

## Fletë informuese për prindërit

Përdorimi i mediave digjitale në jetën e përditshme familjare



Fëmijët kanë nevojë për udhëzime për të përvetësuar aftësitë mediatike. Kjo do të thotë: Prindërit duhet t'i ndihmojnë ata të përdorin mediat digjitale në një mënyrë që është e dobishme dhe jo e dëmshme.

### Cilat janë sfidat?

#### Oraret e përdorimit: kur t'prohet?

Është e rëndësishme që prindërit të mendojnë se sa kohë duhet të kalojnë fëmijët e tyre duke përdorur mediat digjitale. Ndhijmojeni fëmijën tuaj t'i respektojë oraret. Planifikoni me vetëdije kohë pa media. Rekomandimet e "Jugend und Medien" (Të rinjtë dhe Mediat) ofrojnë udhëzime [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

#### Përmbajtje – Dhunë – Pornografia – Lajme të rreme

Problemet kryesore janë dhuna dhe pornografia. Të dyja këto situata mund t'i stresojnë dhe destabilizojnë fëmijët, veçanërisht nëse janë të pashoqëruar.

Këtu prindërit thirren të veprojnë në dy nivele:

- Rregulloni qasjen në internet në shtëpi dhe mendoni për lojërat që luhen. Programet mbrojtëse për sigurinë mund të ndihmojnë, por ato nuk ofrojnë mbrojtje të mjaftueshme.
- Është detyra e prindërve të lehtësojnë frikën dhe pasiguritë e fëmijëve të tyre dhe t'i dëgjojnë ata në çdo situatë.
- Në internet, fëmijët përballen me një botë ku gjithçka duket e përsosur. Ata kanë nevojë për ndihmë që të jenë në gjendje të vlerësojnë në mënyrë kritike përmbajtjen. Bisedoni me fëmijën tuaj dhe ndihmojeni të dallojë: Çfarë është realiste dhe çfarë jo?

#### Kontributet vetjake

Fëmijët duhet të mësojnë se si të japin kontributet e tyre në mënyrë të sigurt. Diskutoni rregullat themelore të mëposhtme me fëmijën tuaj:

- Dërgoni vetëm atë që do të varnit në derën e shkollës
- Mos postoni imazhet e të tjerëve pa kërkuar më parë pëlqimin e tyre
- Rregullat e mirësjelljes zbatohen edhe në internet

E drejta penale për të mitur zbatohet që nga mosha 10 vjeç.

#### Lojëra dhe baste

Bota e video lojërave dhe bota e lojërave të fatit ndërthuren me njëra-tjetrën. Shumë oferta në fillim duken falas, por më pas ofrojnë mundësinë e shpenzimit të shumë parave përmes blerjeve brenda aplikacionit, abonimeve, lootboxe-ve etj.

- Prindërit duhet t'i ndihmojnë fëmijët e tyre të zhvillojnë njohuritë financiare dhe të identifikojnë kostot e fshehura.

#### Suchtprävention Aargau

Rain 41, 5000 Aarau

062 832 40 90, [info@suchtpraevention-aargau.ch](mailto:info@suchtpraevention-aargau.ch)

## Si mund ta ndihmoj fëmijën tim?

Fëmijët mund të rriten duke u zhvilluar mirë nëse kanë njerëz përreth që interesohen për ta, që u japin udhëzime për t'u orientuar dhe që janë aty për ta nëse lindin probleme. Një marrëdhënie besimi dhe respekti midis prindërve dhe fëmijëve është thelbësore. Ndër të tjera, kjo do të thotë:

### Të bini dakord për rregullat

Rregullat u japin fëmijëve një ndjenjë sigurie, edhe nëse ato nuk respektohen gjithmonë. Vendosja e këtyre rregullave është përgjegjësi e prindërve. Se cilat janë ato, ndryshon nga një familje në tjetrën. Prandaj, mendoni me kujdes për atë që është e rëndësishme për ju personalisht. Kjo është baza për të rënë dakord për një rregull të përshtatshëm së bashku me fëmijën.

Nëse rregulli nuk ndiqet, fëmija juaj mund të ketë nevojë për ndihmë për ta zbatuar atë. Pyeteni, për shembull, se çfarë i nevojitet për të qenë në gjendje të zbatojë rregullin.

Ndëshkimet mund të arrijnë rezultatit e dëshiruar, por në planin afatgjatë ato e vështirësojnë marrëdhënien midis prindërve dhe fëmijëve. Një fëmijë ka nevojë për dikë të cilit mund t'i tregojë edhe gjëra të pakëndshme.

### Promovoni alternativat

Alternativat dhe përvojat në botën reale dhe me njerëz të vërtetë janë të rëndësishme për zhvillimin e një fëmije. Ndihmoni fëmijën tuaj lidhur me këtë:

- Aktivitete pa mjete digjitale, të tilla si loja futboll, marrja me muzikë, ecja në natyrë, loja kukafshehti, frekuentimi i klubeve
- Aktivitete me mediat digjitale: një përdorim krijues. Në këtë mënyrë, demonstroi se bota digjitale nuk ka të bëjë vetëm me lojërat dhe rrjetet sociale: për shembull, mund të provoni geocaching ose të eksperimentoni me fotokamerën dhe perspektiva të ndryshme.
- Një alternativë nuk është gjithmonë e nevojshme. Duroni që fëmija të mërzhitet. Ndjenja e mërzhitjes është e rëndësishme. Në këtë mënyrë, fëmija mëson të menaxhojë ndjenjat negative dhe mund të zhvillojë një frymë iniciative.

### Ndarja e përvojave të jetës

Në fushën teknike, fëmijët dhe adoleshentët e sotëm janë shumë ekspertë dhe shpesh i tejkalojnë shumë prindërit e tyre. Megjithatë, ata kanë nevojë për mbështetje që të jenë në gjendje të përdorin mediat digjitale në mënyrë të sigurt dhe të vlerësojnë se çfarë është e mirë për ta dhe çfarë jo.

- Tregoni interes për vendet ku shkon fëmija juaj.
- Flisni për mediat digjitale në bisedat e përditshme.
- Lejoni që fëmija t'ju tregoj se çfarë po luan. Luani së bashku.
- Reflektoni mbi sjelljen tuaj. Çfarë po përjetoni?

## Shqetësohem për...

Nëse nuk dini më çfarë të bëni, mos hezitoni të kontaktoni një qendër të specializuar.

- Këshillim për varësinë (falas dhe anonim) [www.suchtberatung-ags.ch](http://www.suchtberatung-ags.ch) / [www.bzbplus.ch](http://www.bzbplus.ch)
- Shërbimi social shkollor / Drejtoria shkollore
- Shërbimi i psikologjisë në shkollë

## Më shumë informacion në:

<https://suchtprevention-aargau.ch/downloads-digitale-medien/>

