

รายการตรวจสอบ:

ความเสี่ยงเรื่องการติดอินเทอร์เน็ต

สัญญาณที่พ่อแม่ควรคอยระวัง:

- คอมพิวเตอร์หรือเกมสคอนโซลเปิดอยู่สี่ชั่วโมงต่อวัน หรือนานกว่านั้น
- โทรศัพท์มือถืออยู่ตรงหน้าตลอดเวลา และไม่สามารถปิดหรือไม่สนใจได้ แม้เพียงระยะเวลาสั้นๆ
- ลูกคุณแทบจะไม่พบปะเพื่อนๆ หรือไม่พบปะเพื่อนเลย
- ลูกคุณไม่สนใจกิจกรรมหรืองานอดิเรกอื่นๆ อีกเลย
- ผลการเรียนในโรงเรียนหรือในการฝึกหัดอาชีพแย่ลงไปเรื่อยๆ
- ลูกคุณไม่สนใจโยคีกับเรื่องการดูแลรักษาร่างกายของตัวเองและไม่อยากอาหาร มักจะง่วงนอนในตอนกลางวันด้วย
- ลูกคุณมีปฏิกิริยาก้าวร้าวและหุดหู่ไม่มีความสุข ถ้าไม่ได้รับอนุญาตให้ใช้คอมพิวเตอร์หรือถ้าไม่ได้โทรศัพท์มือถือ

ถ้าคุณเห็นสัญญาณเหล่านี้เกิดขึ้นหลายอย่างพร้อมกันและเป็นเวลานานติดต่อกันหลายสัปดาห์ อาจชี้ให้เห็นได้ว่ากำลังจะติดสื่อ

หลักเกณฑ์ปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยจากการถูกรังควาน

- อย่าบอกข้อมูลส่วนตัวให้แก่คนแปลกหน้า (ชื่อ ที่อยู่ที่บ้านและของโรงเรียน หมายเลขโทรศัพท์ ฯลฯ) และอย่าส่งรูปถ่าย
- อย่างนัดพบกับคนแปลกหน้าที่รู้จักกันทางอินเทอร์เน็ต เป็นการส่วนตัว
- บนอินเทอร์เน็ตแพลตฟอร์ม เช่น Facebook หรือ Instagram เปิดทางให้เฉพาะคนรู้จักและเพื่อนที่มีความเกรงใจเข้าถึงรูปภาพและสิ่งอื่นๆ ได้เท่านั้น
- ขอคำปรึกษาเมื่อรู้สึกไม่แน่ใจ

หน่วยงานให้คำปรึกษา

ถ้าคุณมีคำถามเกี่ยวกับการใช้สื่อต่างๆ

ถ้าคุณมีปัญหาเรื่องการวางกฎและการจัดการให้ทำตามกฎ

หน่วยงานเหล่านี้สามารถช่วยเหลือคุณต่อไปได้:

- หน่วยงานให้ปรึกษาแก่บิดามารดา Pro Juventute: elternberatung.projuventute.ch, 058 261 61 61 (24 ชม.)
- โทรศัพท์ฉุกเฉินสำหรับบิดามารดา: 0848 35 45 55 (24 ชม.)
- หน่วยงานให้ปรึกษาอื่นๆ: lotse.zh.ch

ถ้าคุณกลัวว่า ลูกคุณใช้อินเทอร์เน็ตบ่อยเกินไปและกำลังจะติดสื่อ:

กรุณาติดต่อผู้เชี่ยวชาญในเขตที่คุณอาศัยอยู่:

- www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen, 044 634 49 99
- ศูนย์สำหรับผู้ติดการพนันและผู้ติดพฤติกรรมอื่นๆ ซูริก: www.spielsucht-zh.ch, 044 360 41 18

เว็บไซต์ที่แนะนำ

สื่อทุกชนิด

- ที่ปรึกษาสำหรับบิดามารดา: jugendundmedien.ch
> Jugendschutz > Elterliche Begleitung
- ที่ปรึกษาสำหรับบิดามารดา: schau-hin.info

การแจ้งเรื่องกำหนดอายุ

- การแจ้งเรื่องกำหนดอายุ ภาพยนตร์: filmrating.ch > Kinofilme
- การแจ้งเรื่องกำหนดอายุ วีดีโอ: filmrating.ch > Bildtonträger
- การแจ้งเรื่องกำหนดอายุ เกมส์: pegi.info

การติด

- การทดสอบด้วยตนเอง เรื่อง การติดสื่อออนไลน์: www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest

การสั่ง

เอกสารแผ่นพับฉบับนี้และรายละเอียดข้อมูลต่างๆ สำหรับพ่อแม่ที่มีลูกอายุน้อยกว่านี้ สามารถสั่งได้ที่:

suchtpraevention-zh.ch > Publikationen

> Informationsmaterial > Familie

อินเทอร์เน็ต และสื่อดิจิทัล หลีกเลี่ยงการติด

คำแนะนำสำหรับบิดามารดาของผู้มีอายุ
11 ถึง 16 ปี

อินเทอร์เน็ตและสื่อดิจิทัลเสนอโอกาสมากมายให้แก่เด็กและวัยรุ่นเช่นกัน แต่ก็เหมือนกับสิ่งอื่นๆ ทั้งหมดที่มีอันตรายซ่อนเร้นอยู่ด้วย อย่างเช่น ทำให้เกิดการติดได้

วัยรุ่นส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่มีปัญหาและบ่อย วัยรุ่นจำนวนมากใช้อินเตอร์เน็ต / สื่อดิจิทัลอย่างหมกมุ่นมาก ในช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งไม่จำเป็นว่าจะทำให้ติด ส่วนใหญ่จะเป็นความนิยมชั่วคราว แต่กระนั้นก็ตาม มีเด็กวัยรุ่นส่วนน้อยที่พัฒนาการใช้ต่อไปจนกลายเป็นปัญหาอย่างจริงจัง

โอกาส

- อินเทอร์เน็ตสื่อสารข้อมูลความรู้ให้และช่วยเตรียมตัวในเรื่องชีวิตการประกอบอาชีพการงาน
- สื่อดิจิทัลช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรื่องต่างๆ กับคนอื่น ๆ
- อินเทอร์เน็ตเสนอเรื่องราวที่น่าสนใจ และให้ความเข้าใจโลกอื่นๆ
- อินเทอร์เน็ต / สื่อดิจิทัล ให้ความบันเทิงและช่วยคลายเครียด

ความเสี่ยง

- ในอินเทอร์เน็ต เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว และสามารถหลงเพลินอยู่ในนั้นได้ ถ้าใช้อย่างหมกมุ่นแล้ว จะพลาดโอกาสในการติดต่อทางสังคมกับโลกภายนอก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นเกมส์และการแชทจะทำให้ติดได้
- ในอินเทอร์เน็ตมีเนื้อเรื่องที่เป็นปัญหา อย่างเช่น การนำเสนอการใช้กำลังรุนแรง หรือสื่อลามก ซึ่งเป็นเรื่องเกินความสามารถที่เด็กและวัยรุ่นจะรับได้ และทำให้เกิดความกลัวได้
- การหมกมุ่นกับการใช้สื่อดิจิทัลมากเกินไปอาจทำให้ผลการเรียนตกลงได้
- สิ่งใดที่เผยแพร่ครั้งหนึ่งในอินเทอร์เน็ตแล้วแทบจะไม่สามารถลบออกไปได้อีก อย่างเช่น รูปภาพส่วนตัว ที่อยู่หรือหมายเลขโทรศัพท์
- เครือข่ายสังคม เช่น Facebook หรือ Instagram สามารถถูกใช้เพื่อรังควานหรือประจานใส่ร้ายเด็ก (Cybermobbing, Sexting)
- บุคคลแปลกหน้าสามารถใช้ประโยชน์จากความอยากรู้อยากเห็นของเด็กและวัยรุ่น และการปิดบังชื่อในอินเทอร์เน็ตเพื่อคอยตามก่อกวนรังควานเด็กและวัยรุ่น

เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องคอยติดตามเป็นเพื่อนลูก

เนื่องจากอินเทอร์เน็ตและสื่อดิจิทัลมีความเสี่ยงแอบแฝงอยู่ คุณผู้เป็นพ่อแม่จึงควรทำความรู้จักคุ้นเคยกับการใช้สื่อของลูก แสดงความสนใจ คอยถามไถ่ในเรื่องนี้ ติดตามเป็นเพื่อนลูก และตกลงกันในเรื่องกฎเกณฑ์การใช้ คุณไม่จำเป็นต้องเข้าใจรายละเอียดด้านเทคนิคทุกอย่างเพื่อช่วยสนับสนุนลูกคุณ แต่คุณควรบอกลูกคุณอย่างชัดเจนว่าคุณเห็นว่าจะอะไรดีและอะไรไม่ดี อธิบายเหตุผลให้ลูกฟัง เช่น ทำไมคุณถึงปฏิเสธเกมส์ที่มีการใช้กำลังรุนแรง หรือเพราะเหตุใดคุณถึงไม่ยอมให้ลูกสาวคุณนำรูปถ่ายของตัวเองช่วงพักร้อนที่ใส่ชุดว่ายน้ำไปลงให้คนอื่นดูในอินเทอร์เน็ต

เด็กและวัยรุ่นทำอะไรในอินเทอร์เน็ต

สื่อทางจอภาพจะใช้สำหรับความบันเทิงและสื่อสารติดต่อเป็นส่วนใหญ่ สิ่งที่ทำบ่อยที่สุด คือ ดูวิดีโอ ฟังเพลง แลกเปลี่ยนข่าวสาร (แชท) นอกจากนั้นแล้วเด็กผู้ชายยังเล่นเกมอีกด้วย

คำอธิบายศัพท์บางคำอย่างย่อ ๆ

เครือข่ายสังคม / สื่อสังคม

(Soziale Netzwerke / Social Media)

ในเครือข่ายสังคม เช่น Facebook หรือ Instagram สามารถ «โพสต์» (เผยแพร่) แชท รูปถ่าย วีดีโอ ความคิดเห็น ฯลฯ และให้ข้อคิดเห็นต่อสิ่งที่คนอื่นเสนอเข้ามาได้ ในการติดต่อนี้ ข้อมูลที่ระบุถึงตัวตนที่แท้จริงได้ อาจถูกปิดบัง (การปิดบังชื่อ)

การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cybermobbing)

การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ เป็นการกลั่นแกล้งในอินเทอร์เน็ต โดยการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์นั้น บุคคลหนึ่งจะถูกกลั่นแกล้งหรือถูกประจานใส่ร้ายผ่านทางสื่อดิจิทัลเป็นเวลานาน มีการกระจายข่าวลือ เรื่องโกหก หรือภาพแสดงความสนิทสนมทางเพศด้วย (ส่วนใหญ่กระทำโดยคนที่รู้จัก)

การล่อลวงเด็กทางไซเบอร์ (Cybergrooming)

เด็กหรือวัยรุ่นจะได้รับการติดต่อทางอินเทอร์เน็ตจากผู้ใหญ่ที่มีเจตนาทางเพศ

การส่งข้อความเรื่องเซ็กซ์ (Sexting)

การแลกเปลี่ยนภาพแสดงความสนิทสนมทางเพศที่ผลิตด้วยตนเองหรือโดยบุคคลอื่นผ่านทางอินเทอร์เน็ตหรือสมาร์ตโฟน ซึ่งบางครั้งเด็กวัยรุ่นทำโดยขาดสติเพราะถูกแรงผลักดันจากกลุ่มชักนำไปหรือถูกบีบบังคับให้ทำ

เอกสารแผ่นพับนี้ ยังจัดพิมพ์ในภาษาอื่น ๆ อีกด้วย

สิ่งที่พ่อแม่ทำได้

- หาข้อมูลความรู้ให้แก่ตัวเอง ลองคิดไตร่ตรองเรื่องสื่อดิจิทัล และการใช้สื่อเหล่านี้ของคุณเอง
- ท่องโลกบนอินเทอร์เน็ตร่วมกับลูกคุณ พูดคุยกับลูกว่าลูกทำอะไรในอินเทอร์เน็ต ให้ลูกอธิบายให้คุณฟังว่าลูกเล่นเกมอะไรบ้าง
- อธิบายให้ความรู้แก่ลูกในเรื่องอันตรายต่างๆ ที่อาจมีในอินเทอร์เน็ต
- หากความตกลงกับลูกในเรื่องกฎการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ว่าจะให้ใช้ได้บ่อยแค่ไหนและแต่ละครั้งนานเท่าไร คุณต้องคอยระวังว่ามีการทำตามข้อตกลงเรื่องนี้หรือไม่
- จงใจลูกให้ใช้เวลาอย่างเพียงพอกับกิจกรรมอื่นๆ และกับเพื่อนๆ นอกเหนือไปจากการใช้กับสื่อ
- คอยระวังให้ลูกเลือกเกมส์และภาพยนตร์ที่เหมาะสมกับวัยของลูก
- อธิบายชี้แจงให้ลูกรู้ถึงการกระทำสิ่งใดในอินเทอร์เน็ตที่จะเป็นความผิดให้ถูกลงโทษตามกฎหมายอาญาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเรื่องการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ และการดาวน์โหลดเนื้อหารุนแรง
- ถ้าคุณรู้สึกไม่แน่ใจ อาจช่วยได้มากถ้าคุณได้พูดคุยแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นกับพ่อแม่คนอื่น ๆ คุณขอความช่วยเหลือ และคำแนะนำจากหน่วยงานที่ให้คำปรึกษาต่างๆ ได้ด้วย เช่นเดียวกัน