

இலத்திரனியல் ஊடகங்களின் அனுகூலங்கள்

- மகிழ்ச்சி மற்றும் மாற்றம்
- அறிவியல் மற்றும் கற்கும் சந்தர்ப்பங்கள்
- கலைத்திறன்
- தொழில்நுட்ப விளக்கம்
- தகவற்பரிமாற்றம் மற்றும் பகிர்வு
- திறமை மற்றும் எதிர்நடவடிக்கை

இலத்திரனியல் ஊடகங்களின் அபாயங்கள்

- அழுத்தம் மற்றும் பயங்கள்
- தூண்டுணர்ச்சி
- பிற விருப்பங்கள் பின்தள்ளப்படல்
- அசைவது குறைவடைதல்
- அடிமைப்பழக்கத்திற்காளாதல்

ஆலோசனை

உங்கள் பிள்ளையின் ஊடகப் பாவனை சார்ந்து கேள்விகள் உள்ளனவா? உங்கள் பிள்ளை அதிக நேரம் கணினித்திரைக்கு முன் செலவிடுகின்றதா என ஐயமா? விதிகளை அமுல்படுத்துவதில் உங்களுக்குப் பிரச்சினைகள் உள்ளனவா? இத் துறைசார் நிலையங்கள் மேலதிக உதவிகளை வழங்குகின்றன:

- பெற்றோருக்கான ஆலோசனை Pro Juventute: elternberatung.projuventute.ch
058 261 61 61 (24 மணி)
- பெற்றோருக்கான அவசர அழைப்பு: 0848 35 45 55 (24 மணி)
- மேலதிக ஆலோசனை நிலையங்கள்: lotse.zh.ch

பரிந்துரைக்கப்படும் இணையத்தளங்கள்

அனைத்து ஊடகங்கள்

- பெற்றோருக்கான ஆலோசனை வழங்கல் (அனைத்து வயதினருக்கும்) jugendundmedien.ch > Medienkompetenz fördern > Eltern & Familie
- பெற்றோருக்கான ஆலோசனை வழங்கல்: schau-hin.info

திரைப்படங்கள் மற்றும் தொலைக்காட்சி-நிகழ்ச்சிகள்

- தொலைக்காட்சி-பெற்றோருக்கான நிகழ்ச்சிகள் எடுத்துக்காட்டு: flimmo.tv
- திரைப்படங்களிற்கான வயதெல்லை விபரம்: filmrating.ch > Kinofilme
- வீடியோக்காட்சி வயதெல்லை விபரம்: filmrating.ch > Bildtonträger

செயலி மற்றும் விளையாட்டுக்கள்

- பிள்ளைச்-செயலிகள் குறித்த தகவல்கள்: datenbank-apps-für-kinder.de
- விளையாட்டுக்களது வயதெல்லை விபரம்: pegi.info

இணையத்தளம்

- பிள்ளைகளிற்கான இணையத்தள விபரம்: enf.k.de > Kinderwebsites
- பரிந்துரைக்கப்படும் மேலதிக பக்கங்கள்: internet-abc.de, seitenstark.de
- தொழில்நுட்பப் பாதுகாப்புக் குறித்த தகவல்கள்: jugendundmedien.ch > Themen > Sicherheit & Datenschutz

கோரல்

இப் பிரசுரம் மற்றும் வளர்ந்த பிள்ளைகளைக் கொண்ட பெற்றோருக்கான தகவல்களை பின்வரும் முகவரியில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்: suchtpraevention-zh.ch

7வது பதிப்பு, ஆக. 2017

தொலைக்காட்சி, கைக்கணினி மற்றும் கைத்தொலைபேசி

இலத்திரனியல் ஊடகங்கள்: அடிமைப்பழக்கத்தைத் தவிர்த்தல்

10 வயதுக்கு உட்பட்ட பிள்ளைகளின் பெற்றோருக்கான ஆலோசனைகள்

இந்தப் பிரசுரத்தை வேறு பல மொழிகளிலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

Tamilisch

Die Stellen für Suchtprävention
im Kanton Zürich

தொலைக்காட்சி, கைக்கணினி மற்றும் கைத்தொலைபேசி என்பவை பிள்ளைகளுக்கு சுவாரஸ்யமான பொழுதுபோக்குத் தருவதுடன், உரையாடலிற்கும் கற்றலிற்கும் தூண்டுகின்றன. ஆனால்: இவை பிள்ளைகளை அழுத்தத்திற்கும் அடிமைப்படிக்கத்திற்கும் ஆளாக்கலாம்.

நீங்களே முன்மாதிரி

பிள்ளைகள் ஊடகங்களைக் கையாளும் விதத்தை வீட்டிலேயே கற்றுக்கொள்கின்றனர். ஆகவே நீங்கள் உங்களைக் கேட்க வேண்டிய கேள்வி: எனது அன்றாட தொலைக்காட்சி, கைக்கணினி மற்றும் கைத்தொலைபேசிப் பாவனை எப்படியுள்ளது?

நீங்கள் பிள்ளையோடு உள்ள போது இயன்றவரை «ஊடகப் பாவனைக்கு ஓய்வு» கொடுங்கள். இது விசேடமாகக் கைக்குழந்தைகளுக்கும் சிறுபிள்ளைகளுக்கும் பொருத்தமானது.

உங்கள் பிள்ளைக்கு வழிகாட்டுங்கள்

தொலைக்காட்சி, கைக்கணினி மற்றும் கைத்தொலைபேசி என்பனவற்றை சிறுபிள்ளைகளே தனியாக இயக்கிக் கொள்கின்றனர். ஆனால் அவர்கள் இவற்றை தனியாகப் பாவிக்கக் கூடாது, ஏனென்றால் தொலைக்காட்சி மற்றும் இணையத்தில் பல விடயங்கள் பிள்ளைகளுக்குச் சமையை அல்லது பயத்தைக் கொடுப்பனவாகும். இலத்திரனியல் ஊடகங்கள் பிள்ளைகளின் அறைக்குள் இருக்கக்கூடாது.

கணனித்திரையில் எவ்வளவு நேரம் இருக்கலாம் எனப் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது?

0-3 வயது: இலத்திரனியல் ஊடகம் தவிர்ப்பு

3-5 வயது: தினம் 30 நிமிடங்கள் வரை

6-9 வயது: தினம் 45 நிமிடங்கள் வரை

10 வயது: தினம் 1 மணித்தியாலம் வரை

முக்கியம்: பரிந்துரைக்கப்பட்ட நேரங்கள் ஒப்பீட்டுநேரத்திற்கானதாகும். இது சிலவேளைகளில் அதிகமாகலாம், சிலநாளில் குறைவடையலாம். வீட்டுப்பாடம் செய்வதற்கு மேலதிக நேரம் தேவைப்படும்.

ஆலோசனை: நீங்களும் பிள்ளையும் ஒரு முறை, ஒருநாள் முழுவதும் எவ்வித இலத்திரனியல் ஊடகத்தையும் பாவிக்காது இருங்கள்.

தொலைக்காட்சி மற்றும் இணையத்தளத்தில் உங்கள் பிள்ளையின் வயதுக்கு உகந்த விடயங்களைத் தேடுவதுடன் அவற்றை ஒன்றுசேர்ந்து பாவித்துக் கொள்ளுங்கள்.

3 வயதுக்கு உள்ளாக இலத்திரனியல் ஊடகங்கள் வேண்டாம்

பிள்ளைகள் நன்கு கற்பதற்கும் வளர்ச்சியடைவதற்கும் அவர்களிற்கு மனிதர்களுடனும், யதார்த்தமான பொருட்கள் மற்றும் இயற்கையுடன் நேரடித்தொடர்பு தேவைப்படுகின்றது. அத்துடன் வெளியில் அசைவதும் முக்கியமானதாகும்.

ஆகவே பொதுவான விதிகள்: 3 வயதுக்கு உட்பட்ட பிள்ளைகள் இலத்திரனியல் ஊடகங்களை, விசேடமாக திரைப்படங்களை இயலுமானவரை பாவிக்கக்கூடாது. ஆனால் ஒன்றுசேர்ந்து சில நிற்படங்களைப் பார்ப்பது அல்லது உற்வினாடன் நேரடி அழைப்பில் பேசுவதில் பிரச்சினை இல்லை. இருப்பினும் நீங்கள் பிள்ளையோடு உள்ள போது, கைத்தொலைபேசி உங்களைத் திசைதிருப்பாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். பிள்ளை சுகமாக வளர்வதற்கு உங்களது முழுக்கவனம், பராமரிப்பு மற்றும் உரையாடல் தேவைப்படுகின்றது.

3-7 வயது இலத்திரனியல் ஊடகங்களுடனான முதலாவது அனுபவம்

மூன்று வயதிலிருந்து நீங்கள் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து குறுநேரத் திரைப்படம் ஒன்றைப் பார்க்கலாம், விளையாடலாம் அல்லது ஒரு செயலியைப் பாவிக்கலாம். அதன் உள்ளடக்கம் உங்கள் பிள்ளையின் வயதுக்கும் வளர்சிக்கும் பொருத்தமானதாக எனக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். தொலைக்காட்சியைப் பின்னணியில் இயங்கிக்கொண்டிருக்க விடாதீர்கள், ஊடகங்களை பிள்ளைகளைப் பராமரிக்கும் வேலைக்கு விடாதீர்கள். உங்கள் பிள்ளையிடம் ஏற்படும் பிரதிபலிப்புக்களை அவதானிப்பதுடன் அவற்றைக் கருத்திற் கொள்ளுங்கள்.

பார்த்த விடயம் நல்லதா அல்லது ஓரளவு நல்லதா எனப் பிள்ளையிடம் கேட்டறியுங்கள். உங்களுக்கு எது பிடித்திருந்தது எது பிடிக்கவில்லை எனப் பிள்ளைக்குக் கூறுங்கள். அதற்கான காரணத்தையும் கூறுங்கள். இதனால்

உங்கள் பிள்ளை, தனது சொந்த அபிப்பிராயத்தை வளர்த்துக்கொள்ளும். இந்த வயதுக்கும் பொருத்தமானது: ஏனைய பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து இருப்பதும் இயற்கையில் அசைவதும் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாததாகும்.

7-10 வயது இணையத்தள அறிமுகம்

«ஓட்டகத்தின் முதுகு மேட்டில் என்ன உள்ளது? பின்குயினால் பறக்க முடியுமா?» பள்ளிப்பருவம் முதல் உங்கள் பிள்ளை கேட்கும் கேள்விகளை பிள்ளையுடன் இணைந்து இணையத்தளத்தில் தேடப் பயன்படுத்தலாம். அதற்கு உகந்த இணையத்தளத்தை இதிலுள்ள Links கனிவோடு அடையலாம். உங்கள் பிள்ளையிடம் அது பார்த்ததில் ஏதாவது விளங்க வில்லையா அல்லது விருப்பமானதாக இருக்கவில்லையா என அடிக்கடி கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். இணையத்தில் ஏதாவது விரும்பத்தகாத விடயமொன்றை அனுபவித்திருந்தால் அல்லது வேறு ஏதாவது இருந்தாலும் நீங்கள் உதவத் தயாராக இருப்பதாக உங்கள் பிள்ளையிடம் கூறுங்கள்.

முக்கியமானது என்னவென்றால், பிள்ளைகள் ஊடகங்களை நுகர்ந்து கொள்வது மட்டுமாக இல்லாது, அதை தமக்கேற்ற விதத்தில் பாவித்துக் கொள்ளவும் வேண்டும் (உ-ம். படம் எடுத்தல் மற்றும் அதை செயற்படுத்தல்).

எந்த வயதிலிருந்து உங்கள் பிள்ளை இணையத்தைத் தனியாகப் பாவிக்கத் தயார்? இணையத்தில் 12 வயதிலிருந்து சுயமாகத் தேட அனுமதிக்கலாம் என நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். ஆகவே இளவயதுப் பிள்ளைகளுக்குச் சொந்தக் கருவிகள் தேவையில்லை.

ஊடக நேரத்துக்கு எல்லை விதியுங்கள்

பெற்றோர் என்ற ரீதியில் உங்கள் பிள்ளையுடன் பாவிக்கும் நேரத்தைத் தெளிவாகத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். அதைச் சரியாகக் கடைப்பிடிக்கின்றார்களா எனக் கவனியுங்கள். ஏனெனில்: ஒரு கட்டுப்பாட்டுடனான பாவனை அடிமைப்படிக்கத்திற்கு இட்டுச்செல்வதை முற்காக்கின்றது.

நீங்கள் கொடுத்த ஊடக விதிகளை சரியாகக் கடைப்பிடிக்காவிட்டால் மட்டுமே ஒரு ஊடகத்தடை பிரயோசனமாக இருக்கும். மற்றும்படி ஊடகப் பாவிப்பு நேரத்தை பாராட்டுவதற்காகவோ அல்லது தண்டிப்பதற்காகவோ பாவித்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

பெற்றோர் செய்யக் கூடியவை

- 0-3 வயதுப் பிள்ளைகளுக்கு இலத்திரனியல் ஊடகம் வேண்டாம்.

- உங்கள் பிள்ளையை அவதானிப்பதிலும் பார்க்க ஊடகத்திற்கு அதிக அக்கறை கொடுக்காதீர்கள்.

- வயதுக் குறிப்பைக் கவனிப்பதுடன் உள்ளடக்கம் குறித்து நீங்கள் அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

- உங்கள் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து ஊடகத்தைத் தேடிக்கொள்ளுங்கள். பார்த்தவை குறித்து உங்கள் பிள்ளையுடன் கதைப்புகள்.

- ஊடக நேரத்தை நீங்கள் கட்டுப்படுத்துங்கள் மற்றும் அதைக் கடைப்பிடிப்பதை நீங்கள் கண்காணித்துக் கொள்ளுங்கள்.

- பிள்ளைகளின் அறையில் தொலைக்காட்சி அல்லது கணனி வேண்டாம்.

- 12 வயதுக்கு உள்ளாக சொந்தமாக கைத் தொலைபேசி அல்லது கணனி வேண்டாம்.

- அனைத்து இலத்திரனியல் ஊடகங்களையும் நீங்கள் அவ்வப்போது நிறுத்துங்கள். இதன்மூலம் எவ்வித ஊடக நுகர்வும் இல்லாமல் ஒன்றுசேர்ந்த குடும்ப அனுபவங்களிற்கு இடமளிக்கலாம்.

- தெளிவின்மையின் போது பிற பெற்றோர்களுடன் கலந்துரையாடுவது உதவியாக அமையலாம். உதவி மற்றும் அறிவுரை ஒரு ஆலோசனை நிலையத்திலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.