



ביה"ס לשילוב אמנויות ע"ש משה שרת

תקציר הרצאת הורים-זמן מסכים: הטוב, הרע והלא נורא

ביום ה', 26.11.20, נערכה הרצאה מקוונת להורי בית הספר בנושא "זמן מסכים". זוהי ההרצאה השנייה בסדרת ההרצאות של קהילת שרת, שמטרתה לתת מענה לאתגרים עימם מתמודדת הקהילה, כפי שאותרו על ידי שאלון מיפוי צרכים שהועבר להורים.

לאחר ששמענו על האתגרים עימם מתמודדים ההורים בנושא זמן מסכים, התייחסנו בחלק הראשון להיבטים השליליים שבחשיפה למסכים, בחלק השני נידונו היתרונות האפשריים שהמסכים טומנים בחובם, ובחלק השלישי של ההרצאה ניתנו טיפים חשובים להתמודדות עם החשיפה הממושכת למסכים.

חלק א- היבטים שליליים בחשיפה למסכים (ה"רע")

שימוש רב במסכים מביא לעליה ברמת הדופמין והפרעות בוויסות קולטני דופמין. דופמין הוא מוליך עצבי שממלא תפקיד בהתמכרויות, יודעים שהוא מופרש במוח בזמן שימוש בחומרים ממכרים. באופן דומה מחקרים מעידים כי בזמן משחקי מחשב וחשיפה למסכים יש שחרור מוגבר ומהיר של דופמין במוח, שעם הזמן גם צריך יותר זמן מסך כדי להגיע לאותה רמת שחרור.

חשיפה ממושכת למסכים מביאה ליצירת מסלולים עצביים לא תקינים- צפינו בכתבה בה פרופ' למפל נשווה בין סריקת MRI בזמן קריאת ספר לבין סריקה בזמן חשיפה ממושכת למסכים. בכתבה רואים שבזמן חשיפה למסכים המסילות במוח לא מאורגנות, מה שמביא כפי הנראה להפרעה בחשיבה המדויקת, התקיים גם דיון האם זה קשור להפרעת קשב.

בהיבט הרגשי- היום מכירים גם בנזקים הרגשיים שבחשיפה הממושכת למסכים. הפרעת התמכרות לאינטרנט מוגדרת כהפרעה פסיכיאטרית ומופיעה ב-DSM-5 ה"תנך" של הפסיכיאטריה, כאשר להפרעה גם תתי סוגים שונים גון התמכרות למשחקים או לשופינג און ליין. הקריטריון העיקרי לאבחנה הוא הפרעה בתפקוד יומיומי- ביחסים הבינאישיים, בעבודה או בלימודים. הפרעה זו מגיעה פעמים רבות גם עם תחלואה נלווית של דיכאון והפרעות קשב.

במסכים הילדים גם נחשפים לתכנים שאינם תואמים לגילם ולדמויות ייצוגיות שמבנה גופם אינו מייצג באופן ריאלי את רוב האוכלוסייה, מה שמשפיע על דימוי הגוף באופן שלילי.

ישנם גם מחקרים שמראים שזמן מסך ממושך קשור להפחתה ברמות הקורטיזול- הורמון חיוני במצבי דחק, ולכן קשור ליכולת נמוכה יותר להתמודד עם לחץ.

הלמידה העיקרית של ילדים לגבי התנהלות בעולם החברתי היא על ידי "למידת חיקוי"- רואים איך האחר מתנהג ומחקים אותו, ולמידה זו מצטמצמת כשהילדים מול המסך, לכן יש פחות הזדמנויות ללמידה משמעותית על היבטים בעולם החברתי.

מבחינה גופנית קושרים היום זמן מסך ממושך לפגיעה בעיניים, במפרקים ולכאבים. זמן מסך קשור גם להשמנה- גם בגלל היעדר הפעילות הגופנית וגם בגלל הפרשה גבוהה יותר של אינסולין בזמן חשיפה ממושכת למסכים.



ביה"ס לשילוב אמנויות ע"ש משה שרת

חלק ב- היבטים חיוביים בחשיפה למסכים (ה"טוב")

מצד שני, חשוב לזכור שהמסכים הביאו לחיינו גם לא מעט דברים טובים. אמצעי הקצה, המסכים והאינטרנט הפכו להיות חלק מהחיים שלנו, הם עוזרים לנו לרכוש ידע חדש, להיות בקשר אחד עם השנייה, להעביר נתונים ועוד.

הילדים כיום נדרשים למיומנויות של המאה ה- 21 המחייבים אותם להיות מול מסך ואמצעי קצה בשביל להשתלב בעולם של ימינו. העולם כיום מהיר ונגיש יותר, ובשביל להיות לומד עצמאי עליהם להשתמש אמצעי הקצה והמסכים בשביל לרכוש את הידע שפעם נמצא רק בספרים וכיום נמצא ברשת. הכישורים הללו מפתחים את הילדים מבחינה קוגניטיבית ולימודית. רשת האינטרנט חיברה בין אנשים ותרבויות, כיום דרך הרשתות החברתיות ניתן להכיר ולהיחשף לתרבויות חדשות ולהיות בקשרים עם אנשים ממדינות שונות.

בנוסף, צפייה במסכים מרגיעה, עוזרת ל"התנתק" מרעשי החיים וליצור אתנחתא, שלעיתים אנו זקוקים לה.

חלק ג- מה אתם ההורים יכולים לעשות כדי להתמודד באופן מיטבי עם החשיפה הממושכת של ילדיכם? (ה"לא נורא")

1. צפו יחד עם ילדכם, דברו איתם, קיימו שיח על התכנים, מחקרים הראו שצפייה פעילה כזו המעודדת שיח דווקא מפתחת את הכישורים השפתיים והקוגניטיביים.
2. הגבילו את זמן המסך של ילדכם.
3. הנייד ואמצעי הקצה הוא שלכם, הסתכלו במה הם צופים, גולשים ומשחקים. עודדו אותם לשיח מכבד וקבעו כללי שימוש בטלפון הנייד. ניתן להשתמש באפליקציות שליטה הורית.
4. בתקופה האחרונה בה אנו נמצאים יותר בבית הרגלי האכילה שלנו השתנו וישראלים מדווחים על עלייה משמעותית של אכילה מול המסך. זה גורם לפחות בקרה על מה שאנחנו אוכלים, אנו פחות קשובים לרעב ולשובע של גופנו ומנסגרים יותר, מה שמביא לפחות פעילות גופנית ולעליה במשקל. **מומלץ לצמצם ככל שניתן אכילה מול מסכים.**
5. ישנם יתרונות משמעותיים בקיום ארוחה משפחתית- מאפשרת אינטראקציה משמעותית בין בני המשפחה ומשפרת את התזונה. מומלץ לקיים לפחות ארוחה משותפת אחת ביום וגם אם הילד מתעקש- לא לאפשר מסך בזמן הארוחה. לא טלפון, לא טאבלט ולא טלוויזיה שפועלת ברקע.
6. הילדים נמצאים בגיל קריטי ועדיין זקוקים להרבה שעות שינה כדי לתפקד באופן מיטבי. יותר ויותר מחקרים מראים היום שהאור הכחול שפולטים המסכים מעכב שינה, משדר לגוף שעדיין יום וגורם לפגיעה בהפרשת המלטונין. זה בא לידי ביטוי בזמן הרדמות ארוך יותר, קיצור משך השינה וקיצור שעת החלום- כלומר שינה פחות איכותית. לכן מומלץ להגביל את זמן המסכים עד שעה-שעתיים לפני זמן השינה. לסכם על זמן משפחתי בו שמים את הניידים ב"עמדת הטענה" עד ליום המחרת.
7. אם כבר זמן מסך- צרו זמן מסך איכותי. יש לנו יכולת להשפיע על התכנים שהילדים נחשפים אליהם ויש היום הרבה אתרים שמזמנים אתגרים, מעשירים את עולם הילדים ומעבירים תכנים איכותיים, למשל, מכון דוידסון למדע, כאן חינוכית.



ביה"ס לשילוב אמנויות ע"ש משה שרת

8. צרו חוזה אישי של אמון- לא בכדי האפליקציות השונות מצהירות שהן מיועדות לגילאים גבוהים יחסית. לילד/ בן/ בת 8-9 חסרה/ה ההבנה הבסיסית לגבי מורכבות השימוש במכשיר: מה המשמעות של הוצאת ילד/ה מקבוצת ווטסאפ, מתי כתיבה חוזרת של מילה או שאלה הופכת להיות מציפה ואף מטרידה ועוד. מנגד, אנו מודעים לכך שאם לא נביא לילד סמארטפון יהיה לכך מחיר חברתי ולכן רובנו מאפשרים זאת בגיל צעיר יותר ממה שהיינו רוצים. לכן, לצד אפשרות המכשיר עלינו לספק תיווך ובקרה, זאת ניתן לעשות על ידי חתימה על "חוזה טלפון", שמפרט את ההסכמים העיקריים. למשל: של מי המכשיר? מה המטרה שלו? להורים יש זכות להסתכל בו בכל רגע, אם הילד משנה סיסמה הוא צריך לעדכן את ההורים ועוד.

9. דברים שאפשר לעשות באינטראקציה היומיומית עם הילד/ה: ליצור זמן משחק משותף יומי. זה לא מספיק להגיד לילד להפסיק להיות עם המסך, עלינו לייצר עבורו פעילויות אלטרנטיביות. זמן משחק יומי, אפילו של חצי שעה ביום, יספק מודל למשחק אינטראקטיבי שהילד יוכל לשחק אחר כך עם חבר/אח ויעשיר את רפרטואר המשחקים שלו.

10. מודלינג אישי- אחד הדברים שמשפיעים ביותר על התנהגות הילד- חיקוי התנהגותי. עלינו להפחית זמן מסך בעצמנו ולהתנהג על פי מה שאנו מטיפים. אם אמרנו לילד שהסלולרי הוא לשיחות ולא למשחקים, עלינו לנהוג על פי עיקרון זה בעצמנו.

11. לחזק על התנהגויות אחרות- אם באופן ספונטני אנו מזהים התנהגות רצויה כמו הרכבת פאזל, יצירה או ביצוע מטלה בבית- לחזק מיד ובאופן משמעותי על התהליך ולא על התוצר וכך נגביר את הסבירות שההתנהגות תחזור על עצמה.

12. זכרו, המצב כרגע **אינו מצב** שיגרה. אנו נמצאים במצב חירום מתמשך ולכן עלינו לבחור את המלחמות שלנו! כנראה שלא באמת נצליח להגביל זמן מסך לשעה-שעתיים ביום, אך לצד זמן המסך כן נוכל לתווך, להשפיע על התכנים, ליצור זמן איכותי גם מול המסך, לאפשר שינה טובה, אכילה נכונה ופעילות גופנית.

מודעות מאוד לאתגרים הרבים שהמצב מזמן לכם כהורים. קוראות לכן לפנות ולהתייעץ בכל דבר, אנו כאן עבורכם! ניתן לפנות אלינו דרך המחנכות, דרך הטלפון של בית הספר או במיילים האישיים.

יונית- yonitbar@gmail.com

יעל- fery16@gmail.com

יעל ויונית- יועצות בית ספר "שרת".