



زمان تماشای صفحه نمایش کودکان و رشد
زبان‌آموزی



این راهنما، اطلاعاتی را درباره تأثیر زمان تماشای صفحه‌نمایش بر رشد زبانی کودک ارائه می‌دهد و نکاتی را برای مدیریت آن زمان پیشنهاد می‌کند.

زبان چگونه شکل می‌گیرد؟

کودکان از رهگذر تعامل با دیگران، زبان را فرا می‌گیرند. یکی از شیوه‌های پرورش زبان، آن است که کودک و والد، بر یک موضوع مشترک تمرکز کنند (برای مثال: ورق زدن کتابی، یا گفتگو درباره یک اسباب‌بازی). رشد زبانی همچنین از طریق پاسخ‌گویی والدین به تلاش‌های کودک برای برقراری ارتباط و سخن گفتن به شیوه‌ای متناسب با توانایی‌ها و متمرکز بر نیازهای کودک، حمایت می‌شود. کودکان همچنین نیاز دارند که بزرگترها الگوهای زبانی غنی را در اختیارشان بگذارند تا بتوانند، برای مثال، واژگان تازه بیاموزند. زمانی که والدین برای کودک خود کتاب می‌خوانند و همراه او به تصاویر کتاب نگاه می‌کنند، کودک با دامنه گسترده‌ای از واژگان، جملات و ساختارهای زبانی آشنا می‌شود.



زمان استفاده از صفحه‌نمایش، در بدترین حالت، می‌تواند این تعاملات چهره‌به‌چهره‌ی ارزشمند را مختل کرده یا کاهش دهد. در نتیجه، کودک از فرصت تمرین و الگوبرداری زبانی مورد نیاز خود برای موقعیت‌های اجتماعی محروم می‌شود.

تأثیر زمان استفاده از صفحه‌نمایش بر رشد زبان:

زمان استفاده کودکان از صفحه‌نمایش:

زمان زیاد استفاده از صفحه‌نمایش می‌تواند برای رشد زبانی کودکان زیان‌آور باشد. هرچه کودک در سنین پایین‌تر استفاده از ابزارهای دیجیتال را آغاز کند، تأثیر زمان استفاده از صفحه‌نمایش بر مهارت‌های زبانی او بیشتر خواهد بود.

چرا؟

- کودک فرصت‌های کمتری برای تعامل چهره‌به‌چهره با بزرگترها خواهد داشت.
- زمان بیش از حد استفاده از صفحه‌نمایش می‌تواند مانع از آن شود که کودک رویدادهای عادی روزمره را تجربه کند و محیط پیرامون خود را مشاهده نماید.
- یادگیری از طریق صفحه‌نمایش به اندازه یادگیری چهره‌به‌چهره مؤثر نیست. به‌ویژه برای کودکانی که کمتر از دو سال دارند، یادگیری مطالب تازه از طریق صفحه‌نمایش دشوارتر است.
- زمان استفاده از صفحه‌نمایش همچنین می‌تواند بر تمرکز، خودتنظیمی و مهارت‌های اجتماعی کودکان تأثیر بگذارد. این مهارت‌ها با رشد زبان در ارتباط‌اند.



زمان استفاده مشترک از صفحه‌نمایش:

تماشای صفحه‌نمایش همراه با والد، اثرات زیان‌بار استفاده از صفحه‌نمایش را کاهش می‌دهد. در مورد کودکان بزرگ‌تر، این زمان مشترک حتی می‌تواند، به‌عنوان مثال، به یادگیری واژگان جدید کمک کند.

چرا؟

- این مزایا بر پایه همراهی والد با کودک در تماشای برنامه و بیان فعالانه و پیوند دادن رویدادهای صفحه‌نمایش به جهان واقعی است؛ چه در همان لحظه، چه پس از پایان برنامه.
- برنامه‌هایی که متناسب با سن و آموزشی باشند، می‌توانند کودک را به یادگیری مطالب جدید ترغیب کنند.

زمان استفاده والدین از صفحه‌نمایش:

هرچه والدین زمان بیشتری را صرف استفاده از دستگاه‌های دیجیتال کنند، احتمال آنکه کودکان نیز زمان زیادی را به صفحه‌نمایش اختصاص دهد، بیشتر می‌شود. زمان استفاده خود والدین از صفحه‌نمایش — مانند استفاده از تلفن همراه — می‌تواند تعامل والد-کودک را مختل کرده یا کاهش دهد و در نتیجه بر رشد زبانی کودک تأثیر بگذارد.

چرا؟

- زیرا والدین الگوی استفاده از صفحه‌نمایش هستند و عادات‌های مربوط به استفاده از این ابزارها را در خانه شکل می‌دهند.
- اگر والدین غرق در صفحه‌نمایش باشند، به‌طور طبیعی توجه کمتری به کودک و تلاش‌های او برای جلب توجه خواهند داشت.

توصیه‌هایی درباره زمان استفاده از صفحه‌نمایش:

- **کودکان ۰ تا ۲ سال:** هیچ‌گونه استفاده از صفحه‌نمایش.
- **کودکان پیش‌دبستانی:** شروع استفاده، هرچه دیرتر، بهتر. حداکثر یک ساعت در روز، شامل برنامه‌ها و بازی‌های متناسب با سن. در حد امکان، همراه با والد.

- **کودکان دبستانی:** حداکثر دو ساعت در روز برای تماشای برنامه‌ها و بازی‌های متناسب با سن؛ هرچند همین میزان نیز ممکن است زیاد باشد. شایسته است والدین پس از پایان زمان استفاده از صفحه‌نمایش، رفتار کودک را زیر نظر داشته باشند. اگر زمان استفاده از صفحه‌نمایش موجب بی‌قراری یا تحریک‌پذیری کودک شود، بهتر است این زمان کاهش یابد.



نکاتی برای استفاده و مدیریت زمان استفاده از صفحه‌نمایش:

1. زمانی را از صفحه‌نمایش فاصله بگیرید. استفاده از صفحه‌نمایش، به‌ویژه در زمان‌هایی مانند صبح و شب، هنگام صرف غذا و مسیرهای روزمره، باید پرهیز شود.
2. در صورت امکان، زمان استفاده از صفحه‌نمایش باید همراه با والدین باشد. درباره محتوای مشاهده‌شده با کودک گفت‌وگو کنید و به او کمک کنید آنچه را که در صفحه می‌بیند، درک کند.
3. برنامه‌ها را یا به زبان مادری یا به زبان مهدکودک یا مدرسه کودک تماشا کنید. کودک پیش‌دبستانی نباید محتوایی به زبان‌هایی مانند انگلیسی ببیند یا بشنود، مگر آنکه زبان خانواده باشد.
4. بزرگسال باید محتوای نمایش داده شده را متناسب با سن کودک انتخاب کند. تلویزیون انتخاب بهتری نسبت به دستگاه‌های همراه است، زیرا کنترل محتوا در آن آسان‌تر است.
5. از تماشای ویدئوهای کوتاه (مانند کلیپ‌های YouTube یا شبکه‌های اجتماعی) پرهیز شود. به‌طور کلی، این‌ها از نامناسب‌ترین محتواها برای کودکان در حال رشد هستند.
6. والدین باید به زمان و عادت‌های خود در استفاده از صفحه‌نمایش توجه داشته باشند.
7. از دستگاه‌های دیجیتال برای آرام کردن کودک یا منحرف کردن حواس او از احساسات و رفتارهای چالش‌برانگیز (مانند عصبانیت، بی‌حوصلگی، انتظار یا گرفتن اسباب‌بازی از دیگری) استفاده نکنید. این کار فرصت تمرین، مثلاً در زمینه تنظیم هیجانات یا یادگیری به اشتراک گذاشتن اسباب‌بازی با دیگران را از کودک می‌گیرد.
8. زمان استفاده از صفحه‌نمایش را با فعالیت‌های روزمره عادی (آشپزی، نظافت، خرید)، رفتن به فضای باز، ورزش، نقاشی، بازی، مشاهده محیط در مسیرها و گفت‌وگو درباره آنچه دیده می‌شود، جایگزین کنید.

