

Рекомендации по обращению с цифровыми медийными средствами

Дети рано контактируют с цифровыми медийными средствами, не в последнюю очередь потому, что смартфон, ТВ и планшет для их родителей и близких людей являются важными предметами быта. Устройства завораживают их, пробуждают в них любопытство. И скоро перед родителями встает вопрос: можно ли дать малышу посмотреть фотографии в телефоне или поиграть в игровом приложении? Школьники получают свой собственный первый опыт в Интернете и нуждаются при этом в контроле и поддержке. Молодые люди должны также знать, какие шансы и риски имеются для них в связи с самостоятельным использованием медийных средств и на что следует обратить внимание, когда они отправляется во взрослую жизнь в Интернет.

Наши рекомендации предназначены родителям и другим близким людям, а также специалистам, работающим с детьми и подростками. Мы хотели бы поддержать вас, рассказав о том, как правильно организовать обращение с цифровыми медийными средствами молодыми людьми под контролем взрослых. Вы найдете рекомендации также на флаерах, которые можно бесплатно заказать и скачать — для трех возрастных групп: дети до 7 лет, дети от 6 до 13 лет, подростки от 12 до 18 лет. Флаеры доступны на 16 языках.

Помимо рекомендаций в этом документе вы найдете пояснения и дополнительную информацию.

Пояснения к рекомендациям по обращению с цифровыми медийными средствами — для родителей детей до 7 лет



КОНТРОЛИРУЙТЕ ДЕТЕЙ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ИМИ МЕДИЙНЫХ СРЕДСТВ.

Детям в медийных или цифровых мирах требуется контроль родителей или других взрослых людей. Понаблюдайте, как воздействуют медийные средства на ребенка и как он реагирует (например, со страхом или радостью). Поговорите с ним об этом.

Цифровые медийные средства завораживают детей с самого раннего возраста. Они подсматривают у родителей, старших братьев и сестер, а также других близких людей, как управлять устройствами, и многое пробуют сами. Поэтому очень важно, чтобы взрослые контролировали детей во время пользования ими медийными средствами и серьезно относились к их реакциям.

Дети младше трех лет в первую очередь должны открыть для себя окружающий их реальный мир и нуждаются в прямых контактах с людьми и предметами. Цифровые медийные средства могут использоваться дополнительно, например для совместного просмотра фотографий или общения по видеосвязи с родственниками.

Успокойте детей, если содержимое медийных средств их расстроило или испугало. При наличии признаков чрезмерной перегрузки использование медийных средств необходимо прервать.

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.

Дети замечают, когда мобильному телефону уделяется больше внимания, чем им. И исследования показывают, что дети учатся более сдержанному обращению с медийными средствами, если в семье установлены определенные правила по использованию медийных средств и родители своим поведением подают хороший пример.

Поэтому разберитесь с собственными привычками и станьте образцом, когда речь идет о свободном от медийных средств времени. Позаботьтесь о том, чтобы мобильный телефон при совместном ужине, во время досуга на выходных или во время бесед был включен в беззвучном режиме и по возможности не находился на столе. Так вы будете меньше отвлекаться и сможете направить все свое внимание на то, чем вы в данный момент занимаетесь — и на присутствующих рядом с вами.

Обязательно следите за тем, чтобы ваш смартфон не находился вблизи детей. Это касается также планшетов и ноутбуков.

ОСОЗНАННО ПОДХОДИТЕ К ОБРАЩЕНИЮ С ЦИФРОВЫМИ МЕДИЙНЫМИ СРЕДСТВАМИ.

Маленьким детям требуется в первую очередь ваше внимание, но также и движение и время для свободных игр и открытий. Этот опыт может быть дополнен контролируемым использованием медийных средств. Использование экранных медийных средств перед отходом ко сну затрудняет засыпание.

Детям требуется в первую очередь непосредственное внимание. Младенцам нужны реальные лица, голоса и тактильные ощущения, чтобы соотносить себя с ними. Поэтому смартфоны, планшеты, компьютеры или телевизоры для этого не годятся.

Также и у более старших детей приоритетными должны быть другие занятия, такие как движение, игры, изготовление поделок и знакомство с книгами. Цифровые медийные средства могут дополнить этот список. При этом имеет смысл придерживаться определенных ритуалов, например, ежедневный просмотр ребенком трех коротких видеороликов после обеда. Так вам не придется принимать ситуативных решений, и вы сможете избежать ненужных дискуссий. Кроме того, дети учатся таким образом осознанно пользоваться медийным контентом. Также вопросы по определенным темам могут дать повод к совместному поиску ответов на сайтах с разрешенным доступом для детей.

Перед сном использование экранных массмедиа нежелательно, поскольку это затрудняет засыпание.

ЧЕТКО ОПРЕДЕЛИТЕ ВРЕМЯ НА ЭКРАННЫЕ МЕДИЙНЫЕ СРЕДСТВА.

Сколько времени ребенок ежедневно будет проводить перед экраном, зависит только от вас. Все дети разные, следите за индивидуальным воздействием цифровых медийных средств и продолжительностью концентрации внимания ребенка. Задавайте четкие границы и акцентируйте внимание на том, что они должны соблюдаться.

Как долго дети могут смотреть телевизор, играть с планшетом или смотреть видеоролики? И когда следует их прервать? Ответы на эти вопросы очевидны, но требуют глубокого осмысления. Все дети разные. Что для одного чрезмерно, для другого может быть в самый раз. Наблюдайте за поведением ребенка. Уравновешен ли он, или нервничает — любит ли разные виды занятий или предпочитает только сидеть перед экраном?

Продолжительность нахождения перед экраном определяете вы. Например: просмотр одной серии любимого мультфильма в день или же участие в одной игре. В младшем детском возрасте хороши повторения, поскольку дети часто понимают то или иное действие не с первого раза. Для них подходят веселые или интересные занятия, известные фигуры и истории со счастливым концом.

Важно помнить, что согласованное время на просмотр массмедиа должно действительно соблюдаться. Часто бывает лучше не устанавливать чисто временное ограничение, чтобы не прерывать ребенка на середине видеоролика или игры, а ориентироваться на целые серии, игры и т. п.

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.

Возрастные категории предоставляют ориентировочную информацию о том, подходят ли те или иные игры, фильмы, телевизионные передачи или приложения ребенку определенного возраста или их содержание может оказаться для него губительным. В любом случае необходима индивидуальная оценка, поскольку дети реагируют по-разному. Это означает, что даже контент с правильным возрастным ограничением может взбудоражить или вызвать эмоциональные реакции.

На видеоиграх указываются единые европейские символы PEGI, информирующие о том, для какой возрастной группы предназначена та или иная игра (3, 7, 12, 16, 18). Кроме того, имеющиеся на упаковках пиктограммы наглядно показывают, присутствуют ли в игре насилие, секс, наркотики, дискриминация, вульгарные выражения, устрашающий контент или элементы азартных игр.

Для кинофильмов и аудиовизуальных носителей Швейцарская комиссия защиты детей и подростков в фильмах (JIF) формулирует рекомендации по возрасту допуска. Иногда наряду с возрастом допуска указывается также (более старший) рекомендуемый возраст. На импортных фильмах из Германии по большей части указан разрешенный возраст согласно FSK (Freiwillige Selbstkontrolle der deutschen Filmwirtschaft — Добровольный самоконтроль немецкой киноиндустрии).

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.

Идея использования цифровых медийных средств для успокоения или отвлечения детей заманчива. Особенно, когда необходимо что-то сделать и нужен покой. Однако правда заключается в том, что дети во время игр и просмотра телевизора успокаиваются только физически. С ментальной точки зрения медийный контент требует обработки, и это может привести к внутреннему беспокойству. Поэтому в такой ситуации следует давать ребенку планшет или смартфон лишь в порядке исключения.

Вместо этого попробуйте по возможности привлечь детей к будничным делам (совершение покупок, уборка, приготовление пищи, очистка и т. п.). Так вы уделите внимание ребенку и дадите ему повод в игровой форме выполнить небольшие задания.

Также не следует использовать смартфон, планшет, телевизор или игровую приставку как средство наказания или поощрения. Тем самым им придается большее значение, и тем труднее будет детям привить умеренное пользование медийными средствами.

ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ РАЗГОВОРЫ ВАЖНЕЕ ФИЛЬТРУЮЩЕГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

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

Фильтрующие программы, блокирующие доступ к сайтам с контентом, не предназначенным для детей, должны быть установлены в обязательном порядке, если дети имеют безнадзорный доступ к Интернету (например, самостоятельно просматривают видеоролики на YouTube). Однако фильтрующие программы не гарантируют стопроцентной защиты.

Важно, чтобы дети знали, что могут обратиться к вам, если что-то будет их беспокоить или покажется странным. Отнеситесь со всей серьезностью к реакциям и ощущениям ребенка, поговорите простым, понятным для него языком о том, что он испытал или увидел, и продемонстрируйте свое понимание испытанной им неуверенности или страха.

Кроме того, в детской комнате не должно быть телевизора, компьютера, игровой приставки или планшета. Когда медийные устройства находятся в общей жилой зоне, намного легче следить за тем, сколько времени ребенок проводит за ними.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С ЧАСТНЫМИ ДАННЫМИ И ИЗОБРАЖЕНИЯМИ В СЕТИ.

В Интернете и особенно в социальных сетях будьте осторожны с фотографиями и персональными данными, такими как имя и фамилия, адрес и возраст ребенка. Лица детей на фотографиях, выкладываемых в Интернете, не должны быть видны.

Каждый человек имеет право на собственное изображение — а именно непосредственно с момента рождения. Поэтому вы, как родители или близкие люди, всегда должны думать, какие фотографии или видеоролики детей вы публикуете, например в социальных сетях, или пересылаете по WhatsApp. То, что сегодня кажется веселым, завтра может вызвать чувство неловкости. В случае сомнений задайте себе самому вопрос, хотели бы вы найти в Интернете такие фотографии или видеоролики о себе самом. Часто бывает трудно или даже невозможно удалить из Интернета, то что туда было однажды загружено. С выложенных в сети фотографий можно сделать скриншоты, а видеоролики и изображения можно скачать и распространить — и у вас в данной связи не будет возможности их контроля.

На фотографиях и в видеороликах, публикуемых вами в социальных сетях, не стоит показывать по крайней мере лица детей. Вы можете сфотографировать детей сзади, скрыть лица с помощью эмодзи или специальных программ обработки изображений.

СТИМУЛИРУЙТЕ ПОНИМАНИЕ МЕДИЙНЫХ СРЕДСТВ.

Объясните ребенку, как работает реклама и как ее можно отличить по телевизору или в YouTube от другого контента.

Маленькие дети не могут оценить, являются ли фотографии или видеоролики реальными. Так же они не могут распознать рекламную стратегию компаний. Объясните детям, что компании размещают свою рекламу в играх или приложениях, чтобы привлечь внимание к своей продукции и увеличить ее продажи. Поговорите с детьми о том, что не все, что можно увидеть по телевизору или в YouTube, соответствует реальности. И что с помощью специальных компьютерных программ можно, например, легко изменить фотографии. Если вы разбираетесь в таких программах, можете показать это на примере собственной фотографии.

СТИМУЛИРУЙТЕ ПОЗИТИВНОЕ И ТВОРЧЕСКОЕ ОБРАЩЕНИЕ С МЕДИЙНЫМИ СРЕДСТВАМИ.

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

Цифровые медийные средства предоставляют много хороших возможностей, при условии их ответственного использования. Канал YouTube полон обучающих видеороликов, а также видеороликов с инструкциями, пошаговыми руководствами, например, для проектов из разряда «Умелые руки». В Интернете можно найти для скачивания шаблоны для раскрашивания, а многие игры доставляют не только удовольствие, но и предлагают ценные обучающие аспекты.

Детские сайты учитывают, что мелкая моторика детей еще развита в недостаточной степени. И они объединяют в себе предназначенные для определенного возраста знания, игру и творческие развлекательные элементы. Хорошие детские приложения имеют интуитивно понятную структуру и наглядное представление, они побуждают к опробованию и пробуждают интерес.

Кроме того, дети охотно копируют персонажей из своих любимых фильмов или игр. Это предоставляет возможности для творческих игр со сверстниками.

Пояснения к рекомендациям по обращению с цифровыми медийными средствами — для родителей детей от 6 до 13 лет



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.

Слишком много времени перед экраном — перед телевизором ли, мобильным телефоном или планшетом — ведет к дефициту двигательной активности, который именно у детей может вызвать серьезные последствия, например, ухудшение осанки или избыточный вес. Поэтому хороший баланс между виртуальной и реальной деятельностью имеет чрезвычайно важное значение для физического и психического развития детей. Игра с друзьями, занятия спортом или совместные семейные мероприятия должны регулярно присутствовать в программе досуга.

Для избавления от скуки не стоит сразу прибегать к смартфону, планшету или игровой приставке. Сегодня мы знаем, что безделье стимулирует творчество. К тому же для развития личности бывает полезно разок поскучать. Придумайте вместе идеи времяпрепровождения вдали от медийных средств или устройте соревнование, кто дольше продержится без мобильного телефона, компьютера и игровой приставки. Если дети перед отходом ко сну используют экранные массмедиа, это может отрицательно сказаться на засыпании. Придерживайтесь других ритуалов для времени отхода ко сну — например совместный разговор о прошедшем дне, прослушивание радиопостановок, чтение вслух или самостоятельное чтение книг.

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.

Как долго детям разрешается смотреть телевизор, играть, использовать Интернет или мобильный телефон? И когда следует их прервать? Ответы на эти вопросы очевидны, но требуют глубокого осмысления. Все дети абсолютно разные: что для одного чрезмерно, для другого может быть в самый раз. Наблюдайте за поведением ребенка. Он неуравновешен или нервозен? Не остается ли слишком мало времени на другие виды деятельности из-за использования медийных средств?

Что касается договоренностей, следите за тем, чтобы речь при этом всегда шла о полном экранном времени, то есть с учетом телевидения, игр, мобильного телефона и Интернета. Устанавливайте четкие границы и стремитесь к тому, чтобы совместные договоренности действительно соблюдались. Кроме того, определите с самого начала, какие последствия будет иметь их несоблюдение. И: не следует оснащать детскую комнату телевизором, компьютером, игровой приставкой и т. п. Когда медийные устройства находятся в общей жилой зоне, намного легче следить за тем, сколько времени ребенок проводит за ними.

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.

Интернет завораживает, и дети знакомятся с ним все в более раннем возрасте, поскольку в семейных буднях и в мире взрослых он играет важную роль.

Важно, прежде всего, чтобы взрослые сопровождали детей на пути исследования Интернета. Помогите им разобраться с ним. И объясните, где следует соблюдать осторожность — при обращении с персональными данными и фотографиями или в чатах. Запретите детям загружать игры или приложения без согласия родителей. Регистрация в социальных сетях согласно условиям пользования разрешена, как правило, лишь с 13 лет.

Детские сайты помогают делать первые шаги в Интернете с учетом возраста. К их числу относятся информационные сайты, детские поисковые машины или детские новости. Такие сайты подходят в качестве домашней страницы для профиля браузера ребенка. Проверьте, какие сайты подходят для этого и познакомьтесь с ними вместе с ребенком.

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.

Дети во многих вещах ориентируются на своих родителей и других взрослых. Это относится и к цифровым медийным средствам. Исследования показывают, что дети учатся более умеренному обращению с медийными средствами, если родители своим поведением подают хороший пример, и в семье существуют определенные правила.

Поэтому разберитесь с собственными привычками и станьте примером, когда речь идет о свободном от медийных средств времени. Покажите, что постоянное погружение в виртуальный мир необязательно, поскольку и в реальности существует масса вещей, доставляющих удовольствие. Позаботьтесь о том, чтобы мобильный телефон при совместном ужине, во время досуга на выходных или во время бесед был включен в беззвучном режиме и по возможности не находился на столе. Так вы не будете отвлекаться и сможете направить все свое внимание на то, чем вы в данный момент занимаетесь — и на присутствующих рядом с вами. Всегда следите за тем, чтобы ваш смартфон, планшет или компьютер были недоступны детям.

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.

Возрастные категории предоставляют ориентировочную информацию о том, подходят ли те или иные игры, фильмы, телевизионные передачи или приложения ребенку определенного возраста или их содержание может оказаться для него губительным. В любом случае необходима индивидуальная оценка, поскольку дети реагируют по-разному. Это означает, что даже контент с правильным возрастным ограничением может взбудоражить или вызвать эмоциональные реакции.

На видеоиграх указываются единые европейские символы PEGI, информирующие о том, для какой возрастной группы предназначена та или иная игра (3, 7, 12, 16, 18). Кроме того, имеющиеся на упаковках пиктограммы наглядно показывают, присутствуют ли в игре насилие, секс, наркотики, дискриминация, вульгарные выражения, устрашающий контент или элементы азартных игр.

Для кинофильмов и аудиовизуальных носителей Швейцарская комиссия защиты молодежи в фильмах формулирует рекомендации по возрасту допуска. Иногда наряду с возрастом допуска указывается также (более старший) рекомендуемый возраст. На импортных фильмах из Германии по большей части указан разрешенный возраст согласно FSK (Freiwillige Selbstkontrolle der deutschen Filmwirtschaft — Добровольный самоконтроль немецкой киноиндустрии).

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.

Идея использования цифровых медийных средств для успокоения или отвлечения детей заманчива. Особенно, когда необходимо что-то сделать и нужен покой. Однако правда заключается в том, что дети во время игр и просмотра телевизора успокаиваются только физически. С ментальной точки зрения медийный контент требует обработки, и это может привести к внутреннему беспокойству.

Вместо этого попробуйте по возможности привлечь детей к будничным делам (совершение покупок, уборка, приготовление пищи, очистка и т. п.). Для детей это означает вызов и немного делегированной им ответственности.

Также не следует использовать смартфон, планшет, телевизор или игровую приставку как средство наказания или поощрения. Тем самым им придается большее значение, и тем труднее будет детям привить умеренное пользование медийными средствами. Угрозы и штрафы, кроме того, могут оказаться контрпродуктивными и привести к тому, что дети, например, будут утаивать от родителей, что они видели в Интернете что-то пугающее или сбивающее с толку, если им было запрещено пользоваться Интернетом.

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.

Фильтрующие программы, которые блокируют доступ к не предназначенным для детей сайтам, следует установить в обязательном порядке. Однако они не гарантируют стопроцентной защиты. Важно, чтобы дети понимали, какие риски существуют в Интернете, чатах или в социальных сетях. Объясните положение вещей простым, доступным ребенку языком. Поговорите, например, на такие темы, как насилие и сексуальность, почему можно, не желая того, натолкнуться в сети на контент, вызывающий неуверенность, волнение или страх. Дети должны знать, что могут обратиться к вам, если что-то будет их беспокоить или покажется странным.

Если взрослые и дети пользуются одним компьютером, должны быть созданы различные учетные записи. И подумайте также о том, что дети для входа в Интернет могут воспользоваться не только компьютером: смартфоны и другие устройства беспроводной связи, такие как iPods, планшеты или игровые приставки также предоставляют доступ в Интернет.

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.

Дети должны знать, что необходимо соблюдать осторожность в отношении личных данных и ни в коем случае не сообщать полного имени, адреса, номера телефона или дату рождения. Для имени профиля и пользователя, а также для электронной почты следует выбрать псевдоним. Контролируйте создание профилей и адресов электронной почты детьми.

Для социальных сетей, таких как Snapchat, Instagram, TikTok или WhatsApp минимальный возраст согласно правилам пользования составляет большей частью 13 лет. Детям, не достигшим данного возраста, требуется разрешение родителей или замещающих их лиц.

Объясните детям, что сложно сказать, каким образом однажды опубликованные в Интернете посты, фотографии или видеоролики могут быть использованы в дальнейшем, и что такие вещи часто невозможно будет удалить. Помня об этом, следует хорошо подумать перед публикацией любого контента.

Обратите внимание детей на то, что существуют также фейковые профили. Лица с сексуальным интересом к малолетним, к сожалению, часто используют социальные сети и чаты для завязывания знакомств. Если дети хотят завязать онлайн-знакомство, это следует всегда делать в присутствии взрослого.

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.

Каждый человек имеет право на собственное изображение.

Поэтому вы, как родители или близкие люди, всегда должны думать, какие фотографии или видеоролики детей вы публикуете, например, в социальных сетях или пересылаете по WhatsApp. То, что сегодня кажется веселым, завтра может вызвать чувство неловкости. Поговорите об этом с детьми, согласны ли они, чтобы вы опубликовали или отправили фотографию. Но помните также о том, что детям, особенно

младшего возраста, бывает сложно оценить данный шаг. В случае сомнений задайте себе самому вопрос, хотели бы вы найти в Интернете такие фотографии или видеоролики о себе самом. Часто бывает сложно или даже невозможно удалить то, что было однажды опубликовано. Опубликованные видеоролики или фотографии (или соответствующие скриншоты) могут быть подвергнуты дальнейшей обработке без вашего участия и контроля.

Кроме того, существует авторское право, касающееся чужих фотографий, видеороликов и иного медийного контента. Хотя в школе и в частной сфере они и могут использоваться для собственных целей. Но без указания источника дальнейшее распространение такого контента запрещено. И ни в коем случае нельзя утверждать, что сделали их сами.

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.

Если кто-нибудь, например, в социальных сетях или чатах систематически подвергается насмешкам, имеет место кибермоббинг или травля в сети. Оскорбления, дискриминация и нападки в адрес других лиц встречаются в Интернете не так уж и редко. Часто предметом нападков становятся происхождение, цвет кожи, религия, пол или сексуальная ориентация людей.

Если дети делают свои первые шаги в Интернете, объясните им, что уважительное обращение в Интернете имеет важное значение. Это касается отправки сообщений и электронных писем, а также комментариев к медийному контенту или высказывания мнения.

Кроме того, дети должны понимать, что Интернет не является пространством, где не действуют законы. Тот, кто оскорбляет достоинство других людей или призывает к насилию, совершает уголовно наказуемое деяние. И даже если кибермоббинг не имеет явного состава преступления, нарушители могут быть привлечены к ответственности.

Если дети становятся жертвами кибермоббинга, раздувания ненависти или дискриминации, важно сохранить скриншоты в качестве доказательств. Не медлите в таком случае, обратитесь за профессиональной помощью.

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.

Одним из серьезнейших вызовов является оценка правдивости сообщений и соответствия фотографий или видеороликов действительности. Помогите детям разработать стратегии по критической проверке

медийного контента. Поговорите о том, что не все, что профессионально подготовлено и кажется серьезным, существует в реальности.

Дети должны понимать суть маркетинговых стратегий, например, рекламы, которая появляется в играх или приложениях, или скрытой рекламы товаров на каналах их кумиров в YouTube и социальных сетях. Расскажите об экономических интересах, скрывающихся за такими рекламными сделками.

О том, что у медийных личностей, так называемых источников влияния, и вообще в рекламном бизнесе речь идет прежде всего о посреднических ценностях, ролевых образах и идеалах красоты. Обсудите это с детьми и поясните, что представленные фотографии и видеоролики в большинстве своем были подвергнуты обработке. Безупречная кожа, совершенное тело и упругие мускулы — результат фотошопа и других программ, используемых для обработки изображения.

СТИМУЛИРУЙТЕ ПОЗИТИВНОЕ И ТВОРЧЕСКОЕ ОБРАЩЕНИЕ С МЕДИЙНЫМИ СРЕДСТВАМИ.

Иницилируйте 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.

Цифровые медийные средства предоставляют много хороших возможностей, при условии их ответственного использования. YouTube полон обучающих видеороликов, которые используются в качестве поддержки для учебы и выполнения домашних заданий. При этом важно найти заслуживающие доверия источники и хорошо подготовленные видеоролики, корректно преподносящие изучаемый материал. Видеоролики с пошаговыми инструкциями подходят для тех, кто хочет научиться рукоделию, рисованию или музыке. И многие игры не только доставляют удовольствие, но и предлагают ценные аспекты обучения.

Кроме того, цифровые медийные средства могут быть использованы самым различным образом для творчества. Фотографии и музыка, собственные блоги, влоги и фильмы или может быть даже семинар по программированию — существует множество возможностей развития и использования детьми своих цифровых умений в игровой форме.

В качестве семейного времяпрепровождения подходит, например, геокэшинг, при котором смартфон используется для цифрового квеста.

Пояснения к рекомендациям по обращению с цифровыми медийными средствами — для родителей подростков



ПОСТЕПЕННО ПРЕДОСТАВЛЯЙТЕ ВСЕ БОЛЬШУЮ СТЕПЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ.

Контроль поведения подростков в медийном мире, ответственно обращающихся с цифровыми медийными средствами, может быть постепенно снижен. Тем не менее продолжайте проявлять интерес и оставайтесь открытыми для доверительных бесед.

Подростки часто используют цифровые медийные средства естественным образом, коммуницируют с друзьями и без страха знакомятся с новыми приложениями. С технической точки зрения они являются уверенными пользователями. Но компетенция в сфере медийных средств предполагает прежде всего критическое и ответственное обращение с медийным контентом и технологическими возможностями. В этом смысле жизненный опыт (который привносите вы, как взрослый человек) часто столь же важен, как и технические умения.

Наблюдайте за подростками, разговаривайте с ними и постепенно давайте больше свободы. Интересуйтесь их медийными открытиями: спрашивайте активно, чем они в данный момент увлечены. Предлагайте совместный просмотр очередной серии любимого сериала или сыграйте вместе в любимую игру и обменяйтесь своими мнениями по этому поводу.

Говорите с подростками о том, что большая степень самостоятельности означает также и большую ответственность, не только с точки зрения стоимости абонемента, но и с точки зрения аспектов безопасности, чувствительных тем или поведения в цифровом мире.

СЛЕДИТЕ ЗА СБАЛАНСИРОВАННЫМ ПРОВЕДЕНИЕМ ДОСУГА.

Подростки не должны все свое свободное время посвящать цифровым медийным средствам, у них должны быть также другие виды досуга — например, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом или общение со сверстниками. Для избавления от скуки не стоит сразу прибегать к экранным медийным средствам. Поговорите с подростками о нежелательности постоянного нахождения в сети. Использование экранных медийных средств перед отходом ко сну затрудняет засыпание.

Хороший баланс между виртуальной и реальной деятельностью имеет чрезвычайно важное значение для физического и психического развития детей и подростков. Именно движение важно в любом возрасте — не в последнюю очередь потому, что будни подростка уже по большей части связаны с незначительной физической активностью.

Для избавления от скуки не стоит сразу прибегать к смартфону, планшету или игровой приставке. Сегодня мы знаем, что безделье стимулирует творчество. К тому же для развития личности бывает полезно разок поскучать. Придумайте вместе с подростками идеи времяпрепровождения вдали от медийных средств или устройте соревнование, кто дольше продержится без мобильного телефона, компьютера и игровой приставки.

Многие подростки охотно используют свой смартфон для релаксации — в этой связи также имеет смысл подумать вместе о том, какие виды занятий вне Интернета могли бы иметь тот же эффект.

СОВМЕСТНО ОПРЕДЕЛИТЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВРЕМЕНИ, СВОБОДНОГО ОТ НАХОЖДЕНИЯ ПЕРЕД ЭКРАНОМ.

С подростками лучше договориться о времени неиспользования медийных средств, нежели о времени их использования. Согласуйте четкие договоренности и следите за тем, чтобы они соблюдались. Последствия за несоблюдение должны быть определены заранее.

Сколько времени разрешить подросткам для ежедневного использования смартфона, Интернета, для просмотра телевизора и для игр? И когда следует их прервать? Ответы на эти вопросы очевидны, но требуют глубокого осмысления. Решающим здесь является вопрос — какой медийный контент используется и какие побуждающие причины за этим стоят. Кроме того, все подростки разные в том, что касается их интересов, их личности, но также и их способности к саморефлексии, поэтому высказывания общего характера не имеют смысла. Что для одного чрезмерно, для другого может быть в самый раз. Важно, чтобы в жизни подростка присутствовали также другие виды деятельности и досуга.

Опросы показывают, что многие подростки даже составляют собственные правила, чтобы проводить меньше времени за смартфоном. Например, использование одной зарядки аккумулятора в день, установление временных ограничений или откладывание мобильного телефона в сторону при

выполнении домашних заданий, во время ужина или с определенного времени вечером. Но подростки сами признают, что часто им бывает сложно придерживаться этих правил.

Взрослые должны следить за тем, чтобы совместные договоренности касательно экранного времени действительно соблюдались.

ПОМНИТЕ О РОЛИ ПРИМЕРА ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ.

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

Вы, как взрослый человек, можете стать примером, когда речь заходит о времени, свободном от телевизора, компьютера или мобильного телефона. Позаботьтесь о том, чтобы мобильный телефон при совместном ужине, во время досуга на выходных или во время бесед был включен в беззвучном режиме. Так вы не будете отвлекаться и сможете направить все свое внимание на то, чем вы в данный момент занимаетесь — и на присутствующих рядом с вами. Чтобы все придерживались договоренностей, можно, например, определить место, в котором будут находиться все мобильные телефоны на время совместного приема пищи или других мероприятий.

Кроме того, обратите внимание на собственные медийные привычки и воспользуйтесь подходящей возможностью критического анализа медийного контента, например, пристально изучив вместе с подростком любимое шоу или телевизионный сериал: какими изображены второстепенные и главные фигуры? Какая цель преследуется?

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С ЧАСТНЫМИ ДАННЫМИ И ОНЛАЙН-ЗНАКОМСТВАМИ.

Поговорите с подростками о том, что предоставление личных данных и изображений себя и других лиц может привести к проблемам. Первые встречи с онлайн-знакомыми должны проходить только в оживленных общественных местах. Кроме того рекомендуется проинформировать взрослого о предстоящей встрече.

Будь то социальные сети или онлайн-шоппинг: мы везде сталкиваемся с необходимостью предоставления личных данных. Помимо них имеются еще и такие устройства как смарт-часы, которые собирают данные, или облачные сервисы, которые обеспечивают доступ к собственным фотографиям, видеороликам и прочему сохраненному контенту из любой точки.

Закон о защите данных должен защищать от неправомерного использования личных данных. Однако в Интернете его реализация зачастую бывает затруднена (не в последнюю очередь потому, что многие провайдеры находятся за рубежом).

Именно подростки, которые действуют в цифровом мире столь естественным образом, должны понимать, что могут возникнуть проблемы в связи с размещением личных данных и фотографий — как с собственным изображением, так и чужим. Вещи, однажды попавшие в Интернет, часто бывает невозможно удалить. Или они будут подвергнуты обработке без вашего участия и контроля.

Тот, кто активен в социальных сетях, должен озаботиться настройками защиты частной сферы и регулярно их проверять. Так, подростки могут осознанно решить, кому предоставить доступ к тем или иным постам, фотографиям и видеороликам. Не следует открыто делиться также списками друзей и собственными «лайками».

При онлайн-знакомствах следует помнить, что существуют фейковые профили. Лица с сексуальным интересом к малолетним, к сожалению, часто используют социальные сети и чаты для завязывания знакомств. Здоровое недоверие и сдержанность при опубликовании личной информации (имя, адрес и т. д.) и фотографий также очень важны.

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.

Каждый человек имеет право на собственное изображение. Это значит, что я имею право сам решать, что произойдет с фотографией или видеороликом с моим изображением. Прежде чем разместить сделанные мною фотографии или видеоролики, на которых присутствуют также другие люди, в сети, я должен спросить у этих людей разрешение. Исключения составляют общественные мероприятия, такие как концерты или события, при которых участники осознанно позируют (например, на свадьбе). Фотография также может быть опубликована, если общественный интерес перевешивает, как это бывает в случае розыскных мероприятий.

Кроме того, существует авторское право, касающееся чужих фотографий, видеороликов и иного медийного контента. Хотя в школе и в частной сфере они и могут использоваться для собственных целей. Без указания источника или согласия законного автора обрабатывать подобный контент запрещено. И ни в коем случае нельзя утверждать, что сделали их сами. Существует также так называемый свободный контент (англ.: free/open contents), который можно использовать бесплатно. В любом случае важно проверить права использования.

ПОГОВОРИТЕ О ФОТОГРАФИЯХ СО СЦЕНАМИ НАСИЛИЯ И ПОРНОГРАФИЕЙ.

Сцены насилия и порнография с участием детей находятся вне закона. Собственные эротические фотографии, которыми малолетние обмениваются между собой (секстинг), считаются незаконным порнографическим контентом. Предоставление доступа к порнографии любого рода детям до 16 лет карается законом.

Благодаря цифровым медийным средствам доступ к контенту со сценами жестокости или порнографии упрощен, и даже защитные программы-фильтры не могут здесь дать стопроцентной гарантии. Иногда в школе между детьми возникает даже своего рода настоящее соревнование, кто найдет и перешлет самые ужасные видеоролики. Подростки охотно провоцируют или восстают против традиционных представлений о морали.

Правила и запреты в такой ситуации помогают мало. Разговоры лучше: Каковы побуждающие мотивы, если просматривается и пересылается контент жестокого или порнографического свойства? Как себя при этом чувствуют подростки? Какие реакции вызывает в них подобный контент?

И знают ли подростки, что могут понести ответственность в данной связи? Например, если полиция обнаружит на мобильном телефоне видеоролик с насилием или жесткой порнографией? Владение и пересылка медийного контента, в котором серьезно нарушается достоинство человека, запрещены. Нелегальная порнография включает в себя действия сексуального характера с детьми, животными или сценами насилия. В общем доступ к порнографическому контенту лицам, не достигшим 16-летнего возраста, запрещен — это означает, что запрещено показывать или посылать им подобные материалы.

Вы должны указать подросткам на недопустимость отправки фотографий или видеороликов, на которых они изображены без одежды или в неприличной позе. Но эротические селфи могут отправляться также при флирте, в качестве доказательства любви или проверки на храбрость — так называемые «секс-смски». В подобном случае осуждение поведения не поможет. Попытайтесь понять, что явилось причиной. Обратитесь с заявлением о правонарушении, если это было сделано под давлением.

Кроме того, если малолетние фотографируются в обнаженном виде или снимают себя, например, при мастурбации, их могут обвинить в создании детской порнографии.

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

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

Поскольку в Интернете собеседники не видят друг друга непосредственным образом и часто действуют анонимно, некоторые пользователи забывают о правилах хорошего тона. Неприятные происшествия, к сожалению, не редкость. Если кто-нибудь, например, в социальных сетях или чатах, длительное время подвергается насмешкам, имеет место кибермоббинг или травля в сети. К нему относятся оскорбления, дискриминация и нападки по причине происхождения, цвета кожи, пола, сексуальной ориентации, религиозной принадлежности или мировоззрения.

Призывайте подростков к вежливости в сети. Это касается отправки сообщений и электронных писем, а также комментариев к медийному контенту или высказывания мнения.

Кроме того, подростки должны понимать, что Интернет не является пространством, свободным от действия законов. Тот, кто оскорбляет достоинство других людей или призывает к насилию, совершает уголовно наказуемое деяние. И даже если кибермоббинг не имеет явного состава преступления, нарушители могут быть привлечены к ответственности, например, в связи с клеветой, оскорблением или шантажом.

Если подростки становятся жертвами кибермоббинга, раздувания ненависти или дискриминации, важно сохранить скриншоты в качестве доказательств. Не медлите в таком случае, обратитесь за профессиональной помощью.

СТИМУЛИРУЙТЕ КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ.

Обсудите тему фейковых новостей и как их можно распознать. Рассмотрите — на примере скрытой рекламы или рекламы в играх — принципы действия рекламы.

Помогите подросткам разработать стратегии по критической проверке медийного контента. Поговорите о том, что не все, что профессионально подготовлено и кажется серьезным, существует в реальности. Покажите, какие мотивы могут стоять за фейковыми новостями, и какие информационные источники являются заслуживающими доверия.

Подростки должны понимать суть маркетинговых стратегий, например, рекламы, которая появляется в играх или приложениях, или скрытой рекламы товаров на каналах источников влияния и других кумиров в YouTube и социальных сетях. Расскажите об экономических интересах, скрывающихся за такими рекламными сделками.

О том, что у медийных личностей, так называемых источников влияния, и вообще в рекламном бизнесе речь идет прежде всего о посреднических ценностях, ролевых образах и идеалах красоты. Обсудите это с подростками и поясните, что представленные фотографии и видеоролики в большинстве своем были подвергнуты обработке и отражают реальность в искаженном виде. Безупречная кожа, блестящие волосы, совершенное тело и упругие мускулы — результат фотошопа и других программ, используемых для обработки изображения.

УЧИТЫВАЙТЕ ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ.

Учитывайте возрастные категории для фильмов (FSK и т. д.) и игр (PEGI, USK и т. д.).

Возрастные категории (возрастные ограничения) предоставляют ориентировочную информацию, подходят ли те или иные игры, фильмы, телевизионные передачи или приложения ребенку определенного возраста или их содержание может оказаться для него губительным. В любом случае необходима индивидуальная оценка, поскольку подростки реагируют по-разному. Это значит также, что контент с правильной возрастной категорией также может вызвать будоражащие эмоции и реакции.

На видеоиграх указываются единые европейские символы PEGI, информирующие о том, для какой возрастной группы предназначена та или иная игра (3, 7, 12, 16, 18). Кроме того, расположенные на упаковках пиктограммы наглядно показывают, присутствуют ли в игре насилие, секс, наркотики, дискриминация, вульгарные выражения, устрашающий контент или элементы азартных игр.



Для кинофильмов и аудиовизуальных носителей Швейцарская комиссия защиты молодежи в фильмах формулирует рекомендации по возрасту допуска. На импортных фильмах из Германии по большей части указан разрешенный возраст согласно FSK (Freiwillige Selbstkontrolle der deutschen Filmwirtschaft — Добровольный самоконтроль немецкой киноиндустрии).

СТИМУЛИРУЙТЕ ПОЗИТИВНОЕ И ТВОРЧЕСКОЕ ОБРАЩЕНИЕ С МЕДИЙНЫМИ СРЕДСТВАМИ.

Иницилируйте 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.

Цифровые медийные средства предоставляют много хороших возможностей, при условии их ответственного использования. YouTube полон обучающих видеороликов, которые используются в качестве поддержки для учебы и выполнения домашних заданий. При этом важно найти заслуживающие доверия источники и хорошо подготовленные видеоролики, корректно преподносящие изучаемый материал. Видеоролики с пошаговыми инструкциями подходят для тех, кто хочет научиться таким творческим видам деятельности как живопись или музыка, макияж или парикмахерское дело, ручные поделки или компьютерные приложения. И многие игры не только доставляют удовольствие, но и предлагают ценные аспекты обучения.

Кроме того, цифровые медийные средства могут быть использованы самым различным образом для творчества. Фотографии и музыка, собственные блоги, влоги и фильмы или может быть даже семинар по программированию — существует множество возможностей развития и использования подростками своих цифровых умений в игровой форме.

В качестве семейного времяпрепровождения подходит, например, геокэшинг, при котором смартфон используется для цифрового квеста.