

التنمية الأسرية" تحذر من إفراط الأطفال في الألعاب الإلكترونية"

مؤسسة التنمية الأسرية
Family Development Foundation



أبوظبي: شيخة النقي

حددت مؤسسة التنمية الأسرية 9 مخاطر وحلول لتفادي التأثيرات السلبية للألعاب الإلكترونية على الأطفال والتي قد تنتج عن الاستخدام المفرط لتلك الألعاب، سواء على الصحة الجسدية أو الصحة النفسية أو السلوكية.

وقالت وفاء محمد آل علي، مديرة دائرة تنمية الأسرة بالوكالة لـ«الخليج»: «في عصر التكنولوجيا الحديثة، أصبحت الألعاب الإلكترونية جزءاً لا يتجزأ من حياة الأطفال، ومع ذلك، فإن هذه الألعاب تثير مخاوف متزايدة بين الأمهات». «والآباء بشأن تأثيرها السلبي في صحة وسلامة الأطفال، ويعد رفع الوعي حول مخاطرها أمراً ضرورياً



وفاء آل علي

وأوضحت أن هنالك 5 مخاطر للألعاب الإلكترونية على الأطفال، وتتضمن الإدمان لها، حيث إن انغماس الأطفال في اللعب بشكل مفرط، يؤثر في نومهم وتغذيتهم وتفاعلهم الاجتماعي، إضافة إلى تأثيرات جسدية من خلال الجلوس لساعات طوال أمام الشاشة، وزيادة الوزن وتقليل مستويات النشاط البدني، ما يزيد من خطر الإصابة بالسمنة وأمراض القلب، أما التأثير الثالث فهو التأثير النفسي، حيث تحتوي بعض الألعاب على محتوى عنيف أو مضر بالصحة النفسية، ما يزيد من مستويات العدوانية أو يسبب القلق والتوتر.

وتابعت: إن الألعاب الإلكترونية تؤثر في الحياة الاجتماعية، بسبب انعزال الأطفال عن العالم الخارجي وتقليل فرصهم للتفاعل الاجتماعي، أما أخطر المخاطر هي تأثيرات التعلم من خلال المحتوى السطحي، حيث إنه يؤدي إلى تقليل الاهتمام بالتعلم الأكاديمي وتقديم المعلومات الضعيفة.

وأشارت إلى أن هنالك 4 حلول لتقليل التأثيرات السلبية للألعاب الإلكترونية، وهي وضع حدود زمنية لاستخدامها، وتشجيعهم على ممارسة أنشطة بديلة مثل القراءة والرياضة واللعب في الهواء الطلق، كما أنه ينبغي على الآباء مراقبة المحتوى الذي يشاهده أطفالهم، وضمان أنه غير عنيف ومناسب، كما أن المشاركة الأسرية تعزز تجربة الألعاب الإلكترونية للأطفال، وبذلك يمكن للآباء فهم تفضيلات أطفالهم والتحدث معهم، كما يجب على الآباء توفير بيئة آمنة لاستخدام هذه الألعاب، مثل وضع الحواسيب والأجهزة اللوحية في أماكن مرئية والتحكم في الإعدادات الأمنية.