**Не заборонити, а обмежити: як батькам і підліткам встановити здорові правила користування соцмережами**



То як, батьки, готові приборкати соцмережі та їхній прихований вплив на вас і ваших дітей? Ми вже писали про те, [що відбувається в нашому мозку](https://osvitoria.media/experience/chomu-pidlitky-i-dorosli-zavysayut-u-sotsmerezhah/), коли ми безконтрольно скролимо френд-стрічку. Тепер час переглянути родинні звички користування смартфонами і встановити нові правила. Сімейний психотерапевт Катерина Глушенко пояснює, чому заборонити соцмережі для підлітків не вийде, а от контролювати їхній час зі смартфонами можна і треба.

**Чому соцмережі такі важливі для підлітків?**

Підліткам завжди важливо почуватися частиною спільноти. Ми називаємо це «референтна група» — однолітки, цінності та інтереси яких підліток поділяє. У всі часи підліткові спільноти мали свій набір якостей та ознак для демонстрації того, що ти крутий і важливий. У певний час це були відеоігри, наприклад. Для сучасних підлітків такою ознакою є культура соцмереж в інтернеті: YouTube-канали, блогери, подкасти, тіктокери тощо. Підписатися на крутого блогера і стежити за його життям — це дає підлітку відчуття причетності до чогось більшого, до спільноти, що поділяє цінності та інтереси.

Водночас соцмережі — простір, де можна показати себе світові тим боком, який мені вигідний: успішне, насичене та яскраве життя. А отже, це спосіб зібрати лайки і підвищити свою самооцінку. Маємо розуміти: підлітки в усі часи хотіли і потребували схвалення від однолітків. Просто раніше вони отримували це у дворі свого будинку, на спортивних секціях чи творчих гуртках, а тепер — у соцмережах.

[**Що батькам і вчителям варто знати про TikTok: користь для навчання та небезпека**](https://osvitoria.media/experience/shho-batkam-i-vchytelyam-varto-znaty-pro-tiktok-koryst-dlya-navchannya-ta-nebezpeka/)

Виходить, соцмережі замінюють реальні ситуації, де підліток може самоутвердитись?

І так, і ні. Якщо в підлітка є можливості для самовираження через спортивні, творчі, мовні заняття, свої хобі чи інтереси, тоді соцмережі стають додатковим, а не головним простором для самореалізації. Якщо в родині є повага до сепарації підлітка, є прийняття підлітка і його самовираження у той спосіб, який він обирає, якщо є коло спілкування і довірливі стосунки, то підліток отримує баланс підтримки, схвалення, заохочення і зворотного зв’язку від однолітків у реальних стосунках. Тоді йому буде достатньо години на день у соцмережах, щоб зробити власний update подій, що в кого з друзів трапилося за день.

**Чому ми так любимо підглядати за чужим життям у соцмережах?**

Нам завжди було цікаво дізнаватися і дивитися, як живуть інші люди. Для цього є біологічне підґрунтя — так розвивається суспільство: ми дивимося на інших людей, щось підглядаємо і запозичуємо собі. Це майже те саме, що переглядати цікавий красивий фільм або серіал: там є емоції, насичене життя і меседж: «Можливо все, що завгодно, варто лише захотіти і докласти зусиль». Нам подобається дивитися на таку альтернативну реальність, особливо якщо своя не дуже влаштовує. Для підлітка це візуалізація бажаного життя. Раніше з тієї ж причини підлітки зачитувалися любовними або пригодницькими романами — тікали в інший світ. Соцмережі дуже вміло грають на наших потребах і слабкостях.

**Чому підліткам так складно контролювати час у соцмережах?**

Це проблема не лише підлітків, а й дорослих. Адже коли ми поринаємо в соцмережі, то втрачаємо контакт із реальністю. Ми відчуваємо плин часу через тіло: відстежуємо, що робимо, які зміни в тілі відбулися (наприклад, я хочу пити, я вже зголоднів). Час для нас — це поєднання тактильних і кінестетичних відчуттів від різних органів. Коли ж ми скролимо екран, наша увага повністю там, тому час ніби зникає.

**Коли у підлітків з’являється надмірне бажання «зависати» в соцмережі?**

Залежність від соцмереж виникає як альтернатива прив’язаності: коли підлітку бракує близьких довірливих стосунків. Інша небезпека соцмереж — вони гарантують віддаленість і анонімність усього, що ми там пишемо. Одна справа — сказати щось людині у вічі, зовсім інша — коли можна сховатися за ніком і написати все, що завгодно. Така анонімність у соцмережах спонукає до вільнішого висловлення негативних оцінок, думок, коментарів, хейтерства. Якщо у фізичному просторі підлітка (вдома, серед друзів) не підтримується культура прийняття негативних почуттів (роздратування, гніву, незадоволення), то все це буде зливатися туди, де можна — у соцмережі. Завдання батьків — не заборонити соцмережі: будьмо реалістами — у нас не вийде, та й не треба. Натомість варто допомогти підліткам бути більш свідомими користувачами соцмереж: контролювати свій час, зважувати, що вони постять і шерять, як коментують своїх друзів.

[Як інтернет і соцмережі тиснуть на дитячу психіку](https://osvitoria.media/experience/yak-internet-i-sotsmerezhi-tysnut-na-dytyachu-psyhiku/)

Надмірне «зависання» у соцмережах не з’являється раптом у підлітковому віці. Батьки, які частенько самі після роботи «залипають» у телефони чи планшети, не дають дітям прикладу іншого проводження часу чи реалізації себе. Якщо маленька дитина має вибір: погратися з реальним дорослим чи пограти у гру на планшеті, вона завжди обере живу людину. Але часто ми кажемо їй: «Я зараз зайнята, візьми гаджет побався». Тож коли бачимо підлітка, що не підводить голови від смартфона, маємо визнати: ця проблема вимагала уваги батьків уже давно.

**Як встановити для підлітків дієві та адекватні правила користування соцмережами?**

**Починати треба не з підлітків, а із себе**

Вимагати, щоб підліток читав книжку чи займався чимось корисним, поки мама і тато скролять френд-стрічку — погодьтеся, це подвійні стандарти. Які б правила ви не запропонували вдома, будьте готові виконувати їх самі, інакше вони не працюватимуть. Якщо ваші діти зараз маленькі, саме час встановити родинний консенсус щодо користування смартфонами. Від найменшого віку дитина має знати, що в батьків є час на неї: грати в активні ігри, гуляти, займатися чимось творчим чи спортивним разом. Усе це гарантує, що в підлітковому віці гаджет і соцмережі не будуть такими привабливими.

**Спершу обговорити, потім встановлювати правила**

Пам’ятайте, ви маєте право встановлювати родинні правила з міркувань безпеки та здоров’я дітей. Це не робить вас поганими батьками, це робить вас і дітей відповідальними користувачами цифрових технологій. Усі правила слід спершу обговорити в родинному колі, щоб усі погодилися їх виконувати.

**Жодних смартфонів за столом**

Коли ви їсте родиною, це час для живого спілкування і уваги одне до одного: поділитися, як минув день, пригадати смішні або сумні моменти. Можливо, це потребуватиме зусиль від батьків, але це того варте.

**Чому діти і смартфони мають пожити якомога довше окремо**

**Жодних гаджетів перед сном**

Вимикайте всі джерела блакитного світла — планшети, телефони, комп’ютери щонайменше за 1–2 години до сну. Це потрібно нашому мозку, щоб він заспокоївся і приготувався до сну. Можна встановлювати обмеження в налаштуваннях роутера: щоб сигнал Wi-Fi вимикався о певній годині і починався період без гаджетів.

**Жодних зарядок біля ліжка**

Виділіть місце для зарядки гаджетів у кімнаті, де ви не спите. Хай це буде не біля дивана чи ліжка, щоб прибрати спокусу потягнутися рукою до телефона, що стоїть на зарядці, поки лежиш і відпочиваєш.

**Обмежений час на соцмережі**

Виділіть час посеред дня, коли соцмережі дозволені. Зараз про це складно говорити, адже навчання дітей теж перейшло в онлайн. Тому треба розділяти час перед екраном для навчання і час у соцмережах для розваги. Раджу для навчання мати гаджет, на якому немає жодних розважальних додатків чи соцмереж, щоб у підлітка не було можливості «завтикати» у стрічку, поки йде урок. Або ставити «батьківський контроль» на такі додатки на час навчання.

Домовтеся з підлітком про 30–40 хвилин соцмереж на день для розваги. Ставте таймер або будильник, який сповістить, що час вийшов. Тут батькам важливо усвідомити: у цій ситуації саме дорослі мають бути більш дисциплінованими — не тіште себе надією, що підліток відразу виконуватиме ваші домовленості і відкладе смартфон через 40 хвилин. Батьки мають проявляти відповідальність і нагадати самим собі, що треба прослідкувати за дотриманням правил.

***Автор:***[***Катерина Кисельова***](https://osvitoria.media/author/kate/)