الوقت الصحّي لأطفالنا أمام شاشة التلفاز



توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بالتقنيات التالية للإبقاء على وقتٍ صحّي لاستخدام الشاشة لأطفالك:

1- أمعن التفكير في الأمر:

لا تقم بذلك لأنّه يتعيّن عليك القيام به وحسب؛ بل قم بإجراء بعض الأبحاث ثمّ تناقش أنت وزوجتك وأطفالك كعائلة، كيف يمكنك أن تُدخل التوصيات التي وجدتها حيّز التنفيذ. إذ تختلف كلّ عائلة عن الأُخرى؛ لذا ما يعمل مع إحداها، لا يعمل بالضرورة مع عائلاتٍ أُخرى.

2- ضع حدوداً لذلك:

تقع على عاتق الآباء والأُمهات مسؤولية وضع الحدود للأطفال. لذا اعرف مع مَن يتحدّثون عبر الإنترنت، وما هي التطبيقات التي يستخدمونها وتحقّق منها بانتظام.

3- قلّل تعرّض طفلكِ للشاشات قدر الإمكان:

احرص على أن يكون لدى أطفالك متّسعٌ كافٍ من الوقت للانخراط في اللعب الإبداعي وغير المنظّم. لذا اجعلهم يمضون معظم أوقاتهم اليومية بعيداً عن الشاشات؛ وخصوصاً بالنسبة للأطفال الأصغر سناً.

4- شاركهم أوقات مشاهدة الشاشات:

اجلس رفقة أطفالك أثناء استخدامهم لتلك الشاشات. كأن تشاهد معهم برامج الأطفال أو الأفلام كأُسرة واحدة، أو أن تلعب معهم ألعاب الفيديو.

5- لا تقم بعكس ما تطلبه منهم:

عندما يتعلّق الأمر باستخدام الشاشات، احرص على أن تكون قدوةً. فإن كنت تمضي ثماني ساعات تستخدم فيها الهاتف يومياً، فلن يكون لديك لا الحجة ولا السلطة اللازمة لكي تطلب من أطفالك الامتناع عن مشاهدة التلفاز والشاشات بشكلٍ عام.

6- ابقَ أجهزة التلفاز والحاسوب خارج غرفة نوم طفلك:

ضع قواعد عائلية تجعل بعض الأماكن خالية من أيّ مظهرٍ من مظاهر التكنولوجيا، واجعل التجمّعات العائلية والاجتماعية مثل العشاء، أوقاتاً خالية من التكنولوجيا. كما يجب أن تسريَ هذه القواعد على البالغين أيضاً.

كلّ ذلك من شأنه أن يعزّز عادات تناول الطعام، ويمنح العائلة وقتاً طيّباً يمضونه سويّةً، ويشجّع على عادات النوم الصحّية.