

مساعدة أطفالنا على تنظيم استخدام وسائل التواصل الاجتماعي



إرشادات داعمة للمهات

المحاضرون:

- د. سارة علي: طبيبة نفسية للبالغين والمراهقين والأطفال.
- د. هبة أبو لبن: دكتوراه في الطب، ماجستير في الصحة العامة، CPSS.
- أ. فاطمة عقيلة: معلمة إسلامية، MAS Bay Area Youth Leader.

ما هي وسائل التواصل الاجتماعي ولماذا هي مهمة:

تشمل وسائل التواصل الاجتماعي منصات تتيح للأشخاص إنشاء المحتوى ومشاركته والتواصل مع الآخرين.

- متاحة بدرجة عالية في أي وقت ومن أي مكان
- مجانية ومخصصة لكل مستخدم
- مصممة للحفاظ على تفاعل المستخدمين

تشير الأبحاث إلى اتجاهات مقلقة بين المستخدمين من المراهقين والشباب:

- تراجع في الانتباه والقراءة ومهارات التفكير العليا
- زيادة في التحديات العاطفية والسلوكية
- استخدام يومي مكثف عبر جميع الفئات العمرية

أنماط الاستخدام:

- البالغون: متوسط استخدام البالغين في الولايات المتحدة حوالي ساعتين و9 دقائق يوميًا
- المراهقون: متوسط استخدام المراهقين في الولايات المتحدة حوالي 5 ساعات يوميًا

لماذا تُعد وسائل التواصل الاجتماعي مُسببة للإدمان

وسائل التواصل الاجتماعي ليست محايدة. إنها مصممة لجذب الانتباه

العوامل الرئيسية:

- محفزات عاطفية (التوتر، الملل، الوحدة)
- أنماط عادات (الدخول المتكرر للتطبيقات الهاتفية، الخوف من فوات الشيء)
- البيئة (الإشعارات، وقرب الهاتف دائماً)
- تصميم المنصات (خوارزميات تتعلم تفضيلات المستخدم)

ينتج عن ذلك دورة:

محفز > تصفح > مكافأة > عادة أقوى

على المستوى البيولوجي:

- تزيد وسائل التواصل الاجتماعي من مستويات الدوبامين بمعدل أعلى من الأنشطة اليومية المعتادة
- تجعل الأنشطة الواقعية أقل متعة

التأثير على الأطفال والمراهقين

المراهقون أكثر عرضة للتأثر لأن:

- الدماغ لا يزال في طور النمو
- توجد حاجة قوية للقبول والانتماء
- مستوى التحكم في الاندفاع أقل

تشمل المخاطر:

- الاكتئاب والقلق
- انخفاض الأداء الدراسي
- فقدان الاهتمام بالأنشطة الواقعية
- زيادة التعرض لمحتوى ضار

يرتبط الاستخدام المكثف بارتفاع معدلات مشكلات الصحة النفسية.

المبادئ الأساسية للوالدين

ابدأ بنفسك	فكر قبل استخدام الهاتف- اشرح لأطفالك ما تقوم به على هاتفك-قدم نموذجًا للسلوك المتوقع
التركيز على العلاقة أولاً	لا تضعف الثقة أثناء محاولة ضبط السلوك- اعمل على بناء تواصل مفتوح ومحترم
تقليل الاستخدام تدريجيًا	يجب أن يكون التغيير تدريجيًا فالحظر المفاجئ غالبًا لا ينجح - الانتقال من ساعات طويلة إلى فترات قصيرة ومحددة
تأخير التعرض	توصي الإرشادات الطبية والخبراء بتأخير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لأطول فترة ممكنة ويُفضل أن يكون ذلك حتى سن 16 عامًا.

خطوات عملية

١- ضع نظامًا واضحًا	• تحديد ساعات استخدام الأجهزة • إبقاء الأجهزة في أماكن مشتركة • منع استخدام الهواتف أثناء الوجبات أو وقت العائلة • إبقاء الهواتف خارج غرف النوم ليلاً.
٢- تقليل المحفزات	• إيقاف الإشعارات • الانتباه للعادات والمحفزات العاطفية
٣- الاستبدال بدل المنع	ملء الوقت بـ: • الرياضة والنشاط البدني • القراءة • الأنشطة الاجتماعية والعائلية • المشاركة المجتمعية
٤- تعزيز الوعي والقيم	• توعية المراهقين بتأثير الاستخدام المفرط • عدم التأثر بضغط الآخرين • الحفاظ على اتفاق واضح بين الوالدين والأبناء • استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لهدف واضح وليس بدافع العادة
٥- الثقة والحدود	• الحدرد الواضحة تعزز الأمان والثقة • التوقعات الواضحة تساعد الأطفال على الشعور بالأمان والتوجيه

قال النبي صلى الله عليه وسلم:

"لا تزول قدما ابن آدم يوم القيامة حتى يُسأل عن خمس: عن عمره فيما أفناه، وعن شبابه فيما أبلاه، وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه، وعن علمه ماذا عمل به." رواه الترمذي.

- التغيير يحتاج وقتاً وصبراً، لكنّه ممكن، ابدأ بخطوات صغيرة ومستمرة، ولا تتردد في طلب الدعم والإرشاد.

موارد مفيدة

- كتب مفيدة جمعتها إحدى الأمهات:

[/https://islamicschoolibrarian.com](https://islamicschoolibrarian.com)

- مركز موارد حول تنظيم استخدام وسائل الإعلام من الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال:

<https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/5cs-of-media-use>

- دليل التربية الرقمية من Family and Youth Institute:

[/https://thefyi.org/digital-parenting-toolkit](https://thefyi.org/digital-parenting-toolkit)

عند الحاجة إلى دعم مهني في الصحة النفسية

- ابدأ بمقدم الرعاية الصحية الأولية حيث يمكنه تقديم التوجيه والإحالة
- تواصل مع شركة التأمين واطلب قائمة بمقدمي خدمات الصحة النفسية ضمن الشبكة
- يمكن العثور على معالجين مسلمين أو ناطقين بالعربية من خلال:

Psychology Today -

[/https://www.psychologytoday.com/us/therapists](https://www.psychologytoday.com/us/therapists)

Rula - (منصة علاج نفسي عبر الإنترنت مع خيارات تأمين)

www.rula.com

للمقيمين في ولاية كاليفورنيا:

- Bay Area Muslim Therapists

دليل للمعالجين المسلمين في منطقة خليج سان فرانسيسكو

www.bayareamuslimtherapists.org

- Khalil Center – سانتا كلارا

خدمات استشارية من منظور إسلامي

www.khalilcenter.com

- Trust Mental Health

خدمات علاجية تراعي الخلفيات الثقافية

• Maristan

موارد ودعم للصحة النفسية للمسلمين

www.maristan.org

الطوارئ

للقاية من الانتحار في الولايات المتحدة:

اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى 988

[/https://988lifeline.org/talk-to-someone-now](https://988lifeline.org/talk-to-someone-now)

أو اتصل بالرقم 911

أو توجه إلى أقرب قسم طوارئ

