كيف يمكن أن يؤثر استخدام الوسائط على الأطفال يتم توصيل معظم الأطفال بأجهزة مثل أجهزة التلفاز ووحدات التحكم في الألعاب والأجهزة اللوحية والهواتف الذكية قبل أن يتمكنوا حتى من ركوب الدراجة. ويمكن للوالدين أن يجعلوا التكنولوجيا جزءًا صحيًا من مرحلة الطفولة من خلال تعليم استخدام الوسائط الذكية. يمكن لمرحلة ما قبل المدرسة الحصول على المساعدة في تعلم الحروف الأبجدية من خلال التلفزيون العام، ويمكن لطلاب المرحلة الابتدائية تشغيل التطبيقات والألعاب التعليمية، ويمكن للمراهقين إجراء الأبحاث عبر الإنترنت. لكن استخدام الوسائط يمكن أن يكون له أيضًا بعض الجوانب السلبية: الأطفال الذين يقضون الكثير من الوقت في استخدام الوسائط هم أكثر عرضة لزيادة الوزن. لقد ربط خبراء الصحة منذ فترة طويلة الوقت الطويل أمام الشاشات بالوزن الزائد. يكون الأطفال غير نشطين ويميلون إلى تناول الوجبات الخفيفة. كما أنهم يشاهدون الكثير من الإعلانات التي تشجعهم على تناول الأطعمة غير الصحية مثل رقائق البطاطس وشرب المشروبات الغازية ذات السعرات الحرارية الفارغة والتي غالبًا ما تصبح الأطعمة الخفيفة المفضلة. تشير الدراسات إلى أن تقليل كمية مشاهدة الأطفال للتلفزيون يعد استبدال وقت لعب الفيديو بوقت اللعب في الهواء .(BMI) أدى إلى زيادة الوزن بشكل أقل وانخفاض مؤشر كتلة الجسم الطلق طريقة جيدة أخرى لمساعدة الأطفال على الحفاظ على وزن صحي. مشاهدة السلوكيات المحفوفة بالمخاطر غالبًا ما تظهر الشخصيات على التلفاز وفي ألعاب الفيديو سلوكيات محفوفة بالمخاطر ـ مثل شرب الكحول، وتدخين السجائر ـ على أنها رائعة وممتعة ومثيرة. عندما تبدو هذه الأشياء مقبولة، قد يميل الأطفال والمراهقون إلى تجربتها. قد يؤدي ذلك إلى مشاكل تعاطي المخدرات. يمكن لوسائل الإعلام أيضًا تعريض الأطفال لممارسات جنسية عالية الخطورة، وتظهر الدراسات أن المراهقين الذين يشاهدون الكثير من المحتوى الجنسي هم أكثر عرضة لبدء النشاط الجنسي في سن مبكرة. سوف يشاهد الطفل الأمريكي العادي 200 ألف عمل عنيف على شاشة التلفزيون بحلول سن 18 عاما. والعديد من هذه الأعمال يقوم بها "الأخيار"، الذين يتعلم الأطفال أن يعجبوا بهم. غالبًا ما يفوز البطل بالقتال مع "الأشرار" أو قتلهم. وهذا يمكن أن يربك الأطفال أثناء محاولتهم فهم الفرق بين الصواب والخطأ. الأطفال الذين يشاهدون العنف على الشاشة هم أكثر عرضة لإظهار السلوك العدواني، والخوف من أن العالم مخيف وأن شيئًا سيئًا سيحدث لهم. يخاف الأطفال الصغار بسهولة من الصور العنيفة. ولأنهم لم يفهموا بعد ما هو الحقيقي وما الذي يمكن تصديقه، فإن مجرد إخبارهم بأن العنف ليس حقيقيًا لن يساعدهم. قد تحدث مشاكل سلوكية وكوابيس ومشاكل في النوم بعد أن يشاهد الأطفال العنف على الشاشة. يمكن أن يخاف الأطفال الأكبر سنًا من الصور العنيفة أيضًا. لذلك من المهم تهدئتهم وشرح ما يرونه للمساعدة في تخفيف المخاوف. ولكن من الأفضل عدم السماح لأطفالك بمشاهدة العروض أو ممارسة الألعاب التي قد تخيفهم. النوم والصحة العقلية ومشاكل أخرى الأطفال الذين يستخدمون الوسائط في غرف نومهم غالبًا لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم ليلاً. يمكن أن يؤدي استخدام الوسائط أيضًا إلى تعريض الأطفال للتنمر عبر الإنترنت، والذي يرتبط بالاكتئاب والانتحار. ويمكن أن يؤدي استخدام الوسائط إلى صرف انتباه الأطفال عن المهام المهمة، والتداخل مع وقت الواجبات المنزلية، والإضرار بالأداء المدرسي. يمكن أن يحد من وقت العائلة الجيد ويجعل الأطفال يشعرون بالوحدة أو العزلة. لا يفهم الأطفال الصغار أن الإعلانات التجارية تهدف إلى بيع منتج ما، وفي بعض الأحيان لا يمكنهم معرفة الفرق ملحوظة: جميع المعلومات الموجودة على KidsHealth هي للأغراض التعليمية فقط. بين العرض والإعلان. حتى الأطفال الأكبر سنًا قد يحتاجون إلى التذكير بالغرض من الإعلان. ألعاب الفيديو مليئة بشكل خاص بالإعلانات المنبثقة التي تحتوي على ضغط للشراء. اشرح أن الإعلانات مصممة لجعل الأشخاص يريدون أشياء ربما لا يحتاجون إليها ويعتقدون أن المنتجات ستجعلهم أكثر سعادة بطريقة أو بأخرى. تعليم الأطفال ليكونوا مستهلكين أذكياء. اطرح عليهم أسئلة مثل: "ما الذي يعجبك في ذلك؟" أو "هل تعتقد أنه جيد حقًا كما يبدو في هذا الإعلان؟" أنت تستطيع: اطلب منهم مشاهدة محطات التلفزيون العامة، التي نادرًا ما تعرض إعلانات تحتوي على منتجات. يُظهر السجل حتى تتمكن من التقدم سريعًا خلال الإعلانات التجارية. قم بكتم صوت التلفزيون أثناء الإعلانات لطرح أسئلة على طفلك حول العرض. بل ويجب عليهم، مراقبة استخدام أطفالهم للوسائط: ضع حدودًا للتأكد من أن الأطفال لا يقضون الكثير من الوقت أمام الشاشة. راقب كيف وماذا يرى الأطفال على شاشاتهم، وشجع على استخدام الوسائط التعليمية الإيجابية والهادفة. يمكن أن تساعد هذه الموارد عبر الإنترنت أيضًا في:

Summarized by © lakhasly.com