**Основні принципи протистояння**

**інтернет-залежності дітей.**

Настанови батькам можна узагальнити до такого принципу:

**уважність до дитини**

Бути уважним до дитини та її віртуальних практик. Дослідження медіа-культури молоді показують, що підлітки мають відокремлені від дорослих віртуальні практики.

Навіть телевізійні перегляди підлітки переважно не обговорюють із батьками. Он-лайн практики підлітків іще більше відокремлені.

Батьки фактично відсутні в тому віртуальному світі, де проводить час їхня дитина: в Інтернеті вони «ходять» до різних місць різними маршрутами.

Як зауважує Ковальські та її колеги, чомусь нікого не дивує, що батьки добре інструктують дитину про маршрути руху та правил користування, наприклад, велосипедом, натомість, привносячи в родину нові елементи технологій (мобільний телефон, відеоплейєр, комп’ютер, Інтернет тощо) залишають дитину наодинці із новою реальністю.

Канали до віртуального світу потребують регулювання, введення чітких правил користування. Це запобігає небезпекам і роз’яснює, у яких випадках і яка поведінка вважається нормальною й буде безпечною.

Важливим елементом батьківського контролю є розташування комп’ютера в зоні спільного користування (вітальня, кухня), де, займа­ючись паралельно власними справами, дорослі можуть ненав’язливо, час від часу, спостерігати за реакцією дитини, коли вона перебуває в Інтернеті, контролювати час роботи з комп’ютером (особливо критичним це є для молодших підлітків, у яких власна довільна поведінка й вольові процеси знаходяться на етапі формування).

Батьки повинні уважно вислуховувати дитину щодо її вражень і дій у віртуальному середовищі, знайомитись із сайтами й тими кібертехнологіями, якими користуються діти. Важливо звертати увагу на тривожні ознаки: дитина виглядає засмученою після он-лайн режиму, перегляду повідомлень, віддаляється від спілкування з одно­літками, її академічна успішність погіршується (хоча останнє може свідчити й про інші негаразди).

Варто відслідковувати онлайн-репутацію власної дитини (для цього час від часу здійснюйте пошук, наприклад, у пошуковій системі за ім’ям вашого сина чи доньки).

Періодичність спілкування, певні ритуали й сімейні традиції обговорення підсумків дня чи тижня дають змогу здійснювати моніторинг проблем, зокрема й тих, які виникають у віртуальній частині соціального світу вашої дитини.