

ندوة توعوية خاصة بأولياء الأمور

عقول أطفالنا تحت المجهر: خطر الشاشات والمؤثرات اليومية

دليل عملي ونفسي لحماية التوازن السلوكي والانفعالي لأبنائنا وصناعة وعي أسري آمن.

٦ ساعات

متوسط استهلاك الطفل اليومي للشاشات والمحتوى الرقمي

ما يعادل أكثر من ثلث ساعات يقظة الطفل يقضيها في عزلة حسية عن بيئته الطبيعية.

إحصاءات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال والصحة النفسية



دماغ لم يكتمل نموه أمام مليارات الدولارات

التطبيقات لم تصمم للترفيه البريء، بل صممها علماء أعصاب لاحتجاز انتباه الطفل وتحفيز مراكز المكافأة بلا توقف.

المحصلة: هبوط حاد في هرمونات الصبر والتركيز الطبيعي.

علامات الاستغاثة السلوكية

نوبات الغضب المفاجئة

عصبية مفرطة عند سحب الأجهزة.

تشتت الانتباه الدراسي

عجز تام عن التركيز الصفي.

اضطرابات النوم والقلق

أرق متكرر وكوابيس ليلية مزعجة.

مؤشرات تستوجب التدخل السلوكي المباشر من الأسرة

دائرة إدمان الدوبامين السريع

1
وميض بصري
مقاطع سريعة جاذبة للحواس.

2
تدفق الدوبامين
متعة لحظية فائقة السهولة.

3
ملل الواقع
استثقال الدراسة والحديث الأسري.

4
طلب متواصل
سلوكيات ملحة لطلب الشاشة.

المؤثرات الخارجية وضغط الأقران

الخطر القادم من الخارج

محتوى غير مفلتر

أفكار وسلوكيات شاذة تتسلل للأبناء عبر منصات الألعاب الجماعية والأصدقاء دون رقيب.

الاحتياج النفسي

الخوف من النبذ (FOMO)

رغبة الطفل الملحة في الامتلاك والمجاراة ليشعر بالانتماء وسط زملائه بالمدرسة.

خسائر الاستخدام المفرط

٤٠٪

تراجع في التواصل الأسري

فقدان لغة الحوار الداخلي بالمنزل

٥٥٪

انخفاض القدرة على الصبر

ضعف مهارات حل المشكلات

٣ أضعاف

معدل العزلة الاجتماعية

صعوبة تكوين صداقات واقعية

"المنع وحده يخلق طفلاً مخادعاً أو عدوانياً.. الحل يكمن دائماً في توفير البديل الإنساني المشبع."

خلاصة ١٠ سنوات في الإرشاد النفسي وتعديل سلوك الطفل —

خطة التعافي الرقمي المنزلي

مناطق محظورة

غرف النوم وطاولة الطعام بدون أي أجهزة.

سقف زمني صارم

ساعة واحدة يومياً بعد أداء الواجبات.

تفريغ الطاقة

رياضة بدنية يومية وأنشطة حركية.

الحوار اليومي

٢٠ دقيقة استماع حر بلا نصائح مسبقة.



التواصل الحقيقي يعيد تشكيل أدمغتهم

الركض في الهواء الطلق، اللعب المشترك مع الوالدين، وقراءة القصص الورقية تبني نقاط اشتباك عصبي لا تصنعها أرقى الألعاب الإلكترونية.

أطفالنا يحتاجون وجودنا الحقيقي.. لا مجرد وجودنا في نفس الغرفة.

شراكتنا في Smart Vision

تنسيق الخطاب السلوكي

ما نمنعه في المدرسة يُدعم في المنزل.

استشارات نفسية دورية

أبواب الإرشاد النفسي مفتوحة دائماً لأولياء الأمور.

شعارنا الدائم

كل طفل أمانة تستحق منا الحماية والاهتمام.

شكراً لحرصكم وحضوركم

باب الأسئلة والاستفسارات مفتوح الآن

Smart Vision International School — قسم الإرشاد والدعم النفسي
معاً نصنع بيئة نفسية آمنة ومستقبلاً واعداً لأبنائنا