

حمایت از سلامت روان فرزندان:

استفاده از صفحه نمایش برای کودکان ۵ تا ۱۲ ساله

Supporting your Child's Mental Wellness: Screen Use for Children aged 5–12

این موضوع، یک زمینه تحقیقی نوظهور است. با این حال، می‌دانیم که استفاده از صفحه نمایش مزایا و خطراتی دارد.^۱



^۱[[انجمن متخصصین اطفال کانادا ۲۰۱۹]] (Canadian Pediatric Society)

خطرات شامل^۱:

چالش‌های رفتاری و سلوکی، تأثیرات منفی بر یادگیری و نتایج تحصیلی



تأثیرات منفی بر سلامت روان، کاهش کمیت و کیفیت خواب، تأثیر بر سلامت دید و کاهش سطح فعالیت بدنی



مزایای احتمالی شامل^۱:

ارتباطات اجتماعی و دوستی‌ها، بیان خود و خلاقیت



فرصت‌های یادگیری، رشد شناختی و اجتماعی



چه مدت زمانی برای استفاده از صفحه نمایش بیش از حد محسوب می‌شود؟

با این حال، کیفیت به اندازه کمیت اهمیت دارد و هر کودک منحصر به فرد است و مزایا و خطرات استفاده از صفحه نمایش را به طور متفاوتی تجربه خواهد کرد.

دستورالعمل‌های حرکت ۲۴ ساعته کانادا توصیه می‌کند که کودکان کمتر از ۲ ساعت در روز را صرف استفاده تفریحی از صفحه نمایش کنند

(این مدت شامل زمان صرف شده برای تکالیف مدرسه نیست)

۴ C را در مورد برخی از نکات مبتنی بر شواهد برای مدیریت استفاده از صفحه نمایش فرزندان دنبال کنید^۲:

^۲ [انجمن اطفال آمریکا، ۲۰۲۴]

۱) ارتباط برقرار کنید (Communicate) — با فرزندان در مورد استفاده از فناوری، مکالمات منظم و صریح داشته باشید.

- هنگام صحبت با فرزندان در مورد استفاده از فناوری، ذهنی باز و کنجکاو داشته باشید. سوالاتی مانند «چه چیزی را در مورد این برنامه/اپلیکیشن/بازی دوست داری؟» یا «بعد از تماشا/استفاده/بازی کردن آن چه احساسی در تو ایجاد می‌شود؟» پرسید.
- بگذارید فرزندان بدانند که در مورد هر چیز منفی یا نامناسب که در اینترنت می‌بینند می‌توانند با شما صحبت کنند. اگر تلفن همراه گرفته‌اند و شروع به پیام دادن به دوستان‌شان کرده‌اند، درباره اینکه این ارتباط‌ها چگونه پیش می‌رود با آن‌ها صحبت کنید.
- هنگام استفاده از صفحات نمایش، همچنان حضور داشته باشید و مشارکت کنید. در هر زمان ممکن، محتوا را با کودکان تماشا و در مورد آن صحبت کنید.

۲) محتوا (Content) — هنگام استفاده از صفحات نمایش، فعالیت‌های آموزشی، پرتحرک یا اجتماعی را در اولویت قرار دهید.

- به کودکان کمک کنید تا محتوای مناسب از نظر رشد را انتخاب کنند و محتوا یا رفتارهای مشکل‌ساز را تشخیص دهند. بررسی‌هایی، مانند مطالب موجود در [Common Sense Media](#) یا [Plugged-In](#) را بخوانید تا بفهمید چه برنامه‌ها، بازی‌ها و فیلم‌هایی برای سطح بلوغ آنها مناسب است.



[Plugged-In](#)



- استفاده از [کنترل‌های والدین](#) را با این هدف نهایی که فرزندان با بزرگتر شدن، شروع به مدیریت محدودیت‌های خود می‌کند، در نظر بگیرید.

۳) آرامش (Calm) – فرزند شما چگونه احساسات خود را آرام می کند یا به خواب می رود؟

- با کنار گذاشتن وسایل الکترونیکی حداقل ۱ ساعت قبل از خواب، به بچه ها کمک کنید تا بدنشان برای خواب آماده شود. به آنها تکنیک هایی مانند تنفس عمیق و گوش دادن به موسیقی آرام را آموزش دهید تا به آرامش مغزشان کمک کند.
- وقتی فرزندان حوصله اش سر رفته، سعی کنید به جای استفاده از صفحه نمایش، برای بازی به بیرون بروید، کاری خلاقانه انجام دهید یا با هم بازی کنید.

۴) جایگزین کردن (Crowding Out) – به جای تنها تمرکز بر «کاهش زمان استفاده از صفحه نمایش»، به این فکر کنید که خانواده شما علاقمند به «دوباره اضافه کردن» چه چیزی ممکن است باشد.

- از فرزندان بپرسید: رسانه ها مانع چه چیزی می شوند؟
- با فرزندان خود در مورد ایجاد تعادل برای زمان استفاده از صفحه نمایش صحبت کنید تا زمان کافی برای خواب، خواندن، نقاشی، انجام تکالیف و غیره وجود داشته باشد. والدین می توانند در کنار گذاشتن تلفن همراه در زمان خواب، شام یا در ماشین - هر چیزی که برای برنامه رسانه ای خانواده شما منطقی باشد - الگو باشند.

یک برنامه رسانه ای خانوادگی ایجاد کنید

والدین و مراقبان تشویق می شوند که برنامه های رسانه ای خانوادگی شخصی سازی شده ای را برای رفع نیازهای فرزندان ایجاد کنند. تعیین محدودیت برای کودکان در سنین پایین آسان تر از کاهش آن در سنین بالاتر است.

