

— HANDY & COMPUTER —

Viele von uns sind unsicher, wie lange man Kinder eigentlich am Computer oder mit dem Handy spielen lassen sollte.

Manche haben Regeln mit ihren Kindern vereinbart und das ist auch sehr wichtig, denn die kognitive Entwicklung von Kindern braucht – neben Liebe und Zuwendung – vor allem Interaktion, den Gebrauch all unserer fünf Sinne und ausreichend körperliche Bewegung.

In Zeiten von Corona sind diese Regeln schwer einzuhalten. Manchmal müssen wir einfach den Fernseher einschalten oder das Kind spielen lassen, damit wir selbst Luft holen können.

Aber:

Übermäßiger Medienkonsum bringt zunehmende Anspannung mit sich - und wenn wir die Zügel schießen lassen, kann es leicht passieren, dass wir am Ende nicht mehr Ruhe, sondern mehr Stress haben.

Beschäftigt euch deshalb nicht 24/7 mit Nachrichten! Geht raus und genießt das Wetter – auch wenn die Sonne mal nicht scheint!

Denn das beste Mittel, Kinder vom Computer loszueisen, ist es, ihnen eine gemeinsame Aktivität anzubieten, damit sich Zeiten von Medienkonsum mit Unternehmungen abwechseln können.

الكثير مننا مختار عن عدد الساعات الذي يسمح للأطفال الجلوس على الكمبيوتر او الموبايل و التلفزيون...

البعض مننا اتفق مع الأطفال على نظام معين مما يحميهم من استهلاك وسائل الإعلام بشكل مفرط وذلك مهم لأن التطور الذهني مبني على التفاعل واستخدام حواسنا الخمسة والحركة - وذلك إضافة إلى الحب والرعاية طبعاً.

ولكن في زمن كورونا قد يضطرب هذا النظام ونكون مضطرين أحياناً أن نشغل التلفزيون او نسمح للطفل للعب بالموبايل حتى نأخذ نفس لنصف ساعة بس ...

هذا طبيعي ولا تلموا حالكن!

ولكن الإفراط في استخدام وسائل الإعلام يؤدي إلى توتر الزائد عند الطفل فاذا "فلتتنا الحبل" سيكون النتيجة المزيد من الإرهاق بدلاً من الراحة.

أفضل طريقة يجعل الطفل يترك الموبايل أو التلفزيون هو نشاط مع الأهل فنظموا أيامكن بفترات يسمح فيها استخدام وسائل الإعلام وفترات يكون فيها نشاط مشترك!

