

## הצבת גבולות לצפייה בטלוויזיה/משחק במחשב



**קל הרבה יותר להורה להאשים את הילד הצופה בטלוויזיה**

**בכך שהוא מתעלם ממנו ולא קשוב לו,**

**מאשר לראות שבעצם הוא זה שמתעלם מחוסר מסוגלות הילד לחלק קשב, ואינו קשוב לילד.**

הורים רבים מלינים על קשיים הקשורים ב"התמכרות" הילדים לטלוויזיה או למחשב. כשילדים צופים בטלוויזיה או משחקים במחשב, הם אינם שומעים מה שאומרים להם. התנהגות זו מרגיזה את ההורים ומתפרשת על ידם לעתים כהתעלמות. אכן, לא נעים לדבר אל מישהו שאינו שומע אותך. קל מאוד לבוא בטענות אל הילד הלא מקשיב, אבל – האם ההורים קשובים לילד הצופה בטלוויזיה? במקרים רבים, הורים חושבים שכן, אך בעצם, הם לא. אם הם היו קשובים לילד, הם היו מתבוננים בו לפני שהיו מדברים איתו והיו שמים לב לכך שהילד אינו שם לבו אליהם ולכן גם אינו שומע אותם. יש פנטזיה הורית שברגע שהורה ידבר אל הילד, הילד יפנה מיד את תשומת לבו המלאה אל ההורה - אבל כאמור, זו רק פנטזיה. כשהיא מתנפצת, הורים רבים כועסים ומתרגזים על הילד. הדרך לעקוף זאת היא לוודא שהילד מקשיב לכם לפני שאתם ממשיכים לדבר אליו. כמו שאתם מבקשים מהם לא להפריע לכם באמצע שיחת טלפון, אלא לחכות עד שתתפנו, כך אתם מתבקשים לשים לב אליהם ולבדוק אם הם פנויים לשמוע אתכם.

קושי נוסף הקשור במיקוד הילדים בטלוויזיה, הוא העובדה שהם אינם רוצים להפסיק את הצפייה מיד כשמבקשים מהם לעשות זאת. ההורים מסבירים לי (ולעתים גם לילד) שיש להם סיבה טובה לבקשה להפסיק מיידית את הצפייה. למשל – לא בריא לצפות שעות על גבי שעות בטלוויזיה, צריך לפתח כישורים חברתיים, השעה כבר מאוחרת, צריך ללכת לגן... ההורים מצפים שהילד יפסיק מיידית לעשות משהו שגורם לו הנאה רבה, ועוד "שיעשה את זה בהבנה". כדי להבין עד כמה בקשה זו קשה לביצוע, אבקש מכם לחשוב על מצב שבו אתם שקועים במשהו שנעים לכם מאוד, ואפילו נעים מאד-מאוד, ולשאול את עצמכם, עד כמה הייתם ששים, או מוכנים, להפסיק פעילות זו מיד, כי ביקשו מכם או הסבירו לכם שיש משהו חשוב יותר לעשות. אני משוכנע שהייתם מנסים למשוך עוד כמה רגעים של הנאה. הורים רבים מפרשים את חוסר הרצון של הילד לבצע מיידית את בקשתם, כפגיעה בכבודם או בסמכותם ההורית. במקום זאת, אני מציע להורים לכבד את הזמן של הילדים ובמידת האפשר, לחכות לסוף התוכנית כדי להציע הצעות או להציע הפסקת צפייה. רצוי גם לתת התראה לילד במהלך התוכנית, כי זו תהיה התוכנית האחרונה.

קושי שלישי הוא הציפייה ההורית שילדים יפסיקו לראות טלוויזיה ויעשו משהו אחר במקום זאת. ילדים רבים מתקשים למצוא עיסוק חלופי בכוחות עצמם וצריכים את עזרת ההורים בכך. הצעות כמו "לך תשחק בלגו!" נשמעות מן הסתם יותר כמו "עונש" מאשר כפעילות כייפית. הדרך של הילדים ללמוד אם פעילות מסוימת היא כייפית או לא, מושפעת במידה רבה מהנכונות של ההורה לעסוק בפעילות זו יחד איתם וליהנות. הורים רבים אומרים לילדים לעסוק במשהו אחר בעוד הם עצמם ממשיכים את הפעילות שלהם ולא עושים משהו אחר, כמו לקום ולשחק עם הילד. אין פלא שילדים להורים כאלה יבחרו לא לכבד את בקשת ההורה וימשיכו לצפות בטלוויזיה.

### **נקודות למחשבה על התמכרות לטלוויזיה**

- לפעמים הטלוויזיה היא חלופה ל"בייביסיטר" או פתרון מיידי לאמירה "משעמם לי". זה לא נורא אם זה במינון הנכון. זה מתחיל להיות בעייתי אם כך מבלים הילדים את רוב זמנם הפנוי בבית - ולו רק כי זה אומר שאין להם זמן איכות עם ההורים.
- כדאי לפקח על התוכניות שהילדים רואים בטלוויזיה. יש תוכניות שמלמדות אותם להתנהג באלימות ובתוקפנות. אם הילדים שלכם הופכים להיות תוקפנים ואלימים - דבר שאינו מאפיין את האווירה בבית שלכם - אפשר שלטלוויזיה יש חלק בכך.

### **הדרך להציב גבולות לצפייה בטלוויזיה/למשחק במחשב**

1. **סכמו מראש מה מקובל עליכם והסבירו למה יש גבול.** קל הרבה יותר לאכוף גבולות של צפייה בטלוויזיה או משחק במחשב אם הילד יודע מתי הוא יכול לשחק במחשב או לצפות בטלוויזיה ומתי לא. לדוגמה, אם בבית יש חוק שאומר שמדליקים טלוויזיה רק אחרי שאוכלים ארוחת צהריים, אז ההורים לא יצטרכו לבקש מהילד אינספור פעמים לכבות את הטלוויזיה כדי לבוא לאכול, משום שהטלוויזיה אינה דלוקה כלל.
2. **ודאו קשב:** כשאתם רוצים לאכוף את הגבול, או לומר לילד משהו כשהוא שקוע בטלוויזיה/במחשב, לפני שאתם מרבים בדיבור, קראו בשם הילד וחכו לתגובה. אחרי

שווידאתם שהוא מקשיב לכם, המשיכו. רצוי מאוד גם לוודא שהילד ממשיך להביט לעברכם, כי ילדים יכולים כהרף עין לחזור להיות שקועים במה שעשו קודם. זה מרגיז פחות לגלות שאמרתם רק מילה ולא שמעו אתכם, מאשר לגלות שבזבזתם דקות של אמירה בלי שנייה של הקשבה.

אם הילד אינו מצליח להתנתק מהטלוויזיה, גשו אליו, השתיקו את הטלוויזיה, ודאו שהשגתם את תשומת לבו, ואז דברו.

**במידת האפשר, חכו לסוף התוכנית כדי לדבר אליהם.** זמן סיום התוכנית הוא זמן טוב להשיג את תשומת לבם או לבקש מהם להפסיק לצפות בטלוויזיה. הם חווים פחות "הפסד" ועשויים להיות קשובים יותר ומוכנים להגיב ביתר רצון.

3. **דברו בקצרה.** כשהם באמצע תוכנית אהובה זה לא הזמן לשיחות פילוסופיות.

4. **ספקו חלופה מושכת.** אם אתם רוצים שהילדים יעשו משהו אחר במקום לראות טלוויזיה או לשחק במחשב, דאגו לספק להם חלופה מושכת. הדבר עלול לחייב אתכם להתפנות אליהם, אולי לשחק משחק ביחד... אל תצפו שילדים מתחת לגיל שש ימצאו לעצמם תעסוקה חלופית. רובם יצטרכו את עזרתכם בכך ואולי גם את נוכחותכם.

### **מכורים לטלוויזיה - מקרה מדגים**

החופש הגדול הציב אתגרים לא פשוטים במשפחתנו. כן, היו קייטנות, אך לתקופה קצרה מהרצוי. כן, היו מפגשים עם חברים, אך הם היו בעיקר בבית שלנו. כן, שיעור השחייה וחוג הקראטה של המתוק המשיכו, אבל אלה ארכו רק כשעה שבועית (ביחד). מה עושים בשאר הזמן? אם תשאלו את המתוקים, כל מה שהם רוצים זה לראות טלוויזיה. אחר כך, לראות עוד קצת טלוויזיה ולקינח, לצפות בתוכנית אחרת ב... טלוויזיה. כשהתעקשנו שיעשו גם משהו אחר, הם עברו להתיישב כמו זומבי מול ה...מחשב.

האם זה נורא? האם זה בסדר או לא בסדר שילדים בתקופת החופשה מהגן יבלו את רוב זמנם מול הטלוויזיה ו/או המחשב? תלוי את מי אתם שואלים: רוב הילדים בטוחים שזה מצוין ושאין כאן שום בעיה. מה לגבי ההורים? ובכן, יש הורים שמתואמים בעניין זה, אבל בניגוד לילדים, מאמינים שזה נורא. מצד שני, יש הורים שחלוקים בדעתם בנושא (אחד חושב כמו הילדים והשני לא) ואז הבעיה מחמירה, כי נוצרים עימותים גם בין ההורים.

העמדות של ההורים, נובעות בדרך כלל מהמקום ה"ילדי" שלהם. במקרה שלי, אני כילד נהגתי לצפות המון (אבל המון) בטלוויזיה ואבי נהג לנוזף בי על כך. היום, כהורה וכמחנך ילדים, קשה לי עם זה שהילדים שלי רואים יותר מדי טלוויזיה. ברור לי שהדרך היא לא רק לאסור עליהם לצפות בטלוויזיה, אלא להציע להם חלופות או לחשוב יחד איתם על חלופות. הבעיה היא, שכשהם מול הטלוויזיה, שום דבר אחר לא מעניין אותם. כל רעיון לפעילות אחרת שאני מעלה נפסל על הסף.

"רוצים לשחק מונופול?"

"לא."

"קלפים?"

"לא."

"רוצים ללכת לים?"

אין תגובה. הם לא שומעים אותי. אני משתיק את הטלוויזיה.

"חברה, בואו רגע נחליט מה עושים היום," ביקשתי.

"אחרי התוכנית הזאת יש פרק של קים פוסיבל שאני חייבת לראות," מכריזה המתוקה.

"גם אני," מוסיף המתוק.

"אני סוגר את הטלוויזיה לרגע כדי להחליט מה עושים הבוקר - כשהטלוויזיה פועלת אתם לא מקשיבים לי!" הכרזתי ועשיתי.

"רוצים ללכת לגיימבורי?"

"לא."

"רוצים ללכת לגינה?"

"ממש לא."

"שנקרא ביחד איזה ספר?"

"לא עכשיו."

"יש לכם רעיון אחר?"

"לראות טלוויזיה."

"בהחלט רעיון מקורי. מה עוד?"

"אפשר ללכת לבנג'י," מכריז המתוק שרק לפני חודשיים אפשרו לו בפעם הראשונה לעלות על הבנג'י ומאז זו הפעילות האהובה עליו.

"אני לא רוצה בנג'י," מכריזה המתוקה.

"ללכת לפארק נראה לי רעיון טוב. אפשר לעשות את זה אחרי הצהריים כשפחות חם," אמרתי.

"אני לא רוצה," הודיעה המתוקה.

"יש לך רעיון אחר?"

"לא."

"אז הוחלט. היום הולכים לפארק!"

"אבל אני לא רוצה בנג'י," הפסיקה אותי המתוקה.

"את יכולה גם טרמפולינה," ניסה המתוק למצוא לה פתרון.

"לא רוצה!" פסקה.

"או קיי. אז אחרי הצהריים הולכים לפארק. אם לא תרצי לעלות למתקנים, את לא חייבת."

"אני חייבת ללכת? אני לא רוצה. בא לי לראות טלוויזיה," הכריזה.

"אנחנו נלך. את יכולה לבחור לא לעלות למתקנים."

נסענו לפארק. באוטו, המתוקה הכריזה שלוש-ארבע פעמים שהיא לא עולה למתקנים ותישאר באוטו. אמרתי שהיא יכולה לשבת בצד אבל לא באוטו, מבלי להיכנס לוויכוחים או לשכנועים. בעודנו חונים מול המתקנים בפארק, אמרה המתוקה: "טוב נו, אולי אני כן אעשה את הבנג'י."

"איך שאת רוצה" אמרתי באדישות, מסתיר חיוך.

**משהו לחשוב עליו (מומלץ גם להפנים וליישם):**

- הורים צריכים לדעת לשים את הגבולות במקום שנכון להם, ולהודיע לילדים מה הסיבה שיש גבולות אלה. אם רוצים שילדים יראו פחות טלוויזיה, צריכים לומר להם כמה מותר לראות ולמה יש הגבלה.
- חשוב למצוא לילדים עיסוק חלופי מהנה לא פחות מהטלוויזיה כדי לשכנע אותם לצפות

### בטלויזיה פחות.

- מאחר וילדים אוהבים את המוכר והידוע, נוח להם להישאר מול הטלויזיה וקל להם לשכנע את ההורים שהם לא ייהנו מפעילות אחרת. זהו אחד ממאפייני ההתמכרות: חוסר רצון לעשות משהו אחר. יחד עם זאת, אם כבר יביאו את הילדים לעסוק בפעילות אחרת, הם בהחלט עשויים ליהנות ממנה. חלק מהאחריות ההורית היא לדעת מתי לא לקבל את דעת הילדים ומתי כן לחשוף אותם לפעילויות אחרות.