اتبعي هذه الطرق لإبعاد طفلك عن التكنولوجيا والإنترنت

أصبحت كافة وسائل الإنترنت والتواصل الإجتماعي والتكنولوجيا متاحة بكثرة وبسهولة للكبار وللصغار. لكن التكولوجيا والإنترنت يؤثران بطريقة كبيرة على الطفل بحيث لا يدرك مخاطرها ومدى الأضرار التي تلحقها به.

تعرف هذه الحالة بالإدمان على التكولوجيا، وهي حالة إجتماعية يعيشها عدد كبير من أطفال هذا الجيل. حتى أصبحت هذه الحالة من الإدمان تصنّف كمشكلة عالميّة، والأكثر خطورة في الموضوع وقوع الأطفال ضحية مجتمع الأون لاين وفي مطب التواصل الإجتماعي، السهل الولوج اليه وغير المناسب لهذه الفئة من العمر، وضحية الألعاب الإلكترونية العديدة والمغرية والتي تسلب طاقة ووقت الطفل وتسبب له بحالة من الخمول والإجهاد والتوتر بالإضافة الى أنها تحد نموّه الفكري والإبداع.

يجب على الأم إتباع عدد من الخطوات للتخلص من إدمان أطفالها على التكنولوجيا والإنترنت. تتمثّل الخطوة الأولى بمنح الطفل على الأقل ساعة في اليوم خالية من وسائل التكنولوجيا والإتفاق معه بشأن الوقت المسموح له بإستخدام هذه الوسائل.

أمّا الخطوة الثانية فتكمن بمنح طفلك حرية التواصل مع أصدقائه ودعوتها لقضاء الوقت معه أو الذهاب الى منزلهم للتمكن من التواصل المباشرة مع أقرانه. ثالثَا، يمكنك تسجيله في نشاطات إجتماعية ضمن إطار المدرسة وتشجيعه على ممارسة الأمور التي يحبها ودعم موهبته وتنمية قدراته سواء الرقص أو الرسم أو الغناء أو العزف على آلة موسيقية…

في حين تكمن الخطوة الرابعة بتشجيعه على القراءة من خلال تقدم له مكافأة لدى الإنهاء من كل كتاب يقرءه. خامسًا، ينصح بتخصيص 30 دقيقة كل يوم للقيام بنشاط عائلي مثل اللعب بالشطرنج أو اللعب بالكرة.

وأخيراً، احرصي على التخطيط لرحلات أسبوعية والذهاب الى اماكن مخصصة للعب الطفل في الخارج.