

# דוקטור, תציל אותי!

שלום אדוני הרופא, יש לי בעיה חמורה, אני חושש שאבא שלי מכור. הוא אמר לי השבוע שאני מכור לאינטרנט בגלל שאני גולש שלוש שעות ביום. אני חושש שהמצב שלו ממש חמור, הוא נמצא בעבודה שמונה שעות כל יום! בבקשה אדוני הרופא, אני מוכן לשלם על תרופות, מה אפשר לעשות?

(תודה לרופא א. ששיתף אותי בשיחה החמודה שהיה לו עם ילד בן 12 מקהילתו)

## בין מכור לנהנתן

הדף הלאומי ל"התמודדות עם התמכרות לרשת" פותח במילים "הורים רבים מרגישים שהילדים כל היום מול המסך. כך תוכלו להתמודד ביעילות עם תופעת ההתמכרות לרשת". מהי באמת התמכרות? באנציקלופדיה הרפואית של גייל מוגדרת התמכרות כ"תלות בהתנהגות או בחומר שאדם אינו יוכל להפסיק באופן רצוני". חשוב להבין את ההבדל שבין התמכרות לבין בחירה מודעת. לדוגמה ילד המשחק במחשב במקום לעשות שיעורי בית אינו סימן להתמכרות, זהו רק סימן לכך שמשחק המחשב מהנה יותר משיעורי הבית ושהילד בוחר לעשות את מה שמהנה יותר, מה שבדרך אגב לא מפתיע באופן מיוחד... ילד שקיבל פרס ללכת עם שני חברים לאיזה מסעדה שירצה ומוותר כדי להישאר בבית לשחק, זה כבר מחשיד. ילד שיכול לדלג על יותר משתי ארוחות בלי לאכול כלום כשהוא על המחשב זו כבר התמכרות הדורשת טיפול. אין בדבריי כדי להצדיק חס וחלילה את הילדים הנשארים שעות כל יום על המחשב וחיים בצורה מנותקת ממשפחתם, אני רק אומר שזו אינה התמכרות, ושדרכי ההתמודדות איתה הם אחרים.

## הבנת המציאות

יחסי משפחה בכלל ויחסי הורים-ילדים בפרט עברו שינוי רב בדורות האחרונים. אם נרצה להתמודד עם המציאות החדשה עלינו להבין את התהליך והשינויים שהביאו את יחסי הורים-ילדים למה שהם היום.

**מצד ההורים** - התעשייה והטכנולוגיה הממשיכים להתפתח כל זמן גורמים לכך שאנשים עובדים יותר ויותר עם הראש ופחות ופחות עם הידיים. ההשלכות של תמורות אלו הם שככל שהראש של ההורים יותר בעבודה, יותר טרוד ושקוע בענייני

העבודה, יש פיחות משמעותי בפניות של הורים עבור הילדים. נקודה משמעותית וחשובה להדגיש כי לא מדובר כאן על כמות הזמן שההורים נמצאים עם הילדים שאמנם גם בנושא זה חלה הרעה, אבל עיקר הבעיה שאנו מצביעים עליה כאן היא בפניות המחשבתית שיש להורים עבור הילדים. כדי להמחיש את הדברים, נביא דוגמא שיכולה להעצים את הטיעון שהעלנו למעלה. נשווה לדוגמא הורה שעבד בחקלאות לפני שני דורות מול הורה שעובד כמהנדס מכונות היום, מי יחשוב יותר על הילדים? מי יתכנן כל משפט שהוא רוצה להגיד לילד שלו, ומי יגיע הביתה עם כאב ראש וינסה לאלתר? ההבדל כמובן מורגש. כפי שאנו יודעים לזהות תוך שניות מרצה שלא באמת התכוון להרצאה ובעקבות כך משתעממים מדבריו, באותו אופן גם הילדים מזהים את חוסר המוכנות והאלתור שלנו ומתנהגים בהתאם.

**מצד הילדים-** בעידן האינטרנט ובראייה הכלכלית שילדים הם מגזר צורך, לפעמים אפילו יותר מהמבוגרים, תעשיית פיתוי הילדים נעשתה הרבה יותר מושקעת, הרבה יותר מתוחכמת והרבה יותר יעילה. קחו למשל משחק מחשב פשוט שמשווק בחינם בפייסבוק, כמה אנשים עבדו עליו? כמה שעות לקח ליצור אותו? כמה תקציב שהושקע בו? מדובר כאן במערכות מקצועיות ומתוחכמות שיודעות בדיוק מה צריך לעשות כדי למשוך ילדים ולכדי לגרום להם מקסימום הנאה.

במציאות כזו אין זה פלא שהורים מפסידים פעם אחר פעם למחשב במאבק על ליבו וזמנו של הילד.

## אז מה עושים?

ההבדל בין התמכרות בלתי נשלטת לבין בחירה מודעת בדבר המהנה יותר מתבטא בנקודת השליטה. במידה והילד מכור ולא שולט בעצמו, בנקודה זו עומדת האחריות על ההורים. ההורים צריכים לקחת את ההגה לידיים ולפעול באמצעים כוחניים הלוקחים מהילד את יכולת הבחירה. לעומת זאת במידה והבחירה הינה מודעת ישנה עדיפות חינוכית גדולה מאוד לעזור לילד לעשות בעצמו את הבחירה הנכונה ולא לקחת לו את יכולת הבחירה. אז למעשה מה עושים?

הדבר הראשון והחשוב ביותר הוא המודעות, הילד שלכם כנראה לא מכור, הוא לא צריך פסיכולוג ולא טיפול תרופתי, אתם פשוט פחות אטרקטיביים ממה שיש במחשב, והוא בוחר בדבר המעניין יותר, זה חיובי אבל עדיין נורמאלי בסך הכל...

דבר שני הוא להשקיע בילדים יותר מחשבה ויותר תכנון. כל ילד הוא עולם ומלואו, מלא ברצונות, שאיפות, אפילו חלומות שהוא רוצה להגשים, ולכל הורה יש גישה

חינוכית משלו. מה שמשותף לכולם הוא שאם אבא יתחיל לחשוב ולתכנן מה הוא רוצה לעשות עם הילדים ומה הוא רוצה להגיד להם בערב עוד לפני שהוא יוצא לעבודה בבוקר ולא ינסה לאלתר תוך כדי כשהוא יגיע הביתה, אני בטוח שהשיפור יורגש כבר בשבועות הקרובים. הדבר נכון בהרבה מישורים, ניקח כדוגמא נוספת כאשר המשפחה יוצאת לחופשה משפחתית, אם הורים ישקיעו בתכנון החופשה ובעיקר בתכנון הזמנים הפנויים שבחופשה כמה חודשים מראש החופשה תראה אחרת לחלוטין. לא צריך תיכנון של מה עושים כל דקה, אבל תיכנון מקדים של החופשה יעצים את איכותה.

דבר שלישי הוא שימוש בכלים משוכללים. רוצים להנות עם הילדים? אל תצפו שילדים המורגלים במשחקים מתוחכמים ומושקעים ייהנו ממשחק עתיק ופשוט כמו המונופול ששיחקתם בו כשהייתם בני נוער. רוצים לעזור לילדים ללמוד? יש היום אתרים מעולים עם הדגמות ועזרה בכל דבר ועניין. כל דבר שאתם רוצים לעשות עם הילדים יכול להיות טוב יותר ומהנה יותר עם נדע להשתמש נכון בכלים הקיימים בשוק.

לסיכום- שקדי חמוד, אבא לא מכור לעבודה, הוא פשוט מאוכזב מזה שאתה על המחשב ולא מתייחס אליו מספיק, אז הוא הולך לעבודה. תתייחס אליו, תתעניין בו ותראה שהוא יחזור הביתה יותר.

בהצלחה!