

## أبنائنا ومخاطر الشاشات ( قراءة في الواقع وعرض للأدبيات )

### Our Children and the Risks of Screens

#### ( A Study of Reality and Review of Literature )

قديري مصطفى\*

جامعة الحاج لخضر باتنة - [mostafa.guediri@univ-batna.dz](mailto:mostafa.guediri@univ-batna.dz)

تاريخ الاستقبال: 2024/03/26؛ تاريخ القبول: 2024/05/08؛ تاريخ النشر: 2024/05/20

I

**ملخص:** تُهدف من خلال هذه المداخلة الى اعادة مسائلة بعض المشكلات الكلاسيكية المرتبطة بتأثيرات الشاشة على الاطفال، خاصة في الوقت الذي نعيش فيه حيث سيطرت مختلف الاجهزة الالكترونية على أوقاتنا واصبحت جزءا من حياتنا، وبالرغم من الفوائد التي تقدمها الاجهزة الالكترونية خاصة من الناحية المعرفية والتعليمية، الا ان المخاطر اصبحت مؤكدة بين تعريض الاطفال الصغار الاقل من سنتين للشاشات، وظهور مشكلات تأخر اللغة و المشكلات السلوكية والادراكية و أعرض التوحد... الخ، وهو ما سنحاول توضيحه في هذه المداخلة من خلال تقديم عرض لتأثيرات الشاشة على الاطفال الصغار والتي من شأنها يمكننا ان نعتبر ان مشاهدة الاطفال للشاشة والبرامج في عمر اقل من سنتين قد يعتبر حقا جريمة في حق الطفل.

الكلمات المفتاحية: الطفل، الشاشة، طفل الشاشة

**Abstract :** Through this intervention, we aim to reconsider some classical issues related to the effects of screen time on children, especially in the current era where various electronic devices dominate our time and have become part of our lives. Despite the benefits offered by electronic devices, particularly in terms of cognitive and educational aspects, the risks are becoming evident, especially when exposing children under the age of two to screens. This exposure has been linked to issues such as language delays, behavioral and cognitive problems, and even autism spectrum disorder. We will attempt to clarify these issues by presenting an overview of the effects of screen time on young children, suggesting that allowing children under the age of two to watch screens and programs may indeed be considered a crime against the child  
Keywords: Child, Screen, Screen Time Child

**- تمهيد**

يولي الوالدين أهمية كبيرة للاهتمام والعناية بالأطفال منذ صغرهم، بحيث يسعون بكل جهد الى توفير احتياجاتهم وتلبية مطالبهم وتوفير كل الظروف التي تساهم في تنشئة الطفل بصفة سليمة، فالأولياء لهم واجبات اتجاه ابنائهم تتعلق بتوفير الغذاء والملابس والملبس والحنان والعطف واستخدام اساليب تنشئته متوازنة والابتعاد عن أي سلوك قد يؤدي بالضرر بالطفل والاساءة اليه و تعريض حياته للخطر، لكن مع ظهور وسائل الاتصال والتكنولوجيا الحديثة، نجد ان الاباء بقصد أو غير قصد، يبالغون في الاهتمام بالطفل ويرضخون لمطالب الاطفال الصغار، ومع ظروف العمل وخروج المرأة للعمل، اصبح الاباء يجدون صعوبة في التوفيق بين العمل وتربية الابناء، والملجأ الوحيد للآباء هو وضع الطفل في دور الحضانة حتى يتسنى لهم القيام بواجباتهم المهنية، وكذلك الامر عند الامهات اللاتي يقضين معظم الاوقات في تنظيم شؤون المنزل، وجدن صعوبة بالاهتمام بالطفل طول الوقت والعناية به وتخصيص وقت لعمل المنزل، ان مثل هذه المشكلات هي في صلب حياتنا الاسرية وواقع تعيشه الاسرة النووية بالخصوص، ومع زيادة الضغوط يلجأ بعض الاباء الى السماح للأبناء بمشاهدة التلفزيون واستخدام الاجهزة الالكترونية والهواتف النقالة والجلوس بصورة كبيرة امام الشاشات، وهنا يكمن الخطر الخفي الذي يكمن وراء تأثيرات الشاشة على دماغ الاطفال وعلى سلوكياتهم وعلى ادراكهم، فيتعرض الطفل الى تغيرات سلوكية مفاجئة ودائمة، و تبدأ ظهور علامات عن غياب التواصل الاجتماعي لدى الاطفال خاصة الاقل من ثلاث سنوات ، وعدم الرغبة في اللعب مع الاطفال، و الاخطر في ذلك تعرض الطفل الى التوحد بمختلف مستوياته وتعكر الحالة النفسية .

**1- الاشكالية :**

إن قضاء اوقات كبيرة أمام الشاشات له من التأثيرات السلبية والخطيرة على حياة الاطفال ، وقد نبهت العديد من التقارير الطبية أن تعرض الطفل لساعات طويلة أمام الشاشة قد يؤدي الى مشكلات سلوكية وادراكية و قد تؤدي الى مرض التوحد، ولهذا ينصح العديد من الاطباء عدم تعريض الطفل خاصة الاقل من ثلاث سنوات الى الشاشات بصفة دائمة ومتكررة، لان دماغ الطفل في مرحلة تشكل ونمو وهو بحاجة الى ادراك عالمه الحقيقي والتفاعل مع المحيطين به، حتى يستطيع مواصلة النمو الادراكي والمعرفي .. الخ.

بدأت مشكلة تعرض الأطفال للشاشات تظهر بقوة في فترة الوباء كوفيد 19 وقد تعرضت العديد من الشبكات الإعلامية والمواقع الطبية والنفسية للخطر الناجم عن تعرض الأطفال لشاشات الهاتف النقال والتلفاز واللوحات الإلكترونية وغيرها من الأدوات ذات شاشة العرض وقد نشرت جهات عدة مرتبطة بالصحة والعمومية والطفولة وعلم النفس مقالات تدق ناقوس الخطر وتحذر من المخاطر الخفية التي قد تؤدي اليها الشاشة وغيرها من الاجهزة الالكترونية .

ان الاشكالية التي يمكن ان نطرحها في هذه المقالة هو أنه بالرغم من الانتشار الواسع لوسائل الاتصال والاعلام وولوج الشاشة في حياتنا و تخصيص معظم الاوقات أمامها اصبح الاباء يعرضون الابناء خاصة الاقل من ثلاث سنوات الى الشاشة بقصد او بغير قصد، ومع غياب ثقافة توعوية بخطورة تأثيرات الشاشة السلبية على عمل الدماغ الادراكي والمعرفي ، نجد العديد من الاولياء متخوف من السلوكيات السلبية لابنائهم وقلة التفاعل الاجتماعي مع القرناء و مشكلات تأخر اللغة عند الكثير من الاطفال واخرون نجدهم يعانون من تعرض الطفل الى التوحد ومختلف اعراضه، وبالتالي ان تعريض الطفل الاقل من ثلاث سنوات لساعات طويلة امام الشاشة هي في الحقيقة جوهر المشكلات الادراكية والمعرفية التي يعاني منها الكثير من الاطفال وهي من بين الاسباب المؤدية الى مرض التوحد، وفي ظل هذه المخاوف أوصت الأكاديمية الأمريكية لطب الاطفال بعدم تخصيص وقت شاشة للاطفال الذين تقل اعمارهم عن سنتين، وان يشاهد الاطفال الاكبر ساعة واحدة أو ساعتين فقط من البرامج ذات الجودة العالية.<sup>1</sup>

فهل يمكن ان تعتبر ان تعريض الطفل الاقل من ثلاث سنوات لساعات طويلة امام الشاشات جريمة في حق الطفل؟ ما هي التأثيرات السلبية التي يمكن ان يؤدي اليها تعريض الشاشات للأطفال والمدة الزمنية للشاهدة على سلوك الطفل ونموه وصحته النفسية والجسدية ؟ هل لدينا ثقافة توعوية تمكننا من حماية الطفل الاقل من ثلاث سنوات من التأثيرات غير المرغوبة للشاشة ؟ كل هذه التساؤلات سنحاول التعرض لها والاجابة عليها من خلال هذه المداخلة.

## 2- أهمية الموضوع :

تكمن أهمية الموضوع في انه يتناول قضية جوهرية تمس حياة الاطفال وصحتهم النفسية والجسدية، خاصة في الاعتقاد الشائع بين الأولياء ان استخدام الاجهزة الالكترونية من شأنها ان تؤدي الى زيادة التعلم والمهارات المعرفية ، ولكن هذا الاعتقاد غير صحيح فالشاشات لها تأثيرات كبيرة على الدماغ البشري وبالنسبة الى الاطفال الاقل من ثلاث سنوات، فان زيادة وقت المشاهدة قد تؤدي الى تضرر الدماغ وظهور مشكلات سلوكية عصبية ولغوية وادراكية للطفل وقد تؤدي الى التوحد .

## 3- أهداف الموضوع :

تهدف من خلال هذه المداخلة التي توضح جانب من النقاط التالية :

- التعريف بخطورة تعريض الطفل لساعات طويلة امام الشاشات خاصة الاطفال الاقل من ثلاث سنوات عن عمد أو بغيره
- معرفة التأثيرات السلبية التي يمكن ان تؤدي اليها الشاشة ومدة المشاهدة على الصحة النفسية والجسدية والنمو المعرفي والادراكي
- معرفة رأي المجتمع العلمي في تناول الظاهرة والتوصيات التي أوردوها في دراساتهم العلمية التجريبية .
- توعية المجتمع خاصة الاباء والامهات بخطورة تعريض الأطفال لأوقات كبيرة من المشاهدة وتركهم من دون رقابة امام الاجهزة الالكترونية .
- التفكير في وضع حلول وسبل لحماية أطفالنا خاصة الاقل من ثلاث سنوات من مخاطر الشاشة .

## 4- المفاهيم والمصطلحات : (الطفل ، الشاشة ، طفل الشاشة )

**الطفل لغة :** طفلة ، وطفول وطفال . ويشير مصطلح طفل في لسان العرب إلى الصغير من كل شيء ، فمن قولهم سحبا طفلا أي سحبا صغيرا ، وقد **طَفَّلَ** طَفَالَةً وطفولة ، ويقال : جارية طفلة إذا كانت رخصة صغيرة . والطفل والطفلة : الصغيران ، والطفل : الصغير من كل شيء بين الطفل والطفالة والطفولة والطفولية ، ولا فعل له وجمعه طفل وأطفال<sup>2</sup> ، ويمكننا أن نلق على ولد الوحش من الحيوانات والدواب طفلا<sup>3</sup>

كما قال تعالى **بَيْنِي وَبَيْنَهُمُ الرِّجْمُ** ( ويخرجكم طفلا ثم لتبلغوا أشدكم<sup>4</sup> ) وقال عز وجل ( أو الطفل الذين لم يظهروا على عورات النساء<sup>5</sup> ) سورة النور ، وقد كانت العرب تدم الشخص الذي يسعى في توافه الأمور وصغائرها فيقال فلان يسعى في أطفال الحوائج

**الطفل اصطلاحا :** يشير مصطلح الطفل في العلوم الاجتماعية إلى كل فرد في المجتمع لم يبلغ سن البلوغ البيولوجي المقدر عادة ب 14 سنة وهنا اتجاهات كثيرة تختلف في تعريف الطفل في العلوم الاجتماعية منها تعريفات اجتماعية تعتمد على المرحلة العمرية كمقياس وتحده بسن 13 ، بينما تعتم بعض التخصصات الأخرى مقياسا بيولوجيا قائم على النضج البدني .

بينما يرى آخرون أنها مرحلة جامعة منذ الولادة إلى غاية المراهقة وهي بداية مرحلة الاعتماد على النفس واكتساب خصائص نفسية ذاتية ويمكننا في علم الاجتماع أن نعرف الطفولة على أنها مرحلة عمرية تبدأ من الولادة إلى غاية البلوغ الجنسي والاعتماد على النفس وهي تختلف من مجتمع لآخر تبعا للظروف البيئية والثقافية وما يحيط بالفرد من ظروف خاصة تجعله مؤهلا لتحمل مسؤوليات تتماشى مع خصائص المرحلة العمرية كالدراسة بجد ومساعدة الوالدين والقيام بالأدوار الأسرية . أما بالنسبة للتعريف القانوني وقد عرفته هيئة الأمم المتحدة بأنه كل إنسان تحت التوجيه والضبط والسيطرة<sup>6</sup>

**الشاشة لغة: Ecran :** في اللغة الفرنسية هي ذلك السطح الأبيض أو الشفاف أو الأسود المصنوع من الزجاج أو القماش أو أنواع أخرى من المواد القابلة لعرض صور فوتوغرافية وسينمائية متحركة<sup>7</sup>

ويستخدم مصطلح الشاشة في هذه المداخل على نفس التعريف المعروف سابقا والذي يحمل نفس الدلالة والمعنى بالنسبة لجميع التخصصات التقنية والاجتماعية ، ونستخدمه هنا للدلالة على ما يستخدمه الأفراد من تلفزة وهواتف محمولة ذات شاشات كبيرة ولوحات عرض وكل وسيلة مثل ألعاب الفيديو وما شابه تستخدم شاشة لعرض ما تقدمه من برامج وتطبيقات .

## II - الطريقة والأدوات :

اعتمدنا في مقالنا هذا على قراءة وتحليل أهم ماورد من دراسات وكتابات حول الموضوع كون الإثبات الطبي للحالات المرضية بواسطة التصوير بالرنين المغنايسي أو الكشف عن طريق مقياس التشخيص النفسي تبقى مستعصية أمام فئة الأقال الأقل من سنتين والأكثر تعرضا وتضررا من الشاشات ، والاعتماد على الملاحظة يمكن أن يقرب التصور العام حول الحالات التي تعاني من تأخر النطق وصعوبة الكلام أو صعوبات في التوافق مع المجال الخارجي الاجتماعي اعتمدنا على تحليل أهم ما جاء في الموضوع من كتابات ودراسات أجنبية وغربية وأوردنا نوعا من القراءة المقارنة بين واقع فئة أطفال الشاشات في العالم الغربي والجزائر

### أولا / كيفية تأثير تكنولوجيا الشاشة على الطفل :

#### 1- يمكن ان يكون للشاشة تأثير على مستويين اثنين كالتالي :

- التأثير الآني: وهو التأثير المباشر في نفس الطفل ويتكون عندما تكون الرسالة جديدة كلياً عليه او تحوي كم كبير من الإثارة والتشويق.

- التأثير التراكمي :وهو الأشهر والأعم وذو الأثر البعيد لنفس الطفل حين يتعرض الطفل لرسائل متقاربة في أزمته مختلفة وبشكل متدرج ومن خلال أكثر من صورة وطريقة مما يرسخ في نفسه تماماً الأفعال والأقوال التي ذكرت له، خصوصا مع كثرة إثارة الرسالة وتناولها بين الأطفال أنفسهم "هل شاهدت البرنامج الفلاني؟" "ما أطرف الشخص الفلاني" "لقد أعجبتني البطل الفلاني" وهكذا تتأصل الرسالة من خلال التناول الجماعي لها من قبل الأطفال.<sup>8</sup>

#### 2- تأثيرات الشاشة على الأطفال بصفة عامة / التلفزيون و الأطفال:

لقد عرف العالم انتشار التلفزيون بعد الحرب العالمية الثانية، حيث بدأت كافة المجتمعات تتطلع إلى هذه الآلة العجيبة التي تنقل إلينا النشاطات والمؤتمرات والأحداث العالمية مباشرة عند وقوعها، وقد عرف انتشار التلفزيون الذي توسعت قاعدته الأولى في الدول الصناعية في أوروبا وأمريكا الشمالية واليابان، ثم امتد فيها التلفزيون إلى كل البلدان المتقدمة اقتصادياً، ثم انتشر فيما بعد في العالم الثالث أو ما يدعى بالدول النامية.<sup>9</sup> وقد دخل التلفزيون في العالم العربي في أواسط الخمسينات، وسرعانا أصبح في الستينات جزء من الخدمات التي

تقدمها الدول العربية، ومنذ ذلك الحين عرف العالم العربي تزايداً سريعاً في اقتناء أجهزة التلفزيون وعرف الأمر طابع الانفجار في دول الخليج بسبب الوفرة المالية، وما صاحبها من قفزات في الخدمات الصحية والتعليمية والخدمات الاستهلاكية للاتصال كالوكالات السياحية ومختلف ألعاب الفيديو والتلفزيون والانترنت أو ما يطلق عليه "سعد الدين إبراهيم" حالة انفجار الانفتاح على الدنيا بعد الانغلاق".<sup>10</sup> ويفعل التطور التقني والفني والتكنولوجي السريع للتلفزيون، أصبح بإمكان المتلقي استخدامها في كل زمان ومكان ومن خلالها يكتسب ويتعلم ويتأثر، ولهذا الكثير من علماء الاجتماع اعتبروا التلفزيون وسيلة ثانوية في عملية التنشئة الاجتماعية بعد الأسرة والمدرسة والأصدقاء والمجتمع بوجه عام.

ويعتبر التلفزيون وسيلة اتصال هامة تستقطب أكبر عدد من الناس ولهذا أطلق على هذا العصر الذي نعيشه بعصر التلفزيون، والواقع أن التلفزيون يشكل اليوم أوسع الرسائل الإعلامية الجماهيرية شيوعاً وأكثرهم تأثيراً على حياة الأفراد والجماعات وأشدّها التصاقاً برغباتهم وتطلعاتهم وأقدرهم على إشباع حاجاتهم وميولهم، وذلك على اختلاف الأعمار والطبقات الاجتماعية.<sup>11</sup>

والتلفزيون كوسيلة إعلامية، لها القدرة على التأثير كباقي الوسائل الأخرى فهو ينقل الحدث بالصورة والصوت، مما يترك انطباعات لدى الأفراد، وتؤدي بهم إلى تبادل الآراء والخبرات، كما يساعد التلفزيون في عملية التنشئة الاجتماعية للأفراد، ولكن للتلفزيون أثر كبير في تغيير العلاقات والحوارات داخل الأسرة، وأدى إلى تفتيت الروابط الأسرية، وخصوصاً ذلك التأثير على العلاقات بين الآباء والأبناء"<sup>12</sup>

إذا أصبح الأبناء يملكون ثقافة خاصة حيث أصبحوا يتبعون المودة ويقلدون الغرب في سلوكهم وطريقة لباسهم وعيشتهم، واكتسبهم لأنماط جديدة من السلوك نتيجة لقضاء أوقات طويلة في مشاهدة البرامج التلفزيونية الشيء الذي أثر على سلوكهم وقيمهم الأخلاقية والاجتماعية، وخلقت نوعاً من الصراع ما بين الأجيال داخل الأسرة والسبب في ذلك التلفزيون وما يعرضه من أعلام ومسلسلات إجرامية تساعد بشكل مباشر وغير مباشر على توجيه الأفراد نحو الأفعال المنحرفة والعدوانية"<sup>13</sup>

وتقدم لنا نظرية التعليم الاجتماعي "ألبرت باندورا" شرحاً مفيداً لكيفية استخدام وسائل الإعلام ومنها التلفزيون كعامل مساعد للتطوير الاجتماعي للفرد ولتفسير عملية اكتساب أشكال جديدة للسلوك بصورة عامة فالتلفزيون يقدم الخبرات والتصرفات بشكل ملموس، وهذا ما يجعل الأطفال والكبار يعتبرونها نموذجاً يقتدي به ويقومون بتقليدها"<sup>14</sup>

كما يمثل الأطفال الفئات الأكثر تأثراً بالبرامج المقدمة في التلفاز، بحكم الفئة العمرية والمرحلة التي يمرون بها وشخصيتهم التي لا تزال في طور التشكيل والبناء، فالأطفال يتقبلون وبسرعة ما يعرض أمامهم من الأمور المحسوسة سواء تلك المعروضة في الواقع المعاش بحكم التفاعلات الاجتماعية اليومية، أو بفعل ما يعرض التلفزيون وما يحتويه من برامج، لذا أكد العديد من الباحثين على أن دور التلفزيون في التأثير على الأطفال كبير لأنهم الأكثر استهلاكاً للمادة التلفزيونية، ويمثلون المادة الخام للتغيير التلفزيوني لأنهم يقضون أغلب الأوقات أمام التلفزيون.<sup>15</sup>

ويرى الباحثين في الإعلام أن الخطورة التي يتسبب بها التلفزيون في أي وقت وبأي طريقة حتى في أوقات مراجعة دروسهم الشيء الذي أدى إلى كثير من الأحيان إلى التسرب المدرسي، وغيره من المسائل الخطيرة التي تمس حياة الأطفال بصفة خاصة من سلبيات على المشاهدة التلفزيونية، دون مراقبة من أفراد الأسرة والهيئات الأخرى كالمدرسة.<sup>16</sup> وبالرغم من الإيجابيات التي تحظى بها وسائل الإعلام، غير أنها تعرضت لانتقادات عديدة فكثير منها يرى أن التلفزيون وبرامجه المختلفة تهبط أذواق الأطفال وتفسدها، وتعمق فيها القيم السلبية خاصة وأنه قادر على أن يخدر بدل أن ينير وأن يقتل الحواس، ويقلل الإبداع ويضعف ملكة النقد والتحليل لاعتماد جمهوره على البرامج المصنعة التي تقدم الأجوبة الجاهزة، فضلاً عن أنه قادر على أن ينمي ملكة التقليد والتوحد بالنسبة للأطفال.<sup>17</sup>

**ثانيا : المشكلات المرتبطة بتعرض الاطفال للشاشات :****1- تأثير الشاشة على اللغة :**

بينت العديد من الدراسات مشكلات كثيرة ومتعددة تتعلق بتأثيرات الشاشة على الاطفال و قد افادت احدي الدراسات انه من المرجح أن يعاني الأطفال الذين يتعرضون للإفراط في الشاشات من تأخر اللغة أكثر من غيرهم، وقد سلطت دراسة حديثة أجراها باحثون أمريكيون وكيبك الضوء على التأثير طويل المدى للتعرض الكبير للشاشات في السنوات الأولى من العمر و أظهرت هذه الدراسة أن كل ساعة إضافية يقضيها طفل صغير أمام التلفزيون قللت من أدائه المدرسي في سن العاشرة وادت بالأطفال الى الاهتمام بصورة أقل بالمدرسة ، وقدرة أقل في الرياضيات، وقد أدى هذا التعرض المفرط المبكر أيضاً إلى تراجع المثابرة، و جدوا صعوبة في التوافق الاجتماعي ، وزيادة خطر تجنب زملاء الدراسة.<sup>18</sup>

**2- تأثير الشاشات على قدرات الانتباه والتركيز والسلوك:** من المرجح ان للشاشة تأثير على الانتباه والتركيز حتى لو كان الطفل في غرفة مع التلفزيون دون مشاهدته .<sup>19</sup> والأطفال الذين يقضون وقتاً طويلاً أمام محتوى عنيف (ألعاب الفيديو أو التلفزيون) يكونون أكثر عدوانية وأكثر ميلاً للقتال وأكثر اندفاعاً. بالإضافة إلى ذلك ، يؤدي التعرض المفرط لأصغر المخاطر إلى موقف سلبي تجاه العالم من حولهم<sup>20</sup>.

**3- تأثير الشاشات على النمو المعرفي :**

كشفت دراسات متعددة عن تأثيرات ضارة لمشاهدة الاطفال للتلفاز، وبالنسبة للتأثير المعرفي فات اثير استخدام التلفزيون على الاطفال والرضع يرتبط بكمية التعرض ومحتوى البرنامج والسياق الاجتماعي للمشاهدة، وقد توصلت احدي الدراسات على ارتباط سلبي بين مشاهدة الاطفال للتلفاز عند عمر ستة اشهر وبين قدراتهم المعرفية في عمر 14 شهرا، ويضيف العالمان زيرمان وكريستاكيس (2005)، بان المحتوى الذي يشاهده الاطفال يبقى في غاية الاهمية اذ يعاني الاطفال دون سن الثالثة من اضطراب نقص الانتباه عندما يتعرضون لبرامج غير لائقة أو عنيفة أو حتى غير عنيفة ، وقد اظهرت الابحاث ان مشاهدة برامج التلفاز عند الاطفال الصغار جدا لا تساعد في التطور المعرفي وقد تكون ضارة بالفعل لدى دخولهم رياض الاطفال.<sup>21</sup>

**4- التأثير على رفاهية وتوازن الأطفال:**

وفقاً لمسح أجرته Public Health England وزارة الصحة البريطانية،( أجريت الدراسة على 42000 شاب (من 8 إلى 15 عاماً). أن الأطفال الذين يقضون وقتاً طويلاً جداً أمام الشاشات (التلفزيون أو الكمبيوتر أو وحدة التحكم أو الهاتف المحمول) سيكونون أقل سعادة وأكثر قلقاً واكتئاباً من الآخرين، فبعد أربع ساعات في اليوم ، يزداد بشكل كبير خطر رؤية المشاكل العاطفية وضعف احترام الذات بشكل خاص. هذا الوقت الذي تقضيه أمام الشاشات يتعدى تأثيره إلى الوقت المخصص للأنشطة الترفيهية الأخرى (الرياضة، واللعب مع الأصدقاء)، والتي تعتبر ضرورية لتعلم قيم معينة (المشاركة، واحترام الآخرين) ولها تأثير إيجابي معترف به.<sup>22</sup>

## 5- تأثير الشاشة على نمو الدماغ :

في الحقيقة لا يزال من الصعب اعطاء اجابة علمية مقنعة عن تأثيرات الشاشة وردود فعل ادمغة الاطفال اتجاه استخدام الشاشات والاجهزة الالكترونية، وتشير بعض النتائج ضخم اظاهر هذه القيود الى ان مشاهدة التلفاز ترتبط باختلاف حجم المناطق الدماغية ويؤكد ذلك ما توصل اليه تاكيوتشي وزملائه بخصوص الارتباط الايجابي القائم بين مشاهدة التلفاز وخصائص الحجم في الدماغ، مثل المنطقة الجبهية الامامية التي ارتبطت بمعامل الذكاء اللفظي وتبات بانخفاض مدخل الذكاء اللفظي، هذ وقد تناثر المناطق حس-جركسة ايضا بمشاهدة التلفاز بشكل متكرر من المرجح ان ينخرطو في نشاط بدني اقل الامر الذي قد يكون له تأثير على حجم المناطق الدماغية . وقد بينت ابحاث مستحدثة ان الوقت الذي يقضيه الطفل على الهواتف الذكية والتلفاز والعب الفيديو يؤدي لتغيير بنية دماغه و يزيد من فرص الحصول على درجات اقل في الاختبارات المعرفية .<sup>23</sup>

## ثالثا/ الشاشة و الصحة الجسدية :

يساهم الاستهلاك المفرط للشاشات في تقليل الوقت المخصص للأنشطة البدنية ويمكن أن يعزز الميل لتناول وجبة خفيفة. يمكن أن يؤدي الجمع بين الاثنين إلى زيادة الوزن. وبالمثل ، وفقاً لدراسة حديثة أجراها فريق من الباحثين من جامعة سرقسطة وساو باولو ، فإن التعرض للشاشات لأكثر من ساعتين يوميًا سيؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم لدى الأطفال بنسبة 30٪.<sup>24</sup>

## 1- الشاشة والطفل والمرض النفسي ، هل من علاقة ؟

يبدو من كثير من الدراسات السابقة أن حالة الارتباط الناتجة عن ترك الشاشات في متناول الأطفال، تعمق من حالة الانفصال عن الواقع وعن الوسط الخارجي من الأسرة والأصحاب ، وتفقد الطفل الرغبة في اللعب وبذل الجهد العضلي وتدفعه إلى فقدان الشهية في حالات أكثر سوء .

ومما يمكن رصده في مجال علم النفس الطفولة أن الطفل من سنتين إلى ستة سنوات هي مرحلة ما قبل التمدرس وتأخذ هذه المرحلة أهمية كبيرة في تعلم الطفل لكثير من القدرات التي يعتمد عليها في حياته وأهمها التعبير باللغة والرموز والحركات وغيرها ، لذلك فإن تأثر الطفل باللوحات الإلكترونية أو الهاتف سيأخذ حيزاً من مساحة تعبيره عن طريق الرسم أو اللعب خاصة إذا كان استعمال الوالدين للهاتف النقال بصفة دائمة أمم الطفل ..

## 2- تحذيرات الخبراء من تأثير الشاشات على الأطفال : الشاشة جريمة في حق ابنك

نشر موقع **ouestfrance** مقالا مطولا عن الظاهرة أشار فيه إلى أن الخبراء الفرنسيين المهتمين بمجال الطفولة لاحظوا ارتفاع عدد ساعات مكوث الأطفال من 2 إلى 5 سنوات أمام الشاشات وفي ذات المجلة نشرت **ouestfrance** على موقعها هيئة الصحة العمومية الفرنسية حول تعرض الأولاد الصغار لشاشات التلفاز والهاتف النقال واللوحات الإلكترونية.<sup>25</sup>

نفس الموضوع نشره موقع الجزيرة الإخبارية تحت عنوان الأطفال والشاشات ، “دعوة لليقظة والحذر”<sup>26</sup> كما أعادت نشره مجلة لوفيغارو ومجلات علمية ومواقع رسمية وقد تضمن إحصاءات كما يلي :

53 % من الأطفال زادوا استخدامهم للشاشات منذ بداية الأزمة الصحية

منذ بداية الأزمة الصحية، أعلن ما يقرب من نصف الآباء (44%) وأكثر من نصف الأطفال (53%) أنهم زادوا استخدامهم للشاشات، وفقاً لدراسة قامت بها Ipsos لصالح الاتحاد الوطني لجمعيات الأسر، والمعروف اختصاراً بـ Unaf. زيادة استهلاكهم للتلفزيون بلغت 8% منذ عام 2019، بينما ارتفع استهلاكهم للهواتف الذكية بنسبة 11%، وازداد استهلاكهم للكمبيوتر بنسبة 6% منذ تلك الفترة. أما استهلاكهم للجهاز اللوحي الرقمي، فقد زاد بنسبة 23%، بينما انخفض استهلاكهم لجهاز اللعب بنسبة 6% منذ عام 2019<sup>27</sup>

### 3- تقدير الآباء للوقت الذي يقضيه الأطفال أمام الشاشات :

تشير الدراسة أيضاً إلى حقيقة مقلقة وهي أن الآباء والأمهات يميلون إلى تقدير الزمن الذي يقضيه أطفالهم أمام الشاشات بالوقت القصير والمتوسط. فالأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 7 و 10 سنوات يقضون تقريباً ثلاث مرات أكثر من الزمن أمام الشاشة. على سبيل المثال: يعتقد الآباء والأمهات أن أطفالهم يشاهدونها لمدة 37 دقيقة فقط بينما يقضون في الواقع حوالي ساعة ونصف، وأكثر من نصف الآباء والأمهات يرون أن الإنترنت لا يمكن أن يشكل خطراً على أطفالهم حسب نفس الدراسة التي قامت بها مصالح الصحة العمومية الفرنسية المنشورة على أكثر من موقع<sup>28</sup>

وقد قدمت الدراسة تطور استخدام الشاشات للأطفال الصغار بين عامي 2013 و 2017. بالضبط، تشير النتائج - بعد معالجة البيانات - إلى متوسط وقت استخدام الشاشات اليومي (مع فاصل ثقة بنسبة 95%) والذي بلغ 56 دقيقة للأطفال البالغين من 2 سنة، و 1 ساعة و 20 دقيقة للأطفال البالغين من 3 سنوات ونصف، و 1 ساعة و 34 دقيقة للأطفال البالغين من 5 سنوات ونصف. وبالإضافة إلى ذلك، تظهر الأرقام "استمرارية الاستخدام الفردي عبر الزمن"، حسبما أضاف الباحثون<sup>29</sup>.

وبذلك يتضح لنا أن الآباء لا يولون أهمية لقياس الوقت الذي يقضيه أبنائهم أمام الشاشات ويقعون تحت ائلة الشعور بالراحة من مسؤولية الأولاد ما يدفعهم دوماً لتقييم الوقت بصفة أقصر

وقد يدفع الآباء أبنائهم في البداية للتعلق بالتلفزيون نظراً لطبيعة البرامج المتحكم بها وسيطرة الآباء على الريموت كونترول فيشاهدها الأطفال الصغار، "على الرغم من أن نسبتها تنخفض مع التقدم في العمر، حيث يبدأ الأطفال في سن مبكر التعرف على أنواع أخرى من الشاشات اعتباراً من سن 3 سنوات ونصف"، كما أوضحت الدراسة.

لذلك، يزيد هذا الوقت الذي يقضونه أمام الشاشات "بانتظام مع تقدمهم في العمر، مع وجود استمرارية كبيرة في سلوك كل طفل، مما يؤكد على ضرورة التدخل المبكر"، وفقاً لتقرير الدراسة.

### 4- التوصيات المتعلقة بالشاشات والطفولة :

تشير التوصيات الدولية - التي بدأتها منظمة الصحة العالمية ثم الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال وكثير من الهيئات والمنظمات المهمة بالطفولة والصحة إلى ضرورة تجنب أي تعرض للشاشات، مهما كان نوعها، حتى سن 2 سنة و في فرنسا يُنصح بتجنب أي تعرض حتى سن 3 سنوات ومع ذلك، يبدو أن العديد من الآباء يجدون صعوبة في تطبيق هذه النصيحة حتى للأطفال دون سن 2 سنة<sup>30</sup>.

وق جاء في صفحتها الرسمية نداء إلى جميع الآباء لضرورة التقى بالوقت المسموح به للشاشات حسب ما تشير إليه الدراسات الطبية لكل فئة عمرية و أن أي مخالفة عن ذلك يترتب عليها إضرار بصحة الأبناء<sup>31</sup>

عامل آخر يشجع على تعرض الأطفال الصغار للشاشات هو هوايات الآباء. فإذا كان لدى الآباء عادة مشاهدة التلفاز بكثرة أو استخدام الهواتف الذكية وما إلى ذلك، سيكون من الصعب عليهم حماية أطفالهم الرضع من التعرض للشاشات. على العكس من ذلك، سيكون لدى الآباء الذين يمارسون هوايات أخرى مثل ممارسة الرياضة أو الأنشطة البدوية أو القراءة إلخ، ميزة أكبر في عدم تعريض أطفالهم الرضع للشاشات. تنوع الأنشطة خارج مجال الشاشات يساعد في ذلك. تنوع الأنشطة خارج الشاشات يساعد أيضًا في تقديم سلوك إيجابي. فالأطفال، بغض النظر عن أعمارهم، يتطورون من خلال تقليد سلوكيات والديهم

يتعامل معظم الآباء مع موضوع الاستعمال المفرط من طرف أبنائهم للأجهزة الالكترونية المزودة بشاشات عرض بإهمال وتهاون كبير ومن الآباء من يرون أن تمكن أبنائهم دون الخمسة سنوات من هذه الاجهزة يعتبر مصدرا للفخر والاعجاب باعتباره يعبر عن مستوى من الذكاء الرياضي ، إلا أن حقيقة الأمر هي أ مستوى الذكاء الصناعي أو التكنولوجي تفوق على الإنسان في مراحل عمرية متقدمة قبل 12 سنة ويمكنه تسهيل مهمة الأطفال في تحميل الألعاب وبعض التطبيقات المتعلقة بكثير من الأنشطة مثل المحادثات والألعاب عبر النات وغيرها ، وقد يدفع ذلك الأطفال إلى الارتباط والتبعية التي قد تصل حد الإدمان على هذه التطبيقات ، وقد تسبب آثارا سلبية يمكن أن تصل في تدمير الطفل خاصة في مرحلة البداية من 2 إلى 6 سنوات.

وبالنظر إلى ذلك فقد قدمت المفوضية الأوروبية لشؤون الطفل مقترحات حول مرافقة الآباء لأبنائهم في استعمال هذه الأدوات والتي من خلالها حددت كيفية توجيه الآباء من أجل حصر الماطر الناجمة عن الاستعمال العشوائي للأطفال للشاشات وقد أطلق على ذلك تسمية الوساطة الأبوية ( parental médiation ) وتم تقسيمها إلى قسمين رئيسيين حسب الخبراء هي :<sup>32</sup>

- الوساطة التمكينية ( enabling médiation ) ويقصد بها مرافقة الآباء للأبناء في عملية الاستعمال وتوفير أكثر المقترحات أمانا من أجل حماية الأطفال وتمكينهم من الاستعمال الآمن للوسائل التكنولوجية
- الوساطة الرقابية أو التقييدية ( restrictive médiation ) ويقصد بها وضع قواعد لاستعمال الأجهزة الالكترونية أو الاستعمال المشروط بالزمان والمكان والمواد المراد معالجتها من خلال الوسائل التكنولوجية .

### III- النتائج ومناقشتها :

إن أهم ما يمكن ذكره يكون كالتالي :

عن قبل سن 3 سنوات: تجنب التلفاز والشاشات غير التفاعلية لأنها تساعد على تعزيز سلبية الأطفال الصغار وإبعادهم عن تلك التي يحتاجون إليها بشكل أساسي في هذا العمر: للتفاعل مع بيئتهم باستخدام حواسهم (اللمس ، انظر ، اسمع ، تحرك ، ...). يمكن تقديم الأجهزة اللوحية التي تعمل باللمس ، التفاعلية بطبيعتها ، ولكن لا ينبغي بأي حال من الأحوال أن تحل محل الألعاب التقليدية أو أن يتعامل معها الأطفال دون توجيه.

من سن 3 ، يمكن إدخال التلفزيون ولكن باعتدال. على وجه الخصوص ، يجب عدم وضعها في غرفة الطفل ، ويجب اختيار البرامج مع الأطفال (مع مراعاة الأعمار الموصى بها في البرامج) ويجب تحديد مدة التعرض مسبقًا.

بين 3 و 6 سنوات: لا تقدم لطفلك جهاز ألعاب شخصي. تجنب أيضاً وضع جهاز كمبيوتر أو جهاز تلفزيون في غرفة نوم طفلك. حدد وقت الشاشة عن طريق وضع قواعد واضحة حول متى يمكن استخدامها ومدة استخدامها. يفضل اللعب مع الآخرين أو مع العائلة بدلاً من ترك طفلك بمفرده أمام شاشته ، خوفاً من أن يصبح موقفه قهرياً ويلجأ إلى الشاشات للهروب من العالم الحقيقي<sup>33</sup>.

بين 6 و 9 سنوات: اضبط وقتاً مصرحاً به للشاشة وارك الحرية للطفل لتوزيعه كما يشاء. تأكد من أنه يستمر في تخصيص وقت للأنشطة خارج الشاشة. ابدأ بالتحدث معه حول فكرة حقوق الصورة والحق في الخصوصية.

من 9 سنوات: قدم لطفلك إلى الإنترنت. رافقه في هذا الاكتشاف وشرح له مخاطر الإنترنت ، مع الإصرار بشكل خاص على حقيقة أن كل ما يتم وضعه على الويب يمكن أن يقع في المجال العام ، ولا يمكن محوه وليس بالضرورة صحيحاً. استمر في تحديد المدة المصرح بها عن طريق السماح للطفل بتوزيعها كما يشاء بين الشاشات المختلفة. أخبره بالسن الذي سيتمكن من خلاله من الحصول على هاتفه المحمول الخاص به.

بعد سن 12: يمكنك السماح لطفلك بتصفح الويب بمفرده بشرط أن يكون قد فهم تمامًا المخاطر المرتبطة بهذه الممارسة وأن تحدد إطاراً: اضبط معاً أوقات الاتصال المسموح بها (تجنب الاتصالات الليلية وغير المحدودة من غرفته)، أبلغه بمخاطر المواد الإباحية والمضايقات، ناقش معه ما يجيزه القانون من حيث التنزيل، وعلمه احترام لافتات PEGI (معلومات لعبة عموم أوروبا) التي تحدد لكل لعبة عمراً محدداً.

#### IV- الخلاصة:

وفي ختام هذه المداخلة سنعرض جملة من النصائح والتوصيات التي من الممكن ان تساعد في حماية اطفالنا من الشاشات ، ان استخدام الشاشة أمر لا مفر له خاصة في عصر التكنولوجيا، وعصر الرقمنة ونحن بحاجة اليه خاصة في التعليم ، ولكن استخدام الاطفال لها يجب ان يخضع للمراقبة لتجني الاثار السلبية ، وعلى هذ الامر حدد سيرج تيسيرون بشكل ملحوظ قاعدة "3-6-9-12" التي أصبحت المرجع فيما يتعلق بالتعليم على الشاشة

<sup>1</sup> American Academy of Pediatrics. Children, adolescents, and television. 2001 ; 107(2) : 423-4.

<sup>2</sup> - ابن منظور ، لسان العرب ، ( طبعة جديدة محققة لعبد الله على الكبير وآخرون ) ، مادة الطفل الجزء الرابع ، دار المعارف ، القاهرة ، دون سنة ، ص 3988

<sup>3</sup> - مجد الدين ، مُجَدِّد ، الفيروز أبادي ، القاموس المحيط ، الجزء الرابع ، دار الجليل ، دون سنة ، ص 7 .

<sup>4</sup> - القرآن الكريم ، سورة غافر ، الآية 67 .

<sup>5</sup> - نفس المصدر ، سورة النور ، الآية 31 .

<sup>6</sup> - جمال مختار حمزة ، عمالة الأطفال ، مجلة علم النفس ، العدد 14 ، مصر 1997 ، ص 152 .

<sup>7</sup> - www.Larousse.fr , dictionnaire de la langue française ,30/09/2023 , 22 :00

<sup>8</sup> زويدة بن عويشة، فطيمة نبوش الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية. ج/قسم العلوم الاجتماعية. العدد 21 -جانفي 2019 . ص ص 173-189 . ص 176 .

<sup>9</sup> ثريا التيجاني. القيم الاجتماعية والتلفزيون. الجزائر : درا الهدى للنشر والتوزيع ، 2011 ، ص 26 .

<sup>10</sup> ثريا التيجاني. نفس المرجع ، ص 26 .

<sup>11</sup> عدنان، الدوري . جناح الأحداث المشكلة والسبب". ط 1 . الكويت : ذات السلاسل ، 1985 ، ص 276.

<sup>12</sup> مسعودي أم الخير، استهلاك وسائل الاعلام والانحراف، مرجع سابق ، ص94.

<sup>13</sup> نفس المرجع ، ص 95 .

<sup>14</sup> ثريا التيجاني. مرجع سابق ، ص 47.

<sup>15</sup> نفس المرجع ، ص 49.

<sup>16</sup> نفس المرجع ، ص 50.

<sup>17</sup> فاطمة يوسف، القليبي. "أبعاد الاعلان التلفزيوني واثاره الايجابية والسلبية على الاطفال تحليل مضمون لبعض الاعلانات التلفزيونية". في كتاب : مجموعة مؤلفين . علم الاجتماع العائلي . مرجع سابق ، مرجع سابق ، ص 313.

<sup>18</sup> Vos jeunes enfants face aux écrans .compagne d'information.

<sup>18</sup> <https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-votre-entourage/jeunes-enfants-ecrans/> 25/09/2023.

<sup>20</sup> Ibid.

<sup>21</sup> ليندا جراه. (2021). مخاطر الشاشات على نمو الاطفال. دراسات تربوية. العدد13(سنة6).ص ص 249-276 . ص 261 .

<sup>22</sup> Vos jeunes enfants face aux écrans .compagne d'information .ibid.

<sup>23</sup> نفس المرجع ، ص ص 264-265 .

<sup>24</sup> Vos jeunes enfants face aux écrans .compagne d'information .ibid.

<sup>25</sup> Maxime Ponsot , Temps d'écran chez les jeunes enfants : ce que révèle l'étude de Santé publique France ; Ouest-France .le 12/04/2023 à 06 :00 . www.Ouest-France.fr

<sup>26</sup>الأطفال والشاشات دعاء اليقظة والحذر . 24/04/2019 , 06 :00 . www.Al-jazeera.net

<sup>27</sup> maxime ponsot , ipid

<sup>28</sup> Jean françois bach et autres , l'enfant et les écrans , éducation le pommier 2019 p86

<sup>29</sup> Ipid , pp . 86/87 .

, le message de l'OMS au jeune enfant , pour grandir en bon santé , 30/09/2023 , 06 :00 www.who.net<sup>30</sup>

<sup>31</sup> ipid

<sup>32</sup> - حداد سامية ، دراسة تحليلية لمساوئ الشاشات بالنسبة للطفل ، مجلة الصحة العقلية والعلوم العصبية ، العدد 02 ، ديسمبر 2019 ، ص 11 .

<sup>33</sup> Vos jeunes enfants face aux écrans .compagne d'information .ibid.