

החדשות ואנחנו

לחט"ב ולתיכון

מטרות:

1. היכרות עם הרגלי החשיפה לחדשות ולתכנים של החניכים. ו.ת. של.נו.
2. הצפה של ההשפעות האפשריות שיש לצריכת תוכן קשה בתדירות גבוהה עלינו.
3. מתן כלים לצריכה נכונה ומיטיבה של חשיפה לתכנים קשים בימי מלחמה.

למחנכ.ת/מדריך.ה: אנו חשופים לחדשות קשות בעוצמות גבוהות בימים אלה, וצורכים את הידיעות ממקורות מסווגים יותר ופחות. ישנם בני נוער שצורכים את המידע בתדירות מאד גבוהה וישנם בני נוער שמעדיפים להימנע, בין אם מתוך אדישות ובין אם מתוך רצון להדחיק ולא להיחשף לתכנים קשים. חשוב בשיעור הזה לתת מקום למגוון הבחירות והתגובות. נרצה בשיעור הזה לעודד אותם להכיר ולדעת מה קורה ולא "לטמון את הראש בחול", תוך הענקת כלים להרגלים מיטיבים של חשיפה ומעורבות במתרחש.

מי ייתן והמפגש החינוכי יעניק לנו כח!

מהלך:

1. משחק פתיחה

2. שקופיות 1-6 | סקר הרגלי צריכת מידע

בקשו מכולם לכבות מצלמות (בלמידה מרחוק). כל מי שהמשפט נכון לגביו פותח מצלמה\מרים יד (במפגש פרונטלי). אחרי כל שאלה כותבים ביחד את התשובות על הלוח בזום\לוח פיזי. נברר באיזה אופן ותדירות צורכים החניכים את התקשורת. מי נחשף לסרטונים מחוץ לתקשורת ה"קונבנציונלית", כמה פעמים הם מתעדכנים ביום- כדי להבין קצת מה המצב.

- ❖ למי יש את אפליקציית חמ"ל?
- ❖ למי יש טלגרם וחשופה לסרטונים שמופצים שם?
- ❖ מי מתעדכנת בעיקר דרך אתרי ועמודי חדשות רשמיים?
- ❖ מי מתעדכנת לפחות פעם בשעה במה שקורה?
- ❖ למי יצא להפיץ פוסטים/הודעות על נעדריים?
- ❖ למי יצא להפיץ סרטון אלים וקשה לצפייה?

בקשו מהחניכים.ות לשתף איך נראית צריכת החדשות שלהם: האם וכמה הם צורכים.ות חדשות, באיזו תדירות ואיך זה משפיע עליהם.ן.



3. שקופיות 7-10 | איזו עצה כדאי לתת להם? הציגו סיטואציות ושאלו את הקבוצה איזו עצה טובה אפשר לתת לשואלת.

❖ חברה מספרת לכם על סרטון מחריד במיוחד שהיא ראתה מהאירועים ביישובי הדרום. "תקשיבו אני לא מסוגלת לישון בלילה מאז שראיתי את הסרטון הזה. אח שלי במילואים וזה פשוט עושה לי רע."

❖ חבר מספר לכם שהוא מתחרפן, הוא מסתכל כל חמש דקות בעמוד של ווינט וקורא חדשות. הוא עוקב אחרי כמה הרוגים ופצועים יש, זוכר כמה טילים נורו מתחילת המלחמה, עובר על כל שם של חלל\אדם שנהרג שמפרסמים.

❖ חברה מספרת לכם שממש קשה לה שאין שגרה ואין בית ספר, אין הרבה מה לעשות בבית והטלוויזיה פתוחה על חדשות בבית כל הזמן.

❖ חבר מספר לכם שהוא עשה מרתון סרטים עם המשפחה שלו והם עשו ארוחה משפחתית, נהנו וצחקו. עכשיו הוא מרגיש כאילו אין לו לב, איך הוא מסוגל ליהנות ולא להיות מחובר למה שקורה במדינה?

דיון:



- מה זה עושה לנו להיות חשופים לסרטונים כל כך קשים בטלפון?
- למה אנחנו מרגישים צורך להיות מעודכנים 24/7?
- איך זה משפיע עלינו?

4. שקופיות 11-15 | כמה טיפים חשובים:

← **אשליית השליטה:** ההתעדכנות האובססיבית ברשתות ובחדשות מספקת לנו תחושה של

שליטה- אשליית שליטה, שאם אנחנו מתעדכנים אנחנו פעילים ועושים משהו אבל בפועל

אנחנו מחלישים ומעייפים את עצמנו ולא משאירים לעצמנו כוחות לעצמנו ולא הובים שלנו

שזקוקים לנו כעת. הדבר הנכון הוא להתעדכן במידה. פעמיים שלוש ביום.

← **תחושת אשם:** אם אנחנו לא מחוברים לחדשות 24/7 אנחנו עלולים להרגיש אשמים.

תזכורת: זה בסדר לנקות את הראש ולעשות עוד דברים.

← **לשמור לנפש שלנו כבוד:** הסרטונים והעדויות שאנחנו נחשפים אליהם כרגע הם גדולים

משנפשנו יכולה להכיל. חשוב שנזכור שהנפש שלנו היא יקרת ערך וחשוב לשמור עליה ולא

להאביס אותה במידע מצמרר בהנחה שהיא כבר תסתדר. שימו לב לעצמכם ומתי זה יותר

מדי בשבילכם.

← **לא להישאר לבד:** גם רק חשיפה לתוכן קשה כגון סרטון או תמונה יכולה לגרום לפוסט טראומה. קריטי לדבר על זה. לשתף אדם מבוגר שוב ושוב במה שראינו ובמה שחווינו. עצם החזרתיות והשיתוף עוזרים לעבד.

במקום לטבוע בחדשות- אפשר לעשות! רעיונות: ליזום מפגש כיתה בזום, להפעיל את האחים הקטנים בבית, להזמין חברים מהשכונה ולהיפגש, לנקות את המקלט בבניין, להצטרף להתנדבויות שונות...

לסיכום, הנה מספר נקודות שניתן גם לשלוח בקבוצת הווטסאפ הכיתתית\קבוצתית:

- ← לנסות לייצר שיגרה בתוך חוסר השגרה הזה. לתת לעצמנו משימות יומיות קטנות.
- ← לא לכעוס על עצמנו ועל כך שקשה לנו לתפקד כרגע בצורה מיטבית.
- ← לקחת הפסקות ולעשות דברים שמסיחים את הדעת. לשחק, לשמוע מוזיקה, לעשות פעילות גופנית כלשהי, לראות סרט. כך בעצם נאוורר את הנפש.
- ← להיות ביחד. להיות ולדבר עם אנשים שעושים לנו טוב.
- ← לחשוב איך אני יכול/ה לעזור. גם בדבר הכי קטן. מה לי יש לתת לזולת. התחושה שעזרתי למישהו מאוד חשובה ועוזרת.
- ← לזכור שכל מה שאנשים צריכים זה שיהיו איתם ויקשיבו להם. לא צריך להגיד "יהיה בסדר". גם אם לא בסדר, מה שחשוב לזכור שאנחנו נעבור את זה.

בתקווה לימים שקטים וטובים יותר במהרה

מרכז הדרכה 'המעורר'