

## Контакты:

### 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

Изготовлено за счет гранта в рамках реализации мероприятий Государственной поддержки некоммерческих организаций в целях оказания психолого-педагогической, методической и консультативной помощи гражданам, имеющим детей федерального проекта «Поддержка семьи, матерей, детей и нацонального проекта «Образование»

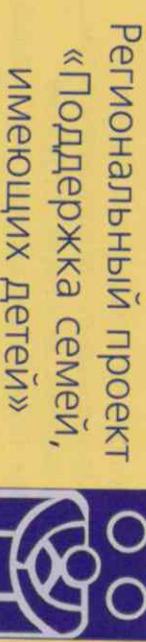
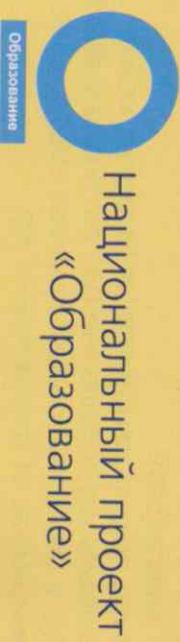
**660043, г. Красноярск,  
ул. Гагарина, д. 48а  
Телефон: +7 (963) 268-10-90**

**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**



**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-медицинско-социального сопровождения»

<http://kraicentr.ru>  
<https://vk.com/kcpmss>  
<https://www.facebook.com/kcpmss/>  
<https://www.instagram.com/kcpmss/>  
**#Видим\_вселенную\_в\_каждом\_ребенке**

## 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 заболеванием в том случае, когда ребенка не интересуют другие аспекты жизни. Помочь 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 пугать 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 привычки 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:

- Поставьте 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, предназначеннной 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.

- Проледите 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 отградить ребенка от Интернета было бы неправильным. 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, отдохните всей семьей.

Найдите для ребенка занятие по душе. Предложите ему творческие и спортивные кружки, где он может 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:

! Five Nights at Freddy's

!The Sims

!Second Life

! Prototype

! Left 4 Dead!

! 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 способнейализовать ребенка, пока мама или папа заняты делом.

7.Если вы озабочены пристрастием 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.