

مراکز مشاوره

در مورد استفاده فرزندان از رسانه ها سؤالی دارید؟ در زمینه تعیین و اجرای مقررات مشکل دارید؟ مراجع زیر به شما کمک میکنند:

- مشاوره به پدران و مادران: [Pro Juventute: Elternberatung.projuventute.ch](http://ProJuventute. Elternberatung.projuventute.ch) (ساعته 24) 058 261 61 61
- شماره تلفن اضطراری برای پدران و مادران: (ساعته 24) 0848 35 45 55
- سایر مراکز مشاوره: lotse.zh.ch

- اگر نگران مدت استفاده بیش از حد فرزندان از اینترنت و اعتیاد او به آن هستید: با متخصصین نزدیک به محل زندگی خود تماس بگیرید: www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/ regionale-stellen, 044 634 49 99
- مرکز اعتیاد به بازی و سایر رفتارهای ناشی از اعتیاد در زوریخ: www.spielsucht-zh.ch, 044 360 41 18

وبگاه های توصیه شده

همه رسانه ها

- راهنمای پدران و مادران: jugendundmedien.ch
- > Jugendschutz > Elterliche Begleitung
- راهنمای پدران و مادران: schau-hin.info

سن مجاز

- سن مجاز برای تماشای فیلم: filmrating.ch
- سن مجاز برای تماشای ویدئو: filmrating.ch
- سن مجاز بازیها: pegi.info

اعتیاد

- تست آنلاین اعتیاد به اینترنت: www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest

سفارشها

این بروشور در بردارنده اطلاعاتی برای پدران و مادران کودکان خردسال است و میتوان آن را از طریق نشانی زیر سفارش داد:

- > suchtpraevention-zh.ch > Publikationen
- > Informationsmaterial > Familie

فهرست مواردی که باید کنترل شود: خطر اعتیاد به اینترنت

نشانه هایی که پدر و مادر باید به آنها توجه کنند:

- کامپیوتر یا کنسول بازی هر روز چهار ساعت یا بیشتر کار کند.
 - تلفن موبایل در تمام مدت در معرض دید باشد و حتی نشود آن را برای مدت کوتاهی خاموش کرد و یا ندیده گرفت.
 - فرزندان دوستان خود را خیلی به ندرت میبینند و یا اصلاً نمیبینند.
 - فرزندان هیچ علاقه ای به فعالیتهای و سرگرمیهای دیگر نشان نمیدهند.
 - افت تحصیلی در مدرسه یا محل آموزش فنی و حرفه ای به مرور بیشتر میشود.
 - فرزندان به وضعیت جسمانی خود اهمیتی نمیدهند، بی اشتهاست و بسیاری از اوقات، در طول روز هم خسته است.
 - در صورتی که به فرزندان اجازه ندهید از کامپیوتر استفاده کند یا موبایلش را به او ندهید، پر خاشاگری میکند و افسرده میشود.
 - اگر چندین نشانه از موارد فوق را همزمان به مدت بیش از چند هفته مشاهده کردید، میتواند نشانه شروع اعتیاد باشد.
- ### مقرراتی برای ایمنی در مقابل مزاحمت
- ندادن اطلاعات شخصی خود، به غریبه ها (نام، نشانی منزل و مدرسه، شماره تلفن و غیره) و نفرستادن عکس برای آنها.
 - نگذاشتن قرار ملاقات با غریبه هایی که در اینترنت با آنها آشنا شده اید.
 - در پلتفرمهایی مانند فیس بوک و اینستاگرام فقط به آشنایان و دوستان خود اجازه دسترسی به عکسها را بدهید.
 - کمک گرفتن در صورت احساس ناامنی.



اینترنت و رسانه های دیجیتال

جلو گیری از اعتیاد

چند راهنمایی برای پدران و مادران نوجوانان از 11 تا 16 ساله

کارهایی که کودکان و نوجوانان در اینترنت انجام میدهند

از رسانه های تصویری عموماً برای سرگرمی و برقراری ارتباطات استفاده میشود. بیشتر از همه برای تماشای ویدئو، شنیدن موسیقی و مبادله پیام (چت کردن) استفاده میشود. پسرها علاوه بر آن بازی هم میکنند.

تعریف کوتاه برخی از مفاهیم

شبکه های اجتماعی / رسانه های اجتماعی

در شبکه های اجتماعی مانند فیس بوک یا اینستاگرام میتوان چت کرد، عکس، ویدئو و نظرات خود را «پست» (منتشر) کرد و مطالب دیگران را تفسیر کرد. هر کسی میتواند هویت واقعی خود را پنهان کند (ناشناس بودن).

موبینگ سایبری (آزار روحی)

موبینگ سایبری، آزار روحی در اینترنت است. در موبینگ سایبری، شخصی به مدت طولانی مورد آزار وادیت و تمسخر و آبروریزی قرار میگیرد. در اینصورت (معمولاً توسط آشنایان) شایعات، مطالب دروغ و حتی عکسهای خصوصی محرمانه شخصی، پخش میشود.

گرومینگ سایبری (اغفال جنسی)

افراد بزرگسال میتوانند از طریق اینترنت به منظور اغفال جنسی با کودکان یا نوجوانان تماس برقرار کنند.

پیامک جنسی

یعنی تبادل عکسهای خصوصی و محرمانه شخصی از خود یا دیگران، از طریق اینترنت یا تلفن هوشمند. که گاهی نوجوانان تحت تأثیر و فشار گروه دوستانشان (دینامیک گروهی) ناآگاهانه اینکار را میکنند.

کارهایی که پدران و مادران میتوانند انجام دهند.

• آگاهی کسب کنید. در مورد رسانه های دیجیتالی ونحوه استفاده خود از آنها صحبت کنید.

• با فرزند خود، دنیای اینترنت را کشف کنید. با او صحبت کنید و از او بپرسید که در اینترنت چه میکند. و بخواهید به شما بگوید که چه بازیهایی میکند.

• به فرزندان در مورد خطرات احتمالی اینترنت توضیح دهید.

• به همراه فرزندان مقرراتی برای زمان و مقدار استفاده از رسانه های مختلف الکترونیکی بگذارید. توجه کنید که فرزندان این مقررات را رعایت کند.

• فرزندان را تشویق کنید که در کنار استفاده از رسانه ها، وقت کافی برای دوستانش و فعالیتهای دیگر نیز بگذارد.

• به این دقت کنید که فرزندان بازیهها و فیلمهایی انتخاب کند که مناسب سنش باشد.

• فرزندان را در باره کارهای غیرقانونی در اینترنت مانند موبینگ سایبری (آزار روحی) و دانلود موضوعهای افراط گرایانه آگاه کنید.

• اگر احساس عدم اطمینان میکنید، تبادل نظر با سایر پدر و مادرها میتواند کمک کند. در مراکز مشاوره نیز راهنمایی و حمایت خواهید شد.

اینترنت و رسانه های دیجیتالی، فرصتهای زیادی در اختیار کودکان و نوجوانان قرار میدهد. البته در آنها نیز - مانند هر چیز دیگر- خطراتی نهفته است از جمله خطرایجاد اعتیاد به این رسانه ها.

شکل و دفعات استفاده از اینترنت برای بیشتر نوجوانان مشکلی ایجاد نمیکند. بسیاری از نوجوانان، مدتی از اینترنت / رسانه های دیجیتالی به صورتی بسیار فشرده استفاده میکنند که نتیجه آن لزوماً اعتیاد نیست؛ بلکه اغلب دوره ای است گذرا. اما برای تعداد کمی از نوجوانان مشکلات جدی به وجود می آورد.

فرصتها

- اینترنت آگاهی می رساند و نوجوانان را برای زندگی شغلی آماده میکند.
- رسانه های دیجیتالی تبادل نظر با دیگران را امکان پذیر میکند.
- اینترنت امکان دسترسی به سرگذشتهای جالب دیگران را میدهد و از طریق آن میتوان با دنیاهای متفاوتی آشنا شد.
- اینترنت و رسانه های دیجیتالی سرگرم کننده بوده و برای تمدد اعصاب خوبند.

خطرها

- هنگام استفاده از اینترنت، زمان به سرعت میگذرد و میتوان غرق استفاده از اینترنت شد. استفاده بسیار زیاد از اینترنت، باعث کمتر شدن روابط اجتماعی در دنیای واقعی میشود. بازیهها و چت کردن امکان اعتیاد به اینترنت را بالا میبرد.
- در اینترنت مطالب مسئله سازی مانند صحنه های خشونت یا تحرک جنسی (پرنوگرافی) وجود دارد که خارج از حد درک و فهم نوجوانان میباشد و میتواند آنها را بترساند.
- استفاده بیش از حد از رسانه های دیجیتالی میتواند باعث افت تحصیلی شود.
- امکان حذف اطلاعاتی که یکبار در اینترنت منتشر شده است، مانند عکسهای خصوصی، آدرس یا شماره تلفن، تقریباً غیر ممکن است.
- استفاده از شبکه های اجتماعی مانند فیس بوک یا اینستاگرام، امکان ایجاد مزاحمت، آبروریزی و تمسخر کودکان، موبینگ سایبری (آزار روحی از طریق اینترنت) و فرستادن پیامک جنسی را بوجود میآورد.
- ممکن است افراد غریبه با ناشناس بودنشان در اینترنت، از کنجکاوی کودکان و نوجوانان، به منظور ایجاد مزاحمت برای آنها سوء استفاده کنند.

همگامی با فرزندان مهم است

از آنجایی که اینترنت و رسانه های دیجیتالی خطراتی نهفته دارند، بهتر است به عنوان پدر و مادر، بدانید که فرزندان از رسانه ها چگونه استفاده میکنند. علاقمندی نشان دهید، مرتباً در این مورد سؤال کنید، فرزندان را همراهی کنید و با هم مقرراتی تعیین کنید. برای محافظت از فرزندان لازم نیست که همه جزئیات فنی را بلد باشید. اما بایستی به فرزندان کاملاً روشن بگویید، چه چیزی به نظر شما خوب و چه چیزی بد است و دلایل خود را شرح دهید. برای مثال بگویید چرا با بازیههای خشن مخالفت کنید یا چرا نمیخواهید دخترتان عکسهایش را با مایودر اینترنت به نمایش بگذارد.

این بروشور به چندین زبان دیگر نیز در دسترس است.