

## ПОКОЛЕНИЕ, ПОДКЛЮЧЕННОЕ К СЕТИ

*Новое поколение рождает новое видение мира.*

*Герои (Heroes) (2008)*



В последнее время исследователи все чаще обращаются к так называемой теории поколений, предложенной американскими историками Нейлом Хоувом и Уильямом Штраусом в 1991 году. Она основывается на том, что системы ценностей у людей, выросших в разные исторические периоды, различаются. Мировоззрение человека формируется не только в результате семейного воспитания, но и под влиянием общественных явлений или исторических событий, «на фоне» которых он взрослеет. Значение имеют экономические, социальные, технологические, политические и другие факторы.

Согласно теории современные подростки и молодые люди, рожденные в XXI столетии (начиная с 2003 года), принадлежат к поколению Z (цифровому поколению, поколению iGen), они выросли в эпоху большого интернета.

**Поколение Z – первое по-настоящему цифровое поколение: современные дети с годовалого возраста осваивают планшеты и смартфоны.** Их также называют Homelanders (домоседы), ведь информацию они черпают в основном из Сети, играют в игры онлайн, общаться предпочитают в социальных сетях или при помощи мессенджеров.

Наблюдая за молодым поколением, ученые пытаются выявить новые модели поведения и спрогнозировать, какое влияние это может оказать на общество в целом. Как это отразилось на их развитии и мировоззрении? Делать выводы пока рано, но общие черты, присущие современным подросткам, исследователям выделить уже удалось.



## КАКОЕ ОНО, НОВОЕ ЦИФРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ?

Для молодого поколения использование цифровых технологий – не редкое особое умение, а образ жизни, повседневный способ получения информации и приобщения к культуре. Ключевая характеристика современных детей – постоянное пребывание на связи, нахождение в Сети и виртуальное общение. «Цифровые аборигены» в день проводят онлайн около 6 часов 40 минут используют для интернет-серфинга мобильные телефоны (планшеты и ноутбуки почти ушли в небытие). Треть этого времени уходит на социальные сети, в которых ежедневно пребывают 85% молодежи.

*В одном из исследований детям предлагалось представить, что после кораблекрушения они оказались на необитаемом острове, на котором им*

*нужно будет прожить несколько лет. В ответ на вопрос «Кого/что вы взяли бы с собой на необитаемый остров?» большинство подростков поставили интернет на второе место после друзей и родственников.*

*31% подростков хотел бы оказаться на острове со своими близкими; 25% хотели бы иметь компьютер и доступ в интернет; иметь полезные вещи, запасы еды и укрытие/дом захотели значительно меньше подростков (13%, 12% и 7% соответственно). Очевидно, что в сознании современных подростков доступ к интернету важнее потребности в пище и крове. Это вполне понятно: Сеть превратилась для них не только в основной источник информации, но и в пространство социализации, самовыражения и выстраивания отношений с другими людьми.*

Для сегодняшних детей и подростков противопоставление виртуального и реального абсолютно не актуально, потому что для них все это слито воедино, и одно является продолжением другого.

Очень часто мы их не понимаем, потому что то, что нам кажется «глупостью и ерундой», для них так же серьезно, как для нас реальные жизненные проблемы. Когда подросток прибегает к родителям расстроенный, и говорит, что «на моей «веселой ферме» украли помидоры», для него это трагедия, как если бы помидоры в реале украли на вашем дачном участке. И с этим надо как-то мириться, считаться, и понимать, что у современных детей совершенно иное, особое видение мира, особые потребности, которые требуют уважения.

Дети поколения Z быстрее взрослеют (15 лет назад играли в куклы и машинки до 10 лет, сейчас в среднем до 3) и легко ориентируются в Сети. Они опытные потребители, знают, чего хотят и как это получить. Представители поколения Z ценят время и стараются тратить его максимально эффективно. Они живут и чувствуют себя хорошо в быстро меняющемся мире, на изменения в котором «зеты» способны реагировать молниеносно. Долго на чем-то концентрироваться они не в состоянии, зато могут быстро переключаться с одной задачи на другую.

Если предыдущие поколения воспитывались на книгах, то Z максимум, что могут прочитать – короткую статью, мини-новости. Они любят формат коротких твитов и статусов в социальных сетях. Это в свою очередь привело к тому, что их мышление фрагментарно и поверхностно.

Безусловно, современные информационные технологии открывают миру



незнакомые прежде возможности: новые способы усвоения знаний, поиск нужной информации, безопасный формат взаимодействия с людьми, что значительно упрощает жизнь человека и привлекает молодежь.

Безусловно, скорость обработки информации у наших детей выше, чем у нас. Поэтому, с одной стороны, мышление современного ребенка более

структурное, четкое, концептуальное. С другой, дети теряют навык глубокого погружения в тему. Хорошо развивается логическое мышление, а вот образное и ассоциативное становится беднее.

Интернет учит многозадачности – можно одновременно слушать музыку, общаться в мессенджере и искать что-то в Интернете. Но при этом следствием многозадачности являются рассеянное внимание, трудности запоминания информации, счета в уме, развития устной и письменной речи, недостаточность развития смыслового чтения, скудность словарного запаса. Постоянная активность в режиме многозадачности ведет к утомлению и истощению, возникновению тревожных и депрессивных состояний, а также усиливает стресс. Такая новая форма стресса называется техногенным истощением мозга: слишком много стимулов и слишком велика перегрузка.

ТЕОРИЯ поколений*		 X, Y, Z			
		БЕБИ-БУМЕРЫ	ПОКОЛЕНИЕ X	ПОКОЛЕНИЕ Y	ПОКОЛЕНИЕ Z
		1943-1963	1963-1984	1983-2004	С 2004 ПО Н.В.
 История		Свое название получило из-за послевоенного всплеска рождаемости. В эпоху беби-бума началась сексуальная революция, появилась рок-музыка и культура хиппи.	На взгляды Поколения X повлиял спад рождаемости, недостижимый успех беби-бумеров, войны с Ираком и Афганистаном. Это эра начала Интернета и первых компьютеров.	Мир вокруг Миллениалов стремительно менялся и уходил в онлайн. Время расцвета Интернета и технологий. Но также и эпоха кризисов, безработицы, подорожания жилья.	Дети, родившиеся после 2003 года. Давать им оценку еще рано. Но ученые сходятся на том, что Поколение Z теряет грань между реальностью и виртуальной жизнью.
 Характеристики		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Поколение победителей</li> <li>● Оптимисты, активны</li> <li>● Патриотичны</li> <li>● Командный дух, совместный труд</li> <li>● Умеют делать почти любую ручную работу</li> <li>● Отличное здоровье</li> <li>● Первыми заговорили о том, что главное в жизни - удовольствие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Поколение скептиков</li> <li>● Сверхсамостоятельны</li> <li>● Безразличны к политике</li> <li>● Поиск новых ценностей</li> <li>● Непатриотичны, нерелигиозны</li> <li>● Одиночки, цель - личный успех</li> <li>● Десятилетиями строят карьеру в одном месте</li> <li>● Сверхплатежеспособны</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● «Поколение соцсетей»</li> <li>● Верят, что все возможно</li> <li>● Затягивают переход во взрослую жизнь</li> <li>● Готовы к переменам и многозадачности</li> <li>● Балансируют между удовольствиями и карьерой</li> <li>● В работе выбирают гибкий график и быстрые деньги</li> <li>● Стремятся к новым знаниям</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Поколение скорости и Ютуба</li> <li>● Не представляют жизнь без цифровых технологий</li> <li>● Быстро обучаются</li> <li>● Умнее и толерантнее других</li> <li>● Зациклены на самовыражении и саморазвитии</li> <li>● Не привыкли к физическому труду</li> <li>● Интерес к экологичности и полезности</li> </ul>
*Хоув и Штраус дали название и характеристики для каждого из поколений начиная с 1433 года. В данной инфографике представлены лишь 4 последних поколения.					

Кроме того, эра поисковиков избавляет детей от необходимости запоминать и тренировать память. Зачем что-то помнить, если всегда можно загуглить? Заманчиво отказаться от запоминания, если можно открыть Википедию и скопировать дату или формулировку. Вдобавок отпадает необходимость передавать чужие мысли своими словами. От этого страдает вербальный интеллект – основа понимания смыслов и способности точно выразить свою мысль. Низкий вербальный интеллект также может быть

одной из причин алекситимии – неспособности распознать свои переживания и найти слова для их выражения.

Меняется и картина мира ребенка: она становится фрагментарной, отрывочной. Зачем искать причинно-следственные связи между явлениями реального мира, ведь всегда можно произнести волшебное «Окей, Гугл...», и сразу получишь любую информацию в готовом виде?

Поколение Z более замкнуто, среди них много интровертов. Кроме того, они отказываются от привычного получения образования. Они не видят смысла в нем, объясняя это отсутствием практического применения знаний, полученных в учебных учреждениях. Но при этом назвать их «глупыми» нельзя. Многие из них самообразовываются не выходя из дома, изучают иностранные языки, они полностью погружаются в интересующие их темы при помощи информации в Сети. Отмечено, что многие дети, учась еще в школе, начинают зарабатывать больше, чем их родители посредством удаленного заработка. Кстати, свободный график, непривязанность к офису – стремление многих растущих детей поколения Z. Им весьма важна личная свобода и свое время.

Для нового поколения глобализация – это повседневная реальность. В виртуальном пространстве границы стерты. По всей планете молодежь смотрит одни и те же сериалы и слушает одну и ту же музыку.

Интересно, что при просмотре сериалов молодые люди в первую очередь «привязываются» не к актерам, а к показанным в фильме миру и персонажам. Современные подростки учатся на примерах из видеофильмов и роликов, а руководствуются мнением блогеров и инфлюенсеров. Уровень доверия к их словам у «зетов» высок – около 70% принимают решение о покупке того или иного товара по рекомендациям лидеров мнений в социальных медиа. При этом сейчас каждый может создать свой Youtube-канал и «продвигать» ту или иную идею. В этом смысле современный молодой человек – не просто потребитель культуры, а ее участник, создатель и распространитель.

Z-подростки не бунтуют, чтобы выделиться из толпы. С ранних лет они создают личный бренд и уделяют большое значение как интеллектуальной, так и внешней составляющей. Заявить о себе им помогают социальные сети. «ВКонтакте», Instagram, You Tube – не просто каналы общения, это способ сказать «Я есть! И я вот такой!».

«Зеты» нуждаются в окружающих больше, чем прежние поколения, и это хорошая новость для общества. Родители должны уметь создавать дружелюбную и доверительную среду, благоприятную для такого самовыражения.

*Некоторые специалисты считают, что «цифровое поколение» – это отклонение от нормы. Конечно, если сравнивать с нормами, принятыми в 60-*



*70-е, то такие сравнения явно не в пользу современных детей.*

Но если смотреть на цифровое поколение в перспективе, то ему вполне комфортно будет в том мире, в котором предстоит жить и работать, потому что этот мир станет совершенно другим. Новый образ жизни будет диктовать новые требования к психике, к социальному поведению.

### Рекомендации родителям поколения Z:

- Говорите о своих требованиях коротко и четко. Используйте «Я-Сообщения» в процессе воспитания.
- Ставьте лайки. Чаще хвалите. Похвала и награды не мотивируют поколение Z, но их отсутствие выбивает из колеи.
- Не отбирайте гаджеты. Они в них живут. Не отнимайте у них возможность соцсетей.
- Займите их досуг. Они не хотят, чтобы их учили, но очень любят учиться.
- Найдите им друзей. Индивидуалисты с кучей френдов на самом деле одиноки. Виртуальное общение всё ещё не может заменить дружеские посиделки. Приглашайте их друзей в гости на чай с тортом, например.
- Общаясь чаще и качественнее со своим ребенком, можно донести до него какие-то истины. Под качественным общением понимаются не дежурные “как дела?” и “есть будущее?”, а совсем другие разговоры – без нравочений, на равных.
- Не пытайтесь изменить вашего ребенка и сделать из него человека, с такими же убеждениями, установками и взглядами как у вас. Примите как факт – он другой, он в чем-то лучше вас. Помогите ему войти во взрослую жизнь, поделитесь своим опытом и присмотритесь повнимательнее – возможно, вам тоже есть чему поучиться у него.
- Родителям не стоит сопротивляться современному миру, где виртуальное иреальное, цифровое ианалоговое переплетены так тесно, что почти неразличимы. **Лучше учиться у своих детей быстро переключаться между задачами в зависимости от ситуации.**
- Для того чтобы объяснять подросткам сложные вещи и разрешать конфликты, взрослым стоит **научиться использовать интернет-язык и наглядные образы.** Молодому поколению проще один раз увидеть, чем сто раз услышать или прочитать.
- Станьте Интернет-гуру для ребенка. Станьте положительным примером «умного» использования технологий для своего ребенка, и он, сам того не осознавая, будет тянуться за вами и брать с вас пример.



## КАК МЕНЯЕТСЯ СЕМЬЯ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ

Ученые сходятся во мнении, что в информационном обществе XXI века семья в своем привычном понимании постепенно утрачивает роль основы, объединяющей людей, как это было раньше, и все чаще выполняет вспомогательную функцию в самостоятельной жизни. Информационные технологии и современные способы обмена информацией повлияли даже на основы общения между людьми, которые раньше обеспечивала семья: доверительные разговоры и эмоциональная поддержка все чаще перетекают из офлайна в онлайн. Хорошо это или плохо?

Как и любую технологию, возможности новых технологий можно применять во благо либо во вред, так что влияние интернета на семью может носить как разрушительный, так и созидательный характер. Все зависит прежде всего от воспитания и привычек в конкретной взятой семье.

Если о том, меняются ли в современной семье отношения между взрослыми, еще можно поспорить, то дети уже точно растут в совершенно иной среде, чем та, в которой выросли их родители и тем более бабушки и дедушки.

Вместе с тем в целом роль детей и ответственность родителей перед ними практически неизменились: главная задача взрослых все та же, что и века назад, – подготовить детей к жизни в том мире, который их ждет. Вот только загвоздка: мир этот меняется столь стремительно, что иногда вообще непонятно, кто «впереди» – взрослые или дети. «Впереди» не в плане жизненного опыта, разумеется, а в плане приспособленности к быстрой смене технологий и форматов. Дети просто быстрее осваивают новые средства коммуникации и активнее их используют.

Современным взрослым сложно даже не то что передавать детям накопленный опыт; пожалуй, самое трудное – пытаться предсказать эффект, который информационные технологии окажут на формирование общества будущего, когда современные дети начнут создавать свои собственные семьи. А ведь это произойдет довольно скоро.

### Традиционные и «мультимедийные» семьи

В зависимости от степени проникновения интернета и других технологий исследователи делят все семьи на три группы:

**традиционные** – с низким уровнем использования интернет-технологий, которое диктуется в первую очередь потребностью быть на связи и выполнять проекты в рамках учебы или работы;

**промежуточные** – средний уровень использования, когда членам семьи нужно взаимодействовать онлайн со школой и работодателями, а еще в доме есть различные девайсы, которыми время от времени пользуются для развлечений;

**«мультимедийные»** – высокий уровень медиапотребления, когда все семейство представлено широким спектром устройств, а культура регулярного использования интернета непрививается извне, а идет от родителей.

В домах у семей из последней группы можно встретить цифровое телевидение почти в каждой комнате, различные игровые приставки, планшеты и другие девайсы, не говоря уже о компьютерах и смартфонах.

Как правило, основными инициаторами и инвесторами цифровизации дома в «мультимедийных» семьях выступают отцы. Мужчины чаще увлечены идеей внедрения технологий в повседневную жизнь.

Что касается телевизора, то, вопреки расхожему мнению, что он объединяет членов семьи общим занятием, исследования показывают, что он (наряду со смартфонами) становится одним из главных разобщающих факторов. Небольшая четверть членов семей смотрят любимые телепередачи вместе с дочками.

Причем это не зависит от количества телевизоров в доме, от того, полная семья или неполная.

Из-за интернета люди год от года проводят все меньше времени, живую общаясь с членами семьи. Зато растет популярность соцсетей – как раз таки за счет живого общения.



При этом рост интернет-активности напрямую связан с более частыми проявлениями депрессии и чувства одиночества.

### **Больше рисков и больше возможностей**

Современные родители и их дети сталкиваются с новыми угрозами: это, например, кибербуллинг, кража личных данных в сети или вторжение в частную жизнь. Это серьезные проблемы, поэтому родителям приходится контролировать доступ детей к новым технологиям и быть в курсе их онлайн-жизни.

При этом невозможно лишить их общения в интернете совсем, ведь оно – важный фактор социализации современных детей. Но приходится его ограничивать, опираясь на семейные правила цифровой гигиены. Причем взрослым тоже нужно стараться их соблюдать, показывая детям личный пример разумного медиапотребления.

Однако современные технологии не стоит воспринимать как однозначный негатив, в них есть и позитивные для семьи аспекты. Например, они дают возможность более-менее полноценно общаться с родственниками на расстоянии. Внуки разговаривают по видеосвязи с бабушками и дедушками, дети-студенты – с родителями, это общение помогает поддерживать отношения и снижает ощущение отчужденности устаревших членов семьи.

Другой пример положительного влияния технологий – они дают больше возможностей для удаленной работы родителей. Работа через интернет

способствует более тесному общению с детьми, ведь теперь нередко большую часть рабочего времени взрослые находятся дома.

### **Эффект технологий зависит оттого, как ими пользуются**

Сами по себе информационные технологии нельзя назвать ни «хорошими», ни «плохими». Их влияние зависит оттого, с какой целью их используют, а также от времени, затрачиваемого семье на гаджеты и на общение в других форматах. Если обобщить, то **позитивные стороны** влияния информационных технологий на жизнь семьи следующие:

- \* позволяют общаться на расстоянии с близкими друзьями;
- \* обогащают общение благодаря сообщениям в формате фото и видео;
- \* помогают проще организовать совместный семейный досуг;
- \* облегчают и ускоряют доступ к знаниям (хотя из-за этого также уменьшается роль родителей в передаче знаний и навыков, ведь секреты и тонкости того или иного дела, которые раньше узнавали от старших, можно за пять минут «подсмотреть» на YouTube).

А вот отрицательные стороны.

Чрезмерное использование технологий позволяет каждому члену семьи жить в своем собственном виртуальном «мире», из-за этого пространство живого семейного общения сокращается. Такое изменение модели общения наносит серьезный ущерб семье как основе социального устройства.

При общении через мессенджеры возникает недопонимание из-за того, что информация не может быть окрашена так же эмоционально, как при живом общении. И даже фото и видео здесь несильно выручают.

Цифровую зависимость, которая появляется в итоге, часто связывают с проблемами психики, ухудшением характера, замкнутостью, низкой самооценкой и чувством отчужденности.

Несмотря на то, что существуют разные оценки, большинство исследователей все же сходятся в том, что негативные стороны влияния технологий на семью в целом перевешивают. Выход – создавать и поддерживать культуру медиапотребления в семье, а также почаще «вытаскивать» близких в реальный мир и вместе решать разнообразные задачи, несвязанные с гаджетами. В конце концов, технологии меняются, словно модные коллекции, а человеческое общение и родственные связи – безусловная и непреходящая ценность. Как написал в своем романе «Солярис» Станислав Лем, «человеку нужен человек».

### **От чего подростки убегают в онлайн**

В каком состоянии мы склонны больше времени проводить у экрана? Чаще всего это происходит, когда нам плохо, скучно, а в реальности не хватает интересных событий и живого общения.

Примерно тоже самое происходит и подростками. Для них это способ уйти от реальности, в которой они не справляются со «сложными» эмоциями, такими как страх, гнев, чувство одиночества. Кроме того, дети и подростки, которые проводят много времени перед экраном, часто компенсируют этим

слабую эмоциональную связь с родителями и проблемы с поддержанием контактов в реальной жизни. Причем в каждом конкретном случае сочетание этих мотивов будет разным.

Первый шаг в борьбе с компьютерной зависимостью – понять, какие именно проблемы стоят за пристрастием ребенка. Психолог Екатерина Бурмистрова выделяет шесть основных причин побега подростков от реальности.

**1. Иллюзия свободы.** В реальности подростки пока практически полностью зависят от родителей, а виртуальное пространство дает иллюзию желанной свободы. Чем сильнее родительский контроль, тем больше потребность уйти в онлайн. Социальные сети, онлайн-игры, знакомства и флирт в Сети создают ощущение самостоятельности и причастности к взрослой жизни.

**2. Неуверенность, сложности в общении.** В виртуальном пространстве можно быть кем угодно и вести себя как угодно. Непопулярность в классе, проблемы с внешностью и буллинг тоже могут стать причинами ухода в виртуал.

**3. Скука, поиск себя.** Подростки уже переросли детские увлечения, а мир взрослых имеще плохо понятен и недоступен в полной мере, так что скука – довольно тяжелое, но нормальное для этого возраста состояние. В скуке есть своя польза: она вынуждает пробовать что-то новое, искать себя. Но при одном условии: если под рукой нет гаджета. «К сожалению, интернет действует как таблетка, которая снимает зуд, но не устраняет причину его возникновения», – отмечает психолог.

**4. Эмоциональная и умственная перегрузка.** Если у подростка насыщенный график, то потребность «залипать» в телефон, чтобы отвлечься, сильнее. Особенно это касается подростков, за которых занятия выбирают родители.

**5. Темперамент.** Активные и легко возбудимые холерики больше склонны к зависимости от гаджетов: серфинг и общение в Сети помогают им снять нервное напряжение.

**6. Принадлежность к группе.** В виртуальном мире можно быстро найти единомышленников и обрести чувство принадлежности к той или иной группе, столь важное для подростков. К тому же нужно быть «в теме», иначе рискуешь стать изгоем.

### **Что могут сделать взрослые**

#### ***Грамотное использование возможностей интернета на личном примере***

В первую очередь родителям нужно своим примером показывать, что есть занятия, которые приносят больше пользы, чем игры и социальные сети.

Если ребенок не будет потреблять продукты культуры, то перестанет развиваться в культурном и интеллектуальном плане. Поэтому задача родителей – показывать ему разные образцы культуры. Например, собираться в пятницу вечером и вместе смотреть какие-нибудь хорошие

фильмы, а затем обсуждать их. Или устраивать виртуальные экскурсии в музеи мира, или читать вслух книги.

Если в течение недели после уроков школьник снимает стресс с помощью гаджетов в разумных пределах, в этом нет ничего страшного. Главное, чтобы в его жизни было много разных других вещей, из-за этого несут ответственность старшие члены семьи.

Надо вовремя сформировать у ребенка начитанность, насмотренность, наслушанность. Если родители слушают разную и хорошую музыку – например, джаз или классический рок, – то у ребенка тоже формируются критерии восприятия музыки. И дальше неважно, слушает ли он хип-хоп, классическую музыку или рок. Но если этого не делать, то за пределы того, что ребенок увидел в детстве на YouTube или в социальных сетях, он выходить не будет.

Проблема заключается в том, что дети обычно склонны слушать родителей до подросткового возраста, то есть до 11–12 лет. После этого возраста и до старших классов место значимых людей вместо взрослых занимают сверстники. Поэтому если воспитательный момент был упущен до подросткового периода, то на сцену будут выходить уже не самые сверстники и их увлечения.

### *Образ «значимого другого» в онлайн-играх и в жизни*

Зависимость от компьютерных игр ученые начали изучать довольно давно – еще в 90-е годы. И вот что интересно: в жизни каждого из нас есть так называемые «значимые другие». Это люди, мнение которых для нас важно, к кому мы всегда можем обратиться (пусть даже мысленно) за помощью. Это могут быть мама, папа, кто-то из кумиров, которым мы подражаем, или какой-то другой морально-нравственный ориентир. Мы задаем вопрос: «Как бы на моем месте поступили мама и папа?»

Как правило, «значимые другие» – это реально существующие люди. В подростковом возрасте, правда, это бывает какой-нибудь певец или актер. Но чаще всего это все-таки люди из реального мира, из нашего окружения.

Если зависимость от компьютерных игр и существует, то в ее основе лежит наличие «значимого другого» – только не в реальности, а в виртуальном мире. Подросток может, в принципе, не знать и не видеть этого человека, но они вместе играют, добиваются успеха.

Рано или поздно ребенок начинает считать своего соигрока «значимым другим» – пусть даже в виртуальном пространстве. При этом в среднестатистической семье дети обычно видят родителей только утром и вечером: взрослым нужно зарабатывать деньги. Общих занятий с членами семьи у детей нет, зато в игре можно получить признание со стороны команды, значимых людей.

Что могут сделать родители, чтобы вернуть себе позицию «значимого другого»? Необходимо найти совместное занятие, где ребенок может стать не менее успешным, чем



виртуальной среде. Это непростая, невыполнимая задача. Например, если сын начнет заниматься с отцом авиа моделированием, по-настоящему увлечется этим занятием и будет успешен в нем, то перенесет фокус своего внимания именно на это хобби. Страсть к гаджетам также можно попробовать направить в конструктивное русло. Возможно, подростку будет интересен курс блогинга, уроки компьютерного дизайна или программирования.

Если занятия будут проходить еще и в группе сверстников (например, в кружке) и если вдобавок ребенок начнет побеждать на соревнованиях, тогда ему ненужны будут игры, и он будет находить «значимых других» среди единомышленников (в том числе, родителей). Конечно, родителям необходимо приложить большие усилия для такой смены интересов. Но эта самоотдача может принести впечатляющие результаты и иметь большой эффект для развития ребенка.

### ***Выработать четкие правила и открыто обсуждать проблемы***

Четко обозначенные правила цифровой гигиены не испортят отношения, наоборот: четкие рамки всегда воспринимаются лучше, чем упреки и назидательные беседы.

**Задача-максимум** таких правил – научить подростка самостоятельно контролировать свое экранное время, но часто поначалу без внешних стимулов не обойтись. Например, ставить несколько напоминаний, чтобы он психологически подготовился отложить гаджет. Если же это происходит со скандалом, то следующий раз «сеанс связи» будет немного короче. Однако не стоит часто использовать экранное время в качестве средства наказания или поощрения. Иначе его ценность для ребенка только вырастет.

## **ЦИФРОВАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ПДД ДЛЯ ИНТЕРНЕТА**

Из пользователей интернета мы постепенно превращаемся в его граждан, но насколько мы готовы к жизни в нем? Всем уже очевидно, что современному человеку необходима цифровая компетентность.

Она включает в себя умение эффективно и безопасно работать с контентом, общаться с другими пользователями, потреблять информацию, постоянно учиться новому и прочее, необходимое для успешной жизни в новом мире.

Большинство родителей готовит детей к выходу из дома: мы объясняем правила дорожного движения, предупреждаем о возможных опасностях, просим повторить услышанное снова и снова.

Представьте, что могло бы случиться, если бы мы этого не делали.

Ребенок, оказавшись на улице, вынужден был бы выяснять все сам: почему дороги делятся на тротуары и проезжую часть, зачем нужны светофоры, что делать, если забыл дорогу, потерял ключи, разрядился телефон и так далее.

Интернет – это такая же часть внешнего мира, как и все остальное: транспорт, магазины, машины, незнакомые люди.

Отпуская ребенка в Сеть, мы должны понимать, что обсудить правила ее безопасного использования необходимо перед первым же входом в Интернет.

А еще лучше – с учетом технологического прогресса – в тот момент, когда мы в принципе даем в руки ребенку телефон.

**Первое, что важно сделать каждому родителю, отпуская ребенка в Интернет, – это рассказать основу основ.**

Интернет – это Всемирная сеть, которая работает за счет того, что каждый компьютер связан с другим, и не с одним, а с несколькими. Благодаря этому, из любого компьютера так или иначе можно попасть в другой компьютер.

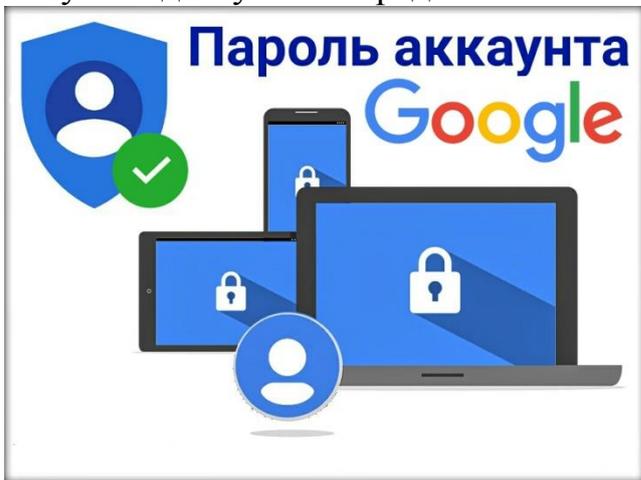
Доступ к этой сети имеют миллиарды людей по всему миру. И практически в любой точке мира можно получить любую информацию.

Чисто теоретически мы можем говорить о том, что в Интернете есть наши личные страницы, личные сообщения, публикации в режиме «вижу только я». Но в реальности ко всем этим данным всегда имеет доступ третий человек.

Рассказанное можно наглядно пояснить на примере семейного фотоальбома. Вот альбом, который можно достать из шкафа. Сделать это способны только те люди, которые могут физически попасть в квартиру. А вот альбом на странице в социальной сети. Даже при приватных настройках вы не можете гарантировать, что его посмотрят только те, у кого есть «ключ», или доступ.

Как в наш дом теоретически может вломиться грабитель и посмотреть фотоальбом в шкафу, точно так же может быть взломана страница или почта, или любой девайс, подключенный к Сети. Взломать страницу при этом проще, чем физически попасть в квартиру. **Поэтому с самого начала важно понимать, что любая информация, которая находится в Интернете, общедоступна по умолчанию.**

С ребенком необходимо проговорить, что в Сети никогда не должно появиться ничего такого, что «ты не был бы готов рассказать и показать абсолютно всем». Говорить об этом можно начинать еще до того, как ребенок получает доступ непосредственно к Интернету. Например, с момента, когда он просто фотографирует на свой телефон.



он просто фотографирует на свой телефон.

Это может быть даже очень маленький ребенок. Уже на этом этапе мы показываем ребенку, что никогда нельзя фотографировать на свой телефон то, что он не был бы готов показать всем. Например, нельзя фотографировать на телефон маму, если она недостаточно одета, нельзя фотографировать себя без одежды.

И на том же этапе можно ввести еще одно важное правило: всегда фотографировать кого-то только с его разрешения и только с его разрешения размещать фото в Сети.

Нам, взрослым, бывает сложно удержаться от публикации детей в своих социальных сетях, но мы действительно научим их жизненно необходимому – соблюдению личных границ и уважению чужих границ – если до публикации будем спрашивать их разрешение на фото и размещение. Даже у маленьких детей. Кроме того, это правило в том числе снизит риск попадания в Сеть нежелательных фотографий ребенка.

Можно предложить ребенку поисследовать любой фотоальбом в телефоне и обсудить с ним фотографии с точки зрения их общедоступности: какой из снимков мог бы посмотреть любой незнакомый человек?

## **Первые правила безопасности ребенка в социальные сети**

### **1. Объясняем и показываем, что такое «ложные» аккаунты**

Родитель может показать ребенку на примере его собственного аккаунта, как легко создать аккаунт за другого человека.

«Смотри, я могу сейчас вместо твоей аватарки поставить фотографию Маши Ивановой и написать „Маша Иванова“. Но это не значит, что это будет твоя одноклассница.

Поэтому, когда к тебе кто-то добавляется в друзья, убедись, что это действительно твой знакомый. Например, позвони или спроси лично при встрече: «Действительно ли это твой аккаунт с такой аватаркой?»

Это не защитит от полностью скопированных аккаунтов, но все же создаст некоторый уровень безопасности и поможет ребенку в дальнейшем внимательнее оценивать аккаунты в социальных сетях.

### **2. Формируем первичный контент, который будет предлагаться ребенку**

Речь о подписке на интернет-сообщества по интересам.

Это требует предварительной подготовки со стороны родителя, но цель того стоит.

Очень важно выбрать первые интернет-сообщества вместе с ребенком уже на этапе регистрации. Потому что это влияет на будущую ленту, которую соцсеть будет «выдавать» ребенку.

Чем более правильные подписки, чем более правильную ленту родитель первично ребенку сформирует – тем более правильные предложения и более развивающие истории будут в дальнейшем попадаться ему в социальной сети.

Это нужно делать не в момент регистрации, а заранее подумать о том, какие сообщества, какие аккаунты в этой социальной сети родитель хотел бы, чтобы ребенок видел.

В процессе регистрации можно предложить ему: «А теперь давай на кого-нибудь подпишемся».

Важно найти заранее определенные группы, показать ребенку, подписаться, полайкать вместе посты.

С этого момента все то, что дальше ребенок видит в этой социальной сети, будет зависеть от этого первого задела, который родитель вместе с ним сделал.

### **3. Доверяем ключи от аккаунта**

Необходимо объяснить ребенку, что логин и пароль от социальной сети – это, как ключ от его дома, который нельзя давать никому. Даже если это друг, подруга, кто-то хорошо знакомый.

«Если на улице незнакомый дяденька очень-очень попросит, тебе не придет в голову отдать ему ключ от нашей квартиры.

А твой логин и пароль от социальной сети, от электронной почты – это ключ от твоего виртуального, электронного дома, который ты не можешь давать никому, кроме мамы и папы (которым ключ от дома ты бы дал)».

Такое сравнение хорошо воспринимается и усваивается детьми до подросткового возраста.

### **4. Объясняем главное правило личной переписки: «Твоя комната – не место для незнакомцев»**

Важно пояснить ребенку, что интернет – это такой же мир с миллиардами людей. В нем есть открытые пространства – как, например, парки, где все друг друга видят – это сообщества, группы. В них все участники видят одну и ту же информацию.

«Есть твой профиль – это твоя квартира, твой дом, твоя личная страничка, в которую ты приглашаешь тех, кого ты бы мог пригласить в свой дом.

И есть личная переписка, личные сообщения, которые не видит никто, кроме тебя. Такая переписка – как твоя комната. И вести эту переписку ты можешь только с тем, кто теоретически мог бы прийти к тебе домой в гости и находиться с тобой в комнате.

Люди, которые тебе не знакомы в жизни, не могут быть допущены до твоего дома. Твоя комната – не место для незнакомцев.

Со всеми, с кем ты не знаком, ты должен переписываться только там, где тебя/вас могут прочитать все: в общих комментариях к посту, под видео и т.д.

Если кто-то незнакомый тебе что-то пишет в личное сообщение, это должно тебя насторожить.

Вспомни, как легко создать страничку от имени Маши Ивановой. Даже если нам кажется, что мы с человеком познакомились и как будто сто лет с ним знакомы, – это не так.

Человек, которого ты не видел вживую и который не может тебе в живую подтвердить тот факт, что это действительно он, – таковым в интернете для тебя не является.

Помни об этом правиле, когда кто-то начинает тебе писать в личные сообщения».

*Мы не можем сделать присутствие детей в Интернете безопасным на 100%, но в нашей власти – минимизировать риски. Уже эти 4 правила*

*серьезно влияют на безопасность ребенка в интернете и в социальных сетях в частности.*

### **Правила вежливости действуют и в Сети**

Когда ребенок идет в детский сад, а потом в школу, он начинает проводить значительно больше времени с детьми и взрослыми, которые не так близко его знают, как его домашние. Тут ему пригодятся навыки корректного общения, которым родители обучали с раннего детства. Проходит еще несколько лет, и ребенок становится пользователем интернета – самое время объяснить ему основы этикета в сети.

Вежливость и уважение к собеседнику важны онлайн не меньше, чем во флайне. Даже в таком демократичном канале общения, как мессенджеры, есть свои правила, нарушать которые нежелательно. Поэтому основам цифрового этикета детей необходимо учить наравне с правилами поведения за столом.

Сетевой этикет еще называют «нетикетом» (англ. «net», «сеть» + «этикет»). Правила поведения в виртуальном мире универсальны для всех возрастов, но применительно к детям они имеют некоторые особенности. Пока дети еще не стали опытными пользователями с устоявшимся стилем общения, их стоит ознакомить с этикетом. Наряду с правилами безопасности в интернете эти несложные рекомендации помогут избежать неловкости в общении и грамотно управлять своей свободой в неограниченном пространстве Сети. Особенно они пригодятся подросткам – умение вовремя их применить позволяет не только оставаться воспитанным человеком, но и при необходимости защитить свои личные границы.

Добрый день, спасибо, пожалуйста – эти слова мы стараемся чаще произносить в жизни, но в интернете, будто в другом измерении, время течет быстрее, правила вежливости меняются, аскучность языка становится нормой: благодарность выглядит как «спс», а смех выражается через «лол». Родитель может объяснить своему начинающему интернет-пользователю, что в интернете о человеке судят прежде всего потому, как и что он пишет (это касается в том числе и знаков препинания). **Поэтому важно начинать общение с вежливого приветствия** и не жалеть времени на печатание обычных «добрый день», «спасибо», или «до свидания» и всегда помнить, что по ту сторону монитора – живой человек.



Мы любим интернет в том числе и за то, что он допускает множество мнений, поэтому каждый найдет здесь единомышленников. А тезис «В интернете всегда кто-то неправ» обращает наше внимание на то, что в разных сообществах одни и те же вещи воспринимаются по-разному. Если взгляды

в какой-то группе или чате не соответствуют вашим, это не повод устраивать ожесточенный спор. Поэтому **вторым правилом этикета для детей (да и для многих взрослых)** должна стать **привычка осматриваться в новом месте Сети**. Например, прочитать обсуждения, прежде чем высказать свое мнение в сообществе. Также не принято критиковать правила и стиль оформления группы, создавать обсуждения, не имеющие отношения к математике сообщества (флудить). Нужно рассказать, что участников, не соблюдающих правила сообщества, как правило, исключают из него (банят).

**«Стучаться» по делу, уважать чужое время и приватность.** «Постучавшись» в друзья в социальные сети или мессенджере, лучше сразу представиться и назвать причину, по которой вы хотите вступить в контакт. Заставлять человека ломать голову над загадочным «привет» и ждать ответа – не лучшая идея.

Ребенок должен понимать, что не стоит ожидать мгновенного ответа на свое сообщение. Ведь общение в интернете может быть как синхронным, так и отложенным во времени. Поэтому не надо обижаться, если собеседник не ответил сразу, даже если виден его статус «в сети». Никто не обязан бросать свои дела, чтобы ответить на сообщение прямо сейчас.

Отдельно нужно сказать о видеочатах в Skype и других приложениях. Перед тем, как сделать видеозвонок, стоит написать сообщение вопросом, удобно ли сейчас собеседнику выйти на связь в таком формате. Еще лучше заранее согласовать время звонка. Справедливо и обратное: ребенок вправе реагировать на сообщения и комментарии удобным для него время. Видеозвонок вполне можно отклонить словами: «Я занят, делаю уроки, отвечу позже».

**Фото с другими людьми – с их согласия.** Человеку может не понравиться, как он получился на фото. Кроме того, не все горят желанием показывать всем свою личную жизнь, поэтому публикация фотографий без разрешения может даже привести к ссоре с другом или подругой. Исключения составляют разве что постановочные групповые снимки (общее фото класса или кружка) – в этом случае согласие у всех спрашивать не нужно.

**Не использовать рассылку повсеместно контактам.** Мало что так раздражает людей в социальных сетях, как приглашения в игры и приложения, которые им не нужны. При этом именно дети и подростки – самые активные пользователи таких приложений, а радость от нового опыта так и подталкивает их рассказать об этом всем вокруг.

Нужно помочь ребенку взять под контроль приглашения и уведомления, рассылаемые от его имени в социальных сетях. Лучше отказаться от функции «отправить приглашения всем друзьям»; информацию, которой ребенок хочет поделиться, можно публиковать у себя на стене. Те, кому она будет интересна, наверняка ее увидят, а другим не придется ломать голову над тем, почему они получили непонятное сообщение.

**Учитывать особенности сетевого «письма».** Смайлики и хэштеги – не тоже самое, что слова. Иногда в интернет-переписке сложно понять

интонацию собеседника, уловить иронию или тональность его сообщения – и тогда на выручку приходят стикеры и смайлики. Но их избыток затрудняет чтение текста и требует слишком много внимания. Также лучше не использовать эмодзи в середине предложения, не заменять ими слова и уже тем более вставлять их в переписке с учителями.

К хэштегам применимы те же правила. Нужно сообщить ребенку о том, как он решит поделиться таким образом своим эмоциями – даже если они его захлестывают.

**Большими буквами писать неприятно.** Использование CapsLock – не лучший способ привлечь внимание в интернете. Вернее, заметят такого человека точно, а вот продолжать общение вряд ли захотят. **Важно объяснить ребенку, что писать БОЛЬШИМИ буквами – это все равно что кричать.** А значит, этот способ написания лучше оставить на крайний случай, когда надо, например, выделить в своем тексте критически важное место, которое иначе легко пропустить. Во всех других случаях чтобы привлечь внимание собеседника к чему-то, лучше использовать другие инструменты.

**Ненужно дробить сообщения.** Отправка сообщения маленькими частями, неполными предложениями сильно затрудняет коммуникацию: вы еще незакончили свою мысль, а собеседнику уже кажется, что все понятно, и он начал набирать ответ. Возникает недопонимание: каждый участник думает, что собеседник невнимателен к нему, и пропускает объяснения. Цельный текст воспринимается намного лучше, к тому же постоянные оповещения раздражают.

**Аккуратнее слайками и репостами.** Правовое регулирование в интернете ужесточается, а репост или лайк «смешной картинке» может кого-то оскорбить и обернуться разбирательством с правоохранительными органами. Действия несовершеннолетних несут ответственность их родители. Поэтому родитель должен рассказать ребенку, почему не стоит публиковать в социальных сетях картинки и тексты, в которых людей обижают за их национальность, высмеивают религиозные чувства и обряды, и тем более информацию, которую можно расценить как оправдывающую терроризм и экстремизм.

**Очень важно, чтобы родители воспитывали ребенка и объясняли ему: правила поведения одинаковы как для обычной жизни, так и для онлайн.** Нужно быть последовательными: если родитель запрещает ребенку курить и ругаться в реальности, то и в интернете такое поведение должно быть под запретом. Если ребенок говорит, что это понарошку, не серьезно, и что скандальные фото можно удалить – следует объяснить ему, что кто-то может сделать скриншоты и сохранить это все, а потом показать учителю, одноклассникам и даже будущим работодателям.

**Кроме того, важно рассказывать детям о юридической стороне вопроса – например, что некоторые высказывания и действия в интернете могут обернуться вполне себе реальными проблемами с законом.** А еще, что провокационный контент может привлечь не фанатов и обожателей, а интернет-троллей и хейтеров.

За последнее десятилетие пользователи перестали быть анонимными. Сегодня почти все наши действия в интернете привязаны к аккаунту, профилю, почте или номеру телефона. Если кому-нибудь грубо ответим в Сети, все будут знать, кто именно это сделал.

Современная цифровая вежливость – уже не просто соблюдение приличий. Это такое взаимодействие, которое не будет доставлять собеседникам лишних неудобств, сделает общение эффективным и сэкономит время, силы и трафик.

### ОПАСНАЯ СИТУАЦИЯ В ИНТЕРНЕТЕ: КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ

Интернет вместе с возможностями несет и специфические угрозы. Допустим, девушка-подросток по просьбе своего молодого человека сделала и отправила ему несколько своих «смелых» фотографий с какой-то договоренностью, что он никому их не покажет. Через какое-то время они ссорятся, и парень размещает эти фото в групповой чате школы. Какие чувства испытывает девушка? Стыд, тревогу, уязвимость, нежелание общаться с окружающими, а иногда и вообще жить.

Или, к примеру, старшеклассник в многопользовательской игре познакомился с кем-то из игроков, а тот предлагает заработать и постепенно втягивает его в противозаконные действия. А если попытка отказаться угрожает, что обо всем узнают родители, школа и милиция. В результате подросток в отчаянии, не знает, что делать и к кому обращаться.



К сожалению, обе описанные ситуации нередки и даже типичны для детей и подростков. В целом, интернет-риски, актуальные для несовершеннолетних, можно разделить на две большие группы:

#### **контентные риски:**

материалы, содержащие насилие, агрессию, порнографию, нецензурную лексику, пропаганду азартных игр или наркотиков,

разжигающие ненависть по тому или иному признаку;

**коммуникационные риски:** хищение/выманивание персональной информации, оскорбления, груминг, киберсталкинг, кибербуллинг, вовлечение в наркоторговлю или другую незаконную деятельность, склонение к самоповреждению или суициду.

### Как вовремя распознать интернет-угрозу

Понять, что у ребенка трудности, с которыми он не в состоянии справиться сам, можно, если проанализировать его поведение, мысли и эмоции. Указывать на проблемы могут следующие сигналы и паттерны:

**поведенческий уровень:** скрытность, замкнутость, подавленное настроение, холодные отношения с близкими, нежелание общаться

сдрузьями, двигательное возбуждение (подросток нигде не может найти себе место), отказ ходить в школу, потеря интереса к прежним увлечениям, нарушения сна (слишком продолжительный или, наоборот, поверхностный и тревожный), изменение аппетита (переедание или потеря аппетита как такового), пристрастие к определенному виду еды: сладкому, соленому, горькому);

**когнитивный уровень:** подросток высказывает мысли о сложности и трудности жизни, начинает интересоваться темой смерти, разговоры о будущем вызывают у него страх и неуверенность, мысли спутаны и рассеяны, он часто отвечает на вопросы невпопад;

**эмоциональный уровень:** постоянное ощущение тревоги, страх, чувство бессилия и одиночества, отчаяние, вина, стыд.

Но иногда внешне ребенок ведет себя так, будто бы ничего не случилось, никак не проявляет свои переживания. Поэтому родителям нужно самим идти ему навстречу и в свободное время говорить с подростком, спрашивать, что его беспокоит, мягко приглашая к диалогу.

### Что делать, если опасная ситуация уже возникла

Любой человек в ситуации интернет-угрозы чувствует себя одиноким, оставшимся один на один с проблемой, но у подростков это ощущение особенно выражено. К тому же они склонны считать именно себя источником проблем и часто испытывают чрезмерное, буквально невыносимое чувство вины. Им не хватает жизненного опыта, и потому возрастает риск суицида. Кажется, что дальнейшая жизнь лишена смысла и это единственный выход. В таком состоянии важно, как поведут себя взрослые с самого начала.

### Оказать «первую помощь»

Прийти на помощь подростку могут не только родители, но и другие значимые для ребенка взрослые – например, друг семьи, которому можно довериться. Довольно часто открыться именно родителям мешает страх лишиться доступа к Сети или гаджетам. Для подростков, чья социальная жизнь почти полностью находится в интернете, такая перспектива выглядит едва ли не хуже, чем продолжение травмирующей ситуации.

Постарайтесь сохранять спокойствие и создать атмосферу принятия, где ребенок мог бы поделиться тем, что его волнует. Не заставляйте его говорить – в такие моменты каждое предложение дается с трудом. Необходимо вначале утешить подростка, помочь ему успокоиться и убедить, что причина ситуации не в нем.

Вместо того чтобы искать, где ребенок поступил «не так», наоборот, похвалите его за мужество открыться вам. Затем помогите ему понять суть ситуации, попробуйте



спрогнозировать ее последствия. Четко дайте ему понять, что он не одинок и что вместе вы сможете решить проблему. Затем составьте план действий: ближайшие часы, следующие сутки или неделю.

Во время разговора удерживайте в поле внимания конкретную ситуацию, в которой оказался ребенок здесь и сейчас. Старайтесь не затрагивать события из прошлого, говорите просто и открыто. Такой подход помогает передать ребенку ваше спокойствие и дает понять, что проблема решаема.

Впервые несколько дней подросток особенно уязвим – старайтесь это время неразлучаться с ним, следите, чтобы рядом постоянно были близкие ему люди.

### ***Обратиться в службу безопасности и милицию***

После того как ситуация в целом стала понятна, напишите в службу безопасности социальные сети, портала или другого интернет-сервиса. **Соберите как можно больше деталей и старайтесь действовать быстро, чтобы свести к минимуму возможный вред.** Проконсультируйтесь с администрацией сервиса, какие срочные технические меры можно предпринять: удалить контент, заблокировать пользователя, поставить тот или иной интернет-фильтр.

Но перед удалением не забудьте сделать скриншоты переписки или зафиксировать другие улики. Это облегчит работу правоохранительных органов. Не стесняйтесь обратиться в милицию – это поможет найти злоумышленников, привлечь их к ответу, а также предотвратить подобные преступления в будущем.

### ***Начать работу с психологом***

Практически всегда проблемная ситуация в Сети приводит к психической травме – причем у всех членов семьи. Родители могут испытывать ту же гамму чувств, что и ребенок, – гнев, стыд, вину, потерянность. Поэтому нельзя пренебрегать помощью психолога.

Даже если ситуация разрешилась относительно благополучно, ребенок и родители могут еще долго переживать посттравматическое стрессовое расстройство. Поэтому специалист в такой ситуации может в буквальном смысле спасти жизнь.

Вполне вероятно, что одного сеанса терапии будет мало: нередко тревожность, подавленность и суицидальные мысли возвращаются спустя недели или месяцы после того, как угроза миновала. Профессионал поможет восстановить нарушенные личные границы и доверие к миру, найти ресурсы, чтобы справиться со стрессом.

Если для очной консультации у кого-то из членов семьи не хватает смелости, обратиться за бесплатной и анонимной помощью можно по телефону доверия или онлайн.

Важно помнить о том, что эпоха цифровизации уже наступила и отказаться от гаджетов уже не получится, да и необходимости в этом отказе нет. Не следует запрещать ребенку ими пользоваться, лучше учиться самим и учить детей использовать их разумно.

Кроме того, у пребывания в Сети есть и свои плюсы: развивающие игры, расширение кругозора, повышение собственного культурного уровня, изучение языков при общении с людьми из других стран, умение представлять себя. Главное – соблюдать правила безопасности и быть в контакте со своим ребенком.

### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Третьякова В.С., Церковникова Н.Г. **Цифровое поколение: потери и приобретения**  
Профессиональное интернет-издание «Психологическая газета»  
<https://psy.su/feed/9234/?ysclid=l7oumoswnz219527692>
2. Анна Демина **Особенности поколения Z: кто такие «цифровые аборигены»**  
Выстраивать хорошие отношения с современными подростками проще, если лучше понимать мотивы их поведения  
<https://растимдетей.пф/articles/osobennosti-pokoleniya-z-kto-takie-cifrovye-aborigeny?ysclid=las0rqvm6r686145012>
3. Дебора Макнамара **Как быть хорошим родителем в цифровую эру**  
<https://alpha-parenting.ru/2016/10/17/kak-byit-horoshim-roditelem-v-tsifrovuyu-eru/>
4. Анна Демина **Социальные сети и дети**  
Как сделать пребывание в Сети более безопасным и полезным  
Источник: вебинар Марины Савкиной «Социальные сети и дети»  
<https://растимдетей.пф/articles/socialnye-seti-i-deti?ysclid=las1zbh5p682616392>  
Вебинар можно посмотреть по ссылке:  
<https://drive.google.com/file/d/1B8bq1dXPhKM9bap3XkooL8Q4SO8yTxEX/view>

### ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ:

1. **Интернет и ребенок**  
Детский правовой сайт  
<https://mir.pravo.by/edu/internet-i-rebenok/?ysclid=latc8f2cuj547833191>
2. **Платформа цифрового доверия**  
<https://youthsafety.megafon.ru>  
Это первая образовательная онлайн-платформа о безопасности детей в цифровой среде, созданная, чтобы сделать использование интернета безопасным для всех.  
"МегаФон" совместно с Институтом изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования и Российским обществом "Знание" собрали экспертный опыт по общению в сети и представили его в виде квестов, викторин и короткометражных фильмов – для детей, подростков, их родителей и педагогов.

### 3. Вебинар «Медиабезопасность детей и подростков»

Ведущая: Светлана Витальевна Книжникова – Кандидат педагогических наук, доцент ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

Из цикла вебинаров "Университет приёмных семей "Усыновите.ру"

<https://www.youtube.com/watch?v=trDsQSKO1XY>

В ходе вебинара обсуждаются:

- риски взросления при цифровом обществе;
- причины изготовления и распространения негативного медийно-информационного контента;
- деструктивные установки, насаждаемые вредным и опасным медийно-информационным контентом;
- деструктивные эффекты, порождаемые вредным и опасным медийно-информационным контентом.

Представлены результаты исследований, посвященных влиянию на подрастающее поколение вредного и опасного медийно-информационного контента. Также предложена к использованию родителями совместно с детьми Методика девиантологического анализа медиапродукции в целях минимизации деструктивного медийно-информационного воздействия.

### 4. Мастер-класс «Интернет-риски и первая помощь психолога» в рамках 14-го Санкт-Петербургского саммита психологов 2 июня 2020 года

В виртуальной среде подростков подстерегает множество опасностей: кибербуллинг, сексуальное использование, вовлечение в преступную деятельность и др. Психологи рассказывают о мишенях и алгоритмах психологической помощи в случае получения ребенком некоторых видов травмирующего онлайн-опыта.

<https://www.youtube.com/watch?v=DBL5rNHkujE>

### 5. Вебинар «Кейс-чемпионат «Безопасное поведение в сети или обыграй тролля».

Цепляева Анна, управляющий партнер образовательного центра «Альфавиль», психолог, методолог-игропрактик; Олеся Шматко, управляющий партнёр ОЦ «Альфавиль», психолог, методолог (из материалов Всероссийского Форума приемных семей 2020)

В рамках вебинара ведущие разбирают разные случаи, которые могут произойти с подростком в сети Интернет и формируют правила поведения, которые помогут не стать жертвой в сети

<https://www.youtube.com/watch?v=htRTraZwT6U>

### 6. Онлайн-марафон «Дети и гаджеты. Обнуление»

Детский нейропсихолог Наталия Романова-Африкантова

Источник: <https://bmskola.ru/project/deti-i-gadzhety/>