



**YOUTH  
AND  
MEDIA**

NATIONAL PLATFORM  
FOR THE PROMOTION  
OF MEDIA SKILLS

برای والدین  
کودکان  
بین ۶ تا ۱۳ سال

توصیه‌هایی  
برای تعامل با  
رسانه‌های دیجیتال

[www.youthandmedia.ch](http://www.youthandmedia.ch)



رسانه‌های دیجیتال در دنیای کنونی همیشه و همه جا وجود دارند - حتی برای کودکان. آن‌ها این مساله را تجربه می‌کنند که بزرگسالان چگونه از طریق اینترنت با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند، به صورت آنلاین اطلاعات کسب کرده و از رسانه‌های دیجیتال برای سرگرمی استفاده می‌کنند. البته آن‌ها خودشان نیز از محتوای آنلاین، چه در اوقات فراغت یا برای مدرسه استفاده می‌کنند. به همین دلیل والدین در مورد تعامل با رسانه‌ها سؤالات زیادی از خودشان می‌پرسند.

یک چیز قطعی است: برای آن که کودکان تعامل ایمن و مسئولانه با رسانه‌های دیجیتال را یاد بگیرند، به همراهی و پشتیبانی - و البته همچنین به امکان کسب تجربه توسط خودشان و محک زدن خود در یک چارچوب محافظت شده نیاز دارند. کودکان افراد منحصر به فردی هستند، روند رشد و پیشرفت آن‌ها متفاوت است، به همین دلیل قواعد و محدودیت‌هایی که فقط مبتنی بر سن هستند، اغلب به هدف مورد نظر منتهی نمی‌شوند. با وجود این شاخص‌هایی وجود دارند که والدین و سایر افراد مرجع می‌توانند در زندگی روزمره بر مبنای آن عمل نمایند.

ما می‌خواهیم با توصیه‌های خودمان شما را تشویق کنیم که رویکردی مثبت و خلاقانه به مساله استفاده از رسانه‌ها داشته باشید، همراه با کودکان محتواها را کشف کنید، در مورد قواعد توافق کنید و تعامل با رسانه‌های دیجیتال را به صورت آگاهانه ساماندهی کنید.





به برنامه ریزی متوازن اوقات فراغت توجه کنید. به این مساله توجه داشته باشید که کودکان نه تنها 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. استفاده از رسانه های تصویری قبل از رفتن به تختخواب مشکلاتی در خوابیدن ایجاد می کنند.

زمان های استفاده از رسانه های تصویری را با هم مشخص کنید. در صورت امکان همراه با کودک تعیین کنید که او در روز یا هفته چقدر از زمان خود را اجازه دارد در مقابل صفحه نمایش بگذراند (به طور مثال یک قسمت از یک سریال یا یک دور بازی). حد و مرزهای مشخص تعیین کنید و به رعایت شدن این حد و مرزها توجه نمایید. عواقب عدم رعایت توافقات باید از ابتدا مشخص باشند.

**کودکان را در استفاده از اینترنت همراهی کنید.** اینترنت فرصت ها و خطراتی ایجاد می نماید. به کودکان کمک کنید تا با اینترنت آشنا شوند، آن ها را در این کار همراهی کنید و با آن ها در مورد تجربیاتشان صحبت کنید.

**به نقش الگو بودن خود توجه کنید.** والدین و سایر افراد مرجع برای کودکان الگوهایی در تعامل با رسانه ها هستند. به همین دلیل در عادت های رسانه ای خودتان بازنگری کنید.

**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 و علاوه بر این در این مورد تامل کنید که آیا آن محتواها برای کودک مناسب هستند.

**رسانه ها جایگزین مراقبت از کودکان نمی شوند.** رسانه های دیجیتال نباید برای آرام کردن یا پرت کردن حواس کودکان مورد استفاده قرار گیرند. آن ها کودکان را فقط از نظر جسمی آرام می کنند، در حالی که محتواهای رسانه ها باید از نظر ذهنی پردازش شوند. کودکان را در صورت امکان در انجام امورات روزمره سهیم نمایید.

**گفتگوهای صریح مهمتر از نرم افزار فیلتر است.**

با کودک متناسب با سن او در مورد محتواهای تحریک کننده صحبت کنید. تلویزیون، رایانه/لپ تاپ و تبلت را تا حد امکان در اتاق کودکان قرار ندهید. برنامه فیلتر معقول و مفید است اما محافظت کامل را تضمین نمی کند.

**احتیاط در مورد داده های شخصی و آشنایان آنلاین.**

با کودکان در مورد این مساله صحبت کنید که به اشتراک گذاری اطلاعات و تصاویر شخصی از خودشان و دیگران ممکن است مشکل ساز باشد. کودکان نباید بدون آن که قبلا با شما صحبت کنند، داده های شخصی را در اختیار دیگران قرار دهند. آن ها باید فقط با همراهی شما با آشنایان آنلاین دیدار کنند.

**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.

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

از کودکان بخواهید در هنگام ارسال نظرات و پیام ها محترمانه رفتار کنند. اگر کودک 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.**

با کودک در مورد موضوع اخبار جعلی («Fake News») و این که فرد چگونه می تواند این اخبار را تشخیص دهد، گفتگو کنید. توضیح دهید که تبلیغ به چه نحو عمل می کند، به طور مثال تبلیغ درون بازی یا جامه ای محصول در ویدیوهای افراد تاثیر گذار (اینفلوئنسرها).

**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 محتواهای 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](http://www.youthandmedia.ch)

این اطلاعیه ویژه والدین، مراقبان و افراد مرجع کودکان بین ۶ تا ۱۳ سال (سنین دبستانی) 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 نوجوانان (۱۲ تا ۱۸ 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](http://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 318.862.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