



عنوان الجرعة المعرفية:

كيف نحوي أبناءنا من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

إعداد:

شيخة المهيري

إدارة المعرفة

قسم البحوث والدراسات



إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، مثل أي إدمان آخر، يمكن أن يسيطر ويؤثر سلباً على حياتك. قد يكون من الصعب فصل أنفسنا عن التكنولوجيا، خاصة بالنسبة لأطفالنا، حيث تلعب التكنولوجيا والأجهزة الرقمية دوراً كبيراً في حياتنا اليومية - من طلب الطعام والحاجة إلى القيام بعملنا / واجبتنا المدرسي.

هذه الحاجة إلى الإلكترونيات تجعل من الصعب علينا الاستغناء عنها أو محاولة الحد من انتشارها في حياتنا، يستخدم أطفالنا الإنترنت للتواصل مع الأصدقاء والعائلة والترفيه والتعليم، أو يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي للبقاء على اطلاع دائم بالأشخاص الذين يتابعونهم، ويستخدمون الإنترنت للواجبات المنزلية. خلال الوباء، حيث كان تعليمهم رقمياً بالكامل. هذا يعني أنه لا يمكننا القضاء على الإلكترونيات والإنترنت من حياتهم تماماً، لكننا بحاجة إلى إيجاد طرق أخرى لمنعهم من أن يصبحوا مدمنين.

العلامات والأعراض

- حاجة لا يمكن السيطرة عليها للوصول إلى الإنترنت أو الجهاز (الأجهزة) الرقمية.
- الحالات المترابطة مثل التوتر والاكتئاب والقلق والنوم وتغيرات المزاج.
- زيادة العزلة.
- **الصراع المالي (تهم الأطفال للحصول على الأموال لإنفاقها في شراء الألعاب الإلكترونية).**
- تجد صعوبة في الحد من الوقت الذي تقضيه على جهازك (أجهزتك)¹

خطوات لحماية أبنائنا من خطر الأجهزة: 2-

- 1- قوة شخصية الأبوين: يجب أن يتسما بقوة الشخصية، ويكونا حازمين بعيداً عن الشدة.
- 2- إيجاد قوانين منزلية: يجب أن تكون هناك قوانين حازمة وليست شديدة في المنزل، فهي تعمل على تنظيم الوقت والحياة الأسرية بشكل كبير.
- 3- المشاركة والمصادقة: يجب على الوالدين مصادقة أبنائهم والدخول إلى المواقع المحببة لهم، والتعرف على الشخصيات المؤثرة والمحبة إليهم والتي يقلدونها، ومناقشتهم فيها واحتوائهم وإرشادهم إلى ما يتناسب مع قيمنا ومبادئنا.
- 4- تحديد فترة زمنية للجلوس أمام الأجهزة: الوقت ثمين جداً فلا يجب هدره دون حساب، لذا يجب تحديد مدة زمنية للطفل وعدم تجاوزها.
- 5- طور نفسك إلكترونياً: يجب أن يكون الوالدان على علم ودراية بجميع المستحدثات والمستجدات على عالم تقنية المعلومات.
- 6- ممارستهم الهوايات: الانشغال بممارسة الهوايات مثل القراءة ممارسة الرياضات والأنضمام للنوادي وغيرها من الأفكار الإيجابية.
- 7- تشجيعهم على التطوع المجتمعي: حث الأبناء في التطوع ضمن فريق تطوعي بدون مقابل، يغير نظرتهم في الحياة ويعزز فهم القيم الدينية ويغرس فيهم معنى الهوية الوطنية.

¹ كيف يمكنني منع أطفالي من تطوير الإدمان الرقمي؟ - استرداد المستوى التالي (nextlevelrecoveryassociates.com)
² كتاب كيف نحمي أبنائنا من الإدمان الرقمي؟ الكاتبة: د. أمل سالم باصهيب، الطبعة الأولى 2021