

شاشات تسرق الطفولة: مخاطر الأجهزة الإلكترونية على الأطفال

المقدمة

في عصرنا الرقمي المتسارع، أصبحت الأجهزة الإلكترونية جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، وتمتد تأثيراتها لتشمل أطفالنا منذ سنواتهم الأولى. وبينما تفتح هذه التقنيات آفاقاً واسعة للتعليم والتطور، فإنها تثير في الوقت ذاته تساؤلات ومخاوف بشأن تأثيرها على نمو الأطفال وصحتهم ورفاهيتهم. يهدف هذا التقرير إلى تسليط الضوء على هذه المخاطر والفوائد، مستعرضاً أحدث الإحصاءات والتوصيات لضمان تنشئة جيل واعٍ ومتمكن في هذا العالم الرقمي المتغير.

تعريف الطفل

تعريف الطفل من عمر سنة إلى 11 سنة: هو إنسان في مرحلة الطفولة ينمو جسدياً وعقلياً واجتماعياً، ويكتسب المهارات الأساسية مثل الكلام والتعلم والتفاعل مع الآخرين.

إحصاءات تنمية الطفولة المبكرة ورفاهية الطفل لعام 2025م

أصدرت الهيئة العامة للإحصاء نتائج إحصاءات تنمية الطفولة المبكرة ورفاهية الطفل لعام 2025م، والتي تعكس واقع تنمية الطفولة المبكرة في المملكة وتُستخدم لدعم السياسات الوطنية وتحسين جودة الحياة للأطفال في مراحلهم الأولى. وتستند هذه الإحصاءات إلى بيانات مسح صحة المرأة والطفل لعام 2025م والبيانات السجلية لوزارة التعليم للعام الدراسي (2024-2025).

وقد أظهرت النتائج ما يلي:

- المسار الصحيح للتنمية:** 82.4% من الأطفال في الفئة العمرية (24-59 شهراً) يسيرون على المسار الصحيح في مجالات الصحة، والتعلم، والرفاه النفسي والاجتماعي وفقاً لمؤشر تنمية الطفولة المبكرة (ECDI2030). وبلغت نسبة الإناث اللاتي يسرن على المسار الصحيح 83.2% مقارنةً بـ 81.6% من الذكور.
 - البيئة المنزلية:** 90.0% من الأطفال في الفئة العمرية (36-59 شهراً) يعيشون في بيئة منزلية إيجابية ومحفزة للتعليم، حيث بلغت النسبة لدى الإناث 90.1% مقابل 89.8% للذكور.
 - امتلاك الكتب:** 31.0% من الأطفال دون سن الخامسة يمتلكون كتاباً إلى كتابين، بينما بلغت نسبة من يمتلكون ثلاثة كتب أو أكثر 9.2%.
 - التعليم المبكر:** بلغت نسبة الأطفال (36-59 شهراً) الملتحقين ببرامج تعليمي للطفولة المبكرة 17.3% (18.2% للإناث مقابل 16.5% للذكور). في حين بلغ معدل المشاركة في التعلم المنظم للأطفال في عمر خمس سنوات 73.0% (74.5% للإناث مقابل 71.5% للذكور).
 - استخدام الأجهزة التقنية:** أظهرت نتائج المسح أن 35.1% من الأطفال في عمر (5-7 سنوات) يستخدمون الأجهزة التقنية الرقمية لمدة ساعة إلى ساعتين يومياً، بينما يستخدمها 28.8% لأقل من ساعة يومياً.
- (المصدر: الهيئة العامة للإحصاء)

فوائد الأجهزة الإلكترونية

1. تقدم معلومات وأفكاراً ولغات جديدة، تنمي مواهب الأطفال وتوسع مداركهم.
 2. تزيد الوعي بالأحداث الراهنة، وتطلع النشء على ما حولة مما يساهم في فتح آفاق جديدة أمامه.
 3. توفر وسائل الإعلام التفاعلية فرصاً لتعزيز المشاركة الاجتماعية، وتعزيز الشعور بالانتماء.
 4. تمكن الطالب من التعاون مع الآخرين في المهام والمشاريع على كثير من منصات الوسائط عبر الإنترنت.
 5. تساعد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي العائلات المنفصلة على التواصل الدائم بأبنائهم.
- المصدر: (وزارة الصحة)

الوقت المسموح به للجلوس أمام الشاشات (التلفاز أو الأجهزة الإلكترونية)

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بالتالي:

الفئة	المدة
الرضع من عمر 18 شهراً من العمر	يجب ألا يكون هنالك وقت للجلوس أمام الشاشة.
الأطفال من عمر 18 شهراً إلى 24 شهراً	بعض الوقت مع أحد الوالدين.
مرحلة ما قبل المدرسة	لا يزيد الوقت على ساعة مع وجود البالغين لمساعدتهم على فهم ما يرونه.
من عمر 5 إلى 11 سنة	يجب على الآباء وضع حد ووقت لا يتجاوز ساعتين يومياً كما يجب ألا تشغلهم عن الحصول على ما يكفي من النوم والقيام بالنشاط البدني.

المصدر: (وزارة الصحة)

إرشادات عند استخدام الأجهزة الإلكترونية

- بطبيعة الحال فإن أسهل طريقة لحماية العين من الأجهزة هي الحد من الاستخدام، لكن عندما لا يكون ذلك ممكناً فإن هذه الاقتراحات تساعد على ضمان صحة العين:
1. أخذ وقت استراحة متكررة لراحة العين والتقليل من التعرض الطويل للشاشات، وذلك باستخدام قاعدة (20-20-20) والقاعدة تنص على أنه في كل 20 دقيقة تمضيها أمام شاشة جهاز إلكتروني انظر لأي مجسم يبعد عنك 20 قدماً لمدة 20 دقيقة.
 2. الحد من استخدام الهواتف قبل النوم بساعتين إلى ثلاث ساعات.
 3. المحافظة على نظافة الشاشة والتقليل من سطوعها لتجنب إجهاد العين.
 4. القيام بالرمش المتكرر لترطيب العين، واستخدام القطرات المرطبة عند الشعور بالجفاف.

5. ضبط إضاءة الغرفة وتجنب الإضاءة الساطعة والتوهج على العين مباشرة.
 6. ضبط إعدادات الشاشة فيما يتعلق بتكبير الخط وضبط التباين والسطوع إلى المستوى المناسب.
 7. تجنب انحناء الرقبة في أثناء استخدام الأجهزة ووضع شاشة الجهاز بوضع متساوي مع مستوى العين، وعلى بعد نحو طول الذراع عن العين.
- المصدر: (وزارة الصحة)

أعراض الإدمان

1. الشعور الدائم بالقلق والتوتر عند فصل أو تعطل الإنترنت.
2. يكون الطفل في حالة ترقب دائم لبرامج ومواقع التواصل المشارك بها.
3. عدم الشعور بالوقت أو بالآخرين من حوله عند استخدام البرامج والأجهزة الإلكترونية.
4. الميل إلى العزلة وقلة التواصل مع الآخرين وكثرة المكوث في المنزل.
5. قلة أو انعدام الأنشطة الرياضية أو الاجتماعية التي يمارسها الطفل لانشغاله بالأجهزة.

حلول لتمضية وقت فراغ الطفل

1. تشجيع الطفل على ممارسة هواية الرسم والتلوين والتشكيل مثل استخدام الصلصال واللعب بالرمل، بالإضافة إلى حل الألغاز الصغيرة والتركيبات البسيطة والمكعبات والتعرف على الألوان والأرقام والحيوانات وغيرها.
 2. التردد على المكتبة وقراءة القصص المناسبة لأعمار الأطفال وتشجيعهم على كتابة قصص قصيرة.
 3. ممارسة الرياضة واكتساب خبرات جديدة.
 4. قضاء بعض الوقت في تعلم لغة جديدة.
- المصدر: (وزارة الصحة)

إرشادات عامة للوالدين

1. المراقبة والمتابعة المستمرة من دون إشعار الطفل بذلك ودون منعه.
2. استخدام برامج المراقبة الأمنية للأبناء حيث يمكن للآباء مراقبة بعض أجهزة أبنائهم عن طريق تحميل برامج خاصة في أجهزة الكمبيوتر والجوال.
3. على الوالدين تحديد ساعات معينة تسمح للطفل باستخدام الأجهزة الإلكترونية.
4. المحافظة على غرف النوم وأوقات الوجبات وأوقات اللعب خالية من الأجهزة الإلكترونية.
5. التوقف عن استخدام الشاشات قبل ساعة من وقت النوم وإزالة الأجهزة من غرف النوم.
6. إشراك الطفل في وضع قوانين وضوابط لاستخدام الأجهزة الإلكترونية؛ حتى يسهل عليه تطبيقها والالتزام بها.
7. في حالات الإدمان الشديد لا بد من تقليص عدد الساعات التي يقضيها الطفل مع الأجهزة تدريجياً.

8. مشاركة الطفل في أنشطته وألعبه غير الإلكترونية.
 9. تجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية بوصفها وسيلة لتهدة الطفل.
 10. تشجيع الطفل على فتح باب الحوار في مختلف المواضيع التي تثير اهتمامه.
 11. تجنب البرامج والتطبيقات التي تحتوي على الكثير من المحتوى العنيف.
 12. حث الطفل على ضرورة التحدث عند التعرض لأي تهديد أو مواقف مثيرة للريبة.
- المصدر: (وزارة الصحة)

الخاتمة

أصبحت الأجهزة الإلكترونية جزءاً من حياتنا اليومية، لكن الإفراط في استخدامها قد يترك آثاراً سلبية على صحة الطفل الجسدية والنفسية والعقلية، ويؤثر في نموه وتحصيله الدراسي وعلاقاته الاجتماعية. لذا، تقع على عاتق الأسرة مسؤولية تنظيم وقت استخدام الأجهزة وتشجيع الأطفال على اللعب والتعلم والتفاعل الواقعي، لأن حماية طفولتهم اليوم هي استثمار في مستقبلهم غداً.