

منها اللعب الابداعي... نصائح مهمة لتقليل استخدام وقت الشاشة لدى الاطفال



تشير الأبحاث إلى أن "استخدام الأطفال لشاشات الهواتف والكمبيوتر اللوحي والتلفزيون لأوقات طويلة يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات النوم والاكتئاب والقلق وضبابية الدماغ، خاصة عند المراهقين".

ووفقاً لما نشرته صحيفة India of Times، فإن "هناك 10 نصائح يمكن اتباعها للمساعدة في تقليل الوقت الذي يقضيه الطفل أمام الشاشات".

الحد الزمني للشاشة

وفقاً للأكاديمية الهندية لطب الأطفال، يجب على الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين تجنب الشاشات باستثناء مكالمات الفيديو العرضية.

ويجب على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2-5 سنوات تحديد وقت الشاشة بساعة واحدة. يجب على الأطفال الأكبر سنّاً والمراهقين موازنة وقت الشاشة مع الأنشطة الأخرى لأسلوب حياة شمولي. ويمكن اتباع

1. الشمولية

إن إشراك الأطفال في عملية صنع القرار يعد خطوة رائعة خاصة أن تتماشى مع قواعد التمكين. تشجع الخطوة الأطفال على اتخاذ قراراتهم الخاصة وأن يكونوا على دراية بالخيارات التي يتخذونها. يمكن أن يقوم الوالدان بإشراك الأطفال والسماح لهم بلعب دور نشط في تحديد قواعد وقت الشاشة للأسرة.

2. قاعدة 20-20-20

تنصح قاعدة 20-20-20 بأخذ استراحة لمدة 20 ثانية كل 20 دقيقة من وقت الشاشة للتركيز على شيء يبعد 20 قدمًا، ما يعادل 6 أمتار. يساعد اتباع تلك القاعدة على تخفيف إجهاد العين ويقلل الضغط على الرقبة والكتفين ويمنع الأعراض مثل ضبابية الدماغ. كما أنها فعالة في صرف انتباه الأطفال عن قضاء وقت طويل أمام الشاشات.

3. اليقظة الذهنية

تقول سوهيني روهرا، استشارية علم النفس: "يمكن غرس اليقظة الذهنية لدى الأطفال من خلال تشجيعهم على طرح الأسئلة على أنفسهم: هل أنا حاضر حقًا؟ هل أنا مركزة؟ هل يحل وقت الشاشة محل وقت اللعب؟ هل أعطي الأولوية للشاشات على التواصل الاجتماعي؟ إذ إن تلك الأسئلة تعزز اتخاذ القرارات الصحية والتنظيم الذاتي والمساءلة".

4. جداول وقت الشاشة للجميع

إن الأفعال تتحدث بصوت أعلى من الكلمات. يلاحظ الأطفال سلوك الكبار ويقلدونه أكثر من اهتمامهم بالتوجيهات والكلمات. يمكن تحديد وقت الشاشة للجميع كبارًا وصغارًا بناءً على جدول زمني محدد.

5. مناطق خالية من الشاشات

من المهم جدًا أن يكون هناك مناطق خالية من الشاشات. يمكن أن يحدد الوالدان مناطق لا يمكن استخدام

الشاشات أثناء التواجد فيها مثل طاولة الطعام والسرير والملعب.

6. تشجيع الأنشطة الأخرى

يساعد تشجيع الأطفال على ممارسة أنشطة متنوعة مثل الموسيقى والفن والقراءة والليغو والألغاز ولعب الأدوار والألعاب الرياضية على تقليل وقت الأطفال أمام الشاشة وتشغل تفكيرهم عن هواتفهم وأجهزتهم اللوحية.

7. اللعب الإبداعي

في عصر التكنولوجيا الجديد، انخفضت المدد الزمنية التي تقضيها الأسر في الأجواء الخارجية. إن قضاء الوقت في الهواء الطلق والتواصل مع الأقارب والأصدقاء والجيران يعد بمثابة شفاء كبير لكل من الجسم والعقل.

8. دعم الأسرة

إن قواعد المجموعة، التي تنطبق على جميع أفراد الأسرة، تجعل انتهاك القواعد أمرًا غير قابل للتفاوض بالنسبة للأطفال وتقوي الروابط الأسرية. يمكن وضع قواعد تشمل كل أفراد الأسرة لإجراء المحادثات والترابط والقيام بأنشطة جماعية للترفيه.

9. خطوات صغيرة نحو أهداف أكبر

في بعض الأحيان، يمكن للتغييرات المفاجئة أن تضر أكثر مما تنفع. ينصح الخبراء بأن يبدأ الوالدان بخطوات صغيرة مثل تحديد وقت الشاشة بساعة واحدة بعد الاستيقاظ أو تقليل ساعة إضافية كل أسبوع للحصول على تأثيرات دائمة.

10. الاتساق

قد يكون البدء بعادة جديدة أمرًا بسيطًا، لكن الحفاظ على الاتساق قد يكون أمرًا صعبًا. ويجب على يدعم أفراد العائلة بعضهم البعض حتى تصبح العادة الجديدة راسخة. إن التغيير يمكن أن يجلب

الصراعات، لذا، يجب على الوالدين التعامل معها، وأن يحرصا على الالتزام بالاتساق من أجل مستقبل أكثر صحة.