

7 КРОКІВ ДЛЯ ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

Є прості речі, які підтримують наше благополуччя. Неприємності нікуди не зникають, але є кроки, які можуть зміцнити вашу емоційну стійкість. Ви можете перетворити їх на свої щоденні звички, які стануть для вашого здоров'я вітамінами, свіжим повітрям і фізичними вправами. Перші два кроки найважливіші.

Перший крок – Подяка. Це рятівне коло для вашого серця. У розпал неприємностей легко потонути в розпачі. Подяка за що? Подяка за все. За те, що ви дихаєте, за вашу ранкову каву, за тепло сонця на вашому обличчі, за краплі дощу на листках, за близьких людей. Подяка працює як вимикач для страждань. Користуйтеся нею щодня.

Другий крок – Прощення. Ніщо не роз'їдає нашу душу і тіло, як образа, задрість і гнів. Пробачте тих, хто заподіяв вам біль. Пробачте начальника, що не цінує вас, вибачте людину, що покинула вас, вибачте незнайомця, що наступив вам на ногу. Відразу може не вийти, але з часом, обов'язково вийде. Щоразу, як ви будете відчувати, що хтось порушує мир у вашій душі – пробачте його. Якщо ви будете рухатися крізь біль далі, біль залишиться позаду. Благословіть її. Нехай йде. Ваша мета полягає не в помсті цьому світу, а в здобутті емоційної свободи.

Третій крок – Пишіть. Зробіть це звичкою – вивантажувати весь вміст вашого розуму на папір. Звільнитися від негативного і проблем. Виразіть ваші почуття для того, щоб краще зрозуміти їх. Запишіть проблему, щоб краще вирішити її. Запишіть свої думки на папір в першій половині дня і ваш розум отримає необхідну свободу для вжиття заходів. Звільніть ваш розум на ніч, і ви готові спати, знаючи, що якщо щось має бути зроблено, ви не забудете.

Крок четвертий – Тиша. У житті багато шуму. Телефони, радіо, телевізори, транспорт, люди. Хто може повноцінно думати, відчувати або встановити душевну рівновагу не звертаючи увагу на гучність? Найкращою практикою для шукачів тиші є медитація. Практика медитації дозволяє спостерігати і визначити свої власні нескінченно повторювані думки, і тим самим від них звільнитися. П'ять хвилин медитації може розірвати нескінченний внутрішній діалог із самим собою, дати вам відпочинок і відкрити перспективи. Тиша, коли ви знайдете її, дозволить вам скинути емоційні обладунки, зняти стрес і, відкривши, слухати своє серце.

Крок п'ятий – Ствердження. Це дуже корисно, коли ми мислимо в позитивній формі. Чи звертали ви увагу як легко скотитися в спадну спіраль несхвалення і відчаю? Постійна «дієта» зі страху і поганих передчуттів дуже шкідлива для нашого емоційного здоров'я. Навчіться помічати те, що ви схвалюєте. Зробіть це своєю метою. Маленькі події: автобус, що прийшов вчасно, смачний обід, хороший вчинок. Шукайте такі моменти і набирайтеся від них сил. Більше того, висловлюйте своє схвалення, коли ви це можете.

Крок шостий – Швидкоминучі почуття. Емоції, як погода. Емоційно здорові люди вміють робити паузу посеред хаосу і визначити домінуючі емоції – що це: страх? гнів? і сказати собі: «ці почуття проходять через мене». Це

правда. Ваше почуття гніву пройде можливо через кілька хвилин і навіть якщо гнів спливе на поверхню, він пройде. Ви залишитеся. Зробіть кілька глибоких вдихів зі словами «почуття гніву проходить через мене» і відчуття реальності до вас повернеться. Ви відновите своє емоційне благополуччя.

Крок сьомий – Свої власні джерела. Це дуже важливо. Ви самі знаєте, що може служити для себе джерелом позитивних емоцій – робота, прогулянка, читання книг, гра з кішкою, приготування вечері. Все це активно відновлює емоційне здоров'я. Визначте ці джерела для себе і обов'язково частіше ними користуйтеся.

БЕЗПЕЧНИЙ ІНТЕРНЕТ

Ти вже добре знайомий з інтернетом. У тебе напевно є улюблені сайти й віртуальні друзі, ти знаходиш в інтернеті інформацію, що допомагає навчатися й займатися улюбленими справами, спілкуєшся з людьми, що живуть в інших містах, завантажуєш цікаві картинки й музику, граєш у захоплюючі ігри. Проте, пам'ятай: як і в реальному світі, в інтернеті ти можеш зустрітися з загрозами й небезпечними людьми. Тому тобі дуже важливо навчитися уникати небезпек інтернету! Прочитай прості правила безпечного поведіння в мобільному інтернеті й поділися ними з батьками та друзями.

Як легко відрізнити корисні сайти від марних?

Навчайся оцінювати інформацію! В інтернеті ти можеш знайти безліч найрізноманітнішої інформації. Є цікава й корисна, що знадобиться тобі в навчанні, спілкуванні, зайнятті улюбленими справами й взагалі — у розвитку. Але є й непотрібні тобі сайти — ті, які ти не розумієш, які викликають неприємні відчуття й емоції, або просто — сайти, призначені тільки для дорослих. Тобі потрібно навчитися оцінювати інформацію. Заходячи на новий сайт, насамперед, запитай себе, чи може він допомогти тобі в спілкуванні, навчанні, хобі, підняти настрій? І якщо відповідь — ні, тоді для чого тобі його відвідувати? Найкраще — разом з батьками скласти перелік цікавих та корисних для тебе й всієї родини сайтів і, в основному, відвідувати їх.

Що про тебе, твій будинок та родину не повинні знати сторонні?

Ти — це ти! Ти — особистість із найпершої хвилини свого народження. У тебе є ім'я, прізвище, родина, адреса, улюблені іграшки, мобільний телефон, тощо. Все це — твій особистий простір, твій маленький світ. Деякі люди в інтернеті можуть намагатися проникнути у твій простір. У чатах, ICQ або форумах, «Однокласниках.ру» або інших соціальних мережах ці люди можуть просити тебе детальніше розповісти про себе та свою родину, розпитувати про твій вік або про улюблені місця прогулянок, ким працюють твої батьки, за якою адресою ти мешкаєш, що цікавого й коштовного є в твоєму будинку, коли твої батьки йдуть на роботу. Не впускай у свій світ незнайомців! Адже ти не знаєш, для чого вони хочуть про це довідатися. Навіть якщо людина в інтернеті говорить, що він працює в міліції або старий друг твоїх батьків, нізащо не відповідай йому! Адже ти не можеш перевірити, правду він говорить чи ні. Ти ж не станеш розповідати про себе незнайомим дорослим на вулиці. Користуйся цим же правилом і в інтернеті. А якщо хтось буде занадто наполегливо тебе розпитувати — не спілкуйся більше із цією людиною та розкажи про все батькам.

Як правильно вибрати нік та пароль?

Псевдоніми й паролі! Ти напевно бачив фільми та читав книжки про шляхетних лицарів, що приховували своє ім'я, і хитрих шпигунів, які користувалися паролями. В інтернеті тобі потрібно брати з них приклад. Ніколи не називайся своїм справжнім ім'ям та прізвищем і правильно обирай паролі! Стороннім людям зовсім непотрібно знати як тебе звать, і в них не повинно бути шансу дістатися до твоєї особистої інформації. Запам'ятай головні правила:

Твій псевдонім, що часто називають ніком, повинен бути таким, щоб ніхто не зміг здогадатися про твій вік, адресу, школу та іншу особисту інформацію; Твій пароль не повинен бути занадто легким, не варто обирати паролем своє ім'я або рік народження. Краще, нехай це буде щось близьке тобі, але невідоме стороннім. Наприклад, згадай свою улюблену страву, тоді паролем може бути піца або котлети. Ти легко запам'ятаєш такий пароль, а сторонні ніколи його не вгадають.

Ніколи й нікому не повідомляй свій пароль, це твій власний секрет!

Що робити, якщо ти зустрів незрозумілий тобі сайт?

Краще перепитати! В інтернеті ти можеш зустріти інформацію, фотографії або відео, які для тебе будуть не зовсім зрозумілі. В тебе можуть виникати питання, на які ти не можеш знайти відповідь. Обов'язково поговори зі своїми батьками та задай їм свої питання. Буває, що з батьками поговорити не виходить, тоді запитай у старших родичів, викладачів, майстрів виробничого навчання або іншого близького й авторитетного для тебе дорослого. Що робити, якщо хтось намагається залякати тебе в мобільному інтернеті? Не бійся! Іноді ти можеш зустріти в інтернеті щось, що може тебе налякати. Наприклад, тобі можуть погрожувати інші люди, або на сайтах можуть бути жорстокі фотографії й відео. Не лякайся! Просто є люди, які так розважаються — лякаючи інших. Пам'ятай, це просто інформація, яку ти можеш легко викинути з голови. А якщо не виходить — поділися своїм страхом з батьками, адже будь-які складності легше переборювати разом.

Чому не варто завантажувати з невідомих сайтів?

Завантажуй обережно! У мобільному інтернеті ти можеш знайти безліч корисних, кумедних або просто цікавих роликів, ігор, музики або фотографій. Багато що з них ти можеш легко скачати на свій мобільний телефон або комп'ютер. Проте будь обережним, ніколи нічого не завантажуй з невідомих тобі сайтів. По-перше, там може виявитися зовсім не те, що ти хотів отримати. А по-друге, разом із цікавим роликом ти можеш скачати й вірус, який пошкодить твій телефон або комп'ютер.

Що ховається за «безпрограшними» лотереями?

Безкоштовний сир. Є таке прислів'я: «Безкоштовний сир буває тільки в мишоловці». Вона означає, що якщо тобі пропонують взяти участь в «безпрограшній акції» або виграти в азартній грі, тебе намагаються обдурити. Наприклад, для участі в акції тебе попросять відправити SMS-ку, «забувши» сказати, що вона коштує великих грошей, а в азартних іграх на тебе будуть чекати хитрі й досвідчені супротивники. Не звертай уваги на яскраву рекламу й привабливі пропозиції. І звичайно, ніколи не погоджуйся, якщо тобі пропонують особисто приїхати кудись щоб забрати приз, або — дати свою домашню адресу, щоб тобі його принесли або надіслали.

Чому важливо спілкуватися з реальними й віртуальними друзями?

Більше спілкуйся! Намагайся побільше спілкуватися зі своїми однолітками в інтернеті, і в реальному житті. Запишися за допомогою батьків у цікавий тобі гурток або спортивну секцію. Розмовляй і грай з однокласниками на перервах та

з однолітками у дворі. Спілкуйся в чатах і на форумах по зацікавленням. Дуже важливо, щоб ти розвивався гармонійно та умів будувати відносини із самими різними людьми у реальному світі, і в інтернеті! Це обов'язково стане тобі у пригоді в майбутньому, уміння спілкуватися потрібно для більшості сучасних професій.

Що можна робити за допомогою інтернету?

Стань справжнім знавцем! Дуже приємно відчувати себе справжнім знавцем інтернету, комп'ютерних програм, мобільного телефону. Дізнавайся більше про можливості інтернету та різних програм, особливо — програм, які допоможуть зробити твій інтернет більш безпечним — антивірусах, спам-фільтрах. Попроси батьків розповісти тобі все, що вони про це знають, і сам шукай інформацію з цієї теми. Повір, чим більше ти знаєш і вмієш, тим більше цікавих можливостей інтернету ти зможеш використовувати: малювати власні мультфільми, писати музику, створювати свої сайти й багато чого іншого.

Чому важливо зберігати довірливі відносини в родині?

Дружи зі своїми батьками! Часто тобі може здаватися, що батьки нічого не розуміють у твоїх захопленнях, що їм не цікаво те, чим ти займаєшся. Але не закривайся від батьків! Краще постарайся зробити їх своїми друзями. Обов'язково радься з ними по складних питаннях, розповідай про те, що нового ти довідався в інтернеті, що тобі сподобалося, а що — навпаки, викликало переляк або інші неприємні емоції. Пам'ятай, батьки люблять тебе й хочуть, щоб у тебе все було добре. Крім того, у них значно більше досвіду спілкування з різними людьми, яким вони можуть із тобою поділитися.

ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ

СТАТИСТИЧНІ ДАННІ.

Під терміном «звичка» ми маємо на увазі потяг суб'єкта до певного почуття задоволення. При цьому суб'єкту не вдається впоратися з цим поривом, він відчуває нав'язливе бажання чинити певну дію, яке може бути шкідливим як для самого суб'єкта, так і для оточуючих. Всі форми залежності, як і розглянутий нами випадок інтернет-залежності, характеризуються пошуком почуття задоволення, в даному випадку – при користуванні інтернетом. В результаті збільшується час, який витрачається на досягнення цього почуття. При цьому відсутність інтернету може бути рівносильною стресовій ситуації.

Дослідження фахівців з психічного здоров'я щодо інтернет-залежності почалися вже в 1996 році, але згоду в назві цього терміну, критерії та методи діагностування поки не досягнуто. Існує ряд термінів, пов'язаних з непомірним використанням інтернету: виникнення звикання до інтернету, патологічне використання інтернету, проблемне використання інтернету, інтернет-залежність.

Однак незважаючи на те, яка назва застосовується для опису феномена звички до інтернету, наявність залежності людини від інтернету не піддається сумніву. Залежність існує за умовою, якщо поведінка людини, що спрямована на досягнення почуття радості і на позбавлення від будь-якого психологічного вантажу, виходить з-під його контролю. Людина поступово перестає контролювати свою поведінку і тягу до інтернету, незважаючи на її негативні наслідки.

Така втрата контролю, що виникає у людини, що потрапила в інтернет-залежність, є безперечною. Вивчаючи статистичні дані останніх досліджень, а також згадуючи сучасну соціальну дійсність, в якій всі ми перебуваємо, ми переконуємося, що використання інтернету в сучасній Греції зросло з повсякденним життям підлітків і прийняло колосальні масштаби. Тут варто навести статистичні дані дослідження, проведеного Науково-дослідним інститутом психічного здоров'я, щоб переконатися в справедливості сказаного. Дослідження показало, що один з чотирьох підлітків (24,3%), як мінімум, три години на день проводить за комп'ютером та інтернетом, при цьому у вихідні дні цей відсоток практично подвоюється і досягає 41%.

Учні середніх і старших класів присвячують багато вільного часу завантаженню музики з інтернету, завантаженню світлин, ігор і спілкування з друзями в соціальних мережах (Facebook, Twitter і т.д.). Відсоток збільшується в залежності від віку: 14,1% – 11 років, 25,8% – 13 років, 33,7% – 15 років. Результати відмінні і в залежності від статі: 26,8% – хлопчики, 21,9 – дівчатка. З 2006 по 2010 рік число підлітків, які проводять за комп'ютером не менш трьох годин щодня, збільшилася в чотири рази (з 5,7% до 21,7%).

Крім того, як мінімум, один з шести п'ятнадцятирічних підлітків виявляє ознаки залежності від користування інтернетом. 5,5% підлітків, особливо хлопчики, виявляють симптоми залежності від комп'ютерних ігор. Троє з п'яти

п'ятнадцятирічних школярів (59,4%) проводять в інтернеті більше часу, ніж спочатку планують. Двоє з п'яти (42,3%) зізнаються, що постійно думають про інтернет, один з трьох (30,8%) використовує інтернет як спосіб відходу від своїх проблем і виходу негативних емоцій, таким як безнадія, почуття провини, стрес, депресія та ін.

Крім того, один з чотирьох (25,4%) підлітків відчуває, що повинен перебувати за комп'ютером все більше часу, щоб відчути себе задоволеним. Аналогічний відсоток підлітків говорить неправду своєї сім'ї або будь-кому іншому, щоб приховати кількість часу, який він провів за комп'ютером. Один з п'яти підлітків (19,7%) визнається, що має невдалі спроби контролювати, обмежити або припинити використання інтернету, в той час як один з шести (16,8%) піддає небезпеці важливу складову свого життя (відносини з близькими, роботу, навчання) через надмірне використання інтернету. Все висловлене підтверджується останніми дослідженням «Safer Internet 2008» для Греції, згідно з яким троє з десяти грецьких батьків не перебувають поруч з дітьми, коли ті «сидять» в інтернеті, і 35% грецьких батьків ніяк не обмежують користування дітей інтернетом.

Навпаки, тільки один з десяти батьків забороняє скачування музики, фільмів та ігор. Згідно з іншим міжнародним дослідженням, 74,4% опитуваних дітей відповідають, що мають доступ в інтернет в будь-який бажаний час без будь-яких обмежень, а 9,7% зізнаються запитальнику – не батькам – що піддавалися нападкам педофілів в чаті, email і в різних соціальних мережах. Примітно, що, згідно з міжнародними дослідженнями, середнім віком першого знайомства з порнографією вважається одинадцять років. Найбільше споживання порнографії відбувається у віці 12 – 17 років, при цьому сто тисяч інтернет сайтів пропонують величезну кількість дитячої порнографії.

80% підлітків у віці 15 – 17 років зізнаються, що не раз спостерігали в інтернеті сцени сексуального насильства. 90% дітей у віці 8 – 16 років дивилися порнографічні фільми, роблячи шкільні домашні завдання. Крім дослідження сайтів порнографічного змісту, діти часто вчаться азартним іграм, схиляються до прийому наркотиків, беруть участь в травмонебезпечних іграх і навіть доходять до самогубства. Мережеві ігри, багаті насильством, розвиваючі ненависть, садизм і прагнення до смерті, також представляють величезну небезпеку.

Крім того, за допомогою інтернету можуть здійснюватися різні дії порнографічного характеру. Молоді люди відвідують відповідні сайти, купують різні товари в sex shop, знайомляться з жінками легкої поведінки і розбещеними людьми.

На підставі наведених даних стає ясно, що залежність молоді від інтернету несе серйозну загрозу для її психічного та фізичного здоров'я. Активне вивчення наслідків непомірного і неконтрольного використання підлітками інтернету дозволяє зробити висновок, що терапевтичний підхід до даної проблеми стосується не тільки психологів, психіатрів, соціальних працівників та інших фахівців з психічних захворювань людини.

ЯК ПОБУДУВАТИ ВЗАЄМИНИ З ОДНОГРУПНИКАМИ

ПОРАДИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ТОГО, ЯК КРАЩЕ ПОБУДУВАТИ ВЗАЄМИНИ З ОДНОГРУПНИКАМИ

- Для початку познайомся з одногрупниками Чим більше дружніх контактів, тим більшим буде коло твого спілкування в колективі.
- Дізнайся, як їх звать, відрекомендуйся сам, розкажи про себе, дізнайся про коледж: де їдальня, туалет, коли велика перерва; виявляй цікавість.
- Запам'ятай імена однолітків із якими ти познайомився: людям дуже приємно, коли до них звертаються на ім'я.
- Поводься природно, про людину говорять її вчинки, тільки вони можуть скласти тобі імідж.
- Не чекай загальної любові, одногрупники спочатку будуть придивлятися до тебе, а потім уже полюблять чи навпаки. Це залежить тільки від тебе.
- Приходячи вранці у групу, вітайся, але не обов'язково це робити персонально з кожним. Загального „Привіт!” З усмішкою на обличчі буде достатньо. Тільки враховуй, що з студентами, які прийшли пізніше за тебе, привітатися потрібно персонально.
- Бажано не виділятися в одязі, вибери стиль, в якому тобі буде комфортно, але максимально наблизений до того, що носять студенти у твоїй групі
- Частіше усміхайся, непривітних людей ніхто не любить.
- Якщо хтось з одногрупників забув вдома щось, можна дати покористуватися, за це ти отримаєш додаткові бали.
- Якщо ти чогось не знаєш, не соромся, спитай про це друзів. Багатьом подобається, коли до них звертаються за допомогою.
- Знайди з друзями спільні інтереси, обміняйся телефонними номерами.
- Коли друзі хворіють, обов'язково подзвони, розкажи, що цікавого дізнався в коледжі, поділися домашнім завданням, поговори про щось, бо людині вдома самій сумно.
- Якщо комусь із твоїх друзів сумно, обережно розпитай, що сталося, запропонуй свою допомогу. Іноді від звичайної уваги людині стає краще.
- Намагайся нікого не обговорювати, пліткарів ніхто не любить.
- Про ставлення до себе можна судити з того, як часто до тебе звертаються за допомогою, за порадою, запрошують кудись, діляться секретами.

ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Інтернет-залежність – це явище, яке в останні роки набуло справді вражаючого розмаху. Особливо небезпечною вона є для дітей і підлітків, адже їм набагато складніше самотійно впоратися з потягом до онлайн-життя і вчасно зупинитися.

Інтернет сам по собі не є хорошим чи поганим - це просто частина світу, який нас оточує, - багато в чому корисна і потрібна. Будучи невичерпним джерелом інформації, інтернет приваблює дітей можливістю дізнатися і побачити все що завгодно. Цікава до всього дитина прагне отримати якомога більше: спілкування, ігор, мультфільмів, розваг - і тому багато часу проводить у віртуальному просторі, часто на противагу реальному життю. Соціалізацію і спілкування з однолітками замінює фактично одностороннім онлайн-спілкуванням. Активним іграм на свіжому повітрі все більше дітей протиставлять мережеві ігри, далеко не завжди нешкідливі. Іноді пошук нової інформації стає буквально нав'язливою ідеєю.

Інтернет-залежність супроводжується відхиленням у поведінці, за якого в людини порушується відчуття реальності, втрачається відчуття часу і критичне мислення, обмежується управління своїми вчинками. Дитина стає менш активною, порушується цикл сну і неспання.

Настає психічна та фізична залежність. Механізм її формування дуже схожий з ніотиновою, алкогольною і наркотичною, хоча в інтернет-залежності немає прямої діючої речовини. Це не хімічна, а виключно психічна залежність, що впливає, втім, на ті ж рецептори в центрах задоволення.

Як не прикро, інтернет-залежність зараз спостерігається навіть у малюків-дошкільнят.

Напевно серед ваших знайомих знайдуться діти, що вмiло використовують планшет батьків або навіть володіють власним. Це ж так зручно: відволікти малюка, включивши йому розвивальний мультимедіа або корисну гру. Тим часом, перекладаючи на електронні девайси функції розваг та виховання дітей, батьки самі формують основу майбутньої інтернет-залежності.

У школярів підліткового віку залежність від інтернету може говорити також про наявність психологічних проблем - нереалізованості в колі спілкування, проблемних відносин у родині, труднощів з навчанням, від яких підліток поринає в більш успішне віртуальне життя.

Не варто діагностувати інтернет-залежність у кожної дитини, яка отримала доступ до всесвітньої мережі. Те, що сучасні діти деякий час проводять онлайн і черпають інформацію з інтернету, - це нормально. Все-таки ми живемо в еру цифрових технологій, і багато процесів дійсно простіше і зручніше здійснити віртуально.

- Якщо поведінка дитини не змінилася, успішність у школі не погіршилася, настрій і самопочуття хороші - причин для тривоги, швидше за все, немає. Коли ж варто занепокоїтися?
- Якщо дитина стала проводити за комп'ютером більше часу, ніж раніше (більше 6 годин на тиждень);

- Якщо віртуальне спілкування стало для неї важливішим, ніж реальне - вона пропускає школу, перестала виходити на прогулянки у двір і т.д.;
- Якщо спостерігаються порушення сну, апетиту, зміна звичного режиму;
- Якщо дитина стала схильною до частих перепадів настрою, неадекватно (агресивно) реагує на прохання вимкнути комп'ютер;
- Якщо за неможливості бути онлайн вона тривожна, пригнічена, постійно згадує про справи "в мережі";
- Якщо дитина неохоче розповідає або взагалі приховує, чим займається в мережі, що шукає, у що грає.

Для дітей найбільш характерні три форми інтернет-залежності:

- ігрова залежність - пристрасть до онлайн-ігор;
- залежність від соцмереж - пристрасть до віртуальних знайомств і спілкування онлайн, постійне спілкування на форумах, у чатах, у соціальних мережах на противагу живому спілкуванню;
- нав'язливий веб-серфінг - хаотичні переходи з сайту на сайт, без конкретної мети.

Як боротися

Як і будь-яку хворобу, інтернет-залежність простіше не допустити, ніж потім лікувати. Тому краще всього займатися профілактикою, а саме:

- не залишати без уваги перші етапи знайомства дитини з інтернетом: поговорити, пояснити основні правила онлайн-життя, звернути увагу на можливість використання Мережі для навчання та саморозвитку;
- встановити чіткі рамки користування інтернетом (тільки постарайтеся обійтися без заборон - їх-то якраз найбільше хочеться порушувати, краще просто регламентувати час знаходження в мережі);
- не випустити з уваги активність дитини в соцмережах. Причому НЕ обов'язково встановлювати стеження та тотальний контроль - досить "зафрендити", регулярно переглядати оновлення її сторінки, брати участь в обговореннях. Ви ж сучасні батьки сучасної дитини!

Ну і звичайно, дуже важливо, щоб в житті дитини було багато захоплень і активностей, які займали б її час і були б насправді цікаві. Навчіть її кататися на роликах, подаруйте акваріум з рибками, поповніть домашній запас настільних ігор.

Не менш важливо, щоб свої захоплення дитина могла обговорити з батьками, зустрівши живий відгук і непідробний інтерес - тоді їй не знадобиться шукати однодумців у віртуалі.

Якщо все-таки проблема інтернет-залежності вже виникла - першим і найбільш важливим кроком є встановлення так званого батьківського контролю. Це спеціальний софт, за допомогою якого можна контролювати, як довго дитина сидить в Інтернеті, які сайти відвідує, що робить. Більше того, програми батьківського контролю здатні не тільки інформувати батьків про діяльність

дитини, але й регулювати час її перебування в Мережі, блокувати ті чи інші сайти або встановлювати допустиму тривалість роботи на них.

Рекомендації батькам щодо профілактики інтернет-залежності дітей

1. Не купуйте дитині персональний комп'ютер. Він повинен знаходитися в загальній кімнаті вашої квартири, а не в кімнаті дитини. Тоді вам не потрібно буде щохвилини перевіряти, чим займається син чи донька.

3. Строго стежте за тим, щоб дитина проводила більше часу на повітрі, в компанії своїх однолітків. Не забувайте про позашкільні заняття і захоплення. Тоді ризик потрапити в Інтернет-залежність буде набагато менше.

4. Якщо ваша дитина відчуває труднощі в спілкуванні з однолітками, наприклад, через надмірну сором'язливість, допоможіть їй налагодити контакти, можливо, за допомогою психолога. Запрошуйте додому її однокласників, запропонуйте синові або доньці записатися в театральний гурток чи студію художнього слова - ці заняття сприяють усуненню комплексів у спілкуванні.

Не забувайте і про те, що батьки - найкращий приклад для дитини. Тому вимкніть комп'ютер і сходите усією родиною на пікнік, до музею, чи просто відкрийте для себе нові туристичні маршрути. Це стане найкращою профілактикою інтернет-залежності.

ЧИ МОЖНА ПОЄДНАТИ ВІДПОЧИНОК І НАВЧАННЯ

Не буває так, щоб усі відразу було добре і просто. Студенти мене зрозуміють. Коли у всіх нормальних людей свята і новорічні канікули, у них - сесія,

підготовка до іспитів і постійний стрес. У деяких інститутах випробування ставлять прямо на період канікул. В інших вузах десятиденну паузу для пристойності витримують, але все одно нормально відпочити не дозволяє підготовка і думки про майбутні іспити. Не свята, а суцільне розчарування. Давайте сьогодні подумаємо, чи можна поєднати відпочинок та підготовку до сесії.

Скільки студентів безглуздо проводять свята, толком не готуючись і не даючи собі нормально відпочити. Часто вони відмовляються від прогулянок і зустрічей з друзями, тому що їм потрібно «бота нити», і при цьому весь день тиняються з кутка в куток і не можуть себе змусити сісти за роботу. Свята ж! Або ще краще - людина відмовляється йти на каток з друзями під приводом підготовки, а весь день нічого не робить, потім вирішує заглянути на дружню вечірку на годинку, щоб потім повернутися і відразу ж сісти за підготовку. У підсумку він проводить час з друзями всю ніч, потім спить весь день і навіть не сідає за підручники. Такий відпочинок не лише вимотує, але ще і викликає в людині постійне почуття провини за те, що не готується до іспитів.

Насправді, поєднати відпочинок і навчання можливо. Але для цього необхідно скласти чіткий план дій.

Визначте, скільки матеріалу треба підготувати і скільки на це потрібно часу, розділіть цей час на кількість днів, складіть календар підготовки. Тепер ви знаєте, скільки годин повинні кожен день присвячувати навчанню, а, значить, решту часу можна відпочивати і розважатися без докорів сумління. Правда, вибирати варто ті види відпочинку, які не пригнічують вашу силу волі. Наприклад, алкоголь дуже часто змушує людей змінювати плани. Так ідея провести на вечірці годинку перетворюється спершу в дві, потім в три, потім - у п'ять, а, зрештою, вона руйнує весь стрункий план підготовки до іспитів. Набагато краще в період канікул кататися на ковзанах або на лижах - спортивний відпочинок додає сил, а не позбавляє їх.

Вважається, що кращий час для навчання - перша половина дня. Насправді, буває по-різному, і вам самим видніше, коли ви працюєте більш продуктивно: вранці, вдень, ввечері або після 12 ночі. Деякі люди з ранку відчувають себе кимось на кшталт зомбі і зовсім не здатні міркувати, зате вночі у них трапляється приплив творчої енергії. Так що плануйте час підготовки до іспитів виходячи з ваших індивідуальних особливостей. Але коли б ви не займалися, не жертвуйте сном. Спати потрібно не менше восьми годин на добу. В іншому випадку ви будете «клювати носом» над підручниками та ефективність такої підготовки буде мінімальною. Якщо згідно з планом ви повинні займатися вранці, але ніяк не можете прокинутися, зробіть зарядку, побігайте, прийміть холодний душ.

На час підготовки постарайтеся позбутися від усіх можливих таймкілерів. Комп'ютер з Інтернетом, телевізор з серіалами, занадто товариська кіт - всім їм краще перечекати в іншій кімнаті.

За певних умов можна навіть дозволити собі невелику поїздку. Це залежить від розкладу іспитів, обсягу матеріалу і типу поїздки. Експерсійний туризм зараз не піде, вам і без гіда потрібно обробити велику кількість інформації. А ось,

наприклад, з'їздити ненадовго на відпочинок, де з розваг вранці - лижі, ввечері - каток, може бути навіть корисно. Там буде мало відволікаючих чинників, а активне проведення часу допоможе налаштуватися на навчання. Єдине, не варто їхати туди з друзями - інакше ви будете постійно переживати, що вони весело спілкуються, а ви сидите за підручниками. Хіба що з друзями по нещастю, з якими ви можете разом готуватися до іспитів.

3 простих способи ефективно конспектувати:

1. Розділяти аркуш паперу на квадрати і в кожному записувати логічно пов'язані речі. Наприклад, один з квадратів відвести на питання, що виникають по ходу. Так робить записи **Білл Гейтс**.

2. **Метод Корнелла** — йому навчають американських студентів: розділяти аркуш паперу на три частини. Велика — для запису лекції. Широке поле зліва — для нотаток постфактум, малюнків, умовних позначень і всього того, що дозволяє краще запам'ятовувати почуте. І невелике поле внизу — для короткого, в одну-дві фрази, змісту сторінки.

3. **Метод ментальних карт**. Розроблено Тоні Бьюзаном. Він пропонує робити записи у вигляді живих, біоморфних, схожих на ліани малюнків - замість нудних конспектів зі списками, таблицями і схемами. Головна тема поміщається в центрі, від неї відгалужуються гілки з ключовими словами. Чим більш яскравим і незвичайним вийде малюнок, тим краще він запам'ятається. Бьюзан рекомендує ментальні карти для всього. Метод ментальних карт від конспектів до щоденного планування, але найкраще вони все-таки підходять для різного роду брейнстормінгів.