



«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

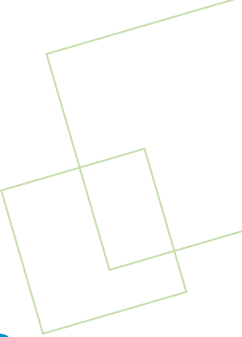
jugendschutz.net – это объединенный центр компетенции федерации и земель по защите детей и подростков в Интернете.

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.

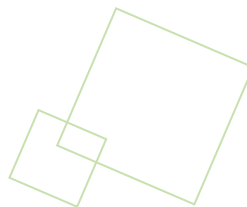
Раньше я просто позволяла своей дочери смотреть Свинку Пеппу, но у нас всегда возникали споры о том, когда уже хватит. Сейчас мы вместе разглядываем книгу. И меня это тоже расслабляет».

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](https://www.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: Ээл 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](https://www.spieleratgeber-nrw.de), а для фильмов и сериалов — на сайте → [flimmo.de](https://www.flimmo.de).



Изображение: СС-ВУ 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/Рyabay

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

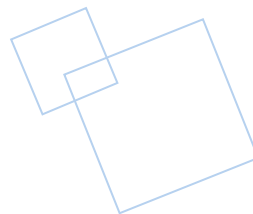
Источник: Немецкое общество детской и подростковой медицины

*«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

Zu nackt fürs Internet?
Schritt für Schritt zu mehr Sicherheit im Umgang mit Kinderbildern und -videos im Netz.

TIPPS FÜR ELTERN

- 1** Habe ich das Bild oder Video selbst gemacht? Falls nicht, habe ich die Urheberrechte abgefragt?
Das Urheberrecht eines Bildes oder Videos liegt bei der Person, die es angefertigt hat. Deshalb muss diese Person um Erlaubnis gebittet werden, bevor ihre Fotos oder Videos verwendet werden.
- 2** Haben alle, die auf dem Bild oder im Video zu sehen sind, mir erlaubt, es zu teilen?
Bilder und Videos ohne die Einwilligung der abgebildeten Personen zu teilen, kann eine Straftat sein. Bei Aufnahmen von Kindern müssen sowohl die Kinder als auch ihre Erziehungsberechtigten gefragt werden.
- 3** Bin ich mir sicher, dass das Bild oder Video keine unangenehme oder gefährliche Situation zeigt?
Was „geheim“ ist oder als „unangenehm“ empfunden wird, kann für jede Person unterschiedlich sein - wasMüssen nicht!
- 4** Falls auf dem Bild oder im Video Minderjährige zu sehen sind - sind diese ausreichend bekleidet?
Personen sind einem sozialen Netzwerk an Minderjährigen suchen gestellt nach unbefugtes oder heimlich unterbreitete Aufnahmen im Netz.
- 5** Wäre es für mich in Ordnung, wenn ich ein Kinderbild oder -video von mir heute im Netz verfügbar wäre?
Auch vermeintlich harmlose Aufnahmen können in der Zukunft noch einen Nachteil für die abgebildete Person bedeuten.

klicksafe

Illustration: A man in a white shirt and green shorts is taking a photo of a child in a pink dress. Other children are visible in the background.

«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

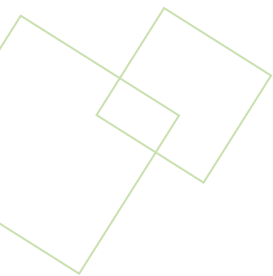
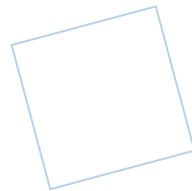
Когда вашему ребенку стоит ограничить онлайн-игры или просмотр видео? Если вы заметили, что ваш ребенок стал беспокойным и усталым или перегружен медиапотреблением, то нужно что-то делать!

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)

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

Это так несправедливо!
Почему мне это нельзя?

«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:

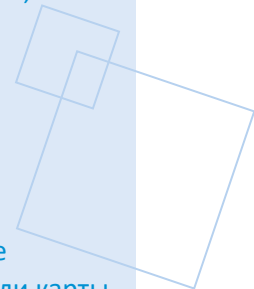
- 1 | Приобщайтесь к миру своих детей, создавайте совместный опыт в Интернете и рассказывайте о нем.
- 2 | Чем раньше вы введете совместное времяпрепровождение, тем дольше вы сможете его поддерживать. Это касается и времени без Интернета, когда вы вместе читаете или занимаетесь рукоделием.
- 3 | Вы также 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: 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)»



Кofинанziert 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

 Bundesministerium
Digitalisierung und
Wirtschaftsstandort

Обработка и языковая адаптация
в сотрудничестве с:



4-е обновленное издание, октябрь 2024 г.