

جائحة الكورونا والوقت الذي يمضيه الأولاد أمام شاشاتهم

ساهم وباء كوفيد-19، وبصورة غير مسبوقة، في زيادة الوقت الذي يمضيه الأولاد أمام شاشاتهم حول العالم. وقد أدى الحجر المنزلي، الذي بدأ في نوفمبر 2019 في بعض البلدان، إلى تعزيز نمط الحياة المتسّم بقلّة الحركة، وهو وضع قد يمتدّ مع العطلة الصيفية. على الرغم من وجود بعض الفوائد الناتجة عن استخدام الشاشات بالنسبة للأولاد، مثل الحد من التوتر والقلق والاكتئاب وما إلى ذلك، إلا أنهم يواجهون أيضًا مخاطر مرتبطة باستخدامها طويلاً ومن دون ضوابط. أسلوب الحياة الجديد هذا له تأثير مدمر على بعض الأولاد المعرّضين لخطر الوقوع في حلقة الدوبامين، وهي المادة التي يفرزها الدماغ عندما نتناول موادًا أو نمارس نشاطًا يشعرون بالراحة والسعادة، مما يدفعنا للبحث مجددًا عن هذه المواد أو الأنشطة للحصول على المكافأة، ما يؤدي في هذه الحالة إلى الإدمان الرقمي.

خلال الأزمة كورونا التي لا تزال نعيشها، على الأهل أن ينتبهوا للوقت الذي يقضيه أولادهم أمام شاشاتهم. فكلما زاد عدد الساعات أمام الشاشة، كلما زاد خطر الإدمان الرقمي. لذلك من الضروري استخدام وقت الشاشة هذا باعتدال وحكمة، ما يتيح للأولاد التعلم والقيام بالأبحاث والعمل والمشاركة في الأنشطة البدنية والاستمتاع والتواصل مع الأجداد وأفراد الأسرة البعيدين والأصدقاء. من ناحية أخرى، يساعد التعلم عبر الإنترنت في التخفيف من آثار الحجر وتالياً تجنب الإدمان الرقمي. عندما يتعلم الأولاد عبر الإنترنت، يصبحون أكثر إنتاجية. في الواقع، يعتبر التعلم عن بعد طريقة مناسبة وصحيّة لاستخدام التكنولوجيا ممّا يجنب الأولاد الجرعة الزائدة من الدوبامين التي يمكن أن تضر بأدمغتهم. مثال آخر هو مقاطع الفيديو التعليمية. من غير المحتمل أن يصبح الأطفال مدمنين على التكنولوجيا إذا شاهدوا مقاطع فيديو تعلّمهم، على سبيل المثال، الرسم وحلّ المعادلات الرياضية وكتابة الكودات البرمجية، وبالتالي تشجّعهم على القيام بهذه الأنشطة.

يتأثر الأطفال سلبيًا بهجوم الحياة وبالضغط الذي يهدد أسرهم في هذه الأوقات الصعبة. نتيجة لذلك، يلجأ بعضهم إلى التكنولوجيا أثناء الحجر هربًا من الواقع أو بحثًا عن تحديات جديدة، ليطوروا قدراتهم أو ليتواصلوا مع الناس في جميع أنحاء العالم، مما يساعدهم بشكل أو بآخر على رفع معنوياتهم. مع ذلك، يمكن أن تصبح هذه العزلة الرقمية مدمرة إذا ظل الأولاد معزولين إلى ما لا نهاية وتوقفوا عن ممارسة الأنشطة البدنية والاختلاط مع الآخرين في العالم الحقيقي. يجب ألا تستبدل العادات الجيدة بوسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو دون وضع ضوابط. فقد أظهر بحث أجراه مركز الدراسات حول الإدمان على الإنترنت والتكنولوجيا (INTA) في جامعة سيّدة اللويزة أن الإدمان على التقنيات الرقمية له عواقب سلبية خطيرة. في الواقع، قد يعاني الأولاد الذين يقضون ساعات طويلة على وسائل التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو من انخفاض مهارات التفكير النقدي، كما يفقدون فرصهم في التعلم والاستعداد للحياة ما بعد الحجر.

صحيح أن الأهل تساورهم مخاوف كثيرة في أوقات الأزمات هذه، لكن عليهم تنظيم وقت أولادهم، ولاسيّما الوقت الذي يمضونه أمام الشاشة. في هذا السياق، نحت مركز INTA مصطلح الانضباط الإلكتروني (e-discipline)، الذي يدعو إلى وضع قواعد واضحة لإدارة وقت الشاشة وتطبيقها. وقدم التوصيات عندما كان العالم لا يزال يعيش في مناخ من الحياة الطبيعية النسبية، ولكنها لا تزال تنطبق اليوم أيضًا. على الأهل وضع جدول يومي بمشاركة أولادهم، بما يضمن موافقتهم واحترامهم لهذه الأوقات. ويمكن أن يتضمن هذا الجدول الروتين اليومي للصفوف عبر الإنترنت ووقت الاستحمام ووقت النوم والوجبات والأنشطة الداخلية مثل القراءة والطبخ والموسيقى والشطرنج ومشاهدة أفلام وثائقية على سبيل المثال. إلى ذلك، يساهم قضاء وقت ممتع بين الأهل وأولادهم في تعزيز العلاقات الأسرية. لذلك، يجب أن يقتصر وقت الشاشة الترفيهي، بما في ذلك استخدام التكنولوجيا الرقمية ومشاهدة التلفزيون على ساعتين كحد أقصى يوميًا، مما يساهم في التخفيف من مخاطر الاعتماد على التكنولوجيا. أخيرًا، لا تخافوا من أن يعاني أولادكم من الملل لأن الملل يحفّز الإبداع ويساعد على كسر دائرة المكافأة التي تتسبب في إفراز الدوبامين في الدماغ وتالياً الإدمان.

أستاذ مشارك، قسم علوم الحاسوب، كلية العلوم الطبيعية والتطبيقية في جامعة سيّدة اللويزة، رئيس مجلس إدارة مركز الدراسات
حول الإدمان على الإنترنت والتكنولوجيا INTA