

ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு நேரம் தொலைக்காட்சி, கைத்தொலைபேசி, கணினி என்பவற்றைப் பாவிப்பது பிரயோசனமானது?

முக்கியம்: பரிந்துரைக்கப்பட்ட நேர அளவு பொழுதுபோக்கு நேரத்துக்குரியது. பாடசாலை வீட்டுவேலைக்கான நேரம் மேலதிகமாக வரும். ஒரு விசேட நாளில் ஒரு முறை நீண்ட நேரமும் விடலாம் - அதற்காக இன்னுமொரு நாளில் நேரத்தைக் குறைக்க வேண்டும்.

5-7 வயது: ஆகக்கூடியது 30 நிமிடங்கள்.

7-9 வயது: ஆகக்கூடியது 45 நிமிடங்கள்.

9-12 வயது: ஆகக்கூடியது 60 நிமிடங்கள்

அடிமையாதல் சம்பந்தமான தகவல்கள்

- உங்கள் பிள்ளை அளவுக்கதிகமான நேரத்தை பொழுதுபோக்கு ஊடகங்களில் செலவிடுகின்றது.
- உங்கள் பிள்ளை பொழுதுபோக்கு ஊடகங்களை பயன்படுத்த முடியாது என்கின்ற தடை வரும்போது, ஆத்திரப்படுகின்றது.
- உங்கள் பிள்ளையின் பாடங்களுக்கான புள்ளிகள் குறைவடைகின்றன.
- உங்கள் பிள்ளை இதர நடவடிக்கைகளையும் நண்பர் தொடர்பையும் வேண்டுமென்றே புறக்கணிக்கின்றது.

இந்த குறிப்பிட்ட விடயங்களில் பல, ஒரே நேரத்தில் நீண்ட காலத்துக்கு இருக்குமாயின், நீங்கள் அது சம்பந்தமாக நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்; அவசியமானால், நீங்கள் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

பொழுதுபோக்கு ஊடகங்களிலுள்ள வாய்ப்புகள்

- நகைச்சுவை, ஓய்வு, அத்துடன் மாற்றம்
- அறிவும் தகவலும்
- மற்றவர்களுடன் தொடர்பும் பரிமாற்றமும்
- சாதுரியமும் எதிர்வினைவுக்கான ஆற்றலும்

பொழுதுபோக்கு ஊடகங்களிலுள்ள ஆபத்துகள்

- அடிமையாதல்
- அதிகளவு உணர்ச்சிவசப்படுதலும் கிரகித்தல் பிரச்சினையும்
- அளவுக்கதிகமான எதிர்பார்ப்பு
- மற்றைய ஆர்வங்களைப் புறக்கணித்தல்
- ஆட்டஒட்டஅசைவுக்குறையும் அதிக உடற்பருமனும்
- நிஜ வாழ்விலிருந்து விடுபடுதல்

ஆலோசனையும் தகவலும்

ஆலோசனை நிலையங்கள்

ஒழுங்குமுறைகளை விதித்தலிலும் அதனை நடைமுறைப்படுத்துவதிலும் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டால், உங்கள் பிரிவிலுள்ள இளைஞர் ஆலோசனை அல்லது இளைஞர்- குடும்ப ஆலோசனை எனப்படும் அமைப்புடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்: முகவரிகளை கீழுள்ள இணையவலையமைப்பில் பெறலாம்: www.jugendberatung.me அல்லது பெற்றோர் அவசர அழைப்பு எனப்படும் அமைப்புடன் தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்: 0848 35 45 55 உங்கள் பிள்ளை பொழுதுபோக்கு ஊடக நுகர்வை அதிகரித்துள்ளதுடன் அதில் தங்கியிருக்கும் பழக்கத்தையும் வளர்த்துக்கொண்டிருப்பதாக நீங்கள் அச்சப்படுவீர்களானால், உங்கள் பிராந்தியத்திலுள்ள அடிமைப்படுத்தும் நோய்த்தடுப்பு அமைப்பிலுள்ள துறைசார்நிபுணர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். முகவரிகள்:

www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen

அல்லது தொலைபேசி இல. 044 634 49 99

சூரிச்சில் சூது விளையாட்டுக்கும் ஏனைய பழக்கவழக்கங்களுக்கும் அடிமையாதலுக்கான

நிலையம்: www.spielsucht-radix.ch அல்லது

தொலைபேசி இல. 044 360 41 18

இணையவலையமைப்பில் தொடர்புகள்

www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest

இணையத்தில் நேரடித்தொடர்புப்பாவனை (Online)

சம்பந்தமான சுயபரிட்சைகளும் தகவல்களும் (டொய்ச்)

www.schau-hin.info

ஊடகப்போதனை சம்பந்தமான தகவல்கள் (டொய்ச்)

www.security4kids.ch

இணையவலையமைப்பில் பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பு (டொய்ச், பிரெஞ்சு, இத்தாலி மொழிகளில்)

தகவல் பிரசுரங்களை பெறுதல்

- இது சம்பந்தமான வேறு கையேடான,
- «இணையம் (Internet):

பிள்ளைகளுக்கும் இளைஞருக்கும் ஆதரவளித்தல் 11 தொடக்கம் 16 வயதுக்குட்பட்டவர்களின் பெற்றோருக்கான சிறுதகவல்களும் ஊக்குவிப்புக்களும்» என்கின்ற கையேட்டையும்

www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen →

Informationsmaterial → Familie அல்லது 044 634

49 99 என்னும் தொலைபேசி இலக்கத்துடன்

தொடர்பு கொண்டு பெற்றுக்கொள்ளலாம். சூரிச்

மாநிலத்தில் 100 பிரதிகளுக்குள் இலவசம்.

இரண்டு கையேடுகளும் வேறுமொழிகளிலும்

கிடைக்கும்.

«Sucht Info Schweiz» இன் பெற்றோருக்கான வேறு

தகவல்பிரசுரங்கள்: www.sucht-info.ch/info-materialien/paedagogischesmaterial/eltern

(டொய்ச், பிரெஞ்சு, இத்தாலி மொழிகளில்)

முதலாவது வெளியீடு: மார்ச்சு 2011 மொழிபெயர்ப்பு: சுமதி மாணிக்கப்பேடி

கைத்தொலைபேசி, தொலைக்காட்சிப்பெட்டி, கணினி (Computer)

அடிமையாதலை தவிர்த்தல்

5 தொடக்கம் 12 வயதுக்குட்பட்ட பிள்ளைகளின் பெற்றோருக்கான சிறுதகவல்கள்

Tamilisch

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

தொலைக்காட்சிப்பெட்டி, கணினி விளையாட்டுக்கள், கைத்தொலைபேசி, கணினி அதேபோல் இணையவலையமைப்பு என்பன பிள்ளைகளின் அன்றாட வாழ்வுடன் ஒன்றிவிட்ட விடயங்கள். அவை பொழுதுபோக்கானவை அத்துடன் புதிர் நிறைந்தவை, மாற்றங்கள், தகவல்கள் என்பவற்றுடன் தொடர்பாடல் வாய்ப்புக்களையும் வழங்குகின்றன. கைத்தொலைபேசியும் இணையவலையமைப்பும் (ஸ்கைப்) தொலைதூரத்திலுள்ள நண்பர்களுடனும் உற-வினருடனும் தொடர்புகொள்ள வாய்ப்பளிக்கின்றன. ஆனால்: இந்த உபகரணம் பிள்ளைகளுக்கு அளவுக்கதிகமான எதிர்பார்ப்புகளை உருவாக்குவதுடன் அதற்கு அடிமையாகவும் செய்கின்றது

பழக்கவழக்கத்தை ஆரம்பத்திலிருந்தே கற்றுக்கொள்ளல் பொழுதுபோக்கு ஊடகங்களான தொலைக்காட்சி, கணினி விளையாட்டுக்கள், கைத்தொலைபேசி, கணினியும் அவை போன்ற ஏனையவற்றுடனும் எவ்வாறு குறைந்த அபாயத்துடன் உங்கள் பிள்ளைகள் பழக நீங்கள் ஊக்குவிக்கலாம் என்பது பற்றிய சிறுதகவல்களை, பெற்றோராகிய உங்களுக்கு இக்கையேடு தருகின்றது. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சிறு வயதில் ஊடகங்களை பிர-யோசனமாக பயன்படுத்த பிள்ளைகள் பழகுகின்றார்களோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு அது நல்லது. ஒரு தரம் பழகிய நடத்தையை, பிற்காலத்தில் திருத்துவது கடினம்.

ஆபத்தில்லாத ஒரு பழக்கவழக்கத்துக்கான அடிப்படை **முன்மாதிரியாக இருத்தல்**: பிள்ளைகள் பொழுதுபோக்கு ஊடக பழக்க வழக்கங்களை அநேகமாகக் குடும்பத்திலிருந்தே கற்கின்றார்கள். அதனால் பெற்றோராகிய நீங்கள் உங்கள் ஊடக நுகர்வை சிந்தித்து, பொறுப்புள்ளதாக பழக்கிக் கொள்வது முக்கியம். **பிள்ளைகளை தனியே விட வேண்டாம்**: பிள்ளைகள் மிக விரைவாக இந்த உபகரணங்களைத் தனியாகக் கையாளப் பழகி விடுவார்கள். அவர்களுக்கு தமது அனுபவங்களைப் பற்றிப் பேசுவதற்குப் பெற்றோர் வேண்டும். பெற்றோராகிய நீங்கள் எந்த விடயத்தை விரும்புகின்றீர்கள், எதனை விரும்பவில்லை என்பதையும் உங்கள் நிலைப்பாட்டுக்கான காரணத்தையும் அவர்களுக்குக் கூற வேண்டும். இதன் மூலம்தான் அவர்கள் ஊடகங்களை அறிவுடனும் விமர்சனத்தோடும் பயன்படுத்த கற்றுக்கொள்வார்கள். **வரம்புமுறைகளை வகுத்தலும் ஒழுங்குமுறைகளை கடைப்பிடித்தலும்**: பெற்றோராகிய நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளுடன் ஊடகங்களை பாவிக்கும் நேரத்தை தெளிவாகப்பேசி வைத்திருப்பதுடன் அது சரியாக கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றதா என்பதையும் கண்காணிக்க வேண்டும் (பின்பக்கமுள்ள பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஊடகப்பாவனை நேரத்தைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்). நுகர்வு நேரத்தை மட்டுப்படுத்துவதனுடாக அதற்கு அடிமையாகும் வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

தொலைக்காட்சியும் கணினி விளையாட்டுக்களும் அநேகமான பிள்ளைகளுக்கு தொலைக்காட்சியே முதலாவது பொழுதுபோக்கு ஊடகமாக தெரிந்திருக்கும். படங்களும் மின்னியல் விளையாட்டுக்களும் அநேக பிள்ளைகளை ஈர்க்கும். **சிறுதகவல்கள்**: பிள்ளைகளுடன் இணைந்து நிகழ்ச்சிகளையும் விளையாட்டுக்களையும் தேர்ந்தெடுப்பதுடன் வயது விபரங்களையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். தொலைக்காட்சி பார்க்கும் நேரத்தையும் விளையாடும் நேரத்தையும் இணைந்து தீர்மானித்து அந்த நேரத்தின் பின் தொலைக்காட்சிப்பெட்டியை நிறுத்தி விடவும். தொலைக்காட்சிப்பெட்டியை பிள்ளைகளது அறைக்குள் வைத்திருக்க வேண்டாம்.

www.flimmo.tv
பெற்றோருக்கான தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சி பற்றிய ஆலோசனை
www.bupp.at எந்த கணினி விளையாட்டு, எந்த வயதுக்குப் பொருத்தம் என்கின்ற பரிந்துரைப்புகள்

இந்தக் கையேடு பல மொழிகளில் கிடைக்கும்: அல்பானியமொழி, ஆங்கிலம், இத்தாலியமொழி, டொய்ச்மொழி, தமிழ்மொழி, துருக்கியமொழி, பிரெஞ்சு, பொஸ்னிய-குரேஷிய-செர்பியமொழி, போர்த்துகேயமொழி, ஸ்பானியமொழி. அடுத்து வரும் பக்கங்களில் பிரதிகளை பெற்றுக்கொள்ளும் முகவரி இருக்கின்றது.

கைத்தொலைபேசி, **Smartphone**
கைத்தொலைபேசி ஒரு தொலைபேசிப் பாவனையை விட அதிக பாவனைகளைக் கொண்டது. பிள்ளைகள் அதன் மூலம் SMS-செய்திகள், படங்கள், ஒளிப்படங்களை அனுப்புகின்றனர், இசை கேட்கின்றனர், அத்துடன் விளையாட்டு, இணையவலையமைப்பையும் பயன்படுத்துகின்றனர்.

சிறுதகவல்கள்: சிறிய பிள்ளைகளுக்கு வழமையில் கைத்தொலைபேசி அவசியமில்லை. அதிக செலவு, பிரச்சினைக்குரிய உள்ளடக்கங்கள் சம்பந்தமான பாதுகாப்புக்கருதி, குறைந்த செயற்பாடுகளுடைய முன்கூட்டிய பணம்செலுத்தும் முறை (Prepaid-Karte) உள்ள கைத்தொலைபேசி பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.

www.handywissen.at/infos-fuer-eltern
கைத்தொலைபேசி சம்பந்தமான பெற்றோருக்கான தகவல்கள் (டொய்ச்/ஆங்கிலம்)

கணினியும் இணையவலையமைப்பும் கணினியை சிறுபிள்ளைகள் அநேகமாக விளையாட்டு உபகரணமாக உபயோகிக்கின்றார்கள். வயதுவந்த பிள்ளைகள் பாடசாலை வேலைகளை கணினியில் செய்வதுடன் இணையவலையமைப்பை பலவழிகளில் பயன்படுத்துகின்றார்கள் (உதாரணமாக Facebook, விளையாட்டுகள்). புதிய கொண்டுசெல்லக்கூடிய உபகரணங்கள் (உ+ம் iPods) வீட்டுக்கு வெளியிலும் விளையாட்டுக்களையும் இதர பயன்பாடுகளையும் பாவிக்கக்கூடிய வாய்ப்பை வழங்குகின்றன.

சிறுதகவல்கள்: வயதுக்குப் பொருத்தமான விளையாட்டுக்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதுடன் விளையாடும் நேரத்தையும் மட்டுப்படுத்தவும். இணையவலையமைப்பில் வரக்கூடிய பிரச்சினைகள் (அடிமையாதல், வன்முறை, பாலியல் சம்பந்தமான பிரச்சினையான உள்ளடக்கங்களைக் கொண்ட காட்சிகள், தனிப்பட்ட தரவுகளை தவறாகப்பயன்படுத்தல், வைரஸ் போன்றவை) பற்றி பிள்ளைகளுக்கு தெரியப்படுத்த வேண்டும். இணையப்பக்கங்களை தடை செய்தல், நேரத்தைக்கட்டுப்படுத்தல் போன்றவற்றுக்கு, கணிப்பொறி நிகழ்ச்சிகள் (Programme) உள்ளன.

www.spielratgeber-nrw.de கணினியும் கணினி விளையாட்டுக்களும் சம்பந்தமான ஆலோசகர் (டொய்ச்)

www.blinde-kuh.de பிள்ளைகளுக்கான தேடல் இயந்திரம் (Suchmaschine) (டொய்ச்)

www.seitenstark.de பெற்றோருக்கான தகவல்களுடன் இணையவலையமைப்பில் பிள்ளைகளின் பக்கங்கள்

பெற்றோர் என்ன செய்ய முடியும்

- உங்கள் பிள்ளைகள் ஊடகங்களில் பார்க்க விரும்புவவை பற்றி நீங்கள் அறிய விரும்பும் உங்கள் ஆர்வத்தை, அவர்களுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள் அத்துடன் தகவல்களை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளையுடன் இணைந்து வேறுபட்ட ஊடகங்களைக் கண்டு கொண்டு, அதிலுள்ள நன்மை-தீமைகளைப் பற்றி பிள்ளையுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளைக்கு ஏற்படக்கூடிய அபாயங்கள் பற்றி விளக்கிக் கூறுங்கள் (இணையவலையமைப்பிலுள்ள அபாயங்கள், கைத்தொலைபேசியினால் ஏற்படும் செலவு போன்றவை).
- பயன்படுத்தும் நேர அளவை தெளிவாக பேசித்தீர்த்துக்கொண்டு, அந்த நேரம் சரியாக கடைப்பிடிக்கப்படுகின்றதா என்பதை கண்காணியுங்கள்.
- உங்கள் பிள்ளையின் வயதுக்கு பொருத்தமான படங்களையும் விளையாட்டுக்களையும் தேர்ந்தெடுங்கள்.
- உங்களது பிள்ளையை ஊடகங்கள் தவிர வேறு செயற்பாடுகளுக்கும், அவர்களது நண்பர்களுடன் போதியளவு நேரத்தை செலவிடுவதற்கும், ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் வீட்டிலுள்ள பொழுதுபோக்கு ஊடகங்களை அவ்வப்போது வேண்டுமென்றே முடிவையுங்கள். அதன்மூலம், ஒன்றாயிருந்து பகிர்ந்து கொள்ளக்கூடிய குடும்ப அனுபவத்துக்கு வழி செய்யுங்கள்.
- பிள்ளைகளின் அறைக்குள் தொலைக்காட்சிப்பெட்டியையும் கணினியையும் வைக்க வேண்டாம். எப்போது கைத்தொலைபேசியை பாவிக்கலாம் என்பது பற்றி ஓர் ஒழுங்குமுறையை பேசி தீர்மானியுங்கள்.
- உங்களுக்கு நிச்சயமில்லாதிருப்பின், மற்றைய பெற்றோருடன் அது பற்றிப் பேசுவது உதவியாக இருக்கும். ஆதரவையும் ஆலோசனையையும் ஓர் ஆலோசனை நிலையத்திலும் நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.