

4. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО РАЗВИТИЮ МЕДИАКОМПЕТЕНЦИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Уважаемые коллеги!

В современном мире цифровые технологии стали неотъемлемой частью нашей жизни. Но, как и любые инструменты, интернет и различные устройства не только позволяют нам и нашим детям обретать новые знания, расширять возможности общения или проведения досуга, но и несут в себе различные онлайн-риски и угрозы. Поэтому важно, чтобы дети и подростки умели правильно и безопасно взаимодействовать с онлайн-средой.

Вы можете использовать данную памятку как основу для разработки профилактических, развивающих, психокоррекционных и просветительских программ, направленных на повышение осведомлённости детей и подростков о рисках в интернете, формирование навыков безопасного поведения в Сети и развитие их медиакомпетенций.

Отметим, что профилактика в первую очередь направлена с учетом возрастных особенностей детей и подростков на развитие личностных ресурсов, способствующих преодолению различных трудных жизненных ситуаций и влияющих на повышение устойчивости к неблагоприятным факторам.

Поэтому с детьми и подростками целесообразно проводить занятия, которые в целом развивают такие ресурсы как:

- ✳ когнитивные способности, интерес к учебе и духовному росту, чувство юмора,
- ✳ просоциальные увлечения и широкий круг интересов,
- ✳ эмоциональный интеллект и эмоциональная зрелость,
- ✳ внутренний самоконтроль, целеустремленность, успешное овладение навыками принятия решений,
- ✳ ответственное поведение и правосознание, уважение законов и норм общества, школы, семейных стандартов,
- ✳ умение обращаться за помощью,
- ✳ возможность активного участия в работе социальной группы,
- ✳ доверительные отношения с родителями,
- ✳ общение среди просоциальных сверстников и т.д.



Помимо этого в процессе профилактики онлайн-рисков, опасного поведения детей и подростков в интернете и в ходе развития медиакомпетенций у детей и подростков можно опираться на следующие рекомендации.

Обучение основам кибербезопасности и формирование навыков безопасного общения:

- ✳ Информируйте детей и подростков о принципах кибербезопасности: создании надёжных паролей, использовании двухфакторной аутентификации, настройках конфиденциальности в социальных сетях и других онлайн-платформах.
- ✳ Познакомьте детей с приложениями и инструментами, которые помогают оставаться в безопасности в интернете, например, с программами родительского контроля, антивирусами и настройками конфиденциальности.
- ✳ Проводите занятия, на которых можно обсудить правила безопасного общения в интернете. Важно говорить об уважении к другим пользователям и недопустимости агрессивного поведения.



Развитие критического мышления и навыков анализа информации:

- ✳ Организуйте занятия, на которых дети и подростки смогут изучить основы критического мышления, включая анализ, оценку и интерпретацию данных.
- ✳ Научите детей различать надёжные и ненадёжные источники информации, объясняя, какие факторы следует учитывать (авторитет, дата публикации, цель и т. д.).
- ✳ Сформируйте навыки использования ресурсов и поисковых систем для поиска информации, проверки её достоверности и фактов, приводите примеры фейковых новостей и дезинформации, чтобы помочь детям и подросткам понять, как они могут выглядеть и какие последствия они могут иметь.
- ✳ Обсуждайте онлайн-контент: проводите занятия, на которых подростки смогут анализировать и обсуждать информацию из интернета, включая новости, рекламу и социальные сети.
- ✳ Развивайте навыки распознавания фейковых новостей: научите детей различать достоверные источники информации и фейковые новости, обсуждая примеры и методы проверки фактов.
- ✳ Проводите дискуссии о социальных сетях: обсуждайте, как информация распространяется в социальных сетях, и как это может влиять на восприятие реальности.



Развитие навыков задавания вопросов:

- ✳ Научите детей задавать вопросы о том, что они читают или видят в интернете. Например, "Кто это написал?", "Каковы его источники?" и "Почему это важно?".
- ✳ Разработайте вместе с детьми список вопросов, которые они могут задавать при оценке информации.



Осведомленность о рисках:

- ✴ Информировать о кибербуллинге и кибервиктимизации: обсуждайте с детьми и подростками, что такое кибербуллинг, как его распознать и как действовать в случае его возникновения.
- ✴ Обсуждайте реальные случаи: приводите с учетом возраста детей и подростков примеры кибервиктимизации и мошенничества, чтобы помочь им понять, как избежать подобных ситуаций.



Обучение распознаванию манипуляций:

- ✴ Обсуждайте методы манипуляций, которые используют злоумышленники и мошенники: объясните, как используются эмоциональные триггеры, манипуляции и пропаганда для влияния на мнение людей.
- ✴ Анализируйте рекламные материалы: проводите занятия, на которых дети могут анализировать рекламу и пропаганду, чтобы понять, как они могут быть обмануты.



Развитие навыков саморегуляции:

- ✴ Обучайте управлению временем: помогите детям установить разумные лимиты на время, проведенное в интернете, и научите их управлять своим временем.
- ✴ Поощряйте активный отдых: напоминайте детям о важности физической активности и хобби вне интернета, чтобы сбалансировать их онлайн и офлайн жизнь.



Создание безопасной атмосферы для обсуждений и поддержка открытого общения:

- ✴ Создайте атмосферу, в которой дети могут делиться своими переживаниями и проблемами, мыслями и сомнениями, связанными с интернетом, без страха осуждения.
- ✴ Проводите регулярные беседы о том, что они делают в интернете, с кем общаются и какие у них есть вопросы или опасения, а также о том, что они читают и видят в интернете, и обсуждайте, как это может быть связано с реальностью.



Сотрудничество с родителями:

- ✴ Проводите семинары для родителей, чтобы они могли лучше понимать онлайн-риски и поддерживать своих детей в безопасном поведении в интернете, в развитии критического мышления и распознавании недостоверной информации.



Использование интерактивных методов:

- ✴ Включайте игры, дискуссии, групповые занятия и проекты, чтобы сделать обучение более увлекательным и запоминающимся.
- ✴ Используйте ролевые игры для отработки ситуаций, связанных с общением в интернете, чтобы помочь детям научиться реагировать на потенциальные угрозы.



КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ И ПОЛУЧИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ

- ✴ **Горячая линия кризисной психологической помощи Министерства просвещения Российской Федерации** (бесплатно, круглосуточно) **8-800-600-31-14**
На линии ежедневно и круглосуточно оказывается психологическая помощь и поддержка всем позвонившим, находящимся в кризисном состоянии или в кризисной ситуации.
- ✴ **Всероссийский Детский телефон доверия** (бесплатно, круглосуточно) **8-800-2000-122**.
Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь детям, подросткам и родителям.
- ✴ **Горячая линия «Ребёнок в опасности» Следственного комитета Российской Федерации** (бесплатно, круглосуточно) **8-800-100-12-60#1**. Также для обращения доступна короткая комбинация 123.

- ✴ **Горячая линия поддержки по вопросам травли Травли.NET** 8-800-500-44-14 (ПН-ПТ с 10:00 до 20:00 по московскому времени)

Онлайн помощь

1. Горячая линия «Дети Онлайн» <http://detionline.com/helpline/about>
2. Раздел «Кибербуллинг» портала Минцифры и Ростелекома <https://xn----9sbbihqekoax4a5b.xn--p1ai/>
3. Сайт Молодежного цифрового омбудсмена, раздел «Цифропомощь»: сервис подачи обращений для молодых людей, которые столкнулись с проблемами в Интернете <https://youthombudsman.ru/help>
4. Сообщить о запрещенном контенте можно на сайте Роскомнадзора <https://eais.rkn.gov.ru/feedback/>

Куда можно направить родителей

1. Портал Растимдетей.рф - навигатор для современных родителей по вопросам развития, воспитания и образования детей от 0 до 18 лет (статьи, памятки, буклеты).
2. Психологический университет для родителей «Быть родителем» - bytiroditel.ru

Информационно-методические материалы и ресурсы

1. Образовательный портал Альянса по защите детей в цифровой среде «ЦИФРАтека. База практических знаний» <https://cifrateka.ru/>
2. Вестник Киберполиции России <https://max.ru/cyberpolice>
3. Касперский детям <https://kids.kaspersky.ru/>
4. Материалы АНО «Центр изучения и сетевого мониторинга молодежной среды» <https://www.cism-ms.ru/poleznye-materialy/>