

الإدمان الإلكتروني عند الطلبة.. تحديات أسرية وتربوية



تحقيق: شيخة النقي

الإدمان الإلكتروني، ظاهرة تنشط خلال الإجازات والعطل الرسمية وعلى وجه الخصوص عطلة نهاية الأسبوع، على الرغم من المخاوف التي تؤثر في الطلبة، الأمر الذي يتطلب مواجهة تلك الظاهرة وتحدياتها الأسرية، مع مراعاة وسائل الترفيه التكنولوجية الحديثة للأطفال، فيجب على الأهل أن يحرصوا في الإجازات على أن تكون مفيدة وممتعة وتمنح الطلبة الطاقة الإيجابية للعودة من جديد بكل نشاط وحيوية لمقاعد الدراسة، يجد الطلبة في الإجازة متنفساً من عناء المذاكرة وضغوط فترة الامتحانات، راغبين في الترفيه والترويح عن أنفسهم فقط، فيما يجتهد أولياء الأمور لاستغلال هذه الفترة الاستغلال الأمثل من خلال توجيه وجذب الأبناء نحو أنشطة معرفية وترفيهية تنمي قدراتهم ومواهبهم وتحقق لهم الرغبة في الترفيه بعيداً عن الحياة المدرسية، في الوقت ذاته هناك أولياء أمور يلجؤون إلى مكافأة أبنائهم الطلبة في نهاية الأسبوع بالسماح لهم قضاء فترات أطول على الأجهزة والألعاب الإلكترونية ما يعمق من المشكلة

«الخليج» التقت عدداً من المختصين وأطباء وأولياء أمور وطلبة للوقوف على أبعاد تلك الظاهرة والمخاطر التي من

الممكن أن تؤثر في الطلاب ووضع الحلول لمواجهة هذه الظاهرة

أفكار 6

بداية أرسلت إحدى المدارس رسائل نصية لأولياء الأمور تضمنت 6 أفكار لقضاء إجازة ممتعة ومفيدة للطلاب بما في ذلك إجازة نهاية الأسبوع وهي: حفظ سورة جديدة من القرآن، ممارسة هواية مفضلة، تعلم مهارة جديدة، حفظ كلمات جديدة من اللغة الإنجليزية، تحدي عدم استخدام الأجهزة الإلكترونية والهاتف، المحافظة على اذكار الصباح والمساء

الصورة



يقول الخبير التربوي الدكتور فراس صلاحات: في الحقيقة من أكبر التحديات التي تواجه الأسرة مع بداية الإجازة هو عدم تفرغ الوالدين أو أحدهما للأبناء، فالأبناء في إجازة والوالدين في العمل ولا توجد فرصة للقاء سوى في نهاية الأسبوع، ما يجعل الأبناء موجودين أغلب أوقاتهم في البيت دون رقابة وخاصة عند استخدام الأجهزة الإلكترونية مثل البلايستيشن أو الايباد أو الموبايل، ومن هنا ندعو الوالدين إلى ضرورة الاتصال بالأبناء في فترات متقطعة، وقدر الإمكان إشغالهم في مهام داخل البيت كتنظيف الحديقة أو المشاركة في أنشطة تطوعية أو أندية رياضية وخاصة في الفترة الصباحية

وأضاف: من الضرورة إعداد برنامج لمتابعة الفعاليات المتعددة التي تقام في الدولة وخاصة المهرجانات الموسمية، حيث إنه تنتشر هذه الفعاليات في كل إمارات الدولة، وخاصة الفعاليات ذات الطابع الحركي والرياضي، وليس من السهولة أن تقنع الأبناء بترك الايباد أو البلايستيشن، لذلك ننصح الأهل بالتروي والصبر وتقنين الاستخدام، من خلال تحديد ساعات محددة للاستخدام فقط وموزعة على كافة الأبناء أو السماح للاستخدام فقط بوجود أحد الوالدين، ويجب أن تكون هناك فترات تعلم خلال استخدام الايباد مع التركيز على البرامج التعليمية المتاحة

غياب الرقابة

وأكد الخبير التربوي أن وجود الأبناء دون رقيب مع الأجهزة الإلكترونية يعرضهم للكثير من المخاطر الصحية والنفسية، والتعلق الزائد بالأجهزة ما يجعل العودة للحياة الطبيعية أكثر صعوبة، وقد يكتسب الابن سلوكيات غير مقبولة نتيجة لما يراه ويتابعه، وننصح الأهل بالإكثار من زيارات الأقارب والتواصل معهم وعمل أنشطة عائلية يشارك فيها الكبار والصغار.

وأوضح: لقد وفرت دولتنا جميع التقنيات وأساليب الرفاهية ويجب علينا استغلالها بالتقنين وننصح أبناءنا الطلبة بأن الخبرات التي يكتسبونها من التفاعل مع البيئة والناس، أكثر وأفضل من الخبرات المكتسبة من الأجهزة الإلكترونية

مسؤولية الأهالي

وتقول فاطمة الصرايرة، أخصائية نفسية بإحدى المدارس الحكومية: «عند بداية الإجازات لطلبة المدارس، بعض الأهالي قد يتساءلون كيف لنا أن نملاً وقتهم بما يفيد في تطوراتهم السلوكية والوظيفية، حيث يشتكي بعض أولياء الأمور من أن بعض الطلاب تحدث لهم انتكاسة سلوكية من حيث جدول النوم وإدمان اللعب على الأجهزة الإلكترونية، ما

«يجعل الآباء يلاحظون أن سلوكيات ونمو الوجداني لأبنائهم قد تضرر

وتابعت: لا شك أن تأثير الأجهزة الإلكترونية في أدمغة أبنائنا لها عدة سلبية كالعزلة والانطوائية، وأيضاً بعض الألعاب الرقمية تعزز العدوانية عند الأبناء لأنها تركز على النمذجة العدوانية، وبعض التطبيقات لها رسائل مشفرة غير أخلاقية، فالرقابة من قبل الأسرة مهم جداً لأبنائنا لمتابعة التطبيقات والبرامج التي يتابعونها، وأيضاً تنظيم جدول الوقت بحدود 40 دقيقة في اليوم كحد أقصى حسب التوصيات الواردة من الجهات النفسية، وتعزيز الأنشطة الحركية واستغلال الإجازة بتعليمهم مهارة معينة أو إدخالهم في مخيم مملوء بالأنشطة الحركية التي تطور من مهاراتهم وقدراتهم العقلية وتعزيز الصحة النفسية لديهم

اضطرابات القلق

وأكدت الأخصائية النفسية أن إدمان الأجهزة الإلكترونية يعمق من اضطرابات القلق لدى أبنائهم وتترك آثاراً نفسية وحتى جسمانية، كما أن لها تأثيراً في النظر، حيث إنه من المهم تنظيم جدول اليوم لهم، وأيضاً تجنب السهر لما له من آثار نفسية، فالليل راحة للأبدان، ومن دراسات علمية للصحة النفسية أن نوم الليل يعزز الصحة النفسية وحماية للاضطرابات النفسية والانفعالية، وبالتالي يجب التأكيد على الأبناء ضرورة عدم السهر طويلاً على الأجهزة الإلكترونية

مشاكل في العيون

ويضيف استشاري أمراض وجراحة العيون الدكتور سالم السعيد: تكثر الحالات التي تأتينا خاصة من جيل الشباب يشكون من مشاكل متعلقة في العين، نتيجة لاستخدامهم للأجهزة الإلكترونية منها الايباد، والبلايستيشن، والهاتف المحمول وغيرها، حيث يتم استخدامها من قبلهم لوقت طويل جداً ومفرط، حيث إن للأجهزة الإلكترونية عدة أضرار منها جفاف بالعين، ألم في العين، الصداع، آلام في الرقبة نتيجة لتركيز وتنزيل الرأس للأسفل، وأنصح الطلاب بعدم استخدام الأجهزة بشكل مفرط، وعند استخدام الأجهزة يجب أن تكون هنالك فترة راحة، وعدم استخدام الهاتف وقت النوم

الأنشطة الترفيهية

وتقول ولىة الأمر ميثاء سلطان: كلفة الأنشطة الترفيهية الخاصة للطلاب تعد مكلفة جداً، وخاصة أنني أم ل 6 أطفال، حيث إن كلفة الخروج لمهرجان أو فعالية تكلفني أكثر من 500 درهم، ولذا يجلس أبنائي فترات أطول على الأجهزة الإلكترونية ولا أستطيع منعهم عن ذلك

ويضيف ولي الأمر عدنان أحمد: بحكم عملي أنا وزوجتي، يتحتم علينا قضاء معظم الساعات في العمل، ويبقى الأبناء في البيت دون رقابة، حيث يجلس أبنائي معظم وقتهم على الأجهزة الإلكترونية، ولا أستطيع أن أمنعهم، وأكون مطمئناً بجلوسهم على هذه الأجهزة بدلاً من الخروج لوحدهم خارج المنزل أو العبث بأدوات المطبخ أو الأجهزة الكهربائية، أو أي أمر قد يعرضهم للخطر أثناء بقائهم لوحدهم في المنزل

ويقول ولي الأمر حسن محمد: أصيب ابني بقرحة العين نتيجة لمكوثه وقتاً طويلاً على الأجهزة الإلكترونية، وفور إبلاغي الدكتور بمرض ابني فوراً تخلصت من جهاز ابني اللوحي، وحاولت أن أشغله عن الجهاز بخروجه معي لأي مكان أذهب إليه، ولقد ترتب على هذا الأمر فوائد عدة منها، أصبح ابني أقرب إليّ ويجلس معي فترات طويلة، كما حرصت

على جذب أبنائي نحو أنشطة معرفية وترفيهية تنمي قدراتهم ومواهبهم وتحقق لهم الرغبة في الترفيه

ويقول الطالب محمد عبد الجليل: بما أنني في آخر مرحلة دراسية وهو الصف الثاني عشر، طوال العام الدراسي أكون مشغولاً بالدراسة والتعلم، لذا لا يكون هنالك وقت للعب أو قضاء الوقت مع أصدقائي، حيث تعد الإجازة متنفساً لي للاستمتاع بوقتي وقضاء أجمل الأوقات مع أصدقائي والعائلة، وأرفض التسجيل في الأنشطة التي تقام في الإجازة، وأفضل قضاء إجازتي بما أرغب فيه ولا يهمني الاستفادة أو تعلم شيء، لأنني طوال العام الدراسي أدرس وأجتهد، أما الإجازة فهي وقت خاص لي وأنا أقرر كيف أقضيها

تنمي الأفكار

يقول الطالب عبدالله سامر: من وجهة نظري أرى أن الألعاب الإلكترونية تنمي الأفكار وتساعد على التفكير بشكل أفضل، وتوسع المدارك، حيث إن معظم الألعاب تحتاج إلى تفكير وحل الألغاز، حيث إن وسائل الترفيه الأخرى تفتقر إلى روح الحماس والشغف والسرعة التي تتطلب سرعة التفكير والبديهة في حل الألغاز، ما ينمي المدارك والإبداع والأفكار.

دراسة وترفيه

تقول الطالبة لمياء علي: إنني من عشاق الألعاب الإلكترونية، حيث إن معظم وقتي في فترة الإجازة أستغله باللعب مع أصدقائي، حيث إن الألعاب الإلكترونية تجمعني مع أصدقائي بضغط زر، والأجهزة الإلكترونية أصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياتي اليومية، حيث إنني أستطيع من خلال الأجهزة الإلكترونية التعلم والدراسة والترفيه من خلال الألعاب والتواصل مع الأصدقاء بسهولة ويسر