

## 10 أسباب لمنع طفلك من الهاتف الذكي قبل بلوغ الـ 12 سنة



الخميس 9 نوفمبر 2017 01:11 م

نشرت مجلة "غيا إنفانتيل" الإسبانية تقريراً، تحدثت فيه عن كيفية التحكم في استخدام الطفل للتكنولوجيات الحديثة

وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن استخدام الأطفال للتكنولوجيا الحديثة بات أمراً لا مفر منه وفي حين كانت مشاغل الوالدين تقتصر على مسألة بقاء الأطفال لساعات طويلة أمام التلفزيون، فهم يواجهون اليوم مشكلاً أكبر جراء تعلق أطفالهم - بما في ذلك الأطفال الرضع - المفرط بالأجهزة الإلكترونية، خاصة الهواتف الذكية والحواشيب اللوحية

وفي هذا السياق، حذّر العديد من الخبراء في هذا المجال من مخاطر استخدام الأجهزة من الأطفال، خشية أن تتحول إلى "المرئّي" الجديد بالنسبة لهم

وأوردت المجلة أنه، منذ أشهر، أطلقت الجمعية اليابانية لطب الأطفال حملة للحد من الاستخدام المفرط من قبل الأطفال للهواتف المحمولة والحواشيب اللوحية وحث الآباء والأمهات على السيطرة بشكل أكبر على مثل هذه العادة

من جهتها، قامت الأكاديمية الأمريكية والجمعية الكندية لطب الأطفال بالكشف عن الأسباب العشرة التي تستدعي التدخل العاجل من قبل الوالدين للتحكم في استخدام أطفالهم دون سن الـ 12، لهذه الأجهزة

الجدير بالذكر أنه يحظر أن يكون هناك أي اتصال بالتكنولوجيا بالنسبة للأطفال الرضع منذ لحظة الولادة إلى غاية بلوغ السنتين

أما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ثلاث وخمس سنوات، فيجب أن يقتصر استخدام هذه الأجهزة على ساعة واحدة في اليوم، في حين ينبغي أن يكتفي الأطفال من سن السادسة إلى الـ 18 بساعتين فقط في اليوم

وأشارت المجلة، أولاً، إلى أن التعرض المفرط للأجهزة الإلكترونية يمكن أن يؤثر على تطور دماغ الأطفال الذين لا تتجاوز أعمارهم السنتين

من جهة أخرى، يمكن أن يؤدي استخدام هذه الأجهزة إلى نقص حاد في الانتباه والتأخر المعرفي، فضلاً عن زيادة مشاكل التعلم لدى الطفل وقد يصل الأمر إلى عدم تحكمه في نوبات غضبه وعجزه عن ضبط نفسه

وأوضحت المجلة، ثانياً، أن الاستخدام المفرط للأجهزة التكنولوجية من شأنه أن يحد من حركة الطفل، ما يؤثر تبعاً على أدائه الأكاديمي كما أن ذلك قد يؤثر على قدرة الطفل على تنمية مهاراته

وأضافت المجلة، ثالثاً، أن نمط الحياة الذي قد يتولد في ظل الاستخدام الدائم لهذه الأجهزة، والذي يتسم عادة بانعدام النشاط البدني

والانطواء، يعد من بين المشاكل التي ما فتئت تتنامى تدريجيا في صفوف الأطفال

وقد يزيد هذا الأمر من خطر الإصابة بالسمنة، التي يمكن أن تنجم عنها مشاكل صحية أخرى من قبيل السكري أو أمراض الأوعية الدموية والقلب

وأفادت المجلة، رابعا، بأن إحدى الدراسات الأخيرة قد أثبتت أن معظم الآباء والأمهات لا يراقبون استخدام أطفالهم لهذه الأجهزة أثناء وجودهم في غرفهم وبالتالي، قد يتسبب نقص النوم والسهر لوقت متأخر والاعتكاف على استخدام هذه الأجهزة في التأثير سلبا على الأداء الأكاديمي للطفل

وأبرزت المجلة، خامسا، أن بعض الدراسات قد أثبتت أن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الحديثة من شأنه أن يزيد من معدل الإصابة بالاكتئاب والقلق في مرحلة الطفولة كما أنه يمكن أن يؤدي ذلك إلى الإصابة بالاضطراب ثنائي القطب، وغيرها من المشاكل السلوكية الأخرى

وذكرت المجلة سادسا، أن هذه الأجهزة قد تحفز السلوكيات العدوانية للطفل ففي الغالب، ينعكس المحتوى العنيف والعدواني الذي قد يتعرض له الأطفال، سلبا على سلوكهم وبما أن الأطفال يقلدون كل شيء، فإنه يتعين على الآباء مراقبة وتتبع طرق توظيف أطفالهم للأجهزة الإلكترونية

وبينت المجلة سابعا، أن محتوى الأجهزة التكنولوجية الذي يتميز بسرعة عالية على مستوى انتقال المشاهد والمؤثرات له تأثير كبير على انتباه الطفل وذاكرته وقد يترتب عن إدمان الطفل على مشاهدة مثل هذا المحتوى عدم القدرة على التركيز

وتطرقت المجلة، ثامنا، إلى نتائج إحدى الدراسات التي أثبتت أن واحدا من كل 11 طفلا تتراوح أعمارهم بين 8 و18 سنة، أصبحوا مدمنين على استعمال هذه التكنولوجيات الجديدة

وفي هذه الحالة، كلما انغمس الأطفال أكثر في استخدام هذه الأجهزة، زادت درجة انعزالهم عن بيئتهم وأصدقائهم وأسرتهم

وأوضحت المجلة، تاسعا، أن منظمة الصحة العالمية حذرت من استخدام الأجهزة الخلوية، حيث إنها تشكل خطرا على الطفل بسبب الأشعة التي تنبعث منها

وغالبا ما تجعل هذه الأشعة الأطفال عرضة إلى خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، قد تصل إلى حد التعرض للسرطان

ومن المثير للاهتمام أن الاستخدام المفرط والمستمر لهذه الأجهزة، من شأنه أن يجعل الأطفال عرضة للاستغلال والانتهاكات

وفي الختام، أوردت المجلة أن الخبراء قد أجمعوا على أن التعلق الشديد بالهاتف المحمول أو الحاسوب اللوحي له عواقب سيئة جدا على نمو الأطفال ويعتقد الخبراء أن هذا الأمر قد يؤدي إلى إنشاء جيل أكثر سلبية وغير قادر على التفاعل الاجتماعي مع الأشخاص في المجتمع

وعلى الرغم من أن هذه التكنولوجيات تشكل جزءا من حياتنا، إلا أنها لا يمكن أن تحل محلّ مطالعة كتاب أو قضاء بعض الوقت في اللعب مع أفراد العائلة