



디지털 세상에서 학부모로서 알아야 할 것들

첫번째 세션 유치부 및 1,2 학년

예방하기 - 우리 아이를 위한 안전한 규칙과 지원 방법

ACHIEVING
BELONGING
CARING



우리가 이 세션을 진행하게 된 이유는?

학부모님들의 피드백 및 질문

우리 학교 학생들의 설문 조사 결과

발달 중인 뇌에 미치는 스크린 사용의 영향과
어린이들이 온라인에서 직면할 수 있는 위험에
대한 최신 연구 공유

우리는 빠르게 변화하는 디지털 환경 속에서
살아가고 있습니다.

어릴 때부터 건강한 습관과 경계를 세우는 것은
아이가 성장하면서 가족에게 큰 도움이 됩니다.

3개의 세션 프로그램



세션 1 (오늘) 예방

첫 번째 세션에서는 자녀에게 안전한 기기 환경을 설정하고, 어릴 때부터 건강한 스크린 사용 규칙을 세울 수 있는 간단하고 실용적인 방법을 안내합니다.

세션 2 지원

두 번째 세션에서는 자녀가 수동적으로 화면을 소비하기보다 창의적으로 활용할 수 있도록 돕는 방법을 알아봅니다. 또한 자녀가 즐겨 사용하는 일부 앱에서 안전하게 사용할 수 있도록 보호 기능을 설정하고 활용하는 방법도 함께 살펴봅니다.

세션 3 대응

세 번째 세션에서는 아이가 우연히 불편한 콘텐츠에 노출되었을 때의 대처 방법과 스크린 사용 전환 과정에서 나타나는 감정적 반응을 다루며, 어린 자녀가 안심할 수 있도록 돕는 방법을 안내합니다.

오늘 워크숍은 아래의 내용들을 포함합니다.



3-7세까지 어린이들의 직면 할 수 있는 주요 위험

어린 자녀가 안전하게 기기를 사용할 수 있도록
설정하는 방법

가정에서 실천할 수 있는 간단한 스크린 사용
규칙

스크린 사용 시간을 제한하고
수면을 보호할 수 있는 간단한 방법들

모든 스크린 사용이
똑같은 것은 아니라는 점 이해하기

온라인에서 걱정되거나 속상한 일을 겪었을 때
어떻게 대처해야 하는지 아이에게 가르치기 위해
함께 노력하기

아이의 하루

아이의 하루 24시간은 크게 **학교, 수면, 가정**의 세 부분으로 나뉠 수 있습니다.
각 영역에 따라 기기 사용 수준, 보호자의 감독 정도, 그리고 온라인 위험 요소 달라집니다.

학교 - 8시간

학교에서는 스크린 사용 시간을 엄격하게 제한하며, 아이들은 특정한 학습 활동을 위해 정해진 경우에만 기기를 사용합니다. 유치부 및 1,2학년의 모든 기기 사용은 교사가 직접 감독하며, 필터링 및 모니터링 시스템을 통해 안전하고 교육적인 목적에 맞게 사용되도록 관리합니다.



수면 - 9 - 12 시간

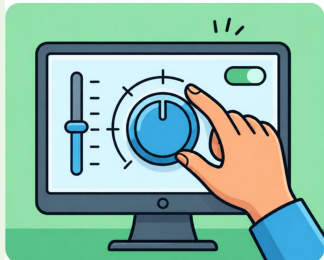
어린이들은 건강한 뇌 발달을 위하여 10-12시간의 수면을 필요로 합니다. 잠들기 전 스크린에서 나오는 빛은 멜라토닌 분비를 억제하고 규칙적인 수면 습관을 방해할 수 있습니다.

가정 - 4-7시간

가정에서의 시간은 아이들이 온라인 위험에 가장 크게 노출될 수 있는 구간입니다. 아이들은 주로 가정에서 휴대폰, 태블릿, 또는 텔레비전과 같은 기기들을 사용합니다. 학교에서는 스크린 사용을 학습 목적으로 엄격하게 제한하는 만큼, 가정에서 부모와 가족의 역할이 더욱 중요합니다.

가정의 스크린 사용 시간 돌아보기

1. 조절



우리 가정에서는
스크린 사용 시간을
잘 관리하고 있나요?

우리 가족의 디지털 기기
사용 습관은 어떤가요?
기기 사용이 일상생활의
흐름에 자연스럽게
포함되어 있나요, 아니면
오히려 하루 일과를
좌우하고 있나요?

2. 가족과의 방해 요소



스크린 사용이
우리 가족이 함께 하고 싶은
활동을 방해하고 있나요?

스크린 사용으로 인해
가족이 함께
이야기하고 소통할
시간이 줄어들고
있지는 않나요?

3. 수면에 미치는 영향



스크린 사용이
수면에 영향을 주고 있나요?

스크린 사용이 취침 전
일상과 수면의 질에 어떤
영향을 미칠 수
있을까요?

4. 간식 섭취 조절

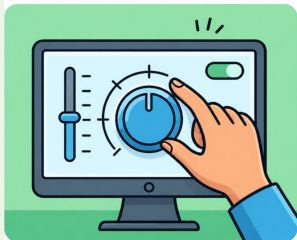


스크린을 사용하는 동안
간식을 잘 조절하고
있나요?

아이가 스크린을 보면서
식사를 하나요?
기기를 사용할 때
평소보다 간식을 더
많이 먹는 것을 발견한
적이 있나요?

어릴 때부터 건강한 습관을 시작하는 것은 매우 중요합니다.

1. 조절



우리 가정에서는
스크린 사용 시간을
잘 관리하고 있나요?

- 하루 스크린 사용 시간 정하기
- 아이와 함께 콘텐츠를 적극적으로 시청하기
- 콘텐츠의 질과 적절성 확인하기
아이와 무엇을 보고 있는지 확인하고,
자녀 보호 기능을 활용하여 부적절한
콘텐츠에 대한 접근을 제한하기
- 균형잡힌 습관을 부모가 직접
보여주기

2. 가족과의 방해 요소



스크린 사용이
우리 가족이 함께 하고 싶은
활동을 방해하고 있나요?

- 스크린 사용 시간이 무엇을 대신하고
있는지 생각해 보세요 - 이 나이대의
어린이들에게는 직접적인 상호작용,
창의적이고 신체적인 놀이가 매우
중요합니다.
- 식사시간에는 스크린 사용하지 않기
- 일상에서 TV나 스크린을 켜놓지 않기 -
TV가 배경에서 켜져있으면 놀이에
집중하는 데 방해가 될 수 있습니다.

3. 수면에 미치는 영향



스크린 사용이
수면에 영향을 주고 있나요?

- 취침시간 전에 스크린 사용과
자극적인 콘텐츠를 시청하는 것은
아이가 안정되고 잠들기 어려워질
수 있습니다.
- 밤에는 침실을 스크린 없는
공간으로 만들기
- 충분한 취침 루틴은 어린 아이들이
잠잘 준비를 하는데 매우
중요합니다.

4. 간식 섭취 조절



스크린을 사용하는 동안
간식을 잘 조절하고
있나요?

- 스크린을 보면서 식사를 하면 아이가
배부름을 알아차리기 어려울 수
있습니다.
- 고지방 또는 고당분의 간편식은
건강하지 않은 식습관으로 빠르게
자리 잡을 수 있습니다.

스크린 사용 시간에 대해 이야기해 볼까요? 어느 정도가 너무 많은 시간일까요?

유치부



하루 제한 : 1시간

미만

세계보건기구 (WHO)는 2~5세 어린이의 스크린 사용 시간을 하루 최대 1시간 이하로 엄격하게 제한할 것을 권고하며, 이는 대화와 실제 생활 속 놀이를 우선하고 어린 시기의 두뇌 발달을 돕기 위한 것입니다.

1,2 학년



하루 제한 : 2시간

미만

건강 전문가들은 초등학생의 재미를 위한 스크린 사용 시간을 하루 2시간 미만으로 권장합니다. 스크린을 너무 많이 사용하면 건강 문제와 수면 부족을 초래할 수 있으며, 가족 및 친구들과 함께 놀이할 시간이 줄어들 수 있습니다.

스크린 사용 시간 제한을 효과적으로 관리하기 위한 주요 팁

시각적 도구 사용과 자동 제한 기능 활용하기

- Apple 스크린 타임 또는 Google Family Link를 설정하여 앱별 일일 사용 시간을 제한하고, 사용 중단 시간을 예약하며, 제한 시간이 끝나면 기기가 자동으로 잠기도록 설정합니다.
- 어린 자녀가 볼 수 있도록 모래시계와 같은 물리적 또는 시각적 타이머를 가까이에 두어, 시계를 읽지 않고도 남은 시간을 확인할 수 있도록 합니다.
- 스크린 사용 시간이 끝나기 10분전, 2분전에 미리 알려주어, 아이가 다음 활동으로 자연스럽게 전환할 수 있도록 도와줍니다.

확실한 규칙과 루틴 만들기

- 식사시간이나 취침 1시간 전 등 스크린을 사용하지 않는 시간을 정합니다.
- 스크린 사용 시간을 예측 가능한 하루 루틴에 포함시킵니다.
- 자연스럽게 마무리할 수 있는 시점에 종료합니다. 영상이나 프로그램의 한 에피소드 또는 게임의 한 단계가 끝난 후 스크린 사용을 중단하면, 영상이나 게임 도중 갑자기 중단할 때 발생하는 저항을 줄일 수 있습니다.

대체 활동을 마련하고 부모가 모범 보이기

- 스크린 없이 할 수 있는 활동 목록을 준비합니다. 스크린 사용이 끝났을 때 바로 참고할 수 있도록 쉽게 볼 수 있는 곳에 준비해 둡니다.
- 가족간의 규칙 만들기 - 스크린 사용에 대한 규칙을 정할 때 아이들도 함께 참여하도록 합니다.
- 가족과 대화하거나 식사할 때는 휴대전화를 치워 두는 등 건강한 기기 사용 습관을 직접 보여줍니다.

우리 아이들이 말해준 자신들의 온라인 생활은 어떠할까요?

작년에 우리는 아이들의 온라인 생활을 더 잘 이해하기 위해 학생들을 대상으로 설문조사를 실시했습니다. 다음은 아이들이 응답한 내용입니다.

활동 유형	Reception	Year 1	Year 2
동영상 시청	83%	75%	85%
게임	83%	75%	95%
사회 활동	6%	25%	38%
학습	50%	45%	66%

ABCIS 유치부 및 1,2학년 'My Online Life' 설문조사, 2025/26

대부분의 어린이들에게 온라인 활동은 여전히 주로 오락과 게임을 위한 것입니다. 온라인에서 다른 사람들과 소통하는 활동은 **Reception**부터 **Year 2**까지 크게 증가하지만, 주로 친구보다는 가족 구성원과 소통하는 경우가 많았습니다.



아이들이 사용한다고 알려진 일부 어플



- 개인 맞춤형 추천 기능으로 인해 어린아이들이 반복적으로 영상을 시청하는 습관적인 시청 패턴에 빠지기 쉽습니다.
- YouTube kids 채널에서도 빠른 속도로 전개되거나 어린아이들에게 불편함을 줄 수 있는 콘텐츠가 필터를 통과할 수 있습니다.



- 제3자 광고나 사용자 댓글은 없어 보다 제한적으로 관리됩니다.
- 아이들이 어른 또는 형제, 자매의 프로필로 쉽게 전환할 수 있습니다.
- 어린이용 등급 콘텐츠에도 어두운 주제, 무서운 악당 또는 큰 소리와 같은 요소가 포함되어 있어 어린아이들을 불안하게 할 수 있습니다.



- 연령에 적합하지 않습니다. (13세 이상)
- 숏폼 콘텐츠는 계속해서 시청하도록 유도하도록 설계되어 있어 어린아이들이 시청을 멈추기 어려울 수 있습니다.
- 부적절한 언어, 성적인 내용, 유행하는 바이럴 콘텐츠 및 불쾌한 동영상, 필터링되지 않은 콘텐츠의 위험이 있습니다.

모든 스크린 사용 시간이 같은 것은 아닙니다.

네 살 아이를 한 시간 동안 빠른 롤러코스터에 태운다고 상상해 보세요. 그리고 바로 그다음에 아이에게 조용히 앉아서 그림을 색칠하라고 한다면 어떨까요? 아이에게는 거의 불가능한 일일 것입니다. 심장은 빠르게 뛰고 있고, 몸에는 에너지가 가득하며, 뇌는 너무 많은 자극을 처리하고 있기 때문입니다.

빠른 속도로 전개되는 **TV** 프로그램과 영상도 이와 같은 영향을 줍니다.

빠른 움직임, 번쩍이는 화면, 큰 음향 효과, 빠른 장면 전환이 포함된 프로그램은 성장 중인 어린아이의 뇌에 과도한 자극을 줄 수 있습니다.

빠른 속도의 스크린 사용은 어떤 영향을 미칠까요?

집중하기가 더 어려워집니다

- 빠른 속도의 프로그램은 아이의 뇌가 2초마다 새로운 자극적인 화면이 나타날 것을 기대하도록 만들 수 있습니다. 실제 생활은 훨씬 느린 속도로 진행됩니다.
- 스크린을 끄면 책 읽기, 블록 놀이, 어른의 이야기를 듣는 것과 같은 일상적인 활동이 아이에게 지루하게 느껴질 수 있습니다.

행동을 조절하기가 더 어려워 집니다.

- 연구에 따르면 빠른 속도의 만화를 단 9분간 시청하는 것만으로도 아이가 자신의 행동을 조절하기 어려워 질 수 있습니다.
- 간단한 지시사항을 기억하는 것, 규칙을 따르는 것, 그리고 자신의 차례를 참을성 있게 기다리는 것이 어려워집니다.

스크린 사용이 끝날 때 강한 감정 반응을 보일 수 있습니다.

- 자녀가 태블릿이나 TV를 끄자마자 매우 화를 내거나 크게 우나요?
- 일부 아이들은 자극이 강한 스크린 콘텐츠에서 벗어나는 전환 과정을 어려워합니다. 피곤하거나 혼란스럽고, 감당하기 어려운 감정을 가질 수 있습니다.

도움이 될 수 있는 한 가지 방법



더 느리고 차분한 프로그램으로 바꾸는 것이 큰 도움이 될 수 있습니다

빠르고 자극적인 만화 대신 조용하고 차분한 프로그램으로 바꿔보세요.

다음과 같은 프로그램을 찾아보세요:

- **실제 생활과 비슷한 속도:** 일상생활처럼 프로그램이 자연스러운 속도로 진행됩니다.
- **적은 장면 전환:** 장면이 빠르게 바뀌기보다는 한 사람이나 사물을 더 오랫동안 보여줍니다.
- **자연스러운 대화:** 등장인물들이 소리를 지르거나 크고 갑작스러운 소리를 내기보다는 차분하고 자연스럽게 이야기합니다.

이러한 방법이 도움이 될 수 있지만, 콘텐츠의 질과 연령 적합성, 그리고 아이와 함께 시청하는 것도 중요합니다.

짧은 영상과 아이의 학습 이해하기

90분짜리 영화를 보고 끝난 뒤 끄게 하는 것과 15분동안 유튜브나 틱톡의 짧은 영상들을 본 후 중단하게 하는 것 중 어느 쪽이 더 쉬울까요?

아이들은 기억력을 사용하지 않게 됩니다.

- 긴 TV 프로그램이나 영화에서는 아이가 결말을 이해하기 위해 처음부터 이야기를 이해해야 합니다.
- 짧은 영상은 15초마다 장면을 바꾸기 때문에, 아이가 기억력을 활용하는 연습을 할 필요가 없습니다.

아이들은 쉽게 참지 못하게 됩니다.

- 짧은 영상들은 느린 장면들을 모두 건너뛰고 가장 흥미로운 순간만 보여줍니다.
- 이로 인해 실제 생활이 너무 느리게 느껴질 수 있습니다. 아이들은 선생님의 이야기를 듣거나, 활동을 끝내거나, 자신의 차례를 기다리는 데 어려움을 느낄 수 있습니다.

아이들은 실제로 이해하지 못한 채 시청하게 됩니다.

- 빠르게 화면을 넘기다 보면 뇌가 실제로 집중하기보다 다음의 빠른 보상을 찾게 됩니다.
- 아이가 40분 동안 화면을 넘기며 시청하고도 방금 무엇을 봤는지 설명하지 못할 수도 있습니다.

아이들이 사용한다고 알려진 기타 어플



- 마인크래프트는 특히 오프라인 또는 싱글 플레이 방식으로 사용할 경우 창의력과 문제 해결 능력 향상에 도움이 될 수 있습니다.



Roblox

- Roblox에는 수백만 개의 다양한 게임이 있습니다. 대부분은 무해하지만, 일부 게임에는 어두운 주제나 폭력적인 내용이 포함되어 있습니다.
- Roblox Kids는 5~8세 어린이를 대상으로 합니다. 이 버전에서는 콘텐츠가 '최소' 또는 '경미' 수준의 성숙도 등급으로 제한되며, 메시지 기능을 사용할 수 없습니다.

어떤 안전보호 기능들이 있을까요?

대부분의 기기와 플랫폼에는 부모가 자녀의 온라인 경험을 관리하는 데 도움이 되는 도구가 내장되어 있습니다.

- [Apple](#) – Screen Time & Family Sharing (스크린 타임 및 가족 공유)
- [Google](#) – Family Link
- [Microsoft](#) – Family Safety
- 게임기기 – 자녀 보호 기능
- 어플 및 플랫폼 - 감독 모드 또는 가족 설정



가정에서는 어떤 도구들을 사용하고 계신가요?

위험요소를 모두 제거할 수는 없지만, 줄일 수는 있습니다.

함께 인터넷 탐색하기!

자녀와 **함께** 인터넷을 사용하는 것이 온라인에서 자녀를 안전하게 지키는 가장 좋은 방법입니다.

- **아이에게 보여달라고 하세요 :** 자녀에게 좋아하는 게임, 앱, 동영상을 보여달라고 하세요.
- **안전에 대해 이야기하세요 :** 팝업 광고를 클릭하지 않도록 가르쳐 주세요. 광고는 물건을 판매하거나, 돈을 요구하거나, 안전하지 않은 이미지를 보여주기 위한 것임을 설명해 주세요.
- **함께 적극적으로 참여하세요 :** 자녀가 게임을 하거나 영상을 볼 때 질문을 해보세요. 이는 수동적인 스크린 사용 시간을 부모와 함께하는 상호작용의 시간으로 바꾸는 데 도움이 됩니다.

안전하지 않은 온라인 콘텐츠에 대해 이야기하기

자녀 보호 필터가 모든 것을 차단할 수 있는 것은 아닙니다. 아이들은 여전히 온라인에서 안전하지 않거나 불편한 콘텐츠를 접할 수 있습니다.

- **피해야 할 콘텐츠를 알려주세요 :** 무서운 이미지, 부적절한 이미지 또는 나쁜 말이 포함된 콘텐츠를 주의하도록 알려주세요.
- **아이에게 이야기하도록 격려하세요 :** 자녀에게 “온라인에서 무섭거나 속상한 것을 보게 되면 바로 엄마/아빠에게 말해줘.” 라고 알려주세요.
- **안전한 사람이 되어주세요 :** 도움을 요청하기 위해 부모에게 이야기해도 혼나지 않는다는 것을 아이에게 알려주세요.

어린 자녀가 온라인에 접속하는 방식을 이해하기

단어 대신 그림 사용하기

어린 자녀들은 글을 읽지 못하더라도 그림, 다채로운 버튼, 동영상 이미지를 보고 무엇을 볼지 또는 어떤 게임을 할지 선택합니다.

음성 검색 사용하기

아이들은 글자를 쓰거나 철자를 익히기 전부터 음성 검색을 사용하는 경우가 많습니다. 스마트 스피커에 말을 하거나 YouTube의 마이크 아이콘을 눌러 음성으로 검색합니다(예: “동영상 재생해 줘”).

공용 기기 사용

어린 자녀들은 형이나 누나가 사용하는 태블릿이나 게임 콘솔을 빌려 사용하는 경우가 많습니다. 이로 인해 더 나이 많은 어린이를 대상으로 만들어진 게임, 동영상 또는 채팅 기능에 노출될 수 있습니다.

아이가 잠금이 해제된 부모의 휴대전화로 게임을 할 경우, 안전 설정이 제대로 작동하지 않을 수 있습니다. 이로 인해 허락 없이 인터넷 브라우저에 접속하거나 앱을 다운로드할 수 있습니다.

공용 공간 사용 원칙 : 어린 자녀의 기기 사용은 어른이 보고 도와줄 수 있는 가족 공간에서 이루어지도록 합니다.

개인정보 설정 및 위치 서비스

앱이 제대로 작동하는 데 **정말 필요한 경우에만** 해당 기능에 대한 사용 권한을 허용하세요. 간단한 게임에서 카메라 사용 권한을 요청한다면, 카메라 사용을 꺼두세요.

설정에서 확인해야 할 네 가지

- **카메라:** 앱에서 사진이나 동영상을 촬영해야 하는 경우에만 켜기.
- **마이크:** 앱에서 음성을 녹음해야 하는 경우에만 켜기.
- **연락처:** 앱이 친구와 가족의 연락처 목록을 볼 수 없도록 끄기.
- **위치:** “앱을 사용하는 동안만” 또는 “허용 안 함”을 선택하세요. 이렇게 하면 앱이 자녀의 위치를 추적하는 것을 막을 수 있습니다.

간단한 팁: 앱에서 권한을 요청하면 스스로에게 물어보세요.

“이 앱이 제대로 작동하려면 이 기능이 필요한가?”

필요하지 않다면 “허용 안 함”을 누르세요.

안전 설정은 해결책의 일부일 뿐입니다

아이들에게는 온라인 생활에 지속적으로 관심을 기울이고 함께하는 어른이 필요합니다.

살펴보기 - 이야기하기 - 연습하기

- **함께 살펴보기:** 자녀가 온라인에서 게임을 하거나, 영상을 보거나, 탐색하는 동안 곁에서 함께 시간을 보내세요. 자녀가 무엇을 즐기는지, 누구와 소통하는지 관심을 가져주세요.
- **이야기하기:** 문제가 발생했을 때뿐만 아니라 평소에도 자녀의 온라인 생활에 대해 자주 이야기하세요. 자녀가 걱정되거나 속상한 일을 보거나 경험했을 때 쉽게 이야기할 수 있도록 해주세요.
- **연습하기:** 온라인에서 겪을 수 있는 상황에 대해 함께 이야기하고 어떻게 행동해야 하는지 연습해 보세요. 아이들은 미리 생각해 본 상황일수록 안전하게 대처할 가능성이 높습니다.

목표는 문제가 생겼을 때 아이들이 숨기는 것이 아니라 부모에게 이야기하도록 하는 것입니다. 부모의 반응이 걱정되어 숨기지 않도록 해주세요.

연습하기 : 우리 아이는 어떻게 해야 할까요?

가정에서 간단한 예시를 통해 이야기해 보는 것은 아이들이 온라인에서 예상치 못한 상황이 발생했을 때 어떻게 해야 하는지 알 수 있도록 도와줍니다

좋아하는 프로그램을 시청하던 중 무섭거나 이상한 사진 또는 영상이 나타납니다.

갑자기 “무료 장난감을 드립니다!” 라는 문구와 함께 버튼을 클릭하라고 합니다.

게임을 하던 중 누군가가 불친절한 말을 하여 속상한 기분이 듭니다.

모르는 누군가가 친구 신청을 하거나 메시지를 보냅니다.

실수로 버튼을 잘못 눌러 물품을 구매하게 됩니다.

온라인 상에서 만난 누군가가 부모님께는 비밀로 하라고 말합니다.

멈추기 - 화면을 끄기 - 어른에게 말하기

제안 : 명확한 가족 규칙 정하기

간단한 가족 디지털 사용 약속을 정하면 가정에서 모두가 무엇을 지켜야 하는지 이해하는 데 도움이 됩니다.

기기는 어른 가까이에서 사용하기 : 태블릿과 컴퓨터는 어른이 보고 도와줄 수 있는 공간에서 사용합니다.

항상 먼저 물어보기 : 클릭하거나, 게임을 다운로드하거나, 무언가를 구매하거나, 사진을 게시하기 전에 어른에게 먼저 물어봅니다.

온라인에서 누군가와 대화하기 전에는 항상 어른에게 물어보기 : 실제 생활에서 모르는 사람과는 온라인으로 대화하지 않습니다.

개인정보를 비밀로 하기 : 온라인에서 이름 전체, 사진, 집 주소 또는 학교를 절대 공유하지 않습니다.

밤에는 휴대전화와 태블릿을 침실에 두지 않기 : 모든 태블릿과 휴대전화는 밤새 충전 장소에 두며, 침실에는 가져가지 않습니다.

이상한 일이 생기면 어른에게 말하기 : 무섭거나, 슬프거나, 이상한 것을 보게 되면 즉시 어른에게 말합니다. 도움을 요청했다고 해서 절대 혼나지 않습니다.

이 마지막 규칙은 매우 중요합니다. 어른에게 이야기하면 기기를 빼앗길 것이라고 생각하면 아이들은 문제를 숨길 가능성이 높아집니다.

우리 가족에게는 어떤 규칙이 효과적일까요 ?

자녀의 온라인 활동을 지원하는 세 가지 방법

보호하기 (PROTECT) - 적절한 안전 설정과 자녀 보호 기능, 명확한 가족 규칙을 사용하여 위험을 줄입니다.

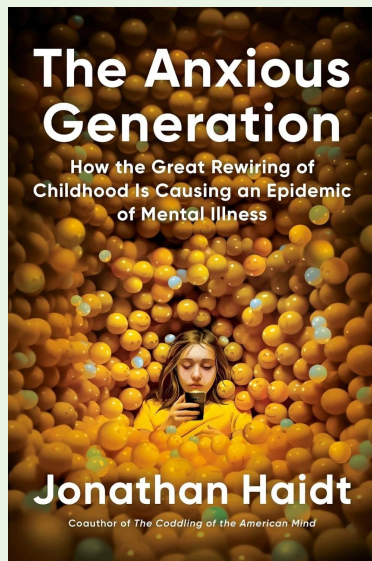
함께하기 (PARTICIPATE) - 자녀의 온라인 생활에 지속적으로 관심을 가져주세요. 자녀가 무엇을 하고 있는지, 누구와 소통하고 있는지 알고, 온라인에서의 경험에 대해 정기적으로 이야기하세요.

준비하기 (PREPARE) - 자녀가 무언가 잘못되었음을 알아차릴 수 있도록 돕고, 어떻게 대처해야 하는지 연습하며, 언제든지 부모에게 도움을 요청할 수 있다는 것을 알려주세요.



온라인에서 발생할 수 있는 모든 위험을 없앨 수는 없지만, 함께 노력하면 아이들이 온라인에서 더 안전하고 자신감 있게 생활할 수 있도록 도울 수 있습니다.

추천 도서



The Anxious Generation – Jonathan Haidt

이 책은 스마트폰, 소셜 미디어, 그리고 어린 시절의 변화가 아동과 청소년의 정신적 건강 및 웰빙에 미치는 영향을 탐구합니다. 아동의 기술 사용에 관한 광범위한 논의와 토론에 기여한 책입니다. 인스타그램에서도 팔로우하여 유용한 정보를 얻을 수 있습니다.

학부모님들께서 가정에서 실천하고 계신 아이디어를 공유해 주셨습니다

아이에게 20분 정도 타이머를 맞춰주고 컴퓨터를 사용한 뒤 직접 정리하게 합니다. 이를 통해 아이가 스스로 기술 사용을 관리하는 법을 배우도록 돕습니다.

YouTube 키즈 채널만 접근할 수 있도록 허용합니다. 정보가 필요할 때는 집에서 Google 검색이나 AI를 활용해 함께 찾아보며 지원합니다

휴대용 타이머를 사용하여 아이가 전자기기를 사용하는 특정 시간을 정해둡니다

아이들이 iPad로 놀 때 옆에서 함께 시간을 보내려고 노력합니다.



ABC
INTERNATIONAL
SCHOOL

Any Questions?

*Achieving
Belonging
Caring*

