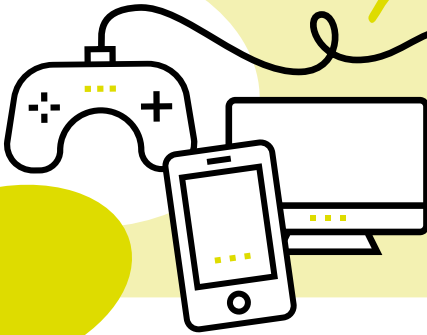


*Tipps für Eltern*

# Mediennutzung in der Familie

in  
11 Sprachen



[www.elterntalk-nrw.de](http://www.elterntalk-nrw.de)

Das Landesnetzwerk bringt Eltern ins Gespräch.

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

Die Initiative hilft bei der Medienerziehung.

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Die EU-Initiative bietet praktische Infos und Material.



## Tipps für Eltern

# Mediennutzung in der Familie

Ein Patentrezept gibt es leider nicht – aber ein paar sinnvolle Zutaten:

*Gemeinsam auswählen*

Wählen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam Sendungen, Hörspiele, Webangebote oder auch Computerspiele aus, die für das Alter Ihres Kindes geeignet sind.

Interessieren Sie sich für die Mediennutzung Ihres Kindes. Sprechen Sie z. B. über das, was im Fernsehen spannend war. Helfen Sie ihm oder ihr, die Medienerlebnisse zu verarbeiten.

*Darüber reden*



*Vorbild sein*



Achten Sie darauf, wie Sie selbst Medien nutzen und welchen Umgang mit Fernsehen, Smartphone, Internet und anderen Medien Sie vorleben.

Bleiben Sie dran! Spielen, gucken, lesen oder hören Sie gemeinsam mit Ihrem Kind. Lassen Sie sich neue Medienangebote zeigen, die Sie noch nicht kennen.

*Kind begleiten*

*Alternativen finden*

Schalten Sie den Fernseher und andere Medien auch einmal bewusst aus und unternehmen Sie etwas mit Ihrem Kind. Oder nutzen Sie Medien für kreative Aktionen.

Besprechen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind klare Regeln, welche Medieninhalte wann und wie lange genutzt werden. Handeln Sie zum Beispiel einen Vertrag aus, wenn das erste Smartphone angeschafft wird.

*Regeln vereinbaren*



*Hilfe anbieten*

Schaffen Sie eine vertrauensvolle Atmosphäre, um bei Fragen oder negativen Erfahrungen ansprechbar zu sein. Holen Sie sich bei schwierigen Themen Unterstützung. Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus.

## استفاده از رسانه ها در بین خانواده ها

متأسفانه کدام فورمول خاصی درین مورد وجود ندارد؛ ولی چند نکته مفید را میتوان تذکر داد:

در انتخاب پروگرام های تلفزیونیِ بازیهای شنیدنی پیشکشهای انترنتی و همچنان سرگرمیهای کمپیوتری رای اطفال تانرا در نظر گرفته و پروگرامها را چنان انتخاب کنید که به سن اطفالتان مناسب باشد.

با هم یکجا  
انتخاب کنید:

در مورد  
صحبت  
کنید:

وقتی طفل شما میخواهد از رسانه ها استفاده کند علاقه مندی نشان دهید؛ بطور مثال ، در مورد آنچه که در تلویزیون هیجان انگیز بوده صحبت کنید. طفل تانرا در تجزیه و تحلیل آنچه را تماشا کرده است کمک کنید. اطفال تانرا در پاسخ به سوالها و تجارب منفی همراهی کنید

متوجه طرز استفاده تان از رسانه ها بوده ؛ ببینید به چه نحو با تلفزیون ؛ تیلیفونهای همراه؛ انترنت؛ و رسانه های دیگر برخورد میکنید. شما نمونه خوبی به اطفال تان باشید

الگو  
باشید:



طفل را  
همراهی  
کنید:

پایدار بمانید؛ با طفل تان یکجا بازی کنید؛ تماشا کنید؛ یکجا بخوانید و بشنوید؛ به خود اجازه دهید تا با پیشکشهای جدید رسانه ها که قبلا نمیشناختید آشنا شوید.

گاهی هم آگاهانه تلفزیون و دیگر رسانه هارا خاموش کرده و با طفل تان مصروفیتی در نظر بگیرید؛ و یا از رسانه ها برای فعالیتهای ابتکارانه استفاده نمایید

در جستجوی  
بدیل باشید:

به توافق  
همدیگر قوانین  
وضع کنید:

همراه با طفل تان در باره محتوای رسانه ها ؛ تعیین وقت و مدت مشاهده رسانه ها جر و بحث کرده قوانین صارم وضع کنید. طور مثال با خریدن اولین گوشی هوشمند یک قرارداد (استفاده) امضا کنید.

یک فضای قابل اعتماد ایجاد کنید؛ تا بتوانید اطفال تانرا در حل سوالها و جلوگیری از تجارب منفی همراهی کنید. در حل موضوعات دشوار از نهادهای متخصص در مورد طلب حمایت طلب کنید.

پیشنهاد  
کمک کنید:

## والدین کے لیے مشورے خاندان میں میڈیا کا استعمال:

بدقسمتی سے پیٹنٹ کا کوئی نسخہ موجود نہیں ہے۔  
لیکن کچھ مفید اجزاء موجود ہیں:

اپنے بچے کے ساتھ مل کر پروگرام، بیرانگ گیمز،  
ویب سائٹس یا اور کمپیوٹر گیمز کا انتخاب کریں  
جو آپ کے بچے کی عمر کے لئے موضوع ہوں۔

ساتھ مل کر  
منتخب کریں:

بات کریں:



اپنے بچوں کے میڈیا کے استعمال میں دلچسپی  
رکھیں۔ بچوں سے دریافت کریں جیسے ٹیلی  
ویژن پر کیا دلچسپ تھا؟ میڈیا کے بارے میں  
تجربات کرنے میں ان کی مدد کریں۔

اس بات پر توجہ دیں کہ آپ خود میڈیا کو کس طرح  
استعمال کرتے ہیں اور ٹیلی ویژن اسمارٹ فون انٹرنیٹ  
اور دوسرے میڈیا کو کس طرح استعمال کرتے ہیں۔

ایک رول  
ماڈل بنیں:

بچے کا  
ساتھ دیں:

اپنے بچے کے ساتھ رہیں، ان کے ساتھ کھیلیں،  
دیکھیں، پڑھیں یا سنیں۔ میڈیا کی نئی پیشکش  
! دکھائیں جن سے آپ ابھی واقف نہیں ہیں

شعوری طور پر ٹیلی ویژن اور دیگر میڈیا  
کو بند کریں، اور اپنے بچے کے ساتھ کچھ  
کنسٹرکٹف کریں یا تخلیقی سرگرمیوں کے لیے  
میڈیا کا استعمال کریں۔

متبادل تلاش کریں:

قواعد  
بنائیں:

اپنے بچے کے ساتھ واضح قوانین پر تبادلہ خیال  
کریں کہ میڈیا کے مواد کو کس وقت اور کب تک  
استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک تحریری معاہدہ کریں مثال  
کے طور پر جب پہلا اسمارٹ فون خریدا جاتا ہے۔

اعتماد کا ماحول بنائیں تاکہ اگر کوئی سوال  
یا منفی تجربہ ہو تو آپکے بچے اس سلسلے  
میں آپ سے بات کریں۔ مشکل موضوعات پر  
پروفیشنلز سے مدد لیں۔

مدد پیش کریں:

## 親へのヒント

# ご家庭内でのメディア利用について

特効薬のようなものはありませんが、改善のためのアイデアをご紹介します：

一緒に選び  
ましょう

テレビ番組やオーディオブック、ウェブサービスやアプリ、テレビゲームなどは年齢に適した内容のものを子どもと一緒に選びましょう。

子どもがどのようにメディアを利用しているかに興味を示し、好きなテレビ番組やコンテンツについて子どもと話しましょう。メディアを通してより良い経験が得られるように子どもをサポートし、問題や疑問、ネガティブな経験に直面した時にはいつでも相談相手として寄り添いましょう。

メディアに  
ついて話し  
ましょう

お手本に  
なりまし  
ょう

テレビ、スマートフォン、インターネットやその他のメディアを親である自分自身がどのように利用しているかを振り返り、子どものお手本となるような使い方を心掛けましょう。

子どもがメディアを利用する時は、一緒に観たり、聞いたり、読んだり、遊んだりしましょう。子どもにメディアの使い方や新しいサービスを教えるチャンスです。

子どもと一  
緒に楽しみ  
ましょう

選択肢を広  
げましょう

各種デバイスを意識的にオフにする時間を作り、親子で別のことをする時間に当ててみます。または、創作活動にメディアを活用するなど使い方の幅を広げてみましょう。

メディア利用についての家庭内ルールを子どもと一緒に作りましょう。初めてスマートフォンを持つ子どものために、どのメディアをいつ、どれくらいの時間利用しても良いかなどを定めた「利用契約書」を作るのも良いでしょう。

ルールを作  
りましょう

いつでも君  
の味方だよ

様々な疑問や問題について、親子でオープンに話し合えるような雰囲気作りをしましょう。深刻な問題に直面した場合は専門機関にご相談ください。



## Wskazówki dla rodziców

# Korzystanie z mediów w rodzinie

Niestety nie ma gotowej recepty – ale za to parę sensownych składników:

### Wspólny wybór

Wybierajcie wspólnie z dzieckiem programy, słuchowiska, propozycje w sieci czy gry komputerowe, które są odpowiednie dla wieku waszego dziecka.

Interesujcie się tym, w jaki sposób wasze dziecko korzysta z mediów. Rozmawiajcie na przykład o tym, co było interesującego w telewizji. Pomóżcie dziecku w zrozumieniu i przetworzeniu przeżytych treści.

### Rozmowy

### Dawanie przykładu

Zwróćcie uwagę na to, w jaki sposób sami używacie mediów i jaki przykład dajecie sami w obchodzeniu się z telewizją, telefonem komórkowym i internetem.

Pozostańcie aktywni. Bawcie się, patrzcie, czytajcie i słuchajcie wspólnie z dzieckiem. Pozwólcie sobie pokazywać te propozycje medialne, które są wam jeszcze nieznanne.

### Towarzystwo dziecku

### Znalezienie różnych możliwości

Świadomie wyłączcie telewizor oraz inne urządzenia i odważcie się na wspólne przedsięwzięcie z dzieckiem. Użyjcie mediów do kreatywnych, fantastycznych akcji.

Omówcie wspólnie z dzieckiem jasne reguły, jakie media, kiedy i jak długo mogą być używane. Przed zakupem pierwszego telefonu komórkowego ułóżcie wspólnie „Umowę użytkownika“.

### Ustalanie reguł

### Proponowanie pomocy



Stwórzcie atmosferę zaufania aby w razie pytań albo negatywnych doświadczeń dziecko zwróciło się do was. W trudnych przypadkach szukajcie pomocy u profesjonalnych organizacji.

## إرشادات لأولياء الأمور استعمال وسائل الإعلام داخل العائلة لا توجد للأسف وصفة نموذجية - ولكن هناك بعض المكونات المفيدة:

إختاروا مع أطفالكم برامج ومسرحيات  
إذاعية وعروض إلكترونية وألعابا  
كومبيوترية مناسبة لعمر طفلكم.

إختاروا معا

نتحدث حول ذلك

هل أنت مهتم بوسيلة الإعلام التي  
يستخدمها طفلك؟ تكلم مثلا حول ما  
عرضه التلفزيون من برامج مثيرة. ساعده  
أو ساعدها في تفهم المشاهدات الإعلامية.

إنتبه لكيفية استخدامك لوسائل الإعلام.  
وكيف تتعامل مع التلفزيون والهاتف  
الذكي والإنترنت ووسائل الإعلام الأخرى!

كن مثلا



رافق الطفل

كن قريبا من طفلك! إلب معه، راقبه،  
إقرأ أو إسمع معه. شارك في مشاهدة  
عروض إعلامية جديدة لا تعرفها من قبل.

إقفل جهاز التلفزيون والأجهزة الأخرى  
عن قصد، وقم بعمل ما مع طفلك. أو  
استخدم وسائل للقيام بأعمال إبداعية.

البحث عن بدائل

تحديد  
القواعد

حدد مع طفلك قواعد واضحة تتعلق بمحتويات  
وسائل الإعلام، ومتى تستخدم ولأي مدة. تعاقد  
مثلا مع طفلك عند شراء أول هاتف ذكي.

إخلق جوا من الثقة لكي يمكن الرجوع  
إليك في حالة التساؤل أو الخبرات السلبية.  
إرجع إلى رأي المؤسسات المحترفة في القضايا  
المعقدة و تحاور مع والدين آخرين.

تقديم المساعدة



## Sfaturi pentru părinți

# Utilizarea mass-media în familie

Din păcate, nu există o formulă magică - dar există câteva sfaturi utile:

*Selectați împreună*

Împreună cu copilul dumneavoastră, alegeți programe, cărți audio, oferte web sau jocuri pe computer care sunt potrivite pentru vârsta copilului dumneavoastră.

Sunteți interesat de utilizarea mass-media a copilului dumneavoastră. De exemplu, vorbiți despre ceea ce a fost incitant la televizor. Ajutați-l pe copil să proceseze experiențele mass-media. Fiți abordabil pentru copil cu întrebări sau experiențe negative.

*Vorbiți despre asta*

*Fiți un exemplu pozitiv*

Acordați atenție modului în care utilizați mass-media și fii atent la modul în care ai de-a face un exemplu pentru televizorul, smartphonul, internet sau alte medii.

Rămâneți aproape! Jucați-vă, urmăriți, citiți sau ascultați împreună cu copilul. Lăsați copilul să vă arate noi oferte mass-media pe care nu le cunoaște încă.

*Însotiti copilul*

*Găsiți alternative*

Opriti conștient televizorul și alte mass-media și faceți ceva cu copilul dumneavoastră. Sau folosiți media pentru acțiuni creative.

Discutați reguli clare cu copilul dumneavoastră ce conținut media poate fi utilizat când și pentru cât timp. De exemplu, negociați un „contract de utilizare” la cumpărarea primului smartphone.

*Negociați reguli*

*Oferiți ajutor*



Creați o atmosferă de încredere pentru a fi abordabilă dacă copilul are întrebări sau experiențe negative. Obțineți sprijin din partea instituțiilor profesionale pentru probleme dificile.



## Родителски Съвети

# Използване на медиите в семейството

Патента рецепта за жалост няма – но има няколко полезни съставки :

**Избирайте заедно**

Избирайте заедно с детето си програми, радио пиеси, уеб оферти или компютърни игри, които са подходящи за възрастта на вашето дете.

Интересувайте се от използването на медиите на детето си. Говорете например за това, което беше вълнуващо по телевизията. Помогнете му да обработи медийния опит. Бъдете достъпни, ако имат някакви въпроси или негативен отзиви.

**Разговаряйте по въпроса**

**Бъдете им пример**



Обърнете внимание как сами използвате медиите и как се справяте с тях. Телевизор, смартфон, интернет или друг носител дават пример.

Бъдете включени! Играйте, гледайте, четете или слушайте заедно с детето си. Научете нови медийни предложения, с които все още не сте запознати.

**Придружавайте дето си**

**Намерете Алтернатива**

Изключете телевизията и другите медии съзнателно и направете нещо с детето си. Или използвайте медия за творчески действия.

Обсъдете с детето си ясни правила за това кое медийно съдържание може да се използва кога и за колко време. Действате ли напр. Б. „лицензионно споразумение“ при закупуване на първия смартфон.

**Сложете правила**



**Предлагайте им Помощ**

Създайте атмосфера на доверие, за да могат да се обърнат към вас, ако имат някакви въпроси или негативен отзиви. Получете подкрепа от професионални институции за трудни въпроси.



## Anne-babaları için tavsiyeler

# Aile içerisinde medya kullanımı

Tek bir doğru yol olmasa da,  
bazı mâkul adımlar atılabilir:

*Kullanılacak iletişim araçlarını birlikte seçiniz*

Çocuğunuza, onun medya kullanım alışkanlıklarıyla ilgilendiğinizi gösterin. Bunun için, kullanılan medya ve çocuğunuzun üzerinde bıraktığı etki hakkında konuşun ve sorular sorun (örn: 'izlediğin televizyon programında seni neler heyecanlandırdı?'). Böylece, çocuğunuzun kullandığı medyayı sindirmesine yardımcı olursunuz.

Çocuğunuzla birlikte, hangi televizyon programlarının, sesli kitapların, internet sitelerinin ve bilgisayar oyunlarının çocuğunuzun yaşına uygun olduğunu kararlaştırınız.

*Hakkında konuşun*



*Örnek olun*

Çocuğunuza, kendi televizyon, akıllı telefon, internet ve benzeri medya kullanım alışkanlıklarınızla nasıl örnek olduğunuzu dikkat edin.

İhmal etmeyin! Çocuğunuzla birlikte oyunlar oynayarak, kitaplar okuyarak veya filmler izleyerek yeni medya çeşitleri hakkında bilgi edinebilirsiniz.

*Çocuğunuza eşlik edin*

*Seçenek sunun*

Medya kullanımınıza bilinçli bir şekilde ara verip, çocuğunuza farklı aktiviteler sunun. Bir başka seçenek ise, medya araçlarını daha interaktif ve yaratıcı aktiviteler için kullanmaktır.

Çocuğunuzla birlikte, medya kullanımı hakkında uyulması gereken kurallar belirleyin. Bu kurallarla, hangi iletişim aracının (programlar, oyunlar, kitaplar vb.) ne zaman ve hangi sıklıkla kullanılacağı belirlenmiş olmalıdır. Mesela çocuğunuzla birlikte ilk akıllı telefonun ne zaman alınacağına dair bir anlaşma yapılabilir.

*Kurallar belirleyin*

*Destek olun*

Çocuğunuza gereken güveni vererek, kullandığı medya hakkında sorular sormaktan veya etkisi altında kaldığı negatif medya kullanım deneyimlerini size anlatmaktan çekinmemesini sağlayın. Sizin de emin olmadığınız konularda dışarıdan destek alın veya başka anne-babalara danışın.



## Советы родителям

# Использование мультимедийной техники в семьях с детьми.

Универсального рецепта, к сожалению, нет. Но есть несколько полезных рекомендаций:

### Совместный выбор

Выбирайте вместе с Вашими детьми те телевизионные передачи, аудиокниги, интернет-сайты и компьютерные игры, которые соответствуют их возрасту.

Интересуйтесь тем, как Ваш ребёнок использует медиа. Обсуждайте с ним, к примеру, просмотренные телепередачи. Спрашивайте, какие моменты или персонажи произвели на него наибольшее впечатление и почему. Помогите ребёнку осмыслить увиденное.

### Обсуждение

### Подавать пример

Обратите внимание на то, как долго Вы сами смотрите телевизор, как часто и в каких целях Вы пользуетесь смартфоном или компьютером. Помните, что лучшее воспитание это собственный пример.

Оставайтесь в курсе того, чем занимается Ваш ребёнок. Посмотрите вместе с ним его любимые передачи, прослушайте аудиокниги, поиграйте вместе в компьютерные игры. Попросите показать Вам телепередачи, сайты или игры, которые Вам ещё неизвестны.

### Сопровождение



### Предлагать альтернативы

Покажите Вашим детям, что мультимедийную технику можно использовать не только для игры, но и для творческих занятий. Осознанно отключайте телевизор или компьютер и предлагайте ребёнку занятия без мультимедийной техники.

Обсудите с Вашим ребёнком: какую мультимедийную технику он может использовать, в какое время суток и как долго. Перед покупкой первого смартфона можно, например, составить „договор“ с правилами его использования.

### Введение правил

### Предлагать помощь



Постарайтесь сохранять доверие Вашего ребёнка. Тогда он не будет умалчивать о возникших в обращении с медиа проблемах, а сам придёт к Вам за помощью. В сложных случаях обращайтесь за поддержкой к специалистам. Обменивайтесь опытом и информацией с другими родителями.

## Delîlan bo Dêûbavan

# Bi Kar Anîna Medya li Malbatê

Reçeta her derdî baş dîke tin e –  
lê çend tiştê alîkarî bike heye:

*Tev hilbijêren*

Bi Zaroka xwe tev weşanan, lîstenên bi deng, pêşkêşa web an jî lîstenên compîtur hilbijêren, ye ku bo emrê zaroka we başê.

Xwe bo bi kar anîna medya ya zarokê xwe ele-qedar bikin. Li ser tiştên de televîzyonê kêfa mirov xwaş dikên xeberdin. Alîkarî ji wî an jî wê bikin, ku tevrûba medya rind hîn bin.

*Li ser Xeberdin*



*Mînak bûn*

Baldarî bikin, hûn xwe bi medyay çar kar bi tînin û kîjan têkilî te bi televîzyonê, telefona baqil, înternetê û medya din çidibin.

Hûn jî tev bên! Bilîzin, bimeyîzin, bexwînin an jî tev zaroka xwe re guh bidin. Medyayên teze tev bimeyîzin, ye ku tu hêj nizanî.

*Bi zarok re şikin*

*Vebijêrkin bibîn*

Carekî televîzyonê û medyayên din jî bi dilx-wazî bigrin û tiştêkî bi zaroka xwe re bike. An jî medyan bo aksiyonên afirînerî kar bi bînin.

Bi zaroka xwe re li ser qaîdeyên pakij tev xeberden, kîjan agahî je medyên, kengî û çikas dirêj dikare bên kar anîn. Nikaşî li ser mînak peyman bikin, gava telefona baqil yekem hate kirîn.

*Qaîdeyên şikin*



*Alîkarî pêşkêş bikin*

Atmosferek bi bawerîyek rind çikin, ku bo pirsên an jî tecrîbên negatîf karin bên xebirdên. Ba mijarên zor alîkarî hildin. Bi dê û bavên din re fikirê xwe veguherînin.