

# על ילדים, אינטרנט ומסכים

## חוברת מלווה לאנשי מקצוע

כתיבה ועריכה: ד"ר שרונה דובדבן ששון, רופאת ילדים



בריאות ורווחת הילד בקהילה  
Community Child Health & Well Being  
صحة ورعاية الطفل في المجتمع المحلي

**גושן**  
GOSHEN

**ארגז הכלים שלי**  
ערכת הדרכה בקהילה לאנשי מקצוע

עמותת 'גושן' פועלת למען קידום בריאותם ורווחתם של כל הילדים במסגרת המשפחתית והקהילתית, תוך שיפור יכולתם של אנשי מקצוע מכל התחומים לתת מענה לצרכים בריאותיים מגוונים של ילדים, הגברת השימוש בידע, מידע ופרקטיקה מבוססי-מחקר ותמיכה בהורים תוך שיתוף פעולה עם כלל הגורמים הרלוונטיים בקהילה.

במסגרת עבודתנו, העמותה מקדמת תפיסה מורחבת של תפקיד רופא הילדים בקהילה. במקום איש מקצוע המטפל בחולי ובבעיות בריאותיות על פי דרישה ופנייה בלבד, אנו מציעים תפיסה הרואה ברופא הילדים ציר מרכזי בקהילה בה הוא פועל. ככזה, רופא הילדים, כמו גם אנשי מקצוע אחרים הפועלים בקהילה, אמונים על מתן מענה למגוון אתגרים - התפתחותיים, התנהגותיים ובריאותיים, איתם מתמודדים הורים, כמו גם על העברת מידע מבוסס מחקר באופן נגיש במגוון נושאים רלוונטיים.

על סמך תפיסה זו, פותח בעמותה 'ארגז הכלים שלי': ערכות הדרכה בקהילה לאנשי מקצוע.

אנשי מקצוע המעוניינים ליזום הדרכות להורים, לצוותים חינוכיים, טיפוליים ועוד, יוכלו למצוא באתר האינטרנט שלנו ערכות הדרכה במגוון נושאים: גמילה מחיתולים; שינה בריאה ונכונה; מתי לפנות לרופא; ילדים, אינטרנט ומסכים; מיניות בריאה אצל ילדים; סרבנות אכילה ועוד.

כל ערכה נכתבת ונערכת על ידי רופא ילדים או איש מקצוע מוביל ורלוונטי אחר, ומכילה סקירת ספרות, מצגת מוכנה להרצאה וטקסט נלווה למצגת.

הקבצים זמינים להורדה בחינם לכל דורש באתר 'איך גדלת!'. בנוסף יוכלו אנשי המקצוע המעוניינים בכך לרכוש בכל ערכה שי לחלוקה בסיום ההדרכה, המתאים לנושא המדובר: כרטיס 'לילה טוב', טבלת הצלחות לגמילה, ריכוז 'דגלים אדומים' המצריכים פנייה לרופא, משחק זיכרון חינוכי למשחק הורה-ילד משותף ועוד.

מטרת הפרויקט היא לעודד את רופאי הילדים, האחיות ואנשי מקצוע נוספים, הפעילים בקהילה בקרב ילדים ומשפחותיהם, ליזום קשר ישיר ובלתי אמצעי עם חברי הקהילה ועם אנשי המקצוע השונים הסובבים אותם, וכך ליצור מערכת אינטגרטיבית ומקיפה המכוונת זרקור אל בריאותם ורווחתם של הילדים בקהילה.

# על ילדים, אינטרנט ומסכים - סקירת ספרות

רבות, כמו מחלות לב וכלי דם, אוסטאופורוזיס (ירידה בצפיפות העצם), תסמונת מטבולית ועוד, ומשפרת את התפקוד הפיזי, הקוגניטיבי, הרגשי והחברתי של הילד.<sup>3</sup> מחקרים מראים כי כמות הזמן המוקדשת לפעילות גופנית בקרב פעוטות וילדים הולכת ופוחתת,<sup>4</sup> וכי חלה עלייה בפעילות "יושבנית" - במיוחד כזו המבוססת על שימוש במסכים. כתוצאה מכך חלה פגיעה בתזונה התקינה, בעלייה במשקל ובסיכון להשמנה, וכן פגיעה בהתפתחות הפסיכוסוציאלית והקוגניטיבית.<sup>5</sup>

## אמפתיה

אמפתיה ומומנויות חברתיות מהוות גורמי מפתח ביחסים בין-אישיים ובבניית חברה תקינה. מחקרים מראים כי צפייה בתכנים אלימים, בעיקר בגיל הרך, שבו ההבחנה בין הסרט לבין המציאות אינה ברורה דיה, מפחיתה את הרגישות לאלימות ופוגעת ביכולת ליצירת אמפתיה לאחר.<sup>6</sup>

## תסמונת העיניים היבשות

תסמונת העיניים היבשות נובעת מכך שבעת צפייה במסכים, קצב המצמוץ מופחת, מה שמוביל להתייבשות מהירה יותר של הדמעות. כמו כן, מרחק הצפייה הקצר במסכי טלפונים ניידים גורם למאמץ מוגבר של העין.<sup>7</sup> זהו ממצא מטריד נוסף הנובע משימוש מוגבר במסכים. התסמונת פוגעת בראייה ובתפקוד בבית הספר, וככל הנראה אינה מאובחנת בצורה מספקת.

## השפעות נוספות

פוטנציאל הנזק עולה ככל שהצפייה במסכים מתרחשת בגיל מוקדם יותר. חשיפה יומית למסכים לפני גיל שנתיים וחצי מעלה את הסיכון להיפראקטיביות ולהפרעות קשב. כמו כן, נמצא קשר הפוך בין משך החשיפה למסכים בגילאים אלה לבין התנהגות חברתית חיובית.<sup>8</sup>

חשיפה למסכים בגילאים אלה אף נמצאה כקשורה בירידה ביכולת השליטה העצמית של הפעוטות.<sup>9</sup> מחקר נוסף הראה

שימוש במסכים מסוגים שונים הפך נפוץ בבתים רבים בישראל, ובחלק מהבתים, מספרם אף עולה על מספר תושבי הבית. עובדה זו הסיטה את תפקידם של המסכים מזה שהיה מקובל עד כה. בעבר, ישיבה מול המסך (לצפייה בסרטים או בטלוויזיה, למשל) שימשה כפעילות משפחתית או חברתית משותפת. כיום, לא נדיר למצוא מסך נפרד בכל חדר, המאפשר לכל אחד לבחור את התוכן שבו הוא צופה. ריבוי המסכים הפחית את מידת התיווך המתאפשרת בעת צפייה עם מבוגר.

דוגמה נוספת היא הטלפונים הסלולריים, ששימושו בעבר כאמצעי שיחה אך כיום משמשים למשחק, לגלישה ולשליחת הודעות. ואלו רק שתי דוגמאות. מובן שלקדמה ולטכנולוגיה יתרונות רבים, אך חשוב להשתמש בטכנולוגיה הזמינה הזו באופן זהיר, ולהבין את החסרונות והסיכונים הטמונים בה. בסקירה זו מובאים כמה ממצאים בנושא, במטרה לעורר מודעות ולהגביר זהירות ומחשבה בעת שימוש באמצעים טכנולוגיים.

## שינה

חשיבות השינה לגדילה, להתפתחות המוח, לפעילות הגופנית, ליציבות הרגשית ולתפקוד חברתי ידועה זה מכבר. מחקר שבדק את תוצאות השימוש היומי במסכים בקרב פעוטות וילדים קטנים, הראה קשר ישיר בין מידת השימוש במסכים לבין ירידה בכמות השינה ביום ובלילה, נוסף על דחייה של שעת ההירדמות. הממצא עקבי ללא תלות בסוג המסך שבו נעשה שימוש (טלוויזיה, מחשב, טאבלט, מכשיר טלפון נייד וכו'), ואינו מושפע מהשכלת ההורים, ממין הילד ומגילו.<sup>1</sup> מספר שעות השינה המומלץ לכל גיל מפורט בנספח א.<sup>2</sup>

## פעילות גופנית

פעילות גופנית היא מרכיב חשוב בהתפתחות בריאה של פעוטות וילדים. היא מפחיתה את הסיכויים למחלות כרוניות

5. הוציאו את המסכים מחדרי השינה של הילדים. אפילו האור של מגורת המסך הכבוי מפריע להפרשה תקינה של מלטונין, החיוני לשינה בריאה.

6. כמו בכל נושא חינוכי, דוגמה אישית היא המפתח. בעת פעילות משפחתית משותפת הניחו את הניידים מחוץ להישג היד. בלו עם ילדיכם בפעילות משותפת ודאגו ליצור קשר עין ומגע גופני ככל האפשר.

7. בעת פעילות משותפת הפחיתו את הצילום למינימום הנדרש, והפקידו אותו בידי אדם אחד. אם אינכם יכולים להימנע מהעלאת תמונות לרשת, השאירו אותה לאחר כך. נסו להיות עם הילד בעת הפעילות.

8. כמו בכל דבר, המפתח הוא מידתיות. ההמלצות הן הימנעות מזמן מסך מתחת לגיל שנתיים ככל האפשר, עד שעה ביום בגיל הגן ועד שעתיים ביום בגיל בית הספר.<sup>14</sup>

9. עודדו השתתפות בחוגים או במפגשים חברתיים הכוללים משחק עם ילדים אחרים.

---

מידע נוסף תוכלו למצוא באתר האינטרנט "איך גדלת" של עמותת גושן - [www.gadalta.org.il](http://www.gadalta.org.il)

סקירת הספרות נכתבה על ידי ד"ר שרונה דובדבן ששון, רופאת ילדים, במסגרת תפקידה כחלק מהצוות המקצועי בעמותת גושן.

עלייה של כמעט פי שלושה בסיכון לאיחור שפתי משמעותי בעת צפייה במסכים למשך כשעתיים ביום, לעומת אלה שצפו פחות משעה ביום.<sup>10</sup> בבדיקת השפעת חשיפה למדיה בגיל שישה חודשים (יותר מ-90% חשיפה בקרב אוכלוסיית המחקר!) על התפתחות שפה וקוגניציה בגיל 14 חודשים, נמצא כי משך החשיפה היה קשור באופן ישיר להתפתחות קוגניטיבית ושפתית פחותות, ללא תלות בתוכן המוצע.<sup>11</sup>

### התמכרות לאינטרנט

לאחרונה נוספה ההתמכרות לאינטרנט לרשימת ההתמכרויות המוכרות והדורשות טיפול. ילדים נמצאים בסיכון מוגבר להתמכרות כזו, והם מציגים שיעורי התמכרות גבוהים במיוחד.<sup>12</sup> מסיבה זו, חשוב לנקוט צעדים אקטיביים למניעתה.

גורמים נוספים שעלולים להגביר את הסיכון להתמכרות הם הפרעת קשב וריכוז, הפרעות חרדה, עוינות, בידוד חברתי, תא משפחתי לא מיטבי ועוד. צעדי המניעה המומלצים הם הימנעות משימוש באינטרנט כפרס, הצבת גבולות ברורים, הצעת חלופות, אפס סובלנות לעוינות, תמלול של תחושות ועידוד זיהוי תחושות אצל הזולת, הקפדה על שיח עם שמירה על קשר עין ומגע ועידוד פעילות קבוצתית ומשחק עם חברים. כמו כן, הקפדה על סדר יום, שינה מספקת ותזונה מאוזנת מהווים גורם חשוב במניעה.<sup>13</sup>

### אז מה עושים?

1. שינה, תזונה מאוזנת ופעילות גופנית מספקת הן אבני היסוד להתפתחות התקינה של ילדכם. השתדלו שלא לאפשר לזמן שילדכם מבלה מול מסכים לפגוע בכמות או באיכות אף אחד מהשלושה.

2. נסו לצמצם את מספר המסכים שבהם נעשה שימוש בו זמנית.

3. הפכו את הצפייה לחוויה משפחתית משותפת ככל הניתן, ותווכו את התוכן המוצג לילד.

4. צמצמו ככל האפשר את החשיפה לתכנים אלימים, ואם מופיעים כאלה, הסבירו כי זו אינה המציאות - מדובר בשחקנים שאינם נפגעים או פוגעים באמת.

## מספר שעות השינה המומלץ ביממה לפי גיל:

שעות שינה מומלצות ביממה	גיל
14-17	0-3 חודשים
12-15	4-11 חודשים
11-14	1-2 שנים
10-13	3-5 שנים
9-12	6-13 שנים
8-10	14-17 שנים

<sup>1</sup> Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset Celeste H. M. Cheung, Rachael Bedford, Irati R. Saez De Urabain, Annette Karmiloff-Smith, and Tim J. Smith Sci Rep. 2017; 7: 46104.

<sup>2</sup> נייר עמדה שעות שינה מומלצות ביממה בילדים ומתבגרים, ריבי טאומן, אשר טל, יעקב סיון, יהודה סנצקי, גילי קדמון

<sup>3</sup> Lees C., Hopkins J. Effect of aerobic exercise on cognition, academic achievement, and psychosocial function in children: a systematic review of randomized control trials. 2013;10 (E174-E74)

<sup>4</sup> Leatherdale S.T., Ahmed R. Screen-based sedentary behaviours among a nationally representative sample of youth: are Canadian kids couch potatoes? Chronic Dis. Injur. Can. 2011;31:141-146.

<sup>5</sup> LeBlanc A.G., Spence J.C., Carson V., Gorber S.C., Dillman C., Janssen I., Kho M.E., Stearns J.A., Timmons B.W. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in the early years (aged 0-4 years) Physiologie Appliquee Nutrition Et Metabolisme Appl. Physiol. Nutr. Metab. 2012;37:753-772.

<sup>6</sup> Emotional and Physiological Desensitization to Real-Life and Movie Violence Sylvie Mrug, Ph.D., associate professor of psychology, Anjana Madan, Ph.D., post-doctoral fellow, Edwin W. Cook, III, Ph.D., associate professor of psychology, and Rex A. Wright, Ph.D., professor of psychology J Youth Adolesc. 2015 May; 44(5): 1092-1108.

<sup>7</sup> Lukits A. What smartphones do to children's eyes. Wall Street Journal, January 6. 2017

<sup>8</sup> Early Television Exposure and Children's Behavioral and Social Outcomes at Age 30 Months Shunyue Cheng, Tadahiko Maeda, Sakakihara Yoichi, Zentaro Yamagata, Kiyotaka Tomiwa, and Japan Children's Study Group J Epidemiol. 2010; 20(Suppl 2): S482-S489.

<sup>9</sup> Infant Self-Regulation and Early Childhood Media Exposure Jenny S. Radesky, MD, a Michael Silverstein, MD, MPH, a Barry Zuckerman, MD, a and Dimitri A. Christakis, MD, MPHb Pediatrics. 2014 May; 133(5): e1172-e1178.

<sup>10</sup> Relationship between Television Viewing and Language Delay in Toddlers: Evidence from a Korea National Cross-Sectional Survey Haewon Byeon, Saemi Hong, and Saemi Hong

<sup>11</sup> Infant Media Exposure and Toddler Development Dr. Suzy Tomopoulos, MD, Dr. Benard P. Dreyer, MD, Dr. Samantha Berkule, PhD, Dr. Arthur H. Fierman, MD, Dr. Carolyn Brockmeyer, PhD, and Dr. Alan L. Mendelsohn, MD Arch Pediatr Adolesc Med. 2010 Dec; 164(12): 1105-1111.

<sup>12</sup> Smahel D., Vondra P., Blinka L., Godoy-Etcheverry S. (2009). Comparing addictive behavior on the Internet in the Czech Republic, Chile and Sweden. In Cardoso G., Cheong A., Cole J., editors. (Eds.), World wide Internet: Changing societies, economies and cultures (pp. 544-582). Macau, China: University of Macau.

<sup>13</sup> Prevention of Internet addiction: A systematic review Petra Vondra, Roman Gabrhel, and Roman Gabrhel J Behav Addict. 2016 Dec 1; 5(4): 568-579.

<sup>14</sup> המלצות איגוד רופאי הילדים לזמן מסך בילדים בגילאי הגן ובית הספר. איתן כרם, חוה נדסי, צחי גרוסמן, דרר ירדני, דן מירון ואלי סוקר

## יותר מסכים מאנשים...

- בישראל יש אחוז גבוה מאוד של מסכים לבני אדם
- גיל החשיפה למסכים הולך ויורד
- פוטנציאל הנזק בשימוש מוגבר במסכים הולך ומתברר



ללא הערות נוספות

## שינה

פגיעה  
בכמות  
השינה

פגיעה  
באיכות  
השינה

דחיית שעת  
ההירדמות

לכן, כדאי להוציא את המסכים מחדרי השינה



אפילו ההבהוב של כפתור הפעלת המסך  
פוגע בהפרשת מלטונין ובאיכות השינה

## פעילות גופנית

עלייה חדה במשך  
הישיבה עקב  
שימוש במסכים

ירידה מתמדת  
בכמות הפעילות  
הגופנית

נסו להקפיד על פעילות גופנית של כחצי שעה ביום



ללא הערות נוספות

# אמפתיה

- |                              |                                      |
|------------------------------|--------------------------------------|
| 3 פגיעה באמפתיה              | 1 קושי להבחין בין סרטים לבין המציאות |
| 4 ירידה בתקשורת בלתי מילולית | 2 ירידה ברגישות לאלימות              |

הקפידו על קשר עין בעת שיחה עם בני המשפחה  
סנוו תכנים בלתי הולמים ותווכו תכנים אחרים



3 צפייה חוזרת בתכנים אלימים מורידה את היכולת להרגיש אמפתיה כלפי האחר

4 העדר תקשורת הדדית, הכוללת גם שימוש בשפת גוף, קשר עין ועוד, בין הדמויות על המרקע לבין הצופים, מפחית את היכולת ללמוד ולהבין את משמעות התקשורת הלא מילולית, שהיא מיומנות תקשורתית חיונית.

1 ילדים רכים תופסים את הנעשה בסרט כמציאות.

2 אפילו סרטים מצויירים, הנתפסים בעינינו כתמימים, זרועים אלימות. גם אם הטוב מנצח, אלימות זו מקהה את הרגישות של ילדינו לאלימות ואת ההבנה להשלכותיה. הרי אם הדמות המצויירת מורידה פטיש על ראש הדמות הרעה, ולאחר מכן הוא חוזר לחיים כרגיל, אז כנראה שזה לא כזה נורא....



# תסמונת העיניים היבשות

ירידה בקצב  
המצמוץ

מאמץ של העין



הדבר מפחית את הגנת הדמעות על העיניים ומגביר יובש, מה שמעלה את הסיכון לפגיעה משמעותית בעין

# השפעות נוספות

פגיעה ביכולת  
השליטה  
העצמית 3

פגיעה  
בהתנהגות  
החברתית 2

סיכון מוגבר  
להפרעת  
קשב וריכוז 1

סיכון  
להתמכרות 5

סיכון לעיכוב  
שפתי 4



2 תקשורת דרך מסכים מפחיתה את יכולת הילד להבין שפת גוף ולהתנהג כמצופה ממנו בהתאם לתגובות המבוגרים שסביבו.

4 על מנת לפתח שפה תקינה ישנו צורך בהיזון חוזר, ובתקשורת בין שני אנשים, ולא בצפיה בלבד.

5 התמכרות למסכים הינה אחת ההתמכרויות המוכרות כיום, ובעלת מאפיינים דומים להתמכרויות אחרות.

# המלצות

4 קשר עין ומגע

5 פעילות גופנית משותפת.  
רעיונות לפעילות כזו תוכלו למצוא  
כאן: [gadalta.org.il](http://gadalta.org.il)

6 עידוד מפגשים חברתיים

7 אין מסכים בשעת הסעודה

1 הגבלת זמן מסך: מניעת  
מסכים עד גיל שנתיים,  
והגבלה של עד שעתיים  
ביום מגיל שנתיים ואילך

2 צפייה משותפת ומתווכת

3 סינון תוכן



5 העדיפו פעילות משפחתית מוחץ לבית, רצוי כזו הכוללת פעילות גופנית

6 חוגים, תנועת נוער, התנדבויות, מפגשים עם חברים ללא מסכים וטלפונים, בילוי משותף עם הילדים אחר הצהריים ועוד.

7 בזמנים אלו, הניחו את המסכים שלכם בצד, כולל הטלפון הנייד. אל תשאירו אותו לידכם על רטט, או הפוך, תוך כדי שאתם בודקים אותו כל מספר דקות. דוגמא אישית היא חשובה ביותר.

2 בזמנים בהם אתם מאפשרים לילדכם לצפות בתכנית בטלוויזיה, בוידאו או במחשב, שבו יחד איתם. כך תוכלו להכיר את התכנים שילדכם נחשף אליהם, וזו הזדמנות מצוינת לדון בתכנים הנצפים ולהסביר אותם, גם לחיוב וגם לשלילה. המלצה זו נכונה בכל גיל, כולל במתבגרים ובני נוער.

3 אלימות, מיניות וכו'. מומלץ להתקין תוכנות סינון מפני תכנים אלימים או מיניים. בהעדרם, סננו אתם את התכנים בהם צופים ילדכם בהתאם לגילם.

4 כשאתם משוחחים עם ילדכם, הניחו את המסכים שלכם בצד. אין כמו דוגמא אישית כדי להדגים לילדכם התנהגות מתאימה בסביבה האלקטרונית בה אנו חיים.

# בטיחות באינטרנט לילדים ובני נוער

היו מודעים למידע מוטעה, לתוכן שאינו מותאם גיל ולסכנות ממשיות האורבות לילדים ברשת. דימוי גוף מעוות, תכנים פורנוגרפיים, הדגמה של התנהגות מסוכנת, שיחה וירטואלית עם אנשים בעלי כוונות זדון - כל אלה מהווים סכנה ממשית לבריאותם הנפשית והפיזית של הילדים.



ללא הערות נוספות

# חשיבות הבטיחות באינטרנט



4 הסבירו לילדכם את פוטנציאל הנזק בשליחת אמירות פוגעניות בתפוצה רחבה במדיה, ועודדו אותו להתנגד ולדווח למבוגר אם נחשף לפעילות פוגענית כלפיו או כלפי מישהו אחר

5 התקינו על המחשבים בביתכם תוכנות סינון. כמו כן, כדאי לבדוק את האתרים שבהם גלש הילד ולעדכן אותו שכך עשיתם. אם הילד נחשף לתכנים שאינם מתאימים, חשוב לשוחח איתו עליהם בצורה רגועה. השאירו את ערוץ התקשורת מולכם פתוח ולא מאיים, כדי שיוכל לפנות אליכם אם ייקלע למצוקה או קושי

1 חיבור לאינטרנט מאפשר לבני הבית גישה לכל העולם, ועם זאת, הוא גם נותן לכל העולם גישה לבני הבית עצמם

2 כל מילה, תמונה או סרטון שנכתבים או מועלים לרשת עלולים להגיע לתפוצה רחבה. הדריכו את ילדכם לבדוק איתכם לפני שיתוף של כל מידע אישי

3 על מנת להקטין את הסיכון של מעקב או ניצול מיני של ילדים, יש להנחותם לא לתת מידע אישי או לתקשר עם אנשים שאינם מכירים

# פרטיות לעומת בטיחות

3 הקפידו על  
ליווי צמוד

2 ערכו חוזה  
שימוש  
במסכים

1 ערכו חוזה  
לפני קבלת  
טלפון נייד



1 בשל שכיחות וחומרת הפגיעות ברשת, חשוב להסכים מראש ולהבהיר כי המסכים שייכים להורים, ולילדים ניתנת רשות להשתמש בהם בהתאם לכללים שנקבעו מראש, תוך הגבלת זמן, תוכן, התחייבות למתן סממאות, לדיווח על תכנים פוגעניים, נסיונות זרים ליצירת קשר וכדומה

2 הילד מתחייב שלא לתת יד לחרמות, להעביר תכנים או תמונות פוגעניים וכדומה, ולדווח על תכנים כאלה למבוגר באופן מיידי

3 בדומה לכל מיומנות אחרת, כמו חציית כביש סואן, חשוב ללוות את הילד בעת תחילת השימוש במסכים, להדריך אותו ואף להשגיח על מעשיו. ניתן לבקש מאח גדול, בן דוד או חבר קרוב שיעקוב וידווח אף הוא. חשוב להבין את היקף הבריונות ברשת ואת הפוטנציאל ההרסני שבה, ולוודא ככל האפשר כי ילדכם אינו לוקח חלק בפעילות כזו, או נופל לה קורבן. אחד ההורים חייב להיות נוכח בכל קבוצת ווטסאפ שבה חבר הילד.

# ואז הגיעה הקורונה

ליל סדר  
בזום

למידה  
מול מסך

המסך החליף  
את העולם  
האמיתי

המסכים הפכו  
במובנים רבים  
מאויב לאוהב

חיי חברה  
דרך המסך



## נזקים נלווים

3 הבנת סיטואציות חברתיות

2 בדידות

1 השפעה על הכישרים החברתיים

5 גיימינג, הוצאות כספים ואתגרי רשת

4 נזק פיזיולוגי



4 התופעות הפיזיולוגיות המוזכרות בשקפים הקודמים, חוזרות ביתר שאת בימי קורונה: הפרעות שינה, יובש בעיניים, כאבי ראש, אורח חיים יושבני, ירידה בפעילות הגופנית ועלייה במשקל.

5 תופעות אלו מתרחשות כפי שהתרחשו גם טרום עידן הקורונה, אך עם עליה בסיכון, לאור שעות ממושכות ללא נוכחות הורית, יחד עם שעמום ובדידות.

1 לאור העובדה שחיי החברה והקשר עם קבוצת השווים מתבצע כולו מול מסך- בזום, בשיחות ווטסאפ ובמשחקי רשת, חשוב יותר מתמיד ללוות את הילדים ולעזור להם לרכוש מיומנויות חדשות. ילדים רבים לא יודעים ליצור קשרים חברתיים דרך מסכים, או לתחזק אותם.

2 המסכים לא מצליחים להוות תחליף משמעותי לחיי החברה, ועם הזמן עלולה להתפתח תחושת בדידות וחוסר נראות

3 היכולת להבין סיטואציות חברתיות היא יכולת שנפגעה בעידן המסכים, עוד קודם לקורונה, אך בימים אלה, כשהחלק היחסי של זמן המסך בשגרת היום-יום עולה, ואין את האפשרות להביט בעיניים של ילדים אחרים, כשמתרחשת פגיעה, חשוב להעלות את המודעות, לדבר על תחושות הזולת ולעזור לילדים לפתח אמפתיה.



## רשתות חברתיות

3 חקר ושיתוף  
תחומי עניין  
ותחביבים

2 פיתוח זהות  
עצמית- מול  
עצמי ומול  
חברת השווים

1 זירת  
ההתרחשות  
המרכזית



1 חיי החברה עברו לרשת, ושם הילדים והנוער זקוקים לעזרה ותיווך, יותר מאי פעם

2 בעת שיתוף מידע ברשתות חברתיות, עזרו למתבגרים להגדיר לעצמם מה הדימוי שהם מעוניינים לשדר, שוחחו על בניית דימוי עצמי אמיתי ובריא ועזרו להם להבין כי הרשתות אינן בהכרח מייצגות מציאות.

3 חשוב להדגיש ולתת מקום ליתרונות המסכים בהרחבת תחומי ידע והעמקת תחומי עניין

## הזדמנות למעורבות

3 בתיווך תכנים שנצפו

1 בחיי החברה ובסגנון השיח

4 בבחירת התכנים שאני משתפת

2 בבחירת התכנים לצפייה ובחשיבה ביקורתית עליהם



2 צפייה משותפת תוך כדי דיון על התכנים וסגנון השיח, מעודדת חשיבה ביקורתית שתלווה את הילדים והמתבגרים גם בצפייה עתידית עצמאית.

כדאי להבין כי המצב הנוכחי עלול להימשך זמן רב, ולנצלו להעמקת המעורבות ההורית בחיי הילדים ובני הנוער. נוכל להתייחס אל השינוי כמו ביקור בארץ חדשה, עם שפה ותרבות חדשות, אותן אנו לומדים עם הילדים יחד.

כללי

3 למשל- פורנוגרפיה איננה המציאות, לא כל המשפחות מאושרות לכל אורך הזמן, לא כולם מצליחים בכל מה שהם עושים בפעם הראשונה וכולי.

1 שימו לב עם מי ילדכם משוחח ומתי, מהם נושאי השיחה, האם היא שוויונית ומכבדת. הציעו עזרה בפתרון קונפליקטים חברתיים.

## מה אפשר לעשות?

- |   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 5 | נצלו את ההזדמנות כדי להציב גבולות ולקבוע כללי התנהגות והתנהלות ברשת | 1 | אם המסך שם, גם אנחנו שם - נוכחות הורית-        |
| 6 | אפשרו מקום לשיח אודות נושאים המעוררים מבוכה                         | 2 | העבירו את הדגש מהגבלת כמות- לבקרת איכות        |
| 7 | הימנעו מאכילה מול מסכים   | 3 | קבעו הגדרה ברורה של זמני מסכים למטרות שונות    |
| 8 | דוגמא הורית אישית   | 4 | קבעו הגדרה ברורה לפעילויות שאינן קשורות למסכים |



5 כדאי לנסח יחד חוזה או כללים, מוסכמים עליכם ועל הילדים בנוגע להתנהלות בחיי המסכים.

הגדירו כללים בנוגע לשפה בה משתמשים, קוד לבוש מול מצלמה פתוחה, אופי תמונות אותן אנו מעלים, זיהוי האדם איתו אנו מדברים, איסור העברת מידע לזרים, הימנעות מהשתתפות בשיימינג או התנהגות פוגענית כלפי חברים.

7 רצוי להימנע מאכילה ליד מסכים ולעודד את קיומן של ארוחות משפחתיות.

8 חשוב לתת דוגמה אישית ולנסות להקפיד על הפרדת זמן המסך אותו אנו מייעדים לעבודה מהזמן בו אנו נוכחים עם המשפחה.

1 הבהירו מתי יש לפנות אליכם מיד - כשפונה אלינו אדם זר, כשמרגישים תחושת סיכון, חוסר ביטחון או אי נוחות, כשאנו עדים לשיימינג כלפינו או כלפי אדם אחר.

3 במקום להתייחס לזמן מסך כמכלול, נתייחס לזמן מסך ללמידה, זמן מסך לתחביבים, זמן מסך לשיחות עם סבא וסבתא, עם חברים וכו'.

4 בצד החלטה המשותפת על מסגרת זמן סבירה לשהות מול מסך, החליטו יחד על זמנים לפעילות גופנית, למפגשים פנים אל פנים (במידה וההנחיות מאפשרות) ועל שעות שינה סבירות וקבועות ככל האפשר.

## חומרי קריאה נוספים

1 ספרי קריאה של דנה אבירם

3 תכנית "עיר ללא אלימות"

2 איגוד האינטרנט הישראלי

4 הכפתור האדום



1 ספרים עלילתיים, המלווים בני נוער בנושאי פייסבוק, גיימינג, סקסטינג ועוד - מומלצים לקריאה להורים ונוער

3 מיזם חברתי הכולל אפליקצייה לדיווח על אלימות ברשת, מסייעים בהסרת תכנים ובטיפול בנפגעי אלימות ברשת, והדרכות בני נוער בנושאי מניעת אלימות ברשת

2 הנחיות לגלישה בטוחה והדרכות להורים ולילדים תוך כדי משחק

4 אתר הכולל מידע, סרטונים ואף אפשרות להזמנת הרצאות וסדנאות בנושאי מניעת אלימות, בין היתר גלישה בטוחה ושימוש נכון בניידים

[www.gadalta.org.il](http://www.gadalta.org.il)



איך מצלח!

פורטל בריאות ורווחת הילד בקהילה  
מבית עמותת גושן, בליווי רופאים ואנשי מקצוע



ערכות ההדרכה מסדרת 'ארגז הכלים שלי'  
הופקו הודות לתרומה הנדיבה של ארגון **פארמאדום**

FONDATION  
**Pharmadom**