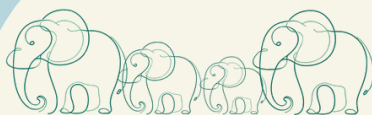


עזרה ראשונה להתמודדות עם מסכים



דנה ומיכל

מרכז הורות מ-א' ועד ת'

הילדים של היום גדלים בעולם שבו המסכים הם חלק בלתי נפרד מהחיים כבר מגיל צעיר מאוד. טלוויזיות, מחשבים, טאבלטים וסמארטפונים נמצאים בשימוש של כולנו כמעט בכל תחומי החיים.

בפועל, איך עושים את זה?
איך נעזור לילדים ולילדות לנהל בצורה חכמה ויעילה יותר את השימוש במסכים?
יצרנו רשימה ובה כמה דרכים, אנו ממליצות ליישם את כולן. אבל, וזה אבל גדול, החשיבות הכי גדולה היא בעקביות.
לכן, בחרו בחוכמה את הדרך המתאימה למשפחה ולבית שלכם. חשבו על קצב הכנסת השינויים, התיווך לילדים ולילדות ולא פחות חשוב - על היכולת שלכם לעמוד בתהליך.
העמידה שלכם בהחלטות היא החשובה ביותר. עדיף תהליך איטי ומדורג שבו יהיה לכם קל יותר לעמוד מאשר תהליך מהיר וחד שלא יצליח בגלל שבחרתם ביותר מידי דברים.

בפועל, איך עושים את זה

1. קביעת גבולות זמן מסך: קבעו מראש מתי וכמה זמן מותר לילדים להשתמש במסכים בכל יום. אנו ממליצות לעצור את השימוש במסכים לפחות שעה לפני זמן השינה כדי לשפר את איכות השינה. אחרי שאתם, המבוגרים, החלטתם על גבולות הגזרה, נהלו שיחה עם הילדים בהתאם לגילם! תקשיבו למה שיש להם להגיד, לרצונות שלהם. יכול להיות שתחשבו שבין 14:00-16:00 זה זמן מצוין למסך, אבל דווקא בין 18:00-19:00 החברים קבעו לשחק במשחק רשת יחד. שיח משותף יגייס את הילדים והילדות לתהליך, הם יהיו חלק מקבלת החלטות ולא ירגישו שזה הונחת עליהם.

2. שימוש בכלים טכנולוגיים: השתמשו בהגדרות בקרת הורים שקיימות ברוב המכשירים או באפליקציה ייעודית כדי לנהל את גישת הילדים לתכנים ולאפליקציות. כלים אלה יכולים לעזור לסנן תוכן לא מתאים ולשלוט בזמני השימוש בטלפון ובאפליקציות. (המלצות לאפליקציות בהמשך)

3. אזור בבית ללא מסכים: קבעו אזורים בבית שבהם אין שימוש במסכים, למשל חדרי השינה או שולחן האוכל. זה יעזור לעודד שיחות משפחתיות ולחזק את הקשר החברתי והמשפחתי.

4. עודדו ותכננו פעילויות שאינן כוללות מסכים: פעמים רבות הילדים קצת שוכחים מה האפשרויות שקיימות מחוץ למסכים כמו משחקי קופסה, ספורט וטיולים. זה מסייע לילדים לפתח מיומנויות חברתיות ופיזיות. אם במהלך השבוע זה מאתגר, אפשר להתחיל בסופי שבוע, זמן בו יש לכם יותר פניות.

5. **חינוך לידע:** כלל אצבע אותו אנחנו ממליצות לזכור - מה שלא לימדנו/שוחחנו עליו, יכול להיות לא ברור. השקיעו זמן בללמד את הילדים והילדות שלכם על השפעות השימוש במסכים ובמדיה, תשאלו אותם מה הדברים החיובים ומה הדברים השליליים שהמסכים יכולים להביא עמם. דברו על נושאים כמו שמירה על פרטיות באינטרנט, חשיפת מידע אישי, ההבדל בין אמירות ברשת לאמירות פנים אל פנים, בטיחות ברשת ואיך לזהות מידע מהימן.

6. **עקביות וגמישות:** עקביות זה שם המשחק! אם קבעתם כלל תקפידו ותעמוד בו. עדיף להפחית כללים מאשר להוסיף כאלו שלא יחזיקו. ברגע שהצלחתם להגיע לשגרה ולבסס כלל כלשהו התקדמו הלאה. וכמובן חשוב לזכור, לכלל כלל יש יוצא מן הכלל- **גמישות**. לפעמים המציאות מחייבת, למשל, במהלך חופשות או מצבים מיוחדים, וייתכן שתמצאו או תצטרכו להיות יותר גמישים עם זמן המסך. במקרים כאלה חשוב לתווך ולדבר עם הילדים, להסביר את היציאה מהשגרה ואת הסיבה שבגללה הכלל גמיש יותר כרגע.

7. **עצירה ובדיקה:** בדקו את השפעת הכללים שקבעתם על הילדים והמשפחה. מידי פעם עצרו ודברו עם הילדים והילדות, נסו להבין איך הם מרגישים עם הכללים והאם הם חושבים שיש צורך בשינוי או התאמה.

בסופו של דבר, המטרה שלכם היא להבטיח שהילדים שלכם יודעים להשתמש במסכים באופן שלא יפריע להתפתחותם הפיזית, הרגשית והחברתית. חשוב ללמד אותם להיות משתמשים חכמים ומודעים, שידעו לנצל את הטכנולוגיה לטובתם תוך שמירה על איזון בריא בחיים.

אתם שאלתם אנחנו עונות

שאלה: מה לעשות כשהם מבקשים לשחק בטאבלט כל הזמן?
תשובה: חשוב לקבוע גבולות ברורים מבחינת זמן שימוש ותוכן, להציג אלטרנטיבות לפעילות כגון משחקי הרכבה, משחקי לוח, קריאת ספרים או זמן בחוץ. הסבירו לילדים את חשיבות בפעילויות שונות ועזרו להם לגלות תחומי עניין חדשים.

שאלה: איך לגרום לילד/ה להפסיק להשתמש במסך בלי צעקות ובכי?

תשובה: הכנה מראש - נסו להקדים תיאום ציפיות. הודיעו לילד מראש מתי הזמן שלו מול המסך יסתיים ותזכירו לו זאת כמה דקות לפני. כך הוא יוכל להתכונן למעבר מהמסך לפעילות אחרת בצורה רגועה יותר. כדי להימנע ממצבים חוזרים כאלו חשוב להקפיד על גבולות הזמן שקבעתם, כשהילדים יראו שאתם עקביים הקושי להיפרד מהמסך ירד. זכרו שהתגובות האלו משקפות בחינת גבולות לצד הקושי להיפרד מהמסכים. שלבו את ההקפדה על הגבולות יחד עם פעילויות חלופיות למסכים.

שאלה: איך אפשר לנהל את זמן המסך של מתבגרים שמרגישים שהם כבר "גדולים מספיק" להחליט בעצמם?

תשובה: בגיל ההתבגרות, חשוב להעביר את האחריות על ניהול הזמן לנערות ולנערים, אך גם לשמור על כללים ברורים והסכמות משותפות. ניתן להשתמש בכלים כמו הסכמים משפחתיים, שבהם ההורים והילדים מגיעים להבנות והחלטות משותפות לגבי משך השימוש המותר וסוגי התוכן. כמו כן, חשוב לדון ולהבהיר את ההשפעות האפשריות של שימוש יתר במסכים, כולל השפעה על השינה, הלימודים והבריאות הנפשית.

שאלה: כמה זמן מסך מומלץ לילד/ה בגיל שלוש?

תשובה: מומלץ להגביל את זמן המסך לכ-30 דקות עד שעה ביום לילדים בגיל זה. חשוב לבחור בתכנים איכותיים ולוודא שהזמן מול המסך אינו פוגע בזמן המיועד לפעילות פיזית או תקשורת פנים אל פנים.

שאלה: מה עושים כשהילד/ה צפו בתוכן לא מתאים, כמו תוכן אלים?

תשובה: חשוב להתייחס לסוגיה ברגישות ובפתיחות. דברו עם הילד בצורה שקולה ותומכת כדי להבין איך הוא חווה את התוכן ומה הוא הרגיש. הסבירו לו בצורה ברורה מדוע חשוב להימנע מתוכן כזה והקפידו להגדיר מחדש את ההגבלות והפילטרים במכשירי המדיה שבשימוש. כמו כן, חשוב לחזק את השיח על ערכים ובחירות אישיות, ולזכור שהכוונה והלמידה מהניסיון הזה יכולים להוביל להבנות חשובות לילדיכם. בזמן השיח עם הילדים השאירו את הכעס בצד, שימרו על שיחה פתוחה ודברו על דרכים להתמודדות במידה והם נחשפו לתוכן לא מתאים- למשל לסגור את העמוד ולשתף אתכם כדי שתוכלו לעזור.

שאלה: המתבגר/ת שלי צפה/צפתה בפורנוגרפיה, איך מתמודדים עם זה?

תשובה: חשוב לגשת לשיחה באופן פתוח וללא שיפוטיות. הקשיבו ונסו להבין את המניעים והרגשות סביב הנושא. הסבירו את ההשפעות הפוטנציאליות של צפייה בתוכן מסוג זה על צורת ההתייחסות לזוגיות, למיניות ולזולת. חשוב לשקול לפנות לייעוץ מקצועי אם נדרש, ולהקפיד על הגדרת מסננים והגבלות באינטרנט כדי למנוע חשיפה נוספת.

שאלה: איך יכולים מסכים להשפיע על שינה של ילדים?

תשובה: חשיפה למסכים לפני השינה יכולה להפריע לייצור המלטונין, ההורמון האחראי לשינה, ולגרום לילד להתקשות להירדם. מומלץ להפסיק שימוש במסכים לפחות שעה לפני השינה.

שאלה: מהן האפליקציות היעילות ביותר לבקרת הורים על זמן המסך של הילדים?

תשובה: קיימות מספר אפליקציות שיכולות לעזור להורים לנהל ולבקר את זמן המסך של הילדים, נביא כאן מספר המלצות: Family Link מבית Google: מאפשרת להורים לקבוע הגבלות זמן, לצפות בדוחות פעילות ולנהל את האפליקציות שהילדים יכולים להשתמש בהן.

Qustodio: מציעה פיקוח הורי על מגוון רחב של מכשירים ומאפשרת לקבוע מסננים לתוכן, לקבוע הגבלות זמן ולעקוב אחר פעילות הילדים באינטרנט.

OurPact: אפליקציה שמאפשרת להורים לחסום אפליקציות, לקבוע מגבלות על זמן השימוש ולקבל דוחות פעילות, מה שמסייע בשמירה על בריאות הילדים.

חשוב לזכור, לא משנה באיזה אפליקציה תבחרו קיימו על כך שיח עם הילדים, הסבירו מהן המגבלות עליהן החלטתם מבחינת זמנים, אפליקציות ותכנים.

מיכל זוארץ-חנן

מדריכת הורים, אמא ל-5 ילדים מופלאים. בעלת תואר ראשון בחינוך יצירתי ותואר שני בניהול מערכות מידע בחינוך. בעלת ניסיון של כ-20 שנים במשרד החינוך במגוון תפקידים- משלבת ילדי חינוך מיוחד במסגרת רגילה, רכזת חינוך מיוחד, מורה להוראה מתקנת, מנתחת התנהגות ומדריכת צוותים חינוכיים.



דנה ישראלי

מדריכת הורים, חיה ונושמת את עולם החינוך כבר שנים רבות. בעלת תואר ראשון בחינוך דיאלוגי ותואר שני בניהול מערכות חינוך, בוגרת קורס "אבני ראשה" לניהול בתי ספר. בעלת ניסיון של כ-12 שנים במשרד החינוך במגוון תפקידים- מנהלת גן, מחנכת יסודי, סגנית מנהל ב"ס, מורה להוראה מתקנת ומדריכת צוותים חינוכיים.



מרכז הורות מ-א' ועד ת'

הוקם מתוך הידיעה שהדמות המשמעותית בחינוך הילדים היא ההורים. הבית הוא המקום ממנו יוצאים בכל בוקר ואליו חוזרים ולכן הוא המקום הבטוח ביותר עבור הילדים. לאחר ניסיון רב במגוון תפקידים במערכת החינוך, התחזקה בנו ההבנה שההורים יודעים הכי טוב למה ילדיהם זקוקים. אנחנו מאמינות בתהליכים ממוקדים שמעניקים כלים פרקטים המאפשרים לראות ולהרגיש שינוי מהרגע בו מתחילים את התהליך.



מי אנחנו
צרו קשר