

## הורות בימי קורונה: כך תהפכו את "אבא, משעמם לי" למקפצה להתפתחות הילד

הגבלת זמן מסך כדי לאפשר למוח להתפתח, הקראת סיפורים מפי סבא וסבתא דרך המחשב וניסיון לשמור על רוגע למרות הכל: הדרכים שבהן ניתן לעזור לילדים לצאת מהסגר בשלום

05:55 10.04.2020 [אסף רונאל](#)

"אבא, משעמם לי. אמא, למה את עובדת כל הזמן. מתי תיגמר הקורונה? אני רוצה לחזור לגן!" משפטים אלה, כולם או חלקם, ודאי מוכרים היטב לכל הורה שמוצא עצמו בבית עם ילדיו במשך שבועות שלמים ברצף בימי הקורונה. הורים היום מתמודדים, בצד שאר האתגרים שהמציאות במשבר הנמכחי מציבה בפניהם, גם עם הצורך להעסיק את הילדים במשך כל שעות ערותם, או לשלוח אותם לבהות במסכים השונים.

אם כן, כיצד צפויה השהות הארוכה בבית — ללא בתי ספר או גנים, ללא פגישות עם חברים, 24 שעות ביממה עם בני המשפחה — להשפיע על התפתחותם של ילדים? האם השהות האינטנסיבית לצד ההורים מועילה לילדים יותר או פחות מהזמן שהיו מבליים בגנים? מה אפשר לעשות על מנת שהילדים ייצאו מהסגר במצב הטוב ביותר האפשרי, ומאילו מוקשים כדאי להיזהר?

### סגורים בבית עם ילדים עד גיל 3? רוצים להשתתף במחקר על התפתחותם השכלית?

פרופ' משנה ציפי הורוביץ קראוס, חוקרת במרכז לדימות מוחי בטכניון, מסבירה כי המחקר חד-משמעי לגבי פעולה אחת רווחת במיוחד בימים אלו: צפייה פסיבית בטלוויזיה. "היום ברור כי צריכה מוגברת של מסכים גורמת לירידה בקישוריות בין אזורים שונים במוח שאמורים לפעול יחד בזמן הלמידה", היא אומרת. מחקרים במעבדה, שהשתמשו בטכנולוגיות שונות למדידת הפעילות המוחית, מראים בבירור ירידה בסנכרון בין אותם אזורים בזמן צריכת מסכים פסיבית. בניגוד לכך, היא אומרת, אותם אזורים פועלים בסנכרון רב כאשר הילדים מאזינים לסיפור. "בעצם, יש תחרות על אותם משאבים במוח בין הפעילויות השונות", אומרת הורוביץ קראוס.

עוד לפני תחילת המשבר, מחקרים הראו כי ילדים מבליים מול מסכים הרבה יותר זמן מכפי שטוב להם. ארגון הבריאות העולמי אף הוציא הנחיה למנוע חשיפה של ילדים מתחת לגיל שלוש למסכים.

"ההבדל בין מוח מבוגר למוח צעיר הוא כמו ההבדל בין עיר ותיקה לעיר חדשה", אומרת הורוביץ קראוס. "עיר ותיקה יכולה להשקיע בשיפוץ רחובות והרחבת כיכרות קיימות, אבל עיר חדשה צריכה קודם כל ליצור את התשתיות. כך גם המוח הצעיר בונה את התשתיות שישמשו אותו לכישורים האקדמיים בעתיד". היא מציינת כי בימי הקורונה, "נרצה או שלא, הילדים שלנו חשופים לזמני מסך ארוכים בהרבה מהרצוי".

חשוב גם לזכור כי החיים של כולם יוצאים מאיזון. "כאילו כולנו הוכנסנו לתנאי מעבדה", אומרת חוקרת המוח. "הילדים חשופים רק למה שאנחנו, ההורים, מספקים להם, וגם כל הצצה לעולם החיצון — אם זה בשיחות עם הגננת, חברים או סבא וסבתא — גם היא נעשית דרך המסכים". לכך מצטרפים חוסר הוודאות, היעדר סדר יום מאורגן והמתח הגבוה ממנו סובלים רבים.

"למרות זאת, חשוב גם בימים כאלה לזכור את חשיבות הקראת הסיפור לילדים", מוסיפה הורוביץ קראוס, ומציינת כי "גם כשהם מול המסך, אפשר לתת להם לצפות במישהו מקריא סיפור. בכך הילד חשוף לקשר העין, לשפת הגוף של המספר, לחומר כתוב ולעושר שפתי".

אם ההורים עסוקים, סבא וסבתא יכולים להקריא סיפור דרך המחשב או מכשיר נייד אחר המאפשר תקשורת בזמן אמת עם הדמות האהובה על הילד. בעקבות רעיון זה, המעבדה בטכניון יזמה את "ספריית סבא וסבתא הגדולה בעולם" של סבים וסבתות שמתנדבים להקריא סיפורים מול המצלמה. "יזמה זו תורמת הן לגיל השלישי שכרגע נאלץ לבודד עצמו מפאת הסיכון בהידבקות, והן לילדים הצעירים המרותקים לקולם החם והאהוב של סבים וסבתות מכל הארץ", מספרת הורוביץ קראוס.

"כשנמצאים עם בני אדם המקריאים את הסיפור יש פעילות גבוהה יותר של אזורים שמשויכים לשפה ולקשב במוח", היא מוסיפה. "אנחנו מכוונים לראות פנים מינקות. לכן התנאי שבו אנחנו רואים אדם על המסך מקריא סיפור, קרוב יותר לתנאי 'החיים האמיתיים' בהם ילדים יושבים לצד מבוגר ומקשיבים לסיפור", מסבירה חוקרת המוח, וממליצה להורים לשים לב שהילדים צופים בתוכן איכותי. "אף אחד לא רוצה לצאת מהבידוד הזה עם בעיות אקדמיות ובעיות התנהגות".

## הגן עדיף על הבית?

לא רק הזמן הרב מול המסכים שונה בימי קורונה. גם שהייה הארוכה עד מאוד בקרב בני המשפחה בלבד עשויה להשפיע על ההתפתחות השכלית והרגשית של הילדים. האם השפעה זו היא חיובית או שלילית? ד"ר נעמי הברון, חוקרת התפתחות שפה בילדים באקול נרמל סופריור בפריז, מסבירה כי מחקרים שונים לא מצאו פער מובנה בין הורים שבחרו לחנך את ילדיהם בבית לבין כאלה ששולחים אותם לגנים. "הפערים המשמעותיים נמצאו קשורים לאיכות הגן או איכות הזמן שמבלים בבית. אם יש דגש למשל על תקשורת חיובית עם הילדים והקראת סיפורים או לא", מסבירה הברון. "מה שחשוב ביותר זו היכולת לייצר דו־שיח בעל משמעות בין המבוגר לילד".

הבעיה בתקופה זו, מלבד העומס הרב המוטל על הורים, היא שהתנאים החדשים והלא מוכרים מגבירים את רמות העקה (סטריס) של כל הנמצאים בבית. לכך מצטרפות לעיתים קרובות גם דאגות כלכליות משמעותיות.

"מחקרים הראו שרמות גבוהות של עקה אצל ההורים משפיעות על התפתחות השפה בילדים, בגלל שהעקה מונעת אינטראקציות חיוביות", אומרת הברון. היא מספרת על מחקר שהשווה בין שתי קבוצות של הורים בזמן שהייה עם ילדיהם, כשלאחת מהקבוצות הזכירו החוקרים דאגה כלכלית כלשהי, ואז יצאו מהחדר ועקבו אחר מידת התקשורת שלהם עם הילדים. המחקר הראה בבירור כי כאשר ההורים טרודים בדאגות כלכליות, הקשב שלהם לילדים יורד באופן משמעותי.

מנגד, ההסתגרות בתא המשפחתי בימי קורונה יכולה גם להיות הזדמנות להעמיק ולחזק את הקשרים בין בני הבית. למרות הקשיים והמתח, זו הזדמנות להורים לבלות עם הילדים זמן רב בהרבה משהתאפשר להם בימי השגרה העמוסים. הברון מציינת כי ייתכן שכאשר ההורים אינם פנויים לילדיהם, תתרחש ירידה בהתפתחות השפתית של הילדים, בעוד שבמשפחות שבהן ההורים דווקא זוכים בזמן עם ילדיהם ומסוגלים לקיים אינטראקציות חיוביות, קצב רכישת השפה של הילדים יואץ.

"אני לא הייתי מוסיפה ללחץ של ההורים גם רגשות אשמה על מה שהם עושים או לא עושים עם הילדים כרגע", היא מרגיעה, "צריך לזכור שזה קשור מאוד גם לתנאים האובייקטיביים שמחוץ לשליטתם, כמו האם הם בחופשה ללא תשלום, מובטלים או עובדים מהבית".

פרופ' משנה הורוביץ קראוס וד"ר הברון חברו לפרויקט מחקר בינלאומי שבוחן כיצד הסגר של ימי הקורונה משפיע על ההתפתחות השכלית והרגשית של ילדים. בהמשך תצטרף ליוזמה גם מעבדה מאוניברסיטת חיפה. במסגרת המחקר, מתבקשים הורים למלא שאלונים קרוב ככל האפשר למועד סגירת הגנים, כדי לקבל הערכה של רמת השפה של הילדים בתחילת הסגר, ושאלונים נוספים יישלחו לאחר הפסקת צעדי הבידוד החברתי והחזרה לשגרה. משפחות שירצו בכך יוזמנו אחרי הסגר למעבדה של הורוביץ קראוס בטכניון, ושם ישתמשו במכשירים לבדיקת פעילות מוחית כדי לבחון את התקשורת ואת הסנכרון בין מוח הילדים ומוח ההורים.

עד כה הצטרפו למחקר יותר מ-20 מעבדות מרחבי העולם, והשאלונים מתורגמים למגוון שפות — מפולנית, הולנדית וגרמנית ועד טורקית וערבית (במעבדה בסעודיה). חברי כל מעבדה יכולים להוסיף למחקר הבסיסי שבוחן את קצב רכישת השפה גם דגשים שמעניינים אותם במיוחד. "אנחנו למשל הוספנו שאלות על זמן וסוג הצפייה במסכים והקראת ספרים. קבוצה אחרת בחרה לבחון איך איכות השינה בסגר משפיעה על התפתחות שפה", מספרת הברון.