

بزرگ شدن در دنیای رسانه ها

ولی به شکل صحیح!

Farsi

راهنمایی در زمینه استفاده
از رسانه برای خانواده ها!

والدین عزیز،

دنایای رسانه دارای جذابیت خاصی به ویژه برای کودکان و نوجوانان می باشد. سن استفاده گسترده از رسانه در کودکان و نوجوانان به سرعت رو به کاهش است: آنها آنلاین تلویزیون تماشا می کنند، با کنسول یا کامپیوتر بازی می کنند، از تلفن های هوشمند خود به عنوان همراه روزانه استفاده می کنند و در شبکه های اجتماعی با دوستان خود در ارتباط هستند. همه این ها فرصت های بیشماری را برای خلاقیت، کسب سریع اطلاعات و ارتباط با جهان فراهم می کنند. با این حال، استفاده از رسانه ها می تواند خطراتی را نیز به همراه داشته باشد: به اشتراک گذاری داده های حساس، کلاهبرداری مالی، آزار و اذیت، ایجاد مزاحمت و محتوای مضر برای کودکان و نوجوانان نیز مطرح هستند.

در اینجا پروژه «نگاه کن! فرزندان در رسانه ها چه می کنند.» راهنمایی می کند. ما به والدین و مربیان در توانمندسازی فرزندانمان برای استفاده صحیح و موثر از رسانه ها - همراه با نکات عملی و اطلاعات بروز - کمک می کنیم. بزرگسالان را تشویق می نماییم تا به همراه فرزندانمان و با پذیرش و آرامش، تنوع رسانه ها را بررسی کنند. زیرا درک کردن بهتر از منع کردن است.

از حمایت شما در این مسیر خوشحالیم.
دست اندرکاران طرح «نگاه کن!»



اقدامات اولیه، مهمترین قدم

این یک تجربه مثبت برای هر دو خواهد بود: والدین فرزندان خود را در دنیای رسانه همراهی می کنند. این کار بهترین مقدمه را برای استفاده ایمن از رسانه ایجاد می کند. بهترین راه حل برای کودکان خردسالتر، استفاده از خدمات محافظت شده و با محتوا و ویژگی های متناسب با سن آنها می باشد. والدین می توانند اولین دسترسی به تلفن هوشمند یا رایانه خود را به همراه فرزندان شان تنظیم کنند. این کار فرصت خوبی برای بحث در مورد ایمنی و خطرات است.

مانند جمع ساده و الفبا: استفاده درست از رسانه ها نیز باید آموخته شود



موضوع، سن است

بسیاری از برنامه های پیام رسان و بسترهای رسانه های اجتماعی برای استفاده، حداقل سن تعیین می کنند، اما ارائه دهندگان اغلب صحت این امر را به طور دقیق کنترل نمی کنند. همچنین در مورد بازی ها و فیلم ها، بررسی دقیق تر لازم است. والدین می توانند بازی ها و فیلم ها را خودشان یا به همراه فرزندان شان تست کنند. محدودیت قانونی سن (مانند «USK 6» از 6 سال یا «FSK 12» از 12 سال) و استفاده از راهنماهای آموزشی مانند راهنمای بازی ایالت NRW و FLIMMO می توانند کمک کننده باشند.



با هم بازی کردن بهتر از
توضیح دادن است



آمادگی برای مواقع اضطراری

هیچکس مایل نیست این اتفاق بیفتد، اما امکان رخ دادن آن هست: گاهی چت ها و نظرات منجر به آزار و اذیت، توهین و تهدید می شوند. این موارد باید گزارش شوند و پروفایل های کاربران خاطی مسدود شوند. مهم است که کودکان بتوانند در این لحظات پیچیده بدون نگرانی از برخورد و تنبیه از طرف والدین موضوع را به آنها منتقل کنند.



استفاده از رسانه؟ حتما!

کودکان امکان استفاده از دستگاه های دیجیتال برای بازی، چت و وبگردی را دارند. با این حال، این کار بدون خطر نیست: به عنوان مثال می توان به تماس ناخواسته با غریبه ها از طریق پیام رسان های ناامن یا خریدهای درون برنامه ای و تبلیغات اشاره کرد. با انجام تنظیمات ساده استفاده از رسانه ها امن تر می شود: برای مثال می توان فروشگاه برنامه (App-Store یا Play-Store) را با رمز عبور در تلفن های هوشمند محافظت کرد یا فیلتر کردن وب سایت ها در لپ تاپ با نرم افزار کنترل والدین و فعال کردن گزینه های کنترل والدین در کنسول بازی.

اعتماد ایجاد کنید

بچه‌ها نیاز دارند که به والدینشان اعتماد کنند - مخصوصاً وقتی موضوع در مورد مشکلات احتمالی در استفاده از رسانه‌ها مطرح می‌شوند. والدین می‌توانند به فرزندانشان بگویند فیلم یا بازی مورد علاقه خود را به آنها نشان دهد - بهترین حالت این است که حتی یک بار با هم فیلم را تماشا یا بازی کنند. این کار باعث ایجاد حس بودن در جمع می‌شود و توافق مشترک در مورد مقررات را ساده‌تر کرده و از بحث و جدل جلوگیری می‌کند.



فهمیدن بهتر از منع
کردن است





حدود زیاده روی چقدر است؟

کودکان اگر مشغول به استفاده از رسانه باشند، اغلب به راحتی دست از استفاده از آن نمی کشند. استفاده بیش از حد از صفحه نمایشگر می تواند برای نوجوانان در حال رشد مضر باشد. برای کودکان خردسال وجود مقررات واضح مهم است.

- ۰ تا ۳ سال: بهتر است اصلا از صفحه نمایش استفاده نکنند.
- ۴ تا ۵ سال: تا نیم ساعت استفاده از صفحه نمایش در روز.
- ۶ تا ۹ سال: حداکثر یک ساعت استفاده از صفحه نمایش در روز.

برای کودکان بزرگتر، توافق مشترک بهتر از ممنوعیت است. به عنوان مثال، عدم استفاده از تلفن های هوشمند سر میز، هنگام انجام تکالیف یا قبل از خواب. مقررات زمانی هفتگی به کودکان کمک می کنند تا تجربیات و مدیریت منحصر به فرد خود را داشته باشند.

- از ۱۰ سال به بالا: در هفته یک ساعت استفاده از صفحه نمایش به ازای هر سال سنی، مثلا نوجوان ۱۲ ساله ۱۲ ساعت در هفته

والدین الگو هستند

کودکان عادت های والدین خود را تقلید می کنند. به همین دلیل بزرگسالان الگوهای مهمی برای آنها هستند. اگر والدین دائما تلفن هوشمند خود را چک کنند، انجام این کار خیلی زود برای کودکان کاملا عادی می شود. بهتر است تلفن خود را در حالت بی صدا قرار دهید و از عواملی که باعث عدم تمرکز می شوند دوری کنید. والدین می توانند در مورد قوانین استفاده از رسانه های دیجیتال با فرزندان خود صحبت کنند: تجربیات بزرگسالان میتوانند راهنمای خوبی برای کودکان باشند.



به جای حرکت انگشت روی
صفحات دیجیتال و تایپ، در دنیای
واقعی لمس کنید، بچشید و ببوید





زیاده از حد زود شروع نکنید

کودکان خردسال به تجربیات در دنیای واقعی نیاز دارند: بازی با بقیه در خانواده و گشت و گذار در طبیعت. انجام این نوع کارها برای آنها مهم است. اگر کودکان در سنین پایین زمان زیادی را مقابل صفحه نمایشگر ابزار دیجیتال بگذرانند، ممکن است از این تجربیات مهم کم شود. بازی های کامپیوتری یا فیلم ها به سرعت کودکان خردسال را تحت تاثیر قرار می دهند.

اطلاعات تماس

030/52 68 52 - 132
service@schau-hin.info

اطلاعات ثبت ناشر

دفتر پروژه «نگاه کن! فرزندان در رسانه چه می‌کنند؟»

Chausseestraße 13

Berlin 10115

ایده، تدوین و طراحی:

WE DO communication GmbH GWA

کپی رایت عکس

چند: © iStock/AleksandarNakic

داخل از چپ به راست: © iStock.com/ © iStock/Anchiy; © Kubassek/Pexels; © SCHAU HINI; © iStock.com/

oatwa Alexander Dummer/Unsplash; © Trinity

پروژه «نگاه کن!» ابتکاری از



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

