

5 نصائح تساعدك على علاج إدمان أطفالك للشاشات



الاثنين 27 يوليو 2026 05:00 م

حذرت مسؤولية صحة كبيرة بالولايات المتحدة من أضرار الإفراط في استخدام الشاشات، إذ قد يؤدي ذلك إلى تأخر دائم في نمو الدماغ لدى الأطفال

بحسب الدكتورة ستيفاني هاريدوبولوس، القائمة بأعمال الجراح العام ونائبة مساعد وزير الصحة الأمريكية، فإن قضاء وقت طويل ومفرط أمام الشاشات يمكن أن يؤدي إلى تأخرات عصبية معرفية شديدة لدى الأطفال الصغار، مما يؤثر على مدى الانتباه والذاكرة والمهارات اللغوية

وقالت هاريدوبولوس لشبكة "فوكس نيوز ديجيتال": "يتنافس الآباء الآن على جذب الانتباه من الشاشات"،

ولمساعدة الآباء على مكافحة إدمان الشاشات، أصدر مكتب الجراح العام الأمريكي إطار عمل محدد يُعرف باسم "الخمسة د".

1: النقاش

ينصح الخبراء بعدم انتظار حدوث خلاف لوضع حدود إجلسوا كعائلة لوضع قواعد واضحة ومناسبة لأعمار أفرادها بشأن متى وأين وكم من الوقت يمكن استخدام الشاشات خلال اليوم

يقول الخبراء إن تحديد التوقعات بوضوح مسبقاً يقلل من الجدل اليومي

2: كن قدوة لأبنائك

قالت هاريدوبولوس إنه ينبغي على الآباء أن يكونوا قدوة في عادات استخدام الشاشات الصحية

وأضافت: "إذا كنا نقضي وقتاً طويلاً أمام شاشاتنا، فربما سيفعل أطفالنا ذلك أيضاً"، مشجعة البالغين على "أن يكونوا قدوة حسنة وأن يقودوا بالقدوة".

3: أنشطة مفيدة

بدلاً من اللجوء إلى إعطاء الأطفال جهازاً لوجياً عندما يشعرون بالملل، أوصت هاريدوبولوس بتوجيههم نحو الأنشطة العملية، مثل القيام بالأعمال الفنية والحرفية أو إعداد وجبة صحية معاً

4. التواصل البشري

أشارت هاريدوبولوس إلى أن فترات الراحة مثل الصيف والعطلات تعتبر فترات حاسمة للعائلات لإعادة ضبط الحدود الرقمية إذ شجعت على إدراج فترات منتظمة خالية من الشاشات في روتينهم اليومي، بما في ذلك أثناء تناول الطعام وركوب السيارات وقبل وقت النوم

أوقات الوجبات: اجعل وجبات العشاء العائلية تركز على المحادثة وجهاً لوجه

في السيارة: تعامل مع وقت السفر كفرصة لإعادة التواصل بدلاً من اللجوء إلى الهواتف أو شاشات المقاعد الخلفية

قبل النوم: قم بإيقاف تشغيل الأجهزة التي تصدر الضوء الأزرق قبل النوم بساعة على الأقل لتجنب تعطيل دورات النوم الطبيعية.

5: تأخير الوصول إلى الشاشة

كجزء من خطوة "التأجيل"، أوصت هاريدوبولوس بتأجيل وصول الأطفال إلى الشاشات كلما أمكن ذلك.

وقالت إن إحدى طرق القيام بذلك هي إلزام شحن الهواتف والأجهزة المحمولة الأخرى طوال الليل في مكان مشترك في المنزل - مثل المطبخ أو غرفة المعيشة- بدلاً من غرف نوم الأطفال.

وأضافت: "هذه بعض الأنشطة البسيطة التي يمكنك القيام بها والتي ستحدث تغييرات هائلة في المستقبل".