

Sa TV, celular, kompjuter në ditë është i arsyeshëm?

Me rëndësi: Të dhënat e rekomanduara për kohëzgjatjen vlejné për kohën e lirë. Për detyrat e shtëpisë mund të shtohet një kohë plotësuese. Në ditë të veçanta mund të lejohet dhe një kohë më e zgjatur – për këtë shkak, ndërkaq, ditën tjetër më e shkurtër.

5–7 vjeç: më së shumti 30 minuta
7–9 vjeç: më së shumti 45 minuta
9–12 vjeç: më së shumti 60 minuta

Indikacione për një zhvillim varësie

- Fëmija i juaj kalon me mediet argëtuese një kohë përtej çdo mase.
- Fëmija i juaj reagon me agresivitet, nëse nuk i lejohet të përdorë mediet zbavitëse.
- Fëmija i juaj ka rënie në rezultatet shkollore.
- Fëmija i juaj shpërfill aktivitetet tjera dhe shokët e tij.

Nëse shumica e këtyre pikëve paraqiten së bashku për një hark më të gjatë kohor, ju duhet të reagoni, dhe në rast nevojë, të këshilloheni.

Të mirat e medieve argëtuese

- Zbavitje, shtendosje dhe variacion
- Njohuri dhe informacion
- Komunikim dhe këmbim përvojash me të tjerë
- Shkathtësi dhe aftësi reagimi

Të këqijat e medieve argëtuese

- Varësi
- Mbingarkesë shqisore dhe probleme në përqendrim
- Tejngarkim
- Shpërfillje të interesimeve tjera
- Mungesë lëvizjeje dhe mbipeshë
- Ikje nga realiteti

Këshillim dhe informim

Këshillimoret

Nëse gjatë caktimit dhe zbatimit të rregullave paraqiten probleme, drejtoju këshillimoret për të rinj ose këshillimoret për të rinj dhe familje në regjionin tuaj. Adresat nën:

www.jugendberatung.me ose thërrisni Urgjencën prindërore në: 0848 35 45 55.

Nëse druheni se fëmija i juaj po i përdor më shpesh seç duhet mediet argëtuese dhe po zhvillon kështoj një varësi, kontaktoni personat kompetentë nga parandalimi i varësive në regjionin tuaj. Adresat: www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen ose tel. 044 634 49 99.

Qendra për varësi nga lojërat dhe për sjelljet tjera varësuese, Cyrih: www.spielsucht-radix.ch ose tel. 044 360 41 18.

Vegëza në internet

www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest

Vetëtestim dhe info për shfrytëzim online (gjermanisht)

www.jugendundmedien.ch

Informacione për edukim medial ose përdorim mediash (gjermanisht, frengjisht, italisht)

www.security4kids.ch

Siguria e fëmijëve në internet (gjermanisht, frengjisht, italisht)

Porosia e materialit informativ

- Ekzemplarë të tjerë të kësaj fletëpalosjeje si dhe
- fletëpalosjen: «Interneti: përkrahja e fëmijëve dhe të rinjve. Këshilla dhe shtysa për prindër të 11- deri 16-vjeçarëve.»

mund të porositin: www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen → Informationsmaterial → Familie ose tel. 044 634 49 99. Porositë në Kantonin e Cyrihut deri në 100 ekz. janë gratis.

Të dy fletëpalosjet janë në dispozicion në gjuhë të tjera të huaja.

Material i ndryshëm informativ për prindër gjendet në «Sucht Schweiz»: www.suchtschweiz.ch/info-materialien/paedagogisches-material/eltern (gjermanisht, frengjisht, italisht)

2.-Auflage, August 2012



Celulari, televizori, kompjuteri

Shmangia e varësisë

Këshilla për prindër të 5- deri 12-vjeçarëve

Albanisch

Die Stellen für Suchtprävention
im Kanton Zürich

Televizori, panelët komandues të lojërave, celularët, kompjuteri, si dhe interneti, bëjnë pjesë në përditshmërinë e fëmijëve. Ato janë zbavitës dhe emocionantë, ofrojnë variacion, informacion dhe mundësi komunikimi. Celulari dhe interneti (Sky-pe) mundësojnë kontakt me miq dhe me farefis në largësi të mëdha. Mirëpo: këto aparate mund t'i tejnargarkojnë apo t'i bëjnë të varur fëmijët.

Qasja të mësohet që herët

Juve si prindër kjo broshurë ju ofron këshilla, se si mund të nxisni te fëmijët tuaj një qasje me sa më pak rreziqe kundrejt medieve argëtuese, televizorit, panelëve komandues, celularit, kompjuterit dhe të ngjashmëve. Sa më herët të mësohen fëmijët që mediet t'i përdorin me arsye, aq më mirë do të jetë, ngaqë shprehitë e mësuara një herë shumë vështirë mund të korrighohen më vonë.

Rregullat themelore për një qasje me rrezikshmëri të ulët

Të jesh model: Fëmijët qasjen e tyre ndaj medieve argëtuese e mësojnë para së gjithash brenda familjes. Prandaj ka rëndësi që ju si prindër qasjen tuaj ndaj medieve ta rishqyrtoni mirë dhe që mediet argëtuese t'i përdorni me përgjegjësi të plotë.

Fëmijët të mos lihen vetëm: Sipas rregullit, fëmijët mësojnë t'i përdorin aparatet në mënyrë të pavarur shumë shpejt. Mirëpo atyre u duhen prindërit që të flasin për përvojat e tyre. Si prindër, duhet të thoni se cilat përmbajtje i çmoni të mira dhe cilat jo, dhe që qëndrimin tuaj ta arsyetoni. Kështu fëmijët mësojnë që t'i përdorin mediet në mënyrë kritike dhe të ndërgjegjshme.

Vendosja e kufijve dhe ujdia për rregulla: Ju si prindër duhet që me fëmijën tuaj të merreni vesh për kohë të përcaktuara qartë të përdorimit duke vëzhguar njëkohësisht respektimin e tyre (vini re për këtë shkak edhe kohën e rekomanduar të medias në faqen e pasme). Të mund të kufizosh konsumin, kjo gjë shmang zhvillimin e varësisë.

Televizori dhe panelët komandues

Për shumë fëmijë televizori është mediumi i parë argëtues me të cilin njihen ata. Filmata dhe lojërat elektronike janë tërheqëse për shumë fëmijë.

Këshilla: Emisionet dhe lojërat i përzgjidhni bashkë me fëmijët dhe vini re shënimet për moshën. Kohëzgjatjen për televizor dhe lojëra e përcaktoni bashkërisht, ndërsa më pas aparatet të fiken. Të mos vendoset televizori në dhomën e fëmijës.

www.flimmo.tv Këshillim për programet televizive për prindër

www.bupp.at Rekomandimet moshore për lojërat kompjuterike

Kjo fletëpalosje është në **dispozicion në shumë gjuhë:** anglisht, boshnjakisht-kroatisht-serbisht, frengjisht, gjermanisht, italisht, portugalisht, spanjisht, shqip, tamile, turqisht. Adresa e porosisë në faqen vijuese.

Celulari dhe telefoni smart

Një celular është shumë më tepër se sa një telefon. Fëmijët dërgojnë përmes tyre edhe mesazhe SMS, fotografi dhe video, dëgjojnë muzikë dhe i shfrytëzojnë funksionet e lojërave dhe të internetit.

Këshilla: Fëmijët e vegjël, sipas rregullit, akoma s'kanë nevojë për celular. Për t'u mbrojtur nga kostoja e lartë dhe përmbajtjet problematike rekomandohen celularë me më pak funksione dhe me kartelë prepeid (që mundëson parapagimin). www.handywissen.at/infos-fuer-eltern Informacione për prindër lidhur me celularët (gjermanisht/anglisht) www.projuventute.ch/primobile.1869.0.html Abonim për celular sipas moshës femino-re (gjermanisht, frengjisht, italisht)

Kompjuteri dhe interneti

Nga fëmijët e vegjël kompjuteri përdoret para së gjithash si një aparat loje. Fëmijët më të rritur, pos lojës, e përdorin kompjuterin edhe për mësimet shkollore, ndërsa internetin e shfrytëzojnë shumanshëm (p.sh: facebook, lojëra). Aparatet e reja portative (psh. iPod-ët) bëjnë të mundur që lojërat dhe aplikacionet tjera të përdoren edhe jashtë shtëpisë.

Këshilla: Të përzgjidhen lojëra në pajtim me moshën dhe të kufizohet koha e përdorimit. Të informohen fëmijët lidhur me rreziqet e mundshme nga interneti (rreziku i varësisë, përmbajtjet problematike, si dhuna ose pornografia, abuzimi me të dhënat personale, viruset etj.). Ekzistojnë programe që bllokojnë faqe të caktuara interneti dhe që përcaktojnë limitet kohore. www.spieleratgeber-nrw.de Udhërrëfyes për lojëra kompjuterike dhe me panelë komandues (gjermanisht) www.blinde-kuh.de Aparat kërkimor për fëmijë (gjermanisht) www.seitenstark.de Faqe të internetit për fëmijë, me informacione për prindër (gjermanisht)

Çfarë mund të bëjnë prindërit

- Tregoni interes se çfarë parapëlqejnë fëmijët tuaj nga mediet dhe informohuni për to.
- Zbuloni medie të ndryshme bashkë me fëmijën tuaj dhe diskutoni me të për të mirat dhe të këqijat e tyre.
- Sqaroni fëmijën tuaj lidhur me rreziqet e mundshme (rreziqet në internet, kostoja në celular etj.).
- Bini në ujdin me fëmijën tuaj për kohëzgjatje të qartë të përdorimit dhe kontrolloni respektimin e saj.
- Përzgjidhni filma dhe lojëra që i përgjigjen moshës së fëmijës suaj.
- Motivoni fëmijën tuaj që krahas medieve t'u kushtojë kohë të mjaftueshme edhe shokëve të tij e aktiviteteve tjera.
- Herë pas here i fikni të gjithë mediet argëtuese në shtëpinë tuaj me vetëdije. Në këtë mënyrë mundësoni përjetime familjare të përbashkëta pa konsum medial.
- Mos vendosni në dhomën e fëmijës televizor dhe kompjuter. Përcaktoni rregulla se kur dhe ku mund të përdoret celulari.
- Në rast se ndjeheni i pasigurt, mund t'ju ndihmojë një këmbim përvojash me prindër të tjerë. Mbështetje dhe këshillim mund të gjeni edhe në një këshillimore.