

هل ترغب في الاسترخاء باستخدام وسائط الإعلام؟ هكذا يمكن القيام بذلك...

هذه النصائح العشرة ستساعدك أنت وطفلك على الاسترخاء باستخدام وسائط الإعلام.



١. قم بتشغيل وإيقاف تشغيل الوسائط مرة أخرى بطريقة واعية

شاهد فيلمًا أو استمع إلى الموسيقى بطريقة واعية. إذا قررت أن تفعل شيئًا آخر مختلف، فقم بإيقاف تشغيل التلفزيون أو الجهاز اللوحي أو الراديو. حيث إن الشاشة التي تظل قيد التشغيل دون داعٍ قد تكون مصدر إزعاج.

٢. اعقد اتفاقات واضحة بشأن ذلك مع كل أفراد الأسرة

متى تستخدم الوسائط؟ وما مدة استخدامها؟
قم بعقد اتفاقات حول هذا الأمر بسري تطبيقها على الأطفال والمربين.
كلما انخفضت وتيرة الروتين اليومي، كلما كان ذلك أفضل.



٣. اقرأ كتابًا أو استمع إلى أغنية أو موسيقى قبل النوم

اختر الوقت المناسب للتواجد أمام الشاشة.
اقرأ قصة قبل الذهاب إلى السرير. استمع بالموسيقى أو بكتاب صوتي، أو قم بغناء أغنية.



٤. كن على دراية بدورك كنموذج يُحتذى به كوالد أو والدة

الأطفال يفعلون عادة ما تفعله أنت. لذا، كن على دراية بدورك كنموذج يُحتذى به. أظهر سلوكيات في تعاملك مع وسائط الإعلام تريد أن ترى طفلك يفعلها مثلك أيضًا.



٥. فكّر لماذا تستخدم الشاشة ومتى تستخدمها

يمكن أن تجلب الشاشة مشاعر الراحة والسكينة في منزلك أثناء الطهي. ولكن هذا لا يعني أن طفلك سيسترخي ويهدأ تلقائيًا.



٦. مارس نشاطًا حركيًا أثناء استخدام وسائط الإعلام

فكر في التحرك أثناء قراءة القصص سواء بالرقص أو مشاهدة مقاطع فيديو يوغا أو سماع الموسيقى. يُعد التحرك أمرًا جيدًا أيضًا للابتعاد عن الشاشة لفترة من الوقت.



٧. طفلك يشاهد فيلمًا، وأنت تُشاهد طفلك

راقب كيف يتفاعل طفلك على وسائط الإعلام. هل ارتاح طفلك الصغير حقًا؟ ابحث عن بديل عندما يصبح طفلك جائعًا أو متعبًا أو عصبياً، على سبيل المثال.

٨. قلل المعروض من الوسائط

لا تُعطي طفلك الصغير الكثير من الخيارات. حيث إن ذلك يمكن أن يسبب له التوتر ويعوق عملية الاسترخاء. يحب الأطفال التكرار ومعرفة ما يمكنهم توقعه.



٩. قم بتجربة لحظات تواجد طفلك على الوسائط ومدتها ونوعها

من خلال اختبار مدة أطول أو أقصر، والتنويع بين مقاطع الفيديو والموسيقى والكتب، ستستكشف ما يمنح طفلك الصغير الاسترخاء الحقيقي.



هل ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات؟ قم بزيارة الموقع الإلكتروني mediaukkiedagen.nl

