

## ! Батькам про дітей/підлітків, гаджети та соцмережі

- ◆ Функція "батьківський контроль" та Family Link. Це питання не контролю, а безпеки. Наприклад, якщо дитина загубилась в іншому місті.. це допоможе її знайти; це дозволить фільтрувати неприйнятний контент.
- ◆ Умовою реєстрації в соцмережах може бути те, що дитина має пройти кілька курсів з безпеки в інтернеті. (посилання на онлайн курс Кібербезпека для школярів  
[http://cyberkidsukraine.nus.org.ua/?fbclid=IwDGRjcAP5B1BjbGNrA\\_kHSmV4dG4DYWVtAjExAHNyDGMGYXBwX2ikDDM1MDY4NTUzMTcyOAABHrr4OI\\_Jmk4QD9TvXLtIXCNeIW57ZkNxIJEVKR4mnCsu30EVmW4GnjBdSN5Q\\_aem\\_KZW7onk-VnBjM7iGKg7iUg](http://cyberkidsukraine.nus.org.ua/?fbclid=IwDGRjcAP5B1BjbGNrA_kHSmV4dG4DYWVtAjExAHNyDGMGYXBwX2ikDDM1MDY4NTUzMTcyOAABHrr4OI_Jmk4QD9TvXLtIXCNeIW57ZkNxIJEVKR4mnCsu30EVmW4GnjBdSN5Q_aem_KZW7onk-VnBjM7iGKg7iUg))
- ◆ Наявність батьківського контролю дитині можна пояснити так: поки не спрацьовує контроль внутрішній - буде контроль зовнішній; разом аналізуємо час, проведений дитиною у різних додатках, щоб вона поступово переходила до власного контролю над часом та ресурсами.
- ◆ В ідеалі проконсультуватися індивідуально у офтальмолога щодо тривалості/кількості допустимих години екранного часу (наприклад, 2 години з гаджетом=2 години, проведених на вулиці у світлу частину дня).
- ◆ Результати досліджень дітей та дорослих в Україні (Rating Lab Rating Group): вищий рівень стресу і нижчий рівень стресостійкості у тих дітей, які проводять у гаджетах забагато часу (понаднормово: див. попередній пункт). Таким чином ми формуємо і закріплюємо зв'язок: тривога -> гаджет.
- ◆ Контакт/комунікація: мозок підлітків «старішає» за час навчання онлайн. Недостатність соціальної взаємодії впливає і на когнітивну, і на емоційну сферу.
- ◆ Коли формат зв'язку з батьками змінюється, коли не закрита потреба у довірливому спілкуванні, у першу чергу з батьками/близькими, то дитина/підліток буде "залипати" у гаджетах, віртуальному спілкуванні (ілюзія комунікації).
- ◆ Має діяти правило – нічого не можемо забрати, не запропонувавши заміну (екологічну).
- ◆ Лікарі говорять про зміни в поставі дорослих та дітей. Тривале використання смартфонів пов'язане з так званою "text neck posture" - положенням голови з нахилом уперед. При нахилі на 45–60 градусів навантаження на шийний відділ може зростати порівняно з нейтральною позицією. Це пов'язують із головними болями, напруженням у плечах, болем

у шії, швидшою втомлюваністю. У дітей це також впливає на формування рухових звичок і загальний м'язовий баланс. Це дуже важливо для нормального розвитку!

◆ Підліток 16 років, у якого батьки забрали гаджет: «Коли я тримаю в полі зору чи в руках телефон, у мене відчуття, що я тримаю в руках життя. Це єдине, що належить мені повністю і підвладне мені». Замислимося, на що дитина насправді може впливати в родині. Що може контролювати. Телефон у руках - це ж не завжди про соцмережі🗨 у дитини має бути зона відповідальності.

◆ Діти відкривають смартфони, коли не можуть витримати нудьгу, фрустрацію. Ця тема глибока і пов'язана із загальною можливістю витримати невизначеність, розвитком рефлексивного мислення і творчого потенціалу, здатності самостійно себе розважити. Про негативний вплив перегляду великої кількості коротких відео

[https://www.independent.co.uk/tech/tiktok-instagram-videos-brain-rot-b2871391.html?fbclid=IwDGRjcAP5B9hjbGNrA\\_kHzmV4dG4DYWVtAjExAHNydGMGYXBwX2IkDDM1MDY4NTUzMTcyOAABHv3jxnvzkHYwEd2BdRxb0FzGZVqrkJeGCL-UkrJ954uB9M481L38uNnlxAo\\_aem\\_cOxZJ\\_GTjP2YwhowjUOR9g](https://www.independent.co.uk/tech/tiktok-instagram-videos-brain-rot-b2871391.html?fbclid=IwDGRjcAP5B9hjbGNrA_kHzmV4dG4DYWVtAjExAHNydGMGYXBwX2IkDDM1MDY4NTUzMTcyOAABHv3jxnvzkHYwEd2BdRxb0FzGZVqrkJeGCL-UkrJ954uB9M481L38uNnlxAo_aem_cOxZJ_GTjP2YwhowjUOR9g)

◆ Соцмережі можуть посилювати, особливо у дівчат, схильність до незадоволення своїм тілом. Це питання не тільки самих соцмереж, а й роботи з самооцінкою, вимогами до зовнішності, тиском.