

5 простих правил для батьків

- Підвищуйте власну комп'ютерну та інтернет-обізнаність.
- Опануйте Інтернет разом із дитиною.
- Станьте другом дитині у соціальній мережі, або попросіть близьких знайомих зробити це.
- Встановіть «Батьківський контроль». Регулярно оновлюйте антивірус.
- Створіть територію безпечного Інтернету. Використовуйте поновлюваний перелік безпечних для дитини сайтів.

Ознаки інтернет-залежності у дитини

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 не погіршилася, настрої 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 навчання, перестала виходити на прогулянки 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. 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.

Не забувайте і про те, що батьки – найкращий приклад для дитини. Тому вимкніть комп'ютер і проведіть час разом із дітьми, поспілкуйтесь, сходите в кіно або просто усією родиною погуляйте в найближчому парку. Це стане найкращою профілактикою інтернет-залежності.