

Liebe Erziehungsberechtigte,

im Folgenden finden Sie eine kurze Übersicht zur Mediennutzung von Kindern. Diese Übersicht wurde in Zusammenarbeit mit Lukas Wagner von pixelpause – Zentrum für Medienkompetenz erstellt.

Unsere Vorbildwirkung

Kinder lernen viel durch Beobachten. Überlegen Sie, wie Ihre eigene Mediennutzung vor Ihren Kindern aussieht. Muss das Smartphone überall dabei sein? Vereinbaren Sie nach Möglichkeit medienfreie Zeiten, beispielsweise das gemeinsame Essen oder Familienausflüge.

Das erste Smartphone

Das Smartphone ermöglicht Kindern einen selbstständigen Einstieg in die digitale Welt. Knapp 70% der 8- bis 9-jährigen Kinder in Österreich besitzen ein eigenes Smartphone. In internationalen Empfehlungen wird immer wieder 14 oder 16 als Mindestalter angeführt. Unsere Empfehlungen:

- Setzen Sie, wenn möglich, lieber auf ein Tastenhandy bzw. Handy, auf dem keine Apps installiert werden können
- Für viele Familien ist auch eine Kindersmartwatch eine Möglichkeit. Damit sind die Kinder erreichbar, können aber auch selbstständig beispielsweise ihre Eltern anrufen
- Besprechen Sie sich mit anderen Eltern. Je mehr Eltern sich zusammenschließen, umso leichter wird es für das Kind, wenn es noch kein Smartphone hat.

Zeiten

Teenager verbringen im Schnitt fünf Stunden pro Tag mit ihrem Smartphone, in Summe ca. 8-9 Stunden mit Bildschirmen. In den letzten 15 Jahren ist die tägliche Bildschirmzeit laufend gestiegen.

Unsere Empfehlungen:

- Kinder zwischen 0-3 sollten keine Bildschirmmedien nutzen
- Kinder zwischen 3-6 können bis zu 30 Minuten pro Tag mit (langsamen) Kinderserien verbringen
- Kinder zwischen 6-10 können bis zu 60 Minuten pro Tag in der Freizeit mit Medien verbringen.
- Kinder ab 10 sind sehr individuell zu sehen. Bis zum 13. Lebensjahr sollte die tägliche Bildschirmzeit dennoch 2 Stunden pro Tag nicht überschreiten.

Es gibt keine Hinweise darauf, dass Kinder, die mehr Zeit mit Bildschirmmedien verbringen auch entsprechend medienkompetenter sind.

Wichtiger als die genaue tägliche Bildschirmzeit sind jedoch die Alternativen, die ihren Kindern zur Verfügung stehen: viel Zeit mit FreundInnen, Sport, Zeit in der Natur und kreative Tätigkeiten. Diese Aktivitäten helfen Resilienz aufzubauen und wirken suchtpreventiv.

Apps

Zahlreiche kostenlose Apps kämpfen um die Aufmerksamkeit Ihrer Kinder. Ein wichtiger Merkspruch: Wenn Sie für ein Produkt nicht zahlen, sind Sie das Produkt. Kinder sehen in kostenlosen Apps entsprechend abgestimmte Werbung oder werden immer wieder aufgefordert etwas zu kaufen.

Unsere Empfehlungen:

- Kontrollieren Sie Apps, bevor Ihr Kind sie installieren darf
- Deaktivieren Sie alle In-App-Käufe
- Suchen Sie im Internet nach Informationen zur App, am besten mit dem Suchbegriff Jugendschutz (z.B. TikTok Jugendschutz)

Spiele

Viele populäre Spiele sind eigentlich verstecktes Glücksspiel, zeigen für Kinder unpassende Werbung oder enthalten Inhalte, die Gewalt zeigen.

Unsere Empfehlungen:

- Suchen Sie im Internet nach Berichten über das Spiel, bevor Ihr Kind spielen darf
- Kontrollieren Sie Spiele, bevor Ihr Kind sie spielen darf
- Deaktivieren Sie alle In-App-Käufe
- Setzen Sie klare Zeitlimits
- Sprechen Sie mit anderen Eltern über ihre Erfahrungen

Eine Liste empfehlenswerter Spiele für Kinder finden Sie unter <https://www.bupp.at>

Kindersicherung

Alle mobilen Betriebssysteme für Smartphones bieten Kontrollmechanismen für Eltern.

Anleitungen für Android: <https://families.google/intl/de/familylink/>

Anleitungen für iOS: <https://support.apple.com/de-at/105121>

Aktivieren Sie diese Kindersicherungen, wenn Kinder über eigene Geräte verfügen.

Ergänzende Anleitungen finden Sie im Internet.

Aber am wichtigsten: Bleiben Sie neugierig! Sprechen Sie mit Ihren Kindern über die Erfahrungen, die sie in digitalen Medien machen. Probieren Sie neue Spiele gemeinsam aus und bleiben Sie interessiert an den digitalen Lebenswelten der Kinder!

Über den Autor

Lukas Wagner. Psychotherapeut, Medienpädagoge, Supervisor. Geschäftsführer von pixelpause – Zentrum für Medienkompetenz. Vorträge, Workshops und Seminare zu digitalen Medien, den Wirkungen digitaler Medien auf Kinder, Jugendliche, Erwachsene und die Gesellschaft.

Weitere Informationen

<https://www.pixelpause.at> – Vorträge, Workshops, Seminare, Beratungen

<https://www.safer-internet.at> – Vorträge, Arbeitsblätter, Informationen

<https://www.logo.at> – Vorträge, Informationen für Eltern

أولياء الأمور الأعزاء،

فيما يلي تجدون لمحة موجزة حول استخدام الأطفال لوسائل الإعلام. تم إعداد هذه النظرة العامة بالتعاون مع لوكاس فاغندر من *pixelpause* - مركز الكفاءة الإعلامية

دورنا كقدوة

يتعلم الأطفال الكثير من خلال الملاحظة. فكروا كيف يبدو استخدامكم لوسائل الإعلام أمام أطفالكم. هل من الضروري أن يكون الهاتف الذكي حاضراً في كل مكان؟ حاولوا الاتفاق قدر الإمكان على قضاء أوقات خالية من وسائل الإعلام، مثل تناول الطعام معاً أو الرحلات العائلية

أول هاتف ذكي

يمكن الهاتف الذكي الأطفال من الدخول بشكل مستقل إلى وسائل الإعلام الرقمية. حوالي 70٪ من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و 9 سنوات في النمسا يمتلكون هاتفًا ذكيًا خاصًا بهم. تشير التوصيات الدولية مرارًا إلى 14 أو 16 عامًا كحد أدنى للسنة المناسبة.

توصياتنا

من الأفضل، إذا أمكن، الاعتماد على هاتف عادي بأزرار (هاتف بسيط) لا يمكن تثبيت التطبيقات عليه بالنسبة للعديد من العائلات، قد تكون ساعة الأطفال الذكية خيارًا جيدًا. فهي تتيح للأطفال أن يكونوا على اتصال بهم، ويمكنهم أيضًا على سبيل المثال الاتصال بوالديهم بشكل مستقل. تحدثوا مع أولياء أمور آخرين. فكلما اتفق عدد أكبر من الآباء والأمهات على الأمر، أصبح الأمر أسهل على الطفل إذا لم يكن لديه هاتف ذكي بعد

الأوقات

يقضي المراهقون في المتوسط خمس ساعات يوميًا على هواتفهم الذكية، وبالمجموع حوالي 8-9 ساعات أمام الشاشات. خلال الخمسة عشر عامًا الماضية ارتفع وقت استخدام الشاشات بشكل مستمر

توصياتنا

الأطفال بين 0-3 سنوات: لا ينبغي لهم استخدام وسائل الإعلام المرئية (الأطفال بين 3-6 سنوات: يمكنهم قضاء ما يصل إلى 30 دقيقة يوميًا مع مسلسلات أطفال (بطيئة الإيقاع) الأطفال بين 6-10 سنوات: يمكنهم قضاء ما يصل إلى 60 دقيقة يوميًا في أوقات الفراغ مع الوسائط الأطفال ابتداءً من 10 سنوات: يجب النظر إليهم بشكل فردي. ومع ذلك، حتى سن 13 عامًا، يجب ألا تتجاوز مدة استخدام الشاشات عن ساعتين يوميًا لا توجد أدلة على أن الأطفال الذين يقضون وقتًا أطول أمام وسائل الإعلام المرئية يصبحون أكثر كفاءة في استخدامها

الأهم من المدة الزمنية اليومية الدقيقة هو البدائل المتاحة للأطفال الكثير من الوقت مع الأصدقاء، ممارسة الرياضة، قضاء الوقت في الطبيعة، والأنشطة الإبداعية. هذه الأنشطة تساعد على بناء القدرة على التكيف وتعمل كوقاية من الإدمان

التطبيقات

تسعى العديد من التطبيقات المجانية لجذب انتباه أطفالكم. إذا لم تدفعوا ثمن المنتج، فأنتم المنتج قاعدة مهمة يجب تذكرها في التطبيقات المجانية يتعرض الأطفال لإعلانات موجهة خصيصاً لهم أو يتم تشجيعهم مراراً على الشراء

توصياتنا

راقبوا التطبيقات قبل أن يُسمح لطفلكم بتنصيبها

عطلوا جميع عمليات الشراء داخل التطبيق

ابحثوا في الإنترنت عن معلومات حول التطبيق، والأفضل باستخدام مصطلح *حماية الشباب*

(مثل حماية الشباب TikTok).

الألعاب

العديد من الألعاب الشائعة هي في الواقع نوع من المقامرة المخفية، أو تعرض إعلانات غير مناسبة للأطفال، أو تحتوي على مشاهد عنف

توصياتنا

ابحثوا في الإنترنت عن تقارير حول اللعبة قبل أن يُسمح لطفلكم بلعبها

تحققوا من الألعاب قبل أن يلعبها أطفالكم

عطلوا جميع عمليات الشراء داخل اللعبة

ضعوا حدوداً واضحة للوقت المسموح

تحدثوا مع أولياء أمور آخرين حول تجاربهم

قائمة بالألعاب الموصى بها للأطفال تجدونها على

<https://www.bupp.at>

أمان الأطفال

جميع أنظمة التشغيل الخاصة بالهواتف الذكية توفر آليات للتحكم من قبل أولياء الأمور

إرشادات لأجهزة

Android: <https://families.google/intl/de/familylink/>

إرشادات لأجهزة

iOS: <https://support.apple.com/de-at/105121>

فعلوا هذه الرقابة إذا كان لدى الأطفال أجهزة خاصة بهم. يمكنكم العثور على إرشادات إضافية عبر الإنترنت

لكن الأهم من ذلك

ابقوا فضوليين! تحدثوا مع أطفالكم عن تجاربهم مع وسائل الإعلام الرقمية. جرّبوا ألعابًا جديدة معًا واطهروا اهتمامًا بعوالمهم الرقمية

عن المؤلف

لوكاس فاغنر – معالج نفسي، خبير في التربية الإعلامية، مشرف. المدير التنفيذي لمركز

pixelpause – الكفاءة الإعلامية

يقدم محاضرات، ورش عمل، ودورات تدريبية حول وسائل الإعلام الرقمية وتأثيراتها على الأطفال، والمراهقين والبالغين والمجتمع

مزيد من المعلومات

- <https://www.pixelpause.at> – استشارات، دورات، ورش عمل، محاضرات
- <https://www.safer-internet.at> – معلومات، أوراق عمل، محاضرات
- <https://www.logo.at> – معلومات للآباء والأمهات – محاضرات

Dragi roditelji,

u nastavku je kratak pregled o korištenju medija kod djece. Ovaj pregled je napravljen u saradnji sa Lukasom Wagnerom iz pixelpause - Centra za medijsku pismenost.

Naš uzor

Djeca uče posmatranjem. Razmislite kako izgleda vaša vlastita upotreba medija pred vašom djecom. Mora li pametni telefon biti svuda s vama? Ako je moguće, dogovorite vremena bez medija, na primjer tokom zajedničkih obroka ili porodičnih izleta.

Prvi pametni telefon

Pametni telefon omogućava djeci samostalan ulazak u digitalni svijet. Gotovo 70% djece u Austriji uzrasta od 8 do 9 godina posjeduje vlastiti pametni telefon. Međunarodne preporuke često navode 14 ili 16 godina kao minimalnu dob. Naše preporuke:

- Ako je moguće, radije koristite mobitel s tipkama ili mobitel na koji se ne mogu instalirati aplikacije.
- Za mnoge porodice dobar izbor je i dječji pametni sat. S njim su djeca dostupna, ali mogu i sama nazvati.
- Razgovarajte s drugim roditeljima. Što se više roditelja udruži, to će djetetu biti lakše ako još nema pametni telefon.

Vrijeme pred ekranom

Tinejdžeri u prosjeku provode pet sati dnevno na pametnom telefonu, a ukupno oko 8-9 sati pred ekranima. Posljednjih 15 godina, dnevno vrijeme pred ekranom stalno raste. Naše preporuke:

- Djeca od 0 do 3 godine ne bi smjela koristiti ekrane.

- Djeca od 3 do 6 godina mogu provesti do 30 minuta dnevno uz (spore) dječije serije.
- Djeca od 6 do 10 godina mogu provesti do 60 minuta dnevno s medijima u slobodno vrijeme.
- Djeca starija od 10 godina su individualni slučajevi. Ipak, do 13. Godine vrijeme pred ekranom ne bi smjelo prelaziti 2 sata dnevno.
- Nema dokaza da su djeca koja provode više vremena pred ekranima medijski pismenija.
- Ipak, važnije od tačnog dnevnog vremena pred ekranom su alternative koje su dostupne vašoj djeci: puno vremena s prijateljima, sport, boravak u prirodi i kreativne aktivnosti. Ove aktivnosti pomažu u izgradnji otpornosti i djeluju kao prevencija ovisnosti.

Aplikacije

Brojne besplatne aplikacije bore se za pažnju vaše djece. Važna je izreka: Ako ne plaćate za proizvod, vi ste proizvod. Djeca u besplatnim aplikacijama vide prilagođene oglase ili ih se stalno potiče na kupovinu nečega. Naše preporuke:

- Kontrolišite aplikacije prije nego što ih vaše dijete instalira.
- Deaktivirajte sve kupnje unutar aplikacija.
- Potražite na internetu informacije o aplikaciji, najbolje s pojmom "zaštita mladih" (npr. TikTok Jugendschutz).

Igre

Mnoge popularne igre su zapravo skriveni oblici kockanja, prikazuju reklame neprikladne za djecu ili sadrže sadržaj koji prikazuje nasilje. Naše preporuke:

- Prije nego što vaše dijete smije igrati, potražite na internetu izvještaje o igri.
- Kontrolišite igre prije nego što ih vaše dijete smije igrati.
- Deaktivirajte sve kupnje unutar aplikacija.

- Postavite jasna vremenska ograničenja.
- Razgovarajte s drugim roditeljima o njihovim iskustvima.
- Spisak preporučenih igara za djecu možete pronaći na <https://www.bupp.at>.

Roditeljski nadzor

Svi mobilni operativni sistemi za pametne telefone nude mehanizme kontrole za roditelje.

Upute za Android: <https://families.google/intl/de/familylink/>

Upute za iOS: <https://support.apple.com/de-at/105121>

Aktivirajte ove kontrole ako djeca imaju vlastite uređaje. Dodatne upute možete pronaći na internetu. Ali najvažnije: Ostanite znatiželjni! Razgovarajte sa svojom djecom o njihovim iskustvima u digitalnim medijima. Isprobajte zajedno nove igre i ostanite zainteresovani za digitalni svijet svoje djece!

O autoru

Lukas Wagner, psihoterapeut, medijski pedagog, supervizor. Direktor pixelpause – Centra za medijsku pismenost. Drži predavanja, radionice i seminare o digitalnim medijima, uticajima digitalnih medija na djecu, mlade, odrasle i društvo.

Dodatne informacije

<https://www.pixelpause.at> – predavanja, radionice, seminari, savjetovanja

<https://www.safer-internet.at> – predavanja, radni listovi, informacije

<https://www.logo.at> – predavanja, informacije za roditelje

Dragi roditelji,

U nastavku je kratak pregled o korištenju medija kod djece. Ovaj pregled izrađen je u suradnji s Lukasom Wagnerom iz pixelpause - Centra za medijsku pismenost.

Naš uzor

Djeca uče promatrajući. Razmislite kako izgleda vaša vlastita upotreba medija pred vašom djecom. Mora li pametni telefon biti svugdje s vama? Ako je moguće, dogovorite vremena bez medija, na primjer tijekom zajedničkih obroka ili obiteljskih izleta.

Prvi pametni telefon

Pametni telefon omogućuje djeci samostalan ulazak u digitalni svijet. Gotovo 70% djece u Austriji u dobi od 8 do 9 godina posjeduje vlastiti pametni telefon. Međunarodne preporuke često navode 14 ili 16 godina kao minimalnu dob. Naše preporuke:

- Ako je moguće, radije koristite mobitel s tipkama ili mobitel na koji se ne mogu instalirati aplikacije.
- Za mnoge obitelji dobar izbor je i dječji pametni sat. S njim su djeca dostupna, ali mogu i sama nazvati.
- Razgovarajte s drugim roditeljima. Što se više roditelja udruži, to će djetetu biti lakše ako još nema pametni telefon.

Vrijeme pred ekranom

Tinejdžeri u prosjeku provode pet sati dnevno na pametnom telefonu, a ukupno oko 8-9 sati pred ekranima. Posljednjih 15 godina, dnevno vrijeme pred ekranom stalno raste. Naše preporuke:

- Djeca od 0 do 3 godine ne bi smjela provoditi vrijeme pred ekranima.

- Djeca od 3 do 6 godina mogu provesti do 30 minuta dnevno uz (spore) dječje serije.
- Djeca od 6 do 10 godina mogu provesti do 60 minuta dnevno s medijima u slobodno vrijeme.
- Djeca starija od 10 godina su individualni slučajevi. Ipak, do 13. godine vrijeme pred ekranom ne bi smjelo prelaziti 2 sata dnevno.
- Nema dokaza da su djeca koja provode više vremena pred ekranima medijski pismenija.
- Ipak, važnije od točnog dnevnog vremena pred ekranom su alternative koje su dostupne vašoj djeci: puno vremena s prijateljima, sport, boravak u prirodi i kreativne aktivnosti. Ove aktivnosti pomažu u izgradnji otpornosti i djeluju kao prevencija ovisnosti.

Aplikacije

Brojne besplatne aplikacije bore se za pažnju vaše djece. Važna je izreka: Ako ne plaćate za proizvod, vi ste proizvod. Djeca u besplatnim aplikacijama vide prilagođene oglase ili ih se stalno potiče na kupnju nečega. Naše preporuke:

- Kontrolirajte aplikacije prije nego što ih vaše dijete smije instalirati.
- Deaktivirajte sve kupnje unutar aplikacija.
- Potražite na internetu informacije o aplikaciji, najbolje s pojmom "zaštita mladih" (npr. TikTok Jugendschutz).

Igre

Mnoge popularne igre su zapravo skriveni oblici kockanja, prikazuju reklame neprikladne za djecu ili sadrže sadržaj koji prikazuje nasilje. Naše preporuke:

- Prije nego što vaše dijete smije igrati, potražite na internetu izvještaje o igri.
- Kontrolirajte igre prije nego što ih vaše dijete smije igrati.
- Deaktivirajte sve kupnje unutar aplikacija.

- Postavite jasna vremenska ograničenja.
- Razgovarajte s drugim roditeljima o njihovim iskustvima.

Popis preporučenih igara za djecu možete pronaći na <https://www.bupp.at>.

Roditeljski nadzor

Svi mobilni operativni sustavi za pametne telefone nude mehanizme kontrole za roditelje.

Upute za Android: <https://families.google/intl/de/familylink/>

Upute za iOS: <https://support.apple.com/de-at/105121>

Aktivirajte ove kontrole ako djeca imaju vlastite uređaje. Dodatne upute možete pronaći na internetu. Ali najvažnije: Ostanite znatiželjni! Razgovarajte sa svojom djecom o njihovim iskustvima u digitalnim medijima. Isprobajte zajedno nove igre i ostanite zainteresirani za digitalni svijet svoje djece!

O autoru

Lukas Wagner, psihoterapeut, medijski pedagog, supervizor. Direktor pixelpause – Centra za medijsku pismenost. Održava predavanja, radionice i seminare o digitalnim medijima, utjecajima digitalnih medija na djecu, mlade, odrasle i društvo.

Daljnje informacije

<https://www.pixelpause.at> – predavanja, radionice, seminari, savjetovanja

<https://www.safer-internet.at> – predavanja, radni listovi, informacije

<https://www.logo.at> – predavanja, informacije za roditelje

Dragi roditelji,

u nastavku se nalazi kratak pregled o korišćenju medija kod dece. Ovaj pregled je izrađen u saradnji sa Lukasom Wagnerom iz pixelpause – Centra za medijsku pismenost.

Naš uzor

Deca uče mnogo kroz posmatranje. Razmislite kako izgleda vaše sopstveno korišćenje medija pred vašom decom. Da li pametni telefon mora da bude svuda prisutan? Ako je moguće, dogovorite vremena bez medija, na primer zajednički obrok ili porodične izlete.

Prvi pametni telefon

Pametni telefon omogućava deci samostalan ulazak u digitalni svet. Gotovo 70% dece u Austriji uzrasta od 8 do 9 godina poseduje sopstveni pametni telefon. Međunarodne preporuke često navode 14 ili 16 kao minimalnu starosnu dob. Naše preporuke:

- Ako je moguće, radije se odlučite za mobilni telefon sa tasterima ili telefon na koji se ne mogu instalirati aplikacije.
- Za mnoge porodice, dečiji pametni sat je takođe opcija. Sa njim su deca dostupna, ali takođe mogu samostalno da pozovu.
- Razgovarajte sa drugim roditeljima. Što se više roditelja udruži, to će detetu biti lakše ako još uvek nema pametni telefon.

Vreme pred ekranom

Tinejdžeri u proseku provode pet sati dnevno na pametnom telefonu, ukupno oko 8-9 sati pred ekranima. Dnevno vreme pred ekranom se stalno povećava u poslednjih 15 godina. Naše preporuke:

- Deca između 0-3 godine ne bi trebalo da koriste ekrane.
- Deca između 3-6 godina mogu provesti do 30 minuta dnevno uz (spore) dečije serije.

- Deca između 6-10 godina mogu provesti do 60 minuta dnevno sa medijima u slobodno vreme.
- Deca starija od 10 godina su individualni slučajevi. Ipak, do 13. godine vreme pred ekranom ne bi trebalo da pređe 2 sata dnevno.

Nema naznaka da su deca koja provode više vremena sa ekranskim medijima nužno medijski pismenija.

Ipak, važnije od tačnog dnevnog vremena pred ekranom su alternative koje su dostupne vašoj deci: puno vremena sa prijateljima, sport, vreme u prirodi i kreativne aktivnosti. Ove aktivnosti pomažu u izgradnji otpornosti i deluju preventivno na zavisnost.

Aplikacije

Brojne besplatne aplikacije bore se za pažnju vaše dece. Važna parola: Ako ne plaćate za proizvod, vi ste proizvod. Deca u besplatnim aplikacijama vide primamljive reklame ili ih se neprestano podstiče da nešto kupe. Naše preporuke:

- Kontrolišite aplikacije pre nego što ih vaše dete instalira.
- Deaktivirajte sve kupovine unutar aplikacija.
- Potražite informacije o aplikaciji na internetu, najbolje sa pojmom zaštita mladih (npr. TikTok Jugendschutz).

Igre

Mnoge popularne igre su zapravo skriveni oblici kockanja, prikazuju neprikladne reklame za decu ili sadrže sadržaj koji prikazuje nasilje. Naše preporuke:

- Potražite izveštaje o igri na internetu pre nego što vaše dete sme da igra.
- Kontrolišite igre pre nego što ih vaše dete igra.
- Deaktivirajte sve kupovine unutar aplikacija.
- Postavite jasna vremenska ograničenja.
- Razgovarajte sa drugim roditeljima o njihovim iskustvima.

Spisak preporučenih igara za decu možete pronaći na <https://www.bupp.at>.

Roditeljski nadzor

Svi mobilni operativni sistemi za pametne telefone nude mehanizme kontrole za roditelje.

Uputstva za Android: <https://families.google/intl/de/familylink/>

Uputstva za iOS: <https://support.apple.com/de-at/105121>

Aktivirajte ove roditeljske kontrole ako deca imaju sopstvene uređaje. Dodatna uputstva možete pronaći na internetu.

Ali najvažnije:

Ostanite radoznali! Razgovarajte sa svojom decom o iskustvima koja stižu u digitalnim medijima. Isprobajte nove igre zajedno i ostanite zainteresovani za digitalne svetove dece!

O autoru

Lukas Wagner, psihoterapeut, medijski pedagog, supervizor. Direktor pixelpause – Centra za medijsku pismenost. Održava predavanja, radionice i seminare o digitalnim medijima, uticajima digitalnih medija na decu, mlade, odrasle i društvo.

Više informacija

- <https://www.pixelpause.at> – Predavanja, radionice, seminari, konsultacije
- <https://www.safer-internet.at> – Predavanja, radni listovi, informacije
- <https://www.logo.at> – Predavanja, informacije za roditelje

SAYIN VELİLER,

Aşağıda çocukların medya kullanımıyla ilgili kısa bir genel bakış bulacaksınız. Bu genel bakış, pixelpause – Medya Yetkinliği Merkezinden Lukas Wagner işbirliğiyle hazırlanmıştır.

Bizim Rol Model Etkimiz

Çocuklar gözlem yoluyla çok şey öğrenirler. Kendi medya kullanımınızın çocuklarınızın önünde nasıl görüldüğünü düşünün. Akıllı telefon her yerde yanınızda olmak zorunda mı? Mümkünse medyasız zamanlar belirleyin, örneğin birlikte yemek yemek veya aile gezileri.

İlk Akıllı Telefon

Akıllı telefon, çocuklara dijital dünyaya bağımsız bir giriş imkânı tanır. Avusturya'daki 8–9 yaşındaki çocukların yaklaşık %70'i kendi akıllı telefonuna sahiptir. Uluslararası önerilerde genellikle 14 veya 16 yaş asgari yaş sınırı olarak dile getirilmektedir. Bizim önerilerimiz:

- Mümkünse, uygulama yüklenemeyen bir tuşlu telefon tercih edin.
- Birçok aile için çocuk akıllı saati de bir seçenektir. Böylece çocuklar hem ulaşılabilir olur hem de örneğin kendi başlarına anne-babalarını arayabilirler.
- Diğer velilerle görüşün. Ne kadar çok veli ortak hareket ederse, çocuğun henüz akıllı telefonu olmadığında bu o kadar kolay olur.

Süreler

Gençler ortalama olarak günde beş saatini akıllı telefonla, toplamda yaklaşık 8–9 saatini ekranlarla geçiriyor. Son 15 yılda günlük ekran süresi sürekli artmıştır.

Bizim önerilerimiz:

- 0–3 yaş arası çocuklar ekranlı medya kullanmamalıdır.
- 3–6 yaş arası çocuklar günde en fazla 30 dakika (yavaş tempolu) çocuk dizileri izleyebilir.
- 6–10 yaş arası çocuklar boş zamanlarında günde en fazla 60 dakika medya kullanabilir.

-10 yaş üstü çocuklar çok bireyseldir. Ancak 13 yaşına kadar günlük ekran süresi 2 saati geçmemelidir.

Çocukların daha fazla ekranlı medya kullanmasının onların daha medya yetkin olmalarını sağladığına dair hiçbir kanıt yoktur.

Günlük ekran süresinin dakik detaylarından daha önemli olan, çocuklarınıza sunulan alternatiflerdir: arkadaşlarla zaman geçirmek, spor, doğada vakit geçirmek ve yaratıcı etkinlikler. Bu aktiviteler, dayanıklılık geliştirmeye yardımcı olur ve bağımlılıkları önleyici etki gösterir.

Uygulamalar

Sayılsız ücretsiz uygulama çocuklarınızın dikkatini çekmek için mücadele eder. Önemli bir hatırlatma: Bir ürün için ödeme yapmıyorsanız, ürün sizsiniz. Çocuklar ücretsiz uygulamalarda hedeflenmiş reklamlara maruz kalır veya sürekli bir şeyler satın almaya teşvik edilir.

Bizim önerilerimiz:

- Çocuğunuzun bir uygulama yüklemesine izin vermeden önce kontrol edin.
- Tüm uygulama içi satın alımları devre dışı bırakın.
- İnternette uygulamayla ilgili bilgi arayın, en iyisi “gençlik koruma” kelimesiyle (ör. “TikTok Jugendschutz”).

Oyunlar

Birçok popüler oyun aslında gizli kumar içerir, çocuklar için uygun olmayan reklamlar gösterir veya şiddet içeren içerikler barındırır.

Bizim önerilerimiz:

- Çocuğunuzun oynamasına izin vermeden önce oyunla ilgili internetten incelemeler okuyun.
- Çocuğunuzun oyunları oynamadan önce kontrol edin.
- Tüm uygulama içi satın alımları devre dışı bırakın.
- Net zaman sınırları koyun.
- Diğer velilerle deneyimlerinizi paylaşın.

-Çocuklar için önerilen oyunların bir listesine şu adresten ulaşabilirsiniz:

<https://www.bupp.at>

Ebeveyn Denetimi

Akıllı telefonlar için tüm mobil işletim sistemleri ebeveynler için kontrol mekanizmaları sunar.

Android için yönergeler: <https://families.google/intl/de/familylink/>

iOS için yönergeler: <https://support.apple.com/de-at/105121>

Çocukların kendi cihazları varsa bu ebeveyn denetimlerini etkinleştirin. İnternette tamamlayıcı yönergeler de bulabilirsiniz.

Ama en önemlisi: Merakınızı koruyun! Çocuklarınızla dijital medyada yaşadıkları deneyimler hakkında konuşun. Yeni oyunları birlikte deneyin ve çocukların dijital yaşam dünyalarına ilgi göstermeye devam edin!

Yazar Hakkında

Lukas Wagner. Psikoterapist, medya pedagogu, süpervizör. Pixelpause – Medya Yetkinliği Merkezi'nin yöneticisi. Çocuklar, gençler, yetişkinler ve toplum üzerindeki dijital medyanın etkileri üzerine konferanslar, atölyeler ve seminerler düzenlemektedir

Шановні батьки та опікуни дітей!

До вашої уваги – короткий огляд використання медіа дітьми, підготовлений у співпраці з Лукасом Вагнером з pixelpause – Центру медіа-компетентності.

Ви для дітей – приклад для наслідування

Діти багато вчаться, спостерігаючи. Подумайте, як виглядає ваше власне використання гаджетів перед дітьми. Чи справді вам необхідно брати до рук смартфон так часто, як ви це робите? За можливості домовтеся про час без екранів, наприклад, коли всі разом їдять за столом або під час сімейних поїздок.

Перший смартфон

Смартфон дає дітям можливість самостійно увійти в цифровий світ. Майже 70% дітей віком від 8 до 9 років в Австрії мають власний смартфон. У міжнародних рекомендаціях, як мінімальний вік для отримання персонального смартфона все ще вказується 14 або 16 років. Наші рекомендації:

- Якщо можливо, віддайте перевагу кнопковому мобільному телефону, зокрема такому, на який не можна інсталювати застосунки.
- Для деяких сімей можливим варіантом є також дитячий смарт-годинник. З ним діти залишаються на зв'язку і можуть самостійно дзвонити, наприклад, своїм батькам.
- Обговоріть це з іншими батьками. Чим більше батьків-однодумців у цьому питанні, тим легше буде дітям, які ще не мають смартфона.

Часові рамки

Підлітки в середньому проводять п'ять годин на день зі своїм смартфоном, загалом приблизно 8-9 годин за екранами. За останні 15 років щоденний час, проведений за екраном, постійно зростає.

Наші рекомендації:

- Діти віком від 0 до 3 років не повинні проводити час перед екранами.
- Діти віком від 3 до 6 років можуть проводити до 30 хвилин в день за переглядом (повільних) дитячих передач.
- Діти віком від 6 до 10 років можуть проводити до 60 хвилин в день за екраном у вільний час.
- Дітям віком від 10 років часові обмеження перед екраном повинні розглядатися індивідуально. До 13 років – час, проведений за екраном, не повинен перевищувати 2 години на день.

Немає жодних доказів того, що діти, які проводять більше часу за екраном, є більш медіакомпетентними.

Однак важливішими за точний щоденний час, проведений за екраном, є альтернативи, доступні вашим дітям: багато часу з друзями, спорт, час на природі та творчі заняття. Ці заходи розвивають стійкість, допомагають не потрапити в залежність.

Мобільні застосунки

Численні безкоштовні застосунки борються за увагу ваших дітей. Важливе правило: якщо ви не платите за продукт, то ви і є цим продуктом. Діти часто бачать у безкоштовних застосунках рекламу або постійно отримують пропозиції щось купити.

Наші рекомендації:

- Перевіряйте застосунки, перш ніж дозволити дитині їх інсталювати.
- Вимкніть усі функції внутрішніх покупок в застосунку.
- Шукайте в Інтернеті інформацію про певний застосунок, найкраще за ключовим словом «захист неповнолітніх» (наприклад, «TikTok захист неповнолітніх»).

Ігри

Багато популярних ігор насправді є прихованими азартними іграми, показують дітям невідповідну рекламу або містять сцени насильства.

Наші рекомендації:

- Перед тим, як дозволити дитині грати, пошукайте в Інтернеті відгуки про гру.
- Перевіряйте ігри, перш ніж дозволити дитині в них грати.
- Вимкніть усі внутрішньоігрові покупки.
- Встановіть чіткі часові обмеження.
- Поспілкуйтеся з іншими батьками про їхній досвід.

Список рекомендованих ігор для дітей – за посиланням <https://www.bupp.at>

Захист дітей

Всі мобільні операційні системи для смартфонів пропонують механізми контролю для батьків.

Інструкції для Android: <https://families.google/intl/de/familylink/>

Інструкції для iOS: <https://support.apple.com/de-at/105121>

Активуйте ці засоби захисту дітей, якщо діти мають власні гаджети. Додаткові інструкції можна знайти в Інтернеті.

Але найголовніше: дізнавайтеся більше про вподобання ваших дітей! Розмовляйте з ними про їхній досвід у цифрових медіа. Разом випробовуйте нові ігри та цікавтеся цифровим світом дітей!

Про автора

Лукас Вагнер. Психотерапевт, медіапедагог, наставник. Керівник pixelpause – Центру медіакомпетентності. Лекції, семінари та тренінги з цифрових медіа, впливу цифрових медіа на дітей, підлітків, дорослих та суспільство.

Додаткова інформація

<https://www.pixelpause.at> – лекції, семінари, тренінги, консультації

<https://www.safer-internet.at> – лекції, робочі листи, інформація

<https://www.logo.at> – лекції, інформація для батьків