

## תוכן עניינים

מבוא 3

באיזה מסך נבחר לצפות היום? 4

התפקיד ההורי בחינוך דור המסכים 6

הקשר בין מסכים לבריאות הנפש והגוף 8

מכורים למסכים – הרגלי צריכה 10

מתודולוגיה 12

דיון וממצאים 13

***– הרגלי צריכת הורים במסכים כמשפיעים על צריכתם של ילדיהם 14***

***– תיווך הורי כמסייעים על השפעות הצפייה במסכים לאורך זמן 15***

***– רעות רבות נאמרו עליה, אך אולי - האם קיימת השפעה חיובית על החשיפה  
למסכים בגיל הרך? 17***

סיכום 20

רשימת מקורות 22

## מבוא

נעים מאוד, שמי אושרי ואני בן 3; דור הביניים של הטכנולוגיה, המכונה בשמו דור ה-X. כשנולדתי עוד לא היו פלאפונים, האינטרנט היה מוצר צבאי, ואת מיטב שנות ילדותנו העברנו במשחקי "מחבואים" או מול מסך הטלוויזיה שהכיל ערוץ 1 בלבד. במהלך ההתבגרות שלנו, החיים השתנו לגמרי. כשהיינו ילדים, התקשרנו הביתה מהטלפון הציבורי וזכרנו את כל מספרי הטלפון של הבית של החברות בעל-פה. כבני נוער כבר קיבלנו טלפון סלולארי גדול עם סנייק, והרגשנו שמכאן אין יותר לאן להתקדם, אבל זה לא היה הסוף אלא רק תחילה של ידידות מופלאה עם עולם המדיה הטכנולוגית. משם התקדמנו דרך הפורומים של תפוז ונענע דרך תקשורת ICQ. פייסבוק עוד לא היה בשנים הללו וגם לא וואטסאפ, אבל הם הגיעו, ודי מהר. העולם הווירטואלי הולך ותופס תאוצה, ועכשיו אנחנו ה"מבוגרים" וכבר מתחילים בעצמנו להיבהל - לאן זה יגיע? האם הנכדים שלנו ידעו בכלל לשחק "מחבואים"?

המציאות הדיגיטלית מעמידה בפני המבוגרים אתגרים חדשים בתפקידם ההורי. ריבוי המסכים, התכנים האינטרנט תופס מקום הולך וגדל בחיי הילדים, והוא פותח בפניהם סיכויים רבים, אך גם חושף אותם לסיכונים לא מעטים. הורים רבים אינם מכירים את הדקויות שבחוויות ילדיהם צרכני הרשת ומותירים אותם לבדם לשמחותיהם ולתסכוליהם. ההורים עצמם עלולים לחוות חוסר אונים וחרדה לנוכח מציאות זו או לחילופין להיות רגועים יתר על המידה. המדיה הדיגיטלית, כמו האינטרנט והסמארטפונים, השפיעו רבות מעבר לחיי היומיום של אנשים מודרניים על שינויים בחברה כולה בפרט לאור העובדה כי התפשטות הטלפונים החכמים האחרונים מתרחבת במהירות רבה ולכן הגיע הזמן לשקול את השימוש בסמארטפונים על ידי ילדים קטנים.

נדמה כי ההורים הכי משקיענים הם אלה שהוציאו את הטלוויזיה מהבית, ואחריהם בדירוג נמצאים מי שקוצבים את זמן המסך של ילדיהם, כלומר מגבילים את מספר השעות ביום שבהן מותר לילד לשחק במחשב, לצפות בטלוויזיה או לאכול במקביל למשחק בטאבלט. לכל אחד ממכוון הדעות הללו עומד היגיון מאחורי הבחירה הנועזת, תוך שהם עושים שימוש בלתי פוסק בסמארטפון. עבודה זו עומדת בסימן שאלה המביאות את כל העובדות שאנחנו יודעים על השפעתה הרעה של הטכנולוגיה על אורח החיים שלנו – העדר קשר אנושי, העדר קשרי חברות, השמנה, אימפולסיביות ואך התמכרות.

בסופו של דבר, במחקר העבודה הזו, ניתן לראות לא מעט מחקרים מהשנים האחרונות אשר מראים את יתרונותיה שלה הטכנולוגיה, את הנוכחות החיובית שלה כל עוד ההורים הם חלק בלתי נפרד מהביקורת ומהבקרה הצמודה שעורכים אל מול זמן המסך שמקבל הילד. לא מעט מחקרים מראים כי משחקי הווידאו בטלוויזיה, בסמארטפונים או בטאבלטים מסייעים באופן ניכר ביכולת ההתמצאות במרחב, במדדי זיכרון, בחשיבה ביקורת ובפתרון בעיות. בנוסף, יש ראיות שהולכות ומתבססות לפיהן זמן המסך בסמארטפונים, שברוב המקרים נשענים על טקסט כתוב, מקנים לילדים המשחקים בהם כישורי שפה נרחבים ומגוונים.

## באיזה מסך נבחר לצפות היום?

בעידן הנוכחי, אנחנו עמוסים בתכנים תקשורתיים הן במרחב הפרטי והן במרחב הציבורי אשר מקורם במציאות הדיגיטלית בה אנו חיים. אזרחים צורכים מדיה בכל מקום ומסכים השתלטו על חיינו (Condeza, Herrada-Hidalgo, Barros-Friz, 2019) בכל רגע ובכל מקום אנחנו נחשפים למסרים תקשורתיים ויזואליים וקוליים שונים באמצעי מדיה מגוונים: טלוויזיה, רדיו, אינטרנט, רשתות חברתיות, ועוד (לב-שריד, 2015). כאשר נראה כי מחצית מזמן צריכת המדיום השונים, מוקדשת לצריכת מידע באינטרנט (גלאון וכחן, 2012, 142). על מנת להתמודד עם העומס אנחנו נדרשים ל'אוריינות מדיה' לטובת קליטה, הבנה ומסירה של המידע (לב-שריד, 2015, 23). בעשור הקודם, צפייה בטלוויזיה הייתה הצורה הדומיננטית של צפייה במסכים (Jago, Sebire, Gorley, Cillero and Biddle, 2011), היום אנו ערים להתפתחות מהירה בצידוד הטכנולוגיה המהווה 'זמן מסך' בנוסף: תוכניות טלוויזיה נצפות במחשבים, קונסולות משחק כדי לגלוש באינטרנט, סמארטפונים, משחקי וידאו המספקים גישה לאינטרנט ומחשבים ניידים יכולים לעשות את כל האמור לעיל.

מספר גדול של ילדים סובבים את כלל הפונקציונליות של המכשירים הללו כדי לעסוק במספר צורות של צפייה במסך בו זמנית. מגוון המכשירים המאפשרים צריכת מדיה במגמת עליה לרבות טלוויזיה, טלפונים חכמים, טאבלטים, מחשבים ניידים, וידאו ואינטרנט. נראה כי לאורך השנים קיימת עלייה מהירה ומתמדת ברמה הטכנולוגית של המכשירים הללו אשר מאפשרת לדחוס לתוך חוויית המשתמש גירויים במגוון ובקצב גדלים והולכים (Sigman, 2012). שימושים מופחתים יותר במדיה אלקטרונית נראים בקרב משפחות הגרות בעיר לעומת אלה הגרות מחוצה לה, מה שעלול לשקף דפוסים חברתיים ו/או מצב סוציו-אקונומי אשר בבעלותם מספר קטן יותר של מכשירים (Atkin, Corder, Sluijs, 2013, 8). הנרכשים ביותר, נכון למחקרם בשנת 2013 (2013,8), היו מכשירי הסמארטפון, מחשבים ניידים ומכשירי קריאה אלקטרוניים הנרכשים ביותר בחצי שנה שקדמה למחקר בעוד צפייה בטלוויזיה במובן המסורתי (צפייה בתוכן בשידור חי או האו תכנים מוקלטים) נראית בירידה, מכיוון שהצרכנים משתמשים יותר ויותר במכשירים אלטרנטיביים (כגון, מחשבים, קונסולות משחקים) בכדי לגשת לתכנים הנדרשים להם, בזמנם החופשי. ריבוי הפלטפורמות דרכן יכולים הילדים לגשת את התכנים הולכת וגוברת.

בעשור האחרון חל גידול משמעותי בשימוש באינטרנט, משחקי וידאו, טלוויזיה, מוסיקה וסרטים וסדרות הניתנים להורדה בפלטפורמות שונות ורשתות חברתיות. הילדות, שהייתה בעבר מורכבת ממשחק חופשי ומשחקים קבוצתיים גדולים, גדושה היום בעולם של מדיה מבוססת מסכים ורשת אינטרנט שלעיתים זרה להורים. הופעתה של "תרבות המסך" הזו הייתה שינוי פרדיגמה בעולם הילדות, וההשלכות של זה מעוררות מחשבה מסוימת (Weiss, Baer, Allan, Saran, Schibuk, 2011). החלו אופנים חדשים של תקשורת חברתית, לרבות מסרים מידיים ואינטראקציות חברתיות מבוססות אינטרנט אשר מהוות מרכיבים יומיומיים בחיי רבים. המשחקים האלקטרוניים פרצו באהדה רבה והפכו, עבור ילדים רבים, לפעילות הפנאי העיקרית שלהם (Baer, Bogusz and Green, 2011). חשוב להבין כי העולם שילדים פוגשים באינטרנט שונה מהעולם אותו חוו המבוגרים המחנכים אותם, האחראים על תכנון וניהול על מנת להבטיח את שלומם (Condeza, Herrada-Hidalgo, Barros-Friz, 2019).