

**Щоб уникнути потрапляння дитини у пастку соцмереж і захистити від їхнього негативного впливу, психологи дають такі поради:**

- 1. Передусім батьки зобов'язані цікавитися життям своїх дітей:** чим займаються, як почуваються, що їх турбує, які емоційні переживання вони проходять. А головне - щиро їх любити і усіяко цю любов проявляти до дітей. Адже саме через байдужість батьків, обмаль спілкування з ними їхні нащадки почуваються непотрібними, зайвими у сім'ї, а тому шукають це спілкування і розуміння в соцмережах (колись цю роль виконувала вулиця).
- 2. Потрібно організувати довірливі стосунки з дитиною.** Коли вона отримує свій перший гаджет чи інший мобільний пристрій, одразу домовитися з нею про основні правила щодо користування ними. Наприклад, що саме вона може робити в інтернеті; на які сайти можна чи не можна заходити; які дописи та новини поширювати; кого з незнайомих може приєднувати до друзів, оскільки це може бути небезпечно і т. д. А батьки мають погоджувати з дітьми, які фотографії дітей та інформацію про них можуть викладати в соцмережі без їхнього дозволу.
- 3. Батьки мають дізнаватися, на які сайти заходять їхні діти, чим цікавляться** (форуми, соцмережі, ігри, фільми), чому просиджують годинами в інтернеті. Які взагалі їхні життєві інтереси. І, за можливості, обмежувати час перебування в інтернеті та блокувати доступ до небезпечних сайтів.
- 4. Також батьки зобов'язані навчати дитину розвивати критичне мислення щодо інтернетної інформації:** розповідати про те, що не вся інформація правдива, що деяка може бути не лише фейковою, а й нести небезпеку для життя, для фізичного й психічного здоров'я.
- 5. Не карати дитину за інтерес до підозрілих сайтів та ігор,** адже вона ще у віці, коли цікавить усе нове, незвідане, а спокійно, з любов'ю пояснювати, до чого може призвести така цікавість.
- 6. З більш дорослими дітьми-підлітками приділяти увагу їхнім переживанням і невимушено обговорювати їх.** Наголошувати дитині, що переживають за неї і люблять, намагатися підтримувати у всіх починаннях, терпляче давати мудрі поради, навіть якщо дитина їх відштовхує. Тобто налагоджувати такі душевні містки, які допоможуть побудувати довіру між батьками і дітьми.
- 7. Аби витягти дітей із соцмереж, психологи радять оформлювати їх онлайн-час, тобто подбати, щоб у дитини були додаткові заняття,** прогулянки, відвідування музеїв чи бібліотек, інтерактивні ігри та читання книг. А щоб інтернет не замінив дитині увесь білий світ, у батьків з нею мають бути спільні ігри, спільні перегляди фільмів чи телепередач, спільні прогулянки та, за можливості, спільні відвідування спортивних чи мистецьких заходів та гуртків тощо.