



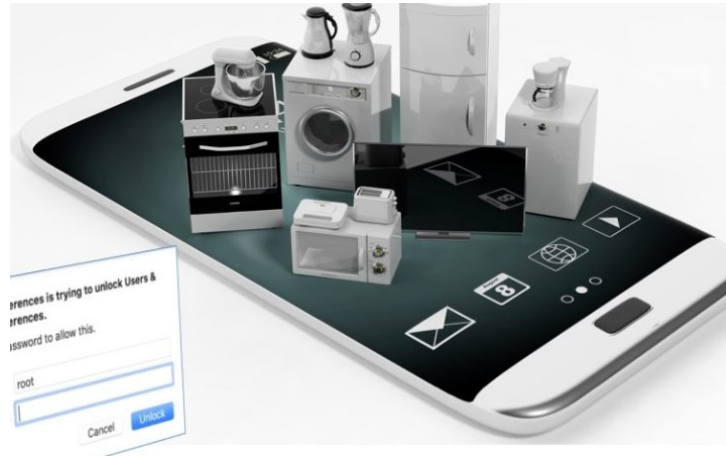
**ילדים ובני נוער בעולם דיגיטלי
–
הבנת התופעה ואפשרויות טיפול**

ירון סלע, פסיכולוג קליני
054-5237040
yaronsel@gmail.com
YaronSela.com

מה נעשה היום?

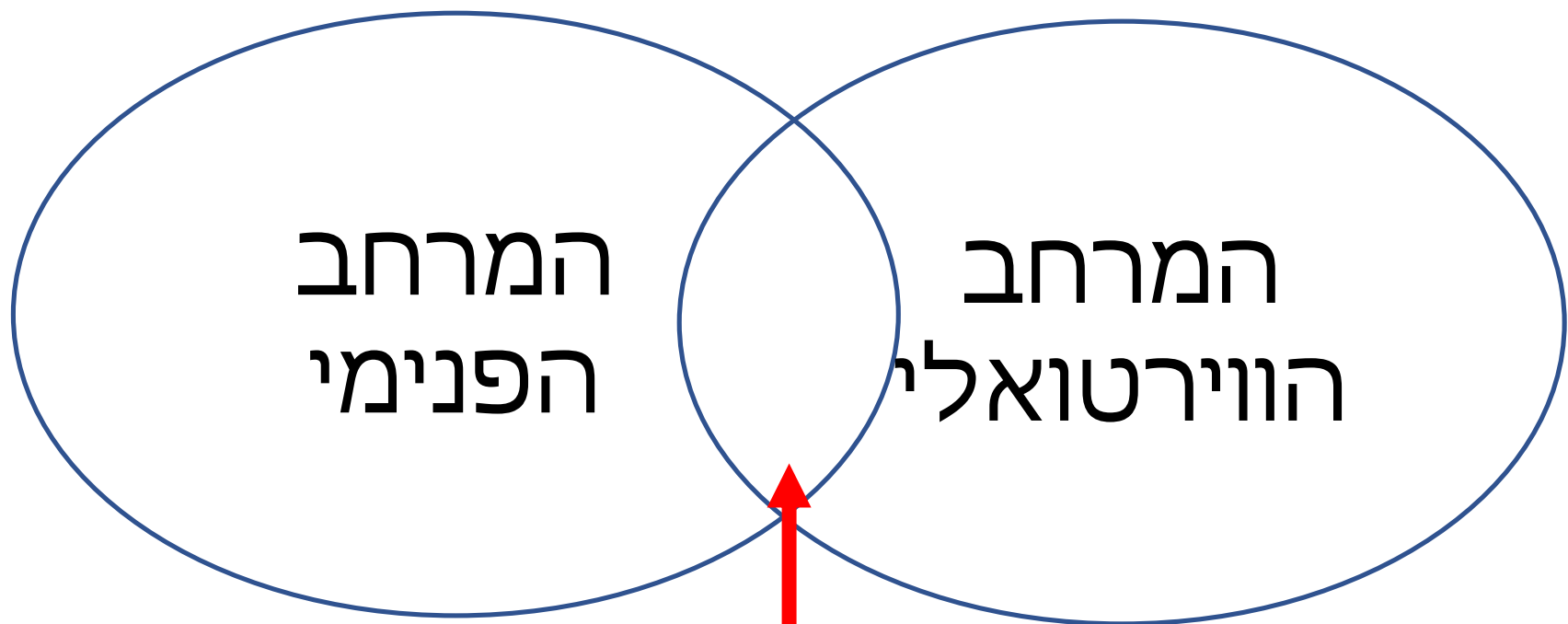
- לגדול לעולם דיגיטלי - למה בדיוק מתבגרים "מכורים" במסכים?
- מהן ההשלכות הפסיכולוגיות של "שימוש בעייתי באינטרנט"?
- השגחה באינטרנט – בית הספר והשגחה הורית

העולם הדיגיטלי – לאן?



העולם הדיגיטלי – לאן?

- 1. **הכל תמיד** יהיה מחובר לרשת (אין מרחב "חופשי מאינטרנט")
- 2. **התלות** בעולם הדיגיטלי תתעצם ותגדיר מחדש את האופן שבו אנו צורכים מידע, עובדים, מבלים ומנהלים מערכות יחסים.
- 3. **הגבולות** בין העצמי לבין העולם הדיגיטלי ימשיכו להיטשטש:
 - חיבור בין דיגיטלי לביולוגי
 - חיבור בין חוויות וירטואליות ללא-וירטואליות



מרחב פוטנציאלי דיגיטלי

משימות התפתחותיות בתקופת ההתבגרות

1. גיבוש זהות:

- נפרדות והשגת עצמאות הדרגתית
- איתגור גבולות והתנגדות למבוגרים המשמעותיים (הורים, מורים, "המערכת")
- רצון לבסס אוטונומיה בתהליך חיפוש הזהות – מציאת המקום **שלי** בעולם
- כישלון -> בלבול תפקידים וטשטוש זהות (אריקסון, 1968)

2. יצירת קשרים חברתיים בוגרים:

- חשיבות קבוצת השווים
- התרחקות מעמדה נרקסיסטית קיצונית ומעבר לראיית האחר

3. פיתוח אסטרטגיות התמודדות:

- דחייה, כאב וקושי
- יכולת וויסות עצמית



1. גיבוש זהות בעולם הדיגיטלי

- "**עצמי שני**" (Sherry Turkle, 1984) – מרחב חוץ גופי המכיל מחשבות, זיכרונות ורגשות של הסובייקט, ונחוה כהארכה שלו.

- Avatar - דמות עצמית וירטואלית בעלת מראה, אופי ויכולות מוגדרות, הפועלת במרחב חברתי וירטואלי המדמה עולם.



- היכולת להתנסות במגוון עצום של התנסויות, ולבחון את ההתאמה שלהן לזהות העצמית **מבלי** לקחת את הסיכונים והמחירים של התנסות בפועל.

- מאפשר אינטראקציות חברתיות עם משתמשים אחרים דרך האוואטרים שלהם.





So many choices
So little time!

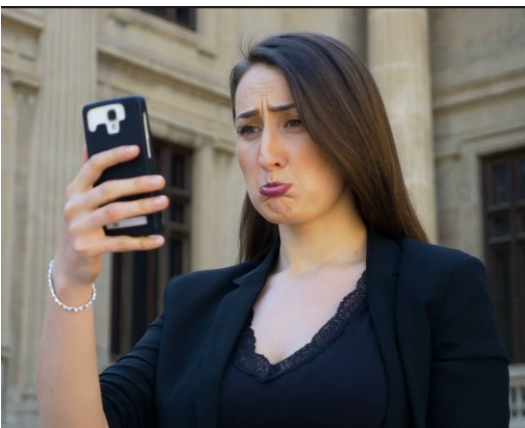
Fear of Missing Out

• FOMO – הפחד מהחמצה:

- "חשש שאחרים חווים חוויות שאני לא חווה"
- מאופיין ברצון לדעת כל הזמן מה אחרים עושים, ובדאגה מתמשכת של החמצה
- חיבור תמידי לרשתות חברתיות של חברים ו/או של מפורסמים

• מתבגרים הסובלים מ-FOMO גבוה נוטים להיות:

- חרדתיים יותר
- בעלי ערך עצמי נמוך יותר
- תלותיים יותר



2. פגיעות נרקסיסטיות

• פער בין העצמי האידיאלי לבין העצמי המציאותי:

- הרשת החברתית מעודדת בעיקר הצגה של העצמי כבעל דימוי גבוה.
- תחרותיות גבוהה מצד קבוצת השווים, ולעתים קרובות גם צורך לפצות על יכולות נמוכות יותר מהמצופה באמצעות הצגת זהות מזוייפת

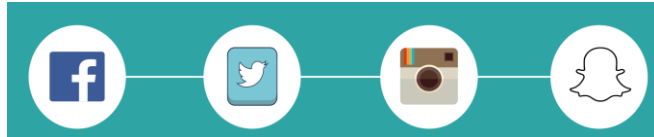
- האחרים במרחב הדיגיטלי כזולת העצמי אנונימיים
- צמא לקשר משמעותי, אותנטי שנותן תוקף גם לצדדים החלשים בעצמי

• הערכה עצמית מותנית במשוב מהאחר:

- ככל שהפער בין העצמי המוצג לעצמי המציאותי גדול יותר, כך גדלה הפגיעות הנרקסיסטית. <-
- הערך העצמי נע בין פנטזיות גרנדיוזיות לבין נחיתות, בושה וחרדה מכישלון. <-
- הגברת הצורך באחרים כדי לווסת את הערך העצמי, והעמקת התלות של המתבגר בשימוש ברשתות חברתיות.

(Ksinan & Vazsonyi, 2016; Mehdizadeh, 2010).

3. מערכות יחסים

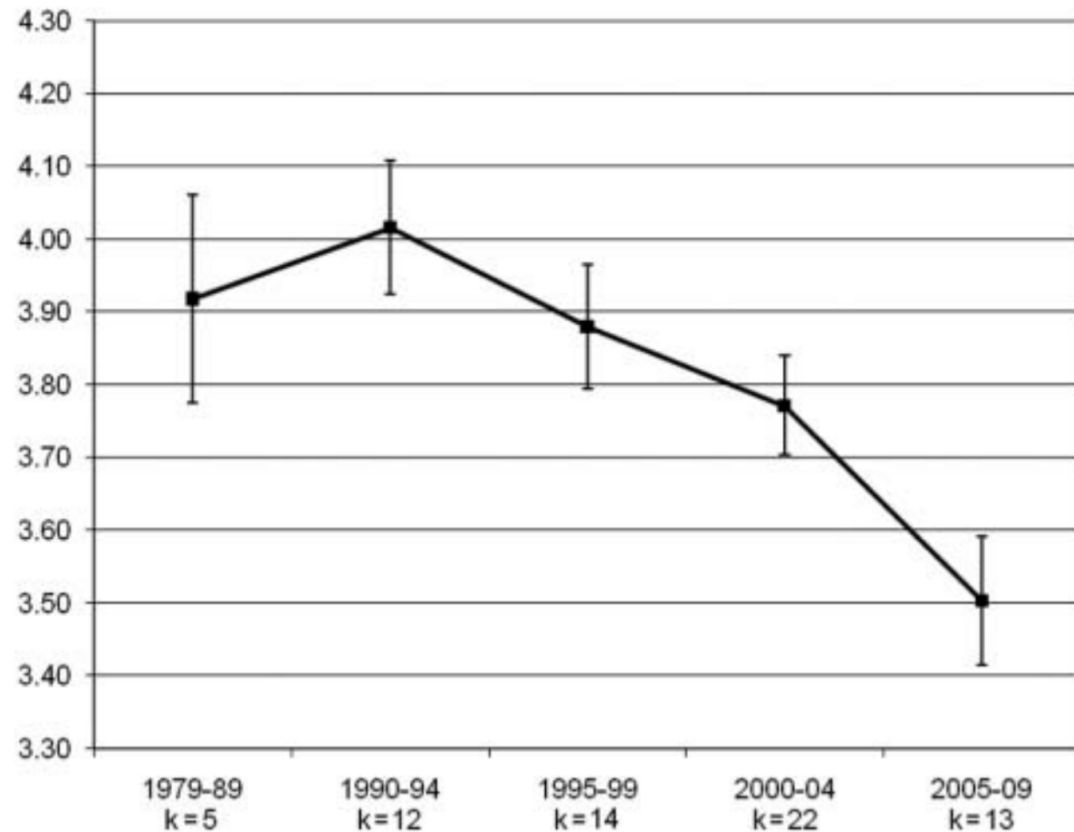


- התרכזות בעצמי וקושי במיומנויות חברתיות:
- חלק משמעותי מהיחסים החברתיים מתרחשים בזירה הדיגיטלית:
- רשתות חברתיות
- משחקי רשת
- צ'אטים ופורומים
- האינטראקציה ברשתות החברתיות היא מהירה וקצרה (קשב נמוך)
- לרוב, נעדרת קשר של אחד-על-אחד (אלא אחד-על-רבים)
- חשיפה עצמית חלקית
- רשתות חברתיות תורמות לפיתוח אמפתיה ווירטואלית אך לעתים מקשות על פיתוח אמפתיה לא-ווירטואלית

ירידה באמפתיה

Konrath et al., 2011

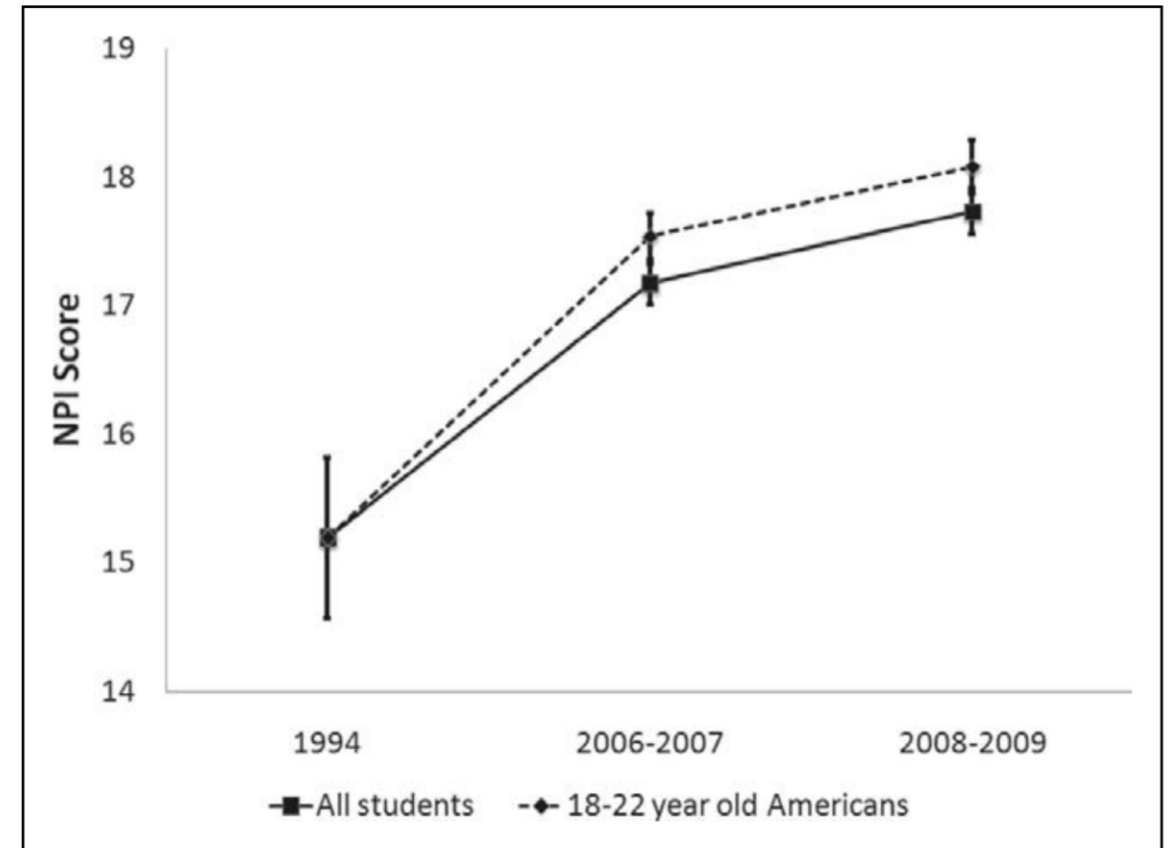
N=13,737



עלייה בנטיות נרקסיסטיות

Twenge & Foster, 2010

N=49,818



4. פיתוח אסטרטגיות התמודדות

- בפיתוח אסטרטגיית התמודדות נדרשת יכולת לנוסת קשב/רגשות שליליים ולא לברוח מהתמודדות.

- שימוש באינטרנט ובפרט משחקי וידאו מחזקים את מערכת התגמול במוח (המערכת הדומפאמינרגית):

- ציפייה לתגמול מהיר וגבוה

- קושי בקבלת החלטות רציונלית (שיקולים בעד ונגד)

- פגיעה בפעילות הקורטקס הפרה-פרונטלי:

- קושי באינהיבציה

- קושי בשליטה קשבית ודחפית



(Steinberg, 2010; Sheppes et al., 2015)

התבגרות בעולם דיגיטלי

• 1. גיבוש הזהות:

- התנסות קלה ונגישה יותר במגוון זהויות (מעבדת ניסויים לזהות העצמית)
- גיבוש הזהות עלול להתעכב ולהפוך את המתבגרים לתלולתיים יותר:
- Fear of Missing Out
- קושי בפיתוח מיומנויות חיים (חברתיות, לימודיות...)
- עלייה בפגיעות הנרקיסיסטית – מתח גדול יותר בין עצמי אידיאלי לבין עצמי אמיתי

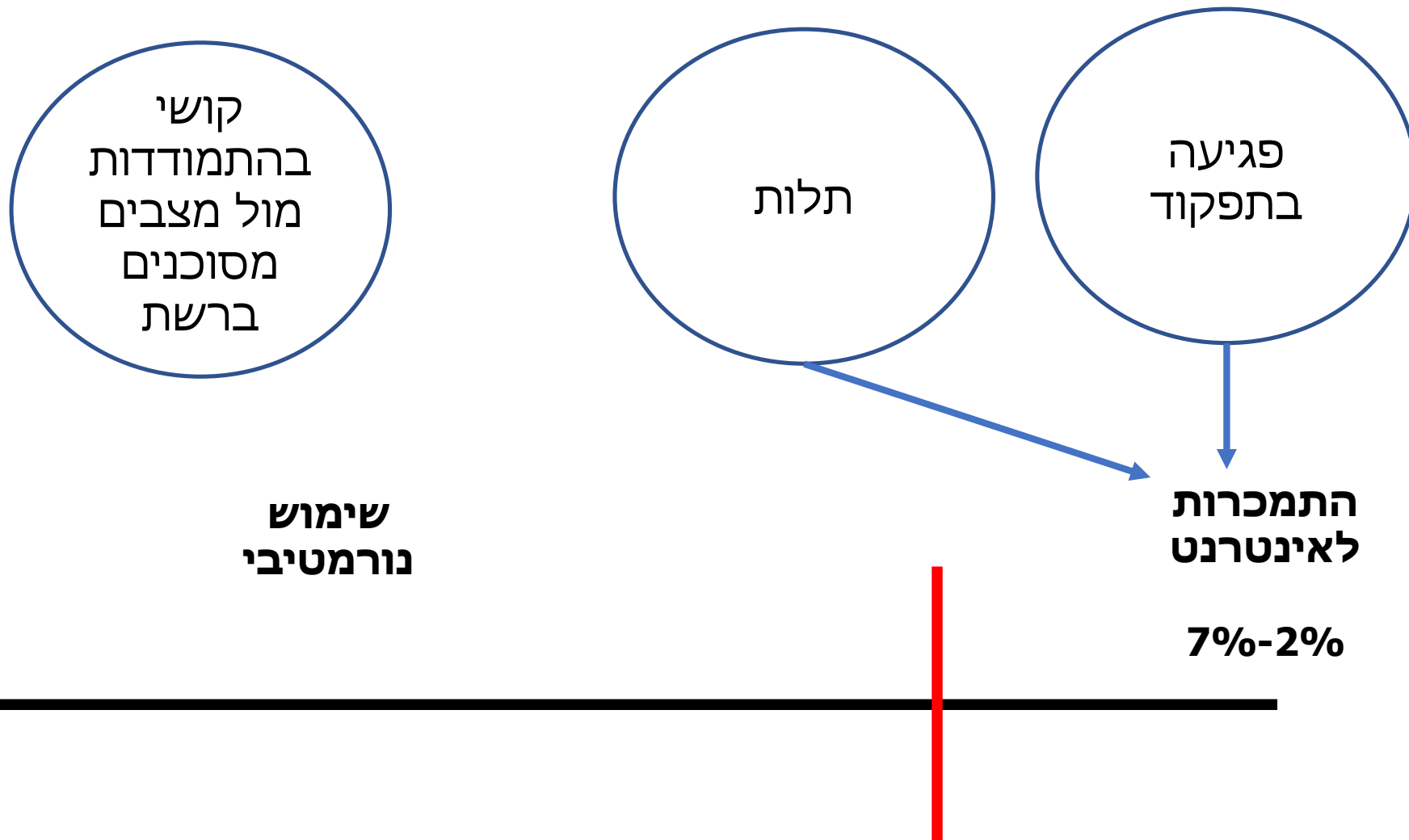
• 2. פיתוח קשרים חברתיים:

- עושר גדול יותר של העולם החברתי – כמות תמורת איכות
- שאלת "המקום שלי בקבוצה" עוברת לאונליין (משחקי רשת, רשתות חברתיות)
- קושי בפיתוח אמפתיה (למשל בבריונות ברשת)

• 3. פיתוח אסטרטגיות התמודדות מול כאב, דחייה וקושי:

- קשיים בוויסות הקשב והדחפי בתקופת ההתבגרות מועצמים בעולם הדיגיטלי
- הימנעות מהתמודדות מול אתגרים בעולם הלא-וירטואלי: הסלולרי כבריחה
- הקושי "להשתעמם" (סף גירוי מאוד נמוך)
- התנסות בסביבה מרובת משימות לעומת ריכוז במשימה אחת

שימוש בעייתי באינטרנט



שימוש בעייתי באינטרנט בקרב מתבגרים

פגיעה בתחום אחד או יותר מתחומי התפקוד הבאים:

- א. שימוש בשעות ה**שינה**: החלפת יום בלילה, קשיים בקימה בבוקר, פעילות לילית סביב במחשב/בסמארטפון.
- ב. ירידה בתפקוד **לימודי**: היעדרות מביה"ס, אי עמידה במטלות הנדרשות, ירידה בהישגים הלימודיים.
- ג. **עימותים** בבית (הורים/אחים) בעניין האינטרנט.
- ד. **היעדרות** מפעילויות משפחתיות כתוצאה משימוש באינטרנט.
- ה. ירידה בהיקף/באיכות הקשרים **החברתיים**.
- ו. פגיעה משמעותית ומתמשכת **במצב הרוח**.

מי יותר פגיע?

• סיכון פי 3 ~ (Ho et al., 2014):

- שימוש בחומרים
- הפרעת קשב וריכוז
- דיכאון
- חרדה חברתית

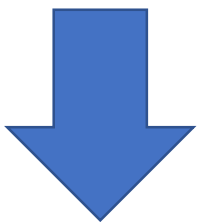
(סיבה ותוצאה?)



• היסטוריה (Dongping et al., 2016; Nadkarni, & Hofmann, 2012)

- טראומה בעבר
- מצוקה במשפחה
- צרכים פסיכולוגיים לא מסופקים

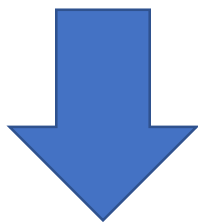
תוכן



פורנוגרפיה

אלימות

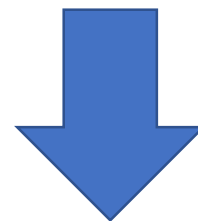
קשר



בריונות ברשת

פדופיליה

**ניצול
מסחרי**



איסוף מידע

אז מה עושים?



רצף התגובות לעולם הדיגיטלי



הכחשה/התנגדות

- גבולות נוקשים וניסיון לשלוט ולבלום את השינוי
- להשאיר את הטלפונים מחוץ לכיתה
- לנתק את הילד מהמסכים

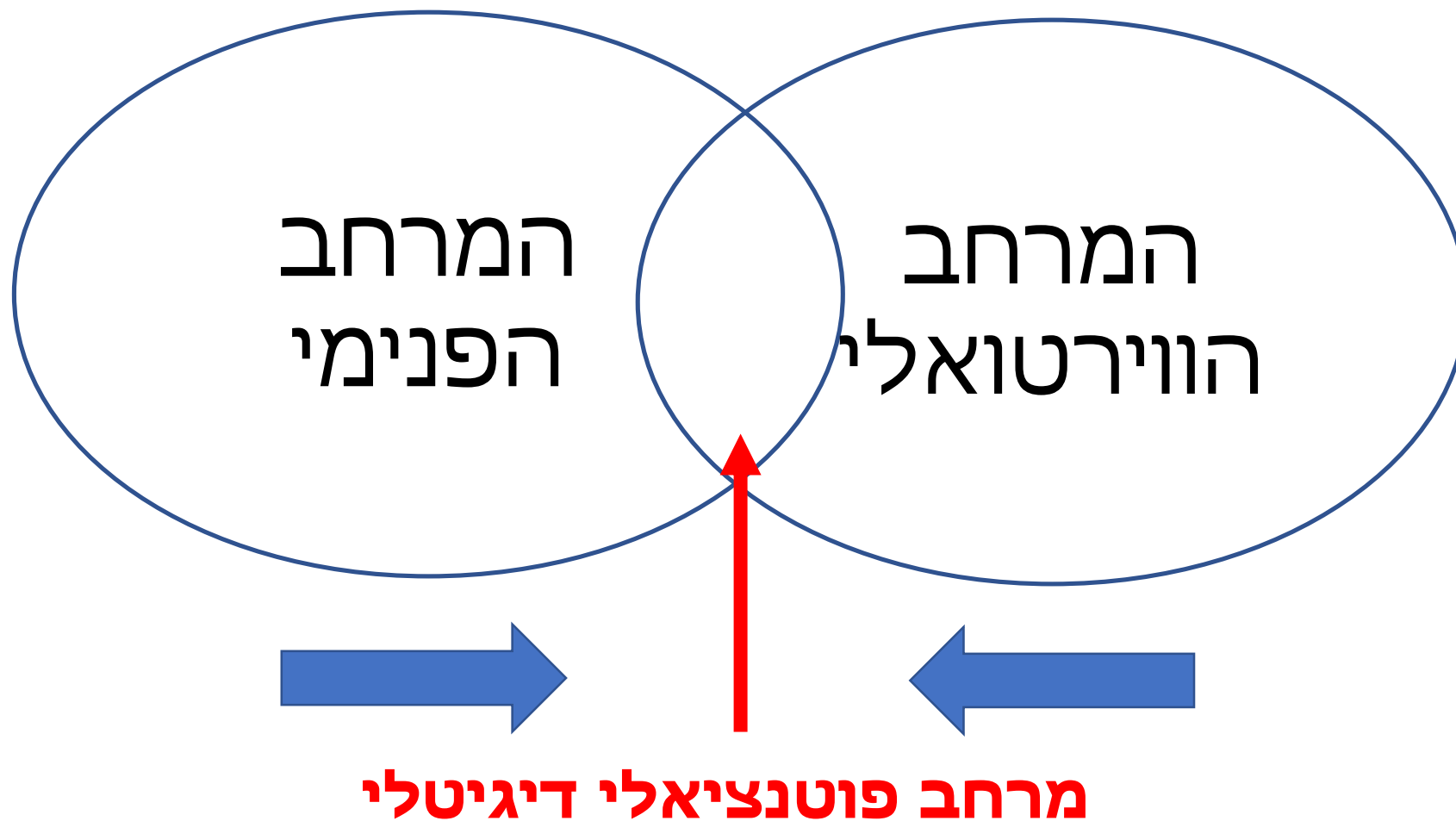


כניעה

- "קרב אבוד מראש"
- אי פיקוח/העלמת עין מטלפונים בכיתה/ בבית
- חוסר אונים והיעדר יכולת להתמודד עם מורכבות השינוי

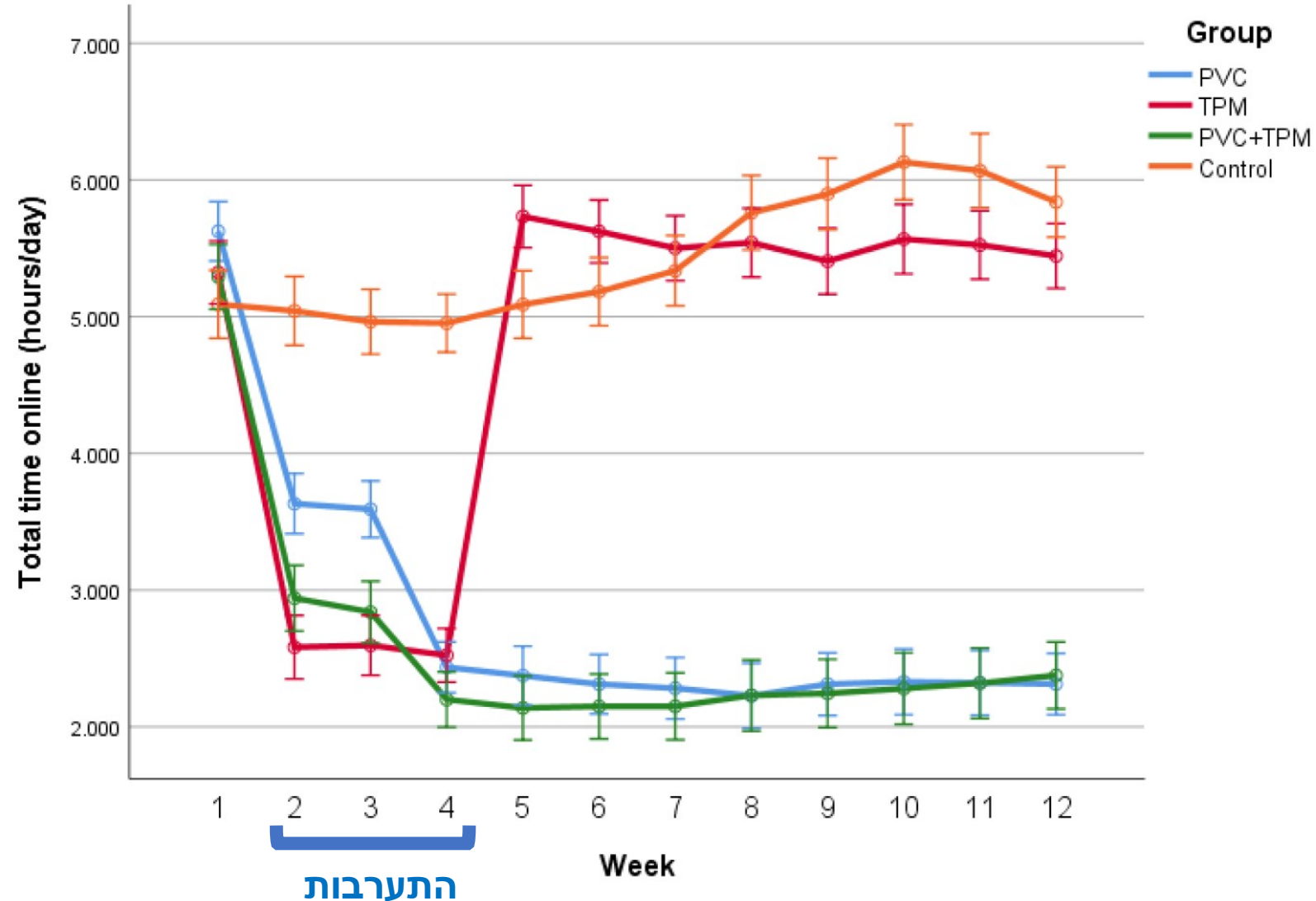


רתימת העולם הדיגיטלי לטובת התפתחות פסיכולוגית ותהליכים חינוכיים



המשימה העיקרית של הורים, מחנכים ומטפלים היא להבין את המרחב
הפוטנציאלי הדיגיטלי, ולהיות נוכחים בו במידה מותאמת לגיל הילד
ול יכולותיו

הורית ברשת - הפנמה מול relapse



Sela, & Omer, 2019

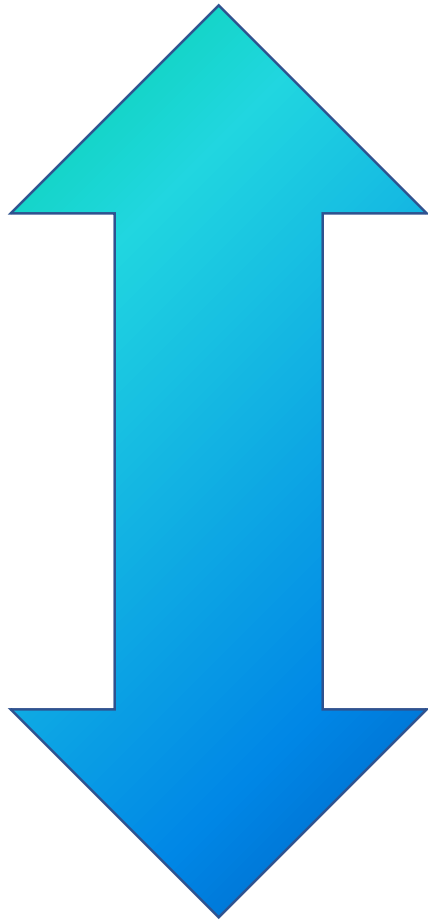
השגחה קהילתית

- פיתוח המוכנות לעולם הדיגיטלי היא חלק מתופעה חברתית רחבה מאוד:
 - בית הספר
 - השכונה
 - הקהילה
 - תנועת הנוער
- העולם הדיגיטלי הוא **חלק אינטגרלי** מהתפתחות הילד:
 - השארת הטלפון החכם מחוץ לשיח בבית הספר/ בחדר הטיפולים, כמוה כהשארת חלק מהעצמי של הילד מחוצה לו.
 - לבית הספר יש תפקיד קריטי בוויסות ובתיווך העולם הדיגיטלי, יחד עם ההורים.
 - לא ניתן ללמד וויסות, אם אוסרים לחלוטין את האובייקט שצריך לווסת.
- חיזוק המעטפת הקהילתית סביב הילד:
 - אין מקום שהוא נקי מהשגחה מחזיקה ומאפשרת
 - המשכיות ורציפות של ההשגחה ההורית בין הבית לבית הספר
 - בית הספר כהמשך/כמוביל השגחה בעולם הדיגיטלי

השגחה קהילתית

- למחנכים, יועצים ומטפלים:
- העלאת הנושא באופן אקטיבי בקבוצות ההורים/המורים בבית הספר
- שיתוף הורים בגילויים/סכנות אפשריות ודרכי טיפול
- קבלת החלטות משותפות הקשורות לעולם הדיגיטלי של הילד:
- מתי מוסרים טלפון חכם ראשון לילד?
- מה עושים כאשר אחד הילדים סובל מבריונות ברשת?
- מה עושים כאשר מתגלה שפדופיל יצר קשר עם ילד בבית הספר?
- "הורה מלווה שקט" בקבוצת ווטסאפ כיתתית
- יצירת מרחבים נטולי מסכים להעצמת הקשרים החברתיים בזמנים מדודים
- באיזו מידה ובאילו אופנים יש לשלב את הסלולרי כחלק מהלמידה בבית הספר/בבית?

מודל ההשגחה ההורית ברשת



• רמה בסיסית - השיח החופשי

- דיאלוג פתוח בשיגרה
- זיהוי השימוש במסכים כאמצעי פיצוי
- סיור וירטואלי
- תסריטי מניעה

• רמת ביניים – תשומת לב ממוקדת

- החמרת סימני אזהרה/פגיעה בתפקוד
- בחירת התנהגות ספציפית למאבק
- התיישבות ותשאול ממוקד
- הכרזה

• רמה גבוהה – צעדים חד צדדיים

- פגיעה משמעותית בתפקוד
- גיוס תומכים
- החרמת סמארטפון/סנקציות

השגחה ברשת

**שילוב של שיח חיובי קבוע על העולם הדיגיטלי עם גבולות
ברורים וידועים מראש**

- 1. וויסות** זמן השימוש במדיה כחלק ממכלול הצרכים של הילד
- 2. פעילות משותפת והגברת הנוכחות**
- 3. העלאת המודעות** של הילד לפגיעה אפשרית של השימוש במדיה בתפקוד
- 4. תמיכה ומתן מענה** לתחומי הקושי של הילד ברשת

השגחה כפונקציה מווסתת

- גבולות לזמן מסך (American Academy of Pediatrics)
 - עד גיל שנתיים הימנעות ממסכים (למעט שיחות וידאו)
 - שנתיים עד חמש – לכל היותר שעה ביום
 - גיל שש ומעלה (???) – גבולות, צפייה משותפת, בטיחות
- ההורה/המחנך משמש כעוגן מווסת בתוך העולם הדיגיטלי:
 - מתן עדיפות ברורה למשחק/לימוד לא-וירטואלי – תכנון מראש
 - חלק מהאזורים ומהפעילויות נטולות-מסך לחלוטין
 - בבית (ארוחה, מיטה)
 - בבית הספר (הפסקות פעילות, שיעורים מסויימים)
 - צמצום ההצפה גבוהה וריבוי הגירויים במסכים
- הימנעות משימוש במסכים כאמצעי הרגעה או כ"רעש רקע"

פעילות משותפת והגברת הנוכחות

- פעילות משותפת של ההורה/המחנך עם הילד מול המסך (Co-Viewing):
 - שאילת שאלות אקטיביות על המתרחש במסך במהלך ולאחר הגירוי
 - חזרה על אינטראקציות הנצפות על המסך מול הילד
- אינטראקציה המסך כגירוי מפעיל ונלווה (ולא ראשי) שמעודד התייחסות בעולם הלא-וירטואלי:
 - המסך הוא אקסטנציה (שלוחה) של המציאות, ולא להיפך
 - המסך כמעודד פעולות של דיבור, תחביבים, למידה ועוד

פעילות משותפת והגברת הנוכחות

- יצירת תקשורת חיובית, רציפה וזמינה באופן יזום ע"י ההורים סביב השימוש במדיה.
- ללא שיפוטיות (או התרכזות בהשגת פרטי מידע)
- הדדיות – שיתוף בחוויות ההורה
- לייעץ, לתמוך, לצחוק ולהוות "אוזן קשבת"

• "הסיור הווירטואלי":

• "בזמן האחרון אני קצת מודאגת מכך שאנחנו פחות מדברים כמו פעם, ושבמקום זאת אני מרגישה שאתה מבלה שעות רבות בסמארטפון. אני לא מבינה כמוך באינטרנט, אבל מאוד הייתי רוצה ללמוד. האם תהיה מוכן להראות לי קצת מה אתה עושה בכל השעות האלה כשאתה גולש? אתה לא חייב להראות לי הכל, אלא את האתרים והפעילויות שאתה מרגיש בנוח. אני באמת אשמח לשמוע ולראות".

• "מעניין אותי מה אתה עושה במשחק כל כך הרבה שעות. ספר לי מהי דמותך במשחק? האם אתה משחק עם אחרים?"

העלאת מודעות לסכנות ברשת

• הרשת גם (אבל לא רק) מסוכנת (בדיוק כמו שקיימות סכנות בחוץ)

- יצירת תסריטים מותאמים עם הילד לגבי דילמות/קשיים ברשת:
 - איזכור מתמיד לפנייה להורה בכל הפרעה/שינוי בתוכן המרכזי
 - תיאור מצב ופירוט השתלשלות עניינים צפויה
 - ציון בעיות אפשריות
 - פיתוח תגובות למניעת הסתבכות אפשרית

• לדוגמא:

- בוא **נחשוב יחד** מה יקרה אם קופצת לך מודעה במהלך הצפייה?
- בוא **נחשוב יחד** מה יקרה אם אדם זר יתחיל לשוחח איתך בפייסבוק או בצ'אט?
- בוא **נחשוב יחד** כיצד תגיבי אם כמה ילדים מהכיתה יעליבו וישפילו ילד מכיתתך בווטסאפ?



ירון סלע

054-5237040

yaronsel@gmail.com

YaronSela.com