме:

не залишати без уваги перші етапи знайомства дитини з інтернетом: поговорити, пояснити основні правила онлайн-життя, звернути увагу на можливість використання Мережі для навчання та саморозвитку;

встановити чіткі рамки користування інтернетом (тільки постарайтеся обійтися без заборон - їх-то якраз найбільше хочеться порушувати, краще просто регламентувати час знаходження в мережі);

не випустити з уваги активність дитини в соцмережах. Причому НЕ обов'язково встановлювати стеження та тотальний контроль - досить "зафрендити", регулярно переглядати оновлення її сторінки, брати участь в обговореннях. Ви ж сучасні батьки сучасної дитини!

Ну і звичайно, дуже важливо, щоб в житті дитини було багато захоплень і активностей, які займали б її час і були б насправді цікаві. Навчіть її кататися на роliках, подаруйте акваріум з рибками, поповніть домашній запас настільних ігор.

Не менш важливо, щоб свої захоплення дитина могла обговорити з батьками, зустрівши живий відгук і непідробний інтерес - тоді їй не знадобиться шукати однодумців у віртуалі.

Якщо все-таки проблема інтернет-залежності вже виникла - першим і найбільш важливим кроком є встановлення так званого батьківського контролю. Це спеціальний софт, за допомогою якого можна контролювати, як довго дитина сидить в Інтернеті, які сайти відвідує, що робить. Більше того, програми батьківського контролю здатні не тільки інформувати батьків про діяльність дитини, але й регулювати час її перебування в Мережі, блокувати ті чи інші сайти або встановлювати допустиму тривалість роботи на них.

Рекомендації батькам щодо профілактики інтернет-залежності дітей

1. Не купуйте дитині персональний комп'ютер. Він повинен знаходитися в загальній кімнаті вашої квартири, а не в кімнаті дитини. Тоді вам не потрібно буде щохвилини перевіряти, чим займається син чи донька.

3. Строго стежте за тим, щоб дитина проводила більше часу на повітрі, в компанії своїх однолітків. Не забувайте про позашкільні заняття і захоплення. Тоді ризик потрапити в Інтернет-залежність буде набагато менше.

4. Якщо ваша дитина відчуває труднощі в спілкуванні з однолітками, наприклад, через надмірну сором'язливість, допоможіть їй налагодити контакти, можливо, за допомогою психолога. Запрошуйте додому її однокласників, запропонуйте синові або доньці записатися в театральний гурток чи студію художнього слова - ці заняття сприяють усуненню комплексів у спілкуванні.

Не забувайте і про те, що батьки - найкращий приклад для дитини. Тому вимкніть комп'ютер і сходите усією родиною на пікнік, до музею, чи просто відкрийте для себе нові туристичні маршрути. Це стане найкращою профілактикою інтернет-залежності.