

الهاتف المحمول.. خطر يرافق الأطفال



أصبحت الهواتف المحمولة بمختلف فئاتها والأجهزة اللوحية، جزءاً أساسياً من حياتنا اليومية، ويقضي الكثيرون منا أوقاتاً طويلة أمام شاشاتها، ولم يكن الأطفال وصغار المراهقين ببعيدين عن هذا الأمر. أصبحت رؤية طفل دون الخامسة وهو يلهو بأحد هذه الهواتف أمراً غير مستغرب؛ بل إن بعض الأمهات تلجأ إلى إلهاء طفلها الرضيع من خلال هذا الجهاز السحري.

ألقي هذا الأمر بتداعيات عدة على الأطفال، فإضافة إلى الأضرار الجسدية، التي يصابون بها، التي تظهر أعراضها على البعض منهم، وتبدأ بأضرار للعين والعظام، فهناك أضرار نفسية وسلوكية ربما لن تظهر أعراضها بشكل كبير أو وقت قريب.

تشمل مشاكل في التواصل واضطرابات النوم وتأخر الكلام، وتصل في بعض الأحيان إلى أعراض اكتئابية ومحاولات انتحار.

كان عدد من الباحثين دعا إلى منع استخدام الطفل دون عمر السنتين للهواتف المحمولة، وإلى عدم استخدامها لأكثر

من ساعة في اليوم، لمن هم بين 2 إلى 5 سنوات، مع توفير بدائل أخرى، وذلك بهدف تجنب تعرض الطفل لكثير من الأضرار غير المتوقعة.

نتناول في هذا الموضوع مخاطر التلفون المحمول على الأطفال، سواء كانت من الناحية الجسدية أو النفسية، ثم نضع رويشة صحية لكيفية استخدام هذا الجهاز، وطرق الوقاية من هذه الأضرار، والألعاب التي يمكن أن تكون بديلاً جيداً للصغير، وتجعله يصرف النظر عن البقاء فترة طويلة مع الهاتف.

جسمية ونفسية

نستطيع أن نقسم الأضرار، التي تصيب الأطفال بسبب استخدام الهواتف المحمولة إلى أضرار جسمية ونفسية، وتعد الأخيرة أكثر خطورة من الأولى، لأن الأولى تظهر أعراضها بصورة سريعة وملحوظة، في حين أن الثانية يكون تأثيرها على المدى البعيد. تبدأ الأضرار الجسمية للهواتف المحمولة بما يؤدي لحدوث مشاكل في العين، بسبب الضوء الصادر عنها، الذي من الممكن أن يصيبها بالإجهاد والشيخوخة المبكرة.

يمكن أن يتسبب هذا الضوء في إصابة العين بالضمور البقي، وهي حالة ترتبط بالتقدم في العمر، ومن الممكن أن تؤدي لفقد البصر، وتؤثر بصورة كبيرة في الشبكية.

تشمل الأضرار الجسمية التي يعانيها الأطفال بسبب استخدامهم للهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية مشاكل في العظام. يعاني الطفل نتيجة كثرة بقاءه على هذه الأجهزة من الضغط على الأعصاب والأربطة وأقراص العمود الفقري، الأمر الذي يجعله يشكو من ألم في الرقبة والظهر، إضافة إلى الصداع، ويمكن أن يتسبب بإصابته بمتلازمة النفق الرسغي.

مشاكل السمع

تتضمن الأضرار الجسمية الناجمة عن استعمال الهواتف المحمولة كذلك مشاكل في حاسة السمع، وذلك نتيجة استخدام سماعات الأذن فترات طويلة، وكانت منظمة الصحة العالمية، حذرت من مخاطر الهواتف الذكية على السمع، مشيرة إلى أن نحو مليار شخص يواجهون مشاكل في السمع نتيجة التعرض بشكل مفرط ومطول لأصوات قوية. تعد من المشاكل الجسمية أيضاً زيادة خطر الإصابة بأمراض السرطان، الأمر الذي أكدته الكثير من الدراسات، التي أشارت إلى أن أنسجة وعظام الدماغ تكون أرق قبل البلوغ، وبسبب استقبال أشعة الهواتف النقال، فإن هناك خطراً كبيراً للإصابة بأورام الدماغ، وربما زادت نسبة الإصابة بسرطان الثدي وسرطان الغدة اللعابية.

يمكن أن يؤدي كثرة الوقت الذي يقضيه الطفل على الهاتف المحمول والأجهزة اللوحية إلى إصابته بالسمنة، بسبب قلة الحركة والنشاط البدني، وربما كانت السمنة سبباً في مضاعفات أخطر، كالإصابة بداء السكري وارتفاع ضغط الدم. تشمل الأضرار التي يمكن أن يصاب بها الأطفال بسبب البقاء فترات طويلة على الهواتف المحمولة الإصابة باضطراب فرط الحركة وقلة الانتباه.

اضطرابات النوم

يعاني كثير من الأطفال؛ بل والبالغين، اضطرابات النوم والأرق بسبب الهواتف الذكية، ويصل الأمر بالبعض إلى مطالعة شاشة الهاتف قبل النوم مباشرة، ما يجعل أشعة الهاتف تصيب العين بشكل مباشر. حذرت دراسة بريطانية من أن الإفراط في استخدام الهاتف الذكي يؤدي إلى الحرمان من النوم؛ حيث وجد أن كل ساعة يقضيها الطفل يفقد مقابلها 16 دقيقة نوماً.

أخضع القائمون على الدراسة 715 أسرة، كان 75% منها أطفال صغار أعمارهم بين 6 أشهر وحتى 3 سنوات، ووجد الباحثون أن متوسط استخدام الأطفال للأجهزة لمدة 25 دقيقة في اليوم يؤدي إلى فقد 8 دقائق من الوقت المخصص لفترة النوم.

فقدان الثقة

تشمل الأضرار النفسية المترتبة على استخدام الأطفال للهواتف المحمولة الكثير من الأوجه، فمثلاً يصاب الطفل

بالانعزال والعدوانية في التعامل مع أقرانه الآخرين، بسبب طول الفترة التي يستخدم فيها الهاتف، وبصفة عامة فإن هذا الأمر يترتب عليه تغيير في عادات الطفل الطبيعية كالحركة.

يلاحظ على الأطفال والمراهقين الذين يمكنون على اتصال لفترات طويلة مع الهواتف المحمولة أنهم لا يتمتعون بالاستقرار أو يفقدون الثقة في أنفسهم.

كانت دراسة أشارت إلى أن معدل الإصابة بالاكنتاب والأفكار الانتحارية أكبر في المراهقين الذين يبقون فترات طويلة على الهواتف المحمولة، وتؤدي زيادة الوقت إلى إيجاد علاقة طردية بينها وبين ارتفاع نسبة أعراض الاكنتاب ومحاولات الانتحار.

شخصية هشة

يؤدي بقاء الطفل ملازماً للهاتف المحمول إلى خلق هوة وفراغ بينه وبين والديه وأشقائه والمقربين منه، وتصبح لديه نظرة تشاؤمية، التي في الغالب لا يدركها في هذه المرحلة العمرية، إلا أن تراكم هذه الترسبات يتسبب ببناء شخصية هشة وانطوائية.

تلعب الهواتف المحمولة لدى بعض الأطفال دور المربي بصورة غير مباشرة، وبالتالي تؤثر في نموهم وعواطفهم على مدى بعيد.

يؤثر الهاتف المحمول على القدرات العقلية للطفل، وبخاصة الهواتف الذكية؛ حيث يعتمد عليه في الكثير من المهام، فإضافة إلى الألعاب، فإنه يستخدمه كآلة حاسبة ويبحث من خلاله عن المعلومات التي يريدها.

تدني التحصيل

تحد كل هذه المهام والأوامر من قدرات الطفل العقلية والإبداعية، وبالتالي تؤثر في ملكة الخيال والتصور والإبداع لديه، ويصبح التطور الحسي والبصري لديه أقل تطوراً.

يلقي هذا الأمر بظلاله على التحصيل الدراسي للطفل ومسيرة تعليمه، فيتأخر الطفل كثيراً عن أقرانه، لأن طبيعة هذه المرحلة العمرية هي سرعة الملل، وبالتالي وعلى الرغم من توفر الكثير من الأدوات المساعدة على البحث والتطبيقات التي تساعد على تحصيل المعلومة، فإنه يترك كل ذلك ولا يقاوم سحر الألعاب، ومن هنا تتراجع نتائج الطفل ويتدنى تحصيله الدراسي ويفقد الرغبة في التفوق العلمي.

حدد الوقت

ينصح الباحثون والأخصائيون الآباء بمنع استعمال الهاتف للأطفال أقل من عمر عامين، ولا يزيد استخدامهم له على 60 دقيقة في المرحلة العمرية بين 2 وحتى 5 سنوات، مع وجود إشراف من أحد الوالدين باستمرار.

ينبغي ألا يزيد وقت استخدامهم على 2 ساعة في اليوم، مع الحذر من تواجد الهاتف النقال في غرفة نوم الطفل، كما لا بد ألا يصطحب الهاتف عند ذهابه للمدرسة.

يجب دمج الطفل بأنشطة بدلية، كممارسة أنشطة رياضية جماعية وشيقة، أو الخروج في رحلات مدرسية جذابة، مع تخصيص جولات أسبوعية للتنزه واللعب وتفرغ الطاقة الكبيرة المخزنة لدى الأطفال.

يمكن تحقيق أكبر استفادة من الهاتف الذكي عبر التركيز على الألعاب التفاعلية المحفزة لذهن الطفل، للقيام بالتفكير والتحليل والتخيل، بدلاً من البقاء فترات طويلة أمام شاشة الهاتف في ألعاب تضر أكثر مما تنفع.

ينصح بالاستعانة بعدد من الألعاب اليدوية التي تنمي المهارات الحركية والاجتماعية، مع الاستعانة بأحد التطبيقات التي تتحكم بهاتف الطفل وتراقب ما يفعله.

دعا فريق من الباحثين إلى الحد من استخدام الأطفال للهواتف النقالة والأجهزة اللوحية، وذلك لما تمثله من أضرار نفسية وجسدية مؤكدة، بعد إجراء دراسات وأبحاث أثبتت هذه المخاطر. أوضح القائمون على إحدى الدراسات الحديثة، أن عدد الساعات التي يقضيها الأطفال في المرحلة العمرية بين 6 أشهر وحتى عامين على الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية يؤدي بشكل كبير إلى تأخرهم في الكلام. توصل القائمون على هذه الدراسة - والتي بحثت نحو 900 طفل - إلى أن الوقت المثالي لاستخدام هذه الأجهزة ينبغي ألا يتجاوز 60 دقيقة على مدار اليوم كله. تؤدي زيادة الوقت الذي يقضيه الطفل بمقدار 30 دقيقة إلى زيادة خطر إصابته بما يعرف بتأخر الكلام التعبيري. دعا الباحثون إلى منع الأطفال دون عمر السنة ونصف من استخدام الهواتف الذكية، حتى لا يؤدي ذلك إلى حدوث تشتت الطفل الصغير وقطع علاقته بوالديه.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024