

# تحدث إليّ



## كيف تؤثر استخدامات الهاتف الذي على العلاقة بين الوالدين والطفل

لأي استفسارات يمكنكم التواصل معنا

مقاطعة ركلينغهاوزن

خدمة صحة الأطفال والمراهقين

Tel.: 0 2361-53 41 21

الإرشاد التربوي في فست

باولوس ٤٧

٤٥٦٥٧ ركلينغهاوزن

Tel.: 0 2361-92 61 83 10

eb-vest@kreis-re.de



## الأباء الأعزاء

من السهل استغلال وقت الرضاعة للرد على الرسائل أو تصفح مواقع التواصل الاجتماعي. كما أن قراءة رسائل البريد الإلكتروني أمر ملح، وغالبًا ما لا يجد الأهل وقتًا كافيًا لذلك عند وجود طفل رضيع أو صغير. من حسن الحظ أن الهاتف الذي متوفر دومًا وفي متناول اليد، وهو أداة متعددة الاستخدامات.

لكن هذا السلوك تحديدًا قد يؤثر سلبيًا على تطور طفلكم؛ إذ يطور الأطفال، خاصة في السنوات الأولى من عمرهم بين ٠ و٣ سنوات، قدرات نفسية وعاطفية واجتماعية بالغة الأهمية.

بشكل فطري، يعزز الوالدان هذه القدرات من خلال الاستجابة لاحتياجات أطفالهم، ويتم ذلك مثلًا عبر التواصل البصري، اللمسات اللطيفة، الهزّ الإيقاعي، تعبيرات الوجه وحركات الجسد، نبرة الصوت ولحن الكلام.

لكن للأسف، كل هذا لا يحدث عندما يحل الهاتف الذي محل الوقت المهم الذي يُفترض أن يُقضى مع الطفل، أو عندما يُختصر هذا الوقت بشكل كبير.

في هذا المنشور، نودّ أن نُطلعكم على الآثار التي قد تتركها استخدامات الهاتف الذي من قبل الوالدين على الأطفال، كما نود أن نقدم لكم نصائح مفيدة لمساعدتكم على تجنب التشتت والتركيز أكثر على طفلكم

Stand: Juli 2025

الجهة الناشرة والعنوان البريدي  
إدارة مقاطعة ركلينغهاوزن - دائرة الصحة  
كورت-شومخر-أليه ١ - ٤٥٦٥٧  
ركلينغهاوزن  
الصورة: ريناته ألف

## للأبوين :

## الآثار المحتملة على نمو الطفل

## ماذا يحدث عندما يستخدم الوالدان الهاتف الذي كثيراً خلال وقتهم مع الطفل؟

- مراجعة السلوك الشخصي، مثل مدة وتكرار استخدام الهاتف الذكي، أو في أي مواقف يتم استخدامه.
  - تخصيص أوقات خالية من الهاتف عن قصد، خاصة أثناء أوقات اللعب أو الإطعام.
  - ضبط الهاتف على الوضع الصامت دون اهتزاز.
  - وضع الهاتف بعيداً عن متناول اليد والرؤية.
  - أو بدلاً من ذلك، ضبط الهاتف بحيث يتم استقبال المكالمات فقط.
  - وضع قواعد لاستخدام الهاتف، مثل:
    - ↳ عدم استخدام الهاتف أثناء تناول الوجبات معاً.
    - ↳ وضع الهاتف جانباً عندما يدخل أحد أفراد العائلة الغرفة (كإشارة: «أنت مهم بالنسبة لي»).
  - طرح سؤال على النفس: هل من الضروري استخدام الهاتف الآن، أم يمكن الانتظار؟
  - التواصل مع الطفل، أي شرح ما تفعله الآن.
- من الطبيعي أن يحتاج الشخص إلى وقت خاص، ولكن يجب إدخال استخدام الهاتف الذي في الحياة اليومية بوعي أكبر. لا تلم نفسك إذا لم تنجح دائماً في الالتزام بذلك.

يحتاج الرضع منذ البداية إلى استجابات مناسبة لأعمارهم تلبى احتياجاتهم. هذا يعزز الارتباط العاطفي ويقوّي الطفل من الناحية النفسية، والعاطفية، والاجتماعية. أما التواصل المشترك المضطرب بشكل دائم، فيمكن أن يؤثر سلباً على نمو الطفل. ومن بين هذه الآثار:

- انخفاض الذكاء العاطفي
- تأخر في تطور اللغة
- ضعف العلاقة العاطفية بين الوالدين والأطفال
- اضطرابات في النوم
- اضطرابات في التغذية

الوالدان...

- لا يستجيبان للاحتياجات العاطفية للطفل
- يتحدثان مع الطفل بشكل أقل
- لا يُظهران تعابير وجه أو حركات جسدية
- يلاحظان المواقف الخطرة في وقت متأخر

الأطفال...

- يشعرون بالتوتر
- يتجنبون التواصل لاحقاً
- يُظهرون سلوكيات غير طبيعية (اضطرابات سلوكية)

