



دليل مصوّر للأهل

الأجهزة اللوحية في حياة أطفالنا

التعلّم والتواصل وتنظيم الاستخدام
في حياة الأسرة اليومية



عبدالله المهدي

أخصائي علاج النطق واللغة

الطفولة المبكرة والمرحلة الابتدائية ٢٠٢٠

قبل أن نبدأ

هذا الكتاب يساعدك على اتخاذ قرارات أوضح حول استخدام طفلك للأجهزة اللوحية، من اختيار المحتوى إلى ملاحظة أثره في يومه يمكنك قراءته بالترتيب، أو الرجوع إلى فصل يناسب سؤالك الآن، ثم تجربة خطوة صغيرة بدل محاولة تغيير كل شيء دفعة واحدة



كيف تقرأ الأمثلة؟

المواقف والشخصيات في الصفحات التالية توضيحية، والأمثلة مقترحات تُعدّل بحسب عمر الطفل واهتمامه وقدرته، وليست اختباراً أو خطة علاج فردية

نقطة تستحق الانتباه



فكرة قابلة للتجربة



إعداد النسخة المبسطة: ٢٥ سبتمبر ٢٠٢٦

المعلومات مبنية على المراجع الواردة في نهاية الكتاب، والأمثلة تساعد الأسرة على فهم الخيارات المتاحة الصور والشخصيات التوضيحية مودّعة بالذكاء الاصطناعي، ولا تمثل حالات فعلية

دليلك داخل الكتاب

٤ إلى ٦	ن فهم الاستخدام أنواعه وإرشادات العمر	١
---------	---	---

٧ إلى ١١	ن جعل التعلّم أقرب للحياة المحتوى والروتين والأمثلة	٢
----------	---	---

١٢ إلى ١٤	ن حافظ على توازن اليوم النوم والصحة واللغة والمشاعر	٣
-----------	---	---

١٥ إلى ١٧	ن ساند التعلّم والتواصل مواقف منزلية ووسيلة للتعبير	٤
-----------	---	---

١٨ إلى ٢٠	ن جرّب ونتابع خطوة واحدة وورقة ملاحظة وطلب المساعدة	٥
-----------	---	---

٢١ إلى ٢٣	المراجع مصادر الكتاب وروابطها	
-----------	---	--

الفهرس وأرقام المراجع قابلة للضغط للانتقال أو فتح المصدر

للشاشة مكان ضمن يوم كامل



المشاركة تبدأ بما يفعله الطفل وبالحدث الذي يدور حوله

قد يستخدم طفل الجهاز ليرسم، وآخر ليشاهد مقاطع متتابعة، وثالث ليطلب المساعدة، لذلك لا يكفي أن نعدّ الدقائق دون فهم الاستخدام

نبدأ بمراجعة نوع المحتوى، ومن يشارك الطفل، ومكان الشاشة بين النوم واللعب والحركة والتواصل

في هذا الفصل: أنواع الاستخدام · إرشادات العمر

المصادر: ١، ١٥، ١٥

خمسة استخدامات مختلفة

الأداة واحدة، لكن الغرض وما يفعله الطفل يختلفان

الترفيه

يشاهد رسومًا متحركة أو يلعب، ولا نسقي كل محتوى ممتع تعليميًا



التدرب على مهارة

مثل ربط حرف بصوته، مع هدف واضح ومساعدة مناسبة



صنع شيء

يرسم، أو يسجل صوته، أو يكون قصة



التفاعل مع شخص

مثل مكالمة مرئية يتبادل فيها الحديث مع قريب



التعبير عن الاحتياجات

قد يستخدم صورًا أو كلمات على الجهاز ليطلب أو يعلّق أو يعبر عن ألم



فرق أساسي

إتاحة جهاز التواصل تختلف عن تنظيم الترفيه، راجع صفحة ١٧



ما الذي يناسب العمر؟

توصي منظمة الصحة العالمية في إرشاداتها لعام ٢٠١٩ بما يأتي بشأن وقت الشاشة أثناء الجلوس للأطفال دون الخامسة

العمر	الإرشاد
أقل من سنة	لا يُنصح بوقت الشاشة
من سنة إلى أقل من سنتين	لا يُنصح بوقت الشاشة أثناء الجلوس
من سنتين إلى أقل من خمس سنوات	ساعة يوميًا كحد أقصى والأقل أفضل

الساعة ليست هدفًا يجب إكماله، والبقاء دونها لا يجعل أي محتوى مناسبًا

ماذا عن أطفال المدرسة؟

وثيقة المنظمة هذه لا تحدد لهم سقفًا، فنراجع النوم والحركة والدراسة والعلاقات، ونضع اتفاقًا واضحًا يناسب يوم الطفل

حدود هذه الأرقام

هذه إرشادات دولية للصحة العامة، وليست اختبارًا للنمو أو معايير بحرينية، ولا تُستخدم لحرمان الطفل من وسيلة تواصله



الفصل الثاني

التعلم يمتد إلى ما حولنا



يمكن للفكرة التي يراها الطفل أن تظهر أيضًا في رسم أو لعبة أو موقف حقيقي

قد يساعد التطبيق في تدريب مهارة محددة، لكن نجاح الطفل داخله لا يخبرنا وحده كيف سيستخدمها خارجة

نختار هدفًا واضحًا، ونمنحه مساعدة مناسبة، ثم نلاحظ ما يستطيع فعله في موقف آخر دون تحويل الأمر إلى اختبار متكرر

في هذا الفصل: اختيار المحتوى • روتين الاستخدام • أمثلة

اختر المحتوى قبل أن يبدأ

عبارة «تعليمي» لا تكفي، جرّب التطبيق بنفسك، وراجع هذه الجوانب

هدف يمكن وصفه

ما المهارة التي سيجربها الطفل؟ وهل يحتاجها في هذه المرحلة؟



لغة وتعليمات مفهومة

هل يفهم المطلوب بمساعدة تناسبه؟ وهل يشارك في التفكير والاختيار؟



محتوى يمكن التحكم فيه

راجع الإعلانات والمشتريات والروابط، وأوقف التشغيل التلقائي والتنبيهات غير الضرورية



بيانات أقل وخصوصية أوضح

تجنّب إدخال بيانات الطفل وصوره دون حاجة واضحة



أثناء تجربتك للتطبيق

لاحظ كيف يساعد التطبيق الطفل عندما يخطئ، هل يوضح له المطلوب أم يكتفي بالأصوات والنجوم؟



هذه أسئلة للمراجعة، وليست مقياسًا لجودة التطبيق أو ضمانًا لفائدته

روتين يمكن تكراره

لا يحتاج كل استخدام إلى درس كامل، يكفي أن يعرف الطفل ما سيفعله، وأن يجد مساعدة عندما يحتاجها

قبل



نختار النشاط، ونوضح متى ينتهي، ونجهّز ما سنفعله بعده

أثناء



نشارك بتعليق أو سؤال مناسب، ونستجيب للكلام أو الإشارة، ونترك مجالاً للمبادرة

بعد



إذا كان الهدف التعلّم، نبحث عن فرصة طبيعية لاستخدام الفكرة خارج التطبيق

عبارة تذكّرني بدوري



لا أحتاج إلى السؤال عن كل صورة، أو طلب تكرار كل كلمة، أستطيع التعليق ثم الانتظار لأرى كيف يشارك الطفل

إذا بدا المحتوى مربكاً أو متعباً نعدّله أو نتوقف، والهدوء وسرعة الضغط والحصول على النجوم لا تثبت وحدها حدوث التعلّم

قصة قصيرة وفكرة نجدها في البيت

التفاحة في القصة



نشاهد شخصية تغسل تفاحة، ونعلّق: «غسل التفاحة» ثم نترك
للطفل فرصة المشاركة

لاحقًا نغسل فاكهة حقيقية معه، ونستخدم الكلمة في الموقف نفسه،
فمشاهدة المشهد وحدها لا تعني أنه تعلّم الكلمة

في المطبخ



على الشاشة



أين نجد الدائرة؟



يختار دائرة في التطبيق، ثم نبحث حولنا عن شيء دائري مثل غطاء علبة
نلاحظ هل تعرّف إليها في الموقف الجديد، وما المساعدة التي احتاجها

الأمثلة للتجربة



نختار مثالاً يناسب عمره وقدرته واهتمامه، ولا نحكم على
الإتقان من محاولة واحدة

مساحة للرسم ومساحة للمشاركة



للرسم على الشاشة والورق فرص مختلفة للتجربة

رسمها حكاية

يرسم الطفل فكرة، ثم نترك له مساحة ليشرحها بالكلام أو الإشارة أو وسيلة تواصله، ويمكن أن نجرب الفكرة على الورق أيضًا

لعبة يشاركها مع قريب

في مكالمة مرئية، يعرض الطفل لعبته ويستمع لتعليق قريبه، ثم يرد بالطريقة المتاحة له، ونترك وقتًا للتبادل بين الطرفين

للتخفيف عن الأسرة

ليس مطلوبًا تنفيذ كل الأمثلة، أو تحويل كل وقت ترفيهه إلى تدريب، اختر ما يناسب يومكم



الفصل الثالث

نترك لبقية اليوم نصيبتها



قصة وحديث هادئ يمكن أن يكونا جزءًا من روتين ما قبل النوم

يساعدنا النظر إلى اليوم كاملاً على ملاحظة ما إذا كانت الشاشة تأخذ مكان النوم أو اللعب أو الحديث مع الأسرة
نراجع الروتين دون لوم، ونختار تغييرًا ممكنًا، مع الانتباه إلى أن صعوبات النوم أو اللغة أو المشاعر قد تحتاج فهمًا أوسع

في هذا الفصل: الصحة اليومية • فهم القلق

أربع مساحات نحافظ عليها

النوم



اجعل الساعة التي تسبق النوم خالية من الشاشات الترفيهية، مع روتين هادئ مثل قصة أو حديث، دون وعد بأن كل مشكلة نوم ستختفي

الحركة واللعب



راجع ما إذا كان الاستخدام يزاحم الحركة واللعب الحر والوجبات والتواصل

راحة العين



شجّع الاستراحات والنظر إلى البعيد، وقلّل الوهج، فالنظر القريب الطويل قد يسبب إجهادًا أو جفافًا

الاستماع الآمن



عند استخدام السماعات، راجع مستوى الصوت ومدته، وفعل خصائص الحد من الصوت إن توفرت

معلومة مهمة



لا يوجد ما يبرر القول إن ضوء الشاشة الأزرق يضر عين كل طفل، أو أن الجميع يحتاج نظارات تحجبه

نفهم القلق دون حكم سريع

إذا تأخر كلام الطفل

وجدت دراسات ارتباطًا بين زيادة وقت الشاشة ومستويات أقل في بعض المهارات اللغوية، وقد يرتبط المحتوى المناسب ومشاركة الكبير بنتائج أفضل

هذه الارتباطات لا تثبت أن الجهاز هو سبب تأخر طفل بعينه، ولا أن إيقافه وحده سيعالج المشكلة

إذا غضب عند التوقف

هذا السلوك وحده لا يكفي لوصفه بالإدمان، ننظر إلى تكراره وشدته وتأثيره في يومه، وما يساعده على الانتقال لنشاط آخر تشير الدراسات إلى علاقة متبادلة بين الاستخدام وبعض الصعوبات الانفعالية، وليست تفسيرًا واحدًا لكل غضب

الخطوة العملية



نحافظ على فرص الحديث واللعب، ونراجع المحتوى والروتين، ونطلب التقييم إذا استمر القلق

الفصل الرابع

نتعلّم معًا في مواقف بسيطة



قصة على الجهاز، وصور نرّبها معًا على الطاولة

لا تحتاج إلى تحويل البيت إلى صف، يمكنك مشاركة طفلك قصة أو لعبة قصيرة، ثم ترك مساحة ليَجرب ويحكي بطريقته
اختر ما يناسب اهتمامه وقدرته، وساعده عند الحاجة، ويمكنك
متابعة الفكرة بالصور أو اللعب بعيدًا عن الشاشة

في هذا الفصل: قصة نتشاركها • جهاز يساعده على التعبير

قصة نحكيها بطريقتنا

جرب مع طفلك قصة قصيرة عن بذرة تُزرع ثم تُسقى وتنمو، هذه فكرة للمشاركة وليست واجبًا يوميًا

نشاهد معًا

نختار قصة قصيرة وصورها واضحة

أبدأ بالحكاية

«زرع البذرة، ثم سقاها، وبعدها كبرت» مع الإشارة إلى الصور

أترك له دورًا

يختار الصورة التالية، أو يشير إليها، أو يحكي ما يستطيع

نكمل بعيدًا عن الجهاز

نرتب صورًا ورقية، أو نجرب سقي نبتة حقيقية

أساعد دون استعجال

إذا احتاج، أشير إلى صورة أو أعرض المثال مرة أخرى

مساحة للمشاركة

يمكنك التعليق بدل كثرة الأسئلة، واترك وقتًا ليستجيب، وإذا فقد اهتمامه يمكنكم التوقف والعودة لاحقًا



لا نحكم على قدرته من محاولة واحدة، ولا نشترط الكلام حتى تكون مشاركته ذات معنى

حين يكون الجهاز وسيلة للتواصل



رسم توضيحي، واختيار المفردات وطريقة الوصول يحتاج إلى تخصيص

يستخدم بعض الأطفال الصور أو الكلمات على الجهاز للتعبير عن أفكارهم واحتياجاتهم، ويُسمّى ذلك التواصل المعزّز والبدل

انتهاء وقت الترفيه لا يعني انتهاء حقه في التواصل

- نحافظ على إتاحة وسيلة التواصل
 - نفصل تنظيم الألعاب والمشاهدة عن الوصول إلى تطبيق التواصل
 - لا نشترط أن يطلب بالكلام أولاً حتى نسمح له باستخدام وسيلته
- تعاون مع الأخصائي لاختيار المفردات وطريقة استخدام الجهاز بما يناسب طفلك

خطوة واحدة يمكن الاستمرار عليها

الفصل الخامس

اختر تغييرًا واحدًا يمكن تطبيقه ومراجعتَه، واستعن بهذه الأسئلة لفهم ما يناسب يوم الطفل

الطفل ما عمره وما الذي يحتاجه؟

المحتوى ماذا يشاهد أو يفعل؟

التهدئة ما الطرق الأخرى التي تساعد على الهدوء؟

بقية اليوم هل يزاحم الاستخدام النوم أو اللعب أو التواصل؟

الحوار كيف تتفقون على الاستخدام وتراجعونه؟

مثال قابل للتجربة

يمكن أن نختار وجبة واحدة دون فيديو، ونضع الجهاز جانبًا، ونترك مجالًا للحديث حسب قدرة الطفل واهتمامه



نلاحظ ما سهّل التجربة وما صعّبها، ونعدّل الخطوة، دون توقّع تحسّن محدد خلال عدد ثابت من الأيام

الأسئلة مستلهمة من إطار الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، وهي للحوار وليست اختبارًا

ورقة ملاحظة بسيطة

اكتب عن موقف واحد عند الحاجة، ولا تحوّل اليوم إلى مراقبة مستمرة

التاريخ والنشاط

الغرض من الاستخدام

وقت البداية والنهاية، ومع من؟

ماذا فعل الطفل؟ شاهد، اختار، شرح، طلب، رسم

ما المساعدة التي احتاجها؟

ماذا حدث بعده؟ وهل أثر في بقية الروتين؟

ما التغيير الذي سنجرّبه؟

مثال افتراضي

«رتّب الصور بعد أن شاهد النموذج، وفي القصة الجديدة احتاج مساعدة في البداية»

ورقة وصفية مقترحة، وليست مقياسًا معتمدًا أو أداة تشخيص، والخانة الفارغة لا تعني أن الطفل أخفق

متى نطلب المساعدة؟



قلق مستمر حول التواصل أو النمو

إذا كنت قلقًا بشأن الفهم أو التعبير أو المشاركة، تحدّث مع طبيب الطفل أو أخصائي النطق واللغة، وبخاصة عند فقد مهارة سبق اكتسابها

أعراض مستمرة

ألم العين أو تشوش الرؤية، أو اضطراب النوم المستمر، أو صعوبات تؤثر بوضوح في الحياة اليومية تستحق مراجعة المختص المناسب

لا تؤجل التقييم



ليس مطلوبًا تجربة منع الجهاز مدة معينة قبل طلب المساعدة

يشمل فهم الصورة تاريخ نمو الطفل وسمعه واللغات التي يستخدمها، إلى جانب بيئته وروتينه

نختار استخدامًا له غرض
ونحافظ على وقت للحياة حوله

المراجع

اضغط على عنوان المرجع لفتح المصدر، وتطابق الأرقام إحالات الصفحات السابقة

١ إرشادات استخدام الوسائط الرقمية ↗

الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال ٢٠٢٠

الجودة والسياق والحوار وحماية وقت النوم واللعب

٢ التعلّم عبر شاشات اللمس ↗

مراجعة تحليلية ٢٠١٨

فوائد محتملة في مهام محددة، مع اختلاف النتائج بين الدراسات

٣ التقنية لتحسين التعلّم ↗

مؤسسة الوقف التعليمي البريطانية ٢٠١٩

اختيار التقنية لخدمة هدف تعليمي واضح

٤ الشاشات والمهارات اللغوية ↗

مراجعة منهجية وتحليلية ٢٠٢٠

ارتباطات تختلف باختلاف المدة والمحتوى والمشاركة

٥ الشاشات والحوار مع الصغار ↗

دراسة طويلة ٢٠٢٤

وقت الشاشة والتبادل الكلامي في البيئة المنزلية

٦ سياق الاستخدام في الطفولة المبكرة ↗

مراجعة منهجية وتحليلية ٢٠٢٤

نوع المحتوى والمشاركة والخلفية الإعلامية

تاريخ إعداد النسخة: ٢٥ سبتمبر ٢٠٢٦

الأمثلة وورقة المتابعة أدوات توضيحية، وليست برنامجاً مثبت الفعالية أو موافقة سريرية على حالة فردية

المراجع

اضغط على عنوان المرجع لفتح المصدر، وتطابق الأرقام إحالات الصفحات السابقة

٧ تقليل الشاشات قبل النوم ↗

تجربة عشوائية أولية ٢٠٢٤

نتائج أولية لبعض مؤشرات النوم، وليست ضماناً للتحسن

٨ الشاشات والصعوبات الانفعالية والاجتماعية ↗

تحليل لدراسات طويلة ٢٠٢٥

ارتباطات صغيرة في الاتجاهين، مع تفاوت بحسب الاستخدام

٩ الشاشات وصحة العين ↗

الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال ٢٠٢٤

إجهاد العين والاستراحات وتقليل الوهج

١٠ الاستماع الآمن ↗

منظمة الصحة العالمية والاتحاد الدولي للاتصالات ٢٠١٩

الاهتمام بشدة الصوت ومدة التعرض له

١١ النشاط والنوم والجلوس قبل الخامسة ↗

منظمة الصحة العالمية ٢٠١٩

الوثيقة الكاملة للإرشادات العمرية

١٢ ملخص الإرشادات العمرية ↗

منظمة الصحة العالمية ٢٠١٩

ملخص توصيات وقت الشاشة للأطفال دون الخامسة

تاريخ إعداد النسخة: ٢٥ سبتمبر ٢٠٢٦

الأمثلة وورقة المتابعة أدوات توضيحية، وليست برنامجاً مثبت الفعالية أو موافقة سريرية على حالة فردية

المراجع

اضغط على عنوان المرجع لفتح المصدر، وتطابق الأرقام إحالات الصفحات السابقة

١٣ اختيار تطبيقات تعليمية ↗

مراجعة في علم التعلم ٢٠١٥
النشاط الذهني والمعنى والمشاركة والتفاعل الاجتماعي

١٤ التقنية في التعليم ↗

تقرير اليونسكو العالمي لرصد التعليم ٢٠٢٣
إتاحة الوصول والخصوصية واختيار التقنية بحسب فائدتها

١٥ التواصل المعزز والبديل ↗

الجمعية الأمريكية للنطق واللغة والسمع
إتاحة وسيلة التواصل واختيارها بحسب احتياجات الفرد

١٦ خمسة جوانب لمراجعة استخدام الوسائط ↗

الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال
الطفل والمحتوى والتهدئة وما يزاحمه الاستخدام والحوار

١٧ التأخر في ظهور اللغة ↗

الجمعية الأمريكية للنطق واللغة والسمع
التقييم الشامل ومراعاة السمع واللغات المستخدمة

١٨ عند وجود قلق بشأن نمو الطفل ↗

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها
التحدث مع مقدم الرعاية وطلب التقييم عند الحاجة

تاريخ إعداد النسخة: ٢٥ سبتمبر ٢٠٢٦
الأمثلة وورقة المتابعة أدوات توضيحية، وليست برنامجاً مثبت الفعالية أو موافقة سريرية على حالة فردية



استخدام نفهمه ويوم ننتبه إليه

دليل للرجوع إليه عند اختيار محتوى جديد،
أو تنظيم روتين الأسرة، أو مشاركة الطفل نشاطًا يحبه

نختار المحتوى

بحسب الهدف والعمر والقدرة



نفسح مجالاً للمشاركة

بالكلام أو الإشارة أو وسيلة التواصل



نربط الفكرة بالحياة

ونلاحظ ما يستطيع الطفل فعله



عبدالله المهدي

أخصائي علاج النطق واللغة