

Zappen & Gamen

திரைத்தாவல், விளையாட்டு (zapping-games) - பெற்றோர், பாதுகாவலருக்கான குறிப்புக்கள்

அன்பான பெற்றோர்கள் மற்றும் பாதுகாவலருக்கு

குடும்பத்தின் நாளாந்த நடவடிக்கைகளை இன்று மின் ஊடகங்கள் தீர்மானிக்கின்றன. பாரிய அளவிலான உற்பத்திப் பொருட்கள் பெற்றோர்களுக்கு மிகப் பெரிய சவாலாக இருக்கிறது. இவ்வாறான ஊடகங்களை மதியுடன் கையாளுவது எப்படி என்பதனை எனது மகள்/மகன் எப்படிக்கற்றுக்கொள்வது? கீழே விரை-தாவல் மற்றும் விளையாட்டு பற்றிய முக்கியமான அம்சங்கள் தொகுத்தளிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஊடகங்களைக் கையாள்வது சம்மந்தமான பொதுவான குறிப்புக்கள்

- நீங்கள் தகவல்களைப் பெறுவதோடு, ஊடகங்களைக் கையாள்வதில் முன்னுதாரணமாக இருங்கள்.
- சேர்ந்து பாருங்கள், சேர்ந்து விளையாடுங்கள், சேர்ந்து இணையத்தில் உலவுங்கள். உங்கள் பிள்ளைகளின் ஊடகப் பாவனையில் அக்கறை கொள்ளுங்கள். மின் திரையில் நடப்பவற்றைப் பற்றியும் அவற்றால் உண்டாகும் உணர்ச்சிகள் பற்றியும் பேசுங்கள்.
- சுறுசுறுப்பான ஓய்வு நேர நடவடிக்கைகள் மற்றும் பரஸ்பர நடவடிக்கைகளை ஊக்குவியுங்கள்.
- தகாத உள்ளடக்கங்களிலிருந்து உங்கள் பிள்ளையைக் காப்பாற்றுங்கள். அளவுக்கு மீறிய வன்முறையான கணினி விளையாட்டுக்கள் ஆதாரபூர்வமாக ஒழுக்க விருத்தியில் மறைமுகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். பேரழிவு சம்மந்தமான செய்தி அறிக்கை கூட அதிர்ச்சியான ஆழ்மனக் காயங்களை விளைவிக்கும்.
- வடிகட்டும் வழிவகையை (filter program) உபயோகிப்பதன் மூலம் தகாத உள்ளடக்கங்கள் அடங்கிய பக்கங்களைத் தடை செய்யுங்கள் - பெரியவர்கள் உபயோகிக்கும் நேரத்தில் அத் தடையை திரும்ப எடுக்காதீர்கள். நச்சுநிரற்கொல்லிப் பயன்பாட்டைப் (anti-virus program) பயன்படுத்துவது மிகவும் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.
- 14 வயதுக்குட்பட்ட பிள்ளைகளின் அறையில் மின்திரை ஊடகம் இருத்தலாகாது, அவ்வாறிருப்பின் நாளாந்த ஊடகப் பாவனையின் அளவு மேலும் இரு மணி நேரங்கள் அதிகரிக்கும்.
- உங்கள் பிள்ளையின் வயதுக்கேற்றவாறு ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துக்கள் மற்றும் அனுமதிக்கப்பட்டவை, தடைசெய்யப்பட்டவை பற்றிப் பேசுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளையுடன் ஊடகப்பாவனைக்கான நிபந்தனைகளை தீர்மானியுங்கள். வயதுக்கேற்றவாறு நேரக்கட்டுப்பாட்டை விதியுங்கள். பள்ளிப்பருவத்தில் ஒரு வாரத்திற்கான ஊடக நேரத்தை தீர்மானிப்பது பயனுள்ளதாக இருக்கும். அதனைப் பின்பற்றாத பட்சத்தில் என்ன விளைவுகள் ஏற்படும் என்பதனைச் சுட்டிக்காட்டுங்கள்.
- ஊடகங்களை வெகுமதியாகவோ அல்லது தண்டனைக்காகவோ பயன்படுத்துபவர்கள் அதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறார்கள். ஊடகப்பாவனையின் நிபந்தனைகளில் சேதம் ஏற்பட்டால் மட்டுமே, ஊடகப்பாவனைத் தடையை விதித்தல் வேண்டும்.

எப்பொழுது இக்கட்டான நிலமை உண்டாகிறது?

<<சில வேளைகளில் விளையாட்டை என்னால் நிறுத்த முடிவதில்லை.>>

- உங்கள் பிள்ளை அதன் நண்பர்கள், பொழுதுபோக்கு மற்றும் பாடசாலையை அலட்சியம் செய்கிறதா? தனிமையாக உணர்கிறதா?
- நீண்ட நாட்களாக வாரத்தில் 20-30 மணி நேரத்திற்கு மேலாக மின் திரையின் முன் செலவிடுகிறதா?
- ஊடகப்பாவனை மற்றும் அதன் விளைவின் பரிமாணத்தை அது குறைத்து மதிப்பிட்டிருக்கிறதா?
- உங்கள் பிள்ளை விளையாட முடியாத பட்சத்தில் அமைதியின்றி, சோர்வாக அல்லது ஆக்கிரமிப்புத் தன்மையுடன் இருக்கிறதா?
- குறைவாகத் தூங்குகிறதா, சாப்பிடுதல் மற்றும் தன்னை பராமரித்தல் சரியாக இல்லையா?
- தொலைக்காட்சி, இணையத்தில் உலவுதல், அரட்டை, விளையாட்டு உங்கள் குழந்தையின் பிரச்சனைக்கு தீர்வான சந்தர்ப்பங்களாக இருக்கின்றனவா?
- மாறுபாடான நடத்தைக்கு பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம், உதாரணமாக அனுபவித்த வன்முறை அல்லது பாலியல் அத்துமீறல்.

இவற்றில் பல அறிகுறிகள் தென்படின், நீங்கள் செயலில் இறங்க வேண்டும்:

- பாதுகாவுவர்களாக பொதுவான நிலையிலிருந்து உங்கள் குழந்தையுடன் ஒரு உரையாடலை ஆரம்பியுங்கள்.
- அதன் ஆர்வத்திற்கு அங்கீகாரம் மற்றும் மதிப்பைத் தெரியியுங்கள். உங்கள் பிள்ளை என்ன செய்கிறது எனக் காண்பிக்க, விளக்க அனுமதியுங்கள்.
- உங்கள் நிபந்தனைகளை சரி பாருங்கள் மேலும் உடன்பாடு செய்யப்பட்ட விளைவுகளை நடைமுறைப் படுத்துங்கள்.
- உங்கள் குழந்தையுடன் ஏதாவது ஒன்றில் ஈடுபடுங்கள், வேறு செயற்பாடுகளுக்கு ஊக்கமளியுங்கள்.
- தனியாக நின்று விடாது, ஆலோசனைகளை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

அவதானியுங்கள், செயற்படுங்கள்!

உங்கள் மகன் அல்லது மகள் பற்றி நிச்சயமில்லாது, அவர்கள் வளர்ச்சி பற்றி கவலைப் படுகிறீர்களா? உதவியைப் பெற்றுக்கொள்ளத் தயங்காதீர்கள். "திரைத்தாவல், விளையாட்டு" ("Zappen & Gamen") எனும் கையேட்டில் பயிற்சித் தகமையுள்ள மையங்களின் முகவரிகளைக் காணலாம். அவைகள் கேள்விகள் மற்றும் முன்னேற்றத்திற்கான வழிகளுக்கு உங்களுக்கு உதவும். மேலதிக அத்தியாவசிய தகவல்கள் கையேட்டில் உள்ளன. இச் சுருக்கமான விளக்கக் குறிப்பை எட்டு மொழிகளில் இவ் இணையத் தளத்தில் காணலாம்: www.stiftung-suchthilfe.ch

தொலைக்காட்சி - குறிப்புகள்

<<ஆனால் மற்றவர்கள் அனைவரும் பார்க்கலாம்!>>

தொலை இயக்கக்கருவியை விரைவாக அணுகுவதன் மூலம் சுவாரஸ்யமற்ற தன்மை முடக்கப்படுகிறது. இதன் மூலம் பிள்ளைகள் தாங்களாகவே ஒரு விஷயத்தில் ஈடுபட்டுச் சுறுசுறுப்பாகலாம். எவ்வாறான நிகழ்ச்சிகள் பார்க்கலாம் என உங்கள் குழந்தைகளுடன் பேசித் தீர்மானியுங்கள். ஏன் ஒரு நிகழ்ச்சி அவர்கள் பார்க்கத் தகாதது என விளக்கிச் சொல்லுங்கள். விரை-தாவல் (zapping) முடிந்த அளவு கட்டுப்படுத்தப்படல் வேண்டும். நாளொன்றுக்கான அதிகப்பட்ச தொலைக்காட்சி நேரத்தின் திட்டவரை: சிறு குழந்தைகள்: ஆகக் கூடியது 5 - 10 நிமிடங்கள், ஒரு போதும் தனியாக விடலாகாது. பாலர்ப்பருவக் குழந்தைகள்: ஆகக் கூடியது 30 நிமிடங்கள், ஒரு போதும் தனியாக விடலாகாது. 6 - 9 வயதுப் பிள்ளைகள்: 1 மணி நேரம்; 10 - 13 வயதுப் பிள்ளைகள்: 1.5 மணி நேரம்

விளையாட்டு - குறிப்புகள்

<<இணைய விளையாட்டு மூலம் அனைத்துலகத்தினரையும் தெரிந்து கொள்கிறேன்.>>

பெரும்பாலான குழந்தைகள் மற்றும் பதினம் வயதின் இன்றைய நாளாந்தமானது கணினி விளையாட்டு, Gameboys மற்றும் விளையாட்டு முனையத்தின் உடமையாக இருக்கிறது. பொருத்தமான விளையாட்டுக்களின் மூலம் வேறுபட்ட திறமைகள், உதாரணமாக தர்க்கரீதியான சிந்தனை, செயற்திறன், எதிர்ச்செயல் மற்றும் மனதை ஒருமைப்படுத்தும் தன்மை ஆகியவை வளர்கின்றன. அதே சமயம் வன்முறை, முரட்டுத்தனம் அல்லது பாலியல் உறவு ஆகியவை சம்மந்தப்பட்ட மற்றும் வயதுக்கு ஒவ்வாத விளையாட்டுக்களால் பாதிப்பும் உண்டாகிறது. பிள்ளைகளிடம் விளையாட்டுக்கள் பற்றிப் பேசுங்கள், நீங்களும் விளையாட்டுக்களைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அது எவ்வாறு விளையாடப்படுகிறது என விளக்க விடுங்கள், சேர்ந்து விளையாடுங்கள் அல்லது பார்த்துக்கொண்டிருங்கள். பேசுகையில் விளையாட்டுப் பற்றிய தகவல்கள் மட்டும் மையப்படுத்தப்படலாகாது: பொதுவாக உங்கள் குழந்தை எப்படி இருக்கிறது? ஏன் இவ் விளையாட்டு அதற்குப் பரபரப்பானதாக இருக்கிறது? உற்பத்தியாளரால் கொடுக்கப்பட்ட வயது வரையறை மற்றும் உள்ளடக்கங்களை அவதானியுங்கள்.

இணையம் மற்றும் அரட்டை (chat) - குறிப்புகள்

<<அரட்டையின் போது பெரியவனாக உணர்கிறேன்.>>

- எவ்வித தனிப்பட்ட தகவல் பரிமாற்றமும் இருத்தலாகாது, அதாவது பெயர், முகவரி, கடவுச்சொல், தொலைபேசி, கைத்தொலைபேசி, வங்கிக்கடன் அட்டை இலக்கம் (credit card) ஆகியவை.
- புனைப்பெயர் மற்றும் மின்னஞ்சல் உண்மையான அடையாளத்தை அறிவிப்பதாகவோ அல்லது பாலியல் மற்றும் வன்முறை தொடர்பாகவோ இருத்தலாகாது.
- இணையத்தில் உள்ள தரவுகள் மற்றும் படங்களை மற்றவர்கள் பயன்படுத்துவதற்கு எவ்விதக் கட்டுப்பாடும் இல்லை. வலை நிழலியில் <<Cam-to-Cam>> அனுப்பப்படும் படங்கள் கூட சேமிக்கப்பட்டு பரப்பப்படலாம். ஒரு தடவை இணையத்தில் வெளியானதை அழிக்க முடியாது.
- ஆரோக்கியமான நம்பிக்கையின்மை அவசியமாகும், சொல்லப்படுவது அனைத்தையும் ஒரு போதும் நம்பாதீர்கள்.
- இணையத்தில் தெரிந்தவரை சந்திக்க வேண்டுமெனில், ஒரு துணையுடன், பொது இடத்தில் மட்டுமே சந்தித்தல் வேண்டும்.
- தெரியாதவர்களிடமிருந்து வரும் மின்னஞ்சலை திறக்க வேண்டாம் (வைரஸ் ஆபத்து), உடனே அழித்து விடுங்கள்.
- விந்தையான கேள்விகள் மற்றும் வாய்ப்புக்கள் அல்லது ஒரு கணினி நிகழ்வை தரவிறக்கல் மற்றும் ஒப்பந்தங்களுக்கு முன்னர் பெற்றோரிடம் தெரிவிக்கவும்.

கைத்தொலைபேசி - குறிப்புகள்

<<என் கைத்தொலைபேசி இன்றி என்னால் வாழ முடியாது>>

கைத்தொலைபேசியில் இணையம் இருப்பதால் இணையத்தில் உலவும் போது இருக்கும் அபாயம் இதிலும் உள்ளது. உங்கள் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து உபயோகிக்கும் எல்லை மற்றும் செயல்படுத்தும் முறை பற்றி யோசியுங்கள். எது அவசியம், எது அவசியமற்றது? தீங்கிழைக்கும் கதிர்வீச்சிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வது எப்படி? செலவுகளில் பிள்ளைகள் பங்கெடுப்பது அறிவு பூர்வமானதாகும். இதனால் அவர்கள் பணத்தை எவ்வாறு செலவிடுவது என்பதைக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். முன்பணம் செலுத்தும் <<Prepaid>> வாய்ப்பு மூலம் செலவுகள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கும்.