

به اطفال کمک کنید تا زنده گی رسانه‌ای خود را متعادل کنند

تکنالوژی و رسانه در همه جا وجود دارند، از تلفون‌ها و تبلت‌ها گرفته تا استریم کردن (پخش جریانی) فلم و یوتیوب اطفال عاشق دسترسی آسان به شوها، بازی‌ها و معلومات استند. والدین و مراقبان عاشق این هستند که اطفال بتوانند در حال حرکت یاد بگیرند (و در زمان طبخ شام مشغول بمانند). اما زمانی که زنگ تلفون هرگز متوقف نمیشود و اپیزود بعدی به طور خودکار پخش میشود، زیاده روی در این کار آسان است. فامیل‌ها میتوانند با انجام چند کار ساده، استفاده از رسانه و تکنالوژی را کنترل کنند.

این 5 نکته را بررسی کنید

1

زمان و موقعیت دوری از صفحه نمایش را ایجاد کنید.

با محدود کردن زمان تماشای صفحه نمایش در اتاق خواب، در زمان مطالعه یا سر میز شام، به اطفال کمک کنید تا از تکنالوژی فاصله بگیرند.

2

کنترل‌های والدین را امتحان کنید.

محدودیت‌های محتوایی را تعیین کنید که برای فامیل تان منطقی باشد. در کنار مکالمات راجع به عادات رسانه‌ای صحی، از قابلیت‌هایی مانند فیلتر محتوا، تنظیمات حریمیت، و محدودیت‌های زمانی ارائه شده توسط اپلیکیشن‌ها و پلتفرم‌های مورد استفاده فامیل‌تان برای کمک به مدیریت دسترسی و قرارگیری در معرض رسانه استفاده کنید.

3

قوانینی واضح را برای فامیل مشخص کنید.

با هم تصمیم بگیرید که چی قسم رسانه و تکنالوژی مناسب است -- و چه زمانی استفاده از آن مشکلی ندارد. پلان رسانه فامیل میتواند به همه کمک کند که در یک صفحه قرار گیرند.

4

با هم تماشا و بازی کنید.

رسانه‌های با کیفیت و مناسب سن را انتخاب کنید تا در کنار فرزندان‌تان از آنها لذت ببرید. برای یافتن شوها، بازی‌ها و موارد دیگر از ویبسایت commonsensemedia.org دیدن کنید.

5

به اطفال کمک کنید تا رفتارهای صحی را شناسایی کنند.

با اطفال تمرین کنید تا راجع به احساسات خود، چه فزیک و چه احساسی، در حین فعالیت‌هایشان با صفحه نمایش و بیدون آن گپ و گفت بزنند.

