

выми определяют отношение ребенка к цифровым устройствам, задают правила их использования и демонстрируют собственный пример.

Эффективная семейная профилактика интернет-зависимости основывается на сочетании контроля, доверия и сотрудничества. Родителям важно не только ограничивать время использования гаджетов, но и понимать, чем именно занимается ребенок в интернете, какие сайты посещает, с кем общается, какие игры или платформы предпочитает. При этом контроль не должен превращаться в тотальную слежку, поскольку это разрушает доверие и может провоцировать скрытность [4, с. 13].

Большое значение имеет установление семейных правил цифрового поведения. Например, можно определить время без гаджетов во время еды, перед сном, при выполнении домашних заданий, во время семейного общения. Желательно, чтобы эти правила соблюдали не только дети, но и взрослые. Если родители сами постоянно используют телефон и не уделяют внимания ребенку, требования ограничить интернет будут восприниматься как несправедливые.

Не менее важным является развитие совместного досуга. Прогулки, спорт, настольные игры, чтение, творческие занятия, посещение культурных мероприятий помогают ребенку получать положительные эмоции вне цифровой среды. Интернет-зависимость часто формируется там, где у ребенка отсутствуют привлекательные альтернативы и эмоционально насыщенное общение в реальной жизни.

Внимание родителей должно распространяться не только на количество часов, проведенных ребенком перед экраном, но и на его внутреннее состояние — тревожность, подавленность, замкнутость. Уход в сеть часто становится следствием одиночества, школьных неудач или конфликтов со сверстниками, и здесь ограничение доступа к устройствам не устраняет корень проблемы [8, с. 109]. Требуется иное: разговор, совместный поиск выхода из ситуации, а порой и обращение к специалисту [8, с. 109].

Формирование цифровой культуры как условие профилактики

Профилактика интернет-зависимости, на взгляд автора, наиболее эффективна тогда, когда речь идет о формировании цифровой культуры личности — направлении, заслуживающем особого внимания среди прочих подходов. Цифровая культура не сводится к умению обращаться с устройствами и программами. Она включает ценностно-нормативное отношение к цифровой среде, ответственность, критичность мышления, этичность поведения в сети и способность к самоограничению.

Суть цифровой культуры заключается в понимании простого факта: интернет остаётся инструментом, а не заменой реальной жизни [15, с. 190]. Обучающийся должен использовать цифровые ресурсы для образования, твор-

чества, общения, развития — но при этом сохранять контроль над собственным временем, вниманием и эмоциональным состоянием [15, с. 190]. Без такого контроля любые технические ограничения теряют смысл.

Важным элементом цифровой культуры является цифровая гигиена. Она включает соблюдение режима экранного времени, перерывы при работе за компьютером, отказ от использования гаджетов перед сном, осознанный выбор контента, защиту персональных данных, критическое отношение к информации и уважительное поведение в онлайн-коммуникации.

Формирование цифровой культуры должно осуществляться не эпизодически, а системно. Элементы цифровой грамотности и профилактики зависимого поведения могут быть включены в различные учебные предметы, воспитательные мероприятия, проектную деятельность, работу школьных и студенческих объединений. Такой подход позволяет рассматривать интернет не только как источник риска, но и как ресурс развития при условии ответственного использования.

Практические рекомендации по профилактике интернет-зависимости

Для предупреждения интернет-зависимости у детей, подростков и молодежи целесообразно использовать комплекс практических мер [10, с. 92].

Во-первых, необходимо формировать у обучающихся навыки планирования времени. Полезной является практика составления режима дня, выделения времени для учебы, отдыха, сна, физической активности и цифрового досуга. Обучающийся должен видеть, что интернет является лишь одной из частей жизни, а не ее основным содержанием.

Во-вторых, важно развивать критическое мышление и осознанность. Перед использованием интернета ребенок или подросток должен уметь задавать себе вопросы: зачем я сейчас захожу в сеть, какую задачу хочу решить, сколько времени планирую потратить, что я получу в результате. Такая простая рефлексия снижает риск бесцельного пребывания онлайн.

В-третьих, следует поощрять офлайн-активность. Спорт, творчество, общение, чтение, участие в проектах и общественной жизни создают условия для полноценной самореализации личности. Интернет-зависимость легче предупредить, если у человека есть разнообразные интересы и источники положительных эмоций.

В-четвертых, необходимо развивать эмоциональную компетентность. Дети и подростки должны знать конструктивные способы справляться со стрессом, тревогой, скукой и конфликтами. Если интернет является единственным способом эмоциональной разрядки, риск зависимости возрастает.

В-пятых, важна согласованность действий семьи и образовательной организации. Педагоги, родители, психологи и социальные педагоги должны взаимодействовать,