

تواصل مع طفلك من دون شاشات

وقت الشاشة غير مفيد لتطور طفلك

- أول سنتين من الحياة هي فترة مهمة جدًا للتعلم والتطور.
- خلال هذه الفترة، يتعلم الأطفال بشكل أفضل من خلال التفاعلات والتجارب الحقيقية.
- أدمغتهم لا تزال تتطور وغير ناضجة للتعلم من مشاهدة الشاشات.
- الشاشات لا توفر التفاعل الاجتماعي والتجارب المهمة لتعلم الطفل وتطوره العاطفي.
- مكالمات الفيديو القصيرة التفاعلية قد توفر شعورًا بالاتصال مع الأقارب. اعطي أولوية للتفاعلات الحقيقية كلما أمكن.



المرح بدون شاشات

خصص وقتًا يوميًا لأنشطة اللعب الضرورية للتواصل مع طفلك ولنمو دماغه. جرب بعض هذه الأفكار الممتعة:

- لعبة "بيكابو".
- الغناء والرقص معًا - الأطفال يحبون الموسيقى والرقص!
- صنع وجوه مضحكة - الأطفال يحبون التقليد.
- قراءة الكتب لطفلك - ليس من المبكر أن تبدأ مبكرًا (من الأيام و الأشهر الأولى) .
- المشي في الحديقة والتحدث عما تراه: الأشجار، الحيوانات، الأصوات، إلخ.



الأطفال يحبون الأشياء المثيرة للاهتمام، ليروها و يلعبوا بها.

ملاحظة: الأطفال الصغار لديهم فترة تركيز قصيرة لذا اجعل الأنشطة قصيرة - راقب إشاراتهم التي تخبرك عندما يكونون قد اكتفوا أو يريدون تغيير النشاط.

ماذا تخبرنا العلوم عن وقت الشاشة للأطفال؟

توصي منظمة الصحة العالمية والعديد من المنظمات الأخرى بعدم استخدام الشاشات للأطفال دون سن السنتين. لماذا؟ وجدت الأبحاث العلمية أن وقت الشاشة يمكن أن يؤدي إلى:

- تأخر في تطور اللغة.
- صعوبات في المهارات الاجتماعية.
- اضطرابات في النوم.
- صعوبات في الانتباه والتعلم.

ماذا عن استخدام الآباء للشاشات - لماذا يهتم؟

- الآباء هم قدوة لأطفالهم، لذا من المهم أن يكون للآباء عادات صحية مع الشاشات أيضًا.
- عندما ينظر الآباء إلى شاشاتهم، يتم قطع التفاعل مع طفلهم، مما يمكن أن يؤثر على الترابط، التواصل، التطور الاجتماعي والعاطفي مع طفلهم.
- وجدت الأبحاث أنه عند استخدام الشاشة يتحدث الآباء أقل بكثير مع أطفالهم لذا يسمعون الأطفال كلمات أقل مما قد يؤثر على تطور لغتهم.

نصائح لتعزيز التطور/النمو الصحي

- تجنب إعطاء طفلك شاشة خلال الأنشطة اليومية مثل أوقات الوجبات، تغيير الحفاضات ووقت النوم.
- عندما يكون طفلك مزعجًا تجنب استخدام الشاشات للتهديئة - حاول التهديئة بالعناق، التحدث، الغناء، طمأنة طفلك أنك هناك.
- قلل من تفحص شاشتك عندما تكون مع طفلك لأنه يقطع تفاعلك معه.

تواصل، تحدث والعب - استمتع!

راجع eismart.co.uk للحصول على منشورات حول دعم تطور طفلك

راجع brazelton.co.uk للمزيد من المعلومات حول فهم تواصل مولودك الجديد.