



«Мама, можно мне твой телефон?»

10 СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ

В сотрудничестве с:



FRAUENHAUS-
KOORDINIERUNG e.V.



Информационные предложения

www.klicksafe.de/medienerziehung

Klicksafe предоставляет информацию о популярных приложениях и сервисах, которыми пользуются дети и подростки.

Родители также найдут здесь советы и ответы на вопросы по медиавоспитанию.

www.elternguide.online

Elternguide (Руководство для родителей) предназначено для консультирования и поддержки родителей в вопросах медиавоспитания детей.

www.internet-abc.de/eltern

В разделе для родителей на сайте Internet ABC родители найдут множество советов по поддержке детей на начальном этапе их знакомства с Интернетом.

www.medien-kindersicher.de

Портал информирует родителей о технических решениях по защите устройств, сервисов и приложений их детей.

www.schau-hin.info

На сайте SCHAU HIN! родители могут найти информацию о медиавоспитании.

Помощь и советы

www.nummergegenkummer.de

Сообщество Nummer gegen Kummer e. V. предлагает анонимные и бесплатные консультации по телефону для детей, подростков и родителей. Дети и подростки также могут обратиться за консультацией по электронной почте в любое время суток.

www.bke.de

Федеральная конференция по педагогическому консультированию (bke) – это профессиональная ассоциация по педагогическому и семейному консультированию в Федеративной Республике Германия.

Центры для обращений

Сообщить о проблемном контенте в сети можно здесь:

www.jugendschutz.net

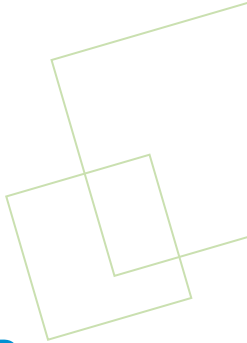
jugendschutz.net – это объединенный центр компетенции федерации и земель по защите детей и подростков в Интернете.

www.internet-beschwerdestelle.de

Это совместный проект eco – Verband der Internet-Wirtschaft e. V. (Союз интернет-экономики) и Freiwillige Selbstkontrolle Multimedia-Diensteanbieter e. V. (Ассоциация добровольного саморегулирования поставщиков мультимедийных услуг, FSM).

- 1 ▪ **Наслаждайтесь** временем, проведенным вместе.
- 2 ▪ Подавайте **хороший пример**.
- 3 ▪ Сделайте **устройства безопасными для детей**.
- 4 ▪ Выберите несколько **хороших приложений**.
- 5 ▪ Учитывайте **возрастные ограничения**.
- 6 ▪ Не используйте YouTube и подобные сервисы **в качестве няни**.
- 7 ▪ Не выкладывайте **детские фотографии** в Интернет.
- 8 ▪ Следите за **тревожными сигналами**.
- 9 ▪ Сохраняйте спокойствие в **конфликтных ситуациях**.
- 10 ▪ Веселитесь **вместе**.

10



**советов
родителям по
правильному
обращению
с цифровыми
медиа**

Наслаждайтесь временем, проведенным вместе

Отложите свой мобильный телефон, когда играете с ребенком, и уделите ему все свое внимание. Скоро вы будете скучать по этим уникальным моментам.



Вы можете сделать следующее:

- 1 | Четко определите время, проводимое у экрана телефона, планшета или компьютера, для работы или отдыха.
- 2 | Осознанно делайте перерывы во время использования телефона.
Например, поужинайте вместе и попросите детей рассказать вам о том, как прошел их день.
- 3 | Будет полезно, если вы заранее сообщите родственникам, друзьям или коллегам по работе: «Сегодня я на связи только с 20:00!».



Папа не видел моего гола, потому
что всегда смотрит в свой телефон.

Детям нужно внимание

Родители смотрят в свои смартфоны, пока их дети играют в песочнице. Такое часто можно увидеть на детских площадках в Германии.

Исследователи из США выяснили:
Дети, которых игнорируют, чаще расстраиваются, проявляют гиперактивность, капризничают или устраивают истерики.

Источник: www.nature.com/articles/s41390-018-0052-6

*«Дома мне часто бывает
трудно убрать телефон.
Я работаю на себя, и у меня нет
фиксированного рабочего времени.
Мой трехлетний сын больше не хотел играть
со мной, потому что все мои мысли были
заняты работой.
Тогда я поняла, что больше так нельзя.
Теперь я убираю свой телефон в другую
комнату»!*

Анна,
руководитель языковой школы и мама.

Подавайте хороший пример

Ваш ребенок учится у вас и подражает вашим действиям. Покажите ребенку, как справиться со скукой без телефона или других цифровых медиа.

2

Вы можете сделать следующее:

- 1 | Скука играет важную роль в развитии детей и стимулирует воображение. Помогите ребенку справиться со скукой и не ищите ему занятие сразу.
- 2 | Если скука становится действительно невыносимой, делайте конкретные предложения!



«Мама, мне скучно!»

Идеи для помещений:

- почитать вместе книгу
- поиграть в любимую игру ребенка
- рассказывать друг другу истории

Идеи для улицы:

- пойти в лес и понаблюдать за животными
- пойти на водную игровую площадку
- поехать на прогулку на велосипеде

Идеи для ресторана:

- вырезать что-нибудь из салфетки
- построить дом из подставок под кружки
- складывать салфетки

Примечание.

Возможно, время, проведенное за экраном дома, для вас важно, например, для работы. Однако ваши дети не отличают **работу и отдых**. Поэтому они часто не понимают, почему их родители дома проводят так много времени за телефоном или компьютером.

«Мне тоже нужен перерыв!

В это время я люблю листать сторис и смотреть видео.

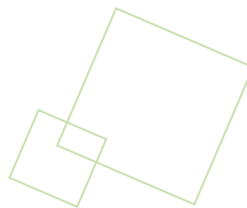
Раньше я просто позволяла своей дочери смотреть Свинку Пеппу, но у нас всегда возникали споры о том, когда уже хватит. Сейчас мы вместе разглядываем книгу. И меня это тоже расслабляет».

Анук, мама трехлетней девочки
и заядлый пользователь смартфона.

Мои родители всегда смотрят сериалы, когда им скучно. А я просто хочу посидеть в телефоне.

Сделайте устройства безопасными для детей

Убедитесь, что все устройства, которые использует ваш ребенок, настроены в соответствии с возрастом. Даже ваше собственное устройство.



3

Вы можете сделать следующее:

- 1 | Реклама в приложениях на вашем телефоне ориентирована на вас, а не на ваших детей. Имейте в виду, что эта реклама может быть неподходящей для ваших детей.
- 2 | Дети могут – даже непреднамеренно – увидеть ваши чаты и другие материалы или позвонить людям из вашего списка контактов с вашего телефона. Защитите свои чаты паролями.
(«Блокировка чата» в WhatsApp)



Безопасная настройка устройства – получите помощь здесь!

Пошаговые инструкции помогут вам сделать ваши
устройства безопасными для детей:

→ medien-kindersicher.de

Также на простом языке!

Мне можно делать не все, но
я могу смотреть фотографии.

«Про рекламу мне было непонятно, пока мой пятилетний сын вдруг не увидел рекламу игры в жанре хоррор. Мы оба были потрясены. Теперь я лучше вижу разницу: моему ребенку разрешено играть только в те игры, которые работают офлайн и без рекламы».

Крис, отец пятилетнего мальчика,
любит сериалы и фильмы ужасов на Netflix.



Выберите несколько хороших приложений

Хорошие приложения должны не только развлекать, но и обеспечивать защиту данных и личного пространства вашего ребенка. В платных приложениях злоупотребление личными данными и реклама менее вероятны.

Просто смотреть скучно. Мне бы лучше заняться чем-нибудь или поиграть.

4

Вы можете сделать следующее:

- 1 | Обучающие игры могут быть хорошим решением, особенно для детей от 3 до 6 лет: цифровые медиа для обучения, аналоговые игры, чтобы скоротать время.
- 2 | Хорошие приложения для детей можно найти здесь:
→ tommi.kids/kindersoftwarepreis
→ studioimnetz.de/apps-kinder



Изображение: Хэл Гейтвуд/Unsplash

«Раньше я думала, что хорошие приложения должны быть бесплатными. Но недавно я купила несколько приложений. Они не стоят дорого. И в них показывают меньше рекламы».

Лейла, мама четырехлетней девочки, которая любит играть в развивающие игры.

«Мама, мне скучно!»

Идеи для игр, когда ваш ребенок играет один:

- сделать что-нибудь из рулонов туалетной бумаги
- раскрасить мандалу
- переодеться, например нарядиться в любимого персонажа из игры или книги
- послушать аудиокнигу
- разучить танец
- устроить «чаепитие» любимой мягкой игрушке

Хорошие приложения:

- способствуют развитию
- не содержат рекламы
- можно использовать офлайн
- безопасны: содержание соответствует возрасту, нет непредвиденных расходов, есть ограничение по времени

Дополнительную информацию можно найти по адресу: → klicksafe.de/apps

Учитывайте возрастные ограничения

Возрастные маркировки в играх, фильмах и сериалах служат важным ориентиром.

Они защищают вашего ребенка от нежелательного контента.

Однако возрастные ограничения ничего не говорят о том, какую ценность представляет контент с образовательной точки зрения.

5

Что это?!
Это меня пугает!

Вы можете сделать следующее:

- 1 | Если ваш ребенок все еще сталкивается с пугающим контентом, то ему нужна ваша поддержка.
Отнеситесь к страхам серьезно.
- 2 | Поговорите с ребенком о контенте, который его пугает.
- 3 | Обсудите со своими старшими детьми, как они могут защитить своих младших братьев и сестер от неприемлемого контента.
- 4 | Для компьютерных игр используйте рекомендации на сайте → spieleratgeber-nrw.de, а для фильмов и сериалов — на сайте → flimmo.de.



Изображение: CC-BY 4.0 Министерство образования в Люксембурге (BEE SECURE)

«Это сложно! Моя дочь всегда хочет делать то, что делает ее старший брат. Теперь мы договорились, что он будет играть в определенные игры только в ее отсутствие».

Мехмет, отец 11-летнего мальчика и 5-летней девочки.

Европейская организация PEGI устанавливает возрастные ограничения для компьютерных, консольных и онлайн-игр:



Игра не подходит для детей младше 3 лет.



Игра содержит пугающий контент

Дополнительная информация доступна по адресу: → pegi.info/de

В Германии цифровые игры также отмечаются маркировкой **USK**.



Выпускается без возрастных ограничений по содержанию.

Дополнительная информация доступна по адресу: → usk.de

Фильмы и сериалы в Германии отмечаются маркировкой **FSK**.



Выпускается без возрастных ограничений по содержанию.

Дополнительная информация доступна по адресу: → fsk.de

Некоторые магазины приложений имеют собственные возрастные ограничения для игр. Эти возрастные ограничения могут отличаться от приведенных здесь.

Не используйте YouTube и подобные сервисы в качестве няни

Никогда не позволяйте ребенку смотреть сериалы в одиночестве. Даже в безобидных детских сериалах могут быть моменты, которые могут напугать или обеспокоить вашего ребенка.



6

Вы можете сделать следующее:

- 1 | Иногда не возбраняется проводить время у экрана. Однако YouTube не подходит для детей. Приложение YouTubeKids предлагает больше контента, который лучше подходит для вашего ребенка. Дополнительную информацию можно найти по адресу: → klicksafe.de/youtube
- 2 | Лучше использовать программы без рекламы, такие как «ZDFchen» или «Sendung mit dem Elefanten» на канале WDR.
- 3 | Используйте детские профили в потоковых сервисах и защитите свой взрослый профиль с помощью PIN-кода.
- 4 | Попробуйте найти другие решения для повседневной жизни, например аудиокниги. Они стимулируют воображение и оставляют место для игры.



Изображение: atlas.ru/baby

Внезапно появился
жуткий клоун, хотя
я смотрел совсем другое!

Экранное время

Экранное время от 0 до 3 лет:

- по возможности без экранных носителей, лучше использовать книжки с картинками и аудиоспектакли или песни

Экранное время от 3 до 6 лет:

- максимум 30 минут в день, но необязательно ежедневно
- не оставляйте детей одних
- соответствующий возрасту контент в зависимости от интересов ребенка: обучающие и игровые программы и короткие видеоролики
- не перед сном

Источник: Немецкое общество детской и подростковой медицины

*«Когда я одна,
мне часто бывает трудно.*

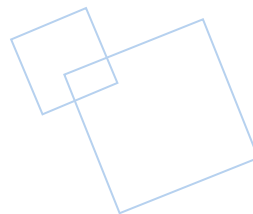
*У меня не всегда есть время присматривать
за своим ребенком. Вот тут-то на помощь
и приходит автовоспроизведение YouTube.*

*Но случилось так, что мой ребенок наткнулся
на видео, которые были неподходящими для
его возраста. Сейчас мы предпочитаем
использовать аудиокниги. Под них
мой сын тоже может играть».*

Кира, мама пятилетнего мальчика.

Не выкладывайте детские фотографии в Интернет

Используйте безопасные облачные сервисы для конфиденциального обмена детскими фотографиями, например, с членами семьи. Примите отказ вашего ребенка, если он не хочет фотографироваться. И спрашивайте согласия старших детей, прежде чем отправлять фотографии другим людям.



Вы можете сделать следующее:

- 1 | У большинства родителей нет своих детских фотографий в Интернете. Поэтому всегда спрашивайте себя: Хотелось бы мне этого, будучи ребенком?
- 2 | Как бы вы в юности отнеслись к тому, что ваши детские фотографии окажутся в открытом доступе в Интернете?
- 3 | В Интернет нельзя выкладывать порочащие фотографии или фотографии с (полу)обнаженными детьми.
Никогда не знаешь, кто посмотрит или поделится этими фотографиями!



И вот теперь, 10 лет спустя,
все надо мной смеются.

Полезные ссылки

В рамках кампании **#DenkenFragenPosten** Немецкий детский фонд показывает, как ответственно использовать детские фотографии:

→ dkhw.de/kinderfotos-im-netz

Полезные материалы:

→ klicksafe.de/materialien/zu-nackt-fuers-internet



«Когда я делаю семейную фотографию, я иногда игнорирую отказ своего ребенка. Потому что я знаю, что он часто меняет свое мнение на следующий день и расстраивается, если его нет на фотографии.

Но в остальных случаях я всегда спрашиваю.
Я считаю, что мнение моего сына очень важно».

Луиза, мать 10-летнего сына.

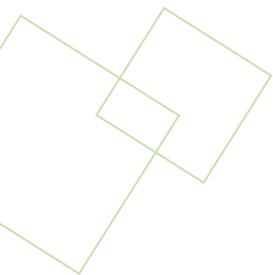
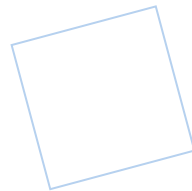
Следите за тревожными сигналами

Когда вашему ребенку стоит ограничить онлайн-игры или просмотр видео? Если вы заметили, что ваш ребенок стал беспокойным и усталым или перегружен медиапотреблением, то нужно что-то делать! Помогите ребенку прислушаться к своим чувствам.

8

Вы можете сделать следующее:

- 1 | Хорошие приложения и игры увлекают. Поэтому вполне нормально, что вашему ребенку трудно остановиться.
Не все является зависимостью!
- 2 | Убедитесь, что ваш ребенок регулярно двигается, хорошо спит и может быть счастлив без экрана.
- 3 | Цифровые игры часто являются легким способом убежать от повседневной жизни. Помогите ребенку найти другое расслабляющее хобби.





Слишком долго у экрана, что можно сделать?

Идеи для дома:

- поиграть в подвижные игры в квартире (собирать звезды, ходить по квартире, как крокодил)
- поиграть в беседу между двумя животными, например: как утка разговаривает с медведем?
- сделать поделку
- нарядиться в любимого персонажа из игры или изобразить его
- поиграть в прятки
- собрать пазл, поиграть в карточные или настольные игры

Когда мне очень
нравится игра,
я даже не хочу идти
в туалет!

«Поначалу я думала, что это обычное дело – играть в новую игру.

Но моя дочь стала очень беспокойной и раздражительной. Я должна была отреагировать на это и принять какое-то решение.

Теперь ей разрешено играть только раз в неделю. И это действительно хорошо работает! Даже если сначала ей это не понравилось».

Пола, мать пятилетней девочки.

Сохраняйте спокойствие в конфликтных ситуациях

Объясните ребенку, почему ему нельзя смотреть определенный контент. И почему нельзя использовать все устройства. Ваш ребенок должен понимать, почему существуют определенные правила использования медиа.

9

Вы можете сделать следующее:

- 1 | Обсудите с ребенком четкие правила заранее, чтобы в семье не возникало споров по поводу времени использования медиа.
- 2 | Помогайте своим детям вместе разрешать споры по поводу использования медиа.
- 3 | Не забывайте: детям нужны правила пользования медиа. Иногда нужно просто быть строгим.



Министерство образования в Люксембурге (BEE - SECURE)

Это так несправедливо!
Почему мне это нельзя?

Не знаете, что делать?

Позвоните на горячую линию для родителей **Nummer gegen Kummer** по номеру: **0800 1110550** или посетите сайт
→ nummergegenkummer.de

Купоны на медиа могут помочь регулировать использование медиа в семье и избежать споров по поводу экранного времени:
→ klicksafe.de/materialien/mediengutscheine

«Хватит с меня этих споров! По поводу телефона всегда возникают ссоры. Со мной, а также среди детей. Теперь мы установили четкие правила. К ним относятся четкое время, проводимое за экраном телефона, и время, свободное от использования смартфона, например во время еды, совместных занятий или перед сном».

Милан, отец троих детей,
работает на дому.

Веселитесь вместе

Не забывайте:

использование медиа должно приносить удовольствие и не вызывать ссоры в семье!

Изучите предлагаемый контент вместе со своим ребенком.

Тогда вы будете точно знать, чем занимается ваш ребенок в цифровом мире.



10

Вы можете сделать следующее:

- 1 | Приобщайтесь к миру своих детей, создавайте совместный опыт в Интернете и рассказывайте о нем.
- 2 | Чем раньше вы введете совместное времяпрепровождение, тем дольше вы сможете его поддерживать. Это касается и времени без Интернета, когда вы вместе читаете или занимаетесь рукоделием.
- 3 | Вы также можете регулярно назначать время для совместного семейного просмотра медиа.



Вместе у экрана

Советы по совместным занятиям:

- поэкспериментировать онлайн с фильтрами, эмодзи или стикерами
- попробовать развивающую игру
- создать вместе видео
- порисовать пальцем на планшете
- сочинить мелодию для звонка
- пофотографировать друг друга
- использовать в повседневной жизни такие полезные инструменты, как секундомер или карты
- узнавать и определять растения с помощью приложения на улице



Было очень
забавно играть
вместе!

«Для меня мобильный телефон – это нечто большее, чем просто телефон. Мне нравится фотографировать и находить идеи для своих проектов.

Моя малышка тоже уже начала это делать. Но мы следим за тем, чтобы этого не было слишком много».

Элиза, мать пятилетней девочки.



klicksafe — это немецкий информационный центр при поддержке программы «Цифровая Европа» Европейского союза, который действует под руководством управления СМИ земли Рейнланд-Пфальц.

Управление по делам СМИ земли Рейнланд-Пфальц,
www.medienanstalt-rlp.de

Данное издание распространяется по лицензии Creative Commons CC BY 3.0 AT: оглашение имени (www.saferinternet.at) (<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>)

Ответственность за данную публикацию лежит исключительно на авторах. Европейский союз не несет ответственности за любое использование содержащейся в ней информации.

Вся информация предоставляется без гарантии: любая ответственность авторов Saferinternet.at/Австрийского института прикладных телекоммуникаций исключена.

Источники финансирования: Федеральное министерство цифровых и экономических технологий «Европейский союз — Программа «Цифровая Европа» (DEP)»



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Издатель:

klicksafe

Управление по делам СМИ земли
Рейнланд-Пфальц
Turmstraße 10
D-67059 Ludwigshafen
info@medienanstalt-rlp.de
www.klicksafe.de

Ответственный с точки зрения закона о печати:
Дебора Вольдемихаэль (Deborah Woldemichael)

Предоставлено Федеральным
министерством цифровых и экономических
технологий Австрии



Обработка и языковая адаптация
в содружестве с:

