

Риск интернет-зависимости: памятка

Сигналы тревоги для родителей:

- Компьютер или игровая приставка включены ежедневно минимум по четыре часа.
- Мобильный телефон постоянно рядом. Даже на короткое время ребенок не соглашается отключить его и боится пропустить сообщение или звонок.
- Ребенок практически не встречается с друзьями.
- Ребенок не интересуется другими видами деятельности, у него нет другого хобби.
- Успеваемость становится все хуже.
- Ребенок перестает соблюдать личную гигиену и теряет аппетит. Днем постоянно чувствует усталость.
- Ребенок реагирует агрессивно и подавлен, если не получает доступ к компьютеру или ему не дают мобильный телефон.

Если вы замечаете некоторые из таких сигналов на протяжении нескольких недель, это может свидетельствовать о развитии зависимости.

Правила защиты от допомогательств

- Не сообщать неизвестным личные данные (имя, адрес место жительства и место нахождения школы, номер телефона и пр.) и не посылать фото.
- Не договариваться о частных встречах с незнакомыми по Интернету.
- В социальных сетях, таких как «Фейсбук», или в «Инстаграме» давать доступ к фото и прочему только знакомым, то есть друзьям.
- Просить совета, если чувствуете себя неуверенно.

Консультационные центры

У вас есть вопросы относительно пребывания вашего ребенка в Интернете? Проблемы при установлении и выполнении правил? Обратитесь за помощью в консультационные центры:

- Родительские собрания Pro Juventute: elternberatung.projuventute.ch, 058 261 61 61 (круглосуточно)
- Служба экстренной помощи для родителей: 0848 35 45 55 (круглосуточно)
- Прочие консультационные центры: lotse.zh.ch

Если вы опасаетесь, что ваш ребенок слишком часто сидит в Интернете и у него развивается зависимость: свяжитесь со специалистами в вашем регионе:

- www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen, 044 634 49 99
- Центр лечения игровой зависимости и других поведенческих зависимостей: www.spielsucht-zh.ch, 044 360 41 18

Рекомендуемые веб-сайты:

все средства массовой информации

- Руководство для родителей: jugendundmedien.ch > Jugendschutz > Elterliche Begleitung
- Руководство для родителей: schau-hin.info

Возрастные группы

- Возрастные группы, фильмы: filmrating.ch > Kinofilme
- Возрастные группы, видео: filmrating.ch > Bildtonträger
- Возрастные группы, игры: pegi.info

Зависимость

- Тест для самостоятельного прохождения на предмет интернет-зависимости: www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest

Заказы

Эту листовку и информацию для родителей маленьких детей можно заказать по ссылке: suchtpraevention-zh.ch > Publikationen > Informationsmaterial > Familie

6-е издание, март 2017 года



Интернет и цифровые СМИ Как избежать зависимости

Советы для родителей, чьим детям от 11 до 16 лет

Russisch

Die Stellen für
im  Suchtprävention
Kanton Zürich

Интернет и цифровые средства массовой информации дают детям и подросткам массу возможностей. Однако все это, как и многое другое, таит в себе и риски, например развитие зависимости.

В основном у молодежи не возникает проблем, которые были бы связаны с Интернетом, включая частоту его использования, притом что периодически многие очень интенсивно пользуются сетью, в частности цифровыми СМИ. И, конечно, необязательно наступает зависимость, чаще всего это продолжается недолго. Но бывают и серьезные неприятности.

Возможности (плюсы)

- Через Интернет можно получить знания и подготовиться к профессиональной деятельности.
- Цифровые СМИ позволяют общаться с людьми.
- В сети можно найти увлекательные истории и открыть для себя другие миры.
- Интернет и цифровые средства массовой информации позволяют развлечься и расслабиться.

Риски (минусы)

- В Интернете время бежит быстро, и есть опасность потерять себя в нем. При интенсивном пользовании Интернетом социальные контакты в реальном мире отступают на задний план. Зависимость могут вызвать прежде всего игры и чаты.
- В Интернете присутствует и проблемный контент (такой как сцены насилия и порнография), не соответствующий возрасту и способный испугать детей и подростков.
- Избыточное время, проведенное в цифровом мире, может стать причиной снижения успеваемости.
- То, что однажды попало в Интернет, практически невозможно стереть, например личные фото, адреса или номера телефонов.
- Социальные сети, такие как «Фейсбук», а также «Инстаграм» могут стать внешним источником сексуальных домогательств или компрометирования детей (кибермоббинг, секстинг).
- Неизвестные могут воспользоваться любопытством детей и подростков и своей анонимностью в Интернете с целью сексуальных домогательств.

Очень важно быть рядом с ребенком

Интернет и цифровые СМИ таит в себе риски, поэтому родителям следует знать, как их дети используют СМИ, проявлять интерес, расспрашивать, сопровождать детей и устанавливать правила. От вас не требуется понимания всех технических подробностей, чтобы быть рядом с ребенком. Но вы должны четко дать понять ему, «что такое хорошо и что такое плохо», объяснив причины. Например, почему вы против игр со сценами насилия и размещения в Интернете фото вашей дочери в купальнике.

Что делают дети и подростки в Интернете

Экранные СМИ служат прежде всего для общения и развлечения. Чаще дети просматривают видео, слушают музыку и обмениваются новостями (чат). Мальчики, кроме этого, играют.

Краткое разъяснение некоторых понятий

Социальные сети / социальные СМИ

Через социальные сети, такие как «Фейсбук», или в «Инстаграме» можно переписываться, постить (публиковать) фото, видео, мнения и прочее и комментировать другие посты. При этом можно скрывать свою личность (анонимно).

Кибермоббинг

Кибермоббинг – это травля в Интернете, когда над человеком продолжительное время издеваются, компрометируют его. Распространяются слухи, ложь, фотографии интимного характера (в основном знакомыми).

Кибергруминг

Через Интернет с детьми и подростками могут связываться взрослые люди в целях совращения.

Секстинг

Это обмен через Интернет и смартфон собственными интимными фотографиями с изображением себя и других. Бывает, что в такой ситуации молодые люди невольно попадают под влияние группы или под чье-то давление.

Что могут сделать родители

- Получить информацию. Понять принцип работы цифровых СМИ и определиться с тем, как их использовать.
- Заходить в Интернет вместе с ребенком. Общаться с ним по поводу его действий в Интернете. Добиться, чтобы ребенок рассказывал вам о том, в какие игры он играет.
- Разъяснять ребенку возможные опасности Интернета.
- Установить вместе с ребенком правила: как часто и как долго можно пользоваться различными электронными СМИ. Контролировать соблюдение им договоренностей.
- Мотивировать ребенка уделять достаточно времени не только средствам массовой информации, но и другим видам деятельности, а также своим друзьям.
- Следить за тем, чтобы ребенок выбирал игры и фильмы в соответствии с возрастом.
- Рассказать ребенку о наказуемых поступках в Интернете. Сюда относятся кибермоббинг и скачивание контента экстремистского содержания.
- Если вы чувствуете себя неуверенно, возможно, вам поможет обмен опытом с другими родителями. Кроме этого, вы можете получить поддержку и совет консультационных центров.

Этот флаер можно получить на разных языках.