

والدین گرامی، از شما می‌پرسیم!

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.



ابزارهایی برای پشتیبانی از شما

- www.schau-hin.info - در اینجا می‌توانید توصیه‌های نرم‌افزاری مربوط به جلوگیری از پیمایش‌های کنترل‌نشده وب و فیلتر محتوا با توجه به سن را پیدا کنید
- www.klicksafe.de منابع راهنمای کامل و چندزبانه (همچنین به زبان‌های ترکی، عربی و روسی) را به همراه یک فرم برای حفظ زمان‌های مورد توافق - قرار استفاده از رسانه‌ها ارائه می‌دهد
- www.schau-hin.info/service/materialien در میان سایر چیزها، نامه‌های مربوط به رسانه‌ها همراه با اطلاعات برای والدین را به زبان‌های آلمانی، ترکی و عربی برای کودکان از 3 تا 13 ساله ارائه می‌دهد
- www.internet-abc.de - در اینجا کودکان در قالب بازی اصول پایه استفاده از اینترنت را یاد می‌گیرند

اطلاعات برای والدین

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

SUCHT
HAMBURG

Information.
Prävention.
Hilfe. Netzwerk.

FARSI



راهنمایی و کمک

- jugend.drogen.beratung.ko

Suchtberatung für Kinder, Jugendliche und Angehörige

040 - 428 11 26 66 | 20253 Hamburg | Hoheluftchaussee 18

www.hamburg.de/koe | koe@soziales.hamburg.de

KODROBS Süderelbe - Wilhelmsburg

040 - 75 16 20 | 21107 Hamburg | Weimarer Straße 83/85

wilhelmsburg@kodrobs.de | www.jhj-hamburg.de/angebote/beratungsstellen

- Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Drogen- und Alkoholambulanz - Gebäude W26

040 - 741 05 42 17 | 20246 Hamburg | Martinistraße 52

drogenambulanz@uke.uni-hamburg.de

اگر سوال‌های دیگری دارید، ما به شما کمک می‌کنیم!

SUCHT.HAMBURG مطالب اطلاعاتی و راهنمایی برای شما آماده

دارد. ما شب‌های والدین برگزار می‌کنیم و کارگاه‌هایی می‌دهیم.

و اگر کمک بیشتری لازم باشد، ما پشتیبانی مناسب را معرفی می‌کنیم.

Sucht.Hamburg gGmbH

Information.Prävention.Hilfe.Netzwerk.

Baumeisterstraße 2, 20099 Hamburg

Tel.: 040-284 99 18-0

service@sucht-hamburg.de

www.sucht-hamburg.de

Mit Unterstützung von

SUCHT
HAMBURG



Hamburg | Sozialbehörde

Mit freundlicher Genehmigung von der Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH adaptiert.

آیا در مورد استفاده از اینترنت و دنیای مجازی سوالی دارید

آیا می‌خواهید به فرزندتان کمک کنید تا با رسانه‌ها، اینترنت و رایانه به‌صورت ایمن رفتار کند؟



برنامه **Mediencoach** برنامه‌های مختلف به زبانهای مختلف به صورت رایگان دارد که در تمام روز از آن می‌توانید اطلاعات بیشتر از این سایت

www.mediencoach.info



آیا نگران فرزند خود هستید که تمام روز در اینترنت هست؟



- فرزند شما دیگر با دوستان خود ملاقات نمی‌کند
- فرزند شما به هیچ تفریح علاقه ندارد
- در مدرسه و درس ضعیف شده
- زیاد حال و حوصله ندارد و حرف زدن با او سخت شده

اگر فرزند شما در استفاده از رسانه‌ها، اینترنت و رایانه با مشکل مواجه است، می‌توانید اینجا کمک دریافت کنید:

مراکز مشاوره خانواده و تربیتی به والدین، کودکان و نوجوانان در مسائل و مشکلاتشان -

از جمله موضوع رسانه‌ها - کمک می‌کنند.

اطلاعات بیشتر در این آدرس موجود است:

www.hamburg.de/familienwegweiser



1 شما الگوی فرزندان 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 فرزندان 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 حق الفرد في صورته الخاصة: لا تنشر صورًا لطفلك على الإنترنت دون أن تطلب منه ذلك.
- احترام به حق داشتن اختیار تصویر خود: همچنین عکس‌های فرزندان را بدون پرسیدن از آنها روی نت قرار ندهید.

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 فرزندان 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 فرزندان 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 فرزندان 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!
 - 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 فرزندان راه‌اندازی کنید. اطلاعات مربوط به پشتیبانی فنی را می‌توانید در قسمت جلوی این برشور بیابید.

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 فرزندان 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.