



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung

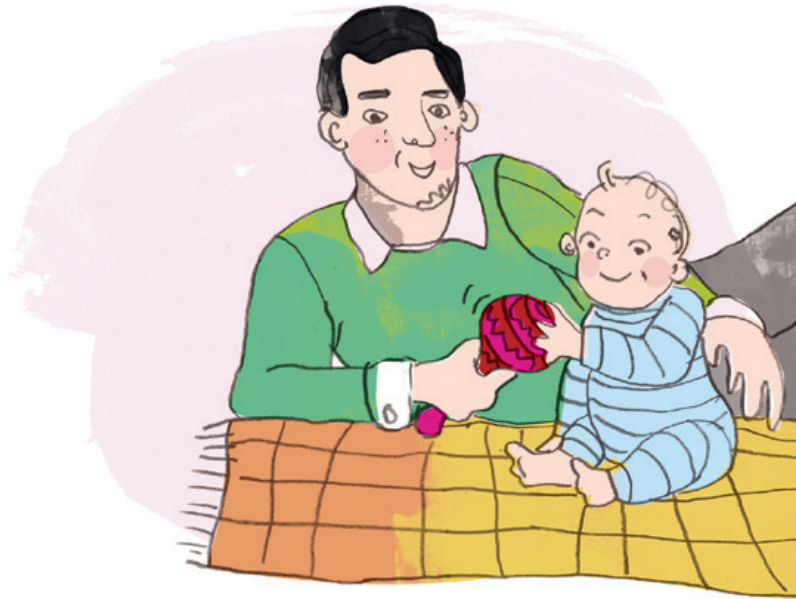
موضوع: استفاده
از رسانه ها



نکات راهنما برای والدین فرزندان زیر چهار سال

کودکان را توانمند سازیم

Persisch



کوشش کنید فرزندانتان با تمام حواس یاد بگیرند

توجهتان تماما به کودکتان باشد

برقراری یک رابطه استوار با فرزندتان، برای او اهمیت فراوانی دارد، به خصوص در چند سال اول زندگی‌اش. لازمه ایجاد یک رابطه پایدار آن است که شما زود متوجه نیاز فرزندتان بشوید و بلا فاصله به آن پاسخی مناسب بدهید، مثلا هنگامی که فرزندتان نیاز به خوراک، دلداری، خواب، تماس نزدیک و یا پوشک تازه دارد. کودکان خردسال نیازمند آن هستند، که والدینشان توجه کامل به آنها داشته باشند، با آنها حرف بزنند، به آنها نگاه کنند و با آنها وقت بگذرانند. اینکه توجه شما بیشتر اوقات به تلفن هوشمندتان باشد، برای رابطه شما با فرزندتان خوب و مناسب نیست.

کودکان، جهان را از راه بازی کشف می کنند و در یادگیری، از همه حواسشان استفاده می کنند، با شنیدن، بو کردن، لمس کردن، چشیدن یا دیدن. به همین دلیل، تماس مستقیم با انسان‌ها، اشیا واقعی یا طبیعت برای کودکان اهمیت فراوانی دارد، مثلا با یک قاشق روی یک قابلمه زدن، همه چیز را به دهان بردن، به یک حلزون دست زدن، یا گلی را بو کردن. هیچ کدام از بازی های الکترونیکی نمی توانند جایگزین این نوع تجربیات واقعی باشند.



فرزند شما به حرکت نیاز دارد

رسانه‌های دیجیتال را به ندرت به کار بگیرید

کودکان در سال اول زندگی حتی آسان‌ترین ویدئو را هم درک نمی‌کنند، چرا که حرکات ویدئو برایشان بیش از اندازه تند و سریع است. کودکان خردسال، این توانایی را ندارند که فرق بین ویدئو و واقعیت را درک کنند. رسانه‌های دیجیتال کمکی به رشد نوزادان و کودکان خردسال نمی‌کنند. برعکس: پژوهش‌های علمی نشان داده اند که، تلویزیون نگاه کردن در چند سال اول زندگی برای رشد زبان کودکان بسیار بد می‌باشد. نیز سبب می‌شود که خواب آنها بد و ناآرام شود و رابطه گفتاری بین آنها با والدین شان دشوار بشود. به همین دلیل بهتر است استفاده از رسانه‌های دیجیتال برای کودکان زیر چهار سال محدود به موارد استثنایی بشود. اگر هم گاهی از آن استفاده کردند، بیشتر از نیم ساعت نباشد.

برای فرزندتان از سنین پایین حرکت بدنی زیاد فراهم و ممکن کنید. برای هر سنی امکان حرکت مناسب آن سن وجود دارد، مثلاً انگشت کسی را به دست گرفتن، بر یک اسباب بازی پنجه انداختن، روی لحاف پا کوبیدن، تلاش برای چرخیدن، برداشتن اولین قدم‌ها، روی چمن غلط خوردن، پریدن، از یک صخره بالا رفتن و غیره. بسیار مهم است که کودک در هر سنی تجربه‌های مختلف یادگیری داشته باشد. کودکان نوزاد باید بتوانند روزی چند بار آزدانه حرکت کنند. کودکان خردسال حتی باید روزی چند ساعت حرکت داشته باشند و بخشی از آن در هوای آزاد باشد.

دقت کنید که غذا در نهایت آرامش خورده شود

با هم غذا خوردن روابط خانوادگی را استوار و پایدار می کند. هنگام غذا خوردن، تلویزیون را خاموش کنید تا فرصت حرف زدن فراهم آید. پژوهش ها نشان می دهند که با شکم سیر مسائل را بهتر می توان درک و حس کرد. اگر هنگام غذا خوردن با هیچ رسانه ای مشغول نباشیم، از غذا بیشتر لذت می بریم. شیر دادن به بچه، چه با سینه مادر و چه با شیشه، فرصت مناسبی برای پایدارسازی پیوند با فرزند است. بنابراین باید کوشش کنید در چنین موقعیتی نهایت توجه شما به فرزندان باشد. اگر موقع شیر دادن، تلویزیون تماشا می کنید یا چیزی می خوانید، مراقب حرکات و نشانه های فرزندان باشید و بلافاصله به آن پاسخ دهید. کارشناسان توصیه می کنند که وقتی با نوزادان یا کودکان خردسال تماس نزدیک دارید، تا جای ممکن از دستگاه های اشعه دار استفاده نکنید.

برای فرزندان از رسانه های مناسب سن او استفاده کنید

کتاب های مصور، کتاب های صوتی یا موسیقی، اگر مناسب با سن کودک باشند، بهترین روش آشنایی او با رسانه ها هستند. کودکان خردسال از این که کسی برایشان کتاب بخواند، یا اگر به همراه کسی به موسیقی یا یک داستان گوش کنند، بسیار لذت می برند. یکی از روش های آشنا کردن کودکان با دستگاه های دیجیتال، حرف زدن با اقوام از طریق اسکایپ یا تماشا کردن عکس روی تلفن هوشمند است. اگر استثنائاً با فرزندان در یک رسانه دیجیتال، یک بازی یا ویدئو تماشا می کنید، حتماً قبلاً به محدودیت سنی آن فیلم توجه و در باره آن موشکافی بکنید.

فرزندتان را همراهی کنید

فرزند خود را در مقابل رسانه‌های تصویر دار تنها نگذارید. وقتی با فرزند خود از چنین رسانه‌ای استفاده می‌کنید، نشانه‌های رفتاری او را زیر نظر داشته باشید. اگر ناآرام، بدون تمرکز، عصبی یا حواس پرت به نظر آمد، وقت آن است که آن رسانه را خاموش کنید. بعد از خاموش کردن رسانه با فرزند خود باره این تجربه او صحبت کنید.



با رفتار صحیح خود، سرمشق خوبی باشید

نوزادان و کودکان خردسال به خوبی در می‌یابند که اعضای خانواده‌شان تا چه میزان از تلویزیون، تبلت یا تلفن هوشمند استفاده می‌کنند. از آن جا که کودکان، بسیاری از چیزها را از ما یاد می‌گیرند، بسیار مهم است که شما از این وسائل در حد معقول استفاده کنید تا این رفتار شما برای آنها الگو شود. در مورد کودکان خردسال قاعده کلی این است: در حضور فرزندتان، هر چه کمتر مشغول تلفن هوشمند باشید، بهتر است. به فرزندتان توجه کنید و نه به تلفن هوشمند.



مراکز مشاوره در کانتون زوریخ

مركز مشاوره برای خانواده‌هایی – Kinder- und Jugendhilfzentrum kjz

که فرزندان نوزاد تا ۱۸ ساله دارند: kjz.zh.ch

شماره تماس اضطراری برای والدین: 0848 35 45 55 (۲۴ ساعته)

مشاوره والدین Pro Juventute: elternberatung.projuventute.ch

058 261 61 61 (۲۴ ساعته)

با پشتیبانی:

در همکاری با:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Kanton Zürich
Bildungsdirektion
Amt für Jugend und Berufsberatung

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

Schweizerischer Hebammenverband
Fédération suisse des sages-femmes
Federazione svizzera delle levatrici
Federaziun svizra da las spendreras



Sektion
Zürich und Schaffhausen