# من يربّي أطفالنا اليوم... نحن أم الشاشات؟

## حين تصبح الهواتف والألعاب والذكاء الاصطناعي جزءاً من طفولة أبنائنا

**بقلم: الدكتور سالم عبدالله النعيمي**

ORCID: 0009-0005-5561-5023 · DOI: 10.5281/zenodo.24393147 · نوفمبر 2026 · الترخيص: CC BY-NC-ND 4.0

**متاح أيضاً على:** SSRN (رقم الملخص 7732740، النسخة الإنجليزية): https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=7732740 · ResearchGate: https://www.researchgate.net/publication/418130077

**للاستشهاد:** النعيمي، سالم عبدالله (2026). من يربّي أطفالنا اليوم... نحن أم الشاشات؟ حين تصبح الهواتف والألعاب والذكاء الاصطناعي جزءاً من طفولة أبنائنا. Zenodo. https://doi.org/10.5281/zenodo.24393147

## مقدمة: الجميع حاضرون... والانتباه غائب

في أحد المجالس العائلية، يجلس الجد بين أحفاده مستعداً لرواية حكاية من أيام طفولته. ينشغل أحدهم بلعبة إلكترونية، ويتابع الثاني مقاطع متلاحقة على جهازه اللوحي، بينما يسأل الثالث برنامجاً للذكاء الاصطناعي عن معلومة كان يمكن أن يسأل عنها جده. يبتسم الجد وينتظر، ثم يكتشف أن الوصول إلى انتباه أحفاده صار أصعب من الوصول إليهم.

وفي بيت آخر، تجتمع الأسرة حول مائدة العشاء. الأب يتابع هاتفه، والأم ترد على رسائلها، والابن الأكبر يكمل جولته في لعبة جماعية. يسأل الأب ابنه عن يومه الدراسي، فيجيبه بكلمة واحدة دون أن يرفع عينيه عن الشاشة. وتحاول الأم إبعاد الجهاز عن طفلتها الصغيرة، فتبكي، فتُعيده إليها حتى تهدأ.

هذان المشهدان متخيَّلان، ولا يصفان كل أسرة إماراتية، لكنهما مألوفان بما يكفي ليطرحا سؤالاً يستحق التوقف عنده: هل أصبحت الشاشات تشاركنا في تربية أطفالنا، أم أننا تركنا لها مساحة أكبر مما ينبغي؟

صار الهاتف أداة للتعليم واللعب وتكوين الصداقات واكتساب المعلومات، وصار الطفل مع الذكاء الاصطناعي قادراً على محاورة نظام رقمي يجيب عن أسئلته، ويشرح دروسه، ويؤلف له القصص، وربما يقدم له نصائح في شؤونه الشخصية. والمشكلة لا تكمن في وجود هذه التقنيات، فهي تتيح فرصاً حقيقية، وإنما في طريقة استخدامها، ونوع المحتوى الذي يتعرض له الطفل، وما تأخذه من نومه وحركته وعلاقاته الأسرية.

لسنا أمام معركة بين الأسرة والتكنولوجيا، بل أمام مسؤولية تربوية جديدة: كيف نربي أطفالاً يستفيدون من العالم الرقمي دون أن يفقدوا صلتهم بالعالم الحقيقي؟ وكيف نضع قواعد واقعية لا تحرم الطفل، ولا تدخل البيت في صدام يومي معه؟

## أولاً: ماذا تقول الدراسات، وما حدودها؟

من السهل أن نجد من يحمّل الشاشات مسؤولية كل مشكلة سلوكية لدى الأطفال، كما نجد من ينكر أي أثر سلبي لها. والأدلة العلمية ترسم صورة أكثر تعقيداً من الموقفين.

أول ما ينبغي معرفته أن معظم الأبحاث في هذا المجال ارتباطية: ترصد أن أمرين يحدثان معاً، لكنها لا تثبت أن أحدهما سبب الآخر. فالطفل القلق قد يلجأ إلى الشاشة أكثر، كما قد تزيد الشاشة قلقه، والدراسة الواحدة كثيراً ما تعجز عن الفصل بين الاتجاهين.

في عام 2019 نشرت الباحثة إيمي أوربن (Amy Orben) والباحث أندرو برزيبيلسكي (Andrew K. Przybylski) من جامعة أكسفورد دراسة في مجلة Nature Human Behaviour حللا فيها ثلاث قواعد بيانات كبيرة تضم أكثر من 355 ألف مراهق. وجد الباحثان علاقة سلبية بين استخدام التقنية الرقمية والرفاه النفسي، لكنها صغيرة جداً، إذ لا تفسر في أقصى تقدير أكثر من 0.4% من التباين في الرفاه. وفي العام نفسه نشر الباحثان دراسة ثانية في مجلة Psychological Science اعتمدت على يوميات استخدام الوقت بدل التقدير الذاتي، وانتهت إلى نتيجة قريبة. وقبل ذلك اختبر برزيبيلسكي والباحثة نيتا واينستين (Netta Weinstein) عام 2017، في المجلة نفسها، ما سمّياه «فرضية غولديلوكس» على نحو 120 ألف مراهق إنجليزي: الاستخدام المعتدل لم يرتبط بضرر يُذكر وقد يكون مفيداً، أما الاستخدام المفرط فارتبط بانخفاض متواضع في الرفاه.

وفي الجهة الأخرى، أصدر عالم النفس الاجتماعي جوناثان هايت (Jonathan Haidt) عام 2024 كتابه The Anxious Generation عن دار Penguin Press، ورأى فيه أن انتقال الطفولة إلى الهاتف الذكي ووسائل التواصل أسهم في ارتفاع القلق والاكتئاب بين المراهقين. وردّت عليه عالمة النفس التنموي كانديس أودجرز (Candice Odgers) في مراجعة نشرتها مجلة Nature في العام نفسه، معتبرة أن معظم الأدلة لا تُظهر أثراً كبيراً، وأن التركيز على الهاتف قد يصرف الانتباه عن أسباب أخرى. هذا الخلاف قائم بين باحثين جادين، ومن الإنصاف أن يعرفه الأهل بدل أن يُقدَّم لهم أحد الرأيين كأنه حقيقة محسومة.

أما الموقف المؤسسي الأحدث فعبّرت عنه الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) في بيانها «Digital Ecosystems, Children, and Adolescents» المنشور في مجلة Pediatrics في فبراير 2026، والذي حلّ محل توجيهاتها السابقة. يصف البيان العلاقة بين الاستخدام الرقمي ورفاه المراهقين بأنها صغيرة ومتفاوتة، ويرى أن بداية المراهقة قد تكون مرحلة أكثر حساسية للآثار السلبية. ويؤكد أن البيئة الرقمية حين تُصمَّم لاحتياجات الأطفال يمكن أن تدعم التعلم والرفاه، أما حين تُبنى على زيادة التفاعل والربح فإنها تشجع الاستخدام المطوَّل الذي يزيح النوم والحركة، ولذلك لا يمكن النظر إلى المسألة من زاوية سلوك الطفل أو حدود الوقت وحدها.

الخلاصة العملية: «عدد الساعات» وحده مقياس فقير. والأسئلة الأدق هي: ماذا يشاهد الطفل؟ ومتى؟ ومع من؟ وما الذي يحل محله من نوم ولعب وحديث؟

## ثانياً: ليست كل الشاشات متشابهة

تضع عبارة «وقت الشاشة» أنشطة مختلفة في خانة واحدة: درس تفاعلي، ومكالمة مرئية مع الجدة، ومقاطع قصيرة متتابعة، ولعبة جماعية مع الأصدقاء، ومحادثة مع روبوت. والطفل الذي يتعلم القراءة بتطبيق مع والدته لا يعيش التجربة نفسها التي يعيشها طفل يتنقل وحده لساعات بين مقاطع لا يعرف أحد مصدرها.

وهذا ما تؤكده مراجعة منهجية وتحليل تجميعي قادته الباحثة سومودو مالاواراشي (Sumudu Mallawaarachchi) وزملاؤها من جامعة وولونغونغ الأسترالية، ونُشر في JAMA Pediatrics عام 2024. حللت المراجعة نحو مئة دراسة عن الأطفال من الولادة حتى الخامسة، ونظرت إلى «سياق» الاستخدام لا إلى مجموع ساعاته. ارتبطت مشاهدة البرامج، والمحتوى غير المناسب للعمر، واستخدام مقدمي الرعاية للأجهزة أثناء الروتين اليومي للطفل، بنتائج نفسية اجتماعية أضعف، بينما ارتبطت المشاركة في الاستخدام مع الكبار بنتائج معرفية أفضل. كما ارتبط تشغيل التلفاز في الخلفية بنتائج معرفية أضعف.

وفي الاتجاه نفسه تركز إرشادات الجمعية الكندية لطب الأطفال، التي أعدتها الطبيبة ميشيل بونتي (Michelle Ponti) ونُشرت عام 2019 في مجلة Paediatrics & Child Health وأُعيد تأكيدها في يوليو 2025، على أربعة مبادئ: إدارة الاستخدام، واختيار الاستخدام ذي المعنى، والقدوة الإيجابية، والمتابعة المتوازنة. ولا تحدد هذه الإرشادات سقفاً زمنياً واحداً لأطفال المدارس والمراهقين، لأن المخاطر والفوائد تختلف من طفل إلى آخر ومن نشاط إلى آخر.

لذلك تفيد الأسرة أكثر هذه الأسئلة بدلاً من سؤال «كم ساعة استخدم طفلي الهاتف؟»:

- ماذا يشاهد طفلي؟ وهل المحتوى مناسب لعمره؟
- هل يستخدم الجهاز وحده أم بمشاركة أحد والديه؟
- هل تؤثر الشاشة في نومه أو دراسته أو نشاطه البدني؟
- هل يستطيع التوقف دون صعوبة مستمرة؟
- هل ما زال يجد متعة في اللعب والقراءة والجلوس مع أسرته؟

ويمكن تلخيص الفروق بين أنماط الاستخدام في الجدول الآتي:

| نوع الاستخدام | ما قد يقدمه | ما يستحق الانتباه |
|---|---|---|
| مشاهدة تعليمية مع أحد الوالدين | لغة ومعرفة وحوار وربط للمحتوى بالواقع | اختيار المحتوى والمشاركة في المشاهدة |
| لعبة إلكترونية مع الأصدقاء أو الأسرة | تعاون واستراتيجية ومتعة وتواصل | نوع اللعبة ووقتها وأثرها في المزاج والنوم |
| مقاطع قصيرة متتابعة | ترفيه سريع | صعوبة التوقف وأثرها في الانتباه |
| ذكاء اصطناعي للمساعدة في التعلم | شرح وتدريب وأفكار | التحقق من المعلومات والخصوصية والاعتماد المفرط |
| روبوت محادثة أو «رفيق ذكي» | إحساس بالتعبير ودعم ظاهري | الخلط بين الودّ الآلي والصداقة، والاعتماد العاطفي، والخصوصية |

## ثالثاً: النوم... أول ما نخسره دون أن ننتبه

تبدأ المشكلة أحياناً قبل النوم بقليل. يطلب الطفل عشر دقائق إضافية لإنهاء اللعبة، فتتحول الدقائق إلى نصف ساعة، ثم ينتقل إلى مشاهدة المقاطع حتى يجد نفسه مستيقظاً في وقت متأخر. وفي الصباح تستيقظ الأسرة على طفل متعب، سريع الانفعال، قليل الحماس للمدرسة. قد يفسر الوالدان ذلك بالكسل أو العناد، بينما يكون نقص النوم هو العامل الأول الذي يستحق الفحص.

النوم هو المجال الذي تتقارب فيه نتائج الأبحاث أكثر من غيره. ففي عام 2016 نشر بن كارتر (Ben Carter) وزملاؤه من كينغز كوليدج لندن وجامعة كارديف وجامعات أخرى مراجعة منهجية وتحليلاً تجميعياً في JAMA Pediatrics شمل عشرين دراسة ضمت أكثر من 125 ألف طفل ومراهق، متوسط أعمارهم نحو أربعة عشر عاماً ونصف. وجد الباحثون ارتباطاً ثابتاً بين استخدام الأجهزة المحمولة قبل النوم وقصر النوم ورداءة جودته والنعاس في النهار. واللافت أن الأطفال الذين كانت الأجهزة متاحة لهم في غرف نومهم ليلاً، حتى دون أن يستخدموها، كانوا أيضاً أكثر عرضة لنوم غير كافٍ.

التفسيرات متعددة: محتوى مثير يُبقي الذهن مستيقظاً، وإشعارات تقطع النوم، وضوء الشاشة الذي قد يؤثر في الساعة البيولوجية، وقبل ذلك كله تأجيل موعد النوم «لدقيقة أخرى». وقد نبّه الباحثون إلى تفاوت جودة الدراسات المتاحة، لكن اتجاه النتائج واحد. ولأن قلة النوم تنعكس على المزاج والانتباه والانفعال، فإن كثيراً مما يشكو منه الأهل من «عصبية الشاشات» قد يكون في حقيقته عصبية طفل لم ينم جيداً.

ما الذي يمكن فعله؟ بدلاً من إعلان منع مفاجئ يثير مقاومة الطفل، يمكن الاتفاق معه على موعد ثابت لانتهاء الاستخدام الترفيهي، ووضع الأجهزة خارج غرف النوم ليلاً، وتوفير نشاط هادئ قبل النوم كقراءة قصة أو حديث قصير. والأهم أن تطبق الأسرة القاعدة باتساق، وأن يشارك الوالدان أبناءهما في احترامها؛ فالطفل الذي يرى والده يضع هاتفه جانباً استعداداً للنوم يتلقى رسالة أقوى من تعليمات لا يلتزم بها الكبار.

## رابعاً: التركيز والانتباه... هل فقد الأطفال القدرة على الصبر؟

تتميز بعض التطبيقات بسرعة الانتقال بين المقاطع والمكافآت والتنبيهات؛ فما إن ينتهي محتوى حتى يبدأ آخر، دون انتظار أو جهد. والطفل الذي اعتاد هذا الإيقاع قد يجد صعوبة في أنشطة تحتاج إلى صبر، كقراءة قصة طويلة أو حل واجب أو التدرب على مهارة.

لكن الدقة مطلوبة هنا. ففي دراسة طولية قادتها الباحثة تشايلين را (Chaelin K. Ra) مع آدم ليفينثال (Adam M. Leventhal) وزملائهما من جامعة جنوب كاليفورنيا، ونُشرت في مجلة JAMA عام 2018، تابع الباحثون 2,587 طالباً في المرحلة الثانوية لم تكن لديهم أعراض ملحوظة لنقص الانتباه وفرط الحركة عند بدء الدراسة، وسألوهم عن 14 نشاطاً رقمياً. بعد عامين، ظهرت أعراض جديدة لدى 4.6% ممن لم يستخدموا أياً من هذه الأنشطة بكثافة، مقابل 9.5% ممن استخدموا سبعة أنشطة بكثافة، و10.5% ممن استخدموا الأنشطة الأربعة عشر كلها بكثافة. هذه النتيجة تستحق الانتباه، لكنها ارتباط لا سببية، والأعراض فيها مقيسة بالتقرير الذاتي للطلاب، وهو لا يكفي لتشخيص الاضطراب سريرياً.

وفي الطفولة المبكرة، تتبعت الباحثة شيري مادیغان (Sheri Madigan) وزملاؤها من جامعة كالغاري الكندية 2,441 طفلاً وأمهاتهم عند أعمار السنتين والثلاث والخمس سنوات، ونُشرت النتائج في JAMA Pediatrics عام 2019. ارتبط ارتفاع وقت الشاشة في السنة الثانية والثالثة بأداء أضعف لاحقاً في اختبارات فحص النمو، ولم يظهر الاتجاه المعاكس في التحليل، أي أن ضعف النمو لم يكن هو ما دفع إلى مزيد من الشاشات. الأثر المرصود صغير إحصائياً، والدراسة اعتمدت على تقديرات الأمهات، ومقياس الفحص ليس تشخيصاً، لكنها تدعم فكرة بسيطة: الطفل الصغير يتعلم باللمس والحركة والكلام المتبادل، وكل ساعة أمام الشاشة تُؤخذ من هذا الرصيد.

لا يجوز إذن القول إن المقاطع القصيرة تسبب اضطراب نقص الانتباه، ولا تشخيص طفل في البيت لأنه يتشتت أثناء الدراسة؛ فللتشتت أسباب كثيرة منها النوم والقلق والبيئة الدراسية والفروق النمائية. الفائدة التربوية هي تنظيم البيئة: مكان هادئ للواجب، وإيقاف التنبيهات أثناءه، وإبعاد الهاتف عن الطاولة إن لم يكن ضرورياً للمهمة، وتقسيم المهام الطويلة إلى مراحل تناسب العمر. كما ينبغي أن يتعلم الطفل أن الملل المؤقت لا يستوجب فتح الهاتف فوراً؛ ففي بعض لحظات الملل يبدأ الخيال، ويبحث الطفل عن لعبة يصنعها أو سؤال يطرحه.

## خامساً: لماذا يغضب الطفل عندما نأخذ الجهاز؟

يعرف كثير من الآباء هذا المشهد: طفل هادئ طوال اللعب، ينفجر غضباً حين يُطلب منه إغلاق الجهاز. فيظن الوالدان أن الحل الوحيد هو سحبه بالقوة، فيتحول الخلاف إلى مواجهة يومية.

لكن فهم السلوك يسبق علاجه. فقد يكون الطفل مندمجاً في نشاط لم ينتهِ، أو يخشى خسارة تقدمه في اللعبة، أو يجد صعوبة في الانتقال المفاجئ من نشاط ممتع إلى مهمة أقل جاذبية. وقد تكون الشاشة قد صارت وسيلته المعتادة للتعامل مع الملل أو الحزن أو الإحباط.

درست الباحثة جيني راديسكي (Jenny S. Radesky) وزملاؤها في جامعة ميشيغان هذه المسألة الأخيرة في دراسة طولية نُشرت في JAMA Pediatrics (عدد يناير 2023)، شملت 422 طفلاً بين الثالثة والخامسة وآباءهم. ارتبط الاستخدام المتكرر للأجهزة لتهدئة الطفل بزيادة التفاعل الانفعالي خلال المتابعة، وكان الارتباط أوضح لدى الأولاد ولدى الأطفال ذوي المزاج الاندفاعي الحاد. والعلاقة قد تكون متبادلة، فالطفل الأصعب تهدئة قد يدفع والديه إلى استخدام الجهاز أكثر. ولا تعني الدراسة أن إعطاء الطفل جهازاً في موقف صعب سيضعف تنظيمه الانفعالي حتماً، لكنها تطرح سؤالاً تربوياً واضحاً: ماذا يتعلم الطفل إذا كانت الشاشة هي الاستجابة المعتادة لكل شعور مزعج؟

تخيل طفلاً في الخامسة يبكي لأن لعبته انكسرت. يستطيع الأب أن يمنحه الهاتف حتى يصمت، ويستطيع أيضاً أن يجلس بجانبه ويسأله: «أنت زعلان لأن لعبتك انكسرت؟ تعال نشوف كيف نصلحها». في الموقف الأول قد ينتهي البكاء سريعاً، وفي الثاني يحصل الطفل على فرصة لفهم مشاعره والتعامل معها. واستخدام الجهاز في ظرف استثنائي ليس خطأ بالضرورة، المهم ألا يصبح البديل الدائم عن الاحتواء والحوار.

وإذا غضب الطفل عند انتهاء وقت اللعب، يمكن للأب أن يعترف بمشاعره دون أن يتراجع عن القاعدة: «أعرف أنك مستمتع وتريد أن تكمل، لكن وقت اللعب انتهى. تقدر تحفظ تقدمك الآن، ونخطط متى تكمل غداً». هذا الأسلوب لا يضمن اختفاء الغضب فوراً، لكنه يدرّب الطفل على قبول الحدود دون أن يشعر بأن مشاعره مرفوضة.

## سادساً: التفاعل الاجتماعي والتعاطف... ما الذي لا تمنحه الشاشة؟

يتعلم الطفل التعاطف حين يرى ملامح الحزن على وجه أخيه، ويتعلم التعاون حين يختلف مع صديقه على لعبة، ويتعلم الاعتذار حين يدرك أن كلماته آذت غيره. هذه خبرات تحتاج إلى تفاعل بشري متكرر.

وقد بيّنت دراسة أجرتها باتريشيا كول (Patricia K. Kuhl) وزملاؤها من جامعة واشنطن، ونُشرت في Proceedings of the National Academy of Sciences عام 2003، أن الرضّع تعلموا أصوات لغة أجنبية من متحدثين حاضرين أمامهم، ولم يتعلموها بالقدر نفسه من تسجيلات صوتية أو مرئية للمحتوى ذاته. الدراسة لا تتناول الهواتف ولا التعاطف مباشرة، لكنها توضح أن السياق الاجتماعي جزء من عملية التعلم المبكر نفسها.

وفي دراسة يلدا أولز (Yalda T. Uhls) وزملائها من جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، المنشورة عام 2014 في مجلة Computers in Human Behavior (دار Elsevier)، قضى نحو خمسين تلميذاً من الصف السادس خمسة أيام في مخيم تعليمي خارجي بلا أجهزة، وقورنوا بزملاء من المدرسة نفسها واصلوا حياتهم المعتادة. تحسّن أداء أطفال المخيم في التعرف إلى المشاعر من الوجوه والمواقف أكثر من المجموعة الأخرى. نتيجة لافتة، لكن نقاداً أشاروا بحق إلى أن المخيم غيّر أشياء كثيرة غير الشاشات: الطبيعة، والعمل الجماعي، والعيش المشترك. لذلك تُقرأ الدراسة دليلاً على قيمة التفاعل المباشر، لا حكماً نهائياً على الشاشات.

والأهم بالنسبة للأسرة أن الشاشة التي تستهلك انتباه الكبار لا تقل أثراً عن شاشة الطفل. صاغ براندون ماكدانيال (Brandon T. McDaniel) من جامعة ولاية إلينوي وجيني راديسكي من جامعة ميشيغان مصطلح «التدخل التقني» (Technoference) لوصف المقاطعات اليومية الصغيرة التي تفرضها الأجهزة على تفاعل الوالد مع طفله. في دراستهما المنشورة عام 2018 في مجلة

Child Development، المبنية على استبيانات نحو 170 أسرة لديها أطفال صغار، ارتبطت هذه المقاطعات، ولو كانت قليلة، بمزيد من الانفعال ونوبات الغضب والانطواء لدى الأطفال. وفي دراسة متابعة نشراها في العام نفسه في مجلة Pediatric Research (دار Springer Nature) ظهرت حلقة متبادلة: سلوك الطفل الصعب يرفع ضغط الوالد، فيلجأ إلى هاتفه، فيزداد سلوك الطفل صعوبة. الدراستان لا تثبتان السببية، لكن الصورة مألوفة في كثير من البيوت.

وفي المقابل لا يصح القول إن كل تواصل رقمي يضعف العلاقات. فمكالمة الفيديو قد تُبقي الطفل قريباً من جدته المقيمة في مدينة أخرى، واللعبة الجماعية قد تكون ساحة تعاون، ومجموعات الإنترنت قد تمنح بعض المراهقين أصدقاء يشاركونهم اهتماماتهم. السؤال الأدق: هل يضيف الاستخدام الرقمي فرصاً جديدة للتواصل، أم يحل تدريجياً محل التواصل المباشر؟

ومن الأفضل أن يراقب الأهل سلوكاً محدداً بدل إطلاق حكم عام: هل يسخر الطفل من الآخرين كما يفعل بعض صناع المحتوى؟ هل يرى في اللاعب على الطرف الآخر إنساناً له مشاعر؟ هل يستطيع التوقف والاعتذار إذا أزعج زميلاً؟ أما القول إن «الشاشات تجعل الأطفال بلا تعاطف» فيحوّل قضية مركبة إلى وصمة غير دقيقة.

## سابعاً: متى يصبح الاستخدام مشكلة؟

كلمة «إدمان» شائعة في الحديث اليومي، والدقة فيها مهمة. أدرجت منظمة الصحة العالمية «اضطراب الألعاب» (Gaming Disorder) في المراجعة الحادية عشرة للتصنيف الدولي للأمراض (ICD-11)، الذي اعتمدته جمعية الصحة العالمية عام 2019 وبدأ العمل به في يناير 2022. والتعريف لا يقوم على عدد الساعات، بل على ثلاثة ملامح: ضعف السيطرة على اللعب، وتقديمه على الاهتمامات والأنشطة اليومية، والاستمرار فيه رغم عواقبه السلبية، مع خلل واضح في الحياة الأسرية أو الدراسية أو الاجتماعية يستمر عادةً اثني عشر شهراً على الأقل. ولا يوجد حتى الآن تشخيص موحد معتمد يغطي كل صور الاستخدام المكثف للهواتف أو وسائل التواصل تحت اسم «إدمان الشاشات».

هذا التعريف يطمئن الأهل إلى أن الطفل الذي يحب اللعب ويلعب كثيراً في الإجازة ليس مريضاً بالضرورة، ويعطيهم في الوقت نفسه علامات أدق للقلق: تراجع دراسي مستمر، أو انسحاب من الأصدقاء والأسرة، أو نوم مضطرب بانتظام، أو عجز متكرر عن التوقف حتى مع الرغبة فيه، أو الكذب بشأن الاستخدام.

وقد يكون الاستخدام المفرط استجابة لمشكلة قائمة لا سبباً لها. فإذا كان الطفل يلجأ إلى الألعاب لأنه لا يجد أصدقاء في محيطه، فمصادرة الجهاز لن تحل مشكلة العزلة. وإذا كان المراهق يقضي وقتاً طويلاً على منصات التواصل بحثاً عن القبول، فقد يحتاج إلى دعم ثقته بنفسه وعلاقاته الواقعية إلى جانب تنظيم الاستخدام. وإذا كان الطفل يهرب إلى الشاشة كلما نشب خلاف في البيت، فقد يلزم النظر في طبيعة التواصل الأسري نفسه.

ومن الإنصاف أن نتذكر أن الطفل لا يواجه هذا وحده. كثير من التطبيقات والألعاب مبنية على تصميم يطيل البقاء: التشغيل التلقائي للمقطع التالي، والتمرير الذي لا ينتهي، والمكافآت اليومية التي تضيع إذا غاب اللاعب، ورسائل «أصدقاؤك يلعبون الآن». حين يعجز طفل في العاشرة عن مقاومة منتج صمّمه فريق محترف ليبقيه متصلاً، فالمسألة ليست ضعف إرادة فقط. ولهذا لا يكفي أن نقول له «توقف عندما تشبع»، فبعض المنصات مصممة لتأخير الشبع. والأجدى تعديل البيئة: إيقاف التشغيل التلقائي، والاتفاق على نهاية الجولة لا على نهاية الرغبة، وإطفاء الإشعارات ليلاً.

## ثامناً: الألعاب الإلكترونية... لا شيطان ولا ملاك

من الظلم اختزال الألعاب الإلكترونية في العنف أو الإدمان. ففي مراجعة نشرتها الباحثة إيزابيلا غرانيتش (Isabela Granic) وزميلاها آدم لوبل (Adam Lobel) وروتغر إنغلز (Rutger C. M. E. Engels) من جامعة رادباود الهولندية في مجلة American Psychologist عام 2014، جمع الباحثون أدلة على فوائد معرفية وتحفيزية وانفعالية واجتماعية لبعض الألعاب، منها تحسن المهارات المكانية، والتدرب على تحمل الإخفاق والمحاولة من جديد، والتعاون في الألعاب الجماعية. وأكدوا في الوقت نفسه أن الآثار السلبية المدروسة منذ عقود لا ينبغي تجاهلها.

أما سؤال العنف فمن أكثر الأسئلة التي يختلط فيها العلم بالانطباع. خلصت لجنة مختصة في الجمعية الأمريكية لعلم النفس عام 2015 إلى وجود صلة متسقة بين الألعاب العنيفة وزيادة الأفكار والمشاعر والسلوكيات العدوانية البسيطة، مع نقص في الأدلة على ارتباطها بالعنف الجنائي. ثم عادت الجمعية في مارس 2020 لتؤكد أنه لا توجد أدلة علمية كافية على علاقة سببية بين هذه الألعاب والسلوك العنيف، وأن نسبة العنف إليها تصرف الانتباه عن عوامل أخرى. وفي العام نفسه نشر كريستوفر فيرغسون (Christopher J. Ferguson) وزميلاه إعادة تحليل في مجلة Perspectives on Psychological Science انتهت إلى أن الصلة بالعدوانية أضعف مما قيل. وقبل ذلك، حلل برزيبيلسكي وواينستين عام 2019 بيانات 1,004 مراهقين بريطانيين في الرابعة عشرة والخامسة عشرة مع تقييمات آبائهم لسلوكهم، ولم تجد دراستهما المنشورة في مجلة Royal Society Open Science دليلاً على أن اللعب الحديث بألعاب عنيفة يرتبط بسلوك عدواني أعلى.

القراءة المتوازنة إذن: اللعبة العنيفة لا تصنع مجرماً، لكنها ليست محايدة تماماً، خاصة للأطفال الأصغر سناً الذين لم تُدرس حالتهم بما يكفي. وما يستحق انتباه الأهل فعلاً أمور محددة: ملاءمة اللعبة لعمر الطفل وفق تصنيفها العمري، ومن يحادثه الطفل داخلها، وهل تدفعه إلى الشراء المتكرر، وهل يتعرض فيها لإهانات أو ضغط من لاعبين آخرين.

لنتخيل طفلاً في العاشرة يعود من المدرسة فيتناول غداءه بسرعة ليبدأ اللعب، ثم يطلب تأجيل الواجب، ثم يرفض إغلاق الجهاز عند النوم لأنه لا يريد خسارة الجولة. لا ينبغي أن ينصبّ اهتمام الأسرة هنا على اللعبة وحدها، بل على أثرها في حياته: هل تراجع نومه؟ هل توقف عن الرياضة؟ هل قلّ حضوره في الأسرة؟ والتعامل الأفضل يبدأ بفهم اللعبة ومشاركة الطفل اهتمامه، ثم وضع قواعد واضحة، كأن يأتي اللعب بعد إنجاز المسؤوليات الأساسية، وأن تنتهي الجلسة قبل النوم بوقت كافٍ، وأن تُلعب الألعاب الجماعية في مساحة مشتركة من البيت كلما أمكن، لا خلف باب مغلق.

## تاسعاً: المحتوى غير المناسب... الخطر الذي لا تقيسه الساعة

قد يقضي طفل نصف ساعة فقط أمام الهاتف، لكنه يشاهد خلالها تنمراً أو تحدياً خطراً أو رسالة مضللة. وقد يقضي طفل آخر وقتاً أطول في نشاط تعليمي مناسب لعمره وتحت إشراف أسرته. لذلك لا تكفي المدة وحدها لتقييم السلامة الرقمية. ويصل الطفل إلى المحتوى الضار غالباً بطرق لا يتوقعها الأهل: اقتراح خوارزمي بعد مقطع بريء، أو محادثة داخل لعبة، أو رابط يرسله زميل، أو إعلان داخل تطبيق. ولا يكفي أن يكون المحتوى موجهاً «للأطفال» في عنوانه، فبعض هذه المقاطع يحمل رسائل عدوانية أو تجارية أو مشوشة.

وقد تناول تقرير «حالة أطفال العالم 2017: الأطفال في عالم رقمي» (Children in a Digital World) الصادر عن اليونيسف الفرص والمخاطر التي تواجه الأطفال في البيئة الرقمية، بما فيها المحتوى الضار، وانتهاك الخصوصية، والاستغلال، والفجوات في الوصول إلى التقنية. ويوصي إرشاد الجمعية الأمريكية لعلم النفس حول استخدام المراهقين لوسائل التواصل، الصادر في مايو 2023، بمتابعة أقرب في بداية المراهقة، بين العاشرة والرابعة عشرة تقريباً، تتوازن مع حاجة المراهق إلى الخصوصية، وبالحد من المحتوى الذي يغذي المقارنة بالمظهر والجسد، وبتدريب الأبناء على التعامل الناقد مع المنصات قبل دخولها. ويقرر الإرشاد أن هذه المنصات ليست مفيدة أو ضارة في ذاتها.

وهنا يبرز سؤال: هل الأفضل المنع أم التوجيه؟ في دراسة شملت 6,400 من أولياء أمور أطفال بين 6 و14 عاماً في ثماني دول أوروبية، نشرتها سونيا ليفينغستون (Sonia Livingstone) وزملاؤها من كلية لندن للاقتصاد عام 2017 في مجلة Journal of Communication، ظهر أسلوبان. «الوساطة التقييدية» ارتبطت بمخاطر أقل، لكنها حرمت الطفل من الفرص أيضاً. أما «الوساطة التمكينية»، التي تجمع بين إجراءات الأمان والحوار واحترام استقلالية الطفل، فارتبطت بفرص أكثر وبشيء من المخاطرة المحسوبة. معنى ذلك أن المنع الكامل لا يصنع طفلاً قادراً على حماية نفسه حين يغيب المراقب.

الرقابة التقنية مفيدة: إعدادات الرقابة الأبوية، وتقييد المشتريات، وتعطيل المحادثة مع الغرباء، ومراجعة الألعاب قبل تثبيتها. لكنها لا تفسر للطفل ما رآه. والأهم أن يعرف الطفل قواعد أمان بسيطة: لا يشارك عنوانه أو مدرسته أو موقعه، ولا يرسل صوراً خاصة، ولا يلتقي شخصاً تعرّف إليه عبر الإنترنت دون علم أهله، وأن بعض الناس يقدمون أنفسهم بهويات غير حقيقية.

وإذا أخبر الطفل والديه بأنه شاهد شيئاً مخيفاً أو تلقى رسالة مقلقة، فالأولوية أن يسمعاه بهدوء ويشكراه على إخباره، ثم يتخذا خطوة مناسبة: حظر الحساب أو الإبلاغ عنه، وحفظ ما يلزم إن احتاج الأمر إلى جهة مختصة، والتواصل مع المدرسة إذا تعلق الأمر بزملاء. التوبيخ في تلك اللحظة يعلّم الطفل الإخفاء، والطفل الذي يخشى العقوبة قد يخفي المشكلة حتى حين يكون في أمسّ الحاجة إلى المساعدة.

## عاشراً: الذكاء الاصطناعي... من يجيب عن أسئلة أطفالنا؟

الجديد في الذكاء الاصطناعي أنه لا يعرض المحتوى فحسب، بل يحاور. يسأل الطفل فيُجاب بلغة إنسانية واثقة، وقد يطلب شرح درس أو كتابة قصة أو حل مسألة أو نصيحة في أمر شخصي. وهذه إمكانات قد تدعم التعلم والإبداع إذا استُخدمت بطريقة مناسبة، لكنها تطرح أسئلة لا تزال الأبحاث تحاول الإجابة عنها.

**الثقة أولاً.** في دراسة لورين جيروار-هالام (Lauren N. Girouard-Hallam) وجوديث دانوفيتش (Judith H. Danovitch) من جامعة لويفيل، المنشورة عام 2022 في مجلة Developmental Psychology الصادرة عن الجمعية الأمريكية لعلم النفس، تبيّن أن ثقة الأطفال بالمساعدات الصوتية تتغير مع العمر ونوع السؤال: كلما كبر الطفل زاد ميله إلى سؤال الجهاز عن الحقائق، وبقي يفضّل الإنسان في الأسئلة الشخصية. وفي دراسة تجريبية صغيرة أجرتها إيريكا ووجيك (Erica H. Wojcik) وزملاؤها، ونُشرت عام 2022 في International Journal of Child-Computer Interaction (دار Elsevier)، فضّل ثلاثون طفلاً بين الخامسة والسادسة أن يطلبوا المعلومات من جهاز «أمازون إيكو»، لكنهم لم يفضّلوه

على الإنسان حين تعارضت الإجابتان وطُلب منهم أن يختاروا من يصدقون. العينة صغيرة والجهاز مساعد صوتي لا نظام توليدي حديث، لكن النتيجة تبيّن أن الانجذاب إلى الجهاز لا يعني ثقة مطلقة به. والخطر أن الأنظمة التوليدية قد تخطئ وهي تبدو واثقة، والطفل لا يملك بعد أدوات التحقق.

**العلاقة والاعتماد.** في استطلاع ممثل للمراهقين الأمريكيين بين 13 و17 عاماً شمل 1,060 مشاركاً، نشرته منظمة Common Sense Media في يوليو 2025 بعنوان Talk, Trust, and Trade-Offs، قال 72% إنهم جرّبوا «الرفاق الافتراضيين» المعتمدين على الذكاء الاصطناعي مرة واحدة على الأقل، و52% يستخدمونهم بانتظام. وقال نحو ثلث المستخدمين إنهم ناقشوا معهم أموراً جدية بدل مناقشتها مع أشخاص حقيقيين، ورأى 31% أن الحديث معهم مُرضٍ بقدر الحديث مع الأصدقاء أو أكثر، وقال 24% إنهم شاركوا معلومات شخصية كالاسم أو الموقع أو أسرار خاصة. العينة أمريكية، والدراسة استطلاع لا تجربة، فلا يجوز نقل أرقامها إلى بيئتنا كما هي، لكنها تكشف اتجاهاً.

لماذا ينجذب الطفل إلى «الرفيق الرقمي»؟ ليس لأنه لا يحب أهله، بل لأن الروبوت يقدم ما يصعب الحصول عليه أحياناً: انتباهاً فورياً، ورداً لا يحكم عليه، ومساحة للتعبير دون خوف من السخرية. قد يقول طفل لروبوت ما لا يقوله لوالديه: «أشعر أنني فاشل» أو «أخاف من المدرسة»، فيجد رداً مهذباً مطمئناً. لكن الروبوت لا يعرف تاريخ الطفل، ولا يرى وجهه، ولا يلاحظ تغير سلوكه، ولا يتحمل مسؤولية حقيقية عن سلامته. وثمة سؤال تربوي لم تُجب عنه الأبحاث بعد: ماذا يتعلم الطفل عن الصداقة من طرف لا يتعب ولا يغضب ويميل إلى موافقته؟ لذلك يحسن أن تنظر الأسرة إلى تعلق الطفل بالرفيق الرقمي بوصفه نافذة على حاجاته، فالطفل الذي يقضي ساعات في الحديث إلى روبوت قد يحتاج أولاً إلى شخص يسمعه فعلاً.

**الخصوصية.** قد يكتب الطفل في محادثة عن خلاف مع صديقه، أو خوفه من الامتحان، أو معلومات عن أسرته ومدرسته ومكان سكنه. وبعض التطبيقات تحتفظ بالمحادثات أو تستخدمها لتحسين الخدمة بحسب سياسة كل منصة. ولا يكفي أن نقول للطفل «لا تتحدث إلى الغرباء»، لأن الروبوت قد يبدو له صديقاً مألوفاً لا غريباً. ينبغي أن يفهم أن ما يكتبه قد يُحفظ ويُعالَج، وألا يشارك ما لا يقبل أن يراه الناس. وعلى الأهل مراجعة إعدادات الخصوصية، وتعطيل حفظ المحادثات حين يكون ذلك متاحاً، وتفضيل التطبيقات المصممة للأطفال والتعليم.

**التعلم.** الطفل الذي يطلب من التطبيق حل واجبه كاملاً يخسر الجهد الذي يصنع الفهم، بينما الطفل الذي يستخدمه لشرح فكرة صعبة أو لمراجعة حلّ حاوله بنفسه قد يستفيد. الأداة واحدة، والفرق في طريقة الاستخدام.

وعلى المستوى الدولي، أوصت منظمة اليونسكو في دليلها «Guidance for Generative AI in Education and Research» الصادر عام 2023 بحماية خصوصية البيانات، وبحد أدنى مقترح لاستخدام منصات الذكاء الاصطناعي التوليدي باستقلالية هو 13 عاماً. وأصدرت اليونيسف، عبر مكتبها للأبحاث «إينوشنتي»، في ديسمبر 2025 النسخة الثالثة من إرشاداتها «Guidance on AI and Children»، الموجهة أساساً إلى الحكومات والشركات، وتتضمن عشرة متطلبات للذكاء الاصطناعي المتمحور حول الطفل، منها السلامة منذ التصميم وحماية البيانات والشفافية، وتتناول صراحةً استخدام الأطفال للرفاق الافتراضيين. هذه وثائق إرشادية لحماية حقوق الطفل، لا تجارب تثبت أن كل هذه الأضرار تقع على كل مستخدم، والأبحاث عن الآثار طويلة الأمد للمحادثات التوليدية على الأطفال لا تزال في بدايتها. لكن نقص الأدلة لا يبرر ترك الاحتياطات المعقولة.

ويمكن للأسرة أن تجعل الذكاء الاصطناعي فرصة لتنمية التفكير النقدي. يطلب الأب من ابنه أن يحاول حل المسألة أولاً، ثم يستخدم البرنامج لمراجعة خطوات الحل. وتسأل الأم طفلتها بعد قراءة قصة أنشأها البرنامج: «هل أعجبتك النهاية؟ وكيف كنتِ ستكتبينها؟». ومن الأسئلة المفيدة في البيت: «هل تعتقد أن هذه الإجابة صحيحة؟»، و«كيف نتأكد من المعلومة؟»، و«ما رأيك أنت قبل أن نسأل البرنامج؟». نريد أن يتعلم الطفل استخدام الذكاء الاصطناعي، لا أن يتخلى عن التفكير بسببه.

## الحادي عشر: الأسرة الإماراتية بين الأصالة والتحول الرقمي

تملك الأسرة الإماراتية عناصر قوة يمكن توظيفها في التربية الرقمية: الروابط العائلية الممتدة، وحضور الأجداد، وصلة الرحم، والمجالس الأسرية، والأنشطة المجتمعية والتراثية والرياضية. وكان المجلس العائلي مساحة يتعلم فيها الطفل الإنصات وآداب الحديث واحترام الكبير وتجارب الأجداد وقصصهم.

لكن هذه العناصر لا تعمل تلقائياً. فوجود الجد في البيت لا يضمن أن الطفل سيستمع إليه، واجتماع الأسرة في مجلس واحد لا يعني تواصلاً حقيقياً بين أفرادها. وليس المطلوب أن نعيد الحياة إلى زمن خالٍ من التكنولوجيا، فهذا غير ممكن ولا مطلوب، بل أن نحافظ على المساحات الإنسانية التي تمنح الأسرة هويتها.

وقد نحتاج إلى إعادة تصميم بعض العادات بما يناسب حياة الأطفال اليوم. فبدلاً من مطالبة الطفل بإغلاق الجهاز والجلوس صامتاً مع الكبار، يمكن إشراكه في حوار يناسب عمره، أو مشاركته في إعداد القهوة والضيافة، أو دعوته إلى تسجيل حكاية يرويها جده بالهاتف نفسه. ويمكن أن يصوّر مع جدته وصفة شعبية، أو يوثق قصة عن الحياة في الإمارات قديماً، أو يُعد مشروعاً مدرسياً عن تاريخ العائلة. بهذا تتحول التقنية من عنصر يعزل الأجيال إلى وسيلة تقرّب بينها. ويمكن للأسرة أن تخصص وقتاً أسبوعياً لزيارة الأقارب أو لنشاط جماعي بعيداً عن الأجهزة.

ومن المهم أيضاً مراعاة الفروق بين الأطفال. فبعضهم يحتاج إلى دعم أكبر في الانتقال بين الأنشطة، وبعضهم يستخدم أدوات رقمية مساعدة للتعلم أو التواصل بسبب إعاقة أو صعوبة نمائية، ولا ينبغي أن تحرمه القواعد العامة من احتياج ضروري. التربية العادلة لا تعني تطبيق التعليمات نفسها بجمود على الجميع، بل حدوداً واضحة تراعي العمر والقدرات والظروف. والحفاظ على القيم الإماراتية لا يتحقق بالكلمات وحدها، بل بالممارسة اليومية التي يراها الطفل داخل بيته.

## الثاني عشر: قبل أن نلوم الطفل... ماذا عن استخدامنا نحن؟

قد نطلب من الطفل إغلاق هاتفه بينما نمسك هواتفنا طوال الوقت، وقد نمنعه من الأجهزة أثناء الطعام ثم نرد على الرسائل والمكالمات في الجلسة نفسها. والطفل لا يتعلم من التعليمات فقط، بل يلاحظ سلوك والديه ويستخلص منه ما هو مقبول وطبيعي.

وقد رأينا أن دراسات «التدخل التقني» تربط انشغال الوالدين بالأجهزة بسلوك أطفالهم، وأن مراجعة مالاواراشي وزملائها وجدت أن استخدام مقدمي الرعاية للأجهزة أثناء روتين الطفل ارتبط بنتائج نفسية اجتماعية أضعف. ليس المطلوب أن يتخلى الوالدان عن أجهزتهما، ولا أن يكونا متاحين في كل لحظة، بل أن يخصصا أوقاتاً يكون فيها انتباههما لأفراد الأسرة، وأن يشرحا للطفل الفرق بين الاستخدام الضروري للعمل والتصفح الذي لا ينتهي.

إذا أردنا أن يحترم الطفل أوقات الجلوس العائلي، فعلينا أن نحترمها أولاً. وإذا أردناه أن يقرأ، فمن المفيد أن يرانا نقرأ. وإذا أردناه أن يحدثنا، فعلينا أن نمنحه اهتماماً حقيقياً حين يبدأ الحديث. ومن العادات البسيطة أن نعلن ما نفعله: «سأرد على هذه الرسالة ثم أترك الهاتف»، فيرى الطفل أن الاستخدام قرار واعٍ لا عادة مستمرة. وقد تكون أهم قاعدة نتفق عليها الأسرة هي هذه: عندما نجلس معاً، نعطي بعضنا حق الحضور والانتباه. وهي قاعدة لا ينبغي أن تكون عقوبة للأطفال، بل التزاماً عائلياً يشمل الجميع.

## الثالث عشر: حماية الطفل رقمياً.. مسؤولية تتجاوز جدران البيت

في دولة الإمارات العربية المتحدة لم تعد حماية الأطفال في البيئة الرقمية نصيحة تربوية فحسب، بل صارت جزءاً من إطار تشريعي وطني. فالقانون الاتحادي رقم (3) لسنة 2016 بشأن حقوق الطفل «وديمة» يمثل أحد الأسس التشريعية لحماية الطفل من الإهمال والإساءة والاستغلال.

ثم صدر المرسوم بقانون اتحادي رقم (26) لسنة 2025 بشأن السلامة الرقمية للطفل، الذي دخل حيز التنفيذ في 1 يناير 2026، مع مهلة سنة لتوفيق أوضاع الجهات المعنية. ويسري على مزودي خدمات الإنترنت والمنصات الرقمية العاملة في الدولة أو الموجهة إلى مستخدميها، بما فيها منصات الألعاب والتواصل والبث المباشر، ويحدد التزامات على القائمين على رعاية الطفل أيضاً، وأنشأ مجلساً للسلامة الرقمية للطفل يرأسه وزير الأسرة. ويمنع المرسوم بقانون المنصات من إتاحة الألعاب التجارية الإلكترونية القائمة على المراهنة والقمار للأطفال.

وفي يونيو 2026 أصدر مجلس الوزراء القرار رقم (106) لسنة 2026 بشأن تنظيم وصول الأطفال إلى منصات التواصل الاجتماعي، وهو أول أداة تفصيلية تصدر تطبيقاً للمرسوم بقانون. حدد القرار سن الخامسة عشرة حداً أدنى لاستخدام منصات التواصل الاجتماعي، فلا يجوز لمن هم دون ذلك إنشاء حسابات شخصية أو استخدامها أو إدارتها، ولا تُعد موافقة ولي الأمر استثناءً مقبولاً. أما من بلغوا الخامسة عشرة ولم يبلغوا السادسة عشرة فيُسمح لهم بالاستخدام مع تدابير حماية معززة. وألزم القرار المنصات بالتحقق من أعمار المستخدمين وبرصد الحسابات المخالفة وتعطيلها، ومنحها مهلة انتقالية مدتها اثنا عشر شهراً، وحمّل الآباء ومقدمي الرعاية مسؤولية منع الأطفال من استخدام هذه المنصات أو التحايل على آليات التحقق من العمر.

وهنا ينبغي التمييز بين استخدام الطفل للإنترنت في التعلم أو البحث تحت الإشراف، وبين إنشاء حساب شخصي على منصة تواصل اجتماعي. القرار ينظم الثاني، ولا يعني منع الطفل من التقنية.

وعلى المستوى الدولي، أصدرت لجنة حقوق الطفل التابعة للأمم المتحدة عام 2021 التعليق العام رقم (25) بشأن حقوق الطفل في البيئة الرقمية، مؤكدة أن حقوق الأطفال يجب أن تُحترم وتُحمى وتُعمَل في الفضاء الرقمي أيضاً، بما فيها الحماية والخصوصية والتعليم والمشاركة والوصول إلى المعلومات المناسبة. وأهمية هذا التوجه أنه يرفض الاختيار الزائف بين حماية الطفل ومنحه فرص التعلم والمشاركة؛ فالحماية لا تعني العزل الكامل، والمشاركة لا تعني ترك الطفل بلا ضمانات.

ويؤكد هذا كله أن حماية الطفل مسؤولية مشتركة، لا يجوز تحميلها للأسرة وحدها، ولا تركها للمنصات دون رقابة ومساءلة. فالمنصات تصمم واجهات الاستخدام وأنظمة التوصية والتنبيهات وطرق جمع البيانات، والمدارس تؤثر في ثقافة الاستخدام عبر الواجبات الرقمية وسياسات الأجهزة وتعليم مهارات التحقق، والجهات التنظيمية تضع الضمانات. ومن المفيد أن توضح المدرسة متى يكون الجهاز ضرورياً للتعلم ومتى يكون اختيارياً، وأن تُدرج المواطنة الرقمية في مناهجها: احترام الآخرين، والتحقق من الأخبار، وحماية البيانات، والتعامل مع التنمر الإلكتروني، وفهم حدود الذكاء الاصطناعي. ويستطيع المعلمون ملاحظة تغيرات مبكرة، كطالب يغفو في الصف أو ينسحب من أصدقائه، وفتح قناة تواصل هادئة مع الأسرة قبل أن تتحول المشكلة إلى أزمة. ويحتاج المجتمع كذلك إلى محتوى عربي وتربوي آمن وجاذب، بدل ترك الطفل أمام محتوى عالمي لا يعرف لغته وسياقه دائماً.

التشريع يخفف العبء عن البيت، لكنه لا يلغي دوره؛ فالقانون يضبط المنصة، والأسرة هي التي تعرف طفلها.

## الرابع عشر: هل نحتاج إلى عدد محدد من الساعات؟

لا توجد مدة واحدة تصلح لجميع الأعمار والظروف، لكن للسنوات الأولى توصيات واضحة. فقد أوصت منظمة الصحة العالمية في إرشاداتها لعام 2019 بشأن النشاط البدني والسلوك الخامل والنوم للأطفال دون الخامسة بعدم تخصيص وقت للشاشات الخاملة للأطفال دون السنة، ولا للأطفال بعمر سنة واحدة، وألا يتجاوز هذا الوقت ساعة واحدة يومياً للأطفال من سنتين إلى أربع سنوات، والأقل أفضل. وتؤكد المنظمة أن الأنشطة التفاعلية غير الرقمية، كالقراءة والحكاية والغناء والألغاز، مهمة لنمو الطفل.

وكانت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال قد أوصت في بيانها لعام 2016 «Media and Young Minds» بتجنب الشاشات قبل سن ثمانية عشر شهراً باستثناء مكالمات الفيديو، وبألا يتجاوز ما بين الثانية والخامسة ساعة يومياً من محتوى جيد يشاهده الطفل مع أحد والديه، وبإبعاد الشاشات عن غرف النوم ووقت الطعام والساعة التي تسبق النوم. ثم جاء بيانها الجديد لعام 2026 ليحل محل تلك التوجيهات، وينقل التركيز من الحدود الزمنية وحدها إلى البيئة الرقمية كاملة: تصميم المنصات، وعلاقة الطفل بمن يرعاه، والسياق الاجتماعي الأوسع.

أما للأطفال الأكبر سناً والمراهقين، فالأهم تقييم نوعية المحتوى وأثر الاستخدام في النوم والنشاط البدني والتعلم والعلاقات. وقد يكون الاستخدام محدوداً زمنياً لكنه غير مناسب للعمر، وقد يكون نشاطاً تعليمياً مفيداً يحتاج إلى وقت أطول. والتوازن الحقيقي يتحقق حين تبقى التقنية ضمن يوم فيه نوم كافٍ وحركة وتفاعل اجتماعي وفرص للتعلم والراحة. وهذه التوصيات ليست دعوة إلى حرمان الأطفال من التكنولوجيا، بل إلى توازن يناسب أعمارهم واحتياجاتهم.

## الخامس عشر: عشر قواعد أسرية واقعية... لماذا تنجح، وكيف تُطبَّق دون صدام؟

القواعد الأكثر احتمالاً للاستمرار هي التي يعرف الطفل سببها، وتطبقها الأسرة على نفسها، وتترك له مساحة للاختيار داخل حدود واضحة. ولا تحتاج الأسرة إلى إجراءات معقدة أو قرارات قاسية، بل إلى خطوات صغيرة متدرجة تبدأ بما تريد حمايته: النوم، ووقت الطعام والحديث، والحركة واللعب، والواجبات.

**1. الاتفاق قبل المنع.** بدلاً من إعلان «من اليوم ممنوع الهاتف»، تجلس الأسرة مع الأطفال لتحديد ما يسبب المشكلة فعلاً: هل يؤخر الاستخدام النوم؟ هل يؤثر في الواجبات؟ هل يقطع الحديث أثناء الطعام؟ ثم تكتب معهم اتفاقاً عائلياً يحدد متى تُستخدم الأجهزة، وأين، وما التطبيقات المسموح بها لكل عمر. لماذا ينجح؟ لأن الطفل يلتزم أكثر بقاعدة شارك في صياغتها، ولأن الورقة المعلقة تنقل الخلاف من «أنا ضدك» إلى «ماذا اتفقنا؟». وقد اقترحت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال منذ سنوات أداة «الخطة الإعلامية العائلية» لهذا الغرض، وتدعو الجمعية الكندية لطب الأطفال إلى الفكرة نفسها.

**2. أماكن وأوقات بلا شاشات.** مائدة الطعام، وغرفة النوم، والساعة التي تسبق النوم، وبعض الأنشطة المشتركة. لماذا ينجح؟ لأنه يستهدف أقوى ما تثبته الأدلة، أي النوم، ولأن القاعدة المرتبطة بالمكان لا تحتاج إلى نقاش يومي؛ فالطفل لا يضطر كل مرة إلى «مقاومة» الجهاز بإرادته وحده، والبيئة نفسها تقلل فرصة الاستخدام. كيف تُطبَّق دون صدام؟ ضعوا «محطة شحن» في الصالة تبيت فيها أجهزة الجميع، بما فيها هواتف الوالدين. حين تشمل القاعدة الكبار تفقد طابع العقوبة.

**3. نهايات متوقعة لا مفاجئة.** كثير من الصدامات يبدأ حين يُنتزع الجهاز في منتصف مرحلة أو مقطع. أعطوا تنبيهاً قبل النهاية بعشر دقائق، واسمحوا بإنهاء الجولة الجارية، واتفقوا مسبقاً على عدد المقاطع لا على وقت مفتوح. قولوا: «بعد هذه الجولة ننهي اللعبة وننتقل إلى العشاء»، لا: «أطفئ الجهاز الآن». لماذا ينجح؟ لأن الطفل الصغير لا يملك بعد القدرة الكاملة على الانتقال المفاجئ من نشاط ممتع إلى آخر أقل متعة، والتنبيه يمنحه وقتاً للتهيؤ. والثبات هنا أهم من الصرامة: القاعدة التي تتبدل بحسب مزاج الكبار تهيئ لنزاع متكرر.

**4. الأهل أولاً.** لا يمكن أن نطالب طفلاً بترك هاتفه على العشاء بينما نرد على رسائل العمل. لماذا ينجح؟ لأن الطفل يقلد ما يراه أكثر مما يسمعه، ولأن القاعدة العائلية تحول القضية من صراع بين الأهل والطفل إلى اتفاق مشترك، وتعلّمه أن الانتباه للآخرين مهارة تُمارس لا شعار يُلقَّن. مع استثناءات الضرورة التي تُشرح للأطفال.

**5. حوار مفتوح بلا عقاب على الصراحة.** اسألوا الطفل: «أرني ما تلعبه»، «من تلعب معه؟»، «ما أغرب شيء رأيته هذا الأسبوع؟»، «هل فيها شيء مزعج؟ هل تحتاج إلى شراء أشياء داخلها؟». هذا هو جوهر «الوساطة التمكينية» التي وصفتها ليفينغستون وزملاؤها. والشرط الأهم ألا يؤدي اعتراف الطفل بموقف مزعج إلى سحب الجهاز فوراً؛ فالطفل الذي يُعاقب على الإبلاغ يتعلم الإخفاء، وهذا أخطر من أي محتوى.

**6. المشاهدة واللعب المشترك.** العبوا مع أطفالكم أحياناً، وشاهدوا معهم، ثم تحدثوا عما رأيتم: ما رأيك في تصرف الشخصية؟ هل حدث ذلك فعلاً؟ ماذا كان يمكن أن يفعل اللاعب بطريقة أخرى؟ لماذا ينجح؟ لأن مشاركة الكبار تحوّل المشاهدة السلبية إلى حديث، وقد ربطتها مراجعة مالاواراشي وزملائها بنتائج معرفية أفضل لدى الصغار، ولأنها تمنح الوالد فهماً مباشراً لما يستهوي ابنه. والأب الذي جلس نصف ساعة أمام لعبة ابنه سيملك حجة أقوى حين يقول لاحقاً إن هذه اللعبة لا تناسبه.

**7. النوعية قبل الكمية، والشفافية قبل الرقابة.** اسألوا: هل المحتوى مناسب لعمره وفق تصنيفه؟ هل يبني أو يبدع أو يصل بالناس؟ هل فيه محادثات مع غرباء أو شراء داخلي؟ واضبطوا إعدادات الرقابة الأبوية والمحادثات والمشتريات بما يناسب العمر، مع إخبار الطفل بما تفحصونه ولماذا بدلاً من فعله خلسة. ومع نمو الطفل ينتقل دور الأسرة من الحجب الدائم إلى تعليم التقييم: كيف يعرف أن المقطع يبالغ؟ وكيف يتصرف إذا طلب منه غريب بياناته؟

**8. بدائل ممتعة يختارها الطفل، لا فراغ.** سحب الجهاز دون بديل يترك الطفل أمام فراغ يعود منه إلى الشاشة بإلحاح، لأنها الأكثر توافراً والأقل جهداً. البديل الجيد يحمل ما تمنحه الشاشة من متعة وتحدٍّ وصحبة، ويكون محدداً وقريباً وسهل البدء: رياضة مع الأصدقاء، أو رسم، أو مشروع يدوي، أو طبخ مشترك، أو لعبة لوحية، أو زيارة للجد والجدة يسمع فيها الطفل حكايات العائلة ويسأل عنها. وليشارك الطفل في اختياره حتى لا يراه عقوبة إضافية. ولا تجعلوا الشاشة المكافأة الوحيدة على كل نجاح ولا العلاج الوحيد لكل غضب، فذلك يرفع قيمتها في ذهن الطفل. وتذكروا أن خمس عشرة دقيقة من الحوار الهادئ أو المشي معاً قد تمنح الطفل إحساساً بأنه مرئي ومسموع، فتقل حاجته إلى البحث عن الاعتراف في الإعجابات والمكافآت الرقمية.

**9. قواعد خاصة بالذكاء الاصطناعي.** علّموا الطفل بهدوء أربع أفكار: التطبيق ليس صديقاً ولا كاتم أسرار، ولا نشاركه أسماءنا الكاملة أو عناويننا أو صورنا أو كلمات المرور أو مشكلات أسرنا؛ ونراجع إجاباته في مصدر آخر لأنه قد يخطئ بثقة؛ ونستخدمه لنفهم لا ليفكر عنا. والأهم أن يعرف الطفل أن مكان المشكلات الجدية هو الأهل أو معلم موثوق أو مختص، لا الشاشة. ويبقى التزام الأهل بالحد الأدنى للسن الذي تشترطه كل خدمة جزءاً من هذه القاعدة، مع عدم إتاحة أدوات المحادثة المفتوحة للأطفال الصغار دون إشراف.

**10. استقلالية تتسع مع العمر، ومراجعة دورية.** ما يناسب طفل الخامسة لا يناسب ابن الخامسة عشرة. يحتاج الصغار إلى حدود يضعها الأهل وحضور أكبر منهم، ويحتاج المراهقون إلى مشاركة أوسع في وضع القواعد، مع بقاء الأساسيات المتعلقة بالسلامة والنوم والخصوصية ثابتة. ويوصي إرشاد الجمعية الأمريكية لعلم النفس بأن تتراجع المتابعة تدريجياً مع نضج المراهق ومهاراته، مع بقاء الحوار. اجعلوا الثقة شيئاً يكسبه الابن بالالتزام، وراجعوا الاتفاق معه كل شهر أو مع بداية كل فصل دراسي: ما الذي نجح؟ ما الذي كان صعباً؟ هل ظهر تطبيق جديد يحتاج إلى نقاش؟ تعديل القاعدة ليس تنازلاً عن مبدأ الحدود، بل صياغة لها بطريقة يمكن تطبيقها فعلاً.

## السادس عشر: حين لا تنجح القاعدة من أول مرة

حتى القواعد العادلة قد تواجه اعتراضاً. قد يوافق الطفل على الاتفاق ثم يعترض بعد يومين، أو يغضب عند انتهاء اللعبة رغم معرفته بموعدها. لا يعني ذلك أن الحوار فشل، ولا أن الأسرة مطالبة بالتراجع. فضبط النفس مهارة لا تُكتسب بسماع التعليمات، وتحتاج إلى وقت وتكرار ودعم. وأحياناً تكون القاعدة نفسها غير واقعية: حُددت في وقت لا يناسب روتين الأسرة، أو جاءت فجأة بعد استخدام مفتوح، أو لم تترك للطفل مجالاً للاختيار.

وعندما يرفض الطفل إغلاق الجهاز، يمكن اتباع تسلسل بسيط: الاعتراف بمشاعره، ثم تذكيره بالاتفاق، ثم تقديم خيار محدود لا يلغي القاعدة: «أعرف أنك تريد أن تكمل، لكننا اتفقنا أن هذا وقت العشاء. هل تضع الهاتف بنفسك أم أساعدك؟». وحين يهدأ الموقف، يمكن سؤاله عما جعل التوقف صعباً، والتفكير معاً في طريقة تمنع المشكلة في المرة التالية. وإذا خالف الاتفاق، فلتكن النتيجة واضحة ومتناسبة وقابلة للتطبيق، مع فرصة جديدة للالتزام، لا عقاباً مفتوح المدة.

### ما الذي لا ينبغي أن نفعله؟

- السخرية من الطفل أو وصفه بأنه «مدمن» دون تقييم مختص.
- مصادرة الجهاز أداةً للانتقام، لا إجراءً متفقاً عليه.
- منع كل شيء دفعة واحدة دون بدائل أو تدرج.
- الاعتماد الكامل على برامج الرقابة دون حوار.
- مقارنة الطفل بإخوته أو أقرانه.
- تجاهل المشاعر التي قد تكمن خلف الاستخدام المفرط.
- التعامل مع كل خطأ رقمي كأنه فضيحة.

الهدف أن يثق الطفل بوالديه بما يكفي ليقول: «شاهدت شيئاً مزعجاً»، أو «أرسل لي شخص لا أعرفه»، أو «لا أستطيع التوقف عن هذه اللعبة». هذه الجمل الثلاث، حين تُقال بلا خوف، قد تحمي الطفل أكثر من أي برنامج رقابة. وفي جميع الأحوال، ينبغي ألا تصبح العلاقة بين الوالدين والطفل رهينة لنجاحه في الالتزام بقواعد الشاشة.

وليس من السهل على الأهل أن يواجهوا يومياً ضغط الإعلانات والتطبيقات والأقران والمدرسة والطفل نفسه، وكثير منهم يشعرون بالذنب لأنهم يمنحون الطفل الجهاز أحياناً لينجزوا عملهم أو يرتاحوا قليلاً. هذا الشعور مفهوم، لكنه لا ينبغي أن يتحول إلى شلل. الأهل لا يحتاجون إلى كمال، بل إلى حضور واعٍ: يمكن أن يخطئوا ثم يصححوا، وأن يمنحوا الطفل الجهاز في لحظة ضغط ثم يضعوا قاعدة أوضح في اليوم التالي. وقد يفيد الحديث مع أسر أخرى تمر بالتجربة نفسها، أو مع مرشد تربوي.

## السابع عشر: برنامج عائلي لسبعة أيام

يمكن للأسرة التي ترغب في تغيير عاداتها الرقمية أن تبدأ بتجربة بسيطة لمدة أسبوع:

- **اليوم الأول: الملاحظة.** نراقب استخدام الأجهزة دون لوم أو عقوبات، ونتعرف إلى الأوقات التي يزداد فيها الاستخدام.
- **اليوم الثاني: الحوار.** نجتمع مع الأطفال ونسألهم عن التطبيقات والألعاب التي يحبونها، وعما يرغبون في تغييره.
- **اليوم الثالث: الاتفاق.** نضع ثلاث قواعد واضحة، مثل منع الهواتف أثناء الطعام، وحماية وقت النوم، وعدم استخدام التطبيقات غير المناسبة للعمر.
- **اليوم الرابع: البدائل.** ننظم نشاطاً عائلياً يختاره الأطفال، كنزهة أو لعبة جماعية أو زيارة للأجداد.
- **اليوم الخامس: المشاركة.** نختار نشاطاً رقمياً تعليمياً نمارسه معاً، ونتحدث عن فوائده وحدوده.

- **اليوم السادس: القدوة.** يلتزم الوالدان بتقليل استخدام هواتفهما في الجلسات العائلية، ويلاحظ الأطفال أن القواعد تشمل الجميع.
- **اليوم السابع: التقييم.** نسأل: هل زاد الحوار؟ هل تحسن الالتزام بالنوم؟ هل وجد الأطفال أنشطة يستمتعون بها بعيداً عن الشاشة؟

ولا ينبغي أن تتحول هذه التجربة إلى منافسة أو مصدر ضغط، بل إلى بداية لعادات أسرية أكثر توازناً.

## الثامن عشر: ميثاق الأسرة الإماراتية للاستخدام المسؤول للشاشات

يمكن للأسرة أن تعتمد ميثاقاً مبسطاً يشارك في صياغته الوالدان والأطفال، ويُعلَّق في مكان يراه الجميع:

- نستخدم الأجهزة بما يناسب أعمارنا واحتياجاتنا.
- نحافظ على أوقات الطعام والنوم واللقاءات العائلية بعيداً عن الاستخدام غير الضروري.
- نختار الألعاب والتطبيقات المناسبة، ونراجع إعدادات السلامة والخصوصية.
- لا نشارك معلوماتنا الخاصة أو صورنا أو كلمات المرور مع الغرباء أو التطبيقات غير الموثوقة.
- نتحدث مع الأسرة إذا واجهنا محتوى مزعجاً أو رسالة مريبة، دون خوف من اللوم.
- نخصص وقتاً يومياً للحركة والقراءة واللعب والتفاعل الاجتماعي.
- نتحقق من المعلومات، ولا نعتبر إجابات الذكاء الاصطناعي صحيحة دائماً.
- نحترم الآخرين في تواصلنا الرقمي كما نحترمهم في حياتنا اليومية.
- يلتزم الكبار والصغار معاً بالقواعد المتفق عليها.
- نراجع الاتفاق بصورة دورية، ونعدّله عندما تتغير احتياجاتنا.

**ورسالتنا لأطفالنا:** نحن لا نمنعكم من التكنولوجيا، ولا نريد أن نحرمكم من فرص التعلم والترفيه. نريد أن نساعدكم على استخدامها بأمان، وأن تبقى أمامكم فرص للاستمتاع بالحياة خارج الشاشات أيضاً. فالأجهزة جزء من حياتنا، لكنها ليست حياتنا كلها.

## التاسع عشر: متى ينبغي طلب مساعدة مختص؟

ليس كل طفل يحب الألعاب الإلكترونية يعاني اضطراباً، وليس كل خلاف على الهاتف دليلاً على مشكلة نفسية. لكن استمرار بعض المؤشرات يستدعي انتباهاً أكبر، ومنها:

- اضطراب واضح ومستمر في النوم أو تراجع ملحوظ في النشاط البدني.
- فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كان الطفل يستمتع بها، أو الانسحاب من الأصدقاء والأسرة.
- تراجع دراسي واضح أو صعوبات متكررة في العلاقات الاجتماعية.
- انفعال شديد ومتكرر عند محاولة تنظيم الاستخدام، أو عجز عن الالتزام بالحدود رغم محاولات الدعم.
- الاستمرار في الاستخدام رغم آثار سلبية واضحة.

• أن يبدو الانسحاب إلى الشاشة هروباً من حزن أو قلق أو ضغط.

هذه المؤشرات وحدها لا تعني وجود اضطراب، فقد تكون لها أسباب متعددة، لكنها تبرر استشارة طبيب الأطفال أو المرشد المدرسي أو المختص النفسي عند استمرارها. والبداية الأفضل محادثة هادئة لا تهمة: «لاحظت أنك لا تلعب مع أصدقائك كما كنت، هل هناك شيء يزعجك؟» أنفع من «أنت مدمن على الهاتف».

أما حالات التنمر الإلكتروني أو الابتزاز أو التهديد أو مشاركة الصور الخاصة أو التعرض لمحتوى استغلالي، فالأولوية فيها لحماية الطفل، والتعامل مع الموقف بهدوء، وحفظ الأدلة المناسبة، وطلب المساعدة من الجهات المختصة دون تأخير. ويجب أن يعرف الطفل أن إبلاغ والديه عن تجربة مؤذية لن يؤدي إلى لومه أو إذلاله، فالثقة بين الطفل ووالديه من أهم وسائل الحماية.

## رسالة إلى كل أب وأم

قد نشتري لأطفالنا أحدث الأجهزة، ونوفر لهم أفضل خدمات الإنترنت، ونحرص على تعليمهم في مدارس متميزة. لكن هناك أشياء لا تستطيع التكنولوجيا أن تمنحها لهم مهما تطورت. لا يعوض الهاتف دفء الحديث مع الأب، ولا يحل الجهاز اللوحي محل حضن الأم، ولا تمنح الألعاب الإلكترونية الطفل كل ما يتعلمه من اللعب الحقيقي مع إخوته وأصدقائه، ولا يكون الذكاء الاصطناعي بديلاً عن حكمة الجد والجدة وتجربتهما الإنسانية.

وهذا لا يعني التقليل من قيمة التكنولوجيا، بل وضعها في مكانها الصحيح. فالأجهزة يمكن شراؤها واستبدالها وتحديثها، أما سنوات الطفولة فتمضي ولا تعود. وكل لحظة نصغي فيها إلى طفل، وكل سؤال نجيبه بصبر، وكل نشاط نشاركه فيه، فرصة لبناء علاقة قد تمتد آثارها طوال حياته.

## الخاتمة: من يملك انتباه الطفل... ومن يصنع قيمه؟

تقول الأدلة، بما فيها من خلاف، شيئاً أبسط مما يوحي به ضجيج النقاش. فالضرر الأوضح لا يأتي من الشاشة بذاتها، بل مما تزيحه: النوم، والحديث وجهاً لوجه، واللعب الحر، وانتباه الوالدين. والفائدة الأوضح لا تأتي من التقنية بذاتها أيضاً، بل من استخدام مقصود يرافقه كبار حاضرون. وبين هذين الحدّين تقع مسؤولية الأسرة، وهي مسؤولية تنظيم ومرافقة أكثر مما هي مسؤولية منع.

لن تعود طفولة أبنائنا إلى زمن خالٍ من الأجهزة، ولا ينبغي أن يكون ذلك هدفنا. لكن قبول هذا الواقع لا يعني التنازل عن الدور التربوي للأسرة. فالطفل يحتاج إلى معرفة رقمية، ويحتاج معها إلى القدرة على الانتظار، والتفكير المستقل، واحترام الآخرين، وفهم مشاعره، والتمييز بين الحقيقة والمعلومة المضللة. ويحتاج إلى والدين يستطيع أن يسألهما دون خوف، وإلى أوقات لا تتنافس فيها التنبيهات مع اهتمام أسرته.

قد لا يعرف الأب كل تفاصيل اللعبة التي يحبها ابنه، لكنه يستطيع أن يسأله عما يجذبه إليها. وقد لا تستطيع الأم متابعة كل تطبيق جديد، لكنها تستطيع أن تبني علاقة تجعل ابنتها تخبرها حين تواجه ما يزعجها. وقد لا يستطيع الجد منافسة سرعة المحتوى الرقمي، لكنه يستطيع أن يمنح أحفاده ما لا تقدمه الخوارزميات: تجربة إنسانية، وذاكرة عائلية، وإحساساً بالانتماء.

والذكاء الاصطناعي يرفع سقف هذه المسؤولية، لأنه أول تقنية تدخل البيت ولها صوت يحاور وينصح ويؤانس. القانون الإماراتي الجديد وإرشادات المنظمات الدولية تضع جزءاً من العبء على المنصات، وهذا ضروري، لكن لا تشريع يجلس مع الطفل على العشاء، ولا خوارزمية تسأله عن يومه وتنتظر الجواب.

فلنعد إلى السؤال الذي بدأنا به: من يربّي أطفالنا اليوم... نحن أم الشاشات؟ الجواب الصادق أن الشاشات تربّي بقدر ما نترك لها من وقت فارغ من حضورنا. والسؤال الأنفع لكل أب وأم ومربٍّ ليس «كم ساعة يقضي طفلي أمام الشاشة؟»، بل: كم ساعة يجدني فيها حاضراً بانتباهي كله؟

## المراجع

1. American Academy of Pediatrics (2026). Digital Ecosystems, Children, and Adolescents: Policy Statement. Pediatrics, 157(2), e2025075320. https://doi.org/10.1542/peds.2025-075320
2. American Academy of Pediatrics, Council on Communications and Media (2016). Media and Young Minds. Pediatrics, 138(5), e20162591. (حلّ محلها بيان 2026)
3. American Psychological Association (2020). Resolution on Violent Video Games (updated March 2020). Washington, DC: APA.
4. American Psychological Association (2023). Health Advisory on Social Media Use in Adolescence. Washington, DC: APA.
5. Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes: A systematic review and meta-analysis. JAMA Pediatrics, 170(12), 1202–1208. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341
6. Common Sense Media (2025). Talk, Trust, and Trade-Offs: How and Why Teens Use AI Companions. San Francisco: Common Sense Media.
7. Ferguson, C. J., Copenhaver, A., & Markey, P. (2020). Reexamining the findings of the American Psychological Association's 2015 Task Force on Violent Media: A meta-analysis. Perspectives on Psychological Science, 15(6).
8. Girouard-Hallam, L. N., & Danovitch, J. H. (2022). Children's trust in and learning from voice assistants. Developmental Psychology, 58(4), 646–661. https://doi.org/10.1037/dev0001318
9. Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. American Psychologist, 69(1), 66–78. https://doi.org/10.1037/a0034857

10. Haidt, J. (2024). The Anxious Generation. New York: Penguin Press.

11. Kuhl, P. K., Tsao, F.-M., & Liu, H.-M. (2003). Foreign-language experience in infancy: Effects of short-term exposure and social interaction on phonetic learning. Proceedings of the National Academy of Sciences, 100(15), 9096–9101.

12. Livingstone, S., Ólafsson, K., Helsper, E. J., Lupiáñez-Villanueva, F., Veltri, G. A., & Folkvord, F. (2017). Maximizing opportunities and minimizing risks for children online. Journal of Communication, 67(1), 82–105. https://doi.org/10.1111/jcom.12277

13. Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., & Tough, S. (2019). Association between screen time and children's performance on a developmental screening test. JAMA Pediatrics, 173(3), 244–250. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.5056

14. Mallawaarachchi, S., et al. (2024). Early childhood screen use contexts and cognitive and psychosocial outcomes: A systematic review and meta-analysis. JAMA Pediatrics, 178(10), 1017–1026. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2620

15. McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. Child Development, 89(1), 100–109.

16. McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technoference: Longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems. Pediatric Research, 84, 210–218.

17. Odgers, C. L. (2024). The great rewiring: is social media really behind an epidemic of teenage mental illness? Nature, 628, 29–30.

18. Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. Nature Human Behaviour, 3(2), 173–182.

19. Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). Screens, teens, and psychological well-being: Evidence from three time-use-diary studies. Psychological Science, 30(5), 682–696. https://doi.org/10.1177/0956797619830329

20. Ponti, M., Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force (2019; reaffirmed 2025). Digital media: Promoting healthy screen use in school-aged children and adolescents. Paediatrics & Child Health, 24(6), 402–408. https://cps.ca/en/documents/position/digital-media

21. Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis. Psychological Science, 28(2), 204–215. https://doi.org/10.1177/0956797616678438

22. Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2019). Violent video game engagement is not associated with adolescents' aggressive behaviour: Evidence from a registered report. Royal Society Open Science, 6, 171474. https://doi.org/10.1098/rsos.171474

23. Ra, C. K., Cho, J., Stone, M. D., et al., & Leventhal, A. M. (2018). Association of digital media use with subsequent symptoms of attention-deficit/hyperactivity disorder among adolescents. JAMA, 320(3), 255–263.

24. Radesky, J. S., Kaciroti, N., Weeks, H. M., Schaller, A., & Miller, A. L. (2023). Longitudinal associations between use of mobile devices for calming and emotional reactivity and executive functioning in children aged 3 to 5 years. JAMA Pediatrics, 177(1), 62–70.

25. Uhls, Y. T., Michikyan, M., Morris, J., Garcia, D., Small, G. W., Zgourou, E., & Greenfield, P. M. (2014). Five days at outdoor education camp without screens improves preteen skills with nonverbal emotion cues. Computers in Human Behavior, 39, 387–392. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.036

26. UN Committee on the Rights of the Child (2021). General Comment No. 25 on children's rights in relation to the digital environment (CRC/C/GC/25).

27. UNESCO (2023). Guidance for Generative AI in Education and Research. Paris: UNESCO.

28. UNICEF (2017). The State of the World's Children 2017: Children in a Digital World. New York: UNICEF.

29. UNICEF Innocenti (2025). Guidance on AI and Children (Version 3.0). Florence: UNICEF.

30. Wojcik, E. H., Prasad, A., Hutchinson, S. P., & Shen, K. (2022). Children prefer to learn from smart devices, but do not trust them more than humans. International Journal of Child-Computer Interaction, 32, 100406. https://doi.org/10.1016/j.ijcci.2021.100406

31. World Health Organization (2019). Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age. Geneva: WHO.

32. World Health Organization (2019). International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD-11): 6C51 Gaming disorder. Geneva: WHO.

33. «دولة الإمارات العربية المتحدة. القانون الاتحادي رقم (3) لسنة 2016 بشأن حقوق الطفل «وديمة».

34. دولة الإمارات العربية المتحدة. المرسوم بقانون اتحادي رقم (26) لسنة 2025 بشأن السلامة الرقمية للطفل (نافذ من 1 يناير 2026). بوابة التشريعات: https://uaelegislation.gov.ae/en/legislations/3912

35. مجلس الوزراء بدولة الإمارات العربية المتحدة. قرار رقم (106) لسنة 2026 بشأن تنظيم وصول الأطفال إلى منصات التواصل الاجتماعي (يونيو 2026). بوابة التشريعات: https://uaelegislation.gov.ae/en/legislations/4506

**ملاحظة تحريرية:** المشاهد الأسرية الواردة في المقال أمثلة توضيحية افتراضية، وليست حالات موثقة لأسر بعينها. والمقال توعوي، ولا يغني عن التقييم الطبي أو النفسي المتخصص عند الحاجة.

## إخلاء المسؤولية والحقوق القانونية

يُقدَّم هذا المقال لأغراض التوعية والمعرفة العامة، ولا يُعدّ استشارةً قانونية أو طبية أو نفسية، ولا يغني عن الرجوع إلى المختصين أو الجهات الرسمية المعنية. والآراء الواردة فيه تعبّر عن رأي الكاتب، ولا تمثّل بالضرورة موقف أي جهة رسمية.

حقوق المؤلف © 2026 الدكتور سالم عبدالله النعيمي. يُتاح هذا المقال بموجب ترخيص المشاع الإبداعي «نَسب المُصنَّف – غير تجاري – منع الاشتقاق 4.0 دولي» (CC BY-NC-ND 4.0): يجوز نسخه ومشاركته بأي وسيلة لأغراض غير تجارية، دون تعديل، مع نسبته إلى المؤلف وذكر المصدر: salemalnuaimi.ae ورابط DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.24393147. وأي استخدام تجاري أو نشر معدَّل يحتاج إلى إذن كتابي مسبق من المؤلف.

**الدكتور سالم عبدالله النعيمي** باحث في حقوق الإنسان والقانون الدولي الإنساني وحقوق كبار المواطنين salemalnuaimi.ae