لا للوحات الإلكترونية قبل السنتين

◄يعي الأهل تماماً أنّ الأجهزة اللوحية ممنوعة للأطفال أصغر من سنّ سنتين؛ أمّا بعد إتمام السنتين وما فوق، فلا بأس بالسماح لهم ببعض الوقت ليلعبوا فيها ولكن يجب أن يكون محدوداً جدّاً، وألا يتجاوز الساعتين. ولكن مع التطوّر المستمر، واعتماد كلّ تفاصيل حياتنا على الأجهزة الإلكترونية، باتت هذه القواعد أقل صرامة. فقد جاء في آخر الدراسات أنّ حتمية استخدام الأطفال للأجهزة الإلكترونية منذ سنّ صغيرة اليوم بات يفرض على الأهل المزيد من الرقابة، تتلخص بالخطوات الأربعة التالية:

- يجب على الأهل أن يكونوا العنصر الأساسي في تعليم أطفالهم

حتى في ظل انتشار المحيط الإلكتروني التعليمي في حياة الناس ومنهم الأطفال، يجب على الأهل أن يشركوا أولادهم وتحديداً الصغار منهم في نشاطات تعليمية وتواصلية معهم حتى ولو على الجهاز اللوحي، كأن يقرؤوا كتاباً على أحد هذه الأجهزة وأن تشاركيهم القراءة. كما أنّ مشاركة أولادك التسلية عبر ألعاب الفيديو تعزز التفاعل الاجتماعي لديهم. وإذا ارتكب ولدك خطأً ما أثناء استخدام التواصل الاجتماعي، فاستغلي الفرصة لتعليمه السلوك الصحيح وبشكل هادئ.

- ضعي نوعية المحتوى في الأولوية

النوعية بالطبع أهم من الكمية، ما يعني أنّك يجب أن تختاري بعناية ما يشاهده الأولاد عبر الأجهزة الإلكترونية بدل أن تصرّي على السيطرة على الوقت الذي يمضونه عليها فقط. وفيما التطبيقات الاجتماعية تتجاوز الـ 8000، يجب على الأبوين أن يصرّوا على الرقابة والتنظيم ووضع لائحة محدّدة من التطبيقات.

- ضعي الحدود وقاطعي من وقت إلى آخر

الأجهزة الإلكترونية، شأنها شأن أي نشاط آخر، يجب أن تُستخدم ضمن حدود منطقية. حدّدي عدد الساعات التي يمكن للأولاد أن يستخدموا هذه الأجهزة فيها، واكفئيها في أوقات الوجبات العائلية وأثناء الوجود في غرفة النوم. شجعيهم على المشاركة في الأوقات العائلية، وعلى عادات الطعام الصحّي، ونوعية جيّدة من النوم. وعلى اعتبار أنّ الأهل هم القدوة الأولى لأبنائهم، يجب على الأولاد أن يروا هذه العادات الإيجابية تبدأ من أهلهم.

- لا بأس باسخدام الإنترنت للمراهقين

في عصر التكنولوجيا، باتت العلاقات التي تنشأ عبر مواقع التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من حياة المراهقين ونموّهم، وخاصّة أنّ هذه الوسائل تدعم تكوين هُويّتهم. لهذا السبب، يجب ألا تخشي السماح لهم باستخدامها، ولكن يجب أن تحرصي على إرشادهم نحو السلوك الصحيح خلال الاستخدام.►