

Дети и гаджеты

*Пособие по цифровой грамотности
для родителей*



УДК
ББК
М

Дети и гаджеты. Пособие по цифровой грамотности для родителей.

Бишкек 2020.

Автор: Данилова Наталья

Общая редакция: Данилова Наталья

Дизайн: Алманов Кутбол

Верстка: Чолпон Бекболотова

Современный ребенок родился и растет в мире, где медиа и интернет являются важной частью его мироустройства. Большинство родителей заинтересованы подготовить своего ребенка к жизни в этом мире, научить его использовать предлагаемые возможности безопасно и эффективно. При использовании электронных устройств детьми рождается много вопросов и конфликтов. В этой книге авторы размышляют над вопросами: Как позаботиться о здоровье и благополучии своего ребенка, учитывая наличие гаджетов в семье? Что нужно знать родителям, чтобы помочь своему ребенку безопасно и свободно чувствовать себя в интернете? Книга предназначена для родителей, учителей и всех, кому интересна тема цифровой и медиа грамотности.

Данное пособие было разработано Фондом «Центр поддержки СМИ» при финансовой и технической поддержке Федерального министерства по экономическому сотрудничеству и развитию и Академией Deutsche Welle.

BMZ



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung



Akademie



ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ СМИ
ММК КОЛДОО БОРБОРУ
MEDIA SUPPORT CENTER

Оглавление

О чем эта книга?	4
Откуда же берется увлечение детей электронными игрушками? ...	5
В чем же проблема?	6
А в чем же роль родителей?	6
Что такое гаджет?	8
Когда гаджеты полезны?	9
Правила использования компьютеров и ноутбуков детьми	11
Как выбрать телефон для школьника?	12
Требования к смартфону для школьника	13
Что должно быть в смартфоне у школьника?	14
Сколько времени использовать гаджет?	14
Минусы использования гаджетов и ПК	15
Определяемся с терминами: ЗАВИСИМОСТЬ ЛИ?	17
Признаки зависимости	18
Зависим ли ваш ребенок?	19
Чек-лист для родителей детей от 3-6 лет	19
Чек-лист для родителей детей от 7-12 лет	20
Чек-лист для родителей детей от 13-16 лет и старше	21
Что делать?	22
Если работа родителя связана с компьютером?	25
Телевизор и игры	25
Интернет-гигиена	26
Что есть опасного для детей в Интернете?	28
Правила интернет-гигиены	28
Кибербуллинг	29
Как рассказывать об интернет-гигиене?	32
Новые интересы вместо запретов	33
Правила и ритуалы в семье	34
Как же поступать?	35
Вместо заключения	37
Полезные ссылки:	38

Когда ваша семья собирается вместе?

Мм... Когда роутер выключился, у всех пропал вай-фай, и все из своих углов вышли...

О чем эта книга?

Эта небольшая книжка - шпаргалка для родителей (и не только) по взаимоотношениям с «электронной частью» семьи. В ней мы попытались ответить на часто задаваемые вопросы родителей, которые можно объединить в один большой вопрос: как быть с тем, что ребенок проводит время с различными устройствами: смартфонами, планшетами, компьютером? Автор не претендует на знание «истины в последней инстанции», но делится своим видением проблемы «дети и гаджеты» и предлагает некоторые способы с ней справляться.

Факт

В 2013 году психолог Катерина Мурашова провела необычный эксперимент: 68 детей от 12 до 18 лет согласились остаться на 8 часов в одиночестве, без телевизора, компьютера и других электронных приборов, не пользоваться никакими средствами связи и ни с кем не общаться. Зато разрешался целый ряд классических занятий наедине с собой: письмо, чтение, игра на музыкальных инструментах, рисование, рукоделие, пение, прогулки и т.п.. В результате только трое детей смогли дойти до завершения эксперимента— остальные прервали его через 2–3 часа, признавшись, что без привычных гаджетов они чувствовали страх, беспокойство и панику, а у некоторых появились даже мысли о суициде.

После эксперимента, психолог разговаривала с подростками и анализировала их впечатления. 51 подросток употреблял словосочетания «зависимость», «получается, я не могу жить без...», «доза», «ломка», «синдром отмены», «мне все время нужно...», «слезть с иглы» и т. д. Все без исключения говорили о том, что были ужасно удивлены теми мыслями, которые приходили им в голову в процессе эксперимента, но не сумели их внимательно «рассмотреть» из-за ухудшения общего состояния. (из книги Екатерины Мурашовой "Любить или воспитывать")

Откуда же берется увлечение детей электронными игрушками?



Достоверно установлено, что дети привыкают к планшетам и смартфонам при поддержке и стимулировании взрослых. Когда ребенок еще маленький и требует внимания взрослых ежеминутно, то, желая хотя бы ненадолго отвлечь капризничающего малыша, родители предлагают ему поиграть в свой телефон, включают мультфильм, скачивают простейшие игры «для самых маленьких».

Ребенок оказывается в виртуальном пространстве с поддержки взрослых, своих родителей!

Итак, родители учат ребенка тому, как занимать свое время. У малыша появляется привычка погружаться в яркие картинки, пассивно поглощать информацию без обдумывания. Она возникает очень быстро, а вот избавиться от нее трудно.

Мультфильмы, игры, передачи для детей наполнены очень большой и быстрой стимуляцией головного мозга. В реальности такой стимуляции нет. Тому ребенку, который привык к постоянной, интенсивной стимуляции мозга, очень сложно ориентироваться в реальной жизни. Он ищет здесь стимулы, а потом вновь уходит в гаджет. Ему здесь скучно, здесь не так быстро, не так динамично, не так красочно, не так эмоционально.

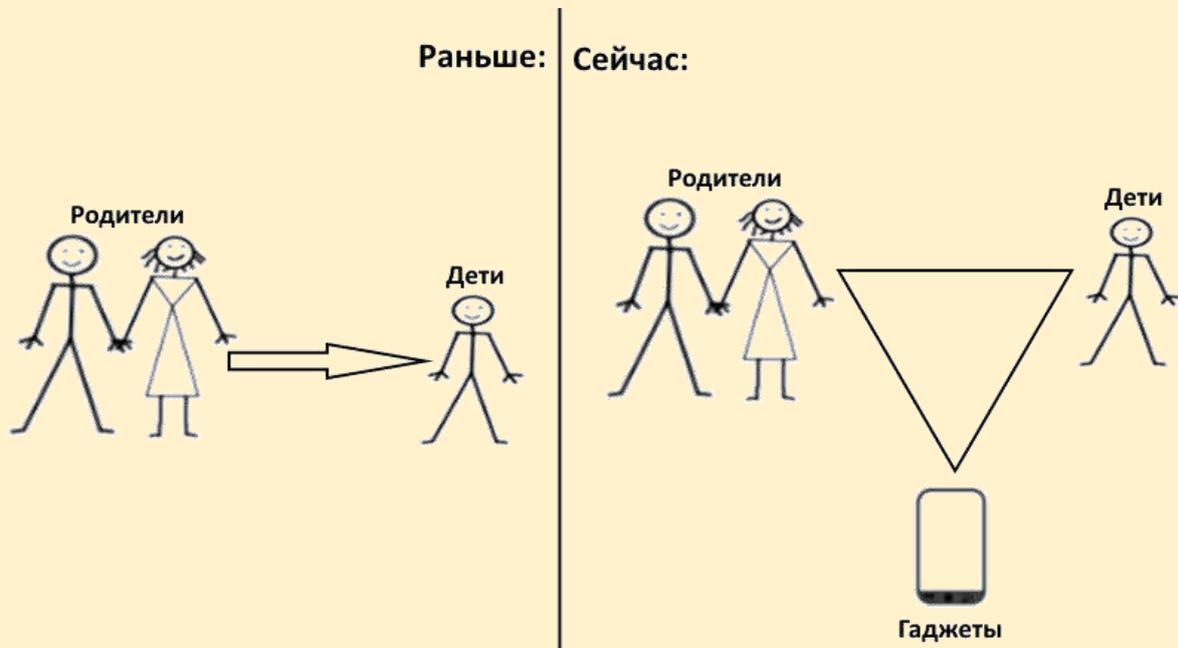
Оцените интенсивность впечатлений у ваших детей. Чем они занимаются, есть ли у них интересы, хобби, совместные дела с другими членами семьи? Если есть «недогруз» впечатлений, то они будут черпать то, чего не хватает, в экранах.

Проанализируйте отношения с ребенком: сколько времени вы проводите вместе каждый день и как вы общаетесь, доверяете ли друг другу, делитесь ли своими переживаниями, просите ли советов.

В чем же проблема?

Дело в том, что большую часть знаний как воспитывать детей, мы получаем из собственного детского опыта, как наши родители воспитывали нас. А вот по вопросу гаджетов такого опыта у нас. Поэтому и растерянность у многих родителей. Ведь наш мир уже изменился. Наша новая эпоха называется «информационной эрой», потому как «характеризуется широкими возможностями для отдельных лиц свободно передавать и принимать информацию и мгновенным доступом, как к освоенным знаниям, так и к любой информации...». (Википедия)

Часто родители начинают всеми силами бороться с наличием третьей стороны в данной фигуре. Однако, такой подход обречен на провал, так как нарушает доверие к родителям, вызывает агрессию и тренирует изворотливость для того, чтобы скрыть свое время с гаджетами.



А в чем же роль родителей?

Одна из главных функций любого родителя – это адаптировать маленького человека к миру, показав ему возможности и опасности разных его частей. Давайте разберем это на примере использования ножа: нож нам нужен чтобы резать, но ножом можно и пораниться. А правильно его использовать следующим образом... (и родитель показывает, как это делать безопасно). Вы же не запрещаете использование ножа? Однако вы устанавливаете правила в доме, кто и когда его берет и для чего использует. Такой подход адекватен и по отношению к использованию смартфонов и компьютеров, а точнее, к их «начинке» - интернету, играм и прочему.

Важно стать «наставниками» в информационном мире для своего ребенка. Это значит учить их, как использовать интернет и медиа как инструмент для развития, общения и обучения. В этом родителю могут помочь специально разработанные уроки для детей по медиаинформационной грамотности (МИГ). Сейчас существует несколько электронных ресурсов по МИГ на кыргызском, русском, таджикском и других языках, которые в формате, соответствующему возрасту ребенка, рассказывают том, как развивать свое критическое мышление, как смотреть новости и что может встретиться ребенку в интернете. Такие онлайн уроки можно проходить вместе с детьми и обсуждать увиденное, вместе выполнять задание и превратить МИГ в часть увлекательного путешествия в мир новых технологий.



Необходимо объяснять, что данное устройство предназначено для работы, и вместо просмотра мультиков лучше запустить развивающие программы и ролики. Для детей старшего возраста, которые самостоятельно используют компьютеры, необходимо делать акцент на том, что информация в Интернете не всегда достоверна. Поэтому нужно очень внимательно ее выбирать. Для ограничения времени пользования устройством можно установить «родительский контроль».

Что такое гаджет?

Гаджет (англ. Gadget — штукавина, приспособление, устройство, безделушка) — небольшое устройство, созданное в вспомогательных целях, для того что бы облегчить быт человека.

Для удобства читателя в этой книге под гаджетами мы будем подразумевать компьютер, ноутбук, смартфон, игровые приставки и прочие приборы, так увлекающие ребенка.

В настоящее время жизнь взрослого современного человека невозможно представить без использования хотя бы одного гаджета. Конечно, в их использовании взрослыми и детьми можно найти как плюсы, так и минусы. Здесь мы остановимся только на влиянии гаджетов на детей и подростков.



Когда гаджеты полезны?

Компьютеры, ноутбуки, планшеты и смартфоны хороши тем, что дают доступ к информации в Интернете и позволяют использовать различные программы. Можно выделить следующие положительные моменты использования данных устройств:

1. Обучение младших школьников.

Происходит с помощью специальных обучающих программ и игр, использующих зрительные образы и активные формы работы самого ребенка. Очень хороши игры, в которых ребенку предлагается проблемная ситуация и требуется найти ее разрешение, анализируя исходные данные, занимаясь поисковой и исследовательской активностью. Например, это могут быть игры с построением букв из линий, соотношением понятий с изображениями и т.д.

3. Возможность развиваться, совершенствоваться.

Включить обучающую лекцию, посмотреть урок на ютубе, прочитать книгу можно везде и в любой момент. Это удобно для тех, кто по несколько часов в день тратит на дорогу или что еще хуже, постоянно застревает в пробках. Можно найти книгу, которой нет в библиотеке.

2. Доступ прямо из дома к большому количеству полезной информации.

В Интернете школьники могут прочитать последние новости, найти тексты книг, отыскать интересную информацию о великом открытии, путешественнике, историческом событии и пр. Преимущество Интернета перед библиотекой - мгновенное поступление новой информации. Все больше школьников занимается с репетиторами через Skype.

4. Формирование у школьников навыка поиска и фильтрации информации.

Наиболее активно данное умение формируется в подростковом возрасте. Обилие различных информационных сайтов ставит школьника перед необходимостью анализировать все получаемые сведения и отбирать из них достоверные. Помимо навыков поиска и фильтрации информации это развивает также способность к критическому мышлению.

5. Возможность зафиксировать определенный момент.

Сфотографировать или снять на камеру. Сейчас все современные гаджеты снабжены встроенной фотокамерой. На самом деле это очень удобно.

7.Выполнение заданий.

Учитель может выдавать дистанционно задания ученикам и они их могут выполнять, как лично, так и совместно. Возможна совместная подготовка проектов, рефератов и других заданий несколькими учениками, даже из разных школ.

6. Связь с одноклассниками и учителями.

Очень хороши специальные блоги и группы в соцсетях, создаваемые для учеников определенного класса. Здесь учитель и ученики могут обмениваться информацией и новостями, дискутировать по спорным вопросам, обсуждать прочитанные произведения. Во время карантина дети могут обучаться только через Интернет, учителя присылают материалы в электронном виде.

8. Обучение на карантине.

Опыт всего мира весной 2020 года показал, что обучение остановилось бы, если бы семьи не имели устройств для выхода в интернет и скоростного интернета. Именно с помощью телевидения, компьютеров, планшетов и ноутбуков могло осуществляться централизованное образование детей согласно государственным стандартам.Использование дистанционных технологий в обучении стало основанием для того, чтобы дети из самых отдаленных уголков республики имели возможность учиться у преподавателей из центра, получать доступ к инновационным методам и формам представления обучающей информации (видеоуроки, обучающие мультики, презентации, ролики и прочее)..

Использование гаджетов имеет много плюсов, однако необходимо соблюдать некоторые правила, чтобы не нанести вред здоровью.

Правила использования компьютеров и ноутбуков детьми

Чтобы избежать ненужных проблем от слишком частого или неправильного использования компьютера и ноутбука необходимо помнить, что:

- Знакомить ребенка с данными устройствами стоит не ранее двух лет

- В раннем возрасте работа должна протекать под контролем родителей

- Расстояние от глаз до дисплея устройства должно составлять 50-70 см

- При использовании устройства локти ребенка не должны висеть – необходима опора

- Яркость дисплея должна быть низкой

- При работе с устройством спина школьника должна быть прямой.

- Под компьютерным столом рекомендуется установить подставку для ног, чтобы предотвратить негативное воздействие на них длительного сидения

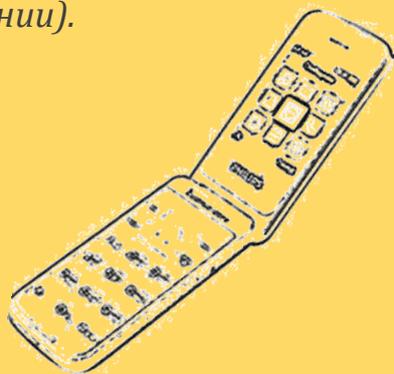


Как выбрать телефон для школьника?

- Ответ на этот вопрос зависит от нескольких условий: места вашего проживания, особенностей ребенка, материальных возможностей семьи и других характеристик.

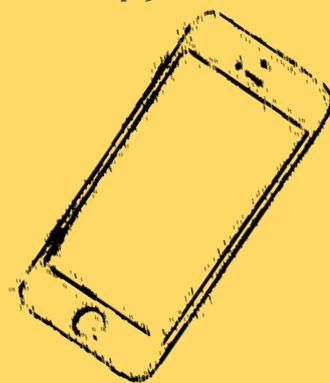
Простой кнопочный телефон лучше выбрать, если:

- Если вы проживаете в поселке или небольшом городе, где школа находится рядом, а после нее ребенок находится дома.
- Если вы возите/водите ребенка в школу и обратно сами, и он не путешествует по улицам самостоятельно.
- Если в классе у большинства детей либо нет телефонов, либо преобладают кнопочные телефоны (кстати, об этом лучше всем родителям договориться на родительском собрании).



Смартфон лучше выбрать, если:

- Если вы проживаете в большом городе
- Если ребенок самостоятельно добирается до школы и обратно, посещает кружки, центры, при этом ездит на общественном транспорте.
- Если ваш ребенок находится на онлайн обучении, либо в школе используется обучение, предполагающее персональный выход ребенка в Интернет (онлайн уроки, анализ видеоматериалов, онлайн учебники и пр.)



Требования к смартфону для школьника:

Небольшой размер.

Телефон должен удобно помещаться в маленькой ладошке школьника, в его кармане.



Емкая батарея.

Ребенок может забывать



ежедневно заряжать смартфон.

В этом смысле кнопочные телефоны удобнее.

Прочный корпус.

Лучше один раз потратить деньги на ударопрочный корпус и защиту для стекла, чем часто слышать от ребенка, что его телефон разбит и он хочет новый.

Вы же знаете, что у детей телефоны чаще падают, чем у взрослых.

Купите чехол, который увеличит защиту устройства от воды и падений.



Невысокая цена.

Велик шанс, что ребенок просто потеряет телефон. Поэтому для школьника лучше всего подойдет недорогая модель. Тем более он может не знать о различиях в разрешении камеры или объеме памяти.



Что должно быть в смартфоне у школьника?

Если вы все-таки приобрели для своего ребенка смартфон, то рекомендуется установить важные функции и приложения, которые позволят вашему сыну или дочке чувствовать себя более уверенно и пользоваться современным сервисами.

 *GPS* дает ребенку незаменимую возможность автоматически сориентироваться на местности. Если он потеряется, всегда сможет найти себя, например, на Яндекс.Картах.

 Если вы не хотите, чтобы ваш ребенок использовал мобильный интернет, настройте ему хотя бы *Wi-Fi*. Гаджет сможет получать важные обновления, а школьник — быть «в сети» в разных мессенджерах или соцсетях, если они уже есть.

 Камера нужна не только для того, чтобы фотографировать своего кота и одноклассников. На камеру можно снять домашнее задание на доске или уже выполненное задание в чьей-то тетради. Это действительно важная штука для детских телефонов.

 Плеер: опять-таки полезная штука при отсутствии мобильного интернета. Если загрузить в телефон любимые аудиокнижки, ребенок легко выдержит даже многочасовую семейную поездку. Ему интересно, а вам спокойно, потому что вы контролируете контент.

Сколько времени использовать гаджет?

Время, которое ребенок может проводить у экрана телевизора и цифровых устройств, зависит от его возраста. Авторитетная в этом вопросе Американская академия педиатрии [дает следующие рекомендации](#):

- *От рождения до 18 месяцев: никаких экранов, включая телевизор. Исключение составляют только сеансы видеосвязи по скайпу с любимой бабушкой и другими родственниками.*

- *От 2 до 5 лет: время, проводимое у экранов в день, — не больше 1 часа. В этот час входит все: смартфон, телевизор, планшет и компьютер.*

- Для детей старше 6 лет стоит установить определенный предел времени, проводимого за цифровыми устройствами (большинство специалистов говорят максимум о двух часах в день). При этом важно удостовериться, что гаджеты не отнимают время у сна, физической активности и других видов деятельности, необходимых для здоровья и развития ребенка.

Минусы использования гаджетов и ПК

Американская академия педиатрии в своем отчете указывает следующие риски использования цифровых и социальных сетей детьми: Негативное воздействие на здоровье на сон, внимание и обучение; более высокая частота ожирения и депрессии; подверженность неточному, неуместному или небезопасному контенту и контактам. (<https://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162593>)

1. Слишком раннее увлечение гаджетами может привести к нарушению речи. Мозговая деятельность детей развивается с помощью мелкой моторики: рисование, пластилин, конструктор. Заменяя движения пальцев скольжением по экрану, тормозится развитие речевых процессов, а еще ребенок может не успеть сформировать умение договариваться, общаться с другими людьми.
2. При длительном использовании электронных сенсорных устройств у детей может замедляться мышечное развитие детей, детям нужно больше двигаться, активно и желательно на свежем воздухе.
3. Быстрая смена картинок в детских программах и мультиках рассеивают внимание ребенка. Неумение сосредоточиться может стать одним из важнейших элементов дальнейших сложностей с учебой. Чтобы научиться читать и писать, а также считать, ребенок должен полностью сконцентрироваться на этой деятельности. Поэтому стоит уделять внимание также рисованию, раскрашиванию, собиранию конструкторов и пазлов и других видах деятельности оффлайн, где нужно сосредотачиваться.
4. При частом и громком прослушивании музыки в наушниках, которые вставляются прямо в ухо может ухудшиться слух.

У старшекласников и взрослых людей частое и длительное по времени использование гаджетов может привести к таким последствиям:

1. Уход от реальности. У многих современных людей существует множество страхов, внутренних комплексов и тревог, многим трудно оставаться наедине с самим собой. Чувство страха заставляет их бежать от реальности, отвлекаясь с помощью гаджетов. Музыка, игры, постоянный просмотр социальных сетей помогает заглушить свой внутренний голос и создать себе иллюзию того, что в их жизни все в порядке;

2. Жизнь в виртуальном мире. Для многих день начинается с пролистывания ленты соцсетей, а в течение дня постоянные отвлечения на то, чтобы поставить лайки, написать комментарии, поддерживать статус своей страницы в социальных сетях, редактировать новые фотографии для своего профиля. Таким образом, возникает иллюзия более бурного, активного общения в социальной сети по сравнению с обычным общением.

3. Влияние на эмоциональную сферу подростка. Исследования показывают, что у восьмикласников, злоупотребляющих общением в социальных сетях, на 27% выше вероятность возникновения депрессии, чем у их сверстников, которые свободное время посвящают спорту, делают уроки, ходят на какие-то мероприятия.

Девочки проводят в социальных сетях в среднем больше времени, а потому чаще, чем мальчики, чувствуют себя одинокими, острее реагируют на комментарии и лайки под своими публикациями. Девочки так же чаще становятся объектами травли в интернете.



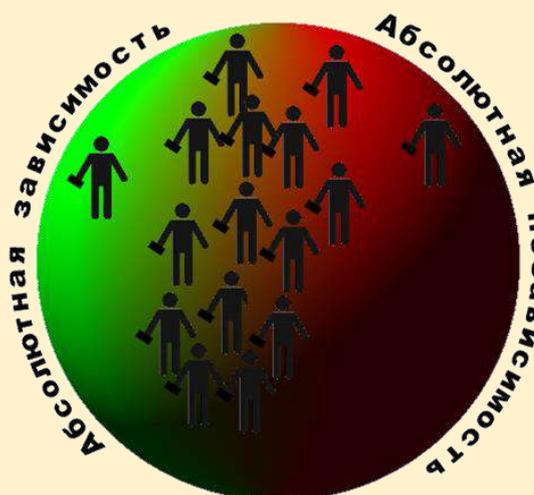
Определяемся с терминами: ЗАВИСИМОСТЬ ЛИ?

Зачастую мы называем зависимостью то, что ею не является. Ребенок может много сидеть в телефоне, но это еще независимость. Термин „зависимость“ использовался до возникновения IT-технологий и применялся к алкоголю и другим веществам. Если говорить об электронной зависимости, главный признак— это пренебрежение базовыми потребностями: сном, регулярным приемом пищи».

Существует два полюса:

Абсолютная независимость.

Человек как-то использует интернет и компьютер, но он от них никак не зависит. Нужно – включил, не нужно – забыл о них, ушел «в офлайн».



Абсолютная зависимость.

Человек, который утратил все «живые» социальные активности, он живет не в реальности, а в виртуальности. Это грань уже с заболеванием, хотя сам человек так не считает, говоря: «зависимости у меня нет. Когда захочу, я сразу все могу выключить».

В основном люди находятся где-то между этими полюсами. Попробуйте сутки, если позволит ваша работа, провести без интернета, по договоренности с вашими близкими. Не в качестве борьбы, а в качестве эксперимента. Вы сразу поймете, насколько сильно эта привычка есть в вашей жизни.

Признаки зависимости

У любой зависимости есть три основных признака:

- **Сверхценность объекта**

- *Например, только телефон может сделать меня счастливым. Мне надо держать его в руке, не выпускать из поля зрения, все время в него заходить и что-то делать. И только этот объект может приносить мне удовольствие и радость. Если я его лишусь, в моей жизни настанет крах.*

- **Эмоции**

- *Например, мне плохо, но я сейчас этот объект использую (алкоголики выпивают, шопоголики идут в магазин, наркоманы принимают дозу, зависимые от гаджетов открывают их), и мне станет лучше. Эмоции поменяются. Ходил грустный, а как только в руки взял гаджет, сел за компьютер, сразу настроение улучшилось.*

- **Рост толерантности**

- *Когда объекта зависимости надо все больше и больше. например, раньше играл в игры час в день и был доволен, а теперь хочется все больше и больше.*

Зависим ли ваш ребенок?

Ответив на специальные вопросы проверочного листа (чек-листа) вы можете узнать, стоит ли Вам уже насторожиться и принимать меры или Ваши опасения пока не имеют оснований. Данные чек-листы взяты с сайта психолога Екатерины Бурмистровой (<https://info-hit.ru/course-zavisimost-rebenka-ot-interneta-i-gadzhetov/>)

Чек-лист для родителей детей от 3-6 лет

По шкале от 0 до 10, где 0 «нет, это не так», 10 «да, это именно так», определите, пожалуйста, есть ли зависимость у вашего ребенка.

(это не так) 0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10 (да, это именно так)

1. Ребенок умеет сам включить гаджет, телефон, компьютер, телевизор и делает это, когда захочет.
2. Когда вам срочно нужно отвлечь ребенка, вы даете ему в руки гаджет или включаете телевизор.
3. Он проводит перед экраном 2 ч. в день и более.
4. При попытке оторвать его от экрана становится агрессивным, впадает в истерику.
5. Есть вещи, которые он не может делать без экрана: ехать в машине, есть, засыпать, одеваться, сидеть на горшке и т.д.
6. Становится перевозбужденным к вечеру, плохо засыпает.

Если ваш результат выше 30 баллов, вам стоит узнать более подробно об экранной зависимости у детей, чтобы быть во всеоружии.

Чек-лист для родителей детей от 7-12 лет

По шкале от 0 до 10, где 0 «нет, это не так»,

а 10 «да, это именно так»,

определите, пожалуйста, есть ли зависимость у вашего ребенка.

(это не так) 0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10 (да, это именно так)

1. Ребенок проводит с экраном в среднем более 3 часов в день.
2. Он ведет разговоры в основном о персонажах компьютерных игр и мультфильмов.
3. При первой же возможности он погружается в виртуальный мир.
4. Его не интересуют игры на площадке, с другими детьми.
5. Он не слышит вас и не реагирует на ваши слова, когда увлечен экраном.
6. Ребенок может пропустить прием пищи или урок без вмешательства взрослых.
7. Ему снятся страшные и беспокоящие его сны связанные с тем, что он делает у компьютера или смотрит по телевизору.
8. Он боится засыпать один в своей комнате.
9. Ребенок рассказывает о том, что видит в реальности или как-то взаимодействует с экранными героями в реальной жизни.
10. В вечернее время он часто бывает сильно перевозбужден.

Если ваш результат выше 50 баллов, вам пора что-то предпринимать, чтобы не упустить контроль над ситуацией.

Чек-лист для родителей детей 13-16 лет и старше

По шкале от 0 до 10, где 0 «нет, это не так», а 10 «да, это именно так», определите, пожалуйста, есть ли зависимость у вашего ребенка.

(это не так) 0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10 (да, это именно так)

1. Экранное время (не связанное с учебой или работой) составляет 3 ч. и более.
2. У ребенка узкий круг общения в реальной жизни – не более 1-2 друзей и даже приятелей, которые могут приходить к нему в гости, разговаривать по телефону. Чаще всего это люди, разделяющие его виртуальные увлечения. И чаще всего их общение происходит в чатах.
3. Ваши попытки ограничить его контакты с гаджетами всегда заканчиваются сильными ссорами.
4. Он никогда самостоятельно не выключает экран – пока не вмешаются взрослые.
5. Его речь насыщена сленгом, связанным с виртуальным увлечением.
6. Он скучает и не знает, чем заняться, если нет возможности погрузиться в экран.
7. Ребенок может обманом или нелегальным путем завладеть гаджетами, если вы ограничите его контакты с ними.
8. Все положительные эмоции он получает только из виртуальной реальности.
9. Не имеет ни одного увлечения, связанного с физической активностью.
10. Поздно засыпает из-за злоупотребления экранным временем, даже если нужно рано вставать.

Если ваш результат выше 50 баллов, вам пора что-то предпринимать, чтобы не упустить контроль над ситуацией.

Что делать?

Возможно полученные баллы расстроили Вас. Родители чаще всего реагируют из трех основных чувств: из чувства стыда, из чувства вины и из чувства тревоги. Это не сможет поменять ситуацию. А что же может помочь? ОТВЕТСТВЕННОСТЬ!

Ответственность - это то, что позволяет менять действительность, быть свободным, принимать решения, которые принесут пользу.

Главное, что необходимо сделать— это взять ситуацию под контроль, понять, что есть проблема и признать ее. Предлагаем несколько шагов, которые могут изменить ситуацию.

№1. Начните с себя

Пожалуй, это самое главное правило. Прежде чем говорить ребенку, что гаджет – это вредно, посмотрите на себя. Сколько времени вы проводите, сидя с телефоном, бездумно листая ленты соцсетей?!

Нужно самим убрать телефоны и компьютеры. Ведь папы имамы сами сидят перед экраном монитора, а дети всего лишь копируют эту модель.

Дети легче воспринимают правила, которым подчиняются все в семье. Например, если школьнику запрещают сидеть за компьютером больше часа в день, потому что это вредно, родители тоже не должны проводить перед экраном больше часа. Не стоит полностью отрезать ребенка от виртуального мира, он не будет понимать, о чем говорят его сверстники и это вызовет проблемы с коммуникацией.

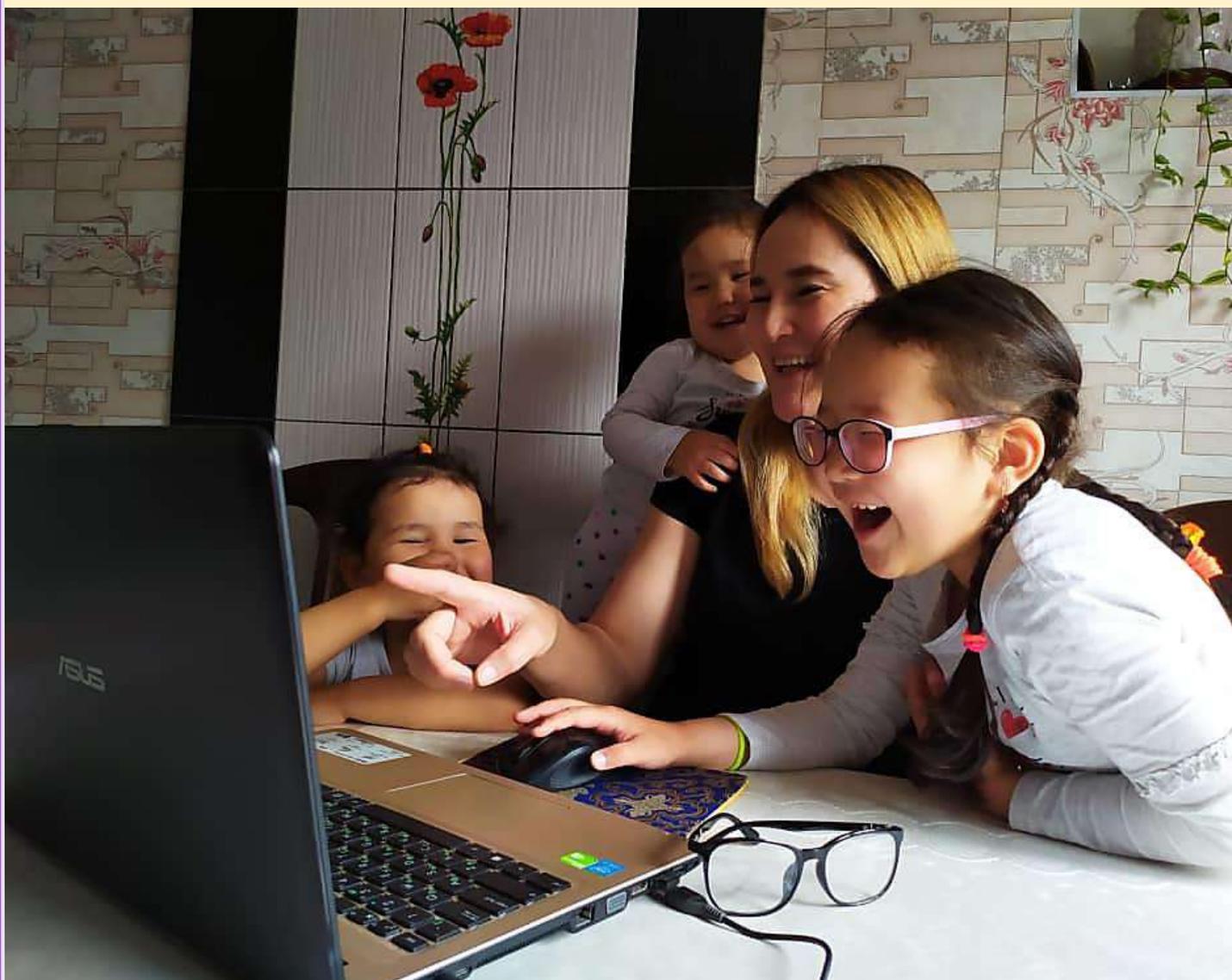
№2. Ограничение во времени

Согласно данным ВОЗ, планшет и телевизор могут появиться в жизни вашего ребенка не ранее, чем в два года. Специалисты рекомендуют детям до 6 лет давать гаджеты в руки не более, чем на один час в день. Дети постарше могут проводить от 2 до 4 часов день за экраном/монитором.

Поэтому вам нужно договориться с ребенком о том, что через определенное время гаджет убирается и ребенок идет гулять или играть с игрушками.

№3. Совместный просмотр

Это одно из самых сложных для выполнения правил. Ведь чаще всего родители используют гаджеты для того, чтобы сделать свои дела, пока малыш смотрит очередной мульт или слушает песенки. Пересильте себя и вместе с ребенком посмотрите развивающий мультфильм, передачу или даже вайн (если ваш ребенок уже подросток).



№4. Следите за качеством контента

Выбирайте для просмотра и игр качественный контент с нормальной графикой, звуком и логическими элементами.

Чтобы быть в курсе детских новинок, сами побудьте ребенком и посмотрите на тематических форумах, почему та или иная игра – это круто, и чем один герой отличается от другого.

№5. Найдите другие интересные занятия

Наша стратегия - не ограничивать приятное, а предложить заняться чем-нибудь другим, возможно более забавным и интересным, например:

Предложите ребенку реальные занятия, которые покажутся более захватывающими, чем компьютерные игры. Все зависит от того, что ему нравится. Например, если он любит пиццу — приготовьте ее вместе.

- Сейчас существует много настольных игр, в которые весело играть вместе с детьми.
- Спортивные игры (футбол, волейбол, «картошка» и прочее) всегда занимали детей на улице на долгие часы. Предложите соседским детям присоединиться к таким играм, покажите своему ребенку, как здорово и весело участвовать в командных играх.
- Творческие занятия: игра на музыкальных инструментах, танцы, рисование, вязание, лепка из глины, пластилина, соленого теста и множество других занятий, о которых, возможно, ребенок не подозревает. Организуйте ему возможности попробовать себя в разных активностях. Возможно, что-то увлечет его больше гаджетов.

Помните: любая зависимость формируется там, где нет реальных эмоций и реальных возможностей эти эмоции переживать. А потому стоит научить своих детей получать и проживать эмоции не в виртуальном, а в реальном мире.



№6. Создайте дома зоны свободные от гаджетов



У вас дома должны быть зоны, в которых гаджеты будут под запретом. Это может быть кухня, столовая, спальная комната. Дети должны знать, что во время приема пищи вы не сидите в телефоне, не смотрите телевизор, а общаетесь друг с другом. Перед сном, вместо очередного мультфильма, почитайте ребенку или вместе с ним книгу.

№7. Используйте потенциал соцсетей

Присутствие в социальных сетях особенно важно для ребенка-подростка, который только учится выстраивать собственную идентичность и ищет одобрения других. Если в этот момент вы будете рядом, он сможет лучше понять принципы сетевой жизни и, возможно, избежит некоторых ошибок.

Если работа родителя связана с компьютером?

Мы транслируем наш образ жизни детям. Они копируют нас, и если мы весь день «сидим в гаджетах», они уверены, что им надо делать то же самое. Дети часто не понимают, что мы делаем в компьютере, подозревая, что мы получаем от этого занятия удовольствие: играем, развлекаемся. Попробуйте в нейтральное время объяснить ребенку, что именно люди делают, когда у них включен экран, и что порой это не их выбор. Что это может быть работа или другие важные дела.

Телевизор и игры

Не стоит поощрять желание ребенка уединиться с телевизором или гаджетом в своей комнате, да еще и с наушниками. Таким образом, взаимодействие между членами семьи ослабляется, родителю сложно понять, в каком состоянии находится ребенок наедине с экраном. Говорите детям, что вам нравится смотреть с ними телевизор вместе в гостиной или на кухне (если по правилам у вас там нет запрета на гаджеты). Это дает им возможность научиться саморегуляции: например, можно играть в сетевую игру, но не использовать вульгарных выражений, ибо родители могут услышать.

Игры.

Игры бывают разные. Например, любые многими игры «стрелялки» имеют как положительные, так и отрицательные стороны. Исследования показывают, что дети, у которых уже существуют проблемы с регуляцией эмоций и агрессией, очень быстро ухудшают свои показатели в этом плане после игр с элементом насилия («стрелялки» и бои разного типа). Ребенок может стать еще более агрессивным и озлобленным. Но это не значит, что «стрелялки» надо запретить (также как «войнушки» во дворе). Однако нужно отрегулировать время погружения в эту активность и дать понять, что есть игра, а есть жизнь, где все это неприменимо и недопустимо. Однако игры-«стрелялки» имеют и свои преимущества, в них ребенок может моделировать в своей голове пространственные отношения, предсказывать поведение других героев в игре, тренировать скорость реакции. (Исследование на эту тему: <https://journals.sagepub.com/home/bbs>) Хорошей игрой для тренировки этих же качеств являются игры в футбол, баскетбол и другие командные подвижные игры. Дети в младшем и среднем школьном возрасте любят «творить» свою реальность, создавать миры и сюжеты. Предложите им наборы «Лего» (есть тематические: полицейский участок, пожарная станция, космические корабли и т.п.) с помощью которых можно разыгрывать много сюжетов. Поучаствуйте с ребенком в нескольких таких «построениях», покажите ему, как можно придумывать разные истории, и вы увидите, что реальная игра захватывает ребенка также как и виртуальная.

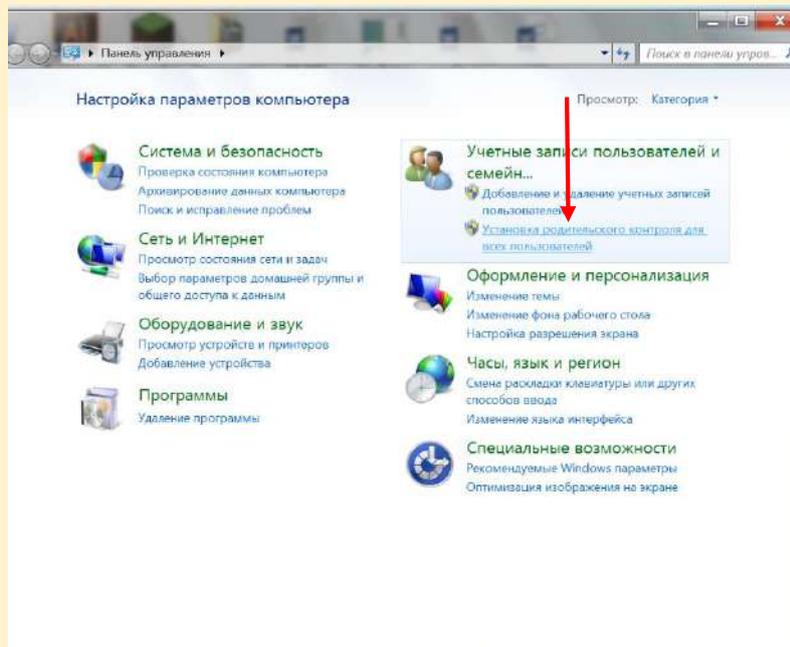
Интернет-гигиена

Детям школьного возраста нужно помочь выстроить стратегию взаимоотношений с виртуальным миром. Обучить ребенка интернет-гигиене – это значит объяснить, какие опасности могут ему встретиться при использовании интернета. Такой подход является самым разумным, потому что мир уже так устроен: школьные задания связаны с интернетом; одноклассники сидят в социальных сетях; вай-фай доступен почти везде, даже в школах.

Когда вы выпускаете ребенка в новое пространство, например, отправляя за покупками первый раз, отправляя на автобусе первый раз, давая в руки выжигательный аппарат, —вы сопровождаете это объяснением, как сделать это безопасно, даете какую-то информацию. Такое же правило распространяется и в отношении Интернета.

Наверняка вы научили детей, что не все продукты полезны. Возможно, какие-то «вредности» они иногда себе покупают, тайно или явно, но, покупая, они понимают, что это бесполезная еда. И если у вас получилось научить и убедить детей в отношении с вредными продуктами, то можно добиться такого же понимания и в отношении использования Интернета. Помочь в этом могут доступные и увлекательные видеоуроки на разных языках на сайте <https://mediasabak.org/>

Активируйте функцию родительского контроля и включите безопасный поиск в браузере. Можно составить список разрешенных сайтов или заблокировать нежелательные. Лучше не допускать ребенка к интернет-аукционам, платежным системам и онлайн-банкингу.



Установите специальный детский поисковик, например, [Гугль](#) или [Спутник.дети](#).

Что есть опасного для детей в Интернете?

Американские исследователи (Palfrey, Boyd, Sacco, 2010) выделяют три группы угроз безопасности детей и подростков в Интернете:

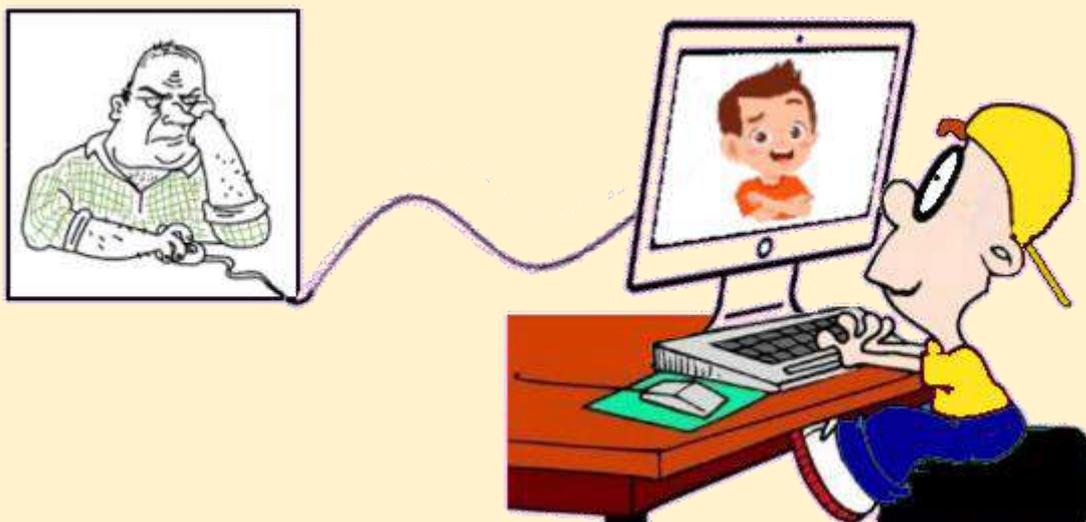
- **небезопасные контакты** (общение, которое может привести к сексуальному насилию);
- **кибербуллинг**: унижения, оскорбления, агрессивные нападки, преследования в Сети;
- **материалы «опасного» содержания** (противоправный контент) относят широкий спектр материалов, демонстрирующих сцены насилия (в видео, графике (других видах изображений), музыке, текстах), экстремистские призывы и поведение, порнографию (в том числе детскую).

Правила интернет-гигиены

Виртуальные друзья.

- Расскажите ребенку, что под видом симпатичной ровесницы(ка) может скрываться взрослый человек с нехорошими намерениями. Если «виртуальный знакомый» хочет встретиться в реальности, то нужно сообщить родителю. На встречи с интернет-друзьями нужно ходить с ребенком.

В случае предложения от виртуального знакомого(й) выполнить неприличные действия – прервать общение и сообщить взрослому.



Общение в сети

- Научите ребенка разумно размещать информацию в социальных сетях, расскажите о том, какой информацией не стоит делиться ни при каких условиях.
- Помогите устанавливать статус приватности личной страницы (если ваш ребенок не является более «продвинутым» в этом, чем вы), или напоминайте ему об этом при регистрации в новых соцсетях.

Воровство в Интернете.

- Расскажите о том, какие случаи мошенничества встречаются на сайтах.
- Убедитесь в безопасности сайта, на котором вы или ваш ребенок планируете совершить покупку.
- Не оставляйте в свободном доступе для ребенка банковские карты и платежные данные, с помощью которых он может совершить покупку самостоятельно.

Подозрительные ссылки

Установите на компьютер антивирусные программы и фильтры, научите ребенка не доверять подозрительным ссылкам.

Кибербуллинг

Как проявляется кибербуллинг? (От англ. cyberbullying – преследование и унижение кого-то в Интернете или по мобильному телефону)



Самой известной классификацией форм кибербуллинга является классификация Нэнси Виллард [2]:

- 1) **Оскорбление** - чаще всего имеет вид оскорбительных публичных комментариев в социальных сетях.
- 2) **Домогательство** - целенаправленные систематические атаки в социальных сетях.
- 3) **Распространение слухов** - умышленная порча репутации жертвы.
- 4) **Использование фиктивного имени** - представление другим человеком или использование аккаунта жертвы для манипуляции другими.
- 5) **Публичное разглашение личной информации** - распространение интимных фото, переписок, личной информации жертвы с целью унижить её.
- 6) **Социальная изоляция** - отказ общаться с жертвой, игнорирование.
- 7) **Открытые угрозы или домогательства.**

Кибербуллинг опирается часто на анонимность преследователя - невозможно точно определить и вычислить автора сообщения. Анонимность делает травлю гораздо проще для исполнителя, поскольку он не видит реальной реакции жертвы. Также срабатывает так называемый «эффект дистанцирования», при котором преступник, находящийся на большом расстоянии от жертвы, становится способен на гораздо более жестокие вещи, нежели при обычной коммуникации. Кибербуллинг особо привлекателен для подростков тем, что нападающий не видит свою жертву и ее прямую реакцию, а значит, ему гораздо легче подавить в себе возможное чувство жалости. Участники коммуникации становятся более сконцентрированы на себе и меньше задумываются о чувствах, мнениях и реакциях друг друга, что, в свою очередь, ведет к более раскованному и даже агрессивному поведению.



Что делать?

- Когда ребенок столкнулся с кибербуллингом, то вы можете заметить изменения в его настроении после общения в интернете: например, ребенок нервничает, у него заплаканные глаза, он перевозбужден или, наоборот, тихо сидит и не разговаривает.
- Установите контакт с ребенком, постарайтесь расположить его к разговору, спросите, что произошло. Постарайтесь ему объяснить, что вы хотите разобраться в ситуации и помочь ему, но ни в коем случае не наказывать. Важно дать почувствовать ребенку вашу безоговорочную поддержку. Пусть ваш ребенок выложит всю историю без ваших замечаний типа «Я тебе говорил(а) не дружить с тем-то...». Не прерывайте и не критикуйте ребенка, он должен почувствовать себя эмоционально безопасно, чтобы быть открытым и честным с вами.
- Выясните, что привело к данному результату — непосредственно действия самого ребенка, недостаточность вашего контроля или незнание ребенком правил безопасного поведения в интернете. Объясните ребенку, что не нужно открыто публиковать свои контакты, рассказывать незнакомцам свою биографию, отсылать личные фото своей частной жизни.
- Не обвиняйте своего ребенка, что он стал объектом издевательств.

- Если ребенок подвергается насилию в интернете, постарайтесь выяснить информацию об обидчике, узнайте историю их взаимоотношений. Важно понимать, встречается ли ребенок с этим человеком в реальной жизни, случались ли похожие события раньше. Уточните, что известно агрессору о вашем ребенке: реальное имя, фамилия, адрес, телефон, номер школы.
- Предложите свою помощь — научите ребенка, как можно обезвредить или заблокировать пользователей, которые шлют неприятные сообщения.
- Избегайте обещаний, которые вы не сможете выполнить, но успокойте ребенка тем, что вы будете делать все возможное, чтобы помочь ему справиться с этой ситуацией.

Если ребенок недостаточно откровенен с вами и не готов идти на контакт, обратитесь к специалисту (**телефон доверия для детей в КР 111**). Сотрудники специальных служб подскажут, что необходимо сделать в первую очередь, куда и в какой форме обратиться. Если киберагрессия носит серьезный характер и есть риск для жизни и здоровья ребенка, а также членов семьи, то могут быть основания для привлечения правоохранительных органов.

Дополнительную информацию о том, как противостоять кибербуллингу смотрите на сайте <https://www.facebook.com/safety/bullying/parents>

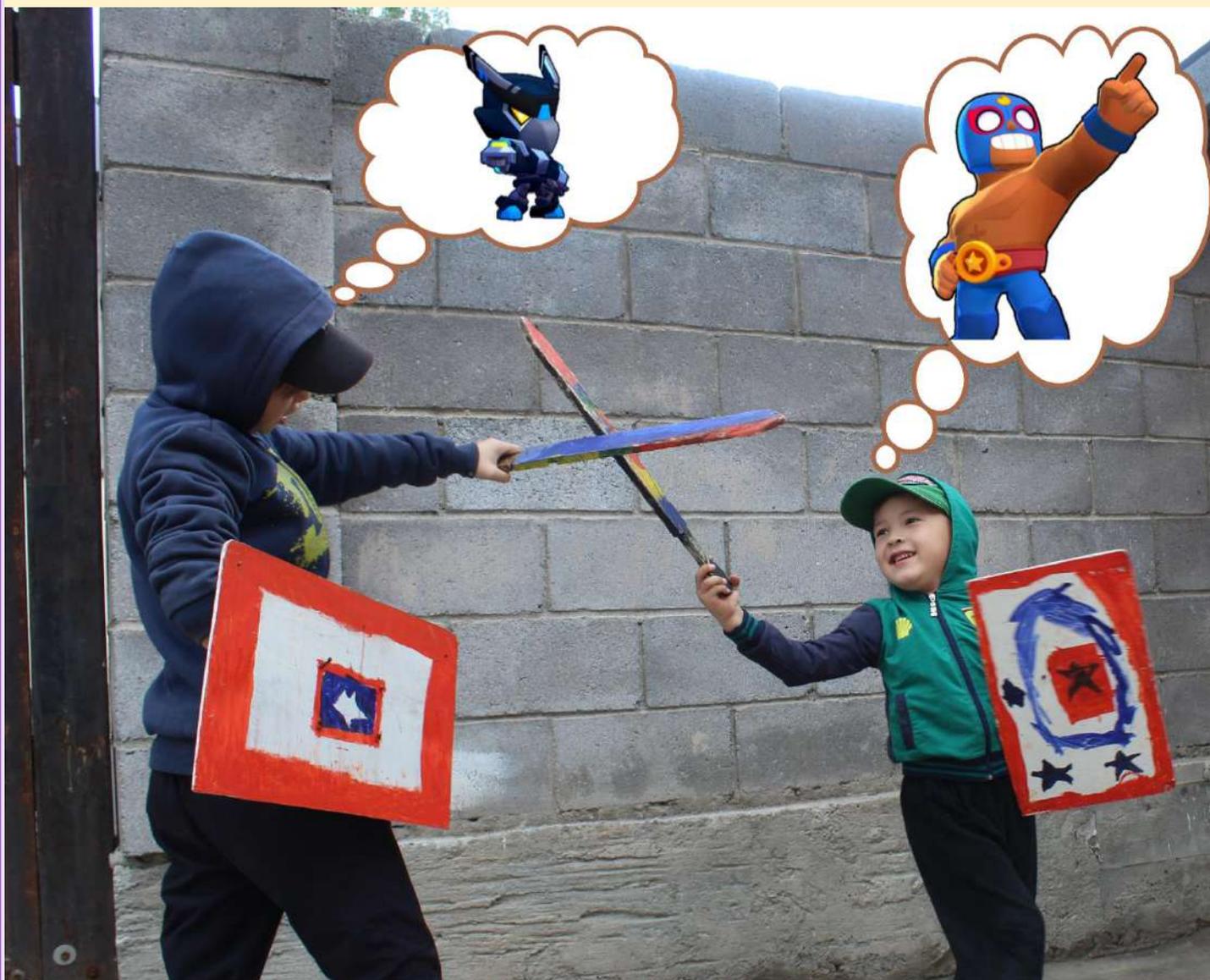
Как рассказывать об интернет-гигиене?

Учитывать возраст ребенка, рассказывать на его языке. Обычно бывает так: ребенок понимает, что шоколадка вкусная, но он не понимает, сколько там химических добавок, т.е. он понимает плюсы, но он не видит потенциального вреда. То же самое с доступным интернет — пространством: ребенок понимает, что там куча всего интересного, но вреда и опасности не видит. Наша задача – рассказать ему об этом на его языке. Он должен понимать характер опасности.

Учитывать особенности подростка, то, что ему интересно, то, какая информация может привлечь его в первую очередь. Например, предложите ребенку посмотреть материалы об интернет-гигиене на сайтах <https://mediasabak.org/> и <http://onlinekitep.kg/>

Создать доверие, благодаря которому ребенок в случае проблемы обратиться за помощью именно к вам.

Новые интересы вместо запретов



Запрет на использование гаджетов приводит к протесту в подростковом возрасте и лишь подогреет интерес.

Лучше организовать досуг до появления зависимости. Но, если она начала формироваться, первое, что стоит сделать, научить ребенка получать положительные эмоции и впечатления вне виртуального мира от прогулок, музеев, аттракционов, концертов, спорта, курсов. Найти такие интересные увлечения, чтобы виртуальный мир стал блеклым и скучным. Отдельный вид совместного досуга — игра. Через игру можно узнать много нового о своем чаде, его поведенческих особенностях, представлениях о реальности, помочь научить справляться с ситуациями, осваивать новые навыки, получать знания, добиваться побед и достойно принимать поражения.

Разговаривайте с ребенком! Честно скажите: «Для нас всех будет лучше, если у тебя будет еще какая-то жизнь кроме компьютера. Мы хотим, чтобы ты получил образование, нашел дело по душе, смог достичь успеха». Объясняйте ребенку, что с ним происходит: что для того чтобы зависимость уменьшилась, понадобится и время, и его силы. А вы поможете! И, конечно, вам придется очень активно участвовать в его жизни: находить и предлагать интересные занятия, замечать и уметь поддержать, направить в нужное русло его увлечения. Кстати, мальчишки-подростки с высоким уровнем тестостерона имеют хорошие шансы отвлечься от игр, когда появляется интерес к девочкам. И здорово, если родители при этом создают «искусственные» трудности — запрещают возвращаться поздно, не отпускают на свидание, пока не сделаны уроки, то есть добавляют элемент запрета, который надо преодолеть, это подогревает интерес.

И, конечно, гораздо больше шансов быстро справиться с зависимостью у тех семей, где у ребенка уже был до этого опыт разнообразного досуга, если вы активно проводите выходные и каникулы, общаетесь с друзьями и близкими».

Нужно помнить: для взрослых интернет — это изобретение, появившееся при их жизни, то, без чего они раньше спокойно жили. Это новый технический процесс, способный приносить как пользу, так и вред, ущерб. Для младшего поколения это не изобретение, а среда жизни, как часть окружающего пространства, как мебель, улицы, транспорт. Они родились в эпоху интернета и не знают, как люди жили без него. Не было у них такого опыта! Вот почему у детей и родителей такое разное восприятие гаджетов.

Правила и ритуалы в семье

Правила в семье — это ответственность взрослых, а не детей.

Не стоит ожидать от 11-13 летнего подростка такого высокого уровня самосознания, чтобы он мог самостоятельно останавливать себя в том, что ему очень нравится. Даже взрослые люди не всегда могут справиться с «зависанием» в соцсетях, хотя прекрасно понимают все минусы такого занятия. Не все взрослые могут контролировать себя в играх на телефоне или приставках. Так что не стоит ожидать от ребенка или подростка точного выполнения ваших договоренностей о времени, проведенном с гаджетами. Это только ваша ответственность как родителей- создать правила в семье и следить за их выполнением. Иногда это требует больше усилий, чем вам бы хотелось. Важно не сдаваться на полпути и несмотря на жалобные глаза, возможные слезы и крики детей, выполнять правила самим и требовать этого от всех членов семьи.

Речь не идет о том, чтобы становится диктатором, ведь можно и нужно совместно договариваться о временных рамках и учить ребенка самого отслеживать время. Однако не стоит перекладывать ответственность за соблюдение этого только на ребенка.

Правила в семье должны быть простыми и понятными. Нельзя просто запрещать, не объясняя почему это так. Нужно уметь объяснить, учиться выстраивать доверительные отношения, чтобы ребенок не воспринимал родителя, как врага.

Примерный список правил семьи:

- Едим только на кухне
- В 22:00 ложимся спать
- Сладкое после полезной еды
- С дверями не играем
- Руки мыть перед едой и после улицы
- Если приходят в гости друзья, компьютер выключается однозначно.
- В кровать телефон или планшет брать нельзя
- Во время еды на телефон никто не отвлекается.

По предложенному выше списку запишите правила и ритуалы относительно гаджетов, которые Вы можете внедрить в свою семью. Помните, все семьи разные и правила тоже могут различаться.

Как же поступать?

Когда Вы уже установили правила, то можете столкнуться со сложностями их выполнения. Как покончить со скандалами и истериками детей в моменты, когда установленное время пользования гаджетами истекает?

Вот что предлагает Изабель Филльоза — клинический психолог, автор множества книг о воспитании детей. (<https://www.litres.ru/izabel-filloza/kak-ponyat-rebenka-v-serdce-emociy-slezy-smeh-ispuq-udivlenie/chitat-onlayn/>)

Когда человек (не только ребенок, но и взрослый!) увлечен просмотром фильма или играет в компьютерную игру, он мысленно находится в другом мире. Экраны действуют на наш мозг гипнотически. Свет, звуки, смена картинок — все это вводит нас в состояние приятного транса, погружения. Мы чувствуем себя хорошо и не хотим делать ничего другого. В этот момент наш мозг вырабатывает дофамин — вещество, предназначение которого — снимать стресс и боль. И, конечно, мы не хотим, чтобы ситуация менялась. Все в порядке — но до тех пор, пока включен экран.

Когда мы резко выключаем экран, то у ребенка уровень дофамина резко падает, что может без преувеличения вызвать ощущение боли в теле. Этот гормональный спад и связанный с ним физиологический дискомфорт — тот самый момент, когда у ребенка начинается истерика.

Вы же не хотите причинять ребенку такую боль? Изабель Филльоза предлагает метод, который опробован уже тысячами родителей. Он состоит из нескольких шагов.

1. Попробуйте вначале осознать то, что происходит в голове вашего ребенка в этот момент. Войдите в его мир, побудьте рядом.

2. Посидите рядом с ним минуту или чуть дольше и просто наблюдайте за тем, что он смотрит (делает).

3. Спросите о том, что происходит на экране. Искренне, заинтересованно. Например: «На каком ты сейчас уровне в игре?», или «Какой забавный персонаж на заднем плане. Кто это такой?». Большинству детей нравится родительское внимание, и они ответят на ваш вопрос.

4. Когда ребенок отвечает на ваши вопросы, он постепенно возвращается в пространство, где снова начинает замечать ваше присутствие — однако происходит это медленно. Ребенок постепенно переключается. Дофамин в этом случае уже не падает так резко. Вы как будто строите мост между виртуальным и реальным миром.

5. Когда у вас уже завязался разговор и есть контакт глаз, в это время вы можете сказать ребенку, что настало время ужинать, идти в душ, или просто напомнить, что время пользования гаджетом закончилось.



Вместо заключения

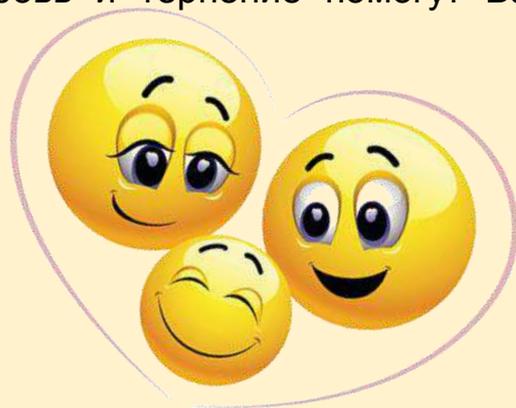
Новые цифровые и социальные медиа нужны и важны для подрастающего поколения. Они являются неотъемлемой частью социального взаимодействия в современном мире. Они вовлекают новое поколение не только в просмотр контента, но и в самостоятельное его создание.

Однако последствия использования интернета и гаджетов детьми многоплановы и зависят от типа носителя, способа использования, а также от характеристик отдельного ребенка или подростка, использующего его. Каждый ребенок уникален. Нет одного общего рецепта, который подошел бы всем семьям. Специалисты рекомендуют родителям разрабатывать индивидуальные планы использования гаджетов для своих детей, которые учитывают возраст, здоровье, темперамент и уровень развития каждого ребенка.

Родителям важно:

- *осознавать и понимать свою собственную роль в создании баланса между временем с использованием гаджетов и другими видами деятельности.*
- *подходить к этому вопросу осознанно, не пускать его на «самотек».*
- *обеспечить такие потребности ребенка как здоровая диета, хорошая гигиена сна, адекватная физическая активность и позитивные социальные взаимодействия.*
- *научиться вовремя распознавать и решать возникающие проблемы, связанные с использованием гаджетов, которые могут негативно повлиять на здоровье, благополучие, социальное и личностное развитие, а также успеваемость детей.*

И главное верить, что внимание, любовь и терпение помогут Вам преодолеть возникающие трудности!



Полезные ссылки:

<https://mediasabak.org/> обучающий многоязычный (русс., кырг., тадж., и казахский) портал, который состоит из анимационных и видео уроков, практических упражнений, тестов и литературы по медиаинформационной грамотности

<http://onlinekitep.kg/> онлайн учебник для детей 5-6 классов по МИГ

<https://www.youtube.com/channel/UCRC9m3qa0VAA9-SfTmLYmFA/videos> канал mediasabak на ютубе

<https://www.childnet.com/>

<https://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162593> официальный журнал Американской академии педиатрии Том 138, выпуск 5, 1 ноября 2016 Технический отчет

<https://habr.com/ru/post/380749/> анализ исследований по влиянию компьютеров на психику и здоровье

[Фонд «Центр поддержки СМИ» -](#)

<https://rocit.ru/knowledge/for-parents/safe-internet-for-kids> база знаний для родителей по безопасному использованию интернета

Использованные источники:

Palfrey J., Boyd D., Sacco D. (2010) Enhancing child safety and online technologies. Final report of the Internet safety. Durham, North Carolina: CarolinaAcademtePress

Willard N.E. From Cyberbullying and Cyberthreats: Responding to the Challenge of Online Social Aggression, Threats, and Distress, © 2007, Champaign, IL: Research Press, pp. 1-2

Межрегиональное исследование «*Моя безопасная Сеть: Интернет глазами детей и подростков России 2009*» // Официальный сайт фонда «Развитие Интернета».

<http://www.fid.su/projects/research/mysafernet/01/#image13>

Шевко Н.Р., Исхаков И.И. *Особенности проявления кибербуллинга в социальных сетях // Ученые записки Казанского юридического института МВД России. 2017. №3.*

Солдатова Г.У., Приезжева А.А., Олькина О.И., Шляпников В.Н. *Практическая психология безопасности: управление персональными данными в Интернете. – М.: Федеральный Институт Развития Образования, 2016.*

Методические рекомендации по теме «Профилактика ранней компьютерной зависимости у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации»
Череповец, 2018

Рекомендуемые книги:

Мурашова Екатерина *Любить или воспитывать. М., 2014*

Изабель Филльоза *Как понять ребенка. В сердце эмоций: слезы, смех, испуг, удивление. М. Изд. «Азбука-Аттикус», 2017*

ОФ “Центр Поддержки СМИ”

г. Бишкек, Кыргызстан

ул. Анкара, 1Б

www.msc.kg

<https://www.facebook.com/msc.kg/>

<https://mediasabak.org/>