



يُعلن المجلس الاستشاري الأسري العراقي بالتعاون مع مركز آفاق علمية ومركز الرياحين التعليمي عن إقامة محاضرة حضورية بعنوان:

"الأسرة في ظل التكنولوجيا"



تقديم المدربة والكتابة ظلال حسن

الوقت

الخامسة مساء



التاريخ

الاحد 27 يوليو



مجانا: شهادة معتمدة

قرب مكتبة الابرار

الأسرة هي المرأة الأولى، والأم هي الصورة الأولى التي تنعكس في أعين الطفل

بسم الله الرحمن الرحيم

الحال والبنون زينة الحياة الدنيا

صدق الله العظيم

الهدف من المحاضرة

تهدف هذه المحاضرة إلى تسليط الضوء على أثر التكنولوجيا الحديثة في بنية الأسرة وعلاقاتها التربوية والاجتماعية من خلال مناقشة التحديات والفرص التي فرضتها وسائل الاتصال الرقمي واستكشاف آليات تعزيز التوازن بين الحياة الرقمية والحياة الأسرية، بما يسهم في بناء أسرة واعية قادرة على مواكبة العصر دون التفريط بقيمها الأصيلة.

مقدمة :

حين وقف الفيلسوف الألماني هايدغر أمام التقنية، لم يراها مجرد أدوات، بل سلطة خفية تُعيد توجيه نظرنا إلى الوجود ذاته، وتخضع الإنسان لمنطق "الفاعلية الباردة" بدلاً من "الانتماء الدافئ" اليوم، ونحن نراقب الأسرة، لم نعد نراها نواة بيولوجية محكومة بالعاطفة والاحتواء ، بل بنية تتشظى بين اللحم والرقمية، بين الحضور الفيزيائي والغياب الافتراضي. فهل لا زالت الأسرة نسيجاً وجدانياً، أم أصبحت "مصفوفة" من الحسابات والمراسلات والتنبيهات؟ إنَّ التحول الرقمي لم يحدث قطيعة تقنية فحسب، بل أعاد صياغة المفاهيم الجوهرية: الحب، الحضور، الحوار، التربية، وحتى الغياب في زمن يشبه الضوء ، سريع، لامع، لكنه بارد، بدأت الأسرة تفقد ملامحها القديمة شيئاً فشيئاً. لم يعد في البيت ذاك الضحك الجماعي مائدة واحدة، ولا الأحاديث التي كانت تبدأ دون موعد وتنتهي دون خاتمة. أصبح كل شيء موزعاً على شاشات صغيرة، يحملها أفراد العائلة في أيديهم، لكنهم من خلالها يفقدون بعضهم في هذا العصر، لم تعد الأم وحدها من تروي الحكايات، بل تشاركها تطبيقات الرسوم المتحركة. لم يعد الأب يوجه ابنه بالحكمة، بل أفسحت له الخوارزميات طريقاً مختصراً نحو كل إجابة، دون أن تمنحه فهماً . الأطفال لا يتشاجرون على الألعاب، بل ينعزل كل منهم في جهازه الذكي، حيث لا يُسمع صراخ ولا يرى دمع لقد أصبحت الأسرة كأنناً جديداً ، كأننا سبيرانيا، نتنفس من خلال الواي فاي، وتتحاور بالإيموجي، وتحتضن أبناءها عبر مكالمات الفيديو. إنها أسرة تعيش بين الواقع والافتراض، بين الحضور الصامت والغياب المتصل

المحور الأول: تأثير التكنولوجيا على الفئات العمرية داخل الأسرة

الأطفال:

تأخر في اللغة والتواصل اللفظي.

ضعف التركيز والانتباه.

التقليد العنيف والسلوكيات العدوانية.

الإدمان على الألعاب وضعف الروابط الاجتماعية.

المراهقون:

اضطرابات النوم والقلق.

تأثر بالصور المثالية في وسائل التواصل.

صراع داخلي بين التبعية والتمرد.

خطر التنمر الإلكتروني والعلاقات المضللة.

الكبار (الآباء والأمهات):

فقدان التوازن بين الحياة الواقعية والافتراضية.

ضعف الحوار الأسري.

الاستخدام المفرط للأجهزة يؤثر على العلاقة الزوجية والتربوية

الاعتماد على المحور الثاني: التحديات الأسرية في عصر التكنولوجيا

غياب وقت "نوعي" يجمع العائلة.

صعوبة فرض الرقابة الفعالة.

صراع الأجيال حول الخصوصية والحرية الرقمية غلبة الترفيه الرقمي على المحتوى

التربوي. الهاتف كمربّ بديل.

المحور الرابع: دور الأهل في التربية الرقمية

أن يكون الوالدان قدوة في الاستخدام.

تنظيم وقت الشاشة ووضع قوانين واضحة.

متابعة المحتوى الذي يتعرض له الأبناء.

التفاعل معهم من خلال أنشطة مشتركة لا تعتمد على الأجهزة

ما يدور في ذهن الأهل:

"كيف أتحكم دون أن أخنق؟""هل أمنع الأجهزة أو أتعلم كيف أوجه؟"

"طفلي يعرف أكثر مني.. كيف أراقبه؟هل أصبحت التكنولوجيا عذراً لغيابي كأب أو أم؟"

التغيرات البنيوية (الفيزيولوجية) في الدماغ

١. قشرة الفص الجبهي Prefrontal Cortex:

مسئولة عن التخطيط، التحكم بالسلوك، اتخاذ القرار.

الإفراط في استخدام الشاشات لدى الأطفال يؤدي إلى:

ضعف تطور هذه المنطقة.

نقص في الوظائف التنفيذية (Executive Dysfunction).

قلة التحكم في الانفعالات والقرارات غير المدروسة.

دراسة من جامعة هارفارد:

الأطفال الذين يقضون أكثر من ٧ ساعات يومياً أمام الشاشات أظهروا ترققاً في القشرة

الدماغية المسؤولة عن اللغة والتفكير النقدي.

٢. الباحث Gary Small – UCLA:

وجد أن الاستخدام المطول للإنترنت يعيد تنظيم البنية العصبية للدماغ، ويزيد من الاعتماد

على المعالجة السريعة بدلاً من التحليل العميق.

٣. دراسة في مجلة JAMA Pediatrics:

الاستخدام المفرط للأجهزة لدى الأطفال دون سن الخامسة يؤدي إلى تأخر في تطور اللغة ومهارات التواصل

□ أولاً: العلاج العلمي للتأثيرات السلبية للتكنولوجيا على الدماغ والأسرة

1 علاج التأثيرات العقلية والسلوكية:

إعادة تنظيم وقت الشاشة حسب الفئة العمرية (توصيات منظمة الصحة العالمية):

تحت سن ٥: لا يزيد عن ساعة يوميًا.

من ٦ إلى ١٨: لا يزيد عن ٢-٣ ساعات.

جلسات صمت رقمي يومية (Digital Detox):

ساعة يوميًا دون أي جهاز في وقت ثابت (مثل وقت العشاء أو قبل النوم).

ممارسة التأمل الذهني (Mindfulness):

تمارين تركيز التنفس - التأمل - التدوين - تقليل التشتت.. تنشيط مناطق الدماغ الضعيفة:

تمارين تقوية الفص الجبهي (Prefrontal Cortex):

مثل الألعاب العقلية - القراءة - التلخيص - ألعاب التخطيط.

أنشطة تنمية الحُصين (الذاكرة):

مثل السرد القصصي - الربط بين الصور والأفكار - حفظ مقاطع قصيرة.

ثانيًا: كيف أتهياً جسمانيًا ونفسيًا للابتعاد عن الاستخدام المفرط؟

1 . الوعي الجسدي (Body Awareness):

الانتباه لإشارات التعب الجسدي عند استخدام الهاتف:

جفاف العين = راحة بصرية كل ٢٠ دقيقة.

صداع = تقليل السطوع أو وضع القراءة.

ألم في الرقبة = اعتماد قاعدة "الرقبة ٩٠°" وتقليل الانحناء.

استخدام قاعدة ٢٠-٢٠-٢٠:

كل ٢٠ دقيقة، انظر إلى شيء يبعد ٢٠ قدمًا لمدة ٢٠ ثانية.

الاستعانة بالتقنيات نفسها للانضباط:

استخدام تطبيقات التتبع مثل:

Forest (للتركيز).

Moment / StayFree (للتقليل وقت الشاشة).

Google Family Link (للمراقبة الأسرية).

عادات جسمانية بديلة:

المشي يوميًا في الطبيعة بدون هاتف.

جلسات رياضية عائلية جماعية بدلاً من مشاهدة فيلم.

إدخال أنشطة يدوية: الطبخ، الحرف، الزراعة المنزلية.

ثالثًا: استخدام التكنولوجيا داخل الأسرة بشكل إيجابي – مشاريع وأفكار عملية

. مشاريع عائلية رقمية محفزة:

نوع المشروع الفكرة الفائدة

مشروع توثيق الأسرة تصوير القصص العائلية بصوت الأطفال تقوية الروابط والهوية

يوم العائلة الرقمي عرض محتوى تعليمي جماعي على بروجيكت (وثائقي – فلك – دين) تعلم جماعي

قناة يوتيوب عائلية خاصة يقدم فيها الأطفال أنشطة أو قراءات تعزيز الثقة والتعبير

مدونة أو دفتر Google عائلي يكتب فيه الجميع أفكارهم أسبوعيًا تعزيز الحوار الكتابي

تحدي رقمي صحي خطوات – تمارين – شرب ماء – نوم كافٍ ضبط السلوك الصحي

2. برامج وتطبيقات تربوية محفزة للأسرة:

للأطفال:

Khan Academy Kids – تعليم تفاعلي.

Toontastic 3D – رواية قصص رقمية.

Duolingo – لتعلم اللغات.

للمراهقين:

TED-Ed – دروس مرئية بأفكار عميقة.

Canva – لتصميم الإعلانات والمشاريع.

للأهل:

Google Family Link – للرقابة الذكية.

ThinkUp – لتعزيز التفكير الإيجابي.

Notion / Evernote – لتنظيم أفكار ومهام الأسرة.

أفكار تحفيزية جماعية أسرية:

جائزة أسبوعية لمن يقضي وقتًا أطول في أنشطة بدون شاشة.

لوحة إنجازات إلكترونية توضع على التلفاز أو الهاتف.

وقت "إغلاق جماعي للأجهزة" مع موسيقى هادئة أو رسم جماعي.

● خلاصة:

العلاج لا يعني المنع، بل يعني الإدارة الواعية.

الجسد والدماغ يحتاجان إلى راحة من العالم الرقمي، لكنه يمكن أن يكون أداة عظيمة إذا استخدم بالإبداع والنية التربوية.

والنجاح الأسري الرقمي يبدأ من قدوة الأهل وصدق العلاقة داخل البيت.

- هيكلية ذاتية
- التقرب من الله
- إيجاد الإيجابيات والسلبيات والتخلص منها وزاياتها بفاعلية

• تحجيم العلاقات الاجتماعية

أولاً: أهمية إدارة الوقت

١. زيادة الإنتاجية

◆ حين تدير وقتك بذكاء، تنجز أكثر بجهد أقل.

٢. تقليل التوتر والضغط

◆ التنظيم يخفف من الشعور بالعشوائية والتشتت.

٣. تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية

◆ تخصيص وقت لكل جانب من جوانب الحياة يجعلك أكثر راحة ورضا.

٤. الاستفادة من كل دقيقة

◆ الوقت هو المورد الوحيد الذي لا يمكن تعويضه، وإدارته تعني احترامه.

◆ ثانياً: أهمية تحديد الأهداف

١. وضوح الرؤية والاتجاه

◆ من لا يملك هدفاً، يسير بلا وجهة. الأهداف ترسم لك طريق النجاح.

٢. التحفيز الذاتي

◆ الهدف يشعل الحماس ويعطيك سبباً للاستمرار، خاصة في لحظات الفتور.

٣. قياس التقدم والنجاح

◆ بدون أهداف، لا يمكنك أن تعرف إن كنت تتقدم أو تراوح مكانك.

٤. تركيز الجهد والوقت

◆ الأهداف تمنعك من تضييع وقتك في أمور لا تخدمك.

✦ خلاصة

إدارة الوقت بدون هدف... مثل قيادة سيارة بلا وجهة، وتحديد هدف بدون إدارة وقت...
مثل تحديد وجهة بلا خريطة.

سؤال تفاعلي : هل التطور الرقمي سرقنا ؟

في زمنٍ تتسارع فيه التكنولوجيا، وتتغير فيه المفاهيم، تبقى الأسرة هي الحضن الأول،
والمدرسة الأولى، والدرع الحصين.

إدارتنا لوقتنا داخلها، وتحديد أهدافنا لأجلها، هو استثمارٌ في الأجيال القادمة.

فانحافظ على أسرتنا... فهي الأصل، وهي البداية، وهي الأمل.

"ابدأ من بيتك... فإن صلح، صلح المجتمع بأكمله