



BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Користуйтесь інтернетом помірно й весело

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ З
ПРАВИЛЬНОГО КОРИСТУВАННЯ
ЦИФРОВИМИ МЕДІА



ВЕЛЬМИШАНОВНІ БАТЬКИ!

За останні роки цифровізація суттєво змінила наше життя в багатьох аспектах. Особливо для підлітків інтернет став незмінним попутником у щоденному житті, головним чином на смартфоні. У юного покоління особливою популярністю користуються соціальні мережі, месенджери, а також онлайн- та відеоігри. Використання інтернет-контенту разом з можливістю вільного доступу зі смартфона може спричинити проблемні явища, подібні до залежності, у дітей та підлітків, а також у дорослих. Відтак, важливо вживати заходів для виховання помірною користування медіа та запобігання залежності. Ви маєте спонукати формування здорового й самокритичного користування цифровими медіа, а в разі необхідності сприяти зміні способу користування. Ця брошура Федерального центру медичної освіти (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA) є частиною молодіжної кампанії «У павутині», що має на меті запобігти проблемному користуванню медіа, а також розладам, пов'язаним з комп'ютерними іграми та інтернетом. Брошура призначена для батьків та опікунів підлітків у віці від 12 до 18 років. Ви як батьки отримаєте підтримку й поради щодо того, як потрібно розмовляти зі своїми дітьми-підлітками

про помірне користування цифрових медіа та спільно з ними налагодити здоровий спосіб користування. У цій брошурі ви знайдете інформацію про актуальний мультимедійний.

ПОПЕРЕДНЄ ЗАУВАЖЕННЯ

В інтернеті підлітки стикаються з багатьма викликами, до яких вони мають бути готові. Їх немало: від шахрайства, порушення приватності й розповсюдження особистої інформації та зображень до цькування, крадіжки персональних даних та інших кримінальних правопорушень. Такі інтернет-портали, як www.klicksafe.de, ініціатива Європейського Союзу, опрацьовують ці теми та доповнюють їх практичними порадами. Ця брошура BZgA спеціально призначена для запобігання розладам, пов'язаним з комп'ютерними іграми та інтернетом, у підлітків, а тому в першу чергу розповідає про способи запобігання залежності під час користування цифровими медіа. Наприкінці цієї брошури ви знайдете глосарій спеціальних термінів, виділених у тексті курсивом.

ЗМІСТ

5	1	НАШЕ ЖИТТЯ З МЕДІА
	1.1	БАТЬКИ
	1.2	ПІДЛІТКИ
11	2	ІНФОРМАЦІЯ ПРО МЕДІА
	2.1	ВІДЕОІГРИ
	2.2	СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ТА МЕСЕНДЖЕРИ
	2.3	ВІДЕОПОРТАЛИ ТА СТІМІНГОВІ СЕРВІСИ
23	3	ЯК ГОВОРИТИ В СІМ'Ї ПРО КОРИСТУВАННЯ МЕДІА?
33	4	ДОПОМОГА У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМ
38	5	ІНФОРМАЦІЯ ТА ДОПОМОГА
43	6	СЛОВНИК
47	7	ВИХІДНІ ДАНІ





1 НАШЕ ЖИТТЯ З МЕДІА

Наш світ блискавично змінюється. Де б ми не були, ми завжди зустрічаємо людей, які не можуть відвести погляд від екранів своїх смартфонів. Спілкування, гра та численні розваги в інтернеті захоплюють та надихають як підлітків, так і дорослих. Можливості застосування медіа стають усе складнішими — кінця цього розвитку не видно. Яким же чином ми можемо користуватися медіа без зловживання?

Загальна час користування медіа, особливо на смартфонах і передусім підлітками, зростає вже не перший рік. Усе менше людей можуть і хочуть уявляти своє життя без мобільних пристроїв. Більшість має доступ до інтернету практично скрізь, але найчастіше — зі смартфона. Цифровізація охоплює й визначає все наше особисте й трудове життя та, на перший погляд, усе спрощує.

Але: вплив цифрових медіа, наприклад на збільшення стресового навантаження та розумове здоров'я, все частіше викликає занепокоєння. Одним з найважливіших умінь людини є здатність адаптуватися до нових життєвих ситуацій. Проте що ж тут такого цінного? З одного боку, цифровізація повсякденного життя нашого суспільства дозволяє нам ефективніше ділитися інформацією та вчитися, спілкуватися та об'єднуватися з іншими людьми. З іншого боку, вона часто передбачає нашу цілодобову доступність. Сповіщення, так звані Push-повідомлення на смартфоні про пропущені короткі й голосові повідомлення, електронні листи та виклики, а також новини в соціальних мережах спонукають багатьох людей реагувати якомога швидше. Таким чином, суспільство чинить на нас психологічний тиск і через смартфон.

З удосконаленням цифрових медіа та їхніх функцій також змінюються форми користування медіа. Однак, у питанні розуміння «нормального способу користування медіа», а також «здорового» користування медіа немає одностайності. Також по-різному розуміють те, в яких випадках користувач переходить межу та має «розлади, пов'язані з комп'ютерними іграми та інтернетом», «надмірно споживає медіа» тощо. Надалі термін «розлад, пов'язаний з комп'ютерними іграми або інтернетом», вживатиметься, коли йтиметься про залежну поведінку через зловживання відеоіграми або інтернет-контентом, наприклад, на смартфоні. З 2022 р. «Gaming disorder», тобто залежність від комп'ютерних або цифрових ігор, коротко ігрова залежність, офіційно включено в якості діагнозу до «Міжнародного класифікатора захворювань» (ICD-11) у розділі «поведінкові залежності» й, відповідно, визнано адиктивним розладом.



1.1 БАТЬКИ

Дорослі теж часто й залюбки використовують цифрові медіа. При цьому часто швидко забувається, що наші власні звички користування медіа є зразком та рольовою моделлю для дітей. На сьогодні через всеосяжну цифровізацію також змінилося використання медіа так званім батьківським поколінням: згідно з актуальними дослідженнями 94 % населення Німеччини користується інтернетом. Щоденний час користування інтернетом серед осіб 30—49 років, яких і називають батьківським поколінням, складає приблизно три години. Приблизно три чверті осіб із цієї вікової групи користуються інтернетом і в дорозі. Дорослі також проводять багато часу у смартфонах, використовуючи месенджери, такі як WhatsApp, та соціальні мережі. У цьому сенсі перед ними стоїть виклик — навчити дітей помірному поводженню із цифро-

вими медіа та одночасно не забувати про власне користування медіа. Зрозуміло, що багато батьків не мають впевненості у медіавихованні, оскільки самі не є зразком для наслідування для власних дітей.

Крім того, до батьків пред'являється багато професійних і суспільних вимог. Здебільшого виховання дітей у пубертатний період і без того є нелегкою задачею. Оскільки розмови про користування медіа часто спричиняють додатковий стрес, то багато батьків перекладають це виховне завдання на плечі шкільних вчителів. Втім, дуже важливо також говорити про здорове користування медіа в сім'ї, при тому батьки мають бути прикладом для своїх дітей. Адже батьківський дім виконує важливу й незамінну функцію зразка для дітей і підлітків.

1.2 ПІДЛІТКИ

Підлітки майже не розрізняють дії в інтернеті та в реальному житті. Провести дозвілля без смартфона або інших цифрових медіа? Важко собі уявити.

Свідома або несвідома присутність в інтернеті є важливою складовою вільного часу підлітка. Обмін голосовими повідомленнями з друзями, перегляд музичних відео та кліпів своїх ідолів та улюблених зірок на відеопорталах, а також серіалів і спортивних подій, надсилання фотографій у соціальних мережах та «лайкання» публікацій — усе це найкращі способи не тільки розважити молодих людей, але й дати їм відчуття приналежності. Приналежність до спільноти й, відповідно, знаходження свого місця в (цифровому) світі — це центральний аспект формування особистості юнака.

Цифрові медіа ніби створені для підлітків: самозамилування, пошук ідентичності, розваги та спілкування без меж з інтернет-друзями та реальними друзями задовольняють усі юнацькі потреби. Вони допомагають підліткам відчутти впевненість у собі та отримати розраду. Використання різного інтернет-контенту, в першу чергу, дає підліткові відчуття успіху та соціальної приналежності. Людина, не

приєднана до класної групи в WhatsApp, швидко починає почуватися ізольованою та відчуженою. Відповідно, такі месенджери є інструментами соціальної приналежності — батьки та педагоги мають навчити підлітків безпечно користуватися цими інструментами. Особливо на дітей та підлітків, що шукають нових вражень і викликів, цифрові світи можуть мати настільки сильний вплив, що вони стають їхнім основним життєвим простором, ніби засмоктуючи їх.

Останніми роками все частіше з'являються повідомлення про те, що користування цифровими медіа може призвести до проблем, особливо в дітей і підлітків. Протягом пубертатного періоду вони шукають задоволення і хочуть знати, в чому полягає сенс їхнього життя. Невпевненість у собі, самовпевненість, сумніви та пошуки часто змінюють одне одного по

кілька разів на день. Аж тут на допомогу приходять цифрові медіа: існує тисяча способів провести час яскраво, швидко й так само мінливо, як і в світі їхніх почуттів. Однак приблизно у 8 % підлітків віком 12—17 років страждають від розладу, пов'язаного з комп'ютерними іграми та інтернетом, а близько третини підлітків уже мають проблемні форми користування.

З огляду на це необхідно вживати заходів, що сприяють здоровому самокритичному поводженню із цифровими медіа, допомагаючи підліткам не губити, а знаходити себе. Кампанія BZgA «У павутині» (www.ins-netz-gehen.de) пропонує підліткам різноманітний вибір інтерактивної й тематичної інформації та засобів підтримки, за допомогою яких підлітки можуть проаналізувати, перевірити та змінити свій спосіб користування медіа.

2 ІНФОРМАЦІЯ ПРО МЕДІА

Ми всі завжди і всюди прагнемо розваг і майже не можемо не заповнювати невеликі паузи цифровими медіа. Це так само стосується підлітків.

Користування цифровими медіа у вільний час є дуже популярним серед підлітків: майже всі користуються інтернетом і смартфонами щонайменше кілька разів на тиждень. З іншого боку, 63 % підлітків також щонайменше кілька разів на тиждень зустрічаються з друзями, а близько половини підлітків регулярно займаються спортом. Навіть сімейними справами щонайменше кілька разів на тиждень займається майже третина юнаків. Очевидно, це підтверджує загальну тенденцію, яку можна, зокрема, пояснити постійною доступністю інтернету на смартфоні: ми все менше й менше можемо й хочемо терпіти нудьгу або вільний час. Кожну найменшу паузу — в автобусі чи в спортзалі — ми заповнюємо смартфоном. Потреба в розвагах є великою, й мобільні розваги, судячи з усього, задовольняють цей високий попит. Майже всі підлітки старше дванадцяти років мають смартфони. Вони все більше перетворюються на символ молодіжного способу життя: 95 % підлітків користуються смартфоном щодня або кілька разів на тиждень. Смарт-

фон забезпечує безпосереднє спілкування з друзями. Комунікація є однією з найважливіших функцій смартфона так само, як і розваги. 92 % підлітків щонайменше кілька разів на тиждень спілкуються у WhatsApp, 85 % роблять це щодня. З одного боку, спілкування в месенджерах або соціальних мережах для підлітків є важливим способом підтримки контактів з друзями. З іншого боку, велика кількість повідомлень і новин щодня відволікає й перевантажує, викликаючи стрес. Крім комунікації, цифрові медіа розважають і відволікають споживачів від буденності: більше половини підлітків регулярно грає в ігри на смартфоні й така сама кількість постійно користується соціальною мережею Instagram. У щоденному користуванні цифровими медіа помітно, що хлопці грають у відео- та цифрові ігри, в той час як дівчата щодня віддають перевагу спілкуванню в інтернеті.



2.1 ВІДЕОІГРИ

Відеоігри розроблені таким чином, що вони по-справжньому викликають залежність у гравців. Спеціальні чинники прив'язки, наприклад безкінечна тривалість гри або мережеве об'єднання гравців, покликані емоційно узалежнити користувачів від гри. У цьому сенсі підлітки є особливо вразливими, а тому поступово втрачають можливість і бажання займатися чимось іншим, адже подумки завжди перебувають у грі. Тут виникає небезпека ігрової залежності.

За способом доступу відеоігри дуже різноманітні: існують комп'ютерні ігри, ігри на приставках, онлайн-ігри та ігри для планшетів, а також цифрові ігри для смартфона. Ігри розрізняються за ігровими жанрами, при цьому межі між ними не завжди є чіткими, і часом можна говорити про змішані ігрові форми.

Огляд актуальних жанрів ігор:

1. В екшн-іграх, щоб виграти, персонаж (аватар) проходить кілька рівнів і мусить вигравати поєдинки, розгадувати загадки та вирішувати різноманітні завдання, при цьому залишаючись живим.
2. У рольових іграх перед гравцями стоїть одна велика задача й вони мусять, наприклад, врятувати цілий світ за допомогою свого персонажа. При цьому найчастіше віртуальні світи пропонують багато можливостей для дій.
3. Для рольових онлайн-ігор гравці об'єднуються в невеликі команди в інтернеті, досліджують віртуальний світ і змагаються проти інших команд і суперників. Рольові онлайн-ігри характеризуються тим, що в них можуть грати мільйони гравців одночасно.
4. У шутерах «всі проти всіх» гравці б'ються за перемогу на арені. Виграє останній гравець, що вижив. Вибраний аватар поступово тренується через поєдинки й набуває нові здібності та зброю.
5. У шутерах суперників потрібно перемагати за допомогою зброї. У шутерах від першої особи (анг. «first-person-shooter») гравець безпосередньо переживає події гри від своєї особи.
6. Симулятори дозволяють переживати реальні ситуації у віртуальному світі, наприклад керувати літаком, займатися сільським господарством, розвивати цивілізацію або підприємство.

7. У спортивних іграх моделюється конкретний вид спорту. Часто можна грати онлайн проти інших людей.
8. У стратегіях гравці намагаються досягти успіху, застосовуючи майстерні тактичні прийоми та наперед заплановані ігрові ходи, наприклад, щоб вигравати битви або розбудувати поселення.

З додатковою інформацією про педагогічну оцінку окремих ігор ви можете ознайомитись на сайті www.spielbar.de.

Цифрові ігри користуються особливою популярністю у хлопців: понад 80 % з них грають щонайменше кілька разів на тиждень у комп'ютерні ігри, ігри на приставці, онлайн-ігри, ігри на планшеті або смартфоні, в той час як серед дівчат цей показник складає приблизно 60 %. Загалом гра в цифрові ігри глибоко укорінена в щоденному житті підлітків, тільки 9 % з них ніколи не грають. Найчастіше грають на смартфоні: 56 % підлітків роблять це кілька разів на тиждень. На ігровій приставці регулярно грає 28 %, а на комп'ютері — 27 % підлітків. В середньому хлопці грають майже по 2,5 години в будні дні, а дівчата майже вдвічі менше (1,25 години). Згідно з опитуванням, у 2021 році найпопулярнішими іграми стали Minecraft, FIFA, Fortnite, Call of Duty та Grand Theft Auto (GTA). Головним чином у них грали хлопці. Таким іграм, як Sims, Super Mario або Candy Crush, частіше віддають перевагу дівчата.

НЕБЕЗПЕКИ

Чим привабливішими є відеоігри й чим більше чинників прив'язки вони мають, тим більшою є небезпека надмірного користування, зловживання цими іграми. Чинниками прив'язки є, наприклад, «стійкий ігровий світ», у якому час продовжує йти й після завершення гри. Щоб нічого не проґавити, гравці намагаються грати якомога частіше й довше. Через удавану безкінечність віртуальних світів виникає бажання все дослідити, а завдяки реалістичній графіці гравці сильніше ідентифікують себе з грою. І те, й інше може призвести до того, що гравці більше часу проводять у грі несвідомо. Усе нові й нові виклики, змагання з іншими гравцями й необхідність виконувати завдання (так звані «квести») пробуджують честолюбство, ваблять винагородами й мотивують до продовження гри. Гравці можуть проводити дуже багато часу на індивідуальне створення й тренування своїх аватарів. Ідентифікація з власним аватаром посилює потяг до постійного продовження гри. При цьому будується зв'язок не тільки з власним аватаром, але й з іншими онлайн-гравцями, з якими користувач, наприклад, сформував одну команду та спілкується під час гри. Часто в гравців виникає почуття відповідальності, небажання підвести свою команду. Водночас

вони нехтують реальною дружбою або, наприклад, кидають футбольну команду на секції. Ще одна небезпека виникає через елементи азартних ігор, такі як «лутбокси». Це віртуальні контейнери у цифрових іграх, що містять довільний набір певних предметів. Контейнери можуть містити, наприклад, зброю та спеціальні корисні предмети, які можна активувати, знайти або купити в грі. У цьому випадку теж доцільно говорити про чинник прив'язки, — але тут додатково виникає небезпека втрати грошей (див. також «Ігрові покупки»).

На смартфоні часто грають у так звані «казуальні ігри» (анг. casual games), призначені для того, щоб згаяти час та трохи розважитись. Це ігрові застосунки, в яких можна впорядковувати, сортувати або вирішувати певні речі, швидко досягаючи успіхів. Такі ігрові застосунки часто можна завантажити безкоштовно, але часом у них дуже нав'язливо пропонуються покупки із застосунку та відображається реклама. Таким чином, ігрові застосунки на смартфоні або планшеті розраховані на короткий час гри, але при цьому користувачі частіше й регулярніше відкривають гру. Якщо в грі потрібно розбудовувати паралельні світи та переживати віртуальні пригоди, наприклад, як у рольових онлайн-іграх, то виникає значний

«засмоктувальний ефект». Незалежно від пристрою — на ігровій приставці, комп'ютері або смартфоні та планшеті. По-перше, ментальне переживання ігрового процесу є занадто інтенсивним, по-друге, на гру витрачається забагато часу. Однак: самого по собі чиннику часу для визначення картини захворювання недостатньо. Значне захоплення ігровим світом здебільшого призводить до того, що, особливо на початку, користувач грає довше, ніж планував. Зазвичай ви відчуваєте, як гра «зтягує» вас, а ця така відмінна від буденності ігрова реальність приносить вам велику радість. Реальні вимоги до підлітків, наприклад у дружбі з іншими або в навчанні, як правило, призводять до того, що час гри поступово доводиться до «щоденного рівня».

Втім, часто буває так, що ігрова поведінка зовсім не регулюється, і гравці майже не виринають з гри. Межа з віртуальною реальністю розмивається. Ігрова ідентичність і прив'язка до гри, а також ігрова спільнота стають важливішими за реальне життя. На продовження гри підлітків сильно мотивують визнання їхніх успіхів або круте оснащення їхнього аватара.

Ще один важливий мотиваційний чинник продовження гри генерує власний мозок гравця: під час гри активуються ті ділянки головного мозку, що відповідають за мотивацію, контроль та пам'ять. З кожним вдалим ходом мозок виділяє нейромедіатор дофамін — він викликає так званий «ефект винагороди», що викликає відчуття щастя. Гравці почуваються краще, а їхня самооцінка короткочасно підвищується. Проблема: мозок звикає до гормону щастя та спокуси, яку той викликає. Вам потрібна все більша доза, тобто все більший час гри, щоб відчувати ті самі винагороду й задоволення. Через це ви мусите грати все довше для відчуття такого ж щастя. Згідно з актуальними даними гравці в рольові онлайн-ігри частіше страждають від ігрової залежності за гравців в ігри інших жанрів. Додатково про ігрову залежність ви можете дізнатися в *Капітел 4*.

Азартні онлайн-ігри являють собою особливу небезпеку порівняно з іншими цифровими іграми. У 2001 р. набрав чинності Міждержавний договір про азартні ігри (Glücksspielstaatsvertrag), внаслідок чого ринок азартних ігор у Німеччині було наново врегульовано, й азартні онлайн-ігри (наприклад, віртуальні ігри на ігрових автоматах, онлайн-покер та ігри в онлайн-казино) було дозволено в усіх федеральних землях. Необхідною умовою для цієї діяльності є отримання державної ліцензії. Невизначеність та ризик, характерні для азартної гри, особливо приваблюють гравців, у першу чергу підлітків. Попри те, що в Міждержавному договорі про азартні ігри чітко визначено принципи захисту гравців і неповнолітніх, розповсюдження концесій на азартні ігри, звісно, означає більше залучення до азартних онлайн-ігор підлітків та

молоді. Якщо такі азартні ігри, наприклад, рекламують лідери або лідерки думок та стримери або стримерки, з якими себе часто ідентифікують підлітки та яких вони хочуть наслідувати, то це може призвести до суспільного визнання та нормалізації відповідної азартної гри, зокрема серед підлітків. У зв'язку з таким чинником ризику, як елементи азартних ігор в застосунках або відеоіграх чи симульовані азартні ігри у віртуальному середовищі, це може заохотити розвиток проблемної ігрової поведінки. З додатковою інформацією про азартні онлайн-ігри та їхні небезпеки ви можете дізнатися на веб-сайті www.check-dein-spiel.de.





2.2 СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ТА МЕСЕНДЖЕРИ

Соціальні мережі та месенджери спеціально орієнтовані на потреби підлітків: у спілкуванні з друзями та розвагах. На сьогодні існує вісім найпопулярніших платформ: WhatsApp, Instagram, TikTok, Snapchat, Facebook, Discord, Pinterest та Twitch. У той час як дівчата частіше користуються Instagram, TikTok та Snapchat, хлопці відають перевагу ігровим платформам, на кшталт Discord та Twitch.

Месенджери, такі як WhatsApp, передусім використовуються для підтримки контакту з друзями або іншими користувачами, наприклад, в класних або

сімейних групових чатах. У чатах можна обмінюватись текстовими та голосовими повідомленнями, зображеннями, відео та документами. У соціальних мережах підлітки можуть стежити не тільки за своїми друзями, знайомими та родичами, але й за відомими людьми та лідерами думок, брендами та організаціями, ставити оцінки «подобається» та коментувати їхні публікації, фотографії та відео. Крім того, вони можуть публікувати свої «пости» й зображення. Залежно від налаштувань конфіденційності публікації та зображення можуть переглядати всі або тільки конкретні користувачі. Обмін зображеннями

або відео особливо зближує користувача зі спільнотою, адже мережа та спільнота відповідають та реагують на ці публікації. Комунікація такого типу спонукає до відкритих розмов на теми, що цікавлять підлітків. Соціальні мережі задовольняють прагнення підлітків до визнання від таких як вони, дозволяють їм розповісти про себе та показати себе, відчувати розуміння та зв'язок з іншими людьми.

Юності властиві невпевненість у собі і страх. В інтернеті молодій людині легше обговорювати свої проблеми відверто. В особистій розмові можна відчувати більшу незручність. Онлайн-комунікація проходить зовсім не так, як особиста. Можливість отримання негайної реакції на власні дії та позиції в онлайн-спільноті по-справжньому приваблює підлітків. Майже чверть дівчат у підлітковому віці часто публікують власні відео й фотографії (хлопці: 18 %). Багато користувачів докладають неабияких зусиль, щоб якомога краще оформити свій профіль, адже він показує, ким вони є, або щонайменше — ким хочуть бути. Тому підлітки постійно показують свою зовнішність, яку інші можуть оцінювати. Це може призводити до самоствердження та зміцнення впевненості в собі, але також до психічного тиску через негативні коментарі. Через зацікавлення підлітків та їхніх друзів ці комуні-

каційні платформи або соціальні мережі стають такою ж невід'ємною частиною життя, як їжа й сон. Небезпека виникає, коли цифрова комунікація превалює в житті підлітка такою мірою, що починає негативно впливати на його повсякденність.

В Instagram молоді люди стежать переважно за тими людьми, яких знають. 32 % часто стежать за зірками та відомими особами. Через нестримне бажання показувати себе й подібатись іншим підлітки можуть забувати про можливі наслідки, а це, у свою чергу, може призвести до занадто частого або необережного користування соціальними мережами. У цьому випадку важливі поради мають давати батьки. З інформацією про захист даних та приватність батьки можуть ознайомитись на сайті www.ins-netz-gehen.info або www.klicksafe.de.

НЕБЕЗПЕКИ

Чим довше й частіше підліток користується соціальними мережами в дорозі, тим більшою є небезпека залежності. У такій ситуації батькам важливо встановити чіткі правила користування соціальними мережами, щоб діти непомітно не провалились у стан залежності. На www.ins-netz-gehen.info ви можете отримати корисні поради, а в разі необхідності — консультацію на цю тему. Особливо помітним є зв'язок між депресією та інтернет-залежністю. Ці чинники посилюють одне одного. Зрозуміти, чи діти й підлітки в депресії частіше занурюються у світ соціальних мереж, потрапляючи в залежність, чи все відбувається навпаки, дуже непросто. Але одне точно: кожен третій підліток використовує соціальні мережі, щоб не думати про неприємності. При тому у дівчат це явище спостерігається ще частіше. Залежно від частоти користування соціальними мережами також змінюються соціальні контакти: попри те, що підлітки мають багато мікроконтактів, вони нехтують дійсно важливими зв'язками. Якщо молодій людині здається, що використання соціальних мереж дозволяє

їй полегшити щоденне навантаження та вирішити конфлікти, то в неї вже є схильність до надмірного користування. Також можна спостерігати взаємозв'язок між проблемним користуванням соціальними медіа та юним віком користувача, а також незадовільним виконанням своїх функцій його сім'єю. Дослідження відзначають такі негативні наслідки надмірного користування соціальними медіа для підлітків у віці від 12 до 17 років:

- майже чверть з них мало спить через користування соціальними медіа;
- 14 % не можуть припинити користуватися соціальними медіа попри те, що їм це наполегливо рекомендується;
- ті самі 14 % користуються соціальними медіа потайки;
- приблизно кожен десятий почувається нещасливим, коли не може користуватися соціальними медіа;
- 8 % підтримують зв'язок з друзями виключно через соціальні медіа;
- 5 % підлітків більше не цікавляться хобі та іншими заняттями, оскільки віддають перевагу соціальним медіа.

2.3 ВІДЕОПОРТАЛИ ТА СЕРВІСИ ПОТОКОВОГО ПЕРЕДАВАННЯ

У той час як відеоportали, такі як YouTube публікують різні види потокового контенту та водночас є соціальними мережами, чисті сервіси потокового передавання, такі як Netflix, Prime Video, Disney+ та DAZN, пропонують платні абонементи з широким вибором серіалів, фільмів та спортивних подій. Останнім часом популярність таких сервісів потокового передавання помітно зростає.

Передусім підлітки можуть годинами дивитися найрізноманітніший контент YouTube, Netflix та інших сервісів. 90 % підлітків щонайменше кілька разів на тиждень переглядають онлайн-відео, а 66 % не менше кількох разів на тиждень користуються сервісами потокового передавання. Середній щоденний час користування відеоportалами та сервісами потокового передавання серед людей 10—17 років складає приблизно три години в будні та приблизно чотири години на вихідні. При цьому час користування поточковими сервісами суттєво перевищує час цифрових ігор та використання соціальних медіа. YouTube пропонує широкий вибір різних тем і можливостей: музичні відео, цілі фільми, кумедні відеокліпи, радіоспекталі, спортивні тренування

або інструкції (навчальні посібники) для будь-яких щоденних потреб. Користувачі можуть шукати або створювати публікації, позитивно чи негативно оцінювати відео, тобто ставити оцінки «подобається» або «не подобається». Ви можете стежити за окремими особами (наприклад лідерами думок та лідерками думок чи відеоблогерами на YouTube та відеоблогерками на YouTube), підписуватись на улюблені канали та спілкуватися у спільноті.

Підлітки віддають перевагу музичним відеороликам, комедійним кліпам та навчальним посібникам або так званим відео «давай пограємо» (анг. Let's Play). Цей контент дозволяє стежити, як стримери або стримерки грають у відеоігри чи



коментують їх. Підлітки також все частіше переглядають відео такого формату в нових онлайн-сервісах, таких як Discord та Twitch. Відеопортали та сервіси потокового передавання дозволяють у будь-який час та в будь-якому місці переглядати обраний контент, спектр якого є суттєво ширшим за телевізійний.

НЕБЕЗПЕКИ

Враховуючи такий багатий вибір можливостей, батькам рекомендується розмовляти зі своїми дітьми про ризики користування відеопорталами. А вони різноманітні: від небезпечного контенту для молоді у відео і частково прихованої реклами продукції й відповідного бажання її придбати до нереалістичних ролей або ідеалів краси. Значну небезпеку приховує в собі цільове розповсюдження відео з хибною або напівправдивою інформацією, які нерідко називають «фейкові новини» (від англ. «fake news»). Підліткам слід пояснювати такі моменти, щоб виховати в них критичне ставлення до таких суб'єктивно оформлених відеоматеріалів та інтересів, що лежать у їхній основі.

Для відеоportalів актуальні такі самі небезпеки, що й для соціальних мереж. Тому в цьому випадку про користування необхідно також дуже детально говорити

з підлітками і встановлювати конкретні правила. Постійна доступність і надмірна пропозиція контенту сервісів потокового передавання — через застосунки, браузер або розумне телебачення — часом призводять до неконтрольованого або «запійного» перегляду серіалів. При цьому користувач дивиться кілька серій поспіль або цілий сезон серіалу без перерв. Попередні налаштування сервісів потокового передавання та відеоportalів дозволяють безпосередньо відтворювати низку відео або нові відео без ввімкнення користувачем, що тільки спонукає таку поведінку. До того ж на цих сервісах демонструються серіали й фільми, які можуть не підходити для підлітків. Для уникнення таких ситуацій батьки можуть перевірити базові налаштування сервісу та обмежити окремі профілі членів сім'ї. Якщо в кімнаті знаходиться один телевізійний пристрій, на якому можна використовувати відеоportalи та сервіси потокового передавання, то ризик неконтрольованого спільного користування медіа зростає. Тут також бажано узгодити з підлітками фіксований час перегляду. Для своєчасного запобігання надмірному користуванню важливо обговорювати з дитиною переглянуті серіали та фільми. Адже користування сервісами потокового передавання та відеоportalами підлітком може перетворитися на проблему.

З ЯК ВИ МОЖЕТЕ ОБГОВОРЮВАТИ КОРИСТУВАННЯ МЕДІА В СІМ'Ї?

Підлітковий вік впливає на комунікативну поведінку в сім'ї — це також позначається на користуванні медіа: дискусії на кшталт «лише 5 хвилиночок!» часто не припиняються. Тут може допомогти рівноправна розмова з підлітком на основі взаємної поваги.

Батьки підлітків часто відчувають занепокоєння та невпевненість через використання їхніми дітьми цифрових медіа. Адже підтримувати встановлений у сім'ї режим користування медіа підлітками, водночас захищаючи їх від зловживання інтернетом та відеоіграми, непросто. Для батьків це насамперед особливий виклик в і без того непростий пубертатний період дитини. Підлітки зазнають значних фізичних і психічних змін. Вони очікують, що тепер батьки сприйматимуть їх як дорослих і ставитимуться до них відповідним чином. Підлітки хочуть бути незалежними від батьків. Вони прагнуть самовизначення та самостійності. Різноманітні вимоги з боку школи та сім'ї, такі як успішне навчання або підготовка до майбутнього, часто не зовсім відповідають тому, що дійсно важливо для підлітків у цей час, — соціальному визнанню серед однолітків або першому коханню. Юнаки більше орієнтуються назовні й тим самим

відкриваються для нових впливів, які не завжди підтримують їхні батьки. Різні уявлення про пріоритети в житті можуть призводити до багатьох конфліктів. На цьому етапі розвитку багато батьків лише з труднощами можуть «доставитись» до своїх дітей-підлітків. Суперечки часто мають емоційно більш напружений та інтенсивний характер, ніж у дитинстві. Виникають чвари й конфлікти, які є виснажливими та напруженими для обох сторін. Однак, цей період сварок для підлітків є важливим: вони вчаться по-новому виборювати свободу дій та розподіляти відповідальність. На цьому етапі відбувається масштабне формування ідентичності та особистості.

Деякі батьки намагаються запобігати конфліктам і суперечкам, уникаючи важливих тем. Вони хочуть максимально спростити все для себе і своїх дітей. Втім, у такий спосіб вони несамохіть віддаляються від своїх дітей-підлітків. Через спроби обійти сварки щоденне спілкування стає поверхневим та несуттєвим. Але: суперечки допомагають підліткам зорієнтуватися та віднайти власну особистість. Водночас похвала та визнання в цей час є важливішим, ніж раніше.



Для батьків цифрове виховання може стати великим викликом, оскільки через стрімкий розвиток цифрових технологій досвід поколінь батьків та їхніх дітей може суттєво різнитися. Із сучасним мультимедійним оснащенням «правильне» поводження з численними формами медіа у сім'ях з дітьми та підлітками є важливішим, ніж коли-небудь. Бажано, наприклад, обговорити, яким чином і коли, а також які пристрої та застосунки може використовувати підліток. З одного боку, підлітки можуть використовувати різноманітні можливості, але з іншого боку, саме вони особливо ризикують користуватися інтернетом без належного усвідомлення небезпек. Якщо у вас виникнуть конкретні

питання щодо цифрового виховання вашої дитини, ви, як батьки, можете отримати допомогу в онлайн-консультації www.ins-netz-gehen.info. Тут вам дадуть відповідь досвідчені фахівці, що найкраще знаються на проблемах підлітків та батьків.

Відмовитися від свого смартфона підліткам завжди важко. Однак, вони можуть наївно розкривати свої персональні дані й легко губляться у безкінечних можливостях смартфонів. Це може впливати на сприйняття дійсності, а також на реалістичну оцінку уявлень про себе та інших людей. Постійна наявність смартфона також впливає на концентрацію підлітків:

наприклад, коли вони зосереджуються на виконанні шкільних завдань, у мозку активуються певні ділянки. Нерви в корі великих півкуль головного мозку активні. Чим приємнішою є атмосфера при цьому, тим позитивнішим є настрій і тим краще вони вчаться. Якщо ж дитина заглядає до свого смартфона, концентрація одразу зникає, і включається інша частина мозку — мигдалина. У ній події оцінюються емоційно. За такого впливу рівень концентрації суттєво знижується. Якщо підліток хоче знову зосередитися, його мозок потребує кількох хвилин, щоб досягнути належного стану для навчання. Як наслідок, він значно довше сидить над домашніми завданнями.

Батьки мають встановлювати дітям конкретні орієнтири за часом, місцем та вмістом користування, щоб протидіяти зловживанню медіа. При цьому мати й батьки завжди слугують зразком здорового користування медіа. Водночас у разі виникнення запитань і проблем діти повинні мати можливість відкрито поговорити з батьками. Адже одне точно: сам по собі інтернет не є ані позитивним, ані негативним явищем, і здоровому користуванню з усвідомленням ризиків необхідно вчитися.

Підлітки можуть стати впевненими в собі та ментально здоровими дорослими людьми, якщо їхні батьки добре знають про те, чим вони займаються та які контакти підтримують, але в той же час надають їм певну свободу дій. Для цього підлітки мають розмовляти з батьками. Оскільки це не завжди просто, ви можете ознайомитись з тематичними рекомендаціями по веденню розмов про цифрові медіа на веб-сайті www.ins-netz-gehen.info.

Можливо, ви не розділяєте захоплення відеоіграми, інтернетом або смартфоном вашої дитини. Однак, якщо ви проявите зацікавлення тим ентузіазмом, який ваша дитина відчуває по відношенню до цифрового світу, то скоріше за все зможете добре поговорити. Адже дитина відчує, що ви сприймаєте це серйозно. Розпитайте свою дитину про те, що вона знаходить в іграх або інтернет-контенті, і як до цього ставляться її друзі. Дізнайтеся, чому для неї так важливо використовувати ці медіа. Також поцікавтесь, як вона почувається, коли не може користуватися смартфоном у дорозі, і чому. Ви також можете поділитися своїми сумнівами. Поговоріть про те, чи можна розвіяти ваші страхи.

Для довірливих стосунків, зокрема, важливо знаходити час одне для одного. Спільні звички, наприклад спільний обід без телевізора та смартфонів, дозволяють усім членам сім'ї поспілкуватися одне з одним. Безумовно, вимога щодо утримання від медіа стосується всієї сім'ї.

Якщо вас самих не дуже цікавлять відеоігри або якщо ви погано знаєте інтернет: розкажіть дитині, як ви ставитесь до комп'ютера та інтернету. При цьому ви спокійно можете поділитися своїм ставленням та занепокоєннями. Наприклад, розповісти, що ви думаєте про постійну доступність у мережі, а також про моменти невпевненості й страху зробити щось неправильно. Визнайте, що на користуванні комп'ютером та інтернетом ваша дитина, можливо, знається ліпше за вас. Це створить загальний позитивний і схвальний настрій і уможливить належне спілкування. Якщо, наприклад, ви вважаєте, що на вашому домашньому комп'ютері слід заблокувати певний інтернет-контент для підлітків за допомогою програми захисту, або що ваша дитина має обережно розкривати персональні дані, обговоріть це питання. Навіть для протилежних думок часом є місце.



ПОРАДИ З КОРИСТУВАННЯ МЕДІА

Потенціал небезпеки відеоігор та інтернет-контенту залежить від того, як ними користуються. У цій сфері заборони малоефективні і шкодять довірливим стосункам між батьками і їхніми дітьми-підлітками. Набагато ефективнішими можуть виявитися домовленості про користування цифровими медіа. Ці домовленості про користування створюють для вас і вашої дитини надійні рамки здорового й безпечного поведження із цифровими медіа.

Спочатку вам слід спільно обговорити, як не порушувати правила і домовленості. Допоможіть своїй дитині-підлітку знайти рішення і завжди будьте готові до розмови. Підлітки не хочуть, щоб їх контролювали, навіть якщо контроль потрібен для їхнього захисту. Досвід показує, що вони скоріше готові змінити свою поведінку відповідно до домовленості, якщо її було досягнуто за їхньої участі. Не полігуйте — обговоріть нижчезазначені моменти у спокійній атмосфері. На наступних сторінках наведено поради щодо того, в яких ключових питаннях доцільно домовлятися з підлітками.

ПОРАДА 1: КОЛИ ЧАС ДЛЯ МЕДІА?

Спільних домовленостей про розподіл часу і заняття поза інтернетом не уникнеш. Поговоріть про те, що користування медіа не повинне шкодити іншим сферам життя, таким як особисте спілкування з друзями, виконання домашніх завдань, їжа, сон або проведення часу із сім'єю. Час користування комп'ютером і смартфоном потрібно розглядати та обговорювати окремо. Наприклад, о певній годині ввечері смартфон треба залишати за межами кімнати, щоб спокійно відпочивати вночі. Разом, як сім'я, узгодьте утримання від медіа під час їжі або спільних бесід, щоб можна було повністю зосередитися одне на одному. Підлітки мають навчитися іноді відключати смартфони та обходитись без мобільної комунікації. Спільно з дитиною обговоріть наслідки в разі порушення угоди. Крім того, поговоріть про те, коли інтернет і комп'ютер потрібно використовувати для домашніх завдань.

Попередньо спільно подумайте про те, чи будуть і коли будуть застосовуватись виключення, наприклад, на вихідних, у дні без школи, або коли решту обов'язків виконано. Ці правила допоможуть вам і вашій дитині зорієнтуватися. Навіть якщо це непросто: будьте послідовні щодо їхнього дотримання.

Важливо! Час медіа не можна використовувати як винагороду чи покарання. Це надасть комп'ютеру або смартфону занадто великого значення.

Особливо з підлітками молодшого віку батьки повинні обговорити чіткі правила користування й допомагати їм у їхніх заняттях поза цифровими медіа. З додатковими порадами щодо узгодження часу медіа з дітьми й підлітками ви можете ознайомитись за посиланням www.ins-netz-gehen.info.

ПОРАДА 2: ЧИМ МОЖНА КОРИСТУВАТИСЯ?

Необхідно додатково домовитися про те, який контент можуть використовувати підлітки. Обов'язково звертайте увагу на батьківський контроль. Установа, відповідальна за перевірку та віковий допуск комп'ютерних та відеоігор в Німеччині (USK), розміщує на упаковках комп'ютерних ігор та ігор для приставок позначення допустимого віку (www.usk.de). Під час перевірки та вибору комп'ютерних ігор та ігор для приставки батьки мають додатково враховувати індивідуальний рівень розвитку дитини, а в разі сумнівів не купувати чи не давати дитині ігри.

До речі: чисті онлайн-ігри не підлягають віковому маркуванню згідно з чинним законодавством. Однак USK позначає вікові обмеження онлайн-ігор і застосунків на підставі даних, наданих самими постачальниками. У цьому випадку вам буде корисно подивитися на гру та поговорити з вашим сином чи вашою донькою

про її вміст або про інтернет-контент. Крім того, дізнайтеся про педагогічну оцінку гри, наприклад на сайті www.spielbar.de. Підлітки не повинні самі обирати застосунки на смартфоні, адже позначення вікових обмежень постачальників та магазинів застосунків не завжди надійні. Під час авторизації дані про вік також можуть перевірятися недостатньо. Вам, як батькам, також доцільно ознайомитись з платформами і пам'ятати про підвищені ризики, особливо для підлітків молодшого віку. З підлітками потрібно чітко обговорити, що деякі застосунки можна використовувати тільки з певного віку. На відеопорталі YouTube або в пошуковій системі Google є налаштування батьківського контролю, які доцільно використовувати, адже вони можуть захистити вашу дитину від небезпечного контенту відповідно до її віку. Для магазинів застосунків на смартфоні або планшеті теж можна встановити фільтри вікових обмежень.

ПОРАДА 3: ДЕ ВИКОРИСТО- ВУЮТЬСЯ МЕДІА?

Місце розташування комп'ютера або місце використання пристроїв з інтернет-доступом має велике значення на місце й спосіб використання відповідного контенту дітьми й підлітками. Досвід показує, що особливо для підлітків молодшого віку комп'ютер варто розташовувати в місці спільного використання. Подумайте самі: якщо комп'ютер або планшет знаходиться в дитячій і є повністю доступним, то вірогідність частого використання зростає. Вам також слід спитати в дитини, чи і як довго вона використовує цифрові медіа у друзів або поза домом. Поцікавтесь, чим ваша дитина займається разом з друзями і підтримайте її в заняттях поза цифровими медіа. Також є сенс

обговорити місця використання мобільних пристроїв з інтернет-доступом. Ви можете контролювати, скільки часу ваша дитина проводить в інтернеті, наприклад, домовившись з нею, що користування інтернетом буде обмежено бездротовим з'єднанням удома, а смартфон залишатиметься ввечері поза дитячою кімнатою. Крім домовленостей про використання, підлітки, звісно, мають самі відповідально користуватися комп'ютером, смартфоном та інтернетом з усвідомленням ризиків. Якщо ваша дитина порушує ваші домовленості, ви маєте діяти послідовно. Відповідну допомогу ви можете отримати в консультації для батьків на сайті www.ins-netz-gehen.info.

ПОРАДА 4: ІНОДІ СЛІД ВІДВОЛІКАТИСЯ ВІД ІНТЕРНЕТУ.

Спосіб організації дозвілля в сім'ї впливає на те, як самі підлітки проводять свій вільний час. Батьки — це зразок для дитини. Те саме стосується користування медіа. Чим різноманітніше проводять час разом члени сім'ї, тим охочіше ваша дитина займатиметься іншими справами, поза цифровими медіа. Звісно, часом, щоб розважити себе, можна пограти у відеоігри, посидіти в інтернеті або подивитись телевізор. Але дитина також має отримувати достатньо уваги в сім'ї, займатися чимось зі своїми рідними й мати можливість зустрічатися з друзями. Тільки так діти й підлітки можуть проявляти себе в різних ролях. Як батьки, ви можете допомогти дитині у творчій організації її дозвілля.

Заохочуйте самі себе та свою дитину знову й знову займатися спільними справами. Можливостей безліч. Серед цікавих варіантів дозвілля можна назвати, наприклад, спільні ігрові вечори, прогулянки в лісі або взагалі виїзд на природу, спільні заняття спортом або відвідування культурних закладів і подій, що можуть заціка-

вити підлітків. Ваша дитина цікавиться рольовими іграми або світом фентезі? Багатьом підліткам також можуть сподобатись рольові ігри з картами або кубиками. Домовтесь про спільний «день/вечір без медіа» для всієї сім'ї. Без телевізора, смартфона та комп'ютера. Чим ви можете заповнити звільнений час? Приділіть час дитині, покажіть їй, що ви залюбки позаймаєтесь чимось разом з нею. На молодіжному порталі www.ins-netz-gehen.de ви зможете знайти захопливі поради від підлітків для підлітків.





4 ДОПОМОГА В РАЗІ ВИНИКНЕННЯ ПРОБЛЕМ

Якщо користування цифровими медіа стає проблемою, це викликає занепокоєння. Наважтесь звернутися до фахівця для отримання компетентної допомоги. Але коли саме можна говорити про проблему?

Провести межу між безпечним і шкідливим користуванням медіа дуже важко. Саме по собі поетапне інтенсивне проходження відеогри або методичне користування інтернет-контентом не є приводом для хвилювання. Також не можна сказати, від скількох годин щоденного користування смартфоном починається проблемна поведінка. Діти й підлітки можуть мати схильність до зловживання з різних причин. Його суттєвою ознакою є та функція, яку відеоігри чи користування інтернетом виконують у житті дитини. На жаль, визначити цю функцію батькам не завжди просто. Тому батьки мають особливу увагу звертати на спосіб використання медіа підлітками. Значну роль у виникненні проблемної поведінки під час користування також грає особистість підлітка та його друзів. Деякі підлітки виконують вимоги вчителів і батьків дуже добре, хоча й користуються комп'ютером та смартфоном доволі інтенсивно. Часом пересиджувати біля екрану, наприклад, якщо гра є новою, в цілому можна, якщо це не завдає

постійної шкоди іншим повсякденним справам. Вирішальне значення передусім має те, чи виникають у підлітка проблеми зі здоров'ям, продуктивністю, соціальні або емоційні проблеми у зв'язку з відеоіграми або інтернетом.

Щоб говорити про «Gaming disorder» (ігровий розлад), протягом тривалого часу мають виконуватись різні критерії. Так, люди з ігровим розладом (більше) не можуть контролювати свою ігрову поведінку в таких аспектах, як початок, тривалість та завершення гри. Крім того, користування цифровими медіа стає важливішим за решту повсякденних занять. Для підлітка з ігровим розладом такі негативні наслідки, як погіршення результатів у навчанні або втрата колись важливої дружби, не є підставою для припинення відеоігор.

Для батьків це означає ось що: якщо відеоігри призводять до суттєвих проблем в одній або кількох життєвих сфер — наприклад, у сім'ї, дружбі, освіті, дозвіллі, — і така поведінка спостерігається вже щонайменше рік, то ви повинні перевірити дитину у фахівця на наявність Gaming disorder. У розділі 5 ви дізнаєтесь, до кого можна звернутися.

Батьки мають побачити тривожні сигнали в поведінці своєї дитини, поговорити з нею, а в разі поведінкових змін, таких як замикання в собі або постійне мовчання, подумати про те, щоб звернутися по допомогу.

Придивіться уважно, коли:

- ваша дитина використовує цифрові медіа чи інтернет-контент для втіхи, щоб подолати стрес або відволіктись;
- значення цифрових медіа чи інтернет-контентом є вищим за значення реального світу;
- цифрові медіа або інтернет-контент становлять основну частину дозвілля вашої дитини;
- ви спостерігаєте проблеми зі здоров'ям дитини, такі як хронічна втома чи порушення постави;
- ваша дитина нехтує навчальними або домашніми обов'язками;
- ігнорує соціальні контакти та звичні форми організації дозвілля, такі як заняття спортом, молодіжні групи, заради ігрової приставки, комп'ютера або смартфона.

ВАША ДИТИНА В НЕБЕЗПЕЦІ?

Зрозуміло, що батькам нелегко визначити межі між безпечним і проблемним користуванням медіа їхньою дитиною, адже якоїсь конкретної точки X не існує. Чинники ризику для появи розладу, пов'язані з комп'ютерними іграми або інтернетом, це насамперед соціальні страхи, надмірна сором'язливість або брак самооцінки. Зверніть увагу, чи помічаєте ви зміни у звичній поведінці вашої дитини, які, на вашу думку, пов'язані з користуванням цифровими медіа. Для цього ви можете разом з дитиною пройти тест для самоперевірки на сторінці BZgA www.ins-netz-gehen.de — тут ваша дитина може сама дізнатися, чи є її поведінка під час користування медіа безпечною. Водночас вона побачить, як ви оцінюєте її поведінку. Це може послужити важливою основою для домовленостей про користування медіа.

Якщо ви дасте ствердну відповідь на три з тверджень анкети на наступній сторінці, ми рекомендуємо вам звернутися за підтримкою до фахівця. Його можна знайти в консультаційних центрах з питань виховання або залежності за місцем вашого проживання. Навіть якщо ви невпевнені у своїй оцінці або якщо ви вважаєте, що ваша дитина в небезпеці, ви можете звернутися по допомогу. Наприкінці цієї брошури наведено перелік відповідних видів допомоги.

Питання нижче допоможуть вам визначити, чи є ризик появи розладу, пов'язаного з комп'ютерними іграми або інтернетом у вашої дитини.

1. Чи є у вашої дитини сильна потреба в грі на комп'ютері або користуванні інтернетом, наприклад, на смартфоні?
2. Ваша дитина не контролює початок, завершення та час користування комп'ютером або інтернетом?
3. Чи були у дитини періодичні невдалі спроби обмеження чи припинення комп'ютерних ігор або користування інтернетом?
4. Чи виникає у вашої дитини бажання частіше й довше користуватися комп'ютером та інтернетом, наприклад, щоб подолати стрес або гнів?
5. Якщо ваша дитина не може користуватися комп'ютером чи смартфоном, вона відчуває психічний та/або фізичний дискомфорт?
6. Ваша дитина нехтує своїми навчальними та соціальними обов'язками заради комп'ютера або смартфона (друзі, заняття спортом тощо)?
7. Попри негативні наслідки ваша дитина часто продовжує грати або користуватися інтернетом (наприклад на смартфоні) інтенсивніше?
8. Чи здається вам, що комп'ютер або інтернет грає головну роль у почуттях, думках та поведінці вашої дитини?

У будь-якому разі ви маєте поговорити з дитиною, щойно запідозрите, що користування інтернетом, комп'ютер або відеоігри мають негативний вплив. Навіть якщо вам здається, що в дитини немає проблем, цю тему варто з нею обговорити. Ви повинні усвідомлювати, що спочатку вона заперечуватиме проблеми або не матиме особливого бажання говорити. Якщо ви витягнете штекер комп'ютера з розетки чи заберете в неї смартфон, це не допоможе. Важливо ставитися до почуттів дитини серйозно. Знайдіть відповідний час для обговорення цієї теми та уни-

кайте конфронтацій. Зізнайтесь дитині, що ви занепокоєні й вам здається, що він переходить межу. Часто саме хвилювання близьких родичів може спонукати підлітка змінитися.

Важливо! Достовірний діагноз може поставити тільки кваліфікований фаховий терапевт.

Розкажіть дитині, як, на вашу думку, можна заповнити «реальне» життя сенсом. І не соромтеся звертатися по допомогу.

5 МОЖЛИВОСТІ ОТРИМАННЯ ІНФОРМАЦІЇ Й ДОПОМОГИ

КОНСУЛЬТАЦІЇ З ПИТАНЬ ЗАЛЕЖНОСТІ

У багатьох консультаційних центрах з питань залежності пропонуються консультації щодо проблемного користування медіа, а також розладів, пов'язаних з комп'ютерними іграми та інтернетом. Вас проінформують і проконсультують безкоштовно, а за бажанням навіть анонімно. У консультаційному центрі ви отримаєте інформацію про ризики та лікування залежності. Крім того, тут вам підкажуть інші способи отримання допомоги, такі як амбулаторне лікування залежності чи групи самопомочі. Консультаційні центри з питань залежності також надають консультації родичам підлітків, які ризикують отримати або вже мають залежність, та допомагають їм подолати конкретні проблеми.

КЛІНІЧНЕ ЛІКУВАННЯ

Іноді доцільно й необхідно покласти підлітка на лікування до стаціонарного закладу. У консультаційних центрах з питань залежності вам допоможуть знайти відповідні заклади, що спеціалізуються на лікуванні розладів, пов'язаних з комп'ютерними іграми та інтернетом, і подати

заявку. Стаціонарне лікування насамперед є доцільним, якщо самого амбулаторного лікування недостатньо для подолання проблеми надмірного користування цифровими медіа. З докладним оглядом консультаційних центрів з питань залежності та закладів, що спеціалізуються на лікуванні молодих людей з розладами, пов'язаними з комп'ютерними іграми та інтернетом, та допомозі їхнім близьким, ви можете ознайомитись за посиланням www.ins-netzgehen.info/beratungsstellendatenbank.

ТЕЛЕФОН ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦІЙ (0221) 89 20 31

За телефоном для довідок BZgA для запобігання залежності хворі та їхні близькі можуть отримати особисту або анонімну інформацію про відповідні місцеві пункти допомоги й консультацій. Телефон для консультацій працює з понеділка до четверга з 10:00 до 22:00, а з п'ятниці до неділі з 10:00 до 18:00. Вартість дзвінка визначається тарифами вашого провайдера телефонного зв'язку на розмови в місцевій телефонній мережі Кельна.

СІМЕЙНО-ПЕДАГОГІЧНА КОНСУЛЬТАЦІЯ

Надмірне користування цифровими медіа або патологічна залежність також часто проявляється в оточенні підлітків. Тому батькам може бути особливо корисно відвідати сімейно-педагогічний консультативний центр. Консультації надаються безкоштовно, а за бажанням анонімно. Каталог сімейно-педагогічний консультативних центрів у Німеччині, онлайн-консультація батьків, а також онлайн-консультація підлітків доступні на сайті www.bke.de (Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V.).

КАТАЛОГ ГРУП САМОПОМОЧІ Й ДОПОМОГИ ЗАЛЕЖНИМ

Групи самопомочі пропонують можливість взаємної підтримки та обміну досвідом. Це може бути корисно як для постраждалих підлітків, так і для їхніх близьких. Контактні дані груп самопомочі вам можуть надати в місцевих консультативних центрах. Список центрів можна знайти за посиланням www.ins-netz-gehen.info/beratungsstellendatenbank. Крім того, інформацію про додаткові варіанти допомоги та запобігання залежності від

медіа ви можете знайти в каталозі центрів допомоги від залежності Німецького центру боротьби із залежністю за посиланням www.dhs.de/service/suchthilfegerzeichnis.

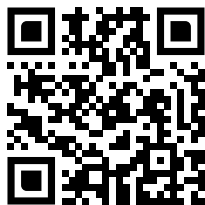


ІНТЕРНЕТ

В інтернеті можна знайти безліч інформації та допоміжних матеріалів на різні теми.

www.ins-netz-gehen.info

За посиланням www.ins-netz-gehen.info батьки, вчителі та інші близькі люди підлітків можуть знайти інформацію з таких тем, як медіаграмотність, цифрові медіа і пов'язані з ними ризики. Крім того, тут можна отримати конкретні поради з медіавиховання, а також інформацію про виклики та можливості користування медіа підлітками. Додатково на інформаційному порталі передбачено можливість отримання індивідуальних консультацій електронною поштою.



www.ins-netz-gehen.de

За посиланням www.ins-netz-gehen.de підлітки можуть ознайомитись з широким спектром інтерактивної

інформації на тему, а також пройти тест для самоперевірки й контролю знань. Якщо в підлітка спостерігається схильність до зловживання, він може взяти участь в онлайн-програмі корекції поведінки і проаналізувати свій спосіб користування медіа, дізнавшись про стратегії поводження із цифровими медіа з мінімальними ризиками. Ця програма проводиться протягом чотирьох тижнів. Обидва модулі — тест самоперевірки та програма корекції поведінки — розроблені на основі актуальних наукових знань і проходять постійну оцінку. Участь є анонімною й безкоштовною.



www.onlinesucht-ambulanz.de

Онлайн-амбулаторія з питань залежності OASIS — це проєкт, що реалізується за підтримки Федерального міністерства охорони здоров'я (BMG). У рамках цього проєкту проводиться амбулаторне онлайн-обслуговування з метою діагнос-

тики й консультації інтернет-залежних та їхніх родичів по всій Німеччині.

www.klicksafe.de

За дорученням Єврокомісії, крім роз'яснення основних термінів, розглядаються питання компетентного й критичного користування інтернетом та цифровими медіа. Крім того, зазначаються проблемні аспекти цього контенту.

www.spielbar.de

Інтерактивна платформа Федерального центру політичної освіти (brpb) надає інформацію про цифрові ігри та їхню педагогічну оцінку.

www.kompass-social.media

На цьому сайті проводиться оцінка платформ соціальних медіа, популярних серед дітей і підлітків, за такими критеріями, як налаштування, система авторизації та захист даних, та надаються поради з безпечного користування.

www.seitenstark.de

На цьому веб-сайті наводиться інформація про цькування в інтернеті та способи захисту від нього. Відповідно до цільових груп, його поділено на розділи для дітей, а також для батьків і педагогів.

www.internet-beschwerdestelle.de

Тут можна повідомити про неправомірний контент, розміщений на веб-сайтах. Цей центр скарг на порушення в інтернеті співпрацює з правоохоронними органами, постачальниками інтернет-послуг та іншими партнерами, щоб зробити інтернет (максимально) безпечним місцем.

www.jugendschutz.net

jugendschutz.net позиціює себе як спільний фаховий центр держави та окремих федеральних земель з питань захисту дітей і молоді в інтернеті та контролює інтернет-контент на предмет порушень норм захисту молоді. Скарги можна подати онлайн.

www.computersuchthilfe.info

Цей веб-сайт адмініструється Німецьким центром з питань залежності у дітей та підлітків (DZSKJ). Тут надається інформація, допомога та результати досліджень щодо розладу, пов'язаного з комп'ютерними іграми та інтернетом, для підлітків, що зловживають медіа, їхніх близьких і фахівців.

ДЛЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ МОЛОДШЕ 14 РОКІВ

Уважно дивіться і слухайте! Поради батькам щодо «користування медіа у сім'ї» Сім'ям особливо важко розібратися в часто непрозорій мультимедійній мережі з комп'ютерів, планшетів, ігрових приставок або мобільних ігрових пристроїв, телебачення потокового передавання або відеокліпів. Головний виклик: критично сприймати переваги й недоліки користування медіа та належним чином реагувати на проблеми, пов'язані з щоденним використанням медіа в сімейному житті. Тому в цій брошурі описано способи розумного користування медіа в сім'ї. Приклади із сімейного життя також покажуть вам, як можна подолати складні ситуації, пов'язані з медіа. Брошуру можна безкоштовно замовити за посиланням shop.bzga.de/gut-hinsehen-gut-zuhoeren-aktiv-gestalten-berater-fuer-eltern-20281000/.

Мотивація замість емоцій — нові способи розвитку медіаграмотності в сім'ї Фаховий бюлетень «Мотивація замість емоцій» поєднує в собі інформацію про гострі теми медіавиховання та педагогіки в царині медіа. У ній продовжується актуальна дискусія про медіа й пояснюється, як професійні педагоги різних

педагогічних напрямків можуть сприяти розвитку медіаграмотності в сім'ї. Цей бюлетень можна безкоштовно замовити за посиланням shop.bzga.de/anregung-statt-aufregung-neue-wege-zur-foerderung-von-medienkompeten-20283000/.

www.schau-hin.info

Ініціатива SCHAU HIN! Федерального міністерства у справах сім'ї, літніх громадян, жінок і молоді Німеччини (BMFSFJ) надає батькам дітей 3—13 років практичні поради з користування медіа та медіавиховання та сприяє налагодженню діалогу між батьками й дітьми.

www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de

Ця ініціатива, що реалізується за підтримки Федерального міністерства у справах сім'ї, літніх громадян, жінок і молоді Німеччини (BMFSFJ), підтримує батьків і професійних педагогів у медіавихованні і пропонує дітям і підліткам підходи до світу медіа відповідно до їхнього віку з метою створення загальних умов «здорового дорослішання з медіа».

6 ГЛОСАРІЙ

ЧИННИКИ ПРИВ'ЯЗКИ

Елементи відео-, комп'ютерних та онлайн-ігор, що спонукають гравців частіше й довше грати, викликаючи в них емоційну прив'язку до гри.

АВАТАР

Віртуальний персонаж, якого можна вибрати у відеоіграх або самостійно створити для проходження гри. У разі тривалої гри гравець часто явно ідентифікує себе з власним аватаром, який з часом може розвиватися та, наприклад, набувати нових здібностей.

РОЗЛАД, ПОВ'ЯЗАНИЙ З КОМП'ЮТЕРНИМИ ІГРАМИ АБО ІНТЕРНЕТОМ

Форма залежної поведінки через надмірну гру в комп'ютерні ігри, відеоігри чи цифрові ігри або надмірне користування інтернет-контентом.

СПІЛЬНОТА

Цифрова спільнота користувачів соціальної мережі, онлайн-гри або інтернет-форумів.

ЦИФРОВІЗАЦІЯ

Комунікація переходить з аналогових на цифрові канали. Збільшення доступності й використання цифрових пристроїв, таких як комп'ютер та смартфон, а також постійний обмін даними через (мобільний) інтернет в усіх сферах життя призводить до сталих змін у суспільстві. Через використання мобільного телефона та смартфона в останні роки дуже швидко й суттєво змінилася сфера людської комунікації.

ОЦІНКА «НЕ ПОДОБАЄТЬСЯ»

Оцінка, яка показує, що користувачеві не подобається певна публікація. На сьогодні оцінка «не подобається» доступна тільки в YouTube (кнопка «палець вниз»).

GAMING DISORDER

пор. ігровий розлад

ПОКУПКИ ІЗ ЗАСТОСУНКУ / ПОКУПКИ В ГРІ

Багато ігрових застосунків спочатку можна завантажити безкоштовно з базовим набором функцій гри. Щоб частіше грати або швидше прогресувати, в таких іграх пропонуються переваги, які можна

придбати за гроші. Аналогічну структуру мають відеоігри, в яких у спеціальному магазині можна придбати переваги, такі як особлива зброя або віртуальні гроші.

ЛІДЕР ДУМОК

Люди, що виробляють і публікують контент для каналів соціальних медіа, через що мають велику аудиторію. Лідери думок часто співпрацюють з комерційними підприємствами, від яких вони отримують оплату або продукти, які вони рекомендують. Цей процес називається «маркетинг впливу» або «просування через лідерів думок».

ОЦІНКА «ПОДОБАЄТЬСЯ»

У соціальних мережах можна виразити свою підтримку, поставивши оцінку «подобається». Для цього потрібно натиснути на кнопку «палець догори» або символ «серце». З одного боку, вся спільнота може побачити, що подобається одному з її членів. З іншого боку, таким чином видно найпопулярніші публікації.

ЛУТБОКС

Віртуальний контейнер у відеоіграх, що містить довільний набір певних предметів. Контейнери можуть містити, наприклад, зброю та спеціальні корисні предмети, які можна активувати, знайти або купити в грі, і які допомагають гравцям у проходити відеогру.

МЕСЕНДЖЕР, ТАКОЖ ПРОГРАМА МИТТЄВОГО ОБМІНУ ПОВІДОМЛЕННЯМИ

За допомогою месенджера (наприклад, WhatsApp, Telegram) два або більша кількість абонентів можуть спілкуватися за допомогою текстових та голосових повідомлень, обмінюватись фотографіями, відео та посиланнями, а також телефонувати одну одному по відео-/аудіозв'язку.

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ

Соціальні мережі — це онлайн-сервіси, через які можна обмінюватись досвідом та інформацією, яку частково можуть створювати користувачі. За допомогою віртуальних дій (оцінка «подобається», поділитись, коментувати) встановлюються відносини між користувачами й виникає спільнота.

СТРИМЕР

Стримери записують себе під час повсякденних занять і транслюють ці відео в режимі онлайн для своєї аудиторії. Пряма трансляція може включати різний контент. Втім, найпопулярнішою категорією є онлайн-трансляція гри, коли стримери грають у відеогру і коментують її. У цьому форматі також можуть демонструватися ігри, призначені для певної вікової групи.

СЕРВІСИ ПОТОКОВОГО ПЕРЕДАВАННЯ

За допомогою сервісів потокового передавання (наприклад, Netflix, Prime Video) можна в будь-який час і без обмежень викликати в інтернеті серіали, фільми або спортивні події через розумне телебачення, на комп'ютері, планшеті або смартфоні («стримінг»). Для багатьох сервісів потокового передавання необхідно створити обліковий запис і придбати підписку. На відміну від цих сервісів, на відеопорталах, таких як YouTube, можна здійснювати потокову передачу контенту безкоштовно й навіть без реєстрації.

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

Інструкція з використання, що пояснює за допомогою зображень, текстів або відео, як, наприклад, поміняти шину на велосипедному колесі або зробити особливу зачіску.

USK: САМОКОНТРОЛЬ РОЗВАЖАЛЬНОГО ПРОГРАМНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

USK здійснює контроль відеоігор та їхніх трейлерів у Німеччині і встановлює вікові обмеження згідно з Законом про захист молоді. Обов'язкові вікові обмеження USK досі не розповсюджуються виключно на онлайн-ігри та розширення онлайн-ігор.

ВІДЕОПОРТАЛИ

Відеопортал — це онлайн-платформа, через яку користувачі можуть викликати відео та завантажувати власні відео.

ІГРОВИЙ РОЗЛАД (GAMING DISORDER)

Ігровий розлад означає залежність від цифрових ігор. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВОЗ) включає ігровий розлад у «Міжнародний класифікатор

захворювань» (ICD-11) у розділі поведінкових розладів та порушень нервово-психічного розвитку. Симптоматичними для цього розладу є такі форми поведінки:

- втрата контролю, що впливає на тривалість та інтенсивність відеоігор;
- відеоігри отримують усе більше значення в житті й витісняють решту щоденних занять і захоплень;
- попри негативні наслідки гравець не може припинити грати у відеоігри.

Якщо ці симптоми призводять до значних проблем в одній або кількох життєвих сферах, наприклад у сім'ї, школі, дозвіллі, й така поведінка триває щонайменше рік, необхідно звернутися до фахівця для перевірки діагнозу «ігровий розлад».

ВІДЕОБЛОГЕР НА YOUTUBE

Лідери думок, що використовують YouTube для створення контенту з підпискою користувачів.

7 ВИХІДНІ ДАНІ

Видавець Федеральний центр медичної освіти (BZgA) за дорученням Федерального міністерства охорони здоров'я
Усі права захищені.

Керівництво проєктом Крістіна Шьолен, BZgA, Кельн
Обробка тексту Штефані Екгардт, BZgA, Кельн
Оформлення Керівник відділу комунікацій, Кельн
Друк
Станом на червень 2022 р.
Наклад

ЗОБРАЖЕННЯ

Сторінка 1: golero/GettyImages
Сторінка 4: JackF/Stock.adobe.com
Сторінка 7: Mike_shots/Shutterstock.com
Сторінка 12: dkHDvideo/Stock.adobe.com
Сторінка 17: Gorodenkoff/Stock.adobe.com
Сторінка 18: Leszek Glasner/Shutterstock.com
Сторінка 21: Oneinchpunch/Stock.adobe.com
Сторінка 24: pixdeluxe/GettyImages
Сторінка 26: Kleberpicui/Stock.adobe.com
Сторінка 31: monkeybusinessimages/iStock by Getty Images
Сторінка 32: Tatyana Gladskih/Stock.adobe.com
Сторінка 39: Мар'ян Філь/Stock.adobe.com

Цю брошуру BZgA надає безкоштовно. Вона не призначена для перепродажу отримувачем або третіми особами.

Номер для замовлення 33214999



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**