



## Як допомогти дитині користуватися цифровими технологіями

Цифрові технології можуть сприяти навчанню та розвитку навичок, зв'язкам з іншими людьми та доступу до допомоги. При дотриманні певних обмежень і балансу ці інструменти можуть запропонувати дітям і молоді значущий досвід, що виходить за рамки їхнього використання в освітніх цілях. Однак надмірне використання екрану може вплинути на психічне здоров'я та благополуччя вашої дитини. Важливо враховувати рівень взаємодії вашої дитини з цифровими технологіями.

Найпоширенішими формами цифрових пристроїв, якими користуються діти та молодь, є смартфони, комп'ютери та ігрові консолі. Окрім використання в освітніх цілях, діти та молодь часто використовують ці пристрої, щоб підтримувати зв'язок і спілкуватися зі своїми друзями через соціальні мережі, щоб знайти інформацію або для розваг (наприклад, прослуховування музики, перегляду відео або гри в онлайн-відеоігри).

Коли молоді люди використовують цифрові технології таким чином, щоб посилити відчуття веселощів, цікавості та приналежності, це може сприяти їхньому благополуччю. Проте дослідження показали, що чим більше годин на день молода людина проводить за екраном, тим більший у неї ризик розвитку проблем із психічним здоров'ям. У деяких учнів можуть виникати проблеми, пов'язані з використанням цифрових технологій або посилені їх використанням.

Цей ресурс розроблено, щоб допомогти батькам і опікунам орієнтуватися у використанні цифрових технологій їхніми дітьми.

Хоча ми всюди використовуємо термін «дитина», ми розуміємо, що дитина, про яку ви піклуєтеся, може бути підлітком або молодою людиною.



## Як мені дізнатися, чи проводить моя дитина надто багато часу перед екраном?

Важливо виявляти та вирішувати проблеми на ранній стадії, поки вони не стали занадто великими. Ось кілька ознак, на які варто звернути увагу:



### Чи проводить ваша дитина більше часу за екраном, ніж за іншими приємними заняттями, такими як хобі, фізичні навантаження та спілкування віч-на-віч?

Використання технологій може мати потужний «ефект витіснення», замінюючи інші інтереси. Ви можете помітити, що ваша дитина віддає перевагу віртуальному світу над участю в реальному світі (наприклад, вона постійно обирає пограти у відеогру в баскетбол замість того, щоб приєднатися до друзів у гру в баскетбол на вулиці). Можливо, ваша дитина менше читає, менше часу приділяє хобі чи нехтує фізичною гігієною (наприклад, душ, купання, чищення зубів). Канадські рекомендації щодо часу перед екраном можна знайти [тут](#). Дітям і підліткам віком від 5 до 17 років рекомендується обмежити час перед екраном до двох годин на день.



### Чи використання цифрових технологій вашою дитиною заважає її здатності робити те, що від неї очікують у її віці?

Якщо використання екрану викликає проблеми, ви можете помітити, що ваша дитина не так зацікавлена у навчанні, не відвідує уроки регулярно (або вчасно), не бере участі в сімейному житті, демонструє затримки в моторному розвитку та/або нехтує позакласними заходами та дружбою.



**Чи використання цифрових технологій заважає вашій дитині спати?** Повноцінний сон важливий для психічного здоров'я та благополуччя дитини. Використання екрану ввечері може бути пов'язане з пізнішим засинанням, меншою тривалістю та гіршою якістю сну. Якщо ваша дитина має доступ до екрану ввечері, особливо перед відходом до сну і після нього, ви можете помітити, що вона пізніше лягає спати та почувається більш втомленою протягом дня.



### Чи здається вам, що ваша дитина стала більш дратівливою, тривожною, сумною або менш зацікавлена в речах, які раніше їй подобалися?

Надмірне використання екрану може негативно вплинути на психічне здоров'я та змінити роботу мозку (наприклад, контроль імпульсів). Це може проявлятися у вигляді емоційних спалахів, занепокоєння або поганого настрою. Або ви можете помітити зміни в дружбі та сімейних стосунках (наприклад, уникнення спілкування віч-на-віч і труднощі з формуванням дружніх взаємин). Молоді люди також можуть використовувати цифрові активності, щоб подолати стрес і/або неприємні емоції чи ситуації.



### Чи переймається ваша дитина своєю присутністю в Інтернеті?

Надмірне використання соціальних мереж може вплинути на самооцінку молодих людей. Ваша дитина може порівнювати себе з фотографіями інших і може відчувати, що вона не «відповідає» людям, яких бачить в Інтернеті. У неї можуть сформуватися нереалістичні уявлення про тіло та спосіб життя. Деякий онлайн-контент також може містити матеріали, що травмують, або нормалізують ризиковану та шкідливу поведінку, таку як знущання, самоушкодження та суїцид серед дітей та молоді.



### Чи ваша дитина стала менше відвідувати школу?

Коли діти та молодь захоплені віртуальним світом, вони можуть не вважати важливими навчання в школі чи особисте спілкування. Вони також можуть не докладати максимум зусиль, тому що вони можуть віддавати перевагу винагородам, які вони отримують у віртуальному світі (наприклад, вподобайкам) над винагородами, які вони отримують у школі або в спільноті (наприклад, оцінками, дружбою).





**Чи ваша дитина витрачає гроші в Інтернеті?** Багато онлайн-ігор передбачають можливість для гравців робити внутрішньоігрові покупки, які можуть включати азартні дії. Існують також вебсайти, які надають можливість грати в азартні ігри та купувати й продавати віртуальні товари/предмети. Знаючи, в які ігри грає ваша дитина і чи витрачає вона гроші, ви можете встановити певні обмеження. Раннє знайомство з азартними іграми може збільшити ймовірність виникнення проблем, пов'язаних з азартними іграми, у подальшому житті.



**Чи може ваша дитина відчувати абстиненцію (синдром відміни) через надмірне використання екрану?** Зазвичай ми думаємо про абстиненцію (синдром відміни) як про щось, пов'язане з надмірним вживанням наркотиків або алкоголю. Чи знаєте ви, що надмірне захоплення іграми також може викликати залежність? Симптоми абстиненції можуть включати сильний потяг до використання цифрових технологій, дратівливість, занепокоєння, пригнічений настрій, відчуття, що інші види діяльності здаються надзвичайно нудними, зацикленість на бажанні бути перед екраном та страх пропустити щось цікаве. Якщо ваша дитина надто багато часу проводить в Інтернеті, вона може також відчувати фізичні симптоми, такі як головний біль, брак енергії та проблеми зі сном, коли ви (або інші) намагаєтеся обмежити її використання Інтернету.

Якщо ви стурбовані тим, як ваша дитина користується цифровими технологіями, вам можуть допомогти наведені нижче стратегії та ресурси. Ви також можете звернутися по допомогу до фахівця з психічного здоров'я в школі, де навчається ваша дитина, або в громаді (напр., [CMHO Find a Centre](#), [Youth Wellness Hubs Ontario \(Молодіжні оздоровчі центри провінції Онтаріо\)](#)).

## Що робити, якщо спосіб використання цифрових технологій моєю дитиною є проблематичним?

- **Спробуйте показувати приклад здорового використання.** Ваші стосунки з цифровими технологіями є найкращим прикладом для вашої дитини.
- **Плануйте розмову замість того, щоб реагувати на ситуації, що виникають.** Важливо те, як ви підходите до своєї дитини щодо вашого занепокоєння щодо використання нею цифрових технологій. Виберіть час, коли ви почуваетесь спокійно та не поспішаєте, а ваша дитина перебуває в гарному настрої.
- **Використовуйте в розмові мову підтримки.** Обговорюючи свої занепокоєння, ви можете описати те, що ви помічаєте, і висловити ваші занепокоєння (*наприклад, я помітив(ла), що ти давно не брав(ла) гітару в руки, і не виходив(ла) на вулицю, коли була гарна погода. Мені цікаво, як ми можемо трохи змінити ситуацію?*) Дайте дитині можливість поділитися своїми думками та почуттями. Цей ресурс містить поради для розмови, зокрема те, що підлітки вважають корисним: [Шановні батьки: ресурс цифрового благополуччя від підлітків до батьків](#).
- **Підтримуйте зміни у використанні цифрових технологій поступово.** Кожній людині важко змінити власні звички. Дослідження показали, що молоді люди з більшою ймовірністю змінюють своє використання технологій у бік здорового балансу, використовуючи поступовий підхід, а не методи, які повністю позбавляють доступу до технологій.
- **Ставте цілі разом.** Працюйте зі своєю дитиною, щоб визначити цілі щодо використання технологій відповідно до віку, та підтримуйте її у здійсненні необхідних змін, щоб вона могла навчитися обмежувати свій час перед екраном. Канадські рекомендації щодо часу перед екраном можна знайти [тут](#). Основна увага має бути зосереджена на встановленні здорового балансу між використанням технологій та фізичною активністю, особистим спілкуванням з друзями, хобі, здоровим харчуванням та повноцінним сном.



- **Визначте очікування сім'ї щодо використання технологій.** Може бути корисно встановити час, вільний від технологій (наприклад, жодних технологій під час їжі), та/або відповідні зони у вашій оселі (наприклад, жодних технологій у спальні). Подумайте про створення сімейної угоди, яка визначатиме очікування щодо використання технологій. Ось приклади угод для [старших дітей](#) і для [молодших дітей](#).
- **Заохочуйте спілкування з друзями та родиною, хобі та діяльність без використання технологій.** Коли молоді люди регулярно займаються веселою та корисною діяльністю, не пов'язаною з технологіями, вони витратять менше часу на пристрої з екраном. Вводьте та досліджуйте нові заняття та інтереси разом і підтримуйте свою дитину, коли вона знайомиться з різними видами спорту, хобі та налагоджує соціальні зв'язки.
- **Розгляньте можливість використання цифрових інструментів контролю.** [Цифрові інструменти контролю](#), такі як блокування доступу до певних вебсайтів, можуть бути корисними за певних обставин. Однак рекомендується використовувати ці інструменти у співпраці з дитиною.
- **Зрозумійте, які потреби задовольняються за допомогою цифрових технологій.** Може бути багато причин проблемного використання технологій. Спробуйте визначити, які потреби сприяють надмірному використанню технологій вашою дитиною, і працюйте разом над пошуком альтернативних шляхів для задоволення цих потреб. Якщо ваша дитина використовує технології, щоб уникнути неприємних думок і почуттів або певних ситуацій, подумайте про консультацію з фахівцем із психічного здоров'я.

## Ресурси

### Корисні вебсайти

- [Canadian Pediatric Society, Caring for Kids](#)
- [Centre for Addiction and Mental Health](#)
- [Common Sense Media](#)
- [Kids Help Phone](#)
- [Sickkids, AboutKidsHealth](#)
- [Media Smarts](#)
- [Screen Time Action Network](#)
- [Centre of Excellence on Social Media and Youth Mental Health](#)

### Джерела професійної підтримки

- [Canadian Mental Health Association – Ontario Division \(Канадська асоціація психічного здоров'я – відділ провінції Онтаріо\)](#) пропонує послуги для підтримки молоді, яка страждає від залежності.
- [Centre for Addiction and Mental Health \(Центр наркології та психічного здоров'я\)](#) надає послуги, пов'язані з азартними іграми та використанням технологій.
- [Children's Mental Health Ontario \(Психічне здоров'я дітей провінції Онтаріо\)](#) Інструмент Find a Centre допоможе вам знайти найближчу до вас організацію з питань психічного здоров'я дітей і молоді та залежностей.
- [Connex Ontario](#) надає безкоштовну та конфіденційну інформацію про медичні послуги для людей, які мають проблеми з алкоголем та наркотиками, психічними захворюваннями або азартними іграми.



- [One Stop Talk](#) надає прямиий і негайний доступ до спеціаліста з питань психічного здоров'я для дітей та молоді 17 років і молодше для короткого втручання та спрощеного доступу до більш інтенсивних послуг, коли це необхідно.
- [Youth Wellness Hubs Ontario \(Молодіжні оздоровчі центри провінції Онтаріо\)](#) надає високоякісні інтегровані послуги для молоді з метою підтримки благополуччя молодих людей віком від 12 до 25 років, включаючи підтримку психічного здоров'я та вживання психоактивних речовин, первинну медичну допомогу, громадську та соціальну підтримку тощо.

**Школа вашої дитини.** Кожна шкільна рада в Онтаріо має [Mental Health Leader \(Лідера психічного здоров'я\)](#), у більшості шкільних рад також є штатні психологи та соціальні працівники, які надають послуги з профілактики та раннього втручання. Запитайте про служби психічного здоров'я у вашій школі та раді.

## Наукові праці

- [American Psychological Association. Health Advisory on Social Media Use in Adolescence.](#)
- [Abi-Jaoude et al, \(2020\), Smartphones, social media use and youth mental health, Canadian Medical Association Journal, 192 \(6\) 136-141.](#)
- [Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force \(2019\). Digital media: Promoting healthy screen use in school-aged children and adolescents. Paediatric Child Health, 24\(6\):402-408](#)
- [Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force \(2023\). Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. Paediatric Child Health, 28\(3\):184-192.](#)
- [Hale, L., et al. \(2018\). Youth Screen Media Habits and Sleep: Sleep-Friendly Screen Behavior Recommendations for Clinicians, Educators, and Parents. Child and adolescent psychiatric clinics of North America, 27\(2\), 229-245.](#)
- [Idrees, B., Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H. A., & Chaput, J. P. \(2024\). Associations between problem technology use, life stress, and self-esteem among high school students. BMC public health, 24\(1\), 492.](#)
- [Li et al. \(2021\). Screen use and mental health symptoms in Canadian children and youth during the COVID-19 Pandemic. Journal of the American Medical Association, Network Open, 4\(12\), e2140875.](#)
- [Office of the Surgeon General \(2023\). Social media and youth mental health: The U.S. Surgeon General's Advisory. US Department of Health and Human Services.](#)
- [Ontario Agency for Health Protection and Promotion \(Public Health Ontario\). Sedentary behaviour indicators using data from the Canadian Health Survey on Children and Youth. Toronto, ON: King's Printer for Ontario; 2024.](#)
- [Plackett, et al. \(2023\). The impact of social media use interventions on mental well-being: Systematic Review. Journal of medical Internet research, 25, e44922.](#)
- [Toombs E, Mushquash CJ, Mah L, et al. \(2022\) Increased screen time for children and youth during the COVID-19 pandemic. Science Briefs of the Ontario COVID-19 Science Advisory Table, 3\(59\).](#)

