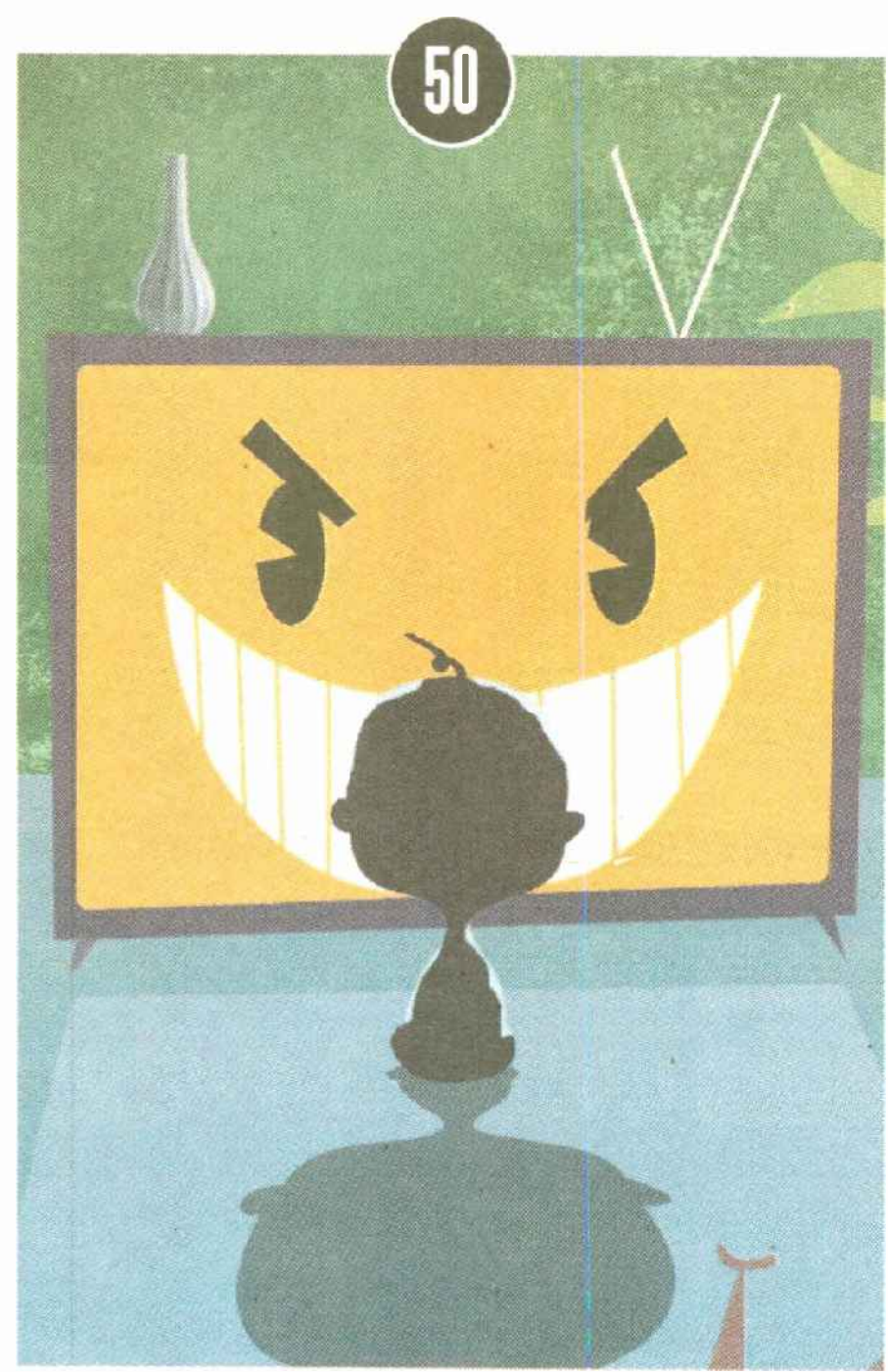
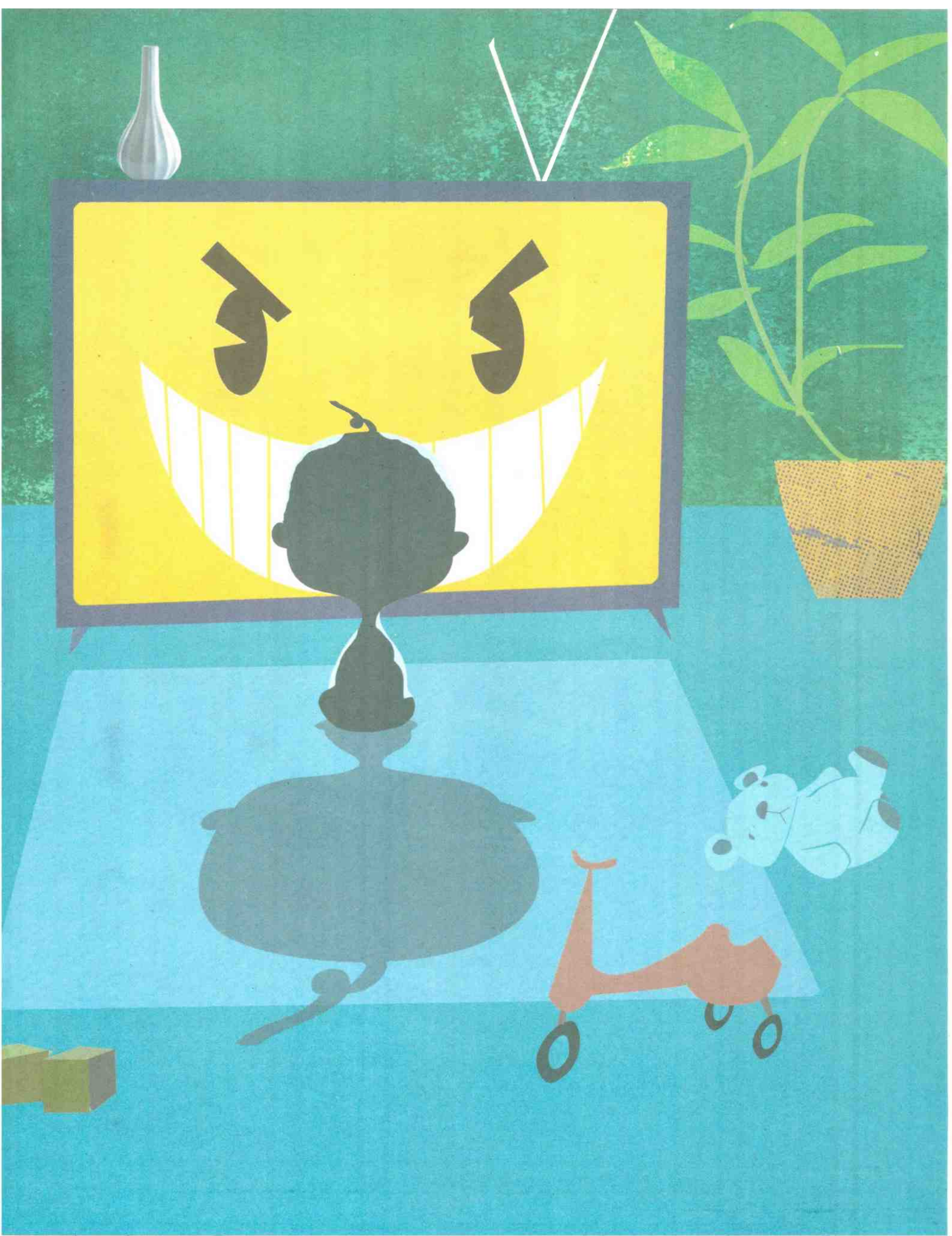


50 קרב מגע
 איך מתמודדים הורים עם המלצת הרופאים החדשה שלא לחשוף תינוקות למסכי המגע והטלוויזיה? / שיר-לי גולן



הדילמה ההורית של העשור: באיזה גיל לחשוף את התינוק שלכם למסכי הטלוויזיה, המחשב והטאבלט? < 50



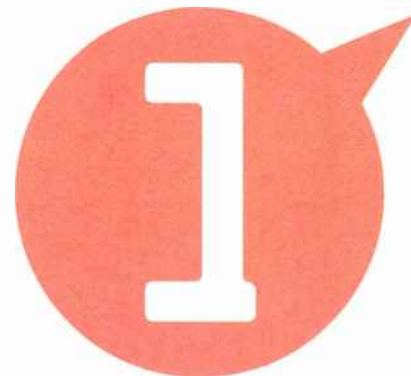


שיר-לי גולן // איור: ציפי ספרן-יהב

מסר גדול, מסר קטן

איגוד רופאי הילדים הישראלי פירסם המלצה מחמירה ולפיה, אין לחשוף כלל תינוקות עד גיל שנתיים למסכים שונים. הסכנות: התפתחות הפרעות קשב, פגיעה בשינה, השמנה ועיכוב ברכישת שפה. אלא שבחודש שעבר הוציא איגוד רופאי הילדים האמריקאי הנחיות חדשות ומקלות - המכירות בכך שב־2015 קשה לנתק את הפעוטות מהסמארטפונים של אמא ואבא. מבולבלים? המומחים מנסים להכניס סדר בדברים וגם לענות על השאלה הבוערת: האם זה כל כך נורא לשים את הזאטוט מול הטלוויזיה כשרוצים לשתות כוס קפה בנחת אחרי העבודה?





חודש שעבר מיתן איגוד רופאי הילדים האמריקאי המלצה קודמת שלו, ששללה לחלוטין כל חשיפה של תינוקות עד גיל שנתיים למי דיה. הם אמנם חוזרים על הסכנות שבצפייה של פעוטות במסכים שונים והמלצתם נותרה בעינה: להרחיק פעוטות ממסכים שונים. עם זאת, הם מבינים כי במציאות של 2015, שבה הסמארטפונים הפכו כה נפוצים וגודל מסך הטלוויזיה הממוצע עולה בהתמדה – קצת קשה למנוע לחלוטין היחשפות אקראית או מכוונת למדיה השונה, הכוללת גם טאבלטים.

נכון להיום, ממליצים המומחים האמריקאים להורים להציב גבולות בשימוש במדיה, לנסות לצמצם אותה וככל מקרה, לא לעבור את השעה ביום, להכיר את התכנים שאליהם נחשפים התינוקות ולתווך אותם לפעוטות, להיות בעצמם מודל לחיקוי (כלומר, לצמצם את שעות המסך שלהם עצמם) ולהקפיד על זמן איכות משותף, נטול מסכים.

בימים אלה, מספר פרופ' דן מירון, כותב כים חברי האיגוד הישראלי לרפואת ילדים נייר עמדה דומה מאוד במהותו, המתייחס לגילי שנתיים ומעלה. גם הוא יכול המלצה צות להימנע מחשיפת הפעוטות למדיה ככל האפשר, והקפדה על צפייה מוגבלת בזמן (עד שעה וחצי ביום) ומודרכת בידי ההורים בטל-וויזיה. עם זאת, באיגוד הישראלי, מסביר פרופ' דן מירון, עדיין דבקים בנייר העמדה המחמיר שפירסמו בנובמבר בשנה שעברה, ולפיו יש למנוע לחלוטין כל חשיפה של תינוקות עד גיל שנתיים למסכים שונים.

התפתחות של הפרעת קשב וריכוז, פגיעה בשינה, עורף משקל והתנהגות תוקפנית אצל ילדים בגיל הגן ובית הספר – כל אלה, מת-ריעים המחברים בנייר העמדה, נמצאו קשורים לחשיפה ממושכת למסכים של פעוטות עד גיל שנתיים. המלצת המחברים – פרופ' איתן כרם, מנהל אגף הילדים בהרסה עין כרם שגם יום את פרסום הנייר, ד"ר חוה גרסי מהרסה הר הצופים, ר"ר חצי גרוסמן, מזכ"ל האיגוד, ד"ר הרר ירדני, מנהלת המחלקה להתפתחות הילד במשרד הבריאות, ופרופ' דן מירון, מנהל השירות למחלות זיהומיות בילדים בבית החולים העמק מקבוצת הכילית – שפרסמו בנובמבר בשנה שעברה,

היא להימנע ככל האפשר מלחשוף תינוקות למדיה האלקטרונית: כלומר לטלוויזיה, למי חשבים, לטלפונים חכמים ולטאבלטים.

פרופ' דן מירון, ממחברי נייר העמדה, מספר כי בהכנתו הם נסמכו גם על מחקר יפני שבמסגרתו עברו 300 ילדים בדיקות MRI, שהדגימו שצפייה ממושכת בטלוויזיה משפיעה לרעה על התפתחות אזורים באונה הקרמית במוח, זו הקשורה ליכולת האינטל-קטואליות. מחקרים אחרים, הוא מציין, הראו שבטווח הקצר, פעוטות שנחשפים לטל-וויזיה לאורך זמן סובלים מעיכוב בהתפתחות השפה.

ואגב, הניסיון לנחם את עצמנו כי חשיפת הפעוטות לתכנים חינוכיים, ואפילו מומלץ צים, תורמת להתפתחותם הקוגניטיבית – שגוי מיסודו, מתעקשים באיגוד הרופאים. "לחשיפת תינוקות מתחת לגיל שנתיים למדיה האלקטרונית אין כל ערך לימודי, התפתחותי וחינוכי", מרגיש נייר העמדה. "למרבית התוכניות המיועדות לתינוקות בני שנתיים ומטה מיוחס ערך חינוכי, אולם לא נמצא שערכים אלה אכן נקלטו. מעבר לכך הוכח שתינוקות בני 12-18 חודשים זוכרים הופעה חיה טוב יותר, ועל כן היא בעלת סיכוי רב יותר להיות בעלת ערך לימודי בהשוואה לצפייה במסך הדרוש צפייה מספר רב של פעמים, על מנת שבני שנה עד שנתיים יזכרו אותה."

בוהים יותר, ישנים פחות

המלצות האיגוד הישראלי לרפואת ילדים מבוססות על אלה הקודמות והמחמירות יותר, של איגוד רופאי הילדים האמריקאים. בארה"ב, מתברר, מדובר בתופעה נרחבת. כ-90 אחוז מההורים לתינוקות בני פחות משנתיים שם מרווחים כי ילדיהם נחשפים בצורות שונות למדיה האלקטרונית. הצפייה בטלוויזיה בקרב התינוקות והפעוטות בגיל לים אלה נמשכת בין שעה לשעתיים ביום בממוצע, אבל כ-14 אחוז מהקטנטנים צופים במדיה שעתיים ביום ויותר. כמו כן, התברר שככל שהרקע הסוציו-אקונומי של ההורים בארה"ב נמוך יותר, כך משך החשיפה למדיה האלקטרונית של הפעוטות בבית ארוך יותר. זה קורה, בין השאר, כי ההורים עצמם כו-רעים תחת עומס החיים בעידן המודרני ומ-תייחסים אל הבהייה במסך מצד הקטנטנים כאל בייביסיטר חינוכי. הם יכולים לעסוק במטלות הבית הבלתי נגמרות (או לנוח, לה-תקלה, לשתות קפה ולגלוש ברשת) בשעה שלילדיהם הרכים יושבים שקטים ומרוכזים מול המסך, בטוחים כלול או בסלקל, כשלנגד עיניהם תוכניות המוגדרות חינוכיות ומבטי-חות לתרום להתפתחותם התקינה. רווח נקי, לכאורה.

רק לכאורה, טוען גם ד"ר מיכאל

ד"ר מיכאל דוידוביץ', יו"ר החברה לרפואת ילדים התפתחותית:

"ההורים עצמם כמעט כל הזמן עם איזשהו מסך ביד, ולכן נראה להם טבעי שגם הילד יתעסק במסכים. לכן מדליקים טלוויזיה בבית, לפעמים אפילו בחדר התינוק, לכן מראים להם סרט בדי-וי-די בזמן נסיעה. אבל אי-אפשר להתפתח מול מסך, זה שכן שנתיים יודע להיזיז מסך מימין לשמאל לא תורם לו כלום"

דוידוביץ', מנהל תחום התפתחות הילד והפ-רעות קשב במכבי שירותי בריאות ויו"ר הח-ברה הישראלית לרפואת ילדים התפתחותית. "המסכים מבחינתי הם בעיה גדולה מאוד", הוא טוען. "ההורים עצמם כמעט כל הזמן עם איזשהו מסך ביד, ולכן כנראה נראה להם טבעי שגם הילד, בכל גיל ובכל רגע נתון, יתעסק במסכים. לכן מדליקים להם טלוויזיה בבית, לפעמים אפילו בחדר התינוק עצמו. לכן מראים להם סרט בדי-וי-די בזמן נסיעה במכונית. לכן מאפשרים להם להיות חשופים כל הזמן לטאבלטים ולאיפונים של ההורים". ומה הסכנה בכך? יש תכנים שנראים תמי-מים ואף חינוכיים.

"אי-אפשר להתפתח מול מסך. זה שפעוט בן שנתיים יודע להיזיז את המסך מימין לשמאל לא תורם לו כלום. תינוקות ופעוטות צריכים להתפתח בגילים האלה בארבעה תחומים: המוטוריקה הגסה, כלומר פעילות גופנית ותנועה, החיונית לבניית השלד; המוטוריקה העדינה, שכוללת את כל פעילות האצבעות החשובה לתפקודי היומיום העתידיים, כמו השחלה, כפתור כפתורים, הנחת עצמים קטנים במקום המתאים להם וכו'; שפה, שלצורך התפ-תחות נדרשת אינטראקציה אנושית; והעניין החברתי, שמאוד נפגע בישיבה פסיבית מול מסך כזה או אחר".

אפשרי בכלל ב-2015 לצפות מהורים להיפטר לחלוטין ממסכים או מהטלפונים החכמים?

"אינני מתנגד למסכים באופן גורף", מבהיר דוידוביץ'. "אבל כמה זמן כבר יש להורה עם התינוק שלו? לא הרבה. חשוב לנצל את זמן הערות של תינוקות ולהיות איתם, ממש, בזמן הזה. כשילד קטן הזקוק לתשומת לב מהוריו לא מקבל אותה – עם הזמן הוא יחפש פיצוי במשחקי מחשב, למשל, ופה נזרעים הורעים לבעיות עתידיות. ילד שיושב בשקט שעתיים מול מחשב או טלוויזיה מאוד מטריד אותי. ילדים בגילאים האלה צריכים שהוריהם ישחקו איתם במשחקי חשיבה ות-קשורת תוך קשב הרדי. תינוק צריך שההורה יתבונן בו ויתפעל ממנו. זה יכול לקרות אגב משחק בקוביות, בנבוכות וכו'. ההורים חייבים להיות מסוגלים להניח בצד את הסמארטפון

נים שלהם ולהתמקד במשחק עם הילד, ב-being שלו ואיתו".

מחקר נוסף, בהשתתפות כאלפיים תינוק קות בכוסטון, ארה"ב – שמצוטט גם הוא בנייר העמדה – קושר בין הימצאות טלוויזיה בחדר השינה של פעוטות, להתקצרות משך השינה. תוצאותיו חשפו כי משך השינה מגיל שישה חודשים ועד לשבע שנים ירד מ-12.2 שעות ל-9.8 שעות, כשהטלוויזיה בחדר הילדים הייתה קשורה לכך ישירות.

"כשילד מוצמד למסך בלילה כדי להירגע ולהירדם, במקום שהוריו יישבו לצידו, יספרו לו סיפור או ישירו לו שיר ערש", מסביר פרופ' מירון, "הוא עלול לחוות דווקא ערנות ולסבול מחרדה שתקצר את משך השינה. זה בעייתי משום שהמוח זקוק לזמן השינה, בין השאר כדי לעבד מידע שנקלט במשך היום. שינה קצרה ולא איכותית משפיעה על ההתנהגות ועל כושר הלמידה".

עם זאת, סביב נושא הפרעות הקשב והרי-כוז עדיין קיימת מחלוקת. לדברי פרופ' מירון, "קשה לייחס את הפרעות הקשב והריכוז רק לחשיפה למסכים, מדובר כנראה במכלול של גורמים, אורגניים ולא אורגניים".

ד"ר כלהה פרוינטה, פסיכולוגית חינוכית וראש החוג למדעי החינוך ולפרגוגיה במ-כללה האקדמית אחוה, נחרצת יותר בנושא. "סוג הגרייה שהמסכים מספקים, עם הקצביות והריצוד המתמיד, אינו נכון גנירולוגית, ויש קשר מתאמי חזק בין שעות צפייה ממושכות ובין הפרעות קשב וריכוז", היא קובעת. "לא ברור למה זה קורה, אבל עובדה יש אינפי-לציה באבחונים, ושיעור הסובלים מהפרעות קשב וריכוז עלה בשנים האחרונות".

אחד הנזקים המידיים של החשיפה הממושכת למסכים, היא מצינת, הוא הפ-גיעה בטונוס השרירים וביציבה, והוא קשור ישירות לפסיכיות המובנית ולעובדה שהילד מתבונן בעולם במקום לנסות אותו תוך הפ-עלת כל חושים.

לדבריה, מראות של ילדים ש"נשפכים" על הכיסאות בכיתות א"ב, מתקשים לשבת יציב לאורך זמן וכאמור, סובלים מבעיות קשב – כבר ניכרים היטב בבתי הספר ועלולים רק להיעשות שכיחים יותר וחמורים יותר.

"הרבה יותר חשוב שתינוק ישכב על שמי-כה על הבטן, ייקח רעשן ליד, יזיז אותו, יכניס לפה, מאשה שיירע להזיז תמונות בטאבלט. השלב ההתפתחותי שבו נמצאים התינוקות עד גיל שנתיים הוא השלב הסנסומוטורי, שבו הם לומדים להכיר את העולם ולחות אותו באמצ-עות תנועה ותחושה. זה אומר להתהפך, לחזול, להכניס דברים לפה, למשש אותם. הם זקוקים לצורך כך למגע עם הסביבה, ולכן המסך גודל שעות ערות מוגבלות ויקרות של התפתחות כזאת".

ובכל זאת, לא מדובר לדעתך בגזירה שהצי-בור לא יכול לעמוד בה?

"זה אולי נשמע כמו מהפכה בלתי אפשר-ית, להרחיק את הקטנים מהמסכים, אבל רוב ההורים הצעירים יכולים להזכיר לעצמם שהם גדלו ככה, בלי כל הטכנולוגיה החכמה הזאת, והם גדלו מצויין".

שמרתי מסך

ואם לא די בכך, האיגוד הישראלי לר-פואת ילדים ממליץ גם להימנע מחשיפתם של פעוטות למדיית רקע. כלומר, גם ההרגל המוכר בבתים רבים בישראל, לפתוח את רלת הבית ומיד אחר כך להדליק את מכשיר הטל-וויזיה, על תקן שומר מסך אקראי – בעייתי. המחקרים, אגב, מראים שרוב התינוקות והפ-עוטות האמריקאים נמצאים בסביבה כשהט-

* יד ראשונה מרופא

המלצות איגוד רופאי הילדים הישראלי

- 1 / להימנע ככל האפשר מחשיפה למדיה של ילדים מתחת לגיל שנתיים.
- 2 / אם עושים זאת בכל זאת, יש לבחור בתכנים מותאמים לגיל, לצפות יחד עם הילד בתוכנית ולשוחח איתו על התכנים.
- 3 / יש להימנע מהתקנת טלוויזיה או מחשב בחדר התינוק.
- 4 / אין להרדים או להאכיל תינוקות תוך כדי צפייה במדיה.
- 5 / יש להימנע מחשיפת ילדים למדיית רקע, המהווה הסחה להם ולהורים.
- 6 / יש להרבות במשחק עם הילד ולהקריא לו סיפורים, כדי לעודד את התפתחותו הקוגניטיבית והש-פתית. אם ההורה אינו מסוגל להשתתף במשחק, יש לעודד משחק עצמאי. לדוגמה, משחק בסירים על רצפת המטבח, כשהורה מכין ארוחת ערב.

פעוטות ומסכים: המספרים מדברים



כ־80 אחוז מההורים לתינוקות בארה"ב מדווחים כי ילדיהם נחשפים למדיה האלקטרונית הצפייה בטלוויזיה בגילים אלה נמשכת בין שעה לשעתיים ביום בממוצע



במחקר יפני נמצא שצפייה ממושכת של ילדים בטלוויזיה משפיעה לדעה על התפתחות אוזניים באונה הקדמית במוח, זו הקשורה ליכולות האינטלקטואליות



מחקר שנוער בבוסטון מגלה כי משך השנה מגיל שישה חודשים ועד לשבע שנים ירד מ־12.2 שעות ל־9.8 שעות, כשהטלוויזיה קשורה לכך ישירות

צילומים: שאול גולן, שאטרסטוק

לת ולכלול בעיקר צפייה משותפת, מתוכת ומוגבלת. "חשוב להימנע לחלוטין מתכנים אלימים", הוא מדגיש, "להסביר לפעוט מה רואים על המסך ולעשות את זה כמה שפחות. כשמדובר באפליקציות והשימוש הוא אינטי ראקטיבי, אפשר שזה יישמש כחצי שעה עד שעה ביום, אבל בליווי צמוד של ההורה. במצב כזה, השימוש במדיה עשוי לתרום להתפתחות, להבנת תהליכים ולעצמאות וכן לחיזוק הקשר הורה-ילד".

ההורים במצוקה

בשנת 2000 נוסד ערוץ "הופ" – שיועד לבני שש ומטה והפך לאחד הנצפים ביותר בארץ. ב־2003 חנך הערוץ את "בייבי", הערוץ הראשון בעולם המיועד לפעוטות עד גיל שלוש, המשודר כיום ביותר מ־100 ארצות. "התבססנו על מחקרים פסיכולוגיים לגבי השלבים ההתפתחותיים השונים והתאמנו את התכנים לכל שלב", אומרת אלונה אבט, מנכ"לית משותפת בקבוצת "הופ". "כיום מורצעים לתינוקות עד גיל שנתיים ערוץ 'בייבי', ערוץ 'לולי' וגם ערוץ מוזיקה: 'הופ' לידות יש ראלית'. מחצית מנתח השוק של צפיית ילדים עד גיל שש שייכת לקבוצת 'הופ' ובנתח התינוקות – לערוצי 'לולי' ו'הופ' לידות ישראלית' יש 80 אחוזי צפייה בממוצע בשנת 2014". גם ערוצי הפעוטות הללו ביוטיוב זוכים לפופרלריות גדולה, עם 1.7 מיליון צפיות בחודש ל"לולי", למשל.

אבט אינה מתרגשת מהמלצות הרופאים להימנע מחשיפת תינוקות ופעוטות למסכים. "האמונה המקצועית והאישית שלי, כאמא, היא שהשאלה איננה אם לצפות, אלא כמה לצפות, וזו עומדת לפתחם של ההורים. אנחנו מנגישים עבורם תוכן מסונן שנבחר בקפידה בידי הצוות המקצועי שלנו, תוכניות קצרות ולא תזויות, וההורים צריכים להפעיל שיקול דעת ולהחליט אם הגירויים התרבותיים שילדם מקבל איכותיים מספיק בעיניהם. תוכני הרכש שלנו כערוצי הפעוטות הם הטובים בעולם, ואת הפקות המקור אנחנו מפתחים בסיוע פסיכולוגים. כך, למשל, יצרנו תוכנית שנקראת 'מה שיד', שמבחינת התינוק היא תוכנית כיפית עם פרקים של חמש דקות, על יכולות המיון והשיום של עצמים, שהם משימות התפתחותיות חשובות בגיל הרך; כך יצרנו סדרת אנימציה לפי סיפורי מיריק שניר. אנחנו מקפידים על תוכניות קצרות, גם מתוך הבנה שהקשב של תינוקות אינו ממושך וגם כדי להקל על ההורים לעשות את ההתנתקות מהמסך כשהם מחליטים שמספיק וכיוון שבעינינו גם צפייה משותפת הורה-ילד היא ההתנהגות ההורית האולטימטיבית, אנחנו מנסים ליצור תכנים שיהיו נעימים ומלמדים גם להורה, כשהוא יושב לצד הילד עם כוס קפה, וייתנו לו רעיונות לפעילות עם הילד אחרי הצפייה".

דיאנה אירלמן, יועצת משפחתית וווגית ומחברת הספר "הכנה להורות", אינה חסייה של טלוויזיה לתינוקות, אבל מצד שני, היא מגלה אמפתיה להורה הישראלי, הטרוד ומגילא. "כולנו עושים כמיטב יכולתנו", היא מרגיעה. "אם בעבר עמדו לצידנו עשר נשות שבט שדאגו איתנו לתינוק וסייעו לנו, הרי שהיום כל הורה מרגיש לבד עם מטלות הבית, עם המשכנתה, עם העומס בעבודה ועם הטיול בתינוק, וכולנו רוצים גם לממש את הפוטנציאל שלנו ולהספיק המון דברים, לא רק לגדל ילדים. להורה, ואפילו לזוג הורים, אין מספיק ידעים ושעות לעסוק בכל מה שמוטל עליהם".

לכן, מנחמת אירלמן, אל ההורים להתייחס אם מדי פעם הם נעזרים במסכים לטובת ביצוע

לזיוויה דולקת גם כמצבים שאיש אינו צופה בה, לפחות חלק מהזמן.

"יש להימנע מחשיפת ילדים למדיית רקע המהווה הסחת דעת להורים ולילדים", קובע נייר העמדה. הרבר, מסבירים המומחים, עלול לפגוע באינטראקציה של ההורה עם הילד ובהזדמנויות ללמידה משמעותית דרך שיחה ומשחק. בין השאר עלול ההרגל הזה לפגוע בהתפתחות השפה של הילד, שכן ההורה מבלה פחות זמן כריבור איתו.

בנוסף לכך, במחקר שבו נברקו ילדים בגילי שנה, שנתיים ושלוש, התברר כי טליוויזיה שפעלה ברקע הפחיתה את זמן המשחק של הילדים ופגעה גם בריכוז שלהם במשחק עצמו. כשההורים צופים בטלוויזיה, גם כותר כניות שאינן מיועדות לגילם, נוטים הפעוטות להיעצר ולהתבונן במסך ולעבור לפעילות אחרת לאחר ההפרעה.

פרופ' דן מירון, האיגוד לרפואת ילדים: "דין הצפייה האקראית כדין הצפייה המכוונת בטלוויזיה. מומלץ מאוד להימנע ממנה, גם משום שהיא מחנכת לישיבה מול הטלוויזיה וגם כי כשהטלוויזיה דלוקה ומשודרות החדשות, למשל, התכנים עלולים להיות מבהילים גם כשהפעוטות אינם מבינים את מה שנאמר"

"ילדים שחיים במשפחות המאופיינות בשימוש כבד במדיה חשופים הרבה פחות לקריאה בספרים", מפרט נייר העמדה. כמו כן, "הם עוסקים פחות בפעילות יצירתית באופן משמעותי. סביר להניח כי לו כל המסכים בבית היו כבויים, היו ההורים מפנים יותר תשומת לב לילדיהם, משהחיים איתם יותר ומשחקים איתם יותר".

"דין הצפייה האקראית כדין הצפייה המכוונת בטלוויזיה", מסביר פרופ' מירון. "מומלץ מאוד להימנע גם ממנה, משום שהיא מחנכת להרגל שלילי של ישיבה מול הטלוויזיה וגם כי כשהטלוויזיה דלוקה ומשודרות החדשות, למשל, התינוקות עלולים להיות מבהילים גם כשהפעוטות אינם מבינים את מה שנאמר. לכן מוטב להרחיק תינוקות מהמסך, גם כשהמסך אינו מיועד לצפייה שלהם אלא שלנו, המבוגרים".

גם ד"ר רודריג'ו מצרד בצמצום זמן המסך ההורי. "הורה שצופה בטלוויזיה או גולש בפייסבוק אינו פנוי לילד שלו וזה פוגע בהתפתחות. כשנמצאים עם הילד צריך להיות נטו איתו, בלי הסחות דעת".

לדברי פרופ' מירון, ההחלטה ההורית להחשוף פעוטות למדיה צריכה להיות מושכך



את המשמעויות. בינתיים, הבת שלי נהנית לברבר הרבה, לאכול ולמשוך לחתולה בזנב, וכשארגיש שהיא מתחילה לגלות סימני עניין בטלוויזיה - אתחיל להראות לה את הסדרות החינוכיות והאהובות עליי מהילדות. הכל צריך להיעשות בחוכמה, בבקרה."

גם צאלה מיינרט, ראש המרכז להורות ומשפחה במכללת סמינר הקיבוצים, מאמינה שצריך להקפיד על מודעות. "תינוקות נחשפים למסכים מרגע שהם נולדים, ולו היינו בודקים, מאוד סביר שהם היו מזהים את קולות מגישי החדשות בטלוויזיה, למשל", היא אומרת. "העניין הוא מינון ומודעות, גם למחירים. אם את מחליטה שאת מושיבה את התינוק מול המסך לכמה דקות בבוקר כדי להתארגן - את צריכה לדעת שאת נוטעת בו התניה שיהיה קשה להשתחרר ממנה מאוחר יותר. הוא יתרגל לקום מהמיטה לרמות האהובה עליו וירצה להישאר מולה גם כשאת כבר תרצי שיצחצח שיניים, וגם אחר כך, כשתאמרי שע"כשיו חייבים לצאת. השימוש הפונקציונלי הזה לגיטימי, אבל להרגל הזה יש יתרונות וחסרונות."

מיינרט ממליצה לנסות להימנע ממצבים ממושכים של פסיביות מול המסך, ובמקביל לדאוג לכך שהתכנים יהיו מותאמים. לכן, בין השאר, היא מתנגדת למצב שבו הטל-וויזיה דולקת על ערוצי המבוגרים והתינוק נחשף למשרדי החדשות. מיינרט: "נדרמה לנו שהקטנטנים לא מכינים, אבל הם כן חווים את התגובות שלנו, הקולות שלנו, האנחות שלנו, ועלולים להיחשף לתמונות קשות ולקולות מבהילים".

כאמור, ניתן למוער נזקים. ד"ר גיא שוסהיים, מנהל המרפאה לבריאות הנפש ילדים ונוער בבית חולים העמק, נשמע סלחן הרבה יותר. "כל עוד ההורה יושב עם הילד מול המסך, וזה לא בא על חשבון האינטראקציה ביניהם ולא פוגע בתקשורת הבינאישית, זה בסדר", הוא אומר. "הכל עניין של מינון. צריך להיות אמפתיים גם כלפי ההורים, שצריכים לבצע המון מטלות. יש גם חשיבות במתן הזדמנויות לפעוטות לפתח, במידה, את יכולות הלבדיות שלהם. הם זקוקים לתנועות בין הקרבה להורה להתרחקות ממנו".

אז אם משיאירים את הפעוט מדי פעם מול תוכנית ילדים ומתפנים לכלים בכיור, לא ייגרם לו נזק בלתי הפיך?

"נייר העמדה מתייחס למקרי הקיצון שבהם הישיבה מול המסך לא משמשת תחילת קצר לזמן הורה-ילד לצורך שטיפת כלים או קפה זרזו, אלא היא משהו שגובל בהזנחה רגשית. לא נורא לשים לילד תוכנית מותאמת גיל כדי לנוח רבע שעה עם קפה בסוף יום העבודה. זה עושה לנו, ההורים, וגם קצת לילדים, 'דיסט' למערכת".

ומה חשוב שיקרה בשאר הזמן?
"שיהיה מגע, שתהיה נוכחות פיזית, דואגת, מרגיעה, משקפת ומאפשרת התנסות".

עוד על ילדים ומסכים, גם בטור של קרן פלס, בעמוד 92.

shirgos@gmail.com

"בהמשך עברתי לכמה דקות ביום, ורק לשירי ילדות ישראלים, שניצלתי להתארגנויות. חשוב לי שהוא לא יחשף לאלומות במשרדי החדשות ואני מנצלת את המדיה רק כשהוא צריך אינהלציה ואני חייבת שישב כשקט ובריכוז. בערוצים הייעודיים לא מצאתי משהו שנראה לי מספיק איכותי, אני לא אוהבת את העובדה שממלמלים שם כמו קום לרבר, ובינתיים אנחנו מסתדרים מצוין בלי זה".

גם רועי, בנה של עמית גולדנברג, 40, נשואה ואם לשלושה, עובדת בחברת אינטרנט מכפר-ביל, מעדיף לקפוץ בטרמפון לינה בחצר. "הוא נהנה להקשיב לסיפורים, לשחק בקוביות או עם חיות המשק שלנו וכמוכן, לרכוב על הטרקטור עם אבא שלו. את הגרולים אני מגבילה במודע לשעה ביום, למדתי לזהות מתי העיניים שלהם נעשות אדומות והם מתחילים להיראות כמו זומביים".

ערי עזריאל-כהן, 25, נשואה ואם לגאיה, בת חמישה חודשים, מדימונה, מקרישה בינתיים את זמנה לגידול הילדה ומחפשת עבודה. "היא אוהבת שאני משמיעה לה שירים בטלפון", היא מספרת, "אבל אני לא מראה לה טלוויזיה, כי הבנתי שזה לא בריא. אנחנו משחקות יחד, משתוללות, ואת הטלוויזיה שלי אני רואה כשהיא ישנה".

זה בריוק מה שהמומחים שעיימם שוחחנו היו רוצים שיקרה. מסביר ד"ר מיקי הרזגל, מנהל ארצי בתחום נוירולוגיה והתפתחות הילד בקופת חולים מאוחדת. "עדיף להימנע ככל האפשר מחשיפת ילדים צעירים למדיה, ואם הורים בוחרים בכל זאת לעשות את זה - חשוב שיבחרו תכנים מתאימים לגיל, יישבו עם הפעוט ויצפו איתו בתוכנית וגם ישוחחו על הרברים".

פולי גרנות, 28, נשואה ואם ליובל, בת חמישה חודשים, העובדת כמתכנתת ומתגוררת במעלה-אדומים, מאמינה שקשה לחסום לחלוטין את הילדים מצפייה במסך כלשהו, ולכן יש לעשות זאת בצורה מודעת ומפוקחת. "אנחנו חיים בעולם טכנולוגי ולא צריך להיבהל מזה, רק חשוב לוות את התכנים", היא אומרת. "ילדים צריכים להיחשף למדיה, לדעת שיש בה טוב רוע, ועדיף שזה יבוא מהבית, כדי שההורים יוכלו להסביר להם

**דיאנה אידלמן,
יועצת זוגית
והורית:
"לפעמים, עשר
הדקות האלה
שבהן הילדה מול
הטלוויזיה הן הדרך
להישרדות שלך
כאמא, ועושות את
ההבדל בין לשנוא
את החיים שלך
לבין לאהוב אותם,
בין לשנוא את בן
זוגך, לבין לקבל
אותו בחיוך אוהב.
בסדר העדיפויות
שהילדים מחייבים
אותנו להגדיר
מחדש - אסור לנו
לשכוח
את עצמנו"**

סיק אותה, אם אני צריכה כמה דקות לעצמי".
גם רעות עזריאל, 34, נשואה ואם לתינוק בן עשרה חודשים מראשון-לציון, עורכת אתר האמהות הכותבות Lady In Red, מגלה זהירות רבה בחשיפת בנה ראם למדיה. "עד גיל חצי שנה ממש מנעתי לחלוטין כל חשיפה אפשרית למסכים. הפסקתי לראות טל-וויזיה כשראם היה ער, כי מבחינתי, גם ערוץ מוזיקה שדולק ומציע מסך עם כיתוב הוא פוטנציאל בהייה לא רצוי".

מטלות הבית או אפילו למנוחה קלה ולחיי דוש הכוחות. היא אף ממליצה להורים להיות קשובים לאינסטינקטים ולתינוקות שלהם ולמצוא לעצמם זמן לנשום, גם אם המשמעות היא שהתינוק יצפה בטלוויזיה במשך כמה דקות ביום. "אני כבר שנים ממליצה להורים לקחת עזרה בתשלום של נער או נערה מהבניין לשעתיים הקשות שבין שש לשמונה בערב. צריך להבין את המצוקה של ההורים, להאמין לה ולהיות יצירתיים בהתמודדות איתה ובמצוא הפתרונות".

גם אם הפתרונות האלה כוללים צפייה של התינוק בטלוויזיה?

"ראשית, ברור שגם אם זה לא ממש מזיק - זה בטוח לא תורם לתינוקות כלום. המוח האנושי מתפתח תוך כדי אינטראקציות: אינטראקציות עם המובייל שתלוי מעל מיטתו, ובוודאי עם מי שמטפל בו. מול מסך אין אינטראקציות חושיות, מול מסך תינוקות חווים מסך, בהייה, ותו לא. אבל לפעמים עשר הדקות האלה, שבהן הילדה מול הטלוויזיה, הן הדרך להישרדות שלך כאמא, הן שעושות את ההבדל בין לשנוא את החיים שלך ובין לאהוב אותם, בין לשנוא את בן זוגך כשהוא חוזר הביתה ובין לקבל אותו בחיוך אוהב. בסדר העדיפויות שהילדים מחייבים אותנו להגדיר מחדש, אסור לנו לשכוח את עצמנו".

בעיניה, גם צפייה אמהית בטלוויזיה, למשל בזמן ההנקה, אינה בהכרח בעייתית. "כל עוד זה לא קורה כל הזמן, כל עוד את ערה לסמיננים שהתינוק מעביר לך ומאפשרת לו למצוא את המבט בעיניך כשהוא מחפש קשר עין, והוא חווה ביטחון, חום גוף והזנה רגשית ופיזית".

עניין של מינון

גניית משען-ברק, 40, נשואה ואם לארבעה מקרימה, מורה לחינוך מיוחד ומדריכת הנקה, מנסה להעניק לילדיה חוויות דומות לאלו שחווה בילדותה. "כשהגדולים - בני 11, תשע ושלוש - משחקים, נועה, בת שנה וארבעה חודשים, עסוקה איתי ברברים שמי תאימים לה", היא אומרת. "אין מצב שבו היא יושבת וצופה, אני ממש נמנעת מזה. וכשיש אחים בבית - הם גם יכולים לעזור לי להע"