

لقد شكّلت فاشية كوفيد-19 تحديات كبيرة في جميع أنحاء العالم. واستلزم الأمر مكوث مئات الملايين من الناس في جميع أنحاء العالم في منازلهم لحماية أنفسهم، والوقاية من انتشار المرض، ومن بين هؤلاء صغار السن.

واعتباراً من 25 نيسان/أبريل 2020، توقّف قرابة 1.5 مليار طفل عن الذهاب إلى مدارسهم؛ ونتيجة لذلك، قد يقضي العديد منهم المزيد من الوقت أمام المشاشات لممارسة الأنشطة عبر الإنترنت في إطار التعليم المنزلي أو التواصل الاجتماعي مع الأقران أو المانخرائط في ألعاب الفيديو نظراً لفرض القيود على مزاولة الأنشطة في الهواء الطلق بسبب حظر الخروج. وقد يتعرض صغار السن على وجه الخصوص للأضرار الناجمة عن الإفراط في قضاء الوقت أمام المشاشات أو المانخرائط في ألعاب الفيديو، بما في ذلك أنماط الحياة غير الصحية التي تتسم بقلة الحركة، أو التعرّض للمحتوى المضار (العنيف أو الجنسي)، أو المعلومات المغلوطة عن كوفيد-19، أو التمرر الإلكتروني، أو الإصابة بالاضطراب الناجم عن إدمان ألعاب الفيديو، أو المانخرائط في المقام عبر الإنترنت.

وتتحمّل مختلف الفئات المستهدفة مسؤولية اتخاذ إجراءات عاجلة لضمان سلامة صغار السن عند استخدامهم للإنترنت أثناء جائحة كوفيد-19. وتشمل هذه الفئات المستهدفة: الآباء والأوصياء والسلطات المدرسية ومقدمي خدمات الرعاية الصحية والاجتماعية وشركات التكنولوجيا الرقمية وألعاب الفيديو ورسمي السياسات.

المخاطر الصحية للإفراط في قضاء الوقت أمام المشاشات أو المانخرائط في ألعاب الفيديو

علامات الإفراط في قضاء الوقت أمام المشاشات أو المانخرائط في ألعاب الفيديو

من المهم التعرف على علامات الإفراط في قضاء الوقت أمام المشاشات أو المانخرائط في ألعاب الفيديو، واتخاذ إجراء فوري حيال ذلك. إليك بعض العلامات الأكثر شيوعاً للإفراط في قضاء الوقت أمام المشاشات أو المانخرائط في ألعاب الفيديو.

- يؤثر هذا السلوك على قدرة الشخص على التركيز، وإكمال المهام المدرسية.
- يؤثر سلباً على علاقات الشخص مع أفراد أسرته وأقرانه.
- يحتل ذلك الأولوية في حياة الشخص على المهام الأساسية مثل: الأكل والنوم والنظافة الشخصية والتمارين الرياضية.
- يتسبب في حدوث تغييرات كبيرة في مزاج الشخص أو قدرته على السيطرة على حالات الهياج (مثل العدوان الجسدي) عندما يُطلب منه التوقف عن تلك الأنشطة.

الآباء والأوصياء

يمكن أن يكون من السهل على صغار السن المانزلاق إلى أنماط سلوكية غير صحية مثل الإفراط في قضاء الوقت أمام المشاشات أو المانخرائط في ألعاب الفيديو من أجل التأقلم مع هذا الوضع المجهّد المرتبط بمرض كوفيد-19، أو لقضاء الوقت في ظل أوضاع العزل أو الحجر الصحي أو حظر الخروج. وتتنصح منظمة الصحة العالمية بأن قضاء الوقت أمام المشاشات مع قلة الحركة (بما في ذلك المانخرائط في ألعاب الفيديو):

- غير مُوصَى به للرُّضَّع المبالغين من العمر سنة واحدة.
- يجب أن يقتصر على ساعة واحدة على الأكثر في اليوم للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين وأربع سنوات.

وقد يكون من الصعب، أثناء العزل أو الحجر الصحي أو حظر الخروج، اتباع هذه المبادئ التوجيهية بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة وأربع سنوات، وربما تُصعَّب معالجة مسألة الإفراط في قضاء الوقت أمام المشاشات أو المانخرائط في ألعاب الفيديو بالنسبة للفئات العمرية الأكبر أيضاً. ولذا، من المهم على وجه الخصوص القيام بما يلي:

- تزويد الأطفال بالمعرفة والمعلومات المتعلقة بكيفية استخدام الإنترنت بأمان أثناء جائحة كوفيد-19 وبعدها.
- تحقيق التوازن بين الأنشطة التي تُمارَس على شبكة الإنترنت وتلك التي تُمارَس خارجها.
- وضع قواعد واضحة بشأن قضاء الوقت أمام المشاشات، وكيف يمكن للأطفال استخدام الإنترنت والأوقات والأماكن المناسبة لهذا الاستخدام.
- تعريف الأطفال بالحدود والقواعد على نحو واضح.
- تثبيت آخر تحديثات البرمجيات وبرامج مكافحة الفيروسات على الجهاز (الأجهزة) التي يستخدمها الأطفال، وضبط إعدادات الخصوصية على المستوى «مرتفع»، وتفعيل ميزات المراقبة الأبوية ولما سي ما لصغار الأطفال.
- تشجيع الأطفال على ممارسة الأنشطة، بما في ذلك لعب ألعاب الفيديو التي تتطلب ممارسة النشاط البدني حيثما أمكن.
- تذكير أطفالك بأن مشاهدة التلفاز وممارسة الأنشطة عبر الإنترنت هما أحد الخيارات لقضاء الوقت، والتأكيد على الخيارات الأخرى التي يمكنهم الاستمتاع بها مثل: الطبخ معاً والقراءة وألعاب الطاولة والفضول والحرف والرقص وممارسة الرياضة.
- توضيح سبب تخفيف القيود المفروضة على قضاء الوقت أمام المشاشات أو ممارسة الأنشطة عبر الإنترنت، وأن قضاء أي وقت إضافي أمام المشاشات هو أمر مؤقت، وسوف تستأنف الأعمال الروتينية الطبيعية بمجرد انتهاء العزل أو الحجر الصحي أو حظر الخروج.
- توعية الأطفال بتوجُّي الحذر من الاحتيال الإلكتروني، وكيفية الحصول على الدعم عند مواجهة هذه المشاكل.
- الحفاظ على العادات المنتظمة الخاصة بالنوم للأطفال، وتشجيع تناول الطعام الصحي.

الأطفال المصابون بالاضطراب المناجم عن إدمان ألعاب الفيديو

إذا كان قد سبق تشخيص طفلك بأنه مصاب بالاضطراب المناجم عن إدمان ألعاب الفيديو، فمن المهم مواصلة العلاج، إن أمكن، أثناء هذه الجائحة. وفي حال الحجر الصحي أو العزل أو حظر الخروج من المنزل، يجب أن تظل على اتصال بالمعالج المتابع لحالة طفلك أو غيره من مقدمي الرعاية الطبية عن طريق البريد الإلكتروني أو الهاتف أو غير ذلك من طرق الاتصال عن بُعد.

المتنمُّر الإلكتروني

يمكن أن تشهد مختلف المنصات الرقمية المتنمُّر الإلكتروني (تشمل المنصات: الهواتف والتطبيقات ووسائل التواصل الاجتماعي وألعاب التفاعلية عبر الإنترنت، وما إلى ذلك). لذا، ينبغي الانتباه إلى العلامات التحذيرية للتنمُّر الإلكتروني التي قد تظهر على أطفالك مثل: استخدام أجهزتهم على نحو أكثر أو أقل من ذي قبل، أو الانعزال أو القلق أو الاكتئاب.

عدم وضوح الحدود الفاصلة بين ألعاب الفيديو والمقمار

ينبغي أن يدرك الآباء والأوصياء أن الحدود الفاصلة بين ألعاب الفيديو والمقمار أصبحت غير واضحة على نحو متزايد.

وباتت الألعاب عبر الإنترنت تتضمن عناصر شبيهة بالقمار على نحو متزايد (على سبيل المثال صناديق الغنائم والمعاملات الصغيرة) والعكس بالعكس.

وقد زاد تسويق ألعاب الفيديو بصورة ملحوظة تزامناً مع جائحة كوفيد-19، ويتضمن بعضها أفكاراً متعلقة بالقمار. وقد يكون للألعاب التي تحتوي على عناصر شبيهة بالقمار عواقب مالية وربما تزيد من خطر الإقبال على القمار.

السلطات المدرسية

ينبغي للسلطات المدرسية الاضطلاع بما يلي:

- إعداد أو مراجعة وتحديث مبادئ توجيهية حول السلامة فيما يتعلق باستخدام الإنترنت لحماية الأطفال المسجلين في التعليم المنزلي عبر الإنترنت، وإطلاع الآباء والأوصياء والقائمين على الرعاية على هذه المبادئ التوجيهية.
- إطلاع الطلاب على مدونة قواعد السلوك على الإنترنت، بما فيها السياسات والقواعد المتعلقة بالتنمُّر الإلكتروني، والتعامل معه على الفور وفقاً لهذه القواعد.
- المواظبة على تقديم خدمات إساءة المشورة عبر الإنترنت للطلاب وتعزيزها.
- تقديم التدريب للمعلمين على إساءة المشورة عبر الإنترنت، وكيفية اكتشاف علامات التعرُّض للتهديدات عبر الإنترنت والتجارب التي تنطوي على إساءة المعاملة أو الإهمال في المنزل.

مقدمو خدمات الرعاية الصحية والاجتماعية

ينبغي لمقدمي خدمات الرعاية الصحية والاجتماعية الاضطلاع بما يلي:

- نشر المعلومات بين الأسر عن خطر الإفراط في قضاء الوقت أمام المشاشات أو المانخرراط في ألعاب الفيديو، وكيفية الوقاية من ذلك الخطر.
- التيقُّظ لاحتمال الإفراط في قضاء الوقت أمام المشاشات أو المانخرراط في ألعاب الفيديو خلال هذه الفترة، وإدراج ذلك في تقييماتهم، لا سيَّما بالنسبة للأطفال والمرهقين.
- تقديم دورات الدعم النفسي وإساءة المشورة عبر الإنترنت، متى أمكن، للأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات الناجمة عن إدمان ألعاب الفيديو والقمار.
- إرشاد الآباء والقائمين على الرعاية بشأن كيفية اكتشاف المحتوى الضار عبر الإنترنت والتصدي له، وإذا لزم الأمر، الإبلاغ عنه، وتزويدهم بالمعلومات المتعلقة بالدعم المتاح.

شركات التكنولوجيا الرقمية وألعاب الفيديو

ينبغي لشركات التكنولوجيا الرقمية وألعاب الفيديو الاضطلاع بما يلي:

- ضمان إدراج تدابير السلامة وميزات المراقبة الأبوية في الأنشطة والألعاب عبر الإنترنت.
- تطوير برامج ألعاب تجذب صغار السن إلى ممارسة النشاط البدني.

راسمو السياسات

ينبغي لراسمي السياسات الاضطلاع بما يلي:

- الانتباه إلى المخاطر المتزايدة على شبكة الإنترنت التي قد يتعرض لها صغار السن أثناء هذه الجائحة.
- تعزيز المرصد وتنفيذ اللوائح بـغية منع الأنشطة المضارة والمسيئة والإجرامية على الإنترنت التي تستهدف صغار السن.
- دعم إعداد المواد التثقيفية لعموم الناس حول الأضرار الناجمة عن الإفراط في قضاء الوقت أمام المشاشات وممارسة الأنشطة عبر الإنترنت بما فيها ألعاب الفيديو والقمار ولما سي ما أثناء جائحة كوفيد-19.
- تحديث المبادئ التوجيهية بشأن الدعم النفسي الاجتماعي بحيث تتضمن تقييماً للأضرار الناجمة عن الإفراط في قضاء الوقت أمام المشاشات وممارسة الأنشطة عبر الإنترنت، بما في ذلك الاضطرابات الناجمة عن إدمان ألعاب الفيديو والقمار.
- تقديم التدريب للعاملين في مجال الرعاية الصحية والاجتماعية بشأن التأثير المحتمل لمرض كوفيد-19 على رفاه صغار السن بما في ذلك زيادة المخاطر عبر الإنترنت، وكيفية تقييم هذه المخاطر وتحديدتها والتعامل معها.
- التعاون مع شركات التكنولوجيا الرقمية وألعاب الفيديو لضمان إدراج تدابير السلامة وميزات المراقبة الأبوية في الأنشطة والألعاب عبر الإنترنت، وتقديم الدعم عند الإمكان لتطوير برامج الألعاب التي تجذب صغار السن إلى ممارسة النشاط البدني.
- بناء قدرات أليات الإبلاغ وخطوط المساعدة والمخطوط الساخنة أو توسيع نطاقها لتعزيز سلامة الأطفال عند استخدامهم للإنترنت وتقديم الدعم للآباء والأطفال.

الروابط ذات الصلة

[Gaming disorder](#)

[Sharpening the focus on gaming disorder](#)

المراجع

. Geneva: World Health Organization; 2020. [Coronavirus disease \(COVID-19\) advice for the public: parenting in the time of COVID-19](#)

New York: United Nations International [Coronavirus disease \(COVID-19\) and Its implications for protecting children online: a technical note from UNICEF and partners.](#)

Children's Emergency Fund; 2020.

. Geneva: World Health Organization; 2019. [Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age](#)

PSYCOM: 2020. [Does your child have internet gaming disorder?](#) Hurley K.

. Geneva: Inter-Agency Standing [Psychosocial and health aspects of substance use and addictive behaviours during COVID-19 outbreak: annex to IASC interim briefing note](#)

Committee; 2020.

Friday 3rd of May 2024 11:20:12 AM