



היחידה למניעת שימוש בסמים, אלוהול וטבק - שפ"י, תשע"ח

"צ"א אמפתיה ומסכים - א מה צ"א רואים במסכים?"

שיעור כישורי חיים לתלמידי כיתות ה' - ו'

@ הקדמה

תלמידינו נמצאים על קו התפר שבין ילדות לגיל ההתבגרות, לרובם, זה מכבר, טלפון אישי עם חבילת גלישה. רובם מתנהלים ברשתות חברתיות כדוגמת: ווטסאפ, קבוצות משחקי רשת, סנאפצ'אט ואינסטגרם. למרות גילם הצעיר הם מבלים זמן ממושך מול מסכי הטלפון והמחשב.

להתנהלות ברשתות החברתיות היבטים חיוביים של צמיחה, יצירת קשרים חברתיים לצד היבטים מורכבים יותר כמו חשיפת יתר למסכים הבאה לידי ביטוי בחשיפה לתכנים לא מותאם גיל ולעיתים אף פוגעת בתפקוד היומיומי לרבות פיתוח מיומנויות חברתיות וקיום שיח פנים אל פנים.

בשנים האחרונות אנחנו קוראים על מחקרים המצביעים על עליה בתחושות בדידות ומצוקה עליהן מדווחים מתבגרים, למרות השעות הרבות בהן הם מעורבים ברשתות החברתיות השונות. נדמה כאילו הקשר הדיגיטלי התכוף בא במקום קשר פנים אל פנים ואף משפיע עליו. מחקרים שונים אף מוכיחים כי נצפתה נסיגה ברמת האמפתיה והערבות ההדדית.

בשיעורנו היום נאפשר לתלמידים להתבונן על התנהלותם ברשתות החברתיות, מה בין תקשורת דיגיטלית לתקשורת פנים אל פנים ומה בין הבעת רגשות ברשת לבין הבעת רגשות בשיח פנים אל פנים.

מטרתנו כאנשי חינוך, לפתח בקרב התלמידים מודעות ומיומנויות לצריכה מודעת של הרשת החברתית, יכולת וויסות ואיזון בין שימוש במסכים לבין מפגש פנים אל פנים עם חברים ובני משפחה.

@ מטרות

- פיתוח מודעות לחוויה הרגשית שאנו חשים כשאנו נמצאים בקשר עם חברים דרך הרשת והשוואתה לחוויה הרגשית שאנו חשים כשאנו נמצאים בקשר פנים אל פנים עם החברים.
- אימון בהבעת רגשות ובזיהויים
- העלאת המודעות לפער שבין הבעת רגשות וחיבור לרגשות האחר בתקשורת פנים אל פנים לבין הבעת רגשות וחיבור לרגשות האחר באמצעות המסכים.
- הבנת גבולות המדיה בשיקוף עוצמת הרגשות

- העלאת המודעות להבדל שבין תקשורת פנים אל פנים לבין תקשורת כתובה ושימוש בסמלים

@ צניט

- כרטיסיה ועליה 5 אימוג'ים ממוספרים. לכל קבוצה כרטיסיה זהה (ראה נספח 1)
- שני דפי עבודה לתלמיד:
- דף מחולק לחמישה חלקים, ממוספרים מ 1 עד 5 (לעבודה עם האימוג'ים)
- דף מחולק לחמישה חלקים ממוספרים (לשלב העבודה עם תמונות הפנים)
- שקף "בנק רגשות" (נספח 2)

@ הכנה מראש - טרום מפגש (חלק זה הוא לבחירה)

יום יומיים לפני השיעור, המורה תבקש מהתלמידים לצלם זה את זה בהבעות רגש שונות, בהלימה לאימוג'ים שהיא תבחר לעסוק בהם במהלך השיעור, ולשלוח אליה את התמונות. היא תקבץ את התמונות למצגת אותה היא תקרין במהלך השיעור.

@ מהפך המפגש

שלב א' - משחק פנטומימה. תלמיד מתנדב מוזמן להציג בפני הכתה "רגש" לבחירתו. האחרים מתבקשים לנחש איזה רגש זה? איך היה? האם היה קל/קשה לנחש את הרגש? מה היה חסר?

שלב ב' - מחלקים את הכתה לרביעיות. כל רביעייה מקבלת כרטיסיה עם חמישה אימוג'ים המביעים רגשות שונים. לכל אחד מהם מספר. בכל פעם בוחרים אימוג'י אחד בו מתמקדים ואליו מתייחסים על פי השאלות שלהלן -

כל אחד מארבעת המשתתפים בקבוצה רושם לעצמו, לגבי כל אימוג'י שנבחר :
קיבלת את האימוג'י מחבר:

- מה אתה חושב? מה אתה מבין מזה? מה אתה מרגיש? מה לדעתך מרגיש מי ששלח לך אותו?
- דמיון סיטואציה בה היית אתה שולח/ מגיב באמצעות אותו אימוג'י לחבר, מה היית רוצה שהוא יבין או שיחשוב עליך האדם שקיבל את התגובה שלך?
- אילו לא היו אימוג'ים בעולם ...
- מה היית כותב? מה היית אומר לחבר שלך, באותה סיטואציה?

שיח בקבוצה - הקבוצה תבחר אימוג'י אחד, המשתתפים ישתפו ויאמרו איך פרשו אותו? מה חשבו עליו ומה הרגישו? האם היה דמיון/ שוני בין הפרשנויות?

שיח במליאה -

מה זה אימוג'י? מה הוא מאפשר לנו? מדוע משתמשים בזה? על סמך מה אנחנו מבינים את האימוג'י כך ולא אחרת?

המורה: האימוג'י הוא סמל, ייצוג, המחשה. לרוב נבין באמצעות האימוג'י מה שהאדם מרגיש, בדומה לשימוש במילה בשפה. אנחנו מפרשים את האימוג'י על סמך הניסיון שלנו והקשר עם אנשים. האימוג'י דומה לא פעם למציאות. אנחנו חיים באותה חברה ואותה תרבות, לכן אנחנו יודעים, שכשמישהו עצוב הוא נראה כמו אימוג'י כזה ולא אחר, למדנו את זה תוך כדי ההתפתחות שלנו. בואו, נבדוק את זה עוד קצת

שלב ג' - המורה תציג את מצגת תמונות התלמידים (הבעות הפנים) שצולמו ונשלחו אליה מבעוד מועד - תמונה של ילד/ה שמח.../ עצוב/ מאוכזב / וכד'

המורה מראה תמונה ושואלת –
מה אתם חושבים? מה אתם מרגישים? מה הוא מרגיש? ומה היא מרגישה?
כך תראה את חמשת התמונות, המבטאות רגשות שונים, ותאפשר לתלמידים להתייחס.
המורה תוסיף ותאמר - את הבעת הפנים הזו עשה X (שם התלמיד) כשביקשתי ממנו לצלם
את עצמו עצוב/ שמח/ מאוכזב.... (ברגש מסוים)
המורה תקיים שיח קצר על הפערים בין מה שעלה לגבי התמונות לבין מה שעלה לגבי
האימוג'ים בשלב הקודם, אם היו כאלה. מה ניתן ללמוד מהשיחה?

דין -

- מה מתעורר בך למראה אימוג'י לעומת הבעות פנים? האם יש הבדל בין המחשבות והרגשות שלך, כאשר אתה רואה אימוג'י, לעומת המחשבות והרגשות שלך כשאתה רואה הבעה של מישהו פנים אל פנים?
- האם יש הבדל בפרשנות שאתה נותן לרגשות של האחר כשאתה רואה אימוג'י לבין הפרשנות שאתה נותן כשאתה פוגש אדם פנים אל פנים?
- באיזו מידה, לדעתך, "פרצוף" בשיחה כתובה יכול להביע במדויק את מה שאתה מרגיש?
- תן דוגמה למצבים בהם לא תסתפק בשליחת אימוג'י? מה תעשה? מדוע?

שלב ד' : המורה תציג שקף עם שמות של רגשות (ראה נספח 2) - האם יש רגשות שאין אפשרות, או קשה להביע באמצעות אימוג'ים?

שלב ה': המורה מקריאה אירוע בו חבר משתף בעניין שמעסיק אותו.

אירועי מקרה לבחירה:

1. היום בערב יש יום הורים והמורה תשתף את ההורים שלי שלא קיבלתי ציון טוב בתנ"ך. אני לא סיפרתי להם ולא הראיתי להם את המבחן כי התביישתי ופחדתי שהם יתאכזבו ממני. אני גם מפחד שהם יענישו אותי.

2. זה לא סוד שאני ונעה החברות הכי טובות רבנו. אתמול בהפסקה רציתי לדבר איתה אבל היא עשתה את עצמה שהיא לא רואה שאני באה לכיוון שלה והלכה. ממש נעלבתי

3. התחילו לי פצעי בגרות והבנות/בנים בכתה מעירים לי הערות מעליבות. לא בא לי ללכת לבית ספר, לא בא לי לצאת מהבית....

4. הציעו אירוע אחר.....

החבר משתף אתכם באמצעות הוואטסאפ. מה תענו לו?
כתבו את השיחה שתתנהל בינכם בוואטסאפ. האם מובע רגש בהתכתבות? איך הוא בא לידי ביטוי?
בשלב הבא המורה מבקשת מזוג תלמידים לשחק את האירוע במשחק תפקידים.
ומבקשת מהתלמידים להתייחס למאפייני השיחה: טון דיבור, שפת גוף, מסר שהועבר, מרחק פיזי אחד מהשני במהלך השיחה. איך הביעו רגשות.

סיכום -

- מה לדעתכם ההבדל בין תקשורת באמצעות מסכים לתקשורת פנים אל פנים?
- מהם היתרונות ומהם החסרונות של כל סוג תקשורת?

- איך אתם מרגישים בתקשורת עם חברים ברשת?
- איך אתם מרגישים בתקשורת פנים אל פנים עם חברים?
- האם קרה לכם שבתקשורת פנים אל פנים לא הובנתם?

הידעתם? לפי המחקר: בתקשורת פנים אל פנים אנחנו נחשפים להרבה מאוד מידע מהצד השני - ויזואלית (הבעות פנים, קשר עין), שמיעתית (טון דיבור) ומוחשית (מגע, מרחק פיזי), וגם לאותות כימיים, כמו פרומונים, אותם הורמונים שמעוררים תגובה התנהגותית.

- כמה זמן ביום אתם משתמשים במסכים?
- איזה שימוש אתם עושים עם המסכים?
- איך משפיע משך הזמן בו אתם משתמשים במסכים על התקשורת שלכם עם בני המשפחה או החברים?
- מדוע לדעתם חשוב להיות בקשר פנים אל פנים? מה קורה ליחס שלנו אל האחר כשאנחנו נמנעים מתקשורת פנים אל פנים ונמצאים לרוב בתקשורת מסכים? (ככל שאנחנו נמנעים מתקשורת פנים אל פנים, אנחנו פחות חשופים למידע משמעותי שעובר על הזולת, אנחנו פחות יכולים להרגיש את האחר ונעשים פחות רגישים אליו.

לסיכום -

- איזו הבנה, הרגשה או שאלה אתם לוקחים מהשיעור?

מארה - סביר להניח כי התלמידים יציגו יתרונות שונים לתקשורת באמצעות הרשת. יתרונות, שאם נתבונן בהם נוכל למצוא כי הפרזה במשך השימוש ובאופן השימוש עלולה להפוך את היתרון לחסרון. למשל, המדיה הדיגיטלית מאפשרת ביטוי עצמי אותנטי, חקירה של ה"עצמי", הרחבת הידע לגבי העולם, נגישות למידע מהימן לצד חשיפה לשרלטנות, למידע לא אמין, חשיפה לתכנים שמעוררים רגשות שליליים (זוועות שונות). כמו כן, האנונימיות שבתקשורת הדיגיטלית מבטלת חסמים תקשורתיים מבטלת את בעיית המרחק ובכך מגדילה את מעגל החברים גם בקרב מי שקשה לו ליצור קשרים חברתיים. יחד עם זאת, יצירת קשרים רק במרחב הווירטואלי יכולה לייצר קשרים מזויפים עם אנשים שמסתירים את זהותם האמתית, מקשה על הבנה של שפה לא מילולית הבאה לידי ביטוי בשפת הגוף והבעות פנים ופוגעת ביכולת להרגיש אמפתיה לזולת.

בנוסף, פחד ההחמצה FOMO - Fear of Missing Out, בא לידי ביטוי בצורך להיות כל הזמן במרחב הדיגיטלי וברצון להתעדכן ללא הפסקה. אנחנו נסחפים לשעות רבות בהן כל אחד שקוע במסך שלו, ופחות שותף לחוויות אחרות, לחיים של האחרים החיים בקרבתו, אליהם עשוי היה לחבור לו היה נפרד מהבחירה להביט במסך. זמן השימוש במסכים, גם אם נעשה לטובת שימושים יעילים וטובים עלול לפגוע בתקשורת הבינאישית בתוך המשפחה ועם חברים.

מה בין צריכת מסכים מוגברת לאמפתיה? אמפתיה היא היכולת לזהות את קשייו של האחר, לחוש כלפיו חמלה, אכפתיות ואף הזדהות, ולעתים אף לפעול לפיה.

מסכים הם חלק בלתי נפרד מחיינו ולשימוש בהם השפעות שונות. חשיפה מרובה ואינטנסיבית למסכים עלולה להפוך להתמכרות שמחירה רבים ומורכבים. למשל, מחקרים שונים בודקים כיצד משפיעה החשיפה הממושכת למסכים על היכולת האמפתית של הגולשים?

ד"ר שרה קונראת (Konrath) מהמוסד למחקר חברתי באוניברסיטת מישיגן ועמיתיה, ניתחו נתונים שנאספו על כ-14 אלף סטודנטים אמריקאים במשך שלושה עשורים, מ-1979 ועד 2009, והגיעו לממצאים לא פשוטים: בתכונה המכונה "נטילת פרספקטיבה", כלומר היכולת לדמיין נקודת מבט של מישהו אחר, נרשמה ירידה של 34%. ב"דאגה אמפתית" - היכולת לחוש רגשות של אחר ולהגיב אליהם - נרשמה ירידה חדה יותר, של 48%.

מהמחקר עולה כי בני השלושים של היום ממעטים לדאוג לאנשים עם פחות מזל מהם, אינם "נכנסים לנעליהם של אחרים" באופן טבעי, פחות מושפעים ממראה סבל של מישהו אחר, ופחות מעוניינים לעזור לאדם זר או לחבר. "ציפינו לירידה באמפתיה, אבל לא היה לנו מושג שהיא תהיה כזאת חזקה", אומרת קונראת ל"מוסף כלכליסט". "זוהי בעיה שיהיו לה השלכות מאחר שאמפתיה היא הדבק של רוב האינטראקציות החברתיות, ואני חושבת שכחברה אנחנו צריכים להיות מודאגים מכך שגדל כאן דור פחות אמפתי. אבל אני גם חושבת שאפשר לשפר את הדברים".

"בתקשורת פנים אל פנים", היא מסבירה, "אנחנו נחשפים להרבה מאוד אינפורמציה מהצד השני - ויזואלית (הבעות פנים, קשר עין), שמיעתית (טון דיבור) ומוחשית (מגע, מרחק פיזי), וגם לאותות כימיים, כמו פרומונים, אותם הורמונים שמעוררים תגובה התנהגותית. סביר ששהות בסביבה מרובת החושים הזאת יכול להשחית את מיומנויות האמפתיה שלנו", היא קובעת. "אלא שבתקשורת הדיגיטלית רוב המידע הזה לא מועבר ומי ששקוע כל כך הרבה בתקשורת כזאת לא פנוי לתקשורת שבה יתאמן באמפתיה". סיבה נוספת היא מקלט האנונימיות היחסית שמעניקה המדיה החברתית, אנונימיות שמאפשרת לגולשים להתעלם מהתחושות של אנשים אחרים ומהכללים המקובלים של מה ראוי לומר ואיך ראוי להתנהג. אנחנו שקועים בפייסבוק, איפה נפגוש אנשים אמיתיים?"

כשצוללים אל תוך נתוני המחקר של קונראת, מתברר שעיקר הירידה באמפתיה התרחשה בעשור האחרון, מאז שנת 2000. השאלה הגדולה היא, מה קרה בנקודת הזמן הזו? קונראת מציעה כמה הסברים, מעין ניחושים מושכלים שמבוססים על מחקרים קודמים. "החשודים המידיים" הם האינטרנט והרשתות החברתיות, שזינקו בדיוק באותה נקודת זמן שבה האמפתיה צנחה. "היום אנחנו מחוברים יותר מאי פעם, אז למה אנחנו יותר מנותקים זה מזה?", תוהה קונראת במאמר שפרסמה לאחרונה. "אי אפשר להתעלם מהתרומה הפוטנציאלית, ולו החלקית, של הטכנולוגיה לשינויים הללו. אנשים היום מפריעים, באופן שגרתי, לארוחות ולשיחות פנים אל פנים בהודעות טקסט ושיחות בטלפון הנייד. למעשה, ההתקדמות הגדולה ביותר של המדיה האלקטרונית חופפת לנקודה שבה האמפתיה החלה לרדת"¹.

¹ מתוך: מוסף כלכליסט, "לאן נעלמה האמפתיה" קרן צוריאל הררי, 2013

נספח 1- אימוג'ים



נספח 2- שמות רגשות

שמחה, אושר, הנאה, ביטחון, תקווה, התלהבות, גאווה, הפתעה,
אופטימיות, אהבה, חמימות, חיבה, קרבה, אי-שקט, רגישות,
התרגשות, חמלה, רחמים, מרירות, מבוכה, עלבון, שלוה, רגיעה,
הקלה, סיפוק, נעימות, נוחות, אומץ, בוז, חרטה, גועל, געגוע,
הערצה, ייאוש, בלבול, עייפות, חוסר סבלנות, שעמום, תקווה,
שנאה, קנאה, אי-ודאות, זלזול, תשוקה, נקיפות מצפון, חרטה, רגשי
נחיתות, שאננות, התנשאות, פחד, אשמה, בושה, דאגה, מתח, חוסר
אונים, לעג, השפלה, תאוה, חיבה, קור רוח, שעשוע, תסכול, רוגז,
עצבנות, כעס, לחץ, הכרת תודה, הערכה, פליאה, יראה, סלידה,
ספק, חמדנות, חשש, נחת רוח, ניכור, דכדוך, אמפתיה, עצבות,
בדידות, אכזבה, כאב, געגוע, צער, ציפייה, מועקה, הערכה, בהלה,
אכזבה, דאגה, תדהמה, נקמה, ריקנות, סקרנות, אימה, שביעות
רצון, רוגע.