**إدمان الأطفال على التكنولوجيا**

كتبت هدي الرافعي:

أصبح مشهدًا طبيعيًا أن ترى طفلًا صغيرًا ممسكًا بهاتف ذكي أو جهاز لوحي (tablet) أو [آيباد](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A2%D9%8A_%D8%A8%D8%A7%D8%AF)) يتعامل معه باحتراف –ربما يفوقنا نحن الكبار!- يلعب عليه، ويتصفح الإنترنت، ويشاهد مقاطع فيديو ويحمل الألعاب والتطبيقات. ونفرح بهذا ونتفاخر بأن ابننا ذكي فهو يتعامل مع هذه الأجهزة المتقدمة باحتراف، ولكننا لا نعلم أن استخدام الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية [**ومشاهدة التليفزيون**](http://www.muglatte.com/2014/03/%D9%85%D8%AE%D8%A7%D8%B7%D8%B1-%D8%A3%D8%B6%D8%B1%D8%A7%D8%B1-%D9%85%D8%B4%D8%A7%D9%87%D8%AF%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%84%D9%81%D8%A7%D8%B2-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84/) له أضرار كثيرة على الطفل. فما هي هذه الأضرار؟ وكيف نرشد استخدام تلك الأجهزة؟

**ما هي أضرار التليفزيون والهواتف الذكية والأجهزة اللوحية على الأطفال؟**

1. الإفراط في استخدامها يضعف العضلات الدقيقة للطفل واللازمة لاستخدام الورقة والقلم.
2. إشعاعات الـ Microwave المنبعثة من الهواتف الخلوية تضعف الحاجز الدماغي الوقائي، وأدمغة الأطفال تمتص ضعف ما تمتصه أدمغة الكبار من هذه الإشعاعات.
3. إضعاف [**انتباه الطفل**](http://www.muglatte.com/2014/11/%D8%A7%D8%B6%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8%A8-%D9%81%D8%B1%D8%B7-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%B1%D9%83%D8%A9/) والتقليل من طول فترات تركيزه.
4. التأثير على قدرته على ضبط الشهية.
5. التشجيع على الخمول وقلة الحركة، مما يؤثر على استكشاف الطفل للعالم، كما يؤدي إلى السمنة وزيادة الوزن وما يترتب على ذلك من مشاكل صحية.
6. أبحاث قليلة تشير إلى أن التطبيقات التعليمية يمكنها أن تساعد على تنمية الحصيلة اللغوية للأطفال دون العامين، بينما تشير أبحاث أخرى إلى أن الأطفال دون السنتين لا يتعلمون كثيرًا من وسائل الإعلام الإلكترونية وأن استخدامها يؤخر نمو المهارات اللغوية ومهارات التفكير ويؤدي إلى تأخر الكلام.
7. ظهور صعوبات في التعلم .
8. مشاكل واضطرابات في النوم .
9. العنف و العصبية المفرطة .
10. نقص حاد في الذاكرة .
11. ضعف في قدرات القراءة