

โอกาสที่ได้รับจากสื่อดิจิทัล

- สนุกและไม่จำเจ
- ความรู้ และโอกาสเรียนรู้
- ความคิดสร้างสรรค์
- ความเข้าใจเรื่องเทคนิค
- การสื่อสารติดต่อและการแลกเปลี่ยน
- ทักษะความชำนาญ และมีปฏิริยาไว

ความเสี่ยงที่เกิดจากสื่อดิจิทัล

- ความเครียดเกินไปและความกลัว
- การตื่นเต้นมากเกินไป
- ไม่สนใจเรื่องอื่นๆ
- ขาดการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย
- การติดจนขาดไม่ได้

ที่ปรึกษา

ถ้าคุณมีคำถามเกี่ยวกับการใช้สื่อของลูกคุณ คุณไม่แน่ใจว่าลูกคุณใช้เวลาหน้าจอจนเกินไปหรือไม่ คุณมีปัญหาเรื่องการบังคับให้ทำตามกฎ หน่วยงานผู้เชี่ยวชาญเหล่านี้สามารถช่วยคุณหาวิธีแก้ปัญหาได้

- ที่ปรึกษาสำหรับบิดามารดา:
elternberatung.projuventute.ch,
058 261 61 61 (24 ชั่วโมง)
- โทรศัพท์ฉุกเฉินสำหรับบิดามารดา:
0848 35 45 55 (24 ชั่วโมง)
- หน่วยงานให้คำปรึกษาอื่นๆ:
lotse.zh.ch

เอกสารใบปลิวนี้ยังจัดทำในภาษาอื่นๆ อีกหลายภาษา

เว็บไซต์ที่ขอแนะนำ

สื่อทุกอย่าง

- ผู้ให้คำแนะนำแก่บิดามารดา (สำหรับทุกระดับอายุ): jugendundmedien.ch > [Jugendschutz > Elterliche Begleitung](#)
- ผู้ให้คำแนะนำแก่บิดามารดา: schau-hin.info

ภาพยนตร์และรายการโทรทัศน์

- คำแนะนำรายการทีวีสำหรับบิดามารดา: flimmo.tv
- การแจ้งระดับอายุ ภาพยนตร์: filmrating.ch > [Kinofilme](#)
- การแจ้งระดับอายุ วิดีโอ: filmrating.ch > [Bildtonträger](#)

แอป และ เกมส์

- ข้อมูลเรื่องแอปสำหรับเด็ก: datenbank-apps-für-kinder.de
- การแจ้งระดับอายุ เกมส์: pegi.info

อินเทอร์เน็ต

- สรุปรายการเว็บไซต์สำหรับเด็ก: enfkd.de > [Kinderwebsites](#)
- เว็บไซต์ที่แนะนำอื่นๆ: internet-abc.de, seitenstark.de
- ข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันด้านเทคนิค: jugendundmedien.ch > [Jugendschutz > Technischer Schutz](#)

การสั่ง

เอกสารแผ่นพับนี้และข้อมูลสำหรับบิดามารดาที่มีบุตรอายุมากกว่านี้ สามารถสั่งได้ที่ suchtpraevention-zh.ch >

[Publikationen > Informationsmaterial > Familie](#)

พิมพ์ครั้งที่ 7, มกราคม 2017



โทรทัศน์ แท็บเล็ต และโทรศัพท์มือถือ

สื่อดิจิทัล: หลีกเลี่ยงการติดสื่อ

คำแนะนำสำหรับพ่อแม่
เด็กอายุต่ำกว่า 10 ปี

Thailändisch

Die Stellen für **Suchtprävention**
im **Kanton Zürich**

โทรทัศน์ แท็บเล็ตและมือถือ ให้ความบันเทิงและความตื่นเต้นแก่เด็ก เชิญชวนให้เด็กสื่อสารและเรียนรู้ แต่ว่า ก็อาจทำให้เด็กเครียดเกินไปและติดได้

ขอให้ทำตัวเป็นแบบอย่าง

เด็กเรียนรู้วิธีการใช้สื่อจากคนในครอบครัว ดังนั้นขอให้คุณถามตัวเองว่า ตัวฉันเอง ใช้ประโยชน์/ใช้สอยทีวี แท็บเล็ต มือถือ ในชีวิตประจำวันอย่างไร

ถ้าเป็นไปได้ ขอให้คุณ «หยุดพักการใช้สื่อ» เสมอ เวลาที่คุณอยู่กับลูก เรื่องชิ้นนี้ได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็กทารกและเด็กเล็ก

ขอให้อยู่เคียงข้างลูกคุณ

แม้แต่เด็กเล็กสามารถเปิดเครื่องโทรทัศน์ แท็บเล็ต และมือถือได้เองแล้ว แต่คุณไม่ควรปล่อยให้ลูกใช้คนเดียว เพราะว่ามีโทรทัศน์และแท็บเล็ตมีเนื้อหามากมายที่ทำให้เด็กเครียดเกินไปหรือทำให้เด็กกลัวได้ สื่อดิจิทัลไม่ใช่ของสำหรับในห้องเด็ก

ควรใช้เวลาอยู่หน้าจอนานเท่าไร

- 0-3 ปี: ไม่ใช้สื่อดิจิทัลเลย
- 3-5 ปี: สูงสุดวันละ 30 นาที
- 6-9 ปี: สูงสุดวันละ 45 นาที
- 10 ปี: สูงสุดวันละ 1 ชั่วโมง

สำคัญ: เวลาที่แนะนำนี้ ใช้ได้เฉพาะกับเวลาว่างเท่านั้น บางครั้งอาจจะนานกว่านี้ก็ได้ แต่ว่าในอีกวันอาจสั้นกว่า ถ้าเป็นการทำการบ้านสามารถเพิ่มเวลาออกไปอีกได้

คำแนะนำ: คุณและลูกอาจไม่ใช้สื่อดิจิทัลทั้งวันเลยสักครั้ง

คุณควรเลือกเนื้อหาสาระในโทรทัศน์และอินเทอร์เน็ตที่เหมาะสมกับอายุของลูกแล้วเปิดใช้ร่วมกัน

อายุต่ำกว่า 3 ปี

ห้ามใช้สื่อดิจิทัล

เด็กต้องการติดต่อกับผู้คน สิ่งของจริง และธรรมชาติโดยตรง เพื่อเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ การออกไปวิ่งเล่นนอกบ้านก็เป็นเรื่องสำคัญด้วย

ดังนั้น จึงควรถือเป็นกฎทั่วไปว่า เด็กอายุต่ำกว่าสามปี ถ้าเป็นไปได้ไม่ควรใช้สื่อดิจิทัลเลย โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาพยนตร์ แต่ไม่เป็นปัญหาอะไรถ้าเด็กจะดูรูปถ่ายสองสามรูปด้วยกัน หรือคุยทางโทรศัพท์ออนไลน์กับญาติ แต่คุณอย่าให้โทรศัพท์มือถือหันเหความสนใจของคุณเวลาอยู่กับลูก ลูกต้องการความสนใจ ความรักทั้งหมดของคุณ และการพูดคุยกับคุณเพื่อให้พัฒนาเติบโตได้อย่างอย่างสมบูรณ์มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ

3-7 ปี

ประสบการณ์ครั้งแรกกับสื่อดิจิทัล

ตั้งแต่ลูกอายุสามปีขึ้นไป คุณสามารถดูภาพยนตร์สั้นๆ เล่นเกมส์ หรือใช้แอปร่วมกับลูกได้ แต่ต้องคอยระวังดูว่าเนื้อเรื่องนั้นเหมาะสมกับอายุและการพัฒนาของลูกคุณ อย่าเปิดโทรทัศน์ทิ้งไว้ตลอดเวลาแม้ไม่มีคนดู และอย่าใช้สื่อแทนคนเลี้ยงเด็ก สังเกตปฏิกิริยาของลูกและตอบสนองต่อปฏิกริยานั้น

ถามลูกคุณว่าลูกเห็นเรื่องอะไรดี หรือดีน้อยกว่า บอกลูกคุณว่าคุณชอบอะไรหรือไม่ชอบอะไร บอกเหตุผลให้ลูกรู้ ซึ่งจะช่วยให้ลูกรู้จักสร้างความคิดของตนเอง เด็กในวัยนี้ก็เป็นเรื่องที่สำคัญเหมือนกันที่

ต้องสังคัมกับเด็กคนอื่น และการวิ่งเล่นในธรรมชาติ นอกบ้านยังคงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับการพัฒนาให้เด็กมีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งกายและใจ

7-10 ปี

การแนะนำเข้าสู่อินเทอร์เน็ต

«อูรูมีอะไรอยู่ในไหนนอก นกเพนกวินบินได้มีัย» ตั้งแต่ช่วยเข้าเรียน คำถามของลูกจะเปิดทางให้คุณกับลูกค้นหาคำตอบด้วยกันในอินเทอร์เน็ตเป็นครั้งแรก ที่ลิงค์ คุณจะหาเว็บไซต์ที่เหมาะสมได้

คอยถามตัวเองอยู่เสมอว่าลูกคุณดูอะไรที่ไม่เข้าใจหรือไม่ชอบใจ บอกลูกคุณว่าคุณจะช่วยลูกคุณเสมอ ถ้าลูกพบเห็นสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจทางออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรก็ตาม

เป็นเรื่องสำคัญที่ลูกคุณไม่ใช้สื่อเพื่อความเพลิดเพลินเท่านั้น แต่ให้ลูกใช้สื่อแบบสร้างสรรค์ด้วย (เช่น ถ่ายรูป และตัดแต่ง)

ลูกคุณพร้อมที่จะใช้อินเทอร์เน็ตแต่ลำพังได้เมื่อไร ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่าเด็กเข้าใช้อินเทอร์เน็ตด้วยตนเองได้ตั้งแต่อายุ 12 ปีขึ้นไป ดังนั้นเด็กอายุน้อยกว่านี้จึงไม่จำเป็นต้องมีเครื่องของตนเอง

จำกัดเวลาการใช้สื่อ

คุณผู้เป็นพ่อแม่ขอให้ตกลงกับลูกคุณในเรื่องระยะเวลาการใช้อย่างชัดเจน และคอยดูว่าลูกทำตามข้อตกลงนี้หรือไม่ เพราะว่าการใช้สื่ออย่างมีการจำกัดจะเป็นทางป้องกันการติดสื่อได้

การห้ามใช้สื่อจะมีความหมายต่อเมื่อไม่มีการรักษากฎการใช้สื่อที่ตกลงกันไว้เท่านั้น อย่าใช้ เวลาของสื่อ/เวลาการใช้สื่อ เป็นรางวัลหรือเป็นการทำโทษสำหรับเรื่องอื่น

บิดามารดาทำอะไรได้บ้าง

- ไม่มีสื่อดิจิทัล สำหรับเด็กอายุ 0-3 ปี
- อย่าให้ความสนใจกับสื่อมากกว่าลูกของคุณ
- คำนึงถึงเรื่องอายุที่แจ้งไว้ และหาความรู้เกี่ยวกับเนื้อหาของสื่อ
- ค้นหาสื่อร่วมกับลูกของคุณ พูดคุยกับลูกถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้น
- จำกัดเวลาการใช้สื่อและควบคุมการทำตามข้อตกลง
- อย่าให้มีโทรทัศน์หรือคอมพิวเตอร์ในห้องเด็ก
- อย่าให้เด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี มีโทรศัพท์มือถือหรือคอมพิวเตอร์ของตัวเอง
- ปิดสื่อดิจิทัลเป็นครั้งคราว ซึ่งจะให้ออกาสคุณใช้เวลาพร้อมกับครอบครัวโดยไม่มีการใช้สื่อ
- ถ้าคุณเกิดความรู้สึกไม่แน่ใจ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับพ่อแม่คนอื่นอาจช่วยคุณได้ คุณสามารถขอความช่วยเหลือและคำแนะนำจากหน่วยงานให้คำปรึกษาได้เช่นเดียวกัน