

السلامة الرقمية للأشخاص ذوي الإعاقة

الاستخدام المنظم يحقق فائدة أكبر

يمكن للأجهزة الإلكترونية أن تكون وسيلة تعليمية وترفيهية فعّالة عندما تستخدم ضمن **أوقات محددة وواضحة** تتناسب مع احتياجات الشخص وقدراته وروتينه اليومي. ومن المفيد أن يكون استخدام الجهاز جزءاً من برنامج يومي متوازن، يتضمن كذلك الحركة والنشاط والتفاعل الاجتماعي والأنشطة الأسرية، بحيث لا تتحول الشاشة إلى النشاط الأساسي طوال اليوم. وفي المنزل، يُنصح بتنظيم الوقت المخصص للشاشات وتجنب الاستخدام المطول والمتواصل، مع مراعاة أن الاحتياجات قد تختلف من شخص إلى آخر بحسب العمر وطبيعة الإعاقة والاحتياجات الفردية.



الاستعداد لانتهاء وقت الشاشة يقلل المفاجأة

قد يكون الانتقال المفاجئ من استخدام الجهاز إلى نشاط آخر أمراً صعباً لبعض الأشخاص ذوي الإعاقة، لذلك من الأفضل **التنبيه مسبقاً قبل انتهاء الوقت المحدد**. يمكن مثلاً إعطاء تنبيه قبل 15 دقيقة من انتهاء وقت الشاشة، مع استخدام **مؤقت بصري** يساعد الشخص على معرفة الوقت المتبقي والاستعداد للانتقال إلى النشاط التالي. وبذلك يصبح انتهاء وقت الجهاز جزءاً واضحاً ومتوقعاً من الروتين اليومي، بدل أن يكون قراراً مفاجئاً.



اجعل الجهاز جزءاً من الروتين، وليس محور اليوم

يمكن للأسرة الاستفادة من الأجهزة الإلكترونية كوسيلة للتفكير، من خلال إتاحتها ضمن **فترات محددة بعد إنجاز بعض المهام أو الأنشطة اليومية المناسبة للشخص**. بهذه الطريقة يصبح استخدام الجهاز نشاطاً منظماً ومتوقعاً، وليس استجابة فورية لكل طلب، مما يساعد على بناء روتين أكثر وضوحاً وتحقيق توازن أفضل بين الأنشطة الرقمية وغير الرقمية.



انتبه لآثار الاستخدام المفرط

كما نحرص على الاستفادة من التكنولوجيا، من المهم التعرف على السلبيات المحتملة للاستخدام غير المتوازن للشاشات، وملاحظة أي تغيرات قد ترتبط بكثرة استخدامها، مثل تأثيرها في النوم أو النشاط البدني أو التفاعل مع الآخرين أو الالتزام بالأنشطة اليومية. الهدف ليس إبعاد الشخص عن التكنولوجيا، وإنما **الوصول إلى استخدام واعٍ وآمن ومتوازن يناسب احتياجاته الفردية**.

نحو استخدام آمن ومتوازن للأجهزة الإلكترونية

أصبحت الأجهزة الإلكترونية والشاشات جزءاً من حياتنا اليومية، لما توفره من فرص للتعليم والترفيه والتواصل وتنمية العديد من المهارات. وبالنسبة للأشخاص ذوي الإعاقة، قد تمثل هذه الأجهزة وسيلة مهمة للتفاعل والاستقلالية والوصول إلى المحتوى والخدمات المختلفة. ومع هذه الفوائد، **تبقى طريقة الاستخدام ومدته ونوعية المحتوى** عوامل أساسية لتحقيق الاستفادة من التكنولوجيا، والحد من الآثار السلبية الناتجة عن الاستخدام المفرط أو غير المنظم. ومن هنا تأتي أهمية دور الأسرة في تنظيم التجربة الرقمية وجعلها أكثر أماناً وتوازناً.



ماذا يشاهد؟

لا تتوقف السلامة الرقمية عند تحديد مدة الاستخدام فقط، بل تشمل أيضاً **معرفة نوعية المحتوى الذي يتم الوصول إليه**. احرص على متابعة ما يشاهده الطفل أو الشخص ذو الإعاقة، واختيار محتوى يتناسب مع عمره وقدراته واحتياجاته. وكلما أمكن، شاركه بعض ما يشاهده أو استخدمه: فالمشاركة تتيح فرصة للحوار والتوجيه وفهم اهتماماته، بدل أن تكون الرقابة قائمة على المنع فقط.



وفي النهاية... التكنولوجيا أداة تمكين عندما نحسن استخدامها.

حدّد الوقت، اختر المحتوى، شارك في التجربة، ومهد للانتقال من الشاشة إلى الأنشطة الأخرى. فخطوات بسيطة تستطيع الأسرة أن تجعل البيئة الرقمية أكثر أماناً وفائدة للأشخاص ذوي الإعاقة. معاً نحو استخدام رقمي أكثر وعياً وأماناً.