نصائح حول استخدام الشاشة للأطفال الصغار

الأطفال الذين تقلّ أعمارهم عن السنتين يحبون مشاهدة التلفاز وقضاء الوقت على الأجهزة اللوحية والهواتف المحمولة، ولكن من الأفضل عدم استخدامها.

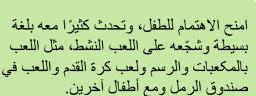
يجب عدم ترك التلفاز مفتوحًا في الخلفية حيث يوجد الأطفال.

ضع الهاتف بعيدًا عندما تكون مع طفلك، وقلّل من الإشعارات.





أثناء وجبات الطعام، يمكننا أن نكوّن عادات أكل جيدة ونتحدث معًا. يجب تجنّب استخدام الشاشة.



ساعد طفلك على تهدئة المشاعر والتعامل مع مشاعره دون اللجوء إلى استخدام الشاشة.



بإتباع هذه النصائح تعزز مهارات الطفل وتنمي لياقته البدنية وصحة دماغه



لماذا ينبغي أن نتبع النصائح المتعلقة باستخدام الشاشة؟

يتعلُّم الأطفال اللغة بشكل أفضل من خلال المحادثة. استخدم كلمات بسيطة وجمل قصيرة، وتحدّث مع الطفل عمّا تشاهدون وتفعلون، وإقرأوا الكتب وغنوا معًا. فمن خلال التحدث معًا، يحصل الأطفال على ردود الفعل، ويتعلمون فهم أهمية الأصوات وتعبيرات الوجه، ويتعلمون لغة الجسد، كما يمكنهم ممارسة اللغة بشكل فعال. يجب أن يتعلم الأطفال كل هذا مِن أجل التحدث مع الأخرين والتفاعل معهم بطريقة جيدة عندما يكبرون. هذا النوع من التعلم لا يحدث عندما يشاهد الأطفال الشاشة

يمكن أن يؤدّي الاستخدام الزائد للشاشة لتهدئة الأطفال إلى إرباك قدرتهم على فهم والتعامل مع مشاعرهم الذاتية ومشاعر الأخرين. أظهر للطفل ما هو مسموحٌ به وما هو غير مسموح به عندما يكون الطفل مستاءً أو غاضبًا، كنّ هادئًا مع الطفل وقمّ بمواساته. تكلم مع الطفل حول ما يحدث، مثل قول "أخذ أدريان دلوك. أرى أنك غاضب ومنز عج. ولكن ليس مسموحا لك أن تضرب أدريان".

يتعلم الأطفال العديد من المهارات من خلال ممارسة الحركة في الداخل والخارج، ومن خلال استخدام الحواس ولمس واستَخدام الأشياء والألعاب المختلفة. من خلال اللعب النشط مع الأطفال والكبار، يتعلم الأطفال حلي المشكلات ويتطورون جسديًا واجتماعيًا ولغويًا. إنَّ الجلوس دون حركة ومشاهدة الشاشة لا يوفر نفس الدرجة من التعلم.

