توصیه هایی برای مراقبت از کودک

تماشای تلویزیون، بازی های کامپیوتری، استفاده از تبلت

متاسفانه امروزه بازی کودکان با گوشی و تبلت راهی آسان برای حواس پرتی یا مشغول نگه داشتن آنها است. صرف زمان زیاد بازی کودکان با گوشی و تبلت می‌تواند ساختار و عملکرد مغز را مختل کند. همچنین می‌تواند باعث چاقی، بی خوابی، نوسانات خلقی و- منزوی شدن کودکان حتی مشکلاتی در مدرسه شود. از آنجا که مغز کودکان در طول سال‌های شکل گیری خود دچار تغییرات زیادی می‌شود، این مدت زمان اضافی برای بازی کودکان با گوشی و تبلت می‌تواند آسیب زننده‌تر باشد. موفقیت تحصیلی، مهارت‌های اجتماعی و حتی موفقیت شغلی همگی می‌توانند تحت تأثیر عوارض مخرب وسایل الکترونیکی قرار بگیرند. به همین دلیل، مهم است که زمان استفاده کودکتان از گوشی یا تبلت را محدود و کنترل کنید.ایجاد بیماریهایی مانند کمردرد، آرتروز، سندرم حرکت تکراری و میگرن اوتیسم نیز یکی دیگر از عواقب احتمالی استفاده بیش از حد وسایل الکترونیکی است.

•توصیه میشود کودکان زیر 2 سال تلویزیون تماشا نکنند .در این سن برای مشغولیت کودک بهتر است والد یا مراقب بازی و فعالیتهای تعاملی با کودک انجام دهد.

•کودکان بزرگتر از2سال میتوانند حدا کثر 1 تا 2 ساعت در روز تلویزیون تماشا کنند .برنامه های انتخاب شده توسط والدین باید فاقد جنبه های خشونت آمیز باشند .این محدودیت زمانی(2-1) ساعت شامل تماشای فیلم از طریقCD ، DVD و ...نیز م یباشد.

•برای بازی های کامپیوتری، استفاده از تبلت و اینترنت بهتر است کودک تا 7 سالگی صبر کند.

•در سنین زیر 7 سال در صورت یکه کودک تلویزیون یا فیلم تماشا م یکند یا مشغول کامپیوتر و اینترنت است، لازم است والدین یا فرد بالغ دیگری با او همراهی کند.

راهکارهایی برای دور کردن موبایل از کودکان

1-دور کردن موبایل از کودکان با وضع قوانین

بهترین کار برای تربیت فرزندتان این است که به او بیاموزید که همیشه نمی‌توانیم کاری که می‌خواهیم را انجام دهیم و برای پیشبرد زندگیمان نیاز به چارچوبی معین داریم .

2-استفاده از زمان سنج برای دور کردن موبایل از کودکان

هنگامی که تبلت یا موبایل را به کودکتان می‌دهید برایش زمان سنج بگذارید. به او بیاموزید که هنگامی که موبایل یا تبلت آلارم داد موقع تحویل تبلت یا موبایل است. هنگامی که کودکتان بعد از آلارم موبایل یا تبلت را به شما تحویل داد او را تشویق کنید و یا او را به انجام یک فعالیت مشترک مانند کیک درست کردن، انجام دادن یک بازی فکری، نقاشی کردن، کاردستی درست کردن، به پارک رفتن یا هر فعالیتی که کودکتان دوست دارد دعوت کنید.

3-قرار دادن سیستم بازی ویدیویی در یک اتاق قابل کنترل

بهتر است به کودکتان اجازه ندهید که در اتاق خوابش از این وسایل استفاده کند چرا که هیچ راهی برای کنترل آن نخواهید داشت. در مقابل بازی کردن با این وسایل در سالن پذیرایی یا هال منزل باعث می‌شود در طول مدت بازی، هر چند کم اما حواسش به اطرافیان نیز باشد.

4-همراهی والدین برای دور کردن موبایل از کودکان

هنگامی که شما در رعایت قوانینی که در این رابطه برای کودکتان قرار داده‌اید او را همراهی کنید، او احساس نخواهد کرد که شما در مقابلش ایستاده‌اید و برایتان جبهه نخواهد کرد.

5-دور کردن موبایل از کودکان باید به تدریج صورت گیرد

اگر قصد داشته باشیم یک تغییر هر چند کوچک در سبک زندگی خود ایجاد کنیم؛ این کار را به تدریج انجام می‌دهیم. اگر قرار است راهکارهای دور کردن موبایل از کودکان را پیاده سازی کنیم هم لازم است این کار را به صورت تدریجی انجام دهیم چرا که تغییرات ناگهانی موجب بروز اضطراب در کودکان می‌شوند.

6-به فرزندتان مسئولیت بسپارید

یکی از بهترین راه‌ها برای دور کردن موبایل از کودکان، سرگرم کردن آن‌ها با فعالیت‌های منزل است .ابتدا از آن‌ها بخواهید در کارهایی که علاقه به انجام آن دارند کمک کنند سپس مسئولیت‌های دیگری به آن‌ها بسپارید. این کار باعث می‌شود تا کودکتان هم مسئولیت پذیر شود و وظایفش در زندگی را برعهده بگیرد و هم اینکه از وسایلی مانند سیستم بازی، موبایل و تبلت دور شود.

7- شرایط تغییر را برای کودکتان فراهم کنید

پایان زمان بازی، یک لحظه استرس آور برای کودکتان است و احتمالا در برابر قبول کردن آن مقاومت خواهد کرد. در این زمان بهتر است حواس کودک را به ارزش‌های اجتماعی مانند هنر و ورزش پرت کنید. درباره تجربه‌های شخصیتان با کودکتان حرف بزنید و سپس علایق او را جویا شوید. در مرحله بعد او را تشویق کنید که در کلاس‌های هنر یا ورزشی که به آن علاقه دارد شرکت کند.