



**YOUTH  
AND  
MEDIA**

NATIONAL PLATFORM  
FOR THE PROMOTION  
OF MEDIA SKILLS



**สำหรับผู้ปกครอง  
ของเยาวชน**

**คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้  
งานสื่อดิจิทัล**

[www.youthandmedia.ch](http://www.youthandmedia.ch)



## ดีที่ได้ทราบ

สื่อดิจิทัลเป็นสิ่งที่อยู่ทั่วไปในโลกทุกวันนี้ - โดยเฉพาะสำหรับเยาวชน พวกเขาเติบโตมาพร้อมกับสมาร์ทโฟนและอินเทอร์เน็ตและใช้สิ่งเหล่านี้เป็นหลัก อย่างไรก็ตามมันเป็นสิ่งสำคัญที่พวกเขาจะได้รับการกำกับดูแลจากผู้ปกครองและผู้ดูแลเมื่อใช้สื่อ

ควรเน้นที่การพูดคุยเกี่ยวกับเนื้อหา รวมถึงความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับการใช้อินเทอร์เน็ต - ด้วยจุดมุ่งหมายที่ให้เยาวชนใช้สื่อดิจิทัลได้อย่างรับผิดชอบและปลอดภัย พวกเขาควรสามารถตั้งคำถามเรื่องข้อมูลและพฤติกรรมของตนเองได้

ด้วยคำแนะนำของเรา เราขอแนะนำให้คุณถามคำถามเกี่ยวกับการใช้สื่อเชิงบวกและสร้างสรรค์ คอยมีการสนทนาระหว่างกันกับเยาวชน ใช้ประสบการณ์และการประเมินอย่างจริงจัง และออกแบบวิธีการใช้สื่อดิจิทัลอย่างมีสติ





## คำแนะนำ

### ยินยอมให้อิสรระมากขึ้นทีละขั้นตอน

คุณสามารถลดการกำกับดูแลในโลกสื่อสำหรับเยาวชนที่สามารถใช้สื่อดิจิทัลได้อย่างรับผิดชอบ แต่ยังคงสนใจและพร้อมสำหรับการสนทนากับพวกเขา

### ให้ใส่ใจต่อการสร้างสมดุลของเวลาว่างที่มี

เยาวชนไม่เพียงแต่ต้องรับมือกับสื่อดิจิทัลเท่านั้น แต่ยังควรมีส่วนร่วมในกิจกรรมสันทนาการอื่น ๆ ด้วย เช่น การออกกำลังกายกลางแจ้ง การเล่นกีฬา หรือการพบปะกับเพื่อนฝูง ไม่จำเป็นต้องขจัดความเบื่อหน่ายในทันทีด้วยสื่อหน้าจอ พุดคุยเกี่ยวกับการเสียเวลาอย่างไม่จำเป็น การใช้สื่อหน้าจอก่อนนอนทำให้นอนหลับยาก

### กำหนดระยะเวลาที่ใช้ร่วมกันห่างจากหน้าจอให้ชัดเจน

เวลาที่พ้นจากหน้าจอเหมาะสำหรับเยาวชนมากกว่าเวลาการใช้สื่อที่กำหนดไว้ ทำข้อตกลงที่ชัดเจนร่วมกันและใส่ใจตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ปฏิบัติตามข้อตกลงดังกล่าว จะต้องทราบผลที่เกิดจากการไม่ปฏิบัติตามตั้งแต่เริ่มต้น

### โปรดใส่ใจในการเป็นตัวอย่งให้แก่เด็ก

ผู้ปกครองและผู้ดูแลอื่น ๆ เป็นแบบอย่างที่ดีที่สุดสำหรับเด็กและเยาวชนในการใช้งานสื่อ ดังนั้นให้ตรวจสอบนิสัยการใช้สื่อของตนเอง

### โปรดระมัดระวังข้อมูลส่วนตัวและคนรู้จักทางออนไลน์

พุดคุยกับเยาวชนเกี่ยวกับการแบ่งปันข้อมูลส่วนบุคคลและรูปภาพของตัวเองและคนอื่น ๆ อาจเป็นปัญหาได้ การพบปะครั้งแรกกับคนรู้จักทางออนไลน์ควรเกิดขึ้นในสถานที่ที่ไม่ปิดและเป็นสาธารณะเท่านั้น นอกจากนี้ขอแนะนำให้แจ้งผู้ดูแลเกี่ยวกับการพบปะที่จะเกิดขึ้น

## โปรดระมัดระวังการใช้งานรูปภาพที่ถูกต้องตามกฎหมาย

คนทุกคนมีสิทธิในรูปภาพของตัวเอง ก่อนที่จะโพสต์หรือส่งภาพถ่ายและวิดีโอควรได้รับความยินยอมจากบุคคลที่ปรากฏในภาพถ่ายและวิดีโอดังกล่าว

## พูดคุยเกี่ยวกับการแสดงความรุนแรงและสื่อลามก

ความรุนแรงและภาพลามกอนาจารเกี่ยวกับเด็กเป็นสิ่งผิดกฎหมาย ภาพที่เราอารมณ์ของผู้เยาว์ที่ถ่ายด้วยตนเองและแบ่งปันให้กับผู้อื่น (Sexting) ถือเป็นเนื้อหาลามกอนาจารที่ผิดกฎหมาย การทำภาพลามกอนาจารทุกชนิดที่เด็กอายุต่ำกว่า 16 ปีเข้าถึงได้นั้นมีโทษเช่นกัน

## กฎหมายซึ่งแสดงความเคารพยังมีผลทางออนไลน์เช่นกัน

ส่งเสริมให้วัยรุ่นประพฤติตนอย่างสุภาพให้เกียรติผู้อื่นเมื่อส่งความคิดเห็นและข้อความ หากมีใครรู้สึกว่าคุณโจมตีทางออนไลน์ควรดำเนินการอย่างจริงจัง ในกรณีของการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต (Cybermobbing) คำพูดเชิงเกลียดชัง และการเลือกปฏิบัติอาจจำเป็นต้องขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

## สนับสนุนการคิดเชิงวิพากษ์

พูดคุยเกี่ยวกับข่าวปลอม («Fake News») และวิธีการรับรู้ หาหรือ - เช่น เรื่องการวางตำแหน่งผลิตภัณฑ์หรือข้อเสนอในเกม - ว่าโฆษณาทำงานอย่างไร

## โปรดใส่ใจการจัดอันดับตามอายุ

โปรดใส่ใจการจัดอันดับตามอายุสำหรับภาพยนตร์ (FSK ฯลฯ ) และเกม (PEGI USK ฯลฯ )

## กระตุ้นการใช้สื่อในเชิงบวกและสร้างสรรค์

ส่งเสริมการใช้ภาพถ่ายดิจิทัล วิดีโอ และเพลงอย่างสร้างสรรค์ มีเกมและวิดีโอที่ดีมากที่ให้ประสบการณ์ความบันเทิงที่สนุกสนาน นอกจากนี้ อินเทอร์เน็ตยังมีเนื้อหาการเรียนรู้และสื่อการสอนให้เลือกมากมาย



## ข้อมูลเพิ่มเติม

เยาวชนและสื่อเป็นแพลตฟอร์มระดับชาติสำหรับการส่งเสริมทักษะด้านสื่อ เราต้องการให้เด็กและเยาวชนใช้สื่อดิจิทัลอย่างปลอดภัย **และมีความรับผิดชอบ** ดังนั้นเราจึงนำเสนอข้อมูล เคล็ดลับ และคำแนะนำ

สำหรับผู้ปกครองและผู้ดูแลตลอดจนครูและผู้เชี่ยวชาญ:

[www.youthandmedia.ch](http://www.youthandmedia.ch)

แผ่นพับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อผู้ปกครอง ผู้ดูแล และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 12 และ 18 ปี **มีแผ่นพับอีกสองแผ่น** แผ่นหนึ่งมีคำแนะนำสำหรับกลุ่มอายุถึง 7 ปี (อายุก่อนวัยเรียน) และอีกแผ่นหนึ่งสำหรับผู้ปกครองและผู้ดูแลของเด็กในช่วงอายุระดับประถมศึกษา (6 ถึง 13 ปี) **แผ่นพับทั้งหมดมีให้บริการใน 16 ภาษา** คุณสามารถสั่งหรือดาวน์โหลดแผ่นพับนี้โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายได้ในเว็บไซต์ของเรา

ในเว็บไซต์ของเราคุณจะพบข้อมูลลิงก์และคำอธิบายเพิ่มเติมสำหรับคำแนะนำทั้งหมด:

[www.youthandmedia.ch/recommendations](http://www.youthandmedia.ch/recommendations)



## จัดพิมพ์โดย

เยาวชนและสื่อ

แพลตฟอร์มระดับชาติสำหรับการส่งเสริมทักษะด้านสื่อ  
สำนักงานประกันสังคมแห่งชาติ

และ

มหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์ประยุกต์ ZHAW ซูริก

ภาควิชาจิตวิทยาประยุกต์

สาขาวิชาจิตวิทยาสื่อ

หัวหน้าสาขาวิชา: ศ.ดร. Daniel Süss, MSc Gregor Waller

รูปภาพ: Pia Neuenschwander, photopia.ch

การสั่งซื้อ (ฟรี):

BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern

[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)

หมายเลขการสั่งซื้อ: 06.20 1000 318.863.tha

Thai

©2020 เยาวชนและสื่อ, แพลตฟอร์มระดับชาติสำหรับการ  
ส่งเสริมทักษะด้านสื่อ, สำนักงานประกันสังคมแห่งชาติ/มหาวิทยาลัย  
วิทยาศาสตร์ประยุกต์ ZHAW ซูริก

Zurich University  
of Applied Sciences

**zh  
aw**

**School of Applied  
Psychology**

Psychological Institute



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA  
**Federal Social Insurance Office FSIO**