



**YOUTH
AND
MEDIA**

NATIONAL PLATFORM
FOR THE PROMOTION
OF MEDIA SKILLS

برای والدین
نوجوانان

توصیه‌هایی
برای تعامل با
رسانه‌های دیجیتال

www.youthandmedia.ch



رسانه های دیجیتال در دنیای کنونی همیشه و همه جا وجود دارند - حتی برای کودکان. آن ها با تلفن های همراه هوشمند و اینترنت بزرگ شده اند و از امکانات آن ها به طور کاملا بديهی استفاده می کنند. با این وجود این مساله اهمیت دارد که آن ها در هنگام استفاده از رسانه ها توسط والدین و سایر افراد مرجع همراهی شوند.

گفتگو در مورد محتواها و البته همچنین در مورد خطراتی که با استفاده از اینترنت ارتباط دارند، باید در مرکز توجه قرار گیرند - با این هدف که نوجوانان با رسانه های دیجیتال تعامل مسئولانه و ایمن داشته باشند. آن ها باید بتوانند اطلاعات و همچنین رفتار شخصی خود را نقادانه زیر سؤال ببرند.

ما می خواهیم با توصیه های خودمان شما را تشویق کنیم که رویکردی مثبت و خلاقانه به مساله استفاده از رسانه ها داشته باشید، گفتگو با نوجوانان را حفظ کنید، تجربیات و ارزیابی های آن ها را جدی بگیرید و تعامل با رسانه های دیجیتال را به صورت آگاهانه ساماندهی کنید.





به صورت گام به گام استقلال عمل بیشتری اعطا کنید.

در مورد نوجوانانی که با رسانه های دیجیتال تعامل مسئولانه دارند، می توانید به تدریج همراهی در دنیای رسانه را کاهش دهید. البته توجه و علاقه مندی خود را همچنان حفظ کنید و برای گفتگوها در دسترس بمانید.

به برنامه ریزی متوازن اوقات فراغت توجه کنید.

نوجوانان نه تنها باید با رسانه های دیجیتال مشغول شوند، بلکه به سایر فعالیت های اوقات فراغت نیز بپردازند - به طور مثال تحرک در خارج از خانه، ورزش کردن یا دیدار با همسالان. کسالت و بی حوصلگی نباید فوراً با رسانه های تصویری رفع شوند. در مورد تلاش غیر ضروری مداوم برای تاثیرگذاری صحبت کنید. استفاده از رسانه های تصویری قبل از رفتن به تختخواب مشکلاتی در خوابیدن ایجاد می کنند.

زمان های عدم استفاده از رسانه های تصویری را با هم مشخص کنید.

برای نوجوانان زمان های بدون رسانه های تصویری مناسب تر از تعیین زمان های استفاده از رسانه ها است. با هم توافقات مشخص انجام داده و توجه نمایید که این توافقات رعایت شوند. عواقب عدم رعایت باید از ابتدا مشخص باشند.

به نقش الگو بودن خود توجه کنید.

والدین و سایر افراد مرجع برای کودکان و نوجوانان الگوهایی در تعامل با رسانه ها هستند. به همین دلیل در عادت های رسانه ای خودتان بازنگری کنید.

احتیاط در مورد داده های شخصی و آشنایان آنلاین.

با نوجوانان در مورد این مساله صحبت کنید که به اشتراک گذاری اطلاعات و تصاویر شخصی از خودشان و دیگران ممکن است مشکل ساز باشد. اولین دیدار با آشنایان آنلاین باید فقط در مکان های شلوغ و عمومی انجام شوند. علاوه بر این توصیه می شود یک فرد مرجع را از دیدار پیش رو مطلع کنید.

به نحوه استفاده قانونی از تصاویر توجه کنید.

هر فرد در مورد تصویر خود دارای حقوقی است. قبل از پست کردن یا ارسال عکس ها و ویدیوها باید موافقت اشخاص به تصویر کشیده شده جلب شود.

در مورد نمایش موارد اعمال خشونت و هرزه نگاری (پورنوگرافی).

خشونت شدید و تصاویر هرزه نگاری که کودکان را نشان می دهند، غیر قانونی هستند. عکس های شهوت انگیز که افراد زیر سن قانونی از خود می گیرند و با دیگران به اشتراک می گذارند (Sexting)، به عنوان محتوای هرزه نگاری غیر قانونی محسوب می شوند. قرار دادن هر نوع هرزه نگاری در دسترس کودکان زیر 16 سال نیز قابل مجازات است.

مقررات مربوط به تعامل محترمانه شامل موارد آنلاین نیز می شوند.

از نوجوانان بخواهید در هنگام ارسال نظرات و پیام ها محترمانه رفتار کنند. اگر یک نفر احساس کند که به صورت آنلاین هدف حمله واقع شده است، باید این مساله جدی تلقی شود. در مورد مزاحمت سایبری، نفرت پراکنی و تبعیض ممکن است نیاز باشد که علاوه بر این از کارشناسان کمک بخواهید.

تفکر نقادانه را تقویت کنید.

در مورد موضوع اخبار جعلی («Fake News») و این که فرد چگونه می تواند این اخبار را تشخیص دهد، گفتگو کنید. در این مورد بحث کنید - با استفاده از مثال جاهایی محصول یا موارد عرضه شده درون بازی - که تبلیغ به چه نحو عمل می کند.

به رده بندی های سنی توجه کنید.

به رده بندی های سنی در مورد فیلم ها (FSK و غیره) و بازی ها (PEGI، USK) و غیره) توجه کنید.

تعامل مثبت و خلاقانه با رسانه ها را تشویق کنید.

تعامل خلاقانه با عکس های دیجیتال، ویدیوها و موسیقی را تقویت کنید. بازی ها و ویدیوهای بسیار خوبی وجود دارند که تجربه های سرگرمی لذت بخشی را امکان پذیر می کنند. علاوه بر این اینترنت مجموعه وسیعی از محتوای آموزشی و آموزش ها را ارائه می کند.



جوانان و رسانه پایگاه ملی برای تقویت مهارت‌های رسانه‌ای است. ما می‌خواهیم که کودکان و نوجوانان به صورت ایمن و مسئولانه با رسانه‌های دیجیتال تعامل داشته باشند. به همین دلیل اطلاعات، نکات و توصیه‌هایی برای والدین و افراد مرجع و همچنین برای معلمان و کارشناسان ارائه می‌کنیم:

www.youthandmedia.ch

این اطلاعیه ویژه والدین، مراقبان و افراد مرجع نوجوانان بین ۱۲ تا ۱۸ سال است. دو اطلاعیه دیگر وجود دارد، یک اطلاعیه حاوی توصیه‌هایی برای گروه سنی تا ۷ سال (سنین قبل از رفتن به مدرسه) و همچنین یک اطلاعیه برای والدین و افراد مرجع کودکان در سنین دبستانی (۶ تا ۱۳ سال). همه اطلاعیه‌ها به ۱۶ زبان در دسترس هستند. شما می‌توانید آن‌ها را در وب سایت ما به صورت رایگان سفارش داده یا دانلود کنید.

علاوه بر این در وب سایت ما در ارتباط با همه توصیه‌ها اطلاعات تکمیلی، لینک‌ها و توضیحاتی می‌یابید:

www.youthandmedia.ch/recommendations



منتشر شده توسط

جوانان و رسانه

پایگاه ملی برای تقویت مهارت‌های رسانه‌ای

اداره فدرال بیمه‌های تامین اجتماعی

و

مرکز آموزش عالی علوم کاربردی ZHAW زوریخ

دپارتمان روانشناسی کاربردی

گروه تخصصی روانشناسی رسانه

مدیریت: پروفسور دکتر دانیل زوس (Prof. Dr. Daniel Süss)،

کارشناس ارشد گرگور والر (MSc Gregor Waller)

عکس‌ها: پیا نوینشواندر (Pia Neuenschwander)، photopia.ch

سفارش (رایگان):

BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern

www.bundespublikationen.admin.ch

شماره سفارش: 06.20 1000 318.863.far

Farsi

©2020 جوانان و رسانه، پایگاه ملی برای تقویت مهارت‌های رسانه‌ای، اداره فدرال

بیمه‌های تامین اجتماعی / مرکز آموزش عالی علوم کاربردی ZHAW زوریخ

Zurich University
of Applied Sciences

zhaw

School of Applied
Psychology

Psychological Institute



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Social Insurance Office FSIO