

## אמנת הורים דחיית גיל רכישת הסמארטפון לילדים

### הורים יקרים,

- לאור רחשי-לבם של הורים רבים,
- לאור המחקרים המצביעים על:
  - האיום הנפשי והפסיכולוגי של שימוש מוקדם בסמארטפונים
  - הרווח הנקי בהתפתחות הילדים שלנו, עם כל שנה של דחיית החשיפה,
  - ומאחר ומדובר בפעולה שהצלחה שלה תלויה בשיתוף פעולה חברתי נרחב,

**הורי בית הספר, מבקשים ליזום מהלך ערכי-חינוכי-קהילתי: החלטה משותפת לדחות את גיל רכישת הסמארטפון הראשון של ילדינו. זוהי קריאה ללקיחת אחריות, לשינוי תודעתי וריפוי חברתי.**

האמנה תחול על כל שכבה בנפרד, ולפי מידת שיתוף הפעולה שירקם בה.

### רקע לאמנה הקהילתית:

בטח כבר קראתם או לכל הפחות שמעתם על המחקרים השונים שיצאו בשנים האחרונות על הנזקים הפסיכולוגיים של הטלפונים הסלולריים שבידי הילדים. חלקכם ראו לאחרונה את הסרט "מסכי עשן: המלכודת הדיגיטלית" (The Social Dilemma קישור). גם אם לא, אתם בוודאי מרגישים שמהו גדול קורה לנו בשנים האחרונות. אין ספק, הסלולריים הם ברכה. אך, הם גם סכנה. הם יכולים לשרת אותנו אבל הם גם יכולים לשעבד אותנו. **כדי להתמודד עם המציאות החדשה, אנחנו צריכים לעבוד ביחד ועל כן אנחנו שמחים להודיע לכם שבשבועות האחרונים מתארגנת חבורת הורים לילדות וילדים מהשכבה, ובידינו הצעה חשובה לכל ההורים של השכבה.**

בסתיו 2017 התפרסם בכתב העת The Atlantic מאמר שסוקר מחקר על הקשר שבין אורח החיים הדיגיטלי של בני הנוער לבין רמת האושר שלהם. זהו מחקר מקיף שמנסה להבין את התנודות הרגשיות של הנוער בארצות הברית. מדי שנה משתתפים בו למעלה מחצי מיליון בני נוער אמריקאים ומדי שנה מתפרסמות בעקבותיו סטטיסטיקות המפרטות את אחוזי האובדנות ואחוזי הדיכאונות, ובאופן כללי - אחוז בני הנוער שסובלים ממצוקה נפשית. לאורך השנים שמר הגרף של הבעיות הנפשיות על יציבות ובכל שנה המספרים היו דומים למדי לאלו של השנה הקודמת. כך היה עד שנת 2011, שבה התרחשה לפתע תפנית דרמטית בגרף בריאות הנפש של בני הנוער. **המספרים מבהילים: מאז 2011 הגדיל הדיכאון את שכיחותו ב-30%! גם החרדה גדלה במספרים דומים. עוד דווח שבקרוב הבנים אירעה עליה של כשלושים אחוזים במספר הניסיונות האובדניים, ובקרבה הבנות - 58%!**

מה קרה ב-2011 ששינה בצורה כל כך דרמטית ושלילית את המצב הנפשי של החברה? שנת 2011 הייתה השנה שבה הסמרטפונים פלשו לחיים שלנו. אמנם האיפון הראשון הוכרז כבר ב-2007 אך רק כעבור שלוש שנים נכנסו הסמרטפונים לידיים של כולנו ודרכן עמוק אל תוך התודעה שלנו. צוות החוקרים, בהובלתה של ד"ר ג'ין טוונג, קשר בין הדברים. הם חקרו את האפקט של הגלישה ברשתות החברתיות על המצב הנפשי של הגולשים וגילו שילד שגולש ברשתות החברתיות מעל שעתיים וחצי ביום, מגביר את הסיכון שילקה בדיכאון ביותר משלושים אחוז! הנתונים החריגים שפורטו לעיל, נתוני דיכאון, חרדה ותחושות קשות של בדידות, גרמו לחוקרים להכריז על המצב כמשבר. זהו לא משבר כלכלי ולא משבר פוליטי, זהו משבר נפשי. מסתבר ששימוש יתר במכשיר ששודד את תשומת הלב שלנו, מאיים גם על הבריאות הנפשית שלנו.

**אז מה עושים?** ההמלצה של החוקרים היא כפולה: להגביל את שעות המסך של בני הנוער אל מתחת לסף של שלוש שעות ביום (לכל היותר), ולדחות עד כיתה ח' את רכישת הסמרטפון הראשון. לדבריהם, כל שנה שבה ילד מתפתח ללא סמרטפון, היא שנה של רווח פסיכולוגי ונוירולוגי נקי. ישנן שתי סיבות רווחות שבגללן הורים נותנים לילדים סמרטפון בגיל צעיר. הראשונה שגויה והשניה מוצדקת. הסיבה הראשונה היא דאגה: הורים חוששים ודואגים לילדים שלהם. למרבה האבסורד, ברגע שילד שלנו יש סמרטפון, מספר הסכנות שהוא חשוף אליהן דווקא גדל. האיומים הנפשיים על ילדים עם סמרטפון גדולים לאין שיעור מהאיומים שאליהם חשופים ילדים ללא סמרטפון. וכמו שאמר החוקר ג'ון דאוסי: "מי שבאמת מודאג, שלא יקנה לילד שלו סמרטפון". הסיבה שניה, מוצדקת. מה גם, שקשה לעמוד מולה. והיא: ש(לכאורה) לכל שאר הילדים בכיתה כבר יש סמרטפון. אף הורה לא רוצה לגזור על הילד שלו בידוד חברתי. הנגזרת הישירה מהרצון הכנה למנוע מילדינו בידוד חברתי, הינה ההבנה כי אנחנו לא יכולים ולא מסוגלים להתמודד עם הבעיה הזאת לבד בצורה פרטנית. רק יחד, כקהילה מגובשת, כשכבה מאוחדת – נוכל להתמודד עם הבעיה הזו. רק אם למסה קריטית של ילדים לא יהיה סמרטפון, הורים יוכלו לעמוד בלחץ של הילדים שלהם ולעשות את מה שנכון ובריא עבורם. רק כך נוכל להגן על הבריאות הנפשית של הילדים שלנו, מבלי שהם ישלמו על כך במחיר של בידוד חברתי דיגיטלי.

## כאן היוזמה שלנו יוצאת לדרך.

**אנחנו פונים אליכם, הורי בית הספר, להצטרף להסכמה שגיבשנו בינינו ולהשאיר את הילדים שלנו ללא המכשיר שמפציץ את התודעה שלהם בגירויים דיגיטליים, גורם לדיכאון ולפגיעה פסיכולוגית עמוקה.**

לצד הרצון להרחקת הסלולרי, אנחנו מבינים את הרצון והצורך להיות בקשר שוטף עם הילדים ולכן קיבלנו מועד ההורים בבית הספר אישור לכך שבמזכירות בית הספר תינתן לתלמידים האפשרות להתקשר להורים כשתתעורר סיבה לכך.

**אז אם אתם מסכימים להצטרף למיזם, ולהמנע מהפקדת סלולרי בידי הילד/ה שלכם, בשנתיים הקרובות או במהלך כל שנות היסודי - אנא מלאו את ההצהרה. לכל שאלה או תהיה תוכלו גם לכתוב לאחד מאתנו:**

(שמות נציגי הורים + הכיתה של הילדים שלהם)

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

**שימו לב:** האוירה שאנו מבקשים לייצר בשכבה היא שהרוב המכריע מבקש להמשיך ככל הניתן את עידן טרום הפלאפונים של ילדינו. הורים שרכשו בעבר לילדיהם טלפון "טיפש" ללא אינטרנט, מאחר ומדובר בצורך נקודתי (נסיעה עצמאית לחוגים או למשפחה וכדומה) יכולים בשמחה להצטרף ליוזמה, לחתום עליה ולהסביר לילדיהם שמדובר במכשיר משפחתי שנועד לאפשר להם קשר ולא פלאפון של ממש. (כפי שרבים מילדי השכבה רואים בו כיום).

כמו כן, אנחנו כאן בכדי לנסות לתת מענה או לעזור בכל קושי או התלבטות אשר יכולים להתעורר במהלך החשיבה אודות המהלך הנ"ל.

כאן נדגיש שנכבד כמובן כל החלטה אישית של כל הורה, כולל אלו שירכשו סלולרי לילדים שלהם למרות הכל. אנחנו לא מתיימרים להבין את השיקולים האישיים של כל הורה ולכן נקבל בהבנה כל החלטה. עם זאת אנחנו מקווים שמרבית ההורים יצטרפו ליוזמה שתאפשר לשכבה להיות מרחב שבו ילדות וילדים משחקים זה עם זה, מסתכלים זו לזה בעיניים, מסוגלים לבהות ולדמיין ללא הישאבות לגירויים דיגיטליים, לצחוק, להנות וללמוד, ללא הסחות הדעת המהפנטות בפרק המוקדם והרגיש הזה של חייהם.