สื่อดิจิทัล

คำแนะนำ
สำหรับพ่อแม่
เด็กวัย 11 ถึง
16 ปี

Thailändisch

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

สารบัญ

3
ข้อดีของสื่อดิจิทัล

4
ความเสี่ยง

6
จะทำอย่างไร

8
ตกลงเรื่องกฎเกณฑ์
และทำตามนั้นให้สำเร็จ

10
เครื่องหมายเตือน

11
หน่วยงานให้คำปรึกษา

12
สิ่งช่วยเหลือและข้อมูล
ข่าวสาร

เรียน คุณพ่อคุณแม่ และท่านผู้ปกครอง

"ลูกฉันเพลิดเพลินอยู่กับโทรศัพท์มือถือมากไปหรือไม่"
"ฉันจะตั้งขีดจำกัดให้ลูกได้อย่างไร โดยไม่ต้องทะเลาะกันตลอดเวลา"
"ฉันต้องวิตกกังวลเมื่อไร"

คำถามเหล่านี้คุณคงทราบดีอยู่แล้ว ไม่มีคำตอบง่ายๆ ให้กับคำถามเหล่านี้ สื่อดิจิทัลเป็นเรื่องท้าทายสำหรับทุกคน

วัยรุ่นต้องการคนดูแลเป็นพี่เลี้ยง

ในช่วงอายุวัยรุ่นนี้ สมองยังอยู่ในระหว่างการพัฒนาเปลี่ยนแปลง วัยรุ่นถูกชี้นำโดยตัณหาและความอยากรู้อยากเห็นล่อใจได้มาก เด็กรุ่นนี้ยังไม่สามารถคิดการณ์ไกลและควบคุมตัวเองได้ ดังนั้นจึงมีความเสี่ยงจากสื่อดิจิทัลเพิ่มมากขึ้นสำหรับเด็กวัยนี้ เพราะฉะนั้นวัยรุ่นจึงต้องการผู้ใหญ่คอยเป็นพี่เลี้ยงติดตามดู เราขอฝากข้อคิดบางประการที่จะเป็นแรงดลใจให้แก่คุณ

สื่อดิจิทัลมีข้อดี ...

สื่อดิจิทัลเสนอแง่ดี ดังเช่น

- ให้ได้รับความบันเทิงและช่วยผ่อนคลาย
- แสดงออกอย่างมีหัวคิด และสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ
- ทดลองบทบาทต่างๆ
- ฝึกการปฏิบัติตัวเข้ากับสังคม
- พบผู้มีความคิดอ่านแนวเดียวกัน
- เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่อาจสำคัญสำหรับโรงเรียนและอาชีพได้

วัยรุ่นได้รับประสบการณ์จากสื่อดิจิทัลว่าตนสามารถทำอะไรได้และเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนนี้ ซึ่งสามารถช่วยตัวเองให้สร้างจุดแข็งได้

สื่อดิจิทัลเสนอโอกาสและความเป็นไปได้ จำนวนมากให้แก่วัยรุ่น จึงทำให้ติดใจเพราะเหตุนี้เหมือนกัน

... และความเสี่ยง

เราอธิบายความเสี่ยงไว้ในที่นี้อย่างละเอียด ขอให้พูดเรื่องนี้กับลูกของคุณเพื่อให้ลูกคุณเข้าใจได้ว่าทำไมถึงต้องมีกฎเกณฑ์

- หาเวลาสงบพูดกับลูกเรื่องความเสี่ยงหนึ่งหรือสองอย่างที่กำลังเป็นเรื่องสำคัญสำหรับคุณและลูกในขณะนั้น ถามลูกว่าเขาคิดอย่างไรในเรื่องที่พูดกันนี้
- อย่าพูดเรื่องความเสี่ยงทั้งหมดพร้อมกันในครั้งเดียว เพราะจะทำให้เกิดการต่อต้านได้คุณสามารถเก็บหัวข้ออื่นๆ ไว้พูดในภายหลังได้

การล่อใจให้เพลิดเพลิน

สื่อดิจิทัลทำขึ้นโดยเจตนา[1] ที่จะจูงใจให้หยิบมาเล่นมาใช้บ่อยมากที่สุดและให้อยู่ในออนไลน์นานที่สุด ซึ่งเป็นการล่อใจให้เสียสมาธิเป็นอย่างมากทั้งในระหว่างเวลาเรียนด้วย

การนอนหลับผิดปกติ

การศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ใครที่ใช้สื่อดิจิทัลในตอนค่ำหรือตอนกลางคืนจะนอนหลับไม่สนิทหรือเพียงระยะสั้น ซึ่งเป็นผลร้ายต่อสภาพจิตและการเรียน

การมองเห็นภาพตัวเองที่ไม่ดี

ภาพในสื่อสังคมมักจะผ่านการกรองภาพ "ทำให้สวยงาม" และแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จเท่านั้น ภาพเหล่านี้อาจชักนำให้วัยรุ่นคิดว่าตัวเองไม่สวยไม่หล่อและชีวิตของตัวเองน่าเบื่อหน่ายซึ่งจะทำให้สุขภาพจิตแย่ลง

การเยาะเย้ยดูถูกและการรุมแกล้ง[2]

การเยาะเย้ยดูถูกและการรุมแกล้งทางออนไลน์ทำให้เกิดความเครียดเป็นพิเศษ เพราะส่วนใหญ่ยังคงดำเนินต่อไปหลังเลิกเรียนแล้ว

ส่งเสริมพฤติกรรมทำอันตรายแก่ตัวเอง

ในสื่อสังคมมักจะแสดงเนื้อหาสุดโต่งเป็นพิเศษเพราะว่าจะชวนให้คนอยู่ในออนไลน์นานกว่า - อย่างเช่น การทำร้ายตัวเอง ความผิดปกติในเรื่องการกิน การใช้ยาเสพติด หรือการคิดฆ่าตัวตาย เนื้อหาสาระเหล่านี้สามารถทำให้อารมณ์ความรู้สึกของตัวเองแย่ลงและส่งเสริมพฤติกรรมทำอันตรายแก่ตัวเอง

[1] สื่อสังคมหารายได้จากการโฆษณา ใครที่อยู่ในออนไลน์เป็นเวลานานจะเห็นโฆษณามากขึ้น
สื่อสังคมลงทุนเงินจำนวนมากในกลอุบายใหม่ ๆ อยู่เสมอเพื่อดึงเราให้อยู่กับเครื่องนานขึ้น

[2] 38% ของผู้มีอายุ 12 ถึง 19 ปี เคยประสบมาแล้วว่าในแชทมีการเผยแพร่ความเท็จหรือสิ่งที่เยาะเย้ยดูถูกเกี่ยวกับตัวเอง (การศึกษาวิจัย JAMES, 2022)

ข้อมูลผิดๆ และข้อคิดเห็นสุดโต่ง

เนื้อหาสาระของสื่อสังคมได้รับการตรวจสอบน้อยเกินไป มีข้อมูลผิด ๆ จำนวนมากของบุคคลและองค์กรที่ต้องการมีอิทธิพลต่อคนอื่น ข่าวลวงและข้อคิดเห็นสุดโต่งเผยแพร่ในสื่อสังคมได้รวดเร็วกว่าความจริง เหตุที่มีการแสดงเนื้อหาสาระสุดโต่งบ่อยกว่าเพราะวิธีนี้จะทำให้คนอยู่ในออนไลน์นานขึ้น

โลกทัศน์แง่เดียว

ในสื่อสังคมจะแสดงเฉพาะเนื้อหาสาระที่คล้ายคลึงกับความสนใจที่มีมาถึงเดี๋ยวนี้

เสี่ยงต่อการติด

เกมบางอย่างมีให้เล่นเหมือนกับการพนัน อย่างเช่น “หีบสมบัติ” ที่ให้เปิดและอาจได้รางวัล ซึ่งอาจทำให้ติดได้ ในสื่อสังคมอาจนำไปสู่พฤติกรรมการใช้[3]ที่สร้างปัญหาได้เพราะว่าสื่อเหล่านี้ได้รับการปรับให้เหมาะดีที่สุดที่จะตรึงความสนใจไว้

กับดักค่าใช้จ่าย

การซื้อของด้วยแอปอาจนำไปสู่การมีหนี้สินได้

การหลอกลวง และ การก่อกวน[4]

ในออนไลน์อาจพบคนอันตรายหรือคนหลอกลวงและอาจถูกก่อกวนทางเพศด้วย

ความผิดทางอาญา

สามารถถูกลงโทษทางอาญาได้ ถ้าใครดูหมิ่นเยาะเย้ยคนอื่น ดาวน์โหลดหรือแบ่งปันเนื้อความลามกอนาจารหรือที่ยกย่องความรุนแรง และถ้าใครใช้ทรัพย์สินทางปัญญา (ดนตรี ภาพถ่าย ฯลฯ) ของผู้อื่น (ลิขสิทธิ์)

คุณในฐานะพ่อแม่มีความสำคัญ คุณสามารถเสริมสร้างจุดแข็งให้แก่วัยรุ่นในเรื่องปฏิบัติกับความเสี่ยงได้.

[3] ประมาณ 7% ของผู้มีอายุ 11 ถึง 15 ปี แสดงให้เห็นถึงการใช้เครือข่ายสังคมที่สร้างปัญหา เกือบ 3% ของผู้มีอายุ 14 ถึง 15 ปี แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมการเล่นเกมที่สร้างปัญหา (HBSC, 2022)

[4] เกือบครึ่งหนึ่งของวัยรุ่นที่มีคนแปลกหน้าซึ่งมีเจตนาเรื่องเพศที่ยอมรับไม่ได้มาพูดด้วยทางออนไลน์ (การศึกษาวิจัย JAMES, 2022)

จะทำอย่างไร

เน้นเรื่องเชิงบวก

บ่อยครั้งที่ครอบครัวจำนวนมากทะเลาะกันเพราะเรื่องสื่อดิจิทัล บรรยากาศจะดีขึ้นถ้าคุณพูดถึงแง่ดีด้วย แล้ววัยรุ่นจะรู้สึกว่าคุณให้ความสำคัญกับเขา

“แม่/พ่อประทับใจจริง ๆ ที่เห็นลูกเรียนกับแอปนี้ได้ยังไง”
“แม่/พ่อดีใจที่ลูกได้พบคนที่คิดแบบเดียวกับลูกทางออนไลน์”

แสดงความสนใจของคุณ

ถามลูกคุณว่าเขามีประสบการณ์อะไรกับสื่อเหล่านี้และคิดอย่างไรกับเรื่องนี้ ให้ลูกอธิบายวิธีใช้ให้คุณฟัง

เสนอความช่วยเหลือ

บอกลูกว่าให้มาหาคุณได้เสมอถ้ามีคำถามหรือความวิตกกังวลใด ขอให้คุณดำเนินการต่อเรื่องนี้ถ้าคุณมีความรู้สึกว่าไม่ดี

คอยดูว่ามีเวลาเพียงพอสำหรับยามว่าง ที่ไม่มีจอภาพ

ประสบการณ์ในโลกที่ไม่ใช่ดิจิทัลเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับวัยรุ่น การเคลื่อนไหวทางกายและการพบปะแลกเปลี่ยนตัวต่อตัวกับวัยรุ่นคนอื่นจะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตให้แข็งแรง

“ถ้าลูกเห็นหรือประสบกับสิ่งที่ทำให้ลูกไม่สบายใจ ขอให้มาหาแม่/พ่อ แม่/พ่อรู้ว่าในออนไลน์มีสิ่งแปลก ๆ แบบนี้เยอะ ไม่ใช่ความผิดของลูกที่ไปเจอเรื่องที่มีเนื้อหาสาระอย่างนี้”

หารายละเอียดข้อมูลให้กับตัวเอง

ก่อนที่คุณจะอนุญาตให้ใช้เครื่องอุปกรณ์ แอป เล่นเกม หรือดูภาพยนตร์ ขอให้หาข้อมูลว่ามันคืออะไรและเหมาะกับลูกคุณหรือไม่ - เช่น ทางออนไลน์หรือถามพ่อแม่คนอื่น ขอให้คำนึงถึงคำแนะนำเรื่องอายุที่เหมาะสม ถามลูกคุณว่าทำไมถึงอยากได้สิ่งนั้นและเขารู้อะไรบ้างเกี่ยวกับสิ่งนั้น

อย่าปล่อยให้ทั้งหมดในครั้งเดียว

ลูกของคุณสามารถใช้สมาร์ทโฟนเข้าถึงการใช้งานและเนื้อหาสาระทั้งหมดที่มี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้สื่อสังคมเป็นเรื่องเกินกำลังสำหรับเด็กอายุ 11 และ 12 ปีที่จะรับได้ ดังนั้นจึงควรค่อย ๆ อนุญาตให้ใช้แอปและสื่อสังคมเพียงทีละขั้นเท่านั้น[5]

ใช้เทคนิค

ติดตามดูแลการใช้ในระยะต้นอย่างใกล้ชิด ใช้ความเป็นไปได้ทางเทคนิคเข้าช่วยด้วย อย่างเช่น ที่จะประกันได้ว่าไม่สามารถดาวน์โหลดแอปได้ถ้าคุณไม่ยินยอม คำแนะนำวิธีทำ: ดูด้านหลัง

ทำตัวเป็นตัวอย่าง

วัยรุ่นจะสังเกตดูพ่อแม่ และการทำตัวของพ่อแม่จะมีอิทธิพลต่อพวกเขา เวลาว่างที่ใช้ร่วมกันโดยไม่มีจอภาพช่วยครอบครัวจำนวนมากให้พบกับการปฏิบัติที่ดีต่อกัน

ขอรับความช่วยเหลือ

คุณมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับลูกคุณ คุณไม่รู้ว่าจะป้องกันได้อย่างไรดี ลองพูดคุยกับเพื่อนๆ คนรู้จักหรือผู้ชำนาญการ การขอความช่วยเหลือเป็นเครื่องหมายของความเข้มแข็ง

ทำข้อตกลงเรื่องกฎเกณฑ์ร่วมกัน

กฎเกณฑ์ป้องกันความเสี่ยงและให้แนวทาง ตั้งกฎเกณฑ์โดยตกลงร่วมกันมากที่สุดเท่าที่ทำได้ ดูคำแนะนำเรื่องนี้ที่หน้าต่อๆ ไป

[5] ตัวอย่างเช่น ตอนแรกเพียงแค่ SMS หรือแอปแชทก่อน เช่น Threema และเมื่อเป็นวัยรุ่นรุ่นใหญ่แล้วจึงค่อยเป็นไปได้ที่จะให้ใช้แอปแต่ละแอปที่เข้าถึงเนื้อหาสาระ (แม้ที่สร้างปัญหา) ได้โดยอิสระเช่นกัน เช่น Instagram, Snapchat หรือ TikTok เป็นต้น

ตกลงเรื่องกฎเกณฑ์และทำตามนั้นให้สำเร็จ

ทำข้อตกลงต่าง ๆ เกี่ยวกับ

ความยุติธรรม

พูดกับลูกของคุณว่าทำไมในออนไลน์ถึงต้องปฏิบัติต่อกันอย่างสุภาพและให้เกียรติแก่กัน หลักการพื้นฐานที่สามารถใช้ได้กับทุกอย่าง คือ

- "เราไม่พูดเรื่องไม่ดีเกี่ยวกับคนอื่น และไม่แพร่หลายข่าวลือ"
- "เราไม่พูดสิ่งไม่ดีให้ใครฟังทางออนไลน์อย่างเด็ดขาด แต่พูดกันเป็นการส่วนตัวเท่านั้น โดยเรายังคงความสุภาพและแสดงความเคารพไว้"

ข้อคิดเห็น

แอปจำนวนมากพยายามจะยึดตรึงความสนใจของเราไว้ด้วยการให้ข่าวสาร สิ่งที่จะช่วยต่อต้านได้ คือ

- ปิดการรับข่าวสาร หรือจำกัดการรับ
- ปิดเสียงเครื่องอุปกรณ์

เนื้อหาสาระ

คำนึงถึงคำแนะนำเรื่องอายุที่เหมาะสมสำหรับแอป เกม และภาพยนตร์
อนุญาตให้ใช้เพียงทีละขั้น

ระยะเวลา เวลาและสถานที่

ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นเดียวกันว่าอย่าใช้อุปกรณ์ดิจิทัลก่อนนอนและในเวลากลางคืนในห้องของวัยรุ่น มิฉะนั้นแล้วจะมีผลเสียต่อสุขภาพจิตได้
นอกจากนี้ยังควรกำหนดระยะเวลา สถานที่ และเวลาให้เหมาะสมอยู่เสมอ ข้อคิดเหล่านี้อาจช่วยเป็นแรงดลใจได้

- เวลาและสถานที่ที่ปลอดจอภาพ (สำหรับทั้งครอบครัวถ้าทำได้) – เช่น การคุยกันที่โต๊ะ กินข้าวในห้องเด็กก่อนอาหารเช้าช่วงเช้าวันอาทิตย์ ...
- จัดเวลาว่างที่ไม่มีจอภาพให้มีมากกว่าที่มีจอภาพ
- ระยะเวลาการใช้เครื่องอุปกรณ์สูงสุด สำหรับเครื่องที่สามารถควบคุมระยะเวลาได้ดี (เช่น เกมคอนโซล)

- กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ควรที่จะเหมาะกับลูกและคุณ
- ถ้าเด็กอายุยิ่งน้อยเท่าไร เวลาที่ใช้หน้าจอภาพ การใช้แอปก็ยิ่งน้อย และการควบคุมก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น
- กฎเกณฑ์จะต้องมีการตกลงกันใหม่อยู่เสมอ เรื่องนี้เป็นเรื่องปกติเพราะว่าวัยรุ่นมีการพัฒนาต่อไปอยู่เรื่อย ๆ

ถ้าในการขอให้ทำตามกฎเกณฑ์มีการทะเลาะถกเถียงกัน ขอให้พูดอย่างใจเย็นมากที่สุด

“เรามีกฎเกณฑ์นี้เพื่อช่วยป้องกันลูกจากความเสี่ยงไม่ได้มีไว้เพื่อแกล้งลูก”

เครื่องหมายเตือน

“ฉันต้องวิตกกังวลหรือไม่”

เครื่องหมายเตือนที่กล่าวไว้ข้างท้ายนี้ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นกับวัยรุ่นทุกคนเป็นครั้งคราว มีลักษณะตรงตามนี้หลายข้อหรือไม่ ถ้ามีแล้วสมควรที่จะดูให้แน่ชัดขึ้น

เครื่องหมายเตือนที่อาจเป็นไปได้

- อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่มีความอยากทำอะไร
- เมื่อไม่นานมานี้มีการปลีกตัวและหลบหลีก บ่อยขึ้น
- หมดความสนใจและหมดสนุกกับงานอดิเรก
- เปลี่ยนหรือเสียเพื่อน
- ผลการเรียนในโรงเรียนตกลง
- การนอนเปลี่ยนแปลง
- ซึมเศร้าอยู่บ่อยๆ
- ก้าวร้าวบ่อยๆ
- มีปัญหาเรื่องเงินบ่อยๆ
- การใช้สื่อเพิ่มขึ้นเพื่อหันเหความสนใจ

มีหลายอย่างที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียด ไม่เพียงแต่สื่ออย่างเดียวเท่านั้น หาเวลาพูดคุยกับลูกคุณ แลกเปลี่ยนข้อมูลกับคนอื่นที่ลูกมีความผูกพันด้วย ถ้าคุณไม่แน่ใจ: ขอให้คุณไปรับคำปรึกษา คุณจะดูที่อยู่ได้ทางด้านขวา

“ลูกดูเศร้าในช่วงหลังนี้ บอกแม่/พ่อได้ไหมว่าตอนนี้ลูกคิดเรื่องอะไรอยู่”

หน่วยงานให้คำปรึกษา

“จะคาดหวังอะไรจากฉัน ถ้าฉันโทรศัพท์ไปหาหน่วยงานให้คำปรึกษา”

คุณสามารถมั่นใจได้ว่าไม่ว่าคุณกังวลเรื่องอะไร - พ่อแม่อื่น ๆ มีคำถามที่คล้ายคลึงกันนี้เช่นเดียวกัน การขอรับความช่วยเหลือเป็นเครื่องหมายของความเข้มแข็งเสมอ ผู้เชี่ยวชาญของหน่วยงานให้คำปรึกษามีความเข้าใจและประสบการณ์ การสนทนานี้เป็นความลับบางครั้งเพียงการสนทนาทางโทรศัพท์อาจช่วยแก้สถานการณ์ให้คืบหน้าได้บ้าง หน่วยงานเหล่านี้ให้คำปรึกษาฟรี

การให้คำปรึกษาแก่พ่อแม่ในรัฐซูริก

- **elternnotruf.ch**
  การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ตลอด 24 ชั่วโมง:
  0848 35 45 55
- ศูนย์ช่วยเหลือเด็กและเยาวชนแห่งรัฐ: **zh.ch/kjz**
- หน่วยงานให้คำปรึกษาแก่เยาวชน ที่นั่นยังให้คำปรึกษาสำหรับผู้ใหญ่ด้วย: **jugendberatung.me**
- หน่วยงานป้องกันการติดสิ่งต่างๆ ในภูมิภาคของคุณ: **suchtpraevention-zh.ch/kontakt**

การให้คำปรึกษาสำหรับเยาวชน

- ตลอด 24 ชั่วโมง ไม่ต้องบอกชื่อ ฟรี: **147.ch** และ โทร. 147
- หน่วยงานให้คำปรึกษาเยาวชน: **jugendberatung.me**
- การให้คำปรึกษาเรื่องการติดสิ่งต่าง ๆ: **safezone.ch**

สิ่งช่วยเหลือและข้อมูลเพิ่มเติม

medien-kindersicher.de
คำแนะนำวิธีทำทีละขั้นตอนสำหรับการป้องกันด้านเทคนิคและข้อคิดเห็นของพ่อแม่

jugendundmedien.ch
แพลตฟอร์มสวิตเซอร์แลนด์ที่เสนอรายละเอียดรอบด้านในหัวข้อนี้ พร้อมด้วยคำแนะนำ ข้อเสนอแนะตรงตามประเด็นและสิ่งน่ารู้มากมาย

mediennutzungsvertrag.de
แบบตัวอย่างสำหรับสัญญาการใช้สื่อ

spieleratgeber-nrw.de
ที่ปรึกษาเรื่องการเล่นเกม

thesocialdilemma.com
ภาพยนตร์เรื่อง “Das Dilemma mit den sozialen Medien” (ปัญหาลำบากที่มีกับสื่อสังคม) แสดงให้เห็นอย่างเข้าใจได้ดีว่าสื่อสังคมใช้เทคนิคใดที่จะยึดตรึงความสนใจของเรา สามารถดูภาพยนตร์เรื่องนี้ได้ด้วยการทดลองบอกรับ Netflix - ดูร่วมกับวัยรุ่นได้ด้วย

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

เมษายน 2024; ภาพ: iStock, Crafft

เอกสารแผ่นพับนี้จัดทำในภาษาอื่น ๆ อีกหลายภาษา

ดาวน์โหลดและสั่งโดยไม่คิดมูลค่า (ZH):
suchtpraevention-zh.ch/infomaterial

เอกสารแผ่นพับในหัวข้อนี้ในภาษาที่อ่านง่าย:
jugendundmedien.ch/angebote-beratung/bestellung-publikationen