



ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ
И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ДЕТЕЙ



г. Биробиджан, 2026 г.

ДЕТИ – ЦИФРОВЫЕ АБОРИГЕНЫ

Наши дети в современном мире много времени проводят в Интернет. Все, что они смотрят, пишут и размещают в сети, сохраняется навсегда, поисковики найдут сказанное или выложенное ими через годы. По прошествии лет ребенок станет совсем другим человеком, у него будут новые друзья, знакомые, новая работа и, возможно другие взгляды. И ему может стать неудобно, стыдно или невыгодно иметь такие цитаты, такие фотографии и такие связи. Сетевое поведение может аукнуться ребенку при поступлении в ВУЗ или на работу, при получении в визы или при интересных знакомствах.

**ПОИСКОВИКИ ПОМНЯТ ВСЁ.
КНОПКИ «УДАЛИТЬ» ИЗ ИНТЕРНЕТА НЕ СУЩЕСТВУЕТ.
НО ПОМНИТ ОН ТОЛЬКО ТО,
ЧТО МЫ САМИ ЕМУ О СЕБЕ СООБЩИЛИ.**

Ключевой вопрос:

Сколько времени, для чего и с кем наши дети в сети?

Внимание!

Не только дети, но и взрослые могут проводить в Интернете целый день. Видео, соцсети, игры – на это можно тратить очень много времени.

Как показали независимые исследования в 76 % случаев дети используют Интернет для игр, в 70 % для просмотра видео, в 67 % для общения с друзьями и в 53 % для подготовки к урокам. 80 % опрошенных школьников не могут обойтись без смартфона. Среднее время, которое подростки проводят в Интернете, составило почти 6 часов в день. Эта пугающая тенденция приводит к подмене реальных ценностей виртуальными.

«ПРИЗНАКИ «БЕДЫ» С РЕБЕНКОМ:»



- теряет интерес к нахождению на улице, встречам с друзьями или спортивным играм;
- плохо учится в школе, постоянно даже там «сидит» в смартфоне;
- утомляется, плохо спит, жалуется на головные боли и зрительное утомление;

- меняются привычки в еде;
- начинает плохо следить за личной гигиеной;
- заикливается на конкретном сайте или игре;
- крайне агрессивно реагирует на просьбы отвлечься от его виртуальных занятий;
- находясь не за компьютером, ребенок ведет себя нервно или раздражительно;
- отдаляется от родителей, перестает разговаривать с ними на личные, волнующие его темы;
- отдаляется от одноклассников и друзей в реальном мире, отдавая предпочтение «виртуальному общению, находит себе лучшего друга «родную душу» в социальных сетях;
- проводит ночное время или часть времени, предназначенного для сна, в социальных сетях или за компьютерными играми;

- резко меняет свое отношение к вопросам, касающимся традиционных духовно-нравственных основ жизни, в частности: патриотизма, милосердия, сострадания, начинает защищать права на нетрадиционные сексуальные отношения, смену пола, гендерную идентичность, идеологию феминизма и пр.;
- проявляет беспричинную агрессию, замкнутость, депрессию, частую смену настроения.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- установите ограничения на то, когда и сколько времени может проводить ваш ребенок в Интернете во внеучебное время;
- введите запрет на использование ребенком телефонов, компьютеров и планшетов в ночное время. Общение ребенка через социальные сети и личную переписку в ночное время часто используется

преступниками как методика доведения их до самоубийства, вовлечения в опасные квесты, нанесения вреда собственному телу, склонения к разговорам на сексуальные темы и иные виды деструктивного поведения;

- личный пример. Вы можете подать хороший пример независимого поведения ребенку и сами, сократив свой досуг перед экраном ноутбука или смартфона.

Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

г. Биробиджан

Тел.: 8 (42622) 2-02-33

vk.com/cppmsp79

Телефон доверия для детей,
подростков и их родителей

8–800–2000–122, 124

(круглосуточно, бесплатно)