



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

■ Prävention und Gesundheitsförderung

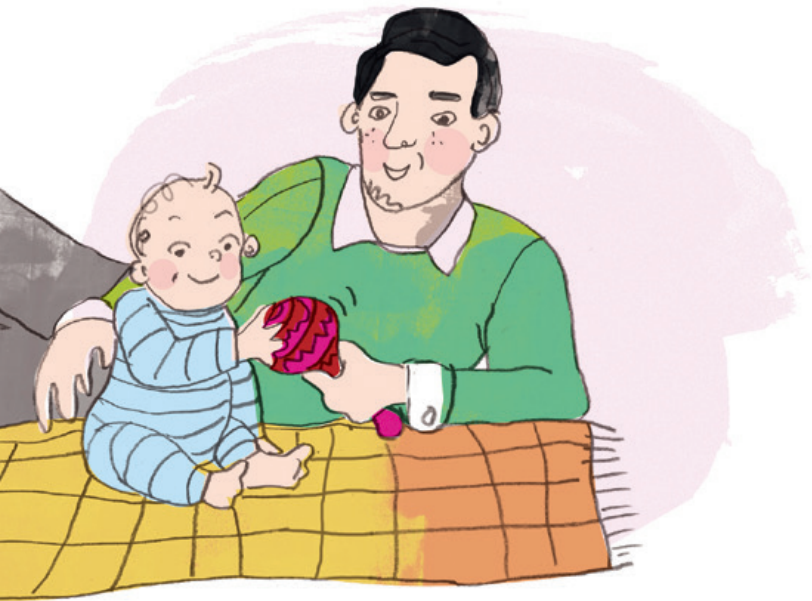
มุ่งเน้นไปที่
การใช้สื่อ



คำแนะนำสำหรับผู้ปกครองของเด็กที่มีอายุไม่เกิน 4 ปี

เสริมสร้างจุดแข็ง
ให้แก่วัยเด็ก

Thailändisch



ช่วยให้ลูกสามารถเรียนรู้ได้ ด้วยประสาทสัมผัสทั้งหมด

เด็กเล็กค้นพบโลกโดยผ่านการเล่น เด็กเรียนรู้ด้วยประสาทสัมผัสทั้งหมดจากการฟัง ตม จับต้อง ชิม และมองเห็น ดังนั้นการติดต่อกับคนอื่นโดยตรง สิ่งของที่แท้จริง และธรรมชาติจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก การตีกระทบด้วยทัพพีไม้ หยิบของทุกอย่างเข้าปาก สัมผัสตัวหอยทาก หรือดมดอกไม้ ประสบการณ์เหล่านี้ไม่มีแอปใดที่จะใช้ทดแทนได้

ให้ความเอาใจใส่อย่างเต็มที่

ในช่วงปีแรก ๆ ของชีวิตวัยเด็ก เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงกับลูกของคุณ ความสัมพันธ์ที่มั่นคงเกิดขึ้นได้ถ้าคุณสังเกตได้อย่างรวดเร็วว่าลูกต้องการคุณและคุณตอบสนองความต้องการนี้ได้อย่างเหมาะสมมากที่สุด – เช่น เมื่อลูกคุณต้องการอาหาร การปลอบโยน การนอน ความใกล้ชิด หรือผ้าอ้อมใหม่ เด็กเล็กต้องการความสนใจและความเอาใจใส่เต็มที่จากพ่อแม่ที่พูดคุยด้วยมองดู แลมีส่วนร่วมกับลูก ถ้าคุณถูกหันเหความสนใจด้วยสมาร์ทโฟนบ่อยครั้ง แล้ว จะไม่ส่งผลดีให้กับความสัมพันธ์กับลูกของคุณ



ลูกคุณต้องการการ เคลื่อนไหว

ให้ลูกคุณมีโอกาसออกกำลังเคลื่อนไหวได้มากตั้งแต่นั้น ในแต่ละช่วงอายุมีความสามารถที่จะทำได้แตกต่างกันออกไป ไม่ว่าจะเป็นการยื่นมือคว้าจับนิ้วหรือของเล่น ใช้เท้าถีบผ้าห่ม ผี๊กหัดการกลับตัวลงมือฝึกการเดินก้าวแรก กลิ้งตัวบนพื้นหญ้า กระโดดขึ้นลง ปีนป่ายบนก้อนหิน ในแต่ละอายุนั้นประสบการณ์เรียนรู้ที่หลากหลายเป็นสิ่งสำคัญ ควรให้ทารกสามารถเคลื่อนไหวได้อิสระวันละหลายครั้ง เด็กเล็กวันละหลายชั่วโมง - และบางส่วนอยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์

ใช้สื่อจอภาพให้น้อยมาก เท่าที่

ในช่วงปีแรก ๆ ของชีวิตวัยเด็ก เด็กยังไม่สามารถรับรู้ภาพวิดีโอได้แม้ว่าจะเป็นภาพธรรมชาติที่สุดเท่าที่นั้น เพราะว่าภาพเปลี่ยนเร็วเกินไป เด็กเล็กไม่สามารถเห็นความแตกต่างของวิดีโอกับความเป็นจริงได้ สื่อทางจอภาพไม่มีส่วนช่วยเหลือในด้านพัฒนาการของเด็กทารกและเด็กเล็กเลย ในทางกลับกันเสียอีก การศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นว่า การดูโทรทัศน์ในช่วงปีแรก ๆ ของชีวิตวัยเด็กนั้นไม่ดีสำหรับพัฒนาการทางด้านการพูด เด็กนอนหลับได้น้อยกว่า และการแลกเปลี่ยนระหว่างพ่อแม่และเด็กถูกรบกวน เป็นต้น สื่อทางจอภาพควรยังคงเป็นข้อยกเว้นสำหรับเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่าสี่ปี แต่ถ้ามีการใช้สื่อจอภาพนี้เป็นครั้งคราว ในแต่ละครั้งควรอย่าให้นานเกินครึ่งชั่วโมง

ขอให้จัดเวลารับประทาน อาหารอย่างผ่อนคลาย

การรับประทานอาหารร่วมกันเสริมสร้างความสัมพันธ์ให้แข็งแกร่ง บิดจภาพในขณะรับประทานอาหารจะทำให้สามารถพูดคุยกันได้ การศึกษาค้นคว้าแสดงให้เห็นว่าคนเราจะรู้สึกได้ดีกว่าว่าอึดเมื่อไรและรับประทานอาหารอย่างมีรสชาติได้มากกว่าถ้าไม่ใช้สื่อในเวลาเดียวกัน สำหรับทารกนั้น การให้ลูกดูนมแม่หรือนมจากขวดเป็นโอกาสที่ดีในการสร้างความสัมพันธ์ ขอให้คุณให้ความสนใจและเอาใจใส่อย่างเต็มที่แก่ลูกในเวลานั้น ถ้าคุณอ่านหนังสือหรือดูโทรทัศน์ในระหว่างที่ให้นมลูก ขอให้คุณใส่ใจกับสัญญาณของลูกและตอบสนองทันที ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่าเมื่ออยู่ใกล้ชิดกับเด็กทารกหรือเด็ก ให้ใช้อุปกรณ์ที่มีการส่งคลื่นรังสีให้น้อยที่สุดเท่าที่เป็นได้

ใช้สื่อที่เหมาะสมกับวัย

หนังสือภาพ หนังสือเสียง หรือดนตรีที่เหมาะสมกับวัยเด็กเป็นสิ่งที่เหมาะที่สุดในการสร้างประสบการณ์แรกกับสื่อ อ่านให้ฟัง ดูหนังสือด้วยกัน และฟังเรื่องราวหรือดนตรีด้วยกัน เป็นเรื่องที่เด็กเล็กชอบมากที่สุด การพูดคุยกับญาติพี่น้องทาง Skype หรือดูรูปภาพของตัวเองบนสมาร์ตโฟน เป็นโอกาสที่จะแสดงอุปกรณ์ดิจิทัลให้เด็กเล็กดู ถ้าคุณเล่นเกมหรือดูวิดีโอบนจอภาพสักครั้งในกรณียกเว้น ขอให้คุณระวังตัวว่าสิ่งนั้นได้อนุญาตให้เด็กในวัยนั้นดูหรือเล่นได้หรือไม่ และพิจารณาสิ่งนี้อย่างวิพากษ์วิจารณ์

คอยอยู่เป็นเพื่อนลูกคุณ

อย่าปล่อยให้ลูกอยู่ตามลำพังหน้าจอภาพ ถ้าคุณใช้สื่อจอภาพร่วมกับลูกคุณ ขอให้คุณสังเกตสัญญาณของลูก ถ้าลูกเครียด ขาดสมาธิ หงุดหงิด หรือถูกหันเหความสนใจไปทางอื่น นี่เป็นสัญญาณแสดงว่าให้ปิดอุปกรณ์ได้แล้ว พูดคุยกับลูกถึงเรื่องที่ได้ประสพมา



เป็นตัวอย่างที่ดีในการใช้ อุปกรณ์เหล่านี้



ทารกและเด็กเล็กรับรู้แล้วแต่ต้นเลยว่าในครอบครัวมีการใช้โทรทัศน์ แท็บเล็ต และสมาร์ทโฟนอย่างไร เนื่องจากเด็กเรียนรู้จากการเลียนแบบเป็นอย่างมาก จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ตัวคุณเองต้องทำตัวเป็นตัวอย่าง โดยใช้สื่ออย่างพอประมาณ ในกรณีเด็กเล็กที่สุดนั้น มีกฎที่ใช้ได้ว่าถ้าคุณอยู่กับลูก การอุทิศเวลาให้กับสมาร์ทโฟนยิ่งน้อยเท่าไร ก็ยิ่งดีมากกว่านั้น ให้ความสำคัญกับลูกคุณ ไม่ใช่ให้กับสื่อเหล่านี้!

หน่วยงานให้คำปรึกษาในรัฐซูริก

Kinder- und Jugendhilfzentrum kjz – หน่วยงานให้คำปรึกษาสำหรับ

ครอบครัวที่มีบุตรอายุ 0 ถึง 18 ปี: kjz.zh.ch

โทรศัพท์ฉุกเฉินสำหรับผู้ปกครอง: 0848 35 45 55 (24 ชม.)

ที่ปรึกษาสำหรับบิดามารดา Pro Juventute: elternberatung.projuventute.ch,

058 261 61 61 (24 ชม.)

ในความร่วมมือกับ:



Kanton Zürich
Bildungsdirektion
Amt für Jugend und Berufsberatung

โดยได้รับความสนับสนุนจาก:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

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

Schweizerischer Hebammenverband
Fédération suisse des sages-femmes
Federazione svizzera delle levatrici
Federaziun svizra da las levenderas



Sektion
Zürich und Schaffhausen