

7 طرق لحماية أطفالك من إدمان الشاشات



تعد الأجهزة الإلكترونية إدمان العصر الجديد للأطفال، فبمجرد جلوسهم أمام الشاشات يفقدون الشعور بكل ما حولهم ويبدأ نومهم في الاضطراب ثم يتطور الأمر لاستهلاك الكثير من الطعام السريع أمام الشاشات، الأمر الذي يؤثر على صحتهم، وفي مرحلة المراهقة يتحول الوضع لإدمان السهر أمام الألعاب الإلكترونية وربما قلة النوم بشكل عام بما يؤثر سلبيًا على صحتهم ونموهم في تلك المرحلة العمرية الحرجة.

تعمل الأجهزة الإلكترونية كمنشط لا يختلف كثيرًا عن الكافيين أو الكوكايين وفقًا للدكتورة فيكتوريا دانكلي التي تشير إلى أن الأجهزة الإلكترونية خاصة التفاعلية منها تؤدي إلى إفراز هرمون الدوبامين الذي يؤثر على قشرتهم الدماغية التي لم تتطور بعد ليشعروا بالرضا عن الجرعات الصغيرة أو يتمكنوا من التنظيم الذاتي لوقتهم.

كيف يؤثر وقت الشاشة على نمو الدماغ؟

في كل مرة يمر الأطفال بتجربة ما، تنطلق النبضات العصبية في الدماغ مرارًا وتكرارًا وكلما زاد استخدامها أصبحت أقوى، لذا فالتركيز على مهارات وأنشطة معينة وأهمال الأخرى يؤثر على كفاءة المسارات العصبية ولا ينضج الدماغ بشكل متوازن، لذا من الضروري أن يتعلم الأطفال مختلف المهارات للحفاظ على تطور أدمغتهم بانتظام.

مؤشرات إدمان طفلك للتكنولوجيا

- عدم الاهتمام بأي شيء آخر إلا التعامل مع التكنولوجيا ورفض القيام بأي نشاط آخر ممتع مثل اللعب في الهواء الطلق وركوب الدراجة أو اللعب مع الحيوانات الأليفة.
- لا يهتم بأي حديث يدور حوله إلا إذا كان بخصوص التكنولوجيا حيث يبدأ حينها في الاستماع باهتمام والحديث بحيوية.
- الانشغال الشديد بالشخصيات الموجودة في الألعاب الإلكترونية أو مقاطع الفيديو والحديث عنها طوال الوقت.
- الكذب بشأن مقدار الوقت الذي يقضيه أمام الشاشة، لكن ذلك لا يعد علامة على عدم احترام الوالدين، بل علامة على إدمان الطفل للتكنولوجيا مما يمنعه من التصرف بشكل صحيح ويعد تحذيرًا لنا لتدخل سريعًا.
- الشعور بالغضب والعصبية عند فصل الأجهزة أو منع استخدامها لكنه يعود إلى هدوئه بمجرد جلوسه أمام الشاشة، كما يتحول أي نقاش بشأن وقت الشاشة إلى جدالات عنيفة.

7 طرق لحماية أطفالك من إدمان التكنولوجيا

1. تحدث مع طفلك أولاً

في البداية احترم عقلية طفلك وتحدث معه بعقلانية بشأن استخدامات تلك الأجهزة وفوائدها وأضرارها وكيف نتعامل معها دون أن تؤثر على صحتنا، ووضح له أنك لا تحاول إفساد سعادته لكنك تسعى للحفاظ على عقله وصحته.

2. كن قدوة لطفلك

عادة ما يتطلع الأطفال لتقليد والديهم فهم يعتقدون أنهما دائماً على حق، لذا ابدأ بنفسك أولاً وتجنب استخدام التكنولوجيا فترات طويلة خارج ساعات العمل حتى يتحمس طفلك لفعل ذلك واتباع القواعد.

3. اطرح أنشطة ممتعة بديلة

ربما يلجأ الأطفال للجلوس ساعات طويلة أمام الشاشات لعدم توافر أنشطة بديلة وانشغال الوالدين، لذا اهتم بقضاء وقت أطول مع أطفالك واطرح أنشطة مختلفة ممتعة مثل القراءة معًا والتلوين وممارسة الرياضة.

تعد الأنشطة خارج المنزل ضرورية أيضًا لتنمية مهارات الطفل الاجتماعية وتدريبهم على الاستقلال وكيفية التصرف في المواقع المختلفة والمشكلات التي تحدث نتيجة التفاعل مع الآخرين في المجتمع، وكذلك تنمية المهارات الحركية والحسية.

4. خصص وقتًا محددًا للأجهزة الإلكترونية

يجب أن يكون هناك وقت مخصص لقضائه أمام الشاشة سواء أجهزة ذكية أم تلفاز حتى لا يكون متاحًا طوال الوقت فيزداد تعلق الطفل به، اختر هذا الوقت بمشاركة طفلك حتى يتعلم الانضباط الذاتي والمسؤولية.

هناك أوقات وأماكن يُفضل منع الشاشات بها مثل بداية اليوم حيث يكون الطفل نشيطًا ومستعدًا للأنشطة المفيدة والمذاكرة أو المساعد في المنزل، وفي نهاية اليوم قبل النوم حتى لا يسبب لهم اضطرابات في النوم، كذلك يجب أن تمنع استخدام الأجهزة في غرفة النوم.

الملل مصدر الإبداع وهو يحفز الأطفال على ابتكار أفكار جديدة للعب والتسلية والخروج عن المألوف مما يطور من نشاطهم العقلي

احرص على توضيح تلك الأسباب لطفلك واحترم عقله ليتطور بشكل مناسب ويشعر بالاحترام والحرية والمسؤولية، وحدد قاعدة أساسية بعدم السماح باستخدام أي أجهزة إلكترونية قبل إنهاء الواجبات المدرسية والأعمال المنزلية المطلوبة.

5. اسمح ببعض الملل

لا بأس في أن يشعر الأطفال ببعض الملل في أثناء اليوم، ليس من الجيد أن تخطط لهم جدولًا ممتلئًا طوال اليوم، فالميل مصدر الإبداع وهو يحفز الأطفال على ابتكار أفكار جديدة للعب والتسلية والخروج عن المألوف مما يطور نشاطهم العقلي.

6. راقب المحتوى الذي يستهلكه الطفل

من الضروري أن تتابع جيدًا ما يستهلكه طفلك من ألعاب ومقاطع فيديو حتى لو كانت مخصصة للأطفال، واغتنم تلك الفرصة للتواصل معه والحديث عن القيم والأخلاق والمبادئ وكيفية حل المشكلات.

7. تجنب استخدام الأجهزة كمصدر إلهاء

من السهل أن تمنح طفلك الهاتف أو تسمح له بمشاهدة التلفاز لإلهائه ريثما تلتفت لأعمالك أو الحصول على قسط من الراحة، لكن هذه الطريقة ستدفع طفلك نحو إدمان الأجهزة سريعًا واستغلال الأمر والضغط عليك في أوقات عملك للحصول عليها، لذا احرص دائمًا على وجود بديل أو احصل على مساعدة مدفوعة الأجر في أوقات عملك.

وفي النهاية لا تنس أن تمدح جهود طفلك في محاولاته لممارسة أنشطة أخرى، وامدح السلوكيات الأخلاقية التي يقوم بها واستمر في تشجيعه، ولا تنس أن مفتاح الوالدية الجيدة التواصل المستمر مع أطفالك والحديث بشأن أفكارهم وأحلامهم.