

العطلة والإلكترونيات والأطفال

الكاتب



شيماء المرزوقي

البعض من الأمهات يجدن أن أفضل حل لشغل أطفالهن، هو منحهم فرصة استخدام الهواتف أو الأجهزة اللوحية، أو الألعاب الإلكترونية. ويتعزز شعور الأم تحديداً، بفائدة هذا الحل، عندما ترى أن طفلها، بات أقل فوضى وأقل ازعاجاً، وأقل مشاغبة وحركة. وخلال هذه الأيام الصيفية، والتي نعيش فيها إجازة طويلة، يكون هناك متسع من الوقت، وفراغ، خاصة عندما لا تكون هناك أنشطة تعويضية، ولا برامج تستهدف النمو العقلي والمعرفي للطفل. دون أدنى شك، منح الطفل وقتاً واسعاً من يومه ليقضي الساعات الطويلة أمام الأجهزة الإلكترونية، من أكبر الأخطاء، وأكثرها ضرراً على الطفل، وعلى جوانب كثيرة من سلامته الجسدية والنفسية. كثيرة هي الأبحاث والدراسات العلمية، التي توصلت لنتائج سلبية عن الإفراط في استخدام الأجهزة الإلكترونية دون ضبط ومراقبة، وهذه الأضرار على مستوى الأسرة، والنمو الاجتماعي والعاطفي للطفل، فضلاً عن جوانب صحية. أستعرض معكم إحدى تلك الدراسات التي نشرت في مجلة الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال في عام 2016م وكان عنوانها: «آثار استخدام الأجهزة الإلكترونية لدى الأطفال». والهدف معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين استخدام الأطفال للأجهزة الإلكترونية، والجوانب الصحية والسلوكية، لدى الطفل. وشملت الدراسة، نحو 2000 طفل تراوحت أعمارهم بين 3 سنوات، حتى 12 عاماً. قاست أوقات استخدام هؤلاء الأطفال للأجهزة الإلكترونية، وفي اللحظة نفسها تم قياس المؤشرات الصحية والسلوكية. ونتائج الدراسة، كانت صادمة، حيث ظهر أن هناك أخطاراً في زيادة السمنة بنسبة 30% لدى الأطفال الذين يستخدمون الأجهزة الإلكترونية أكثر من ساعتين يومياً. أما الأطفال المفرطون في استخدام تلك الأجهزة، فهم مهددون بتأخر النمو اللغوي والإدراكي، بنسبة تصل إلى 25% وليس هذا فحسب، بل وجدت الدراسة أن استخدام الأجهزة الإلكترونية، ارتبط بمشكلات في النوم، وضعف الانتباه، وأيضاً السلوكيات المضطربة، وتراوحت النسبة بين 20% إلى 35%. وكما هو واضح فإن نتائج هذه الدراسة وغيرها كثير، توضح الأثر الجسيم لاستخدام هذه الأجهزة، بإفراط، ودون مناسبة لعمر الطفل، وتأثيراتها البالغة في الصحة الجسدية والعقلية والسلوكية، للأطفال. وتوضح أن هناك حاجة لمعرفة الآباء والأمهات، لما

يناسب أطفالهم، وفق المرحلة العمرية، وأيضاً أهمية تحديد أوقات استخدام تلك الأجهزة، فضلاً عن أهمية الحركة، وممارسة الطفل للسلوكيات الطبيعية الفطرية، وعدم إدخال ممارسات تحد من هذه الفطرة، وحاجته للعب الحركي.

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimamarzoogi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.