ילדים דיגיטליים-סמכות והשגחה בעולם הוירטואלי

סכום הרצאתה של דר' איריס לביא-שחר פסיכולוגית בעלת תואר שלישי מאוניברסיטת בר אילן. חקרה את השפעת השימוש באינטרנט על ילדים ומתבגרים. פיתחה יישום להשגחת הורים על שימוש ילדיהם באינטרנט. פיתחה התערבות טיפולית לשימוש יתר של ילדים במחשב.

++++++++++++

משנת 2009 חלו שינויים עצומים בטכנולוגיה הדיגיטלית. הטכנולוגיות משתנות כל הזמן אך הבסיס של התפקיד ההורי לא השתנה .

ההורה צריך להחליט מה רוצה במשפחה שלו ע"י תכנון מראש. למשל אם ארוחה משפחתית תהיה בלי טלפונים אז את הניתוק מהפלפונים כדאי לעשות בהדרגה- רבע שעה בלי ... חצי שעה בלי.....וכו'

**בדור הנוכחי ישנה קרבה פיזית רבה בין הורים לילדים מול מרחק מנטלי.** אמנם הילדים נשארים הרבה יותר זמן בבית אלא שהם נמצאים "במקום אחר". זה מצריך מאיתנו הורות אחרת. גם אם הילד יושב כאן לידי בבית, הנוכחות שלי נדרשת. דר' שחר לביא מציעה להכנס לעולם של הילדים ולנסות לפי זה לשים גבולות. למשל ביום שישי כשהילדים מנסים לקבוע עם חברים, קודם לברר אצל הילדים אם יש עוד משהו שצריך לקבוע לפני שסוגרים את הפלפונים. להתעניין בהם.

ליזום יום ללא אינטרנט "WIRELESS WEDNSDAY"

 או ערב ללא מסכים

הילדים צריכים לצאת מהעולם שלהם אל תוך העולם שלי. תתענינו בתכנית שרואה, במשחק שמשחק, בתכנים. תפעילו אינטראקציה עימם.אז תודיעו להם שעוד 10 דקות אתה סוגר ומצטרף.

כך עזרתי לו ליצור את הקשר ו"להוציא" אותו. לנסות לחבור אל הילד. לעזור להם להיות בוגרים שלמים , להתמודד עם הפחד והכאב של"MISSING OUT". לנהל עימם דיאלוג מה קורה אם אני מפספס למשל מסיבה.

**לקיים דיאלוג ושיח**

דר ' שחר מתנגדת לבדוק את הילדים מאחורי גבם.חשוב הדיאלוג בין ההורים לילדים. תשב יחד עם ילדך. תבקש מהם שילמד אותך משחק מחשב, שיספר לך על המשחק שמשחק,זה העולם שלהם והם רוצים שתתענינו..

הסתכל על הילד הספציפי שלך. יש ילדים יכולים להיות במקביל על פייסבוק, שיעורי בית סלולרי ומוזיקה. לא כל הילדים אותו הדבר.

**תקשורת זה שם המשחק-**דבר איתם גם על נושא הפורנו גם אם בביתכם לא מרשים לצפות כי בחוץ הם נחשפים לפורנו. זה לא מתאים לגיל , יש סרטונים שלא מתאימים לכם ואם פתחת לא בכוונה ואתה רואה תסגור ותדבר איתי . לא אהיה הסטרית יש תקשורת בינינו. יש לי אפשרות לדבר על זה איתך.

לא נכון להשתמש במונח הכללי של "**הילד כל הזמן תקוע במחשב". אי אפשר לכמת.**

להיות ספציפי: מה הזמנים, מה הפעילויות שמפסיד, מה מפריע לך, לחשוב על זה עם הילד. לחשוב בדרך אחרת:

 1.להגדיר זמנים נטולי מסכים. שונה ממשפחה למשפחה ובהתאם לגיל הילדים. ככל שהילד צעיר יותר - עד כתה א – אין סיבה למסכים כלל.

2.להתבונן על שאר תפקודי החיים שלא קשורים למסכים:

שעות שינה. עד גיל 10 ממליצה ללא מסכים לפני השינה.

תפקוד בית ספרי

פעילות אחה"צ- חברים,חוגים,ספורט.

קונפליקטים משפחתיים סביב נושא זה.

ההורים משמשים דוגמא אישית

כמה שפחות מסכים בחדר של הילד

אם הנ"ל לא קורה אז תכנס פנימה למחשב ותראה מה יש שם במחשב שלו.

הילדים מקבלים צרכים רגשיים רבים במשחקי המחשב. זו בריחה מסוימת

**איך עוצרים שימוש?**

אם הגענו למסקנה שזה יותר מידי ויש הסלמה בדפוס התקשורת אז צריכים לעיתים לשים גבול. לא לעצור אותו באמצע המשחק. ליצור דיאלוג עם הילד לאחר שהכרזנו על עצירה

מה יעזור לך?

אם זה לא מצליח הרי שעה לפני שעת הכיבוי מזכירים לילד:עוד שעה...עוד חצי שעה...עוד רבע שעה עוד 5 דקות.. עכשיו 11 וזה הזמן לסגור.

אם מבקש עוד חמש דקות אפשר להסכים ולהודיע שזהו.זה הדיאלוג שמנהלת עם הילד.

אם זה לא עוזר לתת פעם אחת הראשונה לשחק עד הבוקר

בבוקר מדברים על זה.

מושג הפרטיות עבר שינוי

חשוב שהילד ידע שההורים עם יד על הדופק, נמצאים שם כל הזמן, לוקחים צעד פנימה.

שתפו את הילדים בחויות שלכם ואז הילד ישתף אתכם.

**חשוב שתבססו נקודות של דיאלוג עם הילד**. מצד אחד לכבד את הגבולות שלהם ומצד שני לשים קוים אדומים