

مامان، میتوانم از تلفن همراه استفاده کنم؟

استفاده از رسانه‌های دیجیتال در بین کودکان خردسال دارای مشکلات در
زمینه فراگیری زبان
راهنمای والدین



استفاده از رسانه‌های دیجیتال عبارت است از...

- استفاده از تلفن همراه، تبلت، رایانه شخصی/لپ‌تاپ، کنسولهای بازی، تلویزیون
- استفاده از خدمات پخش همزمان (یوتیوب، نتفلیکس، ...)، رسانه‌های اجتماعی (واتس‌آپ، فیسبوک، ...)، بازیهای آنلاین (فورتناйт، ...) و اینترنت، سریالهای تلویزیونی و فیلمها

خیر	بله	خودآزمایی برای استفاده بیش از حد معمول از رسانهها
		در خانواده از تلفن همراه/تبلت/تلویزیون/... به عنوان پاداش، عامل پرت کردن حواس از چیزی و/یا برای آرام کردن استفاده میشود
		شما از تلفن همراه/تبلت/... اغلب در کنار فرزندتان و در هنگام بازی با یکدیگر نیز استفاده میکنید
		فرزندتان چند بار در روز خواهان استفاده از تلفن همراه/تبلت/تلویزیون/... است
		در صورتی که این دستگاهها در اختیار فرزندتان قرار داده نشود، او عصبانی میشود
		فرزندتان علاقه اندکی به فعالیتهای دیگر نشان میدهد
		فرزندتان از کلمات و جملاتی استفاده میکند که از ویدیوها/سریالها/... با آنها آشنایی دارد. (اغلب نیز متناسب با موقعیت نیست)

استفاده بیش از حد معمول از رسانه‌های دیجیتال موجب میشود که ...

- والدین به صورت آنی به نیازهای فرزندشان پاسخ ندهند
- کودک علاقه به تعامل را از دست بدهد
- (تبادل زبانی کاهش یابد) ورودی زبانی کمتر
- فرصتها برای یادگیری زبان از دست بروند
- به دلیل وقفه مستمر در تعاملات سرخوردگی ایجاد شود
- یک رفتار ناشی از اعتیاد همراه با علائم ترک اعتیاد شکل گیرد
- فرزند شما منفعل شود و همواره بخواهد که او را سرگرم کنند



توصیههایی برای استفاده از رسانهها:

سن	زمان تحرک	زمان خواب و استراحت	زمان استفاده از رسانه
0 تا 3 ماه	30 دقیقه	14 تا 17 دقیقه	
4 تا 11 ماه	30 دقیقه	12 تا 16 دقیقه	
1 سال	180 دقیقه	11 تا 14 دقیقه	
2 سال	180 دقیقه	11 تا 14 دقیقه	
3 تا 6 سال	180 دقیقه (60 دقیقه در حد متوسط تا شدید)	10 تا 13 دقیقه	حداکثر 30 دقیقه
7 تا 10 سال	90 دقیقه (60 دقیقه در حد متوسط تا شدید)	9 تا 12 دقیقه	60 تا 90 دقیقه
11 تا 13 سال	90 دقیقه (60 دقیقه در حد متوسط تا شدید)	8 تا 10 دقیقه	90 تا 120 دقیقه
بالای 14 سال	90 دقیقه	8 تا 10 دقیقه	حدکثر 120 دقیقه

استفاده صحیح از رسانهها – آنچه که والدین باید انجام دهند:

- مقررات شفاف و زمانهای ثابت برای استفاده از صفحه نمایش تعیین کنید!
- زمانهای آگاهانه برای عدم استفاده از صفحه نمایش در نظر بگیرید!
- دستگاههای دیجیتالی را برای استفاده کودکان ایمن سازی کنید! (تبلیغات برای بزرگسالان هستند)
- شما الگوی فرزندتان هستید – در مورد رفتار رسانه‌های خودتان تأمل کنید!
- به محدودیتهای سنی در بازیها و ویدیوها توجه کنید!
- ویدیوها را با هم تماشا کنید و بعداً در مورد آنها بحث و گفتگو کنید!
- ویدیوها و سایر محتواها را با دقت انتخاب و مشاهده کنید که فرزندتان واقعا در حال تماشای چه چیزی است!

توصیههایی برای زمانهای عدم استفاده از رسانهها:

- با فرزندتان از زمان لذت ببرید. تلفن همراه خود را هنگام بازی کنار بگذارید به فرزندتان توجه کامل داشته باشید
- بی حوصلگی برای رشد کودک مهم است – این مورد موجب شکوفایی تخیل و خلاقیت میشود. سعی کنید این مورد را تحمل کنید!
- پیشنهادهای مشخص ارائه کنید (به طور مثال نقاشی کردن، تماشای کتاب مصور، انجام بازی با هم)
- روالها و مقررات شفافی تعیین کنید (زمانهای مشخصی برای استفاده از صفحه نمایش در نظر بگیرید، هنگام غذا اجازه استفاده از هیچ رسانه‌ای را ندهید، هنگام بازی کردن شخصا از تلفن همراه استفاده نکنید، 2 ساعت قبل از خواب زمان استفاده از صفحه نمایش نیست ...)

منابع و لینکهای مفید:

www.kindersprache.org
www.fragbarbara.at
www.saferinternet.at
www.ispa.at/technischerschutz

توصیه کتاب: Elternguide Digitalkultur-Kathrin Habermann (Springer-Verlag, 2020)

BARMHERZIGE BRÜDER LINZ

بیمارستان آموزشی دانشگاههای پزشکی
Graz, Innsbruck und Wien

موسسه عصب شناسی حسی و گفتاری

رئیس هیات مدیره: رئیس بیمارستان. دانشیار دانشگاه، دکت

مرکز ارتباطات و زبان

رئیس هیات مدیره: رئیس بیمارستان. دانشیار دانشگاه، دکتر Daniel Holzinger

مرکز گفتار درمانی بخش سرپایی عصب شناسی- زیباشناسی

تلفن Tel. 0732 / 7897 DW 23700 | فکس Fax DW 23799