دراسة عالمية تحذّر: الهواتف الذكية قبل سن 13 تضر بالصحة النفسية للأطفال



وأوصى الباحثون بفرض قيود عالمية تحظر استخدام الأطفال دون الثالثة عشرة لهذه الأجهزة، محذرين من تداعيات مقلقة على الصحة النفسية.

أضرار استخدام الهواتف للأطفال

الدراسة التي نُشرت في مجلة Capabilities and Development Human of Journal، بيّنت أن كلما كان سن الطفل أصغر عند حصوله على هاتف ذكي، زادت احتمالية إصابته بمشكلات مثل الأفكار الانتحارية، وتراجع احترام الذات، واضطراب المشاعر، والشعور بالانعزال عن الواقع.

واعتمد الباحثون على تحليل ضخم شمل بيانات قرابة مليونَي مشارك في 163 دولة، في واحد من أوسع المسوح العالمية حول تأثير التقنيات على الأطفال.

وبحسب الباحثة الرئيسية تارا ثياجاراجان، فإن عوامل مثل الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، اضطرابات النوم، والتعرض للتنمر الإلكتروني، تلعب دوراً جوهرياً في التأثير على التوازن النفسي للأطفال.

ووصفت الباحثة الوضع بـ"المقلق"، داعية إلى تحرك منسق يتجاوز الحلول الفردية، ويشمل سياسات مدرسية وتنظيمية صارمة.

رغم أن بعض العائلات في الولايات المتحدة بدأت فعلياً في توقيع تعهدات جماعية لعدم السماح لأطفالهم باستخدام الهواتف حتى نهاية المرحلة الإعدادية، ترى الباحثة أن مثل هذه المبادرات الفردية غير كافية، لأن الأطفال لا يزالون معرضين لاستخدام الأجهزة في المدرسة أو بين الأصدقاء.

نصائح هامة للتعامل مع الأطفال

وفي السياق ذاته، أكدت الأخصائية النفسية ميليسا غرينبرغ أن على الأهل لعب دور استباقي من خلال التواصل الصريح مع الأبناء بشأن المخاطر، وعدم الاكتفاء بالمنع أو الرقابة التقنية فقط.

وأوصت باستخدام أدوات الرقابة الأبوية أو استبدال الهواتف الذكية بأجهزة أبسط، مشددة على أهمية شرح تلك القرارات بطريقة تُظهر حرص الأهل على حماية أطفالهم لا معاقبتهم.

كما دعت غرينبرغ إلى الانتباه لأي مؤشرات مقلقة مثل تقلبات المزاج، أو العزلة، أو الانسحاب من العلاقات الاجتماعية، مؤكدة أن "الوقت لم يفت بعد.. والمفتاح هو العلاقة الصحية بين الأهل وأطفالهم".