



بسم الله الرحمن الرحيم

محاضرة علمية بعنوان :

أثر الألعاب الإلكترونية على الأطفال

إعداد وتقديم : أ. سيرسا تو

إشراف د. هانيبال يوسف حرب

قدمت هذه المحاضرة على التليغرام على : الأكاديمية الأمريكية FG-Group

بدأ العمل في صناعة الألعاب الإلكترونية في القرن التاسع عشر وما أن حل عام 1981م حتى انتشرت الأجهزة الإلكترونية المشبعة بالألعاب المتنوعة في كثير من المنازل ومراكز الملاهي المختلفة وازداد عدد المستخدمين لها .

برزت الألعاب الإلكترونية في بداية الثمانينات مع التطور العلمي والتكنولوجي والاستخدامات المتعددة للحاسوب ، فكانت نقلة نوعية ومتميزة ، وأصبحت مدار بحثٍ وجدلٍ كبيرين بالنسبة لأهميتها ودورها التربوي وتأثيرها على الكبار والصغار ، وفوائدها في تنمية المهارات وخاصةً مهارة التفكير والتخطيط، وبهذا فقد أصبحت هذه الألعاب محط اهتمام الجميع .

تعدّ الألعاب الإلكترونية المرحلة المتقدمة من ألعاب الفيديو ؛ حيث مرّت بمراحل عديدة حتى وصلت إلى شكلها الحالي .

- مجالات الألعاب الإلكترونية :

للألعاب الإلكترونية مجالات عديدة يُمكن من خلالها اللعب بها ، وهي تعددت بعد التطور التقني الكبير الذي شهده مجال الألعاب ، ومنها :

- الألعاب الإلكترونية على الهواتف المحمولة

- الألعاب الإلكترونية على جهاز الكمبيوتر

- الألعاب الإلكترونية على شبكة الإنترنت

الألعاب الإلكترونية على عارضات التحكم ؛ وهو جهاز حاسب إلكتروني يتميز بمواصفات عالية وكفاءة بالغة الجودة .

- أجهزة قاعات الألعاب الإلكترونية العمومية :

تعتمد هذه الألعاب على سرعة الانتباه والتركيز والتفكير وهي تلعب في أي وقت ولا تحتاج في كثير من الأحيان لأكثر من شخص واحد إلى جانب سهولة حملها وأسعارها المناسبة .
إن الاهتمام الكبير والمتزايد بالألعاب الإلكترونية وارتباطها ارتباطاً كبيراً بالأطفال دفع علماء النفس والتربية إلى دراسة هذه الألعاب وأثرها على مستعمليها من النواحي المختلفة ؛ الصحية ، والانفعالية، والثقافية ، والسلوكية ، فهي سلاح ذو حدين .

- إيجابيات الألعاب الإلكترونية :

تظهر فوائد الألعاب الإلكترونية وميزاتها في نواحي عديدة من حياة الفرد ؛ فهي إلى جانب التعليم الذي يكتسبه الطفل منها من خلال زيادة المفاهيم والمعلومات وتطوير المهارات .
فإنها تُنمي الذكاء وسرعة التفكير لديه ؛ حيث تحتوي العديد من الألعاب على الألغاز ، وتحتاج إلى مهارات عقلية لحلها ، وكذلك تزيد من قدرته على التخطيط والمبادرة ، وتُشبع خيال الطفل بشكل لا مثيل له ، وتزيد من نشاطه وحيويته .
ويُصبح ذا معرفة عالية بالتقنية الحديثة ، ويُجيد التعامل معها واستخدامها وتكريسها لمصلحته .
من إيجابيات الألعاب الإلكترونية أنها تُشجع الطفل على ابتكار الحلول الإبداعية للتكيف والتأقلم مع ظروف اللعبة ، ويمتد أثرها إلى الواقع العملي ؛ حيث يُمكنه تطبيق بعض المهارات التي اكتسبها من خلال اللعب على أرض الواقع في حياته العملية الحقيقية .
وعلى الرغم من وجود العديد من الفوائد والإيجابيات للألعاب الإلكترونية إلا أن لها جوانب سلبية متشعبة تظهر آثارها على الفرد خاصة وعلى المجتمع عامةً .

ف نجد ان سلبياتها كثيرة خاصة لمن لا يحاول أن يعرف محتوياتها وأنواعها خاصة في المناطق العربية بل والأسواق تكاد تخلو من الرقابة على هذه الألعاب إلى جانب عدم استخدام أدوات لقياس تأثير هذه الألعاب على الأطفال والمراهقين ولا توجد برامج حماية وتوعية للوالدين والأبناء .

- أضرار الألعاب الإلكترونية الجسدية على الأطفال :

تكون هذه الأضرار ظاهرة، ويجب على الأبوين متابعة أطفالهم فقد حذر خبراء الصحة من أن تعود الأطفال على استخدام أجهزة الكمبيوتر والإدمان عليها في الدراسة واللعب ربما يعرضهم إلى مخاطر وإصابات قد تنتهي إلى إعاقات أبرزها إصابات الرقبة والظهر والأطراف و تظهر مشاكل في مفاصل الجسم والأربطة .

وأشاروا إلى أن هذه الإصابات قد تظهر في العادة عند البالغين بسبب استخدام تلك الأجهزة لفترات طويلة مترافقاً مع الجلوس بطريقة غير صحيحة أمامه ، وعدم القيام بأي تمارين رياضية ولو خفيفة خلال أوقات الجلوس الطويلة أمام الكمبيوتر .

- السمنة وتراكم الدهون :

تشير بعض الدراسات التي أجريت في أمريكا إلى أن نسبة الأطفال الذين يعانون من السمنة قد ارتفعت بسبب الألعاب الإلكترونية ، فالطفل يجلس ولا يحرك ساكناً إلا أصابعه أو يده وبشكل بسيط ، حيث إن الأطفال كانوا في السابق يخرجون إلى الملاعب والحارات ويلعبون ألعاباً تساعد على حرق السعرات الحرارية بشكل صحي .

ومن ناحية أخرى كشف العلماء مؤخراً أن الوميض المتقطع بسبب المستويات العالية والمتباينة من الإضاءة في الرسوم المتحركة الموجودة في هذه الألعاب تتسبب في حدوث نوبات من الصرع لدى الأطفال .

كما حذر العلماء من الاستخدام المتزايد لألعاب الكمبيوتر الاهتزازية من قبل الأطفال لاحتتمال ارتباطه بالإصابة بمرض ارتعاش الأذرع والأكف .

كما أشار العلماء أيضا إلى ظهور مجموعة من الإصابات الخاصة بالجهاز العظمي والعضلي نتيجة الحركة السريعة المتكررة في الألعاب ، كما أن كثرة حركة الأصابع على لوحة المفاتيح تسبب أضرارا بالغة لإصبع الإبهام ومفصل الرسغ نتيجة لثنيهما بصورة مستمرة .

كما تشير الأبحاث العلمية إلى أن حركة العينين تكون سريعة جداً أثناء ممارسة ألعاب الكمبيوتر مما يزيد من فرص إجهادها .

إن مجالات الأشعة الكهرومغناطيسية والمنبعثة من شاشات الكمبيوتر تؤدي إلى حدوث الاحمرار بالعين والحكة وكذلك الزغلة وكلها أعراض الشعور بالإجهاد البدني وأحيانا بالقلق والاكتئاب .

الشخص الذي يركز بشكل كبير على هذه الشاشات قليلاً ما يرمش ، مما يؤدي إلى جفاف في حدقة العين وتعرضها لأنواع مختلفة من الحساسية .

ومن الطبيعي أن أي إجهاد لعضلات العين بشكل متكررٍ ولساعاتٍ طوال ، سيؤدي إلى خللٍ في البصر ، حيث إنه أصبح من الملحوظ في السنوات الأخيرة أن عدد الأطفال الذين يلبسون النظارات الطبية قد ارتفع .

فلو تابع الوالدان أطفالهم وهم يلعبون هذه الألعاب الإلكترونية ، فسيلاحظون كيف أن الطفل يجهد عينيه بالنظر إلى شاشة الحاسوب أو الهواتف الذكية .

الصُّدَاع ومشاكل الأعصاب ، وهذا يحصل لمن يقضون الساعات المتواصلة على الألعاب الإلكترونية ، بسبب تعرُّضهم للأشعة الصَّادرة من الشاشات ، حيث إنه في بعض الأحيان يصاب الأطفال بالصُّدَاع النَّصفي ، والذي من الممكن أن يستمر عندهم من عدَّة ساعات إلى عدَّة أيام .

الإهمال بحالته الصِّحية ، من نظافةٍ ، وتغذيةٍ ، ونومٍ ؛ لأن الطِّفل يريد الاستمرار في اللعب أطول فترةٍ ممكنة .

تشير بعض الدراسات أن الأطفال الذين يلعبون ألعاب الفيديو بانتظام يتعرضون إلى مخاطر طفيفة مثل قلة انتباههم بالمدرسة .

ومن الواضح أن بعض الأطفال هم خارج السيطرة بمعنى أن ممارسة هذه الألعاب بشكل مستمر تسيطر على حياتهم ، لكن بعض الألعاب تعزز لدى الأطفال حاستي النظر والسمع وربما تساعدهم على تحسين قدراتهم في القراءة .

- الموت :

تواجه بعض الحالات الموت بسبب هذه الألعاب الإلكترونية ، فقد سُجّلت الكثير من الحوادث في شرق آسيا وأمريكا ، التي مات أصحابها لأنهم قضوا أكثر من ثلاثة أو أربعة أيام خلف شاشات الألعاب الإلكترونية من دون نوم ، وطعام .

- أضرار الألعاب الإلكترونية النفسية على الأطفال :

تظهر العديد من الأضرار النفسية على الأطفال بأشكالٍ متعدّدة ، حيث يمكن تمييزها بالأمور التالية :

اكتساب العادات السيئة وتكوين ثقافة مشوهة ومرجعية تربوية مستوردة .

تربية الأطفال والمراهقين على العنف والعدوان .

فقد ثبت أنّ نسبة جرائم القتل والسرقة قد ارتفعت بشكلٍ ملحوظ ، وكذلك الجرائم الأخلاقية كالاغتداء ، والزنا ، والسبب في ذلك ألعاب العنف التي يُمارسها الأفراد .

إن نسبة كبيرة من الألعاب الإلكترونية تعتمد على التسلية والاستمتاع بقتل الآخرين وتدمير أملاكهم والاعتداء عليهم بدون وجه حق ، وتعلم الأطفال والمراهقين أساليب ارتكاب الجريمة وفنونها وحيلها وتنمي في عقولهم قدرات ومهارات آلتها العنف والعدوان ونتيجتها الجريمة وهذه القدرات مكتسبة من خلال الاعتياد على ممارسة تلك الألعاب .

في دراسة في كندا لثلاثين ألف من هذه الألعاب الإلكترونية تم رصد اثنين وعشرين ألفاً منها تعتمد اعتماداً مباشراً على فكرة الجريمة والقتل والدماء .

وذكرت دراسة أمريكية حديثة أن ممارسة الأطفال لألعاب الكمبيوتر التي تعتمد على العنف يمكن أن تزيد من الأفكار والسلوكيات العدوانية عندهم .

وأشارت الدراسة إلى أن هذه الألعاب قد تكون أكثر ضرراً من أفلام العنف التلفزيونية أو السينمائية لأنها تتصف بصفة التفاعلية بينها وبين الطفل وتتطلب من الطفل أن يتقمص الشخصية العدوانية ليلعبها ويمارسها .

وقد أثبتت الدراسات الحديثة أنّ الأطفال الذين يميلون لألعاب العنف ويمارسونها بشكلٍ كبير لديهم تراجع وضعف في التحصيل الأكاديمي الهروب من المدرسة أثناء الدوام المدرسي .

- الإدمان على اللعب :

أدت هذه الألعاب الإلكترونية ببعض الأطفال والمراهقين إلى حد الإدمان المفرط مما اضطر بعض الدول إلى تحديد سن الأشخاص الذين يسمح لهم بممارسة هذه الألعاب في الأماكن العامة .
أيضاً تجعل هذه الألعاب الطفل يعيش في عزلة عن الآخرين ، والهدف الأسمى لديه إشباع رغباته في اللعب ، وبالتالي تتكون الشخصية الأنانيّة وحب النفس عند الطفل .
فقدان الإرادة الحقيقية ، حيث إنه يصبح عبارة عن عبد لهذه اللعبة ، لا إرادة له عليها .
فقدان مهارات التواصل مع الآخرين ، حيث يفقد الطفل القدرة على فتح مواضيع متنوعة خارج نطاق الألعاب الإلكترونية ؛ ولذلك تجده لا يجيد التّواصل مع الآخرين في المدرسة أو مع الأهل والأقارب .

- حدوث الكسل والخمول :

لا يجد الشعور بالنشوة والرفاهية والسعادة إلا أثناء ممارسته لهذه الألعاب لا غير .
الفشل في الحياة العملية، وذلك بسبب عدم رغبته القيام بواجباته وأعماله المفروضة عليه .
فقدان الذكاء وروح الاختراع، فتجده يرى كل شيءٍ يحيط به وكأنه شبيه لما يوجد في اللعبة .

- حلول لتجنب أخطار الألعاب الإلكترونية على الطفل والمراهق :

يقدم لك الخبراء عدة نصائح لتساعدك في تجنب أخطار تلك الألعاب والسيطرة على أضرارها .

- على صعيد الأسرة :

بما أن الأسرة تشكل خط الدفاع الأول في الحفاظ على فلذات أكبادنا وعلى تقاليدنا المستمدة من القيم الإسلامية السمحة فلا بد للوالدين من إدراك مخاطر وسلبيات اقتناء أبنائها لبعض الألعاب الإلكترونية

وفحص محتوياتها والتحكم في عرضها مع قيامهم قبل كل شيء بزرع القيم والمبادئ في نفوس وعقول أبنائهم من خلال تربيتهم تربية واعية ومراقبة مستمرة .

كما ينبغي للأهل أن يراعوا الموازنة بين أوقات الجد واللعب لأطفالهم وأن يعلموهم التوسط والاعتدال والتعود على أن لكل شيء وقت محدد خاص به ، ولا مانع للأهل من شراء الألعاب التربوية شريطة أن يكون محتواها مفيد ، ومدة عرضها ومشاهدتها محدودة والابتعاد عن شراء الألعاب التي تفسد العقل والبدن .

وعلى الأسرة أن تشارك طفلها في الألعاب كوسيلة أساسية للحد من أثر عنف الألعاب على سلوك الطفل .

مشاركة طفلك مع أصدقائه في الألعاب الجماعية ، والمحاولة قدر المستطاع إبعاده عن الألعاب الفردية، ليتكون لديه حب المجتمع والأصدقاء، والبعد عن العزلة والاكتناب .

قراءة القصص المسلية ؛ لغرس حب القراءة بداخله ، فيبدأ بالانجذاب لها ، ولا يقتصر وقت الترفيه على الألعاب غير المفيدة فقط .

تنمية حب القراءة لأبنائك وخاصة القصص الهادفة التي تربط الأطفال بتاريخهم وبقضايا أمتهم . تشجيعهم على ممارسة هواياتهم كالرسم والخط والأشغال اليدوية والرياضة وألعاب التراكيب والصور المقطعة وغيرها .

شجعي طفلك بشراء لعبة لتنمية الذكاء ، أو لتعلم نشاطات جديدة ، بدلاً من اللعب دائماً بمثل تلك الألعاب ، فيبدأ في التخيل والإبداع والاستفادة من اللعبة عن كونها وسيلة ترفيهية فقط .

يجب تعويد الطفل منذ الصغر على ممارسة التمارين الرياضية التي تحافظ على رشاقة جسمه ، كما تخرج الطاقة الكامنة بداخله في شيء مفيد ، بعيداً عن إخراجها في لعبة عدوانية .

وأن تخصص أوقات محددة للأبناء للتسلية والترفيه كزيارة الحدائق والمنتزهات العامة أو زيارة الأقارب والأصدقاء .

لا بد أن تحددوا معاً وقتاً للعب فيه مع الطفل ، وبذلك سيتم السيطرة على إمكانية إدمان الطفل لهذه الألعاب .

محاولة التحدث مع الطفل عن اللعبة التي يحبها ، واكتشاف سبب تعلقه بها ، ومن ثم مشاركة الطفل تلك اللعبة ؛ لإحياء روح الصداقة بداخله من جديد ، وبذلك تستطيعين مراقبة تلك اللعبة والسيطرة عليه في أي وقت .

انظري على غلاف كل لعبة قبل شرائها لطفلك ، واقربي إرشادات السلامة المكتوبة عليها ، حول نوع اللعبة ، وكيفية استخدامها ، وأيضاً العمر المناسب لها ؛ كيلا تؤدي طفلك دون قصد .
يمكنك تفعيل جهاز مراقبة على مواقع الألعاب الإلكترونية ، التي يسمح بها المواقع الشهيرة ؛ لتمكن من معرفة نوعية الألعاب التي يفضلها طفلك ، ومن ثم التدخل في الوقت المناسب إذا لزم الأمر .

- على صعيد المدرسة :

ويتمثل ذلك بتوعية المجتمع المدرسي بأضرار استخدام الألعاب الإلكترونية ذات المحتوى السلبي على الصعيد الصحي والسلوكي والنفسي والتربوي وإقناع الطلبة بعدم شراء تلك الألعاب التي يتعارض الكثير منها مع قيم وأخلاق المجتمع .

ومصادرة الألعاب التي يتم ضبطها مع الطلبة أثناء الدوام المدرسي وخاصة تلك التي تساعد على الانحراف الاجتماعي والأخلاقي واتخاذ إجراءات انضباطية رادعة .

ومن ثم الإكثار من النشاطات المختلفة للطلبة التي تساعد على امتصاص طاقاتهم وتحويل المدارس إلى مراكز نشاطات ثقافية متنوعة أثناء العطل الصيفية .

- على صعيد أجهزة الرقابة :

يقع على عاتقها التحري المستمر عن أداء مراكز الألعاب ومراقبة ما تقدمه من ألعاب ضارة تتسم بالعنف وتساعد على الانحراف وتتعارض مع أخلاق وقيم المجتمع .

كما يستحسن تحديد سن الشخص المسموح له بدخول هذه المراكز واستخدام تلك الألعاب فلا يعقل أن يدخلها أطفال لا تتجاوز أعمارهم العشر سنوات .

لذا من الضروري سن قوانين وتعليمات تمنع دخول الأطفال دون سن (16) من الدخول إلى مراكز الألعاب وصالات الألعاب الإلكترونية واتخاذ إجراءات بحق المراكز التي تخالف ذلك .

- على الصعيد الصحي :

لتقليل الأضرار الصحية للألعاب الإلكترونية وحماية الأطفال ينصح خبراء الصحة بأن لا تزيد مدة اللعب عن ساعتين يومياً شريطة أن يأخذ الشخص فترات راحة كل (15) دقيقة وألا تقل المسافة بين الطفل وشاشة الكمبيوتر عن (70 سم) .

أن يتم إبعاد الأطفال عن ألعاب الكمبيوتر الاهتزازية حتى يتجنبوا الإصابة المبكرة بأمراض عضلية خطيرة كارتعاش الذراعين .

كما يجب استخدام الأدوات المطابقة للمواصفات العلمية كأن يكون حامل الكمبيوتر متناسباً مع حجم الطفل وكمية الإضاءة المناسبة ومقاعد الجلوس جيدة ومريحة .