

## מסכים – האתגר ההורי החדש



**ב**עידן הטכנולוגי הנוכחי יש משהו נפלא. הוא מעניק לנו המון ידע, תקשורת מצוינת, פתרון בעיות ונגישות כמעט לכל דבר, בכל זמן ומיד! אם הילד שלנו יפתח אוריינות בתחומים הללו, זו תהיה הכנה מצוינת לאתגרי העתיד. אם כך, מדוע ההורים זועקים שילדיהם יושבים מול המסכים?

גם כאן, זו שאלה של מינון. אם נדע להתאים את שעות המסך לגיל הילד, לסוג השימוש שהוא עושה ולמשך הפעילות, ונוודא שאלה יהיו במידה הנכונה ולא ירעילו את נפשו ויפגעו בגופו – הוא יוכל להפיק יתרון מהמסכים.

לפרק הזה ישנן שלוש מטרות: האחת – להציף את יתרונות עולם המסכים; השנייה – להבליט את סכנותיו; והשלישית – לייעץ להורים כיצד יוכלו לפתח באמצעות מודל הדבש תרבות שימוש ראויה ונכונה, ובמשך זמן שלא יביא לפגיעה נפשית וגופנית.

נתנאל, סבא חביב מצפון הארץ, התרגש לקראת ארוחת ערב שבת ראשונה לאחר תקופה ארוכה. וירוס הקורונה מנע מילדיו ומנכדיו להגיע. הילדים והנכדים, מתוך אחריות, רצו לשמור על סבא וסבתא. נתנאל ערך קניות, בישל יחד עם רעייתו, קנה מתנות וחיכה בהתרגשות. היו לו כל כך הרבה דברים לספר לילדיו ולנכדיו וכל כך הרבה דברים לשאול. הוא התגעגע לעיניים הצוחקות של הנכדים ולחיוכם המאיר. בתחילה נהנה נתנאל מהמפגש המשפחתי ומההמולה. אט אט שם לב שלכל אחד מנכדיו מוצמד מכשיר נייד כלשהו: מחשב, טלפון או

טאבלט. אלה הונחו על השולחן והוא מצא עצמו אומר, "תזיז את זה, אני רוצה להניח את הסיר", או "תזיז את הטלפון בבקשה, שיהיה מקום לסלט". הנכדים לקחו נכד את מסכו והניחו אותם על ברכיהם, כמו לא מבינים מה חשוב כל כך האוכל שצריך להזיז מפניו את המכשיר הקדוש. לקראת תום הארוחה סבא נתנאל כבר לא ראה עיניים, ואפילו הקולות ששמע היו דברים שנאמרו אל ועל המשחק שריצד על המסך. הוא ניסה, בהומור קל, לזכות בתשומת לבם של נכדיו, אחר כך ביקש בקול מעט תקיף, ולבסוף נואש, נעצב והניח להם. צמרת, בתו הבכורה, אמרה לו בהשלמה: "זאת המחלה שלהם, הם מכורים. הם לא זזים בלי המסך. אני כבר לא יודעת מה לעשות בעניין".

בשעת לילה, כשכולם הלכו, אמר נתנאל לרעייתו: "לא דיברתי רק על הנכדים שלא הסירו את העיניים מהמסך. גם הילדים שלנו ובני-הזוג שלהם התעסקו בטלפון הנייד יותר משהביטו לנו בעיניים ודיברו אלינו". רעייתו הביטה בו, מבינה ללבו ושותפה למצוקתו.

בדרך כלל נתנאל נרדם מיד כשהוא מניח את ראשו על הכר. בלילה הזה היה לו קשה להירדם.

### **השימוש במסכים הוא מיומנות נדרשת והכרחית**

מי חשב לפני עשרים שנה שהטלפון הנייד יהיה מרכז חיינו ובעזרתו נדבר, נצלם, נשלח ונקבל הודעות, תמונות וסרטונים? מי חשב שבמהירות כזאת יהיה הטלפון הנייד שלנו לארנק, לאמצעי זיהוי ולמכשיר שאם נאבד אותו נרגיש שאיבדנו את כל עולמנו.

תקופת וירוס הקורונה האיצה את רכישת מיומנויות השימוש של ילדינו ושלנו במחשב. הלמידה והעבודה מרחוק גילו לנו שהמסך לא נורא כל כך. באמצעות המכשיר הסלולארי, המחשב והטאבלט אנו צורכים מידע, תרבות ובילוי של פנאי. אנו מקיימים תקשורת עם העולם החברתי, הכלכלי והפוליטי.

הטכנולוגיה החדשה הובילה להישגים פורצי דרך בתחום התקשורת והבריאות, החינוך והביטחון. עולם התעסוקה חווה שינוי. מקצועות שבעבר היו לסמל סטאטוס (נהג אגד, זוכרים?) יתייתרו ובמקומם תהיה קופסת מידע חכמה עם בינה מלאכותית שתסיע מאות מיליונים בכל יום, ללא מגע יד אדם. אכן, המכונת האוטונומית קרובה מאי-פעם. האם בעוד שלושים שנה רישיון נהיגה יהיה זיכרון רחוק? היכרות עם המחשב ורכישת מיומנויות של איתור, בדיקה, פיתוח, עבודת צוות, שאילת שאלות, קבלת החלטות ופתרון בעיות, יסייעו בידי הילדים והנוער להציב עצמם במקום טוב בדרך לעתידם. לפני חמישים שנה עוד התנהל דיון פילוסופי ואתי חריף אם ראוי לפתח בינה מלאכותית. היום, אותו ענף במדעי המחשב שיודע לייצר עבור המכונה מוח לומד שידמה אדם אינטליגנטי, הוא כבר עובדה מוגמרת. הילדים שלנו אינם יכולים להישאר מאחור. המיומנויות החדשות ישרתו אותם בעתיד. העולם הטכנולוגי הכולל רחובות מידע עצומים, מצריך פיתוח יושרה ואתיקה. הם יוכלו להיות שותפים בקביעת הנורמות הערכיות והמוסריות של המרחב שיחיו בו.

### **נזקי השימוש במסכים**

אני מבקש להפריד כאן בין שימוש מופרז במשחקי מחשב, שההתמכרות להם הוגדרה על ידי ארגון הבריאות העולמי כהפרעה נפשית (IGD – Internet Gaming Disorder), לבין שימוש אחר במחשבים או בטלפון הסלולארי.

”הוא לא יוצא מהחדר שלו. הוא שקוע בבור, התלוננה אימא של דן, נבוכה ומודאגת משעות המשחק הרבות שלו עם ”חברים”. היא מוצפת מבוכה ואשמה על השפה הבוטה, הקללות והזעם שפורצים ממנו בשעות המשחק הרבות. ”זה יכול להגיע לארבע-עשרה שעות ביום, העידה. המקרה של דן כנראה עונה להגדרה של הפרעה נפשית.

יש בינינו כאלה שנוטים יותר להתמכר. ההתמכרות הינה סביבתית, אך גם גנטית. ישנם שנולדים עם הנטייה להתמכרות, אבל הסביבה תורמת להתמכרות ומעצימה או ממתנת אותה. עם זאת, יהיה מוגזם והיסטרי להתייחס למסכים כאל משהו הגורם להפרעה נפשית. עיקר הסכנה בשימוש יתר במסכים מתבטא בתחום ההתפתחותי ובמיומנויות החברתיות. נסקור כאן מעט מהסכנות הקיימות בשימוש מוקדם מדי או מופרז במסכים.

♦ **פגיעה במיומנויות החברתיות.** כשהעיניים שקועות במסך והילד משחק עם עצמו ואינו מתקשר חברתית, הוא נמנע מאינטראקציה עם אחרים. ככל שיבלה מול המסך ויפחית במשחקים ובשיחות עם חברים, ייפגעו המיומנויות החברתיות שלו.

♦ **פגיעה מוטורית.** עד גיל שנתיים הילדים לומדים לזחול, להפעיל שרירים ולחקור את הסביבה. צפייה במסך מפריעה להם ומעכבת את התפתחותם בתחומים הללו.

♦ **פגיעה בשעות השינה.** השימוש בטלפון הסלולארי בלילה גורע משעות השינה ומאיכות השינה שלנו ושל הילדים. האור הכחול משפיע על הפרשת הורמון השינה (מלטונין) האחראי על מחזור השינה. מה קורה כשהילד אינו ישן טוב? הוא מתנהל בעצבנות, והעצבנות פוגעת ביחסיו עם הסביבה, הקשרים החברתיים שלו מתרופפים והוא עלול לחוות פגיעה במצב הרוח.

♦ השימוש במסכים יוצר **הסחות דעת**. הסחת הדעת פוגעת ככל שהמצב הסוציו-אקונומי של הילד נמוך יותר ויש ברשותו פחות אפשרויות פיצוי והשלמה כמו מפגשים חברתיים ופעילות בלתי פורמלית הכוללת מנהיגות, התנדבות ופעילות פנאי מובנית כמו תנועת נוער או חוגים משמעותיים.

♦ **פגיעה בהישגים.** לשעות השימוש במסכים יש השפעה על ההישגים. על פי מחקרים רבים, ההישגים הלימודיים הטובים ביותר נרשמו אצל ילדים שהשימוש שלהם במסכים היה עד שעה ביום. הישגים

טובים נרשמו לאלה שהשתמשו במסך עד שעתיים ביום, וככל שעלו שעות השימוש היומיות במסך, נפגעו ההישגים.

♦ **ייתכן ששיורי השפה של הילד ייפגעו אם במקום לספר לו סיפור** אנו מאפשרים לו להקשיב לסיפור באמצעות מחשב, טלוויזיה או סרטון בטאבלט.

♦ **לשימוש במסכים ישנה השפעה על קליפת המוח**, וזה משפיע על הקשב והריכוז וגורם להפרעות אכילה. המחקרים בתחומים הללו עדיין לא חד-משמעיים ולכן כדאי לעקוב ולבדוק.

### **התמודדות עם שימוש מוגבר במסכים באמצעות מודל הדבש**

**הגדרת מטרה** – שימוש נכון ומושכל במסכים באופן שיאפשר הנאה מיתרונות המחשב והטלפון הנייד, ללא פגיעה משמעותית, פיזית, פסיכולוגית, תפקודית או לימודית.

**הפעלת סמכות** – להורה יש יכולת לשלוט, לנווט ולנהל את זמן המסך של הילדים. אם עושים זאת מגיל צעיר, יהיה קל יותר בהמשך. עשו זאת באופן מכבד ולא בנוקשות. מניסיוני למדתי שהפעלת הסמכות בקשיחות ובנוקשות, פוגעת ביכולת הילד לפתח גבולות בעצמו ועבור עצמו. יתר על כן, הישגיהם של ילדים שהוריהם פעלו בנוקשות, התבררו כנמוכים יותר.

הפעלת הסמכות מתחילה עוד בשלב הקנייה של מכשיר הטלפון, או עם מתן האישור לשימוש במכשירים אחרים עם מסך. אם ההורים יקבלו החלטות על פי תפיסתם ומטרותיהם ולא על פי רמת הלחץ שמפעילים הילד או הסביבה, תהיה להם יכולת גם בהמשך להיות פעילים בניווט ספינת השימוש במסכים.

שמעתי את נכדתי ואת נכדי מנסים ללחוץ על הוריהם לראות עוד שיר אחד בטלוויזיה. הם ניסו קצת בכי ומעט הרמת קול. ראיתי את המבט שווה הנפש של ההורים ושמעתי את האמירה הברורה, "זה היה השיר האחרון, עכשיו הולכים למיטות." לפני שהם נשכבים במיטה

הנכדים בוחרים את הספרים שיקריאו להם לפני השינה. אתם מתארים לעצמכם שלו היו ההורים נכנעים, גם השיר הבא לא היה השיר האחרון. מי שקשה לו להגביל את זמן המסך מול הטלוויזיה בגיל שנה ושנתיים, יתקשה להתמודד עם שעות המסך של הילד גם כשיגדל.

"האם מאוחר להתחיל עכשיו?" שאלה אותי אימא של דולב, תלמיד כיתה ד'. "פתאום עכשיו אתחיל לומר לו שאני לא מסכימה שישב יותר משעתיים אחר הצהריים מול המחשב?"

אף פעם לא מאוחר להתחיל בהטלת מגבלות, אבל בגיל מתקדם של הילד זה יהיה קשה יותר וכרוך באירועים לא נעימים. יחד עם זאת, אם המטרה שלך ברורה לך ואת נחושה להשיגה, תשיגי אותה. תשיגי אותה בעזרת שילוב הסמכות והאמפתיה.

**שילוב האמפתיה** – נסו להיכנס לנעליו של הילד ולהבין כמה הוא רוצה, מצפה ומייחל לשקוע במשחק המחשב. הסבירו לו שאתם מבינים את הקושי להפסיק משחק באמצע. הציעו לו בפעמים הבאות לנהל את הזמן כך שיוכל ליהנות ממשחק עד תומו.

המקרה של אודליה ואביה הוא דוגמה מצוינת לשילוב הסמכות עם האמפתיה בנושא הטלפון הנייד. אודליה, נערה בכיתה ז', התנגדה להחלטת הוריה שהטלפון הנייד שלה יהיה כבוי מרגע שהיא נכנסת למיטה בלילה. מנהיגותו של האב הייתה הומאנית, מתוך הבנה לליבה של בתו, אך מבלי לוותר על עקרונותיו.

"אתם לא מבינים כלום!" ירתה לעבר הוריה, "כל הכיף והאקשן מתחיל עכשיו."

"למה את מתכוונת?" שאל אותה האב.

"הרכילות, התלונות על ההורים, התכנונים למחר, הסבירה בתחינה.

"אני מבין שאת מרגישה תחושת החמצה ופספוס," אמר האב.

"נכון, זה כאילו כולם נפגשים ואני הולכת לישון כמו איזו מסכנה."

"אני רוצה להיות בטוח שהבנתי נכון. את אומרת שהחיים החברתיים

נמשכים אל תוך הלילה, אבל לא פנים אל פנים אלא באמצעות הטלפון

הנייד?" שאל האב.

"בדיוק", ענתה והוסיפה, "יש חיים בחוץ. אני רוצה להיות חלק מהם."  
"השעה שבה נגמר היום והולכים לישון, נקבעה יחד איתך", הזכיר  
לה אביה. "סוף היום כולל גם סוף השימוש בטלפון הנייד."

"זה חייב להשתנות! אם אני מספיק גדולה להוציא את אחותי מהגן  
ולשמור עליה עד שאתם חוזרים מהעבודה, אז אני מספיק גדולה גם  
לקחת אחריות על כמה אני נשארת ערה עם הטלפון הנייד ומתי אני  
הולכת לישון", נאמה תוך שהיא מתיישבת בנחישות על מיטתה ועוטפת  
את רגליה בשמיכה.

"אמא ואני לא חושבים שהגיע הזמן לשנות", אמר האב, התעקש על  
החיבוק המסורתי ונשק לבתו על ראשה. "לילה טוב."  
"לילה טוב", אמרה בקול נעדר כוונה.

באיזה גיל אפשר להטיל על הילד את ההחלטה מתי יניח את הטלפון  
הנייד וילך לישון? האם יש לכל גיל שעה נכונה? בבתים רבים נוהגים  
גמישות בסופי שבוע, ויחד עם זאת ישנם נושאים שנשארים חד-משמעיים  
עבור כולם במשך כל יום וכל היום. למשל, לא מביאים טלפונים ניידים  
לשולחן האוכל. לילדים זה קשה, ואנו חיים בעידן שלהורים קשה לא  
פחות. חלק מהסמכות ההורית מתבטא בהיותכם מודל לחיקוי. אל תשבו  
לאכול עם הטלפון הנייד לצדכם!

**מחשבות ורגשות – ככל שתעמדו על עקרונותיכם, בשילוב אמפתיה,**  
יתאוששו הילדים מהר יותר מהאכזבה שהם מרגישים בשעה שאתם  
מונעים מהם משחק, צפייה או שינה עם הטלפון הנייד. זה לא נעים לראות  
את הילד שלכם כועס או מאוכזב מהחלטה שלכם. בגיל ההתבגרות הם  
אולי יוסיפו גם אמירות שיזעזעו אתכם. זה לא נעים, אבל גם לא נורא!  
אינכם נגד מסכים! כהורים גם אתם משתמשים בטלפון הנייד שלכם,  
לשיחות טלפון ולצילום, לעריכת קניות ולמשחק. אתם פעילים ברשתות  
החברתיות וגולשים ברשת. הטלפון הנייד משמש אתכם כפי שהוא משמש  
את ילדכם. אינכם מתנגדים לשימוש במסכים, רק רוצים להיות בטוחים  
שהילדים משתמשים בהם נכון ובטוח! אל תחושו רגשי אשמה על שאתם  
לוקחים ברצינות את תפקידכם כהורים ורוצים להבטיח לילדכם רכישת

מקסימום מיומנויות עם מינימום נזקים. כאמור, ככל שתתחילו מאוחר יותר את ניהול זמן המסך של ילדכם, צפויה לכם עבודה קשה יותר.

### **שימוש בהומור, הפגה ועידוד לבקשת עזרה**

ילדים רוכשים מיומנויות חדשות ומסתגלים לפיתוחים השונים בטכנולוגיית המחשב והטלפון הנייד, הרבה יותר מהר מכם. אל תהססו להיעזר בהם וקצת הומור עצמי לא יזיק כאן. ספרו למשפחה על תקלות ושטויות שעשיתם מתוך אי הבנה של המכשיר או הטכנולוגיה. שתפו בקבוצה שגם הילדים חברים בה תמונות מצחיקות, סרטונים קצרים, חידות ומשחקים. ואם השליטה שלכם בתחום הטכנולוגי טובה יותר מזו של ילדיכם, שאלו אותם אם הם זקוקים לעזרה. שתפו אותם בכך שגם אתם נעזרים בחברים או באנשי מקצוע כדי להתקדם או לפתור בעיה. לאחר שאודליה ענתה לאביה בקול רפה "לילה טוב", הוא אמר לה: "תניחי את הטלפון מחוץ למיטה. יש הלילה מזג אוויר נעים, הוא לא יתקרר..."