

۳ پیامد استفاده زیاد کودکان از تلفن همراه

بین روزها اغلب کودکان به تلفن همراه وابستگی شدیدی پیدا کرده اند به گونه ای که بیشتر کودکان تلفن همراه شخصی دارند.



بین روزها اغلب کودکان به تلفن همراه وابستگی شدیدی پیدا کرده اند به گونه ای که بیشتر کودکان تلفن همراه شخصی دارند. اگرچه پیشرفت فناوری دارای مزیت های فراوانی است اما عادت کردن کودکان به وسایلی مانند تلفن همراه پیامدهای ناگواری به همراه دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان؛ نتایج بررسی های اخیر نشان می دهد، اعتیاد کودکان به تلفن همراه بر روابط اجتماعی آن ها لطمه می زند. اکثر کودکان یا مشغول ارسال پیامک هستند یا با آن بازی می کنند یا موسیقی گوش می دهند؛ اگر این روند ادامه پیدا کند، کودکان قادر به برقراری رابطه با دیگران و حفظ آن نخواهند بود اما چگونه می توان مانع از این روند مخرب شد.

خود والدین کمتر از تلفن همراه استفاده کنند: این روزها، بیشتر والدین از اینکه کودکان ۱۰ تا ۱۴ ساله شان به تلفن همراه وابستگی پیدا کرده اند، نگرانند. کودک پس از مشاهده استفاده بیش از حد والدین از تلفن همراه به این ابزار اعتیاد پیدا می کند. بنابراین بهتر است تا دیر نشده در رفتار خود تجدید نظر کنید.

وقت بیشتری با کودکان صرف کنید: اگر تمام ساعت روز در منزل به صفحه تلفن همراه تان خیره می شوید، کودکان این امر را یک عادت قابل قبول تلقی می کنند. اگر می خواهید کودکان کمتر از تلفن همراه استفاده کنند بهتر است سر میز یا زمانی که با وی وقت می گذرانید از تلفن همراه استفاده نکنید.

کودکان را سرگرم فعالیت های دیگر کنید: از آنها بخواهید به جای انجام بازی های تلفن همراه یا وسایل الکترونیکی دیگر، فعالیت هایی مانند شنا، دفاع شخصی، تنیس، ژیمناستیک و... را انتخاب کنند.

محدودیت ایجاد کنید

از آنجا که بازی های رایانه ای و سوسه انگیز و پرکشش است به آنها اجازه بازی بدهید اما برای این کار زمان محدودی را تعیین و ساعت را کوک کنید و قبل از اتمام زمان، به آنها یادآوری کنید که به زودی وقت تعیین شده فرا می رسد. پس از اتمام زمان به آنها چند دقیقه برای ذخیره کردن بازی فرصت بدهید.

وقت مناسب: برای هر کاری زمان مناسب وجود دارد. درست است که کودکان ما به این گونه وسایل علاقه دارند اما این وظیفه ما والدین است که آنها را به انجام فعالیت های دیگر تشویق کنیم. پس با راهنمایی درست می توان بین زندگی واقعی و مجازی تعادل به وجود آورد.

آثار مخرب استفاده از تلفن همراه در کودکان

بلوغ زودرس: استفاده زیاد تلفن همراه، تماشای تلویزیون، اینترنت و... می تواند منجر به بلوغ زودرس کودک شود. کودکان از سن پایین به موضوعات مربوط به بزرگسالان توجه می کنند.

به زندگی بی تحرک عادت می کنند: از آنجا که فناوری، زندگی را برای ما خیلی آسان کرده است کودکان همانند بزرگسالان به زندگی بی تحرک عادت می کنند. بنابراین لازم است کودکان را به فعالیت فیزیکی تشویق کنید. آن ها باید با توپ بازی کنند، بدوند و تحرک داشته باشند.

خشونت بیش از حد: بسیاری از بازی های ویدئویی خشن است و بر روند رشد ذهنی کودکان تأثیر منفی می گذارد، پس روی بازی هایی که کودکان انتخاب می کنند، کنترل داشته باشید.