



مساعدة طفلك على إدارة التقنيات الرقمية

يمكن للتقنيات الرقمية أن تدعم التعلم وتنمية المهارات، والتواصل مع الآخرين، والوصول إلى سبل المساعدة. ضمن الحدود والموازات، يمكن لهذه الأدوات أن تقدم تجارب مفيدة للأطفال والشبان، بما يتجاوز استخدامها التعليمي. لكن الاستخدام المفرط للشاشات قد يؤثر على الصحة النفسية لطفلك وعلى عافيته. من المهم أن تأخذ علاقة طفلك بالتكنولوجيا الرقمية بعين الاعتبار.

الأشكال الأكثر شيوعاً لأجهزة التكنولوجيا الرقمية التي يستخدمها الأطفال والشبان هي الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر ووحدات التحكم في الألعاب. إلى جانب استخدامها التعليمي، كثيراً ما يستخدم الأطفال والشبان هذه الأجهزة للبقاء على اتصال والتواصل مع أصدقائهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي، أو للعثور على المعلومات، أو للترفيه (مثل الاستماع إلى الموسيقى، أو مشاهدة مقاطع الفيديو، أو ممارسة ألعاب الفيديو عبر الإنترنت).

عندما يستخدم الشبان التكنولوجيا الرقمية بطرق تعزز إحساسهم بالمرح والفضول والانتماء، فقد يعزز ذلك شعورهم بالعافية. لكن الأبحاث أظهرت أنه كلما زاد عدد الساعات التي يقضيها الشبان يوميًا أمام الشاشات، زاد خطر إصابتهم بمشكلات تتعلق بصحتهم النفسية. سيواجه بعض الطلاب مشكلات تتعلق باستخدامهم للتكنولوجيا الرقمية، أو تتفاقم بسبب استخدامها.

طوّر هذا المورد لدعم الأهالي ومقدمي الرعاية في التعامل مع استخدام أطفالهم للتكنولوجيا الرقمية.

ملحوظة: برغم أننا نستخدم مصطلح "طفل" في جميع أجزاء هذه الوثيقة، فإننا ندرك أن الطفل الذي تتولى رعايته قد يكون مرافقاً أو شاباً بالغاً.

كيف أعرف ما إن كان الوقت الذي يقضيه طفلي أمام الشاشة يمثل مشكلة؟

من المهم تحديد المشكلات ومعالجتها في وقت مبكر قبل أن تتفاقم كثيراً. فيما يلي بعض العلامات التي يجب عليك مراقبتها:

هل يقضي طفلك وقتاً أطول على الشاشات مقارنة بالأنشطة الممتعة الأخرى مثل الهوايات والأنشطة البدنية والتفاعل وجهاً لوجه؟ قد يكون لاستخدام التكنولوجيا "تأثير مزاحم" قوي، عن طريق الحلول محل الاهتمامات الأخرى. قد تلاحظ أن طفلك يفضل العالم الافتراضي على المشاركة في العالم الحقيقي (على سبيل المثال، يفضل باستمرار لعب لعبة كرة السلة عبر الفيديو بدلاً من الانضمام إلى أصدقائه لممارسة لعبة كرة السلة بالخارج). ربما يقرأ طفلك لفترة أقل، أو يقضي وقتاً أقل في ممارسة الهوايات، أو يهمل نظافته الجسدية (مثل الاستحمام، أو تنظيف أسنانه). يمكن الاطلاع على الإرشادات الكندية لمدة استخدام الأجهزة ذات الشاشات [هنا](#). بالنسبة للأطفال والمرافقين الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و17 عاماً، يوصى بتقليل وقت الشاشة إلى أقل من ساعتين يومياً.



هل يعيق استخدام طفلك للتكنولوجيا الرقمية قدرته على القيام بالأشياء المتوقعة منه في عمره؟ عندما يسبب استخدام الشاشات مشكلة، قد تجد أن طفلك لا يشارك في الأنشطة المدرسية كما يجب، ولا يحضر إلى الصف بانتظام (أو في الوقت المحدد)، ولا يشارك كثيراً في الحياة الأسرية، ويظهر تأخرًا في تطوره الحركي و/أو يهمل الأنشطة اللامنهجية والصدقات.



هل يعيق استخدام طفلك للتكنولوجيا الرقمية نموه؟ النوم الكافي مهم للصحة النفسية للطفل وعافيته. قد يرتبط استخدام الشاشة في المساء بتأخر أوقات النوم وقلة النوم وانخفاض جودة النوم. إذا كان بإمكان طفلك الوصول إلى أحد الأجهزة ذات الشاشة في المساء، خاصة عند وقت النوم وبعده، فقد تلاحظ أنه يسهر لوقت متأخر ويشعر بمزيد من التعب خلال النهار.





هل يبدو طفلك أكثر عصبية أو قلقاً أو حزناً أو أقل اهتماماً بالأشياء التي كان يستمتع بها؟ قد يؤثر الاستخدام المفرط للشاشات سلباً على الصحة النفسية، وقد يغير وظائف الدماغ (مثل التحكم في الانفعالات). قد يظهر هذا على شكل نوبات عاطفية أو مخاوف أو تعكر المزاج. أو قد تلاحظ تغيرات في الصداقات والعلاقات الأسرية (مثل تجنب التعاملات وجهاً لوجه وصعوبات في اكتساب مهارات الصداقة). قد يستخدم الشبان أيضاً الأنشطة الرقمية للتعامل مع التوتر و/أو المشاعر أو المواقف غير المريحة.



هل يشعر طفلك بالقلق الشديد بشأن تواجده على الإنترنت؟ قد يؤثر الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي على احترام الشبان لذواتهم. قد يقارن طفلك نفسه بغيره بصور الآخرين وقد يشعر أنه لا "يرقى" إلى مستوى الأشخاص الذين يراهم على الإنترنت. وقد يطور وجهات نظر غير واقعية حول صورة الجسم وأنماط الحياة. يمكن لبعض المحتويات عبر الإنترنت أيضاً أن تعرض مواد مؤلمة أو قد تجعل السلوكيات الخطرة والضرارة أمراً طبيعياً مثل التنمر وإيذاء النفس والانتحار بين الأطفال والشبان.



هل طفلك أقل مشاركة في المدرسة؟ عندما ينشغل الأطفال والشبان بالعالم الافتراضي، فقد لا يعتبرون المدرسة أو المشاركة الشخصية ذات أهمية. كما إنهم قد لا يبذلون قصارى جهدهم لأنهم قد يفضلون المكافآت التي يحصلون عليها في العالم الافتراضي (مثل "الإجابات") أكثر من المكافآت التي يحصلون عليها في المدرسة أو في المجتمع (مثل الدرجات والصداقات).



هل ينفق طفلك المال عبر الإنترنت؟ تشتمل العديد من الألعاب عبر الإنترنت على طرق يمكن للاعبين عبرها إجراء عمليات شراء داخل اللعبة، والتي قد تتضمن الأنشطة القائمة على المقامرة. هناك أيضاً مواقع إلكترونية توفر فرصاً للمقامرة على الألعاب وشراء وبيع السلع/العناصر الافتراضية. إن معرفة الألعاب التي يمارسها طفلك وما إن كان ينفق المال قد يساعدك على وضع الحدود. قد يؤدي التعرض المبكر للمقامرة إلى زيادة احتمالية حدوث مشكلات متعلقة بالمقامرة في وقت لاحق من الحياة.



هل يمكن أن يعاني طفلك من الانسحاب بسبب الاستخدام المفرط للشاشات؟ نحن نفكر عادة في الانسحاب باعتباره أمراً مرتبطاً بالإفراط في تعاطي المخدرات أو الكحول. هل تعلم أن الإفراط في ممارسة الألعاب قد يسبب الإدمان أيضاً؟ قد تشمل أعراض الانسحاب الرغبة الشديدة في استخدام التكنولوجيا الرقمية، والتعب، والقلق، والمزاج المكتئب، والنظر إلى الأنشطة الأخرى باعتبارها مملة للغاية، والانشغال بالرغبة في الظهور على الشاشة والخوف من تفويت شيء ما. إذا كان طفلك يستخدم الإنترنت بشكل مفرط، فقد يعاني أيضاً من أعراض جسدية مثل الصداع وانخفاض الطاقة وصعوبات النوم عندما تحاول أنت (أو الآخرون) تقليص استخدامه.

إذا شعرت بالقلق بشأن استخدام طفلك للتقنيات الرقمية، فقد تساعدك الاستراتيجيات والموارد المدرجة أدناه. يمكنك أيضاً الحصول على المساعدة من اختصاصي في الصحة النفسية من خلال مدرسة طفلك أو في المجتمع المحلي (مثل [البحث عن أحد مراكز الصحة النفسية للأطفال في أونتاريو](#)، أو [مراكز أونتاريو لعافية الشبان](#)).

ماذا علي أن أفعل إذا كان استخدام طفلي للتكنولوجيا الرقمية يمثل مشكلة؟

- **حاول أن تضع نموذجاً للاستخدام الصحي.** علاقتك بالتكنولوجيا الرقمية هي أفضل مثال لطفلك.
- **خطط مسبقاً للمحادثة بدلاً من الرد على الفور.** إن الطريقة التي تتعامل بها مع طفلك بشأن مخاوفك بخصوص استخدام التكنولوجيا الرقمية أمر مهم. اختر وقتاً تشعر فيه بالهدوء وعدم التسرع، ويكون فيه طفلك في حالة ذهنية جيدة.
- **استخدم لغة داعمة في محادثتك.** عند مناقشة مخاوفك، يمكنك وصف ما تلاحظه والتعبير عن أي مخاوف لديك (مثل أن تقول: لقد لاحظت أنك لم تعزف على غيتارك منذ فترة طويلة، ولم تخرج أثناء الطقس جيد. وأتساءل كيف يمكننا تبديل الأمور قليلاً؟). اترك مساحة لطفلك لمشاركة أفكاره ومشاعره. يقدم هذا المورد نصائح للمحادثة، بما في ذلك ما يجده المراهقون مفيداً: [الأهالي الأعزاء: مصدر للعافية الرقمية من المراهقين إلى الأهل](#).
- **ادعم التغييرات في استخدام التكنولوجيا الرقمية تدريجياً.** من الصعب على أي شخص تغيير عاداته السلوكية. أظهرت الدراسات أنه يُرجح أن يعدّل الشبان استخدامهم للتكنولوجيا لتحقيق توازن صحي باستخدام نهج تدريجي، بدلاً من الأساليب التي تمنع الوصول إلى وقت الشاشة تماماً.
- **حدد الأهداف معاً.** اعمل مع طفلك على تحديد أهداف لاستخدام التكنولوجيا المناسبة لعمره وادعمه أثناء إجرائه للتغييرات اللازمة حتى يتمكن من تعلم المهارات اللازمة للحد من استخدامها. يمكن الاطلاع على الإرشادات الكندية لمدة استخدام الأجهزة ذات الشاشات [هنا](#). يجب أن ينصب التركيز على إنشاء توازن صحي بين استخدام التكنولوجيا والأنشطة البدنية، والتواصل وجهاً لوجه مع الأصدقاء، وممارسة الهوايات، والأكل الصحي والنوم السليم.
- **حدد توقعات الأسرة فيما يتعلق باستخدام الشاشات.** يُستحب تحديد أوقات خالية من التكنولوجيا (مثل عدم استخدام الشاشات أثناء تناول الوجبات) و/أو تحديد مناطق في منزلك (مثل عدم وجود شاشات في غرفة النوم). فكر في وضع اتفاقية عائلية تحدد التوقعات الخاصة باستخدام التكنولوجيا. فيما يلي أمثلة على الاتفاقيات الخاصة [بالأطفال الأكبر سناً](#) و [الأطفال الأصغر سناً](#).



- **شجّع التواصل بدون شاشة مع الأصدقاء والعائلة والهوايات والأنشطة.** عندما ينخرط الشبان بانتظام في أنشطة ممتعة ومجزية بعيداً عن الأجهزة ذات الشاشة، سيقضون وقتاً أقل معها. قدما واستكشفاً أنشطة واهتمامات جديدة معاً، وادعم طفلك أثناء تجربة الرياضات والهوايات والعلاقات الاجتماعية المختلفة.
- **فكر في استخدام أدوات التحكم الرقمية.** قد تكون أدوات التحكم الرقمي، مثل حظر الوصول إلى مواقع إلكترونية معينة، مفيدة في بعض الظروف. ومع ذلك، يُنصح باستخدام هذه الأدوات بالتعاون مع طفلك.
- **فهم الاحتياجات التي تليها التقنيات الرقمية.** قد يكون هناك العديد من الأسباب لاستخدام التكنولوجيا بصورة مسببة للمشكلات. حاول تحديد سبب الاستخدام المفرط لطفلك، واعملاً معاً للعثور على منافذ غير الشاشة لتلبية هذه الاحتياجات. إذا كان طفلك يستخدم التكنولوجيا للهروب من الأفكار والمشاعر المزعجة، أو لتجنب مواقف معينة، فكر في استشارة اختصاصي في الصحة النفسية.

الموارد

مواقع إلكترونية مفيدة

- [الجمعية الكندية لطب الأطفال، رعاية الأطفال](#)
- [مركز الإدمان والصحة النفسية](#)
- [الوسائط المنطقية](#)
- [هاتف مساعدة الأطفال](#)
- [مستشفى الأطفال المرضى، عن صحة الأطفال](#)
- [وسائل الإعلام الذكية](#)
- [شبكة إجراءات زمن الشاشات](#)
- [مركز التميز في وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية للشباب](#)

مصادر الدعم المهني

- [الجمعية الكندية للصحة النفسية - قسم أونتاريو](#) تحدد الخدمات المتاحة لدعم الشبان الذين يعانون من الإدمان.
- [يقدم مركز الإدمان والصحة النفسية](#) خدمات تتعلق بمشكلات المقامرة واستخدام التكنولوجيا.
- [هيئة الصحة النفسية للأطفال في أونتاريو](#) يساعدك البحث عن مركز في تحديد موقع أحد منظمات الصحة النفسية والإدمان للأطفال والشبان القريبة منك.
- [يوفر كونيكس أونتاريو](#) معلومات مجانية وسرية عن الخدمات الصحية للأشخاص الذين يعانون من مشكلات تتعلق بمعاورة الكحول والمخدرات أو الأمراض النفسية أو المقامرة/الألعاب.
- [يوفر برنامج One_Stop_Talk](#) إمكانية الوصول المباشر والفوري إلى اختصاصي في الصحة النفسية للأطفال والشبان بعمر 17 فما دون لإجراء تدخلات موجزة وإمكانية الحصول على خدمات مبسطة أشد كثافة عند الحاجة.
- [توفر مراكز عافية الشبان في أونتاريو](#) خدمات شبابية متكاملة وعالية الجودة لدعم عافية الشبان الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و25 عاماً، بما في ذلك دعم الصحة النفسية وتعاطي المخدرات والرعاية الصحية الأولية والدعم المجتمعي والاجتماعي، والمزيد.
- **مدرسة طفلك.** يوجد في كل مجالس المدارس في أونتاريو [مسؤول عن الصحة النفسية](#) ومعظمها يضم أيضاً فريق عمل من المهنيين المرخصين في مجال علم النفس والخدمة الاجتماعية، والذي يقدم خدمات الوقاية والتدخل المبكر. اسأل عن خدمات الصحة النفسية المدرسية في مدرستك ومجلس المدارس التابع له.



- [American Psychological Association. Health Advisory on Social Media Use in Adolescence.](#)
- [Abi-Jaoude et al. \(2020\), Smartphones, social media use and youth mental health, Canadian Medical Association Journal, 192 \(6\) 136-141.](#)
- [Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force \(2019\). Digital media: Promoting healthy screen use in school-aged children and adolescents. Paediatric Child Health, 24\(6\):402-408](#)
- [Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force \(2023\). Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. Paediatric Child Health, 28\(3\):184-192.](#)
- [Hale, L., et al. \(2018\). Youth Screen Media Habits and Sleep: Sleep-Friendly Screen Behavior Recommendations for Clinicians, Educators, and Parents. Child and adolescent psychiatric clinics of North America, 27\(2\), 229-245.](#)
- [Idrees, B., Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H. A., & Chaput, J. P. \(2024\). Associations between problem technology use, life stress, and self-esteem among high school students. BMC public health, 24\(1\), 492.](#)
- [Li et al. \(2021\). Screen use and mental health symptoms in Canadian children and youth during the COVID-19 Pandemic. Journal of the American Medical Association, Network Open, 4\(12\), e2140875.](#)
- [Office of the Surgeon General \(2023\). Social media and youth mental health: The U.S. Surgeon General's Advisory. US Department of Health and Human Services.](#)
- [Ontario Agency for Health Protection and Promotion \(Public Health Ontario\). Sedentary behaviour indicators using data from the Canadian Health Survey on Children and Youth. Toronto, ON: King's Printer for Ontario; 2024.](#)
- [Plackett, et al. \(2023\). The impact of social media use interventions on mental well-being: Systematic Review. Journal of medical Internet research, 25, e44922.](#)
- [Toombs E, Mushquash CJ, Mah L, et al. \(2022\) Increased screen time for children and youth during the COVID-19 pandemic. Science Briefs of the Ontario COVID-19 Science Advisory Table, 3\(59\).](#)

