

נייר עמדה

מניעת חשיפה למדיה בתינוקות מתחת לגיל שנתיים

2 0 1 4 נ ו ב מ ב ר



ההסתדרות הרפואית בישראל
האיגוד הישראלי לרפואת ילדים

חברי הועדה

פרופ' איתן כרם, מנהל אגף הילדים,
המרכז הרפואי "הדסה" עין כרם

ד"ר חוה גדסי, המרכז הרפואי "הדסה" הר הצופים

ד"ר צחי גרוסמן, מזכ"ל האיגוד לרפואת ילדים

ד"ר הדר ירדני, מנהלת המחלקה
להתפתחות הילד, משרד הבריאות

פרופ' דן מירון, מנהל השירות למחלות זיהומיות
בילדים, מרכז רפואי "העמק", עפולה

מחקרים מראים כי 90% מהורים לתינוקות מתחת לגיל שנתיים בארה"ב מדווחים כי ילדיהם צופים בצורה כלשהי במדיה אלקטרונית (1). בגיל 3 שנים לכמעט 1/3 מהילדים יש טלוויזיה בחדרם (2). מחקרים בארה"ב הראו כי ילדים מתחת לגיל שנתיים צופים בטלוויזיה בין שעה לשעתיים ביום בממוצע, אך 14% צופים במדיה במשך שעתיים ביום ויותר (1). ילדים נחשפים למדיה בפרקי זמן משתנים: ישנם הצופים בסרט DVD למשך כחצי שעה, בזמן שהוריהם עסוקים במטלות הבית, לעומת אחרים הצופים בתוכניות טלוויזיה במשך ארבע שעות ויותר ביום. עוד נמצא כי ילדים מרקע סוציו אקונומי נמוך, וכן ילדים לאמהות חד הוריות או אמהות בעלות השכלה פחות מתיכונית, מבליים באופן יומיומי זמן רב יותר מול המסך (2,4).

הורים רבים מתייחסים לטלוויזיה כשומר על השקט והשלווה בבית וכפעילות בטוחה לילדיהם בזמן שהם מבצעים את המטלות הביתיות. כמו כן, הורים רבים מדווחים כי הרגשתם טובה יותר נוכח הידיעה שהתוכניות בהם צופים ילדיהם מוגדרות כחינוכיות, ואף חשובות להתפתחות תקינה של ילדיהם, ועל כן הטלוויזיה נשארת דלוקה בבית מרבית הזמן או כולו גם כשהילדים אינם צופים בה (3). קיימת המלצה על ידי מנהלי תעשיית המדיה שתכניות חינוכיות מיועדות לצפייה משותפת של ההורה וילדו על מנת לסייע באינטראקציות בין אישיות ובתהליכי למידה. למרות זאת, המלצה זו אינה מיושמת בפועל ולמעשה הטלוויזיה קשורה להפחתת הקשר והתקשורת בין ההורה וילדו, ומשמשת יותר כ"שמרטף". בסקר על שימוש משפחתי במדיה דיווחו 40% מההורים על צפייה משותפת עם ילדיהם כל הזמן ו-28% דיווחו על צפייה משותפת מרבית הזמן, אך יחד עם זאת ציינו ההורים כי הסיבה העיקרית להימנעות מצפייה משותפת, היא האפשרות לניצול הזמן הפנוי לעיסוקים אחרים בזמן שילדיהם מועסקים בצפייה (2).

לחשיפת תינוקות למדיה אין ערך לימודי/חינוכי/התפתחותי

למרבית התכניות המיועדות לתינוקות בני שנתיים ומטה מיוחס ערך חינוכי אולם לא נמצא שערכים אלו אכן נקלטים. בכדי שתוכנית תהיה בעלת תועלת, על הילדים להיות מרוכזים בתכנית ולהבין את התוכן בגילאים אלו. אולם לתינוקות רמות שונות של התפתחות קוגניטיבית, ועל כן הם מעכלים מידע בצורה שונה. כמו כן נמצא כי לילדים קטנים יש קושי בהבחנה בין אירועים מדומים המוקרנים בסרט לבין אותו מידע המועבר אליהם באופן חי ומציאותי. (5-6). מעבר לכך הוכח שתינוקות בני 12-18 חודשים זוכרים הופעה חיה טוב יותר, ועל כן בעלת סיכוי רב יותר להיות בעלת ערך לימודי בהשוואה לצפייה במסך הדורשת צפייה חוזרת מספר פעמים על מנת שילדים בני שנה עד שנתיים יזכרו אותו (7,8,9).

תינוקות וילדים מתפתחים לאורך רצף של אבני דרך התפתחותיים, על קו התפתחותי ייחודי ואופייני לכל ילד וילד. המיקום של כל ילד על הרצף משפיע על הגיל בו ילד מסוגל ללמוד מתוכנית טלוויזיה. מחקרים שונים מצביעים על כך שמרבית הילדים מתחת לגיל 18 חודשים אינם מפנים תשומת לב רבה לתוכניות טלוויזיה, וכי ילדים בני שנה ופחות אינם עוקבים אחר צילומי מסך רציפים או אחר דיאלוג בתוכנית. בין גיל שנה וחצי לשנתיים וחצי מתרחשת הסבה התפתחותית ביכולת להפנות תשומת הלב לתוכניות מדיה (10-11). עם זאת, קיימים הבדלים אינדיבידואליים משמעותיים בתשומת הלב המופנית לטלוויזיה בקבוצת גיל זו, וכן ביכולת הלמידה ממדיה, התלויים

בתוכן, בסביבה וכן בצפייה משותפת של ההורה עם הילד. כך שיתכן וחלק מבני שנה וחצי עד שנתיים מסוגלים ללמוד ממדיה, בעוד אחרים קרוב לודאי שלא.

צפייה בלתי ישירה של תינוקות במדיה: כשהטלוויזיה דלוקה ברקע

יש להבחין בין מדיה ישירה- בה צופים הילדים בתוכניות ייעודיות להם, לבין מדיית רקע- בה נחשפים ילדים לתוכניות המיועדות למבוגרים בעת שהם נמצאים בחדר בה דלוקה הטלוויזיה. בבתים רבים הטלוויזיה דלוקה גם כאשר לא צופים בה. מרבית התינוקות והילדים נמצאים בחדר בזמן שמוקרנות תוכניות טלוויזיה למבוגרים. מחקרים מראים ש 61% מילדים אלו נמצאים חלק מהזמן, ו-29% נמצאים מרבית הזמן או כולו בחדר מול הטלוויזיה (2). ייתכן כי ילדים קטנים אינם מייחסים תשומת לב רבה לתוכנית שאין באפשרותם להבין, אך דעתו של ההורה הצופה בתוכנית מוסחת ומרוכזת בתוכן הנצפה ולא בילד, ובכך משפיעה הצפייה לרעה על האינטראקציה בין ההורה והילד, ועל ההזדמנויות ללמידה משמעותית מזמן איכות עם ההורים, הכולל שיחה ומשחק. התפתחות אוצר המילים של פעוטות קשורה באופן ישיר לכמות ואיכות זמן השיחה והדיבור של הורה עם ילדו. שימוש רב במדיה עלול לפגוע בהתפתחות השפה של הילד ולו רק משום העובדה שההורה מבלה פחות זמן בדיבור איתו (12).

משחק בגילאים הצעירים הוא רכיב חשוב בהתפתחות הקוגניטיבית והרגשית של ילדים. משחקים המצריכים אלתור מפתחים למידה של מיומנויות לפתרון בעיות ולטיפול היצירתי. במחקר בו נבדקו ילדים בקבוצות הגיל שנה, שנתיים ושלוש נמצא כי טלוויזיה דלוקה ברקע לא רק הפחיתה את משך זמן המשחק של הילד, אלא גם הפחיתה את הריכוז שלו במהלך המשחק (13). ילדים המשחקים בזמן שהורים צופים בטלוויזיה נעצרים להביט בתוכנית, עוצרים את מהלך המשחק ולעיתים קרובות עוברים לפעילות אחרת לאחר ההפרעה (13). ילדים החיים במשפחות המאופיינות בשימוש כבד במדיה חשופים הרבה פחות לקריאה בספרים וכתוצאה מכך לעיכוב בהתפתחות הדיבור וכן עוסקים פחות בפעילות יצירתית באופן משמעותי (2,3). סביר להניח כי לו כל המסכים בבית היו כבויים, היו ההורים מפנים יותר תשומת לב לילדיהם, משוחחים איתם יותר ומשחקים איתם יותר. בנוסף לכך שמיעה פסיבית של שיחות מבוגרים כשלעצמה משפיעה באופן חיובי על התפתחות הדיבור בפעוטות וילדים קטנים.

למרות שמרבית המחקרים העוסקים בהשפעת המדיה על תהליכים קוגניטיביים בוצעו בקרב מתבגרים, התוצאות מצביעות על כך שיתכן שמדיית רקע משפיעה על תהליכים קוגניטיביים, זיכרון, והבנת הנקרא (13,14). צמצום בצריכת המדיה של ההורים בשעה שהילדים ערים משפיע על הרגלי המדיה של ילדיהם. אך לא די בכך ובמקביל להמלצה לצמצם בזמן מסך, יש לעודד הורים להרבות בדיבור בסיפור ובמשחק עם ילדיהם.

השלכות בריאותיות

שימוש מוגבר במדיה בגיל צעיר נמצא קשור עם שכיחות גבוהה יותר של עודף משקל בגיל צעיר. ובגיל מאוחר יותר, הפרעות בשינה, התנהגות אגרסיבית ובעיות קשב בילדים בגילאי הגן ובית הספר.

שינה

ידוע כי עבור ילדים רבים הפכה הטלויזיה לחלק מהרגלי ההרדמות והשינה. לכשליש מהפעוטות יש טלויזיה בחדרם וההורים מדווחים כי צפייה בטלויזיה מאפשרת ומסייעת לילדם להירדם (2). למרות שהורים רבים מאמינים כי צפייה בתוכנית הטלויזיה לפני השינה מסייעת להרגעות הילדים ומעבר שקט לשינה, הוכח כי מרבית התוכניות מגבירות את מצב הערנות, מעכבות את ההרדמות, גורמות לחרדה מהירדמות ומקצרות את משך השינה (15). הדבר בולט במיוחד בקרב ילדים מתחת לגיל שלוש שנים (16). במחקר בו השתתפו קרוב ל-2000 תינוקות בבוסטון, ארה"ב, משך השינה מגיל 6 חודשים ועד גיל 7 שנים ירד מ-12.2 שעות ל-9.8 שעות. המצאות טלויזיה בחדר הילדים הייתה קשורה קשר ישיר במשך שינה קצר יותר. התופעה הייתה בולטת במיוחד בקרב המשפחות מרמה סוציו אקונומית נמוכה (17). הרגלי שינה לקויים, ושינה קצרה ומופרעת הם בעלי השפעות שליליות על מצב הרוח, ההתפתחות, ההתנהגות, והלמידה של ילדים.

השלכות התפתחותיות

במחקר בו השתתפו כ-300 ילדים ביפן בוצעו בדיקות MRI של המוח שהדגימו כי צפייה ממושכת בטלויזיה היא בעלת השפעה שלילית על התפתחות אזורים באונה הפרונטלית הקשורים ביכולת אינטלקטואליות. כמו כן נמצא מתאם שלילי בין זמן הצפייה בטלויזיה ויכולת קוגניטיבית (23). מחקרים הראו שבטווח הקצר, פעוטות הנחשפים פרקי זמן ממושכים יותר לטלויזיה ולוידאו הראו התפתחות שפתית איטית יותר, ולילדים בני פחות משנה הצופים לבד זמן ממושך בטלויזיה או בוידאו יש עיכוב שפתי משמעותי (18-20). למרות שההשפעות ארוכות הטווח על כישורי שפה טרם נחקרו, הממצאים של עיכוב התפתחות השפה בטווח הקצר מדאיגים.

הפרעות קשב וריכוז

שני מחקרים בחנו שימוש של פעוטות במדיה והפרעות קשב עוקבות בילדים בגיל בית הספר (21,22). באחד מהמחקרים נמצא כי ההשפעה של צפייה בטלויזיה על מרווח הקשב של פעוטות השתנתה בהתאם לתכני התוכניות. ממצאי המחקר מצביעים על התאמה אפשרית בין צפייה בטלויזיה ובעיות התפתחותיות.

מדיה אינטראקטיבית דוגמת טאבלט או iPad

פיתוח אמצעי מדיה אינטראקטיבית מתקדמים ושימוש בהם על ידי הציבור מקדימים בכמה שנים את יכולתנו להסיק מסקנות מדעיות מבוססות מחקרים אודות השפעתם. אמצעים כאלה דוגמת טאבלט או iPad הושקו לראשונה בשנת 2010. אין בידנו עד כה עדויות ממחקרים על השפעת שימוש באפליקציות הכלולות במכשירים האלה על התפתחות תינוקות. עם זאת יש לציין כי יתכן וקיים הבדל משמעותי בין שימוש פסיבי במדיה שבו הילד רק צופה בתכנים שלא נבחרו לבין

שימוש במדיה אקטיבית אשר יכולה להיות משחק פעיל לכל דבר. למרות העדרן הזמני של עדויות ממחקרים, יתכן ששימוש באמצעים אינטראקטיביים אלו אינו דומה לצפייה בסרטי DVD. (24,25) לאור זאת במידה ונעשה שימוש באמצעים אלו בתינוקות, יש להגבילו במשך זמן של 30-60 דקות ביום בלבד (25). השימוש באמצעים אלו צריך להיות מותאם לגיל וחייב להיות בשיתוף פעיל של ההורים.

סיכום

1. נתוני המחקרים שנאספו עד עתה מספקים ראיות מוצקות כי למדיה על כל צורותיה, מדיה ישירה או מדיית רקע, השלכות שליליות על בריאות, התפתחות והתנהגות פעוטות הצעירים מגיל שנתיים.
2. על כן מומלץ לאמץ את המלצות איגוד רופאי הילדים האמריקאי ולצמצם ככל האפשר את השימוש במדיה בקבוצת הגיל הזו, בין אם באופן ישיר בתכנים המיועדים לתינוקות, ובין אם באופן עקיף לצמצם את חשיפת התינוקות למדיית הרקע של תכניות ייעודיות למבוגרים.

המלצות לרופאי ילדים

1. יש לדון עם ההורים על החשיבות במניעת חשיפה למדיה לפני גיל שנתיים, על ידי רופאי הילדים, וכן בתחנות טיפות חלב כחלק ממדיניות קידום בריאות.
2. יש להסביר להורים על חשיבות המשחק של ההורה עם הילד במשחקים לא אלקטרוניים המשלבים חשיבה יצירתית, מצריכים פתרון בעיות, ופיתוח כישורי חשיבה וראיה תלת ממדית.
3. בזמנים בהם ההורה לא יכול לשבת ולהשתתף במשחק עם ילדו יש לעודד משחק עצמאי. לדוגמא, משחק בסירים על רצפת המטבח בזמן שההורה מכין את ארוחת הערב.
4. יש לעודד הורים ובני משפחה אחרים להקריא לילד סיפורים בכדי לעודד ולטפח את התפתחותו הקוגניטיבית והשפתית.
5. יש לדון עם ההורים אודות שימוש באפליקציות מבוססות מכשירים אינטראקטיביים תוך הדגשת חשיבות שיתוף ההורים והגבלת הזמן היומי של לא יותר משעה ביום

המלצות להורים

1. יש להימנע ככל האפשר מחשיפה של ילדים הצעירים מגיל שנתיים למדיה.
2. במידה וההורים בוחרים לאפשר לילדיהם חשיפה למדיה אלקטרונית, יש לבחור בתכני צפייה מותאמים לגיל, לצפות יחד עם הילדים בתוכנית, ולשוחח איתם על התכנים הנצפים.
3. יש להימנע מהתקנת מערכת טלוויזיה או מחשב בחדר השינה של הילדים.
4. אין להרדים תינוקות וילדים תוך כדי צפייה במדיה.
5. אין להאכיל תינוקות תוך כדי צפייה במדיה.
6. יש להימנע מחשיפת ילדים למדיית רקע המהווה הסחה להורים וילדיהם.
7. יש להרבות במשחק יחד עם הילדים. משחק עם הילד הינו בעל ערך גבוה יותר להתפתחות המוחית בהשוואה להיחשפות למדיה אלקטרונית. אם ההורה אינו מסוגל לשחק עם הילד, הילד צריך לקבל זמן משחק עצמאי. אפילו בגיל ארבעה חודשים, משחק עצמאי מאפשר לילד לפתח חשיבה בצורה יצירתית, לפתור בעיות ולהשלים משימות עם התערבות מינימאלית של הורה. כדאי ללמוד כיצד לתת לילד להעסיק את עצמו כאשר ההורים עסוקים אך נמצאים בקרבת מקום.
8. יש להגביל את השימוש באפליקציות מבוססות מכשירים אלקטרוניים לעד שעה ביום תוך שיתוף ההורים במשחק.

1. Rideout VJ, Hamel E. *The Media Family: Electronic Media in the Lives of Infants, Toddlers, Preschoolers, and Their Parents*. Menlo Park, CA: Kaiser Family Foundation; 2006.
2. Vandewater EA, Bickham DS, Lee JH, Cummings HM, Wartella EA, Rideout VJ. When the television is always on: heavy television exposure and young children's development. *Am Behav Sci*. 2005;48(5):562-577
3. Certain LK, Kahn RS. Prevalence, correlates, and trajectory of television viewing among infants and toddlers. *Pediatrics*. 2002; 109(4):634-642.
4. Krcmar M, Grela B, Lin K. Can toddlers learn vocabulary from television? An experimental approach. *Media Psychol*. 2007;10: 41-63.
5. Anderson DR, Pempek TA. Television and very young children. *Am Behav Sci*. 2005; 48(5):505-522.
6. Barr R, Hayne H. Developmental changes in imitation from television during infancy. *Child Dev*. 1999;70(5):1067-1081.
7. Barr R, Muentener P, Garcia A, Fujimoto M, Chavez V. The effect of repetition on imitation from television during infancy. *Dev Psychobiol*. 2007;49(2):196-207.
8. Schmidt ME, Rich M, Rifas-Shiman SL, Oken E, Taveras EM. Television viewing in infancy and child cognition at three years of age in a US cohort. *Pediatrics*. 2009; 123(3).
9. Richards JE, Cronise K. Extended visual fixation in the early preschool years: look duration, heart rate changes, and attentional inertia. *Child Dev*. 2000;71(3):602-620.
10. Valkenburg PM, Vroone M. Developmental changes in infants' and toddlers' attention to television entertainment. *Communic Res*. 2004;31(3):288 -311.
11. Masako T, Okuma K, Kyoshima K. Television viewing and reduced parental utterance, and delayed speech development in infants and young children. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2007;161(6):618-619.
12. Schmidt ME, Pempek TA, Kirkorian HL, Lund AF, Anderson DR. The effects of background television on the toy play behavior of very young children. *Child Dev*. 2008;79(4): 1137-1151.
13. Armstrong GB, Greenberg BS. Background television as an inhibitor of cognitive processing. *Hum Commun Res*. 1990;16(3): 355-386.
14. Owens J, Maxim R, McGuinn M, Nobile C, Msall M, Alario A. Television habits and sleep disturbance in school children. *Pediatrics*. 1999;104(3).
15. Thompson DA, Christakis DA. The association between television viewing and irregular sleep schedules among children less than three years of age. *Pediatrics*. 2005; 116(4):851-856.
16. Cespedes EM, Gillman MW, Kleinman K, Rifas-Shiman SL, Redline S, Taveras EM. Television Viewing, Bedroom Television, and Sleep Duration From Infancy to Mid-Childhood. *Pediatrics* 2014;133:e1163.
17. Linebarger DL, Walker D. Infants' and toddlers' television viewing and language outcomes. *Am Behav Sci*. 2005;48(5):624-645.
18. Zimmerman FJ, Christakis DA, Meltzoff AN. Associations between media viewing and language development in children under age two years. *J Pediatr*. 2007;151(4): 364-368.
19. Chonchaiya W, Pruksananonda C. Television viewing associates with delayed language development. *Acta Paediatr*. 2008;97(7):977-982
20. Christakis DA, Zimmerman FJ, DiGuseppe DL, McCarty CA. Early television exposure and subsequent attentional problems in children. *Pediatrics*. 2004;113(4): 708-713
21. Zimmerman FJ, Christakis DA. Associations between content types of early media exposure and subsequent attentional problems. *Pediatrics*. 2007;120(5):986-992.
22. Takeuchi et al. The Impact of Television Viewing on Brain Structures: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses. *Cerebral cortex* 2013.
23. Christakis DA, Liekweg K, Garrison MM, Wright JA. Infant video viewing and salivary cortisol response: a randomized experiment. *J Pediatr* 2013;162(5):1035-1040.
24. Christakis DA. Interactive media use at younger than age 2 years: time to rethink the American Academy of Pediatrics Guideline. *JAMA Pediatr* 2014;168(5):399-400.
25. Zimmerman FJ, Christakis DA, Meltzoff AN. Television and DVD/video viewing in children younger than 2 years. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2007;161(5):473-479.



ההסתדרות הרפואית בישראל
האיגוד הישראלי לרפואת ילדים