

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНІ ПРАКТИКИ ПОВОДЖЕННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО І МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЦИФРОВОМУ ТА КІБЕРПРОСТОРІ

Міжінститутський науково-практичний семінар до Всеукраїнського фестивалю науки, 19 травня 2025 р.

<https://doi.org/10.37472/v.naes.2025.7132>



НАЙДЬОНОВА Любов Антонівна

*доктор психологічних наук,
член-кореспондент НАПН України,
заступник директора з наукової роботи
Інституту соціальної та політичної
психології НАПН України,
м. Київ, Україна*



Ольга В'ячеславівна СКРИННИК

*кандидат медичних наук, лікар-психіатр
вищої категорії, дитячий психіатр,
асистент кафедри медичної психології,
психосоматичної медицини та психотерапії
Навчально-наукового інституту психічного
здоров'я Національного медичного
університету імені О.О. Богомольця,
м. Київ, Україна*



УМЕРЕНКОВА Наталія Федорівна

*кандидат психологічних наук, старший
науковий співробітник відділу психології
масової комунікації та медіаосвіти
Інституту соціальної та політичної
психології НАПН України,
м. Київ, Україна*



Олена Леонідівна БОГДАН

*кандидат психологічних наук, старший
науковий співробітник відділу психології
масової комунікації та медіаосвіти
Інституту соціальної та політичної
психології НАПН України,
м. Київ, Україна,*



Анотація. Науково-практичний семінар об'єднав провідних науковців, психологів, освітян, медичних фахівців та представників громадських організацій, які обговорили сучасні виклики цифрового середовища для психічного і фізичного здоров'я дітей, особливо в умовах воєнного стану. Значну увагу приділено впливу цифрових технологій на когнітивний розвиток, соціальну адаптацію та емоційну стійкість дітей. У межах заходу представлено новітні дослідження в галузях нейронауки, медіапсихології та психіатрії, що розкрили механізми впливу екранного часу на розвиток мозку дітей, регуляцію уваги та поведінкові моделі. Учасники також акцентували на необхідності формування цифромедійної грамотності, яка передбачає контроль екранного часу, психологічну підтримку сімей та розширення освітніх програм для батьків і педагогів. Головні ідеї, які обговорювали учасники заходу: вплив цифрового середовища на психічне здоров'я дітей; необхідність батьківської цифрової грамотності та регулювання екранного часу; війна і її психологічні наслідки для дітей; популяризація освітніх програм та психологічної підтримки.

Ключові слова: цифромедійна грамотність; цифровізація; раннє дитинство; цифрові ризики; цифрова гігієна.

19 травня 2025 р. відбувся *Міжінститутський науково-практичний семінар «Здоров'язберігальні практики поводження дітей дошкільного і молодшого шкільного віку в цифровому та кіберпросторі»*, організований Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України в рамках Програми спільної діяльності НАПН України і НАМН України на 2023-2025 рр. Головні ідеї, які обговорювали учасники заходу:

1. Вплив цифрового середовища на психічне здоров'я дітей. Останні дослідження підтвердили, що неконтрольоване використання цифрових технологій може спричиняти порушення саморегуляції, соціальної взаємодії, розвитку когнітивних здібностей, а також підвищувати ризики депресивних станів і тривожності.

2. Необхідність цифрової грамотності та регулювання екранного часу. Ключовим аспектом профілактики негативного впливу цифрових технологій є свідомо організована цифрового простору дитини, контроль контенту і навчання батьків методів безпечного використання медіа.

3. Війна і її психологічні наслідки для дітей. Нинішні умови війни спричинили високий рівень стресу, що проявляється у вигляді соціальної ізоляції, емоційної нестабільності, розладів адаптації і ПТСР. Групова психологічна підтримка для дітей військовослужбовців довела свою ефективність у відновленні емоційної рівноваги.

4. Популяризація освітніх програм і психологічної підтримки. Учасники заходу закликали до розширення програм цифрової та медіаграмотності в школах, інтеграції довготривалого освітнього формату, що поєднує наукові дослідження з прикладними рекомендаціями для педагогів, батьків та молоді.

Пропонуємо реферативний огляд актуальних досліджень і практичних підходів, запропонованих доповідачами заходу. *Любов Найдьорова*, член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, у своїй доповіді «Стратегії і ризики

цифровізації: здоров'я і розвиток дитини» надала систематичний огляд міжнародних наукових досліджень щодо цифрового впливу на дитинство (Найдьорова, 2025). *Ольга Скринник*, кандидат медичних наук, дитячий психіатр, розглянула «Актуальні проблеми психічного здоров'я дітей і підлітків, пов'язані з війною і дистанційними формами освіти» (Скринник, 2025). *Наталія Умеренкова*, кандидат психологічних наук, презентувала практичний досвід дистанційної допомоги дітям із сімей військових у доповіді «Мої батьки в зоні бойових дій» (Умеренкова, 2025). Окрему увагу приділено обговоренню *Концепції цифрової гігієни дітей дошкільного віку* (МОН України, 2025), затвердженої Кабінетом Міністрів України 2 травня 2025 р. (Кабінет Міністрів України, 2025), а також Концепції цифрової медіаосвіти воєнного і поствоєнного суспільства, схваленої вченою радою Інституту соціальної та політичної психології НАПН України в грудні 2024 р.

Учасників семінару привітала *Світлана Чуніхіна*, заступник директора з науково-методичної роботи, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник. Вона наголосила на граничній актуальності теми здоров'язберігальних практик дітей у цифровому середовищі, зазначивши, що ухвалена 2 травня 2025 р. Концепція цифрової гігієни дітей дошкільного віку потребує широкого наукового обговорення і невідкладних заходів з її реалізації. Науково-практичний семінар — перший публічний захід, спрямований на реалізацію цієї концепції. Світлана Леонідівна підкреслила, що сучасні діти є «цифронародженими», тобто народженими в цифровому середовищі, тому заборона цифрових технологій є неможливою, а завдання фахівців — створити дружнє і безпечне цифрове середовище для розвитку дітей. Також доповідачка підкреслила, що семінар організовано в межах програми співпраці між Національною академією педагогічних наук і Національною академією медичних наук

України, що відображає необхідність міждисциплінарного підходу до вивчення проблеми цифрової безпеки дітей. Світлана Леонідівна висловила подяку Любові Антонівні Найдьонової за мотивацію та організацію заходу, а також упевненість у тому, що дискусія буде продуктивною, цікавою і корисною для фахової спільноти.

Любов Антонівна Найдьонова, яка очолила розроблення Концепції цифрової медіаосвіти воєнного і повоєнного суспільства, спрямовану на забезпечення безпеки дітей у цифровому просторі без обмеження їхніх можливостей для розвитку, представила систематичний огляд міжнародних наукових досліджень «Стратегії і ризики цифровізації: здоров'я і розвиток дитини» (Найдьонова, 2025). Звернуто увагу учасників заходу на те, що часом у публічному просторі з'являються повідомлення про окремі дослідження впливу смартфонів на депресію підлітків, які нібито тривали 30 років і не виявили статистично значущого зв'язку між частотою використання смартфонів і розвитком депресії або інших патологій у підлітків. Але це, на думку доповідачки, радше питання нашого критичного мислення, якщо в таких повідомленнях не наводиться інформація про першоджерела. Зазначено також, що розвиток психічних патологій у дітей ніколи не можна пояснити лише одним чинником, оскільки вплив соціального середовища, сімейних обставин та загального стилю життя набагато сильніший за вплив медіа. Для підсилення думки доповідачка покликала на позицію психіатрів (Beresin, 2019), які стверджують, що не цифрові чи медійні технології є основним чинником виникнення психічних розладів, а соціальне і сімейне середовище, яке формує поведінкові та емоційні реакції дитини. Проте навіть окремі реальні дослідження, які не виявили статистично значущих зв'язків, не знімають з порядку денного необхідності досліджувати вплив технологічних змін у сучасному житті на нашу психіку, особливо на розвиток дитини.

У доповіді проаналізовано європейські стратегії цифровізації та зазначено, що фінанси, виробництво, адміністративні послуги все більше інтегруються з цифровими технологіями, що робить останні незамінною частиною сучасного суспільства. Наголошено на тому, що розвинені країни, зокрема Велика Британія, вважають навіть 13% населення без доступу до інтернету критичною проблемою, оскільки це призводить до соціальної та економічної ізоляції громадян в умовах

інформаційного суспільства. Наукові дослідження у сфері впливу цифрових технологій на розвиток дитини налічують тисячі робіт, що вимагає глибокого аналізу й систематизації отриманих даних. Важливо зосередити увагу на тих дослідженнях, які підтверджують вплив цифрових та екранних технологій на розвиток дітей, особливо в ранньому дитинстві.

У Концепції цифрової гігієни дитини дошкільного віку названо такі основні ризики для дітей під час користування цифровими технологіями:

- негативний вплив на фізичне здоров'я (зниження фізичної активності, напруження очей, порушення зору, постави тощо);
- негативний вплив на психічне здоров'я і психологічний стан (зниження концентрації уваги, гальмування розвитку уяви, ризик емоційного перевантаження, втрата інтересу до інших видів діяльності тощо);
- негативний вплив на когнітивний розвиток (гальмування розвитку критичного мислення, творчості, мовлення тощо);
- соціальні ризики (зменшення часу на «живе» спілкування з однолітками і дорослими, брак навичок спільної взаємодії під час «живого спілкування» тощо);
- ризики впливу небажаного цифрового контенту, що містить насильство, агресію, рекламу тощо;
- порушення безпеки даних (діти можуть ділитися особистою інформацією).

На жаль, зазначена Концепція не охоплює дітей раннього віку (до трьох років), а саме цей віковий період потрапляє наразі у фокус глобальних освітніх інновацій.

З огляду на результати дослідження 2020 р. серед підлітків (Найдьонова та ін., 2021) доповідачка зазначила, що середній вік першого використання інтернету та створення акаунтів становить 9 років, а з кожним роком цей показник знижується. Тому в грудні 2024 р. вчена рада Інституту соціальної та політичної психології НАПН України вдруге розглянула Концепцію цифрової медіаосвіти воєнного і повоєнного суспільства, в яку було включено аспекти цифрової гігієни дітей дошкільного віку. Попри значний вплив цифрових технологій, такий вплив на дітей раннього віку залишається недостатньо дослідженим через складність вимірювання ефектів у різних соціальних контекстах, а статистична значущість не завжди відображає реальність через неоднорідність вибірки.

Любов Антонівна презентувала науковий доробок відділу психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Так, підручник «Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу» (Найдьонова, 2013) широко використовується в курсах з медіапсихології для журналістів і психологів, зокрема в київських університетах Тараса Шевченка, М.П. Драгоманова та Бориса Грінченка. Крім того, ключові роботи з кібербулінгу, медіапсихології, цифрової безпеки та патріотичної ідентичності в цифрову епоху активно цитують та адаптують до умов воєнної медіапсихології. Наведено результати нещодавнього дослідження медіатравми під час війни, присвяченого аналізу психотравматичного впливу на дітей різного віку. Дослідження сприяло створенню технології дистанційної діагностики, яка дає змогу психологам оцінювати емоційний стан дітей і батьків.

Отже, Концепцію цифрових медіаризиків (рис. 1) було представлено як нову модель, що розрізняє медіаризики (механізми доставляння контенту) і цифрові ризики (технологічні фактори) для підвищення рівня медіаосвіти в умовах цифровізації інформаційного простору. Дослідження підтвердило зростання ролі штучного інтелекту та персоналізованих цифрових середовищ. Водночас воно попереджає про ризики алгоритмічного фільтрування контенту, що створює інформаційну «ехо-камеру», змінюючи сприймання та прийняття рішень, особливо серед підлітків старше 14 років.



Рис. 1. Схема впливу цифромедійних ризиків

Стосовно зарубіжних досліджень останнього періоду, заслуговує на увагу канадське дослідження 2017 р. (Ponti et al., 2017), присвячене питанням цифрового здоров'я дітей дошкільного віку залежно від екранного часу. Проведений авторами метааналіз узагальнив великий масив досліджень і підтвердив зв'язок між поведінкою

батьків та екранним часом дітей: чим більше часу батьки проводять за цифровими пристроями, тим більше часу їхні діти перебувають у цифровому середовищі. У дослідженнях до 2015 р. проаналізовано вплив телебачення, відеоігор і перших смартфонів на когнітивний розвиток дітей. Так, виявлено, що перебування перед екраном дітей віком до п'яти років понад дві години на день призводить до зниження їхніх когнітивних показників.

Нові оглядові дослідження 2024-2025 рр. впливу екранного часу на розвиток дітей (Mallawaarachchi et al., 2024; Kudlow et al., 2025) підтвердили негативний вплив фонових екранних технологій та неадаптованого контенту на психологічний розвиток дітей дошкільного віку, зокрема на їхню соціальну взаємодію і здатність до саморегуляції. Нейронаукові дослідження останнього часу на основі магнітно-резонансної томографії показали, що соціальні медіа змінюють функціонування мозку, впливаючи на лімбічну систему та емоційну регуляцію, що особливо помітно у дітей, які регулярно отримують соціальні оцінки (лайки, дизлайки). Останні когортні дослідження підтвердили, що екранний час змінює увагу, знижує здатність до саморегуляції і може підвищувати імпульсивність, що підтверджується довготривалими спостереженнями за дітьми віком від двох до п'яти років.

Дослідження цифрових медіаризиків засвідчило, що екранний час суттєво впливає на функціонування мозку дитини, зокрема формування нейрональних зв'язків і сенсомоторний розвиток. Проведений аналіз довів, що вищий рівень цифровізації середовища дитячої взаємодії призводить до зниження фізичної активності та когнітивних навичок, зокрема саморегуляції, концентрації уваги і соціальної адаптації. Експерти зазначають, що порушення постави, погіршення зору та розлади сну стають типовими наслідками надмірної цифрової стимуляції, особливо у дітей до двох років, що доведено нейронауковими дослідженнями. Отже, на думку Л. Найдьонової, важливим аспектом профілактики негативного впливу є батьківська цифромедійна грамотність, яка включає розвиток навичок регулювання екранного часу, впровадження цифрової гігієни та контролю контенту, який споживають діти. Наголошено на необхідності свідомого управління інформаційним середовищем дитини, оскільки персоналізовані алгоритми в соціальних мережах можуть створювати «інформаційні капсули», що впливають на формування уявлення про реальність.

Найдьонова Л.А. зазначила, що Концепція цифрової гігієни дошкільника, яка містить ризики, детально описані в Концепції цифрової медіаосвіти, стала відповіддю на занепокоєння педагогів щодо надмірного впливу екранних технологій на дітей, особливо в дошкільному віці. Дослідження, проведені в межах всеукраїнських експериментів з упровадження медіаосвіти в Харківській області, показало, що дошкільні заклади активно спостерігають за поведінкою дітей і батьків у цифровому середовищі, а експерти наголошують на необхідності впровадження інформаційних кампаній для підвищення рівня цифрової грамотності.

Американські психіатри ще у 2000-х роках запропонували концепцію права дитини на безекранне раннє дитинство, оскільки надмірна цифрова стимуляція може спричинити порушення формування соціальних навичок, регуляції уваги та впливати на емоційну стабільність. Як основні напрями формування цифрової гігієни визначено обізнаність батьків і педагогів, правовий захист дітей від надмірного екранного часу та організацію здорового освітнього середовища, що сприяє гармонійному розвитку дитини. Наразі дослідники-медіапсихологи працюють над періодизацією цифрових ризиків, зокрема беручи до уваги корективи, які вносить цифрове середовище у вікові межі впливу медіа. Тож було запропоновано безекранний період дитинства як важливий етап розвитку. Любов Антонівна наголосила на думці експертів, що цей період має бути інтегрований у просвітницьку роботу з батьками, оскільки обмеження цифрового впливу на ранніх етапах життя сприяє здоровому сенсомоторному розвитку. Оновлена вікова періодизація цифромедійних ризиків покликана уточнити рекомендації щодо цифрової грамотності, оскільки враховує швидке впровадження технологій у повсякденне життя дітей. Важливим кроком, на думку доповідачки, є адаптація освітніх стратегій для формування відповідального цифрового середовища, що сприятиме гармонійному розвитку дитини і фактично забезпечить реабілітацію дітей в разі попереднього зловживання екранними практиками з боку батьків.

Обговорення порушеної теми медіаризиків для дітей підхопила *Ольга В'ячеславівна Скринник*, кандидат медичних наук, дитячий психіатр. Ольга В'ячеславівна акцентувала на впливі війни і дистанційного навчання на пам'ять, увагу та емоційну стабільність. Як лікар-психіатр, допові-

дачка підкреслила, що хронічний стрес порушує адаптаційні процеси, негативно впливає на психічне здоров'я дітей. Вони зазнають постійного психологічного напруження, мають підвищену чутливість до соціального середовища, що посилює тривожність і може призводити до психічних розладів, як-от посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і розлади адаптації. Учасники семінару зацентрували увагу на пластичності дитячої психіки, що дає змогу швидко адаптуватися до нових умов. Однак у кризових ситуаціях діти потребують підтримки дорослих, щоб навчитися гнучко реагувати на виклики і формувати ефективні копінг-стратегії.

Дистанційне навчання, попри безпекові фактори, негативно позначається на соціалізації, знижує мотивацію до навчання та підвищує рівень тривожності, адже діти втрачають рутинні структуровані процеси і навички живого спілкування. Дослідниця висловила занепокоєння щодо формування залежності від гаджетів у підлітків, що не лише стає засобом втечі від реальності, а й призводить до емоційної черствості, дезадаптації та формування соціальних фобій. Вона послалася на оповідання «Вельд» (The Veldt) Рея Бредбері (Bradbury, 1950), щоб проілюструвати, як неконтрольована цифрова реальність може зумовлювати агресивну поведінку дітей, формуючи емоційну відстороненість і залежність від віртуального світу.

Ольга В'ячеславівна зазначила, що емоційна черствість та агресивність, які формуються внаслідок інтернет-залежності, іноді є більш небезпечними, ніж залежність від наркотичних речовин та алкоголю, оскільки вони поглиблюють соціальну дезадаптацію. Вона наголосила, що втрата навичок живого спілкування спричиняє труднощі у налагодженні соціальних контактів, що, зі свого боку, веде до формування стійких соціальних фобій, які не лікуються медикаментозно і потребують складної психологічної корекції. На підтвердження висунутої ідеї Л. Найдьонова загострила увагу на питанні емоційної вразливості дітей, адже, коли немає регуляції екранного часу та фізичної взаємодії із соціумом, це може призводити до поглиблення депресії і тривожних розладів у підлітковому віці. О. Скринник зауважила, що фахівці розрізняють ендогенні депресії, які мають спадкову природу через порушення обміну серотоніну, і ситуаційні депресії, що виникають у підлітків через соціальну ізоляцію та хронічний стрес, підкреслюючи, що останні можна ско-

ригувати психологічною допомогою. Отже, пояснила Ольга В'ячеславівна, гіперчутливість підлітків часто проявляється через різкі зміни настрою, емоційну нестабільність, імпульсивність і демонстративну байдужість, що може призводити до суїцидальних думок і конфліктної поведінки.

Фахівчиня звернула увагу на поширення самопошкоджень (селфхарму) серед підлітків у часи війни, зазначаючи, що накопичення негативних переживань може спричиняти імпульсивні спалахи агресії та аутоагресії. На думку дослідниці, панічні атаки і соматичні розлади (головний біль, серцебиття, порушення сну, розлади апетиту) часто є проявами тривожних розладів у дітей, які не можуть чітко усвідомити і висловити свої емоційні переживання. О. Скринник визначила самопошкодження як ключову проблему, наголошуючи, що навмисне завдання собі шкоди стало підлітковим трендом, пов'язаним із депресією, тривожністю або бажанням відчути себе живими. Вона підкреслила, що такі підлітки носять закритий одяг, уникають тілесного контакту і демонструють емоційне відсторонення, що може сигналізувати про серйозні психологічні труднощі.

Зазначено, що повітряні тривоги і хронічний стрес наразі є ключовими тригерами для порушення психічного здоров'я дітей, що зумовлюють розлади адаптації, посттравматичний стресовий розлад і депресивні стани, які вимагають вчасного втручання. Оскільки у підлітків немає повністю сформованого інстинкту самозбереження, це робить їх особливо вразливими до суїцидальних думок, особливо в умовах тривалої соціальної ізоляції та нестабільності. Як ілюстрацію цієї ідеї учасники заходу згадали минулі історії про небезпеки інтернет-груп, які провокують суїцидальні схильності (Синій Кит, 4.20 тощо), і підсумували, що дорослим важливо моніторити онлайн-активність підлітків і звертати увагу на маркери ризикової поведінки.

Також О. Скринник вказала на складності соціалізації дітей через переїзди і дистанційне навчання, що спричиняє втрату друзів, труднощі в адаптації до нового середовища та обмежене спілкування, особливо в регіонах, де очне навчання неможливе. Доповідачка наголосила на необхідності дотримання чітких правил у сім'ї, зокрема регулювання екранного часу, підтримання емоційного інтелекту та спільного проведення часу, що може суттєво поліпшити психологічний стан дітей. Як лікар-психіатр, Ольга В'ячеславівна перерахувала інструменти для підтримання пси-

хічного здоров'я дітей, які, зокрема, допомагають боротися з імпульсивністю і цифровою залежністю. На її думку, ефективними є фізична активність, настільні ігри та ведення щоденника емоцій.

Звернуто увагу на пропозиції Франції, Іспанії і Греції щодо обмеження доступу до соцмереж дітей з 15 років, зазначаючи, що це може стати одним із дієвих засобів захисту молоді від інформаційного перевантаження і психологічних ризиків. О. Скринник підсумувала виступ думкою, що психічне здоров'я дітей — це фундамент майбутнього суспільства, а своєчасне втручання, турбота та увага сприятимуть їхній адаптації та поверненню до нормального соціального функціонування після війни.

Із наступною доповіддю виступила *Наталія Федорівна Умеренкова*, старший науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології, яка очолює ГО «Жіноча сила України». Громадська організація надає психосоціальну підтримку родинам військовослужбовців і допомагає дітям та їхнім матерям, що перебувають у стані стресу й тривожності через війну. Організація діє з 2014 р. під час повномасштабної війни вона розширила поле своєї діяльності, впровадивши телефонну лінію підтримки, групи для матерів і дітей, а також індивідуальні психологічні консультації.

За період з 2022 по 2024 р. у групах підтримки взяли участь понад 2,5 тис. жінок, що дало змогу виявити ключові проблеми дітей військових, якот: соціальна ізоляція, емоційна замкнутість, тривожність через розлуку з батьками, а також труднощі в комунікації. Відповіддю на ці виклики стало створення онлайн-груп підтримки для дітей, що відбуваються щотижня та охоплюють теми емоційного розвантаження, відновлення самооцінки, формування навичок соціальної взаємодії та побудови психологічних кордонів. Дослідження, проведене членами організації 2024 р., показало, що діти самостійно формулюють запити на поглиблене опрацювання тем психоемоційної стабільності, а індивідуальні сесії сприяють більш ефективному опрацюванню навіязливих думок, тривожності та розвитку адаптивних стратегій поведінки.

У 2022 р. започатковано службу психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців, де діти могли отримати допомогу в подоланні тривожності та емоційної ізоляції, пов'язаних із розлукою з батьками. Спілкування з дітьми показало, що особливо значними проявами стресу є замкну-

тість, тривога за життя батьків і соціальна ізоляція, а групова взаємодія сприяє розкриттю емоцій та відновленню навичок соціальної комунікації. Аналіз ефективності груп підтримки, проведених протягом 2024 р., показав, що діти 13-14 років мають найбільші труднощі у вираженні емоцій, а їхня саморефлексія та здатність ділитися переживаннями поліпшуються після інтеграції в групове середовище. Батьки, які спочатку не помічали глибину переживань дітей, відзначають позитивний ефект групової підтримки: після сесій діти починали самостійно говорити про свої емоції і родинна комунікація ставала більш відкритою. Організація рекомендує активне поширення таких програм, адже вони не лише допомагають дітям, а й зміцнюють психологічний стан усієї сім'ї, надаючи батькам практичні інструменти підтримки та адаптації.

Важливо запроваджувати принцип гомогенності в групах підтримки, що передбачає участь лише дітей чинних військовослужбовців, тоді як партнерські організації організовували окремі програми для дітей зниклих безвісти, полонених або полеглих військових. Такі програми дають змогу створювати безпечне середовище, де учасники мають змогу відкрито ділитися своїми переживаннями та отримувати цілеспрямовану психологічну допомогу. У разі якщо неможливо оперативно сформувати групу, дітям надається індивідуальна підтримка, що забезпечує повноцінну адаптацію та емоційне розвантаження в умовах стресу.

Під час обговорень виступів було порушено гостру тему булінгу в школі. Наталія Умеренкова зазначила, що булінг дітей часто пов'язаний із загальним рівнем емоційної напруженості в суспільстві, а його прояви залежать від позиції дирекцій шкіл та їхньої здатності формувати підтримувальне середовище. Л.Найдьонова наголосила на важливості локальних ініціатив, зокрема на досвіді країн із тривалими військовими конфліктами, де впроваджуються програми підтримки, як от наявність офіцерів психологічної допомоги в школах, що допомагає дітям військовослужбовців адаптуватися та почуватися захищеними.

Присутні на семінарі учасники звернули увагу на необхідність дослідження булінгу, пов'язаного з війною, наголошуючи на особливо гострій потребі профілактики цього явища серед дітей у прикордонних регіонах України. Наталія Умеренкова рекомендувала ресурси для підтримання дітей у кризових ситуаціях, серед яких платформа

«Ти Як?» для безоплатної психологічної допомоги; сімейні лікарі, навчені діагностувати психічні розлади, а також центри ментального здоров'я, що розгортаються на базі кластерних лікарень.

На продовження обговорень учасниця заходу *Олена Ронжес* поділилася досвідом роботи з українськими підлітками в Німеччині, наголосивши на важливості роботи з батьками, оскільки родинна атмосфера є ключовим чинником профілактики цифрової залежності. Учасники семінару підтримали ідею впровадження освітніх програм для старшокласників, які допоможуть їм як майбутнім батькам краще розуміти принципи цифрової культури і запобігати негативним наслідкам надмірно інтенсивного цифрового середовища для дітей.

Олена Леонідівна Богдан, старший науковий співробітник відділу психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, як кризовий консультант лінії психологічної підтримки Національної психологічної асоціації України наголосила на актуальності питань психологічної підтримки дітей, підлітків і сімей військових та важливості популяризації відеоматеріалів семінару для поширення алгоритмів допомоги через соціальні платформи і кризові лінії. Учасники семінару підтримали думку про важливість збереження і поширення освітнього контенту серед викладачів, які готують кадри для дошкільної освіти і шкіл, відзначаючи важливість структурованого матеріалу для реальної роботи з дітьми.

Також у рекомендаціях семінару підкреслено необхідність масштабування ініціативи та інтеграції на рівні шкільної психології, адже учні вже прослухали численні лекції про кібербулінг, але все ще потребують практичних механізмів роботи з медіа. Важливою є також партнерська співпраця щодо популяризації психологічної підтримки і медіаосвіти, зокрема щодо адаптації контенту до різних аудиторій як ключового фактору ефективності ініціатив.

Завдяки інформаційно насиченим доповідям і жвавому обговоренню учасники заходу дійшли таких *висновків*:

1) Раннє використання цифрових технологій суттєво впливає на розвиток саморегуляції та когнітивних здібностей дітей, особливо якщо контент не контролюється батьками. Неконтрольоване екранне середовище може призводити до порушень уваги, емоційної стабільності та соціальної взаємодії.

2) Війна і дистанційне навчання значно погіршують психологічний стан дітей, спричиняючи тривожність, симптоми посттравматичного стресового розладу, емоційну нестабільність. Підтримувальне середовище, групова психологічна допомога та індивідуальні консультації довели свою ефективність у зниженні рівня стресу та соціальної ізоляції.

3) Залежність від гаджетів у підлітків призводить до емоційної черствості і соціальних фобій, що підтверджує необхідність запровадження культури обмежень екранного часу, розвитку емоційного інтелекту та просвітницьких кампаній серед батьків та освітян.

4) Булінг дітей на основі воєнних поляризацій у школах є серйозною проблемою, яка загострюється через загальний рівень емоційної напруженості в суспільстві. Ефективною відповіддю може бути впровадження спеціальних програм підтримки, зокрема психологічного супроводу в школах, та посилення ролі шкільних психологів.

5) Цифромедійна грамотність має стати важливим складником освітніх програм, оскільки персоналізовані алгоритми в соціальних мережах формують «інформаційні капсули», змінюючи сприймання дітьми реальності. Діти мають право своєчасно отримувати знання про безпечне використання цифрових платформ і механізми протидії дезінформації.

Отже, учасники заходу обговорили важливість створення довготривалого освітнього формату, що охоплює академічні знання, прикладні дослідження та практичні контакти, які можуть бути корисними для батьків, освітян та медіафахівців. Одним із таких форматів є освітні експерименти всеукраїнського і регіонального рівнів, які здійснюють установи НАПН України. Залучення до цих форматів консультантів з Національної академії медичних наук України буде сприяти оптимізації дослідницьких і впроваджувальних психологічних практик.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Кабінет Міністрів України. (2025, 2 травня). *Про схвалення Концепції цифрової гігієни дітей дошкільного віку* (432-р). https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-skhhvalennia-kontseptsii-tsyfrovoi-hihiieny-ditei-doshkilnoho-viku*-i-432
- Міністерство освіти і науки України. (2025, 6 травня). *Схвалено Концепцію цифрової гігієни для дошкільнят*. <https://mon.gov.ua/news/skhvaleno-kontseptsiiu-tsyfrovoi-hihiieny-dlia-doshkilniat?v=6819ec7d4e582&fbclid=IwY2xjawKbpkRleHRuA2FlbQIxMABicmlkETFOVGi4eVVLNIE2MkUySFIZAR74>

- xvdp7J0ztPAiYLB8XAJKNPr8g7fFLUrttbgodh3gv8WY2p884LD4SzedCw_aem_n78wWTE-7hQrXNeNtbPraQ
- Найдьорова, Л. (2025, 20 травня). *Стратегії і ризики цифровізації: здоров'я і розвиток дитини*. Media Laboratoriya. [Відео]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=-hCz8Dmuxl0>
- Найдьорова, Л.А. (2013). *Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу*: підручник. Кіровоград: Імекс-ЛТД. <https://mediaosvita.org.ua/book/mediapsyhologiya-osnovy-refleksyvnogo-pidhodu/>
- Найдьорова, Л.А., Череповська, Н.І., Вознесенська, О.Л., Чаплінська, Ю.С., Дятел, Н.Л., Малецька, О.О., Найдьоров, М.І., & Кузін, К.Ю. (2021, січень). *Медіапрактики підлітків України в умовах карантинних обмежень. Діагностично-розвивальний проект «медіакультура в часи пандемії», третя частина*: інформаційний бюлетень. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. <http://doi.org/10.59416/AOAA6142>
- Скринник, О. (2025). *Актуальні проблеми психічного здоров'я дітей і підлітків*. Media Laboratoriya. [Відео]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ou5FAYyh7n4>
- Умеренкова, Н. (2025, 20 травня). *Практика дистанційної допомоги дітям сімей військових*. Media Laboratoriya. [Відео]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=15aJZA05B1s>
- Beresin, E.V., & Olson, C.K. (2019). *Child and Adolescent Psychiatry and the Media*. Elsevier.
- Bradbury, R. (1950). *Ray Bradbury Collection: The Veldt* (Ray Bradbury Collection). Tandem Library.
- Kudlow, P., Naylor, K.T., & Abi-Jaoude, E. (2025). Genes and screens: attention-deficit hyperactivity disorder in the digital age. *The British Journal of Psychiatry*, 1-3. <https://doi.org/10.1192/bjp.2025.15>
- Mallawaarachchi, S., Burley, J., Mavilidi, M., Howard, S.J., Straker, L., Kervin, L., Staton, S., Hayes, N., Machel, A., Torjinski, M., Brady, B., Thomas, G., Horwood, S., White, S.L.J., Zabatiero, J., Rivera, C., & Cliff, D. (2024). Early childhood screen use contexts and cognitive and psychosocial outcomes. *JAMA Pediatrics*, 178(10), 1017. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2620>
- Ponti, M., Bélanger, S., Grimes, R., Heard, J., Johnson, M., Moreau, E., Norris, M., Shaw, A., Stanwick, R., Van-Lankveld, J., & Williams, R. (2017). Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatrics & Child Health*, 22(8), 461–468. <https://doi.org/10.1093/pch/pxx123>

HEALTH-PRESERVING BEHAVIORAL PRACTICES FOR PRESCHOOL AND PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN DIGITAL AND CYBERSPACE

Inter-institutional Scientific and Practical Seminar for the All-Ukrainian Science Festival, May 19, 2025

Lyubov Naydonova

DSc in Psychology, Senior Researcher, Corresponding Member of NAES of Ukraine, Deputy Director for Research of the Institute for Social and Political Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Olga Skrynnyk

PhD in Medical, Psychiatrist, Child Psychiatrist, Assistant Professor of the Department of Medical Psychology, Psychosomatic Medicine and Psychotherapy, Educational and Scientific Institute of Mental Health, Bogomolets National Medical University, Kyiv, Ukraine

Natalia Umerenkova

PhD in Psychology, Senior Researcher of the Department of Psychology of Mass Communication and Media Education, Institute for Social and Political Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Olena Bohdan

PhD in Psychology, Senior Researcher of Department of Psychology of Mass Communication and Media Education Institute for Social and Political Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Abstract. *The seminar brought together leading scientists, psychologists, educators, medical professionals, and representatives of public organizations. They discussed the current challenges of the digital environment for the children's mental and physical health, especially under martial law. Significant attention was paid to the impact of digital technologies on children's cognitive development, social adaptation, and emotional resilience. The event presented the latest research in neuroscience, media psychology, and psychiatry, revealing the mechanisms by which screen time affects children's brain development, attention regulation, and behavioral patterns. Participants also emphasized the need to develop digital media literacy, which involves controlling screen time, providing psychological support to families, and expanding educational programs for parents and educators. The main ideas discussed during the event: 1) The impact of the digital environment on children's mental health. 2) The need for parental digital literacy and screen time regulation. 3) War and its psychological consequences for children. 4). Promotion of educational programs and psychological support.*

Keywords: *digital media literacy; digitalization; early childhood; digital risks; digital hygiene.*

Дата публікації: 14 червня 2025 р.