

Медіа в родині

● Надмірне користування медіа



Зміст

Надмірне користування медіа та цифровий стрес	3
Поводження з цифровими іграми та залежність від онлайн-ігор	9
Додаткова інформація та пропозиції допомоги	15

Надмірне користування медіа та цифровий стрес

Медіа в повсякденному житті дітей і підлітків

Цифрові сервіси, насамперед соціальні мережі та комп'ютерні ігри, захоплюють дітей і підлітків. Але передусім вони задовольняють багато потреб: самовираження, створення й публікація власного контенту, участь у спільній діяльності, розваги та отримання інформації. Причин, чому цифрові медіа використовуються так часто й охоче, чимало. Часто ці причини взаємопов'язані або залежать одна від одної.

Старші діти та підлітки хочуть...

... **бути частиною спільноти.** Для них важливі соціальні контакти, тобто їхні друзі.

... **відокремитися від батьків** вести власне життя.

... **бути самостійними та незалежними.**

... **почуватися впевнено.** Вони шукають орієнтири й певний порядок.

Цифрові пропозиції забезпечують...

... **спілкування з однолітками.** Якщо всі онлайн, вони можуть бути на зв'язку.

... **розваги, відпочинок і можливість відволіктися,** наприклад, занурившись в інші теми чи світи.

... **можливість (пере)осмислити себе,** наприклад, показати себе у власному профілі або приміряти на себе інші ролі.

... **позитивні емоції, пов'язані з визнанням,** наприклад, через вподобайки та коментарі або винагороди в іграх.

Чи можуть медіа спричиняти стрес?

Медіа є невід'ємною частиною повсякденного життя та приносять задоволення. Однак вони також можуть спричинити стрес. У соціальних мережах зіткнення з нереалістичними ідеалами краси, кібермобінгом, мовою ворожнечі, дезінформацією чи іншими проблемними матеріалами може справляти негативний вплив особливо на молодь, викликаючи тривожні емоції та стрес.

Крім того, цифрові пристрої, як-от смартфони чи смартгодинники, привертають увагу у багатьох повсякденних ситуаціях за допомогою звукових сигналів, змушуючи переривати поточні справи — наприклад, щоб прочитати повідомлення чи переглянути публікацію в соціальних мережах. Постійний доступ до інформації та постійне перебування на зв'язку будь-де і будь-коли може перевантажувати та викликати стрес — наприклад, коли дитина чекає на повідомлення або сама відчуває тиск від того, що мусить швидко відповідати. Також стрічки соцмереж, де публікується багато контенту, чи групові чати, в яких щодня надсилаються сотні повідомлень, можуть створювати відчуття, що не встигаєш усе прочитати. Діти та підлітки можуть боятися щось пропустити або бути виключеними з кола спілкування, якщо вони негайно не реагують на пости чи повідомлення.^[1] Такий страх не бути онлайн і щось упустити має назву **FOMO** (англ. Fear of Missing Out — страх упустити щось важливе). Більше про це явище можна дізнатися у відео «Що таке FOMO?».



Пояснювальне відео
«Що таке FOMO?»

➔ До пояснювального
відео

Тиск постійно бути онлайн посилюється і самими цифровими платформами: майже всі сучасні соціальні мережі (наприклад, TikTok, Instagram) активно змагаються за увагу користувачів. Вони повинні користуватися додатком довше, ніж спочатку планували. Це досягається, зокрема, за допомогою алгоритмів, які підбирають тематично відповідні дописи, або ж за рахунок прихованих маніпулятивних механізмів, так званих «темних патернів» (dark patterns), які збільшують час перебування на веб-сайтах. У результаті виникає своєрідний ефект затягування, коли користувачам стає важко зупинитися й припинити користування додатком або онлайн-сервісом.

Чи моя дитина забагато користується медіа?

У питаннях медіаспоживання між батьками й дітьми постійно виникають суперечки — особливо щодо тривалості користування медіа. Деякі підлітки інтенсивно грають у комп'ютерні ігри, подовгу сидять перед телевізором або майже безперервно користуються смартфоном. У більшості випадків з часом ситуація нормалізується сама по собі. Тільки тому, що діти чи підлітки протягом певного періоду активно грають або проводять багато часу в медіа — наприклад, коли відкривають для себе нову соцмережу чи гру — батькам не варто одразу бити на сполох. У відео з відповідями на поширені запитання (FAQ-відео) «Медіа в родині – Надмірне медіаспоживання» ви знайдете відповіді на типові запитання батьків і додаткові поради на цю тему.



FAQ-відео «Медіа в родині – Надмірне медіаспоживання»

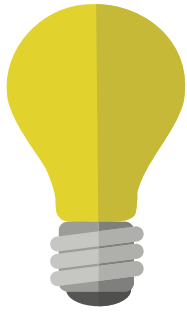
➔ до FAQ-відео

Коли батькам варто втрутитися?

Проблемою це стає тоді, коли медіа використовуються дуже часто та тривало, а також спостерігаються додаткові ознаки. Наприклад, якщо:

- погіршуються шкільні результати;
- використання медіа повністю витісняє інші види дозвілля або дитина відмовляється від хобі;
- дитина нехтує друзями;
- страждає сімейне життя (наприклад, через постійні сварки щодо користування медіа);
- за допомогою медіа ухиляються від повсякденних проблем (наприклад, труднощів у школі або в спілкуванні з друзями);
- у дітей і підлітків спостерігаються душевні та фізичні зміни (наприклад, погіршення концентрації, зниження працездатності, відсутність рухової активності та надмірна вага).





Практичні поради

Загальні заборони, як правило, мало допомагають запобігти проблемам, пов'язаним із користуванням медіа. Набагато важливіше, щоб діти та підлітки вчилися самостійно й усвідомлено контролювати власне користування медіа у довгостроковій перспективі. Практичні поради нижче можуть допомогти в цьому:

Разом домовляйтесь про правила

Доцільно визначити чіткі правила користування медіа у вашій родині. Залучайте до цього всіх членів сім'ї та разом напрацюйте рішення, яке буде прийнятним для всіх. Наприклад, можна укласти договір про користування медіа, який підпишуть усі:

➔ www.mediennutzungsvertrag.de

Займайте чітку позицію

Те, що дозволено в інших родинах, не обов'язково має бути нормою і для вашої сім'ї. Прислухайтеся до власних відчуттів: чи здатна ваша дитина відповідально користуватися медіа, не занедбуючи інші важливі сфери – наприклад, навчання або сімейне життя? Подумайте, як ви можете підтримати дитину, щоб медіа не витісняли інші справи.

Використовуйте технічні засоби захисту

Якщо вашій дитині складно самостійно контролювати час, проведений у медіа, можна скористатися технічними налаштуваннями. На більшості пристроїв за допомогою функції «екранний час» можна встановити обмеження на час використання застосунку або вказати періоди відпочинку від екрану.

Порада: онлайн-портал **Medien kindersicher** (користування медіа, безпечне для дітей) пропонує покрокові інструкції щодо конкретних налаштувань безпеки для різних пристроїв, операційних систем, сервісів і застосунків: ➔ **Medien kindersicher**

Будьте прикладом

Намагайтеся стежити за тим, коли, скільки часу і якими медіа ви самі користуєтесь. Ваша поведінка є прикладом для дитини. Те, що смартфон завжди під рукою, не означає, що весь вільний час має проходити з ним.

Зберігайте уважність і встановлюйте межі

Звертайте увагу на те, чи змінюється ваша дитина через використання медіа — наприклад, у навчанні, у спілкуванні з друзями та подругами, у ставленні до обов'язків або загальній поведінці. Спробуйте спокійно поговорити з дитиною, але без звинувачень — часто діти й підлітки не вважають свою поведінку проблемною. Чітко висловіть свою позицію та, за потреби, встановіть межі.

Шукайте причини та пропонуйте альтернативу

Чим може бути викликане надмірне користування медіа? Чи чогось бракує у повсякденному житті? Які потреби намагається задовольнити ваша дитина за допомогою медіа? Можливо, в неї якісь турботи чи проблеми та як ви можете їй допомогти? Спробуйте поговорити з дитиною та заохотити її повернутися до інших хобі та занять у вільний час або спробувати щось нове.

Звертайтеся по допомогу

Якщо ви встановили, що у вашої дитини вже сформувалася залежна поведінка щодо використання медіа, зверніться по професійну допомогу. Підтримку можуть надати, наприклад, центри з питань залежностей або сімейні консультаційні служби. Спілкування з іншими батьками, які стикаються з подібними труднощами, також може бути корисним.

Поводження з цифровими іграми та інтернет-залежності від ігор

Цифрові ігри є невід'ємною частиною медіаповсякденності більшості дітей і підлітків. Особливо популярними серед них залишаються ігри на смартфонах – 59 % опитаних користуються ними регулярно. В ігри на консолях і комп'ютерах регулярно грають по 31 % підлітків у віці 12–19 років. Середня тривалість гри у цій віковій групі в будні дні становить **91 хвилину** на день. При цьому хлопці грають у середньому 114 хвилин на день – майже вдвічі довше за дівчат, які грають по 66 хвилин. У 2024 році лише 6 % опитаних узагалі не грали в ігри.^[2]

Let's Play Videos

Окрім самих ігор, особливою популярністю серед дітей і підлітків користується перегляд так званих Let's Play-відео (від англ. Let's play – «Давайте пограємо»). Це коментовані фрагменти ігрового процесу, які публікують на онлайн-відеоплатформах, як-от YouTube чи Twitch.



Гравці записують свій екран або власні реакції, коментуючи при цьому свої дії у грі. Під час прямих трансляцій глядачі можуть брати участь в обговоренні через коментарі або звертатися безпосередньо. Такі відео часто сприймаються як дуже особисті. Найпопулярніші Let's Play-блогери мають мільйони підписників і сприймаються як справжні зірки.^[3]

Цифрові ігри захоплюють дітей і підлітків і, перш за все, приносять задоволення. Водночас вони задовольняють і багато інших потреб. У відео з відповідями на поширені запитання «Медіа в родині – поводження з цифровими іграми» ви знайдете відповіді на типові запитання батьків і додаткові поради з цієї теми.



FAQ-Відео «Медіа в родині – поводження з цифровими іграми»

➔ до FAQ-відео

Чому діти і підлітки часто не можуть припинити грати?

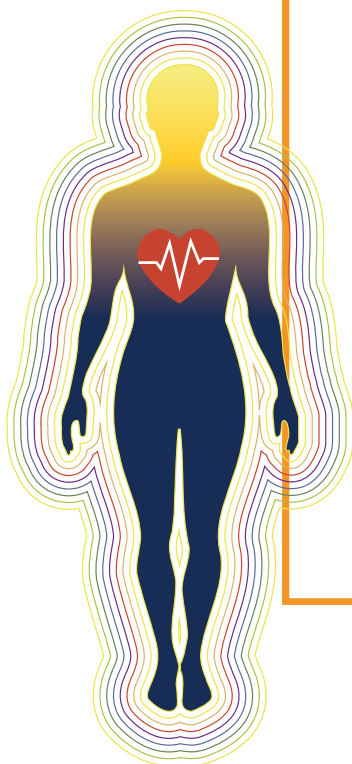
У деякі ігри можна швидко зіграти в перервах між іншими справами, а інші вимагають більше зусиль і навіть командної роботи. Особливо в багатокористувацьких іграх (multiplayer) виникає бажання не підводити своїх товаришів по команді. Це може призводити до того, що на гру витрачається (занадто) багато часу. Те саме стосується і ігрових світів, які продовжують працювати навіть тоді, коли гравець не в мережі. Часто в іграх також вбудовані певні функції, що змушують гравців залишатися в грі якомога довше – наприклад, завдання, які потрібно виконати за певний час, щоб отримати винагороду. Усе це спонукає грати довго й багато.



Що таке онлайн-ігрова залежність?

Про онлайн-ігрову залежність говорять лише тоді, коли такі ознаки спостерігаються щонайменше протягом 12 місяців або проявляються в надзвичайно вираженій формі:

- **Втрата контролю:** Гравці вже не можуть контролювати, коли, як часто і як довго вони грають. Якщо вони не грають, їм чогось бракує.
- **Гра стає головною діяльністю:** гра стає все важливішою. Інші заняття, хобі або друзі відходять на другий план або зовсім ігноруються. Усі думки крутяться лише навколо гри.
- **Продовження гри попри негативні наслідки:** Гравці не припиняють грати, навіть якщо це має негативні наслідки — наприклад, проблеми в школі, на роботі чи в особистих стосунках.

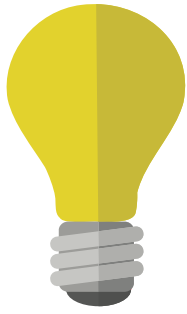


Ігрову залежність з 2018 року офіційно внесено до класифікатора хвороб BOO3 ICD (International Classification of Diseases) під назвою «залежність від відеоігор» („Gaming Disorder“). Тим самим ігрову залежність офіційно визнали хворобою.^[4] Натомість онлайн- або медіазалежність поки що не внесено до класифікатора BOO3 як окреме захворювання.

Чи існує ризик залежності в моєї дитини?

Якщо у вас є відчуття, що ваша дитина грає занадто багато, для попередньої оцінки потенційного ризику залежності може допомогти низка запитань.

Важливо: Лише лікарі або терапевти можуть встановити, чи справді людина має залежність від онлайн-ігор. В інтернеті також доступні самотестування, які покликані визначити, чи є людина ігрозалежною. Не всі з них дають точні результати. Однак деякі з них можуть слугувати відправною точкою для роздумів над власною ігровою поведінкою. Окрім того, зараз існують застосунки, які вимірюють щоденний час користування смартфоном і можуть дати корисний зворотний зв'язок. Та якщо виникає занепокоєння, варто звернутися за порадою до лікаря або терапевта.



Практичні поради щодо цифрових ігор

Також у поводженні з цифровими іграми доцільно орієнтуватися на

➔ **практичні поради щодо надмірного користування** (див. с. 7).

Наприклад, може бути корисним встановити чіткі правила щодо користування іграми — правила, які стосуються всіх членів родини.

Адже в цифрових іграх батьки також відіграють роль важливого прикладу для наслідування.

Окрім цього, можуть допомогти і такі поради:

Дізнавайтеся про нові ігри

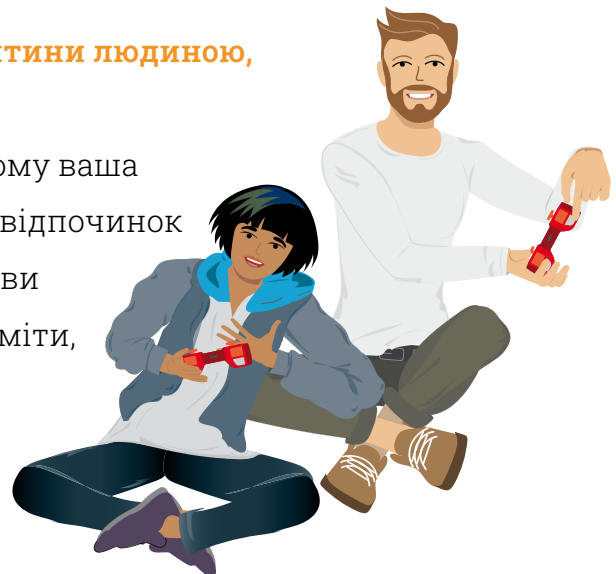
Перед тим як придбати гру, яка подобається вашій дитині або в яку вона хоче пограти, знайдіть про неї інформацію. Деякі оглядові портали в інтернеті пропонують докладну інформацію, рецензії та оцінки популярних ігор та ігрових застосунків. Один із прикладів —

➔ **Spilateratgeber NRW**. Тут ви можете дізнатися, про що гра, у чому полягає її суть, для якого віку вона підходить і на що варто звернути увагу. Ще одна можливість попередньо ознайомитися з грою й краще її оцінити — це так звані Let's Play-відео. У таких відео геймери знімають себе під час гри та діляться своїм досвідом і враженнями.

Грайте разом і залишайтеся для дитини людиною, з якою можна поговорити

Може бути багато різних причин, чому ваша дитина грає. Це може бути розвага, відпочинок або спосіб зняти стрес — всі ці мотиви цілком прийнятні. Спробуйте зрозуміти, що саме спонукає дитину до гри.

Тут може допомогти, якщо ви попросите дитину показати



гру, пояснити їй або навіть зіграєте разом. Це створить спільні приємні моменти й допоможе вам краще зрозуміти вподобання та емоції вашої дитини під час гри. Це також може допомогти вашій дитині довіритися вам і, в разі проблем, прийти до вас. До речі, у багатьох іграх потрібна неабияка спритність, наприклад, швидка реакція — і це зовсім не просто. Цінують вміння своєї дитини.

Знати ризики й уникати їх

Деякі цифрові ігри можуть бути проблематичними — наприклад, містити сцени насильства або викликати перевантаження. Слідкуйте за тим, щоб ваша дитина грала лише в ті ігри, які відповідають її віку. Орієнтуватися допоможуть вікові позначки USK (Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle — система самоконтролю розважального програмного забезпечення) на носіях (наприклад, DVD-дисках із іграми), а також вікові рекомендації для онлайн-ігор та мобільних застосунків. Ви також можете заздалегідь випробувати ігри самостійно — зрештою, ви знаєте свою дитину найкраще. Крім того, на онлайн-ігрових платформах можна встановити PIN-коди батьківського контролю або створити спеціальні дитячі профілі, щоб захистити дитину від неприйняттого контенту.

Ігри також можуть містити фінансові пастки та рекламу. Щоб уникнути фінансових пасток, вимкніть функцію «покупки в додатку» у магазині застосунків і не вводьте платіжні дані. Домовтеся з дитиною, що перш ніж щось купувати у грі, вона завжди має запитати вашого дозволу.

Звертайте увагу на те, які персональні дані запитує гра. Щодо цього також варто заздалегідь домовитися з дитиною про чіткі правила: наприклад, які дані можна вводити, а які — ні. Адже багато ігрових провайдерів продають зібрані дані третім особам.



Додаткова інформація та пропозиції допомоги

Примітка: Наведені нижче інтернет-сторінки містять посилання німецькою мовою на консультаційні служби та пропозиції допомоги. Автоматичний переклад цих сторінок іншими мовами зазвичай можна увімкнути через налаштування браузера (наприклад, у Chrome) або за допомогою розширень браузера (так званих «аддонів» — від англ. «Add-On»). Альтернативно, інтернет-адресу бажаної сторінки можна ввести у програму онлайн-перекладу (наприклад, Google Translate), яка перекладе сторінку обраною мовою.

Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kinder- und Jugendalters – DZSKJ

На сайті ➔ www.mediensuchthilfe.info. DZSKJ (Німецький центр з питань залежностей у дитячому та підлітковому віці) надає поради та інформує про можливості терапії й консультування, зокрема у разі залежності від комп'ютерних ігор.

Fachverband Medienabhängigkeit

➔ **Fachverband Medienabhängigkeit e.V.** (некомерційна організація «Професійна асоціація з питань медіазалежності») надає інформацію для постраждалих від медіазалежності та їхніх родичів. На сайті представлений огляд загальнонаціональних консультаційних центрів і служб підтримки, що спеціалізуються на проблемі медіазалежності.

Juuuport

➔ **Juuuport** – це загальнонаціональна онлайн-консультаційна служба від молоді для молоді. Тут ви знайдете допомогу з різних тем і проблем, пов'язаних з інтернетом. Волонтери (підлітки та молодь) допомагають одноліткам з онлайн-проблемами, такими як кібермобінг, стрес у соціальних мережах, зловживання даними, надмірне використання медіа або фейкові новини.

джерела

- [1] Saferinternet (2019): Neue Studie: Immer mehr Jugendliche im digitalen Zeitstress (Saferinternet (2019): Нове дослідження: дедалі більше підлітків перебувають у цифровому стресі через час).
Інтернет: www.saferinternet.at/news-detail/immer-mehr-jugendliche-im-digitalen-zeitstress/
[Дата доступу: 10.07.2025]
- [2] Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest: JIM-Studie 2024 (Медіапедагогічне дослідницьке об'єднання південного заходу: Дослідження JIM 2024).
Інтернет: https://mpfs.de/app/uploads/2024/11/JIM_2024_PDF_barrierearm.pdf
[Дата доступу: 10.07.2025]
- [3] Mein MMO – Magazin für Online-Games (2023): Die 5 größten Gaming-YouTuber 2023 in Deutschland (Mein MMO – Журнал про онлайн-ігри (2023): 5 найбільших геймерів YouTube у Німеччині у 2023 році).
Інтернет: www.mein-mmo.de/die-5-grossten-gaming-youtuber-2023-in-deutschland
[Дата доступу: 10.07.2025]
- [4] WHO (2021): ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. Version: 01/2025 (Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) (2021): ICD-11 (International Classification of Diseases, 11th Revision – Міжнародна класифікація хвороб, 11-та редакція) для статистики смертності та захворюваності, версія: 01/2025).
Інтернет: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234>
[Дата доступу: 10.07.2025]

Вихідні дані

Концепція: BLM Stiftung Medienpädagogik Bayern

Редакція скороченого видання німецькомовного матеріалу: Анналена Бушоф, Амелі Гофман (Annalena Bushoff, Amelie Hofmann) (BLM Stiftung Medienpädagogik Bayern)

Переклад скороченого видання: Яніна Ліпські (Yanina Lipski)

Редакція німецькомовного матеріалу: BLM Stiftung Medienpädagogik Bayern

Верстка і макет: Вербхаус, Георг Ланге (Werbhaus, Georg Lange)

Джерело зображення: Петер Вебер графічний дизайн (Peter Weber Grafikdesign)

Створені матеріали частково базуються на вже існуючих матеріалах Баварського «посвідчення медіа-водія» (Medienführerschein Bayern) за підтримки Баварської державної канцелярії (Bayerische Staatskanzlei):

Для 1–2 класів: «Реклама викликає бажання: як розпізнати та зрозуміти рекламу» (автор: проф. д-р. Барбара Брүннінг);

Для 3–4 класів: «Образ чи реальність? Як аналізувати та розцінювати послання в рекламних роликах» (автори: Марк Дьорферт, Аня Монц, Штефані Ререр);

Галузь спеціальної педагогічної підтримки: «Геймінг, залипання в ігри, гра на перемогу: як ставитися критично до цифрових ігор та користуватися ними з усвідомленням відповідальності» (автор: Аннетте Пола); «Ставити вподобайки, створювати пости та ділитися контентом із користувачами: критичне ставлення до сервісів соціальних мереж та безпечне користування ними» (автор: Сельма Бранд);

Для 5–7 класів: «Я в мережі — частина I: Захист власних даних та відповідальне поведіння із зображеннями» (автор: д-р Крістіна Хопф); «Факт чи фейк? Як перевіряти та оцінювати достовірність онлайн-джерел» (автор: Штефані Рак); «Мої медіа-зірки: як зрозуміти та критично ставитися до стратегій інсценування» (автор: Кім Бек);

Для 8–9 класів: «В інформаційних джунглях: як розуміти та критично розглядати процеси формування поглядів» (автори: д-р Олаф Зельг, д-р Ахім Хакенберг); «Я — автор: знання та рефлексія авторських прав» (автор: д-р Крістіна Хопф); «Продукт шукає покупця: аналіз реклами та рефлексія споживання» (автори: Крістіне Шульц, Ундіне Грібель, Аня Монц).

1-е видання, Мюнхен, 2025

Німецькомовний матеріал: 1-е видання, Мюнхен, 2022

Copyright: BLM Stiftung Medienpädagogik Bayern

Усі права захищені.



Розробка матеріалів здійснювалася у рамках «Цифрової школи майбутнього» („Digitale Schule der Zukunft“) за підтримки Баварського державного міністерства освіти та культури (Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus).

Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus



Зазначається, що всі дані, незважаючи на ретельну обробку, надаються без гарантії, і відповідальність упорядника та авторів виключена.