

معاً نبدأ أولى خطوات الألف ميل سلسلة تقييدية علمية ميسرة (13)

أعد ضبط دماغ طفلك "الآثار السلبية لكثرة استخدام الأجهزة الإلكترونية"



- الطفل بحاجة إلى أقل من ساعة للتمارين الذهنية، التي تسهم في تنمية خلاياه الذهنية، واستخدام هذه الأجهزة في التعليم وتوفرها في المدارس قد يسهم بشكل إيجابي في تطوير الطفل.
- ضرورة تواجد الأهل مع أطفالهم لتوجيههم وتوعيتهم بالاستخدام الصحيح لهذه الأجهزة، وإيجاد بدائل تخفف من استخدام الأجهزة التكنولوجية.
- إعطاء الأهل من وقتهم لأبنائهم من خلال الجلوس واللعب معهم بدل التوجه لهذه الأجهزة.

شاعت في مجتمعنا الآثار السلبية للأجهزة التكنولوجية وسوء الاستخدام لها والذي يؤدي إلى التسبب في العديد من الأمراض النفسية والعضوية، ولكن يجب أن لا يغيب عنا أن للأجهزة التكنولوجية فوائد كبرى قد تستغل بشكل إيجابي في توجيه الطفل وتنمية إدراكه العقلي بشكل صحيح، وعلينا أن نتمتع بالفهم والإدراك الكافي لاستغلال هذه الأجهزة بالإيجاب.

المؤسسة البحرينية للتربية الخاصة
مؤسسة أهلية غير ربحية تأسست عام
٢٠٠٢ بهدف تقديم خدمات نوعية في
مجال التربية الخاصة ونشر الوعي.

17556613

38864638

bise2002

info@bised.org

المؤسسة البحرينية للتربية الخاصة
Bahrain Institute for Special Education



المؤسسة البحرينية للتربية الخاصة
Bahrain Institute for Special Education



- **الخطوة ٤:** إبلاغ كبار المعنيين في حياة طفلك كالجديين والمعلمين.
 - **خطوة ٥:** الحصول على الألعاب والأنشطة المختلفة لاستبدالها بالأجهزة الإلكترونية.
 - **خطوة ٦:** نظم لنفسك جدول استراحة من مراقبة طفلك بعيداً عن إشغاله بالشاشات الإلكترونية.
 - **خطوة ٧:** وفر لطفلك فرص الحصول على زميل في اللعب.
 - **الخطوة ٨:** إبلاغ طفلك وجميع أفراد العائلة بموعد البدء بالصيام الإلكتروني.
 - **خطوة ٩:** إبعاد جميع الأجهزة الإلكترونية عن غرفة طفلك والمحيط الذي يتواجد فيه.
 - **الخطوة ١٠:** أعط نفسك خمس إلى عشر دقائق لمراجعة برنامج الصيام الإلكتروني.
- في الأسابيع الثلاثة التالية:**
- كن مستعداً لرد فعل طفلك السلبي عند إبلاغه عن موضوع الصيام، وحاول عدم الانخراط في الجدل أو التفاوض معه.
 - إذا بدا طفلك محبطاً وغاضباً، حاول التحقق من مشاعره وتهديته، وقدم له أنشطة بديلة يفهم أنها سوف تحل محل الشاشة الإلكترونية.
 - ينبغي وضع خطط التعامل في حالة القلق من قيام الطفل بإيذاء نفسه أو الآخرين.
 - الأسبوع الأول من الصيام هو أصعب المراحل، ولكن بعد ذلك تبدأ سلسلة من الأحداث الإيجابية التي تؤثر على الإيقاعات اليومية وكيمياء الدماغ للطفل، وسوف ترى بوادر التحسن خارجياً على سلوكه.
 - الأسبوعين الثاني والثالث من الصيام أسهل، والتحسينات في الأعراض والسلوك تصبح أكثر وضوحاً، وأحياناً بشكل كبير جداً.

ماذا بعد أربعة أسابيع من الصيام الإلكتروني؟ "المنع مقابل الاعتدال"

- سيحتاج أولياء الأمور لتحديد ما إذا كانوا سيلجؤون لمنع استخدام الشاشات الإلكترونية نهائياً أو الاعتدال في استخدامها مباشرة بعد برنامج إعادة ضبط الدماغ.
- إذا قرر الآباء إعادة استخدام الشاشات الإلكترونية، فإنه يجب عليهم أن يحددوا الأوقات التي سيستخدم فيها طفلهم هذه الشاشات ويحددونها بأوقات بسيطة، كما عليهم استخدامها في التعليم والترفيه، مع خلق جو توعوي وتوجيهي لهذه الألعاب.

هل يعاني طفلك من ذلك؟!

- هل يبدو طفلك على عجلة من أمره طوال الوقت؟
- هل يصبح طفلك شديد الانفعال عندما تُخبره أن وقت اللعب على الأجهزة الإلكترونية قد انتهى؟
- هل يعاني طفلك من صعوبة في التواصل البصري بعد استخدام الأجهزة الإلكترونية أو بشكل عام؟
- هل وُصِف طفلك على أنه ينجذب للأجهزة الإلكترونية كالمدمن؟
- هل شعرت أن طفلك لا يستمتع بالأنشطة العامة مثل السابق أو كما يجب؟
- هل يُعاني طفلك من صعوبة في تكوين أو الاحتفاظ بالأصدقاء بسبب سلوكه المزعج؟
- هل لاحظت أن اهتمامات طفلك قلّت أو انحصرت على الشاشات والأجهزة الإلكترونية؟
- هل درجات طفلك في تراجع أو أنه لا يؤدي أكاديمياً بالشكل المتوقع منه ولا أحد يعرف السبب؟
- هل اقترح عليك مدرس طفلك أن تخصص ما إذا كان يعاني من الاكتئاب أو اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة؟
- هل لاحظت على طفلك أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة أو التوحد؟
- هل بدأ طفلك وكأنه متعب أو منهك، لكنه لا يستطيع النوم أو ينام دون أن يشعر بالراحة؟
- هل يبدو طفلك كسولاً وغير قادر على التركيز والانتباه على التفاصيل؟
- هل تصف طفلك بأنه قلق ومتوتر على الدوام؟

قد تبدو هذه الأعراض التي تقع تحت مسمى: "اضطراب متلازمة الشاشة الإلكترونية" مشابهة لما تشاهده على طفلك مثل كثير من الآباء الذين يواجهون صعوبات مع أطفالهم في هذا العالم المشبع الكترونياً، فما هي الآثار السلبية للأجهزة الإلكترونية على أطفالنا؟ وكيف يمكن تفاديها أو التخلص منها؟

كيف تؤثر شاشات الأجهزة الإلكترونية على أطفالنا؟

١- حساسية وضعف (العين، الدماغ، والجسم):

- تأثير سلبي على الذاكرة على المدى الطويل.
- الجلوس أمام الشاشات لفترة طويلة قد يجعل بعض وظائف الدماغ خاملة، خاصة الذاكرة طويلة المدى، بالإضافة إلى إجهاد الدماغ.
- قد تتسبب الأجهزة الإلكترونية بأمراض عديدة وخطيرة كالسرطان، والأورام الدماغية، والصداع، والإجهاد العصبي والتعب، ومرض باركنسون (مرض الرعاش).
- قد تشكل خطراً على البشرة والمخ والكلى والأعضاء التناسلية، وأكثرها تعرضاً للخطر هي العين.
- أمراض العيون وضعف النظر والرؤية الضبابية وألم دموع في العينين.
- تسبب أمراض كالتشنج في عضلات العنق بالإضافة إلى أوجاع أخرى في العضلات التي تظهر من الجلوس المطول وغير الصحيح.
- كثرة التعرض للأشعة الكهرومغناطيسية التي تصدر من شاشات الأجهزة الإلكترونية تتسبب في: الصداع المزمن والتوتر والرعب والانفعالات غير السوية والإحباط وزيادة الحساسية بالجلد والصدر والعين والتهاب المفاصل وهشاشة العظام.

٢- الاضطرابات النفسية والعصبية واضطرابات السلوك:

- أعراض متلازمة الشاشة الإلكترونية يمكن أن تخلق أو تقاوم من حدوث مختلف الاضطرابات النفسية والعصبية والسلوكية. آثار الاستخدام الوعدي للشاشات تراكمية، مما يؤدي إلى زيادة خطر متلازمة الشاشة الإلكترونية مع مرور الوقت.
- أعراض اضطرابات المزاج شائعة مع متلازمة الشاشة الإلكترونية وتشمل سرعة الغضب والاكتئاب وتقلب المزاج. عندما تنتج متلازمة الشاشة الإلكترونية أعراض اضطرابات المزاج بالإضافة إلى العدوان، غالباً ما تُشخص خطأ على أنها اضطراب ثنائي القطب.
- الأعراض الإدراكية هي أيضاً مشتركة، بما في ذلك مشكلة قلة الانتباه، ضعف السيطرة على الانفعالات، وعدم التنظيم. هذه الأعراض يمكن أن تؤثر على الدرجات، والإبداع، والفضول.
- أعراض اضطراب التحدي المعارض ويشمل مشكلات السلوك، الانهيارات، وعدم ضبط النفس. والخلل الاجتماعي مثل: افتقار الروح الرياضية، صعوبة في صنع أو الاحتفاظ بالأصدقاء.

- الارتباط بين الشاشة الإلكترونية وبعض أنواع الاضطرابات هي "ثنائية الاتجاه"، أو يعزز بعضها بعضاً. حيث يجذب الأطفال الذين يعانون من بعض المشكلات إلى الشاشات، وتخلق هذه المسألة نفسها خلافاً في السلوك، ومن الأمثلة على ذلك: ضعف الانتباه، ضعف المهارات الاجتماعية، والاكتئاب، واضطراب طفيف.
- هناك أدلة وافرة على أن الإدمان على الانترنت، ألعاب الفيديو، والهاتف الذكي لها تأثيرات الإدمان على الدماغ مثل إدمان المخدرات والكحول.
- الأطفال الذين يعانون من مشاكل الانتباه أو عدم الكفاءة الاجتماعية هم أكثر عرضة لخطر زيادة الإدمان على التكنولوجيا، وكذلك الأطفال الذين يعانون من التوحد.
- أعراض القلق هي أكثر المظاهر الشائعة لمتلازمة الشاشة الإلكترونية، مثل سلوك الوسواس القهري، والكوابيس والذعر، والإفراط في القلق.
- اضطرابات النوم والقلق والتوتر والاكتئاب، والعزلة الاجتماعية والانعطاف والانعزال بالكمبيوتر، وانعزال الطفل نفسه عن الأسرة والحياة والاكتئاب والانتحار.
- لتحديد كل هذه المشكلات، يمكن للصيام الإلكتروني المساعدة على التشخيص الصحيح عن طريق تقليل الأعراض، وتحديد ما إذا كانت الاضطرابات الكامنة موجودة أم لا.

حذر دماغ طفلك من "اضطراب متلازمة الشاشة الإلكترونية" عن طريق الصيام الإلكتروني وسرّي أن التغييرات التي تطرأ عليه على المدى الطويل، عميقة في مجال التنمية الاجتماعية والعاطفية والمعرفية.

إعادة ضبط دماغ طفلك "الصيام الإلكتروني"

الصيام الإلكتروني هو عبارة عن منع الطفل من استخدام الأجهزة الإلكترونية منعاً نهائياً لمدة أربعة أسابيع متتالية، يتم فيها تعويده على عدم استخدام هذه الأجهزة أو التقليل منها بهدف إعادة ضبط دماغه ومساعدته على استخدامه بصورة طبيعية:

في الأسبوع الأول:

- الخطوة ١: تحديد مجالات المشكلة والأهداف المراد تحقيقها.
- الخطوة ٢: الحصول على الدعم من الشريك ومقدمي الرعاية لطفلك.
- الخطوة ٣: تحديد موعد البدء والانهاء وإنشاء جدول زمني.