

**الاي باد واثارة وطرق علاجه لدى الأطفال**

**الاي باد واثارة وعلاجه لدى الأطفال**

***\*اثار استخدام الآيباد لدى الأطفال***:

1. الافراط في استخدامها يضعف العضلات الدقيقة للطفال واللازمة لاستخدام الورقة والقلم.
2. اضعاف انتباه الأطفال والتقليل من طول فترات تركيزه.
3. التأثير على قدرته على ضبط الشهية .
4. التشجيع على الخمول وقلة الحركة مما يؤثر على استكشاف الطفل للعالم كما يؤدي الى السمنة وزيادة الوزن وما يترتب على ذلك من مشاكل صحية .
5. أبحاث قليلة تشير الى ان التطبيقات التعليمية يمكنها ان تساعد على تنمية الحصيلة اللغوية للأطفال دون العامين بينما تشير أبحاث أخرى الى ان الأطفال دون السنتين لا يتعلمون كثير من وسائل الاعلام الإلكترونية وان استخدامها يؤخر نمو المهارات اللغوية مهارات التفكير ويؤدي الى تأخر الكلام .
6. ظهور صعوبات في التعلم .
7. مشاكل واضطرابات في النوم.
8. العنف والعصبية المفرطة.
9. نقص حاد في الذاكرة.

10.ضعف في قدرات القراءة.

**\*طرق علاج ادمان الأطفال من استخدام الايباد:**

سواء كان الطفل مدمنا على وسائل الاعلام الرقمية او لم يكن فتسفيدك هذه النصائح في جعل علاقته بهذه الأجهزة سوية وفي ترشيد استخدام مثل هذه الأجهزة :

* الاكاديمية الامريكية لطب الأطفال توصي بالا يقضي الأطفال دون العامين أي وقت امام الشاشات وعلى حسب بعض الخبراء فانة لو تحتم استخدامهم لتلك الأجهزة فيجب اليزيد الزقت عن 15-20 دقيقة عندما لا يكون تركيزهم في أوجه اما بالنسبة الى الأطفال فوق السنتين فيجب اليزيد استخدام هذه الأجهزة على ساعة الى ساعتين في اليوم ويمكن استخدامها كشي استثنائي او في السيارة مثلا .
* تحدثي مع طفلك عما يجذبه في الايباد الى هذه الدرجة وعن الأشياء التي يساعده على تجنبها الحياة الحقيقية .
* اتفقي معه على وقت محدد يستخدمه فيه وعرفيه قبل انتهاء وقت لعبة ليستعد .
* يجب الاتفاق بوضوح على المواد التي يمكنهم مشاهدتها والتي لا يمكن مشاهدتها كتلك التي تشجع على العنف او تحتوي على تلميحات جنسية .
* اعملي على توفير أنشطة حياتية بديلة يندمج فيها الطفل ويختلط فيها بأطفال اخرين ليتعلم ان اللعب بهذه الأجهزة هو واحد من أنشطة عديدة يمكن ان نسلي بها اوقاتنا
* كوني انت ووالده قدوة في استخدام الايباد والهواتف الذكية والتلفزيون فليس من المعقول ان يرى الطفل والديه يستخدمان هذه الأجهزة في كل الأوقات وبدون ضابط ولا رابط ثم يطالب هو بالاعتدال في استخدامها .
* يجب التوقف عن استخدام الأجهزة الالكترونية قبل النوم بفترة وعدم السماح باستخدامها في غرف النوم حتى لا توثر على نومه كما يجب عدم تشغيلها واستخدامها اثناء الوجبات .
* احرصي على مشاركة طفلك في اختيار التطبيقات الملائمة التي تناسب سنة.
* تسعده وتجعله يضحك تقدم له أهدافا قابلة للتحقيق وتشجع على مشاركة الإباء لان هذا سيفيد الطفل ويسعده اكثر بكثير مما لو ترك وحده.