

تحديد وقت مشاهدة التلفزيون

- **ابدأ من خلال التعرف/جس نبض استخدام العائلة لوسائل الإعلام.**
لاتخف من فرض - وتعديل - قواعد عقلانية لعائلتك، ولكن من المفيد البدء من خلال وضع صورة واقعية لما يبدو عليه استخدام طفلك لوسائل الإعلام. أن تقليل وقت مشاهدة التلفاز بشكل فاعل يبدأ من خلال إدراك الوقت والكيفية التي يتواصل فيها طفلك بشكل فعلي مع الشاشة. خذ فترة 24 ساعة لمتابعة استخدام طفلك لوسائل الإعلام (لا تتردد في استخدام سجل استخدام وسائل الإعلام الخاص بنا للحصول على المساعدة). ماهي البرامج الإعلامية المؤثرة عليهم؟ كيف يختلف استخدام وسائل الإعلام خلال أيام الإسبوع عنها في عطل نهاية الأسبوع؟
- **لا يكون وقت مشاهدة التلفاز متساوي.**
هناك فرق كبير بين ساعة يقضيها الطفل في لعبة إطلاق النار على الزومبي وساعة يقضيها في تعلم المفردات من تطبيق موجود على هاتف ذكي أو تأليف قطعة موسيقية على الإنترنت. فكر في ما يفعله الأطفال، بالإضافة إلى المدة التي يستغرقونها في ذلك. رغم أنه لا ضير من الإستمتاع قليلاً، إلا أنه يمكنك زيادة وقت مشاهدة طفلك للتلفاز إذا أخذت بنظر الإعتبار الأمور التالية:
 - **الترابط.** أنه من المهم حقاً ان يتواصل الأطفال شخصياً مع ما يشاهدونه أو يلعبون به أو يقرأونه؟ هل هم فعلاً منشغلون به؟ مستوحذ على أفكارهم؟ ربما يتعلمون شيئاً مفيداً؟ أن الوصول إلى مغزى القصة أو التعرف على الشخصيات يدفع الأطفال إلى المزيد من التعلم.
 - **التفكير الناقد.** فكر في مواد إعلامية تتعمق في موضوع أو مادة أو مهارة ما. ربما تكون هي الألعاب التي يتصارع فيها الأطفال مع المشاكل الأخلاقية أو التي يتبعون فيها إستراتيجيات لتجاوز العقبات. قد تكون الاختبارات الرتيبة والألعاب البسيطة على غرار ألعاب الأسئلة والأجوبة أمراً ممتعاً وتعليمياً، ولكنها قد لا تساعد الأطفال في التعمق أو التوصل إلى معاني تستمر معهم لفترة طويلة.
 - **الإبداع.** من الميزات الهامة للعديد من المنتجات التعليمية الرائعة هي قدرة الأطفال على خلق محتوى جديد — على سبيل المثال، مستوى جديد للعبة إلكترونية أو أغنية. يمكن أن يشعر الأطفال بالمزيد من حب التعلم عندما يقومون بتجربة ماتعلموه.
 - **سياق الكلام.** ساعدوا أطفالكم على فهم كيفية تناسب وسائل الإعلام مع العالم المحيط. تعتبر المناقشات والأنشطة المتعلقة بالألعاب أو الأفلام، بالنسبة للأطفال الصغار على وجه الخصوص، أمراً أساسياً. أن تكون مع الأطفال أثناء لعبهم أو مشاهدتهم للتلفاز، طرح أسئلة بخصوص ما استفادوا منه، والقيام بأنشطة لا تتعلق بالإنترنت يمكن أن يوسع من مجال التعلم.
- **ضع في الحسبان أن الإبتعاد عن الوسائل التكنولوجية لفرات منتظمة هو أمر مهم أيضاً -** حيث أنه لا يُحدث فرقاً في مدة مشاهدة التلفاز فحسب، بل أن ذلك يساعد أيضاً الأطفال على الإستراحة بعيداً عن الوسائل التكنولوجية.
- **إبحث عن أساس المشكلة.**
إذا كانت المشكلة التي تثير قلقك أكثر من غيرها هي التكنولوجيا التي إبعدت الأطفال عن ممارسة الأنشطة الأخرى، عندها يجب الأخذ بنظر الإعتبار تقليل وقت متابعة التلفاز إضافة إلى تشجيع اللعب النشط خلال الوقت الذي لا يتم فيه استخدام التكنولوجيا. إذا كنت قلقاً من ضعف المهارات الاجتماعية لدى الأطفال عندما تكون إهتماماتهم منصبه نحو الأجهزة الإلكترونية، عندها يجب تحديد وقت لا يتم فيه استخدام الإنترنت كعائلة (عدم استخدام التكنولوجيا خلال فترة تناول العشاء هي إحدى الطرق لممارسة ذلك بانتظام). إذا كانت المشكلة تكمن في عدم حصول هؤلاء الأطفال على قسط كاف من النوم ليلاً، عندها يجب الأخذ بنظر الإعتبار إبقاء الأجهزة خارج غرف نومهم تماماً أو، على الأقل، أثناء الليل عندما يتوجهون إلى السرير. وسواء كان ذلك بسبب إنشغال الأطفال في مشاهدة مقاطع فيديو على اليوتيوب أو مشاهدة البرامج التلفزيونية، أو بسبب الضوء الساطع الخارج من الشاشة أو تدفق الرسائل النصية الذي يبقي عقولهم محفزة جداً على الاسترخاء، فإن التكنولوجيا تؤثر على النوم لدى الكثير من الأطفال.