

التوازن بين التكنولوجيا والحياة الواقعية: كيف يمكن للأهل تحقيقه؟



1- رسالة المدير التنفيذي لمعهد الدوحة الدولي للأسرة الدكتورة شريفة نعمان العمادي

الغراء الأعمام

في العمر الرقمي الحالي، أصبح إدمان الهاتفين للتكنولوجيا قضية متزايدة تؤثر سلباً على صحته النفسية والجسدية، حيث يقضون ساعات طويلة على الإنترنت مما يؤدي إلى انخفاض التفاعل الاجتماعي وزيادة التعلق العاطفي بالأجهزة، ويُشار إلى الإفراط في استخدام التكنولوجيا، بشكل غير رسمي اصطلاحاً بـ "الإدمان الرقمي"، وهو مصطلح واسع يُستخدم لوصف الاستعمال المفرط للتكنولوجيا.

قام معهد الدوحة الدولي للأسرة بالشراكة مع جامعة حمد بن خليفة، ومؤتمر القمة العالمية للابتكار في الرعاية الصحية، ومؤتمر القمة العالمية للابتكار في التعليم، بتقرير حول "الإفراط في استخدام المراقبين للتكنولوجيا الرقمية" في عام 2023، والتي أظهرت نتائج ان الوقت الذي يقضيه الأطفال والبالغين على الإنترنت خلال أيام الأسبوع يؤثر على تقييمهم المدرسي، بحيث أن الأطفال الذين سجلوا تقييم مدرسي وسطي، كانوا يقضون حوالي 10 ساعات من وقتهم على الإنترنت خلال أيام الأسبوع، أما الأطفال ذوي التقييم المدرسي الجيد، فكانوا يقضون حوالي 7 ساعات، أما الذين سجلوا تقييم تحت الوسط، فكانوا يقضون حوالي 7 ساعات من وقتهم على الإنترنت خلال أيام الأسبوع.

من جهة ثانية، تد سوال أولياء الأمور عن مدى إلمامهم بنشاط أطفالهم عبر الشبكة العنكبوتية، فأما 30% منهم، بأنه نادراً ما يراقبون نشاط أطفالهم عبر الإنترنت، في حين أفادت نسبة 34% أنه ينه يتابعون نشاط أطفالهم في بعض الأحيان، و16% في معظم الأحيان، في حين أجاب 5% من المشاركين أنهم لا يتابعون نشاط أطفالهم عبر الإنترنت.

في المقابل، عند مقارنة نتائج مقابلات أولياء الأمور مع الأطفال، بدا أن مناقشاتهم وأيضاً بين وجهات النظر. فبينما يؤكد الآباء على سلوك أطفالهم وضرورة امتثالهم لما يعتقد الآباء أنه الاستخدام الجيد للتكنولوجيا، فإن الأطفال يلومون والديهم على الانشغال الشديد وعدم تقديم بدائل، بحيث يستخدم الآباء استراتيجيات بسيطة، مثل التحكم في الأجهزة أو أخذها بعيداً.

وبالمثل، قال المراقبون إن آباءهم يستخدمون السلطة لتقييد استخدامهم للتكنولوجيا عندما يستخدمونها بشكل مفرط. الإدمان الرقمي أضحت بحاجة إلى حلول سريعة وفعالة، ومن هذا المنطلق نوهي بضرورة أن يكون لدى البالغين فهم شامل لاستخدام التكنولوجيا الرقمية، وفهم مخاطرها وفهمها من أجل توجيه استخدام الأطفال للإنترنت بشكل فعال وصحيح، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق تنظيم جلسات حول استخدام التكنولوجيا الرقمية في المدارس ومن خلال اجتماعات منتظمة بين المعلمين وأولياء الأمور، كما يمكن تضمين التقارير المدرسية السنوية معلومات حول تأخير التكنولوجيا الرقمية على الطلاب.

أيضاً، تعزيز لغة الحوار والتواصل بين الوالدين والبالغين هو حاجة ملحة. على الآباء الاستماع لأبنائهم وتقديم لهم الدعم العنوي والعاطفي الذي يحتاجونه، وزيادة الأوقات المخصصة للأنشطة البدنية الهوائية التي تجمع بين استخدام التكنولوجيا والنشاط البدني التي قد تساهم في التخفيف من بعض الآثار السلبية لاستخدام التكنولوجيا.

وأخيراً، يجب على الجهات الرسمية إدراج الإدمان الرقمي في حملاتها التوعوية التي تستهدف الأسر في قطر أو تطوير حملات مخصصة لهذا الغرض.

الدكتورة شريفة نعمان العمادي
رسالة المدير التنفيذي
معهد الدوحة الدولي للأسرة

2- دراسة ذات صلة

يلخص تقرير "إفراط البالغين في استخدام التكنولوجيا الرقمية"، الذي أنجز بالشراكة مع معهد الدوحة الدولي للأسرة وجامعة حمد بن خليفة، ومؤتمر القمة العالمية للابتكار في الرعاية الصحية (ويش)، ومؤتمر القمة العالمية للابتكار في التعليم (وايز)، آراء أولياء الأمور والبالغين والخبراء، في قطر بناءً على البيانات النوعية والكمية التي تم جمعها وتحليلها من قبل فريق البحث.

[التحميل من المعلومات](#)

3- الأخبار والدراسات الدولية

فعالية حلول التعلم الرقمي لتحسين النتائج التعليمية: مراجعة الأدلة

تتناول هذه الورقة التحديات التي تواجه البلدان المنخفضة الدخل والبلدان ذات الدخل المتوسط الأدنى في مجال التعليم، مع طرح حلول مبتكرة لمواجهة هذه التحديات من قبل أصحاب المصلحة.

[التحميل من المعلومات](#)

4- الدراسات الإقليمية

التحول الرقمي في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا: نموذج مصر والمملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة

تسعى هذه الدراسة إلى تطبيق إطار منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية بشكل ففاهض على ثلاث دول عربية - مصر والمملكة العربية السعودية والإمارات العربية المتحدة - في محاولة ليس فقط لتوسيع فهمنا للتحول الرقمي التي تمر بها هذه البلدان الثلاثة، ولكن أيضًا لفهم تحديات السياسات التي تواجهها هذه البلدان وما يجب القيام به لمعالجتها بفعالية.

[التحميل من المعلومات](#)

5- الدراسات والأخبار المحلية

كيف نحمي أطفالنا من تأخير استخدام التكنولوجيا بشكل مكثف؟

غيره مؤسسة قطر تتحدث عن الآثار السلبية للاستخدام المكثف للتكنولوجيا خلال جاحة (كوفيد-19) على صحة الأطفال النفسية والجسدية

[التحميل من المعلومات](#)

6- أخبار معهد الدوحة الدولي للأسرة

الجامعة العربية ومعهد الدوحة الدولي للأسرة يطلقان تقريراً مشتركاً حول تقييم العلاقات الزوجية

أطلقت الأمانة العامة لجامعة الدول العربية ومعهد الدوحة الدولي للأسرة، عضو مؤسسة قطر للترية والعلوم وتنمية المجتمع، التقرير الاستطلاعي المشترك حول "تقييم العلاقات الزوجية خلال السنوات الخمس الأولى من الزواج في عالم العربي"، وذلك خلال فعالية انطلقت في القاهرة، على مدار ثلاثة أيام.



[التحميل من المعلومات](#)

نظم معهد الدوحة الدولي للأسرة حدثاً جانبياً في جنيف على هامش الدورة السادسة والخمسون لمجلس حقوق الانسان

بالتعاون مع بعثة قطر لدى الأمم المتحدة في جنيف، شارك المعهد في الدورة السادسة والخمسين لمجلس حقوق الانسان، تحضراً لمؤتمر الفكري الثلاثين للسنة الدولية للأسرة في أكتوبر القادم.



[التحميل من المعلومات](#)

بالتعاون بين معهد الدوحة للأسرة وأكاديمية ريناد: بطاقات التنظيم العاطفي للأطفال التوحد

أطلق معهد الدوحة الدولي للأسرة، بالتعاون مع أكاديمية ريناد، بطاقات التنظيم العاطفي وذلك في إطار جهود مؤسسة قطر للترية والعلوم وتنمية المجتمع للتوعية بالتوحد في دولة قطر، وتزويد الوالدين بالأدوات اللازمة



[التحميل من المعلومات](#)

7- الفيديو

في هذا الفيديو يعلن معهد الدوحة الدولي للأسرة أن دولة قطر ستستضيف المؤتمر الدولي لإحياء الذكرى السنوية الثلاثين للسنة الدولية للأسرة، في أكتوبر 2024، بتنظيم من المعهد، بعنوان: "الأسرة والاتجاهات الكبرى المعاصرة"، بعد اجتماع عقد في مقر الأمم المتحدة في نيويورك.



8- إضاءات

يعدوكم معهد الدوحة الدولي للأسرة للمشاركة في تشكيل النقاش حول بناء أثر عمل جديدة للاتجاهات الكبرى المعاصرة للأسرة.

سجل امتحانك لحضور المؤتمر في الدوحة قطر، من 29 إلى 31 أكتوبر 2024. [حفظ](#)