



نظام استخدام الإلكترونيات في فترة كورونا

اعداد : فريال أبو العمل
المرشدة الاجتماعية.

مقدمه

• في هذه الأيام، الساعات المخصصة لاستخدام الالكترونيات في أيام كورونا هي أكثر مما تريدون كما يبدو. لماذا يجب الحرص وكيف يمكن تقليل الأضرار؟

تنظيم وقت الالكترونيات

• وقت الالكترونيات هو الوقت الذي يمضى في مشاهدة التلفزيون، ألعاب الفيديو، الحاسوب، الحاسوب اللوحي (التابلت)، والهواتف النقالة. يتضمن الروتين السليم تقييد وقت الالكترونيات اليومي، والهدف هو أن يستخدم الأولاد الالكترونيات وقت ممكن في فترة مواجهة فيروس كورونا، هناك العديد من التحديات التي تواجه القيود الاعتيادية المفروضة على أوقات الالكترونيات. فالتعلم عن بعد يتطلب استخدام الحاسوب، كما أن التواصل مع أفراد العائلة والأصدقاء انتقل لمحادثات الفيديو. والساعات المتواصلة في المنزل تجعل وقت الالكترونيات الاستراحة المتاحة الأكثر توفر للوالدين. ولكن من أجل الحفاظ على عادات سليمة تتعلق بالالكترونيات، ثمة حاجة لتغيير القيود الاعتيادية وتكييفها.

مدة استخدام الإلكترونيات

• يوصي بعدم تعرض الأطفال دون السنتين للإلكترونيات إطلاقاً. فالأطفال في هذه السن لا يستفيدون شيئاً من استخدام الوسائط الإلكترونية، لذا يفضل الاستمرار في تقييد استخدام الأجهزة بشكل شامل في هذا العمر. أما الأطفال بين الثانية والخامسة من عمرهم فيمكن أن يشاهدوا التلفزيون حتى ساعة واحدة في اليوم، إضافة لمحادثات فيديو قصيرة مع أفراد العائلة والأصدقاء. وفي سن المدرسة الابتدائية والثانوية، يمكن توجيه استخدام الوسائل الإلكترونية للدراسة والإبداع، بحيث يتاح المزيد من وقت الإلكترونيات. مع ذلك مهم تقييد وقتها لأهداف التسلية بحيث لا يزيد عن ساعتين يومياً.

يجب الاهتمام

• في هذه الفترة يحتاج أولادكم لنشاطات متنوعة كي ينموا, مهم التأكد من أن يتضمن روتينهم اليومي أوقات للعب الحر، النشاط الجسماني، الإبداع، وأوقات يقضونها مع أفراد الأسرة الآخرين. لفعل ذلك ثمة حاجة للحد من استخدام الالكترونيات حين تستخدم للدراسة والتحدث مع الأصدقاء. مهم أن تكونوا مشاركين في المحتويات التي يستهلكها أولادكم عبر الوسائط المختلفة.

• **يمكنكم فعل ذلك:**

• **حددوا** أوقات الإلكترونيات من أجل التسلية وضعوها ضمن الروتين اليومي احرصوا أن تلائم الأوقات أعمار الأولاد.

• **كونوا قدوة** وحددوا أوقات استخدامكم للإلكترونيات حاولوا أن تضعوا الهاتف الخلوي جانبًا، واطلعوا على الأخبار مرة أو مرتين في اليوم. تجنبوا تشغيل التلفزيون في الخلفية.

• **اقترحوا بدائل:** ليطضمن روتينكم اليومي نشاطات متنوعة واهتموا بتضمين أفكار يمكن أن يستخدمها الأولاد. كلما كان الأولاد أصغر، عليكم أن تشاركوا بشكل فاعل أكثر في أجزاء أكبر من روتينهم اليومي. مع ذلك، حاولوا التفكير مع الأولاد في أفكار لألعاب أو نشاطات إبداعية يمكنهم الانشغال بها بأنفسهم بحيث تتمكنون من أخذ استراحة.

• **اختراروا المحتويات** التي يشاهدها الأولاد أو يلعبون بها. حاولوا أن تختاروا الإمكانيات التي تقدم فرص للتعلم. احرصوا على اختيار المحتويات التي تعرض أمثلة يقتدى بها، والتي تشجع على الإبداع.

• **تجنبوا المحتويات العنيفة.** افحصوا الألعاب أو البرامج قبل أن تتيحوا استخدامها وتأكدوا أنها ملائمة لسن الأولاد.

• أتيحوا استخدام التلفزيون والحاسوب في الأماكن المشتركة، ولا تضعوا شاشات في غرف الأولاد.

• **انضموا إليهم** واجلسوا مع الأولاد لمشاهدة البرنامج أو العبوا معهم في ألعاب الفيديو. هكذا تتأكدون من أن المحتويات التي يتعرضون لها هي ذات نوعية جيدة، تتدخلون وقت الحاجة، وتساعدون الأولاد على توسيع آفاقهم حول مجالات اهتمامهم الطبيعية.

- **تحدثوا عن محتويات البرنامج أو اللعبة،**
وشجعوا الأولاد على التفكير النقدي.
- **اهتموا** بما يفعله الشباب على الإنترنت، ثبتوا
برامج (فلاتر) تمنع الوصول إلى محتويات غير
لائقة.
- **حددوا ساعة نهاية لاستخدام الإلكترونيات**
كل أمسية، من أجل إتاحة الخلود إلى النوم
بهدوء.