

Городской экспертно-консультативный совет родительской общественности при Департаменте образования и науки города Москвы

Комиссия по профилактике негативных проявлений среди обучающихся

Галузина Ольга Алексеевна

Заместитель председателя Экспертно-консультативного совета родительской общественности при
Департаменте образования и науки города Москвы

+7 (926) 595 42 32, GaluzinaOA@mail.ru



Цифровая гигиена и безопасность



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Как работает родительский контроль

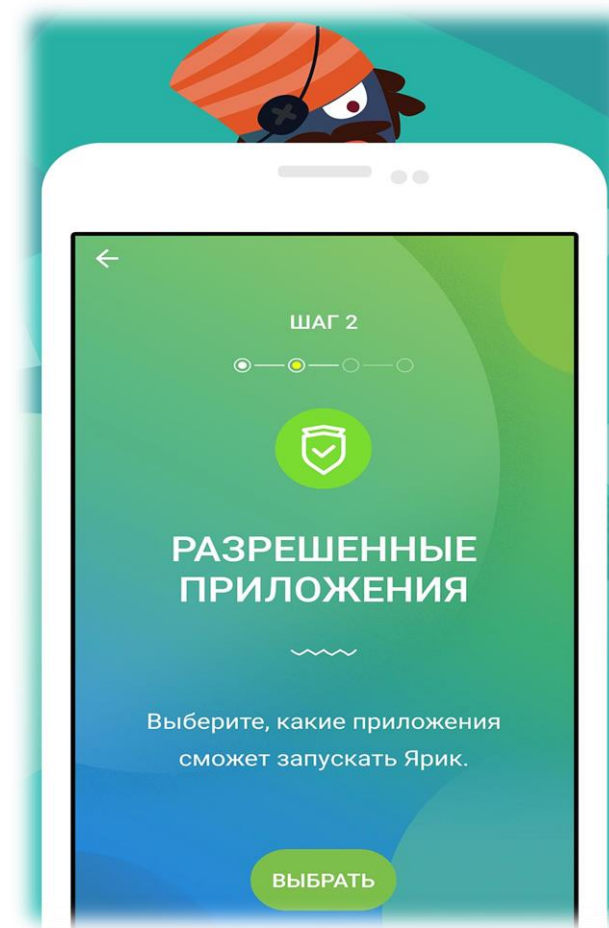


Приложения родительского контроля работают в паре: одно устанавливается на телефон ребенка, второе — на телефон родителя.

Таким образом взрослый получает возможность удаленно устанавливать на телефоне ребенка временные лимиты, подтверждать и запрещать покупки или блокировать определенные приложения и программы.

Как работает родительский контроль

Очевидно, что такие сервисы родительского контроля могут вызвать отторжение у ребенка, зачастую дети находят способ удалить приложение и не соглашаются установить его снова. Чтобы ребенок чувствовал **заботу и поддержку** со стороны родителей, а не тотальный контроль, важно **обсудить с ним решение установить подобную программу**.



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Правила перед установкой приложения



Главное: *необходимо заключить с ребенком договор.* Это универсальная рекомендация, вне зависимости от того, используете ли вы программные ограничения или проговариваете их устно.



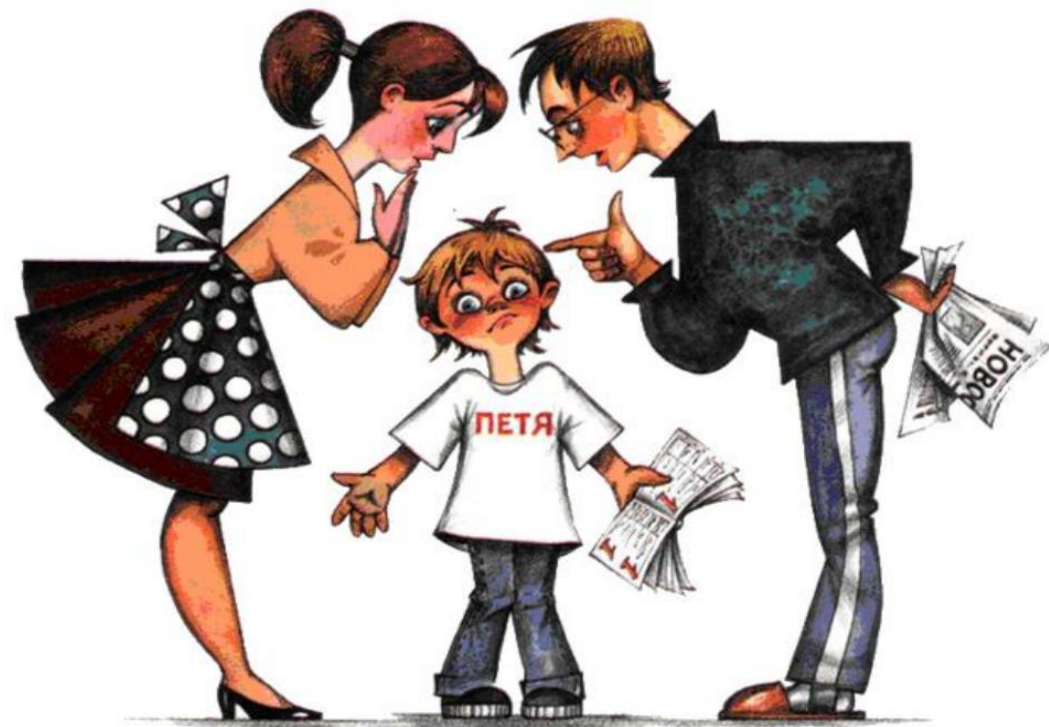
ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Младший школьный возраст

В младшем школьном возрасте дети обычно не сопротивляются установке приложения родительского контроля.

В этом возрасте они прислушиваются к родителям, поэтому достичь понимания в данном вопросе не должно составить труда. Однако психологи рекомендуют все равно обсудить это решение, подробно рассказать ребенку о функциях приложения.

Так у ребенка будет формироваться правильное отношение, он будет и в дальнейшем поддерживать доверительный диалог с родителями.



Младший школьный возраст

Расскажите ребенку о том, какие приложения вы установили на его телефон и для чего. Например, можно использовать такие фразы:

Это приложение
поможет нам
быть всегда на
связи.

Мне будет
спокойно, ведь я
буду знать, где
ты находишься.

Я смогу прийти
на помощь, если
она тебе
понадобится.

Ты всегда будешь
под защитой, даже
когда мы
(родители) на
работе.

Делайте акцент на безопасности, а не на возможных угрозах, старайтесь говорить о том, почему это важно для вас и для вашего ребенка. Покажите ребенку, куда нажимать в случае опасной ситуации.



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Подростковый возраст



В подростковом возрасте потребность в самостоятельном принятии решений становится особенно значимой. Вам важно показать подростку, что вы прислушиваетесь к его мнению и предоставляете свободу выбора. Поэтому к установке приложения или сервиса родительского контроля лучше подойти в формате просьбы.

Подростковый возраст

Начать можно с беседы о том, что вы цените самостоятельность ребенка и поддерживаете его увлечения. Чтобы наладить диалог, важно на постоянной основе проявлять интерес к увлечениям подростка, просить его рассказать о них, показывать свое доверие и поддержку. Затем расскажите о своей просьбе установить приложение и объясните, почему это для вас важно.



wikiHow



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Опорные фразы которые помогут выстроить диалог



- В последнее время ты многого достиг (у тебя многое получается, многое изменилось в твоей жизни)
- Мы ценим твои достижения
- Ты стал совсем самостоятельным
- У тебя появились новые друзья/интересы. Расскажи, чем ты сейчас увлекаешься?
- Я доверяю тебе в том, что тебе интересно
- Думаю, теперь ты можешь самостоятельно принимать многие важные и взвешенные решения

Опорные фразы которые помогут выстроить диалог

- У меня есть одна просьба, я очень хочу, чтобы мы с тобой договорились в этом вопросе
- Ты становишься взрослее, у тебя появляется все больше новых дел, встреч с друзьями. Я волнуюсь и переживаю, когда ты не дома
- Поэтому я прошу тебя установить приложения, которое поможет мне знать, что ты в безопасности
- Так мне будет спокойнее, а тебя я не буду отвлекать от дел звонками и сообщениями



Опорные фразы которые помогут выстроить диалог

Не делайте акцент на описании опасностей, которые как бы «поджидают» ребенка всюду. Это может вызвать у него чувство, что вы ему не доверяете и относитесь как к маленькому. Честно расскажите о возможностях, которые предлагает приложение. Например, о том, что вы будете видеть, где находится ребенок в данный момент. Как это можно сформулировать:

Давай вместе обозначим некоторые границы территории, где ты чаще всего перемещаешься в течение дня.

Пусть это будет "зона доверия". Если ты здесь, я буду знать, что все в порядке.

Мне придет уведомление в том случае, если ты окажешься за границами этой зоны.

Просто предупреди меня, если у тебя есть дела в другом районе, я не буду беспокоиться.

Я не буду звонить учителям или друзьям, когда не смогу дозвониться до тебя.

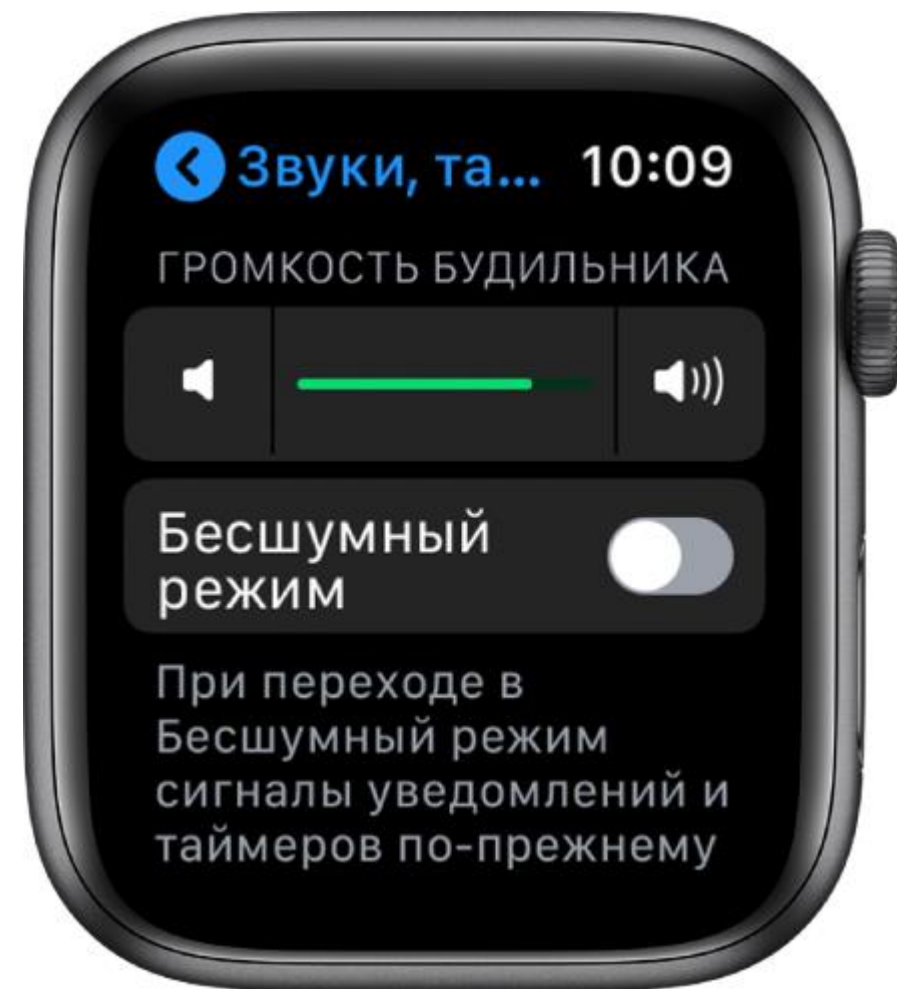


ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Некоторые приложения позволяют родителям получить информацию о некоторых настройках телефона, например о том, что ребенок включил бесшумный режим.

Расскажите об этом ребенку, подчеркните, что в таком случае вы не будете зря тревожиться, а ребенок получит звуковой сигнал и перезвонит вам.

Расскажите о преимуществах установки приложения для ребенка: к примеру, благодаря возможности узнавать о местоположении без лишних звонков и СМС вы сможете разрешить ему дольше гулять и оставаться в гостях у друзей, а также не будете беспокоить звонками, потому что будете знать, что он в безопасности.



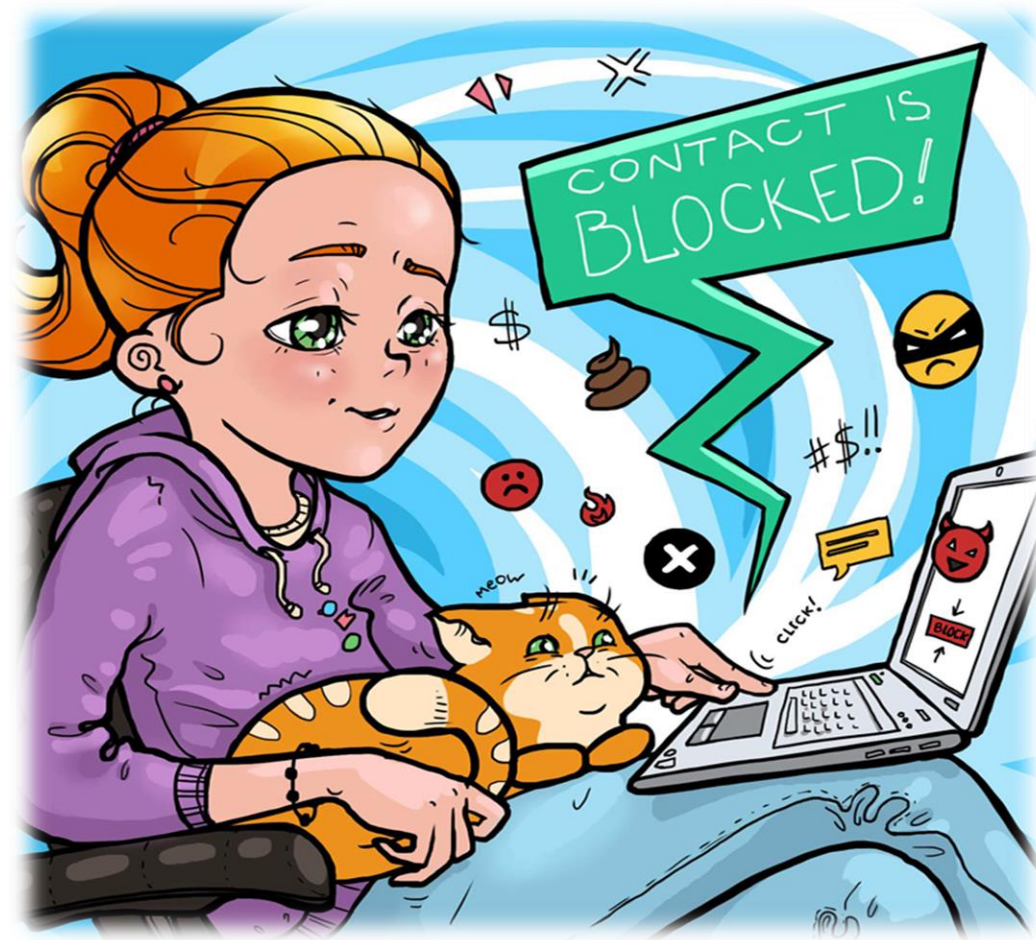


Настройте функции приложения вместе, чтобы диалог был максимально открытым и доверительным.

Если ребенок категорически против какой-либо функции — не настаивайте, лучше вернитесь к разговору позже, когда ребенок привыкнет к наличию приложения и поймет его преимущества, или же вы подберете более весомые аргументы или решите, что эта функция не так уж и необходима.

Еще несколько важных советов

- Практикуйте совместное времяпрепровождение в интернете. Контроль с вашей стороны при этом не будет выглядеть как контроль. Вы можете поиграть с ребенком в онлайн-игры, вместе выбрать интересные ему курсы, послушать подкасты или поискать достоверную информацию на какую - либо интересную вам обоим тему. Так вы будете поддерживать доверительные отношения, и ребенок будет знать, что в любой непонятной или пугающей ситуации он может обратиться к вам.



Еще несколько важных советов



- Креативность в помощь. Нарисуйте вместе с детьми смешной плакат или составьте забавную памятку о правилах поведения в интернете и повесьте над столом в детской. То, что ребенок сам нарисовал и придумал, получив от процесса массу положительных эмоций, забыть невозможно.
- Подавайте пример. Помните: не стоит «на всякий случай» читать СМС-переписку ребенка или втайне листать его дневник. Если в семье уважают личные границы не только взрослых, но и детей – ребенку будет легче самому понять, где нарушаются его границы в интернете. Он сможет вовремя заблокировать мошенника или позвать вас на помощь, потому что будет доверять.

Важно учесть следующее:

- Сколько времени в течение дня вы хотите отводить на использование гаджетов и сети? Вписывается ли это в расписание ребенка?
- Как ребенок будет распределять доступное ему сетевое и экранное время. Сколько уходит на образование, сколько — на игру и общение.
- Совместно проставьте лимиты для различных приложений. Хорошим ходом в переговорах будет изменение этих лимитов в зависимости от дня недели, например, в понедельник на TikTok — час, во вторник — полчаса.
- Подпишите этот договор: пожмите руки или обнимитесь.



Важно учесть следующее:

- Назначьте испытательный срок и день, когда вы спокойно обсудите, удалось ли придерживаться правил, хватило ли времени и, если есть необходимость, измените настройки или договоренности.
- Важно отмечать не только моменты, когда условия договора НЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ, но и когда ВЫПОЛНЯЮТСЯ: это мотивирует ребенка и дальше стремиться соблюсти договор.
- "Давай разберемся, как я могу тебя поддержать": если ребенок не справился, увлекся или сделал вид, что забыл, предложите свою поддержку. Посоветуйте инструменты для контроля времени, которыми пользуетесь сами: будильник, напоминания, предложите какое-то время подстраховывать детей напоминаниями.



Важно учесть следующее:

- Предложите ребенку работать в команде. Подключите его как эксперта за контролем вашего времени! Так он почувствует свою значимость и причастность общему делу. "Хочу сейчас почитать пару статей в фейсбуке - ты не знаешь, где в настройках можно установить лимит по времени?" Или "Можешь меня подстраховать? А то я открыла интересный канал, так затягивает! Если через час не отвлекусь - напомни мне, пожалуйста, сделать зарядку для глаз".
- Введите правило "полезного контента". К примеру, из общего времени, выделенного на гаджеты, около 30% должно быть использовано на изучение развивающего контента. В этом случае вам тоже нужно будет следовать этому правилу и делиться этим с детьми.
- Создавайте свободные от игры зоны. Например, договоритесь не использовать гаджеты за едой и перед сном. Помните, что двойная мораль здесь недопустима: если ребёнку нельзя, то и родителям тоже.



Мы вместе с вами на ресурсах

Сайт: <http://roditel.educom.ru/>

Общегородское онлайн-совещание для родителей: <http://video.dogm.mos.ru/online/sobranie.html>

Информация для родителей на сайтах школ (материалы селекторных совещаний, профилактика, куда обратиться за помощью, вопросы-видеоответы, проекты Совета):

<https://sch1253c.mskobr.ru/gorodskoy-ekspertno-konsultativnyiy-sovet-roditelskoy-obschestvennosti/info-for-parent/>

Анонс тематических онлайн встреч с родителями образовательных организаций:

https://sch1253c.mskobr.ru/dogm_ads/?nid=1713

Сайт Школа большого города (раздел ЭКС РО формируется) <https://school.moscow/>

Страница в ВК: <https://vk.com/roditelmoscow>

Контакты: <http://roditel.educom.ru/about/contacts>

Rutube <https://rutube.ru/channel/25335502/>

**ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ
ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ**
www.roditel.educom.ru

Председатель: Мясникова Людмила Александровна
myasnikovalala@mos.ru mjasnikowana@yandex.ru

Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна
+7 (926) 595-42-32 GaluzinaOA@mail.ru

Контакты для обращения:
+7 (963) 670 – 34 – 90 **+7 (495) 123 – 37 – 31**
nebudzavisim@mail.ru

