

Shanset e mediave digjitale

- Kënaqësi dhe variacion
- Dije dhe mundësi mësimi
- Kreativitet
- Kuptim teknik
- Komunikim dhe shkëmbim
- Zotësi dhe aftësi reagimi

Reziqet e mediave digjitale

- Mbingarkesë dhe frikë
- Tejngarkesë
- Lënie pas dore e interesave të tjera
- Mungesë lëvizjeje
- Varësi

Këshillim

Keni pyetje rreth përdorimit të mediave të fëmijës suaj? A jeni i pasigurt nëse fëmija juaj kalon shumë kohë para ekranit? A keni probleme në zbatimin e rregullave? Këto zyra të specializuara ndihmojnë më tej:

- Këshillimi për prindër «Pro Juventute»:
elternberatung.projuventute.ch
058 261 61 61 (24 orë)
- Telefoni emergjent për prindërit:
0848 35 45 55 (24 orë)
- Këshillimore të tjera: lotse.zh.ch

Kjo fletëpalosje është në dispozicion në shumë gjuhë të tjera.

Faqe interneti të rekomanduara

Të gjitha mediat

- Këshilluesi për prindër (për të gjitha grupmoshat): jugendundmedien.ch > [Medienkompetenz fördern](http://Medienkompetenz_foerdern) > [Eltern & Familie](http://Eltern_&_Familie)
- Këshilluesi për prindër: schau-hin.info

Filma dhe emisione televizive

- Këshilla për programe televizori për prindër: flimmo.tv
- Filma me të dhëna të moshës: filmrating.ch > Kinofilme
- Video me të dhëna të moshës: filmrating.ch > [Bildtonträger](http://Bildtontraeger)

Aplikacione dhe lojëra

- Informacione për aplikacione fëmijësh: datenbank-apps-fuer-kinder.de
- Lojëra me të dhëna të moshës: pegi.info

Interneti

- Pamje e përgjithshme e faqeve të internetit për fëmijë: enfkd.de > Kinderwebsites
- Faqe të tjera të rekomanduara: internet-abc.de, seitenstark.de
- Informacione për mbrojtjen teknike: jugendundmedien.ch > Themen > [Sicherheit & Datenschutz](http://Sicherheit_&_Datenschutz)

Porositja

Kjo fletëpalosje dhe informacionet për prindërit me fëmijë më të mëdhenj mund të porositen nën: suchtpraevention-zh.ch

Botimi i 7-të, janar 2017



Televizori, tableti dhe telefoni celular

Mediat digjitale: Të shmangët varësia

Këshilla për prindër të fëmijëve deri në 10 vjet

Albanisch

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

Televizori, tableti dhe telefoni celular për fëmijët janë argëtues, interesantë dhe ftojnë për të komunikuar dhe mësuar. Por: Ato gjithashtu mund t'i mbingarkojnë dhe t'i bëjnë të varur fëmijët.

Ju jeni shembull

Fëmijët e mësojnë përdorimin e mediave para së gjithash në familje. Prandaj pyesni vetën: Si i përdor/shfrytëzoj unë vetë televizorin, tabletin dhe telefonin celular në jetën e përditshme?

Nëse është e mundur bëni gjithmonë një «pauzë mediash», kur ju jeni bashkë me fëmijën tuaj. Kjo vlen veçanërisht shumë për foshnja dhe fëmijë të vegjël.

Shoqëroheni fëmijën tuaj

Tashmë fëmijët e vegjël mund t'i përdorin vetë aparatet e televizorit, tabletet dhe telefonat celularë. Por ata nuk duhet t'i përdorin ato vetë, sepse në televizor dhe internet ka shumë përmbajtje, të cilat i

Sa kohë para ekranit është e këshillueshme?

0–3 vjet: asnjë media digjitale

3–5 vjet: deri 30 minuta në ditë

6–9 vjet: deri 45 minuta në ditë

10 vjet: deri 1 orë në ditë

E rëndësishme: Kohët e rekomanduara vlejné për kohën e lirë. Mund të jetë edhe ndonjëherë më shumë, por për këtë më pak në një ditë tjetër. Për detyrat e shtëpisë mund të shtohet kohë më tepër.

Këshilla: Mos përdorni ju dhe fëmija juaj për një ditë të tërë asnjë media digjitale.

mbingarkojnë ose i frikësojnë fëmijët. Mediat digjitale nuk kanë vend në dhomën e fëmijëve.

Kërkoni në televizor dhe internet përmbajtje, të cilat përputhen me moshën e fëmijës suaj dhe përdorini ato bashkë.

Nën 3 vjet

Asnjë medie digjitale

Fëmijët kanë nevojë për kontakt direkt me njerëz, sende reale dhe natyrë, për të mësuar dhe zhvilluar mirë. Gjithashtu e rëndësishme është lëvizja jashtë.

Prandaj, si rregull i përgjithshëm vlen: Fëmijët nën tre vjet, nëse është e mundur, nuk duhet t'i përdorin mediat digjitale, veçanërisht filmat. Por, nuk është asnjë problem të shikoni bashkërisht disa fotografi ose të telefononi me të afërmit online (në linjë). Megjithatë, mos lini t'ju tërhiqet vëmendja nga telefoni celular, kur ju jeni më fëmijën tuaj. Për zhvillimin e tij të shëndetshëm ai ka nevojë për vëmendjen tuaj të plotë, përkushtimin dhe bisedën.

3–7 vjet

Përvojat e para me mediat digjitale

Që prej moshës tre vjet ju mund të shikoni herë pas here bashkë me fëmijën tuaj një film të shkurtër, të luani apo të përdorni një aplikacion. Kini kujdes që përmbajtjet të jenë të përafuara me moshën dhe zhvillimin e fëmijës suaj. Mos e lini televizorin të ndezur në prapavijë dhe mos i përdorni mediat si kujdestare fëmijësh. Vëzhgoni reagimin e fëmijës suaj dhe merrni me atë.

Pyesni fëmijën tuaj se çfarë i ka pëlqyer më shumë apo më pak në atë që ka parë. I thoni atij se çfarë ju ka pëlqyer juve dhe çfarë jo. Arsyetoheni atë. Kjo e ndihmon fëmijën tuaj që të zhvillojë një mendim vetjak. Edhe në këtë moshë vlen: Të qëndruarit bashkë me fëmijë të tjerë dhe lëvizja në natyrë janë qendrore për zhvillimin e shëndetshëm.

7–10 vjet

Futja në përdorim e internetit

«Çfarë kanë devetë në gungat e tyre? A mund të fluturojnë pinguinët?» Që nga moshja shkollore, pyetjet e fëmijës suaj shërbejnë për zbulime të para të përbashkëta në internet. Tek linket ju gjeni faqe interneti të përshtatshme.

Pyesni vazhdimisht nëse fëmija juaj ka parë diçka që ai nuk e kupton ose nuk e pëlqen. I thoni fëmijës suaj se do ta ndihmoni gjithmonë, edhe nëse ka përjetuar diçka të pakëndshme në internet, pa marrë parasysh çfarë.

Është e rëndësishme që fëmijët jo vetëm t'i konsumojnë mediat, por edhe t'i përdorin ato në mënyrë kreative (për shembull, të bëjnë e të përpunojnë fotografi).

Që kur është i gatshëm fëmija juaj të përdorë vetë internetin? Specialistët këshillojnë lundrimin në mënyrë të pavarur nga moshja 12 vjeçare. Prandaj fëmijët më të vegjël nuk kanë nevojë për aparate vetjake.

Kufizoni kohën me mediat

Merrni vesh ju si prindër me fëmijën tuaj për kohë të qarta përdorimi. Kontrolloni nëse ato respektohen. Sepse: Një konsumim i kufizuar parandalon zhvillimin e një varësie.

Një ndalim mediash ka kuptim vetëm atëherë, kur rregulla të caktuara mediash nuk janë respektuar. Përndryshe, mos shpërbleni ose ndëshkoni me kohë të përdorimit të mediave.

Çfarë mund të bëjnë prindërit

- Asnjë media digjitale për fëmijë nga 0–3 vjet.
- Mos i kushtoni mediave më shumë vëmendje sesa fëmijës suaj.
- Vini re të dhënat e moshës dhe informohuni për përmbajtjet.
- Zbuloni mediat së bashku me fëmijën tuaj. Bisedoni me atë për atë që keni shikuar.
- Kufizoni kohën me mediat dhe kontrolloni respektimin.
- Asnjë TV apo kompjuter në dhomën e fëmijëve.
- Asnjë telefon celular apo kompjuter vetjak nën 12 vjet.
- Fikni herë pas here të gjitha mediat digjitale. Mundësoni me këtë përvoja të përbashkëta familjare pa konsum të mediave.
- Nëse ndiheni të pasigurt, mund të ndihmojë shkëmbimi i mendimeve me prindër të tjerë. Mbështetje dhe këshillë ju mund të gjeni gjithashtu në një këshillimore.