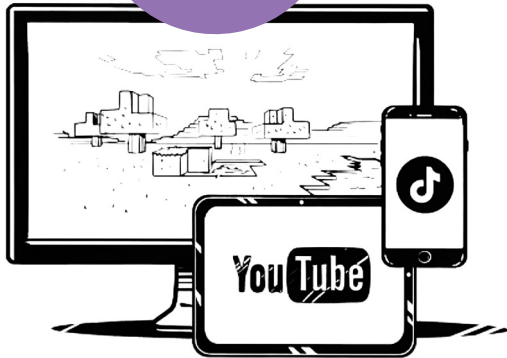




در مورد
کودکان بین
4 تا 8 سال



نکاتی در مورد استفاده از رسانه‌های دیجیتال

رسانه‌های دیجیتال بخشی از زندگی روزمره ما هستند. ما همگی از آن‌ها استفاده می‌کنیم. البته صرف زمان بیش از حد با گوشی‌های هوشمند، تبلت‌ها، رایانه، پلی استیشن، تلویزیون و از این قبیل به خصوص در مورد کودکان برای رشد جسمی و روانی مضر است. به همین دلیل کودکان نیاز به مقرراتی در ارتباط با استفاده از رسانه‌ها دارند. ما با 9 نکته به شما نشان می‌دهیم که در مورد کودکان بین 4 تا 8 سال چه چیزی مهم است.

- 1 تا حد امکان استفاده اندک از رسانه‌های دیجیتال**
کودکان در صورتی به بهترین نحو رشد می‌کنند که تحرک زیادی داشته باشند و چیزهای مختلفی را امتحان کنند - به طور مثال مطالعه کردن، فوتبال بازی کردن، کاردرستی درست کردن یا رقصیدن.
- 2 حداکثر 30 دقیقه استفاده از صفحه نمایش در روز**
زمان استفاده از صفحه نمایش در گوشی هوشمند/تبلت را محدود کنید و در این مدت شبکه محلی بیسیم [WLAN] را خاموش کنید. به فرزندان کمک کنید که دستگاه را کنار بگذارند: به طور مثال پایان زمان استفاده از رسانه را 5 دقیقه جلوتر اعلام کنید یا یک ساعت زنگ دار را تنظیم کنید.
- 3 قبل از مدرسه و خوابیدن زمان استفاده از صفحه نمایش نیست**
فرزندان شما باید زمان دقیقاً قبل از مدرسه و قبل از رفتن به تختخواب را بدون رسانه‌های دیجیتال بگذرانند.
- 4 عدم وجود دستگاه‌های رسانه در اتاق کودکان**
فرزندان شما نباید مخفیانه جلوی صفحه نمایش وقت بگذرانند. به همین دلیل بهترین کار این است که دستگاه‌های رسانه را در اتاق نشیمن یا در آشپزخانه قرار دهید.
- 5 زمان استفاده از رسانه تحت نظارت**
هنگامی که فرزندان شما از رسانه‌ها استفاده می‌کنند، در همان نزدیکی باشید. یا همراه با آن‌ها چیزی تماشا کنید. در این صورت کودکان می‌توانند سوالاتی مطرح کنند و هنگامی که می‌ترسند، آن را بیان کنند.
- 6 دستگاه‌های رسانه پرستار کودک نیستند**
همیشه کارهای زیادی برای انجام دادن وجود دارد. اما مشغول کردن کودکان با رسانه‌ها باید استثنای باشد. برای فرزندان شما مهم است که اجازه مشارکت در زندگی روزمره تان را داشته باشند.
- 7 فیلم‌ها و بازی‌های متناسب با سن**
سریال‌ها، فیلم‌ها یا بازی‌ها ممکن است موجب ترس کودکان یا وارد شدن فشار بیش از حد به آن‌ها شوند. به همین دلیل اجازه دهید فرزندان فقط محتوایی را تماشا کنند که متناسب با سن آن‌ها هستند. توصیه‌هایی در این ارتباط را در filmo.de می‌یابید.
- 8 مقاومت‌ها را تحمل کنید**
مقررات برای دستگاه‌های دیجیتال احتمالاً گاهی موجب خشمگین شدن فرزندان می‌شوند. این کاملاً عادی است. سعی کنید که خشم و گریه را تحمل کنید.
- 9 شما الگو هستید**
کودکان چیزهای زیادی را از شما والدین الگوبرداری می‌کنند! به همین دلیل جلوی فرزندان خود از گوشی هوشمند تا حد امکان به میزان اندک استفاده کنید. عمداً تلویزیون را خاموش کنید. و یک محدودیت زمانی برای خودتان در استفاده از رسانه‌های دیجیتال تعیین کنید.

و البته در صورتی که زمانی از حد بگذرد: شاید صحبت کردن با والدین دیگر در مورد استفاده از رسانه‌ها به شما کمک کند. همچنین مراکز تخصصی وجود دارند که می‌توانند شما را پشتیبانی کنند.



MULTIKULTURELLE SUCHTBERATUNGSSTELLE
در ارتباط با استفاده مشکل ساز از رسانه‌های دیجیتال افراد متخصص شما را به صورت محرمانه و رایگان به 11 زبان پشتیبانی می‌کنند.
تلفن: +41 61 261 56 13
وب سایت: www.mituns.ch



PRO JUVENTUTE
مشاوره والدین Pro Juventute هر روز به صورت شبانه روزی - از طریق تلفن، واتس‌آپ یا ایمیل - در دسترس است. افراد متخصص به سوالات شما به سرعت، بدون پیچیدگی و به صورت رایگان پاسخ می‌دهند.
تلفن: +41 58 261 61 61
وب سایت: www.projuventute.ch/elternberatung



Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Volksschulen
► Schulsozialarbeit

SCHULSOZIALARBEIT
در هر ساختمان مدرسه افراد متخصص حرفه‌ای به دانش آموزان و همچنین والدین در ارتباط با سوالات یا مشکلات مشاوره می‌دهند. شما به عنوان والدین می‌توانید حتی بدون ثبت نام به آنجا سری بزنید. همه گفتگوها محرمانه هستند.
تلفن: +41 61 267 56 18