

МУЛЬТИМЕДИА:

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



MEDIA PROTECT

0 – 3 лет

4 – 6 лет

7 – 9 лет

10 – 13 лет

ЭТА ТЕМА НЕ ДЛЯ ВАС?

➔ Сегодня в Германии трое родителей из четырёх беспокоятся, что может случиться с их ребёнком, если он сидит перед телеэкраном!

... вообще-то это у меня точно также. Но быть последовательной мне иногда действительно трудно.



Советы и приёмы

Для УМЕНЬШЕНИЯ СТРЕССА в буднях.

0 – 3 лет: Младенцы и дети младшего возраста

Ступени развития



0 - 1 года

На первом году жизни Ваш малыш шаг за шагом познаёт своё тело. Он учится хватать, сидеть и ползать. Он открывает для себя окружающий мир. В первые годы Ваш ребёнок вырабатывает привязанность к Вам.



1 – 2 года

В непосредственном соприкосновении с окружающим миром у вашего ребёнка обострятся все чувства. Важными этапами в развитии являются ходьба и начальная речь. Наряду с собственными чувствами Ваш ребёнок может воспринимать и чувства других.



2 – 3 года

Теперь Ваш ребёнок становится всё более подвижным. Он передвигается как пешком, так и на детском беспедальном велосипеде. Он завязывает первую дружбу и охотно общается со сверстниками. Также Ваш ребёнок понимает, что его собственные желания не всегда совпадают с Вашими.

Воздействие электронных устройств

Оно нарушает непосредственный контакт с миром и другими людьми. Непонятное содержание, зачастую слишком громкое и ослепительное воспроизведение перенапрягает ребёнка и может вызвать страхи и проблемы со сном.

Детские врачи советуют: Не сажайте Вашего маленького ребёнка перед телеэкраном! Также не делайте из него «пассивного» зрителя.

Кристина (30) и Александр (32) рассказывают:

» Когда наш малыш (6 месяцев) бодрствует, у нас свободное от телеэкрана время. Не работает ни компьютер, ни iPhone, а телевизор мы накрыли платком. Хороший побочный эффект: двое старших детей (5 и 8 лет) смотрят телевизор реже, под девизом: «С глаз долой, из сердца вон». Они прекрасно научились заниматься чем-то самостоятельно и отвыкли от постоянных развлечений, предлагаемых телеэкранной нянькой.»

Советы и приёмы для непринуждённого медиаобразования в семье

- **УДЕЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ СО СВОИМ РЕБЁНКОМ В ВИДЕ ТЕЛЕСНОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОНТАКТА.**
- **РЕКОМЕНДОВАННЫЕ «МУЛЬТИМЕДИА» В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ: РЕЧЬ (ПРЯМОЕ ОБРАЩЕНИЕ), КНИГИ (ДЛЯ ЧТЕНИЯ ИЛИ ПРОСМОТРА) И МУЗЫКА (ИГРА НА ИНСТРУМЕНТЕ ИЛИ ПРОСЛУШИВАНИЕ).**
- **ВАШ ТЕЛЕВИЗОР ИЛИ КОМПЬЮТЕР НЕ ДОЛЖЕН НАХОДИТЬСЯ В ЗРИТЕЛЬНОМ ИЛИ СЛУХОВОМ ДИАПАЗОНЕ РЕБЁНКА.**
- **ДЛЯ РЕБЁНКА ВАЖНО ТАКЖЕ ВРЕМЯ ТИШИНЫ. ТАК ОН СМОЖЕТ ВОСПРИНИМАТЬ И ИССЛЕДОВАТЬ СЕБЯ, СВОЁ ТЕЛО И СВОЁ ОКРУЖЕНИЕ.**
- **ВРЕМЯ НА ОТДЫХ. ДАЖЕ МАЛЕНЬКИЙ РЕБЁНОК МОЖЕТ САМ СЕБЯ РАЗВЛЕКАТЬ. СНАЧАЛА ТРИ, ПОТОМ ПЯТЬ, ЗАТЕМ 10 И 15 МИНУТ. ЧТО ПОНАЧАЛУ МОЖЕТ ПОКАЗАТЬСЯ ТРУДНЫМ, В ТЕЧЕНИИ СЛЕДУЮЩИХ ЛЕТ ОКАЖЕТСЯ ВЫИГРЫШЕМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И РЕБЁНКА.**

4 – 6 лет: дошкольный возраст

Ступени развития

Ваш ребёнок учится всё более сложным движениям: бегать, балансировать, взбираться вверх, завязывать шнурки, рисовать.

В этом возрасте очень активно развивается язык. Также и мир чувств становится более разнообразным: к радости и грусти добавляются ревность, гордость, сочувствие ...

Внимание и обращения родителей укрепляют самооценку. Ритм и повторения в языке и музыке дарят чувство защищённости.



Ребёнок всё больше теряет привязанность к настоящему времени. Он может рассказывать о прошлом и ожидать будущего. Имеют значение время и пространство для креативных ролевых игр со сверстниками, так как для этого возраста действует правило: играть значит учиться!

Таково воздействие телеэкрана

Он конкурирует с книгами и познанием мира всеми чувствами.

Даже беспокойные дети заворуженно сидят перед телеэкраном. Но потом беспокойство растёт.

Оставляйте Вашего ребёнка как можно меньше перед телеэкраном! Это относится к телевизору, DVD, сотовому телефону, смартфону и компьютеру.

Важно: Никаких электронных устройств в детской!

Надя (35), мать-одиночка, Андрей (10) и Настя (5):

» В воспитании Андрея я использовала телевизор как средство давления: «Если ты не наведёшь порядок, то никакой тебе КиКа!» Это полностью вышло за рамки. И потом он уже ничего не мог делать без угрозы «лишения КиКа». Это стало для меня скорее стрессом, чем разгрузкой. Было тяжело, опять выкарабкаться из этого, но у нас получилось. А у дочери я с самого начала не позволила развиться этой привычке.»

Советы и приёмы для непринуждённого медиаобразования в семье

- **Движение**, в том числе и на открытом воздухе, важно для физического развития и здоровья. Также оно дарит хорошее настроение.
- **Договорённости помогают!** Мама, папа, бабушка, дедушка должны объединить усилия, тогда правила могут быть введены без лишнего стресса.
- **Осторожно, реклама!** Просмотр DVD (короткие передачи в сопровождении взрослых) лучше, чем телевизора. Этим Вы избегаете изнурительного нытья («Мама, купи мне это!»).
- **Правильному использованию телеэкрана в будущем ещё нужно научиться.** На данном этапе рекомендованы разговорная речь, книги и аудиозаписи (музыка). Регулярное чтение вслух сказок на ночь дарит защиту. Кроме того, это является лучшим развитием способности к чтению.

7 – 9 лет: первые школьные годы

Ступени развития

С момента приёма в школу Ваш ребёнок стоит перед новыми заданиями и испытаниями. При этом речь идёт не только о чтении, письме и арифметике. Дополнительно к семейным взаимоотношениям становятся важными и отношения со сверстниками. Они не всегда гладкие. Важен хороший пример со стороны взрослых. Так дети учатся обходиться со злобой, агрессией и разочарованием, не нанося при этом серьёзных ран другим. Игривый бой и словесные дуэли вполне нормальны.

В этом возрасте дети очень часто переоценивают себя. Вам следует оберегать Ваших детей от больших ошибок.

Однако чрезмерная опека вредит самооценке. Незначительные ошибки и неудачи являются частью жизни и учёбы. Кто, несмотря на сопротивление, не повесит нос и будет иметь успех, получит уверенность в себе и здоровую самооценку.



Таково воздействие электронных устройств

Исследования показывают, что электронные устройства имеют пагубные последствия, если не соблюдаются определённые правила. Они таковы:

- сопровождение взрослыми и обсуждение увиденного
- избежание неподходящего содержания (учитывать возрастные ограничения FSK/USK)
- чёткие ограничения по времени (при пятичасовом (и больше) времяпрепровождении у телеэкрана в неделю страдают навыки чтения и понимания языка).

Владение собственными мультимедийными устройствами в детской комнате не рекомендовано!

Сергей (38) и Мария (32) рассказывают:

» «Когда у Саши были проблемы с чтением, все советовали больше читать, меньше смотреть телевизор, DVD и не играть в игровую приставку. Только на выходных мы разрешаем ему это. Вопреки нашим ожиданиям большого протеста не было. Хотя первые недели были действительно тяжёлыми, полными скуки и нытья, но теперь благодаря чёткому правилу стало гораздо спокойнее. А Саша читает уже намного лучше.»

Советы и приёмы для непринуждённого медиаобразования в семье

- **Побудите Вашего ребёнка общаться с друзьями, заниматься спортом, научиться играть на инструменте! Невероятно, но факт: это лучшая профилактика зависимости от компьютерных игр, кибермоббинга, жестокости, порнографии и вымогания денег в интернете. Твёрдый якорь в реальной жизни, настоящий успех и истинное признание дают защиту от поиска «дешёвой» замены в виртуальном мире.**
- **Запрет на владение сотовым телефоном или смартфоном в начальных классах! (в крайнем случае «модель для пожилых»)**
- **В младших классах домашние задания на компьютере должны оставаться исключением. Действует правило: без присутствия взрослых никакого пользования компьютером и интернетом. Спокойно требуйте у школы предоставление компьютерного класса, находящегося под присмотром.**
- **Если у вас не всегда есть возможность сидеть рядом с ребёнком, то создайте для него собственную учётную запись с ограничением по времени и интернет-фильтром (Whitelist = белый список).**

10 - 13 лет: от ребёнка к подростку

Ступени развития

Переходный возраст несёт с собой большие изменения на физическом уровне. Перепады настроения могут принадлежать к повседневной жизни. Дружба со сверстниками, в том числе и противоположного пола, продолжает приобретать больше значения. Нелёгкий баланс для родителей – позволять в здравой мере самостоятельность, но сохранять необходимую ответственность.

В этом возрасте дети кажутся взрослее, чем они есть на самом деле! В особенности преждевременная сексуализация усугубляется через мультимедийный мир и рекламу. Тем более важным становится предоставление противовесов. Резвиться, прижиматься, делать глупости: вкратце – просто быть ребёнком!



Таково воздействие телеэкрана

В процессе перехода в подростковый возраст дети часто очарованы цифровыми мирами. Чтобы в достаточной мере оценить их преимущества и недостатки, им ещё не хватает кругозора. Говорите об этом с Вашим ребёнком.

Хорошо подобранные и дозированные учебные фильмы и программы могут поддержать детей в учёбе. Однако оснащение их личными устройствами несёт с собой проблемы – время пользования увеличивается почти вдвое. Возрастные ограничения (FSK/USK) по-прежнему важны. Но их, как правило, игнорируют. Осторожно: жестокость и порнография!

Для детей в этом возрасте эксперты советуют:

- не иметь личного аккаунта на Facebook или в других социальных сетях
- не иметь мобильных устройств (смартфон)
- не иметь в комнате личных электронных устройств мультимедиа.

Селина (12) и Мехмет (10) рассказывают:

» Конечно же iPhone!» - был наш ответ, когда бабушка спросила нас о наших желаниях на Рождество. Едва мы успели распаковать подарки, мама с папой отобрали их. Мехмет кричал, а я целую неделю не разговаривала с ними. С этим компромиссом я могу жить: обменивать iPhone'ы на нормальные сотовые телефоны только для звонков и СМСок. Но когда мне будет 16 лет, то я получу iPhone. Это у меня даже записано. А на оставшиеся деньги мы с Мехметом сами полетим к бабушке с дедушкой в Турцию. Ура! »

Советы и приёмы для непринуждённого медиаобразования в семье

- **Договоритесь (письменно) об ограничении по времени (например, семь часов в неделю). Это стоит того, чтобы спокойно решать конфликты. Лучше разборка в десять лет, чем зависимость в семнадцать!**
- **Без водительских прав садиться за руль – табу. Без окончания курса по слепой десятипальцевой печати садиться за компьютер – тоже табу. Звучит радикально, но это многократно зарекомендовало себя.**
- **Хороший совет для семей с подростками: компьютер общего пользования в гостиной. Хотя будет много переговоров, кто когда может сесть за него. Зато родители имеют представление касательно времени и содержания.**
- **Ваш ребёнок всё же пользуется без присмотра компьютером или интернетом (также смартфоном)? Тогда надо обязательно скачать программу ограничения по времени и интернет-фильтр (Whitelist)!**

МУЛЬТИМЕДИА:

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



MEDIA PROTECT

Чёрно-белая картина в средствах массовой информации.

Заголовки, сбивающие с толку:

Телевизор делает толстым и глупым!



Тренировка мозга на компьютере

Вновь растёт число компьютерных «наркоманов»



У Facebook-юзеров больше друзей

Массовое убийство помешанного на «стрелялках»



Объяснения

По ту сторону заголовков.

На детей мультимедиа воздействуют по-другому

Для взрослых мультимедиа – это врата в мир. Они кажутся сегодня незаменимыми. Чем младше ребёнок, тем больше потенциальный ущерб. Чем дольше времени проводится перед экраном, тем сильнее могут быть нарушения в развитии. Почему это так? У новорождённого отсутствует многолетний опыт. Более взрослому человеку он помогает сортировать и воспринимать увиденное. Для созревания и роста мозга необходим разнообразный сенсорный опыт: зрение, чувство силы земного притяжения, осязание, слух, вкус, чувство самодвижения, обоняние, чувство направления вращения.



При взаимодействии с компьютером, телевизором, игровыми приставками и т.д. идёт восприятие только через глаза и уши. Для связанного восприятия по всем каналам необходимо задействовать все восемь чувств, то есть необходима сенсомоторная интеграция. Это является предпосылкой для здорового развития мозга и для дальнейшей успешной учёбы. При этом непосредственный контакт с миром и другими людьми является незаменимым и способствует развитию больше, чем любое электронное средство коммуникации.

Отсутствует зрительный контакт – замолкает язык!

Научные исследователи предупреждают: «Злоупотребление ТВ, ПК и сотовым телефоном нарушает контакт между родителями и детьми».

Для прочной связи между родителями и ребёнком особенно важны первые месяцы и года жизни. Стабильные отношения между родителями и ребёнком – это незаменимая основа для здоровой и счастливой жизни Вашего ребёнка и выигрыш для Вас!



Почему использование средств мультимедиа вредно сказывается на отношениях? Хотя мать, разговаривающая по телефону или сидящая в чате, физически присутствует, но она заботится о ребёнке как бы «мимоходом». Нежные сигналы ребёнка заглушает телевизор своими яркими картинками и громким звуком.

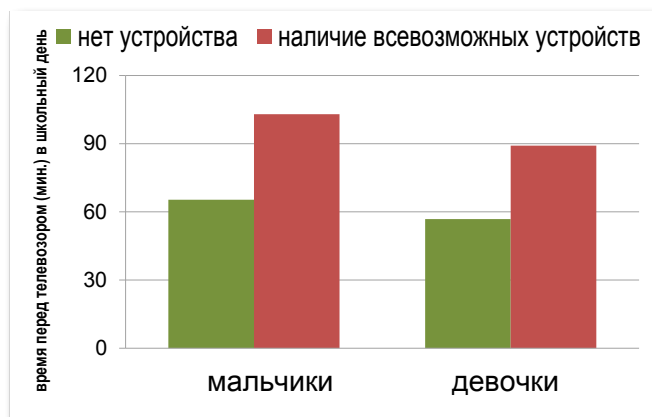
Лингвисты указывают на новые результаты исследований: Если на заднем фоне работает телевизор, замолкает разговор, да и зрительный контакт становится реже. То же самое происходит, если родители сами пользуются сотовым телефоном, смартфоном или компьютером. **Время за телевизором или сотовым – «немое» время.** К концу дошкольного возраста дети учатся говорить намного лучше, если они сами или вместе с родителями как можно чаще находятся в среде, свободной от мультимедиа.



Приобретены для обучения, применяются для игры!

Цель есть самоопределение, а не зависимость

Чем больше электронных устройств имеется в детской комнате, тем больше времени проводит десятилетний ребёнок перед экраном. То же самое исследование показывает, что если у ребенка есть собственное устройство, тем чаще он смотрит неподходящие по возрасту фильмы или играет в игры (от 16/18 лет).



Поэтому: никаких экранных мультимедийных устройств в детской комнате!

Это легче сказать, чем сделать. Кому это не знакомо: «Мама, папа, у всех других это есть!» Что поможет родителям всё равно спокойно и обоснованно сказать «нет»? Уверенность в том, что они тем самым приносят своему ребёнку в долгосрочной перспективе пользу. Они ограждают его от опасности, исходящей из телеэкрана: жестокости, порнографии, моббинга, зависимости. А у ребёнка появляется больше времени на то, что он действительно хочет. «Играть на улице» и «встречаться с друзьями» являются согласно опросу любимыми занятиями немецких детей младшего школьного возраста.

А если школьники постарше должны пользоваться интернетом в школьных целях? Для этого они не должны иметь собственное устройство. Лучше сядьте с ним вместе за родительский компьютер. И после этого сразу же опять выключите его.

Родители Макса (16 лет) пришли на консультацию.

Диана (35) рассказывает:

«Мы всегда так гордились Максом и хотели только лучшего. В качестве поощрения за хорошие оценки он получал новые компьютерные игры. Когда он на прошлой неделе пнул ногой в нашу дверь, потому что я отключила интернет, мы проснулись. На протяжении месяцев Макс живёт практически в мире онлайн-игр. В школе он скатился. Курт и Пауль больше не заходят к нам в гости. А футбол он уже давно забросил. Сам Макс проблемы не видит, но мы в отчаянии и не знаем, как быть дальше».

Многим другим обеспокоенным родителям консультант мог бы дать либо «отбой тревоги», либо помочь несколькими советами. Диагноз Макса звучал в конце так: **зависимость от компьютерных игр.**

Случай Макса не единичный. Исследования показывают, что один из 50 молодых людей в Германии страдает примерно тем же. У парней это прежде всего ролевые онлайн-игры, у девушек – социальные сети, такие как Facebook, которые затягивают их в пучину. Поэтому стремление как можно раньше овладеть техническими навыками в обращении с мультимедийными устройствами не должно являться целью. Техническое ноу-хау не защищает от зависимости.

А что защитит, так это если стоять обеими ногами в реальной жизни. Целью является пользоваться мультимедиа дозированно, творчески и самоопределённо. На пути к этому необходимы три шага:



1. Защищать маленьких детей: сказать электронным устройствам «нет»!
2. Сопровождать и поддерживать детей постарше во время использования электронных устройств.
3. Отпускать подростков шаг за шагом на путь к самоответственности.

С одной стороны.

Исследования показывают, что у детей старшего возраста и взрослых дозированное применение цифровых мультимедиа помогают в учёбе. Например: компьютерный языковой курс для освежения знаний испанского языка, тренировочная программа для больных легастенией, фильм про глубоководных рыб. Но: для доклада по географии о Таиланде скорее всего лучше взять «бумажную энциклопедию». Почему? Потому что при поиске этого термина в google быстро попадаешь на сайт какого-то секс-отеля.

С другой стороны.

Чем больше времени дети проводят перед телевизором, тем хуже их успеваемость в школе. Учёные объясняют эту негативную взаимосвязь прежде всего так: для успешного и самостоятельного решения проблем и учёбы детям нужен опыт из реальной жизни. ТВ, компьютер, сотовый и т.д. забирая много времени, вытесняют обучение на уровне всех чувств. Страдает и мотивация: учебник начинает быть скучным и утомительным, если ребёнок чересчур привык к ярким, громким, быстрым видеоклипам.

Итог: Для успешной учёбы детям нужно следующее: поддержка родителей без оказания давления; хорошие отношения в классе; как в профессиональном, так и межличностном смысле компетентные учителя. Также важна и защита от чрезмерного нахождения перед экраном. **Чем младше ребёнок, чем дольше время использования и чем больше насилия в содержании, тем сильнее вред наносят электронные устройства.** Чем лучше соответствующая возрасту подготовка, тем больший вклад может сделать google и пр. для исследования, размышления и обучения.

Избыточный вес

Тот, кто проводит много времени перед телевизором, чаще страдает от избыточного веса. Ожирение может иметь ряд серьёзных последствий: сахарный диабет (тип II), атеросклероз, инфаркт. Но вопрос в том: «Что в этом случае курица, а что яйцо?» Телевизор ли ведёт к ожирению или наоборот? В Новой Зеландии в одном исследовании принимали участие 1.000 человек от рождения до 30 лет. Результат: ожирение, диабет, а также проблемы в школе были на самом деле результатом чрезмерного проведения времени перед телевизором.



Недостаток движения

Дети, которые много времени проводят перед телевизором, часто указывают на замедленное развитие подвижности. Недостаточная подвижность ведёт к плохой циркуляции крови, в том числе и в голове.

Нарушения сна

Много людей засыпает с телевизором. Значит ли это, что телевизор способствует здоровому сну? Как раз-таки у детей это наоборот.

Чем остросюжетнее фильм или компьютерная игра, тем хуже спит ребёнок. Особенно если он смотрит его незадолго до сна. Больше времени перед экраном и тем самым меньше времени на сон - это идёт в ущерб и учёбе. Потому что то, что было пережито днём, должно быть обработано и закреплено ночью во сне.

12.000 часов перед телеэкраном. «Среднестатистический ребёнок» Европы достигает этот показатель примерно в 15 лет. Согласно оценкам ребёнок увидел за это время около 10.000 убийств и 100.000 жестокостей. Тем не менее, подавляющее большинство подростков не ведёт себя жестоко.

Это не так просто!

Так что же с заголовками типа «Массовое убийство из-за компьютерных стрелялок»? Многие оберегает подростков от того, чтобы стать массовым убийцей. Любящие родители, хорошие друзья, спокойный от природы характер и т.д. Но и много того, что содействует проявлению жестокости. Проблематичный круг друзей, жестокость в семье, стресс в школе. Жестокость на телеэкране оказывает дополнительное влияние.



Потеря сочувствия – это повреждённые тормоза!

Сочувствие слабеет прежде всего из-за постоянно повторяющейся жестокости по телевизору. Способность сопереживать снижается. Влияние становится сильнее, если воспринимать происходящее и себя частью компьютерной игры. Врождённое нежелание убивать ослабевает. Если жестокое поведение сравнить с автомобилем, то телеэкранная жестокость была бы тогда не бензином в баке, но скорее тем, что повреждает тормоза.

Внимание: Ограничение по возрасту для фильмов (FSK) и игр (USK) «от 6ти лет» не означает, что они подходят для каждого 6-летнего. Совет экспертов: USK/FSK + 3 года.

Печатные издания:

Bleckmann, P & Leipner I. (2018). **Heute mal bildschirmfrei. Das Alternativprogramm für ein entspanntes Familienleben.** München: Knauer Verlag.

Lembke, G. & Leipner, I. (2015). **Die Lüge der digitalen Bildung. Warum unsere Kinder das Lernen verlernen.** München: Redline Verlag

Möller, C. (2012). **Internet- und Computersucht – Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern.** Stuttgart: Kohlhammer.

Möller, C. & Glaschke, V. (2013). **Computersucht – was Eltern tun können.** Paderborn: Schöningh.

Neugeborene unter dem Einfluss von TV und Handy.

Заказывать через imba-spielimpuls@gmx.de (D) и

martina.lehner@bluewin.ch. (CH und A).

Интернет-ссылки:

Воздержание от медийного пространства - просто переключитесь на что - то другое: <https://medienfasten.org/>

Безопасное обращение с медийным пространством:

www.schau-hin.info

www.klicksafe.de

Программа профилактики на тему «Порнография в интернете»: www.return-mediensucht.de/pornos-sind-nicht-harmlos

Дополнительные брошюры специально на тему мобильная связь, Интернет, чат, соц. сети можно найти по адресу: www.jugendschutz.net

Ссылка на тему безопасности детей в Интернете:

http://www.bizhit.ru/index/internet_i_podrostki/0-342

Касательно последствий от излучения мобильной связи от сотовых телефоном, WiFi и т.д. смотри: www.diagnose-funk.de

На тему «Порнография в Интернете» есть превентивная программа: www.return-mediensucht.de/files/RT_Praevention_Folder_web.pdf.

Дальнейшая литература и актуальные ссылки на сайте

www.medienratgeber-fuer-eltern.de

W-LAN разрушает наши клетки

www.kla.tv/5467

Концепция содержания: Thomas Mößle und Paula Bleckmann

Укреплять семью в эпоху цифровых технологий
Schlosserstr. 7/1 · 79312 Emmendingen

media-protect@posteo.de

www.medienratgeber-fuer-eltern.de/mediaprotect.html

Поддержка концепции: Uwe Buerman, Carolyn Eubel, Eberhard Freitag, Abdallah Hammoude, Christoph Hirte, Jennifer Koch, Julia Kögler, Michael Lübben, Anna Maier-Pfeiffer, Christina Roth, Aisha Shah, Stephanie Stalter, Arnhild Zorr-Werner.

Вёрстка и печать: www.habe-offset.de, печать на бумаге PEFC

Заказ:

Это руководство Вы можете заказать также и в большом количестве, написав эл. письмо на адрес media-protect@posteo.de и взяв на себя расходы по доставке и печати