

אמנת הורים דחיית גיל רכישת הסמארטפון לילדים

הורים יקרים,

לקראת פתיחתה של שנת הלימודים הבאה, אנו מבקשים ליזום מהלך ערכי-חינוכי-קהילתי בעניין השימוש בסמארטפונים בשנות בית הספר היסודי. מחקרים מהשנים האחרונות מעידים על הסכנות המגוונות הנגרמות לילדים מחשיפה מוקדמת לסמארטפונים אישיים: הפרעות שינה והפרעות בריאותיות; איום נפשי בדמות הפרעות חרדה, דיכאון ועליה בשיעורי האובדנות; שחיקת מיומנויות חברתיות; השפעה ממכרת; חשיפה לבריונות ברשת ותכנים המעודדים התנהגות מזיקה; סיכון לחשיפת פרטים אישיים של הילד ומשפחתו; פוטנציאל חשיפה בגיל צעיר לתכנים מיניים ואלימים.

תכלית המהלך הוא קידום אמנה קהילתית של הורי בית הספר הכוללת החלטה משותפת לדחות את גיל רכישת הסמארטפון הראשון של ילדינו לסוף שנות בית הספר היסודי.

מדוע דווקא בשנות בית הספר היסודי?

לקראת פתיחתה של שנת הלימודים הבאה, אנו מבקשים ליזום מהלך ערכי-חינוכי-קהילתי בעניין השימוש בסמארטפונים בשנות בית הספר היסודי. מחקרים מהשנים האחרונות מעידים על הסכנות המגוונות הנגרמות לילדים מחשיפה מוקדמת לסמארטפונים אישיים: הפרעות שינה והפרעות בריאותיות; איום נפשי בדמות הפרעות חרדה, דיכאון ועליה בשיעורי האובדנות; שחיקת מיומנויות חברתיות; השפעה ממכרת; חשיפה לבריונות ברשת ותכנים המעודדים התנהגות מזיקה; סיכון לחשיפת פרטים אישיים של הילד ומשפחתו; פוטנציאל חשיפה בגיל צעיר לתכנים מיניים ואלימים.

האם נכון להגביל את חשיפת הילדים לאמצעים טכנולוגיים?

אין ספק שחשיפה לאמצעים דיגיטליים היא מבורכת וחשובה. אנו מעודדים את ההורים לחשוף את בניהם ובנותיהם דרך המחשב הביתי או טלפון של ההורים לאינטרנט, מדיה חברתית, קבוצות ווטסאפ ועוד. השאלה היא המינון ואופן החשיפה; חשיפה הדרגתית ומבוקרת בסביבה הביתית חיונית לפיתוח צריכה בריא באמצעים אלו.

מדוע יש צורך באמנה קהילתית? מה הבעיה בכך שכל הורה יחליט בעצמו מהו הרגע הנכון לקנות סמארטפון לילדיו?

אנו מבקשים להשפיע על הסביבה החברתית שבה ילדינו יתפתחו. סביבה נטולת סמארטפונים מאפשרת אינטראקציות חברתיות בריאות יותר, בטוחות יותר ובעיקר מהנות יותר. יתרה מכך, אנו מאמינים שבזכותה של אמנת הורים תיפתר סיבה מרכזית בגינה הורים רבים רוכשים סמארטפון לילדיהם בגיל צעיר ובניגוד לאינטואיציה האישית שלהם: חשש שהילד יפגע חברתית אם "רק לו לא יהיה".

מה אם כבר רכשתי לילדה סמארטפון? איך נהיה בקשר עם הילד?

איננו מתיימרים להבין את נקודת המבט של כל הורה, וברור לנו שלכל אדם שיקולים שונים. האמנה מושתתת על שיתוף פעולה, ומטרתה ליצור "מסה קריטית" של הורים הבוחרים לדחות את גיל רכישת הסמארטפון, אך כמובן מתוך כבוד להחלטה האישית של כל אחת ואחד. במידת הצורך ניתן יהיה ליצור קשר עם הילדים דרך מזכירות בית הספר. כמו כן אנו מציעים לשקול שימוש בטלפונים "טיפשים" לצורך שמירה על קשר עם הילדים, על פני שימוש בסמארטפון, שבאופן אירוני דווקא מגדיל את כמות הסכנות שהילד או הילדה חשופים אליהם.

יש לנו הזדמנות יוצאת דופן לעצב את הסביבה הלימודית-חברתית של ילדינו וילדותינו.

אם בחרתם להיות שותפים לדרך, אנו מזמינים אתכם לצרף את שמכם לאמנה לדחיית גיל רכישת הסמארטפון לסוף בית הספר היסודי [בקישור המצורף כאן](#).

רשימת ההורים המלאה של המצטרפות והמצטרפים תישלח לחותמות ולחותמים עם סיום ההרשמה, על מנת לשקף לכולנו את היקף ההסכמה.

אנו זמינים לכל שאלה והערה בנושא

(שמות ההורים הפעילים מכל כיתה + פרטי קשר - מייל וטלפון).

רקע לאמנה קהילתית (קריאה להרחבה)

סקירה של כלל המחקרים בנושא חשיפת ילדים ובני נוער לסמארטפונים הינה בהחלט מעבר ליכולת הכלת הדף. אנו מזכירים כאן מספר מקורות, ובמקביל מעודדים את כולם לבחון את האינטואיציה האישית שלהם בנושא, וכן להקדיש זמן קצר לקריאה וחיפוש באינטרנט על המידע שנאסף בשנים האחרונות בנוגע לסכנות הבאות עם חשיפה ממושכת לסמארטפונים.

ב-2017 פורסם בעיתון The Atlantic מאמר מאת פרופ' ג'ין טוונג' (Jean Twenge). טוונג' היא פסיכולוגית וחוקרת שינויים בין דוריים. המאמר מבוסס בעיקרו על סקר רחבי בקרב בני נוער בארה"ב הכולל אלפי בני נוער מאז 1975. החל מ-2011 חלה תפנית הדרגתית במצבם של בני נוער: צניחה באחוז בני הנוער שמוציאים רישיון נהיגה או יוצאים לעבוד, פחות בני נוער יוצאים/ות עם בני זוג, ומבלים הרבה פחות שעות עם חברים. בשנים אלו בדיוק החלה התפוצה הרחבה של הטלפונים החכמים ברחבי העולם.

אז מה בני הנוער עושים בזמן שהתפנה? מבלים במדיה חברתית ומול המסכים. ההשפעה על בני הנוער מדאיגה: שכיחות דכאון עלתה ב-21% בקרב בנים, וב-50% בקרב נשים. הסיכון לאובדנות ילדים בגילאי 12-14 עלה פי 3 בבנות ופי 2 בבנים. בשנים שלפני ואחרי תפוצת הסמארטפונים חלה ירידה בשעות השינה של בני נוער, אשר גם היא קשורה בעקיפין למגוון בעיות נפשיות ובריאותיות.

הקשר לשימוש במדיה החברתית הוא ברור: המחקר גילה קשר בין מספר השעות מול המסך לתחושת "ניתוק חברתי" ואבחנה של דכאון, ומספר השעות מול המסך אף קשור בסיכון לאובדנות (החל משימוש של מעל 3 שעות). מחקר אחר מצא כי קשר זה קיים גם בהיבט המיידית: הפחתת השימוש בפייסבוק לשבוע אחד הביאה לשיפור מיידית בתחושת מצב הרוח, ולהפך.

תפוצה של סמארטפונים בקרב ילדים כבר בבית הספר היסודי מתחילה להיות שכיחה יותר בשנים האחרונות, ומידע חדש מתחיל להיאסף גם בקבוצה זו. לדוגמה, במחקר שבדק 230 ילדים ביפן בכיתות א', נמצאה שכיחות גבוהה יותר של הפרעות התנהגות והפרעות קשב בקרב ילדים שהשתמשו בטלפונים ביותר משעה ליום.

אז מה אפשר לעשות? רוב האיגודים העוסקים ברפואת ילדים ובבריאות הנפשית של ילדים ממליצים לדחות עד כמה שניתן את הגיל שבו רוכשים סמארטפון לילדים. פחות שעות עם הסמארטפון ביד משמעותן יותר שעות עם חברים ועם המשפחה, יותר שעות שבהן הילד יוזם ומתכנן משחקים, יותר שעות של פעילות גופנית. אין גיל ספציפי שבו "מומלץ" להתחיל שימוש אישי בסמארטפון. כאשר הילד בוגר ואחראי דיו להבין מהם הסכנות וגם היתרונות של שימוש בטלפון חכם, ורכש מספיק מיומנות חברתית כדי להרגיש בנוח ובטוח בסביבה חברתית גם מציאותית וגם וירטואלית, כנראה שהגיע הזמן להתחיל.

בשנים האחרונות, אמנות הורים קהילתיות ליצירת סביבה חברתית נטולת סמארטפונים בקרב ילדים קטנים, מתחילה להיות נפוצה בארץ ומקומות אחרים בעולם. אנו שואפים לייצר גם לילדינו מציאות שבה הם יכולים לשחק בחופשיות, ליזום, לקרוא ספרים, להשתעמם לרגע לבד ולצחוק עם חברים פנים אל פנים.