

## توصیه هایی برای تعامل با رسانه های دیجیتال

کودکان با رسانه های دیجیتال زود ارتباط برقرار می کنند، به خصوص به این دلیل که تلفن هوشمند، تلویزیون و تبلت برای والدین و افراد مرجع آن ها وسایل روزمره مهمی هستند. این وسایل توجه آن ها را جلب نموده و کنجکاوی آن ها را بر می انگیزند. و والدین به زودی با این سؤال مواجه می شوند: آیا فرزند خردسال من اجازه دارد در تلفن همراه من عکس ها را تماشا کند یا یک اپلیکیشن بازی را امتحان کند؟ کودکان محصل اولین تجربه های خود را در اینترنت کسب می کنند، آن ها در این رابطه نیاز به همراهی و پشتیبانی دارند. نوجوانان باید در نهایت یاد بگیرند که استفاده مستقل از رسانه ها با چه فرصت ها و خطراتی همراه است و هنگامی که به صورت آنلاین ورود به دنیای بزرگسالان را آغاز می کنند، لازم است به چه مواردی توجه کنند.

توصیه های ما خطاب به والدین و البته همچنین خطاب به سایر افراد مرجع و همین طور کارشناسانی است که با کودکان و نوجوانان سر و کار دارند. ما تمایل داریم این افراد را در همراهی کارشناسان با افراد جوان در تعامل آن ها با رسانه های دیجیتال یاری و پشتیبانی کنیم. شما این توصیه ها را همچنین در اطلاعیه هایی که می توانید آن ها را به صورت رایگان سفارش دهید یا دانلود کنید - برای سه گروه سنی - می یابید: کودکان تا 7 سال، کودکان بین 6 تا 13 سال، نوجوانان بین 12 تا 18 سال. این اطلاعیه ها به 16 زبان در دسترس هستند.

به عنوان مکمل این توصیه ها در این سند، توضیحات و اطلاعات تکمیلی را می یابید.

توضیحات مربوط به توصیه ها برای تعامل با رسانه های دیجیتال – ویژه والدین کودکان تا 7 سال



کودکان را در استفاده از رسانه ها همراهی کنید.

کودکان در دنیای رسانه یا دیجیتال به همراهی والدین یا سایر افراد مرجع نیاز دارند. مشاهده کنید که استفاده از رسانه ها چگونه روی کودک تاثیر گذار است و او چگونه واکنش نشان می دهد (به طور مثال با ترس یا شادی). با او در این مورد صحبت کنید.

رسانه های دیجیتال توجه کودکان را از دوران کودکی به خود جلب می کنند. آن ها در کنار والدین، خواهر و برادران بزرگ تر و سایر افراد مرجع مشاهده می کنند که این دستگاه ها چگونه کار می کنند و چیزهای بسیاری را خودشان امتحان می کنند. به همین دلیل این مساله اهمیت دارد که بزرگسالان کودکان را در هنگام استفاده از رسانه ها از نزدیک همراهی نموده و واکنش های آن ها را جدی بگیرند.

کودکان زیر سه سال باید در درجه اول محیط واقعی پیرامون خود را کشف کنند و نیاز به ارتباط و تماس های مستقیم با افراد و اشیاء دارند. رسانه های دیجیتال به عنوان مکمل به طور مثال جهت تماشای عکس ها با یکدیگر یا برقراری تماس تصویری با بستگان قابل استفاده هستند.

در صورتی که محتوای رسانه ها کودکان را ناراحت می کند یا موجب ترس و نگرانی آن ها می شود، آن ها را آرام کنید و به آن ها دلداری دهید. اگر علائم فشار روانی و استرس بیش از حد مشهود است، باید استفاده از رسانه را متوقف کنید.

به نقش الگو بودن خود توجه کنید.

## والدین و سایر افراد مرجع برای کودکان الگوهایی در تعامل با رسانه‌ها هستند. به همین دلیل در عادت‌های رسانه‌ای خودتان بازنگری کنید.

کودکان در صورتی که به تلفن همراه بیشتر از آن‌ها توجه شود، متوجه این مساله می‌شوند. و مطالعات نشان می‌دهند که در صورتی که در خانواده قواعدی برای استفاده از رسانه وجود داشته باشند و والدین با رفتار خودشان الگوی خوبی باشند، کودکان تعامل مناسب‌تر با رسانه را یاد می‌گیرند.

بنابراین به عادت‌های رسانه‌ای خودتان بپردازید و به عنوان فرد الگو و نمونه، به طور مثال چنانچه مساله زمان‌های عدم استفاده از صفحه نمایش مطرح است، پیشگام شوید. سعی کنید تلفن همراه در هنگام صرف شام دسته‌جمعی، برنامه‌های آخر هفته یا هنگام گفتگوها در حالت بدون صدا بوده و در صورت امکان روی میز نباشد. به این ترتیب حواس شما کمتر پرت می‌شود و می‌توانید توجه کامل خود را به آن چه که در آن لحظه انجام می‌دهید - و به افراد حاضر معطوف کنید. اصولاً توجه کنید که تلفن هوشمند شما در دسترس کودکان نباشد. این مساله در مورد تبلت یا لپ‌تاپ نیز صدق می‌کند.

تعامل با رسانه‌های دیجیتال را به صورت آگاهانه ساماندهی کنید.

## کودکان خردسال در وهله اول به توجه شما و البته همچنین به تحرک و نیز زمان برای بازی و اکتشافات آزادانه نیاز دارند. این تجربیات ممکن است با همراهی در استفاده از رسانه‌های دیجیتال کامل شوند. استفاده از رسانه‌های تصویری قبل از رفتن به تختخواب مشکلاتی در خوابیدن ایجاد می‌کنند.

کودکان در درجه اول نیاز به توجه مستقیم و بدون واسطه دارند. نوزادان به چهره‌ها، صداها و لمس‌های واقعی نیاز دارند تا احساس کنند که خواسته‌های آن‌ها منعکس شده است. به همین دلیل تلفن هوشمند، تبلت، رایانه یا تلویزیون برای آن‌ها مناسب نیست.

در مورد کودکان بزرگ‌تر نیز، باید فعالیت‌های دیگر مانند تحرک داشتن، بازی کردن، کاردستی درست کردن یا تماشای کتاب‌ها اولویت داشته باشند. رسانه‌های دیجیتال می‌توانند این تجربه‌ها را کامل کنند. در این ارتباط ایجاد روالی که در آن کودک به طور مثال هر روز پس از ناهار اجازه داشته باشد سه ویدیوی کوتاه را تماشا کند، معقول و مفید است. به این ترتیب لازم نیست در هر لحظه تصمیم بگیرید و می‌توانید از بحث‌ها جلوگیری کنید. علاوه بر این کودکان به این صورت یاد می‌گیرند که از محتواهای رسانه‌ای به صورت آگاهانه استفاده کنند. همچنین سوالات در مورد موضوعات مشخص ممکن است موجب آن را فراهم کنند که با هم در وب‌سایت‌های مناسب برای کودک به دنبال پاسخ باشید.

قبل از رفتن به رختخواب استفاده از رسانه‌های تصویری توصیه نمی‌شود، زیرا این کار ممکن است موجب ایجاد مشکلاتی در خوابیدن شود.

زمان های استفاده از رسانه های تصویری را مشخص کنید.

شما تعیین می کنید که کودک در روز چقدر از زمان خود را در مقابل صفحه نمایش بگذراند. هر کودک با دیگران متفاوت است، به تاثیر فردی رسانه های دیجیتال و بازه زمانی توجه کودک توجه کنید. حد و مرزهای مشخص تعیین کنید و برای رعایت شدن این حد و مرزها اهمیت قائل شوید.

کودکان چه مدت اجازه دارند تلویزیون تماشا کنند، با تبلت بازی کنند یا ویدیوهای ببینند؟ و چه زمانی این زمان خیلی زیاد است؟ این سؤالات واضح و مشخص اما خیلی سطحی و ظاهری هستند. کودکان کاملاً از یکدیگر متفاوت هستند. آن چه که برای یکی خیلی زیاد است، ممکن است برای دیگران مناسب باشد. رفتار کودک را مشاهده کنید. آیا کودک متعادل است یا عصبی به نظر می رسد – آیا به فعالیت های مختلف می پردازد یا بیشتر از هر چیز فقط تمایل دارد جلوی صفحه نمایش بنشیند؟ شما تعیین می کنید که چقدر استفاده از رسانه های تصویری مجاز است. به عنوان مثال: یک قسمت از سریال فیلم انیمیشن مورد علاقه در روز یا یک دست بازی. در سنین خردسالی تکرارها نیز خوب است، زیرا کودکان هنوز یک عمل را در همان بار اول درک نمی کنند. محتواهای خنده دار یا هیجان انگیز برای کودکان، چهره های معروف و داستان های با پایان خوش مناسب هستند.

مهم آن است که سعی کنید زمان مورد توافق برای استفاده از رسانه های تصویری واقعا رعایت شود. اغلب بهتر است که محدودیت صرفاً زمانی تعیین نکنید تا کودک را در وسط تماشای ویدیو یا در دور بازی متوقف نکنید، بلکه مبنای شما بر اساس قسمت های سریال، دورهای بازی و غیره باشد.

به رده بندی های سنی توجه کنید.

به رده بندی های سنی در مورد فیلمها (FSK و غیره) و بازیها (PEGI، USK) و غیره) توجه کنید و علاوه بر این در این مورد تامل کنید که آیا آن محتواها برای کودک مناسب هستند.

رده بندی های سنی راهنمایی می کنند که آیا بازی ها، فیلم ها، برنامه های تلویزیونی یا اپلیکیشن ها متناسب با سن هستند یا محتواهای آن ها ممکن است مشوش کننده باشند. البته در هر صورت ارزیابی شخصی معقول و منطقی است، زیرا کودکان به صورت متفاوت واکنش نشان می دهند. این بدان معناست که محتواهای دسته بندی شده به عنوان مناسب برای سن ممکن است تحریک کننده باشند یا موجب واکنش های احساسی شوند.

در بازی های ویدیویی علائم واحد PEGI در سراسر اروپا راهنمایی می کنند که یک بازی برای کدام گروه سنی مناسب است (3، 7، 12، 16، 18). علاوه بر این علائم تصویری روی بسته بندی ها مشخص می کنند که آیا در بازی خشونت، سکس، مواد مخدر، تبعیض، عبارات زننده، محتواهای ترسناک یا عناصر قمار وجود دارند یا خیر.

در مورد فیلم های سینمایی و رسانه های صوتی و تصویری سمعی و بصری، کمیسیون حفاظت از جوانان در فیلم (JIF) سوئیس توصیه هایی در مورد سن مجاز مطرح می کند. گاهی علاوه بر سن مجاز، سن توصیه شده (بالا تر) نیز در تکمیل کار درج می شود. محصولات حامل فیلم وارد شده از آلمان، اغلب دارای رده بندی سنی FSK (خودنظارتی اختیاری صنعت فیلم آلمان) هستند.

رسانه ها جایگزین مراقبت از کودکان نمی شوند.

رسانه‌های دیجیتال نباید برای آرام کردن یا پرت کردن حواس کودکان مورد استفاده قرار گیرند. آن‌ها کودکان را فقط از نظر جسمی آرام می‌کنند، در حالی که محتوای رسانه‌ها باید از نظر ذهنی پردازش شوند. کودکان را در صورت امکان در انجام امورات روزمره سهیم نمایید.

استفاده از رسانه‌های دیجیتال برای آرام کردن یا پرت کردن حواس کودکان از چیزی، وسوسه‌انگیز است. به خصوص هنگامی که فرد مجبور است حتماً کاری انجام دهد یا لحظه‌ای نیاز به استراحت دارد. نتیجه غلط این کار، آن است که کودکان هنگامی که تلویزیون تماشا می‌کنند یا بازی می‌کنند، فقط از نظر جسمی آرام می‌شوند. محتوای رسانه‌ها باید از نظر ذهنی پردازش شوند و این کار ممکن است موجب عدم آرامش درونی شود. به همین دلیل در چنین وضعیتی فقط به صورت استثنا به کودک تبلت یا تلفن هوشمند داده شود.

در عوض سعی کنید کودکان را تا حد امکان در انجام امورات روزمره (خرید کردن، جمع و جور کردن، آشپزی، نظافت و غیره سهیم نمایید). به این ترتیب توجه شما معطوف به کودک باقی می‌ماند، او را به چالش می‌کشید و می‌توانید از طریق بازی مسئولیت کارهای کوچک را به او محول کنید.

تلفن هوشمند، تبلت، تلویزیون یا کنسول بازی به عنوان ابزار تنبیه یا پاداش نیز مناسب نیستند. به این ترتیب اهمیت این وسایل افزایش می‌یابد و به همان نسبت تفهیم استفاده متعادل از رسانه‌ها به کودکان دشوار تر می‌شود.

گفتگوهای صریح مهمتر از نرم افزار فیلتر است.

با کودک متناسب با سن او در مورد محتوای تحریک کننده صحبت کنید. تلویزیون/لپ تاپ و تبلت را در اتاق کودکان قرار ندهید. برنامه فیلتر معقول و مفید است اما محافظت کامل را تضمین نمی‌کند.

برنامه‌های فیلتر که دسترسی به محتوای نامناسب برای سنین خاص را مسدود می‌کنند، باید به محض دسترسی بدون نظارت کودکان به اینترنت (یعنی به طور مثال تماشا کردن ویدیوهای یوتیوب به تنهایی) تنظیم شوند. البته برنامه‌های فیلتر محافظت در صد در صد را تضمین نمی‌کنند.

مهم آن است که کودکان بدانند، در صورتی که چیزی آن‌ها را تحت تاثیر قرار دهد یا چیزی برای آن‌ها عجیب و غریب به نظر برسد، می‌توانند به شما مراجعه کنند. این واکنش‌ها و احساسات را جدی بگیرید، به زبان ساده و متناسب با کودکان در مورد آن چه کودک تجربه کرده یا دیده است، صحبت کنید و نشان دهید که عدم امنیت یا ترس کودک را درک می‌کنید.

علاوه بر این دستگاه تلویزیون، کنسول بازی یا تبلت جزء وسایل اتاق کودکان نیستند. اگر این وسایل در بخش‌هایی از خانه هستند که برای همه در دسترس است، تحت نظر داشتن زمان‌های استفاده از رسانه‌های تصویری آسان تر است.

احتیاط در مورد داده ها و تصاویر شخصی در اینترنت.

در اینترنت و به خصوص در رسانه های اجتماعی در مورد عکس ها و اطلاعات شخصی مانند نام، نشانی و سن کودک با احتیاط عمل کنید. چهره کودکان نباید در عکس هایی که در اینترنت بارگذاری می شوند، مشخص باشند.

هر فرد در مورد تصویر خود - در واقع از بدو تولد - دارای حقوقی است. به همین دلیل به عنوان والدین یا فرد مرجع بزرگسال باید همیشه در این مورد تامل کنید که کدام عکس ها یا ویدیوهای فرزندان را به طور مثال در شبکه های اجتماعی منتشر یا از طریق واتس آپ ارسال می کنید. چیزی که امروز شاید خنده دار به نظر می رسد، ممکن است چند سال دیگر شرم آور باشد. شما می توانید در صورت تردید از خودتان سؤال کنید که آیا آن ها تمایل دارند چنین عکس یا ویدیویی از خودشان در اینترنت بیابند یا خیر. این کار اغلب دشوار یا حتی غیر ممکن است که چیزی که زمانی در اینترنت وجود دارد، دوباره از آن حذف شود. به طور مثال ممکن است از عکس های پست شده اسکرین شات گرفته شود، ویدیوها یا تصاویر ممکن است بدون آن که درک یا نظارتی در این مورد داشته باشید، دانلود و منتشر شوند.

در عکس ها و ویدیوهایی که می خواهید در شبکه های اجتماعی منتشر کنید، باید حداقل چهره کودکان نشان داده نشوند. شما می توانید از کودکان به طور مثال از پشت عکس بگیرید، چهره آن ها را با اموجی ها بپوشانید یا آن ها را با برنامه های ویرایشگر شطرنجی کنید.

درک و فهم از رسانه ها را تقویت نمایید.

به کودک توضیح دهید که تبلیغ به چه نحو عمل می کند و فرد چگونه می تواند آن ها را در تلویزیون یا در یوتیوب از محتواهای دیگر تشخیص دهد.

کودکان خردسال نمی توانند ارزیابی کنند که عکس ها یا ویدیوها واقعی هستند یا خیر. به همین ترتیب راهکارهای تبلیغاتی شرکت ها برای آن ها قابل تشخیص نیست. کودکان را از این مساله آگاه کنید که شرکت ها برای آن که محصولات آن ها را بخرند، به طور مثال در بازی ها یا اپلیکیشن ها تبلیغ می کنند. با کودک در این مورد صحبت کنید که همه چیزهایی که در تلویزیون یا یوتیوب قابل مشاهده است، با واقعیت همخوانی ندارد. و این که فرد می تواند، با برنامه های رایانه ای مخصوص، به طور مثال عکس ها را کاملاً به آسانی تغییر دهد. اگر شما با این برنامه ها آشنایی دارید، می توانید این مساله را با نمونه یک عکس از خودتان نشان دهید.

تعامل مثبت و خلاقانه با رسانه ها را تشویق کنید.

تعامل خلاقانه با عکس های دیجیتال، ویدیوها و موسیقی را تقویت کنید. بازی ها و ویدیوهای بسیار خوبی وجود دارند که تجربه های سرگرمی لذت بخشی را امکان پذیر می کنند. علاوه بر این اینترنت مجموعه وسیعی از محتواهای آموزشی را ارائه می کند.



در صورت استفاده مسئولانه، رسانه های دیجیتال امکانات خوب بسیاری ارائه می کنند. یوتیوب پر از آموزش ها (ویدیوهای راهنما) و به اصطلاح ویدیوهای «چگونه می توانیم»، راهنمایی های گام به گام، به طور مثال برای پروژه های کاردستی است. الگوهای رنگ آمیزی برای پرینت گرفتن نیز در اینترنت وجود دارند و بازی های فراوان نه تنها لذت بخش هستند، بلکه جنبه های یادگیری ارزشمندی نیز ارائه می کنند.

وب سایت های کودکان به این مساله توجه می کنند که مهارت های حرکتی ظریف کودکان هنوز کاملاً توسعه نیافته اند. و آن ها دانش پردازش شده متناسب با سن، بازی ها و عناصر سرگرمی خلاقانه را با هم تلفیق می کنند. اپلیکیشن های خوب کودکان دارای ساختار ادراکی بوده و قابل درک هستند، آن ها تشویق به امتحان کردن می کنند و کنجکاوی را بر می انگیزند.

علاوه بر این کودکان تقلید کردن از چهره های فیلم ها یا بازی های مورد علاقه خود را دوست دارند. این کار فرصت هایی برای بازی کردن خلاقانه با همسالان فراهم می کند.

## توضیحات مربوط به توصیه ها برای تعامل با رسانه های دیجیتال – ویژه والدین کودکان بین 6 تا 13 سال



به برنامه ریزی متوازن اوقات فراغت توجه کنید.

به این مساله توجه داشته باشید که کودکان نه تنها با رسانه های دیجیتال مشغول شوند، بلکه به سایر فعالیت های اوقات فراغت نیز بپردازند - به طور مثال تحرک در خارج از خانه، ورزش کردن یا دیدار با همسالان. استفاده از رسانه های تصویری قبل از رفتن به تختخواب مشکلاتی در خوابیدن ایجاد می کنند.

صرف زمان بسیار زیاد در مقابل صفحه نمایش - صرف نظر از آن که تلویزیون، تلفن همراه یا تبلت باشد، موجب کمبود تحرک می شود که ممکن است به خصوص در کودکان عوارض جدی داشته باشد، به طور مثال ناهنجاری های قامتی یا اضافه وزن. به همین دلیل توازن مطلوب بین فعالیت های آنلاین و آفلاین برای رشد جسمی و روانی کودکان فوق العاده مهم است. بازی کردن با دوستان، ورزش کردن یا برنامه های خانوادگی دسته جمعی باید به طور مرتب در برنامه اوقات فراغت گنجانده شوند.

کسالت و بی حوصلگی نباید فوراً با تلفن هوشمند، تبلت یا کنسول بازی رفع شود. ما امروزه می دانیم که عدم فعالیت، باعث برانگیخته شدن خلاقیت می شود. علاوه بر این برای رشد شخصیت این مساله اهمیت دارد که گاهی نیز بتوانیم کسالت و بی حوصلگی را تحمل کنیم. همراه با یکدیگر ایده هایی برای فعالیت های آفلاین جمع آوری کنید یا مسابقه بدهید که چه کسی بیشتر از بقیه بدون تلفن همراه، رایانه و کنسول بازی سر می کند.

اگر کودکان بلافاصله قبل از رفتن به رختخواب با رسانه های تصویری مشغول باشند، این مساله ممکن است موجب ایجاد مشکلاتی در خوابیدن شود. روال های دیگری را برای زمان خواب تشویق کنید - به طور مثال صحبت کردن با هم در مورد آن روز، گوش دادن به نمایش های رادیویی، روخوانی یا خواندن کتاب توسط شخص.



زمان های استفاده از رسانه های تصویری را با هم مشخص کنید.

در صورت امکان همراه با کودک تعیین کنید که او در روز یا هفته چقدر از زمان خود را اجازه دارد در مقابل صفحه نمایش بگذراند (به طور مثال یک قسمت از یک سریال یا یک دور بازی). حد و مرزهای مشخص تعیین کنید و به رعایت شدن این حد و مرزها توجه نمایید. عواقب عدم رعایت توافقات باید از ابتدا مشخص باشند.

کودکان چه مدت اجازه دارند تلویزیون تماشا کنند، بازی کنند، در اینترنت و بگردی کنند یا از تلفن همراه استفاده کنند؟ و چه زمانی این زمان خیلی زیاد است؟ این سؤالات واضح و مشخص اما خیلی سطحی و ظاهری هستند. کودکان از نظر فردی کاملاً با یکدیگر متفاوت هستند: آن چه که برای یکی خیلی زیاد است، ممکن است برای دیگران مناسب باشد. رفتار کودک را مشاهده کنید. آیا کودک نامتعادل یا عصبی است؟ آیا فعالیت های دیگر به دلیل استفاده از رسانه ها ناگهان مورد بی توجهی قرار می گیرند؟

در توافقات توجه داشته باشید که همیشه کل زمان استفاده از رسانه های تصویری مد نظر است، یعنی تماشا کردن تلویزیون، بازی کردن، تلفن همراه و اینترنت. حد و مرزهای مشخصی تعیین کنید و سعی کنید توافقات مشترک واقعاً رعایت شوند. علاوه بر این از ابتدا مشخص نمایید که اگر این اتفاق رخ ندهد، چه پیامدهایی خواهد داشت. و: اتاق کودکان نباید مجهز به دستگاه تلویزیون، رایانه، کنسول بازی و غیره باشد. اگر این وسایل در بخش هایی از خانه هستند که برای همه در دسترس است، تحت نظر داشتن زمان های مورد توافق استفاده از رسانه های تصویری آسان تر است.

کودکان را در استفاده از اینترنت همراهی کنید.

اینترنت فرصت ها و خطراتی ایجاد می نماید. به کودکان کمک کنید تا با اینترنت آشنا شوند، آن ها را در این کار همراهی کنید و با آن ها در مورد تجربیاتشان صحبت کنید.

اینترنت جذاب است و کودکان نیز به این دلیل همیشه زودتر با آن ارتباط برقرار می کنند که اینترنت در زندگی روزمره خانواده و در دنیای بزرگسالان نقش مهمی ایفا می کند.

به خصوص این مساله اهمیت دارد که شما به عنوان افراد بزرگسال کودکان را در کاوش در اینترنت همراهی کنید. به آن ها کمک کنید تا با شرایط موجود کاملاً آشنا شوند. و مشخص نمایید که کجا باید مراقب بود، یعنی در هنگام کار کردن با داده های شخصی و تصاویر یا هنگام چت. کودکان هرگز نباید بازی ها یا اپلیکیشن ها را بدون موافقت والدین دانلود کنند. ثبت نام در شبکه های اجتماعی طبق شرایط استفاده معمولاً از 13 سالگی به بالا مجاز است.

وب سایت های کودکان کمک می کنند که تجربیات اولیه متناسب با سن را در اینترنت کسب نمایید. از جمله سایت های علمی، موتورهای جستجوی کودکان یا اخبار کودکان. چنین سایت هایی به عنوان صفحه شروع برای نمایه مرورگر یک کودک مناسب هستند. بررسی کنید که چه سایت هایی مناسب هستند و سپس در این سایت ها با هم کاوش کنید.

به نقش الگو بودن خود توجه کنید.

## والدین و سایر افراد مرجع برای کودکان الگوهایی در تعامل با رسانه‌ها هستند. به همین دلیل در عادت‌های رسانه‌ای خودتان بازنگری کنید.

کودکان در بسیاری از موارد از والدین خود یا افراد مرجع بزرگسال دیگر الگو می‌گیرند. در مورد تعامل با رسانه‌های دیجیتال نیز قضیه به همین صورت است. مطالعات نشان می‌دهند که در صورتی که والدین با رفتار خودشان الگوی خوبی باشند و در خانواده قواعدی وجود داشته باشند، کودکان تعامل مناسب‌تر با رسانه را یاد می‌گیرند.

بنابراین به عادت‌های رسانه‌ای خودتان بپردازید و به عنوان فرد الگو و نمونه، به طور مثال چنانچه مساله زمان‌های دور از صفحه نمایش یا بدون تلفن همراه مطرح است، پیشگام شوید. نشان دهید که فرد همیشه نباید آنلاین باشد و فعالیت‌های زیادی نیز به صورت آفلاین وجود دارند که لذت بخش هستند. سعی کنید تلفن همراه در هنگام صرف شام دسته‌جمعی، برنامه‌های آخر هفته یا هنگام گفتگوها در حالت بدون صدا بوده و در صورت امکان روی میز نباشد. به این ترتیب حواس شما پرت نمی‌شود و می‌توانید توجه کامل خود را به آن چه که در آن لحظه انجام می‌دهید - و به افراد حاضر معطوف کنید. اصولاً توجه کنید که تلفن هوشمند شما، تبلت یا رایانه در دسترس کودکان نباشند.

به رده بندی های سنی توجه کنید.

## به رده بندی‌های سنی در مورد فیلم‌ها (FSK و غیره) و بازی‌ها (PEGI، USK) و غیره) توجه کنید و علاوه بر این در این مورد تامل کنید که آیا آن محتواها برای کودک مناسب هستند.

رده بندی‌های سنی راهنمایی می‌کنند که آیا بازی‌ها، فیلم‌ها، برنامه‌های تلویزیونی یا اپلیکیشن‌ها متناسب با سن هستند یا محتواهای آن‌ها ممکن است مشوش‌کننده باشند. البته در هر صورت ارزیابی شخصی معقول و منطقی است، زیرا کودکان به صورت متفاوت واکنش نشان می‌دهند. این بدان معناست که محتواهای دسته بندی شده به عنوان مناسب برای سن ممکن است تحریک‌کننده باشند یا موجب واکنش‌های احساسی شوند.

در بازی‌های ویدیویی علائم واحد PEGI در سراسر اروپا راهنمایی می‌کنند که یک بازی برای کدام گروه سنی مناسب است (3، 7، 12، 16، 18). علاوه بر این علائم تصویری روی بسته بندی‌ها مشخص می‌کنند که آیا در بازی خشونت، سکس، مواد مخدر، تبعیض، عبارات زننده، محتواهای ترسناک یا عناصر قمار وجود دارند یا خیر.

در مورد فیلم‌های سینمایی و رسانه‌های صوتی و تصویری سمعی و بصری، کمیسیون حفاظت از جوانان در فیلم سوئیس توصیه‌هایی در مورد سن مجاز مطرح می‌کند. گاهی علاوه بر سن مجاز، سن توصیه شده (بالا تر) نیز در تکمیل کار درج می‌شود. محصولات حامل فیلم وارد شده از آلمان، اغلب دارای رده بندی سنی FSK (خودنظارتی اختیاری صنعت فیلم آلمان) هستند.

رسانه ها جایگزین مراقبت از کودکان نمی شوند.

رسانه های دیجیتال نباید برای آرام کردن یا پرت کردن حواس کودکان مورد استفاده قرار گیرند. آن ها کودکان را فقط از نظر جسمی آرام می کنند، در حالی که محتواهای رسانه ها باید از نظر ذهنی پردازش شوند. کودکان را در صورت امکان در انجام امورات روزمره سهیم نمایید.

استفاده از رسانه های دیجیتال برای آرام کردن یا پرت کردن حواس کودکان از چیزی، وسوسه انگیز است. به خصوص هنگامی که فرد مجبور است حتما کاری انجام دهد یا لحظه ای نیاز به استراحت دارد. نتیجه غلط این کار، آن است که کودکان هنگامی که تلویزیون تماشا می کنند یا بازی می کنند، فقط از نظر جسمی آرام می شوند. محتواهای رسانه ها باید از نظر ذهنی پردازش شوند و این کار ممکن است موجب عدم آرامش درونی شود.

در عوض سعی کنید کودکان را تا حد امکان در انجام امورات روزمره (خرید کردن، جمع و جور کردن، آشپزی، نظافت و غیره سهیم نمایید). برای کودکان این به معنای چالش و کمی مسئولیت است که به آن ها محول می شود.

تلفن هوشمند، تبلت، تلویزیون یا کنسول بازی به عنوان ابزار تنبیه یا پاداش نیز مناسب نیستند. به این ترتیب اهمیت این وسایل افزایش می یابد و به همان نسبت تفهیم استفاده متعادل از رسانه ها به کودکان دشوار تر می شود. علاوه بر این ممکن است تهدیدات و تنبیهات غیر سازنده باشند و منجر به آن شوند که کودکان در صورتی که در واقع اصلا اجازه نداشته باشند که آنلاین باشند، به طور مثال این مساله را از والدین مخفی نمایند که آن ها چیز مشوش کننده ای در اینترنت دیده اند.

گفتگوهای صریح مهمتر از نرم افزار فیلتر است.

با کودک متناسب با سن او در مورد محتواهای تحریک کننده صحبت کنید.  
تلویزیون، رایانه/لپ تاپ و تبلت را تا حد امکان در اتاق کودکان قرار ندهید.  
برنامه فیلتر معقول و مفید است اما محافظت کامل را تضمین نمی کند.

برنامه های فیلتر که دسترسی به محتواهای نامناسب برای سنین خاص را مسدود می کنند، باید برای کودکان حتما تنظیم شوند. البته این برنامه ها محافظت صد در صد را تضمین نمی کنند. مهم آن است که کودکان متوجه شوند چه خطراتی در هنگام وبگردی در اینترنت، هنگام چت ها یا در شبکه های اجتماعی وجود دارند.  
این مسائل را به زبان ساده و متناسب برای کودک توضیح دهید. به طور مثال در مورد موضوعاتی مانند خشونت و مسائل جنسی بیان کنید که چرا ممکن است به این صورت باشد که فرد ناخواسته در اینترنت با محتواهایی مواجه شود که موجب ایجاد تردید، تحریک یا ترس می شوند. کودکان باید بدانند که در صورتی که چیزی آن ها را تحت تاثیر قرار دهد یا چیزی برای آن ها عجیب و غریب به نظر برسد، می توانند به شما مراجعه کنند.

اگر افراد بزرگسال و کودکان از یک رایانه به صورت مشترک استفاده می کنند، باید حساب های کاربری متفاوتی ایجاد شوند. و این مساله را نیز مد نظر داشته باشید که کودکان فقط از طریق رایانه نمی توانند آنلاین باشند: تلفن های هوشمند و سایر دستگاه های قابل اتصال به شبکه محلی بیسیم (WLAN) مانند آیپدها، تبلت ها یا کنسول های بازی امکان دسترسی به اینترنت را فراهم می کنند.

احتیاط در مورد داده های شخصی و آشنایان آنلاین.

با کودکان در مورد این مساله صحبت کنید که به اشتراک گذاری اطلاعات و تصاویر شخصی از خودشان و دیگران ممکن است مشکل ساز باشد. کودکان نباید بدون آن که قبلا با شما صحبت کنند، داده های شخصی را در اختیار دیگران قرار دهند. آن ها باید فقط با همراهی شما با آشنایان آنلاین دیدار کنند.

کودکان باید بدانند که در هنگام افشای داده های شخصی احتیاط لازم است و آن ها نباید نام کامل، نشانی، شماره تلفن یا تاریخ تولد را اعلام نمایند. برای نام های کاربری و پروفایل و البته همچنین برای ایمیل باید نام مستعار انتخاب شوند. کودکان را در هنگام ایجاد پروفایل و حساب های ایمیل آن ها همراهی کنید.

برای خدمات رسانه های اجتماعی مانند اسنپ چت، اینستاگرام، تیک تاک یا واتس آپ، حداقل سن طبق شرایط استفاده اغلب 13 سالگی است. کودکان کم سن تر رسماً نیاز به موافقت سرپرستان قانونی دارند.

به کودکان توضیح دهید که فرد هرگز نمی تواند مطلع شود که پست ها، عکس ها یا ویدیوهایی که یک بار در اینترنت منتشر شده است، چگونه باز نشر می شوند و این که چیزهایی اغلب دیگر قابل حذف نیستند. با داشتن این اطلاعات در ذهن باید در مورد انتشار همه محتواها، قبل از پست کردن آن ها تامل صورت گیرد.

به کودکان خاطر نشان کنید که پروفایل های جعل شده نیز وجود دارند (پروفایل های جعلی). افراد دارای تمایلات جنسی به کودکان زیر سن قانونی متاسفانه اغلب از شبکه های اجتماعی و چت ها برای ارتباط برقرار کردن استفاده می کنند. در صورتی که کودکان بخواهند با یک آشنای آنلاین دیدار کنند، باید این کار همیشه با همراهی یک فرد مرجع بزرگسال انجام شود.

به نحوه استفاده قانونی از تصاویر توجه کنید.

هر فرد در مورد تصویر خود دارای حقوقی است. قبل از پست کردن یا ارسال عکس ها و ویدیوها باید موافقت اشخاص به تصویر کشیده شده جلب شود.

هر فرد در مورد تصویر خود دارای حقوقی است.

به همین دلیل به عنوان والدین یا فرد مرجع بزرگسال باید همیشه در این مورد تامل کنید که کدام عکس ها یا ویدیوهای فرزندان را به طور مثال در شبکه های اجتماعی منتشر یا از طریق واتس آپ ارسال می کنید. چیزی که امروز شاید خنده دار به نظر می رسد، ممکن است چند سال دیگر شرم آور باشد. با کودکان در این مورد صحبت کنید که آیا آن ها موافق هستند که یک عکس را پست یا ارسال کنید. البته به این مساله نیز توجه کنید که به خصوص برای کودکان کم سن تر ممکن است ارزیابی این امر دشوار باشد. در صورت تردید از خودتان سؤال کنید که آیا شما تمایل دارید چنین عکس یا ویدیویی از خودتان در اینترنت بیابید یا خیر. حذف کردن چیزی که زمانی آنلاین بوده است، اغلب دشوار یا حتی غیر ممکن است. و ویدیوها و عکس های پست شده (یا اسکرین شات های گرفته شده از آن ها) ممکن است بدون آن که درک یا نظارتی در این مورد داشته باشید، باز نشر شوند.

علاوه بر این قانون کپی رایت شامل تصاویر دیگران، ویدیوها و سایر محتواهای رسانه ای می شود. با وجود آن که، اجازه استفاده از این عکس ها در مدرسه و به صورت خصوصی برای اهداف خود وجود دارد. اما فرد بدون ذکر ماخذ اجازه باز نشر چنین محتواهایی را ندارد. و فرد به هیچ وجه نمی تواند وانمود کند که این محتواها را خودش تهیه کرده است.

مقررات مربوط به تعامل محترمانه شامل موارد آنلاین نیز می شوند.

از کودکان بخواهید در هنگام ارسال نظرات و پیام ها محترمانه رفتار کنند. اگر کودک احساس کند که به صورت آنلاین هدف حمله واقع شده است، باید این مساله جدی تلقی شود. در مورد مزاحمت سایبری، نفرت پراکنی و تبعیض ممکن است نیاز باشد که علاوه بر این از کارشناسان کمک بخواهید.

اگر کسی به طور مثال در شبکه های اجتماعی یا چت ها به صورت سیستماتیک مورد استهزا و سرزنش واقع شود، صحبت از مزاحمت سایبری به میان می آید. علاوه بر این توهین ها، موارد تبعیض و خصومت ها علیه دیگران در اینترنت کم شمار نیست. اغلب موضوع اصلیت، رنگ پوست، دین، جنسیت یا گرایش جنسی افراد مطرح است.

به محض آن که کودکان اولین تجربیات خود را در مورد اینترنت کسب می کنند، به آن ها توضیح دهید که تعامل محترمانه آنلاین مهم است. این مساله در مورد ارسال پیام ها و ایمیل ها و همچنین اظهار نظر در مورد محتواهای رسانه ای یا اعلام نظرات صدق می کند.

علاوه بر این کودکان باید در این مورد آگاه شوند که اینترنت فضایی بدون قانون نیست. هر کس شان و کرامت افراد دیگر را نقض کند یا خواهان اعمال خشونت شود، مرتکب عمل مجرمانه شده است. و حتی در صورتی که مزاحمت سایبری عنوان عمل مجرمانه صریحی نباشد، مرتکبان این عمل را می توان مورد بازخواست قرار داد.

اگر کودکان قربانی مزاحمت سایبری، نفرت پراکنی یا تبعیض شوند، جمع آوری اسکرین شات ها به عنوان شواهد اهمیت دارد. علاوه بر این در بهره گیری از کمک حرفه ای تردید نکنید.

**تفکر نقادانه را تقویت کنید.**

با کودک در مورد موضوع اخبار جعلی («Fake News») و این که فرد چگونه می تواند این اخبار را تشخیص دهد، گفتگو کنید. توضیح دهید که تبلیغ به چه نحو عمل می کند، به طور مثال تبلیغ درون بازی یا جامایی محصول در ویدیوهای افراد تاثیر گذار (اینفلوئنسرها).

یکی از بزرگترین چالش ها ارزیابی این مساله است که آیا پیام ها حقیقی هستند و عکس ها یا ویدیوها با واقعیت مطابقت دارند. به کودکان کمک کنید راهکارهایی جهت بررسی نقادانه محتواهای رسانه ها طراحی کنند. در این مورد صحبت کنید که همه چیزهایی که به صورت حرفه ای پردازش شده و جدی به نظر می رسند، در واقع نیز حقیقت ندارند. کودکان باید راهکارهای بازاریابی را نیز این گونه تلقی نمایند، به طور مثال تبلیغاتی که در بازی ها یا اپلیکیشن ها ظاهر می شوند یا موارد جایگذاری محصول در کانال های یوتیوب و رسانه اجتماعی شخصیت مورد علاقه شما. منافع اقتصادی که در ورای چنین قراردادهای تبلیغاتی قرار دارند، موضوع بحث قرار دهید.

به خصوص در مورد افراد تاثیر گذار (اینفلوئنسر) و به طور کلی در کسب و کار تبلیغات موضوع ارزش های منتقل شده، تصورات از نقش و عملکرد و ایده آل های زیبایی نیز مطرح است. در این مورد با کودکان بحث کنید و توضیح دهید که عکس ها و ویدیوهای نشان داده شده اغلب ویرایش شده اند. پوست بی عیب و نقص، هیکل عالی و عضلات ورزیده - فتوشاپ و برنامه های دیگر روتوش کردن عکس ها و ویدیوها را سهل و آسان می کنند.

تعامل مثبت و خلاقانه با رسانه ها را تشویق کنید.

تعامل خلاقانه با عکس‌های دیجیتال، ویدیوها و موسیقی را تقویت کنید. بازی ها و ویدیوهای بسیار خوبی وجود دارند که تجربه های سرگرمی لذت بخشی را امکان پذیر می کنند. علاوه بر این اینترنت مجموعه وسیعی از محتواهای آموزشی و آموزش ها را ارائه می کند.

در صورت استفاده مسئولانه، رسانه های دیجیتال امکانات خوب بسیاری ارائه می کنند. یوتیوب پر از آموزش ها، یعنی ویدیوهای راهنما است که در یادگیری و انجام تکالیف خانه به عنوان پشتیبان عمل می کنند. در این ارتباط مهم است که منابع موثق و ویدیوهای به خوبی پردازش شده را پیدا کنیم که محتواهای آموزشی را به طور صحیح منتقل نمایند. ویدیوهای به اصطلاح «چگونه می توانیم» راهنمایی های گام به گام را به طور مثال در هنگام درست کردن کاردستی، رنگ آمیزی یا آهنگسازی نشان می دهند. و بازی های فراوان نه تنها لذت بخش هستند، بلکه جنبه های یادگیری ارزشمندی نیز ارائه می کنند.

علاوه بر این رسانه های دیجیتال به صورت کاملاً متفاوتی خلاقانه قابل استفاده هستند. استوری های عکس یا صوتی، بلاگ های ایجاد شده توسط خود، ویدیو بلاگ ها و فیلم ها یا احتمالاً حتی کارگاه آموزشی برنامه نویسی – امکانات فراوانی برای شیوه ارتقای مهارت های دیجیتالی کودکان از طریق بازی و استفاده از این مهارت ها وجود دارد.

به عنوان فعالیت خانوادگی به طور مثال گنج یابی جغرافیایی (Geocaching) مناسب است که در آن از تلفن هوشمند برای ردیابی دیجیتالی استفاده می شود.

## توضیحات مربوط به توصیه ها برای تعامل با رسانه های دیجیتال – ویژه والدین نوجوانان



به صورت گام به گام استقلال عمل بیشتری اعطا کنید.

در مورد نوجوانانی که با رسانه های دیجیتال تعامل مسئولانه دارند، می توانید به تدریج همراهی در دنیای رسانه را کاهش دهید. البته توجه و علاقه مندی خود را همچنان حفظ کنید و برای گفتگوها در دسترس بمانید.

نوجوانان اغلب به صورت کاملاً بدهی از رسانه های دیجیتال استفاده می کنند، با دوستان ارتباط برقرار می کنند و بدون ترس از لمس کردن، اپلیکیشن های جدید را امتحان می کنند. به همین دلیل آن ها در استفاده فنی، خیلی سریع مطمئن عمل می کنند. البته مهارت رسانه ای، به خصوص شامل تعامل نقادانه و مسئولانه با محتوای رسانه ای و امکانات فنی می شود. در این رابطه تجربه زندگی (که شما به عنوان افراد بزرگسال دارای آن هستید) اغلب همان اندازه اهمیت دارد که توانایی فنی مهم است. نوجوانان را زیر نظر بگیرید، گفتگو با آن ها را حفظ کنید و به صورت گام به گام آزادی های بیشتری به آن ها بدهید. همیشه علاقه مندی و اشتیاق خود را به اکتشافات رسانه ای آن ها حفظ کنید: فعالانه پرس و جو کنید که در حال حاضر چه چیزی آن ها را تحت تاثیر قرار می دهد. پیشنهاد کنید که با هم یک سریال تماشا کنید یا بازی مورد علاقه او را با هم انجام دهید و در مورد آن با هم تبادل نظر کنید.

با نوجوانان در این مورد صحبت کنید که استقلال بیشتر به معنای مسئولیت بیشتر نیز هست، به طور مثال در ارتباط با هزینه های اشتراک و البته همچنین در ارتباط با جنبه های ایمنی، موضوعات حساس یا با نگاهی به رفتار مناسب در دنیای دیجیتال.

به برنامه ریزی متوازن اوقات فراغت توجه کنید.

نوجوانان نه تنها باید با رسانه های دیجیتال مشغول شوند، بلکه به سایر فعالیت های اوقات فراغت نیز بپردازند - به طور مثال تحرک در خارج از خانه، ورزش کردن یا دیدار با همسالان. کسالت و بی حوصلگی نباید فوراً با رسانه های تصویری رفع شوند. در مورد تلاش غیر ضروری مداوم برای تاثیرگذاری صحبت کنید. استفاده از رسانه های تصویری قبل از رفتن به تختخواب مشکلاتی در خوابیدن ایجاد می کنند.

توازن مطلوب بین فعالیت های آنلاین و آفلاین برای رشد جسمی و روانی کودکان و نوجوانان فوق العاده مهم است. به خصوص تحرک در هر سنی مهم است - به خصوص به این دلیل که زندگی روزمره حتی برای نوجوانان اغلب با فعالیت جسمی اندکی همراه است.

کسالت و بی حوصلگی نباید فوراً با تلفن هوشمند، تبلت یا کنسول بازی رفع شود. ما امروزه می دانیم که عدم فعالیت، باعث برانگیخته شدن خلاقیت می شود. علاوه بر این برای رشد شخصیت این مساله اهمیت دارد که گاهی نیز بتوانیم کسالت و بی حوصلگی را تحمل کنیم. همراه با نوجوانان ایده هایی برای فعالیت های آفلاین جمع آوری کنید یا مسابقه بدهید که چه کسی بیشتر از بقیه بدون تلفن همراه، رایانه و کنسول بازی سر می کند.

بسیاری از نوجوانان تمایل دارند از تلفن هوشمند خود برای استراحت و کسب آرامش استفاده کنند - در این مورد نیز خوب است با هم در این مورد تعامل کنید که چه گزینه های آفلاینی ممکن است همان تاثیر را داشته باشند.

زمان های عدم استفاده از رسانه های تصویری را با هم مشخص کنید.

برای نوجوانان زمان های بدون رسانه های تصویری مناسب تر از تعیین زمان های استفاده از رسانه ها است. با هم توافقات مشخص انجام داده و توجه نمایید که این توافقات رعایت شوند. عواقب عدم رعایت باید از ابتدا مشخص باشند.

نوجوانان چه مدت در روز باید اجازه داشته باشند از تلفن هوشمند استفاده کنند، وبگردی کنند، تلویزیون تماشا کنند یا بازی کنند؟ و چه زمانی این زمان خیلی زیاد است؟ این سوالات واضح و مشخص اما خیلی سطحی و ظاهری هستند. مساله تعیین کننده این است که چه محتوای رسانه ای استفاده می شوند و چه انگیزه هایی در ورای آن وجود دارند. علاوه بر آن نوجوانان، تا آنجا که به علائق، شخصیت و البته همچنین توانایی آن ها برای خوداندیشی مربوط می شود، با یکدیگر متفاوت هستند، به همین دلیل اظهار نظرهای کلی در مورد مدت زمان چندان مفید و معقول نیست. آن چه که برای یکی خیلی زیاد است، ممکن است برای دیگران مناسب باشد. مهم آن است که فعالیت ها و اشتغالات اوقات فراغت دیگری نیز وجود دارد.

نظرسنجی ها نشان می دهد که بسیاری از نوجوانان حتی خودشان قواعدی تعیین می کنند، تا به طور مثال زمان کمتری را با تلفن هوشمند صرف کنند. این امر می تواند به طور مثال به این معنا باشد که یک بار شارژ باتری در روز باید کافی باشد، محدودیت های زمانی تعیین می شوند یا تلفن همراه در هنگام انجام تکالیف خانه، هنگام شام یا از یک زمان مشخص به بعد در شب کنار گذاشته می شود. البته نوجوانان نیز به این مساله اذعان دارند که رعایت این مقررات به صورت مداوم اغلب برای آن ها دشوار است.

به عنوان افراد بزرگسال باید به این مساله توجه شود که توافقات مشترک در مورد زمان های استفاده از رسانه های تصویری واقعا رعایت شوند.



به نقش الگو بودن خود توجه کنید.

## والدین و سایر افراد مرجع برای کودکان و نوجوانان الگوهایی در تعامل با رسانه ها هستند. به همین دلیل در عادات‌های رسانه‌ای خودتان بازنگری کنید.

شما می‌توانید به عنوان فرد مرجع بزرگسال به خصوص به عنوان فرد الگو و نمونه، هنگامی که مساله زمان‌های دور از صفحه نمایش یا بدون تلفن همراه مطرح است، پیشگام شوید. سعی کنید تلفن همراه در هنگام صرف شام دسته‌جمعی، برنامه‌های آخر هفته یا هنگام گفتگوها در حالت بدون صدا باشد. به این ترتیب حواس شما پرت نمی‌شود و می‌توانید توجه کامل خود را به آن چه که در آن لحظه انجام می‌دهید – و به افراد حاضر معطوف کنید. برای این که همه این مساله را رعایت کنند، می‌توان به طور مثال مکانی را تعیین نمود که همه تلفن همراه خود را در طی مدت شام دسته‌جمعی یا سایر فعالیت‌های دسته‌جمعی آفلاین در آنجا قرار دهند. همچنین شما باید عادات رسانه‌ای خود را مورد سوال قرار دهید و در فرصت مناسب، محتوای این رسانه‌ها را نقد و بررسی کنید، مثلا در کنار جوانان به تماشای سریال‌ها و شوهای تلویزیونی بنشینید و آنها را به دقت تحلیل کنید: داوطلبان و شخصیت‌های اصلی چگونه نشان داده می‌شوند؟ این چه تأثیری دارد؟

احتیاط در مورد داده‌های شخصی و آشنایان آنلاین.

با نوجوانان در مورد این مساله صحبت کنید که به اشتراک گذاری اطلاعات و تصاویر شخصی از خودشان و دیگران ممکن است مشکل ساز باشد. اولین دیدار با آشنایان آنلاین باید فقط در مکان‌های شلوغ و عمومی انجام شوند. علاوه بر این توصیه می‌شود یک فرد مرجع را از دیدار پیش رو مطلع کنید.

چه در شبکه‌های اجتماعی یا در هنگام خرید آنلاین: همه جا از ما خواسته می‌شود که داده‌های شخصی را فاش کنیم. علاوه بر دستگاه‌هایی مانند ساعت‌های هوشمند که داده‌هایی را جمع‌آوری می‌کنند – یا خدمات ابری که امکان دسترسی به عکس‌ها، ویدیوهای شخصی و سایر محتواهای ذخیره شده را از هر کجا فراهم می‌کنند. قانون حفظ حریم خصوصی باید از سوء استفاده از داده‌های شخصی جلوگیری کند. البته در اینترنت به سرعت در حال تغییر و تحول و گسترده، تحقق خواسته‌ها اغلب دشوار است (به خصوص به این دلیل که بسیاری از ارائه‌دهندگان خارجی هستند).

به خصوص جوانان که به طور طبیعی فعالیت بیشتری در دنیای دیجیتال دارند، باید از این مساله آگاه باشند که پست کردن و به اشتراک‌گذاری اطلاعات شخصی و عکس‌هایی از خودشان یا دیگران، ممکن است مشکل‌ساز باشد. علاوه بر این چیزهایی که زمانی آنلاین هستند، اغلب دیگر قابل حذف نیستند. یا آن‌ها بدون آن که فرد شخصا بتواند این مساله را کنترل نماید، باز نشر می‌شوند.

هر کس در شبکه‌های اجتماعی فعالیت می‌کند، باید تنظیمات حریم خصوصی را انجام دهد و این تنظیمات را به طور مرتب مجدداً بررسی کند. به این ترتیب نوجوانان می‌توانند آگاهانه تعیین کنند که چه کسی اجازه دارد پست‌ها، عکس‌ها و ویدیوها را مشاهده کند. همچنین لیست دوستان و لایک‌های شخصی نباید به صورت عمومی به اشتراک گذاشته شوند.

در مورد آشنایان آنلاین باید توجه شود که پروفایل جعل شده (پروفایل جعلی) نیز وجود دارد. افراد دارای تمایلات جنسی به کودکان زیر سن قانونی متاسفانه اغلب از شبکه‌های اجتماعی و چت‌ها برای ارتباط برقرار کردن استفاده می‌کنند. بی‌اعتمادی و خودداری از افشای اطلاعات شخصی (نام، نشانی و غیره) و عکس‌ها مهم است.

به نحوه استفاده قانونی از تصاویر توجه کنید.

هر فرد در مورد تصویر خود دارای حقوقی است. قبل از پست کردن یا ارسال عکس ها و ویدیوها باید موافقت اشخاص به تصویر کشیده شده جلب شود.

هر فرد در مورد تصویر خود دارای حقوقی است. یعنی من می توانم خودم تصمیم بگیرم که در مورد یک عکس یا ویدیو که من در آن قابل مشاهده هستم، چه اتفاقی رخ دهد. قبل از آن که عکس ها یا ویدیوهای تهیه شده توسط خودم را که در آن ها افراد دیگر قابل مشاهده هستند، در اینترنت بارگذاری کنم، باید رضایت این افراد را جلب کنم. رویدادهای عمومی مانند کنسرت ها یا رخدادهایی که در آن ها شرکت کنندگان آگاهانه برای فیلم یا عکس گرفتن ژست می گیرند ( به طور مثال در یک جشن عروسی) مستثنی هستند. همچنین در صورتی که مصلحت عمومی ترجیح داشته باشد، امکان انتشار عکس به سهولت وجود دارد که این مساله به طور مثال در مورد عکس های افراد تحت تعقیب مصداق دارد.

علاوه بر این قانون کپی رایت شامل تصاویر دیگران، ویدیوها و سایر محتواهای رسانه ای می شود. با وجود آن که، اجازه استفاده از این عکس ها در مدرسه و به صورت خصوصی برای اهداف خود وجود دارد. البته فرد اجازه ندارد بدون ذکر ماخذ یا موافقت پدید آورنده قانونی چنین محتواهایی را بازنشر کند. و فرد به هیچ وجه نمی تواند وانمود کند که این محتواها را خودش تهیه کرده است. البته اصطلاحا محتواهای آزاد نیز وجود دارند (به انگلیسی free/open contents) که به صورت رایگان قابل استفاده هستند. در هر صورت بررسی حقوق بهره برداری اهمیت دارد.

در مورد نمایش موارد اعمال خشونت و هرزه نگاری (پورنوگرافی).

خشونت شدید و تصاویر هرزه نگاری که کودکان را نشان می دهند، غیر قانونی هستند. عکس های شهوت انگیز که افراد زیر سن قانونی از خود می گیرند و با دیگران به اشتراک می گذارند (Sexting)، به عنوان محتواهای هرزه نگاری غیر قانونی محسوب می شوند. قرار دادن هر نوع هرزه نگاری در دسترس کودکان زیر 16 سال نیز قابل مجازات است.

با استفاده از رسانه های دیجیتال دسترسی به محتواهای خشونت آمیز یا هرزه نگاری آسان تر است و حتی برنامه های محافظت از جوانان تضمین ایمنی کامل ارائه نمی کنند. اغلب در مدرسه حتی بر سر این که چه کسی بهترین ویدیوها را پیدا و ارسال می کند، رقابت واقعی صورت می گیرد. نوجوانان تمایل به تحریک کردن دارند یا از باورهای اخلاقی سنتی سرپیچی می کنند.

مقررات و ممنوعیت ها در اینجا چندان موثر نیستند. گفتگو بهتر است: دلایل و انگیزه های استفاده از محتواهای خشونت آمیز یا هرزه نگاری و ارسال آن ها برای دیگران چیست؟ نوجوانان در مورد این کار چه احساسی دارند؟ این محتواها چه چیزی را در درون آن ها بر می انگیزد؟

و آیا نوجوانان می دانند که ممکن است مرتکب عمل مجرمانه شوند؟ به طور مثال هنگامی که پلیس در یک تلفن همراه ویدیویی حاوی خشونت بیرحمانه یا فیلم پورنوی سخت پیدا کند؟ در اختیار داشتن و اشاعه محتواهای رسانه ای که در آن ها کرامت افراد به شدت نقض گردد، ممنوع است. هرزه نگاری غیر قانونی شامل اعمال جنسی با کودکان، حیوانات یا اعمال خشونت آمیز می شود. به طور کلی محتواهای هرزه نگاری نباید در دسترس افراد زیر 16 سال قرار گیرد - این بدان معناست که نشان دادن یا ارسال این محتواها به آن ها ممنوع است.

اصولا باید به نوجوانان توصیه کنید که از ارسال عکس یا ویدیوهایی که در آن ها برهنه یا در وضعیت نامناسب دیده می شوند، خودداری کنند. البته سلفی های شهوت انگیز نیز برای اثبات عشق، معاشقه یا برای نشان دادن جرات و شهامت ارسال می شوند - که به اصطلاح به آن «Sexting» گفته می شود. اگر این اتفاق رخ دهد، محکوم کردن این رفتار فایده ای ندارد. سعی کنید درک نمایید که چه چیزی موجب این کار شده است. در صورت اعمال فشار، اعلام جرم کنید.

علاوه بر این اگر افراد زیر سن قانونی از خودش در حالت برهنه عکس بگیرد یا به طور مثال در هنگام خود ارضایی از خودش فیلمبرداری کند، ممکن است آن ها به تولید هرزه نگاری از کودکان متهم شوند.

**مقررات مربوط به تعامل محترمانه شامل موارد آنلاین نیز می شوند.**

از نوجوانان بخواهید در هنگام ارسال نظرات و پیام ها محترمانه رفتار کنند. اگر یک نفر احساس کند که به صورت آنلاین هدف حمله واقع شده است، باید این مساله جدی تلقی شود. در مورد مزاحمت سایبری، نفرت پراکنی و تبعیض ممکن است نیاز باشد که علاوه بر این از کارشناسان کمک بخواهید.

به دلیل این که افراد در اینترنت به صورت واقعی با هم رو در رو نمی شوند و اغلب به صورت کاملا ناشناس در اینترنت حضور دارند، برخی کاربران فراموش می کنند که چه کاری شایسته و مناسب است. اتفاقات نامطلوب متأسفانه نادر نیستند. اگر کسی به طور مثال در شبکه های اجتماعی یا چت ها در مدت طولانی مورد استهزا و سرزنش واقع شود، صحبت از مزاحمت سایبری به میان می آید. علاوه بر این توهین ها، موارد تبعیض، خصومت ها و نفرت پراکنی (Hate Speech) به دلیل اصلیت، رنگ پوست، جنسیت، گرایش جنسی، تعلق مذهبی یا جهان بینی وجود دارد.

نوجوانان را ترغیب کنید در اینترنت کاملا محترمانه رفتار کنند. این مساله در مورد ارسال پیام ها و ایمیل ها و همچنین اظهار نظر در مورد محتوای رسانه ای یا اعلام نظرات صدق می کند.

علاوه بر این نوجوانان باید در این مورد آگاه شوند که اینترنت فضایی بدون قانون نیست. هر کس شان و کرامت افراد دیگر را نقض کند یا خواهان اعمال خشونت شود، مرتکب عمل مجرمانه شده است. و حتی در صورتی که مزاحمت سایبری عنوان عمل مجرمانه صریحی نباشد، مرتکبان این عمل را می توان به طور مثال به دلیل افترا، بدگویی یا اخاذی مورد بازخواست قرار داد.

اگر نوجوانان قربانی مزاحمت سایبری، نفرت پراکنی یا تبعیض شوند، باید اسکرین شات ها به عنوان شواهد جمع آوری شوند. علاوه بر این در بهره گیری از کمک حرفه ای تردید نکنید.

**تفکر نقادانه را تقویت کنید.**

در مورد موضوع اخبار جعلی («Fake News») و این که فرد چگونه می تواند این اخبار را تشخیص دهد، گفتگو کنید. در این مورد بحث کنید - با استفاده از مثال جاهایی محصول یا موارد عرضه شده درون بازی - که تبلیغ به چه نحو عمل می کند.

به نوجوانان کمک کنید راهکارهایی جهت بررسی نقادانه محتوای رسانه ها طراحی کنند. در این مورد صحبت کنید که همه چیزهایی که به صورت حرفه ای پردازش شده و جدی به نظر می رسند، در واقع نیز حقیقت ندارند. نشان دهید که چه انگیزه هایی ممکن است در ورای اخبار جعلی وجود داشته باشند و منبع اطلاعات موثق به چه معناست.

نوجوانان باید راهکارهای بازاریابی را نیز این گونه تلقی نمایند، به طور مثال تبلیغاتی که در بازی ها یا اپلیکیشن ها ظاهر می شوند یا موارد جایگذاری محصول در کانال های یوتیوب و رسانه اجتماعی افراد تأثیر گذار و سایر شخصیت مورد علاقه. منافع اقتصادی که در ورای چنین قراردادهای تبلیغاتی قرار دارند، موضوع بحث قرار دهید.

به خصوص در مورد افراد تأثیر گذار (اینفلونسرها) و به طور کلی در کسب و کار سلبریتی ها و تبلیغات موضوع ارزش های منتقل شده، تصورات از نقش و عملکرد و ایده آل های زیبایی نیز مطرح است. در این مورد با نوجوانان بحث کنید و توضیح دهید که عکس ها و ویدیوهای نشان داده شده اغلب واقعیت تحریف شده را نشان می دهند. پوست بی عیب و نقص، موهای براق، هیکل عالی و عضلات ورزیده - فتوشاپ و سایر برنامه های ویرایشگر روتوش کردن عکس ها و ویدیوها را سهل و آسان می کنند.

به رده بندی های سنی توجه کنید.

## به رده بندی های سنی در مورد فیلم ها (FSK و غیره) و بازی ها (PEGI، USK) و غیره) توجه کنید.

رده بندی های سنی راهنمایی می کنند که آیا بازی ها، فیلم ها، برنامه های تلویزیونی یا اپلیکیشن ها متناسب با سن هستند یا دارای محتوایی هستند که ممکن است مشوش کننده باشند. البته در هر صورت ارزیابی شخصی معقول و منطقی است، زیرا نوجوانان به صورت متفاوت واکنش نشان می دهند. این بدان معناست که حتی محتوای دسته بندی شده به عنوان مناسب برای سن ممکن است موجب بروز احساسات تحریک کننده و واکنش هایی شوند.

در بازی های ویدیویی علائم واحد PEGI در سراسر اروپا راهنمایی می کنند که یک بازی برای کدام گروه سنی مناسب است (3، 7، 12، 16، 18). علاوه بر این علائم تصویری روی بسته ها مشخص می کنند که آیا در بازی خشونت، سکس، مواد مخدر، تبعیض، عبارات زننده، محتوای ترسناک یا عناصر قمار وجود دارند یا خیر.

در مورد فیلم های سینمایی و رسانه های صوتی و تصویری سمعی و بصری، کمیسیون حفاظت از جوانان در فیلم سوئیس توصیه هایی در مورد سن مجاز مطرح می کند. محصولات حامل فیلم وارد شده از آلمان، اغلب دارای رده بندی سنی FSK (خودنظارتی اختیاری صنعت فیلم آلمان) هستند.

تعامل مثبت و خلاقانه با رسانه ها را تشویق کنید.

## تعامل خلاقانه با عکس های دیجیتال، ویدیوها و موسیقی را تقویت کنید. بازی ها و ویدیوهای بسیار خوبی وجود دارند که تجربه های سرگرمی لذت بخشی را امکان پذیر می کنند. علاوه بر این اینترنت مجموعه وسیعی از محتوای آموزشی و آموزش ها را ارائه می کند.

در صورت استفاده مسئولانه، رسانه های دیجیتال امکانات خوب بسیاری ارائه می کنند. یوتیوب پر از آموزش ها، یعنی ویدیوهای راهنما است که در یادگیری و انجام تکالیف خانه به عنوان پشتیبان عمل می کنند. در این ارتباط مهم است که منابع موثق و ویدیوهای به خوبی پردازش شده را پیدا کنیم که محتوای آموزشی را به طور صحیح منتقل نمایند. ویدیوهای به اصطلاح «چگونه می توانیم»، خواه در ارتباط با فعالیت های خلاقانه مانند نقاشی یا آهنگسازی و خواه در مورد آرایش کردن یا آراستن مو یا موضوعات صنایع دستی یا برنامه های کاربردی رایانه ای باشند، جهت توضیح گام به گام راهنمایی ها کاربرد دارند. و بازی های فراوان نه تنها لذت بخش هستند، بلکه جنبه های یادگیری ارزشمندی نیز ارائه می کنند.

علاوه بر این رسانه های دیجیتال به صورت کاملاً متفاوتی خلاقانه قابل استفاده هستند. استوری های عکس یا صوتی، بلاگ های ایجاد شده توسط خود، ویدیو بلاگ ها و فیلم ها یا احتمالاً حتی کارگاه آموزشی برنامه نویسی - امکانات فراوانی برای شیوه ارتقای مهارت های دیجیتالی نوجوانان از طریق بازی و استفاده از این مهارت ها وجود دارد.



به عنوان فعالیت خانوادگی به طور مثال گنج یابی جغرافیایی (Geocaching) مناسب است که در آن از تلفن هوشمند برای ردیابی دیجیتالی استفاده می شود.