

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Конопелько Євгенія

Стрімкий розвиток цифрових технологій та повсюдна доступність інтернету породили нові соціальні ризики для підлітків, серед яких особливе місце посідає інтернет-залежність – форма адиктивної поведінки, що формується поступово в умовах недостатньої саморегуляції та зовнішнього контролю. Підлітковий вік є найбільш вразливим у цьому відношенні: емоційна нестабільність, пошук ідентичності та потреба у визнанні роблять онлайн-середовище надзвичайно привабливим. Сім'я як первинне середовище соціалізації має найбільший потенціал для ранньої профілактики, однак цей ресурс залишається недостатньо задіяним.

Мета публікації – обґрунтувати практичні рекомендації для батьків щодо запобігання інтернет-залежності у підлітків на основі аналізу наукових і нормативних джерел.

Роль сім'ї у профілактиці адиктивної поведінки підлітків обґрунтована у працях вітчизняних і зарубіжних дослідників. Сімейну підтримку визначено як один із ключових захисних чинників проти залежної поведінки [4], а відкриту комунікацію в сім'ї – як ефективніший засіб профілактики, ніж заборони та обмеження [2]. Встановлено, що підлітки, у сім'ях яких відсутні цифрові правила та змістовна взаємодія, є значно вразливішими до формування залежних патернів онлайн-поведінки [2]. Розроблено модель комплексної профілактики, де батьки виступають рівноправними суб'єктами поряд із соціальними працівниками та педагогами [5].

Сімейна профілактика залежної поведінки передбачає кілька ключових компонентів. Першим і базовим компонентом сімейної профілактики є власний приклад батьків. Підлітки копіюють цифрові звички дорослих членів сім'ї, тому батьки, які самі зловживають гаджетами, мимоволі нормалізують таку поведінку для дітей [2]. Усвідомлення власних цифрових патернів і готовність їх змінити є першим кроком до ефективної профілактики.

Другим – узгоджені правила користування інтернетом, що визначають час і характер онлайн-активності та сприяють розвитку самоконтролю. Важливим є також відкрита комунікація, яка ґрунтується на довірі, підтримці та відсутності осуду. Не менш значущим виступає організація змістовного позаекранного дозвілля, що сприяє формуванню реальних інтересів і соціальних зв'язків. У разі появи ознак залежності доцільним є своєчасне звернення до фахівців, а узгодженість дій сім'ї та школи підсилює ефективність профілактики. [5]. Узгодженість вимог удома і в школі суттєво підсилює ефект профілактичної роботи.

Таким чином, батьки відіграють визначальну роль у запобіганні інтернет-залежності підлітків. Власний приклад, узгоджені правила, відкрита комунікація та організація змістовного дозвілля утворюють комплексну систему сімейної профілактики, жоден елемент якої не є ефективним окремо – лише їх поєднання дає стійкий результат. Батьківська участь є найбільш дієвою тоді, коли ґрунтується на довірі, а не на контролі.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою та емпіричною апробацією конкретних програм підвищення батьківської компетентності у сфері цифрової профілактики, зокрема у форматі тренінгів та груп підтримки за участі соціальних працівників. Доцільним є також порівняльне дослідження ефективності різних моделей сімейної профілактики залежно від структури сім'ї, вікової групи підлітка та рівня цифрової грамотності батьків.

Список використаних джерел

1. Атаманчук Н. М. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 2. С. 45–52.
2. Бондаренко О. В., Ванда О. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. *Наукові записки НаУКМА. Психологія і соціологія*. 2020. Т. 3. С. 23–30.
3. Борисенко З. М. Психопрофілактика залежності підлітків від Інтернету. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. № 16. С. 12–18.
4. Ковальчук І. В. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності підлітків. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2018. № 1. С. 34–39.
5. Лях Т. Л. Соціальна профілактика адиктивної поведінки підлітків. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2017. № 2. С. 56–62.