**Ата-аналарға арналған бірнеше кеңестер:**

 1. Ойынның маңыздылығын түсіну:

 - Ойын – бұл баланың дамуының негізгі бөлігі. Ойын арқылы бала жаңа нәрселерді үйренеді, әлемді түсінеді, әлеуметтік дағдыларын дамытады және шығармашылық ойлауын жетілдіреді.

 - Ойын тек көңіл көтеру ғана емес, ол баланың өміріне маңызды әсер ететін процесс екенін түсіндіріңіз.

 2. Уақытты шектеу және тепе-теңдік сақтау:

 - Көп уақыт компьютер немесе бейне ойындар ойнауға бөлінбеуі керек. Бұл көзге, ұйқыға және дене белсенділігіне кері әсер етуі мүмкін.

 - Экран алдында өткізілетін уақытты шектеп, баланың дене қимылдарын жасауға және ашық ауада ойнауға уақыт бөлген жөн.

 - Ұйықтар алдында 1 сағат бұрын экрандық құрылғыларды пайдаланбаған дұрыс.

3. Әртүрлі ойындар:

 - Әр түрлі ойындарды ойнауға мүмкіндік беріңіз: құрылымдық (пазлдар, кубиктер), шығармашылық (сурет салу, құрастыру), физикалық (жүгіру, секіру), рөлдік (қиял ойындары).

 - Әртүрлі ойындар арқылы бала әртүрлі дағдыларды дамытады: логикалық ойлау, моторика, әлеуметтік дағдылар және шығармашылық қабілеттер.

4. Ойынға бақылау жасау:

 - Ойындардың мазмұнын қадағалаңыз. Балаларға арналған ойындар білім беру, достық қарым-қатынас, ынтымақтастық және шығармашылықты дамытуы керек.

 - Агрессивті немесе жағымсыз мазмұндағы ойындардан сақ болыңыз.

5. Баламен бірге ойнаңыз:

 - Кейде баламен бірге ойын ойнау маңызды. Бұл сіздің арақатынасыңызды жақсартады, сенімділікті арттырады және балаңыздың қызығушылықтарын жақсы түсінуге мүмкіндік береді.

 - Баламен бірге ойнау арқылы сіз оған жаңа нәрселер үйретіп, ойын ережелерін түсіндіре аласыз.

6. Баланың жеке таңдауына құрметпен қарау:

 - Баланың ойын таңдауына құрмет көрсетіңіз. Егер бала бір ойынды қайта-қайта ойнағысы келсе, бұл оған маңызды екенін көрсетеді.

 - Бұл жағдайда баланың таңдаған ойынына қатысты қауіпсіздік шараларын сақтап, оны қолдау керек.

7. Ойынның денсаулыққа әсері туралы ақпараттандыру:

 - Компьютер және бейне ойындарда ұзақ уақыт отырудың денсаулыққа кері әсерлерін түсіндіріңіз.

 - Дене қимылдары және белсенді ойындардың артықшылықтары туралы балаға айтыңыз.

8. Жақсы үлгі көрсету:

 - Өзіңіз де ойынға дұрыс көзқарас танытыңыз. Егер сіз де экран алдында көп уақыт өткізетін болсаңыз, балаңыз да солай істеуі мүмкін.

 - Белсенді өмір салтын ұстану арқылы балаңызға үлгі болыңыз.

Бұл кеңестер ата-аналарға балалардың ойынға деген көзқарасын жақсартуға және олардың физикалық және психологиялық саулығын сақтауға көмектеседі.

**Интернеттегі қауіпті ойындар**

1. Интернеттегі қауіпті ойындардың ерекшеліктері:

 - Агрессивті және зорлық-зомбылық мазмұн: Кейбір ойындарда агрессия, зорлық-зомбылық немесе қорқынышты көріністер көп болуы мүмкін. Бұл балалардың психикасына теріс әсер етіп, агрессивті мінез-құлықтың қалыптасуына себеп болуы мүмкін.

 - Ойындардағы сатып алулар: Көптеген ойындарда қосымша мазмұн сатып алу мүмкіндігі бар. Бұл шығындарды бақылау қиын болуы мүмкін, әсіресе балаға карта деректері қолжетімді болса.

 - Әлеуметтік желілер және қауымдастықтар: Көптеген онлайн ойындарда чаттар және әлеуметтік желілер арқылы байланыс жасау мүмкіндігі бар, бұл балаларды бейтаныс адамдармен қауіпті қарым-қатынасқа түсуге әкелуі мүмкін.

2. Ата-аналарға арналған бақылау және шектеу:

 - Жас шектеулеріне назар аудару: Әрбір ойынның PEGI (Pan-European Game Information) немесе басқа рейтингтері бар. Бұл рейтингтер ойынның балаға жасына сәйкес келетінін көрсетеді. Осы шектеулерді қатаң сақтау маңызды.

 - Қолданбалар мен ойындарда шектеулер орнату\*\*: Компьютерде, планшетте немесе смартфонда балаларға арналған арнайы бақылау бағдарламаларын қолданыңыз. Бұл бағдарламалар экран уақытын шектеуге, сайттарды блоктауға және қосымшаларға кіруді басқаруға көмектеседі.

 - Құпиялылық пен қауіпсіздік параметрлері\*\*: Әлеуметтік желілер мен онлайн ойындарда құпиялылық параметрлерін тексеріп, баланың дербес мәліметтерін қорғаңыз. Балаға ешқашан жеке мәліметтерін бөліспеу керек екенін түсіндіріңіз.

3. Баланы интернет қауіптері туралы ақпараттандыру:\*\*

 - Таныс емес адамдармен қарым-қатынас: Балаларға интернетте таныс емес адамдармен сөйлесудің қауіпті екенін түсіндіріңіз. Олар бейтаныс адамдардан келген хабарламалар мен сұрауларды елемей, сізге немесе басқа сенімді ересектерге айтуы керек.

 - Кибербуллинг (киберқорлау): Балаларға интернеттегі қорлау және кибербуллингтің не екенін түсіндіріп, ондай жағдай туындаған кезде сізге немесе мұғалімдерге жүгінуі керек екенін айтыңыз.

 - Фейк жаңалықтар және қауіпті мазмұн: Интернетте кейде дұрыс емес ақпараттар немесе қауіпті мазмұн таралуы мүмкін. Балаларға бұл туралы айту және дұрыс емес ақпаратты қалай тануға болатынын үйрету маңызды.

 4. Қауіпті ойындарды анықтау белгілері:

 - Тынышсыздық пен стресстің артуы: Егер бала онлайн ойынды ойнағаннан кейін мазасыз немесе стресске түссе, бұл ойынның оның психологиялық жағдайына әсер етуінің белгісі болуы мүмкін.

 - Ойынды құпия түрде ойнау: Бала ойынды жасырын түрде ойнауға тырысса немесе сізден ойнау уақытын жасырса, бұл ойын мазмұнына қатысты күмән туғызуы мүмкін.

 - Ұйқының бұзылуы және көңіл-күйдің өзгеруі: Егер бала ойынды ойнағаннан кейін ұйқысыздық, түнгі қорқыныш немесе көңіл-күйдің күрт өзгерістері байқалса, бұл ойынның жағымсыз әсерінің белгісі болуы мүмкін.

5. Интернеттегі қауіпті ойындар туралы кең тараған мысалдар:

 - «Көк кит» және «Момо» сияқты ойындар: Бұл ойындар балаларға қауіпті тапсырмалар береді және оларды қорқытады. Ата-аналар бұл ойындар туралы хабардар болып, балалармен осындай тақырыптарда ашық сөйлесуі маңызды.

 - Бала үшін күрделі ойындар Кейбір ойындарда шешуге қиын міндеттер, қатты қорқынышты сәттер немесе күрделі стратегиялар бар, бұл баланың жасына сәйкес келмеуі мүмкін.

6. Баламен сенімді қарым-қатынас орнату:

 - Баламен ашық және сенімді қарым-қатынас орнату өте маңызды. Оған интернеттегі қауіпті жағдайлар туралы айтуды және ойында немесе онлайнда орын алған нәрселер туралы сұрауды әдетке айналдырыңыз.

 - Балаңызға сізге кез келген қауіп немесе мазасыздық туралы айтуға болатынын түсіндіріңіз. Бұл сіздің оның қауіпсіздігін қамтамасыз етудегі ең маңызды қадам.

7. Жақсы үлгі болу:

 - Интернетті пайдаланудағы өзіңіздің әрекеттеріңізді бақылаңыз. Егер бала ата-анасының интернетті дұрыс және қауіпсіз пайдаланып жатқанын көрсе, ол да соны қайталайды.

 - Ойын уақытын және жалпы экран алдында өткізілетін уақытты шектеу үшін отбасыңызға ортақ ережелер орнатыңыз.

Осы кеңестер арқылы ата-аналар балалардың интернеттегі қауіпті ойындардан қорғауына көмектесе алады және олардың қауіпсіздігін қамтамасыз етеді. Балаңыздың қауіпсіздігі үшін оның интернеттегі әрекеттерін қадағалау мен ашық сөйлесу өте маңызды.