

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ПРОВОДИТ СЛИШКОМ МНОГО ВРЕМЕНИ В СЕТИ...

Беспокоитесь ли вы из-за того, что ваш ребенок постоянно «сидит» в Интернете и в социальных сетях?

Согласно исследованию JIM («Молодежь, информация, средства коммуникации»), проведенного в 2022 году, 95 % 12–19-летних сегодня имеют смартфон и рассматривают это поведение в некотором отношении как норму.

Если в дополнение к этому

- ваш ребенок больше не встречается с друзьями и не желает проводить свободное время другими способами,
- оценки за учебу в школе ухудшаются,
- другие задания не выполняются,
- настроение становится все хуже и хуже, разговор с ребенком становится едва ли возможным,

есть обоснованный повод для беспокойства.

Получите совет и помощь специалистов!

В большом исследовании, проведенном в ЕС в 2012 году, подростков подробно опросили об их пользовании Интернетом. В этом исследовании среди чрезмерно пользующихся Интернетом выделяют четыре различных типа личности и описывают факторы риска и потребности в помощи. Особенно проблематичными рассматриваются подростки, которые воспринимают «жизнь без Интернета» скучной или разочаровывающей и которым не хватает социальной компетентности и отношений.

Это исследование можно найти здесь: www.tinyurl.com/otlm9c5

СОВЕТ И ПОМОЩЬ

Сюда можно обратиться за помощью, если у вашего ребенка есть проблемы в обращении со средствами коммуникации, такими как Интернет и компьютер:

lost in space

Консультация для зависимых от компьютерных игр и Интернета в Берлине
Wartenburgstr. 8 | 10963 Берлин | Тел.: 030 – 666 33 959
www.computersucht-berlin.de

Амбулатория клиники детской и подростковой психиатрии, психотерапии и психосоматики

Клиника Vivantes во Фридрихсхайне
Landsberger Allee 49 | 10249 Берлин | Тел.: 030 – 130 23 80 11

У вас есть вопросы? Мы охотно окажем вам содействие!

Специализированная консультация по предупреждению зависимости подготовила для вас **информационные и справочные материалы**. Мы предлагаем курсы и вечера для родителей и проводим семинары со школьными классами. Если в дополнение к ним нужна другая помощь, мы окажем вам подходящее содействие.



Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

Chausseestraße 128 / 129 | 10115 Berlin | Тел.: 030 – 29 35 26 15
info@berlin-suchtpraevention.de
www.berlin-suchtpraevention.de | www.kompetent-gesund.de

GEFÖRdert DURCH:



2. Auflage, Februar 2023 | Bildquellen: depositphotos/urteilheit33

RUSSISCH

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ, ТРЕБУЕТСЯ ВАША ПОМОЩЬ!

Сегодня дети растут, само собой разумеется, вместе со смартфоном и планшетом. Они осваивают технику «проще пареной репы» и испытывают развивающиеся технологии цифрового века на себе с раннего детства. Однако для обращения с цифровыми средствами коммуникации требуются способности, с которыми дети не рождаются. На этом этапе им требуется помощь от вас как от родителей и ваше содействие в том, чтобы научиться компетентно и ответственно обращаться со смартфоном, компьютером и игровой приставкой.

ЗА ЗАВТРАКОМ ИЛИ В ЧАТЕ WHATSAPP?

СОВЕТЫ ПО ОБРАЩЕНИЮ СО СРЕДСТВАМИ КОММУНИКАЦИИ В СЕМЬЕ

BEIM FRÜHSTÜCK ODER IM WHATSAPP-CHAT?

TIPPS ZUM UMGANG MIT MEDIEN IN DER FAMILIE

www.HelpIsOk.de

СРЕДСТВА ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ

- www.schau-hin.info – здесь находятся рекомендации по программному обеспечению, которое позволяет предотвратить неконтролируемую навигацию в Интернете и фильтровать контент в соответствии с возрастом
- www.klicksafe.de предлагает обширные информационные материалы, а также шаблон для соблюдения договоренностей – договор использования средств коммуникации
- www.schau-hin.info/service/materialien предлагает, помимо прочего, информационные листки о средствах коммуникации для родителей на немецком, турецком и арабском языках для детей 3–13 лет
- www.internet-abc.de – здесь дети с помощью игры научатся важным основам пользования Интернетом

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОМПЕТЕНТНОМУ ПОЛЬЗОВАНИЮ СРЕДСТВАМИ КОММУНИКАЦИИ

1 Вы – образец для ребенка

Замечаете ли вы иногда за собой, что вы включаете телевизор из-за скуки, проверяете непреднамеренно и без причины ваши сообщения или «сидите» в Интернете дольше, чем планировали?

Дети охотно перенимают образцы поведения родителей – с помощью нескольких «пережитых вместе» правил вы помогаете своему ребенку выработать ответственное обращение со средствами коммуникации:

- Понаблюдайте также за тем, как вы сами пользуетесь средствами коммуникации, и определите время, в которое этими средствами пользоваться запрещено всей семье, например во время еды.
- Покажите на собственном примере разумное обращение с публикацией личных данных.
- Уважение к праву на собственном примере: не публикуйте фотографии вашего ребенка в сети, не спросив его.
- Соблюдайте авторские права, которыми защищены произведения: используйте материалы легальных продавцов для загрузки или трансляции.

2 Разговор как средство поддержания контакта

Родители имеют основания относиться к восхищению детей и подростков средствами коммуникации со скепсисом и осторожностью. Одновременно важно проявлять интерес к тому, что ваш ребенок использует или во что он играет. Тогда можно дать ребенку обоснованный совет и найти рациональные правила

в обращении со средствами коммуникации. Позвольте вашему ребенку объяснить вам, что такое социальные сети, или рассказать о профилях – так можно получить представление о том, какие сведения ваш ребенок публикует в Интернете, не заставляя его чувствовать, будто вы за ним шпионите. Обсудите с вашим ребенком также проблематичный контент, например киберзапугивание, прославление насилия или фальшивые новости.

Дети, которые располагают социальной компетенцией, могут справляться даже с трудными жизненными ситуациями и конструктивно разрешать конфликты. Это позволяет уменьшить опасность того, что они «сбегут» в цифровой мир. Говорите дома о чувствах и не бойтесь разрешать конфликты. Так вы покажете своему ребенку, как он может конструктивно обходиться с разочарованием, яростью или страхом.

Кроме того:

- Поощряйте «реальную» дружбу и способы проведения свободного времени, когда цифровая техника не нужна.
- Сдерживайтесь, если ваш ребенок заскучал, и сопротивляйтесь искушению занять его потреблением цифрового контента. Чтобы стать творческим человеком и занимать себя самого, ребенку нужно время!
- Организуйте совместные игровые вечера, используя то классические настольные игры, то игры или видеоигры ваших детей.
- Вероятно, геокешинг также доставит вам удовольствие: это что-то вроде «Охоты за сокровищами», которую можно проводить с помощью подключенного к Интернету мобильного GPS-устройства (например, смартфона).

3 Все нужно держать под контролем

Если ребенок начал в первый раз играть или участвовать в чатах, ему будет в зависимости от возраста трудно ограничивать себя самого по времени или критически оценивать проблематичный контент.

До определенного возраста родители должны управлять использованием средствами коммуникации своих детей и контролировать их:

- Многие программы, приложения, игры или фильмы подлежат возрастным ограничениям (добровольный самоконтроль кинопромышленности [FSK] или самоконтроль развлекательного программного обеспечения [USK]), которые обязательны согласно §11 и следующим параграфам Закона о защите молодежи. Обращайте внимание на эти указания при покупке и перепроверьте игры, приложения и т. д. вашего ребенка.
- Поставьте компьютер маленького ребенка в совместно используемую часть квартиры, чтобы следить за тем, что он делает за компьютером.
- Позвольте вашему ребенку показать вам, какие данные, фотографии и т. д. он хочет опубликовать в сети, и обсудите с ним, какой информацией он может поделиться с другими.
- Настройте защиту для безопасности детей и возрастные ограничения на устройствах, которыми пользуется ваш ребенок. Указания по технической поддержке находятся впереди в этом флаере.

4 Установите ясные правила

- ... в отношении времени использования: во время семейных мероприятий, домашних заданий или еды мобильному телефону, планшету или ПК там делать нечего.
- Установите бюджет для игр или приложений или используйте подарочные карты на сумму карманных денег, которые получает ребенок.
- Заранее обсудите вместе последствия, которые наступают при нарушении правил, чтобы они не воспринимались как произвол.

ВРЕМЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВАМИ КОММУНИКАЦИИ

Рекомендуется ограничить использование средствами коммуникации определенным временем. Эксперты инициативы «Посмотри-ка!» (Schau hin!) рекомендуют, например, следующее ориентировочное время у экрана:

- До 5 лет: макс. 30 минут/день
- 6–9 лет: макс. 60 минут/день в свободное время

Особенно маленькие дети не должны смотреть телевизор или играть на компьютере без родителей.

Для детей с 10 лет можно предложить недельный лимит вместо дневного: в качестве ориентира служит 1 час в неделю за каждый год жизни. Это время ребенок, взрослея, может распределять самостоятельно.