



# استفاده از شبکه های اجتماعی در زندگی روزمره خانوادگی

راهنمایی برای والدین

# والدین عزیز،

در زندگی روزمره خانوادگی، شما اغلب مجبورید به طور همزمان بر بسیاری از چالش‌ها غلبه کنید. این موضوع گاهی اوقات منجر به موقعیت‌هایی می‌شود که می‌تواند استرس‌زا باشد. شما همچنین گاهی فکر می‌کنید کدام رسانه می‌تواند برای فرزندان شما آموزنده یا مفید باشد؟ در هر دو مورد، ممکن است هنگام ارائه رسانه‌های دیجیتال نظیر تلفن همراه، تبلت، تلویزیون یا کامپیوتر، به فرزندان خود درگیری یا عدم اطمینان وجود داشته باشد.

دقیقاً این موضوعات است که Elbkinder به عنوان بخشی از برنامه فدرال در "ایجاد پل در آموزش‌های اولیه" [Kita-Einstieg: Brücken bauen in frühe Bildung] در طی همه‌گیری کرونا تحت تاثیر قرار گرفت. این پروژه در مین مستقر شدن خانواده‌ها در مهد کودک از آنها حمایت می‌کند و پیشنهادات ساده و ابتدایی را به آنها ارائه می‌دهد. در چند ماه گذشته ما مجبور شدیم راه‌های جدیدی برای در ارتباط ماندن با شما خانواده‌ها ابداع کنیم. در شرایط همه‌گیر کرونا، در کنار هم بودن معمولی امکان پذیر نبود. مسیر دیجیتال در اینجا راه‌های جدیدی را برای ما باز کرده است. ما همچنین دریافتیم که اهمیت رسانه‌های دیجیتال در خانواده‌ها افزایش یافته و احتمال افزایش بیشتر آن در آینده نیز وجود دارد.

استفاده از رسانه‌های دیجیتال اساساً برای کودکان مضر نیست، این امر به "چه چیز" و "هر چند وقت یک بار" بستگی دارد. همچنین می‌تواند اتفاق بیفتد که استفاده از رسانه در شرایط استثنایی (به عنوان مثال تعطیلی اجباری در زمان کرونا) فراتر از آنچه در خانواده شما فکر می‌کنید، باشد. استفاده از رسانه به صورت موقت مشکلی ندارد. با این وجود هنگام استفاده از رسانه دیجیتال برای کودکان باید چند نکته را بخاطر بسپارید. ما می‌خواهیم چند نکته مفید در این زمینه به شما ارائه داده و سپس انتخاب مناسبی از مطالب را بیان نماییم.



# کدام رسانه ها برای کودکان مناسب هستند؟



طبیعی است. اما این مشکلی برای فرزندان شما ایجاد نمی کند زیرا آنها به طور طبیعی با این موارد بزرگ می شوند. آنچه مورد توجه است، این است که فرزندان شما با محتوای رسانه ای بزرگ می شوند که در هر زمان و بدون محدودیت در دسترس است. در حالی که در گذشته شما برای دیدن برنامه تلویزیونی آدم شنی با هیجان زیاد منتظرانه صبر می کردید، امروز شما و فرزندانتان می توانید با فشار یک دکمه از خدمات پخش یک خبر، کتابخانه یا برنامه هایی مانند یوتیوب استفاده کنید. این مسئولیت شما به عنوان یک مربی را افزایش می دهد تا فرزندان خود را از طریق تعداد زیادی پیشنهاد همراهی کنید و به آنها جهت دهید که چه چیزی برای آنها خوب است و چه چیزی مناسب نیست. بنابراین مهم است که بدانید کودکان شما به چه چیزی نگاه کرده یا بازی می کنند. این امر به ویژه در هنگام برخورد با اینترنت بیشتر صدق می کند.

عامل تعیین کننده نوع رسانه نیست، بلکه محتوا و نحوه برخورد با آن است:

رسانه های دیجیتال امروزه در همه جا وجود دارند و بخشی از زندگی روزمره خانواده گی هستند. ما اغلب کامپیوتر، تبلت یا تلفن های هوشمند را به عنوان تجهیزات بازی یا کار می بینیم. همچنین می توان از آنها بسیار خلاقانه استفاده کرد و فرصت های ارزشمندی را برای بحث و گفتگو فراهم نمود، به عنوان مثال وقتی شما و فرزندانتان از طریق تلفن هوشمند خود به عکس های تعطیلات نگاه می کنید و با شور و شوق از تجربیات خود به یکدیگر تعریف می کنید.

این کاملاً طبیعی است و همچنین مضر نیست که فرزندان شما نسبت به سنشان امروزه از رسانه های متفاوتی استفاده کنند:

بعضی اوقات تغییرات فنی آنقدر سریع اتفاق می افتد که احساس ناامنی می کنیم. این موضوع کاملاً



# چقدر میزان استفاده از رسانه برای کودکان مناسب است؟ چه زمانی ناسالم می شود؟

این فقط تنظیم یک چارچوب زمانی خاص نیست، بلکه جدی گرفتن فعالیت های کودکان است:

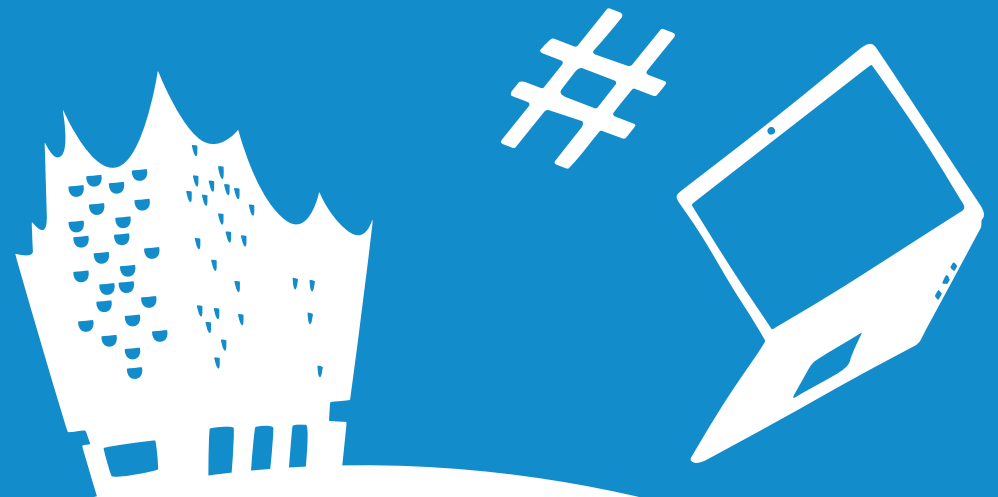
مانند همه فعالیت ها، سوال در مورد مدت زمان مناسب بستگی به این دارد که فرزندان شما به طور خاص با رسانه های دیجیتال چه کار می کنند و با این کار چه هدفی را دنبال می کنند. به عنوان مثال، اگر فرزندان با مادر بزرگ و پدر بزرگ شان در یک تماس ویدیویی هیجان زده در مورد روزشان صحبت می کنند، پس مدت زمان مناسب استفاده از رسانه تا پایان مکالمه است. اگر با فرزندان خود در حال تماشای فیلم هستید، مدت زمان مناسب استفاده از رسانه، مدت زمانی است که فیلم تمام شود. بهتر است در مورد اینکه فرزندان شما با رسانه های دیجیتال چه کارهایی انجام دهند و چه قدر فعالیت داشته باشند از همان ابتدا با آنها به توافق شفاف برسید. اساساً، کودکان می توانند خودشان قضاوت کنند چه زمانی نیاز به تنوع دارند و می خواهند جنب و جوش داشته باشند. یک استثنایی که در بازی ها وجود دارد، بازی هایی هستند که پایان منطقی ندارند و طوری طراحی شده اند که بازی به طور مداوم ادامه دارد. شما باید برای این بازی ها محدودیت زمانی تعیین کنید. به طور کلی، هرچه سن کودکان کمتر باشد، زمان استفاده کمتری توصیه می شود. در وب سایت مرکز فدرال آموزش بهداشت می توانید در مورد توصیه های مربوطه اطلاعاتی کسب کنید.

این موضوع، زمانی ناسالم می شود که فرزندان خود را با تجربیات (منفی) آنها تنها بگذارید:

گاهی اوقات کودکان نگران برداشت هایی هستند که ما در بزرگسالی حتی از آنها آگاهی نداریم یا در نگاه اول برای ما بدون مشکل به نظر می رسد. برخی از کودکان ممکن است نتوانند موسیقی هیجان انگیز فیلم ها را تحمل کنند. کودکان دیگر ممکن است چنان با قهرمانان سریال ها، فیلم ها یا بازی هایشان هم ذات پنداری کنند که وقتی بی عدالتی برایشان اتفاق می افتد، بیش از اندازه مایوس می شوند. بنابراین به علامت ها و نشانه های کودکان خود بسیار توجه کنید و نگرانی ها و ترس های آنها را جدی بگیرید.

با کودکان خود در مورد تجربیات آنها صحبت کنید:

حتی اگر فرزندان ابراز نگرانی نمی کنند، مهم است که در مورد آنچه تجربه کرده اند با آنها صحبت کنید. به عنوان مثال، هنگام صرف شام، از فرزندان خود پرسید که چه چیزی را در بازی رایانه ای خود تجربه کرده اند و یا قهرمانان خیالی سریال آنها، امروز را چگونه گذرانده اند. شما در مورد احساسات، برداشت ها و ترجیحات آنها چیزهای زیادی را از تعریف کودکان خود یاد خواهید گرفت. علاوه بر این، فرزندان شما احساس می کنند که با قهرمانان و داستان هایی که برای آنها مهم است، مورد پذیرش و توجه شما قرار می گیرند.



# چه محتوای رسانه ای برای کودکان مناسب است؟

دارید. اگر علاقه دارید و فرزندان کمی بزرگ شده اند، می توانید به راحتی با برنامه Stop Motion کارتون بسازید یا با Scratch، زبان برنامه نویسی برای کودکان، بازی های کوچک بسازید.

اگر فرزندان شما چند زبانه بزرگ می شوند، می توانید از اینترنت برای برقراری ارتباط با زبان مادری نیز استفاده کنید. اگر زبان آلمانی زبان اول شما نیست، فرصت هایی برای شناخت زبان جدید نیز وجود دارد. به عنوان مثال، سایت AMIRA داستان های کوتاه متعددی را به کودکان در هشت زبان، برای شنیدن یا خواندن ارائه می دهد. از فرصت استفاده کنید و این پیشنهادات یا پیشنهادات مشابه را با فرزندان خود بررسی کنید. زیرا کودکان با تبادل نظر با افراد دیگر زبان را به بهترین وجه می آموزند. در نتیجه، تماشای فیلم یا گوش دادن به داستان ها به زبان نا آشنا به تنهایی برای فرزندان شما مفید نخواهد بود.

## به خلاقیت و کنجکاوی فرزندان خود بها دهید:

به فرزندان خود این فرصت را بدهید تا با تلفن های هوشمند، کامپیوتر یا تبلت خود خلاق باشند. احتمالاً ساده ترین شکل کار خلاقانه گرفتن عکس یا ضبط فیلم است. یکبار به فرزندان اجازه دهید درباره یک سفری عکس، با دید آنها به دنیا نگاه شود. شما شگفت زده خواهید شد آنچه فرزندان از آن عکس گرفته اند. فرزندان شما می توانند با رنگ نقاشی کنند یا عکس های خانوادگی را تغییر دهند. نقش فرزندان شما در برابر بزرگسالان چگونه است؟ وقتی پدر به عنوان یک زن، نقش اجرا می کند، چگونه است؟ فرزندان شما می توانند با ضبط صدا و تغییر آنها با مبدل صدا به این موضوع پی ببرند. با فرزندان روایی یک ستاره بزرگ پاپ بودن را ببینید. با استفاده از برنامه هایی مانند Garageband یا Auxe، شما و فرزندان یک استودیوی ضبط صدا را برای سافت موسیقی در اختیار





باشد و اینکه شما همیشه باید قبل از گذاشتن عکس یا افشای اطلاعات مربوط به خود، به دقت فکر کنید. برای یادگیری نحوه برخورد صحیح با همه این خطرات، کودکان باید بزرگتر شوند و باید مدت طولانی همراه بودن را تجربه کنند. به همین دلیل توصیه مودک ما این است که اجازه ندهید بچه‌هایی در سن مهد کودک و دبستان به تنهایی در اینترنت گشت و گذار کنند.

از تنظیمات امنیتی موجود استفاده کنید و از قبل آنچه فرزند شما مجاز به استفاده از آن است را به دقت بررسی کنید:

از عملکرد "هدایت دسترسی" (برای iOS) یا "صفحه ثابت" (برای Android) در تبلت یا تلفن هوشمند خود استفاده کنید، که به شما امکان می‌دهد دستگاه خود را به یک برنامه برای فرزندان خود محدود کنید یا حالت هواپیما را روشن کنید.

همچنین می‌توانید در سایت اصلی Deutsches Jugendinstitut e. V. (DJI) یا در صفحات طرح "Gutes Aufwachsen mit Medien" اطلاع حاصل کنید که کدام برنامه‌ها برای سن فرزندان شما توصیه می‌شوند.

از رسانه‌های دیجیتال به عنوان راهی برای برقراری ارتباط فرزندان با دوستان و بستگان خود استفاده کنید:

امکان دارد که فرزندان شما، برای خویشاوندانی که دورتر زندگی می‌کنند یا دوستانی که نقل مکان کرده‌اند، دلتنگی نمایند. با استفاده از رسانه‌های دیجیتال می‌توانید فرزندان خود را قادر سازید، برای مثال تصویری را که خودشان برای پدر بزرگ ترسیم کرده‌اند ارسال کنند، وسیله نقلیه سریع السیر را که نیمی از روز ساخته‌اند به مادر بزرگ نشان دهند یا گنجینه‌های مرموزی را که در خارج از پارک پیدا کرده‌اند به دوست خود نشان دهند.

اجازه ندهید بچه‌هایی در سن مهد کودک و دبستان به تنهایی در اینترنت گشت و گذار کنند:

فرزندان شما ممکن است به سرعت با فناوری رسانه دیجیتال کنار بیایند. اما آنها به همان سرعت تحت تاثیر مشکلات اینترنت قرار می‌گیرند. می‌توانید با کودکان در سن دبستان در مورد این واقعیت که در اینترنت فیلم یا عکس‌هایی وجود دارند که برای شما مناسب نیستند، صحبت کنید. این موضوع که همه موارد موجود در اینترنت صحت ندارند، اگر در یک سایت ناشناخته جایی را کلیک کنید می‌تواند هزینه داشته



# به چه چیزهای دیگری باید توجه کنید؟

نشسته و راحت باشید. فرزندان شما از توجه شما لذت می برند و پس از آن می توانند راحت تر و با خوشحالی با خود مشغول باشند. و همچنین ممکن است زمان خوبی برای شما باشد که راحت در کنار فرزندان خود بنشینید و کشف کنید که آنها چه ایده های خلاقانه ای برای بازی دارند.

از رسانه ها به عنوان جایزه استفاده نکنید. و رسانه ها را به عنوان مجازات منع نکنید:

اگر فرزندان شما با درگیری مواجه شوند، می تواند دلایل مختلفی داشته باشد که در ابتدا هیچ ارتباطی با استفاده از رسانه ندارد. اگر کودک خود را توجیه نمایید که عصبانی بودن، ناراحتی یا بدظقی کاملاً طبیعی است، می تواند کمک بیشتری کند. شاید چیزی باشد که دوباره روحیه او را بالا ببرد.

ایجاد زمان جبرانی برای جنب و جوش و فعالیت بدنی:

فرزندان شما آنچه را که نیاز دارند به شما نشان می دهند: بچه ها خودشان دوست دارند بیرون بروند و با دوستانشان بازی کنند، اسباب بازی ها و سایر وسایل تفریحی در رتبه سوم قرار می گیرند، همچنین تلویزیون و سایر رسانه های دیجیتال. این را بپذیرید و بنابراین در نظر بگیرید که کودکان شما در آپارتمان و بیرون کجا می تواند خوب جنب و جوش داشته باشند. شاید شما خودتان نیاز به فعالیت بدنی داشته باشید. پس با کودک خود ژیمناستیک انجام دهید، توپ (فوتبال) بازی کنید یا به ایستگاه بعدی اتوبوس پیاده روی کنید.

در هنگام بازی به کودکان خود توجه کنید:

۱۰- ۱ دقیقه بازی کودکان خود را تماشا کنید و آنچه را می بینید به آنها بگویید. شما می توانید در گوشه ای





# راهنمایی آنلاین

لینک های کمک کننده مربوطه

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)  
[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)  
[www.internet-abc.de/eltern/die-juengsten-im-netz/kleinkinder-und-medien/](http://www.internet-abc.de/eltern/die-juengsten-im-netz/kleinkinder-und-medien/)  
[www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de](http://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de)  
[www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/mediennutzung/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/mediennutzung/)

وب سایت های بچه ها و جستجو از بابت این نوع وب سایت ها

[www.fragfinn.de](http://www.fragfinn.de)  
[www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de)  
[www.klicksafe.de/fuer-kinder/](http://www.klicksafe.de/fuer-kinder/)  
[www.seitenstark.de](http://www.seitenstark.de)

برنامه ها و محتوا

[www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/informieren/datenbank-fuer-kindermedien](http://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/informieren/datenbank-fuer-kindermedien)  
[scratch.mit.edu/parents](http://scratch.mit.edu/parents)  
[www.amira-lesen.de](http://www.amira-lesen.de)





# KITA-EINSTIEG HAMBURG



Gemeinsam  
groß werden!

[www.kita-einstieg-hamburg.de](http://www.kita-einstieg-hamburg.de)

Arbeitsgemeinschaft  
der Freien Wohlfahrtspflege  
Hamburg e. V.

# AGFW

Koordinierungsstelle Kita-Einstieg Hamburg

Tel. 040/228 64543-0

[kita-einstieg@agfw-hamburg.de](mailto:kita-einstieg@agfw-hamburg.de)

[www.kita-einstieg-hamburg.de](http://www.kita-einstieg-hamburg.de)

پروژه مشترک ارائه دهندگان مهد کودک هامبورگ



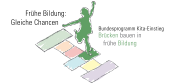
پشتیبانی و حمایت توسط



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Hamburg | Sozialbehörde



Frühe Bildung  
Gleiche Chancen

Bundesprogramm für  
Frühe Bildung  
www.kindermitte.org

## مشخصات ناشر

ناشر: Elbkinder Vereinigung Hamburger Kitas gGmbH, Oberstraße 14b, 20144 Hamburg  
تدوین شده توسط: André Becker و Gesa Löbner-Bonk, شرح تصویری: Wolfgang Huppertz (S. 8, 12),  
iStock.com (S. 1, 2, 4, 11, 15), طراحی شده: Carsten Kudlik, Lothar Ruttner, kudlik-ruttner.de,  
چاپ: RESET ST. PAULI Druckerei GmbH, Hamburg. Hamburg, اکتبر ۲۰۲۱, [www.elbkinder-kitas.de](http://www.elbkinder-kitas.de)