



Η Ελληνική Εταιρεία της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο

μας συμβουλεύει...

1. Τοποθετούμε τον υπολογιστή σε κοινό χώρο στο σπίτι, για να ελέγχεται το είδος της χρήσης που γίνεται.
2. Συνεργαζόμαστε με το παιδί στην κατάρτιση ενός αποδεκτού προγράμματος χρήσης του διαδικτύου.
3. Προβάλλουμε επιχειρήματα στο παιδί μας, αναφορικά με τους όρους που θέτουμε στη χρήση του διαδικτύου. Π.χ. ότι θα το χρησιμοποιεί συγκεκριμένη ώρα, ώστε να έχει χρόνο για άλλες δραστηριότητες.
4. Καλλιεργούμε κλίμα εμπιστοσύνης και αμοιβαίου διαλόγου στην επικοινωνία μας μαζί του και δεν δίνουμε εντολές, ούτε επιβάλλουμε την άποψή μας.
5. Επιλέγουμε την κατάλληλη στιγμή για να συζητήσουμε με το παιδί σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου, πάντα πριν την ώρα της πλοήγησης και όχι κατά τη διάρκεια ή στο τέλος της, ώστε να αποφύγουμε:
 6. α) την αρνητική αντίδραση του παιδιού, που θα διακόψουμε μια ευχάριστη για εκείνο δραστηριότητα
 7. β) την έλλειψη διάθεσης του παιδιού για συζήτηση (π.χ. λόγω κούρασης μετά από μια πολύωρη πλοήγηση)
8. Είμαστε προετοιμασμένοι ότι το παιδί μας ενδεχομένως να αντιδράσει αρνητικά στα επιχειρήματά μας, οπότε και πρέπει να έχουμε την κατάλληλη συμπεριφορά προς αυτό
9. Έχουμε κοινή στάση με τους λοιπούς ενήλικες της οικογένειας για την αντιμετώπιση του προβλήματος
10. Δείχνουμε στο παιδί ότι νοιαζόμαστε πραγματικά και δεν επιθυμούμε να είμαστε επικριτικοί
11. Ενθαρρύνουμε το παιδί μας να βρει εναλλακτικές δραστηριότητες ψυχαγωγίας (π.χ. αθλητισμός)
12. Εάν ,παρόλα αυτά δεν μπορούμε να ελέγξουμε τη χρήση του διαδικτύου από το παιδί και οι ώρες αυξάνονται με αποτέλεσμα να υπάρχουν συνέπειες στην καθημερινότητά του (π.χ. μείωση σχολικής επίδοσης, προβλήματα συμπεριφοράς, μόνιμη ένταση στις ενδοοικογενειακές σχέσεις, τότε πρέπει να απευθυνθούμε σε ειδικούς ψυχικής υγείας, με εξειδίκευση στον εθισμό στο διαδίκτυο.

