

## У ВАС ЕСТЬ ВОПРОСЫ О СРЕДСТВАХ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ ...

Вы хотите помочь своему ребенку безопасно обращаться со СМИ, соц.сетями, интернетом и компьютером?



**Mediencoach** предлагает семьям бесплатные обучающие предложения на разных языках. Вы можете легко и увлекательно интегрировать их в повседневную жизнь. Больше информации на: [www.mediencoach.info](http://www.mediencoach.info)



Вы беспокоитесь, потому что ваш ребенок «постоянно онлайн» и проводит время в социальных сетях?

Если

- ваш ребенок больше не встречается с друзьями и
- избегает других видов досуга,
- успеваемость в школе снижается,
- настроение ухудшается и
- разговоры почти невозможны, это повод для беспокойства.



Здесь вы найдете помощь, если у вашего ребенка проблемы с использованием СМИ, соц.сетей, интернета и компьютера:

**Семейные и воспитательные консультационные центры** помогают родителям, детям и подросткам с вопросами и проблемами — в том числе по теме **социальных сетей и средств массовой информации**.

Больше информации на: [www.hamburg.de/familienwegweiser](http://www.hamburg.de/familienwegweiser)



## СОВЕТЫ И ПОМОЩЬ



**jugend.drogen.beratung.kö** – Консультации по вопросам зависимости для детей, подростков и их родственников  
Hoheluftchaussee 18 | 20253 Hamburg | Тел.: 040-428 11 26 66  
Эл. почта: [koe@soziales.hamburg.de](mailto:koe@soziales.hamburg.de) | [www.hamburg.de/koe](http://www.hamburg.de/koe)

### KODROBS Süderelbe – Wilhelmsburg

Weimarer Straße 83/85 | 21107 Hamburg | Тел.: 040-75 16 20  
Эл. почта: [wilhelmsburg@kodrobs.de](mailto:wilhelmsburg@kodrobs.de) | [www.jhh-hamburg.de/angeboteberatungsstellen](http://www.jhh-hamburg.de/angeboteberatungsstellen)

**Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf – Drogen- und Alkoholambulanz (Гебаude W26)**  
Martinistraße 52 | 20246 Hamburg | Тел.: 040-7410 542 17  
Эл. почта: [drogenambulanz@uke.uni-hamburg.de](mailto:drogenambulanz@uke.uni-hamburg.de)

У вас остались вопросы? Мы с радостью поможем!

**SUCHT.HAMBURG** предлагает информационные материалы и советы. Мы проводим родительские вечера и семинары. А если потребуется дополнительная помощь, мы направим вас к соответствующей поддержке.

### SUCHT.HAMBURG gGmbH

Information. Prävention. Hilfe. Netzwerk.

Baumeisterstraße 2, 20099 Hamburg

Tel.: 040-284 99 18-0

[service@sucht-hamburg.de](mailto:service@sucht-hamburg.de)

[www.sucht-hamburg.de](http://www.sucht-hamburg.de)

Mit Unterstützung von



Mit freundlicher Genehmigung von der Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH adaptiert

RUSSISCH

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Пересмотренное издание, июнь 2025 года | Источник изображения: depositphotos/turtleteeth33

# ЗА ЗАВТРАКОМ ИЛИ В ЧАТЕ WHATSAPP?

## СОВЕТЫ ПО ОБРАЩЕНИЮ СО СРЕДСТВАМИ КОММУНИКАЦИИ В СЕМЬЕ

### BEIM FRÜHSTÜCK ODER IM WHATSAPP-CHAT?

TIPPS ZUM UMGANG MIT MEDIEN IN DER FAMILIE

## ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ, ТРЕБУЕТСЯ ВАША ПОМОЩЬ!

Сегодня дети растут, само собой разумеется, вместе со смартфоном и планшетом. Они осваивают технику «проще пареной репы» и испытывают развивающиеся технологии цифрового века на себе с раннего детства. Однако для обращения с цифровыми средствами коммуникации требуются способности, с которыми дети не рождаются. На этом этапе им требуется помощь от вас как от родителей и ваше содействие в том, чтобы научиться компетентно и ответственно обращаться со смартфоном, компьютером и игровой приставкой.

## СРЕДСТВА ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ

- [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info) – здесь находятся рекомендации по программному обеспечению, которое позволяет предотвратить неконтролируемую навигацию в Интернете и фильтровать контент в соответствии с возрастом
- [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) предлагает обширные информационные материалы, а также шаблон для соблюдения договоренностей – договор использования средств коммуникации
- [www.schau-hin.info/service/materialien](http://www.schau-hin.info/service/materialien) предлагает, помимо прочего, информационные листки о средствах коммуникации для родителей на немецком, турецком и арабском языках для детей 3-13 лет
- [www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de) – здесь дети с помощью игры научатся важным основам пользования Интернетом



# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОМПЕТЕНТНОМУ ПОЛЬЗОВАНИЮ СРЕДСТВАМИ КОММУНИКАЦИИ



## 1 Вы – образец для ребенка

Замечаете ли вы иногда за собой, что вы включаете телевизор из-за скуки, проверяете непреднамеренно и без причины ваши сообщения или «сидите» в Интернете дольше, чем планировали?



**Дети охотно перенимают образцы поведения родителей – с помощью нескольких «пережитых вместе» правил вы помогаете своему ребенку выработать ответственное обращение со средствами коммуникации:**

- Понаблюдайте также за тем, как вы сами пользуетесь средствами коммуникации, и определите время, в которое этими средствами пользоваться запрещено всей семьей, например во время еды.
- Покажите на собственном примере разумное обращение с публикацией личных данных.
- Уважение к праву на собственном примере: не публикуйте фотографии вашего ребенка в сети, не спросив его.
- Соблюдайте авторские права, которыми защищены произведения: используйте материалы легальных продавцов для загрузки или трансляции.



## 2 Разговор как средство поддержания контакта

Родители имеют основания относиться к восхищению детей и подростков средствами коммуникации со скепсисом и осторожностью. Одновременно важно проявлять интерес к тому, что ваш ребенок использует или во что он играет. Тогда можно дать ребенку обоснованный совет и найти рациональные правила в обращении со средствами коммуникации. Позвольте вашему ребенку



объяснить вам, что такое социальные сети или рассказать о профилях – так можно получить представление о том, какие сведения ваш ребенок публикует в Интернете, не заставляя его чувствовать, будто вы за ним шпионите. Обсудите с вашим ребенком также проблематичный контент, например киберзапугивание, прославление насилия или фальшивые новости.

Дети, которые располагают социальной компетенцией, могут справляться даже с трудными жизненными ситуациями и конструктивно разрешать конфликты. Это позволяет уменьшить опасность того, что они «сбегут» в цифровой мир. Говорите дома о чувствах и не бойтесь разрешать конфликты. Так вы покажете своему ребенку, как он может конструктивно обходиться с разочарованием, яростью или страхом.

### Кроме того:

- Поощряйте «реальную» дружбу и способы провождения свободного времени, когда цифровая техника не нужна.
- Сдерживайтесь, если ваш ребенок заскучал, и сопротивляйтесь искушению занять его потреблением цифрового контента. Чтобы стать творческим человеком и занимать себя самого, ребенку нужно время!
- Организуйте совместные игровые вечера, используя, например, классические настольные игры,
- Вероятно, геокешинг также доставит вам удовольствие: это что-то вроде «Охоты за сокровищами», которую можно проводить с помощью подключенного к Интернету мобильного GPS-устройства (например, смартфона).



## 3 Все нужно держать под контролем

Если ребенок начал в первый раз играть или участвовать в чатах, ему будет в зависимости от возраста трудно ограничивать себя самого по времени или критически оценивать проблематичный контент.



**До определенного возраста родители должны управлять пользованием средствами коммуникации своих детей и контролировать их:**

Многие программы, приложения, игры или фильмы подлежат возрастным ограничениям (добровольный самоконтроль кинопромышленности [FSK] или самоконтроль развлекательного программного обеспечения [USK]), которые обязательны согласно §11 и следующим параграфам Закона о защите молодежи. Обращайте внимание на эти указания при покупке и перепроверьте игры, приложения и т. д. вашего ребенка.

- Поставьте компьютер маленького ребенка в совместно используемую часть квартиры, чтобы следить за тем, что он делает за компьютером.
- Позвольте вашему ребенку показать вам, какие данные, фотографии и т. д. он хочет опубликовать в сети, и обсудите с ним, какой информацией он может поделиться с другими.
- Настройте защиту для безопасности детей и возрастные ограничения на устройствах, которыми пользуется ваш ребенок. Указания по технической поддержке находятся впереди в этом флаере.



## 4 Установите ясные правила

- ... в отношении времени использования: во время семейных мероприятий, домашних заданий или еды мобильному телефону, планшету или ПК там делать нечего.
- Установите бюджет для игр или приложений или используйте подарочные карты на сумму карманных денег, которые получает ребенок.
- Заранее обсудите вместе последствия, которые наступают при нарушении правил, чтобы они не воспринимались как произвол.

## ВРЕМЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВАМИ КОММУНИКАЦИИ

Рекомендуется ограничить пользование средствами коммуникации определенным временем. Эксперты инициативы «Посмотри-ка!» (Schau hin!) рекомендуют, например, следующее ориентировочное время у экрана:

- До 5 лет: макс. 30 минут/день
- 6–9 лет: макс. 60 минут/день в свободное время



Особенно маленькие дети не должны смотреть телевизор или играть на компьютере без родителей.

Для детей с 10 лет можно предложить недельный лимит вместо дневного: В качестве ориентира служит 1 час в неделю за каждый год жизни. Это время ребенок, взрослея, может распределять самостоятельно.

