

# كم من الوقت يمكن أن يُسمح للأطفال بالجلوس أمام التلفاز؟



الاثنين 24 أكتوبر 2016 10:10 م

نشر موقع "موتو تايم" الإلكتروني تقريرا؛ تحدث فيه عن الدور المهم الذي تؤديه الأجهزة الرقمية في حياة الأسرة[] وناقش التقرير المدة الزمنية التي يمكن أن يسمح بها للأطفال لمشاهدة التلفاز، حيث إن الإفراط في البقاء أمام الشاشة، قد يؤدي إلى عدة أمراض، على غرار السمنة[]

وقدم التقرير بعض النصائح للآباء، كعدم السماح للأطفال دون الخامسة من العمر بمشاهدة التلفاز أكثر من ساعة واحدة في اليوم[]

وذكر الموقع في التقرير الذي ترجمته "عربي21"، إن الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال قد استكملت أخيرا توصياتها بشأن كيفية تقسيم الساعات التي يقضيها الأطفال أمام الشاشات الرقمية[] لكن هذا يعني أن مهمة العناية بالأطفال ستصبح أكثر صعوبة من ذي قبل، فالإشراف على الأطفال في أثناء مشاهدتهم للتلفاز يقتضي مشاركتهم في ذلك، والحرص على متابعتهم لمواد إعلامية تتلاءم مع عمرهم، وقد تزداد مهمة الأسرة صعوبة إذا ما كان الأطفال مشاغبين وغير مطيعين بطبيعتهم[]

وأشار الموقع إلى أن التكنولوجيا أصبحت مدار اهتمام العديد من الأطفال ومصدر أرق الكثير من الآباء[] كما أن التطور التكنولوجي في مجال ترفيه الأطفال جعل إمكانية تفادي تعرض الأطفال للشاشات الرقمية طيلة اليوم أمرا شبه مستحيل[]

وبيّنت الدراسات أن إفراط الأطفال في مشاهدة التلفاز له تداعيات خطيرة، فضلا عن مرض السمنة، قد يزيد خطر تعرض الطفل لاضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، وهي حالة نفسية يكون فيها الطفل غير قادر على السيطرة على تصرفاته، ما يجعله غير قادر على التركيز ومشتت الانتباه[]

وأشاد الموقع بفاعلية دليل التعامل مع الأطفال الذي أصدرته الأكاديمية الأمريكية للأطفال مؤخرا، والذي تضمن مجموعة قيّمة من التوجيهات والنصائح[] وقد أكد هذا الدليل أهمية حسن اختيار الآباء والأمهات للتطبيقات المناسبة لأبنائهم، في ظل التنوع الهائل للتطبيقات المخصصة للأطفال خاصة التعليمية منها[] وفي هذه الحالة، على الآباء معرفة ما يتوافق مع شخصيات أطفالهم وقدراتهم، والعمل على الحد من تعرضهم للمواد الإعلامية، من خلال التقليل من عدد الأجهزة الرقمية في المنزل، ومعرفة عمر الطفل المناسب لاقتناء الهاتف أو الجهاز اللوحي[]

وأشار الموقع إلى أهمية فهم الآباء لخصائص كل مرحلة عمرية ومعرفة متطلبات أطفالهم من المعارف التكنولوجية[] فبالنسبة للأطفال تحت سن الخامسة؛ من المستحسن إبقاؤهم بعيدا عن شاشات الحاسوب والأجهزة اللوحية، خاصة إذا كان الطفل يبلغ أقل من 18 شهر[] أما بالنسبة للأطفال بين 18 و24 شهر فعلى الآباء تفادي لعبهم بالألعاب الإلكترونية المبتذلة، وألا تتعدى مدة مشاهدتهم لأي شاشة دقائق معدودة[] أما فيما يتعلق بالأطفال بين السنتين والخمس سنوات؛ فمن المحبذ ألا يتعدى وقت مشاهدتهم للتلفاز ساعة واحدة تحت إشراف الوالدين[]

وعلى الوالدين اختيار التطبيقات التي تتماشى مع مدارك الأطفال، وتجنب تلك التطبيقات التي تحتوي مشاهد عنف أو تكون معقدة أو فيها الكثير من الحركة[] كما يجدر إغلاق الأجهزة بعد استعمالها كي لا يشتت تركيز الطفل[] والأهم من ذلك على الوالدين عدم اعتبار الأجهزة الإلكترونية وسيلة إلهاء؛ لأنه بذلك سيصبح الطفل أكثر تعلقا بهذه الأجهزة وستزيد ساعات اللعب بها[]

كما يجب على الوالدين مشاركة أطفالهم في مشاهدة برامجهم المفضلة، ومناقشة محتواها معهم، ومعرفة انطباعاتهم وملاحظاتهم على محتوى تلك البرامج[] بالإضافة إلى ذلك، على الوالدين منع وجود شاشات في غرف النوم وغرفة المعيشة كي لا يتشتت تركيز الأطفال في أثناء اللعب أو في أثناء التعلم[] ومن الضروري الحرص على عدم مشاهدتهم للتلفاز أو أي شاشة أخرى قبل الخلود إلى النوم؛ لأن ذلك سيخلف اضطرابا في عادات النوم عندهم[] ومن الضروري تعويد الأطفال على عدم استخدام الشاشات الرقمية كثيرا؛ لأن

ذلك لن يؤثر على مهاراتهم فحسب، بل حتى على علاقتهم بأفراد العائلة

ونبه الموقع إلى أن الطفولة مرحلة عمرية حرجة يجب التعامل معها بحذر شديد، خاصة عندما يتعلق الأمر بمهارات الطفل ومعارفه. وإن أعرب بعض الأولياء عن قلقهم بخصوص تأخر تعلم أطفالهم للمهارات الرقمية إذا اتبعوا هذه التعليمات، فإن الدراسات تؤكد أن للأطفال قدرة هائلة على التعلم بسرعة وفي مدة قصيرة في مرحلة متقدمة من عمرهم.