



نصائح حول استخدام الشاشة للأطفال الصغار



أثناء وجبات الطعام، يمكننا أن نكون عادات أكل جيدة ونحدث معًا. يجب تجنب استخدام الشاشة.

الأطفال الذين تقل 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، وقُل من الإشعارات.



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

امنح الاهتمام للطفل، وتحدث كثيرًا معه بلغة بسيطة وشجّعه على اللعب النشط، مثل اللعب بالمكعبات والرسم ولعب كرة القدم واللعب في صندوق الرمل ومع أطفال آخرين.



باتّباع هذه النصائح تعزز مهارات الطفل وتنمي لياقته البدنية وصحة دماغه.

لماذا ينبغي أن نتّبع النصائح المتعلقة باستخدام الشاشة؟

يتعلّم الأطفال اللغة بشكل أفضل من خلال المحادثة. استخدم كلمات بسيطة وجمل قصيرة، وتحدّث مع الطفل عمّا تشاهدون وتفعلون، واقرأوا الكتب وغنوا معًا. فمن خلال التحدّث معًا، يحصل الأطفال على ردود الفعل، ويتعلّمون فهم أهمية الأصوات وتعبيرات الوجه، ويتعلّمون لغة الجسد، كما يمكنهم ممارسة اللغة بشكل فعال. يجب أن يتعلّم الأطفال كل هذا من أجل التحدّث مع الآخرين والتفاعل معهم بطريقة جيدة عندما يكبرون. هذا النوع من التعلّم لا يحدث عندما يشاهد الأطفال الشاشة.



يمكن أن يؤدّي الاستخدام الزائد للشاشة لتهديئة الأطفال إلى إرباك قدرتهم على فهم والتعامل مع مشاعرهم الذاتية ومشاعر الآخرين. أظهر للطفل ما هو مسموح 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 ماجد سيارتك. أرى أنك غاضب ومنزعج. ولكن ليس مسموحا لك أن تضرب ماجد".



يتعلّم الأطفال العديد من المهارات من خلال ممارسة الحركة في الداخل والخارج، ومن خلال استخدام الحواس ولمس واستخدام الأشياء والألعاب المختلفة. من خلال اللعب النشط مع الأطفال والكبار، يتعلّم الأطفال حلّ المشكلات ويتطورون جسديًا واجتماعيًا ولغويًا. إنّ الجلوس دون حركة ومشاهدة الشاشة لا يوفر نفس الدرجة من التعلّم.

