



இலத்திரனியல் ஊடகம்

11 - 16 வயது
குழந்தைகளின்
பெற்றோர்களிற்கான
குறிப்புகள்

Tamilisch

Die Stellen für **Suchtprävention**
im **Kanton Zürich**

3

இலத்திரனியல்
ஊடகங்களின்
நன்மைகள்

4

ஆபத்துக்கள்

6

எவ்வாறு
அணுகலாம்?

8

விதிமுறைகளை
தீர்மானித்து
நடைமுறைப்படுத்துதல்

10

அறிகுறிகள்

11

ஆலோசனை
மையங்கள்

12

உதவிகளும் மேலதிக
தகவல்களும்

அன்பான பெற்றோர்களே, பாதுகாவலர்களே



«எனது பிள்ளை அளவிற்கு மீறி
கைத்தொலைபேசி பாவிக்கின்றாரா?»
«திரும்பத்திரும்ப சச்சரவுப்படாமல்
எல்லைகள் விதிப்பது எப்படி?»
«எப்போது நான் சுதாகரிக்க வேண்டும்?»

அனேகமாக இக்கேள்விகள் உங்களுக்குத்
தெரிந்தவையே. இவற்றிற்கு இலகுவான
பதில் இல்லை. இலத்திரனியல் ஊடகங்கள்
அனைவருக்குமே ஒரு சவால் தான்.

இளையோருக்கு வழிகாட்டல் தேவையானதே
சிறுவயது காலத்தில் மூளை பரிணாம
வளர்ச்சி அடைந்துகொண்டிருக்கும். ஆர்வமும்
ஆசையும் இளவயதினரை ஆழமாக
ஆட்கொள்ளும். முன்னோக்கிச் சிந்தித்து தம்மைக்
கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள முடியாமல் இருப்பர்.
அதனால் அவர்களுக்கு இலத்திரனியல் ஊடகத்தால்
ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துகள் அதிகம். ஆகையால்
இளவயதினரிற்கு பெரியோரின் வழிகாட்டல்
தேவைப்படுகின்றது. அதற்காக நாம் உங்களுக்கு சில
ஆலோசனைகளை தருகின்றோம்.



இலத்திரனியல் ஊடகங்களில் நன்மையும் உண்டு...

இலத்திரனியல் ஊடகங்கள் தரக்கூடிய சில நன்மைகள்:

- பொழுதுபோக்குதலும் அமைதி பெறுதலும்
- தன்னை பன்முகமாக வெளிப்படுத்தவும் ஏதாவதொன்றை உருவாக்கவும்
- கதாபாத்திரங்களைப் பரீட்சித்துப் பார்த்தல்
- சமூகத்துடனான அணுகுமுறைகளைப் பயிலுதல்
- ஒரே சிந்தனையுள்ளவர்களைத் கண்டுபிடித்து பழகுதல்
- கற்றலுக்கும் தொழிலுக்கும் தேவையான புதிய விடயங்களைக் கற்றல்

இலத்திரனியல் ஊடகங்களைக் கையாளும் திறன், இளையோருக்கு தன்னம்பிக்கையையும் தாம் அதன் ஒரு அங்கம் என்ற சிந்தனையையும் கொடுக்கின்றது. இது அவர்களைப் தைரியப்படுத்தும்.



இலத்திரனியல் ஊடகங்கள் இளையோருக்குப் பல சந்தர்ப்பங்களையும் சாத்தியக்கூறுகளையும் தருகின்றதனால், அவர்களை அது கவர்ந்து வைத்திருக்கின்றது.

... ஆபத்துக்கள்

இங்கு நாம் ஆபத்துக்களை விரிவாக எடுத்துரைக்கின்றோம். அவற்றைப்பற்றி உங்கள் பிள்ளையுடன் பேசுங்கள். ஏன் கட்டுப்பாடுகள் தேவை என, பிள்ளைக்கு அதனுடாகப் புரியும்.

- ஒரு அமைதியான நேரத்தில் உங்களுக்கும் உங்கள் பிள்ளைக்கும் முக்கியமான ஒன்று அல்லது இரண்டு பிரச்சினைகள் மட்டும் பற்றிப் பேசுங்கள். அவை சார்ந்து உங்கள் பிள்ளை என்ன நினைக்கின்றது எனக் கேளுங்கள்.
- எல்லா பிரச்சினைகள் பற்றியும் ஒரேயடியாகப் பேசாதீர்கள். அது எதிர்ப்பைத் தூண்டலாம். பையப்பைய மேலதிக விடயங்களைப் பேசலாம்.

அவதானக்குறைவு

சமூகவலைத்தள ஊடகங்கள், நாம் அடிக்கடி சாதனத்தைக் கையிலெடுக்கும்படியே வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது¹. அது கவனச்சிதறலை கூட்டுகின்றது, படிக்கும் போதும் கூட.

நித்திரைக்கோளாறுகள்

சாயங்காலத்தில் அல்லது இரவில் இலத்திரனியல் ஊடகங்களைப் பயன்படுத்துகின்றவர்கள், குறைவான அல்லது கேடான தூக்கம் கொள்கின்றனர். இது உளவளத்திற்கும் கற்றலுக்கும் கேடானது என்பதை ஆய்வுகள் எடுத்துக்காட்டுகின்றன.

தன்னைத் தானே தாழ்வாக நினைக்க தூண்டும்

சமகவலைத்தள ஊடகங்களில் புகைப்படங்கள் அனேகமாக பில்ரர் மூலம் மேலதிகமாக «அழகுபடுத்திக்» காண்பிக்கப்படுவதுடன் வெற்றிகள் மட்டுமே பகிரப்படுகின்றன. இவற்றைக்காணும் இளையோர்கள் தம்மை அழகற்றவர்களாகவும் தமது வாழ்க்கை ஆரவாரமற்றதாகவும் எண்ணிக்கொள்ளலாம். இது உள ஆரோக்கயத்தைப் பலவீனப்படுத்துகின்றது.

அவமதிப்பு,கொடுமைப்படுத்தல் மூலம் ஒதுக்குதல் (Mobbing)²

ஊடகங்களில் செய்யப்படும் அவமதிப்பும் மொப்பிங்கும் மிகவும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துபவை. ஏனெனில் இவை பள்ளி முடிந்த பின்னரும் தொடரக்கூடியவை.

சுய ஆபத்தைத் தூண்டக்கூடியது

சமூகவலைத்தள ஊடகங்களில் பிரத்தியேகமாக கடும்போக்கான செய்திகளே காட்டப்படுகின்றன, அதனுடாக நீண்ட நேரம் பாவிக்கவைக்க-உ-ம். தன்னைத்தானே காயப்படுத்துதல், கேடான உணவுப் பழக்கவழக்கம், போதைவஸ்துப் பாவனை அல்லது தற்கொலைச்சிந்தனை. இத்தகைய விடயங்கள் மனநிலையைப் பாதித்து சுய ஆபத்தைத் தூண்டுகின்றன.

¹ சமூகவலைத்தள ஊடகங்கள் விளம்பரங்கள் மூலம் பணத்தை உழைக்கின்றனர். யார் அதிகநேரம் ஒன்லைனில் இருக்கின்றனரோ, அவர்கள் அதிக விளம்பரங்களைப் பார்க்கின்றனர். சமூகவலைத்தள ஊடகங்கள் நுகர்வோரை அதிக நேரம் சாதனங்களில் இருக்க வைக்கும் நுட்பங்களை விரிவுபடுத்த பெருந்தொகைப் பணத்தை முதலீடுகின்றனர்.

² 12-19- வயதிற்குட்பட்டோரின் கருத்துப்படி அரட்டை அரங்குகளில் (Chats), தம்மைப்பற்றி அவமதிப்பான தகவல்கள் பரிமாறப்பட்டதாக 38 வீதமானோர் கூறுகின்றனர் (JAMES-கருத்துக்கணிப்பு, 2022).

பிழையான தகவல்களும் கடும்போக்கான நிலைப்பாடுகளும்

சமூகவலைத்தள ஊடகங்களில் பரப்பப்படும் செய்திகள் அதிகம் பரிசீலிக்கப்படுவதில்லை. பிறரைக் கவருவதற்காக பல பிழையான செய்திகள் தனிநபர்களாலும் அமைப்புகளாலும் வெளியிடப்படுகின்றன. சமூகவலைத்தள ஊடகங்களில், போலிச்செய்திகளும் கடும்போக்கான நிலைப்பாடுகளும் உண்மையை விட விரைவாகப் பரவுகின்றன. ஏனெனில் கடும்போக்கான விடயங்கள் அடிக்கடி காண்பிக்கப்படுவதால் அதிகநேரம் ஒன்லைனில் இருப்பர்.

உலகத்தை ஒருபக்கமாகப் பார்த்தல்

சமூகவலைத்தள ஊடகங்களில் இதுவரை காட்டப்பட்ட ஆர்வத்தின் அடிப்படையிலேயே உள்ளடக்கங்கள் காட்டப்படுகின்றன.

இணையத்தளத்திற்கு அடிமையாகும் ஆபத்து

பல இணையத்தள விளையாட்டுக்கள் சூதாட்டம் போலவே தொழிற்படுகின்றன. உதாரணமாக «புதையல்பெட்டி» திறந்தால் பரிசு பெறலாம். இது அடிமைப்பழக்கத்திற்கு இட்டுச் செல்லலாம். சமூகவலைத்தள ஊடகங்களும் பிரச்சனைக்குரிய நுகர்வுப்பழக்கத்திற்கு³ இட்டுச் செல்லலாம். ஏனெனில் இவை கவனத்தைத் தம்பக்கம் திருப்புவதற்கேற்றவகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

செலவுப்பொறி

செயலிகள் (App) மூலம் கொள்வனவு செய்தல் கடனாளியாக்கலாம்.

மோசடியும் பலவந்தப்படுத்துதலும்⁴

இணையத்தளங்களில் ஆபத்தான அல்லது மோசடி செய்யக்கூடிய மனிதர்களைச் சந்திப்பதுடன் பாலியல் பலாத்காரத்திற்கும் ஆளாகலாம்.

குற்றச்செயல்கள்

மற்றவர்களை அவமதித்தல், ஆபாசப் படங்கள், வன்முறையைப் தூண்டுகின்றவற்றை தரவிறக்குதலோ, பகிருதலோ அல்லது பிறரின் அறிவுசார் சொத்துக்களை (இசை, படங்கள் போன்றவை) பயன்படுத்துதல் குற்றச் செயலாகும்.



பெற்றோர்களாகிய நீங்கள் முக்கிய இடம் வகித்து, ஆபத்துக்களைக் கையாள இளையோருக்குக் கற்றுக்கொடுக்கலாம்.

³ 11–15 வயதிற்குட்பட்டோரின் சமூகவலைத்தளப் பாவனை பிரச்சனைக்குரியதாகும். கிட்டத்தட்ட 3 வீதமான 14- இற்கும் 15 வயதிற்குட்பட்டோரின் கேமிங் பழக்கம் பிரச்சனைக்குரியதாக இனங்காணப்பட்டுள்ளது (HBSC, 2022).

⁴ கிட்டத்தட்ட அரைவாசி இளவயதினர் மூன்றாம் நபர் ஒருவரினால் ஒன்லைனில் விரும்பத்தகாத வகையில் பாலியல் நோக்கத்துடன் அணுகப்பட்டுள்ளனர் (JAMES-கருத்துக்கணிப்பு, 2022).



என்ன செய்யலாம்?

நன்மைகளை எடுத்துக்காட்டுங்கள்
இலத்திரனியல் ஊடகங்களால் பல குடும்பங்களில் சச்சரவு உண்டு. நன்மைகளை எடுத்துக் கூறுவதனால் சுமுகமான நிலை ஏற்படும். அதனூடாக இளையோர்கள் மதிக்கப்படுவதாக உணர்வார்கள்.



«நீ இந்தச் செயலி பயன்படுத்தி கற்பு எனக்கு ஆச்சரியமாக உள்ளது.»
«நீ இணையத்தளத்தில் உனது சிந்தனைக்கேற்ற மனிதர்களைச் சந்திப்பது மகிழ்ச்சியாக உள்ளது.»

ஆர்வம் காட்டுங்கள்
உங்கள் பிள்ளை ஊடகங்களில் என்ன அனுபவத்தைப் பெற்றுக்கொண்டார், அதைப்பற்றி என்ன சிந்திக்கின்றனர் என்பதை வினவுங்கள். பயன்பாடுகளை விளக்குமாறு கேளுங்கள்.

உதவிக்கரம் நீட்டுங்கள்
கேள்விகள் ஐயங்கள் இருப்பின் நீங்கள் கலந்துரையாட தயார் எனக் கூறுங்கள். உங்கள் உள்ளுணர்விற்கு பிழையாகத் தோன்றும் பட்சத்தில் அதன்படி நடந்துகொள்ளுங்கள்.

மின்திரை அற்ற போதுமான ஓய்வுநேரத்தை ஊக்குவியுங்கள்
இலத்திரனியல் உலகம் அல்லாத அனுபவங்கள் இளையோருக்கு மிகவும் முக்கியம். உடற்பயிற்சியும் நேருக்கு நேரான பிற இளையோருடனான கலந்துரையாடல்களும் இளையோரின் உளவளத்தை மேம்படுத்துகின்றன.



«உனக்கு அசௌகரியமான விதத்தில் நீ ஏதாவது பார்த்தால் அல்லது அனுபவித்தால் என்னை அணுகு. ஒன்லைனில் பல கேடான விடயங்கள் இருப்பது எனக்குத் தெரியும். அப்படியான விடயங்களைப் பார்க்க வேண்டி வந்தால் அது உனது பிழை அல்ல.»

அறிந்து கொள்ளுங்கள்

ஒரு சாதனப்பொருளை, ஒரு செயலியை (App), ஒரு கேமை அல்லது ஒரு படத்தை அனுமதிக்க முன்னர்: முன்னரே அது உங்கள் பிள்ளைக்கு ஏற்றதா என அறிந்து கொள்ளுங்கள்- உ-ம். ஒன்லைனில் அல்லது பிற பெற்றோர்களிடமிருந்து பிள்ளையைக் கேளுங்கள் ஏன் அதை விரும்புகின்றனர் மற்றும் அதைப்பற்றி என்ன தெரியுமென.

எல்லாம் ஒரே தடவையில் அல்ல

சிமாற்ற போன் ஊடாக பிள்ளைகளுக்கு சகலவிதமான பாவனைகளுக்கும் வழி கிடைக்கின்றது. பிரத்தியேகமாக 11 தொடக்கம் 12 வயதினருக்கு சமூகவலைத்தளங்களின் பாவனை திணறடிக்க வைப்பதாகும். ஆகையால் செயலி (app) மற்றும் சமூகவலைத்தளப் பாவனையை படிப்படியாகவே அனுமதியுங்கள்.⁵

தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்

ஆரம்பத்தில் பயன்பாட்டை கவனமாக வழிநடத்துங்கள். இதற்கு தொழில்நுட்பத்தில் உள்ள சாத்தியக்கூறுகளைப் பயன்படுத்துங்கள். உதாரணத்திற்கு உங்கள் அனுமதியின்றி குறிப்பிட்ட செயலி (App) தரவிறக்கம் செய்ய முடியாது. வழிகாட்டி பின்பக்கத்தில்.

முன்மாதிரியாக நடத்தல்

இளையோர்கள் தமது பெற்றோர்களை அவதானித்து பின்பற்றுகின்றனர். நீங்கள் நடந்து காட்டும் விதம் அவர்களையும் தாக்குகின்றது. ஒட்டு மொத்தக் குடும்பமும் மின்திரைகளை இன்றிப் பொழுதுபோக்குவது நல்லதொரு நடைமுறையாகும்.

ஒத்துழைப்புப் பெறுங்கள்

உங்கள் பிள்ளையை நினைத்து கவலைப்படுகின்றீர்களா? எப்படிப் பாதுகாப்பது எனத் தெரியாது உள்ளீர்களா? நண்பர்கள் உறவினர்கள் மற்றும் நிபுணர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள். உதவி ஏற்றுக்கொள்வது பலத்தின் அறிகுறி.

விதிமுறைகளைத் தீர்மானியுங்கள்

ஆபத்துக்களைத் தவிர்க்கவும் தெளிவு தரவும் விதிமுறைகளும் கட்டுப்பாடுகளும் உதவும். விதிமுறைகளை சேர்ந்து விதியுங்கள். இதற்குரிய அறிவுறுத்தல்களை அடுத்த பக்கத்தில் காணலாம்.

⁵ உதாரணத்திற்கு முதலில் தனிய குறுஞ்செய்தி (SMS) அல்லது Threema போன்ற அரட்டை அரங்கு (Chats). பின்னர் அடுத்தடுத்த வயதிலேயே தடைகளை செயலி ஆபத்துக்களைத் தவிர்க்கவும் தெளிவு தரவும் (அவதானமாகக் கையாளவேண்டிய) - உதாரணமாக இன்ஸ்ராகிராம், சினப்சர் அல்லது ரிக்ரோக் முதலியவற்றை அனுமதிக்கலாம்.

விதிமுறைகளைத் தீர்மானித்தலும் நடைமுறைப்படுத்துதலும்

இவற்றைத் தீர்மானியுங்கள்:

நியாயத்தன்மை

ஏன் ஒன்லைனில் அவதானத்துடன் நடக்க வேண்டும் என உங்கள் பிள்ளையுடன் பேசுங்கள். எல்லோரும் பொதுவாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியது:

- «மற்றவர்களைப் பற்றி அவதூறாகப் பேசாமல் இருப்பதுடன் வதந்திகளைப் பரப்பக்கூடாது.»
- «ஒன்லைனில் யாருக்கும் எதிர்மறையான விடயங்கள் எதுவும் கூறமாட்டோம். தனிப்பட்ட முறையில் மரியாதையுடனேயே விமர்சிப்போம்.»

நிலைப்பாடுகள்

பல செயலிகள் அறிவிப்புகள் மூலம் எமது கவனத்தைத் திசைதிருப்ப முயல்கின்றன. அதற்கு எதிராக உதவக்கூடியது:

- அறிவிப்புக்களை தடுத்தல் அல்லது குறைத்தல்
- சாதனத்தின் ஒலியை நிறுத்திவைத்தல்

உள்ளடக்கம்

செயலி, கேம்ஸ் மற்றும் திரைப்படங்களிற்குரிய வயதெல்லைச் சிபாரிசுகளைக் கடைப்பிடித்தல். பயன்பாடுகளை அதாவது அப்பிளி்கேசனை படிப்படியாக அனுமதியுங்கள்.

கால எல்லை, நேரம் மற்றும் இடம்

நிபுணர்களின் ஒருமித்த கருத்து: நித்திரைகொள்ளப் போகுமுன்னரும் இரவிலும் இளையோரின் படுக்கை அறையில் இலத்திரனியல் ஊடகங்களை இல்லாமல் செய்தல். இல்லையேல் உளவள ஆரோக்கியம் கெடும்.

அத்துடன் காலவரையறை, இடம், நேரம் முதலியவற்றை அவ்வப்போது பொருத்தமான முறையில் நிர்ணயிக்க வேண்டும். இவ் ஆலோசனைகள் உங்களுக்கு உதவலாம்:

- மின்திரையற்ற நேரம் மற்றும் இடம் (முழுக்குடும்பத்திற்கும்) – குறிப்பாக சேர்ந்து உரையாடும்போது, உண்ணும்நேரத்தில், பிள்ளைகளின் அறையில், காலைச்சாப்பாட்டிற்கு முன்னர், ஞாயிற்றுக்கிழமை முற்பகல்...
- மின்திரையற்ற ஓய்வுநேரம் மின்திரையுடனான ஓய்வு நேரத்தை விட அதிகமாக இருத்தல்
- சாதனங்களிற்கான அதிகபட்ச பயன்பாட்டு நேரம், குறிப்பாக நேரம் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய விடயங்களில் (உ.-ம். கேம்கொன்சோல்)



- நடைமுறைவிதிகள் உங்களுக்கும் பிள்ளைக்கும் ஏற்றதாக இருக்க வேண்டும்.
- எவ்வளவிற்கு எவ்வளவு பிள்ளைக்கு வயது குறைவோ அவ்வளவிற்கு அவ்வளவு குறைந்த மின்திரைநேரம், குறைந்தளவு செயலிப்பயன்பாடு மற்றும் கூடிய கட்டுப்பாடு.
- விதிமுறைகள் அவ்வப்போது புதிதாக பேசித்தீர்க்கப்பட வேண்டும். இளையோர்கள் வளர்ந்து வருவதால் அவர்களது வயதிற்கேற்றபடி விதிமுறைகளை மாற்றுவது சாதாரணமான விடயம்.

விதிமுறைகளை கடைப்பிடிப்பதில் சச்சரவு ஏற்படும் போது அமைதியாக இதைக் கூறுங்கள்:



«உன்னை ஆபத்தான விடயங்களில் இருந்து காக்கவே இந்த விதிமுறைகள் - உன்னைக் கோப்படுத்த அல்ல.»

எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டிய தருணங்கள்



«நான் யோசிக்க வேண்டுமா?»

கீழே தரப்பட்ட எச்சரிக்கைக்குறிகளில் பல அவ்வப்போது இளையோரிடம் காணலாம். இவற்றில் பல பொருத்தமாக உள்ளதா? அப்படியாயின் நன்கு அவதானிப்பது பயன் தரும்.

சில எச்சரிக்கைக்கான குறியீடுகள்

- உணர்வலைகள் வலுவாக தடம்மாறுதல், ஆர்வமின்மை
- திடீரென தனிமைப்படுவதும் விலகிப்போதலும்
- எதிலும் ஆர்வமின்மையும் பொழுதுபோக்கு விடயங்களில் நாட்டமின்மையும்
- நட்புவட்டங்களை இழத்தல் அல்லது நட்புவட்டத்தை மாற்றுதல்
- பாடசாலையில் பெறுபேறுகள் குறைவடைதல்
- நித்திரையில் குழப்பம்
- அடிக்கடி கவலையாக இருத்தல்
- அடிக்கடி கோபமடைதல்
- அடிக்கடி பணப்பிரச்சனை
- கவனத்தைத் திசைதிருப்ப ஊடகப்பாவனையை அதிகரித்தல்

இளையோருக்கு, ஊடகங்கள் மட்டுமல்ல வேறுபல விடயங்களும் அழுத்தத்தைக் கொடுக்கலாம். உங்கள் பிள்ளையுடன் கலந்துரையாடுங்கள், பிள்ளையின் மற்ற உறவுகளுடன் பேசுங்கள். கையாள முடியவில்லையாயின்: ஆலோசனை பெறுங்கள். வலப்பக்கத்தில் விலாசங்கள் உள்ளன.



«சிறிது காலமாக நீ கவலையாக உள்ளது போல காணப்படுகிறாய். எதையிட்டும் கவலைப்படுகிறாய் என எனக்குக் கூறுவாயா?»



ஆலோசனை மையங்கள்



«நான் ஒரு ஆலோசனை மையத்தை தொடர்புகொண்டால் எதை எதிர்பார்க்கலாம்?»

நீங்கள் உறுதியாக இருக்கலாம்: உங்களுக்கு என்ன பிரச்சினைகள் இருப்பினும் பிற பெற்றோருக்கும் இதையொத்த பிரச்சினைகள் உண்டு. உதவி பெறுவது எப்போதுமே பலத்தின் அறிகுறி. ஆலோசனை மையத்தின் நிபுணர்கள் அனுபவமும் புரிந்துணர்வும் கொண்டவர்கள். கலந்துரையாடல்கள் வெளியில் பகிரப்படமாட்டாது. சில சமயம் ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு மட்டுமே போதுமானது. இவ் மையங்களின் ஆலோசனைகள் இலவசமாகும்.



தூரிச் மாநிலத்திற்கான பெற்றோர் ஆலோசனை

• elternotruf.ch
24 மணிநேர தொலைபேசி ஆலோசனை:
0848 35 45 55

• மாநில சிறுவர்- மற்றும் இளையோர் உதவி நிலையங்கள்: zh.ch/kjz

• இளையோருக்கான ஆலோசனை மையங்கள் பெற்றோருக்குமானவை: jugendberatung.me

• உங்கள் பிராந்தியத்திற்குரிய அடிமைப்படுத்தல் முற்காப்புச்சங்கம்: suchtpraevention-zh.ch/kontakt

இளையோருக்கான ஆலோசனை

• இருபத்திநான்கு மணிநேரமும், அநாமதேயமாக, இலவசமாக: 147.ch மற்றும் தொ.இல 147

• இளையோர் ஆலோசனை மையங்கள்: jugendberatung.me

• இணைய அடிமைப்படுத்தல் சார்ந்த ஆலோசனை: safezone.ch

உதவிப்பொருட்களும் மேலதிக தகவல்களும்

medien-kindersicher.de

தொழில்நுட்ப பாதுகாப்பு மற்றும் பெற்றோர் செற்றிங் விடயங்ளிற்கான படிப்படியான விளக்கம்

jugendundmedien.ch

இவ்விடயம் தொடர்பான முழுமையான சுவிஸ் தளம். சிபாரிசுகள் தெளிவான குறிப்புகள் மற்றும் பல அறிவுத்தகவல்களுடன்

mediennutzungsvertrag.de

ஊடகப்பாவனை ஒப்பந்தத்திற்கான முன்மாதிரி

spieleratgeber-nrw.de

விளையாட்டு அறிவுரை

thesocialdilemma.com

எமது கவனத்தைத் தம்பக்கம் திருப்ப எத்தகைய தந்திரங்களை சமூகவலை ஊடகங்கள் பயன்படுத்துகின்றன என்பதை «Das Dilemma mit den sozialen Medien» (சமூகவலை ஊடகங்களுடனான தடுமாற்றம்) என்ற இப்படம் தெளிவாக எடுத்துக் காட்டுகின்றது. இப்படத்தை நெட்பிளிக்ஸ் பரீட்சார்த்த பாவனையின் ஊடாக – உங்கள் இளையோருடன் சேர்ந்து பார்க்கலாம்.

zh.feel-ok.ch/webprofi-os-test

இணையத்தள நுகர்வு சார்ந்த இளையோருக்கான சுயபரிசீலனை

இச்சிற்றேடு மேலும் பல மொழிகளில் உள்ளது

இலவசமாகத் தரவிறக்கம் செய்ய (குறிச்):

suchtprevention-zh.ch/infomaterial



இவ்விடயம் சார்ந்த பிரசுரம் இலகுவான மொழியில்:

jugendundmedien.ch/angebote-beratung/bestellung-publikationen