

کودکان مجاز به چه میزان استفاده از تبلت و تلفن هوشمند هستند؟

تلفن هوشمند؛ پدیده ای که این روزها اغلب افراد از بزرگ و کوچک را درگیر خود کرده است و زندگی ما را تحت الشعاع خود قرار داده است.



تلفن هوشمند؛ پدیده ای که این روزها اغلب افراد از بزرگ و کوچک را درگیر خود کرده است و زندگی ما را تحت الشعاع خود قرار داده است. با این وجود نوع و میزان استفاده کودکان از وسایل دیجیتال از اهمیت و حساسیت ویژه ای برخوردار است و ضروری است که والدین تعادلی میان زندگی مجازی و واقعی فرزندانشان برقرار کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شفقنا زندگی، اگرچه کنترل میزان استفاده کودکان از تلفن هوشمند و تبلت در این روزگار قدری دشوار به نظر می رسد ولی یکی از اساسی ترین وظایفی است که هر پدر و مادری بر عهده دارد. در واقع، والدین نه تنها کمیت استفاده از رسانه های دیجیتال بلکه چگونگی، زمان و مکان استفاده از آنها را نیز باید نظارت داشته باشند. بر همین اساس، فکر کردن در خصوص مصرف رسانه ای کودکان باید یکی از دغدغه های اصلی خانواده ها باشد؛ چرا که استفاده بیش از اندازه آنها از چنین وسایلی به معنای عدم اختصاص زمان کافی برای درس خواندن، بازی کردن، صحبت کردن و حتی خوابیدن است.

در همین راستا، به شدت توصیه می شود که والدین کودکان زیر پنج سال از آنچه فرزندشان مشاهده می کنند اطلاع کامل داشته باشند. این نظارت به این جهت است که عدم کنترل مصرف رسانه ای در سنین پایین می تواند منجر به مشکلات جسمی و روحی بیشتری در بزرگسالی بشود؛ اختلال خواب، چاقی، خشونت و مسائل اخلاقی از مهم ترین این مشکلات است. کارشناسان مدت استفاده از رسانه های دیجیتال برای کودکان 2 تا 5 سال را یک ساعت در طول روز می دانند و بهتر می دانند که والدین به هنگام استفاده کودک از این رسانه ها کنار او حضور داشته باشند و شریک بازی های او شوند.

نظارت بر بازی ها و برنامه های نصب شده روی تلفن های هوشمند و تبلت ها از دیگر وظایف والدین است. آنها باید به خوبی بدانند که فرزندشان چه مدت صرف استفاده از هر برنامه ای می کند و این مدت را تا حدی کنترل کنند. توجه به این نکته ضروری است که استفاده بیشتر از سه ساعت کودکان از تلفن هوشمند و تبلت به معنای آسیب های عمیق روحی و جسمی است، آسیب هایی که ممکن است در سال های آینده و به تدریج خودشان را نشان دهند.