

Жизнь с экранами



Дети, экраны, родители:
как жить вместе?

Руководство для родителей

Советы, как помочь вашим детям
пользоваться экранами

RUSSE

action
innocence



В последние годы экраны и цифровые инструменты стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Как родители, мы используем их каждый день для общения, работы или развлечений.

Наши дети знакомятся с экранами через наше применение их, а затем постепенно и через свой собственный опыт. Взрослея, они начинают играть в видеоигры, пользоваться Интернетом и социальными сетями.

В условиях жизни с экранами, как можем мы помочь нашим детям научиться здоровому и ответственному их использованию? Какие решения необходимо нам принять, чтобы сохранить баланс в семье?

Action Innocence предлагает вам несколько советов для того, чтобы поддержать в этом ваших детей.

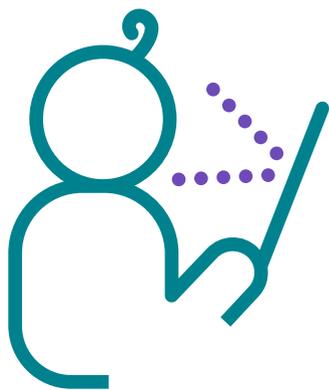
Презентация фонда

Action Innocence – это фонд, созданный в 1999 году в Женеве, целью которого является содействие в продвижении безопасного и умеренного использования экранов. Он сотрудничает со школами, разрабатывает профилактические материалы и учебные программы для работников образовательных и здравоохранительных учреждений, а также проводит крупные информационные кампании.

Содержание

- 4** **Для здорового использования экранов детьми младшего возраста (0-6 лет)**
-
- 6** **Мой ребенок играет в видеоигры**
-
- 12** **Мой ребенок использует Интернет и социальные сети**
-
- 16** **Воздействие жестокого или порнографического контента**
-
- 20** **Буллинг и кибербуллинг между учениками**
-
- 26** **Опасные онлайн-знакомства, груминг**
-

**Для здорового
использования
экранов детьми
младшего
возраста (0-6 лет)**



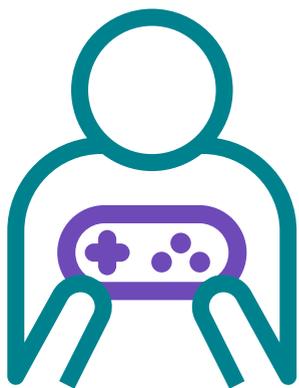
- Если мой ребенок младше 3 лет, я избегаю, чтобы он проводил время перед экранами.
- Я предпочитаю для ребенка свободную игру, физическую активность и взаимодействие с окружающими.
- Я устанавливаю правила использования экранов с раннего возраста.
- Я соблюдаю возрастные ограничения, указанные в программах, играх и приложениях.
- Я выбираю передачи, соответствующие возрасту самого юного пользователя.
- Я предпочитаю контент с интерактивным уклоном.
- Я нахожусь рядом и обсуждаю со своим ребенком просматриваемый контент.
- Я интересуюсь его чувствами и состоянием.
- Я не разрешаю своему ребенку пользоваться экранами во время еды и перед сном.
- Я ограничиваю свое собственное экранное время в его присутствии.

Экраны не должны мешать моему ребенку:

- исследовать окружающее пространство;
- заниматься физической активностью;
- использовать свои 5 чувств;
- взаимодействовать с окружающими;
- развивать свою речь;
- играть с другими детьми;
- быть креативным;
- мечтать.



Мой ребенок играет в видеоигры



Я понимаю, что видеоигры позволяют ему:

- получать удовольствие и развлекаться;
- развивать новые навыки;
- прогрессировать и побеждать;
- ощущать свою значимость;
- играть с друзьями и одноклассниками;
- иметь общие темы для разговоров с ними.

Я проявляю интерес к контенту:

- ищу информацию в Интернете и расспрашиваю других родителей, прежде чем купить игру;
- осведомляюсь о содержании игры и рекомендуемом возрасте на сайте www.pegi.info;
- осведомляюсь о продолжительности игр;
- знаю, что в некоторых играх доступны встроенные (внутриигровые) покупки.



Я знаю, что мой ребенок может играть на платформах видеоигр в Интернете, позволяющих ему:

- общаться с другими игроками, которые ему не всегда знакомы;
- отправлять им сообщения, фотографии и видео.

Я учу его, как обезопасить себя.

- В Интернете важно защитить свои персональные данные, личную жизнь и приватность.
- Необходимо использовать разные пароли, регулярно менять их и держать в секрете.
- Публикации ребенка (фотографии, видео, сообщения и т.д.) навсегда остаются в Интернете и создают ему репутацию (представление о нем у других).
- Персональные данные, которые он публикует, могут быть использованы против него.
- Люди, с которыми он знакомится в Интернете, могут лгать. Никогда не знаешь, кто находится по другую сторону экрана.
- Некоторый контент не соответствует его возрасту и может шокировать.



Я объясняю ему, что на платформах онлайн-видеоигр также действуют законы.

- По закону запрещается:
 - оскорблять или угрожать любому лицу на этих платформах;
 - наносить ущерб чужой репутации;
 - выкладывать фотографии или видео с другими людьми без их согласия.
- Если мой ребенок окажется в одной из таких ситуаций, он имеет право подать жалобу.
- В Швейцарии ребенок несет ответственность за свои действия перед законом с 10 лет.

Я устанавливаю правила.

- Я ограничиваю экранное время, чтобы мой ребенок мог:
 - иметь достаточно физической активности;
 - высыпаться;
 - заниматься различными видами деятельности.
- Я обсуждаю с ребенком правила.
- Я предлагаю ему записать правила и разместить их на видном месте.
- Я меняю правила в соответствии с возрастом моего ребенка.
- Я предупреждаю о последствиях несоблюдения правил.



Как мне сохранить эти границы?

- Я устанавливаю правила и ограничения для благополучия моего ребенка.
- Я учу его управлять эмоциями во время игры или когда он должен прервать игру.
- Я настраиваю родительский контроль.
- Я использую таймер для ограничения продолжительности игр.
- Я подаю пример и уменьшаю собственное экранное время.
- Я нахожу время, чтобы посмотреть, как играет мой ребенок, похвалить его и поддержать.
- Я играю с ним в видеоигры.



Когда мне следует беспокоиться?

- Мой ребенок проводит все больше времени за игрой, пренебрегая другими занятиями.
- Он регулярно злится, если не может играть или когда он должен прервать игру.
- У него много пропусков в школе.
- Его успеваемость в школе ухудшилась.
- Он не высыпается.
- Он становится агрессивным.
- Он изолируется и замыкается в себе.



Мой ребенок использует Интернет и социальные сети



Я понимаю, что Интернет и социальные сети позволяют ему:

- поддерживать связь со своими друзьями;
- участвовать в важных для него обсуждениях;
- получать одобрение и признание;
- развивать свои творческие способности и воображение;
- искать информацию;
- учиться и открывать для себя новое.

Я учу его, как обезопасить себя.

- В Интернете важно защитить свои персональные данные, личную жизнь и приватность.
- Необходимо использовать разные пароли, регулярно менять их и держать в секрете.
- Публикации ребенка (фотографии, видео, сообщения и т.д.) навсегда остаются в Интернете и создают ему репутацию (представление о нем у других).
- Персональные данные, которые он публикует, могут быть использованы против него.
- Люди, с которыми он знакомится в Интернете, могут лгать. Никогда не знаешь, кто находится по другую сторону экрана.
- Некоторый контент не соответствует его возрасту и может шокировать.
- Если его фотография была опубликована без его согласия, он имеет право потребовать ее удаления.



Я объясняю ему, что в Интернете также действуют законы.

- По закону запрещается:
 - оскорблять или угрожать любому лицу в Интернете;
 - наносить ущерб чужой репутации;
 - выкладывать фотографии или видео с другими людьми без их согласия.
- Если мой ребенок окажется в одной из таких ситуаций, он имеет право подать жалобу.
- В Швейцарии ребенок несет ответственность за свои действия перед законом с 10 лет.

Как я могу его поддержать?

- Я помогаю моему ребенку установить настройки конфиденциальности для социальных сетей.
- Я осведомляюсь о приложениях, которые он скачивает.
- Я выслушиваю ребенка, если у него появились вопросы или если он столкнулся с трудной ситуацией.
- Я подаю пример и уменьшаю собственное экранное время.



Я устанавливаю правила.

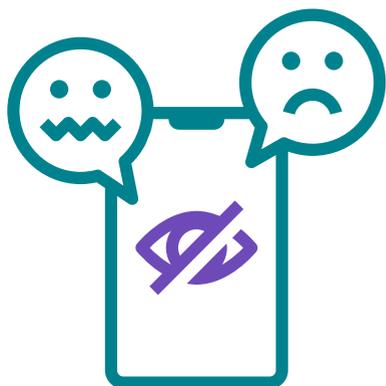
- Я ограничиваю экранное время, чтобы мой ребенок мог:
 - иметь достаточно физической активности;
 - высыпаться;
 - заниматься различными видами деятельности.
- Я обсуждаю с ребенком правила.
- Я предлагаю ему записать правила и разместить их на видном месте.
- Я меняю правила в соответствии с возрастом моего ребенка.
- Я предупреждаю о последствиях несоблюдения правил.

Когда мне следует беспокоиться?

- Мой ребенок проводит все больше времени в Интернете, пренебрегая другими занятиями.
- Он уделяет меньше времени своим друзьям.
- У него много пропусков в школе.
- Его успеваемость в школе ухудшилась.
- Он не высыпается.
- Он становится агрессивным.
- Он изолируется и замыкается в себе.



Воздействие жестокого или порнографического контента



Когда мой ребенок использует экран, он может столкнуться с жестоким или порнографическим контентом.

Где может появиться этот вид контента?

- В сообщении (электронная почта, мессенджер и т. д).
- При поиске любой информации в Интернете.
- В социальных сетях.
- Во время видеоигры, просмотра сериала или фильма, не соответствующих возрасту ребенка.

Я учу его, как обезопасить себя.

- Важно не открывать ссылки, полученные от незнакомого лица по электронной почте, мессенджеру или в социальных сетях.
- При поиске в Интернете может появиться не соответствующий возрасту контент, даже если поиск не связан с темой насилия или порнографией.
- Шокирующий контент может появляться в новостной ленте социальных сетей.

Как я могу его поддержать?

- Я интересуюсь популярными личностями (инфлюенсерами) и контентом, за которыми следит мой ребенок в Интернете и социальных сетях.
- Я ясно даю ему понять, что ко мне можно обращаться по любому вопросу, даже если он смущен увиденным контентом.
- Я советую ему определить в своем окружении взрослых, вызывающих к себе доверие, с которыми он может поговорить (учителя, школьные медсестры и т.д.).
- В зависимости от его возраста я настраиваю родительский контроль.



Я объясняю ему, почему не следует делиться таким видом контента.

- Жестокий или порнографический контент может шокировать других людей.
- Такой вид контента может быть незаконным. Владение им и его распространение могут преследоваться по закону.
- В Швейцарии ребенок несет ответственность за свои действия перед законом с 10 лет.

Когда мне следует беспокоиться?

- Мой ребенок проводит все больше времени в Интернете или, наоборот, избегает им пользоваться.
- У него много пропусков в школе.
- Его успеваемость в школе ухудшилась.
- У него болит голова или живот.
- Он не высыпается.
- Он становится агрессивным.
- Он изолируется и замыкается в себе.



Мой ребенок столкнулся с жестоким или порнографическим контентом. Что я могу сделать?

- Я внимательно слушаю его и прошу мне все рассказать.
- Я помогаю ему разобраться в том, что он увидел и успокаиваю.
 - Я позволяю ему выражать свои эмоции. Мой ребенок может испытывать страх, тревогу, отвращение, смущение и т.д.
 - Я его не осуждаю.
 - Я подбираю объяснения, понятные для его возраста и уровня речевого развития. Чем младше ребенок, тем проще должны использоваться слова и выражения.
 - Я объясняю в общих чертах и позволяю ребенку задавать направление разговору своими вопросами, чтобы помочь ему определить, что именно его интересует или беспокоит.

Что говорит закон в Швейцарии?

- Изображение насилия, ст. 135, пункты 1 и 2 УК
- Порнография, ст. 197, пункт 1 УК



Буллинг и кибербуллинг между учениками



Буллинг между учениками может возникнуть в повседневной жизни, когда мой ребенок взаимодействует с другими детьми и подростками, например, по дороге в школу, в ее стенах или на внеклассных мероприятиях. Речь идет о повторяющихся нападках, таких как насмешки, оскорбления, унижения, толчки, удары, отвержение и т.д. Буллинг является групповым феноменом, длящимся во времени. Жертва изолирована и не может защитить себя.

Кибербуллинг

Использование цифровых инструментов приводит к более широкому и быстрому распространению информации без пространственных и временных ограничений (24 часа в сутки и 7 дней в неделю), что усиливает феномен буллинга.

Буллинг и кибербуллинг могут иметь серьезные последствия для физического и психического здоровья ребенка.

Как я могу его поддержать?

- Я ясно даю ему понять, что ко мне можно обращаться всегда по любому вопросу.
- Я советую ему определить в своем окружении взрослых, вызывающих к себе доверие, которым он сможет рассказать о возникших проблемах (учителя, школьные медсестры и т.д.).
- Я объясняю ему, что он не несет ответственности за насмешки, которым он может подвергаться.
- Я выражаю ему свою поддержку. Я рядом, чтобы защитить его, если ему будут угрожать местью.



Когда мне следует беспокоиться?

- Мой ребенок всегда опаздывает на занятия. Он старается избегать одноклассников на школьном дворе или в коридорах.
- Он больше не желает участвовать в школьных и внеклассных мероприятиях.
- У него много пропусков в школе.
- Его успеваемость в школе ухудшилась.
- У него часто болит голова или живот.
- Он не высыпается.
- У него расстройство пищевого поведения.
- Он становится агрессивным.
- Он изолируется и замыкается в себе.
- Демонстрирует низкую самооценку.



Мой ребенок стал объектом кибербуллинга. Что я могу сделать?

- Я прошу его описать ситуацию, в которую он попал.
- Я слушаю его без осуждения.
- Я получаю его согласие, чтобы проверить какие сообщения, фото или видео были распространены в Интернете о нем.
- Я ставлю в известность о сложившейся ситуации его учителя и дирекцию школы, чтобы ей занялись как можно скорее, и это прекратилось.
- Я помню, что, в зависимости от характера действий, закон может защитить моего ребенка.
- С согласия ребенка я собираю и храню доказательства (фото, видео или скриншоты сообщений).
- Я могу связаться с ближайшим полицейским участком по телефону, чтобы заявить об этом случае.
- Согласно рекомендациям полиции:
 - я иду с ребенком (или без него) и с доказательствами в полицейский участок;
 - я подаю жалобу;
 - я жалуюсь на контент и блокирую аккаунт лиц, ответственных за буллинг.



Как я могу поддержать ребенка?

- Я помню, что он является жертвой. Я не виню его в случившемся. Это не поможет разрешить ситуацию, мешает доверительному разговору состояться и узнать больше информации.
- Я проявляю терпение. Моему ребенку нужно время, чтобы рассказать о происходящем.
- Я предлагаю психологическую поддержку моему ребенку.

Если мой ребенок стал свидетелем буллинга или кибербуллинга.

- Я объясняю ему, что его роль является решающей и может помочь взрослым разобраться в ситуации, чтобы заняться ей.
 - Я предлагаю рассказать все мне или взрослому, которому он доверяет в школе.
 - Я прошу его не участвовать в буллинге.
 - Я призываю его выразить свою поддержку жертве.
 - Если мой ребенок опасается мести в случае проявления своего несогласия с ситуацией, я советую ему поговорить со своими друзьями и посмотреть, могут ли они совместно этому противостоять.



Что говорит закон в Швейцарии?

При подаче жалобы можно сослаться на следующие статьи закона:

- Защита личности / От посягательств, ст. 28, пункт 1 ГК
- Диффамация, ст. 173, пункт 1 УК
- Клевета, ст. 174, пункты 1 и 2 УК
- Оскорбление, ст. 177, пункт 1 УК
- Угрозы, ст. 180, пункт 1 УК



Опасные онлайн-знакомства, груминг



Как родитель, я должен иметь в виду, что моему ребенку, возможно, придется общаться с незнакомыми людьми в Интернете. Одним из рисков, которому он может подвергнуться, является груминг.

Что такое груминг?

Установление связи и стремление выстроить отношения с детьми и подростками, не достигшими возраста сексуального согласия 16-ти лет, с целью получения сексуального удовольствия или вступления с ними в отношения сексуального характера.

Как происходит знакомство?

В большинстве случаев заинтересованное лицо может сначала попытаться связаться с ребенком через различные онлайн-сервисы. Например, через общение в социальной сети, на форуме или онлайн-платформе видеоигр, где можно скрыть свою личность или притвориться сверстником.



Вхождение в доверие.

Этот человек может попытаться установить доверительные отношения с ребенком.

Например, он может:

- задавать вопросы по темам, которые интересуют ребенка;
- выстраивать отношения на основании общих интересов;
- начать постепенно расспрашивать ребенка о его самочувствии, стараться узнать о наличии проблем в дружбе или отношениях с родителями;
- сочувствовать переживаниям ребенка, если у него есть жизненные трудности;
- позиционировать себя как доверенное лицо.

После того, как доверие было получено, а также были установлены дружеские или даже романтические отношения, человек может перейти к более интимным вопросам.

Примеры вопросов.

- Тебе нравится спать без одежды?
- Тебе уже приходилось целоваться?
- носишь ли ты бюстгалтеры или стринги?
- Есть ли у тебя волосы на теле?
- Растет ли у тебя грудь?
- Измерял ли ты свой пенис?



Когда ребенок проявляет доверие и теряет бдительность, человек может попробовать обратиться с откровенными просьбами.

- Просит ребенка прислать интимные фотографии.
- Отправляет ему фотографии собственных интимных частей тела.
- Предлагает онлайн-встречу (например, видеосвязь).
- Предлагает личную встречу.

Когда мне следует беспокоиться?

- Мой ребенок проводит все больше времени в Интернете, пренебрегая другими занятиями.
- Он уделяет меньше времени своим друзьям.
- Он часто общается с кем-то, кого я не знаю.
- Он быстро меняет изображение на своем экране, когда я нахожусь поблизости.
- Он получает письма, посылки или телефонные звонки от незнакомых мне людей.
- У него появились деньги, которые я ему не давал(а), или одежда и аксессуары, которые я ему не покупал(а).
- У него много пропусков в школе.
- Его успеваемость в школе ухудшилась.
- Он становится агрессивным.
- Он изолируется и замыкается в себе.
- Демонстрирует низкую самооценку.



Я считаю, что мой ребенок – жертва груминга. Что я могу сделать?

- Я говорю с ребенком о моих страхах и переживаниях.
- Я пытаюсь у него узнать больше информации об этих отношениях.
- Я слушаю его без осуждения.
- Я прошу его показать мне переписку с этим человеком.
- Я помню, что, в зависимости от фактов, закон может защитить моего ребенка.
- С его согласия я собираю и храню доказательства (фотографии, скриншоты профилей человека и моего ребенка, их переписки).
- Я могу связаться с ближайшим полицейским участком по телефону, чтобы заявить об этом случае.
- Согласно рекомендациям полиции:
 - я иду с ребенком (или без него) и с доказательствами в полицейский участок;
 - я подаю жалобу;
 - я жалуюсь на аккаунт этого человека и блокирую его.



Как я могу поддержать ребенка?

- Я помню, что он является жертвой. Я не виню его в случившемся. Это не поможет разрешить ситуацию, помешает доверительному разговору состояться и узнать больше информации.
- Я осознаю, что моему ребенку может быть трудно согласиться прервать отношения, ставшие дружескими или даже романтическими, которые он воспринимает как настоящие и искренние.
- Я терпеливо объясняю моему ребенку следующее:
 - действия этого человека являются противозаконными, и поэтому мы обращаемся в полицию;
 - закон сможет его защитить.
- Я предлагаю психологическую поддержку моему ребенку.



Что говорит закон в Швейцарии?

При подаче жалобы можно сослаться на следующие статьи закона:

- Действия сексуального характера с детьми, ст. 187 УК
- Порнография, ст. 197, пункты 1, 3, 4 или 5 УК
- Угрозы, ст. 180, пункт 1 УК
- Принуждение, ст. 181 УК
- Вымогательство и шантаж, ст. 156 УК



Контактные данные

Action Innocence

Rue Viollier 4

1207 Женева, Швейцария

Тел. +41 22 735 50 02

contact@actioninnocence.org

www.actioninnocence.org

