

الأطفال من 0 إلى 4 سنوات والشاشات



إن الشاشات (مثل الهاتف الذكي والألواح الإلكترونية والتلفزيون...) هي جزء من حياتنا اليومية. ويتأثر الأطفال بها منذ الولادة. ويكون الرُّضَع والأطفال الصغار حسَّاسين على التعرض للشاشات. لذلك، من المهم الإشراف عليهم عند استخدامهم للشاشات لكي يكون الاستخدام مُتحكِّم به وآمن ومحدود زمنياً.



ما يحتاجه طفلك

- التواصل الجسدي والبصري
- اكتشاف العالم من حوله باستخدام حواسه كلها
- التفاعل الإنساني وتركيز الاهتمام عليه في أوقات معينة
- الراحة والهدوء بدون وجود شاشة
- الملل، من أجل السماح له بتطوير مخيلته
- الألعاب والحركات

التوصيات

- حَبِّدوا التفاعل مع طفلكم واللعب والقيام بالأنشطة معه بدون شاشات
- قللوا من استخدام الشاشات قدر الإمكان في البيئة المحيطة بطفلكم
- لا تضعوا شاشات في غرفة طفلكم
- تجنبوا استخدام الشاشات أثناء تناول الوجبات
- أطفئوا كل الشاشات قبل ساعة من موعد النوم، حيث يمكن للضوء المنبعث من الشاشات أن يجعل النوم مضطرباً
- لازموا طفلكم وادفعوه لمشاهدة البرامج المختارة والمناسبة لعمره. وعندما تسمحون له باستخدام الشاشات، اسألوا طفلكم عما فهمه، واطلبوا منه أن يحكي لكم بقية القصة وما إلى ذلك.

المخاطر المتعلقة باستخدام الشاشات

- اضطرابات وتأخر في نمو الطفل والقدرة على الانتباه والتركيز والتعلم
- صعوبات في التواصل الاجتماعي
- اضطراب النوم
- إدمان على الشاشات
- زيادة الوزن والسمنة
- السلبية أو عدم الاستجابة



نصائح موجّهة للوالدين

- توضيح القواعد المتعلقة باستخدام الشاشات والوقت المحدد لاستخدامها لجميع أفراد الأسرة في أقرب وقت ممكن
- كونا مثلاً يُحتذى به لأن الأطفال يتعلمون من خلال تقليد الأشخاص المحيطين بهم
- اسأل أو اسألني نفسك عما إذا كان الوقت مناسباً لاستخدام هاتفك لأنه يشتت انتباهك
- يمكن أن تكون بعض التطبيقات عن الرضاعة الطبيعية أو النوم أو غيرها مفيدة، ولكن يجب أن يكون استخدامها محدوداً جداً في وجود طفلك

معلومات مهمة

- الحد من استخدام الشاشات بدلاً من منعها!
- قبل سن الثالثة، يكون اللعب مع الطفل (بدون شاشة) أفضل طريقة لتعزيز نموه. وفكروا في اللعب في الهواء الطلق والذهاب في نزهة
- اعتباراً من سن 2-3 سنوات، ضعوا حدوداً واضحة لوقت استخدام الشاشة. على سبيل المثال، يجب ألا تزيد المدة عن ربع ساعة في كل مرة تستخدم فيها الشاشة وألا تزيد عن ساعة واحدة في اليوم
- الوقت الذي يقضيه الأطفال، بعمر 0 و 4 سنوات، أمام الشاشات بمفردهم (بدون إشراف الأهل) هو وقت ضائع ويمكن أن يضر بنموهم البدني والعقلي والفكري.



للمزيد من المعلومات

- "الشباب ووسائل التواصل الاجتماعي" (Jeunes et médias) (بوابة معلومات مخصصة لتعزيز المهارات الإعلامية)
<https://www.jeunesetmedias.ch/fr.html>
- كتيب بابريكا (PAPRICA) للطفولة المبكرة: "كيف تتحرك مع طفلك"
https://www.paprica.ch/category/part_cat/petite-Enfance
- خلق ليقرأ (صندوق كتب لدعم التطور اللغوي للأطفال)
<https://www.nepourlire.ch/fr>

