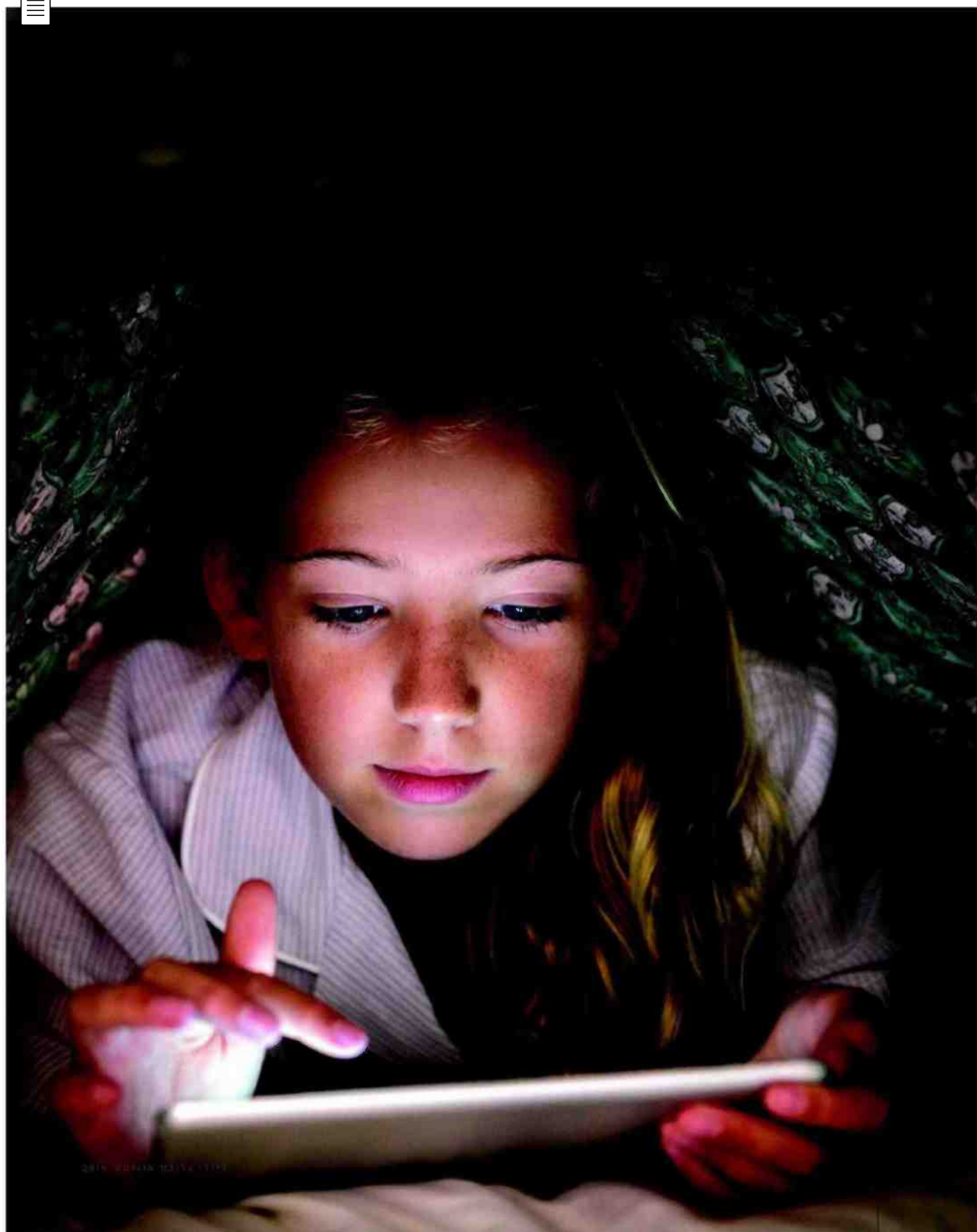




ג'ין טוואנג חוקרת

הבדלים בין-דוריים מזה 25 שנה. מאז השנים 2010-2011 היא שמה לב שחל שינוי בולט בממצאים, שינוי מוזר, ואפשר להגיד – מדאיג. מתבגרים צעירים בילו פחות עם חבריהם, והעידו על עלייה בתחושות של חוסר מסוגלות, בדידות ואי הנאה מהחיים. במחקר לאומי נמצא שחלה עלייה עצומה בהפרעות דיכאוניות בגילאי 10-12, והממצא המדאיג ביותר הוא שאחוז ההתאבדויות בקרב צעירים בני 12-14 הוכפל מאז שנת 2007. לכאורה, היא אומרת, ה־IGEN, 'דור האני' האמריקאי, כפי שהיא מכנה את הדור הירוע בכינוי הנפוץ 'דור ה־Z', שנולד אחרי 1995, אמור להיות במצב של רווחה נפשית מצוינת. הרי שיעור האלימות והפשעה בירידה, וכך גם שיעור האבטלה, וההכנסה הממוצעת לנפש עולה בהתמדה בעשורים האחרונים.

אז מה קרה בשנים האחרונות שיכול היה להשפיע באופן כל כך דרמטי על הנתונים? לדברי טוואנג, המהפכה הטכנולוגית וההיצמדות למסכי הסמארטפונים הובילו לכך. בשנת 2012 כבר יותר ממחצית מהאמריקאים היו בעלי סמארטפון, ובשנת 2018, קרוב ל־50% מהמתבגרים שהשתתפו בסקר העידו כי הם מחוברים למדיה הדיגיטלית באופן כמעט תמידי. כתוצאה מכך – הם לא ישנים מספיק, חושבים מחשבות אוברניות, והם הרבה פחות מאושרים. הסוציולוג האיסטרלי מארק מקרינרל מכנה את הדור שנולד אחרי דור ה־IGEN – 'דור האלפא', שנולד אחרי שנת 2010. אם הדור הקודם גדל אל תוך המהפכה המכוננת ועליית המדיה הדיגיטלית, הרי שדור האלפא נולד עמוק לתוך המהפכה. הוא מכונה גם 'דור הזכוכית', על שם הזכוכית שממנה עשויים מסכי הסמארטפונים. הוא צפוי להיות הדור המשכיל ביותר ובעל כוח הקנייה הרב ביותר עד כה. מבחינה טכנולוגית, בני הדור הזה יהיו כמה צעירים לפני הוריהם, בני דור ה־Y הדיגיטליים למדי.

גיל 9 נחשב כמסמן את תחילת גיל ההתבגרות, כך שהשנה בני דור האלפא הראשונים החלו את גיל ההתבגרות. אילו סכנות אורבות למתבגרים הצעירים שלא מכירים עולם ללא מדיה חברתית,

עם אילו בעיות הם מתמודדים בהווה, והאם יש בכלל צורך לתווך להם את העולם שמחוץ למסך?

אובדן הילדות.

שוני בין דורי היה כאן מאז ומתמיד. נולד דור חדש שלא מכיר את מה שהיה בעבר, והוא מאמץ ראיית עולם המבוססת על מה שגדל לתוכו. ד"ר שירלי בן שלמה, חוקרת ופסיכותרפיסטית בבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת בר אילן, עוסקת בחברה ומדיה בהקשר של התפתחות ילדים. "הילדים נולדו לתוך העולם הדיגיטלי בעוד שההורים רכשו את השפה הזאת תוך כדי הליכה. לילדים יש יותר ידע, אבל אין להם

איזה דור גדל פה

"הילדים שנולדים לתוך עידן המסכים מוצפים מאוד, וגדלים עם נכונות רגשית"

046 עם הפנים למסך. דור האלפא

גדל בתוך עולם המסכים, ועלול לשלם על זה מחיר גבוה
(ענת בקר ושני אשכנזי)

דור הזכוכיות השבורות

הם לומדים להפעיל אפליקציות כבר בינקות, משחזים יכולות טכנולוגיות, ונהנים מאופציות רבות מאי פעם למיצוי אישי. אבל לצד כל אלה אורבות לדור המסכים סכנות כבדות. 'לא ישימו לב אליי אם לא אהיה שונה, פרובוקטיבי, דרמטי. ככל שאהיה 'יותר', כך אקבל יותר לייקים' - זו החשיבה שהחוקרים מזהים בקרב צעירים, והם מודאגים מאוד: מי שחי ברשתות עלול לפתח נכות רגשית

ענת בקר

יצורים: Gettyimages ישראלי

ליידי אלכסנדרה וינסנט, 1908



את ההבנה; להורים יש יותר הבנה של העולם, אבל אין להם מספיק ידע. פה נעוץ הפרדוקס". המתבגרים מכירים את השפה הדיגיטלית על בוריה, אך לא מכירים שפה אחרת. ילדי דור האלפא נולדו יחד עם האינטרנט והאינסטגרם, ו-APP נבחרה כמילת השנה.

מה ברשתות החברתיות וברשת משפיע על התפיסה של בני נוער?

"כמי שעוסקת בנפש האדם, אני בודקת את השאלה מה קורה לילד שאין לו עדיין את היכולת הקוגניטיבית לעבד ולהכיל את התכנים, והוא הופך להיות חשוף לפגיעה. הפגיעה יכולה לנבוע מכך שילד מפרש דברים לא נכון, והתפיסה שלו את העולם הופכת להיות מעוותת. אני יכולה לתת לך דוגמה של נערה שאמרה לי ש'נורא משעמם' לה, והיא קראה ברשת שאם היא רוצה להרגיש יותר טוב את

"בעבר, אם רצית ליצור קשר, ידעת שאתה צריך לעשות תהליך. לחזור, למשל. היום אתה רוצה הכול כאן ועכשיו, וזה פוגע בתהליך. בהמון תחומים בחיים התהליך נעלם. גם ביצירת קשר, וגם ביצירת חרם"

הגוף שלה, אז 'כדאי לי לחתוך את עצמי, אבל לא ככה שירד דם, אלא רק שאני אגרום לעצמי פצע שטחי כזה, וזה גורם להרבה התרגשות'. ברור לנו כמבוגרים שהיא פוגעת בגוף שלה, שלא ככה מרגישים או מתרגשים. היום כבר אפשר לדבר על אובדן הילדות 2.0 ו-3.0.

זה דור אימפולסיבי.

יש ברשת הנעה לפעולה. תלחץ על לינק, תקבל הנחה. ראיתי בגר ים על מישהי שהיא מובילת דעה – אני רוצה כזה עכשיו! ואז, הרשת גם תיתן לי הוראה איך אני יכולה להשיג אותו עכשיו – 'תלחצי על הכפתור, תביאי כרטיס של ההורים, כי לך אין כסף משלך, והוא בדרך אלייך'. 'מהבחינה הזאת, מה שהולך פה לאיבוד הוא ההבנה מה זה תכנון כלכלי. אם בעבר ההורים

"ילד שאין לו עדיין את היכולת הקוגניטיבית לעבד ולהכיל את התכנים, הופך להיות קשוף לפגיעה"

יכלו להגיד לילדים – תראו, החורש הוצא כך וכך כסף, או כבר יש לך שני בגדי ים, באמת צריך שלישי? היום אובד שיקול הדעת, בגלל אמצעים מניפולטיביים ברשת".

להתמודד עם הצפה

"הילדים נמצאים בעיקר ברשת, ומעתיקים את מגוריהם לעולם הזה, נפשית וכמעט פיזית. ולכן יש כל הזמן הצפה", אומרת ד"ר שירלי בן שלמה, חוקרת באוניברסיטת **בר אילן**. "בזמן שאנחנו באינסטגרם, מתקבלות הודעות פרסומת והזמנות, הוואטסאפ ממשיך לשלוח הודעות, ואנחנו בהצפה של קולות ומראות. 'זה דור מאוד מוצף, ואנחנו רואים את תוצאות ההצפה בכך שיש פחות פניות לדברים אחרים: פחות פניות לשיחות, ללמידה מסורתית ולישיבה בכיתה. כשאנחנו מאוד מאוד מוצפים, אין לנו גם כוח להכניס עוד תוכן פנימה. הנפש שלנו בנויה כך שכשאנחנו מאוד עסוקים במשהו, והוא ממלא את המכל הפנימי שלנו, אין לנו מקום לעוד. ולכן, אין לנו מקום למבוגרים שמדברים אלינו בצורה מסורתית. היכולת שלנו ושל הילדים לתקשר עם העולם הולכת ומצטמצמת בגלל ההצפה מהרשת".

תואם לאדם שאני מרגיש שאני באמת מבפנים? התחושה דומה ל'סינדרום המתחזה' המוכר, ומתחברת לפחד העמוק מכך שאנחנו לא טובים כפי שאנחנו נתפסים על ידי הסביבה. ד"ר עינב סוראי, חוקרת בתחום הפרעות במצב הרוח ומנהלת מעבדת המוח הקוגניטיבי באוניברסיטת **בר אילן**, אומרת בהקשר זה, כי "ילד שהערכה העצמית שלו נמוכה, ישווה את עצמו לאחרים. אלו יכולים להיות כל מיני

מה קורה בשרגילים לקבל הכול באופן מידי, כשמתרגלים למשהו שבא מהר ובקלות?

"פרויד קבע שאנחנו עוברים בשלבי ההתבגרות מעקרון העונג לעקרון המציאות. במציאות של ימינו הרשת גורמת לנו לפעול על פי עקרון העונג ולא לפי עקרון המציאות, וזאת הסכנה. בעבר, אם רצית ליצור קשר, ידעת שאתה צריך לעשות תהליך, לחזור, למשל. היום אתה רוצה הכול כאן ועכשיו, וזה פוגע בתהליך. בהמון תחומים בחיים התהליך נעלם. גם ביצירת קשר, שזה דבר חיובי, וגם ביצירת חרם – שזה דבר שלילי. אם נמשיך ככה – אם התהליך ילך לאיבוד, אנחנו בבעיה חמורה, יהיה לנו מאוד קשה להתנהל בעולם".

את רואה את ההשלכות של זה על מתבגרים? כן. אם אני פועל על פי עקרון העונג, העולם מושלם, אבל אם אחרים פועלים על פי עקרון העונג – אני נפגע. זה לא כיף להיות בג'ונגל. האם נגיע בסוף למצב שנהיה בו סדרם ועמורה? יכול מאוד להיות. כללים הם דבר חשוב".

הפחד העמוק שלנו.

ד"ר קתרין שטיינר-אדאיר, פסיכולוגית קלינית החוקרת הערכה עצמית, טוענת כי ככל שמציגים יותר 'אישיות', כך גוברת התחושה של העמדת פנים ומצוקה אישית – קושי לחוש טוב לגבי עצמך. קבלה מצד אחרים היא עניין די רציני בקרב מתבגרים. אצלם, מעבר על מאגרי התמונות בפיד הוא עניין שבשגרה. גוללים וגוללים, נתקלים בחיוכים היפים של החברים שנשקפים מבעד למסך, שם הכול נראה יפה ואידיאלי. הדבר יוצר בלבול – מה זה אומר אם האדם שנשקף מבעד לפרופיל שלי לא

"מצד אחד הרשת עוזרת לי להרגיש שאני לא לבד. בקבוצת וואטסאפ של הכיתה אני רואה איפה כל אחד נמצא. אבל כשמדברים עם בני הנוער, רואים מאחורי זה בדידות מאוד גדולה. למשל, ראיתי תמונה של שלושה ילדים מהכיתה שנמצאים עכשיו במסעדה, אבל לא הוזמנתי, אז יש בזה כאב מאוד גדול. תחושה שאני יודע ואני לא שם. זו צורת תקשורת קרה שהתפתחה"

מובילי דעה, אבל יכולים להיות גם חברים שלו. הוא לא מבין שיש פה משהו לא אמיתי. גם אנחנו נופלים לזה לפעמים, כשרואים תמונות של משפחות מאושרות, אז קל וחומר לילדים עם דימוי עצמי נמוך – הם תופסים את זה באופן קשה יותר ממבוגרים.

"יש גם את מה שנקרא אישור מהסביבה על ידי הלייקים. זו יכולה להיות בריקה אובססיבית של כמה לייקים עשו לי לתמונה, וכך אני מבסס את ההערכה העצמית שלי, על פי אישור מבחוץ. זו בועה, משהו זמני, ולא משהו שאפשר ללכת איתו ולבנות ערך עצמי אמיתי, חזק ויציב, בטח בגילאים האלה. מאידך, יש טענה שלאנשים עם פחד קהל, יותר קל להתמודד ברשת, מאשר לחשוף את עצמם באופן פיזי מול אנשים."

ד"ר ירון לוינסקי, יועץ הפסיכיאטריה הראשי של שירותי בריאות כללית, עבר בעברו בתפקידים בכירים בחברות אינטרנט. הוא מכיר היטב את מה שהרשת מאפשרת לנו ואת המחירים שהיא גובה מאיתנו, ומצביע על נקודה מעניינת לגבי המניעים לפרסם ברשתות החברתיות: "שני המנגנונים שבאמצעותם הרשת עובדת הם החרדה והתענוג. התענוג זה מה שכולם מדברים עליו – את עושה לייק וזה נעים לך, ואז את חוזרת לבדוק שעשו לך לייק. מצד שני, יש את מנגנון החרדה – למה לא עשו לי לייק. אני אכתוב פוסט יותר יפה, אעלה תמונה יותר פרובוקטיבית, כדי שישמו לב אליי בתוך ים הסטטוסים והסטוריו. לא ישימו לב אליי אם לא אהיה שונה, מיוחד, דרמטי, מרגש – זו הרי מילת מפתח בעולם הזה, וככל שאני אהיה 'יותר', כך אקבל יותר לייקים. הפחד הבסיסי הוא שאף אחד לא ישים לב אליי. יש המון מנגנונים ברשת שכל הזמן גורמים לך למשש את החרדה. אז איך אתה מרגיע אותה?"

נגרר לעשות משהו כדי שישמו לב אליך". האם יש סוג מסוים של טיפוס שפגיע יותר לרשת?

"לא משנה אם זה דיכאון, חרדה או הפרעת קשב – המנגנון של פייסבוק הוא סוג של תיבת תהודה, שתציג לך מידע לפי מה שהתעניינת בו קודם. אם נפרדת מהחבר הראשון שלך בכיתה ז', הוא יתחיל להציג לך תכנים קשורים ולהציף בתכנים עוד יותר דיכאוניים. זה יכול לגרום להעמקה של מצוקה."

יפעת מור, דוקטורנטית באוניברסיטה העברית, חוקרת ומרצה על מדיה דיגיטלית, מציינת נקודה שעלינו לקחת בחשבון: "אנחנו כחברה משתנים כל הזמן. אם תלכי לסוקרטס ואפלטון, תראי שהם נחרדו ממה שהופעת השפה הכתובה תעשה לתרבות האוראלית. הם חששו שזה יגוון אותנו. הרי אנשים היו זוכרים כמויות אדירות של מידע לפני שהופיע הכתב, וזה כאמת שינה את האופן שבו אנחנו משתמשים במוח. היום אין שום סיבה שכן אדם יזכור וישנן כמויות של טקסט."

ניחום עצמי

ישנה הסכמה רחבה על כך שהבעיה היא לאו דווקא עורף מסכים, אלא מחסור בתקשורת פנים אל פנים. הנקודה האופטימית היא שבני נוער מרווחים על שיפור במצב הרוח שלהם באופן די מיידי כשהם מחליפים את הטלפון באינטראקציה אנושית; ולאחר פרק זמן של שבוע ללא טלפון, בני נוער מרווחים על שיפור משמעותי במצב רוחם. "קשה להתעלם מכך ששימוש גובר בטקסט או בווידיאו, לא רק משנה, אלא גם מקטין את האינטראקציה פנים אל פנים ומייצר שינוי בתפיסה של מסגרת חברתית. במחקרים עולה כי באופן זה ילדים לא מפגינים כישורים סוציאליים קריטיים", אומרת מור. "תקשורת אונליין מעלימה את התפיסה הכוללת שיש בשיחה בקול, כמו מחוות קול ושפת גוף. כל הניואנסים האלה לא קיימים, ולכן גם לא נלמדים."

ולא לה נוסף הבלבול בין הציבורי לפרטי: "מצד אחד הרשת עוזרת לי להרגיש שאני לא לבד, שאני תמיד מוקפת בהמון ילדים. ואם אני חברה בקבוצת וואטסאפ של הכיתה, אני יודעת בכל רגע איפה כל אחד נמצא", מסבירה ד"ר בן שלמה, "אבל כשאת מדברת עם ילדים, את רואה מאחורי זה בדידות מאוד גדולה. למשל, ראיתי תמונה של שלושה ילדים מהכיתה שנמצאים עכשיו במסעדה, אבל לא הוזמנתי, אז יש בזה כאב מאוד גדול. תחושה שאני יודע, ואני לא באמת שם. יש דרכון עצום בכך שמישהו נותן לי לצפות בעולם שאני לא חלק ממנו."

בן שלמה מתארת את המתבגרים שמרגישים מורחקים, אלו שאינם חלק, ומספרים על צורת תקשורת קרה שהתפתחה, למשל, מתבגר שמבקש להגיע לביקור אצל חברו, שעונה לו בלקוניות וללא הסברים 'לא'. "השלב הבא לאחר



ד"ר שירלי בן שלמה

"הילדים נולדו לתוך העולם הדיגיטלי בעוד שההורים רכשו את השפה הזאת תוך כדי הליכה. לילדים יש יותר ידע, אבל אין להם הבנה; להורים יש יותר הבנה של העולם, אבל אין להם מספיק ידע. פה נעוץ הפרדוקס"



ד"ר עינב סודאי

"ילד שההערכה העצמית שלו נמוכה, יחפש אישור מהסביבה על ידי לייקים, יחפש אישור מבחוץ. זו בועה, משהו זמני, ולא משהו שאפשר ללכת איתו ולבנות ערך עצמי אמיתי, חזק ויציב, בטח בגילאים האלה"

הסירוב זה ניחום עצמי על ידי כניסה למשחק רשת, עולם דמיוני שבו הכול 'סבבה', כשבמצד הדבר האמיתי שרציתי זה אינטראקציה. מצד אחד הרשת מאפשרת לא להרגיש לבד, ומצד שני היא מחדרת את תחושת הלבד בגלל שאני הרבה פעמים לא חלק מאיזושהי חוויה של אחרים."

המסכים, שהופכים את הקשר לישייר פחות, מגבירים את הרשעות, שבוקעת מבני נוער ביתר קלות מאשר פנים אל פנים. "התקשורת הזאת מאפשרת המון חופש ופרשנויות", אומר ד"ר לוינסקי. "אלו מסרים מורכבים – מצד אחד, חופש להעלות תמונה שלך בצורה מסוימת, מבלי שאת רואה את התגובה של הצד השני."



יפעת מור

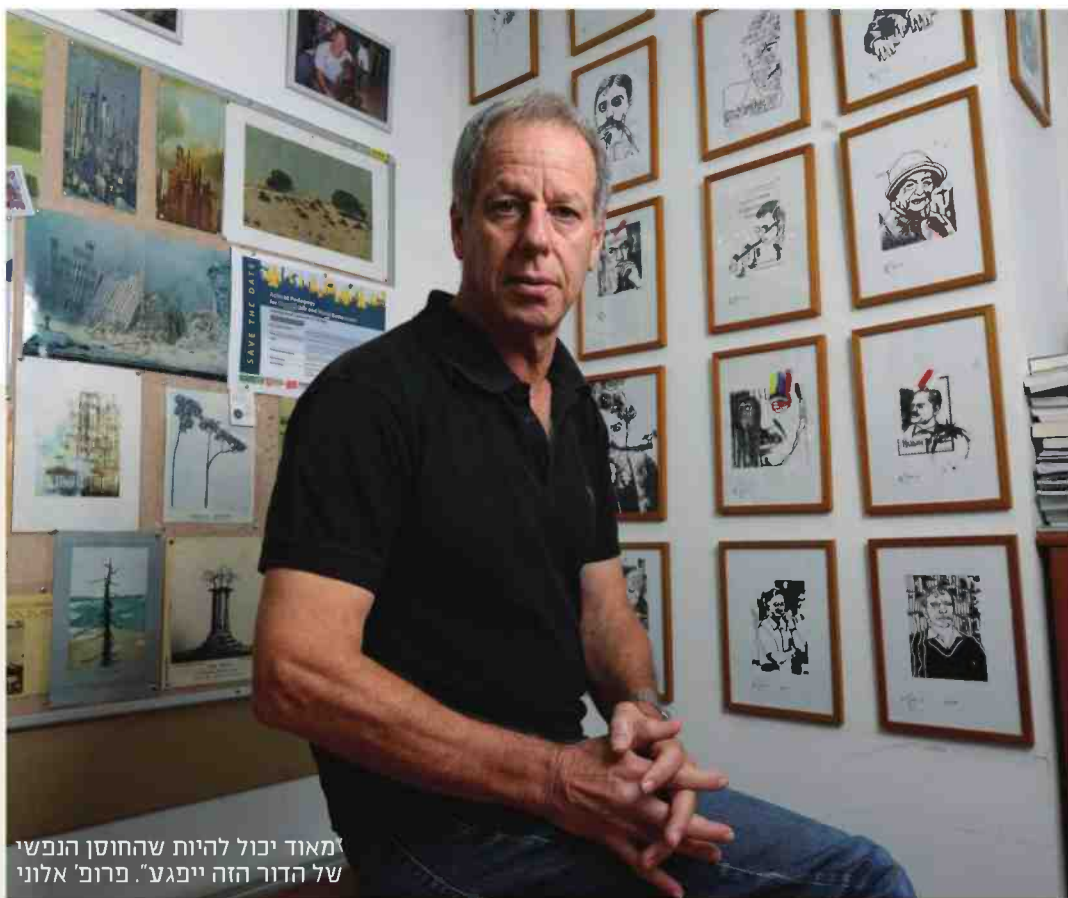
"שימוש גובר בטקסט או בווידיאו, לא רק משנה, אלא גם מקטין את האינטראקציה פנים אל פנים. באופן זה ילדים לא מפנימים כישורים סוציאליים קריטיים. נעלמים הניואנסים שיש בשיחה בקול, כמו מחוות קול ושפת גוף, ולכן גם לא נלמדים"

אז היכולת שלנו לחוש אמפתיה נשחקת?
 "זה לא שהדור הזה נעדר אמפתיה. הוא יודע מה זה אמפתיה והוא לומד על זה דווקא דרך משחקים כמו פורטנייט (משחק רשת שיש בו אקשן ואלימות, ע"ב), שם יש אופציה לתת מהכוח שלך כדי לעזור לחלשים, וזה ביטוי של אמפתיה. הבעיה היא המעבר החד בין אמפתיה לבין חוסר אנושיות. אמפתיה הופכת למשהו שקיים רק לרגע. אלו דברים שמאוד הפתיעו אותי כמטפלת וכחוקרת. ילד היה יכול לשבת אצלי ולספר לי בהרבה אמפתיה משהו על משהו, אבל כשניסיתי לעזור לו להכליל מתוך הסיפור הזה לתוך החיים החברתיים שלו הוא כבר לא יכול היה לעשות את זה. אי אפשר להגיד שזו רק האמפתיה. כי ברגע שהכול אימפולסיבי, שהכול בלחיצת כפתור, אני יכול למחוק ולהחזיר משהו לחיים שלי, ואז יש תחושה שהחיים זה איזשהו משחק". **lady**

לכן, נער ביישן יכול להעלות תמונה מוחצנת. כל זה בניגוד למה שפוגשים בכיתה כשרואים את התגובה ואת המסרים הלא מילוליים. התגובה לא מיידית, היא מושהית. מצד שני, החיסרון הוא שהתקשורת מבוססת רק תמונה או טקסט, ובמקרה הטוב שניהם. מכיוון שאין בתקשורת הזאת את כל ההבעות, מה שקורה הוא שהצר השני מגיב רק למה שהוא חושב. יותר קל להעליב משהו שלא בפניו. אתה לא רואה את הבכי ואתה יכול להמשיך".

מעניין לדעת, כיצד ההורים מתייחסים למצב הזה. "הורים מאוד מוטרדים מחרם, למשל, בקבוצות וואטסאפ. אין שום הבדל בין החרם שהיה פעם לחרם שיש היום", אומרת ד"ר בן שלמה. "חרם זה להדיר משהו מתוך המרחב החברתי שלנו, וזה תמיד כואב. מה שקורה ברשת הרבה יותר אימפולסיבי ומייד. אם בעבר החרם היה חלק מאיזשהו תהליך, היום בלחיצת כפתור אתה יכול להחרים משהו ולכוות אותו. לעשות לו רמוניציה".

היום אפשר לחסום, לעשות אנברנד. ברגע אחד שוברים את הכלים, מוחקים משהו.
 "זה הרבר. אלו ההשפעות המאוד קשות", מסכימה בן שלמה. "האופן שבו הוא נעשה הוא הרבה יותר אכזרי. הכלים נעשו הרבה יותר משוכללים. בלחיצת כפתור אני מוחקת משהו, מוחקת את הנפש שלו אפילו".



אמאוד יכול להיות שהחוסן הנפשי של הדור הזה ייפגע. פרום' אלוני



הדור הצעיר שחי ברשתות חברתיות מפתח נכות רגשית

מתמכרים לתרופות פסיכיאטריות, עסוקים בשיווק עצמי ובונים זהות על פיגומי צרכנות. פרופ' נמרוד אלוני מזהה תופעות קודרות

יש סכנה שהדור הצעיר שנולד לתוך עידן המסכים יגדל עם כמה נכויות גדולות", אומר פרופ' נמרוד אלוני, ראש המכון לחינוך מתקדם במכללת סמינר הקיבוצים. "מתעוררת השאלה - האם הוא בכלל יוכל להבין את העולם שבו הוא חי? כדי להבין את העולם שבו הוא חי, אדם צריך להיות מסוגל לקרוא, להבין מחשבה מורכבת וסדורה, ולדעת שיש מידע אמין, וחלופות וגישות שונות. כל המחקרים על התקשורת החדשה מצביעים על כך שפייק ניוז נהנה מפופולריות גדולה הרבה יותר מאשר כל מידע רציני ועיתונות רצינית. לדור הצעיר, שגדל לתוך הטוויטר והפייסבוק והמסכים, יהיה קשה להבדיל בין ניוז לפייק ניוז. הרשתות מפחיתות את היכולת שלו לחשוב מחשבה שלמה ועמוקה. לפעמים צריך כובד ראש כדי להבין את הבעיות שיש בעולם, והפלטפורמות האלו לא מעודדות את זה".

ולאן זה מוביל?

"זה מוביל לסכנה שאנחנו כבר רואים; בוחרים מנהיגים שיהיו הכי חזקים בעולם, שהם האנשים הכי מניפולטיביים, אבל הם אלופי שיווק וחוויה. כי מה שהדור הצעיר מקבל היום מהתקשורת זה חוויות וריגושים, ולא מחשבות סדורות, כי גם אין כבוד לאמת ולתרבות גבוהה, לספרות טובה. אז אחת הבעיות המדאיגות ביותר היא שלדור הצעיר שחי בתוך עולם התקשורת והרשתות לא תהיה יכולת לדעת באיזה עולם הוא חי, ומי מוביל ומנהיג אותו. מה שקורה היום זו גניבת דעת של מנהיגים

פופוליסטים שרוכבת על הדפוסים האלו. זה כבר קורה בכל העולם ויהיו יותר כאלו, ומי יודע אם בקצב הזה יישאר עולם. תוסיפי לזה את הרס כדור הארץ, ואנשים כמו טראמפ, שגם מתכחשים למשבר האקלים, ובעתיד, בגלל גניבת הדעת הזו, אנשים עלולים למצוא את עצמם במחנות עקורים ולא להבין מאיפה זה בא להם. זה קשור לכך שאף אחד היום לא קורא כמעט טקסטים רציניים בגלל ההסתגלות לרשתות ולתכנים שהן מייצרות".

מתמכרים לתרופות.

למבוגרים זה נראה כמעט מובן מאליו; לשבת, לנהל שיחת עומק עם חברים. נכון, גם אנחנו צריכים מדי פעם ניעור כדי שנעזוב את הסלולרי ונחזור להתרכז בשיחה עם החבר, אך ייתכן שלהרגלים שסיגלנו מילדות יש משקל ביכולת שלנו לנהל יחסים בינאישיים. עבור רבים מהילדים, היכולת הזו עוברת דרך מסך הזכוכית.

"אני לא מצליחה לנתק אותה מהמסך. גם כשהיא נפגשת עם חברות, היא שם. היא הולכת בבית ובכל מקום והעיניים שלה תקועות בסלולר", מתלוננת אמא מוטרדת. פרופ' אלוני מודאג מהנושא כבר שנים רבות, ואף שקד כבר לפני כמה שנים עם חבריו לאקדמיה על מסמך המפרט את הסכנות הטמונות ב'מחלות התרבות' החדשות. "כשאינן פנים אל פנים", כשיש נסיגה מחברת האנשים אל תרבות המסכים, אין מעורבות חברתית, ואין התמודדות עם קשיים והתנגדויות. כך, כישורי האמפתיה, והשיפוט המוסרי נידונים לניוון וקמילה", הייתה מסקנת המסמך.

איך זה משפיע על הקשרים הבינאישיים?

"מי שחי בתוך רשתות חברתיות מפתח נכות רגשית באספקטים הבסיסיים ביותר. למשל, לשבת לאורך זמן עם אדם אחר, להסתכל לו בעיניים ולשוחח שיחה רצינית - אינטלקטואלית או רגשית - להחליף רעיונות, ללמוד על בני אדם, לקבל משמעות רגשית או חברות עמוקה. יש אצל הילדים היום עלייה במצוקות ובהתאבדויות, ובהתמכרות לתרופות נוגדות

דיכאון ונוגדות כאבים. ייתכן מאוד שהדור הצעיר, בגלל הנכויות האלו, ובגלל שחי בתוך הלחצים הללו, גם מבחינת הבר והחוסן הנפשי שלו, ייקלע למצוקה גדולה". לדבריו, הם מתמכרים לטיפול דימוי חיצוני ותבניות אינטרנטיות שמכוונות למה שהחברה מצפה מהם, ולא דווקא משקיעים במי שהם באמת רוצים ויכולים להיות. "זה נראה לי כמובן הבל מוחלט לפתח אובססיה לסלפי ולעצמי, איך אני מוכר את עצמי ואת האימג' שלי. בטח כשאתה חושב על איך אנשים אחרים חיו ועל מה שאפשר לעשות עם הנועורים - לקרוא ספרים, להיות עם הקהילה, לפתח קשרים חבריים עמוקים. זה נראה לי מופרע לגמרי שיש מיליוני מעריצים למשפחת קרדשיאן או לכל מיני תופעות שהם הבל מוחלט, זאת על חשבון מתן תשומת הלב לדברים כמו שליטה על עם אחר, אפליה של נשים או עוני, שמתקיימים מול עינינו.

"אין מקום להאשים את אלה שטרם פיתחו את יכולותיהם ולא הספיקו לצבור ניסיון חיים. הילדים נכנסים לתוך עולם מניפולטיבי, ומאחורי כל מה שקורה יש אינטרסים. לחברות גדולות כמו פייסבוק וקוקה קולה יש אינטרס מובהק, והן מרוויחות מהטמטום השיטתי שנוצר אצל הדורות הצעירים. זה לא מקרי. מחשבה עצמאית, ביקורתית ומעמיקה זה הדבר האחרון שהחברות המסחריות והפוליטיקה הפופוליסטית רוצות לפתח. טראמפ לא יכול להיבחר על ידי ציבור משכיל או חושב".

קראתם לזה בדו"ח 'בניית זהות על פיגומים של צרכנות'.

"ילד גדל לתוך עולם שבו כל דבר הופך לממוסחר, כל אחד משווק את עצמו. זה עולם שבו השיווק כל הזמן מנסה לתפוס

קהל - לערוץ הזה, לגימיק ההוא. עולם שבו המומחיות הכי גדולה של גופים מסחריים היא איך לשבות את מוחם וליבם של ילדים. כדי לעמוד מול זה צריך ילדים שיש להם המון כוחות פנימיים ושכל והבנה, או שגדלו בבית שבו הראו להם שספר טוב שווה יותר מעוד סלפי, ולא בטוח שיש הרבה משפחות שמשקיעות בתשתיות התרבות של הילדים. "אצל ילדים חברת השווים, הרצון להיות פופולרי, חשוב הרבה יותר מאשר ההורים. לכן הסיפור של הדימוי העצמי דרך רשתות חברתיות וסלפי הרבה יותר חזק מהכוח של ההורים. "צריכה להיות התגייסות מראש, בדיוק כמו שאנחנו מחסנים ילדים נגד

"צריכה להיות התגייסות מראש, בדיוק כמו שאנחנו מחסנים ילדים נגד מחלות. כבר בגן חייבים לתת לילדים חיסון רגשי ושכלי שיאפשר להם לזהות את ההבל, שטיפת המוח, המניפולציה"



מחלות. כבר בגן חייבים לתת לילדים חיסון רגשי ושכלי שיאפשר להם לזהות את שטיפת המוח, המניפולציה. לתת להם את הכלים ואת הטעם של הדברים האמיתיים בחיים. בעולם שבו הכול נהיה בידור, אנשים כבר לא יודעים מהי תרבות."

אובססיה צרכנית.

מחקרים רבים בעשור האחרון מדברים על 'זמן שהייה', הזמן שבו אנחנו לא מחפשים לברוח למסך של הטלפון, ונותנים למחשבות ורעיונות לשקוע, תוך בהייה. כשאנחנו היינו ילדים, היה לנו יותר מזה. היום, בכל רגע נתון, ילדים יכולים להשקיע את ראשם במסך. אותו זמן שהייה משפיע על התפתחות המוח של ילדים, וחשוב לפעילותו: בזמן המנוחה הזה מתפתחות יכולות קוגניטיביות של למידה וזיכרון. "לשאר רוח, לאינטימיות ולהשראה, יש סיכוי להפציע רק אם אנחנו מנתקים עצמנו ממשומות ומכשירים שמשלטים על התודעה שלנו", קובע אלון. "סוג של פנאי איכותי. לחוות את ההווה בקשיבות ללא שום מאמץ והכוונה, כמו מיינדפולנס. ואז גם נוצרת יצירה ומשמעות".

מערכת החינוך היום מתמודדת עם זה?

"בינתיים לא. עוסקים בתחום שנקרא 'כישורי המאה ה-21', בעיקר בכישורים שיעזרו לילדים להצליח בכלכלה הגלובלית, של השיווק. אין כמעט שום דיון במשרד החינוך על 'העצמה חינוכית' לילדים, כדי להגן על דמוקרטיה, צדק חברתי, קיימות סביבתית. אבל אנחנו רואים שמתחילה תנועת נגד, גם אצלנו בסמינר: מקימים מרכז לאמפתיה, מרכזי מיינדפולנס. אנשים מבינים שמערכת החינוך חייבת להילחם לפני שיהיה מאוחר, ולתת מענה למגמות ששודדות מהדור הצעיר יסודות חיוניים, כמו יכולת מחשבה עמוקה, דיאלוג בינאישי, שקט נפשי לטובת מרדף אחרי אובססיה צרכנית וסלבריטאים". זה גם נגזר לחיים הבוגרים. המרדף אחרי מקצועות טכנולוגיים והזנחה של תחומי הרוח הוא חלק מזה. איזה דרייב יהיה לילדים האלו לעשות תואר בפילוסופיה או בספרות? אלו תחומים שהעולם משדר שכבר אין להם ערך. "יש עכשיו פרסומות של בית ספר להנדסאים שבהן כתוב 'אנחנו מודיעים על מות הפילוסופיה', זו לא בדיחה. זה מלמד על תחום שלם בחיים האנושיים שפולטים מהחיים שלנו - היכולת לחשוב ברצינות, לשוחח ברצינות, להיות אחראי למילים שלי ולהבין על מה מדברים".

(שני אשכנזי)

"פייק ניוז נהנה מפופולריות גדולה הרבה יותר מאשר כל מידע רציני ועיתונות רצינית. לדור הצעיר, שגדל לתוך המסכים, יהיה קשה להבדיל בין ניוז לפייק ניוז. הרשתות מפחיתות את היכולת שלו לחשוב מחשבה שלמה ועמוקה. לפעמים צריך כובד ראש כדי להבין את הבעיות שיש בעולם"

"חברות גדולות כמו פייסבוק וקוקה קולה מרוויחות מהטמטום השיטתי שנוצר אצל הדורות הצעירים. זה לא מקרי. מחשבה עצמאית, ביקורתית ומעמיקה זה הדבר האחרון שהן רוצות לפתח"