

# دنيا الوطن

## ليتني كنت تطبيق بقلم ريفكا فيشمان

تاريخ النشر : 05-05-2018

### ليتني كنت تطبيق

كأهل نحن دائماً نخاف من الوقت الذي يقضيه أطفالنا أمام الشاشة ، اليوم معروف لجميعنا ان المشكلة موجودة بالفعل ، ولا سيما اننا حتى عندما نكون مع أطفالنا نقضي الوقت مع هواتفنا الذكية .

صحيح أنه على عكس أطفالنا ، في كثير من الحالات لدينا سبب حقيقي وشرعي لهذا - لدينا رسائل البريد الإلكتروني من العمل التي نحتاجها لفحص وتسجيل الملاحظات ونصوص دعائية واخبارية ومحادثات هامة. دعونا نواجه الأمر ، فمن السهل والمغري الإبحار في الفيسبوك ، بالوتوب ، مواقع التسوق والأخبار.

والسؤال الذي يطرح نفسه هنا هل هذا سيؤثر على أطفالنا ؟ الجواب نعم فهذا الامر يشعرهم انهم غير مهمين بالنسبة لنا وذلك لانشغالنا بهواتفنا الذكية وعدم منحهم الاهتمام الكافي من دون قصد .

عندما يطرح الطفل سؤالاً ونجيب ونحن مركزين على الشاشة ، أو عندما نقرأ قصة لهم ونتوقف عن قراءة القصة لنرى الرسالة التي وصلتنا بالواتساب ونرد عليها . حتى عندما نقوم بالتقاط صورة سلفي مع أطفالنا لنضعها على الفيسبوك هذه الأمور قد تخلق في الطفل شعور بأن رفع الصورة وردود الفعل هو الشيء المهم وليس النشاط الذي نقوم به معا كل هذا يضعف علاقتنا مع أطفالنا.

لكن الخبر السار هو أن هذه مشكلة يمكن تصحيحها. إليك بعض الحلول الذكية والسليمة للتعامل مع المشكلة

## شارك أطفالك في مناقشة عائلية حول استخدام الهواتف الخلوية الصحية

قد تتدهش ، ولكن يمكن لأطفالنا المساهمة بشكل كبير في النقاش حول استخدام الهواتف الخلوية في الداخل. إلى جانب ذلك ، سيساعدكم ذلك على فهم السبب الذي يجعلنا نركز في بعض الأحيان على الجهاز المحمول بدلاً من التركيز عليهم. اسألهم ما هو الاستخدام الصحي للتكنولوجيا داخل جدران المنزل وما هي العواقب المناسبة لجميع أفراد العائلة بالنسبة لأولئك الذين لا يلتزمون بالاتفاقية. قد تحتاج إلى توجيههم وقيادتهم في المناقشة ولكنك ستجد على الأرجح أن توقعاتهم تشبه إلى حد كبير توقعاتنا. بعد كل شيء ، نحن أيضاً نكون غير راضيين عندما يتحدث الطفل إلينا وعيناه على الجهاز.

اكتبوا "قوانين الهاتف الذكي" وعلقوه في مكان يمكن للجميع رؤيته

من الأفضل الاحتفاظ بقائمة بسيطة وقصيرة. ستكون القائمة مختلفة من عائلة إلى أخرى ، لكن في ما يلي بعض الأمثلة التي يمكن أن تكون مفيدة:

• لا تستخدم الهواتف الخلوية خلال النصف ساعة الأولى من وصولنا إلى المنزل.

• لا تستخدم الأجهزة المحمولة وقت الطعام.

• لا تستخدم الأجهزة المحمولة أثناء مشاهدة فيلم عائلي.

"صندوق ذكي"

اصنع صندوقاً مع أطفالك ، وقم بتزيينه واختر اسم له . اثناء الغداء او الاجتماع العائلي ، اجمعوا جميع الهواتف الخلوية وضعوها في الصندوق

"لا تزعج"

أثناء الوجبة ، ومشاهدة التلفزيون أو مجرد التحدث إلى الأطفال ، قم بإيقاف صوت التنبيه / ضبط الجهاز إلى وضع الطيران أو تحديد الإعدادات الخلوية "عدم الإزعاج".

هاتف صديق للعائلة

من خلال تنظيم تطبيقاتنا ، يمكنك قضاء وقت أقل أمام الشاشة:

استخدم خدمات فلترة البريد الإلكتروني. بهذه الطريقة ستعرف أن التنبيهات التي تتلقاها على بريدك الإلكتروني ستكون رسائل بريد إلكتروني مهمة فقط.

القضاء على التطبيقات غير المهمة التي تشتت انتباهك.

كن منفتح

اسمح لزوجتك أن تنبهك في حال ولاحظت أنك ملتهى او مندمج مع الشاشة وانت بمعية اطفالك . كن صريحًا وصادقًا مع شريكك ، واعملوا معًا على التحسين.

الحقيقة المؤلمة

تنزيل تطبيق يعد عدد المرات التي تنظر فيها إلى هاتفك المحمول - مفاجأة تنتظرك.

كما هو الحال مع التطبيق السابق ، هناك أيضًا تطبيق يعد وقت الاستخدام اليومي على جهاز iPhone. إذا لاحظت أن وقت الاستخدام أطول مما تريد ، يمكنك أيضًا تعيين وقت الشاشة الذي تريده داخل التطبيق لتنبيهك إذا كنت قد تجاوزت الحد المسموح به.

يصعب أحياناً التنقل في العالم الرقمي الذي وجدنا أنفسنا فيه وتذكر أن هذا العالم يمكنه الانتظار بينما علينا التواصل مع الأشخاص الموجودين معنا هنا والآن في الواقع. من الواضح لنا أن الأصدقاء والعائلة وخاصة أطفالنا هم أكثر أهمية بالنسبة إلينا من الصورة التي وضعناها على فيسبوك أو رسالة Watsap في مجموعة الأصدقاء أو حتى من رسالة البريد الإلكتروني المهمة التي أرسلها إلينا الرئيس. علينا فقط أن نتأكد من أن الأطفال والأشخاص المهمين بالنسبة لنا يعرفون ذلك ويشعرون به.

بقلم ريفكا فيشمان ، مديرة شبكة "البداية الذكية" التابعة لشركة المراكز الجماهيرية – رانية مرجية  
الناطقة الإعلامية للمجتمع العربي بشركة المراكز الجماهيرية

جميع الحقوق محفوظة لدنيا الوطن © 2017 - 2003