

حرب التكنولوجيا والآثار السلبية للأجهزة الإلكترونية على الأطفال والمشكلة والحل



الاثنين 16 يناير 2023 07:53 م

هذا زمان التكنولوجيا، وهذا زمان أطفالنا هذا ملخص عام للحياة في هذه الأيام، حيث أصبح استخدام الأجهزة الإلكترونية الحديثة عادة لدى الكبار والأطفال، ولا يستطيعوا الاستغناء عنها وقد تغير نمط حياة الأطفال في القرن الحادي والعشرين، وأصبح يعتمد بشكل أساسي على التكنولوجيا واستخدام الأجهزة الإلكترونية، وهو ما يفرض علينا الحديث حول أهميته من ناحية، وحول تأثيراته السلبية من ناحية أخرى

التأثير السلبي للتكنولوجيا على الأطفال

يمكن التحكم باستخدام الأطفال للأجهزة الإلكترونية والتكنولوجيا من خلال مجموعة من الطرق والخطوات، وفقاً لموقع "بابونج":

التعرض للسمنة:

قد يصبح طفلك الذي يدمن استخدام التكنولوجيا أكثر عرضة لزيادة الوزن نتيجة جلوسه لساعات طويلة للعب على الأجهزة الذكية

التفكير السطحي:

إدمان طفلك على استخدامها يجعله يفكر بالأشياء بطريقة سطحية ويبعد عن التفكير العميق والقدرة على الإبداع

تضرر علاقاته الاجتماعية:

إذ ينشغل الطفل بالألعاب الإلكترونية وينسى تفاعله مع أقرانه وتجاوبه معهم

تعيق القدرة على التعلم:

يعيق الإدمان على تلك الأجهزة تعلم الأشياء الأساسية مثل المشي والكلام واللعب بالكرة وتناول الطعام وغيرهم

تمنع طفلك من ممارسة نشاطاته الخارجية:

انشغاله بالإلكترونيات يمنعه من ممارسة الرياضة واللعب مع الأقران

تعلم العنف:

ممارسة طفلك للألعاب العنيفة على أجهزته يجعله يطور طبيعته العدوانية وكذلك يمارس العنف معك ومع أقرانه

تراجع الدراسة:

إذ يقلل استخدام الأجهزة اللوحية التركيز أثناء الدراسة

اعتلال صحة طفلك:

يؤدي تعرض طفلك المفرط للأدوات الإلكترونية إلى اعتلال الصحة كضعف البصر وآلام الرقبة وغيرها

إيجابيات الأجهزة الإلكترونية للأطفال

واستخدام الأجهزة الإلكترونية للأطفال يتضمن العديد من الفوائد المهمة إن تم تطبيقها باعتدال ومنهجية، ومن ذلك:

تعزيز القدرة على التعلم:

يساعد استخدام طفلك للأجهزة الإلكترونية باعتدال -إذا كان عمره دون الخمس سنوات- على تعزيز قدرتهم على التعلم والكلام، ويمكن أن يكون التمثيل البصري مفيدًا لزيادة حواسه

تعزيز مهارات التحليل:

يعزز ممارسة طفلك لبعض الألعاب الإلكترونية التعلم المعرفي والمهارات التحليلية (كلمة السر)، وهذا يساعد طفلك على زيادة أفكاره المبتكرة وتفكيره الاستراتيجي

مهارة في اتخاذ القرار وتنفيذه:

بعض ألعاب الفيديو التي يستخدمها طفلك تعتمد على الزمن والسرعة كترتيب المكعبات قبل نفاذ الوقت وهذه الألعاب تعلم طفلك اتخاذ القرار وتنفيذه بسرعة

التحكم باستخدام الأطفال للأجهزة الإلكترونية والتكنولوجيا

يمكن التحكم باستخدام الأطفال للأجهزة الإلكترونية والتكنولوجيا من خلال مجموعة من الطرق والخطوات:

-حدد مدة استخدام طفلك اليومية للأجهزة الإلكترونية مع احترام الوقت الذي يفضل طفلك استخدامها (في الصباح أو بعد الظهر أو المساء).

-اشرح لطفلك الآثار السلبية للإدمان على استخدام الأجهزة الذكية

-شجع طفلك على الخروج واللعب مع أقرانه في الحديقة

-علم طفلك استخدام الأجهزة اللوحية بطريقة هادفة كمشاهدة برنامج أطفال مفيد، أو إرسال رسالة إلى صديق عبر وسائل التواصل الاجتماعي

-استخدم الأجهزة الإلكترونية باعتدال كي يقلدك طفلك فأنت قدوة له

-حاول أن تعرف سبب رغبة طفلك في استخدام الأجهزة الإلكترونية

-لا تضع الأجهزة الإلكترونية في غرفة طفلك

-استخدم أدوات الرقابة الأبوية للحد من التعرض للعنف والمواد الإباحية

-علم طفلك ألعابًا بعيدة عن التكنولوجيا كلعب الكرة والسباحة مع الأقران مما يساعده على الحد من استخدامها

التطبيقات التي تتيح لك التحكم باستخدام طفلك للتكنولوجيا

يمكنك مراقبة استخدام طفلك للأجهزة الإلكترونية وكذلك استخدام الإنترنت من خلال مجموعة من التطبيقات للهواتف الذكية التي تعمل بنظام "آي فون" و"أندرويد" ومنها:

تطبيق Dinner Time Parental Control

يقيد هذا التطبيق الوقت الذي يمكن لطفلك من خلاله استخدام هاتفه الذكي، إذ يمكنك إيقاف نشاط طفلك مؤقتًا على الهاتف الذكي أو الكمبيوتر اللوحي الذي يعمل بنظام Android؛ حتى يتمكن من التركيز على أشياء مثل الواجبات المنزلية وأيضًا التمارين الرياضية ووقت العائلة

مجرد إيقاف الجهاز مؤقتًا، تُحظر جميع الوظائف الموجودة على جهازه، بما في ذلك القدرة على إرسال النصوص واللعب مع التطبيقات لاستخدام التطبيق، ثبته على جهاز طفلك وأدخل رقم هاتفك لربط الجهازين، ويمكنك بعد ذلك تعيين أوقات راحة محددة تتراوح ما بين 30 دقيقة إلى ثلاث ساعات، عندها سيفلق الجهاز، وتظهر شاشة العد التنازلي المعروضة على جهاز الطفل متى يمكن استخدامه مرة أخرى

تطبيق Dinner Time Plus

تطبيق مجاني يسمح لك بإدارة التطبيقات التي يستخدمها طفلك ومشاهدة التطبيقات التي يستخدمها في الوقت الفعلي، ويمكنك أيضًا شراء تقارير تفصيلية، والتي تحدد مقدار الوقت الذي يقضيه الأطفال في تطبيقات معينة، وعدد المرات التي يستخدمونها فيها

تطبيق Screen Time

يسمح لك بالضغط على زر على هاتف طفلك لمنع استخدامه، ويمكنك أيضًا تعيين حدود زمنية يومية لتطبيقات معينة، ويتطلب التطبيق نظام Android اشتراكًا بقيمة 3.99 دولارًا في الشهر

لا تمنع طفلك من استخدام الإلكترونيات لتستفيد من تأثير التكنولوجيا على الأطفال، فهي لغة العصر، ولكن دعه يستخدمها باعتدال، وتحت نظرك وبإشرافك، واقض المزيد من الوقت مع طفلك والعب معه وعلمه بعض المهارات والهوايات التي لا علاقة لها بالتكنولوجيا، وأخبره عن متعة اللعب مع الأصدقاء في الهواء الطلق، وبذلك ستضمن أن طفلك سيقطف إيجابيات التكنولوجيا وسيجنب سلبياتها