



סכנה והתמודדות ברשתות החברתיות: הורים ובני נוער בתקופת המלחמה

פרופ' אלה דניאל, ד"ר נעמה אפל דורון, ד"ר אלינה שטרית, תמר פרידלנדר ונעם גררה היילפרין

מה עושים בני נוער ברשתות?



שימוש ברשת כאסטרטגית התמודדות

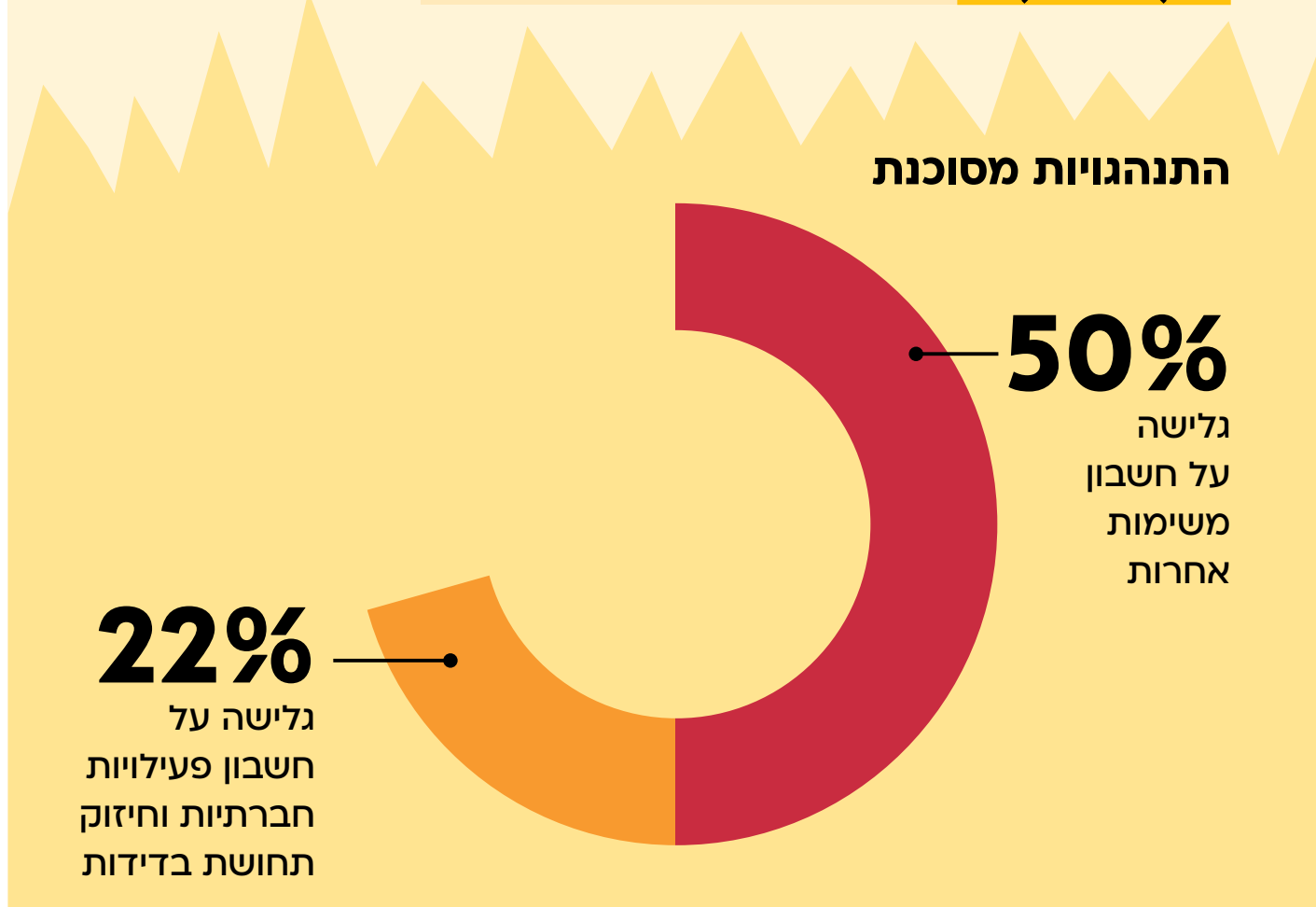
הסחת דעת כדי לחשוב פחות על המלחמה	
חיפוש מידע כדי להבין יותר	
בחירת ערכים מה חשוב לי בחיים	
מציאת נקודות אור ושינוי נקודת מבט	
קבלת תמיכה רגשית	
שחרור רגשות שליליים דרך צפייה או יצירת תכנים	
קבלת עצות	
תכנון וביצוע דברים כדי לשפר את המצב	



סיכונים ברשת

תכנים מסוכנים שהמלחמה הציפה

49%		תכנים המציגים אלימות
48%		תכנים שסביר שאינם אמיתיים
47%		ניסיונות שכנוע בעמדות קיצוניות
40%		תוקפנות בין משתמשים ברשת



אבל אם הם משתמשים ברשת גם לצורך התמודדות, רווחתם נפגעת פחות.



כשבני ובנות נוער נחשפים לסיכונים ברשת, הרווחה הנפשית שלהם נפגעת



בני ובנות הנוער לא יצאו מהרשתות החברתיות, צריך להכיר להם את הסכנות, וגם את כלי ההתמודדות, כדי שישתמשו בהם בתבונה





איך הורים ומחנכים יכולים לעודד שימוש חיובי ברשתות החברתיות?



שיח על בטיחות

יוזמים שיחות על התנהגות בטוחה ברשת, עוזרים כשיש בעיה.

✓ הרגשה טובה יותר



שילוב הרשת בחיי היום-יום

משתמשים ביחד, משוחחים על מה שחווים ועושים ברשת.

יוצרים אווירה שמזמינה את בני ובנות הנוער לפנות וליזום שיחה.

✓ יותר אסטרטגיות התמודדות ברשת

✓ הרגשה טובה יותר

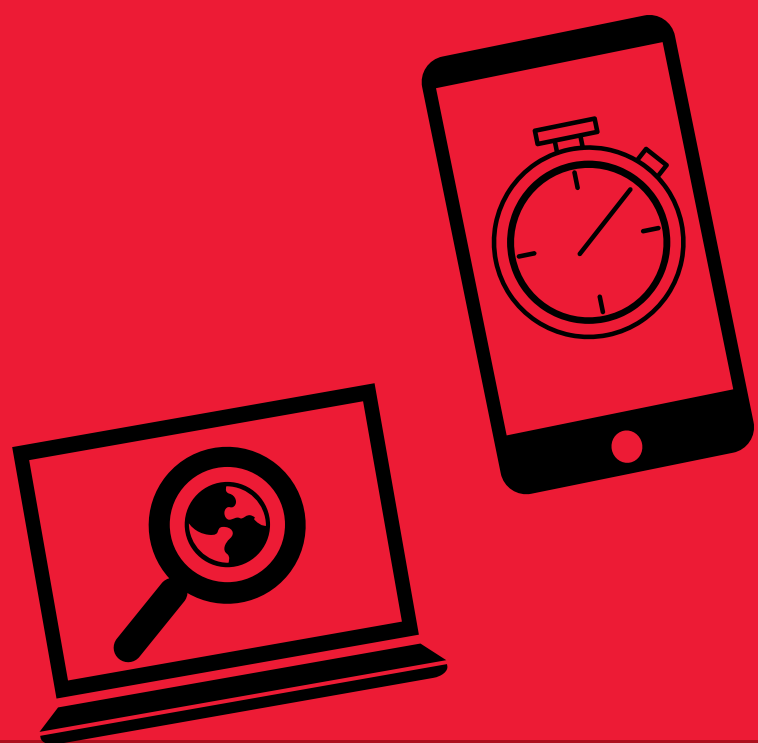


✓ אבל גם יותר אסטרטגיות התמודדות ברשת

הגבלת תוכן

מציבים גבולות ביחס לתכנים מסוכנים: למשל אסור לחלוק מידע אישי ולשוחח עם זרים ברשתות.

✗ יותר התנהגויות ותכנים מסוכנים



שליטה טכנית והגבלת אופן שימוש

מציבים גבולות ביחס לכמה ואיפה: למשל כמה זמן ובאילו רשתות אפשר לגלוש?

✗ יותר התנהגויות ותכנים מסוכנים ברשת

✗ הרגשה פחות טובה (בעיקר אצל מתבגרים בתיכון)

אז מה הורים ומחנכים יכולים לעשות?

הרשתות הן חלק מחיי הנוער, ממש כמו הכיתה. הפכו אותן לנושא שיחה

- 💡 למדו מהן הרשתות, הקבוצות, המשפיענים, המשחקים המשמעותיים עבורם.
- 💡 שאלו את המתבגרים שאלות על המרחבים הללו, למשל על דינמיקות חברתיות בתוך המרחב.
- 💡 שאלו מה קרה היום במרחבים שלהם ברשת כדי להזמין שיתוף בחוויות.
- 💡 שתפו מהחוויות שלכם ברשת, כדי לתת דוגמא אישית.



השתמשו יחד ברשתות. כך תקבלו הזדמנויות להכיר את העולם שלהם

- 🕒 הזמינו אותם לראות דברים שמעניינים אתכם ברשת, ושאלו את דעתם עליהם.
- 🕒 צפו בסרטונים, עקבו יחד אחרי משפיענים.
- 🕒 בקשו מהם לראות דברים שמצחיקים, מרשימים או מעניינים אותם.
- 🕒 שחקו משחק מקוון משותף.



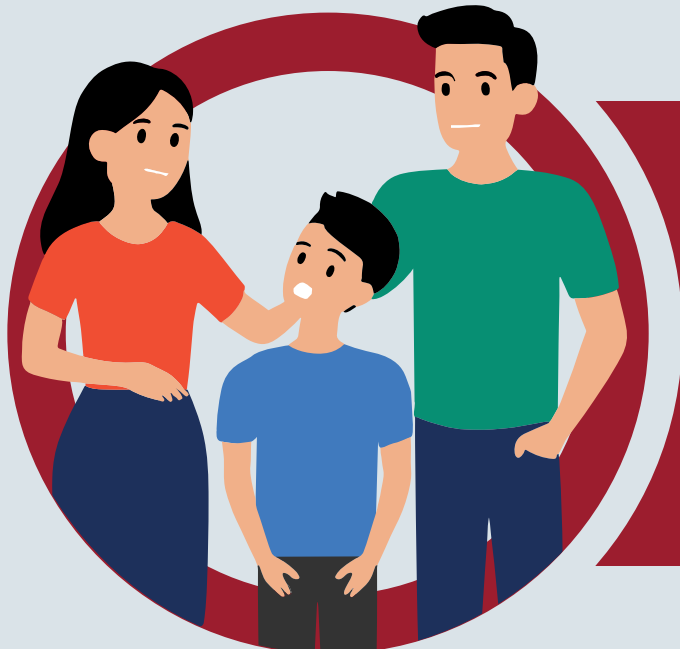
שוחחו על השימושים המיטיבים ברשת בזמנים קשים. תרגלו אסטרטגיות התמודדות יחד

- ☆ חפשו יחד מידע על משהו שמטריד אתכם. בחנו את אמינות המידע בקול רם, כדי להדגים איך עושים זאת.
- ☆ חישבו איך הרשת משנה את הרגשות שלנו, לטוב ולרע.
- ☆ בחנו את הקהילות שיש לכם ולהם ברשת. מה אפשר לקבל מהן?



אם אתם מגבילים שימוש ברשת, הקפידו להסביר למה. נהלו שיח ומשא ומתן על הגבולות

- ✗ לדוגמא: אסור לך לפרסם פרטים אישיים ברשת כי יש אנשים שמשתמשים בפרטים האלה כדי להזיק.
- ✗ הסבירו איך בצורה שמתאמת לגיל, כדי ליצר הבנה, לא חרדה.



ככל שבני הנוער ישתפו יותר מיוזמתם, כך הם ירגישו טוב יותר

- ♡ נהלו שיח פתוח, במרחב בטוח ולא שיפוטי, כדי שהמתבגרים לא יחששו לשתף.
- ♡ הציעו את הפרספקטיבה שלכם מתוך כבוד לשלהם.
- ♡ כבדו את הפרטיות של המתבגרים ואת הגבולות שלהם.
- ♡ המשיכו להתעניין ולנהל שיחות נעימות ותורמות וכך השיח יעמיק עם הזמן.

