

## סגרו את הסלולרי לפעמים חזקו את הנוכחות שלכם

מאמר מאת חלי ברק שטיין

המצבים הבאים בודאי מוכרים לכם מחיי היומיום:

אמא או אבא הולכים ברחוב עם עגלה ותינוק, או עם ילד ביד. הם משוחחים בסלולרי, ובו בזמן מתמרנים עם העגלה בין האנשים במדרכה, חוצים את הכביש, רוכנים אל התינוק/ילד הבוכה, מרגיעים אותו לרגע, עורכים קניות, מאכילים. הסלולרי תמיד ביד. מולטי-טאסקינג במיטבו, או במירעו, תלוי את מי שואלים.

מצב מוכר אחר: שעת אחר הצהריים, אמא או אבא בגן המשחקים עם הילדים. משגיחים על הילדים, משחקים איתם, ובהפסקות נחים על הספסל ופונים לסלולרי. עונים למייל, שולחים הודעות, מדברים בטלפון. הילדים מנסים להשיג תשומת לב, ההורים מבקשים שלא יפריעו. חלק מהילדים מוותרים וחלק נאבקים. חלק מההורים מוותרים וחלקם נאבקים. לעיתים הסלולרי נעלם בכיס, ולעיתים מתלקחת מריבה קולנית שפוגעת בהנאת אחר הצהריים.

ומצב אחרון: המשפחה בבית, כל אחד מבני הבית מול מכשיר טכנולוגי אחר. אבא מול המחשב, הילדים מול הטלוויזיה, ואמא בטלפון. אחרי שעה 'מתחלפים בתחנות'. הילדים במחשב, אבא בטלוויזיה, ואמא בסידורי הבית....מצב תקין, השאלה כמה שעות נמשך החיבור לטכנולוגיה והנתק בין בני המשפחה

יתכן ואצלכם בביתם הטכנולוגיה נוכחת בחיי המשפחה בדרך מעט שונה, אך אין ספק שהיא בת משפחה עם נוכחות מרכזית ודומיננטית. לעיתים היא אף משתלטת על הנוכחות של ההורים, ופוגעת בהם ובילדיהם. עם זאת, אי אפשר להתעלם מקיומם של סלולרים ועזרי טכנולוגיה נוספים בחיינו המודרניים. אי אפשר להתעלם מהמשיכה שלנו אליהם, ובחיים המקבילים שלנו כמבוגרים, איתם ועם ילדנו.

**אז מה עושים כדי להיות הורים נוכחים ולא לתת לסלולרי ולטכנולוגיה להשתלט על חיי המשפחה?**

### **מעט מידע, שיעזור להבין את התופעה**

משך השהייה הממוצע של אדם מערבי מול מסכי הטלוויזיה, המחשב, הטלפון ומסכים ברחוב ובבתי עסק נאמד כיום ב-8 וחצי שעות ביום.

מחקרים עדכניים (ניקולס קאר, 2013) מראים שאנשים שלאורך זמן מרבים לגלוש ולעבוד במולטיטאסקינג נהפכים – פיזיולוגית – לאנשים בעלי יכולת מהירה יותר לתפוס, ללמוד ולקבל החלטות, אך בו בזמן יש פגיעה ביכולת להתרכז, לחשוב לעומק ולנתח, ירידה ביצירתיות, פגיעה בזיכרון, קהות רגשית – מה שהוא מכנה – רדידות.

מבחינת הורות, דנה זוסיקנד, חוקרת ומנתחת שפה מאוניברסיטת שיקגו (ניקולאס קאר, 2013) מצאה שכאשר הטכנולוגיה בביתם עבדה, מספר המילים שנאמרו בשיחות היה קטן בכמחצית ממספר המילים שנאמרו כאשר המכשירים היו כבויים. שיחות בין ההורים והילדים התחלפו, עם הדלקת המסכים,

## חלי ברק שטיין פסיכולוגית חינוכית מומחית

בחילופי דברים שבהם הילד ביקש תשומת לב, וההורים שבו ואמרו "עוד שנייה, עוד דקה, אמא רק מסיימת משהו". הממצא הזה משמעותי, כיוון לפי מחקרים פורצי דרך שפורסמו בשנות ה-90, מספר המילים שהורים אומרים לילדיהם הפעוטים משפיע ישירות על התפתחות כישורי השפה והאינטליגנציה של הילד. ניסויים וסקרים ממושכים הניבו המלצות מעשיות להשמיע לתינוקות וילדים לפחות 2,000 מילים בשעה כדי להבטיח התפתחות תקינה ומהירה של אוצר המילים שלהם והבטחת תשתית ליכולתם ללמוד לקרוא מהר – והורים ששקועים במחשב או בבלקברי מאטים את התפתחות השפה של ילדיהם.

הורים עם טכנולוגיה פתוחה הם אחרים- עסוקים יותר, לכאורה יעילים יותר, אך בפועל אגרסיביים, אימפולסיביים בגלל פיצול הקשב והקושי למקד אותו ביעילות, עקב כך לא אחראיים, קצת כמו ילדים. למשל נוהגים ושולחים טקסטים למרות שידועים שזה כל כך מסוכן, מכחישים שעושים זאת, ובכל זאת ממשיכים. שטוחים רגשית, 'לא באמת נוכחים'. קצרי רוח, כי הם מנסים לפצל את הקשב ותשומת הלב בין כמה משימות. מנסים בכל כוחם להיות מקושרים לכולם בו זמנית, אך מוצאים עצמם מנותקים, מתוסכלים ומתסכלים.

העיסוק באינטרנט מתגמל מוחית- מחקרים מראים, שמעבר מהיר בין דפי אינטרנט גורם למוח לשרר מנות קטנות של דופמין, כימיקל שמשפר את מצב הרוח ומעורר מוטיבציה זה סוג של התמכרות נעימה. תחרות לא הוגנת לילד, שחברתו לא תמיד נעימה להורה. לפעמים הורים בורחים לסלולרי כדי להרגע. זה פתרון לגיטימי כל עוד הוא מודע ובשליטה, למעשה זו אחת הטכניקות לויסות רגשי המוצעות בנספח לספר זה (טכניקה מספר 5). להיות שקועים בהנאות הסלולרי במקום להיות נוכחים עם הילדים- זו המנעות לא אחראית ומזיקה לילדים.

מחקרים מראים שילדים חווים את התעסקות ההורים בסלולרי, שיחות אינסופיות עם אחרים בנוכחותם, בדיקת מיילים והאמירות החוזרות של 'עוד רגע, אני תיכף איתך...' כדחיה אקטיבית שלהם, וכעלבון. בגיל הצעיר הם אינם מבינים מהו הסלולרי, וחווים חושית את הדחיה והעלבון. הם מפתחים קנאה ועוינות למכשיר. מנסים בכל דרך, גם שלילית להשיג את תשומת הלב שלהם- מציקים, בוכים, ופעמים רבות נסוגים ומוותרים מראש. הם חושבים שמהו לקוי בהם שבעטיו ההורה מעדיף את המכשיר עליהם. עם הזמן עם לומדים את מקומו של הסלולרי ורוצים אחד בשבילם. גם כסמל סטטוס, וגם כדרך לתקשורת. הם מחקים את יחסי האוביקט של ההורים, ומפתחים אף הם 'תקשורת מקבילה' עם סביבתם. משקיעים אנרגיה בתקשורת עם האינטרנטית, מחשב וסלולרי לפעמים על חשבון תקשורת בינאישית. מפצלים את תשומת הלב שלהם עם קושי גובר בשימור קשב בלמידה ובקשרים בינאישיים. כשההורים מתחילים לזהות את הקשיים ברמה הרגשית והחברתית ומתלוננים- הוא לא מדבר איתנו, היא לא משתפת, הוא חסר סבלנות, היא מתפרצת, רק המחשב מעניין אותו- הם לא תמיד מזהים את מקור הדפוס. כדאי לא לשכוח שהחשיפה לסלולרי בגיל הצעיר היוותה מודל לילדים להמשיך חייהם. לא מודל מוצלח במיוחד.

### מה לעשות?

אין להתעלם מכך שלסלולרי יתרונות רבים- הוא מכשיר טכנולוגי שמאפשר תקשורת מהירה לכל אחד ולכל מקום. משרה תחושה של בטחון. מאפשר קשר מתמיד עם העולם. נותן תחושה של שליטה וידיעה שאתה לרגע לא מנותק.

אם משהו קורה- אתה יודע. החרדה פוחתת, וזו הרגשה טובה בכלל, ולהורה בפרט.

## חלי ברק שטיין פסיכולוגית חינוכית מומחית

הבעיה היא במידת השימוש. האם צמודים לסלולרי כל הזמן או רק חלק מהזמן. למעשה אין קנה מידה, והחברה לא קבעה כללי נימוס ונורמות לגביו. ההשפעה של החשיפה לטכנולוגיה דיגיטלית על חיינו אינה ידועה לחלוטין עדיין. הממצאים הראשונים לגבי השפעות האינטרנט על המוח והאופי רק מתחילים להצטבר, וההשלכות טרם נותחו במלואן. אנחנו בעיצומו של ניסוי מוחי וחברתי ענק. עם זאת, כיוון המסקנות ברור. מידת השימוש שהורה עושה בסלולרי בזמנו האישי- זוהי החלטה שלו, אין סיבה שהורה יתנתק עם הולדת ילדיו מטלויזיה, מחשב, וגם לא מסלולרי. בו בזמן עליו לשים גבולות לשימוש בהם כשהוא בנוכחות הילדים בגלל הנזקים הברורים ששימוש יתר בסלולרי גורם להתפתחות ילדיו ולקשר איתם.

### המלצות להורים:

#### המלצה ראשונה - סגרו את המכשירים הסלולריים. כן, ממש סגרו והניחו אותם בצד בזמנים ידועים מראש.

סגרו את הסלולרי, שימו אותם על שקט, והניחו אותם בצד, לא בהישג יד. מדובר על סגירת המכשירים לזמנים קצובים בהם יתאפשר לכם להיות פנויים לתקשורת עם הילדים והמשפחה. סגרו את הסלולרי בזמנים בהם אתם זקוקים לקשב שלכם למשימות שלפניכם, ואתם לא רוצים להעמיס על עצמכם דרישות קשב לא אפשריות- לארגן את הילדים בבקר, וגם לבדוק מיילים. סגרו את הסלולרי במצבים בהם אתם רוצים להיות פנויים לתקשורת, שבהם אתם רוצים באמת לראות את הילדים, ואת בני הזוג ולא רק 'לעבור דרכם'. במצבים אלו לא יכול להיות שהסלולרי 'יעמוד ביניכם', כי אז אתם לא באמת אכפתיים ורוצים להיות בקשר עם הילדים ובני הזוג. זו למעשה העמדת פנים, שהאחרים קולטים ונעלבים ממנה. למעשה, זאת גם התנהגות לא מנומסת. לכן, עדיף לסגור את הסלולרי, גם אם לזמן קצר.

כך למשל, בחצי שעה, או לפחות ברבע שעה הראשונה שנכנסים הביתה. בשעת ההתארגנות של הבקר, כשנכנסים הביתה מהעבודה, בזמן הארוחה המשפחתית. כשמטיילים, כשנמצאים בסופרמרקט, בגן המשחקים. כשאתם נוסעים ברכב.

החליטו שאתם באיזור ללא קליטה לחצי שעה, שחררו את עצמכם מכבלי התקשורת התמידית. הסלולרי הוא 'עלוקת זמן וקשב'. קחו ממנו חופשה לכמה דקות, פסק זמן מהנגישות הבלתי נסבלת בה תמיד יכולים להשיג אתכם ואתם תמיד מפוצלים בין כמה משימות וכמה קווי תקשורת בו זמנית. תהנו מהנסיעה לכאורה מחוברים, אבל בפועל, לא נמצאים באמת עם אף אחד. במיוחד לא עם הילדים, שלא תמיד הם אטרקטיביים ומעניינים באותו רגע.

מדובר בסגירת הסלולרי, בלי ההתלבטות ובלי פיתוי בלתי ניתן להתנגדות להחזיק בסלולרי ולבדוק מה קורה בו ברגע זה. הסגירה החד משמעית של הסלולרי תקטע לפחות לפרק זמן מסוים את המשיכה הקומפולסיבית- התמכרותית שלכם למכשיר, ותאפשר פניות לילד.

אחרי פרק זמן מוחלט, כשאתם רואים שאתם פנויים חזרה לענייניכם, פתחו את הסלולרי, בדקו אותו, שקעו בו, כל אחד בהתאם לסגנונו. בהמשך שהותכם עם הילדים והמשפחה, השתמשו בהמלצה השניה.

**המלצה שניה - תנו עדיפות לתקשורת עם הילדים ועם מי שנמצא אתכם בפועל, על פני תקשורת דיגיטלית.**

יש מצבים בהם תדברו בסלולרי כשהילדים והמשפחה נמצאים בשטח. בסדר, זאת המציאות המודרנית. הילדים צריכים ללמוד כחלק מהרגלי המשמעת שלהם, שההורים עסוקים בשלהם. שעליהם לכבד את ההורה, ולא להפריע שהוא מדבר. כל עוד שומרים על המידה הראויה, ולא מגזימים, גם הילדים ייכבדו זאת והנזק לא יהיה גדול

'כלל האצבע' הוא, שאם הילד פונה אליכם ורוצה לדבר אתכם, או לשאול אתכם משהו. אם הילד צריך את תשומת לבכם, את עזרתכם- אתם לא יכולים להתעלם ממנו לגמרי, ויש גם גבול למידה בה תוכלו לדחות אותו. תלוי בגיל וביכולת הרגשית שלו.

אם מדובר בתינוק או בן שנה, תצטרכו לקטוע מיידית את מה שאתם עושים, ולגשת אליו, כי אין לו כל יכולת לדחיית סיפוקים, וצרכיו קודמים. אם מדובר בילד בן שלוש-ארבע, תוכלו לומר לו פעם-פעמיים 'רגע חמודי, אמא מדברת, ותיכף תסיים', ותצטרכו באמינות לסיים את השיחה ולהיות עם הילד כי הוא צריך אתכם.

אם אתם באמצע משחק עם ילד בגיל הגן, עדיף לא לקבל שיחות, אלא הודעות קצרות שלגביהן תפעילו שיקול דעת אם לענות. כך לא תיקלעו למצב בלתי נסבל בו תקטעו את התקשורת עם הילד, הוא ירגיש דחוי ומתוסכל, אתם תרגישו מתוסכלים ולא מרוכזים, ובשביל מה- בשביל להיות נגישים באותו הרגע? לא הכרחי.

התקשורת עם מי שנמצא בפועל בחדר תמיד קודמת. הסלולרי יכול לחכות. גם אם מדובר בכמה דקות. ההורה יכול לקרא את ההודעה. להכין את הילד, כבר מגיל 3 ואילך, לפי גילו ויכולתו שהוא צריך לדבר בסלולרי כמה דקות. הילד יקבל זאת אחרי הערכות מתאימה, ואז ההורה יכול לנהל את השיחה בצורה רגועה ואפשרית. שוב, כשהילד עושה סימנים שסבלנותו פקעה, ההורה חוזר. כך לגבי ילדים קטנים. עם ילדים ביסודי ובהמשך בגיל ההתבגרות חשוב במיוחד להקפיד לא לקטוע את התקשורת איתם בשיחות ועיסוקים סלולריים אחרים, כי השפעת המודל ההורי היא ישירה וחזקה. תזכרו, שמה שאתם עושים היום, יחזור אליכם מחר.

הקפידו להיות נוכחים ונגישים. השיחות יוכלו לחכות, וכך יגדל הסיכוי שילדיכם יהיו נגישים ונוכחים לכם.

**השינוי המומלץ 'לסגור את הסלולריים ולא להגיב לו במיידית' יהיה קשה כמו כל תהליך גמילה..**

תמצאו את עצמכם נמשכים חזרה לסלולרי 'רק להציץ', 'רק לרגע', 'אף אחד לא שם לב'. חשוב שלא תוותרו, כי היתרונות בסגירת הסלולרי גם לפרקי זמן קצרים הם אדירים כשאין את המכשיר שיהיה חוצץ ביניכם לבין הילד תוכלו להיות באמת נוכחים במפגש ביניכם. לא תצטרכו להתפצל בין המכשיר לשאר הדברים. מחקרים מראים שגם מי שחושב שהוא מצליח לעשות מלטיטסקינג, בעצם מזגזג בין שתי המשימות. גם המוצלח 'במוחות הנשיים' מתאמץ מאוד לפצל קשב, האנרגיה לכל משימה מופחתת, ואיכות הביצוע יורדת לאורך זמן. כשנמצאים במקום אחד בלי ללהטט בין הסלולרי לילדים אפשר לשים לב יותר. להקשיב למה שהילד אומר מבלי שזה יהיה מטרד ורעש, להרגיש ולהנות יותר, למצא פתרונות, להיות יעילים בדפוס המשמעת, לתת לחושים להרגע, להעמיס על עצמכם פחות. לא שעל ההורה לעשות משהו מיוחד או אקטיבי עם הילדים, אבל בכל מקרה הוא יהיה פנוי לכל מה שיקרה. תתאפשר תקשורת, הקשבה, דיבור, אכפתיות, סבלנות. כשאין תחרות עם הסלולרי, הרבה יכול לקרות.

מדובר בעצם בפריצת 'המעגל הנבזי' – ככל שאתם שקועים יותר בסלולרי העומס עליכם גדול יותר, אתם לא פנויים ולא נוכחים בקשר עם הילדים, הוא פחות אפשרי ולכן יותר קשה ויותר מעמיס. אולי גם בגלל זה אתם חוזרים/בורחים לסלולרי מה שמגביר את התסכול והעומס וחוזר חלילה.

### המלצה שלישית - תאמו את שינוי ההרגלים הסלולריים ביניכם ההורים

כמו בכל תחום בניהול המשפחה, פערים בין ההורים גורמים למתחים רבים, ופוגעים ביעילות ניהול המשפחה. נאיבי לחשוב שהורים יחשבו זהה על נושאי חינוך שונים. לכל הורה את האישיות שלו, את הרקע החינוכי שלו, ואת הצרכים העכשוויים שלו. בנוסף, יש ביניהם מאבקי כוח, פגיעויות, ואי הסכמות בלתי נמנעות שישנן בין כל שני אנשים נפרדים.

כך הגיוני שלא יסכימו ביניהם על נושאים רבים, וגם על נושא הסלולרי. אבא חושב שאמא עסוקה כל הזמן בטלפון עם החברות שלה ובענייני עבודה במקום לשים לב אלחיו וילידים. אמא חושבת שאם לאבא היו קצת יותר חברים ולא רק עבודה אולי הוא היה עוזב את המחשב כשהוא היה בא הביתה, ומבין למה היא מדברת בטלפון לפעמים. תוך כדי המאבק הכואב ביניהם שניהם לא שמים לב לכמות הזמן שהם שקועים בסלולרי במקום לשים לב לילדים, ולפנות את עצמם למקום בו הם נמצאים עכשיו במקום לברוח החוצה.

מומלץ לשני ההורים לעצור את המאבק הסיזיפי ביניהם. אם אפשר להבין אחד את עמדתו של האחר ללא האשמה הדדית, לפרגן אחד לשני את צרכיו- זו הדרך המומלצת. אם מערכת היחסים במצב שתקשורת כזו לא אפשרית, עדיין ניתן להסכים על נהלים משפחתיים בנושא השימוש בסלולרי במחיצת הילדים. נהלים שמכבדים את ההורים ובמיוחד את הילדים

ככל שההורים יסכימו והנהלים יהיו ברורים, כך יפחתו המאבקים, האווירה תשתפר. לפעמים 'אחרי המעשים הולכים הלבבות'. כשהסלולרי יפנה מקום זמן במשפחה, אולי גם היחסים ישתפרו, לא רק עם הילדים אלא גם בין בני הזוג. אפשר יהיה לדבר, להקשיב, להיות ביחד.

לסיום, המאמר בא להסב את תשומת לבכם לנושא חשוב. המעורבות של הטכנולוגיה בחיי המשפחה בכלל, והשפעותיו על חיי הילדים בפרט. כולם יודעים על כך, הרוב מסכימים 'שצריך לסגור סלולריים ולהפחית את שעות המסך', אבל בפועל זה לא קורה. מקווה שהמאמר, בגישתו המעשית, יתרום לשינוי קטן ומשמעותי בהרגלים המשפחתיים. לטובת הילדים, וגם לטובת ההורים.

בהצלחה ביישום


חלי ברק שטיין - פסיכולוגית חינוכית מומחית

מחברת הספרים - כשהילדים יוצאים מהבית | תקשיבו לי רגע | בגובה העיניים

052-35525511

[helibarak1@gmail.com](mailto:helibarak1@gmail.com)

[www.helibarak.com](http://www.helibarak.com)



חלי ברק שטיין  
פסיכולוגית חינוכית מומחית

עמוד הבית  
מאמרים  
צור קשר

Nicholas Carr (2013) **The shallows- what the internet is doing to our brain.** Norton & Companies ltd