

คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้งานสื่อดิจิทัล

เด็ก ๆ ได้สัมผัสกับสื่อดิจิทัลตั้งแต่เนิ่น ๆ ส่วนหนึ่งนั้นเพราะสมาร์ตโฟน

ทีวีและแท็บเล็ตเป็นวัตถุสำคัญในชีวิตประจำวันสำหรับผู้ปกครองและผู้ดูแลของพวกเขา อุปกรณ์เหล่านี้ดึงดูดเด็ก ๆ และกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็น และอีกไม่นานผู้ปกครองก็จะตั้งคำถามว่า

ลูกของฉันสามารถดูรูปภาพหรือทดลองเล่นเกมในมือถือของฉันได้หรือไม่? เด็กนักเรียนจะประสบประสบการณ์ครั้งแรกของตัวเองจากอินเทอร์เน็ต ซึ่งพวกเขาต้องการช่วยเหลือและการสนับสนุน

สุดท้ายแล้วเยาวชนควรเรียนรู้ว่าโอกาสและความเสี่ยงใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับการใช้สื่อด้วยตนเองและควรระวังสิ่งใดเมื่อเริ่มต้นชีวิตการเป็นผู้ใหญ่ในโลกออนไลน์

คำแนะนำของเรามุ่งเน้นไปที่ผู้ปกครอง รวมถึงผู้ดูแลคนอื่น ๆ อย่างเช่น ผู้เชี่ยวชาญที่ทำงานกับเด็กและวัยรุ่น เราต้องการสนับสนุนพวกเขา

ช่วยเหลือคนหนุ่มสาวในการใช้งานสื่อดิจิทัลอย่างมีประสิทธิภาพ บนแผนพับมีคำแนะนำสำหรับกลุ่มอายุเด็ก ๆ สามกลุ่ม

ซึ่งคุณสามารถสั่งซื้อหรือดาวน์โหลดได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ได้แก่ เด็กเล็กอายุถึง 7 ปี เด็กระหว่าง 6 และ 13 ปี วัยรุ่นระหว่าง 12 และ 18 ปี แผนพับนี้มีให้บริการใน 16 ภาษา

คุณสามารถอ่านคำอธิบายและข้อมูลเพิ่มเติมจากบทเสริมของคำแนะนำในเอกสารฉบับนี้

คำอธิบายเพิ่มเติมของคำแนะนำสำหรับการใช้งานสื่อดิจิทัล - สำหรับผู้ปกครองเด็กเล็กอายุถึง 7 ปี



โปรดกำกับดูแลเด็กในการใช้งานสื่อ

เด็ก ๆ ต้องการการสนับสนุนจากผู้ปกครองหรือผู้ดูแลในสื่อหรือโลกดิจิทัล
สังเกตว่าการใช้สื่อมีผลกับเด็กอย่างไรและเด็กมีปฏิกิริยาตอบสนอง
อย่างไร (เช่น ตอบสนองด้วยความกลัวหรือความสุข) พูดคุยกับเขา
เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว

สื่อดิจิทัลทำให้เด็กมีความประหลาดใจตั้งแต่ยังน้อย เด็กจะดูวิธีการใช้งานอุปกรณ์จากผู้ปกครอง พี่สาวหรือพี่ชาย และบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
และทดสอบสิ่งต่าง ๆ มากมายด้วยตัวเอง เพราะฉะนั้น

จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ใหญ่จะดูแลเด็กเรื่องการบริโภคสื่ออย่างใกล้ชิดและใส่ใจปฏิกิริยาของพวกเขาอย่างจริงจัง

เหนือสิ่งอื่นใดเด็กอายุต่ำกว่าสามขวบควรได้มีโอกาสเรียนรู้สิ่งแวดลอมจริง ๆ และจำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนและสิ่งของต่าง ๆ โดยตรง
สามารถใช้สื่อดิจิทัลเสริมได้ ตัวอย่างเช่น เพื่อดูรูปภาพด้วยกันหรือการสนทนาทางวิดีโอเกี่ยวกับญาติ

ปลอดภัยและทำให้เด็กสบายใจ เมื่อเนื้อหาของสื่อทำให้พวกเขาเศร้าหรือหวาดกลัว หากมีสัญญาณของความเครียด ให้หยุดการใช้สื่อ

โปรดใส่ใจในการเป็นตัวอย่างให้แก่เด็ก

ผู้ปกครองและผู้ดูแลอื่น ๆ เป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับเด็กในการใช้งาน
สื่อ ดังนั้นให้ตรวจสอบนิสัยการใช้สื่อของคุณเอง

เด็กสามารถรับรู้ได้เมื่อให้ความสนใจกับมือถือมากกว่าพวกเขา อีกทั้งการวิจัยแสดงให้เห็นว่า เด็กจะเรียนรู้การใช้งานสื่ออย่างเหมาะสมผล

หากตั้งกฎเกี่ยวกับการบริโภคสื่อภายในครอบครัว และผู้ปกครองประพฤติตนเป็นตัวอย่างที่ดี

ดังนั้น จัดการกับนิสัยความเคยชินสื่อของตัวเอง และแสดงเป็นตัวอย่าง เช่น หากเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับเวลาที่เลิกดูหน้าจอ

คุณต้องดูแลให้มีมือถืออยู่ในโหมดปิดเสียงระหว่างอาหารมื้อค่ำ ในกิจกรรมช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์หรือในระหว่างการสนทนาให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้
การทำเช่นนี้พวกเขาจะเสียสมาธิน้อยลงและให้ความสนใจอย่างเต็มที่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่และบุคคลที่อยู่ร่วมด้วย

ตรวจสอบให้แน่ใจเสมอว่าได้เก็บสมาร์ทโฟนให้พ้นมือเด็ก ซึ่งรวมถึงแท็บเล็ตหรือแล็ปท็อปเช่นกัน

สร้างการใช้งานสื่อดิจิทัลอย่างมีสติ

เด็กเล็กต้องการความสนใจของคุณเป็นหลัก เช่นเดียวกับกับการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมถึงเวลาเพื่อเล่นและค้นพบสิ่งต่าง ๆ ประสบการณ์เหล่านี้สามารถเสริมด้วยการใช้สื่อดิจิทัลซึ่งมีการกำกับดูแล การใช้สื่อหน้าจอก่อนนอนทำให้นอนหลับยาก

เด็กต้องการความเอาใจใส่โดยตรงเป็นอันดับแรก หากจำเป็นต้องดูหน้าจอ ฟังเสียง และการสัมผัสของจริงเพื่อให้ตัวเองรู้สึกได้ถึงภาพสะท้อนของตนเอง ดังนั้น สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ หรือโทรทัศน์จึงไม่เหมาะสมสำหรับพวกเขา

เด็กโตกว่าควรจะมีกิจกรรมเช่นกัน อย่างเช่น การเคลื่อนไหว การเล่น การทำหัตถกรรมหรือการอ่านหนังสือมาเป็นอันดับแรก สื่อดิจิทัลสามารถเติมเต็มประสบการณ์เหล่านี้ได้ ดังนั้นจึงมีเหตุผลที่จะสร้างพิธีการ เช่น การอนุญาตให้เด็กดูวิดีโอสั้น ๆ เพียงสามเรื่องทุกวันหลังอาหารกลางวัน การทำเช่นนั้นคุณไม่ต้องตัดสินใจในแต่ละสถานการณ์และสามารถหลีกเลี่ยงการโต้แย้งกันได้ ยิ่งไปกว่านั้น เด็กจะเรียนรู้การบริโภคเนื้อหาสื่ออย่างมีสติด้วยวิธีการนี้ รวมทั้งคำถามเกี่ยวกับหัวข้อพิเศษสามารถสร้างโอกาสเพื่อที่จะหาคำตอบเรื่องเว็บไซต์ที่เหมาะสมสำหรับเด็กร่วมกันได้

ไม่แนะนำอย่างยิ่งให้ดูสื่อหน้าจอก่อนเข้านอน เนื่องจากอาจทำให้ง่วงนอนเกินไป

กำหนดระยะเวลาในการดูหน้าจอให้ชัดเจน

คุณกำหนดเวลาที่เด็กใช้อยู่กับหน้าจอในแต่ละวัน เด็กทุกคนต่างกันในให้สังเกตผลกระทบของสื่อดิจิทัลและความสนใจของเด็กแต่ละคน กำหนดขอบเขตที่ชัดเจนและตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ปฏิบัติตาม

เด็ก ๆ สามารถดูโทรทัศน์ เล่นแท็บเล็ต หรือดูวิดีโอได้นานเท่าไร? และเมื่อไรที่นับว่าดูหรือใช้งานมากเกินไป? คำถามเหล่านี้มีคำตอบที่ชัดเจนแต่ไม่เป็นไปตามที่คาดไว้ เด็ก ๆ นั้นแตกต่างกัน บางสิ่งอาจมากเกินไปสำหรับเด็กคนหนึ่ง แต่อาจจะพอดีสำหรับอีกคนหนึ่ง ดังนั้นให้สังเกตพฤติกรรมของเด็ก เด็กมีความสมดุลหรือดูกระวนกระวาย - เด็กได้ทุ่มเทให้กับกิจกรรมต่าง ๆ หรือต้องการนั่งอยู่หน้าจอเท่านั้นหรือไม่? คุณเป็นคนที่กำหนดเองว่าอนุญาตให้ใช้เวลาดูหน้าจอได้นานแค่ไหน ตัวอย่างเช่น: ซีรีส์การ์ตูนที่โปรดปรานหนึ่งตอนต่อหนึ่งวันหรือเล่นเกมหนึ่งรอบการทำ ๆ เป็นสิ่งที่ดีในวัยทารก เพราะส่วนมากเด็กจะไม่เข้าใจการดำเนินการในครั้งแรก เนื้อหาที่ตื่นเต้นหรือตลกเหมาะสมสำหรับเด็กตัวละครที่โด่งดังและนิทานที่จบแบบมีความสุข สิ่งสำคัญที่คุณต้องใส่ใจคือ การรักษาระยะเวลาในการดูหน้าจอที่ตกลงกันไว้ ส่วนมากแล้วจะคิดว่า ถ้าไม่จำกัดเวลาอย่างเด็ดขาดเพื่อให้เด็กไม่ถูกขัดจังหวะในช่วงกลางของวิดีโอหรือในระหว่างรอบเกม แต่จะให้มีความยืดหยุ่นกับซีรีส์ รอบการเล่นเกม เป็นต้น

โปรคไล์การจัดอันดับตามอายุ

พึงระวังการจัดอันดับอายุสำหรับภาพยนตร์ (FSK ฯลฯ) และเกม (PEGI, USK ฯลฯ) และพิจารณาด้วยว่าเนื้อหานั้นเหมาะสำหรับเด็กหรือไม่

การจัดอันดับตามอายุให้การช่วยเหลือในการกำหนดเป้าหมายว่า เกม ภาพยนตร์ รายการโทรทัศน์ หรือแอปพลิเคชันเหมาะสมกับอายุหรือไม่เหมาะสมหรือไม่ อย่างไรก็ดี การประเมินรายบุคคลนั้นเป็นประโยชน์ เนื่องจากเด็กมีปฏิกิริยาตอบสนองแตกต่างกัน ซึ่งหมายความว่าเนื้อหาที่จัดว่าเหมาะสมกับอายุสามารถปลุกเร้าหรือทำให้เกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ได้

ในวิดีโอเกมจะมีสัญลักษณ์ PEGI ที่เหมือนกันทั่วยุโรป ซึ่งจะระบุกลุ่มอายุที่เหมาะสมสำหรับเกม (3, 7, 12, 16, 18) นอกจากนี้สัญลักษณ์ภาพบนบรรจุภัณฑ์แสดงให้เห็นว่าเกมมีเนื้อหาเกี่ยวกับความรุนแรง เพศ ยาเสพติด การเลือกปฏิบัติ การแสดงออกที่เหยียดหยาม เนื้อหาที่น่ากลัวหรือองค์ประกอบการพนันหรือไม่

คณะกรรมการแห่งสวิตเซอร์แลนด์สำหรับการคุ้มครองผู้บริโภคในภาพยนตร์ (JIF) กำหนดคำแนะนำสำหรับช่วงอายุที่อนุญาตสำหรับภาพยนตร์และสื่อสตรีมมิง บางครั้งนอกเหนือจากช่วงอายุที่อนุญาตแล้ว จะระบุอายุที่แนะนำ (ที่สูงกว่า) เพิ่มเติม ภาพยนตร์ที่นำเข้าจากประเทศเยอรมนีมักจะได้รับการจัดอันดับตามอายุของ FSK (การกำกับตนเองโดยสมัครใจของอุตสาหกรรมภาพยนตร์เยอรมัน)

สื่อไม่ได้ทำหน้าที่ในการดูแลเด็ก

ไม่ควรใช้สื่อดิจิทัลในการทำให้เด็กสงบหรือในการดึงดูดความสนใจ การกระทำได้ดังกล่าวทำให้เด็กสงบลงทางร่างกายเท่านั้น ในขณะที่เนื้อหาสื่อจะต้องถูกประมวลผลทางจิตใจอยู่ หากเป็นไปได้ ให้เด็ก ๆ มีส่วนร่วมในงานประจำวัน

การใช้สื่อดิจิทัลเพื่อทำให้เด็กสงบหรือดึงดูดความสนใจเป็นสิ่งที่ดึงดูดใจ โดยเฉพาะเมื่อจำเป็นต้องจัดการบางสิ่งบางอย่างให้เสร็จสิ้นหรือต้องการความสงบสักครู่ ความผิดพลาดในที่นี้คือ ร่างกายของเด็กจะอยู่นิ่งเมื่อพวกเขาดูทีวีหรือเล่นเกมเท่านั้น เนื้อหาสื่อจะต้องได้รับการจัดการทางจิตใจ ซึ่งอาจนำไปสู่ความกระวนกระวายภายใน ฉะนั้น ในสถานการณ์เช่นนี้เด็กควรได้รับแท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟนเป็นกรณีพิเศษเท่านั้น

พยายามให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจวัตรประจำวันให้มากที่สุดแทน (การไปจ่ายตลาด การเก็บกวาด การทำอาหาร การทำความสะอาด เป็นต้น) ด้วยวิธีนี้จะทำให้ความสนใจของคุณอยู่กับเด็ก ทำทนายเขาและมอบความรับผิดชอบสำหรับภารกิจเล็ก ๆ ด้วยวิธีการเล่นอย่างสนุกสนาน

สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต โทรทัศน์ หรือเครื่องเล่นเกมไม่เหมาะสมเพื่อใช้เป็นวิธีการในการลงโทษหรือการให้รางวัล การกระทำได้ดังกล่าวจะทำให้อุปกรณ์เหล่านี้มีความสำคัญมากขึ้นและจะเป็นการยากที่จะสอนเด็ก ๆ ให้ใช้สื่ออย่างเหมาะสมผล

การพูดคุยอย่างเปิดใจสำคัญกว่าซอฟต์แวร์กรองเนื้อหา

พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับเนื้อหาในลักษณะที่เหมาะสมกับวัย ไม่วางทีวี คอมพิวเตอร์/แล็ปท็อป และแท็บเล็ตในห้องเด็ก ซอฟต์แวร์ตัวกรองมีประโยชน์ แต่ไม่รับประกันการป้องกันที่สมบูรณ์

พื้นที่ที่เด็กสามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้โดยไม่มีคนดูแล (ตัวอย่างเช่น คิววิดีโอ YouTube ตามลำพัง)

จำเป็นจะต้องตั้งค่าโปรแกรมกรองเนื้อหาที่กีดกันการเข้าถึงเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมกับอายุ

อย่างไรก็ตาม โปรแกรมกรองเนื้อหาไม่รับประกันการป้องกันแบบเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์

สิ่งสำคัญที่สุดคือ การที่เด็กทราบว่าสามารถพึ่งพาคุณได้เมื่อเด็กเลื่อนบางสิ่งหรือมีบางอย่างที่แปลกประหลาดปรากฏขึ้น

ให้คุณใส่ใจปฏิกิริยาและสภาพอารมณ์อย่างจริงจัง พูดคุยกับเด็กถึงสิ่งที่เขาประสบพบเจอหรือเห็น

ด้วยภาษาอย่างง่ายที่เหมาะสมสำหรับเด็กและแสดงความเข้าใจต่อความอึดอัดใจหรือความกลัวของเด็ก

โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ เครื่องเล่นเกมหรือแท็บเล็ตจึงไม่ใช่สิ่งที่ควรเอาไว้ในห้องของเด็ก หากอุปกรณ์อยู่ในพื้นที่อาศัยที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้
จะง่ายต่อการควบคุมระยะเวลาในการดูหน้าจอ

โปรดระมัดระวังข้อมูลส่วนตัวและรูปภาพในเครือข่าย

ระมัดระวังเรื่องภาพถ่ายและข้อมูลส่วนบุคคล เช่น ชื่อ ที่อยู่ และอายุของเด็ก บนโลกอินเทอร์เน็ตและโดยเฉพาะอย่างยิ่งในสื่อ สังคมออนไลน์ ไม่ควรแสดงใบหน้าของเด็กในรูปภาพที่โพสต์ออนไลน์

ทุกคนมีสิทธิในภาพของตัวเอง กล่าวคือ ตั้งแต่แรกเกิด ฉะนั้น ในฐานะที่เป็นผู้ปกครองหรือผู้ดูแลที่เป็นผู้ใหญ่ควรจะตระหนักเสมอว่า

รูปถ่ายหรือวิดีโอของเด็กที่คุณจะเผยแพร่ เช่น โซเชียลเน็ตเวิร์กหรือส่งผ่าน WhatsApp เรื่องที่ตกลงขบขันในวันนี้

อาจเป็นเรื่องที่น่าอายในอีกสองสามปี คุณสามารถตั้งคำถามให้กับตัวเองหากมีข้อสงสัยว่า

คุณต้องการเห็นรูปถ่ายหรือวิดีโอดังกล่าวของตัวเองบนอินเทอร์เน็ตหรือไม่

มันเป็นเรื่องยากหรืออาจเป็นไปได้ที่จะลบบางอย่างที่เผยแพร่ออนไลน์ออกจากอินเทอร์เน็ต จากรูปถ่ายที่โพสต์สามารถทำ อย่างเช่น สกรีนช็อตได้
สามารถดาวน์โหลดวิดีโอหรือรูปภาพแล้วแชร์ต่อได้ โดยที่คุณไม่เห็นภาพรวมหรือทำการควบคุมได้เลย

อย่างน้อยไม่ควรที่จะแสดงใบหน้าของเด็กบนรูปถ่ายและในวิดีโอที่คุณต้องการเปิดเผยในโซเชียลเน็ตเวิร์ก ตัวอย่างเช่น

คุณสามารถถ่ายภาพเด็กได้จากด้านหลัง ปกปิดใบหน้าด้วยอิมojisหรือบลอคด้วยโปรแกรมแก้ไขภาพ

สนับสนุนความเข้าใจในสื่อ

อธิบายให้เด็กฟังว่าโฆษณาทำงานอย่างไรและเราสามารถแยกความแตกต่างของโฆษณาเหล่านี้จากเนื้อหาอื่น ๆ ในโทรทัศน์หรือ YouTube ได้อย่างไร

เด็กเล็กไม่สามารถประเมินได้ว่ารูปถ่ายหรือวิดีโอเป็นของจริงหรือไม่ กลยุทธ์การโฆษณาของบริษัทก็ไม่เป็นที่รู้จักสำหรับคุณเช่นเดียวกัน
ชี้แจงให้เด็กทราบว่าบริษัทจะลงโฆษณาเพื่อที่จะให้ข้อผลิตภัณฑ์ของพวกเขา ตัวอย่างเช่น ในเกมหรือแอปพลิเคชัน พูดยกกับเด็กว่า
ไม่ใช่ทุกสิ่งที่สามารถดูได้ในโทรทัศน์หรือบน YouTube นั่นที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง
และคนยังสามารถแก้ไขสิ่งเหล่านั้นด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์พิเศษได้อย่างง่ายดาย เช่น รูปถ่าย หากคุณรู้วิธีใช้งานโปรแกรมดังกล่าว
คุณสามารถแสดงตัวอย่างด้วยรูปถ่ายของตัวเองได้

กระตุ้นการใช้สื่อในเชิงบวกและสร้างสรรค์

ส่งเสริมการใช้ภาพถ่ายดิจิทัล วิดีโอ และเพลงอย่างสร้างสรรค์ มีเกม
และวิดีโอที่ตีความที่ให้ประสบการณ์ความบันเทิงที่สนุกสนาน นอกจากนี้
อินเทอร์เน็ตยังมีเนื้อหาการเรียนรู้ให้เลือกมากมาย

สื่อดิจิทัลมีโอกาสดูที่ตีความมาหลายอย่างรับชมชอบ YouTube มี Tutorial (วิดีโอทบทวนสอน) และวิดีโอที่เรียกว่า «How to»
คำแนะนำเป็นขั้นเป็นตอนมากมาย อย่างเช่น สำหรับโปรเจกงานหัตถกรรม
นอกจากนี้บนอินเทอร์เน็ตยังมีแบบระบายสีสำหรับพิมพ์และเกมจำนวนมากที่ไม่เพียงแต่สนุก แต่ยังมีแง่มุมการเรียนรู้ที่มีคุณค่า

คำนึงถึงเว็บไซต์ของเด็กว่าทักษะกล่อมเนื้อมดเล็กของเด็กนั้นยังไม่พัฒนาเต็มที่ และเด็ก ๆ เชื่อมโยงความรู้ เกม
และองค์ประกอบความบันเทิงที่สร้างสรรค์ที่เหมาะสมกับอายุ แอปพลิเคชันสำหรับเด็กที่ดูจะเข้าใจง่ายและชัดเจน
ซึ่งกระตุ้นให้เกิดความอยากรทดลองและปลูกเร้าความอยากรู้อยากเห็น

นอกจากนั้น เด็ก ๆ ชอบเลียนแบบตัวละครจากภาพยนตร์หรือเกมที่พวกเขาโปรดปราน
สิ่งนี้จะเป็นโอกาสในการเล่นแบบสร้างสรรค์ร่วมกันกับเด็กในวัยเดียวกัน

คำอธิบายเพิ่มเติมสำหรับคำแนะนำในการใช้งานสื่อดิจิทัล - สำหรับผู้ปกครองเด็กอายุระหว่าง 6 และ 13 ปี



ให้ใส่ใจต่อการสร้างสมดุลของเวลาว่างที่มี

คอยระมัดระวังว่าเยาวชนไม่เพียงแต่ต้องรับมือกับสื่อดิจิทัลเท่านั้น แต่ยังควรมีส่วนร่วมในกิจกรรมสันทนาการอื่น ๆ ด้วย เช่น การออกกำลังกายกลางแจ้ง การเล่นกีฬา หรือการพบปะกับเพื่อนฝูง การใช้สื่อหน้าจอก่อนนอนทำให้นอนหลับยาก

การใช้เวลาอยู่หน้าจอมากเกินไป - ไม่ว่าจะเป็นโทรทัศน์ มือถือ หรือแท็บเล็ตจะทำให้เกิดการขาดแคลนการเคลื่อนไหว

ซึ่งทำให้เกิดผลกระทบร้ายแรงสำหรับเด็ก เช่น ความผิดปกติในการทรงตัวหรือน้ำหนักเกิน

สมดุลที่ดีระหว่างกิจกรรมออนไลน์และออฟไลน์จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจของเด็ก เล่นกับเพื่อน เล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมครอบครัวร่วมกันควรเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมเวลาว่างอย่างสม่ำเสมอ

ไม่จำเป็นต้องจำกัดความเบื่อหน่ายในทันทีด้วยสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต หรือเครื่องเล่นเกม ทุกวันนี้เรารู้ว่าการไม่ทำอะไรเลยช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ นอกจากนี้ การพัฒนาส่วนบุคคลให้สามารถทนต่อความเบื่อหน่ายได้ยังเป็นสิ่งสำคัญ

รวบรวมไอเดียสำหรับกิจกรรมออฟไลน์ร่วมกันหรือดำเนินการแข่งขันว่าใครสามารถทนต่อการไม่ใช้มือถือ คอมพิวเตอร์ และเครื่องเล่นเกมได้นานกว่ากัน หากเด็กดูสื่อหน้าจอก่อนเข้านอน จะทำให้นอนหลับยากขึ้น กำหนดพิธีการอื่น ๆ สำหรับเวลาเข้านอน เช่น พูดคุยเกี่ยวกับวันร่วมกัน ฟังบทละครวิทยุ อ่านนิทานให้ฟัง หรืออ่านหนังสือด้วยตัวเอง

กำหนดระยะเวลาในการดูหน้าจอร่วมกันให้ชัดเจน

หากเป็นไปได้ให้ทำงานกับเด็ก ๆ เพื่อกำหนดเวลาที่พวกเขาสามารถใช้หน้าจอได้ต่อวันหรือต่อสัปดาห์ (ตัวอย่างเช่นซีรีส์หนึ่งตอนหรือเกมหนึ่งตา) กำหนดขอบเขตที่ชัดเจนและตรวจสอบว่าถูกปฏิบัติตาม จะต้องทราบผลที่เกิดจากการไม่ปฏิบัติตามข้อตกลงตั้งแต่เริ่มต้น

เด็กสามารถดูโทรทัศน์ เล่นเกม ท่องอินเทอร์เน็ต หรือใช้งานมือถือได้นานเท่าไร? และเมื่อไรที่นับว่าดูหรือใช้งานมากเกินไป?

คำถามเหล่านี้มีคำตอบที่ชัดเจน แต่ไม่เป็นไปตามที่คาดไว้ เด็กแต่ละคนนั้นแตกต่างกัน: บางสิ่งอาจมากเกินไปสำหรับเด็กคนหนึ่ง

แต่อาจจะพอดีสำหรับอีกคนหนึ่ง ดังนั้นให้สังเกตพฤติกรรมของเด็ก พฤติกรรมนั้นไม่สมดุลหรือดูกระวนกระวายหรือไม่?

ระยะเวลาในการใช้เวลาสำหรับกิจกรรมอื่นสั้นเกินไป เนื่องจากการบริโภคสื่อหรือไม่?

โปรดตรวจสอบเมื่อทำการตกลงให้แน่ใจว่า ได้กำหนดระยะเวลาในการดูหน้าจอทั้งหมดเสมอ นั่นหมายถึง การดูโทรทัศน์ การเล่นเกม

การใช้มือถือและอินเทอร์เน็ต กำหนดขอบเขตที่ชัดเจนและควบคุมให้ปฏิบัติตามสิ่งที่พูดคุยตกลงร่วมกัน

นอกจากนี้ให้พิจารณาตั้งแต่เริ่มแรกว่ามีผลลัพธ์อะไรบ้างหากไม่เป็นไปตามที่ตกลงกัน และ: ห้ามให้ห้องของเด็กมีโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ เครื่องเล่นเกม

เป็นต้น หากอุปกรณ์อยู่ในพื้นที่อาศัยที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ จะง่ายต่อการควบคุมระยะเวลาในการดูหน้าจอที่ตกลงกันได้

ช่วยเหลือดูแลเด็กในการใช้งานอินเทอร์เน็ต

อินเทอร์เน็ตนำเสนอโอกาสและความเสี่ยง ช่วยเด็ก ๆ ในการปรับตัวในโลกอินเทอร์เน็ต คอยกำกับดูแลพวกเขา และพูดคุยกับพวกเขาเกี่ยวกับประสบการณ์ของพวกเขา

อินเทอร์เน็ตเป็นสิ่งที่ดึงดูดใจ ฉะนั้นเด็กจึงได้สัมผัสเร็วขึ้นอยู่เสมอ เพราะมันมีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของครอบครัวและในโลกของผู้ใหญ่

เรื่องสำคัญอย่างยิ่งโดยเฉพาะคือ ผู้ใหญ่ต้องดูแลเด็กในขณะที่พวกเขาใช้อินเทอร์เน็ต ให้กำกับดูแลพวกเขาให้ใช้งานในทางที่ถูกต้อง

และแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าต้องระวังเรื่องอะไร กล่าวคือ เมื่อใช้งานข้อมูลส่วนบุคคลและรูปภาพหรือเมื่อทำการแชท

เด็กไม่ควรดาวน์โหลดเกมหรือแอปพลิเคชันโดยไม่ได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองโดยเด็ดขาด

ตามเงื่อนไขการใช้งานการลงทะเบียนในโซเชียลเน็ตเวิร์กนั้น โดยทั่วไปอนุญาตให้ใช้ได้ตั้งแต่อายุ 13 เท่านั้น

เว็บไซต์สำหรับเด็กช่วยสร้างประสบการณ์ครั้งแรกที่เหมาะสมกับอายุบนอินเทอร์เน็ต ซึ่งรวมถึงหน้าให้ความรู้ เครื่องมือค้นหาสำหรับเด็กหรือข่าวสารสำหรับเด็ก หน้าดังกล่าวเหมาะสมสำหรับใช้เป็นหน้าแรกสำหรับโปรไฟล์เบราว์เซอร์ของเด็ก

ตรวจสอบว่าหน้าไหนเหมาะสมและสำรวจด้วยกัน

โปรดใส่ใจในการเป็นตัวอย่างให้แก่เด็ก

ผู้ปกครองและผู้ดูแลอื่น ๆ เป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับเด็กในการใช้งานสื่อ ดังนั้นให้ตรวจสอบนิสัยการใช้สื่อของคุณเอง

ในเรื่องราวหลาย ๆ อย่างเด็กจะขอคำแนะนำจากผู้ปกครองหรือผู้ดูแลคนอื่น ๆ เช่นเกี่ยวกับการใช้งานสื่อดิจิทัล การวิจัยแสดงให้เห็นว่าเด็กเรียนรู้ที่ใช้สื่ออย่างสมดุล หากพฤติกรรมของผู้ปกครองเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับพวกเขาและมีการตั้งกฎในครอบครัว

ดังนั้น จัดการกับนิสัยความเคยชินสื่อของตัวเอง และแสดงเป็นตัวอย่าง เช่น หากเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับช่วงเวลาที่เกิดดูหน้าจอหรือเล่นเกมมือถือ แสดงให้เห็นว่าไม่มีความจำเป็นต้องออนไลน์อยู่เสมอและมีกิจกรรมออฟไลน์สนุก ๆ มากมายเช่นกัน
คุณต้องดูแลให้มือถืออยู่ในโหมดปิดเสียงระหว่างอาหารมื้อค่ำ ในกิจกรรมช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์หรือในระหว่างการสนทนาให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้
การทำเช่นนี้จะไม่ทำให้พวกเขาเสียสมาธิและให้ความสนใจอย่างเต็มที่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่และบุคคลที่อยู่ร่วมด้วย
ตรวจสอบให้แน่ใจเสมอว่าเด็กไม่สามารถเข้าถึงสมาร์ตโฟน แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์ของคุณได้

โปรดใส่ใจการจัดอันดับตามอายุ

พึงระวังการจัดอันดับอายุสำหรับภาพยนตร์ (FSK ฯลฯ) และเกม (PEGI, USK ฯลฯ) และพิจารณาด้วยว่าเนื้อหานั้นเหมาะสมสำหรับเด็กหรือไม่

การจัดอันดับตามอายุให้การช่วยเหลือในการกำหนดเป้าหมายว่า เกม ภาพยนตร์ รายการโทรทัศน์ หรือแอปพลิเคชันเหมาะสมกับอายุหรือเนื้อหาไม่เหมาะสมหรือไม่ อย่างไรก็ดี การประเมินรายบุคคลนั้นเป็นประโยชน์ เนื่องจากเด็กมีปฏิกิริยาตอบสนองแตกต่างกัน ซึ่งหมายความว่าเนื้อหาที่จัดว่าเหมาะสมกับอายุสามารถปลูกเร้าหรือทำให้เกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ได้

ในวิดีโอเกมจะมีสัญลักษณ์ PEGI ที่เหมือนกันทั่วยุโรป ซึ่งจะระบุกลุ่มอายุที่เหมาะสมสำหรับเกม (3, 7, 12, 16, 18)
นอกจากนี้สัญลักษณ์ภาพบนบรรจุภัณฑ์แสดงให้เห็นว่าเกมมีเนื้อหาเกี่ยวกับความรุนแรง เพศ ยาเสพติด การเลือกปฏิบัติ การแสดงออกที่เหยียดหยาม เนื้อหาที่น่ากลัวหรือองค์ประกอบการพนันหรือไม่

คณะกรรมการแห่งสวิตเซอร์แลนด์สำหรับการคุ้มครองผู้บริโภคในภาพยนตร์กำหนดคำแนะนำสำหรับอายุที่อนุญาตสำหรับภาพยนตร์และสื่อสตรีมมิง
บางครั้งนอกเหนือจากช่วงอายุที่อนุญาตแล้ว จะระบุอายุที่แนะนำ (ที่สูงกว่า) เพิ่มเติม
ภาพยนตร์ที่นำเข้าจากประเทศเยอรมนีมักจะได้รับการจัดอันดับตามอายุของ FSK (การกำกับตนเองโดยสมัครใจของอุตสาหกรรมภาพยนตร์เยอรมัน)

สื่อไม่ได้ทำหน้าที่ในการดูแลเด็ก

ไม่ควรใช้สื่อดิจิทัลในการทำให้เด็กสงบหรือในการดึงดูดความสนใจ การกระทำได้กล่าวทำให้เด็กสงบลงทางร่างกายเท่านั้น ในขณะที่เนื้อหาสื่อจะต้องถูกประมวลผลทางจิตใจอยู่ หากเป็นไปได้ ให้เด็ก ๆ มีส่วนร่วมในงานประจำวัน

การใช้สื่อดิจิทัลเพื่อทำให้เด็กสงบหรือดึงดูดความสนใจเป็นสิ่งที่ดึงดูดใจ โดยเฉพาะเมื่อจำเป็นต้องจัดการบางสิ่งบางอย่างให้เสร็จสิ้นหรือต้องการความสงบสักครู่ ความคิดพลาดในที่นี้คือ ร่างกายของเด็กจะอยู่นิ่งเมื่อพวกเขาดูทีวีหรือเล่นเกมเท่านั้น เนื้อหาสื่อจะต้องได้รับการจัดการทางจิตใจ ซึ่งอาจนำไปสู่ความกระวนกระวายภายใน

พยายามให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมประจำวันให้มากที่สุดแทน (การจ่ายตลาด การเก็บกวาด การทำอาหาร การทำความสะอาด เป็นต้น)
สำหรับเด็กหมายถึงความท้าทายและความรับผิดชอบที่มอบให้พวกเขา

สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต โทรทัศน์ หรือเครื่องเล่นเกมไม่เหมาะสมเพื่อใช้เป็นวิธีการในการลงโทษหรือการให้รางวัล
การกระทำดังกล่าวจะทำให้อุปกรณ์เหล่านี้มีความสำคัญมากขึ้นและจะเป็นการยากที่จะสอนเด็ก ๆ ให้ใช้สื่ออย่างสมดุล ตัวอย่างเช่น
ภัยคุกคามและการลงโทษอาจไม่สร้างสรรค์และอาจนำไปสู่การปกปิดต่อผู้ปกครองว่าได้เห็นสิ่งที่น่าตกใจบนอินเทอร์เน็ต
เมื่อพวกเขาไม่ได้รับอนุญาตให้ออนไลน์เลย

การพูดคุยอย่างเปิดใจสำคัญกว่าซอฟต์แวร์กรองเนื้อหา

พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับเนื้อหาในลักษณะที่เหมาะสมกับวัย วางทีวี
คอมพิวเตอร์/แล็ปท็อป และแท็บเล็ตในห้องเด็กให้น้อยที่สุด
ซอฟต์แวร์ตัวกรองมีประโยชน์ แต่ไม่รับประกันการป้องกันที่สมบูรณ์

จำเป็นต้องตั้งค่าโปรแกรมการกรองที่ไม่บล็อกเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมกับอายุสำหรับเด็ก

โปรแกรมกรองเนื้อหาไม่รับประกันการป้องกันแบบเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ สิ่งสำคัญคือเด็กเข้าใจว่ามีความเสี่ยงในการท่องอินเทอร์เน็ต แชท
หรือโซเชียลเน็ตเวิร์กอะไรบ้าง

อธิบายสิ่งต่าง ๆ ในภาษาที่ง่ายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก อย่างเช่น พูดคุยเกี่ยวกับหัวข้อเช่นความรุนแรงและความรู้สึกเรื่องเพศ
ทำไมถึงเป็นไปได้ที่จะเจอเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมบนอินเทอร์เน็ตโดยไม่ตั้งใจ ซึ่งอาจทำให้รู้สึกไม่ปลอดภัย ทำให้ตื่นเต้นหรือหวาดกลัวได้
เด็กควรทราบว่าสามารถพึ่งพาคุณได้เมื่อเด็กเลื่อนบางสิ่งหรือมีบางอย่างไม่ปกติแปลกประหลาดปรากฏขึ้น

หากผู้ใหญ่และเด็กใช้คอมพิวเตอร์เครื่องเดียวกัน ให้สร้างบัญชีผู้ใช้งานที่แตกต่างกัน และโปรดจำไว้ว่า

เด็กไม่เพียงแต่สามารถออนไลน์บนคอมพิวเตอร์ได้เท่านั้น: ยังมีสมาร์ทโฟนและอุปกรณ์อื่น ๆ ที่สามารถใช้ WiFi ได้ ซึ่งสามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้
อย่าง iPod แท็บเล็ต หรือเครื่องเล่น

โปรดระมัดระวังข้อมูลส่วนตัวและคนรู้จักทางออนไลน์

พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับการแบ่งปันข้อมูลส่วนบุคคลและ
รูปภาพของตัวเองและคนอื่น ๆ อาจเป็นปัญหาได้ เด็ก ๆ
ไม่ควรเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล โดยไม่ได้ปรึกษาเรื่องนี้กับคุณก่อน
ในการพบปะกับคนรู้จักทางออนไลน์ ควรมีการกำกับดูแลจากผู้ใหญ่

เด็กควรทราบว่าต้องใช้ความระมัดระวังเมื่อเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลและไม่ควรให้ชื่อเต็ม ที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์หรือวันเกิด
ควรเลือกชื่อเล่นสำหรับโปรไฟล์และชื่อผู้ใช้ อีกทั้งสำหรับอีเมลด้วย กำกับดูแลเด็กในการตั้งค่าโปรไฟล์และบัญชีอีเมลของพวกเขา

สำหรับบริการโซเชียลมีเดีย เช่น Snapchat, Instagram, TikTok หรือ WhatsApp อายุขั้นต่ำตามข้อกำหนดการใช้งานคือ 13
ปี เด็กที่อายุน้อยกว่าที่ระบุไว้ต้องได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองอย่างเป็นทางการ

อธิบายให้เด็กเข้าใจว่าทำไมไม่สามารถรู้ได้เลยว่าการเผยแพร่โพสต์ รูปภาพ หรือวิดีโอบนอินเทอร์เน็ตหนึ่งครั้งสามารถแพร่กระจายต่อไปและบ่อยครั้งที่ไม่สามารถลบสิ่งนั้น ๆ ได้อย่างไร ด้วยความตระหนักรู้ในสิ่งที่จะเกิดขึ้นควรพิจารณาการเผยแพร่เนื้อหาทั้งหมดอีกครั้งก่อนที่จะโพสต์

ชี้แจงให้เด็กทราบด้วยว่ามีโปรไฟล์ปลอมเช่นเดียวกัน (Fake-Profile)

บุคคลที่มีความสนใจทางเพศในผู้เยาว์มักใช้โซเชียลเน็ตเวิร์กและการแชทเพื่อติดต่ออยู่เสมอ หากเด็กต้องการพบเจอคนรู้จักทางออนไลน์ ควรพบเจอกันภายใต้การดูแลของผู้ดูแลอยู่เสมอ

โปรแกรมกระวังการใช้งานรูปภาพที่ถูกต้องตามกฎหมาย

คนทุกคนมีสิทธิในรูปภาพของตัวเองก่อนที่จะโพสต์หรือส่งภาพถ่ายและวิดีโอควรได้รับความยินยอมจากบุคคลที่ปรากฏในภาพถ่ายและวิดีโอดังกล่าว

คนทุกคนมีสิทธิในรูปภาพของตัวเอง

ฉะนั้น ในฐานะที่เป็นผู้ปกครองหรือผู้ดูแลที่เป็นผู้ใหญ่ควรจะตระหนักเสมอว่า รูปภาพหรือวิดีโอของเด็กที่คุณจะเผยแพร่ ตัวอย่างเช่น บนโซเชียลเน็ตเวิร์กหรือส่งผ่าน WhatsApp เรื่องที่ตกลงบนชั้นในวันนี้ อาจเป็นเรื่องที่น่าอายในอีกสองสามปี พุดคุยกับเด็กว่าพวกเขายินยอมให้คุณโพสต์หรือส่งรูปถ่ายได้หรือไม่ รวมทั้งให้ระลึกว่า อาจเป็นเรื่องที่ยากที่จะประเมินเรื่องดังกล่าวนี้ โดยเฉพาะเด็กเล็ก หากมีข้อสงสัยให้คุณสอบถามตัวเองว่า คุณต้องการเห็นรูปถ่ายหรือวิดีโอดังกล่าวของตัวเองบนอินเทอร์เน็ตหรือไม่ การลบบางสิ่งที่เผยแพร่ทางออนไลน์หนึ่งครั้งแล้วมักจะเป็นเรื่องที่ยากหรือเป็นไปได้เลย อีกทั้งวิดีโอและรูปถ่ายที่โพสต์ (หรือสกรีนชอตของภาพเหล่านี้) สามารถส่งต่อได้โดยที่คุณไม่มีภาพรวมหรือไม่สามารถควบคุมได้

ลิขสิทธิ์ยังเกี่ยวข้องกับรูปภาพ วิดีโอ และเนื้อหาสื่ออื่น ๆ ของบุคคลที่สาม สามารถใช้สิ่งเหล่านี้ในโรงเรียนและเป็นการส่วนตัวเพื่อวัตถุประสงค์ของตัวเองได้ ไม่อนุญาตให้ส่งต่อเนื้อหาดังกล่าวหากไม่มีข้อมูลแหล่งที่มา และไม่ไว้ในกรณีใด ๆ ห้ามแอบอ้างว่าเป็นเจ้าของ

กฎหมายการใช้งานซึ่งแสดงความเคารพยังมีผลทางออนไลน์เช่นกัน

ส่งเสริมให้เด็กประพฤติตนอย่างสุภาพให้เกียรติผู้อื่นเมื่อส่งความคิดเห็นและข้อความ หากเด็กรู้สึกว่าคุณโจมตีทางออนไลน์ควรดำเนินการอย่างจริงจัง ในกรณีของการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต (Cybermobbing) คำพูดเชิงเกลียดชัง และการเลือกปฏิบัติอาจจำเป็นต้องขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

เมื่อมีใครบางคนถูกเปิดเผยอย่างเป็นระบบและถูกกลั่นแกล้งในโซเชียลเน็ตเวิร์กหรือแชท จะเรียกการกระทำนี้ว่าการกระทำความรุนแรงทางไซเบอร์ (Cybermobbing) อีกทั้งการดูหมิ่น การเลือกปฏิบัติ และการเป็นปรปักษ์ต่อผู้อื่นไม่ใช่เรื่องผิดปกตินบนอินเทอร์เน็ต ส่วนมากมักเป็นเรื่องเกี่ยวกับถิ่นที่มา สีผิว ศาสนา เพศ หรือสนิมทางเพศของผู้คน

อธิบายให้เด็กเห็นว่าการใช้งานออนไลน์ซึ่งแสดงความเคารพมีความสำคัญ พื้นที่ที่พวกเขาใช้งานอินเทอร์เน็ตเป็นครั้งแรก ซึ่งสิ่งนี้ยังรวมไปถึงการส่งข้อความและอีเมล ตลอดจนการแสดงความคิดเห็นในเนื้อหาทางสื่อหรือการป่าวประกาศเกี่ยวกับความคิดเห็นของตนเอง

เด็กควรตระหนักด้วยว่าอินเทอร์เน็ตไม่ได้เป็นพื้นที่ที่ไร้กฎหมาย ผู้ใดก็ตามที่ทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดหรือเรียกร้องให้มีการใช้กำลังก็มีบทลงโทษตามกฎหมาย และแม้ว่าการระรานทางไซเบอร์จะไม่ใช้ความผิดทางอาญาอย่างชัดเจน ผู้กระทำผิดก็ต้องแสดงความรับผิดชอบ

หากเด็กกลายเป็นเหยื่อของการระรานทางไซเบอร์ เจอคำพูดที่เกลียดชัง หรือการเลือกปฏิบัติ สิ่งสำคัญคือต้องทำสกรีนชอตเก็บไว้เพื่อเป็นหลักฐาน นอกจากนี้ อย่าลังเลที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

สนับสนุนการคิดเชิงวิพากษ์

พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับข่าวปลอม («Fake News») และวิธีการรับรู้ อธิบายเด็กว่าโฆษณาทำงานอย่างไร เช่น โฆษณาในเกมหรือการจัด วางสินค้าในวิดีโอต่าง ๆ

หนึ่งในความท้าทายที่ยิ่งใหญ่ที่สุดคือการตัดสินใจว่าข้อความแจ้งเตือนเป็นจริงหรือไม่ และรูปถ่ายหรือวิดีโอที่ตรงกับความเป็นจริงหรือไม่ ช่วยให้เกิดพัฒนาการยุทธศาสตร์เพื่อทบทวนเนื้อหาสื่ออย่างมีวิจารณญาณ

พูดคุยว่าไม่ใช่ทุกสิ่งทุกอย่างที่ดูเหมือนว่าดีมีประโยชน์อย่างมีอาชีพและปรากฏอย่างจริงจังแล้วจะเป็นเรื่องจริงทั้งหมด

อีกทั้งเด็กควรเข้าใจกลยุทธ์ทางการตลาดเช่นกัน ตัวอย่างเช่น โฆษณาที่ปรากฏในเกมหรือแอปพลิเคชันหรือการจัดตำแหน่งผลิตภัณฑ์บนช่อง

YouTube และช่องทางโซเชียลมีเดียของไอศกรีมพวกเขา สนทนาเกี่ยวกับผลประโยชน์ทางการตลาดที่อยู่เบื้องหลังข้อตกลงการโฆษณาดังกล่าว

โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้มีอิทธิพล (Influencer) และนอกจากนี้ในธุรกิจโฆษณาซึ่งเกี่ยวข้องกับคุณค่า ตัวอย่าง และอุดมคติของความงามด้านสื่อ

สนทนาเรื่องนี้กับเด็กและแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่ารูปถ่ายและวิดีโอที่แสดงส่วนใหญ่แล้วได้รับการแก้ไข คิวที่ไร้ที่ติ หุ่นที่สมบูรณ์แบบ

และกลั่นเนื้อเป็นมัด ๆ ซึ่ง Photoshop และโปรแกรมอื่น ๆ ทำให้การรีทัชภาพและการบันทึกวิดีโอเป็นเรื่องง่าย

กระตุ้นการใช้สื่อในเชิงบวกและสร้างสรรค์

ส่งเสริมการใช้ภาพถ่ายดิจิทัล วิดีโอ และเพลงอย่างสร้างสรรค์ มีเกม และวิดีโอที่ตีความมาเพื่อให้ประสบการณ์ความบันเทิงที่สนุกสนาน นอกจากนี้อินเทอร์เน็ตยังมีเนื้อหาการเรียนรู้และสื่อการสอนให้เลือก มากมาย

สื่อดิจิทัลมีโอกาสดีกมากมาย ถ้าใช้อย่างรับผิดชอบ YouTube มี Tutorial หรือวิดีโอการสอนมากมาย

ซึ่งถือว่าเป็นตัวช่วยในการเรียนและทำการบ้านให้เสร็จ และเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องค้นหาแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือและวิดีโอที่ได้รับการจัดเตรียมอย่างดี

ที่สื่อเนื้อหาการเรียนรู้ยังถูกต้อง วิดีโอที่เรียกว่า «How to» แสดงคำแนะนำเป็นขั้นตอน เช่น ในงานหัตถกรรม วาดรูป หรือแต่งเพลง

อีกทั้งเกมจำนวนมากที่ไม่เพียงแต่สนุก แต่ยังมีการเรียนรู้ที่มีคุณค่า

สื่อดิจิทัลสามารถใช้อย่างสร้างสรรค์ในรูปแบบที่แตกต่างกันมาก สดอร์รูปถ่ายหรืออัลบั้ม บล็อก วิดีโอบล็อก และภาพยนตร์ที่ผลิตเอง

หรือแม้แต่เวิร์กช็อปการเขียนโปรแกรม ซึ่งมีหลากหลายวิธีที่เด็กสามารถใช้งานและพัฒนาทักษะด้านดิจิทัลได้ด้วยวิธีที่สนุกสนาน



ตัวอย่างเช่น **Geocaching** เหมาะสำหรับเป็นกิจกรรมครอบครัว ซึ่งใช้สมาร์ทโฟนสำหรับการล่าสมบัติดิจิทัล

คำอธิบายเพิ่มเติมสำหรับคำแนะนำในการใช้งานสื่อดิจิทัล — สำหรับผู้ปกครองของวัยรุ่น



ยินยอมให้อิสระมากขึ้นทีละขั้นตอน

คุณสามารถลดการกำกับดูแลในโลกสื่อสำหรับเยาวชนที่สามารถใช้สื่อดิจิทัลได้อย่างรับผิดชอบ แต่ยังคงสนใจและพร้อมสำหรับการสนทนากับพวกเขา

วัยรุ่นมักใช้สื่อดิจิทัลเป็นหลักอย่างแน่นอน ติดต่อสื่อสารกับเพื่อนและลองใช้แอปพลิเคชันใหม่ ๆ โดยไม่มีความเกรงกลัว

ในแง่ทางเทคนิคพวกเขาตอบสนองอย่างรวดเร็ว

สมรรถนะของสื่อมีเนื้อหาโดยเฉพาะการใช้งานเชิงวิพากษ์และความรับผิดชอบกับเนื้อหาทางสื่อและความสามารถเชิงเทคโนโลยี ในเรื่องนี้ประสบการณ์ชีวิต (ซึ่งคุณนำคิดด้วยมาด้วยในฐานะผู้ใหญ่) มีความสำคัญเช่นกันเกี่ยวกับความสามารถทางเทคนิค

ให้สังเกตวัยรุ่น พูดคุยอยู่เสมอและค่อย ๆ ให้อิสระมากขึ้นทีละขั้นตอน โดยให้สนใจการสำรวจทางสื่อของคุณอยู่เสมอ:

ถามอย่างกระตือรือร้นถึงสิ่งที่พวกเขากำลังทำอยู่ แนะนำให้ดูซีรีส์ด้วยกันหรือเล่นเกมโปรดด้วยกัน แล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้

พูดคุยกับวัยรุ่นเกี่ยวกับความจริงที่ว่ากรณีอิสรภาพมากขึ้นหมายถึงความรับผิดชอบที่เพิ่มมากขึ้น เช่น ค่าใช้จ่ายในการสมัครสมาชิก

รวมถึงแง่มุมความปลอดภัย ประเด็นที่ละเอียดอ่อน หรือมุมมองพฤติกรรมที่เหมาะสมในโลกดิจิทัล

ให้ใส่ใจต่อการสร้างสมดุลของเวลาว่างที่มี

เยาวชนไม่เพียงแต่ต้องรับมือกับสื่อดิจิทัลเท่านั้น แต่ยังควรมีส่วนร่วมในกิจกรรมสันทนาการอื่น ๆ ด้วย เช่น การออกกำลังกายกลางแจ้ง การเล่นกีฬา หรือการพบปะกับเพื่อนฝูง ไม่จำเป็นต้องขจัดความเบื่อหน่ายในทันทีด้วยสื่อหน้าจอ พูดคุยเกี่ยวกับการใช้เวลาอย่างไม่จำเป็น การใช้สื่อหน้าจอก่อนนอนทำให้นอนหลับยาก

สมดุลที่ระหว่างกิจกรรมออนไลน์และออฟไลน์จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาร่างกายและจิตใจของเด็กและเยาวชน การเคลื่อนไหวมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในทุกช่วงอายุ ส่วนหนึ่งนั้นเพราะชีวิตประจำวันมักเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวร่างกายเล็กน้อยตั้งแต่เป็นวัยรุ่น ไม่จำเป็นต้องจัดความเบื่อหน่ายในพื้นที่ด้วยสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต หรือเครื่องเล่นเกม ทุกวันนี้เรารู้ว่าการไม่ทำอะไรเลยช่วยกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ นอกจากนี้ การพัฒนาส่วนบุคคลให้สามารถทนต่อความเบื่อหน่ายได้ยังเป็นสิ่งสำคัญ รวบรวมไอเดียสำหรับกิจกรรมออฟไลน์ร่วมกับผู้เยาว์หรือดำเนินการแข่งขันว่าใครสามารถทนต่อการไม่ใช้มือถือ คอมพิวเตอร์และเครื่องเล่นเกมได้นานกว่ากัน

วัยรุ่นหลายคนมักจะใช้สมาร์ทโฟนของพวกเขาเพื่อผ่อนคลาย ซึ่งคุณก็รู้ค่าที่จะพิจารณาด้วยกันว่าตัวเลือกออฟไลน์ใดที่มีผลเหมือนกัน

กำหนดระยะเวลาที่ใช้ร่วมกันห่างจากหน้าจอให้ชัดเจน

เวลาที่พ้นจากหน้าจอเหมาะสำหรับเยาวชนมากกว่าเวลาการใช้สื่อที่กำหนดไว้ ทำข้อตกลงที่ชัดเจนร่วมกันและใส่ใจตรวจสอบให้แน่ใจว่า ได้ปฏิบัติตามข้อตกลงดังกล่าว จะต้องทราบผลที่เกิดจากการไม่ปฏิบัติตามตั้งแต่เริ่มต้น

วัยรุ่นควรได้รับอนุญาตให้ใช้สมาร์ทโฟน ใช้อินเทอร์เน็ต ดูโทรทัศน์ หรือเล่นเกมต่อวันได้นานเท่าไร? และเมื่อไรที่นับว่าดูหรือใช้งานมากเกินไป? คำถามเหล่านี้มีคำตอบที่ชัดเจน แต่ไม่เป็นไปตามที่คาดไว้ สิ่งที่สำคัญคือบริบทเนื้อหาสื่อประเภทไหนและอะไรคือเหตุผลที่อยู่เบื้องหลัง นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีความแตกต่างกันในแง่ของความสนใจ บุคลิกภาพของพวกเขา เช่นเดียวกันกับความสามารถในการไตร่ตรองตัวเอง ซึ่งเป็นเหตุผลว่าทำไมการระบุระยะเวลาใช้งานที่ไม่ชัดเจนจึงไม่มีประโยชน์ บางสิ่งอาจมากเกินไปสำหรับเด็กคนหนึ่ง แต่อาจจะพอดีสำหรับอีกคนหนึ่ง สิ่งสำคัญคือยังมีกิจกรรมอื่น ๆ และกิจกรรมในช่วงเวลาว่าง

การสำรวจแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นจำนวนมากตั้งกฎเอง เพื่อใช้เวลาบนสมาร์ทโฟนให้น้อยลง ตัวอย่างเช่น การชาร์จแบตเตอรี่หนึ่งครั้งต่อวันจะต้องเพียงพอกำหนดข้อจำกัดเรื่องระยะเวลาการใช้งานหรือวางโทรศัพท์มือถือเมื่อทำการบ้าน รับประทานอาหารเย็นหรือหลังจากเวลาใดเวลาหนึ่งในตอนเย็น อย่างไรก็ตาม วัยรุ่นยังยอมรับว่าเป็นการยากที่พวกเขาจะต้องปฏิบัติตามกฎเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอ

ในฐานะที่เป็นผู้ใหญ่จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องแน่ใจว่ามีการปฏิบัติตามข้อตกลงเกี่ยวกับระยะเวลาในการดูหน้าจอจริง

โปรดใส่ใจในการเป็นตัวอย่างให้แกเด็ก

ผู้ปกครองและผู้ดูแลอื่น ๆ เป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับเด็กและเยาวชนในการใช้งานสื่อ ดังนั้นให้ตรวจสอบนิสัยการใช้สื่อของตนเอง

ในฐานะที่เป็นผู้ดูแลคุณจึงสามารถเป็นตัวอย่างให้ดูว่าเวลาใดที่ไม่ดูหน้าจอหรือไม่เล่นมือถือ คุณต้องดูแลให้มือถืออยู่ในโหมดปิดเสียงระหว่างการร่วมทานอาหารค่ำ ในกิจกรรมช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์หรือในระหว่างการสนทนา การทำเช่นนี้จะไม่ทำให้พวกเขาเสียสมาธิและให้ความสนใจอย่างเต็มที่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่และบุคคลที่อยู่ร่วมด้วย เพื่อให้ทุกคนรักษากฎเกณฑ์ เช่น ให้กำหนดสถานที่วางโทรศัพท์มือถือทั้งหมดสำหรับช่วงเวลาของการรับประทานอาหารร่วมกันหรือในกิจกรรมออฟไลน์อื่น ๆ ที่ทำร่วมกัน

ดังนั้น จัดการกับนิสัยความเคยชินกับสื่อของตัวเองและใช้โอกาสที่เหมาะสมในการตั้งคำถามเกี่ยวกับเนื้อหาสื่อเชิงวิพากษ์ เช่น
โดยการดูรายการค้นหาค้นหานักแสดงที่ชื่นชอบหรือละครโทรทัศน์กับวัยรุ่นอย่างละเอียด: ภาพลักษณ์ของผู้สมัครและตัวละครหลักเป็นอย่างไร?
สิ่งนี้มีผลกระทบอย่างไรบ้าง?

โปรแกรมกระวังข้อมูลส่วนตัวและคนรู้จักทางออนไลน์

พูดคุยกับเยาวชนเกี่ยวกับการแบ่งปันข้อมูลส่วนบุคคลและรูปภาพของ
ตัวเองและคนอื่น ๆ อาจเป็นปัญหาได้ การพบปะครั้งแรกกับคนรู้จักทาง
ออนไลน์ควรเกิดขึ้นในสถานที่ที่ไม่ปิดและเป็นสาธารณะเท่านั้น
นอกจากนี้ขอแนะนำให้แจ้งผู้ดูแลเกี่ยวกับการพบปะที่จะเกิดขึ้น

ไม่ว่าจะในโซเชียลเน็ตเวิร์กหรือเมื่อซื้อของออนไลน์: เราถูกขอให้เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลทุกที่ นอกจากนี้ยังมีอุปกรณ์ เช่น สมาร์ทวอตช์ที่รวบรวมข้อมูล
- หรือบริการคลาวด์ที่อนุญาตให้เข้าถึงรูปถ่าย วิดีโอ และเนื้อหาอื่น ๆ ที่จัดเก็บไว้ของคุณได้จากทุกที่
กฎหมายการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลมีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันการใช้ข้อมูลส่วนบุคคลในทางที่ผิด อย่างไรก็ตาม
บ่อยครั้งเป็นการยากที่จะบังคับใช้บนอินเทอร์เน็ตที่มีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง (ส่วนหนึ่งนั้นเพราะส่วนมากผู้ให้บริการอยู่ต่างประเทศ)

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วัยรุ่นที่เคลื่อนไหวเชิงดิจิทัลต้องระวังว่าการโพสต์และแบ่งปันข้อมูลส่วนบุคคลและรูปถ่ายของตัวเองหรือผู้อื่นอาจเป็นปัญหาได้
ส่วนมากแล้วสิ่งที่ออนไลน์ไปแล้วหนึ่งครั้งจะไม่สามารถลบได้อีกต่อไป หรือสิ่งดังกล่าวถูกเผยแพร่โดยที่คุณไม่สามารถควบคุมมันได้เอง

หากใครที่เปิดใช้งานโซเชียลเน็ตเวิร์ก คุณควรดำเนินการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวและตรวจสอบค่าเหล่านี้เป็นประจำ
ด้วยวิธีนี้วัยรุ่นสามารถกำหนดได้อย่างมีสติว่า ใครสามารถดูว่าโพสต์ รูปถ่ายและวิดีโอได้บ้าง
อีกทั้งไม่จำเป็นต้องเปิดเผยรายชื่อเพื่อนและไลค์ของตัวเองแบบสาธารณะ

ในการทำความรู้จักรับกับคนรู้จักทางออนไลน์ควรทราบด้วยว่ามีโปรไฟล์ปลอมเช่นเดียวกัน (Fake-Profile)
บุคคลที่มีความสนใจทางเพศในผู้เยาว์มักใช้โซเชียลเน็ตเวิร์กและการแชทเพื่อติดต่อกับเสมอ ความไม่ไว้วางใจและการลังเลที่จะเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล
(ชื่อ ที่อยู่ เป็นต้น) และรูปถ่ายเป็นเรื่องที่สำคัญ

โปรแกรมกระวังการใช้งานรูปภาพที่ถูกต้องตามกฎหมาย

คนทุกคนมีสิทธิในรูปภาพของตัวเอง ก่อนที่จะโพสต์หรือส่งภาพถ่าย
และวิดีโอควรได้รับความยินยอมจากบุคคลที่ปรากฏในภาพถ่ายและ
วิดีโอดังกล่าว

คนทุกคนมีสิทธิในรูปภาพของตัวเอง นั่นหมายความว่า เราสามารถตัดสินใจเองว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับรูปถ่ายหรือวิดีโอที่มีอยู่ในนั้นได้
ก่อนที่เราโพสต์รูปถ่ายหรือวิดีโอที่สร้างด้วยตัวเองที่มีบุคคลที่สามในนั้นลงออนไลน์ จะต้องได้รับความยินยอมจากพวกเขา
ข้อยกเว้นคือกิจกรรมสาธารณะ เช่น คอนเสิร์ตหรือกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมโพสต์ท่าอย่างมีสติ (เช่น ในงานแต่งงาน)
แม้ว่าจะได้รับความสนใจของสาธารณชน แต่รูปถ่ายก็สามารถถูกเผยแพร่ได้อย่างง่ายดาย ซึ่งเป็นกรณีที่รูปถ่ายนั้นถูกใช้เพื่อการสืบหาของบุคคลที่ต้องการได้

ลิขสิทธิ์ยังเกี่ยวข้องกับรูปภาพ วิดีโอ และเนื้อหาสื่ออื่น ๆ ของบุคคลที่สาม
สามารถใช้สิ่งเหล่านี้ในโรงเรียนและเป็นการส่วนตัวเพื่อวัตถุประสงค์ของตัวเองได้
ห้ามเผยแพร่เนื้อหาดังกล่าวหากไม่ระบุแหล่งที่มาหรือได้รับความยินยอมจากเจ้าของอย่างถูกกฎหมาย และไม่ว่าในกรณีใด ๆ ห้ามแอบอ้างว่าเป็นเจ้าของ
อย่างไรก็ตามยังมีเนื้อหาที่เรียกว่าเนื้อหาเปิด (ภาษาอังกฤษ **free/open contents**) ที่สามารถใช้งานได้ฟรี
สิ่งสำคัญที่สุดคือการตรวจสอบสิทธิ์การใช้งานในทุกกรณี

พูดคุยเกี่ยวกับการแสดงความรุนแรงและสื่อลามก

ความรุนแรงและภาพลามกอนาจารเกี่ยวกับเด็กเป็นสิ่งผิดกฎหมาย
ภาพที่เราอารมณ์ของผู้เยาว์ที่ถ่ายด้วยตนเองและแบ่งปันให้กับผู้อื่น
(Sexting) ถือเป็นเนื้อหาลามกอนาจารที่ผิดกฎหมาย การทำภาพลามก
อนาจารทุกชนิดที่เด็กอายุต่ำกว่า 16 ปีเข้าถึงได้นั้นมีโทษเช่นกัน

การเข้าถึงเนื้อหาที่มีความรุนแรงหรือลามกอนาจารนั้นง่ายกว่าด้วยสื่อดิจิทัล และแม้แต่โปรแกรมป้องกันเยาวชนก็ไม่รับประกันความปลอดภัยอย่างสมบูรณ์
บ่อยครั้งที่มีการแข่งขันในโรงเรียนอย่างจริงจังว่าใครที่พบและส่งวิดีโอที่บ้าที่สุด วัยรุ่นชอบที่จะช่วยหรือต่อต้านความคิดทางจริยธรรมแบบดั้งเดิม

กฎและข้อห้ามมีผลน้อยมาก การสนทนากันเป็นเรื่องที่ดีกว่า: อะไรคือแรงจูงใจเมื่อมีการบริโภคและส่งต่อเนื้อหาที่มีความรุนแรงหรือลามกอนาจาร
ผู้เยาว์รู้สึกอย่างไร? เนื้อหาอะไรที่กระตุ้นพวกเขา?

และวัยรุ่นรู้หรือไม่ว่าพวกเขาสามารถทำให้ตัวเองถูกลงโทษได้?

ถ้าหากตำรวจพบวิดีโอของความรุนแรงที่น่ากลัวหรือสื่อลามกอย่างมากบนโทรศัพท์มือถือ?

การครอบครองและส่งต่อเนื้อหาสื่อที่ละเมิดสิทธิมนุษยชนเป็นสิ่งต้องห้าม สื่อลามกที่ผิดกฎหมายหมายถึงการละเมิดทางเพศกับเด็ก

สัตว์หรือการใช้ความรุนแรง โดยทั่วไปแล้ว เนื้อหาลามกอนาจารต้องปิดกั้นไม่ให้เด็กที่อายุต่ำกว่า **16 ปี** เข้าถึงได้

ซึ่งหมายความว่าห้ามแสดงหรือส่งเนื้อหาเหล่านี้ให้กับพวกเขา

โดยพื้นฐานแล้ว คุณควรแนะนำวัยรุ่นไม่ให้ส่งรูปถ่ายหรือวิดีโอที่แสดงภาพเปลือยของพวกเขาหรือทำทางที่น่ารังเกียจ

ภาพเซลฟี่ที่เราอารมณ์ถูกส่งเพื่อเป็นหลักฐานของความรัก เพื่อการจีบกัน หรือเพื่อทดสอบความกล้าหาญที่เรียกว่า **«sexting»** หากสิ่งดังกล่าวนี้เกิดขึ้น
ไม่มีประโยชน์ที่จะประณามพฤติกรรมดังกล่าว พยายามเข้าใจในเหตุผลที่พวกเขาทำลงไป รายงานเมื่อได้ทดสอบแรงกดดัน

หากผู้เยาว์ถ่ายภาพตัวเองเปลือยกายหรือ อย่างเช่น ถ่ายวิดีโอขณะช่วยตัวเอง พวกเขาจะถูกกล่าวหาว่าผลิตสื่อลามกอนาจารเด็ก

กฎการใช้งานซึ่งแสดงความเคารพยังมีผลทางออนไลน์เช่นกัน

ส่งเสริมให้วัยรุ่นประพฤติตนอย่างสุภาพให้เกียรติผู้อื่นเมื่อส่งความคิด
เห็นและข้อความ หากมีคนรู้สึกว่าคุณโจมตีทางออนไลน์ควร
ดำเนินการอย่างจริงจัง ในกรณีของการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต
(Cybermobbing) คำพูดเชิงเกลียดชัง และการเลือกปฏิบัติอาจจำเป็นต้อง
ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

เนื่องจากคุณไม่ได้เผชิญหน้ากันในอินเทอร์เน็ตจริง ๆ และมักไม่เปิดเผยตัวตน ผู้ใช้บางคนจึงลงสิ่งที่เหมาะสม
นำเสียดายที่เหตุการณ์เชิงลบไม่ใช่เรื่องแปลก เมื่อมีใครบางคน เช่น ถูกทำให้เสื่อมเสียเป็นเวลานานและถูกกลั่นแกล้งในเครือข่ายสังคมหรือแชท
จะเรียกการกระทำดังนี้ว่าการระรานทางไซเบอร์ (Cybermobbing) นอกจากนี้ยังมีการดูหมิ่น การเลือกปฏิบัติ
การเป็นปรีภัยและคำพูดแสดงความเกลียดชัง (Hate Speech) เนื่องจากแหล่งกำเนิด สิว เพศ รสนิยมทางเพศ การนับถือศาสนาหรืออุดมการณ์

เตือนให้วัยรุ่นแสดงความเคารพในโลกออนไลน์ ซึ่งสิ่งนี้ยังรวมไปถึงการส่งข้อความและอีเมล
ตลอดจนการแสดงความคิดเห็นในเนื้อหาทางสื่อหรือการป่าวประกาศเกี่ยวกับความคิดเห็นของตนเอง

ผู้เยาว์จะต้องตระหนักด้วยว่าอินเทอร์เน็ตไม่ได้เป็นพื้นที่ที่ไร้กฎหมาย
ผู้ใดก็ตามที่ทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดหรือเรียกร้องให้มีการใช้กำลังก็มีบทลงโทษตามกฎหมาย
และแม้ว่าการระรานทางไซเบอร์จะไม่ใช่ความผิดทางอาญาอย่างชัดเจน ผู้กระทำผิดต้องแสดงความรับผิดชอบเช่นกัน เนื่องจากการหมิ่นประมาท
คำพูดให้ร้าย หรือการแบล็กเมล

หากวัยรุ่นตกเป็นเหยื่อจากการระรานทางไซเบอร์ ควรบันทึกสกรีนชอตของคำพูดเกลียดชังหรือการเลือกปฏิบัติไว้เป็นหลักฐาน นอกจากนี้
อย่าลังเลที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

สนับสนุนการคิดเชิงวิพากษ์

พูดคุยเกี่ยวกับข่าวปลอม («Fake News») และวิธีการรับรู้ หรือ - เช่น เรื่องการวางตำแหน่งผลิตภัณฑ์หรือข้อเสนอในเกม - ว่าโฆษณาทำงานอย่างไร

ช่วยให้ผู้เยาว์พัฒนากลยุทธ์เพื่อทบทวนเนื้อหาสื่ออย่างมีวิจารณญาณ
พูดคุยว่าไม่ใช่ทุกสิ่งที่ดูเหมือนว่าเตรียมไว้อย่างมืออาชีพและปรากฏอย่างจริงจังแล้วจะเป็นเรื่องจริงทั้งหมด แสดงแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังข่าวปลอม
(Fake News) และสิ่งที่ถือว่าเป็นแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

อีกทั้งวัยรุ่นควรเข้าใจกลยุทธ์ทางการตลาดเช่นกัน ตัวอย่างเช่น โฆษณาที่ปรากฏในเกมหรือแอปพลิเคชัน หรือการจัดตำแหน่งผลิตภัณฑ์บนช่อง
YouTube และช่องทางโซเชียลมีเดียของผู้มีอิทธิพลและไอดอลคนอื่น ๆ
สนทนาเกี่ยวกับผลประโยชน์ทางการตลาดที่อยู่เบื้องหลังข้อตกลงการโฆษณาดังกล่าว

โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้มีอิทธิพล (Influencer) และนอกจากนี้ในธุรกิจโฆษณาและผู้มีชื่อเสียงยังเกี่ยวกับคุณค่า
ตัวอย่างและอุดมคติของความงามด้านสื่อ
สนทนาเรื่องนี้กับวัยรุ่นและแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่ารูปถ่ายและวิดีโอที่แสดงส่วนใหญ่ล้วนบิดเบือนความเป็นจริง ศิวที่ไร้ที่ติ ผมที่เงางาม
หุ่นที่สมบูรณ์แบบ และกล้ามเนื้อเป็นมัด ๆ ซึ่ง Photoshop และโปรแกรมแก้ไขอื่น ๆ ทำให้การรีทัชภาพและการบันทึกวิดีโอเป็นเรื่องง่าย

โปรดใส้ใจการจัดอันดับตามอายุ

โปรดใส้ใจการจัดอันดับตามอายุสำหรับภาพยนตร์ (FSK ฯลฯ) และเกม (PEGI USK ฯลฯ)

การจัดอันดับตามอายุให้การช่วยเหลือในการกำหนดเป้าหมายว่า เกม ภาพยนตร์ รายการโทรทัศน์ หรือแอปพลิเคชันเหมาะสมกับอายุหรือมีเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ อย่างไรก็ดี การประเมินรายบุคคลนั้นเป็นประโยชน์ เนื่องจากผู้เข้าผู้มีปฏิกิริยาแตกต่างกัน ซึ่งหมายความว่าเนื้อหาที่จัดว่าเหมาะสมกับอายุสามารถกระตุ้นอารมณ์และทำให้เกิดปฏิกิริยาได้

ในวิดีโอเกมจะมีสัญลักษณ์ PEGI ที่เหมือนกันทั่วยุโรป ซึ่งจะระบุกลุ่มอายุที่เหมาะสมสำหรับเกม (3, 7, 12, 16, 18) นอกจากนี้สัญลักษณ์ภาพบนหีบบรรจุภัณฑ์แสดงให้เห็นว่าเกมมีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับความเสี่ยง เพศ ขาเสพติด การเลือกปฏิบัติ การแสดงออกที่หยาบคาย เนื้อหาที่น่ากลัวหรือองค์ประกอบการพนันหรือไม่

คณะกรรมการแห่งสวิตเซอร์แลนด์สำหรับการคุ้มครองผู้บริโภคในภาพยนตร์กำหนดคำแนะนำสำหรับอายุที่อนุญาตสำหรับภาพยนตร์และสื่อสตรีมมิงประเภท ภาพยนตร์ที่นำเข้าจากประเทศเยอรมนีมักจะได้รับการจัดอันดับตามอายุของ FSK (การกำกับตนเองโดยสมัครใจของอุตสาหกรรมภาพยนตร์เยอรมัน)

กระตุ้นการใช้สื่อในเชิงบวกและสร้างสรรค์

ส่งเสริมการใช้ภาพถ่ายดิจิทัล วิดีโอ และเพลงอย่างสร้างสรรค์ มีเกมและวิดีโอที่ดีมากที่ให้ประสบการณ์ความบันเทิงที่สนุกสนาน นอกจากนี้ อินเทอร์เน็ตยังมีเนื้อหาการเรียนรู้และสื่อการสอนให้เลือกมากมาย

สื่อดิจิทัลมีโอกาสดีมากมาย ถ้าใช้อย่างรับผิดชอบ YouTube มี Tutorial หรือวิดีโอบทช่วยสอนมากมาย ซึ่งถือว่าเป็นตัวช่วยในการเรียนและทำการบ้านให้เสร็จ และเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องค้นหาแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้และวิดีโอที่ได้รับการจัดเตรียมอย่างดี ที่สื่อเนื้อหาการเรียนรู้อย่างถูกต้อง วิดีโอที่เรียกว่า «How to» มีไว้เพื่ออธิบายคำแนะนำเป็นขั้นตอนในกิจกรรมสร้างสรรค์ อย่างเช่น การวาดรูปหรือการแต่งเพลง การแต่งหน้าหรือทำผม การทำหัตถกรรมหรือการใช้งานคอมพิวเตอร์ อีกทั้งเกมจำนวนมากที่ไม่เพียงแต่สนุก แต่ยังมีส่วนในการเรียนรู้ที่มีคุณค่า

สื่อดิจิทัลสามารถใช้อย่างสร้างสรรค์ในรูปแบบที่แตกต่างกันมาก สตอรี่รูปถ่ายหรืออัลบั้ม บล็อก วิดีโอบล็อก และภาพยนตร์ที่ผลิตเองหรือแม้กระทั่งเวิร์คช็อปการเขียนโปรแกรม ซึ่งมีหลากหลายวิธีที่ผู้เข้าสามารถใช้งานและพัฒนาทักษะด้านดิจิทัลได้ด้วยวิธีที่สนุกสนาน ตัวอย่างเช่น Geocaching เหมาะสำหรับเป็นกิจกรรมครอบครัว ซึ่งใช้สมาร์ตโฟนสำหรับการล่าสมบัติดิจิทัล