

تعرف إلى المشاكل طويلة المدى التي تسببها الشاشات لأطفالك

الجمعة 3 مارس 2023 12:38 م

تعد فكرة وضع شاشة أمام طفلك طريقة مجربة وموثوقة لإبقائه مستمتعًا وهادئًا لأطول فترة ممكنة، وهي طريقة تعمل بشكل جيد مع البالغين أيضًا. ولكن كأسلوب تهدئة مستمر قد يكون له عيوب وفقًا لدراسة جديدة. نظر الباحثون في طريقة استخدام الأجهزة الرقمية لتهدئة الأطفال المنفعلين، والذين تتراوح أعمارهم بين 3 و5 سنوات. شملت الدراسة 422 من الآباء، ونفس العدد من الأطفال على مدى سنتين، قبل أن تؤدي جائحة COVID-19 إلى قلب الحياة المنزلية رأسًا على عقب. ما وجده الفريق هو أن الاستخدام المتزايد للأجهزة الإلكترونية كآليات لتهدئة الطفل الغاضب والمنفعل كان مرتبطًا بزيادة التفاعل العاطفي أو خلل في التنظيم لدى الأطفال على مدار عدة أشهر بما فيها؛ التحولات السريعة بين الحالة المزاجية والاندفاع المتزايد، على سبيل المثال.

وكانت العلاقة قوية بشكل خاص في الذكور الصغار والأطفال الذين كانت لديهم بالفعل علامات فرط النشاط والاندفاع والمزاج القوي. ويبدو أن هذه الأجهزة يمكن أن تمنع الأطفال من تطوير طرقهم الخاصة في تنظيم المشاعر.

وقالت طبيبة الأطفال السلوكية التنموية جيني راديسكي من جامعة ميشيغان: "قد يبدو استخدام الأجهزة المحمولة لتهدئة طفل صغير بمثابة أداة مؤقتة غير ضارة لتقليل التوتر في المنزل، ولكن قد تكون هناك عواقب طويلة المدى إذا اتخذت كاستراتيجية تهدئة منتظمة".

وأضافت: "خاصة في مرحلة الطفولة المبكرة، قد تحل الأجهزة محل فرص كبيرة لتطوير طرق مستقلة وبديلة للتنظيم الذاتي".

بالطبع وكما يعلم الكثير من الآباء ومقدمي الرعاية الصحية، فإن الفئة العمرية التي تمت دراستها في الدراسة تشمل الأطفال المعرضين بشكل خاص لنوبات الغضب والعواطف الشديدة، مما يجعل خيار استخدام جهاز لوجي أو هاتف لتهدئتهم خيارًا أكثر جاذبية. ولكن ما يقترحه الباحثون هو أن الراحة قصيرة المدى من الطفل المضطرب قد تؤدي إلى مشاكل طويلة الأمد في نموه العاطفي، إضافة إلى إمكانية استبعاد طرق أخرى قد تساعد على التأقلم.

ويحرص مؤلفو الدراسة على التأكيد على أن استخدام الجهاز باعتدال يمكن أن يكون مفيدًا ولا يمكن التخلص من وقت الشاشة بسهولة تمامًا. لكنهم يحذرون أيضًا من أنه لا ينبغي استخدامه كطريقة أساسية أو متكررة لمحاولة الحفاظ على هدوء الأطفال.

وقالت راديسكي: "قد يشعر مقدمو الرعاية بالراحة الفورية عند استخدام الأجهزة للتقليل من سلوكيات الأطفال السلبية والصعبة بشكل سريع وفعال (...). هذا يشعر بالرضا لكل من الوالدين والأطفال ويمكن أن يحفزهم على حد سواء للحفاظ على هذه الدورة".

وأضافت: "تتعرض عادة استخدام الأجهزة لإدارة السلوك الصعب بمرور الوقت مع تعزيز متطلبات وسائط الأطفال أيضًا. فكلما زاد استخدام الأجهزة، قل تدريب الأطفال - وأولياء أمورهم - على استخدام استراتيجيات التأقلم الأخرى".

وطرح الباحثون بعض الخيارات الأخرى لتهدئة الأطفال، بما في ذلك التجارب الحسية كالاستماع إلى الموسيقى، أو اللعب بالمعجون، أو القفز، وتسمية العواطف للمساعدة على فهمها.

ويمكن أن تساعد عواطف الترميز اللوني للأطفال أيضًا على التعلم والتعرف على حالاتهم المزاجية وفهمها، والتواصل بسهولة مع شعورهم. يمكن أن يساعد أيضًا تقديم سلوكيات بديلة، بما في ذلك ضرب الوسادة بدلاً من ضرب الأخ أو الصديق.

ويقترح الباحثون أنه يمكن التحدث عن هذه الخيارات وشرحها عندما يكون الأطفال هادئين، قبل حدوث أي نوبات غضب. وفي الوقت نفسه، قد تكون مؤقتات الشاشة والحدود الصارمة حول استخدام التطبيقات أيضًا طرقًا للتحكم في استخدام الجهاز.

تقول راديسكي: "تساعد كل هذه الحلول الأطفال على فهم أنفسهم بشكل أفضل ويشعرون بمزيد من الكفاءة في إدارة مشاعرهم".

وأضافت: "يتطلب الأمر التكرار من قبل مقدم الرعاية أو الوالدين الذين يحتاجون أيضًا إلى محاولة التزام الهدوء وعدم المبالغة في رد الفعل تجاه مشاعر الطفل، لأن هذا يساعد في بناء مهارات تنظيم المشاعر التي تدوم مدى الحياة".