

## والدین گرامی، از شما می‌پرسیم!

## اطلاعات برای والدین

FARSI

البته کودکان امروز با گوشی‌های هوشمند و تبلت بزرگ می‌شوند. آنها «به آسانی» استفاده از فناوری را یاد می‌گیرند و تحولات عصر دیجیتال را از سنین پایین تجربه می‌کنند. با این حال استفاده از رسانه‌های دیجیتال نیازمند مهارت‌هایی است که کودکان آنها را به طور خودکار در گهواره یاد نمی‌گیرند. در این مرحله به عنوان پدر و مادر از شما خواسته می‌شود که فرزندان خود را همراهی کرده و استفاده صحیح و مسئولانه از گوشی‌های هوشمند، کامپیوتر و کنسول‌های بازی را آموزش دهید.

## موقع صبحانه و یا در چت WhatsApp؟ نکاتی برای برخورد با رسانه‌ها در خانواده

BEIM FRÜHSTÜCK  
ODER IM  
WHATSAPP-CHAT?

TIPPS ZUM UMGANG MIT MEDIEN IN DER FAMILIE

[www.HelpIsOk.de](http://www.HelpIsOk.de)

## مشاوره و کمک

## اگر کودک شما زمان زیادی را در فضای مجازی می‌گذراند...

### در صورتی که کودک شما با رسانه‌ها، اینترنت و کامپیوتر مشکل دارد، می‌توانید از کمک‌های ارائه‌شده در اینجا استفاده کنید:

lost in space

مرکز مشاوره معتادان به بازی‌های کامپیوتری و معتادان به اینترنت در برلین  
به آدرس: 10963 Berlin | Wartenburgstr. 8  
هاتف: 030 - 666 33 959  
[www.computersucht-berlin.de](http://www.computersucht-berlin.de)

درمانگاه سرپایی کلینیک روان‌پزشکی کودکان و نوجوانان، روان‌درمانی و روان‌تنی  
کلینیک ویوانتس در فریدریش شاین  
به آدرس: 10249 Berlin | Landsberger Allee 49  
هاتف: 030 - 130 23 80 11

**سوال دارید؟ ما با کمال میل از شما پشتیبانی می‌کنیم!**  
واحد پیشگیری از اعتیاد منابع راهنما و خدمات مشاوره به شما ارائه می‌دهد. ما دوره‌های والدین و و شب‌های والدین را همراه کارگاه‌هایی با کلاس‌های مدرسه برگزار می‌کنیم. و در صورت نیاز به کمک‌های بیشتر، پشتیبانی‌های مناسب را ارائه می‌دهیم.

1. Auflage, November 2020 | Bildquellen: depositphotos/turidteeth33

**kompetent  
gesund.de**  
FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION

**Perspektive  
3D**

Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

Chausseestraße 128 / 129 | 10115 Berlin | Tel.: 030 - 29 35 26 15

[info@berlin-suchtpraevention.de](mailto:info@berlin-suchtpraevention.de) | [www.berlin-suchtpraevention.de](http://www.berlin-suchtpraevention.de) | [www.kompetent-gesund.de](http://www.kompetent-gesund.de)

Mit freundlicher Unterstützung der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

### آینگران این هستید که فرزندتان «مدام آنلاین» است و در شبکه‌های اجتماعی وقت می‌گذراند؟

بر اساس مطالعه «JIM 2019»، امروزه 97 درصد از نوجوانان 12 تا 19 ساله صاحب یک گوشی هوشمند هستند و این رفتار را تا حدودی طبیعی می‌بینند.

### اگر، علاوه بر این،

- فرزند شما دیگر با دوستانش ملاقات نمی‌کند و از شرکت در سایر فعالیت‌های اوقات فراغت اجتناب می‌نماید،
  - نمرات ارزیابی وی در مدرسه کاهش یافته است،
  - از انجام سایر وظایف طفره می‌رود،
  - اخلاق وی روز به روز بدتر می‌شود و به سختی می‌توان با وی صحبت نمود،
- این موارد دلایل خوبی هستند که نگران شوید.

### مشاوره و پشتیبانی کارشناسی دریافت کنید!

یک مطالعه بزرگ اتحادیه اروپا در سال ۲۰۱۲ به طور مفصل در مورد استفاده از اینترنت با جوانان مصاحبه کرد. این مطالعه چهار نوع شخصیت مختلف را در میان کاربرانی که بیش از حد آنلاین هستند از یکدیگر متمایز می‌کند و عوامل خطر و موارد نیازمند کمک را تشریح می‌کند. این رفتارها به ویژه زمانی مشکل‌ساز می‌شوند که «زندگی آنلاین» خسته‌کننده یا ناامیدکننده تلقی شود و کمبود مهارت‌ها و روابط اجتماعی خود را نشان دهد.

این مطالعه را می‌توانید در اینجا پیدا کنید: [www.tinyurl.com/otlm9c5](http://www.tinyurl.com/otlm9c5)



## 1 شما الگوی فرزندتان هستید



آیا گاهی اوقات خودتان مشاهده می‌کنید که از روی بی‌حوصلگی تلویزیون روشن می‌کنید، پیام‌هایتان را ناخودآگاه و بدون هیچ دلیلی بررسی می‌کنید یا طولانی‌تر از زمان برنامه‌ریزی‌شده در فضای مجازی وقت صرف می‌کنید؟

**کودکان الگوهای رفتاری والدین را تقلید می‌کنند - با رعایت همگانی چند قانون «مشترک»، شما به فرزندتان کمک می‌کنید تا استفاده مسئولانه و آگاهانه از رسانه‌ها را یاد بگیرند:**

- همچنین زمانی که شخصاً صرف رسانه‌ها می‌کنید را تحت نظر داشته باشید و زمان‌های خالی از رسانه را برای کل خانواده ترتیب دهید، به عنوان مثال زمان صرف غذا.
- تا حد امکان، اطلاعات شخصی خود را در فضای مجازی منتشر نکنید.
- احترام به حق داشتن اختیار تصویر خود: همچنین عکس‌های فرزندتان را بدون پرسیدن از آنها روی نت قرار ندهید.
- به آثار دارای کپی رایت احترام بگذارید: از ارائه‌دهندگان قانونی برای بارگیری یا دریافت محتوا استفاده کنید.

## 2 از طریق گفتگو با یکدیگر در ارتباط باشید



والدین دلایل خوبی دارند که نسبت به شور و شوق کودکان و نوجوانان در استفاده از رسانه‌ها تردید و احتیاط داشته باشند. در عین حال مهم است که به آنچه فرزندتان از آن استفاده می‌کند یا با آن بازی می‌کنند، علاقه نشان دهید. در چنین حالتی است که می‌توانید توصیه‌هایتان را برای فرزندانتان قابل پذیرش کرده و قوانین معقولی در

رابطه با استفاده از رسانه‌ها پیدا کنید. در مورد شبکه‌های اجتماعی اطلاعات کسب کنید و نمایه‌ها را بررسی نمایید - از این طریق می‌توانید بر اطلاعاتی که فرزند شما به صورت آنلاین منتشر می‌کند، بدون اینکه وی حس کند از او جاسوسی می‌شود، نظارت کنید. با فرزندتان در مورد محتوای مشکل‌دار مانند دزدی سایبری، تشویق به خشونت یا اخبار جعلی صحبت کنید.

کودکانی که مهارت‌های اجتماعی دارند می‌توانند حتی در موقعیت‌های دشوار زندگی نظر خود را بیان کنند و درگیری‌ها را به صورت سازنده حل نمایند. این امر می‌تواند خطر «فرار» آن‌ها به دنیای دیجیتال را کاهش دهد. در خانه در مورد احساسات صحبت کنید و از بحث کردن و اختلاف نظر خجالت نکشید. اینگونه به کودک خود نشان می‌دهید که چگونه به طور سازنده با سرخوردگی، خشم، و یا ترس برخورد کند.

### به علاوه:

- به دوستی‌های «واقعی» و آن دسته از فعالیت‌های اوقات فراغتی که به فن آوری دیجیتال نیاز ندارند تشویق کنید.
- اگر فرزندتان حوصله‌اش سر رفته، او را تحمل کنید و در برابر وسوسه مشغول کردن او با رسانه‌های دیجیتال مقاومت نمایید. برای اینکه کودک شما خلاق شود و خود را مشغول کند نیاز به زمان دارد!
- شب‌ها با همدیگر بازی کنید، گاهی بازی رومیزی و گاهی سایر بازی‌ها (ویدیویی) ترتیب دهید.
- شما همچنین می‌توانید از جغراگنج‌بازی لذت ببرید: نوعی بازی شکار که می‌توانید با کمک یک دستگاه GPS همراه دارای اینترنت (مانند یک گوشی هوشمند) انجام دهید.



## 3 نظارت خود را ادامه دهید

هنگامی که کودک شما تازه شروع به بازی یا چت می‌کند، به دلیل سن پایین، نمی‌تواند خود را به راحتی از نظر زمانی محدود کرده یا محتوای مشکل‌دار را ارزیابی انتقادی کند.

### والدین باید تا سن خاصی استفاده کودکان از رسانه‌ها را کنترل کنند:

- بسیاری از برنامه‌ها، برنامه‌های موبایل، بازی‌ها یا فیلم‌ها مشمول رتبه سنی (FSK یا USK) می‌شوند که طبق بند 11 (ff) قانون حمایت از خردسالان از نظر قانونی الزام‌آور است. هنگام خرید اقلام مذکور برای فرزند خود، آن‌ها را کنترل کرده و بازی‌ها، برنامه‌ها و غیره کودکان را از این لحاظ بررسی کنید.
- کامپیوتر کودک خردسال خود را در یک منطقه مشترک از منزل قرار دهید تا بتوانید بر کاری که انجام می‌دهد نظارت داشته باشید.
- باید بتوانید ببینید که کودک شما کدام اطلاعات، داده‌ها، عکس‌ها و غیره را روی نت قرار می‌دهد و در مورد اینکه اجازه دارد چه اطلاعاتی را با دیگران به اشتراک بگذارد با وی گفتگو کنید.
- کنترل‌های والدین و محدودیت‌های سنی را بر روی دستگاه‌های مورد استفاده فرزندتان راه‌اندازی کنید. اطلاعات مربوط به پشتیبانی فنی را می‌توانید در قسمت جلوی این برشور بیابید.



## 4 قوانین واضحی تنظیم کنید

- ... در مورد اوقات استفاده: برای فعالیت‌های خانوادگی، مشق شب یا غذا، استفاده از تلفن همراه، تبلت یا کامپیوتر، چیزی را از قلم نیندازید.
- استفاده از بازی‌ها یا برنامه‌ها را بودجه‌بندی کنید یا از کارت‌های کوپن به مبلغ پول توجیبی استفاده کنید.
- پیشاپیش در مورد پیامدهای نقض قانون با هم گفتگو کنید، تا این عواقب مستبدانه تلقی نشوند.

### زمان استفاده از رسانه‌ها



محدود کردن استفاده از رسانه‌ها از نظر زمان منطقی است. به عنوان مثال کارشناسان برنامه «به آن نگاه کنید» دستورالعمل‌های زیر را برای «زمان تماشای صفحات نمایش» توصیه می‌کنند:

- **تا 5 سال:** حداکثر 30 دقیقه در روز
  - **6-9 سال:** حداکثر 60 دقیقه در روز در اوقات فراغت
- به خصوص کودکان خردسال نباید بدون حضور پدر و مادرشان تلویزیون تماشا کنند یا با کامپیوتر بازی کنند.



برای کودکان 10 ساله و بزرگتر، به جای ساعات روزانه استفاده از رسانه، سهمیه هفتگی وجود دارد:

به این صورت که، **1 ساعت برای هر سال سن کودک در هفته** کودک شما می‌تواند این میزان را شخصاً و به تدریج در طول هفته تقسیم کند.