

حمایت از سلامت روان فرزندان:

استفاده از صفحه نمایش برای کودکان ۰ تا ۴ ساله

Supporting your Child's Mental Wellness: Screen Use for Children aged 0-4

۱[انجمن متخصصین اطفال کانادا، ۲۰۲۲]

راهنمای انجمن متخصصین اطفال کانادا (Canadian Pediatric Society)

کودکان بین ۲ تا ۵ سال

زمان استفاده از صفحه نمایش، کمتر از ۱ ساعت در روز^۱

کودکان خردسال از ارتباط حضوری با بزرگسالان مراقب، بهتر یاد می‌گیرند. بهترین کار اینست که زمان استفاده آن‌ها از صفحه نمایش را به حداقل برسانید.

کودکان ۰ تا ۲ سال

استفاده از صفحه نمایش توصیه نمی‌شود^۱

تماس تصویری با عزیزان می‌تواند راهی عالی برای ارتباط برقرار کردن باشد.



در سال‌های اولیه زندگی، خطرات استفاده از صفحه نمایش عبارتند از^۱:

- تأخیر در رشد زبانی
- کاهش توجه، حافظه کاری و کنترل تکانه
- توانایی خواندن کمتر
- از دست دادن فرصت‌ها برای ارتباط با عزیزان
- نزدیک‌بینی
- بی‌خوابی
- زمان کمتر در فضای باز و کاهش مهارت‌های حرکتی ابتدایی

تعیین حدود برای کودکان زمانی که خردسال هستند، نسبت به محدود کردن آن‌ها وقتی بزرگ‌تر می‌شوند، آسان‌تر است.

۴ C را در مورد برخی از نکات مبتنی بر شواهد برای مدیریت استفاده از صفحه نمایش فرزندان دنبال کنید^{۱۲}:

^۲ [انجمن متخصصین اطفال آمریکا ۲۰۲۴، (American Association of Pediatrics)]

۱) برقراری ارتباط (Communicate) – هنگام استفاده از صفحه نمایش حضور داشته باشید و مشارکت کنید و در صورت امکان، همراه با کودکان آن محتوا را ببینید.

- کودکان نوپا و پیش دبستانی بخش بزرگی از زبان ما را درک می کنند، پس، زمان مناسبی است تا با آن‌ها در مورد آنچه در فیلم‌ها، تبلیغات یا رفتار شخصیت‌های فیلم‌ها می بینند، صحبت کنید.
- اگر کودک شما چیزی را تماشا می کند، در مورد آن صحبت کنید. با فرزندان، کاری را در ارتباط با آن نمایش یا فیلم انجام دهید.

۲) محتوا (Content) – نسبت به استفاده از صفحه نمایش، فعالیت‌های حضوری را در اولویت قرار دهید.



- کودکان دو سال به بالا می توانند از برنامه های آموزشی با کیفیت بالا بهره مند شوند. برای اینکه بدانید کدام نمایش ها مناسب هستند، می توانید از ابزارهایی مانند [Common Sense Media](#) یا [Plugged-In](#) استفاده کنید.



[Plugged-In](#)



- اگر از پلتفرمی مانند یوتیوب (YouTube) استفاده می کنید، به جای اینکه به فرزندان دسترسی کامل به آن وسیله بدهید، ویدیوهایی را برای او انتخاب کنید. برای جلوگیری از پخش ویدیوهایی که خودتان انتخاب نکرده اید، سعی کنید پخش خودکار (autoplay) را خاموش کنید.

۳) آرامش (Calm) – به فرزندان راه کارهای مقابله با احساسات شدید را که بدون استفاده از وسایل دیجیتال باشند، بیاموزید.

- این مقاله برخی از [راه کارهای فرزندی](#) را که توسط پزشکان اطفال توصیه شده فهرست می کند که می توانید آن‌ها را امتحان کنید.
- اگر از صفحه نمایش استفاده می کنید، از آن در ساعات معینی از روز یا در مسیرهای طولانی با ماشین/اتوبوس/هواپیما استفاده کنید.
- به کودکان کمک کنید تا بدنشان را برای خواب آرام کنند و حداقل ۱ ساعت قبل از خواب دستگاه‌ها را از آن‌ها دور کنید. قبل از خواب، با فعالیت‌هایی مانند خواندن و درآغوش گرفتن، روی یک روال آرام بخش تمرکز کنید.

۴) جایگزین کردن (Crowding Out) — در این سن، صفحه نمایش‌ها ممکن است جای بازی، حرکت بدن، دویدن در بیرون، کشف طبیعت، نگاه کردن به کتاب‌ها و گفتگو با خواهر و برادران و مراقبان بزرگسال را بگیرند.

- همه این فعالیت‌ها مهارت‌های اجتماعی و مغزی را آموزش می‌دهند که کودکان نوپا را برای موفقیت در مراحل پیش دبستانی و مهد کودک آماده می‌کنند.
- هنگامی که صفحه نمایش استفاده نمی‌شود، آن را خاموش کنید و تلویزیون را در پس زمینه روشن نگه ندارید. زمان‌هایی را بدون صفحه‌نمایش در برنامه روزانه خانواده بگنجانید، مانند هنگام صرف غذا یا خواندن داستان.

برنامه خانواده برای استفاده از رسانه

- به‌عنوان یک خانواده، تهیه برنامه خانواده برای استفاده از رسانه را در نظر بگیرید تا مشخص شود چه زمانی، چگونه و در کجا از صفحه‌نمایش‌ها می‌توان یا نمی‌توان استفاده کرد.
- ویژگی‌های منحصر به فرد فرزندان، ارزش‌های خانوادگی و نحوه واکنش او به رسانه‌ها را هنگام تهیه این برنامه در نظر بگیرید. با بزرگتر شدن فرزندان به‌طور منظم این برنامه را بررسی کنید.
- راهنمای استفاده خودتان از صفحه‌نمایش را نیز در برنامه رسانه‌ای خانواده بگنجانید و در نظر داشته باشید که چگونه می‌توانید الگوی خوبی برای استفاده سالم از فناوری باشید.



هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد معرفی تکنولوژی در سنین پایین رشد کودک شما را بهبود می‌بخشد.¹

