

إدمان الشاشة يلقي بظلاله على الأطفال

جين أ. برودي

ترجمة: عبدالرحمن الزعيبي (@7amanito)

يبدو أن الاستخدام المفرط لألعاب الكمبيوتر بين صغار السن في الصين بدأ يأخذ منحنيً يتطلب الحذر، وهذا الأمر يبدو مرتبطاً بالآباء والأمهات في أمريكا الذين يقضي- أولادهم ساعات عديدة من اليوم متسمّرين أمام الشاشات الإلكترونية. البرنامج الوثائقي “مدمن الويب” والذي سيعرض يوم الاثنين القادم على PBS، يبين الآثار المأساوية علي المراهقين اللذين يرتبطون بألعاب الفيديو، حيث يلعبون لساعات طوال في المرة الواحدة من غير أوقات توقف للأكل أو للنوم أو حتى للذهاب الى دورة المياه. بدأ العديد منهم بالنظر الى العالم الحقيقي كعالمٍ مزيف.

الأطباء الصينيون يعتبرون هذه الظاهرة خللاً إكلينيكيًا وقاموا بإنشاء مراكز إعادة التأهيل حيث يقضي- الشبان المصابون شهوراً شديدة القسوة أحياناً من العلاج، في عزلة تامة عن جميع وسائل الإعلام، وبفعالية ما زالت تحتاج إلى أن تتضح.

في وقت لا يزال إدمان الإنترنت غير معترف به كتشخيص طبي في الولايات المتحدة، لا مجال للشك بأن الشباب الأمريكي “متصل دائماً” ولا يهتم بالحياة “الحقيقية” لساعات طوال من اليوم إلى الدرجة التي يعتبرها الخبراء صحيةً للنمو الطبيعي. وهذا يبدأ مبكراً، غالباً قبل أن يبدأ الطفل الكلام، حين يعطي الوالدين أطفالهم الهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية لتسلية الأطفال في وقت يتطلب منهم أن يراقبوا العالم حولهم ويتفاعلوا مع والديهم.

الأكاديمية الأمريكية لأخصائي الأطفال قامت بأعداد بيان خطتها في عام ٢٠١٣ بعنوان: “الأطفال، المراهقين، ووسائل الإعلام” واقتبست هذه الإحصائيات المفزعة من دراسة أعدتها “مؤسسة كايزر للأسرة”:

“في المتوسط يقضي الطفل الذي يبلغ ٨-١٠ سنوات ٨ ساعات من اليوم تقريباً مع مختلف وسائط الإعلام، ويقضي- الأطفال الأكبر سناً والمراهقين أكثر من ١١ ساعة يومياً.” ويعتبر التلفاز، “حاضنة” الاطفال المشهورة لمدة طويلة، وسيلة الإعلام المهيمنة، ولكن الكمبيوتر، والأجهزة اللوحية، والهواتف المحمولة بدأت بنزع السيطرة تدريجياً.

“يبدو أن العديد من الآباء والأمهات لديهم عدد قليل من القوانين فيما يتعلق في استخدام الأبناء والمراهقين لوسائل الإعلام،” صرّحت الأكاديمية، وتلثي الأبناء الذين تم سؤالهم في دراسة كايزر قالوا أن آباءهم لم يكن لديهم أي قواعد فيما يتعلق بعدد الساعات التي يقضونها مع وسائل الإعلام.

في حين أن الآباء يمتنون للوسيلة التي تهدئ أبناءهم المشاغبين من غير مقاطعة نشاطات الأبناء على الشاشات، لكنهم لا يعون الضرر المحتمل من كل هذا الوقت في العالم الافتراضي.

“نحن نرمي الشاشات على الأطفال طوال اليوم، نعطيهم الملهيات بدل أن نقوم بتعليمهم كيف يقوموا بتهدئة الذات،” قالت كاثرين ستاينز أدير، عالمة النفس التابعة لهارفرد و مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعاً: “الانفصال الكبير: حماية الطفولة والعلاقات الأسرية في العصر الرقمي.”

قبل العام الثاني، لا يجب تعريض الأطفال لأي وسائل إعلام إلكترونية، يحث أطباء الأكاديمية على هذا لأن “عقل الطفل ينمو بشكل سريع خلال هذه السنوات الأولى، ويتعلم الأطفال بالشكل الأفضل خلال التفاعل مع البشر. وليس الشاشات.” كذلك، يجب أن لا يقضي الأطفال الأكبر سنّاً والمراهقين أكثر من ساعة أو ساعتين يومياً مع وسائل الترفيه، ويفضّل أن تكون من ذات المحتوى عالي الجودة، وأن يقضوا وقتاً أكبر في اللعب خارجاً، والقراءة، وممارسة الهوايات، و”أن يستخدموا الخيال في اللعب الحر” كما توصي الأكاديمية.

قال ديميتري أ. كريستاكس من معهد سياتل لأبحاث الأطفال أن الاستخدام المفرط للوسائل الإلكترونية له آثار سلبية مهمّة على سلوك الأطفال، والصحة، والأداء المدرسي. الأطفال الذين يشاهدون العنف بكثرة، وهو أمر اعتيادي في الكثير من ألعاب الفيديو الشهيرة، يجعل الأطفال في مناعة من العنف، وبهذا يكونون أكثر احتمالاً للتصرف بعدوانية وأقل احتمالاً للتصرف بتعاطف مع الآخرين.

وسألت كريستينا إي. هاتش في أطروحة نالت درجة الامتياز في جامعة رود أيلاند أطفالاً عن ألعاب الفيديو المفضلة لديهم. اختار أحد الأطفال في السنة الرابعة ابتدائي لعبة “Call of Duty: Black Ops” لأنه “هناك زومبي في اللعبة، وتقوم بقتلهم بالبنادق وهناك عنف أيضاً .. أنا أحب الدم والعنف.”

المراهقين الذين يقضون وقتاً كبيراً في لعب ألعاب الفيديو العنيفة أو يشاهدون برامج عنيفة على التلفاز وُجد أنهم أكثر عدوانية وأكثر عرضة للعراك مع أقرانهم وأكثر جدلاً مع معلّميهم، حسب دراسة في مجلة الشباب والمراهقة.

ويعاني العمل المدرسي حينما يقاطع وقت وسائل الإعلام وقت القراءة والدراسة. وتحفّز طبيعة الجلوس في أغلب النشاطات الإلكترونية - مقرونةً بإعلانات التلفاز للطعام عالي السعرات الحرارية - تهيئة البيئة لزيادة الوزن الذي بلغ حدّاً وبأثراً بين شبّان المجتمع.

ويبدو مصير إثنين من أحفادي البالغين ١٠ و ١٣ عاماً مرتبطاً بالمعاناة من بعض الآثار السلبية لهذا الاستخدام المفرط لألعاب الفيديو. يستيقظ ذو العاشرة قبل موعده بنصف ساعة في أيام المدرسة ليلعب ألعاب الكمبيوتر، ويبقى هو وأخوه متّصلين بالأجهزة المحمولة في الرحلة من وإلى المدرسة. “لم يعد هناك وجود للحوار” قال جدّهم الذي يصطحبهم من المدرسة غالباً. حينما تخرج العائلة لوجبة العشاء، يستخدم الأولاد أجهزةً قبل أن يصل العشاء وهمجّرد أن ينتهيا من الأكل.

“عندما يُتاح للأطفال لعب “Candy Crush” في الطريق إلى المدرسة، ستكون الرحلة هادئة، لكن هذا ما لا يحتاجه الأطفال” قالت الدكتورة ستاينر في أحد المقابلات. “يحتاج الأطفال إلى أحلام اليقظة، إلى التعامل مع المخاوف، إلى أن يقوموا بتركيب أفكارهم ومشاركتها مع والديهم، الذان يمكن أن يقدموا الطمأنينة.”

التكنولوجيا بديلٌ سيء عن التواصل الشخصي.

وعلى الملأ أضافت الدكتورة ستاينر: “على الأطفال أن يعلموا أن الحياة لا بأس بها بدون الشاشة، وأنه من الممتع والجيد أن يكون المرء فضولياً مع الآخرين، وأن يتعلم كيف يستمع لهم. الحياة تعلمهم الذكاء الاجتماعي والعاطفي، وهو أمر حاسم للنجاح في الحياة.”

ويمكن أن يكون الأطفال الأكثر استخداماً للالكترونيات أكثر مهارةً في أداء المهام المتعددة في نفس الوقت “multitasking”، ولكنهم من الممكن أن يفقدوا القدرة على التركيز على ما هو الأكثر أهمية، وهي خصلة ذات أهمية عظمى للتفكير العميق وحلّ المشكلات الأساسيّن في العديد من الأعمال وكذلك في المساعي الأخرى في الحياة.

وتطلّ الرسائل النصية كالوباء الوطني القادم، حيث يقوم نصف الأبناء البالغين بين ١٢ و ١٧ عاماً بتبادل ٦٠ رسالة نصية أو أكثر في اليوم، كما تشير أماندا لينهارت من مركز بيو للأبحاث (Pew Research Center) حسب دراسة نُشرت في العام ٢٠١٢. وفي دراسة سابقة قام بها باحثين من مركز جون إف كينيدي الطبي، وجدت الدراسة أن المراهقين يرسلون في المعدل ٣٤ رسالة كل ليلة بعد أن يذهبوا إلى السرير، مضيفاً إلى فقدان النوم الشائع جداً بينهم والمضّرّ بهم. كما أشارت السيدة هاتش، “وكلما زاد الأطفال من التواصل الالكتروني وقللوا من التواصل وجهاً لوجه، كلما زاد لديهم الشعور بالوحدة والاكتئاب.”

وهناك أضرار جسدية أيضاً. من الممكن أن يطوّر الأطفال آلاماً في الأصابع والرسغين، وضيق الأوعية الدموية في العين (ذو الأضرار طويلة المدى غير المعروفة حتى الآن)، وآلام الرقبة والظهر نتيجةً للانحناء على الهواتف، والأجهزة اللوحية والكمبيوتر.

هذا هو الجزء الأول من عمودين في استخدام وسائل الإعلام الالكترونية من قبل الأطفال واليافعين. الاسبوع القادم: دور الوالدين في استخدام الأبناء للالكترونيات.