

كيف تخففين من إدمان طفلك على الهواتف الذكية؟



الثلاثاء 13 ديسمبر 2016 05:12 م

الأجهزة التقنية أصبحت شريكاً أساسياً في حياتنا، وقد وفرت الكثير من السبل التي أراحت الإنسان وساعدته، ولكنها بنفس الوقت أصبحت تشكل نوعاً من الإدمان عند البعض، وخاصة الأطفال، فكيف يمكنك أن تخفف من إدمان طفلك على هذه الأجهزة؟

الإجابة بخصوص هذا التساؤل بسيطة جداً، وقبل الخوض بالتفاصيل إليكم الإجابة، انظر لنفسك أولاً قبل أن تطالب صغارك بالتخفيف من فترات استخدامهم للهواتف الذكية

بالنسبة للتفاصيل، فقد نشرت صحيفة الواشنطن بوست دراسة أجرتها شركة Common Sense Media على أكثر من 1700 عائلة، واختارت الدراسة العائلات التي تمتلك أطفالاً تتراوح أعمارهم بين ال 8 وال 18، وقد درست عاداتهم بخصوص استخدام الهواتف الذكية

أظهرت هذه الدراسة بأن البالغين يستخدمون هواتفهم والأجهزة 9 ساعات و 22 دقيقة في اليوم الواحد، و فقط ساعة ونصف من هذه الساعات تكون لهدف العمل وهذا المعدل يساوي معدل استخدام الأطفال والمراهقين لأجهزتهم

أما بالنسبة لما يظنه الآباء والأمهات بخصوص استخدام أطفالهم للأجهزة، فقد أظهرت الدراسة أن 44% من الأهالي يعتقدون بأن استخدام الهواتف في الشبكات الاجتماعية قد تعود بالنفع على علاقات أبنائهم وتواصلهم، كما أظهرت بأنه أكثر من الثلثين يهتمون بمراقبة أبنائهم على الإنترنت ومراقبة أجهزتهم من باب الخوف عليهم

وفي النهاية أضاف مدير شركة Common Sense Media المسؤولة عن الدراسة رأيه بخصوص النتائج، حيث قال: إن الدراسة أظهرت خوفاً من الأهالي على أبنائهم بسبب الإنترنت أكثر من اهتمامهم بتكوين صورة مثالية يُحتذى بها، لذلك يوصى بأن يراجع الأهل عاداتهم على الإنترنت والأجهزة الذكية ومراعاة إعطاء بعض الوقت للعائلة من الحين للآخر، وبعد ذلك سينعكس ذلك على الأطفال