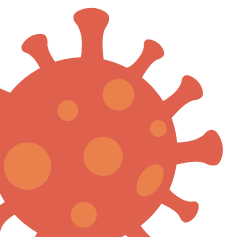


اعتبارات الإفراط في مشاهدة الشاشات
والانخراط في ألعاب الفيديو
أثناء جائحة كوفيد-19



لقد شكَّلت فاشية كوفيد-19 تحدياتٍ 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، توقَّف قرابة 1.5 مليار طفل عن الذهاب إلى مدارسهم؛ ونتيجة لذلك، قد يقضي العديد منهم المزيد من الوقت أمام الشاشات لممارسة الأنشطة عبر الإنترنت في إطار التعليم المنزلي أو التواصل الاجتماعي مع الأقران أو الانخراط في ألعاب الفيديو نظراً لفرض القيود على مزاولة الأنشطة في الهواء الطلق بسبب حظر الخروج. وقد يتعرَّض صغار السن على وجه الخصوص للأضرار الناجمة عن الإفراط في قضاء الوقت أمام الشاشات أو الانخراط في ألعاب الفيديو، بما في ذلك أنماط الحياة غير الصحية التي تتسم بقلّة الحركة، أو التعرُّض للمحتوى الضار (العنيف أو الجنسي)، أو المعلومات المغلوطة عن كوفيد-19، أو التئمُّر الإلكتروني، أو الإصابة بالاضطراب الناجم عن إدمان ألعاب الفيديو، أو الانخراط في القمار عبر الإنترنت.

وتحمَّل 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 وراسمي السياسات.

المخاطر الصحية للإفراط في قضاء الوقت أمام الشاشات أو الانخراط في ألعاب الفيديو



يرتبط الإفراط في قضاء الوقت أمام الشاشات أو الانخراط في ألعاب الفيديو بهذه المخاطر الصحية. إذ يحلُّ هذا السلوك محلَّ السلوكيات والعادات الصحية مثل النشاط البدني والنوم، ويؤدي إلى عادات ضارة مثل قلة النوم، أو النوم بالنهار والسهر ليلاً، وسوء التغذية والصداع وآلام الرقبة، وما إلى ذلك. وقد يؤدي ذلك إلى الإصابة بالاضطراب الناجم عن إدمان ألعاب الفيديو. ويمكن أن يشجّع على الإقبال على القمار حيث تحتوي بعض الألعاب على عناصر شبيهة بالقمار.

علامات الإفراط في قضاء الوقت أمام الشاشات أو الانخراط في ألعاب الفيديو



من المهم التعرُّف على علامات الإفراط في قضاء الوقت أمام الشاشات أو الانخراط في ألعاب الفيديو، واتخاذ إجراء فوري حيال ذلك. إليك بعض العلامات الأكثر شيوعاً للإفراط في قضاء الوقت أمام الشاشات أو الانخراط 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 يُطلَب منه التوقف عن تلك الأنشطة.

الآباء والأوصياء

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

- غير موصى به للزُصع البالغين 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 تصعب معالجة مسألة الإفراط في قضاء الوقت أمام الشاشات أو الانخراط 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 الشاشات، 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 ولا سيّما 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 والفنون والحِرَف والرقص وممارسة الرياضة.

• توضيح سبب تخفيف القيود المفروضة على قضاء الوقت أمام الشاشات أو ممارسة الأنشطة عبر الإنترنت، وأن قضاء أي وقت إضافي أمام الشاشات هو أمر مؤقت، وسوف تُستأنف الأعمال الروتينية الطبيعية بمجرد انتهاء العزل أو الحجر الصحي أو حظر الخروج.

• توعية الأطفال بتوخي 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 الناجم عن إدمان ألعاب الفيديو

إذا كان قد سبق تشخيص طفلك بأنه مصاب بالاضطراب الناجم 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 مقدّمي الرعاية الطبية عن طريق البريد الإلكتروني أو الهاتف أو غير ذلك من طرق الاتصال عن بُعد.

التنمُّر الإلكتروني

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

عدم وضوح الحدود الفاصلة بين ألعاب الفيديو والقمار

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

وباتت الألعاب عبر الإنترنت تتضمن عناصر شبيهة بالقمار على نحوٍ 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 إسداء المشورة عبر الإنترنت للطلاب وتعزيزها.

• تقديم التدريب للمعلمين على إسداء 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 الشاشات أو الانخراط في ألعاب الفيديو، وكيفية الوقاية من ذلك الخطر.

• التيقُّظ لاحتمال الإفراط في قضاء الوقت أمام الشاشات أو الانخراط في ألعاب الفيديو خلال هذه الفترة، وإدراج ذلك في تقييماتهم،





لا سيّما بالنسبة للأطفال والمراهقين.

- تقديم دورات الدعم النفسي وإسداء 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 يتعرّض لها صغار السن أثناء هذه الجائحة.
- تعزيز الرصد وتنفيذ اللوائح بُغية منع الأنشطة الضارة والمسيئة والإجرامية على الإنترنت التي تستهدف صغار السن.
- دعم إعداد المواد التثقيفية لعموم الناس حول الأضرار الناجمة عن الإفراط في قضاء الوقت أمام الشاشات وممارسة الأنشطة عبر الإنترنت بما فيها ألعاب الفيديو والقمار ولا سيّما أثناء جائحة كوفيد-19.
- تحديث المبادئ التوجيهية بشأن الدعم النفسي الاجتماعي بحيث تتضمّن تقييماً للأضرار الناجمة عن الإفراط في قضاء الوقت أمام الشاشات 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 آليات الإبلاغ وخطوط المساعدة والخطوط الساخنة أو توسيع نطاقها لتعزيز سلامة الأطفال عند استخدامهم للإنترنت وتقديم الدعم للآباء والأطفال.



الروابط ذات الصلة

Gaming disorder. Geneva: World Health Organization; 2018 (<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/gaming-disorder>).

Sharpening the focus on gaming disorder. Geneva: World Health Organization; 2019 (<https://www.who.int/bulletin/volumes/97/6/19-020619/en>).

المراجع

For the public: parenting in the time of COVID-19. Geneva: World Health Organization; 2020 (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting>).

Coronavirus disease (COVID-19) and its implications for protecting children online: a technical note from UNICEF and partners. New York: United Nations International Children's Emergency Fund; 2020 (<https://www.unicef.org/documents/covid-19-and-implications-protecting-children-online>).

Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization; 2019 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>).

Hurley K. Does your child have internet gaming disorder? PSYCOM; 2020 (<https://www.psycom.net/gaming-disorder>).

Psychosocial and health aspects of substance use and addictive behaviours during COVID-19 outbreak: annex to IASC interim briefing note. Geneva: Inter-Agency Standing Committee; 2020 (<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/interim-briefing>).

© World Health Organization 2020

Some rights reserved. This work is available under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).