



**YOUTH
AND
MEDIA**

NATIONAL PLATFORM
FOR THE PROMOTION
OF MEDIA SKILLS



สำหรับผู้ปกครอง
ของเด็ก
จนถึง 7 ขวบ

**คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้
งานสื่อดิจิทัล**

www.youthandmedia.ch



ดีที่ได้ทราบ

สื่อดิจิทัลเป็นสิ่งที่อยู่ทั่วไปในโลกทุกวันนี้ - เช่นกันสำหรับเด็ก แม้แต่เด็กที่อายุน้อยที่สุดก็ยังสามารถเห็นได้ว่าผู้ใหญ่ใช้สมาร์ทโฟนอย่างไร ที่น้องที่อายุมากกว่าใช้งานแล็ปท็อปหรือดูทีวีอย่างไร เช่นเดียวกับทุกสิ่งที่เป็นของใหม่สำหรับพวกเขา สื่อดิจิทัลก็กระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นของพวกเขาเช่นกัน คุณจัดการกับมันอย่างไรในฐานะพ่อแม่

สิ่งหนึ่งที่แน่นอนคือ: การป้องกันเด็ก ๆ ให้ห่างจากสื่อดิจิทัล นอกจากไม่สมเหตุสมผลแล้วยังไม่มีความเหมือนจริงด้วย โดยสิ่งที่ควรทำคือการแสดงให้พวกเขาเห็นถึงวิธีการใช้อย่างรับผิดชอบ การเลือกเนื้อหาที่เหมาะสมกับวัย และการกำกับดูแลเด็ก ๆ ในการบริโภคสื่อของพวกเขา เด็กแต่ละคนแตกต่างกัน การพัฒนาของพวกเขาแตกต่างกัน ดังนั้นกฎและข้อจำกัดที่ขึ้นอยู่กับอายุเท่านั้นมักจะไม่มีสัมฤทธิ์ผล อย่างไรก็ตามยังมี**ขีดจำกัด**ที่ผู้ปกครองและผู้ดูแลสามารถใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับชีวิตประจำวันได้

ด้วยคำแนะนำของเรา เราขอแนะนำให้**คุณถามคำถาม**เกี่ยวกับการ**ใช้สื่อเชิงบวกและสร้างสรรค์** สืบสวนเนื้อหาด้วยกันกับเด็ก ๆ ทดลองฟังก์ชันต่าง ๆ ของอุปกรณ์ และออกแบบวิธีการใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีสติ





คำแนะนำ

โปรดกำกับดูแลเด็กในการใช้งานสื่อ

เด็ก ๆ ต้องการการสนับสนุนจากผู้ปกครองหรือผู้ดูแลในสื่อหรือโลกดิจิทัล สังเกตว่าการใช้สื่อมีผลกับเด็กอย่างไรและเด็กมีปฏิกิริยาตอบสนองอย่างไร (เช่น ตอบสนองด้วยความกลัวหรือความสุข) พูดคุยกับเขาเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว

โปรดใส่ใจในการเป็นตัวอย่างให้แก่เด็ก

ผู้ปกครองและผู้ดูแลอื่น ๆ เป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับเด็กในการใช้งานสื่อ ดังนั้นให้ตรวจสอบนิสัยการใช้อีสื่อของตนเอง

สร้างการใช้งานสื่อดิจิทัลอย่างมีสติ

เด็กเล็กต้องการความสนใจของคุณเป็นหลัก เช่นเดียวกับกับการเคลื่อนไหว

ไหวร่างกาย รวมถึงเวลาเพื่อเล่นและค้นพบสิ่งต่าง ๆ ประสบการณ์เหล่านี้สามารถเสริมด้วยการใช้สื่อดิจิทัลซึ่งมีการกำกับดูแล การใช้อีสื่อหน้าจอก่อนนอนทำให้นอนหลับยาก

กำหนดระยะเวลาในการดูหน้าจอให้ชัดเจน

คุณกำหนดเวลาที่เด็กใช้อยู่กับหน้าจอในแต่ละวัน เด็กทุกคนต่างกัน ให้สังเกตผลกระทบของสื่อดิจิทัลและความสนใจของเด็กแต่ละคน กำหนดขอบเขตที่ชัดเจนและตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ปฏิบัติตาม

โปรดใส่ใจการจัดอันดับตามอายุ

พึงระวังการจัดอันดับอายุสำหรับภาพยนตร์ (FSK ฯลฯ) และเกม (PEGI, USK ฯลฯ) และพิจารณาด้วยว่าเนื้อหานั้นเหมาะสำหรับเด็กหรือไม่

สื่อไม่ได้ทำหน้าที่ในการดูแลเด็ก

ไม่ควรใช้สื่อดิจิทัลในการทำให้เด็กสงบหรือในการดึงดูดความสนใจ การกระทำได้กล่าวทำให้เด็กสงบลงทางร่างกายเท่านั้น ในขณะที่เนื้อหาสื่อจะต้องถูกประมวลผลทางจิตใจอยู่ หากเป็นไปได้ ให้เด็ก ๆ มีส่วนร่วมในงานประจำวัน

การพูดคุยอย่างเปิดใจสำคัญกว่าซอฟต์แวร์กรองเนื้อหา

พูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับเนื้อหาในลักษณะที่เหมาะสมกับวัย ไม่วางทีวี คอมพิวเตอร์/แล็ปท็อป และแท็บเล็ตในห้องเด็ก ซอฟต์แวร์ตัวกรองมีประโยชน์ แต่ไม่รับประกันการป้องกันที่สมบูรณ์

โปรดระมัดระวังข้อมูลส่วนตัวและรูปภาพในเครือข่าย

ระมัดระวังเรื่องภาพถ่ายและข้อมูลส่วนบุคคล เช่น ชื่อ ที่อยู่ และอายุของเด็ก บนโลกอินเทอร์เน็ตและโดยเฉพาะอย่างยิ่งในสื่อสังคมออนไลน์ ไม่ควรแสดงใบหน้าของเด็กในรูปภาพที่โพสต์ออนไลน์

สนับสนุนความเข้าใจในสื่อ

อธิบายให้เด็กฟังว่าโฆษณาทำงานอย่างไรและเราสามารถแยกความแตกต่างของโฆษณาเหล่านี้จากเนื้อหาอื่น ๆ ในโทรทัศน์หรือ YouTube ได้อย่างไร

กระตุ้นการใช้สื่อในเชิงบวกและสร้างสรรค์

ส่งเสริมการใช้ภาพถ่ายดิจิทัล วิดีโอ และเพลงอย่างสร้างสรรค์ มีเกมและวิดีโอที่ตีความที่ทำให้ประสบการณ์ความบันเทิงที่สนุกสนาน นอกจากนี้ อินเทอร์เน็ตยังมีเนื้อหาการเรียนรู้ให้เลือกมากมาย



ข้อมูลเพิ่มเติม

เยาวชนและสื่อเป็นแพลตฟอร์มระดับชาติสำหรับการส่งเสริมทักษะด้านสื่อ เราต้องการให้เด็กและเยาวชนใช้สื่อดิจิทัลอย่างปลอดภัยและมีความรับผิดชอบ ดังนั้นเราจึงนำเสนอข้อมูล เคล็ดลับ และคำแนะนำสำหรับผู้ปกครองและผู้ดูแลตลอดจนครูและผู้เชี่ยวชาญ:

www.youthandmedia.ch

แผ่นพับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อผู้ปกครอง ผู้ดูแล และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 7 ปี (อายุก่อนวัยเรียน) มีแผ่นพับอีกสองแผ่น แผ่นหนึ่งมีคำแนะนำสำหรับกลุ่มอายุ 6 ถึง 13 ปี (อายุระดับประถมศึกษา) และอีกแผ่นหนึ่งสำหรับผู้ปกครองและผู้ดูแลของกลุ่มเยาวชน (12 ถึง 18 ปี) **แผ่นพับทั้งหมดมีให้บริการใน 16 ภาษา** คุณสามารถสั่งหรือดาวน์โหลดแผ่นพับนี้โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายได้ในเว็บไซต์ของเรา

ในเว็บไซต์ของเราคุณจะพบข้อมูลลิงก์และคำอธิบายเพิ่มเติมสำหรับคำแนะนำทั้งหมด:

www.youthandmedia.ch/recommendations



จัดพิมพ์โดย

เยาวชนและสื่อ

แพลตฟอร์มระดับชาติสำหรับการส่งเสริมทักษะด้านสื่อ
สำนักงานประกันสังคมแห่งชาติ

และ

มหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์ประยุกต์ ZHAW ซูริก

ภาควิชาจิตวิทยาประยุกต์

สาขาวิชาจิตวิทยาสื่อ

หัวหน้าสาขาวิชา: ศ.ดร. Daniel Süss, MSc Gregor Waller

รูปภาพ: Pia Neuenschwander, photopia.ch

การสั่งซื้อ (ฟรี):

BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern

www.bundespublikationen.admin.ch

หมายเลขการสั่งซื้อ: 06.20 1000 318.861.tha

Thai

©2020 เยาวชนและสื่อ, แพลตฟอร์มระดับชาติสำหรับการ
ส่งเสริมทักษะด้านสื่อ, สำนักงานประกันสังคมแห่งชาติ/
มหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์ประยุกต์ ZHAW ซูริก

Zurich University
of Applied Sciences

**zh
aw**

**School of Applied
Psychology**

Psychological Institute



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Social Insurance Office FSIO