

لن نستطيع منع أبنائنا من استخدامها.. ولكن

## في بيتنا مدمر تكنولوجيا!

إعداد: د. خالد صالح حنفى محمود  
أستاذ أصول التربية المساعد بكلية التربية - جامعة الإسكندرية - مصر

عند ذكر مصطلح «الإدمان» سرعان ما تتبادر إلى الأذهان ممارسات بعينها، مثل إدمان القمار أو الخمر أو المخدرات، ولكن مع تطور الحياة ظهرت أشكال جديدة للإدمان بين الكبار والصغار على السواء؛ ارتبطت بما أفرزته الحياة المعاصرة من تكنولوجيا حديثة متمثلة في الهواتف الذكية، والحواسيب اللوحية والمحمولة، والشاشات التفاعلية، والبرامج والتطبيقات المختلفة ومواقع التواصل الاجتماعي مثل «فيس بوك» و«تويتر» و«إنستجرام» و«يوتيوب» وغيرها.



## يونيسف: الأطفال والمراهقون يمثلون ثلث مستخدمي الإنترنت على مستوى العالم

سنوات طرق النطق بشكل سليم ومحبيب إليه شكل جذاب ومشوق، وتعلم الطفل بشكل أسرع. وأن بعض البرامج يمكن أن تساعد الأطفال على التغلب على صعوبات التعلم التي يواجهونها وتطور المهارات التي يفتقدونها، وأن شبكة الإنترنت تمنح الطفل مساحة حقيقية لزيادة ثقته بنفسه، وهو أمر قد لا يكون ممكن الحصول داخل البيت أو في المدرسة. لكن الإفراط في استخدام التكنولوجيا الحديث يحمل أيضاً في المقابل العديد من المخاطر التي تتطلب من كل الأمهات والآباء والمعلمات التنبه لها، فاستخدام الأطفال للهواتف المحمولة في فترة ما قبل المدرسة قد يسبب خللاً في نموهم الاجتماعي والانفعالي، ويؤثر في تفاعلهم النفسي مع أقرانهم، لأنها تؤثر في عملية انتباه الأطفال وسلوكهم بشكل شبه آلي. وقد أوضحت دراسة أنه كلما زاد وقت الطفل المنقضي أمام شاشات التلفزيون أو الحاسب قل نمو الطفل الإدراكي؛ حيث يفتقد التفسير المباشر لمعاني الأشياء. وبعض الباحثين يشيرون إلى أن أجهزة المحمول والكمبيوتر المحمول وغيرها قد تؤدي - على العكس مما يتوقعه الآباء والأمهات - إلى تقليل الابتكار والذكاء لدى الطفل، واعتياده الإجابات الجاهزة بمجرد الضغط على لوحة المفاتيح أو الشاشة التفاعلية، كما تحد من تفكير الطفل بصورة منهجية في حل المشكلات، كما قد تؤدي إلى عزوفه عن ممارسة الرياضة؛ مما يؤثر في نموه الجسمي والانفعالي، فغالبية البرامج والتطبيقات والألعاب قد تؤدي به إلى إدمانها والانعزال عن عالمه الواقعي والاجتماعي المحيط به، واندماجه في عالم خيالي افتراضي.

### عوامل إدمان الطفل للتكنولوجيا وأضراره

لقد انشغل علماء النفس مؤخراً بما يطلق عليه «إدمان التكنولوجيا»، تلك الحالة التي يجلس فيها الفرد بالساعات بصورة مستمرة من دون انقطاع أمام شاشات الحاسوب أو الهاتف النقال لفترات تتجاوز المعدلات الطبيعية؛ مما يؤثر سلباً في تفاعلاته الاجتماعية وممارسة أنشطته الحياتية، وفي

دراسة أجرتها في عام 2016م منظمة «كومون سينس Common Sense Media» الأمريكية، وهي متخصصة في الأبحاث الأسرية، وجدت أنه من بين كل خمسة أطفال أمريكيين يوجد طفلان على الأقل تقريباً ممن يستخدمون هاتفاً ذكياً أو حاسوباً لوحياً، وأن ما يقارب 38% من الأطفال دون العامين، ونسبة 66% من الأطفال الأمريكيين دون سن الثامنة قد استخدموا التكنولوجيا الحديثة كالهواتف الذكية والحواسيب المحمولة واللوحية. وهذا يعطينا مؤشراً لانتشار استخدام التكنولوجيا بين الأطفال، سواء عالمياً أو عربياً، ووفقاً لتقرير المعرفة العربي لعام 2016 وصل عدد مستخدمي الإنترنت إلى 48% من سكان العالم العربي، وبالتأكيد يمثل الأطفال نسبة لا يستهان بها من هذه الملايين. (البرنامج الإنمائي للأمم المتحدة، 2016)



## دراسة أمريكية: 66% من الأطفال الأمريكيين دون سن الثامنة استخدموا الهواتف الذكية والحواسيب المحمولة واللوحية

وقد أوضح تقرير يونيسف «حال الأطفال لعام 2017» أن الأطفال والمراهقين يمثلون ثلث مستخدمي الإنترنت على مستوى العالم، وأن الشباب ما بين 15 و24 سنة هم الفئة العمرية الأكثر وصولاً إلى الإنترنت. (UNICEF, 2017, p.6) ومن ثم فإن سؤالاً يطرح نفسه: ما فوائد استخدام الطفل للتكنولوجيا وما أضراره؟ وكيف نتعامل مع إدمان الطفل للتكنولوجيا؟ وهذا ما سنجيب عنه في السطور الآتية.

### الفوائد والمخاطر

هناك العديد من الفوائد لاستخدام الطفل للتكنولوجيا الحديثة؛ كشغل وقت فراغ الطفل في أنشطة متنوعة ومسلية، وإثراء لغة الأطفال بكثير من المصطلحات والمفاهيم المرتبطة باستخدام التكنولوجيا واللغة الأجنبية، كما أوضحت كثير من الدراسات أن الأطفال الأقل من عمر سنتين ونصف السنة يمكنهم التعلم من التفاعل المباشر أكثر من خلال التلفزيون أو الفيديوهات المصورة، وأن استخدام بعض التطبيقات والبرامج الخاصة بالهواتف الذكية، مثل الكتب الإلكترونية الناطقة، قد أسهم في تعلم الطفل من عمر سنتين ونصف السنة حتى خمس



صحته النفسية والجسدية، وقد يؤدي إلى حدوث حالات الاكتئاب والتوحد السلوكي والعزلة الاجتماعية، وعدم القدرة على التفاعل مع الآخرين والتواصل معهم، إضافةً إلى ما يصيب العمود الفقري والرقبة، والعينين، والجهاز العصبي من أضرار، وزيادة انتشار البدانة والسمنة بين الأطفال نتيجة قلة الحركة.

و«الإدمان السلوكي» هو نسق يدفع الفرد إلى تحقيق سلوك معين بهدف استعادة تأثيراته النفسية أو لتجنب الانزعاج الذي سببه الحرمان منه. وتشمل الإدمانات السلوكية القمار وألعاب الرهان على المال، وألعاب الفيديو الإلكترونية، وإدمان الشبكات الاجتماعية، وإدمان الهاتف المحمول ومختلف تطبيقاته التي توفر مجالات متنوعة للإدمان... إلخ. ويتميز الإدمان السلوكي بفقدان الفرد قدرته على ضبط السلوكيات المتطرفة، وانعكاس هذه الإدمانات سلبيًا على صحته الفيزيائية أو النفسية، وحياته العائلية والاجتماعية، والشعور الذاتي بالاستلاب وإحساس الفرد بأنه ضحية.

وتعد عالمة النفس الأمريكية كيمبرلي يونغ Kimberly Young، أول من وضع مصطلح «إدمان الإنترنت» Internet Addiction الذي عرّفته بأنه استخدام الإنترنت أكثر من 38 ساعة أسبوعياً. وقد كشفت دراسات حديثة، قامت بها هذا العام منظمة Common Sense Media على ما يقرب من 1300 من الآباء والأمهات والأطفال، أن 59% من الآباء يعتقدون أن أبنائهم هم المدمنون على استخدام التكنولوجيا الحديثة، بينما يعتقد 50% من الأبناء العكس. وقد أظهرت الدراسة التي أجرتها مجموعة «سويبيور» للاستشارات إلى أن نسبة 59% من الأطفال في منطقة الشرق الأوسط لديهم حالة تعرف بـ «النوموفوبيا» Nomophobia وهو الشعور بالخوف من فقدان الهاتف المحمول أو السير من دونه.

وأوضح «روبرت لوستيج» أستاذ طب الأطفال بجامعة جنوب كاليفورنيا في كتابه «اختراق العقل الأمريكي» أن التكنولوجيا في حد ذاتها ليست من العقاقير المخدرة، لكنها تؤثر بالطريقة ذاتها وتؤدي إلى النتائج نفسها؛ فقد وجد لوستيج أن الدماغ يستجيب للتكنولوجيا بالطريقة نفسها التي يستجيب بها للمواد الأخرى التي تسبب الإدمان. وكان الطيب



التقليل من الآثار السلبية التي قد تترتب على استخدامها لفترات طويلة، وذلك من خلال بعض الإجراءات:

1. ألا يتعرض الطفل، وخصوصاً ما دون السنتين ونصف السنة إلى استخدام الهاتف المحمول والحاسوب المحمول أو اللوحي (التابلت)، وفي حال استخدام الأطفال الأكبر سناً للتكنولوجيا فيمكن مشاركة الوالدين - كليهما أو أحدهما - معهم في التطبيقات المختلفة لضمان وجود جو اجتماعي تفاعلي، مما يشري استخدام الأطفال للتكنولوجيا، ويفيد في تنمية مهاراتهم الاجتماعية والانفعالية ويسهم في نضج شخصياتهم.

2. تحديد عدد ساعات تخصص للطفل لاستخدام الأجهزة، بحيث لا يزيد على ساعتين يومياً. كما يمكن تحديد ساعات لا يمكن للطفل استخدام التكنولوجيا فيها، كوقت العشاء أو قبل النوم حتى لا يتأثر الجهاز العصبي للطفل سلباً. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية؛ يجب عدم السماح إطلاقاً للأطفال بمشاهدة أي مضمون على شاشات الأجهزة الإلكترونية خلال عامهم الأول، والسماح لهم في أضييق الحدود خلال عامهم الثاني. أما بالنسبة إلى الأطفال الذين تتراوح

التطوري السلوكي، أن الإفراط في استخدام التكنولوجيا ما هو إلا اضطراب وظيفي يؤثر في سلوك الأطفال، وأن الآباء قد يستخدمون التكنولوجيا بدلاً عن أداء واجبات الأبوة والأمومة، وعلى سبيل المثال تهدئة الطفل المصاب أو المستاء عن طريق السماح له بممارسة لعبة على الهاتف بدلاً من التحدث إليه أو احتضانه ومعانقته، وهذا يؤثر سلباً في نمو الطفل العاطفي والاجتماعي.

والكثير من البرامج والفيديوهات والمسلسلات والأفلام التي تنقلها وسائط التكنولوجيا الحديثة تؤدي إلى حدوث خلل في شخصية الطفل، من خلال ما تنقله وتبثه من قيم وأخلاقيات يتأثر بها الطفل وتؤثر في تكوين شخصيته، وقد تختلف تماماً عن ثقافة مجتمعه الذي نشأ فيه.

## ماذا نفعل في مواجهة إدمان الأطفال للتكنولوجيا؟

لا بد من أن نعترف أننا - نحن الآباء والأمهات والمعلمات - لن نستطيع أن نمنع أبناءنا أو نعزلهم عن استخدام التكنولوجيا؛ فقد صارت واقعاً مفروضاً لا مهرب منه بحكم طبيعة العصر ومتغيراته. لكننا يجب أن نركز على الاستفادة منها، وفي الوقت نفسه



أعمارهم بين عامين وأربعة أعوام، فيجب ألا تتجاوز فترات تعرضهم للشاشات الإلكترونية أكثر من ساعة واحدة فقط خلال اليوم. كما أكدت المنظمة ضرورة قيام الأطفال تحت خمس سنوات بنشاط عضلي مع الحصول على قدرٍ كافٍ من النوم.

3. متابعة ما يشاهده أو يستخدمه الطفل من ألعاب أو برامج أو مسلسلات أو تطبيقات تكنولوجية، واستبعاد التطبيقات والبرامج غير المناسبة أو الغريبة عن عاداتنا وتقاليدينا، واتباع أسلوب النقاش والحوار مع الطفل، لتعليمه مفاهيم الصواب والخطأ.

4. على الآباء والأمهات والمعلمات دعم ميول وهوايات الأطفال المختلفة، وتشجيعهم على ممارسة تلك الهوايات، ودفعتهم إلى تميمتها، كالعزف على آلة موسيقية، أو الرسم، أو حتى الغناء؛ لتعزيز الشعور بأهمية تلك الهوايات وفوائدها، وإحساس الأطفال بأنهم مفيدون ويمكن الإعتماد عليهم، بدلاً من تضييع وقتهم في ألعاب الكمبيوتر والهواتف الذكية؛ مما يزيد في خمولهم وبدانتهم.

5. أن يقوم الآباء والأمهات أو المعلمات باستخدام البرامج والتطبيقات وتجربتها قبل أن يستخدمها الأبناء، واستخدام البرامج والتطبيقات المفيدة للطفل، كبرامج وأفلام وتطبيقات تعليم الطفل القراءة والكتابة والحساب؛ لما لها من مزايا وفوائد للطفل.

6. أن يقلل الآباء والأمهات والمعلمات أنفسهم من الانشغال بالتكنولوجيا في أثناء التعامل مع الأطفال، وما يشاهده الأطفال منهم من سلوكيات، حتى لا يكونوا سبباً في إدمان أطفالهم بالمثل للتكنولوجيا؛ فقد وجدت دراسة أمريكية أن ما يقارب نسبهته 52% من الأطفال الأمريكيين يشكون من إدمان آباءهم للتكنولوجيا وانشغالهم بها، وهذا مؤشر لنا في العالم العربي، فهذه الظاهرة نشاهدها في أسرنا ومنازلنا، فنجد الآباء مثلاً يقودون سياراتهم والأطفال إلى جانبهم، والآباء منشغلون في أغلب الوقت في الحديث في الهاتف المحمول، في حين أن الأطفال في عزلة لا يجدون من يستمع إليهم أو يحاورهم، وهذه حال كثير من أسرنا للأسف؛ مما يسهم بدوره في تقليد الطفل لوالديه وتحوله بالمثل إلى مدمن للتكنولوجيا.