



**Для родителей  
детей  
от 6 до 13 лет**

# **Рекомендации по обращению с цифровыми медиа**

[www.youthandmedia.ch](http://www.youthandmedia.ch)



## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

---

**Цифровые медийные средства в сегодняшнем мире присутствуют везде, в том числе и в жизни детей.** Они видят, как взрослые общаются по Интернету, черпают в сети информацию и используют цифровые медийные средства для досуга. Но они уже и сами употребляют онлайн-контент, будь то в свободное время или для школы. Поэтому у родителей возникает много вопросов по обращению с медийными средствами.

**Одно можно сказать наверняка: чтобы дети научились безопасному и ответственному обращению с цифровыми медийными средствами, им требуется контроль и поддержка — а также возможность приобретения собственного опыта и использования сетей под защитой.**

Все дети разные, развитие у всех различается, поэтому введение правил и ограничений, с учетом исключительно возраста, часто не оказывает должного эффекта. Тем не менее имеются **определенные ориентиры**, которых следует придерживаться родителям и другим взрослым в повседневной жизни.

**С помощью наших рекомендаций мы хотели бы поспособствовать вашему позитивному и креативному подходу к вопросу использования медийных средств, совместному открытию определенных материалов вместе с детьми, согласованию правил и осознанному обращению с цифровыми медийными средствами.**





## РЕКОМЕНДАЦИИ

### **СЛЕДИТЕ ЗА СБАЛАНСИРОВАННЫМ ПРОВЕДЕНИЕМ ДОСУГА.**

Следите за тем, чтобы дети не посвящали все свое свободное время цифровым медийным средствам, у них должны быть также другие виды досуга — например, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом или общение со сверстниками. Использование экранных медийных средств перед отходом ко сну затрудняет засыпание.

### **ДОГОВОРИТЕСЬ О ДОПУСТИМОМ ВРЕМЕНИ НА ЭКРАННЫЕ МЕДИЙНЫЕ СРЕДСТВА.**

Определите по возможности с ребенком, сколько времени в день или в неделю он может проводить перед экранами медийных средств (например один эпизод сериала или один кон игры). Задавайте четкие границы и следите за тем, чтобы они соблюдались. Последствия за несоблюдение договоренностей должны быть определены заранее.

### **КОНТРОЛИРУЙТЕ ДЕТЕЙ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ИНТЕРНЕТА.**

Интернет — это не только различные возможности, но и риски. Помогите детям ориентироваться в Интернете, контролируйте их и обсуждайте полученный ими опыт.

### **ПОМНИТЕ О РОЛИ ПРИМЕРА ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ.**

В том, что касается обращения с медийными средствами, родители и другие взрослые являются для детей примером для подражания. Поэтому контролируйте свои собственные привычки.

### **УЧИТЫВАЙТЕ ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ.**

Учитывайте возрастные категории для фильмов (FSK и т. д.) и игр (PEGI, USK и т. д.) и подумайте, подходит ли содержание вашему ребенку.

### **МЕДИЙНЫЕ СРЕДСТВА НЕ ЗАМЕНЯЮТ КОНТРОЛЯ ЗА РЕБЕНКОМ.**

Не стоит использовать цифровые медийные средства для успокоения или отвлечения детей. Они лишь успокаивают детей физически, в то время как их содержание требует ментальной обработки. По возможности привлекайте детей к будничным занятиям.

## **ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ РАЗГОВОРЫ ВАЖНЕЕ ФИЛЬТРУЮЩЕГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

Поговорите с ребенком о будоражащих его темах с учетом его возраста. По возможности не устанавливайте телевизоры, компьютеры, ноутбуки и планшеты в детской комнате. Применение фильтрующего программного обеспечения целесообразно, но не гарантирует стопроцентной защиты.

## **БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С ЧАСТНЫМИ ДАННЫМИ И ОНЛАЙН-ЗНАКОМСТВАМИ.**

Поговорите с детьми о том, что предоставление личных данных и изображений себя и других лиц может привести к проблемам. Дети не должны передавать личные данные, не обсудив это предварительно с вами. Онлайн-знакомства они должны заводить только под контролем взрослых.

## **ПОМНИТЕ О ПРАВОМЕРНОМ ОБРАЩЕНИИ С ФОТОГРАФИЯМИ.**

Каждый имеет право на собственное изображение. Перед размещением поста или отправкой фотографий и видеороликов следует получить согласие изображенных на них лиц.

## **ПРАВИЛА ПО УВАЖИТЕЛЬНОМУ ОБРАЩЕНИЮ ДРУГ С ДРУГОМ ДЕЙСТВУЮТ И В ИНТЕРНЕТЕ.**

Призывайте детей к тому, чтобы при размещении комментариев и отправке сообщений они вели себя вежливым образом. Если в Интернете ребенок чувствует агрессию по отношению к себе, следует отнестись к этому серьезно. При кибермоббинге, раздувании ненависти и дискриминации может понадобиться дополнительная помощь специалиста.

## **СТИМУЛИРУЙТЕ КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ.**

Обсудите с ребенком тему фейковых новостей, и как их можно распознать. Объясните, как функционирует реклама, например в играх, или скрытая реклама в видеороликах источников влияния.

## **СТИМУЛИРУЙТЕ ПОЗИТИВНОЕ И ТВОРЧЕСКОЕ ОБРАЩЕНИЕ С МЕДИЙНЫМИ СРЕДСТВАМИ.**

Иницируйте творческое обращение с цифровыми фотографиями, видеороликами и музыкой. Существуют отличные игры и видеоролики, превращающие досуг в удовольствие. Кроме того в Интернете найдется много учебных материалов и руководств.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

---

«Молодежь и масс-медиа» — это национальная платформа, созданная с целью стимулирования компетенций в области медийных средств.

**Мы хотели бы, чтобы дети и подростки уверенно, безопасно и ответственно обращались с цифровыми медийными средствами.**

Поэтому мы предлагаем информацию, советы и рекомендации как для родителей и близких людей, а также для педагогов и прочих специалистов:  
[www.youthandmedia.ch](http://www.youthandmedia.ch)

Данный флаер предназначен для родителей детей от 6 до 13 лет (младший школьный возраст) и специалистов, работающих с детьми данной возрастной категории. **Также имеются два дополнительных флаера**, один с рекомендациями для возрастной группы до 7 лет (дошкольный возраст), а другой для подростков (от 12 до 18 лет).

**Все флаеры доступны на 16 языках.** Их можно бесплатно заказать или скачать на нашем сайте.

Кроме того, на нашем сайте вы найдете дополнительную информацию, ссылки и пояснения ко всем рекомендациям:

**[www.youthandmedia.ch/recommendations](http://www.youthandmedia.ch/recommendations)**



**Издатель:**

«Молодежь и масс-медиа»

Национальная платформа по стимулированию компетенций в области  
медийных средств

Федеральное ведомство социального страхования

и

Цюрихский университет прикладных наук ZHAW

Департамент прикладной психологии

Секция медийной психологии

Руководство: профессор доктор Даниэль Зюсс, магистр наук Грегор Валлер

Фотографии: Пиа Нойеншвандер, photopia.ch

Заказ (бесплатно):

BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern

[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)

Номер заказа: 06.20 1000 318.862.rus

Russian

©2020 «Молодежь и масс-медиа», национальная платформа по стимулированию компетенций в области медийных средств, федеральное ведомство социального страхования / Цюрихский университет прикладных наук ZHAW

Zurich University  
of Applied Sciences



**School of Applied  
Psychology**

Psychological Institute



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA  
**Federal Social Insurance Office FSIO**