# Цифровые медиа

**Советы родителям подростков (11–16 лет)**

Russisch

Die Stellen für **Suchtprävention** im **Kanton Zürich**

## Содержание


**3**
Преимущества цифровых медиа

**4**
Риски

**6**
Что необходимо предпринять?

**8**
Согласование и применение правил на практике

**10**
Тревожные знаки

**11**
Консультационные центры

**12**
Ресурсы и дополнительная информация


# Дорогие родители и опекуны

**«Не слишком ли много времени мой ребенок проводит с мобильным телефоном?»**
**«Как мне установить границы без постоянных ссор?»**
**«Когда мне стоит беспокоиться?»**

Вам наверняка знакомы эти вопросы. Простых ответов на них не бывает. Цифровые медиа – это вызов для всех.

### Подросткам нужно помочь в этом вопросе

В подростковом возрасте происходит перестройка мозга. Молодыми людьми движут желания и любопытство. Пока они еще не умеют думать о последствиях и контролировать свои действия. Именно поэтому риски, связанные с цифровыми медиа, для них становятся особенно высокими. Следовательно, подросткам необходимо руководство со стороны взрослых. Предлагаем вам несколько идей, которые могут помочь в этом вопросе.

# Несомненно, цифровые медиа имеют свои преимущества …

**В цифровых медиа есть позитивная сторона. Несколько примеров положительного использования цифровых медиа:**

- развлечение и отдых
- творческое самовыражение и создание чего-то нового
- возможность попробовать себя в разных ролях
- практика социального взаимодействия
- нахождение единомышленников
- приобретение новых знаний, которые также могут пригодиться в учебе и на работе

Благодаря цифровым медиа молодые люди получают возможность не только осознавать свои способности, но и ощущать причастность к определенным группам и сообществам. Из этого они могут черпать силы.

**Цифровые медиа открывают перед подростками массу возможностей. Именно поэтому они так привлекательны.**

# … и риски

Ниже мы подробно описываем риски. Обсудите их с ребенком, чтобы сформировать понимание целесообразности соблюдения правил.

- В спокойной обстановке поговорите об одном или двух рисках, которые сейчас актуальны для вас и вашего ребенка. Поинтересуйтесь мнением ребенка.
- Не говорите обо всех рисках сразу. Такой подход может вызвать сопротивление. Другие темы можно затронуть позже.

## Отвлечение внимания

Социальные медиа специально[1] созданы для максимального увеличения числа пользователей и длительного пребывания в сети. Это очень сильно отвлекает, а особенно во время учебы.

## Нарушения сна

Исследования однозначно доказывают, что люди, которые используют цифровые медиа поздно вечером или ночью, спят хуже или слишком мало. Это плохо сказывается на психологическом состоянии и способности к обучению.

## Негативное самовосприятие

В социальных медиа часто «приукрашивают» фотографии с помощью фильтров и показывают только положительные моменты. Такие материалы могут сформировать у подростков мнение, что они некрасивы, а их жизнь скучна. Это подрывает их психическое здоровье.

## Оскорбления и буллинг[2]

Оскорбления и буллинг в сети особенно болезненны. Часто они продолжаются и после школы.

## Стимулирование самоповреждающего поведения

Очень часто в социальных сетях появляется экстремальный контент, потому что он дольше удерживает внимание людей (например, это может быть информация о самоповреждении, расстройствах пищевого поведения, употреблении наркотиков или суицидальных мыслях). Такой контент может ухудшить самочувствие и стимулировать самоповреждающее поведение.

[1] Социальные сети зарабатывают на рекламе. Люди, которые долгое время проводят в сети, видят больше рекламы. Социальные сети инвестируют огромные суммы во все новые и новые ухищрения, которые заставляют нас дольше использовать устройства для выхода в сеть.

[2] До 38% подростков в возрасте от 12 до 19 лет сталкиваются с тем, что в чатах о них распространяют ложные или оскорбительные сведения (исследование JAMES, 2022).

## Дезинформация и экстремистские настроения

Контент в социальных сетях не подвергается достаточно тщательной проверке. Там публикуют много дезинформации от людей и организаций, которые хотят оказать влияние на других. Фальшивые новости и экстремистские взгляды распространяются в социальных сетях быстрее, чем правдивые факты. Экстремистский контент показывают чаще, потому что он дольше удерживает внимание людей в сети.

## Однобокое мировоззрение

В социальных сетях показывается только тот контент, который похож на предыдущие запросы.

## Опасность зависимости

Некоторые игры функционируют по принципу азартных. Например, в них предлагают «сундуки с сокровищами», которые нужно открыть и, возможно, что-нибудь выиграть. Это может вызвать зависимость. Социальные медиа также могут провоцировать проблемное поведение пользователей[3], поскольку эти сервисы рассчитаны на максимальное привлечение внимания.

## Ловушка расходов

Постоянные покупки в сети могут обернуться долгами.

## Мошенничество и домогательства[4]

В сети можно встретить опасных людей или мошенников, а также подвергнуться сексуальным домогательствам.

## Уголовные преступления

Любой, кто оскорбляет других, загружает или распространяет изображения сексуального или насильственного содержания, а также использует чужую интеллектуальную собственность (музыку, изображения и прочее), подлежит судебному преследованию (в соответствии с авторским правом).

**Ваша роль как родителей в этом вопросе очень важна. Вы можете помочь подросткам справиться с рисками.**

[3] При использовании социальных сетей приблизительно у 7% подростков в возрасте от 11 до 15 лет возникают проблемы. Чуть менее 3% подростков в возрасте 14–15 лет склонны к проблемному игровому поведению (HBSC, 2022).

[4] Почти к половине подростков в сети обращались незнакомцы с нежелательными сексуальными намерениями (исследование JAMES, 2022).

# Что необходимо предпринять?

### Акцентируйте внимание на положительных моментах

Во многих семьях часто случаются ссоры из-за цифровых медиа. Если вы подчеркнете положительные стороны, общее эмоциональное состояние улучшится. Так подростки почувствуют, что их воспринимают всерьез.

**«Меня впечатляет, как ты учишься с этим приложением.»**
**«Мне приятно, что в сети ты можешь найти людей, которые думают так же, как и ты.»**

### Проявляйте интерес

Спрашивайте, что ваш ребенок делает с помощью цифровых ресурсов. Интересуйтесь его мнением. Попросите рассказать вам о существующих приложениях.

### Предлагайте помощь

Скажите, что вы всегда готовы помочь в решении вопросов и проблем. Реагируйте, если у вас возникло плохое предчувствие.

### Следите за тем, чтобы у ребенка было больше свободного времени, которое он проводит вне экрана

Взаимодействие с нецифровым миром очень важно для подростков. Физические упражнения и общение с другими молодыми людьми укрепляют психическое здоровье.

**«Если видишь или испытываешь что-то, что вызывает у тебя неприятные ощущения, обратись ко мне. Я знаю, что в сети есть много странных вещей. Это не твоя вина, если ты наткнешься на такой контент».**

## Будьте в курсе событий

Узнайте, что это за устройство, приложение, игра или фильм перед тем, как дать разрешение ребёнку. Возможно, данный контент не подходит вашему ребенку. Например, поищите информацию в сети или спросите у других родителей. Обратите внимание на возрастные ограничения. Спросите ребенка, зачем ему это нужно, и что он об этом знает.

## Только не все сразу

Со смартфоном дети получают доступ к самым разным приложениям и контенту. Использование социальных сетей особенно перегружает детей в возрасте 11–12 лет. Исходя из этого, разрешайте использование приложений и социальных сетей постепенно.[5]

## Использование техники

С самого начала тщательно контролируйте использование. Для этого можно использовать технические возможности. Например, есть технические решения, которые гарантируют, что приложения не будут загружаться без вашего согласия. Инструкции приведены на обороте.

## Быть образцом для подражания

Подростки наблюдают за родителями и находятся под влиянием их поведения. Совместное времяпрепровождение вдали от экрана помогает многим семьям найти правильный подход к организации досуга.

## Обратитесь за поддержкой

Вы беспокоитесь о ребенке?
Не знаете, как обеспечить защиту? Поговорите с друзьями, знакомыми или профессионалами. Принятие помощи является признаком сильного характера.

## Договоритесь о правилах

Правила предохраняют от рисков и служат ориентиром. Если возможно, устанавливайте правила вместе. Советы вы сможете найти на следующих страницах.

[5] Сначала разрешите использовать только текстовые сообщения или чат-приложения (например, Threema). И лишь позже, уже в подростковом возрасте, можно дать разрешение на использование некоторых приложений со свободно доступным (в том числе и проблемным) контентом, к которым относятся Instagram, Snapchat или TikTok.

# Согласование правил и применение их на практике

Договаривайтесь с ребенком

### Справедливость

Обсудите с ребенком необходимость уважительного отношения к другим людям в сети. Приведенный ниже принцип может быть применим в любых ситуациях.

- «Мы не говорим плохо о других и не распространяем слухи.»
- «Мы никогда не говорим негативные слова кому-то в сети, только в разговоре с глазу на глаз. При этом мы проявляем уважение.»

### Настройки

Многие приложения пытаются привлечь наше внимание с помощью уведомлений. Есть правила, которые могут помочь в этой ситуации.

- Отключите или ограничьте рассылку уведомлений
- Выключите звук на устройстве

### Содержание

Учитывайте возрастные рекомендации для приложений, игр и фильмов.
Разрешайте использовать приложения поэтапно.

### Длительность, время и место

Эксперты утверждают, что необходимо убирать цифровые устройства из комнаты подростка перед сном и ночью. В противном случае страдает психическое здоровье.

Кроме того, необходимо всегда устанавливать правильную длительность, место и время использования таких устройств. Ниже приведены полезные рекомендации:

- Свободное от экрана время и место (в случае необходимости для всей семьи) Например, во время разговора, за обеденным столом, в детской комнате, перед завтраком, по утрам в воскресенье и т. д.
- Больше свободного времени без экрана, чем за экраном
- Максимальное время использования для тех устройств, где этот параметр легко контролировать (например, для игровой приставки)

- Правила должны устраивать и ребенка, и вас.
- Чем младше ребенок, тем меньше времени у экрана, меньше доступа к приложениям и больше контроля.
- Правила необходимо постоянно пересматривать. Это нормально, поскольку подростки постоянно развиваются.

Если возникает конфликт по поводу соблюдения правил, скажите как можно спокойнее:

**«Мы ввели это правило, чтобы оградить тебя от рисков, а не для того, чтобы разозлить тебя.»**

# Тревожные знаки

## «Мне стоит беспокоиться?»

Большинство из перечисленных ниже тревожных знаков время от времени появляются у всех подростков. Как много из указанных ниже пунктов применимы к вашей ситуации? Возможно, стоит обратить на них особое внимание.

### Частые тревожные знаки

- Сильные эмоциональные колебания, вялость
- Нехарактерная ранее сильная замкнутость и стремление избегать контакта
- Потеря интереса и радости от хобби
- Изменение или утрата дружеских отношений
- Снижение успеваемости в школе
- Изменение режима сна
- Частое проявление грусти
- Частое проявление агрессии
- Частое волнение по поводу денег
- Повышенное увлечение средствами массовой информации для отвлечения внимания от проблем

Не только средства массовой информации, но и многое другое может вызывать у подростков стресс. Поговорите с ребенком и поделитесь идеями с людьми, которые принимают участие в воспитании. Если вы не уверены в себе, всегда есть выход. Обратитесь за консультацией. Адреса указаны справа.

## «В последнее время у тебя грустный вид. Можешь рассказать о том, что тебя беспокоит?»

# Консультационные центры

### «Чего следует ожидать, если я позвоню в консультационный центр?»

Не сомневайтесь в решении. Если вас что-то беспокоит, то у других родителей тоже возникают подобные вопросы. Обращение за помощью – это всегда признак сильной позиции. Специалисты консультационных центров понимают ваши проблемы и обладают необходимым опытом. Беседы конфиденциальны. Иногда даже телефонный разговор может оказаться полезным. Консультации в этих центрах бесплатны.

### Консультации для родителей в кантоне Цюрих

- **elternnotruf.ch**
  Круглосуточная консультация по телефону:
  0848 35 45 55
- Центры социального обеспечения детей и молодежи на уровне кантонов: **zh.ch/kjz**
- Консультационные центры для молодежи работают и для родителей:
  **jugendberatung.me**
- Центр профилактики зависимостей в вашем регионе:
  **suchtpraevention-zh.ch/kontakt**

### Консультации для молодых людей

- Проводятся круглосуточно, анонимно, бесплатно: **147.ch** и тел. 147
- Консультационные центры для молодежи:
  **jugendberatung.me**
- Консультации по проблемам зависимости: **safezone.ch**

# Ресурсы и дополнительная информация

**medien-kindersicher.de**
Пошаговые инструкции по техническим вопросам и настройкам родительского контроля

**jugendundmedien.ch**
Комплексная швейцарская платформа по этой теме. Рекомендации, конкретные советы и масса полезной информации

**mediennutzungsvertrag.de**
Образец соглашения об использовании средств массовой информации

**spieleratgeber-nrw.de**
Путеводитель по вопросам азартных игр

**thesocialdilemma.com**
Фильм «Das Dilemma mit den sozialen Medien» (Дилемма с социальными медиа) в доступной форме демонстрирует приемы, которые используют социальные медиа, чтобы завоевать наше внимание. Фильм можно посмотреть с пробной подпиской Netflix. Подходит для просмотра с подростками.

**zh.feel-ok.ch/webprofi-os-test**
Самодиагностика потребления информации в сети для молодых людей

**Эта брошюра доступна на множестве других языков**

Скачать и получить бесплатно (Цюрих):
**suchtpraevention-zh.ch/infomaterial**

**Памятка по теме с доступным изложением:**

**jugendundmedien.ch/angebote-beratung/bestellung-publikationen**

Апрель 2024; изображения: iStock, Crafft