

## مشكلة إدمان الأجهزة الذكية... حلول ممكنة



الثلاثاء 1 نوفمبر 2022 09:38 ص

كارم الغرابلي

تجتاح وتغزو أجهزة التكنولوجيا الحديثة معظم بيوتنا، حتى إنها أصبحت من أساسيات الحياة وفي متناول أطفالنا بشكل لافت، خاصة في ظل الحجر الصحي الذي فرصته جائحة كورونا، الأمر الذي أثار حالة من الرعب والقلق لدى الكثير من العائلات على مستقبل أطفالها خاصة مما تعلقوا باستخدام تلك الأجهزة في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي ومشاهدة مقاطع الفيديو والأطفال وإدمانهم على الألعاب الإلكترونية.

هذه الحالة التي وصلت لها معظم العائلات والبيوت في الوطن العربي على وجه الخصوص دفعت بالعديد من الإحصائيين للتحذير من المخاطر النفسية والاجتماعية التي يمكن أن يسببها الإدمان الإلكتروني وانعكاساته على الأطفال.

فقد حذرت دراسة ألمانية سابقة من استخدام الأطفال للهواتف الذكية والأجهزة اللوحية، بشكل مفرط إذ قد تسبب ضرراً كبيراً على سلوكيات الطفل.

وأوضحت الدراسة التي نشرتها العديد من وسائل الإعلام المرئية والتي أجريت في جامعة لايبزغ الألمانية أن تلك الأجهزة تؤدي إلى حدوث فرط نشاط وشعور باللامبالاة وزيادة احتماليتهم إصابتهم بالكآبة والعزلة لدى الأطفال ممن تتراوح أعمارهم ما بين الثانية والسادسة عاماً.

وأكد باحثون أن الإفراط في استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة خاصة في مرحلة ما قبل المدرسة، يؤدي إلى حدوث اضطرابات في العلاقات الأسرية أيضاً.

عزلة وتوحد

الدكتور درداج الشاعر - أستاذ علم النفس في جامعة الأقصى - أشار إلى أن إدمان الأطفال وحتى الشباب على استعمال أجهزة التكنولوجيا الحديثة بشكل لافت يساهم في احتمالية إصابتهم بالكتئاب النفسي والانطوائية، الأمر الذي يدفع بهم إلى التوحد والعزلة وقلة التواصل والعلاقات مع الناس ومن حولهم.

وقال الشاعر في حديث مع بصائر: "إدمان الأطفال وحتى الشباب على الأجهزة الذكية الحديثة وتعلقهم بهذه العادة السيئة يسبب لهم العديد من الأضرار الاجتماعية والصحية والنفسية، ولعل من أبرزها اضطرابات النوم

والغشيل على صعيد الحياة الخاصة أو على صعيد الدراسة إضافة إلى الأنانية والعدوانية، والانعزال عن الآخرين، والعنف والتنمر، والاضطرابات النفسية المزمنة والعصبية المفرطة".

وأضاف: "لذلك عدم تدارك هذه المشكلة من قبل الإباء والأهالي في مراحل مبكرة خاصة في ظل جائحة كورونا والتباعد الاجتماعي والحجر الصحي قد يشكل خطورة على حياتهم في المدى البعيد دون سابق إنذار".

ولفت إلى أن الإدمان على الكمبيوتر والموبايل والألعاب الإلكترونية يعد حالة نفسية وسلوكية، ولا يمكن التخلي بكل سهولة كونهم اعتادوا عليها وأصبحت جزءاً أساسياً من حياتهم إلى درجة تدفعهم للتخلي عن واقعهم الحقيقي والعزلة التامة عن الأسرة والمجتمع.

وأوضح أن المدمن على التكنولوجيا لا يستطيع التحكم بفضه عند طلب أحد والديه ترك الأجهزة الذكية أو أخذها منه، كما لا يعير أي اهتمام لتناول الطعام، أو الجلسات العائلية ووجود الأصدقاء، ويعاني من فقدان الوقت وعدم الاهتمام بالأنشطة التعليمية والرياضية.

### أسباب الإدمان

وأشار إلى أن من الأسباب التي تدفع الأطفال للإدمان على الأجهزة الذكية انشغال الأهالي عن أطفالهم طوال الوقت، ومحاولة التخلص من إزعاجهم بإعطائهم هذه الأجهزة لفترات طويلة، إلى جانب عدم إدراك الوالدين لخطورة تلك الأجهزة على أبنائهم وحيواتهم، وتقليد أطفالهم لهم باستخدام تلك الأجهزة لفترات طويلة.

### علاج وحلول

وحول كيفية علاج الإدمان على الأجهزة الذكية قال الطبيب النفسي في عيادة الصحة النفسية بغزة - يوسف عوض الله - إنه: يجب إشغال الأبناء بممارسة النشاطات المختلفة كالزيارات العائلية والأنشطة الرياضية كبداية عن استخدام الأجهزة الإلكترونية والذكية.

وأشار إلى أهمية منع الأبناء من استخدام تلك الأجهزة الذكية أثناء الزيارات والرحلات الترفيهية المختلفة وفي غرف النوم وأثناء تناول وجبات الطعام.

ونصح عوض الله - في حديث لبصائر - الآباء؛ كونهم المثل الأعلى لأبنائهم الحد من استخدام الأجهزة الإلكترونية في حضور أطفالهم، مشيراً إلى الإدمان على الألعاب الإلكترونية يهدد الأبناء بتغيير سلوكهم ويدفعهم للعصبية والأنانية والتنمر على أقرانهم والمجتمع، والشعور بحالة من القلق والتوتر خلال النوم وعدم قدرتهم على التركيز والانتباه والميل للوحدة.

### تطبيق ذكي في غزة

خطورة الإدمان على الأجهزة الإلكترونية وانعكاساتها السلبية على الأطفال والمجتمع دفع مجموعة من الاستشاريين والمرشدين النفسيين والتربويين في قطاع غزة لإطلاق تطبيق "أمان" الإلكتروني لمساعدة الآباء في متابعة ومراقبة سلوك أبنائهم خلال استخدامهم للأجهزة الذكية.

ويساعد التطبيق الأبناء في معرفة ساعات جلوس أبنائهم وتحديد توجهاتهم عبر التعرف على التطبيقات المستخدمة حسب الوقت ومدة الاستخدام لكل تطبيق، ويمكن تحميله من متجر الهواتف الذكية جوجل بلاي وآب ستور.

وأشار الأكاديمي واستشاري أعمال منظومة أمان للإرشاد التربوي الدكتور محمد غزال إلى أن: "التطبيق يتيح ربط جهاز الهاتف المحمول للأب بجهاز المحمول لابنه، ليتمكن من تحديد ساعات تشغيل الجهاز لثلاث ساعات أمام ابنه ثم يعلق الجهاز بعد تلك الساعات".

وأوضح أنه من خلال تطبيق أمان يستطيع وليّ الأمر معرفة التطبيقات المفتوحة على هاتف طفله، بالإضافة إلى معرفة عدد الساعات التي يقضيها الطفل على كل تطبيق منها، كما يمكن لولي الأمر استخدام ميزة "القفل الأبوي" التي من خلالها يستطيع قفل شاشة هاتف طفله في حال أفرط في استخدامه.

ونبه إلى أن تطبيق "أمان" يوفر لولي الأمر سهولة الوصول إلى جهات الاتصال ومعرفة المكالمات الصادرة والواردة إلى هاتف طفله.

ولفت إلى أن القائمين على التطبيق يهدفون إلى تعزيز قيمة وتقدير الوقت عند الطفل بعد أن كان يضيع منه الوقت خلال الاستخدام المفرط، ويستطيع الأب متابعة وإرشاد وتوجيه ابنه.

المصدر: بئاتر

