

## Уважаемые родители!

Мы готовы ответить на вопросы, связанные с развитием и образованием ваших детей, и оказать вам консультативную помощь на безвозмездной основе.

Услуги психолого-педагогической, методической и консультативной помощи по вопросам развития, обучения и воспитания ребенка оказываются опытными и высококвалифицированными специалистами: методистами, учителями, воспитателями, психологами, социальными педагогами, логопедами и дефектологами.

Специалисты будут работать с вами по вашему запросу и по интересующей вас тематике.

Вы сможете оценить качество оказанной услуги:

- заполнив анкету при встрече со специалистом;
- направив отзыв через сайт службы

Нам важно ваше мнение!

Мы надеемся на активное сотрудничество с вами!

8-800-700-24-04

<http://nach/kras-do.ru>

email: [sluzhba.konsultirovaniya@bk.ru](mailto:sluzhba.konsultirovaniya@bk.ru)

Изготовлено за счет гранта в рамках реализации мероприятия Государственной поддержки некоммерческих организаций в целях оказания психолого-педагогической, методической и консультативной помощи гражданам, имеющим детей» федерального проекта «Поддержка семей, имеющих детей» национального проекта «Образование»

## Контакты:

660043, г. Красноярск,  
ул. Гагарина, д. 48а  
Телефон: +7 (963) 268-10-90

662600, г. Минусинск,  
ул. Ботаническая, д. 32, стр. 2  
Телефон: +7 (963) 268-10-82

662100, г. Ачинск,  
ул. Манкевича, д. 48  
Телефон: +7 (963) 268-10-52

664614, г. Канск,  
ул. Куйбышева, д. 5  
Телефон: +7 (963) 268-10-53

662544, г. Лесосибирск,  
ул. Победы, д. 39  
Телефон: +7 (963) 268-10-77



<http://kraicentr.ru>

<https://vk.com/kcrmtss>

<https://www.facebook.com/kcrmtss/>

<https://www.instagram.com/kcrmtss/>

#Видим\_все\_леннгу\_в\_каждом\_ребенке



Национальный проект  
«Образование»

Образование

Региональный проект  
«Поддержка семей,  
имеющих детей»



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:  
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ  
РЕБЕНОК ЗАВИСИМ ОТ  
ОПАСНЫХ ИГР В  
СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ



Служба консультативной помощи  
родителям (законным представителям)  
по вопросам развития и образования детей  
КГБУ «Краевой центр психолого-медико-  
социального сопровождения»

Как отличить «здоровое» использование гаджетов от зависимости?

Среди причин зависимости от Интернета можно выделить как психологические, так и соматические. Они в целом напоминают причины, вызывающие зависимость от компьютерных игр.

Психологи считают, что нездоровый интерес к Интернету можно назвать заблуждением в том случае, когда ребенок не интересуется другими аспекты жизни. Помощь специалиста необходима в случаях, когда дети, «висящие» в сети, забрасывают учебу, перестают общаться с друзьями, не выполняют домашние и школьные обязанности и не могут дистанцироваться от компьютера самостоятельно. Напротив, если ребенок радостно идет гулять с друзьями, занимается любимым хобби, активен и социален, то, скорее всего, повода для беспокойства у вас нет. Смартфон для подростков — это островок независимости и самоопределения, а также явный признак принадлежности к определенной социальной группе. В какой-то мере он необходим современным детям.

**Как предупредить компьютерную зависимость:**

- Если вы обеспокоены тем, что ребенок проводит слишком много времени в сети или с гаджетами:
- Оставьте компьютер в общую комнату, компьютер не должен быть личным и стоять у ребенка в комнате.
- Контролируйте деятельность детей в Интернете с помощью современных программ, чтобы отфильтровать вредное содержание и узнать, какие сайты посещает ребенок.
- Поговорите со своими детьми об информации в Интернете, предназначенной для взрослых.
- Объясните, что Интернет — это всего лишь способ получить нужную информацию. И не все, что дети читают или видят в Интернете, правда.
- Поговорите с детьми об их опыте общения в социальных сетях. Попросите их общаться только с теми, кого они знают.

Краевая комплексная система оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи гражданам, имеющим детей.

- Проследите за тем, чтобы дети не указывали полные имена, контактные данные (свои и близких), не обсуждали информацию о благосостоянии семьи или личных проблемах при общении в Интернете. Следите за тем, какие фотографии публикуют ваши дети.
- Расскажите детям об интернет-угрозах. Если им угрожают через Интернет, то они должны немедленно сообщить об этом родителям, и вы вместе найдете выход из любой сложившейся ситуации.
- Обсудите со своими детьми азартные игры в Интернете и риски, связанные с ними. Научите ребенка не делать ничего в Интернете, что требует оплаты, без вашего разрешения.

Полностью оградить ребенка от Интернета было бы непрактичным. Запрещать ребенку регистрацию в социальных сетях — неразумно и несовременно.

Главное в безопасности ребенка, который использует Интернет, это доверительные отношения с родителями.

Станьте друзьями для своих детей: старшими, мудрыми и опытными, с которыми хочется поговорить на любую тему с удовольствием. Чаще беседуйте с детьми, читайте вместе книги, смотрите фильмы, играйте в совместные игры, отдыхайте всей семьей.

**Найдите для ребенка занятие по душе.**

Предложите ему творческие и спортивные кружки, где он сможет дать выход накопившейся энергии. Только живое общение и увлекательные занятия отвлекут юного пользователя от полного погружения в виртуальную реальность. Помните: вы — пример для ваших детей. Желая оградить ребенка от неправильного контента (информации) и сформировать верное восприятие мира, контролируйте свое поведение. Не играйте в жестокие компьютерные игры, «не пропадайте» в Интернете. Дети — отражение нас самих.

Какие игры вызывают самую сильную зависимость:

- !The Sims
- ! Five Nights at Freddy's
- !Second Life
- ! Prototype
- ! Left 4 Dead!2
- ! Fallout 3
- ! Splatterhouse
- ! World of Warcraft
- ! «World of Tanks»

**Рекомендации родителям по профилактике зависимости от социальных сетей:**

1. Решите заранее, сколько времени вы выделяете ребенку на социальные сети.
2. Регулярно записывайте, сколько времени было потрачено на социальные сети.
3. Уравновешивайте время, проведенное в социальных сетях, с другими видами отдыха.
4. Научите ребенка принимать собственные решения по поводу использования социальных сетей (из-за того, что другие так хотят).
5. Научите ребенка не воспринимать социальные сети как способ избежать негативных чувств.
6. Не оставляйте своего младшего школьника один на один с компьютером. Ребенок, осваивающий компьютер без помощи взрослых, может начать бессмысленно тратить время на бесполезные программы или жестокие игры.
- Важно помнить, что компьютер — не нянька и не способ нейтрализовать ребенка, пока мама или папа заняты делом.
7. Если вы озабочены пристраиваем школьника к социальным сетям, обратитесь за консультацией к специалисту.
8. Объясните ребенку, что компьютер, как бы с ним не было интересно играть, никогда не заменит живого общения и настоящих, реальных игр.