

الإدمان الإلكتروني عند الأطفال

ملف بحثي
إعداد: فريق سلام التطوعي

الإدمان الإلكتروني عند الأطفال

محتويات الملف:

تعريف الإدمان الإلكتروني

أسباب الإدمان الإلكتروني عند الأطفال

علامات الإصابة بالإدمان الإلكتروني

آثار الإدمان الإلكتروني على الأطفال

الحلول المقترحة

مقارنة



تعريف الإدمان الإلكتروني

هو أحد أنواع الإدمان السلوكي مثل إدمان الألعاب الإلكترونية وإدمان مواقع الإنترنت وهو إضطراب مرضي يحدث للأشخاص الذين يقضون ساعات طويلة غير محددة أمام شاشات الحواسيب والهواتف الذكية ويكون من الصعب الابتعاد عنها حيث أن هذا يؤثر حياة الفرد الإجتماعية ويمنعه من ممارسة حياته الطبيعية.

توضيح:

حالياً وبوقتنا الحاضر لا يوجد أحد إلا ويستخدم الإنترنت ولكن هذا لا يعني أن كل مستخدم الإنترنت بشكل يومي يعدون مدمنين، ولا يمكننا إعتبار أي شخص مدمن إنترنت إلا إذا أثر ذلك على ممارسة أنشطته اليومية من عمل ورياضة وعلاقات إجتماعية بشكل طبيعي.

سؤال:

ما هي الأسباب التي تجعل الطفل يتجه إلى عالم الإنترنت؟





سؤال:

في كل بيت يتواجد الهاتف الذكي, كيف يمكننا معرفة أن أطفالنا مدمنين إلكترونياً؟



علامات الإدمان الإلكتروني عند الأطفال

علامات نفسية

عدم الاهتمام
بالوقت

الكآبة

العزلة
الإجتماعية

الإرتباك

القلق



علامات جسدية

ألم في
الظهر

إضطرابات
في النوم

مشاكل في
التغذية

صداع
متواصل

زيادة الوزن
أو فقدانه

الأرق



سؤال:

بعدما تعرفنا على أسباب وعلامات الإدمان الإلكتروني, برأيكم ماهي المخاطر التي ستواجه الطفل؟



مخاطر وآثار الإدمان الإلكتروني على الأطفال

- العزلة الاجتماعية وعدم المشاركة مع الآخرين.
- الضعف في النظر.
- إهمال الدروس والواجبات.
- إصابة الأطفال بالتوحد خاصة في السنوات الأولى من أعمارهم.
- زيادة العدوانية والعصبية بسبب الألعاب الإلكترونية القتالية.
- ضعف القدرات العقلية لدى الطفل.
- تأخر النطق.
- بطء التطور الاجتماعي والعاطفي.
- استخدام الهاتف الذكي في فترتي المساء والليل يسبب اضطرابات النوم مثل: (قلة النوم - الأرق - نوعية النوم السيئة)، كما قد يؤثر استخدام الأجهزة الذكية في الليل على الإنتاج الطبيعي للميلاتونين الذي ينظم النوم ويزيل السموم فالضوء الأزرق المنبعث من شاشات الجوال هو عبارة عن أشعة تمنع إنتاج الميلاتونين.

مقارنة الإدمان الإلكتروني بالإدمان على المخدرات

لنوضح صورة الإدمان الإلكتروني ونربطها ديناميكيا بإدمان آخر. إليكم أهم النقاط الواجب معرفتها حول إدمان المخدرات لكي تتضح فكرة البحث و تصل لكم بالشكل المطلوب.

الحلول الموضوع للحد من إدمان المخدرات لدى الأفراد تتشابه بمعظم تفصيلاتها ب إدمان الانترنت اذا ان أولى خطوات العلاج لمدمنين المخدرات هي العمل على تغيير البنية النفسية للمدمن، وفي معظم الحالات تتطلب هذه الحالة مستشفيات خاصة لتقديم العلاج، اذ ان مرض الادمان بالمخدرات يؤثر بشكل مباشر وفعلي على البنية الجسدية والقوام الصحي لمتعاطيه... بهذا الشكل نجد اول نقطه اختلاف بين المقارنتين المذكورتين، حيث ان إدمان الانترنت يؤثر بشكل اساسي على الحالة النفسية و على المدى الطويل تبدأ تظهر علامات صحية جسدية سيئة عند مدمنها على عكس مدمن المخدرات الذي يتأثر في المرتبة الأولى جسدياً، لذلك لا داعي لوجود مستشفيات علاجية لمدمني الانترنت والإلكترونيات وإنما إسعافات نفسية ضمن إطار الاسرة و بيئة معينة من المجتمع.

في ما يلي سنربط لكم العلاج بين الإدمانين المذكورين... يُعالج مدمن المخدرات بأن لا تقطع عنه هذه المادة لانه بكل بساطة عندما يتعاطى فإن المواد السامة التي تدخل إلى جسده تعيش في اورده و مع كريات دمه وتصبح جزءا لا يتجزأ منه فإذا قطعنا عنه المخدرات مباشرة فإما أن يصاب بفقدان العقل او يؤدي ذلك الى الإنتحار. بالتالي هناك خطوات مدروسة تقوم بها المشافي المختصة، حيث يخضع المدمن لفترات محددة حسب مستوى إدمانه، في هذه الفترات كل ما هنالك ان المشفى يقوم بتنظيم جدول علاج مقسم لمراحل تراتبية لمواعيد وكميات الجرعات الواجب إعطاءه اياها بشكل تدريجي حتى يصل بهم المطاف لقطع المخدرات عن المدمن دون حدوث اي خطر يهدد حياته وبالتالي يتعافى كلياً ويكمل أنشطته وعلاقاته وأعماله بشكل طبيعي قاضياً على حالة الإدمان التي عاشها. ذات الطريقة في علاج مدمن الإنترنت حيث سيلعب دور المشفى "الأهل" من تقديم للعلاج وتنظيم ومتابعة، اذا إن العلاج هنا... هو تنمية المهارات وتعزيز البنية الفكرية وتوفير الهوايات وإكتشاف المواهب عند المدمن وتقديم العلاج النفسي اللازم من تشجيع وترغيب وتحفيز. إضافة الى ذلك تقديم البديل دون قطع عالم الإنترنت والإلكترونيات عن المدمن وذلك لأن الإنترنت ذو فائدة كبيرة ومهمة لا غنى عنها لكن سوء الاستخدام يؤدي الى الإدمان دون فائدة، فالبديل العلاجي هو التطبيقات والقنوات المفيدة مع تنظيم أوقتها بعناية.

سؤال:

ماهي الحلول المناسبة التي يمكننا من خلالها تخفيف ظاهرة الإدمان الإلكتروني؟





أهم القنوات التعليمية المفيدة على منصة يوتيوب



قناة أناشيد الروضة:

هذه القناة مناسبة من عمر سنتان إلى عمر ست سنوات حيث يتعلم لفظ الحروف ويوجد بهذه القناة 2 مليون مشترك



قناة سراج:

بأساليب عصرية يعلم الأطفال اللغة العربية في مقاطع فيديو تعليمية ورسوم متحركة ومع دروس للأطفال قبل المدرسة حول الحيوانات والحروف العربية والأشكال والألوان والأرقام.



قناة المجد للأطفال:

مزيج بين برامج الترفيه والتعليم الهادف للأطفال فوق سن العاشرة، تحتوي على الكثير من قوائم التشغيل لقوائمها الفضائية.



قناة أسرتنا:

قناة تهتم بالقيم العائلية وتضع محتوى تعليمي مهم وقيم جميلة للأطفال.

قناة ماجد:

قناة تعليمية ترفيهية للأطفال تقدم لهم أحدث الحلقات لأكثر الشخصيات الكرتونية المحببة إليهم بطرق تعليمية متطورة تحقق التوازن المثالي بين الجد والمعب.

أهم التطبيقات التعليمية المفيدة للطفل



كتكوتي معلم اللغة العربية

هذا التطبيق يعلم الأطفال حروف اللغة العربية وكيفية
قراءة الكلمات وكتابتها حيث يتعلم الطفل أيضاً أصوات
الحروف ومطابقتها مع الصور ورسم الحرف في أول ووسط
وأخر الكلمة وكل هذا من خلال ألعاب ترفيهية.



Muslim Kid

هذا التطبيق يؤسس الطفل على التعاليم الربمانية الإسلامية
ويقدم القرآن الكريم والسور القصيرة بالصوت والصورة بجانب
الذعية والمسابقات الدينية القصيرة ويناسب جميع الأعمار فوق
4 سنوات



Lingo Kids

هذا التطبيق مناسب من الأعمار 2 حتى 8 سنوات. هذا
التطبيق مميز وفريد من نوعه يعلم الطفل على
أسماء الحيوانات والحروف والأرقام في اللغة
الإنكليزية



Doulingo

هذا التطبيق يمكنك من اختيار اللغة التي تريد
أن تعلمها لطفلك وهو مناسب للأعمار 4
سنوات وما فوق



Kids Math

في هذا التطبيق يمكن للأطفال اختيار
مستوى الصعوبة الذي يناسبهم من
ضمن قائمة من تمارين الرياضيات التي
تتضمن عمليات (الضرب - الطرح - الجمع
- القسمة) وترتيب الأعداد من الأصغر
إلى الأكبر وبالعكس كما يوفر
للأطفال كيفية كتابة الأعداد
والأرقام

شكراً لكم

