

الطفولة الرقمية ... المفهوم الحديث في سيكولوجية الأطفال



علي عبد الرحيم صالح

جامعة القادسية - كلية الآداب، العراق

ali_psycho5@yahoo.com

المشكلة والمفهوم:

بعد أن كانت الحروب والمجاعات وتجارة الأطفال والانقطاع عن التعليم تشكل تحدياً أمام إرادة الطفولة ونموها ومستقبلها في القرن الماضي، فإن أطفالنا ينساقون الآن بإرادتهم ورغبتهم الشديدة نحو مزالق ومخاطر أخرى، إذ أن معظمهم أصبح يعيش غالبية وقته في عالم آخر، يطلق عليه بالعالم الرقمي، ورغم أن هذا العالم جذاب ومسلّي إلا أن الاستغراق فيه يشكل بركة وحلة، تسحب أطفالنا نحو هاوية الاضطراب والإصابة بالعديد من المشكلات النفسية والاجتماعية.

إن غزو التقنيات الحديثة لحياة أطفالنا جعلهم يعيشون تحت وطأة العالم الرقمي، وبدأ علماء النفس في الآونة الأخيرة يطلقون عليه بعالم (الطفولة الرقمية)، وهو مصطلح يصف الأطفال الذين ينمون في العالم الرقمي، أو الذين يستعملون ويعيشون وسط العالم التكنولوجي والافتراضي مثل عالم الأنترنت والألعاب الإلكترونية وعصر القنوات الفضائية. ظهر هذا المفهوم بداية عام 1996، وشاع استعماله من قبل العالم مارك برنسكي Marc Prensky في عام 2001، إثر مقالة كتبها حول الانحدار المعاصر في التعليم الأمريكي، وفشل التربويين في فهم حاجات الطلبة، إذ افترض أن التعليم الحالي يجب أن يواكب التطور التكنولوجي ومهارات وحب الأطفال للعالم الرقمي (مثل الألعاب الإلكترونية، ومقاطع الفيديو، وشبكات التواصل الاجتماعي)، وبما أن الأطفال يعيشون اليوم في الوسط الرقمي فإنه يجب أن نوفر لهم بيئة غنية بالأجهزة الرقمية، واطلق على الأطفال مصطلح المواطنين الرقميين (Prensky, 2001) (digital natives)، ورغم أن برنسكي كان يهدف إلى جعل التعليم بيئة فاعلة ومغذية لعقول الأطفال من خلال استعمال التقنيات الرقمية، إلا أن الكثير من المربين والإباء يجهلون مخاطر الاستعمال الدائم لهذه التقنيات من قبل الأطفال، إذ تشير الدراسة الأخيرة لمنظمة اليونيسيف للطفولة: ... قد يؤدي استعمال الأطفال للتقنيات الحديثة إلى زيادة فرصة تعلمهم وإبداعهم إلا أن غياب الرقابة واستخدامها بشكل مفرط يجعل نموهم المعرفي والاجتماعي والجسمي غير صحي، كذلك يقلل من فرص التفاعل مع الآخرين، والتأخر في نمو مهاراتهم الانفعالية (UNICEF, 2017)، وهذا ما أكدت عليه دراسة كريستاكيس ومورينو (Christakis & Moreno, 2009) التي تذكر أنه يجب الحذر من جاذبية التقنيات الرقمية ومغرياتها الصورية (الثابتة والمتحركة)، والانتباه من جعلها تأخذ وقتاً طويلاً من حياة أطفالنا، لأن الاستعمال المتكرر للعالم الرقمي محفوف بمخاطر الاستقواء والانحراف الجنسي وإدمان الأنترنت واضطراب النوم، وتوصلت دراسة جيرنيفسكايا (Chernyavskaya, 2015) إلى أن من مساوئ العيش في العالم الرقمي ضعف المهارات الاجتماعية، وفقدان الدفء والتواصل الأبوي، وقلة فرص اكتشاف العالم الحقيقي الخارجي، والتعرض للأذى النفسي، وضعف الحكم الأخلاقي، كذلك وجدت دراسة مونتغمري (Montgomery, 1996) أن بعض الألعاب ومواقع التواصل تنتشر الصور الإباحية، وتعلم الأطفال

إن غزو التقنيات الحديثة
لحياة أطفالنا جعلهم يعيشون
تحت وطأة العالم الرقمي،
وبدأ علماء النفس في الآونة
الأخيرة يطلقون عليه بعالم
(الطفولة الرقمية)

ظهر هذا المفهوم بداية عام
1996، وشاع استعماله من
قبل العالم مارك برنسكي
في عام 2001، إثر مقالة
كتبها حول الانحدار المعاصر
في التعليم الأمريكي، وفشل
التربويين في فهم حاجات
الطلبة.

الكثير من المربين والإباء
يجهلون مخاطر الاستعمال
الدائم لهذه التقنيات من
قبل الأطفال

قد يؤدي استعمال الأطفال
للتقنيات الحديثة إلى زيادة
فرصة تعلمهم وإبداعهم إلا
أن غياب الرقابة
واستخدامها بشكل مفرط
يجعل نموهم المعرفي

الأسباب والإحصائيات

وبهذا الصدد يرجع انشغال الأطفال بالعالم الرقمي إلى مجموعة من الأسباب، منها ما ذكرته دراسة مونتغومري (Montgomery, 1996) بأن ما يجذب الأطفال إلى العالم الإلكتروني وجود الرسوم الجذابة والألعاب المنشورة على المواقع، فضلا عن دعمها عن طريق وسائل الإعلام، كذلك أشارت دراسة كريستاكيس ومورينو (Christakis & Moreno, 2009) إلى أن انجذاب الأطفال المفرط إلى الموبايل والحاسوب وشبكات التواصل يرجع إلى التأثير بضغط الإقران، وضعف القدرة على تنظيم الذات، والهرب من الواقع المؤذي الذي يعيشه بعض الأطفال. أما دراسة فنسنت (Vincent, 2015) فبينت أن أسباب استعمال التقنيات الرقمية تنشأ من رغبة الأطفال في التعبير عن حاجاتهم النفسية، والتنافس مع الأطفال الآخرين، والتميز عليهم، وإبراز مواهبهم المختلفة، كذلك قد يرجع إلى شعور الأطفال بالملل من العالم الواقعي، والفراغ الذي يشعرون فيه، والبحث عن وسائل المتعة والتسلية، وإشباع حاجتهم للعب.

وتوجد إحصائيات عديدة حول استعمال وتداول أطفالنا لهذه التقنيات، إذ بينت دراسة فورمي (Formby, 2014) إلى أن 28% من الأطفال في عمر 3-4 سنوات يستعملون جهاز التابلت tablet في المنزل، وأظهرت دراسة مسحية أجريت على الأطفال بعمر 9-16 سنة في العديد من الدول الأوروبية أن 76% يشاهدون الفيديو الكليب video clips، ويمارس 83% لعب الفيديو، ويستعمل 62% الرسائل النصية، ويسجل 82% على شبكات التواصل الاجتماعي يوميا، ويستعمل 85% الأنترنت في الواجب البيتي (Davies, 2011) وأشارت نتائج دراسة مركز أوفكوم Ofcom, 2017 التي أجريت على 500 طفلا من عمر 3-7 سنوات: إلى أن 95% من الأطفال يشاهدون التلفاز على جهاز الساتلايت، ويشاهد (41% بعمر 3-4 سنوات، و49% بعمر 5-7 سنوات) التلفاز على جهاز التابلت، ويمارس (40% بعمر 3-4 سنوات، و66% بعمر 5-7 سنوات) الألعاب الإلكترونية، ويستعمل (71% بعمر 3-4 سنوات، و63% بعمر 5-7 سنوات) جهاز التابلت في دخول الأنترنت، ويفضل (48% بعمر 3-4 سنوات، و71% بعمر 5-7 سنوات) الدخول على اليوتيوب لمشاهدة الكارتون والأشياء المفضلة ومقاطع الفيديو المضحكة، وهذه النسب تأخذ في الارتفاع في عمر 8-11 سنة.

تأثير العالم الرقمي على البناء الجسمي والعصبي

وجدت نتائج الدراسات الطبية والعصبية أن هذا الاستعمال المفرط للتقنيات لا يؤثر على النمو المعرفي والانفعالي والاجتماعي لدى الأطفال فحسب، وإنما يعمل على تدمير أجسادهم وأدمغتهم، إذ توصلت الدراسات إلى وجود تأثيرات جسمية وعصبية مشتركة على قوة الأطفال وأنشطتهم البدنية، وأهم هذه التأثيرات تظهر في إرهاق العينين وأصابتها بضعف البصر والجفاف والرؤية المشوشة، كذلك ظهور آلام الظهر والكتفين والرقبة والصداع، فضلا عن إعاقة نمو الدماغ، والتأخر في أداء بعض وظائفه (Lillard, & Peterson, 2011) ووجدت دراسة جاريسون وكريستاكيس (Garrison & Christakis, 2012) أن استعمال التقنيات الرقمية تسبب الأرق والتأخر في النوم وصعوبة الانتباه وبطء القدرة على التركيز، فضلا عن ذلك أسفرت نتائج زيمرمان و كريستاكيس وميلتزوف (Zimmerman, Christakis & Meltzoff, 2007) أن الطفل الذي يستعمل أجهزة الفيديو والتلفاز بشكل مفرط (4 ساعات فاكث في اليوم) يتعرض للسمنة أكثر من الطفل الذي يقضي ساعتين فاقل، كذلك تؤثر هذه الأجهزة على نشاط الأطفال وتشكل تحديا لنموهم الحركي والعضلي. وتوصلت دراسة

يجب الحذر من جاذبية التقنيات الرقمية ومغرياتها الصورية (الثابتة والمتحركة)، والانتباه من جعلها تأخذ وقتا طويلا من حياة أطفالنا

الاستعمال المتكرر للعالم الرقمي محفوف بمخاطر الاستقواء والانحراف الجنسي وإدمان الأنترنت واضطراب النوم

أن من مساوئ العيش في العالم الرقمي ضعف المهارات الاجتماعية، وفقدان الدهشة والتواصل الأبوي، وقلة فرص اكتشاف العالم الحقيقي الخارجي، والتعرض للأذى النفسي، وضعف الحكم الأخلاقي

أن انجذاب الأطفال المفرط إلى الموبايل والحاسوب وشبكات التواصل يرجع إلى التأثير بضغط الإقران، وضعف القدرة على تنظيم الذات، والهرب من الواقع المؤذي الذي يعيشه بعض الأطفال

بينت دراسة فورمي إلى أن 28% من الأطفال في عمر 3-4 سنوات يستعملون جهاز التابلت tablet في المنزل

لوسكين Luskin,2012 إلى أن اثار الإدمان على التقنيات الرقمية مثل الأنترنت والحاسوب والموبايل له أعراض مشابهة للإدمان على القمار والمخدرات مثل الارتعاش، والغثيان والقلق وضعف القدرة على ضبط الذات.

أنواع التقنيات الرقمية في عالم الطفولة

لو راجعنا الدراسات السابقة لوجدنا أن هذه المشكلات لا تنحصر بتقنية معينة مثل استعمال الأنترنت، وإنما تشمل كافة الوسائط الرقمية كالتلفاز والحاسوب وأجهزة الموبايل وشبكات التواصل الاجتماعي، وتناولت الدراسات المختلفة تأثير هذه التقنيات على شخصية الأطفال، وكالاتي:

1. الأنترنت: لا يتحدد استعمال شبكات التواصل الاجتماعي على البالغين فحسب، إذ يوجد الكثير من الأطفال الذين لديهم حسابات شخصية (بيانات مزورة) على الفيس بوك Facebook والانسترام Instagram والسناپ جات Snapchat والسكاپي بي Skype، وحاول الباحثون دراسة الأعراض السلوكية السلبية الناتجة عن سوء الاستعمال، فوجدت دراسة توينج وكريزان وهيسلر (Twenge, Krizan & Hisler, 2017) التي أجريت على عينة من الأطفال بعمر 10-11 سنة أن الذين يستعملون شبكات التواصل الاجتماعي لأكثر من ساعتين في اليوم كانوا أكثر حزنا من أقرانهم ويعانون من اضطراب في النوم والتغذية، ولديهم أفكار سلبية تجاه صورتهم الجسدية، وأشارت الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA, 2017 إلى أن انشغال الأطفال بشبكات الأنترنت والتواصل الاجتماعي يقلل من التفاعل المباشر مع الآخرين وجها لوجه، ويحد من فرص إقامة علاقات الصداقة في العالم الواقعي، مما يكون لذلك تأثيرا كبيرا على قدراتهم في قراءة العاطفة الإنسانية وتأجيل إشباع الحاجات والتعايش مع العالم المادي. ووجدت دراسة راشيل (Rachel, 2015) أن بعض الأطفال والمراهقين يستعملون الأنترنت كوسيلة لأثبات ذاتهم من خلال نشر مهاراتهم وجاذبيتهم الشخصية وأفكارهم الخاصة، ورغم ذلك فإن بعضهم يستعمله كوسيلة لمهاجمة الآخرين واستغلالهم والسخرية منهم. وبينت نتائج يبارا وميتشل (Ybarra & Mitchell, 2008) أن الأطفال من أكثر الفئات تعرضا للمضايقة على الأنترنت، التي ينتج عنها مشكلات عديدة مثل مواجهة للتحرش (استلام صور ورسائل ومقاطع فيديو جنسية من قبل الأقران أو الراشدين) والقلق والاكتئاب والعزلة.

2. الموبايل: توصلت دراسة كيلي Kelly, 2015 إلى أن استعمال الرسائل النصية بشكل سيء ارتبط بضعف التوافق الأكاديمي، إذ أظهرت عينة البحث من الأطفال ضعفا واضحا في أداء المهام الدراسية، وانصراف انتباههم عن دروسهم التعليمية، كذلك استعمل بعض التلاميذ نصوص الرسائل للموبايل كوسيلة لتهديد الآخرين ونشر الشائعات عنهم داخل المدرسة، وأظهرت نتائج دراسة ماكوبي (Maccoby, 2002) أن استعمال الموبايل المفرط كان له إسهاما كبيرا على خسارة الأصدقاء، وكثرة المشكلات مع أفراد العائلة، ووجد الباحث أن الأطفال المدمنين يعانون من ارتفاع القلق والشعور بكثرة الضغوط الاجتماعية، وتوصلت دراسة راشيل (Rachel, 2015) حول تأثير استعمال برامج الموبايل على صحة الأطفال والمراهقين، إلى أن الاستعمال المفرط لهذه البرامج ينتج عنها تدني تقدير الذات، وشعورهم بتدني طيب الحال، كذلك وجدت انهم يعانون من الاكتئاب والقلق والشعور بالوحدة النفسية. واقترح الباحثون في الآونة الأخيرة مفهوم اكتئاب الفيس بوك Facebook Depression ، الذي في ضوءه يشعر الطفل بمشاعر الحزن واللامبالاة والانعزال عن الآخرين نتيجة قضاء الكثير من الوقت على شبكات التواصل الاجتماعي، وتوصلت بعض الدراسات أن الأطفال الذين يعانون من هذا الاكتئاب قد يتوجهون نحو مواقع بديلة وخطرة، ولاسيما التي تشجع على استعمال المواد المخدرة، والممارسات الجنسية الخطرة، والسلوكيات

أن هذا الاستعمال المفرط للتقنيات لا يؤثر على النمو المعرفي والاندفاعي والاجتماعي لدى الأطفال فحسب، وإنما يعمل على تدمير أجسادهم وأدمغتهم

توصلت الدراسات إلى وجود تأثيرات جسدية وعصبية مشتركة على قوة الأطفال وأنشطتهم البدنية

أهم هذه التأثيرات تظهر في إرهاق العينين وأصابتها بضعف البصر والجفاف والرؤية المشوشة، كذلك ظهور آلام الظهر والكتفين والرقبة والصداع، فضلا عن إعاقة نمو الدماغ، والتأخر في أداء بعض وظائفه

أن استعمال التقنيات الرقمية تسبب الأرق والتأخر في النوم وصعوبة الانتباه وبطء القدرة على التركيز

أن اثار الإدمان على التقنيات الرقمية مثل الأنترنت والحاسوب والموبايل له أعراض مشابهة للإدمان على القمار والمخدرات مثل الارتعاش، والغثيان والقلق وضعف القدرة على ضبط الذات.

3. التلغاز: توصلت دراسة فيتيللي Vitelli, 2014 عن وجود وصلة مشتركة بين زيادة مشاهدة التلغاز وظهور أعراض نقص الانتباه، إذ وجدت أن الأطفال الذين يشاهدون التلغاز على فترات طويلة يعانون من مشكلات في الانتباه ونشاط حركي شديد، وضعف القدرة على ضبط الذات، كذلك وجدت الدراسة أن بعض الأطفال يظهرون سلوكيات عدائية تعلموها من خلال أفلام الكارتون والبرامج الترفيهية. وتوصلت دراسة بار_اون (Bar-on, 2010) أن الأطفال الذين يتابعون التلغاز لمدة 3 ساعات في اليوم على مدى سنة واحدة، يشاهدون 12,000 حدثا عدوانيا (مثل القتل والاعتصاب والسرقة والاعتداءات المسلحة) و14,000 موقفا جنسيا و20,000 إعلانا تجاري، وبما أن قدرة الأطفال على التمييز بما يشاهدونه وما هو حقيقي ضعيفة، فإنهم معرضين للعديد من السلوكيات السلبية مثل العدوانية والجنس وسوء التغذية والسمنة والإدمان على المواد المؤثرة نفسيا، ووجدت دراسة ديتز وستراسبورغر (Dietz & Strasburger, 1991) أن قضاء الأطفال لوقتهم على مشاهدة القنوات الرقمية لفترة طويلة يؤدي إلى السمنة، وقلة النشاط الحركي، وانخفاض مستوى استهلاك السعرات الحرارية للجسم، وتوصلت دراسة ماثيوس وزملاؤه (Mathios et.al, 1998) إلى أن الرسائل والصور والأفلام التي تقدم عبر التلغاز إلى الأطفال، تزودهم باستعدادات إيجابية للإدمان على الكحول والسجائر في المستقبل، وذلك في ضوء أشرطها بشخصيات سينمائية محبوبة ومشهورة.

4. الألعاب الإلكترونية: توصلت دراسة روسل Russell et.al, 2014 إلى أن استعمال الألعاب الإلكترونية ارتبط مع العديد من المشكلات الصحية مثل السمنة وبطء الحركة، وسوء التغذية وخطر التعرض لأمراض القلب في المستقبل وبينت دراسة سكوريك وتيو ونيو (Skoric, 2009, Teo & Neo) أن الاستعمال المستمر لألعاب الفيديو يؤدي إلى الإدمان عليها، وضعف القدرة على تركها، مما ينجم عنه تأثيرا سلبيا على أدائهم الشخصي والدراسي، وفقدان القدرة على العيش حياة طبيعية مثل باقي الأطفال، وتوصلت دراسة هوفيرث (Hofferth, 2010) إلى أن استعمال الأطفال للحاسوب أو لعب الفيديو بشكل مفرط يرتبط بتدني التحصيل الدراسي، وزيادة التسويف في أداء الواجبات والامتحانات الدراسية، ووجدت دراسة زيرمان و كريستاكيس وميلتروف (Zimmerman, Christakis & Meltzoff, 2007) أن استعمال الأطفال للأجهزة الرقمية بعمر 2-3 سنة يؤخر نموهم اللغوي والتواصل مع الآخرين.

التعليم والعالم الرقمي

ورغم سلبيات العالم الرقمي فإن فائدة القنوات الرقمية عظيمة في حياة الأطفال، ولاسيما إذا تم توظيفها في النظام التعليمي وبرامج تطوير المهارات الشخصية والاجتماعية، إذ وجدت دراسة تراسات ورامزي (Terras and Ramsay, 2016) أن استعمال التقنيات الرقمية يزيد من مهارات الأطفال على القراءة والكتابة، والقدرة على التفكير الناقد، والابتكار، والبصيرة، ووجدت دراسة ليبرمان وزملاؤه (Lieberman et.al, 2009) التي أجريت على عينة من الأطفال بعمر 3-6 سنوات، أن استعمال الهواتف الذكية والحاسوب والألعاب الإلكترونية بشكل منظم ومنهجي (عبر برامج تربوية) كان له تأثير على تحسين معارف الأطفال ومهاراتهم في التفكير والتخطيط والملاحظة وحل المشكلات والقراءة وتطوير اللغة وزيادة مهارات الحساب، وتوصلت دراسة ساراما وكليمينتس (Sarama & Clements, 2007) إلى أن دعم الإعلام الرقمي digital media لتعليم الأطفال في القرن الحالي، أدى إلى مساعدة المعلمين على تنشيط العمليات المعرفية لدى الأطفال، وزيادة قدرتهم على التفكير الجيد، والمجرد، والناقد، وطور من قدراتهم على الرياضيات، وزيادة دافعيتهم على التعلم، وتشجيعهم

أن الذين يستعملون شبكات التواصل الاجتماعي لأكثر من ساعتين في اليوم كانوا أكثر حزنا من أقرانهم ويعانون من اضطراب في النوم والتغذية، ولديهم أفكار سلبية تجاه صورتهم الجسدية

أن انشغال الأطفال بشبكات الإنترنت والتواصل الاجتماعي يقلل من التفاعل المباشر مع الآخرين وجها لوجه، ويحد من فرص إقامة علاقات الصداقة في العالم الواقعي

أن استعمال الموبايل المفرط كان له إسهاما كبيرا على خسارة الأصدقاء، وكثرة المشكلات مع أفراد العائلة

أن الاستعمال المفرط لهذه البرامج ينتج عنها تدني تقدير الذات، وشعورهم بتدني طيبه الحال، كذلك وجدت أنهم يعانون من الاكتئاب والقلق والشعور بالوحدة النفسية

اقترح الباحثون في الآونة الأخيرة مفهوم اكتئاب الفيس بوك Facebook Depression، الذي في ضوئه يشعر الطفل بمشاعر الحزن واللامبالاة والانعزال عن الآخرين نتيجة قضاء

على التخمين وطرح الحلول للمشكلات التي تواجههم. وأسفرت نتائج دراسة فيش، وشولمان، وأكرمان، وليفين (Fisch, Shulman, Akerman, & Levin, 2002) إلى أن التعليم الرقمي كانت له إسهامات كبيرة في تعليم اللغات الأجنبية، وتحسين مهارات الأطفال على القراءة والكتابة، وذلك في ضوء تعرف الحروف الأبجدية، وفهم معاني الكلمات، وبناء الجمل، وكيفية الكتابة بدون أخطاء.

التوصيات: وفقاً لنتائج الدراسات السابقة، نوصي بالآتي:

1. تنظيم أوقات أطفالنا عند استعمالهم للتقنيات الرقمية، وتوصي الدراسات أن لا يتجاوز وقت استعمال الأطفال ساعتين في اليوم الواحد.
2. عدم زجر الأطفال ومنعهم بالقوة عند استعمالهم التقنيات الرقمية، إذ يجب أن تكون طريقتنا في التعامل معهم على قدر كبير من الحذر، لأننا عندما نمنع الطفل من شيء يحبه سيبادر بالبكاء والعناد والرفض، لذلك فإن وسيلة الإقناع وإيجاد بدائل أخرى (مثل الخروج للتنزه) يكون مفيداً بدرجة كبيرة.
3. محاولة جعل أطفالنا يفهمون أن استعمال التقنيات الرقمية لوقت طويل، يمكن أن يترك لديهم آثار سلبية ومؤذية، ويمكن الاستعانة بمعلمي المدرسة والمرشدين التربويين في شرح ذلك.
4. إيجاد وسائل أخرى للترفيه مثل ممارسة رياضة كرة القدم والسباحة والخروج إلى المنتزهات وزيارة المتاحف وحدائق الحيوانات.
5. استثمار التقنيات الإلكترونية في عمليات التعليم وإداء الواجبات المدرسية، إذ وفقاً للدراسات السابقة تساعد هذه التقنيات على تطوير مهارات الأطفال وقدراتهم على القراءة والكتابة والرياضيات وزيادة فاعلية العمليات المعرفية.

- American Psychological Association (2017). *APA's Survey Finds Constantly Checking Electronic Devices Linked to Significant Stress for Most Americans*. Retrieved from <http://www.apa.org/news/press/releases/2017/02/checking-devices.aspx>.
- Bar-on, M. E (2010). *The effects of television on child health: implications and recommendations*. *Journal Archives of Disease in Childhood*, Vol 83, Issue 4.
- Chang, F. C., Chiu, C. H., Miao, N. F., Chen, P. H., Lee, C. M., Chiang, J. T., et al. (2015). *The relationship between parental mediation and Internet addiction among adolescents, and the association with cyberbullying and depression*. *Compr. Psychiatry* 57, 21–28. doi: 10.1016/j.comppsy.2014.11.013
- Chernyavskaya, Alexandra.(2015). *Children's Rights in the Digital Age*. London School of Economics and Political Science: London.
- Christakis DA, &Moreno MA(2009). *Trapped in the net: will internet addiction become a 21st-century epidemic?* *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2009;163(10):959–960
- Davies, C. (2011). *Digitally strategic: how young people respond to parental views about the use of technology for learning in the home*. *J. Comput. Assist. Learn*. 27, 324–335.
- Dietz WH, Strasburger VC (1991) *Children, adolescents and television*. *Curr Probl Pediatr* 21:8–31.
- Formby, S. (2014). *Parents' Perspectives: Children's Use of Technology in the Early Years*. National Literacy Trust. Available at:<http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED560656.pdf>.
- Garrison, M. M., & Christakis, D. A. (2012). *The impact of healthy media use*

الكثير من الوقت على شبكات التواصل الاجتماعي

أن الأطفال الذين يشاهدون التلفاز على فترات طويلة يعانون من مشكلات هي الانتباه ونشاط حركي شديد، وضعف القدرة على ضبط الذات

أن قضاء الأطفال لوقتهم على مشاهدة القنوات الرقمية لفترة طويلة يؤدي إلى السمنة، وقلة النشاط الحركي، وانخفاض مستوى استهلاك السرعات الحرارية للجسم

أن استعمال الألعاب الإلكترونية ارتبط مع العديد من المشكلات الصحية مثل السمنة وبطء الحركة، وسوء التغذية وخطر التعرض لأمراض القلب في المستقبل

أن الاستعمال المستمر للألعاب الفيديو يؤدي إلى الإدمان عليها، وضعف القدرة على تركها، مما ينعكس على تأثرها سلباً على أدائهم الشخصي والدراسي

أن استعمال الأطفال للحاسوب أو لعب الفيديو بشكل مفرط يرتبط بتدني التحصيل الدراسي، وزيادة التسويف في أداء الواجبات والامتحانات الدراسية.

intervention on sleep in preschool children. *Pediatrics*, 130 (3), 492-499 .

- Hofferth, S. L. (2010). *Home media and children's achievement and behavior*. *Child Development*, 81 (5), 1598-1619
- Kelly M.(2015). *The Role of Compulsive Texting in Adolescents' Academic Functioning*. *Journal Psychology of Popular Media Culture*, vol.(267) 218-0132.
- Kim, Yae.Bin.(2013). *Young Children in the Digital Age* . University of Nevada Cooperative Extension.
- Lam, L. T. (2015). *Parental mental health and internet addiction in adolescents*. *Addict. Behav.* 42, 20–23. doi: 10.1016/j.addbeh.2014.10.033
- Lieberman D. A. et al(2009). *Young Children's Learning With Digital Media*. *Computers in the Schools*, 26:271–283.
- Lillard, A. S., & Peterson, J. (2011). *The immediate impact of different types of television on young children's executive function*. *Pediatrics*, 128(4), 1-6 .
- Maccoby, E. E. (1998). *The two sexes: Growing up apart, coming together*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Mascheroni, G., and Ólafsson, K. (2015). *The mobile Internet: access, use, opportunities and divides among European children*. *New Media Soc.* 17, 1–23.
- Mathios A, Avery R, Bisogni C, Shanahan J (1998) Alcohol portrayal on prime-time television: manifest and latent messages. *J Stud Alcohol* 59:305–310
- Montgomery, Kathryn .(1996). *Children in the Digital Age*. <http://prospect.ngpvanhost.com/form/-2053095403424774144>.
- Ofcom (2016). *Adults Media Use and Attitudes Report 2016*. Available at: <http://stakeholders.ofcom.org.uk/market-data-research/other/research-publications/adults/media-lit-2016>.
- Ofcom (2017). *Children and Parents: Media Use and Attitudes Report*. Ofcom to promote, and to carry out research in, media literacy.UK .
- O'Keeffe, G .S & Clarke-Pearson, K.(2011). *The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families*. *Clinical: journal the American Academy of Pediatrics*, VOL 127, ISS 4.
- Prensky, Marc (October 2001). "Digital Natives, Digital Immigrants".*On the Horizon*. 9 (5): 1–6 .
- Rachel ,Ehmke.(2015). *How Using Social Media Affects Teenagers*. Child Mind Institute, Inc.
- Rachel ,Ehmke.(2015). *How Using Social Media Affects Teenagers*. Child Mind Institute, Inc.
- Russell Jago, Janice L Thompson, Simon J Sebire, Lesley Wood, Laura Pool, Jesmond Zahra, Deborah A Lawlor.*Cross-sectional associations between the screen-time of parents and young children: differences by parent and child gender and day of the week*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2014; 11 (1): 54.
- Skoric, M. M., Teo, L. L. C., & Neo, R. L. (2009). *Children and video games: Addiction, engagement, and scholastic achievement*. *Cyberpsychology and Behavior*, 12, 567–572.
- Stone, Linda and Goelitz, Jeff.(2018). *Children Growing Up in the Digital Age: Opportunities and Pitfalls*. HeartMath Institute
- Sturm S(2010). *Social networking psych studies: research shows teen Facebook users prone to depression*. TrendHunter. Available at:

أن استعمال الأطفال للأجهزة الرقمية بعمر 2-3 سنة يؤخر نموهم اللغوي والتواصلي مع الآخرين.

رغم سلبيات العالم الرقمي فإن فائدة القنوات الرقمية عظيمة في حياة الأطفال، ولاسيما إذا تم توظيفها في النظام التعليمي وبرامج تطوير الممارات الشخصية والاجتماعية

ان استعمال التقنيات الرقمية يزيد من مهارات الأطفال على القراءة والكتابة، والقدرة على التفكير الناقد، والابتكار، والبصيرة

أن استعمال الهواتف الذكية والحاسوب والألعاب الإلكترونية بشكل منظم ومنهجي (عبر برامج تربوية) كان له تأثير على تحسين معارف الأطفال ومماراتهم في التفكير والتخطيط والملاحظة وحل المشكلات والقراءة وتطوير اللغة وزيادة مهارات الحاسب

تنظيم أوقات أطفالنا عند استعمالهم للتقنيات الرقمية، وتوصي الدراسات أن لا يتجاوز وقت استعمال الأطفال ساعتين في اليوم الواحد

- Terras MM and Ramsay J (2016) Family Digital Literacy Practices and Children's Mobile Phone Use. *Front. Psychol.* 7:1957. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01957
- Twenge, J. M., Krizan, Z., & Hisler, G. (2017). Decreases in self-reported sleep duration among U.S. adolescents 2009-2015 and links to new media screen time. *Sleep Medicine*, 39, 47-53 .
- UNICEF .(2017).CHILD RIGHTS IN THE DIGITAL AGE. UNICEF Office of Research. Florence.
- Vincent, J. (2015). *Mobile Opportunities: Exploring Positive Mobile Opportunities for European Children*, POLIS. London: The London School of Economics and Political Science.
- Vitelli ,Romeo .(2014). *Can Media Use Cause ADHD Symptoms in Children?* *J.Psychology Today*; <https://www.psychologytoday.com/intl>.
- Wartella, E., Rideout, V., Lauricella, A., and Connell, S. (2013). *Parenting in the Age of Digital Technology: A National Survey*. Washington, DC: Report of the Center on Media and Human Development, School of Communication, Northwestern University.
- Ybarra ML, & Mitchell KJ(2008). *How risky are social networking sites? A comparison of places online where youth sexual solicitation and harassment occurs*. *Pediatrics*. ;121(2-/(
- Zimmerman, F. J, Christakis, D. A., Meltzoff, A. N. (2007). *Television and DVD/video viewing in children younger than 2 years*. *Archives Pediatr Adolesc Med*. 2007;161(5):473– 479
- Zuckerberg, Mark.(2018). *Facebook Messenger Kids* .Chief Executive Officer: Willow Road.

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocAliDigitalChildhood.pdf>

*** **

عدم زجر الأطفال ومنعهم
بالقوة عند استعمالهم
التقنيات الرقمية، إذ يجب
أن تكون طريقتنا في
التعامل معهم على قدر كبير
من الحذر

إيجاد وسائل أخرى للترفيه
مثل ممارسة رياضة كرة
القدم والسباحة والخروج إلى
المنتزهات وزيارة المتاحف
وحديقة الحيوانات

مؤسسة العلوم النفسية العربية

مجلة " بصائر نفسانية "

مجلة المستجدات العربية في علوم وطب النفس

العدد 21-22

"علم النفس الإيجابي و النشاط البدني التروبي"

- المشرفة على الملف: مرعي سلامة بونس

رابط المجلة على المتجر

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=25&controller=category&id_lang=3

سلسلة الكتاب العربي " نفساني "

اصدارات مكتبيّة محكمة في علوم وطب النفس

الإصدار التاسع والخمسون / صيف 2018

الموجز العربي للصرع التيمي

أ.د. سداد جواد التيمي

رابط الكتاب العربي " نفساني " على المتجر

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=16&controller=category&id_lang=3

مؤسسة العلوم النفسية العربية
استحقاقات مستقبلية - المواعيد النهائية

المجلة العربية " نفسانيات "

العدد 59 - خريف 2018

الملف: " مستجدات اضطراب الوجدان الثنائي "

المشرفة على الملف: د. بديعة واخلي - الجزائر

آخر أجل لقبول الأبحاث والدراسات 20-10-2018

ترسل الأعمال على البريد التالي:

aitmedjber63dz@yahoo.fr - arabpsynet@gmail.com

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=24&controller=category&id_lang=3

المجلة العربية " بصائر نفسانية "

العدد 22 / خريف 2018

الملف " التطرف والارهاب والصحة النفسية "

المشرفة: د. ماجد الياسري

آخر أجل لقبول الأعمال 30 أكتوبر 2018

ترسل الأعمال الى المشرفة على الملف والى بريد الشبكة

alyassiri@aol.com - arabpsynet@Gmail.com

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=25&controller=category&id_lang=3

جائزة الغالي أحرشواو لشبكة العلوم النفسية العربية في علوم النفس للعام 2018

تشرفتم الجائزة التاسعة لشبكة العلوم النفسية العربية للعام 2018 حمل اسم

الأستاذ الدكتور الغالي أحرشواو (علوم النفس - المغربي)

تقديرًا لمسيرته العلمية المميزة واعترافًا بما قدمه من خدمات جليلة للاختصاص والصحة النفسية

على المستوى المغربي و العربي و الدولي

آخر أجل لتقديم الترشيح للجائزة 30 نوفمبر 2018

شروط الترشيح للجائزة

www.arabpsynet.com/Prizes/Prize2018/APNprize2018.pdf

<http://www.arabpsyfound.com/arabpsynet.php?p=2>

" الراسخون في العلوم النفسانية " للعام 2019

بمناسبة الذكرى السادسة عشرة لتأسيس " شبكة العلوم النفسية العربية "

تكرم مؤسسة العلوم النفسية العربية شخصية طبيب نفسانية عربية

بلقب:

" الراسخون في العلوم النفسانية " للعام 2019

آخر أجل لترشيح الشخصيات 2019/04/30

شروط الترشيح

<http://arabpsynet.com/Rassikhoun/APN-Rassikhoun2018.pdf>

<http://www.arabpsyfound.com/arabpsynet.php?p=3>