

06-10-2025

الشاشات وتعفن الدماغ : كيف يواجه الطلبة أزمة التركيز بعد الإجازات الطويلة؟

كيف تتعامل مع المراهق الذي يفضل السهر و تضمن عودته في الوقت المناسب

لماذا تشعر النساء بالإرهاق أكثر؟ الأسباب العلمية والحلول

مع بداية كل موسم دراسي، تواجه المدارس حول العالم تحديًا متكررًا: صعوبة جذب انتباه الطلبة داخل الفصول الدراسية. الحصص التي تتطلب 45 دقيقة من التركيز المتواصل تتحوّل إلى ساعات طويلة من الملل والانشغال غير المنتج، فيما يقف المعلم أمام عيون زائغة وطلبة غارقين في الهواتف. هذه الظاهرة لم تعد مجرد مشكلة فردية، بل تعكس أزمة واسعة تتعلق بالتوازن بين الترفيه الرقمي والنشاط الذهني الفعّال

الشاشات وتعفن الدماغ : كيف يواجه الطلبة أزمة التركيز بعد الإجازات الطويلة؟

إدمان الشاشات والملل المميت

الإجازات الصيفية الطويلة كانت تقليديًا فرصة للراحة واستعادة النشاط الذهني والجسدي، عبر التعرض للشمس، ممارسة الرياضة، وتطوير مهارات حل المشكلات. لكن مع انتشار الأجهزة الذكية والولوج المستمر للإنترنت والألعاب، أصبح الصيف محفوفًا بـ "تعفن الدماغ". إحصاءات حديثة تشير إلى أن الأطفال بين 8 و18 عامًا يقضون ما معدله 7 ساعات و38 دقيقة يوميًا أمام الشاشات، وبعضهم يتجاوز 10 ساعات و45 دقيقة عند الجمع بين الأجهزة المختلفة. هذا الاستخدام المفرط للشاشات يحرم الأطفال من الملل المنتج الذي يفتح أبواب الإبداع، ويترك أثرًا سلبيًا على التركيز والتعلم.



العواقب النفسية والسلوكية

الخبراء يصفون هذه الظاهرة بـ "تعفن الدماغ"، حيث تظهر آثارها على الانتباه، التحكم بالسلوك، والعلاقات الاجتماعية. الأطفال يصبحون أكثر غضبًا عند حرمانهم من الأجهزة، وتزداد صعوبة التفاعل مع المعلمين أو حتى الوالدين. كما ترتبط ساعات الشاشة الطويلة بتراجع مهارات القراءة والكتابة لدى الأطفال، وضعف المعالجة البصرية والسمعية، إلى جانب نمو سلوكيات عدوانية عند بعضهم.

المعاناة الثلاثية: الطالب، المعلم، وولي الأمر

المعاناة لا تقف عند الطالب فقط، الأهل والمعلمون يواجهون صعوبات يومية في إدارة الروتين الدراسي. تقول دينا عبد الفتاح، أم لثلاثة أطفال من مصر: "الدوام تبدأ من المدرسة وتمتد للمنزل. الهاتف المسموح به يتحول لساعات من الاستخدام، وكل منع يصاحبه صراخ واعتراض". وفي الولايات المتحدة، تشارك إيمان، أم ومعلمة، أن الطلاب لا يحتملون الملل، وعقولهم غائبة عن الحصص، ما يجعل التعليم باهتًا ومملًا في نظرهم.

كيف نعيد التركيز والاعتدال؟

الباحثون يشددون على وضع حدود صارمة لاستخدام الشاشات، واعتماد الرقابة الأبوية الذكية، وزيادة الأنشطة البدنية التي تنمي التفكير والقدرات الاجتماعية. المختصة النفسية دعاء السمانى تؤكد أن استعادة التركيز ممكنة خلال أسبوع إلى أسبوعين من التوقف التدريجي عن متابعة مقاطع الفيديو، شرط التحضير المسبق للعودة إلى الدروس ومتابعة الروتين الجديد بصبر وحزم. كما يُنصح بزيادة الوقت المشترك بين الآباء والأبناء لتعويض ساعات الانشغال بالشاشات.

مع العودة المدرسية ، يعيش الأطفال مشاعر متباينة بين الحماس للقاء الأصدقاء وتجربة جديدة، وبين القلق من الانفصال عن البيت أو مواجهة صعوبات لا يعرفون كيف يتعاملون معها. هذا القلق، الذي قد يبدو عابراً في بعض الحالات، يتحول عند أطفال آخرين إلى معاناة حقيقية تؤثر على نومهم، شهيتهم، وحتى رغبتهم في الذهاب إلى المدرسة.

يأخذ القلق المدرسي أشكالاً متعددة؛ فالأطفال الأصغر قد ينزعجون من فكرة البقاء بعيداً عن والديهم ساعات طويلة، بينما ينشغل الأكبر سناً بقلق تكوين الصداقات أو الخوف من الامتحانات. وقد يختبئ القلق وراء شكاوى جسدية متكررة مثل آلام البطن أو الصداع، أو يظهر في سلوكيات كرفض المدرسة، الانعزال، ونوبات الغضب.

[اقرأ المزيد](#)

القلق المدرسي عند الأطفال .. كيف نعيّز بين الخوف الطبيعي والمعاناة الحقيقية؟



التربية على الصراحة: لماذا يجب أن نمنع أطفالنا من كتمان الأسرار السيئة؟

يحتفظ كل إنسان بجزء من حياته لنفسه، لكن حين يتعلق الأمر بالأطفال تصبح مسألة "الأسرار" أكثر حساسية، فهم لا يدركون دائماً متى يكون كتمان السر أمراً عادياً يبعث على الفرح، ومتى يتحول إلى خطر يهدد سلامتهم. لذلك يرى خبراء التربية أن على الأهل أن يساعدوا أبناءهم منذ الصغر على فهم الفرق بين السرية الصحية والسرية الضارة

يشير المتخصصون إلى أن الأطفال غالباً ما يتعاملون مع السر كنوع من اللعبة أو كوسيلة للتقارب مع الأصدقاء، غير أن هذا المفهوم البريء قد يستغله أشخاص سيئون لإخفاء ممارسات مؤذية أو غير لائقة، وهو ما يجعل الصغار عرضة للإساءة أو التلاعب. هنا تبرز الحاجة إلى بناء وعي مبكر عندهم بقاعدة واضحة: الأسرار التي تجلب الفرح أو المفاجآت جميلة، أما تلك التي تثير الخوف والقلق فلا يجب كتمانها أبداً.

[اقرأ المزيد](#)

الاعتذار الصادق عند الأطفال : كيف نعلمهم الندم بدل الإجبار على الكلمات

يعتقد كثير من الآباء أن إجبار الطفل على الاعتذار فور ارتكابه خطأ يعزز لديه المسؤولية وحسن الخلق، إلا أن الأبحاث الحديثة تشير إلى أن هذه الطريقة قد تكون عكسية، فالكلمة الجاهزة لا تعكس شعوراً حقيقياً بالندم أو التعاطف. إذ يظهر الطفل كلمات محفوظة، دون فهم ما فعل أو إدراك تأثير تصرفه على الآخر، ما يحول الاعتذار إلى مجرد روتين شكلي بلا معنى.

تجارب علمية، مثل التجربة التي نفذها الكاتب توماس جيرمان باستخدام اعتذارات مكتوبة مسبقاً، تؤكد أن التعبير عن الندم الحقيقي يحتاج إلى مشاعر حقيقية، فحتى الذكاء الاصطناعي لا يمكنه محاكاة الألم النفسي الذي يصاحبه. كما تؤكد جودي إيتون، أستاذة علم النفس، أن الاعتذار يتطلب شعوراً داخلياً بالندم والتعاطف، وإلا سيبدو مصطنعاً وغير مقنع للتخزين.

[اقرأ المزيد](#)



لماذا تشعر النساء بالإرهاق أكثر؟ الأسباب العلمية والحلول

تُعاني النساء من الإرهاق المزمن بمعدل أعلى من الرجال، نتيجة عوامل بيولوجية ونفسية ونمط حياة غير متوازن. تؤدي التغيرات الهرمونية في مراحل الحيض، الحمل، والولادة، وسن اليأس إلى تقلبات في الطاقة والمزاج. كما يسهم نقص الحديد، فيتامين B12، والمغذيات الأخرى في زيادة التعب. وتُفاقم قلة النوم والتوتر وسوء التغذية هذا الشعور، إضافةً إلى أمراض مثل اضطرابات الغدة الدرقية والاكتئاب. للحد من الإرهاق، يُنصح بتنظيم النوم، تحسين التغذية، ممارسة الرياضة الخفيفة، إدارة التوتر، والمتابعة الطبية الدورية. الاهتمام بهذه الجوانب يعزز الصحة العامة ويعيد التوازن الجسدي والنفسي، مما يساعد النساء على استعادة طاقتهم وتحقيق جودة حياة أفضل.



كيف يؤثر التنمر على الأداء التعليمي والصحة النفسية للتلاميذ

يُعدّ التنمر ظاهرة مقلقة تهدد السلامة النفسية والتعليمية للتلاميذ، إذ يؤثر سلبًا على التحصيل الدراسي ويزيد من مخاطر القلق والاكتئاب. يتمثل التنمر في سلوك عدواني متكرر يتضمن إيذاءً مقصودًا واختلالًا في توازن القوى، ويأخذ أشكالًا متعددة مثل السخرية، العزل الاجتماعي، أو التنمر الإلكتروني. ضعف الوعي حول ماهية التنمر، إلى جانب قلة الإبلاغ، يزيد من صعوبة مكافحته. للتصدي له، توصي الدراسات بتعاون وثيق بين الأسرة والمدرسة، مع تعليم الأطفال مهارات المواجهة والثقة بالنفس. التصدي للتنمر ضرورة لضمان بيئة تعليمية آمنة تُعزز من صحة الأطفال النفسية وقدرتهم على التعلم والنمو.



دور الحوار المفتوح بين الوالدين والأبناء في تعزيز الثقة العائلية

يمثل الحوار المفتوح بين الوالدين والأبناء أساسًا لعلاقات أسرية صحية ومستقرة، حيث يساهم في تعزيز الثقة والشعور بالأمان لدى الطفل. فالأطفال الذين يُمنحون مساحة للتعبير ويُصغى إليهم دون أحكام، يطورون ذكاءً عاطفيًا أعلى ويقل لديهم التوتر والقلق. التواصل الفعال لا يقتصر على الكلمات، بل يشمل الإصغاء باهتمام وتفهم المشاعر. في المقابل، يؤدي غياب الحوار واعتماد الأوامر إلى الانفصال النفسي ومشكلات سلوكية. لذلك، فإن بناء بيئة تواصل داعمة داخل الأسرة يُعد استثمارًا تربويًا حاسمًا، يعزز من نمو الأبناء النفسي والاجتماعي، ويؤسس لأسرة قوية قادرة على مواجهة التحديات بثقة وتماسك.



كيف تتعامل مع المراهق الذي يفضل السهر و تضرع عودته في الوقت المناسب

تحديد موعد عودة المراهق إلى المنزل يمثل تحديًا تربويًا يتطلب توازنًا بين حرص الوالدين على سلامة أبنائهم، ورغبة المراهق في الاستقلالية والانخراط الاجتماعي. يميل المراهقون للسهر لأسباب متعددة، منها إثبات الذات، ضغط الأقران، أو الانشغال بأنشطة مختلفة. ولضمان العودة في وقت مناسب، من المهم وضع قواعد مرنة وواضحة، مع إشراك المراهق في صياغتها، ما يعزز شعوره بالمسؤولية. كما يُنصح بتمييز بين أيام الأسبوع والعطلات، وتوضيح أهمية النوم المنتظم، وفرض عواقب تربوية عند التجاوز. النهج القائم على الحوار والثقة يساهم في تقوية العلاقة بين الأهل وأبنائهم، ويُعزز قدرة المراهق على اتخاذ قرارات ناضجة، بعيداً عن الصدام والتمرد.



حين يخون الجسد.. كيف يهزم العجز الجنسي ثقة الرجل بنفسه

مع بداية العام الدراسي، تواجه الأسر تحديات مالية بسبب تكاليف العودة المدرسية. لتخفيف هذا العبء، يمكن أولاً مراجعة ما هو متوفر من المستلزمات وإعادة استخدام الصالح منها. إعداد قائمة أولويات يساعد في التفريق بين الضروريات والكماليات، مع تحديد ميزانية لكل صنف. كما يُنصح بالمقارنة بين الأسعار، واستغلال العروض والتخفيضات الموسمية، وشراء بعض المستلزمات المستعملة ذات الجودة الجيدة. بناء شبكات تبادل بين الأسر، والتسوق بدون الأطفال، والابتكار في صنع بعض الأدوات، كلها طرق ذكية لتوفير المال. التخطيط المسبق والدخار المنتظم يحول العودة للمدرسة إلى تجربة اقتصادية أكثر تنظيمًا وراحة للأسرة.



لبشرة شابة وصافية: أبرز فوائد زيت اللوز للبشرة

يُعد زيت اللوز الحلو خيارًا طبيعيًا مميّزًا للعناية بالبشرة، بفضل غناه بفيتامين E ومضادات الأكسدة. يساعد على ترطيب البشرة بعمق، تقليل التهيجات، وتوحيد لون البشرة عبر تفتيح البقع الداكنة. كما يهدئ التهيجات ويخفف الهالات السوداء بفضل تركيبته اللطيفة. يمكن استخدامه أيضًا كمزيل طبيعي للمكياج دون الإضرار بحاجز البشرة. للحصول على أفضل النتائج، يُفضل استخدام الزيت العضوي البكر، وتطبيقه بانتظام بعد اختبار الحساسية. زيت اللوز يمنح البشرة نضارة ونعومة طبيعية، ويشكل بديلًا فعالاً وآمنًا للمنتجات الكيميائية، مما يجعله خيارًا مثاليًا لبشرة شابة وصافية تدوم مع الوقت.



LODJ

JEUNE

خليك



www.lodj.ma



SCAN ME

SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE L'OPINION DES JEUNES

POLITIQUE, ÉCONOMIE, SANTÉ, SPORT, CULTURE, LIFESTYLE, DIGITAL, AUTO-MOTO
ÉMISSION WEB TV, PODCASTS, REPORTAGE, CONFÉRENCES, CHRONIQUES VIDÉOS