

בריאות // הורות // להיות הורים



## "אמא, תעזבי את הטלפון": גם להורים יש בעיה עם מסכים

אנחנו כל כך מוטרדים מהזמן שהילדים שלנו מבלים מול המסך, שאנחנו לא שמים לב לפעמים שגם אנחנו מכורים והילדים שלנו התרגלו לראות אותנו מחוברים לנייד - למיילים, לוואטסאפ ולפייסבוק. מומחית מסבירה איך ליצור מדיניות מסכים בריאה בבית

תגיות: הורות, מסכים, סמארטפון



רבקה פישמן, מאמר אורח  
יום שני, 07 במאי 2018, 00:00

2 שתף





כמה קל לגלוש מהמיילים של העבודה לפייסבוק ולאינסטגרם (אילוסטרציה: shutterstock)

#### עוד באותו נושא

כנראה שהילדים שלכם יצאו בסדר גמור למרות שהם רואים מלא טלוויזיה

לכתבה



כמה פעמים אתם צוללים לנייד שלכם בזמן שאתם עם הילדים? אם כהורים עד כה חששנו מהזמן שמבלים ילדינו מול המסך, היום כבר ברור לרובנו שהבעיה קיימת גם ובעיקר בזמן שאנחנו מבלים עם הסמארטפונים שלנו כשאנו נמצאים בחברת ילדינו.

נכון שבשונה מילדינו בהרבה מקרים יש לנו סיבה אמיתית ולגיטימית לכך - יש לנו אימיילים מהעבודה שאנחנו צריכים לבדוק, יומן, התראות, קניות, טקסטים, תכנונים ושיחות חשובות. למרות שגם כאן, בואו נודה, קל לגלוש לכיוון הפייסבוק, יוטיוב, אתרי קניות וחדשות.

#### עוד בנושא:

מחקר קבע: ככה תדעו אם הילד שלכם יגדל להיות שמאלני  
לא תאמינו כמה זמן הילדים שלכם מבלים מול המסך וכמה זה מסוכן  
תניחו לאייפד: מסכים פוגעים בכישורי השפה של פעוטות





לילדים שלכם יכול להיות הרבה מה לתרום לדיון. ילד עם סמארטפון (אילוסטרציה: shutterstock)

**מה המחיר שזה גובה מהילדים שלנו? הם יכולים להרגיש פחות מעניינים וחשובים לנו מאשר הסמארטפון שלנו. כיוון שבלי להתכוון, את תשומת הלב שמיועדת לילדים שלנו, אנחנו מרכזים למכשיר החכם. כשהילד שואל שאלה ואנו עונים כשעינינו במסך, או כשאנו קוראים סיפור ובאמצע בודקים הודעה שהגיעה בוואטסאפ ומתקתקים תשובה. אפילו צילומים נשנים וחוזרים לסלפי המושלם עם הילד עלולים ליצור אצל הילד את ההרגשה שהעלאת התמונה והתגובות זה הדבר החשוב ולא הפעילות שבה צולמתם יחדיו. כל זה מחליש את מערכת היחסים שלנו עם ילדינו.**

החדשות הטובות הן שזאת בעיה שניתנת לתיקון. הנה כמה גבולות בריאים בכל הנוגע לשימוש בסלולר שסייעו להתמודד עם הנושא.

### **שתפו את הילדים בדיון משפחתי בנושא שימוש בריא בסלולר**

אולי תופתעו, אבל הילדים שלנו יכולים לתרום המון בדיון על שימוש בסלולרי בתוך הבית. חוץ מזה, זה יעזור להם להבין את הסיבה שלפעמים אנחנו חייבים להיות מרוכזים במכשיר הסלולרי ולא בהם. תשאלו אותם מה לדעתם הוא שימוש בריא ומתקבל בטכנולוגיה בתוך כותלי הבית ומהן ההשלכות המתאימות למי שלא עומד בהסכם. יכול להיות שתצטרכו להדריך ולהוביל אותם בדיון, אבל סביר להניח שתגלו שהציפיות שלהם מאוד דומות לציפיות שלכם.





בלי טלפונים בזמן ארוחות משפחתיות (אילוסטרציה: shutterstock)

### **רשמו את "חוקי הסמארטפון" ותלו אותם במקום שכולם יכולים לראות**

עדיף להקפיד על רשימה פשוטה וקצרה. הרשימה תהיה שונה ממשפחה למשפחה אבל הנה כמה דוגמאות שיכולות להיות שימושיות:

אין שימוש במכשירים סלולריים בחצי שעה הראשונה להגעתנו הביתה  
אין שימוש במכשירים סלולריים בזמן הארוחה  
אין שימוש במכשירים סלולריים בזמן צפייה בסרט משפחתי

### **"תיבה חכמה"**

הכינו עם ילדיכם קופסה, קשטו אותה והמציאו לה שם. בזמנים משפחתיים, החליטו שאת כל המכשירים הסלולריים: של הילדים וגם שלכם, שמים בתוך התיבה.

### **מצב "נא לא להפריע"**

בזמן הארוחה, בזמן צפייה בטלוויזיה או סתם שיחה עם הילדים נדאג לכבות את צלילי ההתראה/ נכוון את המכשיר למצב טיסה או נבחר בהגדרות הסלולר "נא לא להפריע".





הם עלולים לחשוב שמה שחשוב זו התמונה שעלתה למדיה החברתית, ולא הפעילות המשותפת (אילוסטרציה: shutterstock)

### סמארטפון ידידותי למשפחה

על ידי ארגון האפליקציות שלנו אפשר לבזבז פחות זמן מול המסך: השתמשו בשירותי **סינון מיילים**. כך תדעו שההתראות שתקבלו למייל יהיו רק מיילים חשובים. מחקו אפליקציות לא חשובות שמסירות את דעתכם.

### מצב נדנד

הרשו לבן/בת הזוג לנדנד לכם כשהוא/היא שסלה לב שנסחפתם עם זמן המסך בזמן משפחתי. היו פתוחים וקנים עם הפרטנר שלכם, ועבדו יחד להשתפר.

### האמת הכואבת

הורידו **אפליקציה** שמודדת את מספר הפעמים שאתם מציעים במכשיר הסלולרי - מחכה לכם הפתעה.

בדומה לאפליקציה הקודמת, יש גם **אפליקציה שמודדת את זמן השימוש היומי** במכשיר האיפון. אם אתם שמים לב שזמן השימוש הוא ארוך ממה שהייתם רוצים, אתם יכולים גם להגדיר לעצמכם את זמן המסך שהייתם רוצים מתוך האפליקציה, שתתריע אם עברתם את הגבול.

לפעמים קשה לנווט בעולם הדיגיטלי שמצאנו את עצמנו בו ולזכור שדווקא העולם הזה יכול לחכות בזמן שנתקשר עם האנשים שמולנו כאן ועכשיו במציאות. הרי ברור לנו שהחברים, משפחה ובעיקר הילדים שלנו חשובים לנו יותר מהתמונה שתייגו אותנו בפייסבוק, הודעת הוואטסאפ בקבוצה של החברים או אפילו מהודעת המייל החשובה ששלח לנו הבוס. לנו רק נשאר לוודא שהילדים והאנשים החשובים לנו יודעים ומרגישים את זה.

**הכותבת היא פסיכולוגית קלינית ומנהלת רשת המעונות "התחלה חכמה" של החברה למתנ"סים הארצית.**



---

---

---

## לקריאת כל התגובות

---

---

---



מודעה