

استخدام الأطفال للهواتف الذكية يتزايد مع تساهل الآباء

العزل المنزلي يجبر الأسر على ترك الأبناء ساعات طويلة أمام الشاشات



في الوقت الذي تدق فيه الدراسات والمنظمات العالمية المختصة ناقوس الخطر حول استخدام الأطفال المفرط للإنترنت وخاصة الألعاب الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي نظرا إلى التهديدات النفسية التي يواجهونها، والدعوات المتواصلة لتقليص عدد الساعات التي يقضيها الأطفال أمام الشاشات، وجد الآباء والأمهات أنفسهم مجبرين على ترك الأطفال لساعات طويلة أمام الشاشات، وذلك لعجزهم عن توفير الحلول لجعل الأبناء يقضون أياما بلياليها في المنزل بسبب جائحة كورونا.

تونس - أجبر العزل المنزلي الذي فرضه فايروس كورونا الآباء والأمهات على تقبل تزايد إقبال أبنائهم على تصفح الإنترنت رغم المحاذير التي ما انفكت تسوقها مراكز الدراسات والمنظمات العالمية ومن بينها منظمة الأمم المتحدة للطفولة التي صنفت الإدمان على الألعاب الإلكترونية مرضا نفسيا.

ووجد الآباء والأمهات أنفسهم أمام معادلة صعبة؛ إما حرمان الأبناء من الإنترنت ووضع وقت محدد لتصفحها، مما يقابله وقت فراغ طويل أمام أطفال لا يملكون وسائل متنوعة لملئه وسط الهلع والخوف الذي يسود العالم بسبب كورونا، وتأثيره المضاعف على الأطفال الذين حرموا من المدرسة ولقاء الأصدقاء، وإما التساهل والتغافل عن تضييق أوقات طويلة أمام الشاشات ونتائجها الوخيمة.

وسائل التواصل الاجتماعي في ظل كارثة جائحة كورونا، باتت مع سوء استخدامها أخطر حتى من المخدرات والخمور، لأنها لا تخضع لقواعد أو ضوابط

وعبر الكثير منهم عن تخوفهم من تزايد الوقت الذي يمضيه أبنائهم أمام الشاشات خلال الحجر الصحي الذي فرض في جميع دول العالم للحماية من مخاطر تفشي الفايروس، إلا أنهم في الوقت ذاته يرون أن شبكة الإنترنت ساهمت في خفض نسب القلق والتوتر والضغط لدى الأطفال في هذه الفترة العصيبة التي تمر بها جميع الأسر التي وجدت نفسها حبسنة المنازل.

قالت وداد نصري أم لطفلتين، إنها أمام هذا الوضع الكارثي وجدت في الإنترنت مخرجا للكثير من المصاعب التي كانت ستواجهها، واعترفت بأنها تتساهل كثيرا مع أطفالها في هذه الفترة، وتعتمد تركيزهم يلهون بالهواتف الذكية على عكس الأيام العادية، حيث كانت أكثر شدة في هذا الأمر من قبل.

فقدان للسيطرة

وإسكاتهم عن إحداث الضوضاء والبكاء، ويحذر هنا من حالات تمرد الأطفال على أوليائهم في حال منعهم من استخدام هذه الأجهزة، لذلك تنصح رابطة أطباء الأطفال الألمان بتحديد الوقت اليومي للطفل على الأجهزة اللوحية، وأن يقوم الأهل بتعليم الطفل في هذه المدة كيفية استخدام الهاتف المحمول للحصول على أقصى فائدة ممكنة، لأن المنع البات من هذه الأجهزة اللوحية، ويعتبر نفسية وخيمة على الطفل؛ من شعوره بالنقص تجاه باقي الأطفال أو إبعاده عن التواصل مع أصدقائه.

وبنه المختصون إلى أن الآباء والأمهات سيواجهون صعوبات بالغة في تعديل وتغيير السلوكيات التي اكتسبها الأبناء في فترة العزل المنزلي، نظرا إلى أن هذه الإجازة الإجبارية المطولة لم يتم التخطيط لها وإنما جاءت بصفة فجائية وأربكت روتين الأسر، وأفقدتهم السيطرة على الكثير من الأمور ومن بينها السيطرة على وقت ولوج الأطفال إلى الإنترنت والألعاب الإلكترونية.

الأطفال للأجهزة الذكية، أن كل ثلاثة أطفال من بين أربعة بعد عمر العاشرة يملكون هاتفا ذكيا لا يستخدمونه لأغراض الاتصال، كاشفة أن جميع المراهقين تقريبا في عمر الـ12 يبحرون في شبكة الإنترنت.

وأبدى توماس فيشباخ رئيس الرابطة، قلقه البالغ من السماح للأطفال في سن مبكرة من استخدام الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية، ويعتبر فيشباخ، أن تهاون أولياء الأمور في هذا الموضوع والسماح للأطفال في سن مبكرة باستخدام الأجهزة الذكية له عواقب وخيمة تؤثر سلبا على نمو الأطفال.

ولفت فيشباخ إلى أنه كلما تم إبعاد الأطفال عن استخدام الهواتف اللوحية كلما كان ذلك أفضل لهم، لذلك يعارض شراء الأجهزة الذكية للأطفال قبل سن الـ11.

ويشتكي فيشباخ من العادات السارية عند الآباء والأمهات بأن يتركوا أجهزتهم الخلوية في أيدي أطفالهم بقصد الإلهاء

يختلف عن إدمان المخدرات والكحول والسجائر، إلا أن تساهلهم في هذا الأمر جاء نتيجة لثقافتهم إلى السبل التي تملأ وقت فراغ الأبناء الطويل جدا، وأشار الكثير منهم إلى أن هذا الأمر يقلقهم جدا وذلك خوفا من تأثيراته المستقبلية على صحة أطفالهم النفسية وعلى دراستهم.

وأكد علماء النفس أن وسائل التواصل الاجتماعي في ظل أزمة جائحة كورونا، باتت مع سوء استخدامها أخطر حتى من المخدرات والخمور، لأنها لا تخضع لقواعد أو ضوابط.

وبنهورا إلى أن الحجر الصحي اللتوي من الفايروس ساهم في ارتفاع معدلات الإقبال على الإنترنت في مختلف دول العالم خاصة لدى الأطفال، حيث لا تجد الأمهات وسيلة أنجع لتفادي طلبات أبنائهن الممتدة مثل تركهم أمام الشاشات لساعات طويلة وهو ما يزيد احتمالات تعرضهم للخطر.

وأكدت دراسة سابقة أجرتها رابطة الأطباء الألمان في برلين حول استخدام

عودة الحياة إلى طبيعتها وانقضاء هذه الفترة العصيبة.

وأشارت إلى أنها لاحظت أن ابنها لا يسعى إلى اكتساب المعرفة والتعلم اللذين توفرهما الإنترنت بكل بساطة، بل يحرص فقط على اللعب أو مشاهدة الفيديوهات السخيفة على يوتيوب وتيك توك.

كما أكدت أن هذا الأمر بات يقلقها ويشعرها بالتوتر نظرا إلى أنها أصبحت غير قادرة على السيطرة على سلوكياته، في الفترة الأخيرة حيث لاحظت تزايد شعوره بالتوتر والقلق بمجرد التمتع له بانها سوف تحرمه من الهاتف.

ولفتت إلى أن تساهلها في وضع حد له منذ بداية العزل المنزلي فاقم تعلقه بالإنترنت، مشيرة إلى أنها أصبحت تخشى عليه من بلوغه مرحلة الإدمان إذا طالت فترة العزل التي لا يعرف أي أحد مدتها.

ويتفق جميع الأولياء تقريبا على أنهم مدركون لمخاطر تعلق أبنائهم بالإنترنت والتي قد تصل إلى حد الإدمان الذي لا

وقالت لبنى سالمى إنها في حيرة أمام الوقت الطويل الذي يقضيه أبنائها في تصفح الإنترنت، مؤكدة أنها في صراع يومي معهم لأنهم استغلوا هذا الظرف لمضاعفة الأوقات التي يقضونها أمام شاشات الهواتف الذكية، ورغم حرصها على تقسيم أوقاتهم بين المطالعة ومساعدتها في أعمال المنزل ومراجعة الدروس إلا أنه على الرغم من ذلك أصبحوا يقضون وقتا مضاعفا في تصفح الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي وخاصة تيك توك الذي باتوا يجدون فيه وسيلة للترفيه، ونسيان العزل المنزلي الذي يعيشونه مما قلص من طلباتهم وتذوقهم من الضجر.

وقالت بسمة بن يونس الموظفة بشركة خاصة إنها تعيش خلافا مستمرا مع ابنها البالغ من العمر 12 سنة بسبب تعلقه المتزايد بالألعاب الإلكترونية وخاصة لعبة الفري فاير، وذلك خوفا من تأثير ذلك على دراسته وعلى نفسيته بعد

جمال تعرفي على مخاطر السولاريوم

كما تتوغل الأشعة فوق البنفسجية في طبقات الجلد العميقة، ما يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة للبشرة وفقدانها للمرونة وظهور التجاعيد والبقع بها. ولتجنب هذه المخاطر الصحية والجمالية، تنصح البوابة المرأة بالاستغناء عن السولاريوم والتمتع بدلا من ذلك بحمام شمسي طبيعي مع مراعاة استعمال كريم واق من الشمس ذي معامل حماية (SPF) كاف لا يقل عن 30.



خطر على الصحة والجمال

حذرت بوابة الجمال "هاوت دي" الألمانية من مخاطر جهاز التسمير المعروف باسم "السولاريوم" على الصحة والجمال.

وأوضحت البوابة أن جهاز التسمير يقوم بتوليد الأشعة فوق البنفسجية ليمتص البشرة المظهر البرونزي الجذاب، غير أن هذه الأشعة ترفع خطر الإصابة بسرطان الجلد، خاصة لدى الأشخاص من ذوي البشرة الفاتحة.

وأضاف أن معالجة هذا الوضع الذي تتطرق إليه نظرية معالجة المعلومات، تتم عن طريق أنشطة الرسم التي يشراف عليها متخصص في العلاج بالفن، والتي تروم في نهاية المطاف إخراج حمولة الكوايبس والأحلام ذات المضمون المزعج والتخلص منها. ودعا الخبير إلى تفادي مناقشة الجوانب السلبية لأزمة جائحة كورونا بشكل مبالغ فيه أمام الأطفال، وعدم تهويل الأمور في أعينهم من خلال تمرير رسائل غير صحية لهم من قبيل أن "كورونا هو الموت" على سبيل المثال. وبالنسبة إلى شريحة البالغين، اعتبر شينبو أن الكوايبس تحضر أساسا في أحلام الأشخاص ذوي السوابق المرضية النفسية أو الذين يعانون من حالة خوف. وأشار إلى أن تأثير الجائحة قد يمتد ليتسبب في عدم قدرة البعض على النوم من الأساس بسبب ما يعترضهم من حالات الاكتئاب ونوبات الهلع ومشاعر الغويا التي قد تظهر عليهم، مضيفا أنه حتى عندما يستسلم هؤلاء للنوم، فإن الذهن يبقى مشوشا بشكل كبير في ما يشبه دور الحارس الذي يضطلع بمهمة المراقبة. وفي رده على سؤال حول الأشخاص الذين يرون في منامهم أحلاما باعثة على الأمل، قال شينبو، إن هذا النوع من الأحلام إنما يعبر في الحقيقة عن تخوف أصحابها مما يقع، معتبرا أن هذه الأحلام "اللطيفة" إنما تعكس "المعاناة الفاسدة" التي يعيشونها، والتي تتخفي تحت ما يسمى بـ"استراتيجيات الإنكار".

فايروس كورونا يتسلل لأحلام الناس في الحجر

وأفادت أخرى "أرى في منامي دائما أن أعوان الصحة باتون إلى منزلنا وينقلونني إلى العزل الصحي". ولم تستحضر شهادت الأخصائى المستطلعة آراؤهم الكوايبس المفزعة فقط وإنما كان منهم من رأى أحلاما مفعمة بالأمل وحاملة للبشرى السارة التي يريجو كل واحد أن يسمعا قريبا.

وكتبت صاحبة حساب يحمل اسم "أمل حياتي" تقول "أنا رأيت في حلمي أن مدير مديرية علم الأوبئة ومكافحة الأمراض بوزارة الصحة، السيد محمد اليوبي، قال في تصريحه اليومي "لدينا اليوم صفر حالة إصابة.. وقد قضينا على الفايروس وتمت السيطرة عليه". وأضافت أن "تصريح المسؤول خلف فرحة كبيرة في كل البيوت، وكل كان يصرخ فرحا مظلما يحدث عندما يسجل المنتخب الوطني لكرة القدم هدفا في بطولة عالمية".

وأفادت أخرى "أرى في منامي دائما أن أعوان الصحة باتون إلى منزلنا وينقلونني إلى العزل الصحي". ولم تستحضر شهادت الأخصائى المستطلعة آراؤهم الكوايبس المفزعة فقط وإنما كان منهم من رأى أحلاما مفعمة بالأمل وحاملة للبشرى السارة التي يريجو كل واحد أن يسمعا قريبا.

وكتبت صاحبة حساب يحمل اسم "أمل حياتي" تقول "أنا رأيت في حلمي أن مدير مديرية علم الأوبئة ومكافحة الأمراض بوزارة الصحة، السيد محمد اليوبي، قال في تصريحه اليومي "لدينا اليوم صفر حالة إصابة.. وقد قضينا على الفايروس وتمت السيطرة عليه". وأضافت أن "تصريح المسؤول خلف فرحة كبيرة في كل البيوت، وكل كان يصرخ فرحا مظلما يحدث عندما يسجل المنتخب الوطني لكرة القدم هدفا في بطولة عالمية".

وأفادت أخرى "أرى في منامي دائما أن أعوان الصحة باتون إلى منزلنا وينقلونني إلى العزل الصحي". ولم تستحضر شهادت الأخصائى المستطلعة آراؤهم الكوايبس المفزعة فقط وإنما كان منهم من رأى أحلاما مفعمة بالأمل وحاملة للبشرى السارة التي يريجو كل واحد أن يسمعا قريبا.

وكتبت صاحبة حساب يحمل اسم "أمل حياتي" تقول "أنا رأيت في حلمي أن مدير مديرية علم الأوبئة ومكافحة الأمراض بوزارة الصحة، السيد محمد اليوبي، قال في تصريحه اليومي "لدينا اليوم صفر حالة إصابة.. وقد قضينا على الفايروس وتمت السيطرة عليه". وأضافت أن "تصريح المسؤول خلف فرحة كبيرة في كل البيوت، وكل كان يصرخ فرحا مظلما يحدث عندما يسجل المنتخب الوطني لكرة القدم هدفا في بطولة عالمية".

وأفادت أخرى "أرى في منامي دائما أن أعوان الصحة باتون إلى منزلنا وينقلونني إلى العزل الصحي". ولم تستحضر شهادت الأخصائى المستطلعة آراؤهم الكوايبس المفزعة فقط وإنما كان منهم من رأى أحلاما مفعمة بالأمل وحاملة للبشرى السارة التي يريجو كل واحد أن يسمعا قريبا.

وكتبت صاحبة حساب يحمل اسم "أمل حياتي" تقول "أنا رأيت في حلمي أن مدير مديرية علم الأوبئة ومكافحة الأمراض بوزارة الصحة، السيد محمد اليوبي، قال في تصريحه اليومي "لدينا اليوم صفر حالة إصابة.. وقد قضينا على الفايروس وتمت السيطرة عليه". وأضافت أن "تصريح المسؤول خلف فرحة كبيرة في كل البيوت، وكل كان يصرخ فرحا مظلما يحدث عندما يسجل المنتخب الوطني لكرة القدم هدفا في بطولة عالمية".

