

9. Помогите ребёнку понять его интересы и склонности, чтоб он мог реализоваться в реальной жизни, не прибегая к виртуальному миру. **Позаботьтесь о полезном хобби** ребенка, развитии познавательных и творческих способностей ребёнка. Поощряйте его творческие увлечения, будь то рисование или занятия музыкой, спорт.

10. **Не теряйте контакта с ребёнком**, будьте внимательны в общении с ним. Предложите ребёнку другие способы времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми стоит заняться на досуге. Важно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, прогулки, настольные и подвижные игры и т. д.)

11. **Никогда не награждайте ребёнка игрой на компьютере** (телефоне, планшете и др.). Ваша задача – снизить ценность такого времяпрепровождения, а не придавать ему особый престиж.

12. Если ребенок все-таки имеет виртуальную зависимость, то **не стоит устанавливать резкие запреты или ограничения**, ребенок может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.

## Уважаемые родители!

**Помните**, что работа ребенка

за компьютером, телефоном, планшетом должна проходить всегда только под строгим контролем со стороны взрослых.

-Ваш ребенок может находиться за компьютером, телефоном, планшетом не более 2 часов в день.

-У вашего компьютера, телефона, планшета должен быть защитный экран.

-Интересуйтесь, какие темы интересуют вашего ребенка в информационном пространстве.

-Знайте, что, зачастую, с помощью Интернет молодежь заманивают в различные секты.

-Пытайтесь анализировать любую информацию, полученную с помощью Интернет, вместе с вашим ребенком.

Буклет составлен  
социальным педагогом О.С. Гречишкиной.

Наш адрес: Тульская область,  
рп Арсеньево, ул. Папанина, д.8-а

Телефон: 8(48733) 2-17-69.  
Адрес эл. почты: [arseneyvoddt@tularegion.org](mailto:arseneyvoddt@tularegion.org)

Муниципальное образовательное  
учреждение дополнительного  
образования  
«Дом детского творчества»  
МО Арсеньевский район

## Буклет для родителей

### «Игровая и интернет зависимость детей»



рп Арсеньево, 2024

Компьютер (телефон, планшет и др.) и Интернет являются мощными инструментами поиска, обработки и обмена информацией, которые используются в обучении детей разного школьного возраста. Однако с ростом популярности сети растет уровень компьютерной зависимости. Как правило, в свободное время дети редко используют компьютер в учебных целях, большая доля школьников сидит в том же ВК и(или) увлечена компьютерными играми. Многие дети проводят за компьютером практически все выходные и каникулы, по сути, становясь его "заложниками". Если в результате занятий на компьютере ребенок становится агрессивным, подавленным и безразличным – это **первые признаки компьютерной зависимости.**

#### **Основные типы компьютерной зависимости:**

**навязчивый веб-серфинг** – бесцельные путешествия по Интернету, постоянный поиск какой-либо, зачастую ненужной, информации;

**пристрастие к виртуальному общению** – большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети;**игровая зависимость** – навязчивое увлечение компьютерными играми.

#### **Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости**

1. Прежде чем купить компьютер (телефон, планшет и др.) чётко ответьте на вопрос: **Кому и для чего он необходим?** Это поможет вам определиться с выбором параметров будущего приобретения и понять: вы покупаете дорогую игрушку или хороший инструмент для работы?

2. Обговорите с ребёнком **правила и режим работы за компьютером** (телефоном, планшетом и др.), кто и какие программы будет устанавливать на компьютер.

3. Разместите **компьютер в общей комнате** - таким образом, обсуждение интернета станет повседневной привычкой, и ребёнок не будет наедине с компьютером, если у него возникнут проблемы.

4. **Соблюдайте режим работы за компьютером** (телефоном, планшетом и др.). По санитарным нормам ребёнок не может проводить за компьютером (телефоном, планшетом и др.) более 15 минут подряд. Попытайтесь объяснить ребенку, что компьютер не право, а привилегия, поэтому проведение времени за ним подлежит контролю со стороны родителей. Однако не злоупотребляйте своим "правом на запрет", ведь "запретный плод сладок".

5. Не забывайте, для ребенка важен **личный пример родителей.** Нельзя, чтобы слова расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то и сам **не должен** играть по три-четыре часа.

6. **Компьютер** (телефон, планшет и др.) **может стать вашим помощником** в организации совместной творческой деятельности с ребенком. Привлекая ребенка к поиску необходимой информации для подготовки сообщения к уроку или просматривая в Интернете репертуар детских театров, вы будете воспитывать в ребенке культуру работы с компьютером (телефоном, планшетом и др.) и в Интернете.

7. Обратите внимание на **виртуальные игры**, в которые играют дети, т. к. некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов. Обсуждайте игры с ребенком, выбирайте их вместе. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к виртуальным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

8. Обязательно обсуждайте с детьми все вопросы, которые возникают у них в процессе использования компьютера (телефона, планшета и др.), интересуйтесь друзьями из Интернета. Учите критически относиться к информации в Интернете и не делиться личными данными он-лайн. Установите **ограничительные фильтры**, закрывающие доступ к определённым веб-страничкам.