

## "זמן מסכים"

### שולחנות עגולים – מפגש שיחה ומחשבה

#### הקדמה

רצינו להזמין אתכם רק לרגע "להרים את המסך", להתבונן למציאות חיינו בעיניים ולזהות שלרוב, עינינו קוראות את המציאות מתוך מסך. מבזקי חדשות, מסרונים, יומן, רשתות חברתיות, כולנו שם כל הזמן, רואים את עצמנו ואת עולמנו דרך מסך.

זה בוודאי לא כל כך גרוע, והרי אנו בוחרים לעשות זאת.

זה בוודאי לא תמיד נכון ולכן אנו בוחרים לבדוק זאת, לשוחח על התופעה ולחשוב עליה מבחינה חינוכית וחברתית.

נגישות המכשירים האלקטרוניים הניידים (מחשב, מחשב כף-יד, סמארטפון) מזמנת שימוש הולך וגובר בהם וברשת. השימוש בהם, בצורה מאוזנת ומבוקרת, מייעל תהליכים, מסייע בלמידה, מעשיר ידע, משכלל מיומנויות טכנולוגיות ואף מאפשר תקשורת בינאישית. יתרה מכך, מחקרים מעידים כי לרשת תפקיד בגיבוש הזהות האישית של המתבגרים אך כאשר מדובר בשימוש מוגזם עד התמכרות<sup>1</sup> עלולה צריכת המסכים לפגוע בצרכניהם. נזקים לימודיים, בריאותיים, חברתיים ואף נפשיים.

המושג "זמן מסכים" הפך לשגור בפינו ולשכיח בסדר היום של כולנו. משך צריכת המסכים השונים, בכלל ולצרכי תקשורת בינאישית בפרט, הולך וגדל.

מחקרים רבים מוכיחים כי מתבגר המבלה שעות רבות ביום מול מסכים (מחשב, טלוויזיה, סמארטפון), עושה זאת על חשבון זמן חברתי, זמן קריאה, על חשבון פעילות גופנית ולעתים אפילו על חשבון זמני ארוחה ושינה. זמן המסכים נוגס בזמן הבינאישי ומתוך כך פוגע בפיתוח מיומנויות תקשורת ומיומנויות חברתיות.

#### מטרות המפגש:

- מתן הזדמנות לשיתוף בשאלה - מהי המשמעות של המסכים בחיי המתבגרים

<sup>1</sup> התמכרות- התמכרות מאופיינת כהכרח לסיפוק מידי של צורך כלשהו ותלות קיצונית בעלת אופי כפייתי בסיפוק מידי זה. במצבים אלו אדם עלול לנקוט בכל דרך על מנת להשיג את סיפוק הצורך, אף אם הדבר עשוי לסכן את חיינו או את חיי הקרובים לו. התנהגות ממכרת מאופיינת גם בהחרפת הצורך ובהקצנת הדרכים לספקו. [http://www.biu.ac.il/Community/counselling/emotional\\_distress/addiction.htm](http://www.biu.ac.il/Community/counselling/emotional_distress/addiction.htm)

- לאפשר שיח תוך הבעת אכפתיות ואמפטיה מצד המורה לתלמיד. על צריכת זמן מסכים" בקרב מתבגרים ועל יכולתם להישמר ממצבי סיכון.
- להעלות למודעות את הרווחים וההפסדים של שימוש ממושך במסכים השונים.
- לזמן דיון בנושא "זמן מסכים" בשלושה בהיבטים: ניהול זמן, קשרים בינאישיים מיטביים והתמכרות.

### אוכלוסיית יעד: תלמידי חט"ב

פעילות זו יכולה יכולה להתקיים במגוון הרכבים: תלמידים עם תלמידים בוגרים, הורים ותלמידים, מורים ותלמידים. לדוגמה, צוות מורים מקצועיים שמלמדים בשכבה ומחנכי השכבה מתכנסים לשעתיים לשיחה סביב שולחנות עגולים עם תלמידי השכבה. יש להתאים את ההיגדים לאוכלוסיות שנפגשות לשיח סביב השולחן.

\*

### מהלך המפגש:

אפשר לפתוח או לסיים את המפגש בצפיה בסרטון קצר-

<https://www.youtube.com/watch?v=WKkT7NgqZIU>

רעיון לפעילות פתיחה –

1. צלמו רגע את הקבוצה שלנו במכשיר הטלפון שלכם.
2. (משסימו) הביטו בתמונה וחיקרו אותה, מה אתם רואים בה?
3. הביטו סביב, על הקבוצה שצלמתם ומצאו משהו אחד שאתם רואים במציאות ולא נתפס בעדשת המצלמה.
4. מי מעוניין לשתף ולתאר מה הפער או ההבדל הזה מעוררים בו? (בשיח אודות התמונות נוכל לראות כיצד המציאות תמיד מורכבת יותר, מכילה יותר פרטים, משתנה כל הזמן בעוד תמונות תופסות רגע בזמן, משטחות מעט את המציאות ולא יכולות להכיל את כל הפרטים. מצד שני תמונות מנגישות מציאות, מבליטות רגעים ומנציחות את מה שנגמר ונעלם. שיח זה רלוונטי גם לדיון על המסכים שהם מתווכי מציאות אך אינם המציאות עצמה.)

### מהלך הדיון -

1. ממנים בכל שולחן מנחה., המנחה מחלק לכל משתתף את דף "רשימת ההיגדים" ומבקש מכל אחד מהמשתתפים לבחור מתוכם שני היגדים - היגד אחד שהוא **מסכים איתו והיגד נוסף שהוא מתנגד לו או פחות מסכים איתו**. לחלופין, ניתן גם להכין פתקי היגדים ולפזרם על השולחן. כל משתתף בוחר היגד אחד עמו מסכים והיגד נוסף עמו הוא פחות מסכים ואולי אף מתנגד לו .
2. בסבב כל אחד מציג את ההיגדים שבחר ומסביר מדוע הוא מסכים/ מתנגד להם. (המנחה מעודד דיון בקרב המשתתפים, מזמין תגובות, שואל אם יש מי שמסכים או חושב אחרת? מדוע? האם במהלך הסבב דעתי השתנתה..).
3. המנחה מבקש **מהקבוצה**, לאור כל ההתייחסויות שעלו, לגבש (על גבי גיליון או דף מסכם- ראה נספח 1) 5 תובנות מסקנות, עקרונות וכו' המוסכמים על חברי הקבוצה (**מה תפקיד המחנכים? מה הציפיות מההורים/מהמתבגרים? למידה חדשה/הארה**).
4. משתפים במליאה – ודנים בשאלה - **לאור המסקנות והתובנות שעלו להציע כיצד לדעתם הם יכולים להשפיע על התופעה כמורים, כמחנכים ומנהיגים בקהילה? מה תפקיד המבוגרים?**

### היגדים בנושא זמן מסכים:

1. כמו שהורים שומרים ודואגים לילדיהם כשהם יוצאים לבלות בשעות הפנאי ולהגביל אותם, כך בדיוק הם צריכים לדאוג למשך הזמן שילדיהם מבלים מול מסכים.
2. הורה יכול לסמוך על ילדו/ילדתו שהוא/היא יודע/ת לשמור על עצמו/ה ולא להגזים במשך הזמן שהוא מבלה מול מסכים במשך היום.
3. כדי שאמצא לעצמי חברים ברשתות החברתיות (עם תחומי עניין כמו שלי), אני חייב להשקיע בזה הרבה זמן .
4. רשתות חברתיות /קבוצות וואטסאפ - אם אתה לא שם 24/7 אתה לא קיים. אז ברור שאי אפשר לקצר את זמן המשך שלנו.
5. שימוש לא מוגבל במסכים יכול להוביל לניתוק האדם והתרחקותו ממשפחתו ומחבריו.
6. זמן מסכים בא על חשבון פעילות אחרת –קריאה, חשיבה, שיחה, ספורט ולעתים אפילו על חשבון זמני ארוחה ושינה.

7. תקשורת פנים מול פנים חשובה מאוד ולא מחליפה את התקשורת במרחב האינטרנטי לכן חשוב להגביל את הזמן בו אנו מול המסך ולא מול פניהם של אנשים שונים וביניהם חברינו ובני משפחתנו.
8. המרחב המקוון מעודד שימור של קשרים חברתיים ומרחיב את מגוון החברויות שיש למתבגרים ולכן לא נכון להגביל את הזמן שמבלים מול המסך (מחשב/סמארטפון)
9. שיטוט לא מוגבל במרחב המקוון יכול להוביל לחשיפה לתכנים לא מותאמים לגיל ו/או לסכנות שונות אליהם לא הייתי נחשף אם הייתי מוגבל בזמן מול המסך.
10. זה משמש לעבודה, ללימודים, לבילוי שעות הפנאי, לתקשורת עם אנשים אחרים, לקבלה למסירה של מידע, לתיעוד, לצילום, למשחקים ועוד. בזכות המסכים, הכל זמין ומידי, אין בזבז זמן.
11. הסמארטפון מאפשר לנו "לחסוך זמן". הכל מתבצע תוך כדי ובמהירות... לא צריך לחזור הביתה כדי לענות, להתקשר בטלפון כמו שהיה פעם... בזכות הסמארטפון לא משתעממים, בנסיעות למשל...
12. שימוש במכשירים ה"חכמים" מחנך לערכים. אני פעיל מאד, ויש המון אפשרויות מתוכן אני יכול לבחור ואני בוחר בכל רגע – להתחבר, להתנתק, לעבור לגלוש למשהו אחר, לשלוח הודעות... להחליט, לבחור כל הזמן מתוך הרבה אפשרויות, זה תורם לעצמאות, לאוטונומיה אישית ולהתמצאות. אלו מיומנויות חשובות וערכים משמעותיים בתקופתנו.
13. זמן מוגבל מול מסך יכול לפתח בי כישורים נוספים שיש בי וחוויות שאין במרחב המקוון כמו למשל- ספורט, נגינה, תנועת נוער, ים, ועוד
14. מי שלא יגביל את עצמו בזמן שהוא מבלה מול מסך, יכול לפספס את הכיף בגיל ההתבגרות
15. הבילוי מול המסך גורם לי להיות תמיד מעודכן, להתמצא בתוכנות, בגדג'טים. כך אני לומד המון דברים לבד ומהר, מפתח התמצאות, מומחיות והישגים וכולם יודעים על זה...
16. בזכות השימוש במסכים אני יודע הרבה יותר דברים ממה שידעו פעם בגילי, אני לומד ויודע יותר אנגלית ואפילו ספרדית, אני מכיר אנשים מכל מיני מקומות רחוקים, בארץ ובעולם, יש לי המון חברים... אני מרגיש יותר קרוב ויותר שייך להרבה מקומות. אני תמיד יודע מה קורה...
17. הורה טוב הוא הורה שיוודע לתמוך ולהציב גבולות גם לגבי שימוש במסכים.
18. ילדים לא מפסידים שום דבר כשהם מול המסך, להיפך הם מפסידים כשהם לא נמצאים מול המסך

### "זמן מסכים שולחנות עגולים" - סיכום קבוצתי

נסחו בקבוצה 5 נקודות: תובנות, מסקנות, עקרונות, קווי פעולה וכדומה כסיכום לדין הקבוצתי:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. - \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### למנחה לסיכום:

אחד המאפיינים המובהקים של תקופתנו הוא המסכים המקיפים אותנו מכל עבר: מסכי המחשבים הנייחים והניידים, מסכי הטלוויזיה, מסכי הטאבלט והטלפונים הסלולריים. החשיפה למסכים היא בלתי-נמנעת. מבוגרים, בני נוער וילדים מבלי מולם שעות רבות. הזמנות של המסכים מחייבת את המבוגרים, צוותים חינוכיים והורים, לפתח בקרב בני נוער מודעות ומיומנויות לשימוש מושכל במסכים. בהקשר זה השיח מורכב כיון שגם מבוגרים משתמשים בצורה לא מבוקרת ומחוברים למסכים. שימוש במסכים לרכישת מידע, יצירת קשרים חברתיים ולהרחבת אופקים הוא שימוש ראוי ומעצים, שמפתח סקרנות ומרחיב ידע. לעומת זאת, שימוש לא-ראוי כמו שימוש המשתלט על סדר היום ומחליף אינטראקציות חברתיות פנים מול פנים, עלול להביא לבדידות, ניכור, הסתגרות חברתית, קשיים בתקשורת, קשיים בדחיית סיפוקים, תפיסת מציאות מעוותת, לחשיפה למגוון סיכונים ועוד. תפקידנו החינוכי הוא לסייע לבני הנוער לעשות שימוש נבון במסכים, שימוש שיועיל להם, שיקדם אותם ושלא יפגע בהם. כמו כן, עלינו לפתח בהם מיומנויות חברתיות לשימוש בכלים הטכנולוגיים ברגישות ובהתחשבות.