

תנו לגדול על שקט – מכתב להורים

היום אנחנו מתחילים ביישום תכנית "תנו לגדול על שקט" שמטרתה לדחות את השימוש של ילדי בית הספר בטלפונים חכמים ורשתות חברתיות.

התכנית תרחיק את הילדים והילדות מטלפונים חכמים בגילאים נמוכים ובכך תאפשר להסין להמשיך לגדול בשקט, לפתח יכולת הקשבה ושיחה. התכנית תפחית את הלחץ החברתי, את יצירת הקבוצות בתוך הכיתה, נידויים, חרמות ולחץ נפשי.

התכנית תעזור לנו ההורים להכווין את הילדים והילדות הבוגרים יותר לשימוש נכון ומתחשב ברשתות חברתיות תוך בקרה שלנו.

התכנית אף תעזור לנו כהורים להמנע מהלחץ החברתי המופעל עלינו לספק את הטלפונים החכמים בגיל צעיר.

אנו קבוצת הורים אשר מאמינה שיש לנו את המחויבות והאחריות לקדם תוכנית זו בקריית אונו.

על מנת לקדם תוכנית זו אנו מציעים להורים לאמץ מס' צעדים אופרטיביים:

- לקבוע כי החל מהשנה הבאה ילדי כיתות א' ו ב' לא יורשו להביא טלפונים לבית הספר.
- לדחות את גיל מתן הסמרטפון, לכיתות גבוהות יותר החל מכיתה ה.
- בכיתות ג ו ד – במידה וקיימת חיוניות במתן סלולארי אנו נתארגן ונרכוש טלפון טיפשיים (כאלה שמאפשרים רק שיחות והודעות טקסט).
- בכיתות ה-ו – הילדים/ות יעברו יחד עם ההורים הדרכות על שימוש נכון במכשירים, וכמו כן יקבע תקנון בית סיפרי לשימוש בתקשורת דיגיטלית (ווצאפ).

שאלות ותשובות

למה בכלל לדחות את השימוש בטלפון חכם?

השפעה על מיומנויות תקשורת ואמפתיה: היכולת שלנו לתקשר, להבין ולהיות מובנים.

היכולת שלנו להבין ולהיות מובנים מורכבת משפת גוף (55%), טון הדיבור (38%) ותוכן (7%). כאשר רוב התקשורת, מגיל צעיר, מתנהלת מאחורי מסך, החלקים במוח האחראים על זיהוי הבעות פנים וטונציה אינם מתפתחים כנדרש. ילדים לומדים אמפתיה ע"י כך שהם רואים איך הפעולות שלהם משפיעות על אחרים. אמפתיה לא יכולה להתפתח ללא משוב מידי וזוהי מיומנות שמתפתחת לאט מאוד. הסיכוי שיאמצו את נקודת המבט של אחרים ושיפגינו אכפתיות הוא נמוך יותר.

כתיבת הודעות (texting) היא דרך גרועה ללמוד לתקשר מכיוון שהיא מעודדת חוסר ישירות. כתיבת הודעות היא מגרש אימונים רע לכל אחד אשר שואף למערכות יחסים בוגרות, אוהבות ורגישות.

שליחת הודעות מאפשרת לווסת את ההודעה בצורה מדויקת יותר מאשר בדיבור. יש ירידה בספונטניות, היעדר סימנים לא מילוליים וצחוק לא מתוכנן. ללא הסימנים האלה ילדים לא יכולים ללמוד תקשורת פנים אל פנים.

בריונות – 50% מהילדים חווים בריונות ברשת. זעם וכעס הם רגשות ראשוניים ולכן קצב ההתפשטות שלהם ברשתות חברתיות הוא מהיר. מכיוון שהם גם מניעים לפעולה, הסיכוי שיסחפו אחריהם ילדים נוספים לפגיעה בילד אחר הוא גבוה. כך יכול למצוא את עצמו ילד בתוך קבוצת ווטסאפ של עשרות ילדים, כאשר הוא קורבן להשפלות ופגיעות מבלי יכולת להתגונן. ילדים מוצאים את עצמם 7/24 תחת מתקפה ופעולות אכזריות נוספות כמו הוצאה מקבוצות, פתיחת תתי קבוצות, הפצת שמועות, חרמות ועוד. ילדים רבים (יותר בנים מבנות) ימנעו מלשתף מבוגר מתוך חשש שלא יבינו אותם או שתגובת המבוגר תחמיר את המצב. תקשורת מאחורי מסך, ללא הבעות פנים, מעלה את רמת האכזריות ואת הסיכון לפגיעה עצמית.

תמונות וסרטונים – סרטוני סנאף (מוות אלים ואמיתי) וסרטונים פורנוגרפיים מתפשטים בווטסאפ במהירות. מספיק ילד אחד בכיתה אשר קיבל סרטון פורנוגרפי מאחיו הגדול כדי שכל מי שיש לו ווטסאפ ייחשף גם לסרטון. לעיתים קרובות החשיפה היא טראומתית עבור הילדים. עם הזמן, צפייה חוזרת בז'אנר הסרטים האלה מקהה את מנגנוני החמלה והאמפתיה במוח ומעלה את סף הריגוש.

קבוצות המוניות – אלה קבוצות אשר כל אחד יכול להצטרף אליהן באמצעות קישור הנשלח אליך או באמצעות אפליקציות המרכזות את כלל הקבוצות. בקבוצות חברים בין עשרות למאות אנשים בכל הגילאים. דוג': ילד בכיתה ה' היה חבר בקבוצת "צדים פוקימונים". בקבוצה היו חברים כ-150 איש, מתוכם הכיר בודדים. באחד ממפגשי ה"ציד" הופיע גבר כבן 40. התברר שהוא חבר בקבוצה ושהוא ארגן את המפגש. בקבוצה אחרת שכותרתה היתה "בית"יר ירושלים" נחשפו ילדים בכיתה ד' לשיחות על יחסי מין, סמים ופורנו.

אבל כבר יש לילד שלי טלפון – למה לי להצטרף?

אנחנו מבינים שזהו תהליך הדרגתי ואנחנו מבקשים להחיל אותו בהדרגה בשנה הבאה בכיתות א-ג, ושנה לאחר מכן א-ד.

גם אם יש לכם טלפון חכם ישן בנמצא, הוא גורם נזק לילדיכם. עדיף להשקיע 100 ש"ח נוספים ברכישת טלפון טיפיש ולתת לילדיכם שנתיים נוספות של שקט נפשי. התכנית שמוכתבת ע"י הנהגת ההורים נותנת לכם כהורים לגיטימציה לדחות את השימוש בטלפון החכם.

כבר הבטחתי, איך לומר לילד שלי שהוא לא מקבל טלפון כמו שאחיו / אחותו קיבלו?

אנחנו יודעים שזה לא פשוט, וכל אחד ואחת מאיתנו צריך/כה להתמודד עים ילדיו בעצמו, אבל מאחר וזאת תכנית בית סיפרית אתם יכולים לתלות זאת בתכנית ולומר לילד/ה שפשוט אין אפשרות. זיכרו, אנחנו מבקשים רק את טובת הילדים. ברגע שאלו הם הכללים ואין ברירה, הלחץ עליכם יפחת משמעותית.

האם טלפון חכם באמת גורם ללחץ נפשי?

בעשר השנים האחרונות שיעור ההתאבדויות בקרב ילדים מתחת לגיל 12 הוכפל בישראל (ושולש בעולם).

האם אפשר לעקוב אחרי מיקום הילד/ה שלי בטלפון הטיפש?

לא, מרבית הטלפונים הטיפשים לא כוללים GPS ולא ניתן לעקוב אחרי מיקום הילד/ה. ניתן אגב לעשות זאת עם מכשירים אחרים (נקראים GPS Tracker)

אי אפשר לעצור את הקידמה?

זה נכון מאוד. אבל גם אי אפשר לעצור את המחקרים שבאים בעקבותיה. האגינדה שלנו היא לא אנטי – טכנולוגית. השאלה היא רק מתי ואיך להנגיש להם אותה כשמגיע הזמן, ואת הזמן הזה נקדיש בינתיים לחינוך לשימוש נכון.

אני לא יכולה לבודד אותו חברתית

מה גם שאחד ועוד אחד ועוד אחד- אם נתארגן כקבוצה, אנחנו מנטרלים את המשוואה הזו כי ככל שיהיו יותר, זה לכשעצמו יהפוך להיות הנורמה ואז אף ילד לא ירגיש מבודד. אנחנו קובעים את הנורמה החברתית.

להיפך- אם נחנך לכך שהדבר הזה מסוכן לו וילד שמבין ומאמץ את זה הוא חכם ואחראי בעצמו, אנחנו נותנים לו הרבה סיבות להתגאות ולהתהלך בקהל עם ראש מורם, בלי תלות חברתית.

המסכים עוזרים לילד שלי להתפתח

זו אמרה כללית הרבה יותר מדי ואפילו מסוכנת. בדיוק ההיפך. שימוש מוגבר במסכים בגילאים רכים כאלה מהווה יותר נזק התפתחותי מאשר תועלת. יש לטכנולוגיה מקום של כבוד בהתפתחות וגם צדדים חיוביים אבל - לכל דבר יש מינון וזמן ודרך. כמובן שיש אפליקציות ומשחקים מפתחי מחשבה (וגם עליהם המידע שנמסר חלקי ובעל אינטרס מסחרי מובהק), אבל הסמרטפונים מיייתרים את הצורך בזיכרון, באינטרקציה, בדמיון, ומייצרים יותר נזק מתועלת.

פרופ' עמיחי המבורגר, ראש המרכז לחקר השפעות האינטרנט על המח: "דוקא כישורי יצירתיות ופתרון בעיות הם הקריטיים להתפתחות. החשיפה בגיל צעיר משפיעה על התפתחות ה EQ- האינטליגנציה החברתית שלהם. הם הולכים ונעשים סגורים יותר. אנחנו מדברים היום על דמוי עצמי של ילדים, שהופכים נירוטיים. הורים צריכים לאפשר לילדיהם להכיר את עצמם, ואת העולם החברתי ילד שמתמש בטלפון רגיל יוכל להגיע ל-8200 ולהיות מפקד 8200".

כבר קניתי טלפון כזה לילד שלי. אז מה אני אמור לעשות איתו עכשיו? פשוט לזרוק אותו?

אתה המבוגר האחראי. בידיך המידע להחליט מה התועלת ומה המחיר שתשלם בצידה. אכן סמרטפון זה דבר יקר. אבל יש דברים שאין להם תג מחיר. בסופו של דבר כל הרעיון הוא שכל הורה מחליט לביתו.

תוכל להחליט להשאיר את המכשיר, להגביל את השימוש (ללא ווטסאפ, לשים אפליקציות מגבילות וכו'), ולהבין שמעכשיו זו האחריות שלך לבדוק ולבקר אותו כל הזמן. או לשים אותו בצד, לרכוש מכשיר בטוח יותר, או להמתין לזמן הנכון ובינתיים ללמוד איך להדריך אותו לשימוש בטוח בעתיד.

אבל הבטחנו לו סמרטפון בכיתה ג', כמו שנתנו בזמנו לאחיו

כשהאח הגדול היה בכיתה ג' עדיין לא ידענו שזה לא בריא לילדים בגיל כזה טלפון. התפקיד שלנו כהורים זה לשמור עליו, וזה מה שאנחנו עושים כשאנחנו לא קונים לו את הטלפון. להביא את זה כעובדה - אנחנו יודעים יותר טוב כרגע מה טוב בשבילו - ולא כמשהו נתון לויכוח.

המלצה לתקנון ווצאפ כיתתי לכיתות הבוגרות

הצטרפות/יציאה מקבוצה + ניהול הקבוצה :

- יש לוודא שכל הילדים שברשותם נייד צורפו לקבוצה (אלא אם אמרו שלא מעוניינים בכך או יצאו מהקבוצה).
- מצטרפים רק לקבוצות שבהם אני מכיר את החברים בהן ממפגש פנים אל פנים
- אם ילד/ה יוצא/ת מהקבוצה צריך לברר איתו/איתה באופן אישי אם הוא/היא רוצה לחזור לקבוצה לפני שמוסיפים אותו/אותה חזרה.
- כל משתתפי הקבוצה מנהלים.
- אסור להוציא חברה/ה מהקבוצה.

אופן התבטאות בקבוצה :

- תמיד נכתוב באופן מכבד ונעים, בלי קללות והשפלות.
- לא רבים בווטסאפ.
- נפרגן ונחמיא אחד לשני/ה.
- לא נגזים עם מספר ההודעות והמדבקות.
- עדיף להקליד ולא להקליט.
- שיחות פרטיות ינוהלו באופן פרטי אחת מול אחד ולא בקבוצה.
- לא נשלח תמונות של ילד/ה אחרים, נשלח תמונות רק שלנו אם ההורים הסכימו וגם עם זה לא נגזים.
- לא נכתוב על אחרים ללא ידיעתם.

כללי :

- נתייעץ עם מבוגר לפני ששולחים סרטונים/בדיחות/חידות/ הודעות שרשרת ובתנאי שאין מילים גסות ושהתוכן מתאים לילדים בגילנו.
- נחשוב לפני ששולחים הודעה. לא לשלוח הודעות שעלולות לפגוע בחברים. לחשוב איך אני הייתי מרגיש אם היו אומרים לי משהו כזה.
- לא מחרימים – לא מארגנים קבוצה נגד מישהו, לא מוציאים מהקבוצה כדי לפגוע במישהו.
- לא שולחים או עונים להודעות ממספרים שלא מכירים.
- שומרים על פרטיות – לא מפרסמים מידע אישי (כתובת, ביי"ס, מיקום) מבלי להתייעץ קודם עם ההורים.
- כל ילד כותב כפי שהוא יודע – ולא מתקנים לאחרים שגיאות כתיב.
- הודעות בשעות שאחרי הלימודים עד שמונה בערב.
- אם ילד פגע בי או במישהו אחר בקבוצה אני איידע את הורי.