가 정 통 신

인터넷·스마트폰 과의존 예방 교육

2024 학년도

[14923] 경기도 시흥시 은행고길 18 ☎(교무실)070-7096-7707 ☎(담당자)070-5092-4045

학부모님, 안녕하십니까? 항상 학부모님의 가정에 사랑과 행복이 가득하시길 기원합니다. 인터넷·스마트폰 과의존 예방교육에 관한 내용을 안내하오니 자녀의 올바른 미디어 이용 습관 형성을 위해 참고하시기 바랍니다.

1. 아동 및 청소년(만6세~19세) 과의존 예방 단계별 가이드라인

단계1 (R: 스마트폰 과의존 문제 인식)	• 스마트폰 과의존, 청소년기의 신체·정신건강, 사회성 발달 그리고 안전에도 해롭습니다. • 스마트폰 과의존 위험군 비율, 모든 연령 중 청소년(만10~19세)이 가장 높습니다.
단계2 (E: 스마트폰 사용 상태 점검)	• 보호자와 아이 모두 평소 스마트폰을 어떻게 사용하고 있는지 점검합니다. -'스마트폰 과의존 척도'를 활용해 사용습관을 확인해 보세요. -스마트폰 과의존 점검방법: 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr) → 「과의존 진단」 또는 과의존이란? → 「청소년 및 성인용 스마트폰 과의존 척도」 이용
단계3 (S: 바른 스마트폰 사용 실천방안 및 대안 제시)	• 스마트폰 하느라 수면 부족? 아이가 잠들지 못하는 진짜 이유를 찾아 주세요. • 아이 스스로 스마트폰 사용 규칙을 정해 실천할 수 있도록 격려해 주세요. • 아이가 스마트폰을 선용하고 디지털 활용 역량을 개발할 수 있도록 지원해 주세요. • 아이의 스마트폰 이용문화를 이해하고 온라인 활동에 참여, 공유해 보세요. • 아이에게 다양한 여가·사회 활동을 권장하고 함께 해주세요.
단계4 (T: 주변 사람과의 관계 형성 강화)	• 긍정적인 양육태도가 아이의 스마트폰 과의존을 감소시킬 수 있습니다. -아이의 발달 단계에 따라 보호자-아이 간의 관계 양상도 변해야 함을 기억해 주세요. -기술 간섭(technoference)으로부터 가족 관계를 보호해 주세요. • 가족과 함께하는 시간을 의례화(ritual)하고, 공감을 토대로 소통해 주세요. -아이 또는 자신이 스마트폰 과의존 상태라면 전문적인 심리 상담을 권합니다. • 안전하고 신뢰할 수 있는 디지털 세상을 위해 따듯한 관심과 실천이 필요합니다. -아이가 살아가는 세상에 대한 따듯한 관심과 사회 문제 해결을 위한 참여가 필요합니다.

*출처: 경기도교육청 지능정보서비스(인터넷·스마트폰) 과의존 예방교육 업무 매뉴얼
https://wzine.kr/goe_prevention/index.html?pageNum=64

2. 자녀의 스마트폰 중독 예방을 위한 학부모 대상 영상 자료

-'우리 아이 스마트폰 중독 그 해결책은?' https://www.youtube.com/watch?v=l9e2r4VwAs8

-'스마트폰 중독 예방을 위한 스마트한 부모 되기' https://www.youtube.com/watch?v=Y08YZEiz6B8

*출처: 경기평생교육학습관 부모숲번데기학교

2024년 6월 10일

웃 터 골 초 등 학 교 장