كيف نحمي أطفالنا من الأجهزة الذكية ؟

نشر في جريدة أخبار الخليج بتاريخ 21 أكتوبر 2018

بقلم: الدكتور زكريا خنجي

في مجلس أحد الإخوة الوجهاء بإحدى دول الخليج العربي حضره عديد من شخصيات المجتمع والمتخصصين في شتى مجالات العلم والمعرفة وأعداد كبيرة من الناس لا أعرف جزءً كبيرًا منهم، ولكن الأخ المضيف كان يستقبل الجميع بطريقة أذهلتني؛ إذ إنه يستقبل الجميع فردًا فردًا وكأنه يعرف جميع من حضروا، فيبش في وجه هذا ويبتسم لذلك وكأن الجميع أقرب أحبائه. وفي الجلسة لم تكن هناك محاضرة أو جلسة مرتبة للحديث في موضوع واحد، لكنها كانت ديوانية عامة ومفتوحة.

وكان من الواضح أن كل مجموعة تتحدث عن موضوع يهمها، فالتجار يتحدثون عن السوق، والأطباء يتحدثون عن أوضاعهم، وهكذا، إلا أن أحد الموضوعات ما إن بدأ حتى انتشر بين الجميع بطريقة أوضحت أنه يهم الجميع وهو موضوع الأطفال والأجهزة الذكية، فتحولت الجلسة من حديث ودردشات عامة إلى شبه جلسة علمية ثقافية، الكل فيها يدلو بدلوه حول موضوع (أطفالنا والأجهزة الذكية)، وكانت من أكثر الأسئلة التي طرحت: هل فعلاً الأجهزة الذكية ذات أضرار اجتماعية ونفسية وتربوية وربما جسدية على أطفالنا، أم أننا نهول الموضوع ونعطيه أكبر من حجمه ؟ وما إن طُرح هذا

السؤال حتى تبادر إلى الأذهان السؤال المرافق لهذا السؤال، وهو: إن كانت لهذه الأجهزة أضرار فهل نمنعها تماماً أم نقنن استخدامها ؟ وكيف نحمي أطفالنا من هذه الأجهزة ؟

قال أحد الحضور، الذي تبين لي فيما بعد أنه أحد التجار الذين يتاجرون في مثل هذه الأجهزة: إن أكثر من ثلث الأطفال يستطيعون الضغط على أجهزة الهواتف الذكية قبل قيامهم بالمشي أو الكلام حتى، ونحن للأسف دائماً نلوم الأطفال ونعاتبهم لاستخدامهم المتزايد لمثل هذه الأجهزة ولكن، في الحقيقة، استخدام الأطفال ما هو إلا انعكاس لما يقوم به الوالدان من استخدام لنفس الأجهزة، لذلك إذا كنا نريد أن ننصح فإننا يجب أن نوجه نصيحتنا إلى الآباء بعدم استخدام هذه الأجهزة بكثرة أمام الأطفال، بل يجب استخدامها عند الحاجة فقط، وعدم استخدامها كوسيلة لتهدئة الأطفال في محاولة لإيقافهم عن البكاء مثلاً.

وفي هذه اللحظة، تدخل أحد اختصاصيي التغذية وقال: إن كثرة استخدام هذه الأجهزة ربما تقود الطفل إلى الخمول والسمنة؛ إذ إن استخدامها لا يحتاج إلى بذل الكثير من الجهد الجسماني والحركي، بل يؤدي استخدامها إلى الجلوس فترات طويلة أمام أو مع الجهاز من أجل إتمام اللعب، فلو حصرنا فترات اللعب والأزمنة التي يقوم الطفل فيها باللعب فإنها تنحصر عادة بعد الوجبات الغذائية، بمعنى أنه يأكل وجبته ثم يجلس ويتفرغ للعب، وليس لساعة أو جزء من الساعة ثم يقوم بعمل ما بل ربما يجلس

ساعات قد تتراوح بين ساعتين وأربع ساعات لإتمام اللعب، وهذا من شأنه أن يزيد خمول الجسم، ومن ثم، يمكن أن تؤدي إلى البدانة والسمنة.

استأذن أحد الإخوة الأطباء في مداخلة وقال: إن كان الحديث مركزًا على بعض الأضرار الجسدية فإنه يمكنني أن أذكر ما لا يقل عن عشرة مخاوف صحية تدعونا كلها أو معظمها إلى منع أطفالنا من استخدام مثل هذه الأجهزة، ومن هذه الأسباب:

1. **أن الاستخدام المتزايد لهذه الأجهزة له تأثير سلبي على الذاكرة على المدى الطويل.**
2. **تساعد هذه الأجهزة على انطواء الفرد وكآبته ولاسيما عندما تصل إلى حد الإدمان.**
3. **إن الجلوس أمام هذه الأجهزة فترة طويلة، قد يؤدي إلى خمول بعض وظائف الدماغ، وخاصة الذاكرة الطويلة المدى، بالإضافة إلى إجهاد الدماغ.**
4. **إن الاستعمال المتزايد لهذه الأجهزة قد يزيد من صفات التوحد والانعزالية، وقلة التواصل مع الناس.**
5. **قد تتسبب هذه الأجهزة في الإصابة ببعض الأمراض الخطرة، ولكن هذا الكلام غير مؤكد علميًا، وللأسف حتى الآن لا نعرف عنها الكثير ومن هذه الأمراض الخطرة السرطان، والأورام الدماغية، والصداع، والإجهاد العصبي والتعب، ومرض باركنسون (مرض الرعاش).**

6. قد تشكل هذه الأجهزة خطرًا على البشرة والمخ والكلى والأعضاء التناسلية، وأكثرها تعرضًا للخطر هي العين، الأمر الذي يجدد التساؤلات حول كيفية التعامل مع هذا العصر التكنولوجي في الوقت الذي يوسع فيه قاعدة مستخدميه على مستوى العالم.
7. يمكن أيضًا أن تتسبب في بعض الأمراض كالتشنج في عضلات العنق، بالإضافة إلى أوجاع أخرى في العضلات التي تظهر من الجلوس المطول وغير الصحيح.
8. إن استخدامها كثيرًا يترافق بانحناء في الرأس والعنق، مقارنة بأجهزة الحاسوب العادية التي تستخدم في المكاتب، لذلك فهي تثير قلقًا حقيقيًا حول تشكل أوجاع في العنق والكتفين.
9. الكسل والخمول الجسدي والفكري، والهذيان الذهني، الذي يترتب على الجلوس ساعات طويلة أمام الأجهزة الذكية، فهم؛ أي الأطفال، يخافون من الخروج ولا يشعرون بالأمان، بل يصبحون أكثر أنانية وشحًا في تعاملهم مع جيرانهم ويميلون إلى العدوانية المفرطة.
10. هناك بعض الدراسات التي أظهرت أن 90٪ من الأشخاص الذين يستخدمون الأجهزة الذكية بشكل مستمر يعانون من مشاكل في العين، وهو ما يعرف بإجهاد العين والصداع، إذ اكتشف العلماء مؤخرًا أن الوميض المتقطع بسبب المستويات العالية والمتباينة من الإضاءة في الرسوم المتحركة الموجودة في هذه الألعاب يتسبب في حدوث نوبات من الصرع لدى الأطفال، وقد حذر العلماء من الاستخدام

المستمر والمتزايد لألعاب الكمبيوتر الاهتزازية من قبل الأطفال لاحتمال ارتباطه بالإصابة بمرض ارتعاش الأذرع وقد انتشر في مواقع التواصل الاجتماعي مقطعا يظهر طفلاً في العاشرة من عمره يعاني من تحرك لا إرادي في مكانه إذ يقفز بشكل تلقائي من كرسيه ومن فراشه أثناء نومه وسقوطه من سريره، وقالت والدته إن هذه الحالة تنتابه في اليوم قرابة (100) مرة وهذا أمر مخيف ومحزن.

والغريب في الموضوع إنه عندما انتهى الطبيب من طرح كلامه وجم الجميع، وسكتوا وكأنهم يعيدون حساباتهم ويفكرون في كيفية التعامل مع هذه الأجهزة، عندئذ انبرى أحد الاختصاصيين الاجتماعيين الموجودين في المجلس وقال: دعوني ألقي الضوء على بعض الجوانب الاجتماعية والنفسية للأضرار التي يمكن أن يسببها الاستخدام المتزايد للأجهزة الذكية، فقد دلت بعض الدراسات أن المهارات الاجتماعية تضعف لدى الأطفال وتصاب بالتراجع بما يقارب نسبة 65٪ من الأصل الذي يجب أن تكون عليه في مرحلة الطفولة من سن خمس إلى عشر سنوات، ومن ذلك أن نسبة العدوانية الاجتماعية تزداد بشكل واضح، كون الطفل يشاهد تلك المشاهد وخاصة العنيفة، ومن ثم، يحاكيها ويسقطها على حياته. ومن ناحية أخرى فإن هناك أطفالا على النقيض من ذلك يصابون بالخجل والانطوائية جراء عدم نمو المهارات الاجتماعية من الحديث والتواصل الاجتماعي الجسدي كالسلام باليد، ومن التواصل الاجتماعي الإيمائي

كالابتسامة وغيرها. ومن أحد أخطر الأمراض التي تصيب الأطفال بسبب الاستخدام الخاطئ لهذه الأجهزة هو «التوحد الوظيفي» الناتج عن تعلق الطفل بعالم افتراضي وانعزاله عن محيطه الاجتماعي خاصة في حالات الآباء والأمهات العاملين وكثيري الغياب عن المنزل، وترك الطفل نهبًا للأجهزة التقنية الحديثة.

ثم استأذن أحد الحضور وقال: أنا الآن أطلع على دراسة منشورة هنا على أحد المواقع على شبكة الإنترنت، وتقول هذه الدراسة: إنه من المخيف أن تظهر دراسات تفيد بأن نسبة عالية من الأطفال يمتلكون أجهزة ذكية مستقلة عن آبائهم حيث ذكرت مؤسسة دوكمو اليابانية المتخصصة في هذا النوع من الدراسات أنها أجرت دراسة على خمس دول وكانت نتيجتها أن 70٪ من الأطفال تتراوح أعمارهم بين 8 و18 عامًا ممن شملتهم الدراسة يمتلكون هواتف نقالة مستقلة عن ذويهم.

وهذا يبعث في نفوس الآباء والمربين القلق الذي ينبغي أن يكون، واليوم، هناك خطوات جادة لاحتواء هذه الظاهرة الخطرة، إذ يقول الخبير التربوي في مجال الأطفال والمراهقين الدكتور يزن عبده إن للاستخدام المفرط للهواتف الذكية آثارًا سلبية على أمور أربعة في نمو الأبناء: نموهم الجسدي، والذهني والانفعالي (العاطفي)، والاجتماعي. وبيَّن أن نمو التفكير التخيلي عند الطفل في سن الخامسة غاية في الأهمية كونه يعتبر المرحلة الثانية بعد التفكير الحسي ومرحلة تسبق وصول الطفل إلى التفكير التجريدي، وأن

الاستخدام المفرط لجميع الأجهزة الحديثة والذي يزيد على ساعة إلى ساعة ونصف الساعة يوميًا يضعف من هذه القدرة الإنمائية في الجانب الذهني، كون هذه الأجهزة توفر له الخيال ومن ثم، تشكل الصور الذهنية بطريقة آلية بغض النظر عن رغبة الطفل.

وبعد أن استمر الكلام فترة طويلة وتحدث من خلالها الجميع وطرحوا معظم سلبيات استخدام الأجهزة وجدت نفسي أستأذن في أخذ المبادرة للكلام وأتذكر أنني قلت حينها: إنه على الرغم من كل تلك السلبيات التي تم ذكرها إلا أنه لا يمكن أن ننكر أننا نعيش العصر التقني والرقمي، وهذا يعني أنه لا يمكن تجاهل وجود مثل هذه الأجهزة، بمعنى أنه يصعب اليوم أن نمنع أبناءنا من استخدام هذه الأجهزة، وخاصة ونحن ندعو اليوم إلى استخدامها في المدارس والتعليم، كما أنها تساعد الأطفال في الدخول إلى عوالم لم يكونوا يدخلونها من قبل، مثل عالم الذرة والفضاء ويسبحون إلى أعماق البحار، كل هذا يعني أنه من المفيد استخدامها وإن كانت لها سلبيات.

يبدو أن طرحي قد حول منحى الحديث إلى منحى آخر، إذ بدأ البعض يتحدث عن إيجابيات الأجهزة في التعليم وتوسيع مدارك الخيال لدى الأطفال وما إلى ذلك، وأعتقد أنه في هذه اللحظة تدخل الأخ الطبيب الذي تحدث سابقًا عن سلبيات الأجهزة وقال: نحن لا ننكر إيجابيات هذه الأجهزة على الرغم من سلبياتها، ولا يمكن مقاطعتها في هذا العصر، وفي الحقيقة إنه من الغباء

أن ندعو إلى مقاطعتها، بل حتى نكون أكثر واقعية في أطروحاتنا فإنه من المناسب أن ندعو إلى تقنين استخدام هذه الأجهزة، فمثلاً: أن نقلل من ساعات استخدام هذه الأجهزة، ونزيد من ساعات اللعب الجسماني والحركي، وهذا يساعد الأطفال على التخلص من الكثير من المشاكل الصحية.

قال أحد الآباء: أنا – شخصيًا – قمت بمنع أطفالي الذين تقل أعمارهم عن سن العاشرة من الاستخدام المفرط لهذه الأجهزة، وبدلاً من ذلك أشغلتهم ببعض الألعاب الرياضية والحركية والرسم والقراءة، ولم أمنعهم تمامًا من استخدام هذه الأجهزة، ولكن عندما تحين ساعة النوم والاستعداد للمدرسة فإنه يتم إبعاد الأجهزة كليًا عنهم وذلك تجنبًا للسهر عليها والانشغال بها.

قال أب آخر: اتفقت مع أبنائي أنه في حال رغبتهم في اقتناء مثل هذه الأجهزة يجب أن نكون – أنا ووالدتهم – على علم بكل المواقع التي يزورونها وكل البرامج التي يتعاملون معها، وأنه يجب ألا يقوموا بصداقات لا يعرفون أصحابها، بالإضافة إلى أنه يجب تحديد أوقات استخدامهم تلك الأجهزة وألا تؤثر على تحصيلهم العلمي، ولقد تم الاتفاق أيضًا على انعقاد جلسة حوارية أسبوعية بيننا نحن الآباء والأبناء للحديث عما استفادوه من الأجهزة خلال الأسبوع المنصرم.

قال أحد الجالسين: أنا في الحقيقة لستُ متزوجًا بعد وليس لدي أطفال ولكنني أعتقد أنه من الذكاء الخروج مع الأطفال بين الفترة والأخرى سواء إلى السوق أو لزيارة الجد والجدة، أو حتى مشاركتهم في إعداد وجبة طعام، كل هذا ربما يساعد على التقليل من فترة استخدام هذه الأجهزة، وربما يمكننا أن نشجع الأطفال على إيجاد البدائل بأنفسهم، فيمكن تشجيعهم على ابتكار بعض الألعاب من خلال اللعب ببعض ألعاب التركيب واللوجو والألغاز والدمى للبنات وما إلى ذلك.

واستمر الكلام فترة، ثم خرجنا وراح كلٌ في طريقة، وعندما وصلت إلى غرفتي في الفندق، وجدت نفسي أعبث في جهازي الحاسوب أبحث في نفس الموضوع، عند ذلك وجدت هذه النصائح السريعة التي يمكن أن أنقلها بصورة مباشرة، وهي:

1. تقليل وقت جلوس الطفل بمفرده والتحدث معه أو إشغاله ببعض الألعاب.
2. وضع كلمة مرور للأجهزة وتغييرها من وقت لآخر أو استخدام بصمة أحد الأبوين.
3. شغل أوقات فراغ الأطفال بالنشاطات المختلفة.
4. أن يكون الآباء قدوة حسنة لأطفالهم بالابتعاد عن الأجهزة الذكية.
5. تحديد وقت اللعب بالأجهزة مسبقًا وتذكير الأطفال قبل 10 دقائق من انتهاء الوقت.

6. **الحرمان من الأجهزة إذا لم يتم الالتزام بالوقت المحدد.**

كلنا يعرف أن هذا الموضوع لا يمكن أن ينتهي عندما يبدأ، ونعتقد أن مثل هذا الموضوع يتم تداوله في الكثير من الأماكن والمجالس، ويعاني منه كل الآباء والأمهات، ولكل أب وأم تجربة مثيرة للاهتمام ويمكن عرضها على الجمهور، وبعض تلك التجارب ناجح وعديد منها فاشل، ولكن كلها تستحق النشر والسماع، وعلى الرغم من كل ذلك فإن استخدام هذه الأجهزة واقع لا يمكن تجاهله، ولكن كيف يمكن أن نتعامل مع هذا الواقع، فهذا موضوع آخر.