



ابني
والتقنية

الطبعة الأولى

1445 هـ / 2024 م

اسم الكتاب: ابنس والتقنية

المؤلف: محمد كليب

موضوع الكتاب:

عدد الصفحات: 144 صفحة

عدد الملازم: 9 ملازم

مقاس الكتاب: 21 X 14

عدد الطبعات: الطبعة الأولى

التزقيم الدولي: 978-9921-815-351

القاهرة - جمهورية مصر العربية

٠١٠١٢٣٥٥٧١٤

٠١١٥٢٨٠٦٥٣٣

elbasheer.marketing@gmail.com

elbasheernashr@gmail.com



دار البشير



جميع حقوق الطبع والنسخ والترجمة محفوظة لدار البشير للثقافة والعلوم. حسب قوانين الملكية الفكرية. ولا يجوز نسخ أو طبع أو اجتزاء أو إعادة نشر أية معلومات أو صور من هذا الكتاب إلا بإذن خطي من الناشر

ابني والتقنية



تأليف:
محمد كليب

دار البشير



لا

تطلقوا العنان لصغاركم مع
الأجهزة الذكية..
دعوهم يبكون
قبل أن تبكوا على عقولهم
وأخلاقهم!



بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله، وأشهد أن لا إله إلا الله، وأشهد أن
محمدًا عبده ورسوله، اللهم صلّ وسلم وبارك
عليه وعلى آله وأصحابه والتابعين لهم بإحسان.

أما بعد..

فإنَّ مهمة التربية قد تكون أكثر سهولةً إذا كنا نحن الآباء
نمتلك كل أوراق تلك المهمة؛ ولكن الحقيقة والواقع أن جزءاً
غير قليل من أوراق تلك المهمة بيد أصدقاء أبنائنا، ورفقاء
الدراسة، والشارع، والتلفاز، والجوال، ووسائل التواصل
الاجتماعي.. فنحن لسنا وحدنا الذين نربي أولادنا..

وفي السابق كانت وجهة الأطفال الأهم نحو أحضان
الوالدين.. أما الآن أصبح (المودم) حضناً جديداً لأطفالنا، وفرحهم
به أصبح يزاحم فرحهم بوالديهم.. بريق الوالدين يخفت.



وأصبحت هناك رغبةٌ شديدةٌ عند الأطفال لامتلاك «الجوّال»، فهم يعشقون تقليد الكبار من حولهم، وهو يمنحهم شعوراً بالاستقلال والتحكم بالذات.

كما أن الطفل يهرب فيه من الملل، ويملاً الفراغ الكبير الذي عنده؛ فالهاتف الذكي مليء بالألعاب والأشياء المسلية، وليس حلاً أن نمنع أولادنا وبناتنا من استخدام التقنية.. فالمنع سهل.. ولكنّ التحدي الذي أمامنا هو كيف نسمح لهم باستغلال هذه التقنية بطريقةٍ صحيحة ونافعة، من خلال وضع ضوابط ونظام داخل البيت للاستفادة من هذه التقنية وحسن التعامل معها؟! إن الهدف الأساسي لهذا الكتاب هو أن يكون دليلاً سريعاً للآباء، وأن يمدّهم ببعض الإرشادات والحلول لإرشاد أطفالهم عن مخاطر الإنترنت وكيفية التعامل معها.

أسأل الله تعالى أن يقرّر أعيننا وأعينكم بما يسرنا في أولادنا ويرضي ربنا، وأن يتقبل هذا الكتاب بقبولٍ حسن، وأن ينفع به كاتبه وناشره وقارئه، وألا يجعله هباءً منثوراً، وأن ينفعنا به في الدنيا والآخرة، اللهم آمين.

أخوكم

محمد كليب



التربية في ظلّ الأجهزة الذكية

إذا كنت أباً لطفل صغير يتزعرع ويكبر وسط محيطٍ يستخدم الإنترنت والأجهزة الذكية، فسيكون من الصعب عليك أن تقاوم فكرة إعطائه هاتفاً أو جهازاً لوحياً لإلهائه في الوقت الذي تكون فيه بحاجةٍ كبيرةٍ إلى أن يبقى هادئاً ولطيفاً. وصارت الأجهزة الذكية جزءاً من حياة الكبار والصغار في غرب العالم وشرقه، وقد قامت إحدى المؤسسات اليابانية عام 2011 بمسح إحصائي على أطفال تتراوح أعمارهم بين (8-18) عاماً في عدد من الدول، مثل اليابان ومصر وتشيلي... وقد أظهر ذلك المسح أن 70٪ من الأطفال الذين شملتهم الدراسة يمتلكون هواتف نقالة خاصة بهم.



قد كان من الأمور المهمة التي أظهرتها الدراسة عدم وجود علاقةٍ لدخول الأسرة ومستواها الاجتماعي بامتلاك الأطفال للهاتف الذكي، أي إنه صار من الضروريات التي يسعى الفتيان والشباب إلى الحصول عليها على أنها أشياء لا تستقيم الحياة من دونها، بل إن الأمر تجاوز هذا إلى أن الهاتف الذكي صار أكثر الأشياء ملازمةً لأيدي الصغار والكبار في معظم الأحيان!.

ما يُغري الطفل بالأجهزة الذكية

- تقليد الكبار من حولهم، فحين يرى الطفل أباه وأمه وأخاه الكبير ممسكين بالهاتف... طوال الوقت، فلماذا لا يكون هو كذلك؟. ولا سيما أن الصغار يتشوفون إلى أن يصبحوا كباراً في أسرع وقت، كما أن الصغار أثبتوا على أن الآباء والأجداد يكونون في كثير من الأحيان محتاجين إلى التعلم منهم كيفية استخدام أدوات التواصل والتعامل معها.

- وجود أدوات التواصل الخاصة بالطفل منحتة الشعور بالاستقلال والقدرة على التحكم بحياته، واتخاذ



قراراته الشخصية بقدرٍ كبيرٍ من الحرية، وهذا مهم جداً لكل طفل.

- العالم الافتراضي مليء بالتصاميم الرائعة والأشياء المسلية والقدرات الخارقة. مما لا يتوفر في الواقع المعيش لأي طفل، وهذا كله في كفة والألعاب الإلكترونية في كفةٍ أخرى!.

- الهروب من الملل والفراغ والانشغال بأي شيءٍ.. مهم، غير مهم، نافع، ضار، قريب، بعيد... كل هذا غير مهم، المهم تزجية الوقت والخلاص من مواجهة الذات والانعقاد من الشعور بوطأة الزمن.

تقول إحدى الفتيات: «إنَّ حياتنا داخل الأسرة وفي اللقاءات مع الصديقات، وفي المدرسة والجامعة، وكل مكانٍ تقريباً صارت ثقيلةً ومملة، حيث يقتلنا (الروتين) والتكرار والتشابه... بعد أن امتلكت هاتفاً ذكياً شعرت أن الدنيا أصبحت مائة دنيا، وصار في إمكاني أن أوصول صراخي إلى أقاصي الأرض...»



الجميع حولي مشغولون بأشياء مختلفة، حتى لو كنا جميعاً في مقابل بعضنا بعضاً، فما الذي سنقوله؟ قد طرقتنا الكثير من الموضوعات الصغيرة والكبيرة ألف مرةٍ ومرة، ومنتهي في كل مرة إلى اتفاقٍ أو وجهات نظر متباينة؛ لكنها سطحية وهشة، بصراحة قد وجدت في الهاتف الذكي نافذةً على العالم، لا أرى من خلالها كل جديدٍ وجميل فقط، وإنما أتخلص قبل هذا وذاك من حياةٍ هي أشبه بحياة السجناء!«.



أبي، أريد هاتفًا ذكيًا! هكذا يفكر أطفالنا

- المشهد: يقول لك طفلك إنه يريد هاتفًا بشدة في يوم ميلاده
- ما قد تفكر فيه «ربما يجب أن أحضر له هاتفًا، فإنه يمكن أن يحافظ على سلامته».
- ما يفكر فيه طفلك: «سيعتقد أصدقائي أنني رائع حقًا إن كان لدي هاتفي الخاص، وسوف أشعر أنني قد صرت كبيرًا»
- يبدو الهاتف بالنسبة للأطفال لعبة مثالية، فهو يريده ليلعب الألعاب ويلتقط الصور ويرسل الرسائل، تمامًا كما تفعل، لكنه لم ينضج بعد بما يكفي لإدراك أن الهواتف تشغل كل وقته وتعرقل تفاعله مع العالم الحقيقي، وكذلك تحرمه من اللعب والنشاط البدني الذي يحتاجه من أجل نمو صحي.



- قد تميل إلى إعطاء طفلك هاتفًا حتى تتمكن من الاتصال به بسهولة في جميع الأوقات، قد تشعر أيضًا بأنك والدٌ جيد لأنه يمكن أن تشتري له أجهزة قيمة أو تعتقد أنه قد يساعده في إبهار أقرانه.

“

دع طفلك يستمتع بمرح وبراءة الطفولة،
قبل أن تسمح لهاتفٍ أن يشغله عن
تجارب العالم الحقيقي.

- يعيش ابنك في عالم يمتلك فيه كل فردٍ هاتفه الخاص؛ لذا فمن الطبيعي أن يتمنى واحدًا، كذلك فإن سمعته بين أقرانه تزداد أهميةً بالنسبة له، كما أن ضغوط الإغراءات حوله كي يكون مميزاً تؤرقه؛ لذا فهو يعتقد أن شراء هاتف ذكي سيمنحه المكانة.

كيفية الاستجابة

- ارفض.. اشرح له أنه يجب أن ينتظر حتى يكبر وأخبره بأسباب ذلك، أخبره أن الهواتف ليست ألعابًا، إنها أجهزة كمبيوتر مصغرة تفتح عالمًا واسعًا للراشدين، وهو أصغر من أن يغامر بدخول هذا العالم.



- تحدّث عن التكلفة.. يفترض العديد من الأطفال أن الهواتف مجانية، كما أنهم يعتقدون أن الهاتف حقّ لهم، وليس شيئاً يجب عليهم إثبات أنهم مستعدون له، أخبر طفلك أن الهواتف باهظة الثمن وهي ميزة قد يحصل عليها عندما يكبر.

- اسأل عن سبب رغبته في امتلاك هاتف.. اكتشف الفرق الذي يعتقد طفلك أن وجود الهاتف سيصنعه، هل يحاول كسب المصداقية الاجتماعية؟ إن كان الأمر كذلك فربما يواجه صعوباتٍ من أجل التأقلم.. ساعده في العثور على طرقٍ مختلفة لتكوين صداقاتٍ من خلال تشجيع مواعيد اللعب ومساعدته على ممارسة المهارات الاجتماعية مثل المشاركة وتبادل الأدوار.

« على المدى الطويل

- اجعل العالم الحقيقي أكثر إثارةً للاهتمام.. تفاعل مع طفلك وأشر إلى عجائب الحياة الحقيقية، قم بإعطاء الأولوية لوقت العائلة الممتع طوال فترة طفولته، حتى لا تبدو له الشاشات أكثر إثارةً.

- كن قدوةً لطفلك، واستخدم الهاتف بشكل متوازن، إن كنت ملتصقاً بهاتفك طوال الوقت وتصرف وكأنه عالمك،



فقد يحصل طفلك على فكرة غير صحيحة عن أهميته ويعتقد أنه هو أيضاً لا يستطيع العيش بدون هاتف.

أثر التقنية في مرحلة المهد إلى عامين

ذكرت الأستاذة (نورة القرني) في كتابها «طفلي والتقنية» أثر التقنية على مختلف مراحل النمو، ففي مرحلة المهد إلى عامين، قد تشغل الأم فتضع طفلها أمام التلفاز ولم يبلغ الستة أشهر، وقد تشعر بالإزعاج أثناء قيامها بأعمال المنزل أو حضور بعض الأقارب والصدقات لزيارتها، فتسلمه ذلك الجهاز الصغير يقبله بيديه الصغيرتين، وقد تذهب للتسوق وترغب في إسكاته حتى تستطيع إنهاء تسوقها، فتضع الجهاز أمامه، وهكذا ...

وهذه مرحلة حرجة وحساسة، وهي أهم مراحل الإنسان كافة، وتمثل الأساس الذي تُبنى عليه كثير من مكونات الشخصية الإنسانية، وذلك لأنها تتكون فيها أساسات ودعامات شخصيته، لدرجة أن بعض علماء النفس يرون أن نسبة كبيرة من شخصية الفرد تتكون في هذه المرحلة، وذلك يعني أنها الفترة المثلى التي ينبغي أن توفر للطفل فيها المثيرات المناسبة ليسير نموه العقلي والاجتماعي والنفسي والصحي نمواً



سليماً، لكن ربما لا تحظى باهتمام يستحق من المربين، ولذلك أوصت الأكاديمية الأمريكية بعدم مشاهدة الطفل الأقل من عامين لأي شاشة جهاز إلكتروني وذلك لعدة أسباب سنحاول توضيحها في الأسطر التالية:

1) يحتاج الطفل إلى التفاعل وجهًا لوجه مع إنسان آخر أو مع الألعاب التي يلعب بها (لذلك فالتلفاز لا يضيف شيئاً للطفل، لأن هذا الجهاز غير قابل للتفاعل قط).

2) قبل ثلاث سنوات ينمو الطفل خلال تعامله مع العالم المحيط به، فنمو الطفل مرتبطٌ بمهاراته الحركية، وقدرته على التفاعل مع الكبار المحيطين به، والكائنات التي تدور حوله، وتوسيع قدراته متعلقٌ باستخدام حواسه الخمس بنشاط، لذلك تسمى هذه المرحلة (الحسية الحركية)، فهو يعتمد بشكل خاص على العلاقة مع الكبار الذين يتلقون مطالبه، ويحتاج أن يرى نفسه قادراً على التأثير في العالم المحيط به، وهذا ما يقوم به عندما يعالج الأشياء من حوله.

(ووسائل الإعلام «التلفزيون خاصة»، تدفعه إلى لزوم موقف المشاهد حين يحتاج أن يتعلم التفاعل مع ما حوله،



ومن ثم فالتعرض لصور تبثُّ على شاشة لا يشجع هذا النوع (من التفاعل).

(3) من أبرز الانفعالات التي تظهر لدى الطفل في النصف الثاني من العام الثاني هو انفعال العناد، وهو الميل للعبث في الأشياء المحيطة به، والميل لمخالفة الأوامر والنواهي، ويستمر هذا الميل إلى نهاية السنة الرابعة تقريباً (البعض هنا قد يجل هذه المشكلة ويتخلص من إزعاج الرضيع، ويعمل على إلهائه بوضعه أمام التلفاز، أو يضع بيده جهازاً ذكياً، وهذا مُشاهد في المنازل، والأماكن العامة، الأسواق، المطارات).

(4) إنَّ الأم بالنسبة للطفل من الناحية هي التي كَوَّن بها الارتباط، فلا معنى لدى الطفل ولا تأثير لكون أمه ولدته فقط، بل لابد أن تؤسس الأم وتقوي الرابطة بينها وبين طفلها، فترعاه وتحتضنه وتقبُّله وتداعبه وتتفاعل معه، فتهم بعدد الساعات التي تقضيها مع طفلها ونوعية التفاعل معه أثناء قضاء هذه الساعات. (هذا الارتباط لا توفره الأجهزة الإلكترونية، وتكون سبباً في حرمان الطفل من ارتباط قوي ومتين مع الأم).



5) في هذه السن يكتشف الطفل العالم من حوله عن طريق حواسه، ومن خلال اللعب؛ فيتطور مخه وتنمو مساراته (والطفل الذي يشاهد الشاشة، أيًا كانت، لا يلعب ولا يستحث الكثير من أحاسيسه).

6) في هذه السن عندما يتعامل الطفل مع العالم الخارجي، يبدأ في إدراك أنه كائنٌ منفصل عن أمه وعمه حوله، كما يدرك استقلال ذاته جسمًا وإرادة. (ومشاهدة الشاشة لا تعطي فرصةً لهذه الأحداث أن تتكون).

7) يظهر التقليد في هذه المرحلة، فالطفل قبل نهاية العام الأول سيقلد بعض حركات وإشارات الكبار بطريقةٍ عابثة (الأب يحمل جواله، والطفل يحمل ريموت التلفاز ويستخدمه كالجوال)، فألعاب المحاكاة المبكرة هذه توفر الفرص الأولى لاتصالٍ حقيقي ثنائي الاتجاه، حتى قبل اكتساب القدرة على الكلام، وبهذه الوسيلة سيبدأ الأطفال في التقدم من مرحلة القابلية الكاملة للتأثر إلى علاقةٍ يمكنهم فيها الإسهام شخصيًا بشيءٍ ما، ويشمل اللعب المقلد أيضاً مرحلةً مهمةً أخرى من تعلم اللغة،



ينتقل خلالها الأطفال من المناغاة العشوائية إلى التقليد المتعمد لأصوات المحيطين بهم. (يمكن للأطفال بين سن 12 و 15 شهراً تقليد السلوكيات البسيطة المشاهدة على التلفزيون، بعدها بأربع وعشرين ساعة «وهنا مكنم الخطر؛ حيث يمكن أن يقلد أي تصرف يراه حتى ولو كان سيئاً»).

(8) إدراك الأطفال أن لهم ذاتاً منفصلة عن أمهم وعن بيئتهم المباشرة، ورغبتهم في إثبات هذه الذات، ومن ناحية أخرى رغبتهم في إيجاد طريقة جديدة للتواصل مع أمهم ومع أفراد بيئتهم المباشرة. (ويكمن خطر الشاشة في أنه يرتدُّ بالأطفال إلى حالةٍ سلبية ويمنع تطوره الطبيعي).

(9) بدء الأطفال في تكوين الجمل والعبارات ليعبروا عن هذه الذات التي أدركوها لتوهم، وليعبروا عن علاقاتهم بعالمهم، فالتعبير اللفظي من أهم سمات هذه السن (ويكمن خطر الشاشة أنها لا تنمّي في المشاهد الصغير مهاراته في التعبير عن نفسه لفظياً؛ ومن ثم لا ينمي ويطور من الفص الأيسر للمخ).



10) رغبة الأطفال في اكتشاف كل ما يستطيعون اكتشافه عن بيئتهم المباشرة وغير المباشرة، وعن طريق تلبية الرغبة يستعملون عضلاتهم وحواسهم وينمون مخهم ويطورونه. (وخطر الشاشة يكمن في أنه لا يساعد المشاهد الصغير على استعمال عضلاته أو أحاسيسه، وهو ما يعني أنه لا ينمي مخه أو يطوره).



الوقت المسموح للجلوس أمام الشاشة (التلفاز أو الأجهزة الذكية)

« توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بالتالي:

الوقت المسموح به	الفئة
يجب ألا يكون هناك وقت للجلوس أمام الشاشة	الرُّضّع حتى 18 شهرًا من العمر
بعض الوقت مع أحد الوالدين	الأطفال من عمر 18 شهرًا إلى 24 شهرًا
لا يزيد الوقت على ساعة واحدة في اليوم، مع وجود البالغين لمساعدتهم على فهم ما يرونه.	مرحلة ما قبل المدرسة
يجب على الآباء وضع حدّ ووقت معين، بحيث لا يتجاوز ساعتين يوميًا، كما يجب ألا تشغلهم عن الحصول على ما يكفي من النوم والقيام بالنشاط البدني	من عمر 5 إلى 18 سنة

في الوقت الذي مازال مخ طفلك ينمو فيه
بسرعة شديدة اجعله ينمو ويتطور بالتفاعل
مع الأشخاص لا الشاشات



خمس ظواهر اجتماعية تحدث لأول مرة في العالم

لأول مرة يشهد العالم جيلاً تكون معرفة الأبناء فيه أكثر من الآباء، حتى إن أسئلة الأبناء للآباء صارت اختباريةً وليست معلوماتية!.. فصار الطفل اليوم يسأل والديه .. ثم يفتح الإنترنت ليتأكد من صحّة جوابهما!.

- ولأول مرة يحصل في العالم أن الأسرة لا تجدد وقتاً للتربية، وإنما هي مشغولة في الأعمال والأكل والنوم والتسلية والترفيه ومتابعة وسائل التواصل الاجتماعي إدماناً عليها.

- ولأول مرة تصبح العلاقة بين الجنسين سهلةً ومتاحة، وصار من الصعب على الوالدين السيطرة عليها.



- ولأول مرة ينقسم الجيل الواحد في المجتمع إلى عدّة أجيال، ففي السابق كان لدينا ثلاثة أجيال؛ أمّا اليوم ففي الجيل الواحد ثلاثة أجيال، وكلُّ جيل له لغته ومفاهيمه حتى لو كان بين الأخ وأخيه خمس سنوات، تشعر من خلال حديثهما كأنّهما جيلان منفصلان.

- ولأول مرة تعيش الأسرة في ديونٍ كثيرة تقترضها وتصرف من دخلها على الأمور الاستهلاكية والترفيهية أكثر من الأمور الاستثمارية التي تعود عليها بالنعف في المستقبل

لماذا يلجأ الأبناء إلى الإنترنت؟

- (1) بسبب الفراغ الكبير الموجود لدى أبنائنا
- (2) حب الاستطلاع واكتشاف الجديد في العالم المحيط بهم
- (3) بسبب غياب الوالدين أو غياب مراقبتهم لأبنائهم
- (4) بسبب أصدقاء غير جيدين فكما يُقال «الصاحب صاحب»

(5) لعدم وجود هواية يمارسها الأبناء



استطاعت التقنية ابتلاع معظم وسائل الترفيه التقليدية،
وأصبح الطفل منجذباً إليها دون غيرها

« والحل

التقليل من استخدام الأجهزة، وتوفير الوسائل
الأكثر ملاءمةً لعمره، وتحفيزه واللعب معه، ومشاركته
الاهتمامات

« كم عدد المرات التي تنظر فيها إلى هاتفك كل يوم ؟

كم عدد المرات التي تنظر فيها إلى هاتفك كل يوم، حتى
عندما تتلقى أية تنبيهات؟.

وفقاً لاستبيانٍ أجري عام 2017، فإنّ متوسط عدد المرات
التي ينظر فيها البريطانيون إلى هواتفهم تقدر بـ 28 مرة في
اليوم، أي ما يقرب من ضعف كل ساعة استيقاظ.

إن تلقي رسائل نصية وتعليقات على منشورات حسابك
ورسائل على بريدك الإلكتروني، كثيراً ما تبني شعوراً بتقدير
الذات، حيث يشير كل تنبيهٍ بوصول رسالة دفقة مؤقتة من
السعادة وحتى الحماس، ويؤدي هذا إلى الإدمان، حيث يجد
الأشخاص أنفسهم يعودون باستمرار إلى أجهزتهم ليروا



ما إذا كانوا سيتلقون الدفعة التالية من الإيجابية من شخص يتواصل معهم، وسرعان ما يتوقون إلى هذا الشعور ويصابون بالاكئاب في حال لم يتلقوه.

يواجه كل أب وأم المأزق نفسه: إنك تريد لطفلك أن يكون اجتماعيًا ومثقفًا ويستخدم التكنولوجيا بثقة، لكنك لا تريد له أن يكون علاقةً غير صحية مع أجهزته ويتجاهل العالم الواقعي حوله.



علامات إدمان الهواتف الذكية

- (1) هل تتفقد هاتفك الذكي فور استيقاظك من النوم في الصباح؟
- (2) هل تتصفح هاتفك في السرير حتى آخر لحظة قبل النوم؟
- (3) هل تشعر بالتوتر أو الضياع في حال نسيت هاتفك في المنزل أو في حال فرغ شحنه؟
- (4) هل يشتكي الناس من استخدامك المستمر لهاتفك خلال جلوسك بينهم؟
- (5) هل تحمل هاتفك معك إلى دورة المياه؟
- (6) هل تحمل هاتفك معك إلى مائدة الطعام؟
- (7) هل تتفقد هاتفك بشكل مستمر في الحفلات والرحلات والأوقات الممتعة؟



- (8) هل تفضل في أوقات كثيرة قضاء الوقت على هاتفك بدلاً من الجلوس مع أصدقائك أو ممارسة أي نشاطٍ آخر؟
- (9) هل تشعر بحاجةٍ ملحةٍ لتفقد أي رسالة جديدة أو تنبيهٍ جديدٍ مباشرةً فور وصولهما؟
- (10) هل تبقي هاتفك تحت وسادتك أو بجانبك أو بجانب سريرك دون أن تطفئه؟
- (11) عند استيقاظك فجأة في الليل، هل تقوم بتفقد هاتفك؟
- (12) هل تشعر بعدم القدرة على ترك هاتفك بعيداً عنك وتقليل المدة الزمنية التي تقضيها عليه؟
- (13) هل تستخدم هاتفك الذكي عند الشعور بالملل؟
- (14) هل تصل أحياناً إلى مرحلةٍ تشعر فيها بالصداع أو ألمٍ في الرقبة أو تعب في العينين بسبب كثرة استخدام الهاتف؟
- (15) هل تشعر بأنك تقضي الكثير من حياتك على هاتفك؟
- (16) هل تشعر بأن هاتفك يؤثر على حياتك بشكلٍ سلبي؟
- (17) هل تشعر بأنك مدمن على الهاتف الذكي؟



اسأل نفسك هذه الأسئلة التي تعكس أعراض إدمان الهاتف الذكي. إن كانت معظم إجاباتك نعم، فأنت مدمنٌ إلكتروني، وبحاجة للتعامل مع هذا الإدمان على الفور؛ لأنه يؤثر على حياتك بشكلٍ سلبي.

وطبّق هذه الأسئلة أيضاً على أبنائك، وحاول أن تكتشف الإجابات وتحدد مدى إدمانهم على أجهزتهم الإلكترونية مهما كان نوعها.

91% من الشباب يعتقدون
أن لديهم علاقةً صحيةً مع أجهزتهم



مشكلة إدمان الهواتف الذكية.. إحصائيات ودراسات..

حقائق وإحصائيات عن إدمان الهواتف الذكية حول العالم

«حسب دراسة أجرتها مؤسسة الأبحاث «Counterpoint»
في عام 2017:

(1) يبلغ الإنفاق العالمي السنوي على شراء الهواتف الذكية الجديدة حوالي 370 مليار دولار

(2) 26% من مستخدمي الهواتف الذكية يقضون أكثر من 7 ساعات يومياً على الهاتف.

(3) أكثر من 50% من مستخدمي الهواتف الذكية يقضون أكثر من 5 ساعات يومياً على الهاتف.



(4) مستخدمو الهواتف الذكية في الدول الناشئة يقضون وقتاً أكبر على هواتفهم الذكية من المستخدمين في الدول المتقدمة.

« وحسب تحليل موقع «Gartner» في فبراير من عام 2017 لأرقام مبيعات الهواتف الذكية حول العالم في عام 2016:

(5) باعت الشركات تقريباً 1.5 مليار هاتف ذكي حول العالم في عام 2016، في زيادة نسبتها 5٪ عن العام السابق. « وفقاً لدراسة أجرتها شركة تطوير البرمجيات «Rescue Time»:

(6) لشدة إدمان المستخدمين على هواتفهم الذكية في العصر الحديث، يتحققون من هواتفهم 253 مرة يومياً، وهو ما يعادل ساعتين وتسع دقائق من يومهم.

وفي دراسة حديثة حول المخاطر الصحية التي يسببها إدمان الهواتف الذكية:

(7) 25٪ من المستخدمين لا يارسون العلاقات الحميمة بشكل مستمر بسبب إدمانهم على هواتفهم الذكية، وهذا الرقم المخيف هو مؤشر كبير على خطر الهواتف الذكية على الحياة الجنسية والعاطفية!



« ووفقاً لدراسةٍ نشرها موقع (مترو) البريطاني حول هوس الهواتف الذكية عند الناس:

(8) يصاب الكثير من الأشخاص بحالةٍ من التوتر والقلق عند فقدان هواتفهم الذكية أكثر من قلقهم في حال عدم القدرة على الاطمئنان على شريك الحياة!

(9) 53٪ من المستخدمين يتفقدون هواتفهم الذكية فور الاستيقاظ من النوم.

(10) 75٪ من المستخدمين يتصفحون الإنترنت ويجرون محادثاتٍ نصيةٍ مع أشخاص آخرين أثناء حديثهم مع الشريك!.

(11) 66٪ من المستخدمين يصابون بالتوتر والذعر والغضب في حال عدم قدرتهم على الوصول إلى هواتفهم.

أما عن الدراسة التي نشرت في دورية «تقارير السلوك الإدماي» في أمستردام، وأجراها «كريستيان مونتاج»، أستاذ علم النفس في جامعة «أولم» الألمانية على 262 موظفاً من مستخدمي الهواتف الذكية:

(12) رصدت الدراسة تراجعاً في إنتاجية الموظفين وقدرتهم على العمل؛ وهذا دليلٌ على تأثير الهواتف الذكية على الإنتاجية والإنجاز!.



«وأشارت جامعة «King University» في تقرير عن إدمان الهواتف الذكية إلى النتائج التالية:

- (13) يلمس المستخدمون هواتفهم بمعدل 2617 مرة في اليوم.
- (14) 10٪ من المستخدمين شديدي الإدمان على الهواتف الذكية، يلمسون هواتفهم 5427 مرة في اليوم!.
- (15) يقضي الأمريكيون أكثر من 5 ساعات يومياً في تصفح هواتفهم.
- (16) 50٪ من المراهقين والشباب اعترفوا بإدمانهم على هواتفهم الذكية.
- (17) 59٪ من أهالي هؤلاء المراهقين والشباب قالوا إنهم يعتقدون أن أبناءهم مدمنون على استخدام الهواتف الذكية.
- «ووفقاً لتقرير نشره موقع «New York Times»:

- (18) 49٪ من المستخدمين اعترفوا أنهم لا يمكنهم العيش دون هواتفهم الذكية!.
- (19) شخصٌ من بين كل ثلاثة أشخاص اختار أن يتخلى عن ممارسة الجنس بدلاً من التخلي عن هاتفه الذكي!.



«حسب بيان تصويري (إنفوجرافيك) نشره موقع «Daily Info graphic» في عام 2017 تحت عنوان «إحصائيات مرعبة حول إدمان الهاتف الذكي»:

(20) 40% هي نسبة الأشخاص الذين يستخدمون الهواتف الذكية في دورات المياه.

(21) 12% من البالغين يستخدمون هواتفهم خلال الاستحمام.

(22) شخصٌ من كل 5 أشخاص بين عمر 18 و34 عاماً اعترفوا باستخدام الهاتف الذكي خلال ممارسة الجنس!.

(23) 56% هي نسبة الأشخاص الذين يتفقدون هواتفهم قبل النوم.

(24) 61% من المستخدمين ينامون وهواتفهم تحت وسائدهم أو بجانب السرير، دون إطفائها.

(25) 77% من المراهقين والأهالي تجادلوا حول استخدام الهواتف الذكية.

(26) 50% من المستخدمين يشعرون بالانزعاج والتوتر عند نسيان هواتفهم في المنزل.



(27) 44٪ من المستخدمين يتفقدون رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بالعمل على هواتفهم يومياً خلال الإجازة.

(28) 26٪ من حوادث السير سببها استخدام الهواتف الذكية خلال قيادة السيارة.

(29) 56٪ من الأهالي يتفقدون هواتفهم خلال قيادة السيارة.

(30) 75٪ من المستخدمين اعترفوا أنهم أرسلوا رسالة نصية واحدة على الأقل خلال القيادة.



أضرار الأجهزة الذكية على الأطفال والمراهقين

الإفراط في استخدام الهواتف والأجهزة الذكية له تأثيرٌ سلبي على صحة أبنائنا النفسية والبدنية والعقلية. ومن أهم أضرار الأجهزة الذكية على الأطفال والمراهقين:

(1) بطء التطور الاجتماعي والعاطفي لدى الطفل، وتراجع المهارات الاجتماعية لدى المراهق.

(2) الاستخدام المفرط للأجهزة الذكية في الطفولة المبكرة قد يسبب تأخر النطق لدى الطفل.

(3) استخدام الهاتف الذكي في فترتي المساء والليل يسبب اضطرابات النوم مثل الأرق وقلة النوم ونوعية النوم السيئة وغيرها. كما قد يؤثر استخدام الأجهزة الذكية في الليل على



الإنتاج الطبيعي لـ (الميلاتونين) الذي ينظم النوم وإزالة السموم. فالضوء الأزرق، المنبعث من شاشات الأجهزة الذكية، هو عبارة عن أشعة تمنع إنتاج الميلاتونين.

(4) السمنة عند الأطفال والمراهقين مشكلة متشرة في العصر الحديث بسبب قضائهم وقتاً طويلاً أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية دون حركةٍ أو أي مجهود بدني.

(5) يؤثر إدمان الألعاب الإلكترونية والهواتف الذكية سلبياً على قوة الذاكرة والقدرة على التركيز.

(6) إدمان الهواتف الذكية يؤثر على العلاقات داخل الأسرة، ويسبب فجوة بين الأفراد، لانشغال كل منهم في جهازه الإلكتروني، دون توفر الوقت للتواصل والحوار والأنشطة المشتركة التي توثق الروابط الأسرية.

(7) زيادة العدوانية والعنف عند الأطفال بسبب التأثير بالألعاب الإلكترونية القتالية، أو بأي برامج أو فيديوهات يتابعونها بشكلٍ مستمر على أجهزتهم الذكية.

(8) وجود الجهاز الذكي مع الطفل أو المراهق بشكلٍ مستمر يجعله على اتصال دائم بالإنترنت في كل الأوقات، مما



يمنحه القدرة على الوصول إلى أي نوع من أنواع المحتوى غير الملائم، كالمواقع الإباحية والفيديوهات الداعية إلى العنف، والألعاب الخطيرة المسببة للإدمان. إضافةً إلى التواصل مع الغرباء والشخصيات غير المرغوب بها.

(9) اتصال الطفل أو المراهق بالإنترنت بشكل دائم من خلال تواجده غير المنقطع على هاتفه الذكي، يجعله أكثر عرضةً لخطر التنمر الإلكتروني.

(10) وهناك مشاكل صحية ونفسية يسببها الإدمان الشديد على الهاتف الذكي، ومنها:

- مشاكل الرقبة بسبب النظر المستمر إلى الأسفل باتجاه الهاتف.

- مشاكل في النظر مثل جفاف العين والإجهاد وضعف النظر وغباش الرؤية.

- الصداع

- على المدى البعيد، تزيد الأجهزة الإلكترونية من احتمالية الإصابة بمرض (الباركنسون).

- الكسل والخمول والهديان الذهني.



(11) ووفقاً لموقع الطبي في مقالٍ عن مخاطر الأجهزة التكنولوجية على صحة الأطفال: «كشف العلماء مؤخراً أن الوميض المتقطع بسبب المستويات العالية والمتباينة من الإضاءة في الرسوم المتحركة الموجودة في الألعاب الإلكترونية يتسبب في حدوث نوباتٍ من الصرع لدى الأطفال، وحذر العلماء من الاستخدام المستمر والمتزايد لألعاب الكمبيوتر الاهتزازية من قبل الأطفال لاحتفال ارتباطه بالإصابة بمرض ارتعاش الأذرع».

(12) وفقاً لمقالٍ تم نشره على موقع «Fox News»: المراهقون الذين يقضون على هواتفهم الذكية 5 ساعات أو أكثر يومياً، معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بأي عاملٍ من العوامل المحفزة على الانتحار بنسبة 71٪، مثل مشكلة الاكتئاب والأفكار الانتحارية.

(13) المراهقون في عام 2017، مقارنة بالمراهقين في فترة السبعينات والثمانينات والتسعينات، يأخذون وقتاً أطول للدخول إلى عالم الكبار، سواءً من ناحية المتعة أو تحمل المسؤولية. وأحد الأسباب هو غرقهم في عالمهم الافتراضي، وانشغالهم بالأنشطة المختلفة على الإنترنت (أونلاين)



باستخدام هواتفهم الذكية، كالألعاب وشبكات التواصل الاجتماعي والواتس أب وغيرها.

ومن عام 2010 إلى عام 2016، 32٪ فقط من طلاب الصف الثاني المتوسط (الإعدادي) عملوا للحصول على المال، بينما كانت النسبة 63٪ في بداية التسعينات.

وهذا دليلٌ واضح على تراجع سرعة تطور الأطفال والمراهقين من الناحية الاجتماعية والعاطفية والذهنية والنفسية في زمن الأجهزة الذكية!.

(14) حسب إحصائيات Newport Academy﴿﴾:

21٪ من الحوادث القاتلة بين المراهقين سببها الانشغال بالهواتف الذكية خلال القيادة. كما أن التشتت وعدم الانتباه هو العامل الرئيسي في 58٪ من حوادث السيارات التي يقودها المراهقون.

61٪ من الطلاب يقولون أن الهواتف الذكية لها تأثيرٌ سلبي على أدائهم الدراسي.

وقد تتحول مشكلة الإدمان على الأجهزة الذكية أو الألعاب الإلكترونية إلى مرضٍ حقيقي وخطير، يمنع الطفل أو المراهق من الحصول على حياةٍ طبيعية، فيعاني من المشاكل التالية:



- تظهر على الطفل أو المراهق علاماتٌ مثل أعراض الانسحاب من المخدرات عند منعه من استخدام جهازه الإلكتروني؛ مثل الصداع والارتعاش والتعرق والغثيان.
- خسارة الوزن عندما ينصبُّ كل اهتمام الطفل أو المراهق على جهازه الإلكتروني فلا يلتفت إلى الطعام الذي يوضع بجانبه!.
- مشاعر قلق وخوف غير منطقية مرتبطة بالهاتف أو الجهاز الإلكتروني.

- العزلة الشديدة عن الأصدقاء والعائلة وعدم الشعور بالراحة إلا مع الجهاز الإلكتروني، مما يسبب مشاكل في الصحة العقلية والنفسية للطفل مثل الاكتئاب والقلق.

هذه بعض أضرار ومخاطر الأجهزة الإلكترونية على الأطفال والمراهقين، تأتي لتقرع جرس الإنذار وتنبِّهنا إلى ما يتعرض له أبنائنا يومياً في عصر التكنولوجيا.



العلاج والحلول

الأجهزة الذكية أصبحت ملاذاً للمرتبي
عندما يريد التخلص من إزعاج المتربي



تجارب واقعية

◀◀ هكذا بدأت (مولي ديفرانك) التجربة ... وهذه نتائجها

(مولي ديفرانك)، مدونة أمريكية من ولاية كاليفورنيا، وأم خمسة أطفال دون سن العاشرة، نشرت على حسابها في فيسبوك تجربةً جديدة بالاهتمام لتحفيز أطفالها على القراءة والأنشطة الحركية بعد سبعة أشهر من قطع تواصلهم مع الأجهزة الذكية، وفقاً لما نشرته صحيفة ديلي ميل البريطانية.

وحظيت صورة الأطفال في الفراش ووجوههم في الكتب -التي تقول الأم إنها لم ترتب لالتقاطها- بتفاعل واسع ومئات التعليقات من الآباء والأمهات الذين تحمسوا لأن يجذوا حذوها، فكتب أحدهم معلقاً «رائع» هذا ما يجب على الآباء القيام به، فلن يقوم الأطفال بذلك من تلقاء أنفسهم.



واتبعت مولي خمس خطوات لتحقيق أهدافها:

« (1) لا تفاوض

قررت مولي منع الأجهزة عن أبنائها بعد أن لاحظت تصرفهم بغرابة وانخفاض مستوى إبداعهم، حتى أصبحوا طوال الوقت غاضبين ويصرخون ويتشاجرون. تقول: «أدركت أن هذا ليس ما أريده لأطفالي الذين أحبهم أكثر من الحياة، واتفقت مع زوجي على أننا بحاجة إلى تصحيح المسار بأسرع وقت.

وهذا ما حدث في إحدى الليالي منذ سبعة أشهر، فعلى مائدة العشاء أعلنت الأم مولي ديفرانك قرار الوالدين الحاسم بنزع مقابس أجهزة التلفزيون والآيباد بشكل نهائي لمدة شهر، بعد أن جربت قصر استخدامها على ساعة واحدة في اليوم ولم تفلح في إحداث التغيير المطلوب.

تقول مولي: «لقد احتجوا لمدة دقيقة؛ ولكن بعد أن تأكدوا أنه لا تفاوض، وأن الأمر على محمل الجد سارت الأمور بسهولة لم أصدقها، أسهل من تجربة الإقلاع عن التدخين».

وتضيف: «أسابيع قليلة من فصل الأجهزة بدأت أشعر بأنني استعدت أطفالي، بعد أن استيقظوا من نومهم وشاهدوا



والدهم وأنا وقد أمسكنا بكتبنا، فأحضرنا مجموعةً من الكتب بدل أجهزة آيباد وانضموا إلينا».

﴿ (2) الذهاب إلى الخارج

قرأت مولي كتابًا عن الأبوة التكنولوجية بقلم (أندي كرواتش)، يقول فيه المؤلف إنَّ التكنولوجيا في المنزل يجب أن تستخدم في مكانها الصحيح لكي تكون مفيدةً ومنتجةً، وتعمل من أجلنا وليس العكس، فقررت أن تطبق طريقة «الذهاب إلى الخارج» كبديل له تأثيره في صرف انتباه الأطفال عن التكنولوجيا لبعض الوقت، ودفعتهم للانطلاق في المكتبات والحدائق والشواطئ لاكتشاف ذواتهم وتنمية مواهبهم وممارسة هواياتهم والتمتع بالأنشطة الحركية في الهواء الطلق.

تقول مولي: «من المؤكد أنهم مازالوا أطفالاً يمكنهم المشاغبة والشجار مع بعضهم البعض أحياناً كبقية الأطفال، لكن التغيير في سلوكهم كان سريعاً وإيجابياً، فقد أصبحوا يلعبون معاً بشكل أفضل وأكثر إبداعاً، وأكثر طاعةً وسعادةً، كما ينامون جيداً أيضاً، فابنتي تقرأ الكتب بشكل أسرع، حتى أنها تحطت خمسة مستويات للقراءة، أما ابني فيتلقى دروساً في فنونٍ اختارها هو بنفسه».



« (3) قائمة بالأنشطة والألعاب

أدركت مولي أن «التحدي الأكبر هو إيجاد البديل لشاشة آسرة للغاية، ويمكنها إبقاء الطفل مستمتعاً لساعات، في وقتٍ ينشغل فيه والداه بأشياء أخرى، لذا يحتاج الأطفال إلى تفاعلٍ إنساني فعلي لتعزيز مهاراتهم الاجتماعية وأنشطتهم الحركية» مما جعلها تقوم بعمل قائمة بالأنشطة والألعاب المفيدة للأولاد ذهنياً وبدنياً، كالرسم والذهاب إلى الشاطئ والسباحة وتسلق الأشجار وحتى تكليفهم بالأعمال المنزلية.

« (4) مراقبة النتائج

الخطوة قبل الأخيرة التي اتخذتها مولي قبل وضع خطةٍ طويلة الأجل لتنظيم استخدام أطفالها للأجهزة الذكية فيما بعد، هي مراقبة أدائهم لمعرفة الأنشطة التي تحفزهم، وتقول مولي «راقبتهم وهم يتحولون من حالة العزلة التي سببتها الأجهزة، إلى حالة التعاون في اللعب والإبداع وخلق وسيلة تعليمهم الخاصة، حتى في المطاعم يجلبون معهم مجموعة من الكتب بدل أجهزة آيباد».



وأضافت: «بدأت أرى الفوائد، فابنتي عشرة أعوام تحب ماكس أينشتاين لجيمس باترسون، وتستضيف بعض الأصدقاء فيما يشبه نادي كتاب صغيراً، وأصبح أولادي يجنون الروايات والرسم، ولم يعودوا يشتكون من عدم وجود آياد لأنهم يركزون بشكل كبير على الكثير مما اكتشفوه في الأشهر السبعة الماضية، فقد أخبرتني ابنتي في عدة مناسبات بأنها سعيدة لأننا منعنا الأجهزة؛ لذا أوصي بشدة بفصلها تماماً».

« (5) النظام الجديد

بعد التحدث مع زوجها وضعت مولي الخطة النهائية طويلة الأجل فكتبت في مدونتها: «اتفقنا على ألا يُسمح لأطفالنا باستخدام الشاشات لأكثر من ساعة واحدة كل يوم أحد في الأسبوع، حيث يمكنهم اختيار لعبة فيديو لمشاهدتها لمدة ساعة واحدة فقط».

من السهل جداً أن يسلم الأبوان أطفالهما أجهزة ذكية لينشغلوا بها عن إزعاجهم لكن مولي ديفرانك فضلت الأخذ بزمام المبادرة. لذا فالتربية وسط بين المنع والمنح، وشخصية الأبناء بناءً تحتاج لإنشاءٍ وهدم وبناء، ولعلي أوضح ذلك من خلال هذه المصفوفة



مصفوفة البناء والهدم

(1) المتّزن: تلبية رغبات الابن وإعطائه، مع تصحيح سلوكياته الخاطئة وتوجيهه وعقابه عند تكرار الخطأ أو تعمده يساهم، بعد توفيق الله، في بناء شخصية متزنة للابن.

(2) المدلل: تلبية الرغبات والاستجابة لكل ما يريد الابن دون توجيهه وتصحيح سلوكه، ودون عقابه وحسابه على تقصيره وأخطائه، ينشئ شخصيةً اعتماديةً هشة لا تقوى على تحمل مسؤوليات الحياة الواقعية. ويُنسب لعلي بن أبي طالب رضي الله عنه (اشْفَقُوا عَلَى أَبْنَائِكُمْ مِنْ إِشْفَاقِكُمْ عَلَيْهِمْ).

(3) المحروم: عدم تلبية الرغبات، والرفض المستمر لطلبات الابن، مع التركيز على توجيهه ومتابعته وتصحيح سلوكه، ولومه عند التقصير والخطأ، ينشئ شخصيةً منكسرة



تشعر بالحرمان، متلهفةً للأخذ، يسهل استدراجها من خلال العطاء والتأثير عليها من خلال الشراء.

(4) المهمل: عدم تلبية الرغبات والرفض المستمر لطلبات الابن، وتجاهل احتياجاته، يشعره بالحرمان وعدم تصحيح سلوكياته وتوجيهه وتقويم سلوكه يشعر بعدم الأهمية ويفقده الأمان، وهذا ينشئ قبلةً موقوتة تنتظر الوقت المناسب لتخرج ما فيها، فإذا تمكّن أو كبر اجتر كل أمنياته ومارس كل رغباته غير المشبعة بكل عشوائيةٍ وتخبّط، فحرمانه من العطاء جعله يندفع، وحرمانه من التوجيه جعله لا يرتدع.

قال مصطفى السباعي رحمه الله « الولد كالمهر، ابن الحصان، إذا أُعطي كل ما يريد نشأ حروناً جموحاً يصعب قياده، وإذا مُنع كل ما يريد نشأ شرساً يكره من حوله.. فكن حكيماً في منعه وعطائه، وإياك وتدليله باسم الحب له فلذلك أقتل شيء لسعادتك وسعادته».

66

يجب أن يعرف الطفل أنّ في المنزل من يقول (لا)، ومن يعاقب ويتابع ويحرم من بعض الأشياء المحببة.



كيف يبني المرء قناعةً لدى الطفل

(بعدم أهمية امتلاكه آياد أو جوال) وتكبر مع الأيام لتصبح قويةً وداخليةً؟.

في مقالٍ للأستاذة (نورة بنت مسفر القرني)، ذكرت فيه مجموعةً من الخطوات لبناء قناعةٍ لدى الطفل بعدم أهمية امتلاكه آياد أو جوال، بعد توفيق الله والدعاء الدائم، هذه بعض الخطوات:

(1) أن يكون المرء مقتنعاً تماماً، ولا يستسلم عند أول عقبة أو منعطف (البعض لديه قناعة، لكن مع ضغط المجتمع المحيط وضغط الأبناء يرضخ ويستسلم، وربما يعيش في صراعٍ داخلي بين قناعته السابقة وبين تصرفه وموافقته فيما بعد).



(2) منذ أن يكون الطفل في المهد، حاول أن تخفف من استخدامك للجهاز أمامه، فهنا أنت قدوة، وما يراك متعلقاً به سيتعلق به حتماً، فأنت بالنسبة له الدنيا بأسرها.

(3) لا تقل: «طفلٌ صغير لا يعرف، الآن فقط أتركه يلعب بالجهاز وهو مغلق، وحينما يكبر سيفهم» (لا... من البداية فليكن اللعب بالجوال وهو مغلق ممنوع).

استبدله بكتاب قماشى، أو ورقى، ولا بأس بتمزيقه (المهم ألا يكون مهماً لديك).

(4) حبه في القراءة منذ عامه الأول بكل طريقةٍ ووسيلةٍ ممكنة، فإذا أحبها وعشقها ارتحت إذا كبر بإذن الله

(5) عندما يكبر الطفل قليلاً يرى الأطفال من حوله لديهم أجهزة، لا تتوقع من الآن أن يشعر بالنقص (شعور النقص من وجهة نظري هو شعور الوالدين بدايةً وليس الطفل).

(6) أخبره بما هو مسموح الآن (تلفاز مثلاً قبل السابعة) وكمبيوتر مكتبي بعد بلوغه السابعة، وأخبره بالأسباب؛ كأضرار الأشعة المنبثقة وتأثيره على العينين وغير ذلك...

(7) وفر له وقتاً خاصاً به، العبوا معاً، اركضوا، اقرؤوا،



تجاوزوا وتشاوروا، استمتعوا... هنا أنت تبني علاقةً قوية معه تجعله يقتنع بكلامك فيما بعد بإذن الله.

(8) وفر له الكثير من البدائل، بما تستطيعه وما هو في قدرتك وطاقتك؛ كتب، ألعاب، دفاتر، ألوان.

(9) كلما كبر ميزه بشيءٍ مختلف؛ مثلاً:

- عمر 7 سنوات يتعلم برنامج الورد ليصبح كاتب العائلة.
- عمر 8 سنوات يتعلم البوربوينت ليصبح مصمم العروض التقديمية.
- لديكم عمر 10 سنوات امنحه كاميرا ليتعلم التصوير.
- عمر 11 يتعلم البرمجة، الخط، التصميم...

هذه كأمثلة فقط، بحيث يركز كل فترةٍ على مهارة يتقنها، وبالتالي تُشبع لديه حاجة الإنجاز.

(10) في المدرسة؛ توقع أن يتحدث أصحابه أمامه عن الأجهزة وجديدها، الألعاب، المسلسلات، الأفلام وغيرها... شجعه على الحديث معك، ناقشه فيما سمع وفهم، ذكّره بما يمتلك من مهاراتٍ وما يستطيع فعله.



(11) شاهدوا واقرؤوا معاً عن نماذج وقدوات في وقتنا الحاضر كيف أبدعوا وأنتجوا وكيف وصلوا إلى ما وصلوا إليه. وبالطبع لا تهمل سيرة الحبيب صلى الله عليه وسلم والصحابة والسلف الصالح؛ فهم القدوة الحقيقية، علمه أهمية الوقت، أهمية العمر، وأن بعد الحياة حساباً وجزاءً، وسُنْأَل عن عمرنا، ومالنا، وأعمالنا، وليست الحياة أجهزةً ومشاهير ونحوها، ولا بد أن نعد للسؤال جواباً!.

(12) لا تهمل الدعاء في كل وقتٍ وحين «اللَّهُمَّ هَبْ لَنَا من أزواجنا وذرياتنا قرّة أعين واجعلنا للمتقين إماماً».



دستور التّقنية بالمنزل

تدليل الأطفال مطلوب؛ لكن إفسادهم مرفوض، الفرق بينهما هو في مخالفة القواعد التي نتفق عليها معهم

وهنا اقتبسنا مجموعة من الشروط «المرقمة» التي قامت إحدى الأمهات بوضعها لابنها عندما أعطته هاتفاً لأول مرة بعمر 13 سنة، وتمت كتابتها ليتعود على المسؤولية والالتزام بالتعليمات، وأضفتُ عليها بما يناسب مبادئنا، علمه أنه في حال الإخلال بهذه الشروط، سيؤدي ذلك إلى سحب الجهاز، وحرمانه منها، واعلمه أنه واجبٌ عليك أن تقوم بتربيته تربيةً جيدة، ثم اطلب منه قراءة شروط العقد والتوقيع عليها..



- 1 - الهاتف ليس ملكاً لك، نحن (أنا ووالدك) اشتريناه لك، ونحن نقدمه لك تحت إشرافنا.
- 2 - يجب أن نكون على علم بكلمة السر دائماً.
- 3 - إذا رنَّ الهاتف فعليك بالإجابة، ولا تتجاهل الرد عندما يكون الاتصال من والدك أو والدتك أبداً.
- 4 - سلم الهاتف إلى أحد الوالدين يومياً الساعة 8:30 مساءً في كل ليلة دراسية، والساعة 11:00 مساءً في نهاية الأسبوع، الهاتف سوف يغلق بالليل، ويعاد فتحه الساعة 7:30 صباحاً.
- 5 - إذا وقع الهاتف في الحمام، أو تحطم، أو فقد، فأنت المسؤول عن استبداله، أو تكاليف إصلاحه، استدِن، أو قم من الآن بتوفير جزءٍ من المال لمثل هذه الحالات.
- 6 - لا تستخدم هذه التقنية للكذب أو لخداع أي شخص، ولا تدخل نفسك في محادثاتٍ قد تؤذي الآخرين، كن صديقاً مخلصاً أولاً، وابتعد عن خط النار.
- 7 - لا تقم بإرسال رسالة، أو بريد إلكتروني، أو صورة أو مقطع أو قول أي شيء، باستخدام هذا الجهاز إذا كنت تخاف من قوله علانيةً أمام الوالدين.



8 - ابحث عن المعلومات في الإنترنت، إذا كان لديك سؤال عن أي شيء، فاسأل أي شخص، ويفضل أنا أو والدك.

9 - قم بإغلاقه أو وضعه في حالة الهزاز، ووضعه بعيداً في حالة وجودك بمكان عام، وخاصةً في مطعم أو عندما تتخاطب مع أحداً ما، أنت شخصٌ مهذب، ولا تدع الهاتف يغيرك.

10 - لا تقم بتصوير وإرسال، أو استقبال أي صورة لجسدك، أو من أعضائك الخاصة، أو الأشخاص الآخرين، لا تضحك من كلامي هذا قد تتعرض للخطر برغم ذكائك العالي.

11 - لا تقم بجمع الملايين من الصور أو الأفلام، لا داعي لتسجيل كل شيء، عش خبراتك، سوف تختزل في ذاكرتك للأبد.

12 - ضع هاتفك بالمنزل لبعض الوقت، واشعر بالأمان في اتخاذ هذا القرار، الهاتف لا يمكن أن يكون حياتك أو امتداداً لك، تعلم أن تعيش بدونه، كن أكبر وأقوى من الخوف من فقدان شيءٍ ما.

13 - قم بتحميل ما يفيدك، قم بالاستفادة من هذه الجهاز للتعلم والتدرب وتوسيع مداركك وخيالك.



14 - تمتع بالألعاب العقلية المفيدة من وقتٍ آخر.

15 - إذا قمت بالإخلاق بالاتفاق سوف أسحب الهاتف منك، وستحدث في الموضوع، ونبدأ من جديد، أنت وأنا في هذا شركاء، أتمنى أن توافق على هذه الشروط.

16 - هذه الدروس ليست لاستخدام الهاتف فقط، وإنما للحياة، إنك تعيش في عالم سريع ومتغير، إنه عالم ممتع ومغري، اغتنم الفرص من حولك ببساطة.

17 - ثق بعقلك القوي وقلبك العظيم، ثقة تتعدى حدود أية آلة.



وتذكّر

- وضعت التقنية لمساعدة الناس على التواصل وليس لجعلهم وحيدين وانعزاليين، كلمني يومياً في حال غيابك وحدث به جدتك وأقاربك وراسلهم.

- لا يجب أن يمنعك استعمال الهاتف عن القيام بمهامك اليومية أو التأخر عن حل واجباتك ومذاكرة دروسك.

- أنا لن أكون حارساً للأبد، وإنما عليك أن تعلم بأن الله يراك ومطلعٌ على أفعالك في حال غبنا عن مراقبتك.

- استعمل التقنية فيما يرضي الله وفيما تفرح به عندما تلاقيه.

- لا تثق كثيراً في التكنولوجيا واحتفظ بالأمور المهمة في أوراق أو ملفات على الكمبيوتر، أو التخزين السحابي، أو قم بطباعتها في أوراق خارجية.



- اجلس بطريقة صحيحة عند استعمال الجوال، لا تحن رأسك كثيراً ولا تستعمله وأنت مستلق ولا في السرير. أخرجه خارج غرفتك وقت النوم. واهتم بشحنه قبل الخروج من المنزل.

- لا تتابع التافهين والسطحيين والمشاهير الذين يجعلونك تكره حياتك وتزدري نعمة الله عليك؛ بل تابع من تنتفع منه وتتعلم شيئاً مفيداً، لا تضيع وقتك في مشاهدة كل ما يظهر على الشاشة وإنما انتقي أنت ما تريد أن تراه.

كن مسؤولاً وأهلاً لهذه الثقة التي
وضعتها فيك..
أتمنى لك الفائدة والاستمتاع بهاتفك..

توقيع الأب

توقيع الأم

توقيع الابن



علاج إدمان الهواتف الذكية عند الأطفال والمراهقين

ليس حلّاً أن نمنع أولادنا وبناتنا من استخدام التقنية.. فالمنع سهل .. ولكنّ التحدي الذي أمامنا هو كيف نسمح لهم باستغلال هذه التقنية بطريقةٍ صحيحة ونافعة من خلال وضع ضوابط ونظام داخل البيت للاستفادة من هذه التقنية وحُسن التعامل معها.

لا يجب أن يكون علاج إدمان الأجهزة الذكية للأطفال والمراهقين فقط، بل يجب أن تمتد حلول مشكلة الإدمان الإلكتروني لتشمل الأباء والأمهات أيضاً. فبالغون مذنبون بالإدمان أكثر من الأطفال!..

إليك مجموعة طرقٍ ونصائحٍ لحل مشكلة الإدمان على الأجهزة الذكية:



(1) ضع صندوقاً بعنوان «صندوق الحضور» عند باب غرفة الطعام، كي يضع فيه كل فرد من أفراد الأسرة هاتفه أو جهازه الذكي قبل أن يجلس على المائدة. ولا يسمح له بتفقد جهازه قبل الانتهاء من الطعام وتنظيف المائدة.

(2) حدد مساءً واحداً كل أسبوع يلتزم فيه الجميع بقاعدة «لا أجهزة إلكترونية»، بحيث تقضي العائلة المساء كاملاً معاً دون مقاطعات الهواتف والأجهزة اللوحية وألعاب الفيديو.

(3) ضع قانوناً يشترط وضع الهواتف والأجهزة خارج غرف النوم، لتجنب مشاكل الأرق واضطرابات النوم التي تسببها الأجهزة الذكية.

(4) لتكن حزمة الإنترنت المضافة على هواتف الأطفال محدودةً لكي تحدد مدى استخدامهم للإنترنت.

(5) خطط لفعاليات ونشاطات عائلية خارج المنزل يستمتع فيها الأطفال والعائلة كاملةً، تتجنبون خلالها استخدام الأجهزة الإلكترونية، كالخروج للحدائق والنوادي الرياضية والسباحة ورحلات المغامرات وغيرها.

(6) مشوار الطريق في السيارة هو وقت للعائلة وللاستمتاع بالطريق والأحاديث والأناشيد، ويمنع استخدام الأجهزة



الذكية خلاله. وكذلك الحال في المطاعم والحفلات العائلية والأماكن الأخرى.

(7) يجب إغلاف الأجهزة الذكية ووضعها في غرفةٍ أخرى عند بدء إنجاز الواجبات المدرسية، ولا يتم تشغيل الأجهزة إلا عند الانتهاء من الدراسة.

(8) يفضل تحديد عدد الساعات والفترة الزمنية التي يمكن للطفل خلالها استخدام الأجهزة الذكية أو اللعب بالألعاب الإلكترونية، وتعويد الطفل على هذا الروتين اليومي الذي سيحميه من الإدمان الإلكتروني.

(9) يمنع استخدام الأجهزة الذكية خلال الجلسات العائلية وخلال الحديث مع الآخرين. وهذا ينطبق على الجميع صغاراً وكباراً.

(10) يمكنك إطفاء خدمة الواي فاي «Wi-Fi» في المنزل في ساعةٍ معينة من الليل، مثلاً الساعة التاسعة مساءً؛ لا إنترنت بعد ساعةٍ معينة!

(11) بعض المدارس تعتمد على الحواسيب والأجهزة اللوحية في التعليم، فيستخدمها الطلاب خلال الدراسة في



المنزل، وفي هذه الحالة لا يمكنك سحبها منهم خلال وقت الدراسة، ولكن بدلاً من ذلك، يمكنك إزالة جميع الألعاب الإلكترونية وتطبيقات الشبكات الاجتماعية (السوشال ميديا) كالفيسبوك، وتطبيقات التواصل كالواتس أب عن الجهاز الإلكتروني الخاص بالدراسة؛ كي تضمن تركيز أبنائك على إنجاز الواجبات المدرسية.

(12) ضع حوافز مادية وحدد جوائز لمن يقلل من استخدام جهازه الذكي من أطفالك ويستبدله بالنشاطات البدنية والعقلية.

(13) حدد عقوبةً على من يخرق القوانين المذكورة أعلاه، مثلاً، سيتم حرمانه من جهازه الذكي لمدة 24 ساعة. هذا سيجبر الطفل على اتباع القوانين حتى لا يُجرم من جهازه ليوم كامل!.

(14) توجد تطبيقات هاتفية يمكن تحميلها على الهاتف، تقوم بحساب المدة الزمنية التي قضاها ابنك على هاتفه خلال اليوم، ومن هذه التطبيقات التي تهدف للسيطرة على إدمان الهاتف الذكي؛ «BreakFree» و «Menthall».



(15) أيضاً توجد تطبيقات هاتفية تسمح بحجب المواقع الإلكترونية التي لا ترغب بأن يزورها ابنك. من هذه التطبيقات؛ «ColdTurkey» و «SelfControl».

(16) كن قدوةً حسنة لأبنائك، تجنب الاستخدام المفرط للهاتف الذكي أمامهم، ولا تتفقد هاتفك في السيارة أو المطعم أو على مائدة الطعام، ولا تتحدث معهم بينما تتصفح هاتفك، وضع هاتفك جانباً في الجلسات العائلية. طبق على نفسك القوانين التي ترغب بأن يتبناها أبنائك.

(17) إياك واستخدام الهاتف خلال قيادة السيارة أمام أبنائك!.

(18) تعليم الأطفال النظام في جميع جوانب حياتهم سينظمهم حتى في طريقة استخدام الأجهزة الذكية. فعندما تعلم طفلك تنظيم وقته وأفكاره وواجباته وأعماله وميزانيته وكل جوانب حياته، سيكون قادراً على تنظيم استخدام الهاتف الذكي أيضاً!.

(19) حدد واجباتٍ معينة على أبنائك الأطفال والمراهقين القيام بها في المنزل، كالمساعدة في ترتيب الخزان، الجلي، التنظيف، التسوق، التخطيط للرحلات العائلية إلخ.



(20) علّم أطفالك ممارسة تمارين التنفس والاسترخاء، ومارسها بنفسك أيضاً، ستبعدكم عن هواتفكم لفترة، كما ستمنحكم شعوراً بالراحة والاسترخاء والهدوء، وستفرغ مشاعر العصبية والغضب والتوتر.

(21) العلاج في أحضان الطبيعة من أفضل طرق علاج الإدمان الإلكتروني، حيث ينفصل الشخص عن أجهزته الذكية تماماً، وينشغل بنشاطات تسلق الجبال والصخور والسباحة والتجديف وركوب الدراجات وألعاب الجبال، وغيرها من النشاطات الطبيعية التي تعزز القوة البدنية والذهنية لدى الشخص، وتنمي مهاراته، وتفرغ مشاعر الغضب والتوتر لديه، وتشعره بالنشاط والحيوية والاسترخاء، وتحفز مشاعر السعادة والإيجابية، وتفصله عن تعلقه بعالم التكنولوجيا، وفوائد أخرى كثيرة.

(22) 30 : 60 دقيقة، من الأفضل ألا تسمح لابنك باستخدام جهازه الإلكتروني أكثر من 30 دقيقة في المرة الواحدة، بعد 30 دقيقة لابد أن يقضي 60 دقيقة في فعل شيءٍ آخر، ربما يكون شيئاً يتطلب الحركة، مثل التنزه أو إنجاز أعمال المنزل أو إجراء محادثةٍ وجهًا لوجه، ما لم يكن يلعب ألعاب الفيديو أو



يشاهد التلفزيون أو ينجز واجبه المنزلي، فربما لا يوجد الكثير من الأشياء التي يحتاج إلى فعلها عبر الإنترنت وتستغرق أكثر من 30 دقيقة، إذا كان يلعب حاول استخدام نسبة 60 : 60 بدلاً من ذلك.

“

لتخفيف إدمان طفلك على الآيباد، اشحن له الجهاز كاملاً أول الأسبوع، وأخبر طفلك بأن الجهاز لن يشحن إلا أول الأسبوع القادم.. النتائج مذهلة بإذن الله.. لا تضعف أمام بكاء أو تدمير طفلك.. «خليك عند كلمتك!».



الرُّقِيَّة التَّربِويَّة

يقول د عبدالله حمدي عبدالغني .. قرعت جارتنا
باب المسكن، ودخلت ومعها صبيٌّ لها لما
يتجاوز السابعة من عمره، جلستُ وزوجتي،
وبعد هنيهة أفصحت عن مرادها:

«أريد الدكتور في أمرٍ ما».

وبعد كلمات الترحاب المعتادة مني، طلبتُ مني أن أرقِي
ولدها الذي تصحبه بالرُّقِيَّة الشرعية.

تعجبتُ أيما عجب، ما الذي دهى ذلك البُرعم الناشئ
ليرقى، وأي ضغوط عاشها في سنه هذه؟ وهل اعتلت نفسه
الطاهرة النقية ولم تعرف بعدُ شوائب الحياة وكدرها؟!.

سألته مندهشًا: ماله؟ وماذا حدث له لتطلبي ذلك؟.



« لتأتيني إجابات صادمة:

-يادكتور، الولد يُحب الانعزال، وُحِّيت إليه الوحدة بشكل ملحوظ، إذ يرفض النزول للشارع ليعلب مع أقرانه.

كما أنه، كذلك، أصبح عُدوانيًا جدًّا، فتارة يقطع الأشياء بالسكين! وتارات يشعل نيرانًا، وصاحب ذلك كله انزواء وقلّة كلام، وتارة فرط حركة تُلاحظها العين.

« ازداد عجبي؛ وتساءلت:

-وهل كان كذلك من قبل؟!.

« فردت الوالدة:

-كلا، بل إنّنا نشغله بمشاهدة اليوتيوب والتلفاز كثيرًا كثيرًا، فلا يكاد يقوم من أمام هذه الوسائط.

الآن عرفت، إنها جناية التكنولوجيا، فكل ما يعانيه الصبي من سلوكٍ يعتل، وكلام يقل، وعدوانية تزداد، وانطوائية تتفاقم إنما مردها لإدمانه لهذه الوسائط التكنولوجية، وما تسببه من تفاعل أحادي، ونهايته كما نرى: انطواء وعدوانية... إلخ.



وعبثًا حاولت إقناع الأم بذلك، فهي مُصَّرة على الرُّقية الشرعية، سلمت أمري لله ورقيت الصبي الغض.

ولما حاولت ثانية توجيه المرأة بنصائح تربوية، نظرت إليّ ببرودٍ غريب وقالت:

«قُلْ له يا دكتور ما تريد، ها هو أمامك، وسوف يسمع الكلام»... سَكَتُ.

يا هذه إن ابنك يحتاج لرقية تربوية .. صدقيني هذا علاجه!.

“

ليس المحتوى المناسب لسن طفلك هو ما ينبغي أن تقلق بشأنه، بل التأثير الكبير نتيجة تعرض الطفل المفرط للشاشات بشكلٍ منتظم.



تطبيق أسبوع بلا تقنية

طريقته <<

- تعيش الأسرة أسبوعاً كاملاً بدون نت، ويسمح لجوال الأم والأب بوضعية الاتصال وليس الارتباط بالشبكة

هدفه <<

- معرفة الفارق الكبير بين استخدام الجهاز كل حين من عدمه.
- تنظم الأسرة نشاطاتها وأعمالها بدون وجود إنترنت
- مدة التطبيق : أسبوع

ما المطلوب من الأسرة؟ <<

- كتابة الملاحظات والمشاعر من بداية التطبيق



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

«« وتسجيل الأعمال التي تمت بهذا الأسبوع

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



« وكتابة هل التجربة ستعيدها مراراً باستخدام قوانين
أسرية معينة أم لا؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



إدارة التقنية في المنزل

قد تظنُّ تحرس أولادك ِ طول الوقت ِ قائماً
على الباب؛ لكن في عصر التقنية يدخل الخطر
وأنت واقف!..

استرح.. وازرع فيهم برامج حماية!..

د.عبدالعزيز المقبل



تطبيق فاملي لينك (family link) في الأجهزة المحمولة:

- هو تطبيق يُثبت في جهاز الابن وولي الأمر، يُساعد على إدارة جهاز ابنك المحمول.

- لا بدّ أن يكون جهاز الابن يعمل بنظام أندرويد Android، أمّا جهاز وليّ الأمر فيعمل بأندرويد و ios.

- يتطلب وجود إيميل (بريد إلكتروني) خاص بك و خاص بالابن.

- يُتيح لك منع أو السماح بتحميل تطبيقات من متجر (Google play).



- يُمكن من إخفاء تطبيقات مُعينة على جهاز الابن أو تحديد وقت استخدامها.
- يُمكن من قفل جهاز الابن بعد وقت مُعين أو عند النوم من جهاز ولي الأمر.
- يُمكنك من معرفة موقع جهاز ابنك الجغرافي.
- يعمل تقريرًا عن التطبيقات الأكثر استخدامًا ومدة الاستخدام.



كيفية إعداد Family Link وتفعيله في الأجهزة المحمولة

- (1) في جهاز ولي الأمر، وهو هُنا آيفون، حمل تطبيق family link)) للوالدين التابع لشركة جوجل من المتجر.
- (2) افتح التطبيق
- (3) اضغط «إضافة حساب»، وأضف بريدك الإلكتروني في شركة جوجل.
- (4) اسمح للتطبيق باستعمال الإشعارات والبلوتوث ثم اضغط التالي
- (5) ستظهر لولي الأمر شاشة فيها رمز الدخول مُكون من تسع خانات.



(6) الآن اذهب إلى جهاز الابن وحمل تطبيق Family Link

من متجر Google play.

(7) افتح التطبيق.

(8) اضغط خيار «هذا الجهاز» للإشراف عليه، ثم «إضافة

حساب»، وأضف البريد الإلكتروني للابن، ثم موافق، ثم قبول، ثم اضغط على الحساب سيظهر اسم الجهاز اضغط التالي.

(9) ضع رمز الدخول الذي يظهر في جهاز ولي الأمر وهو

مكون من 9 خانات.

(10) ثم ضع الرقم السري للبريد الإلكتروني للابن، ثم

اختر «انضمام» ثم اختر «نعم» في جهاز ولي الأمر.

(11) في جهاز الابن اضغط التالي ثم سماح ثم تنشيط ثم

التالي وهكذا حتى ينتهي الإعداد.

(12) من جهاز ولي الأمر اختر الخيار في أعلى اليمين، ثم

اسم المستخدم، ثم إدارة الإعدادات، ثم تطبيقات Android،

ثم الحدود، ثم اختر الساعة الرملية أمام التطبيق، لحظه أو

تحديد مدة الاستخدام.



الإشراف العائلي Apple

استخدام الإشراف العائلي على

iPhone، iPad الخاص بالطفل

تُتيح قيود المحتوى والخصوصية المتوفرة ضمن مدة استخدام الجهاز «حظر تطبيقات وميزات معينة، أو تقييدها على جهاز الطفل. كما يُمكنك تقييد الإعدادات على iPhone أو iPad للمواد الإباحية والمشتريات والتنزيلات والخصوصية.

والإشراف العائلي في نظام iOS

يسمح لك بالتحكم فيما يلي:

- تعيين قيود المحتوى والخصوصية

- منع الشراء من iTunes store و App store



- السماح بالميزات والتطبيقات المضمنة
- منع المواد الإباحية وتقييمات المحتوى
- منع محتوى الويب أثناء تصفح الإنترنت
- تقييد مركز الألعاب (Game center)
- السماح بإجراء تغييراتٍ على إعدادات الخصوصية
- التحكم في المشاركة العائلية، للموافقة على شراء التطبيقات
- منع الشراء داخل التطبيقات

طريقة إعداد المشاركة العائلية:

تجعل «المشاركة العائلية» من السهل - لعدد يصل إلى ستة أفراد من العائلة - مشاركة مشتريات App store واشتراكات (Apple)، بما في ذلك خطة تخزين iCloud، وغير ذلك المزيد، كل ذلك دون مشاركة Apple ID.

ويتضمن إمكانية إعداد Apple ID للأطفال، وتعيين الأذونات عن بُعد باستخدام «مدة استخدام الجهاز» والموافقة على الشراء والتنزيلات من جهاز أحد الوالدين. يمكن للعائلة أيضاً مشاركة ألبوم الصور وتقويم العائلة والمساعدة في تحديد موقع الأجهزة المفقودة لأفراد العائلة.



« لتفعيل المشاركة العائلية تحتاج إلى التالي:

- (1) حساب أبل Apple ID مسجل الدخول في سحابة أبل iCloud.
- (2) جهاز يحمل إصداراً محدثاً من نظام (iOS)
- (3) إنشاء حساب أبل Apple ID لطفلك

« استخدام الإشراف العائلي على iPhone و iPad الخاص بالطفل:

تُتيح «قيود المحتوى والخصوصية» المتوفرة ضمن «مدة استخدام الجهاز» حظر تطبيقات وميزات معينة، أو تقييدها على جهاز الطفل، كما يُمكنك تقييد الإعدادات على iPhone أو iPad للمواد الإباحية والمشتريات والتنزيلات والخصوصية.

تعيين « قيود المحتوى والخصوصية»:

- انتقل إلى الإعدادات واضغط مدة استخدام الجهاز
- اضغط متابعة ثم اختر هذا ال(جهاز) لي، أو هذا ال(جهاز) لطفلي.

- إذا كنت أباً / أمّاً للطفل، أو ولي أمره، وكنت ترغب في منع أفراد العائلة الآخرين من تغيير الإعدادات فاضغط «استخدام رمز دخول مدة استخدام الجهاز»، لإنشاء رمز دخول وبعد ذلك قم بإعادة إدخال رمز الدخول للتأكيد.



-إذا كنت تقوم بإعداد «مدة استخدام الجهاز» على جهاز طفلك، فاتبع المطالبات حتى تحصل على «كلمة السر ولي الأمر»، ثم قم بإدخال رمز الدخول، وقم بإعادة إدخال رمز الدخول للتأكيد.

السماح بالميزات والتطبيقات المضمّنة:

يُمكنك تقييد استخدام الميزات والتطبيقات المضمّنة، إذا قمت بإيقاف تشغيل تطبيق أو ميزة فلن يؤدي ذلك إلى حذفها، بل تخفي مؤقتاً من الشاشة الرئيسية..

◀◀ على سبيل المثال:

إذا قمت بإيقاف تشغيل تطبيق البريد فإنه لا يظهر على الشاشة الرئيسية حتى تقوم بتشغيله مرةً أخرى.

◀◀ لتغيير التطبيقات المسموح بها:

- انتقل إلى الإعدادات، مدة استخدام الجهاز.
- اضغط قيود المحتوى والخصوصية.
- أدخل رمز الدخول «مدة استخدام الجهاز».
- اضغط «التطبيقات المسموح بها».
- اختر التطبيقات التي تُريد السماح بها.



الوصول الموجّه (Guided Access)

خاصية الوصول الموجّه في iPhone - iPad

تتميز خاصية الوصول الموجّه في جعل الطفل أو المستخدم لا يخرج عن تطبيق واحد تُعطيه إياه لوقت لا تتطلب تحميل أي تطبيق .. الخاصية تأتي مع نظام التشغيل، تمنع الطفل من الخروج منه والعبث في الجهاز.

تُحدد وقتاً معيناً للطفل، بعده لا يستطيع التحكم في الجهاز بعد ذلك.

الخاصية تتم بسرعة ودون إعداداتٍ مُعقدة.

كيفية إعداد وتفعيل الوصول الموجّه:

(1) انتقل إلى الإعدادات (Settings))، ثم اسحب الشاشة

لأسفل سيظهر مربع «البحث».



- (2) اكتب «الوصول الموجه» افتحه وفعله.
- (3) أدخل رمز دخول، ثم أدخله مرةً أخرى
- (4) ومن هذا المكان يُمكنك أيضاً تشغيل Face ID أو Touch ID كطريقةٍ لإنهاء جلسة «الوصول الموجه»
- (5) فَعِّل خيار «اختصارات تسهيلات الاستخدام».
- (6) الوصول الموجه جاهز .. افتح أي تطبيق .. ثم
- (7) على iPhone X أو الإصدارات الأحدث: انقر ثلاث مرات على الزر الجانبي، على iPhone 8 أو الإصدارات الأقدم انقر ثلاث مرات على زر «الصفحة الرئيسية».
- (8) اختر «الوصول الموجه» ثم التفعيل.
- (9) طبق الخطوة رقم 7 أعلاه إن أردت الخروج من الوصول الموجه، اختر الوصول الموجه وكتب رمز الدخول الذي فعلته في الخطوة رقم 2.
- (10) يُمكنك ضغط «خيارات» ومنع التحكم في الصوت واللمس، وأيضاً تحديد وقت مُحدد.



البلاي ستيشن PlayStation:

يمكن التحكم في حسابات الأطفال أثناء اللعب على جهاز البلاي ستيشن عن طريق التحكم الأبوي وإدارة العائلة، النظام يسمح لك بالتحكم بشكل عام في المميزات التالية:

(1) التحكم في المصروف الشهري لشراء الألعاب ومميزاتها

(2) التحكم في خصائص اللعب على شبكة الإنترنت

- التواصل مع اللاعبين بالصوت أو المحادثة

- مشاهدة محتوى لاعبين آخرين

- حدود المبالغ الممكن صرفها في متجر البلاي ستيشن

(3) التحكم في محتوى الألعاب والتطبيقات

- العمر المسموح به

- استخدام جهاز الواقع الافتراضي VR

- تصفح الإنترنت

(4) التحكم في النظام

- منع إنشاء حساب جديد أو تسجيل حساب ضيف

- تحديد الرمز السري

- إعداد التحكم الافتراضي لأي حساب جديد



كيفية إعداد التحكم الأبوي في البلاي ستيشن:

« (1) إنشاء حساب في شبكة البلاي ستيشن (Play station network) لأحد الوالدين (الأب أو الأم).

« (2) إعداد قيود النظام

- ضبط رقم سري للنظام
- منع إنشاء حسابات جديدة والدخول على الجهاز كضيف
- منع تصفح الإنترنت
- إعداد الرقابة الأبوية الافتراضية
- مستوى عُمر الألعاب المسموح بها (مثلاً 7 سنوات فأقل)

« (3) إدارة العائلة

- إنشاء حسابات الأطفال.
- تحديد وقت اللعب اليومي المسموح به لكامل الأسبوع لكل حساب.
- إمكانية منع الاتصال باللاعبين الآخرين على الإنترنت لكل حساب.
- إمكانية منع عرض محتوى لاعبين آخرين على الإنترنت لكل حساب.
- تحديد الإنفاق الشهري لشراء الألعاب واشتراكتها (مصرف شهري).



جهاز الإكس بوكس XBOX

يتميز جهاز الإكس بوكس بمميزاتٍ جيدةٍ للتحكم الأبوي، حيث يُمكن دمجها أيضاً مع التحكم الأبوي لجهاز الكمبيوتر الشخصي بنظام ويندوز 10، عن طريق إنشاء حسابات مايكروسوفت لجميع الأبناء، التي تمكّن الآباء من تمكين أبنائهم من استخدام الكمبيوتر بنظام ويندوز 10 وجهاز الإكس بوكس بأمانٍ أكثر، عن طريق واجهة تحكمٍ أبوي واحدة للجهازين معاً عن بُعد.

◀◀ يتميز نظام التحكم الأبوي في موقع مايكروسوفت بالآتي:

- التحكم في الوقت المسموح (Screen Time) للعب واستخدام البرامج على كلٍّ من الإكس بوكس ونظام ويندوز 10 أو على كليهما معاً.



- التحكم في العمر المسموح به للألعاب والتطبيقات
- التحكم في المواقع المسموح بتصفحها على الإنترنت
- التحكم في سوق الألعاب والبرامج الخاص بمتجر مايكروسوفت الإلكتروني للألعاب والتطبيقات.
- التحكم في إضافة الأصدقاء واللعب الجماعي على الإنترنت.
- التحكم في المحادثة مع لاعبين من شبكاتٍ أخرى (بلاي ستيشن - نتندو).
- التحكم في المصروف الشهري المسموح لكل طفل.

كيفية إعداد التحكم الأبوي لجهاز الإكس بوكس:

للاستفادة من خصائص التحكم الأبوي لا بد من إنشاء حسابات في موقع مايكروسوفت (outlook.com) للأبوين والأبناء وحمايتها بالتحقق الثاني لأمانٍ أكثر، ثم تسجيل هذه الحسابات على جهاز الإكس بوكس والكمبيوتر..

« ثم اتبع الخطوات التالية: »

التسجيل بحساب أحد الوالدين، والذهاب للإعدادات العامة تحت بند « العائلة والأمان على الإنترنت » يمكن التحكم بالتالي:



الخصوصية والأمان على الإنترنت

خصوصية اللعب على الإنترنت « Xbox live » تمكن من التحكم في إعدادات اللعب مع الآخرين على الإنترنت، حيث هناك 4 إعدادات ممكنة، ثلاثة منها افتراضية (للأطفال - للمراهقين - وللبالغين) وواحدة مخصصة حسب رغبة الوالدين. -
أمان الرسائل: تطبيق تصفية المحتوى على الرسائل المتلقاة.

إعدادات التحكم الأسرية

-التحكم في طريقة تسجيل الدخول والأمان ورمز المرور لكل مستخدم.
-إدارة أفراد العائلة: إضافة وحذف وضبط وتقييد المحتوى العمر للمستخدم وإضافة المواقع المسموح بتصفحها.



تثبيت الشاشة Pining

تفعيل ميزة تثبيت الشاشة

-افتح «الإعدادات» على هاتفك بسحب الشاشة لأسفل واضغط الترس.

-اكتب في مربع البحث في الأعلى «تثبيت»

-سيظهر خيار «تثبيت الشاشة»، اضغط عليه ثم فعله.

-بعد تفعيل تثبيت الشاشة، سترى خيارًا لطلب رقم التعريف الشخصي، أو النقش أو كلمة المرور قبل إزالة تثبيت الشاشة.



تثبيت الشاشة وإلغاء التثبيت

« بعد تفعيل تثبيت الشاشة:

- افتح أي تطبيق تريده
- اضغط زر المربع لتظهر الخيارات
- انقر على رمز التثبيت «الدبوس»
- لفك التثبيت انقر مع الاستمرار على زر الرجوع.
- إذا طُلب منك إدخال رقم التعريف الشخصي أو النقش أو كلمة المرور أدخلها.



تقييد محتوى يوتيوب للأطفال

يوتيوب كيدز مخصص للأطفال

في سبيل تحسين تجربة الأطفال عبر موقع يوتيوب، أطلقت شركة يوتيوب نسخةً مخصصة للأطفال تعتبر الأكثر أماناً من ناحية فلترة المحتويات غير الملائمة والتعليقات المسيئة، ويعمل تطبيق يوتيوب كيدز على أنظمة تشغيل الأجهزة اللوحية والهواتف النقالة.

تفعيل الوضع الآمن على يوتيوب

وبالنسبة لاستخدام الإصدار الأصلي من يوتيوب من خلال أجهزة الكمبيوتر أو الهواتف المحمولة أو الأجهزة اللوحية، فإن تقنية الوضع الآمن أو وضع تقييد المحتوى تساعد على حماية الأطفال من المحتوى السيء.



تقوم تقنية تقييد المحتوى على تقليل فرص ظهور المحتويات غير الملائمة من خلال حجب ما يبلغ عنه المستخدمون، أو ما تقوم بالتقاطه خوارزميات يوتيوب أو المراقبون البشريون، لكن يوتيوب يؤكد أن هذه التقنية ليست آمنةً بالمطلق.

« يمكنكم تفعيل الوضع الآمن في موقع يوتيوب من خلال:

- الدخول إلى الحساب.

- ثم الدخول إلى الإعدادات

- ستجد في نهاية صفحة الإعدادات خيار تقييد الوضع الآمن

- اضغط تفعيل كما هو موضح في الصورة، وتذكر أن

الوضع الآمن سيعمل فقط على الحساب الذي دخلت منه ومن المتصفح نفسه.

وضع تقييد المحتوى

- إخفي وضع تقييد المحتوى فيديوهات يُحتمل أن تتضمن محتوى غير ملائم أبلغ عنه المستخدمون أو تم الكشف عنه عبر إشارات أخرى، ما من فترتي دقيق بالكامل، ولكن يُعرض أن يساعد هذا الوضع في تجلّب معظم المحتويات غير الملائمة.
- سيعالج إصدار وضع تقييد المحتوى على هذا المتصفح فقط.

وضع تقييد المحتوى: إيقاف التشغيل

تفعيل إيقاف التشغيل

حفظ

حول | صحافة | حقوق الطبع والنشر | منشؤ المحتوى | نشر إعلان | المطورون | YouTube+

البنود | الخصوصية | السياسة والأمان | إرسال ملاحظات | اختيار الميزات الجديدة



الرقابة الأبوية على استخدام الإنترنت

رقابة الأهل هي الرقابة التي يعوّل عليها في حماية الأطفال من اليوتيوب، أو المحتويات السيئة على شبكة الإنترنت عموماً، والرقابة الأبوية تبدأ بترشيد استخدام الأطفال للأجهزة الذكية، وتحديد أوقاتٍ معينة لمشاهدة مقاطع الفيديو تحت نظر الأهل، وعبر حساب الأهل حصراً.

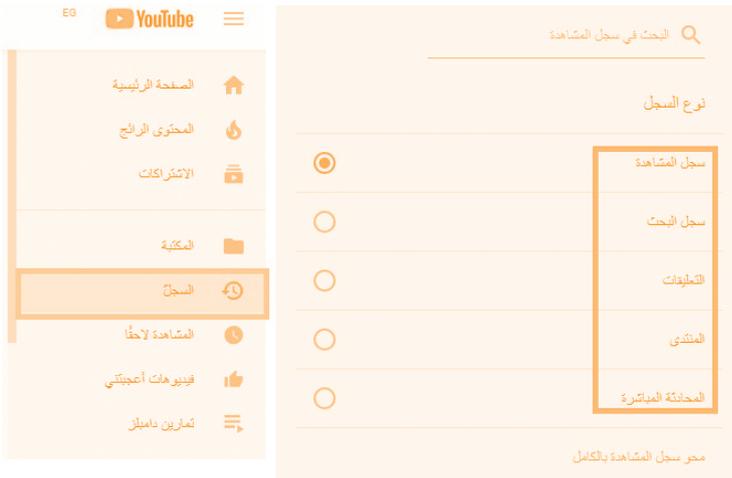
وفي سبيل تعزيز الرقابة الأبوية يمكن مراجعة ما يقوم الطفل بمشاهدته عبر الدخول إلى سجلات البحث الخاصة بالحساب، والتي تتيح لنا معرفة آخر المشاهدات، وآخر عمليات البحث التي تمت عبر هذا الحساب.



ذلك من خلال النقر على قائمة الإعدادات في أعلى الشاشة، اختيار السجل، تحديد ما تريد أن تطلع عليه.

“

من أعظم الظلم لطفلك أن «د تُسكته
«د بإعطائه اليوتيوب لترتاح منه!
عبدالعزیز الحمادي





كيف أحمي ابني من الأفلام والمشاهد الإباحية؟

ضبطتُ ولدي المراهق وهو يشاهد مشاهد مخلّعة، كما أن ممارساته العبادية قد بدأت تلين وتخفت، كما أنني أشكُّ بأنه يمارس العادة السريّة! وألاحظ أيضاً تملّله من الرقابة ومن طريقة نظامي معه.

فماذا أفعل؟

◀◀ الجواب للدكتور (إبراهيم الخليفة):

أولاً: ضبط الانفعال مفتاح كل خير، والحب الغامر له والتقدير اللذان يظهران في عينيك وفي كل حركاتك وسكناتك بلسم ودواء.



والأخلاق الوالدية الراقية مثل الصبر وحسن الظن والتغافل والثقة والإنصات لمشاعره، كلها ضمانات لتبريد الأجواء بينكما وعودة المياه لمجاريها، فاصبري وانتظري، واستمري في عمل الصواب حتى يتحقق المطلوب.

ثانياً: المراقبة والتحسس والتجسس أفعال لا تنفع، ولن تجعلك تصلين للمطلوب، يجب أن تستبدليها بالحوار المحب الواضح، وبمناقشة الأمور بأريحية وثقة، وليكن رهانك على فطرة الخيرية والتقوى فيه، لا على كوامن الزيغ والفجور عنده.

ثالثاً: ركزي على الحوار الدافئ الواضح الذي يُفسح فيه المجال للولد أن يقترح وأن يناقش. ولا يصح أن تضعي أنت وحدك القوانين بل يجب أن يسهم هو فيها باقتراحاته وآرائه.

رابعاً: أوقفِي النقد والمحاسبة والعقاب فوراً، وانفخي في جذوة الخير فيه، واحتفلي بذكاء وبدون ضجيج بأي تحسن طفيف في سلوكه، كما يجب أن يشتمل قانون الأسرة على «عواقب» تتفقون عليها، وتلك العواقب تطبق بحزم على مَنْ يستحقها، وتذكري دوماً أننا نقصد في إيقاع العواقب السلوك لا السالك.



خامساً: لا تبني علاقتك بولدك على الشك والريبة، ولا تشغلي نفسك بما غاب عن عينيك مما يفعله الولد في خلواته، بل ركزي على أنشطة فعّالة لكما وللأسرة، تحقق لك المطلوب من قرب وتفاهم عندما تكونان مع بعضكما البعض.

“

اجعلي لك عين نحلة لا عين ذبابة،
فالسلك الخبيث يموت إذا أهملنا
النظر إليه ومراقبته وأوقفنا التحسس
منه وتضخيمه.



المحتوى الفاضح والعنيف

90% من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و 16 عامًا شاهدوا مواد إباحية على الإنترنت، على الأقل مرة واحدة.

كتابة كلمة «جنس» في محرك البحث جوجل تظهر أكثر من 817 مليون نتيجة.

قد تعني أي من الدلالات التالية أن طفلك يحاول إخفاء شيءٍ يشاهده

- يمسح دائمًا سجل التصفح الخاص به، أو أن سجل البحث يبدو فارغًا بشكلٍ مثير للريبة «قد يستخدم متصفحًا خاصًا» للوصول إلى المواد دون ترك أي تاريخٍ للتصفح.



- يثبت تطبيقًا جديدًا يبدو أنه شيء آخر، مثل آلة حاسبة (قد يكون هذا مكانًا جيدًا لإخفاء الأشياء التي يشاهدها).

- لديه معارض صور أو ملفات أو تطبيقات على أجهزته محمية بكلمة مرور.



أمورٌ مهمة في عالم الألعاب

من يوفر الأجهزة والألعاب الإلكترونية لأطفاله فهو يهملهم، أي يفوض غيره للجلوس معهم !!!

أطفالنا بحاجة لملاعبتنا لهم، والضحك معهم، واحتضانهم.

فكم نوفر لهم من أوقاتنا مقابل الأجهزة؟!!

- 18.3 مليون مستخدم للإنترنت في المملكة حتى منتصف

العام 2014م

- بلغت نسبة شراء الألعاب على الإنترنت 41 %، وهي

نسبة أعلى من أي فئةٍ أخرى في مجال التسوق الإلكتروني.

- 78% من اللاعبين هم دون الـ 25 سنة من العمر.

- عدد مرات البحث عن كلمة «ألعاب» على محرك البحث

«Google» في السعودية وحدها بلغ 24 مليون مرة شهرياً.

- 1500 ريال .. حجم إنفاق الطفل السعودي على

الألعاب الإلكترونية سنوياً.

- 500 مليون دولار حجم السوق في الشرق الأوسط



- 35% نسبة انخفاض مبيعات الألعاب التقليدية

- 80% نسبة ارتفاع مبيعات الألعاب الإلكترونية

الطفل كائنٌ بسيطٌ جداً، يمكن للوالدين السيطرة عليه وتعليمه بسهولة وبساطة في مراحل عمره الأولى، فهو أشبه باللوح الأبيض الذي يمكنها كتابة ما يشاءان عليه، أو العجينة اللينة التي يمكنها تشكيلها كما يشاءان كذلك. وهذا يجعل المهمة تبدو أسهل مما لو تركاه إلى حين وصوله لسن متقدمة يصعب خلالها السيطرة عليه، وتغيير ما قامت به الأنشطة غير المنهجية.

وبحسب الدراسات الحديثة فإن سلبيات التكنولوجيا والألعاب الإلكترونية يمكن تصنيفها في عدة بنود قد تفاجئ الوالدين، ولأنه من الصعب إقناع الوالدين بالقراءة عن كل ذلك وتوعيتهم به، فإن الأكثر جدوى هو الوصول للطفل عن طريق التكنولوجيا، حتى نخفف من السلبيات التي توصلت إليها الأبحاث بقدر الإمكان وإلينا بعض السلبيات:

1) صناعة طفل عنيف يحب الجريمة ولا يبالي بحقوق الآخرين، ولا يحترم ممتلكاتهم وخصوصياتهم، أو منعزل لا يهتمه ما يدور حوله، أو أناني يهتمه إشباع حاجاته ولا شيء آخر، أو محتال يمكن أن يفعل أي شيء لينفق على تلك الألعاب والأجهزة ويحصل على ما يريد من خلالها.

2) المضمون السلبي الذي يجعل الطفل مستسلماً كسولاً يريد الاستمتاع والترفيه فقط، أو المضمون الذي يحمل قيماً مخلة بالدين



والعادات والتقاليد، وتقتل في الأطفال روح الانتماء وحب الخير، بل قد تجرهم إلى الرذيلة، وحشو أفكارهم بما يضرهم.

(3) التسبب بآلام صحية ونفسية كثيرة في الأصابع والنظر والرقبة والعظام والمفاصل، إلى جانب الإجهاد والاكتهاب والعصبية والقلق، وسوء التغذية والبدانة.

(4) أثبتت الأبحاث التي أجريت في الغرب وجود علاقة بين السلوك العنيف للطفل ومشاهد العنف التي يراها على شاشة التلفاز، أو يمارسها من خلال الألعاب الإلكترونية.

(5) كما أثبتت الدراسات بأنَّ العنف يتضاعف بلعب الألعاب ذات التقنية العالية التي تتسم بها ألعاب اليوم.

(6) أجريت دراسة كندية لمراجعة وتقويم المحتوى لـ (300) لعبة إلكترونية، وفي النتائج تم رصد (222) لعبة منها تعتمد اعتماداً مباشراً على فكرة ارتكاب الجريمة والقتل.

(7) الألعاب قد تكون أكثر ضرراً من أفلام العنف التلفزيونية أو السينمائية؛ لأنها تتصف بصفة التفاعلية بينها وبين الطفل، وتتطلب من الطفل أن يتمص الشخصية العدوانية ليلعبها ويمارسها.

أضرار صحية:

(8) الجلوس لساعات عديدة أمام الحاسب أو التلفاز يسبب آلاماً مبرحة في أسفل الظهر، كما أن كثرة حركة الأصابع على لوحة المفاتيح أو قير التحكم تسبب أضراراً بالغة لإصبع



- الإجهام ومفصل الرسغ نتيجة لثنيهما بصورة مستمرة.
- (9) التعرض للأشعة الزرقاء المنبعثة من الشاشة يؤدي إلى قلة النوم وأرق النوم.
- (10) تؤدي للسمنة.
- (11) تؤدي للصرع بسبب وميض الإضاءة وسرعة رتم اللعب خاصة للأطفال.

أضرار أكاديمية:

- (12) ممارسة الألعاب الإلكترونية يؤثر سلبًا على التحصيل الدراسي، ويؤدي إلى إهمال الواجبات المدرسية والهروب من المدرسة أثناء الدوام المدرسي، ويؤدي إلى اضطرابات في التعلم.
- (13) إن سهر الأطفال والمراهقين طيلة الليل في ممارسة الألعاب الإلكترونية يؤثر بشكل مباشر على جهوداتهم في اليوم التالي، مما قد يجعل اللاعبين غير قادرين على الاستيقاظ للذهاب إلى المدرسة، وإن ذهبوا، فإنهم قد يستسلموا للنوم في فصولهم المدرسية، بدلاً من الإصغاء للمعلم.
- ولا يمكن إغفال الجانب الإيجابي الذي تدعمه تلك التكنولوجيا التي اقتحمت حياتنا واستولت على عقول أبنائنا، ولعل أهم هذه الإيجابيات ما يلي:
- (1) تطوير روح المبادرة والتخطيط والمنطق، والمشاركة والتنافس، والإسهام في التآلف مع التقنيات الجديدة، والتعامل مع الآلات باحتراف.



2) تحفيز عمليات الإبداع، ودعم اتخاذ القرارات، وتحسين الفهم والمهارات الإدراكية وتطوير مهارة الاستماع إلى الأصوات المختلفة والانشغال بعدة أشياء في نفس الوقت.

3) تنمية الذاكرة ودعم سرعة التفكير، وتحفيز التركيز والانتباه، وتنشيط الذكاء، لأنها تقوم على حل الأحاجي أو ابتكار عوالم من صنع المخيلة.

4) بعض الألعاب تحمل ألغازاً تساعد في تنمية العقل والبديهة.

5) منافسة بين الأصدقاء من خلال اللعب بالألعاب متعددة اللاعبين.

6) ينتج عواطف إيجابية، وعلاقات اجتماعية قوية، وشعوراً بالإنجاز، وفرصة لتطوير القدرة على بناء حسّ لعمل أعمال مفيدة ومثمرة.

ولا بد أن نتعامل مع التقنيات والألعاب الذكية بالطريقة نفسها التي نتعامل بها مع شخص لا نعرفه، قبل شراء أي منتج من هذه المنتجات افحص مراجعات الجهاز أو اللعبة على الإنترنت، وابعث عن مواصفات أمانه أو مخاطره.



نظام التقييم العمري

توصيف المحتوى

						
DATE PROCESSING	DISCRIMINATION	GAMBLING	DRUGS	FEAR	SEX	TOBACCO
شراء داخل	تمييز	قمار	مخدرات	رعب	جنس	محتوى
السعة	عصير	مسكرات	ومسكرات	وعنف	عنف	بنجاعة

توصيف المحتوى

Alcohol Reference - Drug Reference - Tobacco Reference - Use of Alcohol - Use of Drugs - Use of Tobacco - Mature Humour - Language - Lyrics - Strong Language - Strong Lyrics - Cartoon Violence - Fantasy Violence - Violent References - Animated Blood - Blood - Blood and Gore - Intense Violence - Violence - Nudity - Partial Nudity - Sexual Content - Sexual Themes - Sexual Violence - Strong Sexual Content - Suggestive Themes - Comic Mischief - Crude Humor - Real Gambling - Simulated Gambling.

سجائر، مخدرات أو مسكرات أو محتويات
قلم أدمى وبنجاعة لغوية
عنف غير واقعي
عنف واقعي
عرائج وأغور جنسية
مناج
قمار

				
18 سنة	16 سنة	12 سنة	7 سنوات	الجميع
فما فوق	فما فوق	فما فوق	فما فوق	فما فوق

نظام التقييم الأوروبي PEGI
الفئة العمرية

نظام التقييم الأمريكي ESRB
الفئة العمرية

					
لم يتم	18 سنة	16 سنة	13 سنة	10 سنوات	الجميع
تفصيله بعد	فما فوق	فما فوق	فما فوق	فما فوق	فما فوق

نظام التقييم السعودي

				
18 سنة	16 سنة	12 سنة	7 سنوات	الجميع
فما فوق				

موقع «مقيم» لمعايير الألعاب:
<https://values.sai/qayem/>

العناصر التفاعلية

شراء داخل اللعبة
تفاعل اللاعبين بالرسائل والكلام
مشاركة الموقع
دخول مفتوح للإنترنت
(In-Game Purchases)
(User Interact)
(Share Location)
(Unrestricted Internet)



ملخص أهم أنظمة التقييم العمري:

- النظام الأمريكي ESRB: يذكر الفئة العمرية والمحتويات ذات الإشكالية بشكل مفصّل، مع ذكر الأشياء التفاعلية داخل اللعبة كتواصل اللاعبين أو الشراء عبر الإنترنت.

- النظام الأوروبي (PEGI): يذكر الفئة العمرية مع صور رمزية مختصرة تعبر عن المحتويات ذات الإشكالية.

- النظام السعودي (بدأ سنة 2016م): صدر من قبل الهيئة العامة للإعلام المرئي والمسموع، ويبيّن للمستخدم العمر المناسب لاستخدام اللعبة بحسب المواصفات السعودية.

- منصة «قيّم» التربوي (صدر حديثاً): ظهر كإحدى مبادرات «مسك القيم» وذلك للتعريف بالألعاب وتقييمها تربوياً من الناحية الدينية والنفسية والعقلية والأخلاقية.



- الألعاب البديلة:

« بعض أنواع البدائل الإلكترونية:

- الألعاب التعليمية.

- ألعاب تنمية التفكير.

- ألعاب التوجيه والإرشاد.

« بعض أنواع البدائل غير الإلكترونية:

- ألعاب تقليدية.

- ألعاب ورقية (Card Games).

- ألعاب لوحية (Board Games).

- ألعاب التركيب.

- ألعاب الألغاز، ومنها ألعاب الهروب (Escape Games).

- ألعاب الصنع اليدوي (Do It Yourself) أو اختصارًا DIY.



من الاستهلاك إلى الإنتاج

- كثير من الألعاب صُممت لغير ثقافتنا، فمن كانت لديه القدرة فليُقدم ما يناسب ثقافتنا.

- كثرت البرامج والأدوات التي تسهّل تعليم الألعاب للكبار والصغار على السواء. فإذا كان الوالدان غير قادرين على البرمجة، يمكنهم تعليم أبنائهم البرمجة.

- أهم شيء في صناعة الألعاب صناعة اللعبة الجاذبة. فمن المهم أن يكون هدفها الأساسي ترفيهي، مع غرس الأفكار الجيدة بطريقة إبداعية وغير مباشرة، بالإضافة إلى أهمية أن تكون الفكرة مناسبةً للفئة العمرية المستهدفة، مع وجود حوافز بسيطة، وكذلك مجال لتحريك العقل والتحدي.



- لا ينبغي الاقتصار على إنتاج الألعاب الإلكترونية، وإنما أيضاً الألعاب غير الإلكترونية.

- بالنسبة للأطفال، يمكن البدء معهم ببرامج تُعلم أصول البرمجة بشكلٍ ممتع، مثل (Scratch Jr) وموقع Code.org.

- للشباب الأكبر سناً، يمكنهم العمل على برمجة الروبوتات.

- لمن أراد البدء في برمجة الألعاب الاحترافية، يمكن البدء ببرامج مجانية مثل (Unity و Unreal Engine).

هذه المحركات تمكن الشخص من صناعة ألعاب منافسة في السوق.

وصايا عامة:

- من المهم أن يتتبع الآباء هوايات أطفالهم (رياضة، بناء، حل ألغاز... إلخ)، من خلال متابعة تصرفاتهم ومن ثم زيادة التركيز عليها.

- على الآباء أن يحرصوا على ممارسة اللعب مع عيالهم، وبالذات عند إدخال بدائل مفيدة جديدة لهم. أول خطوة ليتفاعل الأطفال مع البدائل هو مشاركة أهلهم لهم.



- يصعب في هذا الزمن المنع التام من الأجهزة والترفيه الضار، ولكن من المهم تقنين الاستخدام مع حُسن اختيار الألعاب. يمكن الاستفادة من أنظمة التقييم العمري وآليات الاحتواء الإلكتروني لهذا الغرض.

- على الآباء أن يتفوقوا ألا يحضروا أجهزتهم الإلكترونية أثناء الاجتماعات العائلية، ليتسنى لهم اللعب والتواصل مع أقاربهم.

- من الجيد أن يتعوّد الأطفال على انقطاع الإنترنت في فترات متقطعة ليتمكنوا من الإبداع وابتكار ألعابهم الخاصة.

“

في نهاية الأمر..
الأطفال لن يتذكروا الألعاب الباهظة
التي اشتريتها لهم،
ما سيتذكروه هو الوقت الذي قضيته
معهم.



قواعد أمان التقنيات والألعاب الذكية

التزم بهذه القواعد للمساعدة في الحفاظ على أمان التقنيات والألعاب الذكية التي تستخدمها عائلتك:

- غير دائماً كلمة المرور الافتراضية أو رمز التعريف الشخصي.

- تأكد من ضبط إعدادات الأمان لتقييد استخدام طفلك لهذه الأجهزة؛ خاصةً بالنسبة للمشتريات.

- عطّل أية إعدادات لمشاركة الموقع، ما لم تكن هناك حاجة لها، وإذا كانت في وضع التشغيل، فتأكد من أنك تعرف من يمكنه رؤية موقع طفلك.



- إذا كان الجهاز يتصل بالبلوتوث، فابحث عنه باستخدام جهاز مختلف . فإذا ظهر حاول تغيير اسمه إلى شيءٍ غير واضح مثل (الماوس، أو لوحة المفاتيح، أو أي شيء عشوائي).

- تحقّق بانتظام من تثبيت أحدث البرامج؛ سيضمن هذا أن يحتوي الجهاز على أحدث مواصفات الأمان، ويمكنك ضبطه على وضع التحديث التلقائي.

- فكر في المكان الذي قد تسمح أو لا تسمح لشخص غريب بأن يسطحّب طفلك فيه (أي بجانب الحمام، أو إلى غرفة تغيير ملابسه)، يمكنك حظر الألعاب الذكية من هذه الأماكن.

- غطّ الكاميرات بلبصقٍ قابل للزرع إن لم تكن تستخدمها.

“

60% من مصنّعي التقنيات الذكية
يحللون بيانات العميل المجمعة من
الأجهزة المتصلة.



التنمر الإلكتروني والتصيد

يمكن أن يحدث التنمر الإلكتروني في أي عمر، لكنه سائد بشكل خاص في الفئة العمرية من 12 - 17 عامًا، يتعرض الأولاد في كثير من الأحيان لإساءة المعاملة عند لعب ألعاب الفيديو، وغالباً ما تتعرض الفتيات للتنمر من مظهرهنّ أو شعبيتهن عبر الرسائل النصية أو وسائل التواصل الاجتماعي.

إحصائيات التنمر الإلكتروني وآثاره

في أحدث إحصائيات التنمر الإلكتروني لعام 2019 وما قبله؛ سنجد مجموعة من الأرقام المرعبة والمخيفة حول انتشار التنمر الإلكتروني، كما سنجد بعض الأرقام التي تبعث الأمل حول الوعي بالتنمر الإلكتروني، إليكم آخر إحصائيات التنمر الإلكتروني:



- 53٪ من المستخدمين الأمريكيين لشبكة الإنترنت تعرضوا للتنمر الإلكتروني، أكثر من نصفهم عبر فيسبوك، و34٪ من الأطفال تعرضوا للتنمر الإلكتروني مرة واحدة على الأقل، للأسف لا تتوفر إحصائيات دقيقة عن التنمر الإلكتروني في الدول العربية.

- 48.7٪ من الطلاب في دول آسيا تعرضوا للتنمر الإلكتروني عبر نشر فيديوهات محرجة لهم.

- العمر الأكثر تعرضاً للتنمر الإلكتروني بين 13 و15 سنة، و38٪ فقط من الأطفال يخبرون ذويهم عن تعرضهم للتنمر على الإنترنت.

- معظم حالات التنمر الإلكتروني تسخر من المشاكل الصحية والعقلية ومن ذوي الاحتياجات الخاصة، 75٪ من المتنمرين على الإنترنت يسخرون من مرضى التوحد، 70٪ يسخرون من العيوب الجسدية، و52٪ يسخرون من مشاكل وصعوبات التعلم.

- الفتيات أكثر عرضةً لانتشار الشائعات المسيئة من الفتيان، كما أن 21٪ من ضحايا التنمر الإلكتروني في الولايات المتحدة كن من الفتيات في المرحلة الثانوية وبلون بشرية مختلف.



- 66% من الإناث اللواتي تعرضن للمضايقات والتنمر الإلكتروني يشعرن بالعجز والإحباط، واضطرابات النوم، وتدني احترام الذات.

- 25.38% من حالات التنمر الإلكتروني تتم عبر ألعاب الإنترنت، النصيب الأكبر للألعاب متعددة اللاعبين المعروفة بـ MMORPG، تليها ألعاب إطلاق النار والألعاب الرياضية.

- 50% من ضحايا التنمر يقولون إن التعليقات السيئة تتعلق بمظهرهم.

- الأطفال الذين يتعرضون للتنمر الإلكتروني أكثر عرضةً لتزوير وإخفاء الهوية بمعدل تسع مرات.

- 37% من الذين تعرضوا للتنمر الإلكتروني أصيبوا بالقلق الاجتماعي، و36% أصيبوا بدرجات متفاوتة من الاكتئاب، و64% من الضحايا الطلاب أفادوا أن التنمر الإلكتروني أثر على أدائهم المدرسي وعلى شعورهم بالأمان في المدرسة.

- 24% من الذين تعرضوا للتنمر الإلكتروني المستمر فكروا بالانتحار.



- 6% من مستخدمي الإنترنت حول العالم تعرضوا لاختراق حساباتهم الشخصية، و4% من مستخدمي الإنترنت حول العالم فقدوا القدرة على الوصول إلى حساباتهم الشخصية مرةً أخرى.

- الوعي العالمي بظاهرة التحرش الإلكتروني ارتفع إلى 75%، كما تضاءلت عمليات البحث عن التنمر الإلكتروني ثلاث مرات في السنوات العشرة الماضية.

- 70% من المراهقين يعتقدون أن حظر التنمر هو الطريقة الأفضل لمواجهة التنمر الإلكتروني.

- 25% من الأطفال يتلقون رسائل عنصرية أو كراهية عبر الإنترنت.

- اعترف 12% من الشباب بممارستهم التنمر على شخصٍ آخر عبر الإنترنت.

- في نوفمبر 2017م كان هناك 270 مليون حسابٍ مزيفٍ على فيسبوك، وهذا العدد في تزايد.



حلول التمر الإلكتروني

عند الحديث عن مواجهة التمر وحلول التمر الإلكتروني، سنجد العديد من الاعتبارات الشخصية والثقافية التي تتحكم بخياراتنا في الرد على التمر والتعامل معه، ويمكن ذكر بعض حلول التمر الإلكتروني ونصائح مواجهة المتنمرين كالآتي:

- تجاهل التعليقات المسيئة: الحالة الأكثر شيوعاً هي التعليقات والرسائل المسيئة، وبداية الحل تكمن في تجاهل هذه التعليقات والرسائل وعدم الرد عليها، اقرأ أيضاً مقالنا عن مواجهة التمر بطريقة المشاهير.
- الحظر والتبليغ حل فعال للتمر الإلكتروني: يعتبر حظر المتنمرين واحدة من أسرع وأفضل الطرق للحد من التمر



الإلكتروني والتخلص من القلق حول ما يقوم به المتنمر،
احظره وبلغ عنه، وانسى وجوده.

- قم بالإبلاغ عن التهديد والجريمة الإلكترونية: تعرّف
إلى القوانين المتعلقة بالجريمة الإلكترونية في بلدك، ولا تتردد
بالإبلاغ عن حالات التهديد أو التشهير أو الابتزاز الإلكتروني،
وتأكد أنك تقوم بالتقاط صورةٍ للشاشة كإثبات.

- لا تكن متنمراً: ولا ترد على الإساءة بإساءة مثلها،
حاول أن تتجنب الدخول في دوامة التنمر، وفكر جيداً قبل أن
تكتب منشوراً أو ترسل رسالةً أو تشارك فيديو أو حتى قبل أن
تضغط خيار الإعجاب على منشورٍ مسيء.

- لا تلم نفسك: لا تدخل في منطقة جلد الذات، وتذكر أن
المتنمر غالباً ما يعاني من النقص والإحباط والغيرة، حاول أن
تفصل تماماً بين نظرتك إلى نفسك وبين ما يقوله عنك المتنمر.

- خذ استراحةً من الإنترنت: التحكم بحياتك الرقمية
وإستخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي لن يحميك فقط
من التنمر الإلكتروني، بل سيساعدك أيضاً على محاربة التوتر
والإجهاد.



- تحدث مع المقربين واطلب المساعدة: تحدّث عن تعرضك للتنمر، واطلب المساعدة من أشخاصٍ مقربين، ولا تتردد بطلب المساعدة من المختصين.

- أخبر طفلك بأن يُعلمك إذا تعرض للمضايقة عبر الإنترنت، وأنت موجودٌ لدعمه ومساعدته، لا الحكم عليه.

أسئلة ينبغي طرحها على طفلك

إذا كان طفلك يتعرض للتنمر عبر الإنترنت، اطرح عليه بلطفٍ هذه الأسئلة، دون أن تستجوبه، سيساعدك هذا في تكوين صورة كاملة للموقف:

- من يضايقك؟
- أين بدأ ذلك؟
- ماذا يقول هذا الشخص؟
- متى يفعل هذا؟
- لماذا تعتقد أنه يقول ذلك؟



الاستدراج

الاستدراج هو الاستمالة التدريجية والحاذقة والضارة لشخص ضعيف، وهو عادةً ما يكون طفلاً، هذا ما يفعله المتحرشون، يكتسبون تدريجيًا ثقة ضحيتهم حتى يتمكنوا من استغلالها جسدياً في أغلب الأحيان، وغالباً ما يكون المستدرجون أشخاصاً أذكياً للغاية، حيث يستخدمون مجموعة كبيرة من الأساليب، بما في ذلك الرسائل العاطفية، واستغلال الأقران، ومشاركة الصور ومقاطع الفيديو واللعب.

ما يقرب من 50% من الأطفال الذين تعرضوا للاستدراج على الإنترنت انتهى بهم الأمر بمقابلة العديد من المتحرشين، والتعرض للاستغلال على أيديهم.



الأسئلة التي يجب طرحها بشأن أصدقاء طفلك على الإنترنت ..

إن طرح أسئلةٍ على أطفالك حول أصدقائهم على الإنترنت قد يساعدك في معرفة ما إذا كانوا ينتحلون هوية شخصٍ آخر أم لا:

- أين يعيشون؟
- عمّ يتحدثون؟
- أين يتحدثون معهم؟ (على سبيل المثال على موقع؟ .. أم على تطبيق مراسلة؟).
- هل هم من يتقربون لهم أم العكس؟
- هل طلبوا منهم التحدث على تطبيقاتٍ أو مواقعٍ أخرى؟ أو طلبوا رقصهم هاتفهم أو بريدهم الإلكتروني؟.
- هل تحدثوا عن إجراء مقابلاتٍ شخصية؟
- هل طرحوا الكثير من الأسئلة عن أنفسهم؟
- هل طلبوا أي شيءٍ غريب؟ أو شيءٍ ترى أن من يطلبه لا بد أن يكون شخصاً أكبر سنّاً؟.
- هل يوافقون على كل شيءٍ يقولونه؟



“

الفتيات أكثر عرضةً بواقع 9 أضعاف للاستهداف من الفتيان، وفقاً لـ (جمعية أطفال بارناردو).

تهتم العديد من الفتيات ما قبل سن المراهقة بالقطط وما إلى ذلك، فقد يقول المستدرج أنه يعمل لدى شركة ألعاب أو أي شيءٍ آخر، قد يكون له سببٌ منطقي لرغبته في نشر شيءٍ ما للبت، فإذا أعطته عنوانها، فإنها بذلك تمنحه هديةً مجانية، قد يعرضون الإفصاح لها عن سر، مثل صورة أو مقطع فيديو لم يسبق لطفلتك مشاهدته من قبل، أو كود الغش في لعبة فيديو، ما دامت الطفلة ترسل له عنوان بريدها الإلكتروني أو رقم هاتفها. أو قد يشاركها خبراته من خلال الحديث عن مدى انزعاجه من والديه، وهو أمرٌ يمكن لمعظم الأطفال التعاطف معه، قد يتظاهر بأنه في مثل عمرها ومن نفس جنسها، ويتحدث عن صبي أو فتاة من وحي خياله، طالباً من طفلتك النصيحة، لكنه يؤسس لأرضيةً مشتركة يمكن أن يبني عليها، وهذا ما يعرف بمصطلح (الهندسة الاجتماعية).



هذا ليس شيئاً يحدث بين عشية وضحاها، المستدرجون صبورون للغاية، ويميلون إلى التخطيط بدقة، فإذا كان طفلك يستجيب لهم سيأخذون الخطوة الأولى في مسارٍ طويلٍ للغاية ومخطط له بشكل جيد.

« قد تشير نقطة أو أكثر مما يلي إلى أن طفلك يتعرض للاستدراج:

- لديه جهازٌ جديد مثل الهاتف.
- لديه ملابس أو مجوهرات جديدة باهظة الثمن.
- لديه تغييرٌ جذري في الوزن أو المظهر أو السلوك.
- يشعر بالقلق من الكبار.
- أصبح معزولاً.
- يستقبل مكالماتٍ ورسائلٍ من أشخاصٍ وأرقامٍ مجهولة.
- ينفعل على الفور، أو يغلق هاتفه أو اللاب توب عندما يدخل أحد حجراته.
- يتغيب عن المدرسة أو المنزل لفتراتٍ من الوقت دون تفسير.
- قطع العلاقات مع الأصدقاء المقربين.



- لديه علاماتٌ جسدية غير مفسرة، مثل خدوشٍ أو كدمات.

كيف يعمل المستدرجون؟:

يتحلى المحتالون عبر الإنترنت بالصبر والدهاء لجذب الضحية، ومع مرور الوقت يبنون الثقة ويطورون علاقةً قد يشجعون فيها على مشاركة الأسرار التي يمكن أن تجعل الطفل عرضةً للتلاعب به، غالبًا سيبحثون عن الضحايا في المواقع التي لا يوجد فيها مديرون أو مضيفون أو غرفٍ للدردشة (على سبيل المثال في بعض مواقع التواصل الاجتماعي أو أقسام التعليقات في بعض مواقع مشاركة الفيديو، أو على تطبيقات مراسلة معينة) لاحظ أن الخطوتين 1 ، 2 قد لا تحدثان بهذا الترتيب..

« الخطوة الأولى : الانتقاء

غالبًا ما يبدأ المحتال المحادثة من خلال محاولة تحديد عمر الطفل وجنسه، وقد يطرح ذلك مباشرةً، أو يوجه المحادثة إلى موضوعات ذات صلة بفترة عمرية معينة ويقيس استجابة الطفل.

مثال على ذلك : «ما اسمك؟ أين مدرستك؟ هل دخلت

اختبارات هذا العام؟».



« الخطوة الثانية : الاتساق والانخراط

يحاول المحتال أن يتسق مع ضحيته المحتملة من خلال الإفصاح عن اهتماماتٍ أو رغباتٍ مشتركة أو متشابهة، وقد يطرح أسئلةً استدرجية باستخدام لغةٍ مشابهة للطفل، لإخفاء هويته الحقيقية، وتشجيع الطفل على الكشف عن اهتماماته بهدف كسب ثقته.

مثال على ذلك: «ما فرقتك المفضلة؟»

«أنا أيضاً: فأنا أحبها وحضرت لها مباراة في الشهر الماضي».

« الخطوة الثالثة : الصداقة المتطورة

مع مرور الوقت يحاول بناء الثقة، قد يثني على الطفل ويقدم له هدايا أو مكافآتٍ، ويتعاطف مع مشكلاته ويشاركه الأسرار، وقد يبدأ الاقتراح بالالتقاء معه شخصياً.

“

«صديقي يعرف مدير الفرقة، ويمكنه الحصول على التذاكر يمكن أن نحضر الحفلة معاً».



«الخطوة الرابعة: الانتقال إلى إقامة علاقة (مرحلة الحب)»

لقد قام المحتال الآن بإنشاء علاقةٍ مع ضحيته، فهو يشجع الطفل على استكشاف علاقة الحب، وربما تبادل مواد خادشة للحياء لإزالة الحساسية، وقد يحاول إجباره على سلوكيات غير مشروعة أو غير قانونية، مثل إخفاء تفاصيل حياته عن والديه، أو تعاطي المخدرات، أو شرب الكحول، مما يمكنه من السيطرة على الطفل.

مثال على ذلك: «لديّ مقطع فيديو أريد أن أريه لك، لكن لا تدع أحداً يشاهده». «أريد أن أرى صورةً لك».

«الخطوة الخامسة: التلاعب والاعتداء والتواصل الجسدي»

بمجرد أن يكسب ثقة الطفل أو يحصل على أسراره، سيستغل ذلك مستخدماً الخداع والتلاعب، إذا لم يقم الطفل بأشياء معينة، وقد يهدد بالكشف عن أسراره أو قطع علاقته به، أو التوقف عن حبه، أو اللجوء إلى العنف إذا التقى الطفل بالفعل.



مثال على ذلك: «إذا لم ترسل لي الصورة، فسأخبر والديك
بها تشاهده!».

“

إذا كنت تشكُّ في أن طفلك يتعرض
للاستدراج فاحظر حساب طفلك أو
احذفه، وأبلغ الشرطة بما حدث.



وسائل التواصل الاجتماعي: حجم المشكلة ومدى تأثيرها على الأسرة

في عمر الزهور تبدأ علاقة أولادنا بمواقع التواصل الاجتماعي، والتي:

- تحوّل متابعتها إلى مدمنين من أول استخدام.
 - تمنحهم الخصوصية التامة للتواصل مع من يشاؤون بسهولة.
 - «علاقات تبدأ وتنامى في غفلة الرقيب الأسري أو تغافله!»
- د. إبراهيم الخليفي.



يقضي الكثير من الأطفال وقتاً في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أكثر من الوقت الذي يقضونه في استخدام أي جانب آخر من جوانب الإنترنت، وتستفيد وسائل التواصل من رغبة الأطفال الطبيعية في أن يستحسنهم الآخرون والقلق تجاههم، حيث أن الهدف الرئيسي لموقع الفيس بوك هو جذب انتباه الناس، لأنه يغذي الشعور بالإثارة الناتج عن الحصول على الإعجابات على أحد المنشورات، الرغبة في نشر المزيد من المحتوى، والحصول على المزيد من الإعجابات على أحد المنشورات، وهذا ما اعترف به أول رئيس لفيسبوك (شون باركر)، عندما قال «إنها حلقة تغذية راجعة للتقييم الاجتماعي.. إنه استغلال لنقطة ضعف في علم النفس البشري».

“

52% من المراهقين على فيسبوك يضغطون على أيقونة «إعجاب» على الأقل مرة كل يوم.

22% ممن المراهقين يدخلون موقع التواصل الاجتماعي المفضل لديهم أكثر من 10 مرات كل يوم



تركز بعض المواقع على الأشخاص الذين يبدوون أقوياء أو مثيرين، والذين يمكن أن يكون لهم تأثيرٌ سلبي على صورة الجسم لدى الطفل وتقديره لذاته.

تعرض وسائل التواصل الاجتماعي طفلك أيضاً للإعلانات، ويستهدف الكثير منها المستخدمين الأصغر سنًا، ويمكن أن يمثل التذكير المستمر بالمنتجات التي يريدها الأطفال، ولكنهم لا يستطيعون شراءها، عامل ضغط؛ بل قد يؤثر على الأطفال ليجعلهم ينفقون جميع أموالهم (أو أموالك!).

يمكن أن تكون وسائل التواصل الاجتماعي منصةً للصراعات والمشكلات، مثل التنمر الإلكتروني، والمطاردة الإلكترونية، أو وسيلة للأطفال لمشاركة الصور التي تهدد الأطفال الآخرين، كما قد ينشر الأطفال مواد مهددة بأنفسهم. ما يقرب من ¼ الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و 11 عامًا يملكون حسابًا على وسائل التواصل الاجتماعي.

يقول (ويل جيديس): «أخبرني أحد الآباء كيف أنه وجد ابنه يدخل المطبخ وهو محمر الوجه، وعيناه تدمعان، وفمه محشو بالقطن، وبينما كان غير قادرٍ على التنفس، تشبث بوالدته



طلبًا للمساعدة. فبدأ سحب القطن من فمه؛ لكن كان الأمر صعبًا للغاية، لأن لعاب الصبي جعله يلتصق ببعضه.

وعندما أزال القطن، سألت ابنها عما كان يفكر فيه وهو يحشو القطن في فمه، فقال إنه كان ينفذ تحدي «تشابي باني» عبر الإنترنت، حيث يملأ الناس أفواههم بالمارشملو، لكنه لم يكن لديه أي قطع من المارشملو، لذا استخدم القطن بدلاً من ذلك، كان والداه يشعران بالرعب من احتمالية أن يختنق، لو أنهما لم يكونا موجودين لمساعدته!.

“

يتعرض 1 من كل 8 شباب
للتنمر عبر مواقع التواصل الاجتماعي.



للحدّ من مشاكل وسائل التواصل الاجتماعي:

- وضع له أن وضع حدودٍ للعمر هو من أجل سلامته
- يمكن ألا تستخدم الاسم الكامل لطفلك عند إنشاء حساب التواصل الاجتماعي الخاص به، وأن تضع رمزاً تعبيرياً أو رسماً كاريكاتورياً بدلاً من صورة الملف الشخصي، سيؤدي إلى تقليل البصمة الرقمية الخاصة به.
- تحقق من تعطيل خاصية مشاركة الموقع بقائمة الإعدادات في أجهزتهم أو الموقع الذي يستخدمونه.
- إذا كانت مجموعة معينة عبر الإنترنت تزعم طفلك، فاطلب منه مغادرة المجموعة وحذف الحساب.
- إذا كانت المشكلة تتعلق بشخص واحد احظره إن امكن، وأبلغ عنه الموقع.



- إذا كان أطفالك لا يزالون صغاراً نسبياً لكن لديهم حسابات على وسائل التواصل الاجتماعي، فيجب عليك معرفة أسماء المستخدمين وكلمات المرور الخاصة بهم.

- اجعل عنوان البريد الإلكتروني لحسابهم والتوثيق ثنائي العامل، عنوان بريدك الإلكتروني ورقم هاتفك، هذا يعني أنه لا يمكنهم تغيير معلومات تسجيل الدخول الخاصة بهم دون علمك.

لم نعد نحمل مجموعة مشاعر في قلوبنا .. بل مجموعة أزرار ..
فهذا زرُّ الإعجاب، وذاك زر القبول، وهناك زرُّ الحظر،
وزر الإصمات، وزر التنبيه، وزر الاشتراك والمشاركة، وزرُّ الحذف والإقصاء ..

أصبحت علاقاتنا على أطراف أصابعنا بعد أن كانت في قلوبنا ..

وكل شيءٍ ينتقل من المركز إلى الأطراف يضعف .. ويذبل .. وينطفئ !..



من الظلم الكبير لطفلك أن يكون لديه حساب في أي شبكة اجتماعية مهما كانت الظروف!.

الدول الأوروبية تفرض حدًا أدنى معين للعمر الذي يسمح فيه باستخدام الأطفال للشبكات الاجتماعية قانونياً، وتُلزم بها الجميع، وهي كالتالي:

- إنستجرام: 13

- سناب شات: 13

- الواتس أب: 16

- اليوتيوب: 18



أخيراً رسالتي للآباء والأمهات..

لا تفتحوا لأولادكم أبواب التقنية، من ألعاب إلكترونية،
ووسائل تواصل، قبل أن تبينوا لهم رصيماً من القيم والمهارات المانعة
للانزلاق في عالم الإنترنت الزاخر بوسائل الإيهار والانجذاب؛
المؤدي حتماً للانحراف الأخلاقي والسلوكي والديني.

الوقاية خيرٌ من العلاج..

“

نحن لن نستطيع مراقبة الطفل 24
ساعةً

لكننا نستطيع أن نجعله يراقب ربّه كل
ساعة.



“

الجوّال اشترته الأسرة..
الإنترنت وفّرتَه الأسرة..
النظام لم تضبطه الأسرة..
المتابعة لم تقم بها الأسرة..
فهل المشكلة منهم أم مِنّا؟!



المراجع:

- فيم يفكر صغيري؟ تانيث كاري، دار نهضة مصر 2022م.
- علم نفس المراحل العمرية، أ.د عمر المفدي، دار طبية 1437هـ.
- أولادنا ووسائل التواصل الاجتماعي، د.عبدالكريم بكار، 1438هـ.
- الشخصية القوية، أ.ياسر الحزيمي، 1439هـ.
- تنبيه الوالدين! كيف تبقي أطفالك آمنين على الإنترنت؟. نادي وكاي مع خبير الأمن وبل جيديس، مكتبة جرير 2020م.
- طفلي والتقنية، نورة بنت مسفر القرني، دار تشويق 2020م.
- وسائل التواصل الاجتماعي رحلة في الأعماق، الدكتور حسان شمسي باشا، دار القلم 2020م.



- الطفل في قبضة الشاشة، عبدالحليم حمود، دار الهادي

2008م.

- كيف تقطع علاقتك بهاتفك، كاثرين برايس، مكتبة

جرير 2019م.

- موقع حلوها.



فهرس المحتويات

- 9 التربية في ظلّ الأجهزة الذكية
- 13 أبي، أريد هاتفاً ذكياً! هكذا يفكر أطفالنا
الوقت المسموح للجلوس أمام الشاشة
- 22 (التلفاز أو الأجهزة الذكية)
- 23 خمس ظواهر اجتماعية تحدث لأول مرة في العالم
- 27 علامات إدمانِ الهواتف الذكية
- 30 مشكلة إدمانِ الهواتف الذكية.. إحصائيات ودراسات..
- 36 أضرار الأجهزة الذكية على الأطفال والمراهقين
- 43 العلاج والحلول
- 44 تجارب واقعية



- 51 كيف يبني المرء قناعةً لدى الطفل
- 55 دستور التقنية بالمنزل
- 61 علاج إدمان الهواتف الذكية عند الأطفال والمراهقين
- 68 الرقبة التربوية
- 71 تطبيق أسبوع بلا تقنية
- 74 إدارة التقنية في المنزل
- 75 تطبيق فاملي لينك (family link) في الأجهزة المحمولة:
- 77 كيفية إعداد Family Link وتفعيله في الأجهزة المحمولة
- 79 الإشراف العائلي Apple
- 83 الوصول الموجه (Guided Access)
- 87 جهاز الإكس بوكس XBOX
- 89 الخصوصية والأمان على الإنترنت
- 90 تثبيت الشاشة Pining
- 92 تقييد محتوى يوتيوب للأطفال
- 94 الرقابة الأبوية على استخدام الإنترنت



- 96 كيف أحمي ابني من الأفلام والمشاهد الإباحية؟
- 99 المحتوى الفاضح والعنيف
- 101 أمورٌ مهمة في عالم الألعاب
- 107 ملخص أهم أنظمة التقييم العمري:
- 109 من الاستهلاك إلى الإنتاج
- 112 قواعد أمان التقنيات والألعاب الذكية
- 114 التَّنَمُّر الإلكتروني والتصيّد
- 118 حلول التنمر الإلكتروني
- 121 الاستدراج
- 129 وسائل التواصل الاجتماعي:
- 129 حجم المشكلة ومدى تأثيرها على الأسرة
- 133 للحدّ من مشاكل وسائل التواصل الاجتماعي:
- 136 أخيراً رسالتي للآباء والأمهات..
- 139 المراجع:

