

# الأجهزة الذكية وصحة أطفالنا الأثار والعلاج

كلية إدارة الأعمال بالرس  
العلاقات العامة والإعلام  
Twitter: CBA1433  
E-mail: CBA1433@outlook.sa



وحدة خدمة المجتمع

## العلاج :

- على الوالدين تحديد ساعات معينة تسمح للطفل باستخدام الأجهزة الإلكترونية.
- في حالات الإدمان الشديد لابد من تقليص عدد الساعات التي يقضيها الطفل مع هذه الأجهزة الإلكترونية تدريجياً .
- أن يطلب من الطفل تحديد خمس من أهم المشاكل الناجمة عن إسرافه في استخدام الأجهزة الإلكترونية وخمس من الفوائد التي ستنتج عن إقلاعه عن هذه الأجهزة ويضعها في غرفته.
- أن يختار مجموعة من الأنشطة التي يود المشاركة بها سواء مع الأسرة أو أصدقائه بعيداً عن استخدامه للأجهزة الإلكترونية
- تشجيع الطفل على فتح باب الحوار في مختلف المواضيع العصرية والتي تثير اهتمامه.
- في حالات الإدمان الشديد لابد من تقليص عدد الساعات التي يقضيها الطفل مع هذه الأجهزة الإلكترونية تدريجياً .
- مشاركة الطفل في أنشطته وأعباءه ضرورة لا غنى عنها.
- دعم الطفل والتأكيد عليه بضرورة إبلاغ والديه في حال المراقبة والمتابعة المستمرة من دون إشعار الطفل بذلك ودون منعه.
- إشراك الطفل في وضع قوانين وضوابط لاستخدام الأجهزة الإلكترونية ، حتى يسهل عليه تطبيقها والتزامه بها والتدرج في تنفيذها.
- المراقبة والمتابعة المستمرة من دون إشعار الطفل بذلك ودون منعه.





تشير دراسة جديدة إلى أن اعتماد الأشخاص الشديد على الهاتف الذكي سيجعل تفكيرهم بطيء كسولاً مع الزمن، ونشرت الدراسة في مجلة أجهزة الحاسوب في سلوك الإنسان (Computers in Human Behavior).

### إيجابيات الألعاب الإلكترونية

تظهر فوائد الألعاب الإلكترونية وهيئاتها في نواحي عديدة من حياة الفرد؛ فهي إلى جانب التعليم الذي يكتسبه الطفل منها من خلال زيادة المفاهيم والمعلومات وتطوير المهارات فإنها تنمي الذكاء وسرعة التفكير لديه؛ حيث تحتوي العديد من الألعاب على الألغاز، وتحتاج إلى مهارات عقلية لحلها، وكذلك تزيد من قدرته على التخطيط والمبادرة، وتنشع خيال الطفل بشكل لا مثيل له، وتزيد من نشاطه وحيويته، ويصبح ذا معرفة عالية بالتقنية الحديثة، ويؤيد التعامل معها واستخدامها وتكريسها لهصلته. من إيجابيات الألعاب الإلكترونية أنها تشجع الطفل على ابتكار الحلول الإبداعية للتكيف والتأقلم مع ظروف اللعبة، ويمتد أثرها إلى الواقع العملي؛ حيث يمكنه تطبيق بعض المهارات التي اكتسبها من خلال اللعب على أرض الواقع في حياته العملية الحقيقية.

### سلبات الألعاب الإلكترونية

على الرغم من وجود العديد من الفوائد والإيجابيات للألعاب الإلكترونية إلا أن لها جوانب سلبية ومتشعبة تظهر أثارها على الفرد خاصة وعلى المجتمع عامة؛ فهي على الصعيد الشخصي تؤدي لدى الطفل العنف وحس الجريمة وذلك لأن النسبة الكبرى من هذه الألعاب تعتمد على تسليية الطفل واستمتاعه بقتل

الذخزين، وتعلم المراهقين أساليب وطرق ارتكاب الجريمة وحيلها، كما تؤدي في عقولهم العنف والعدوان من خلال كثرة مهارة مثل هذه الألعاب، فيكون الناتج طفلاً عفيف وعدوانياً. أيضاً تجعل هذه الألعاب الطفل يعيش في عزلة عن الآخرين، والهدف الاسمي لديه إشباع رغباته في اللعب، وبالتالي تتكون الشخصية الانانية وحب النفس عند الطفل، وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الأطفال الذين يميلون لألعاب العنف ويمارسونها بشكل كبير لديهم تراجع وضعف في التحصيل الأكاديمي. أثرت الألعاب الإلكترونية على المجتمعات التي تنتشر فيها انتشار واسع؛ فقد ثبت أن نسبة جرائم القتل والسرقة قد ارتفعت بشكل ملحوظ، وكذلك الجرائم الأخلاقية كالاعتداء، والزنا، والسبب في ذلك ألعاب العنف التي يمارسها الأفراد، كما ثبت أن هذه الألعاب تؤثر أيضاً على الصحة العامة للطفل على المدى البعيد؛ فهي تؤدي إلى إصابته بالتهابات المفاصل، وقلة الحركة، والاضطرابات النفسية، كما أن اللعب لفترات طويلة يكون لدى الطفل السلوك الإدماني الوسواسي

### أعراض الإدمان على الأجهزة الإلكترونية:

- الشعور الدائم بالقلق والتوتر عند فصل أو تعطل الإنترنت.
- يكون الطفل في حالة ترقب دائم لبرامج و مواقع التواصل المشارك بها.
- لا يشعر بالوقت أو بهن هم حوله عند استخدامه لهذه البرامج والأجهزة الإلكترونية.
- يهمل إلى العزلة و يقل تواصله مع الآخرين مع كثرة الهكوث في المنزل.
- قلة أو انعدام الأنشطة الرياضية أو الاجتماعية التي يمارسها الطفل لانشغاله بالتواصل الإلكتروني.

### آثار الإدمان على الأجهزة الإلكترونية:

- مشاكل صحية: اضطرابات النوم لعدم حصول الطفل على ساعات نوم كافية بسبب انشغاله بها مما يتسبب بشعوره بالإرهاق خلال اليوم، وبالتالي تأثر جهازه المناعي مما يجعله أكثر قابلية للإصابة بالأمراض، كما أن قضاءه لساعات طويلة دون حركة تذكر يؤدي إلى آلام الظهر، إرهاق العينين، وزيادة الوزن.
- مشاكل أسرية: انعدام الحوار الأسري، فيكون تواجد الطفل مع أسرته لدقائق معدودة وتقل تدريجياً وذلك بسبب قضاءه أغلب أوقاته على الأجهزة الإلكترونية.
- مشاكل دراسية: إهمال الطفل لواجباته المدرسية وعدم التركيز داخل الفصل مما يؤثر على مستواه الدراسي وتحصيله العلمي.
- مشاكل نفسية: يهمل الطفل إلى العصبية والبكاء والصراخ عند تعطل الإنترنت ويصبح ذو مزاج متعكر.