

ابنك لا يحتاج حرمًا من الشاشات... بل وعيًا رقميًا يقوده نحو التوازن



" ليست المشكلة في الشاشة... بل في من يقودها "

تمرين مجاني للأهل:  
كيف تدربين ابنك على القيادة الرقمية بدل الإدمان الرقمي؟

شيخة المنصوري

# المقدمة



هل جرّبت أن تراقبي لا أن تمنعي؟  
أن تفهمي لا أن تفضبي؟

في كل بيت اليوم صراع مع الشاشات:  
صرخات، توبيخ، حرمان... ثم عودة لإدمان  
أقوى.

لكن الحقيقة أن المشكلة ليست في التقنية  
نفسها،  
بل في غياب الوعي الرقمي والقيادة الذاتية  
عند الأبناء

# المقدمة



- في هذا الدليل العملي ستكتشفين:
- ✓ كيف تُحوّلين وقت الشاشة إلى فرصة تعليم وقيادة.
  - ✓ قواعد الوعي الرقمي للأبناء من عمر 6 إلى 18 سنة.
  - ✓ تمرينًا بسيطًا لتدريب ابنك على "استخدام الشاشة بذكاء لا باندفاع".

🎯 **هدفنا:** أن نربي قائدًا رقميًا لا تابعًا رقميًا.

## التمرين

🧠 الخطوة 1: اكتشفي نوع علاقة ابنك بالشاشة

ضعي ✓ أمام ما ينطبق عليه أكثر:

المعتادة ✗	البديلة ✓
"كفاية شاشة الآن!"	"كم دقيقة إضافية تحتاج لإنهاء الفيديو؟"
"أنت مدمن جوال!"	"خلينا نكتشف سوا تطبيقات تفيدك أكثر."
"اللعبة يضيّع وقتك"	"أي جزء من اللعبة تحبه أكثر؟ خلنا نتعلم منه"

📦 **السر ليس في المنع**، بل في الحوار

والبدائل.

عندما يشعر الطفل أنه مسموع، يتعاون بدل أن

يتمرد.

## التمرين

### الخطوة 3: فَعْلِي مهارة القيادة الرقمية

✦ نشاط عملي:

1. اختاري مع ابنك تطبيقًا واحدًا مفيدًا (تعليمي، تصميم، تدوين، لغات)
2. اتفقي معه على وقت محدد للاستخدام الواعي (30 دقيقة)
3. بعد انتهاء الوقت، اسأليه:  
"ما الشيء الذي تعلمته اليوم؟"  
"كيف يمكنك استخدام هذه المعلومة في حياتك؟"

🎯 **الهدف:** أن يتعلّم كيف يكون قائدًا على وقته واختياراته الرقمية

## التمرين

الخطوة 2: تحاورا بدل المنع

جربي هذه العبارات الذكية بدل الصراخ:

السلوك	الدلالة
يشاهد الفيديوهات دون توقف	إشباع عاطفي / حاجة للانتباه
يستخدم الألعاب للمنافسة أو الهروب	حاجة لإثبات الذات أو لتفريغ طاقة
يطلب الهاتف عند التوتر أو الملل	ضعف في التنظيم الذاتي للمشاعر
يستخدم الجهاز للإبداع (تصميم / بحث / تعلم)	بداية القيادة الرقمية الواعية

### التحليل

إذا كانت أغلب الإجابات في أول 3 خيارات ✓ → فابنك يستخدم الشاشة للهروب.

أما إذا ظهرت الإجابة الرابعة ✓ → فهو يحتاج دعمًا لتحويل الاستخدام إلى قيادة رقمية.

# التأمل والتقييم

أجيب عن الأسئلة التالية في نهاية الأسبوع:



ما أكثر موقف شعرت فيه أن ابنك بدأ يتحكم باستخدامه؟



ما التطبيق أو المحتوى الذي لاحظت أنه يزيد وعيه؟

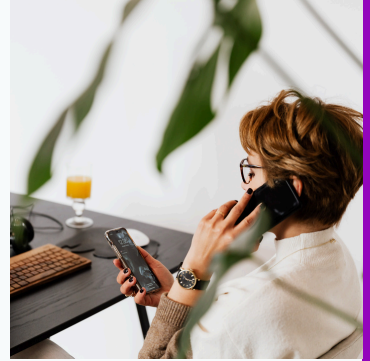


ما الرسالة التي تودين تذكيره بها دائماً؟

# الخاتمة

📱 ابنك لا يحتاج "منع الشاشات" بقدر ما يحتاج قيادة رقمية. الشاشات لن تنتهي... لكن الوعي يمكن أن يبدأ اليوم.

احجزني جلستك الخاصة مع Coach **شيخة المنصوري** لتتعلمي كيف تزرعين الوعي الرقمي في بيتك بأسلوب قيادي بسيط وفعّال.



📱 لحجز الجلسة

[اضغط على الرابط](#)



أو أرسلني كلمة "رقمي" في الخاص وسأواصل معك مباشرة.