

كيف تحمي طفلك من أضرار ألعاب الكمبيوتر؟



الاثنين 21 سبتمبر 2015 12:09 م

أصبحت عملية منع الأطفال من الجلوس أمام شاشات الأجهزة الحديثة، سواءً كانت كمبيوتر أو هاتفًا محمولًا، غايةً في الصعوبة، لذلك وضع خبراء وساسة ألمان بعض القواعد لحماية الأطفال □
الكلام النظري الذي يشدد على ضرورة الحد من استخدام الأطفال لألعاب الإنترنت والمحمول المختلفة، من الصعب جدًّا في الحياة العملية؛ فالألعاب العديدة التي تقدمها وسائل التكنولوجيا الحديثة، تجذب الطفل بشكل مستمر ويمكن أن تلتهم من وقته ساعات طويلة.

وتتوافر ألعاب الكمبيوتر حاليًا لجميع الأعمار، وتبدأ حتى من عمر السنتين، كما أن التعامل مع الكمبيوتر اللوحي والهاتف المحمول صار من الأمور السهلة للغاية بالنسبة لأطفال اليوم.

ويحتاج الطفل، الذي لا يكاد يفصل عن شاشة الكمبيوتر أو المحمول، لقواعد واضحة وصارمة من الأبوبن للحد من التأثير السلبي لهذه الألعاب على الطفل، وحتى يجد أيضًا الوقت المناسب لأنشطة أخرى. وتساعد بعض الخطوات الواضحة التي استعرضتها مجلة "إلترن" الألمانية، على تنفيذ هذا الهدف:

- اتفق مع طفلك على فترة معينة يمكنه أن يقضيها أمام الشاشات المتنوعة سواءً شاشة الكمبيوتر أو التلفزيون أو ألعاب المحمول.

- ضع حدًّا أقصى من عدد الساعات المخصصة لألعاب الكمبيوتر خلال الأسبوع، وهذه الطريقة مفيدة لأن يتعلم الطفل فكرة تنظيم الوقت.

والبرامج الحديثة تقدم إمكانيات عديدة يمكن من خلالها رصد عدد ساعات استخدام الإنترنت، وهذه طريقة قد تكون مفيدة للالتزام بالأوقات التي يتم الاتفاق عليها مع الطفل.

توصيات حكومية

ويبدو أن فكرة تعامل الأطفال مع وسائل التكنولوجيا الحديثة تثير اهتمام الساسة؛ إذ أصدرت وزارة الأسرة الألمانية مجموعة من التوصيات خاصة بتعامل الأطفال مع ألعاب الكمبيوتر، من بينها ضرورة ألا تتجاوز مدة استخدام الأطفال بين عامين إلى أربعة أعوام، 20 إلى 30 دقيقة بحد أقصى. أما بالنسبة للأطفال في المرحلة من سبع إلى عشر سنوات، فيجب ألا تزيد فترة استخدامهم لألعاب الكمبيوتر على 45 دقيقة يوميًا، وفقًا للتوصيات التي نشرها موقع "مامي وب" الألماني. وعندما يبلغ الطفل 13 عامًا، يمكن أن تزيد المدة لساعة كاملة.

وينصح الخبراء بعدم شراء جهاز كمبيوتر خاص للطفل قبل أن يبلغ عامه العاشر، كما يشدد أطباء علم النفس على ضرورة توعية الطفل بشكل دائم بالفرق بين ألعاب الكمبيوتر والواقع، كما يؤكدون على أهمية اختيار الألعاب المناسبة للفئة العمرية.