



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי

אגף בכיר, השירות הפסיכולוגי הייעוצי
תחום חינוך במטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת - 105

סדנה לתלמידים (על יסודי, ממלכתי) להיכרות עם המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת- מוקד 105

הקדמה

בעידן הדיגיטלי ילדים ובני נוער נחשפים לעולמות תוכן מגוונים, מקיימים תקשורת עם חברים, משחקים במשחקי רשת, מתעדים חלק ניכר מחוויותיהם ומשתפים בהם אחרים. יחד עם זאת, ילדינו, לעיתים, מתמודדים עם מצבים מורכבים, החל מסיטואציות חברתיות פוגעניות ועד מצבי פגיעה עם מאפיינים פלייליים. מצבים אלה מחייבים אותנו לשיח מעמיק עם תלמידינו בנושא התנהלות ברשת תוך הפעלת שיקול דעת, התמודדות עם מצבי פגיעה ופניה לעזרה.

בפעילות זו נרצה להקנות לתלמידים כלים להתמודדות עם מצבי פגיעה שונים תוך מתן דגש לפיתוח החוסן שלהם. אחת המיומנויות החשובות בפיתוח החוסן היא הפניה לעזרה – פניה להורים, מורים וחברים. חשוב שילדים ונוער יבינו שפניה לעזרה נובעת מחוזק, אומץ וחוסן ולא מחולשה או פחד. במפגש נחשוף בפני התלמידים ערוץ פניה נוסף לפניה, מוקד 105, ונחדד באילו מקרים המוקד יכול לסייע.

מטרות

- היכרות עם מוקד 105- התלמידים יבינו באילו אירועים ניתן לפנות למוקד ומה סוגי המענים שניתן לקבל בו
- הבנת החשיבות של התנהלות מיטבית ובטוחה ברשת
- העלאת מודעות התלמידים להשלכות של פעולות שונות ברשת כגון: צילום תמונות, הפצת סרטונים, כתיבת תגובות וכד'.
- העלאת מודעות לכוח החיובי שבידיהם והצורך להימנע מפגיעה בעצמם ובאחרים, ולא לעמוד מהצד.
- חיזוק החוסן של הילדים בהתמודדות עם אירועי פגיעה
- עידוד התלמידים לפנות לעזרה (להורים, מורים, חברים והמוקד)

קהל היעד: תלמידי חט"ב - חט"ע, ממלכתי

משך הפעילות: 90 דק'



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף בכיר, השירות הפסיכולוגי הייעוצי
תחום חינוך במטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת - 105

חלק א'

פתיחה:

השיעור היום יעסוק בהיכרות עם מוקד 105, מוקד חדש שפתוח לפניית הציבור, להגנה על ילדים ונוער ברשת.

המורה תציג בפני התלמידים את הסרטון הבא: [ONE MINUTE ON INTERNET](#).
הסרטון מציג מה קורה ברשת בדקה אחת בלבד.

דיון במליאה:

התרחשויות רבות מתקיימות ברשת, וגם אנחנו נמצאים ברשת. המורה תשאל את התלמידים

📌 באילו אפליקציות ומשחקים אתם משתמשים? איזה פעולות אתם עושים ברשת?
הרשת מזמנת לנו פעילויות מגוונות בתחומים שונים, אך יחד עם זאת, עלינו להיות מודעים למצבי הסיכון שקיימים במרחב זה.

📌 אילו סוגי פגיעות עלולות להתרחש ברשת?
למורה/מנחה: שיימינג, בריונות, הצקות, הפצת שמועות, איומים, חרם, הסתה, פריצה לפרופיל משתמש, פתיחת פרופיל בשם מישהו אחר, הפצת סרטונים ותמונות מביכות, הפצת סרטונים ותמונות מיניים.

תרגיל:

המורה תבקש מהתלמידים שכל אחד ידרג לעצמו (בלי לשתף חברים), בין 1 ל-10, כמה הוא מרגיש בטוח ברשת 10- הגבוה ביותר, 1- נמוך ביותר.
המורה תשאל את התלמידים:

- האם ההרגשה הזו נכונה לרגע זה?
- האם ההרגשה הזו יכולה להשתנות מהיום למחר?

המורה תסכם: ההרגשה שלנו ברשת יכולה להשתנות מרגע לרגע והיא קשורה במספר גורמים: מספר התגובות או הלייקים שקיבלתי על פוסט או תמונה שהעליתי לרשת, תוכן התגובות (מפרגנות או פוגעניות), מספר החברים/העוקבים שלי וההישגים שלי במשחקי רשת. גם האירועים שחוויתי בבית הספר או בפעילויות אחר הצהריים עשויים להשפיע על מה שאני חווה ברשת. כשאנחנו מרגישים שנפגענו ברשת, חשוב שנדע איך להתמודד עם מצבים אלו.



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי

אגף בכיר, השירות הפסיכולוגי הייעוצי
תחום חינוך במטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת - 105

חלק ב' - ניתוח אירוע- במליאה

המורה תבחר אחד משני סיפורי המקרה הבאים המתארים מצבי פגיעה ברשת, תציגו בפני הכיתה ותנהל דיון בכיתה בהתאם לשאלות המנחות.

מומלץ להתאים את סיפור המקרה והסרטונים לקהל היעד, תוך התייחסות לגיל ולרגישות התרבותית.

אירוע 1- קהל היעד: תלמידי כיתות י"א-י"ב

לקראת מסיבת סיום שנה הלכה עדן לקנות שמלה למסיבה ו"על הדרך" קנתה לעצמה גם הלבשה תחתונה מתאימה. היא רצתה לקבל מחברתה הקרובה מיכל "אישור" לקנייה ושלחה לה תמונות שלה אחת עם השמלה ואחת בהלבשה התחתונה בהודעה פרטית באינסטגרם.

מיכל נתנה אישור לשמלה והתלהבה מאד מההלבשה התחתונה שקנתה עדן, החמיאה לה וכתבה לה שעשתה קנייה מעולה. בנוסף, היא שלחה את התמונה עם ההלבשה התחתונה לעומר החבר שלה ואמרה לו "כזה אני רוצה"... עומר התלהב מהתמונה של עדן ושלח אותה לכמה מחבריו. לאחר מכן אחד החברים העלה את התמונה לסטורי של קבוצת הכדורגל בה הוא מתאמן. חברים רבים בקבוצה הגיבו בהודעות שונות, תוך חיווי דעתם על המראה של עדן ועל העובדה שהיא מצולמת בהלבשה תחתונה. תוך שעות בודדות נפוצה התמונה בין רבים מהתלמידים הלומדים בבית ספרה של עדן והגיעה גם לעדן עצמה.

אירוע 2- קהל היעד: תלמידי חט"ב ומעלה

המורה תציג את [הסרטון הבא](#)



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי

אגף בכיר, השירות הפסיכולוגי הייעוצי
תחום חינוך במטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת - 105

שאלות לדין ל-2 האירועים:

1. כיצד לדעתכם מרגישה הנערה שתמונתה החושפנית הופצה ברשתות החברתיות?
למורה: אין מדובר בבגד ים איתו נחשפים בציבור. התמונה הגיעה לבנים ובנות כאחד והנערה איבדה שליטה על קהל היעד הצופה בה.
רגשות אפשריים של הנערה: בושה, אשמה (היא העבירה את התמונה מלכתחילה ויחד עם זאת חשוב להדגיש כי לא התכוונה שהתמונה תגיע לאיש מלבד חברתה הטובה), כעס על עצמה ועל חברותיה, מבוכה, חוסר אונים, תחושת בדידות וניכור, חוסר שייכות.
2. האם לדעתכם יש משמעות לכך שהיא זו שצילמה ושלחה את התמונה לחבר/ה?
למורה: עצם זה שהנערה צילמה ושלחה את התמונה לחבר/ה, אין משמעות שהסכימה להפצתה ולפרסומה ברשתות החברתיות, במיוחד כשמדובר בתמונה חושפנית.
3. כיצד על הנערה לפעול?
התלמידים יעלו מגוון של רעיונות. חשוב להתייחס גם לאפשרות של שיתוף ופנייה לעזרה.
4. מה לדעתכם יחזק אותה?

שאלה לדין:

- בסיפור המקרה/ בסרטון שהוצג בכיתה ישנן מספר פעולות שהובילו למצבי פגיעה וסיכון שונים. בסיפור שהוצג נחצו גבולות. "גבולות" הם בבחינת קו מפריד בין האפשרי והמותר לבין שאינו רצוי, אסור או מסוכן.
- היכן לדעתכם עובר הגבול בין התנהלות מושכלת ואחראית לבין התנהגות המובילה למצב סיכון או פגיעה? (למורה: הגבול נחצה כאשר אנו מרגישים אי נוחות, בלבול, חשש לשתף הורים או מבוגר אחר, מבוכה, פחד, מה שאני רוצה לשתף עלול לפגוע באחרים ועוד).
 - בכדי להימנע ממצבי הסיכון/ פגיעה שהוצגו בסיפור האירוע, כיצד עלינו לפעול כאשר אנו מתנהלים ברשת?



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף בכיר, השירות הפסיכולוגי הייעוצי
תחום חינוך במטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת - 105

למורה: חוסן ומצבי פגיעה

- חשוב לאחר הדיון לשוחח עם התלמידים על חוסן שמתפתח בעקבות מצבי סיכון או פגיעה. חוסן הוא מנגנון של הסתגלות אנושית, היכולת של אדם להתגבר על השלכות שליליות של חשיפה לסיכון, התמודדות מוצלחת עם חוויות קשות או הסתגלות חיובית בסביבת סיכון. חלק מפיתוח חוסן הוא פניה לעזרה. זו מתאפשרת באופן הבא:
- **דיבור פנימי וויסות רגשי** - להסביר לעצמי את הבעיה (self understanding) - היכולת לדבר עם עצמי, להרגיע את עצמי ולומר: "יהיה בסדר, אני אתמודד, אני לא אשם, זה יכול לקרות לכל אחד"
 - **הדיפת אמירות פוגעניות** - לא לקבל דימוי שלילי ששמים עלי באמצעות תגיות ומילים פוגעניות ולזכור שמה שאומרים עלי זה לא אני.
 - **חיזוק מאמירות חיוביות** - כשחווים בריונות ברשת לעיתים מתקשים לזהות גם אמירות חיוביות ומחזקות, ולרוב יש כאלה - חשוב לתת להן מקום ולהתחזק מהן וגם לזכור שלא קל להיות בעמדת המחזקים, זה קול שפחות בולט אך יש לו חשיבות רבה.
 - **זמניות הפגיעה** - הפגיעה היא זמנית, היא תסתיים.
 - בחירה במינון המתאים לנוכחות ברשת - אפשר גם לא להמשיך להקשיב לאמירות פוגעניות ולהתנתק זמנית עד שהעניינים יירגעו.
 - **תמיד אפשר למצוא פתרון** - אופטימיות.
 - **חשוב לזכור שיש אנשים שהם בעדי** - המשפחה שלי חברים ואחרים.
 - **פניה לעזרה והיכולת לקבל עזרה היא עדות לכוח נפשי, לאומץ שלי ולא לחולשה** - חשוב לפנות לאדם שיכול להיות לצידי ולסייע. (משפחה, מורים, יועץ/ת, חברים, מוקד 105).

חלק ג' - מוקד 105

המורה תציג בפני התלמידים את מוקד 105:

לאחרונה הוקם מטה לאומי ייחודי להגנה על ילדים ונוער ברשת הכולל מוקד סיוע טלפוני. כדי להגיע למוקד יש לחייג 105. המוקד כולל שוטרים ואנשי מקצוע מתחום החינוך, הרווחה והבריאות. המוקד נותן סיוע ראשוני לאירועי פגיעה שונים ברשת לאורך כל השנה לרבות בחופשות ובחגים. המענה ניתן בהיבטים הבאים:

- סיוע והדרכה לגבי הסרת תכנים פוגעניים ברשת
- סיוע במצבים בהם לא ידועה זהות הנפגעים או הפוגעים
- ייעוץ לגבי התמודדות עם אירועי פגיעה
- מתן מידע והפנייה לגורמי סיוע בבית הספר ובקהילה



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי

אגף בכיר, השירות הפסיכולוגי הייעוצי
תחום חינוך במטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת - 105

במוקד פועלות באופן קבוע נציגות השירות הפסיכולוגי ייעוצי (שפ"י) ממשרד החינוך, המומחיות במתן מענה לאירועי פגיעה ברשת בהם מעורבים תלמידים. הנציגות מייצעות לפונים ומלוות אותם בהתמודדות עם הפגיעה, מגבשות מענה מתאים יחד עם נציגי המשרדים השותפים, ובמידת הצורך מפנות לגורמים המקצועיים הרלוונטיים במערכת החינוך להמשך טיפול.

המורה תשאל את התלמידים: במקרה המתואר, במה יכול מוקד 105 לסייע?

(למורה: הסרת התוכן במידת האפשר או הדרכה כיצד ניתן לדווח על תוכן פוגעני, ייעוץ והפנייה לגורמי סיוע).

הערה: ראה [עלון לתלמידים](#) אותו ניתן לחלק לתלמידים בתום המפגש.

חלק ד' - כיצד מוקד 105 יכול לסייע?

חלק זה עוסק בהיכרות עם דוגמאות לאירועים אשר יכולים להגיע למוקד 105 ומהם המענים המוצעים על ידי המוקד לכל אירוע.

המורה תקרין את הסרטונים בכיתה ולאחר הצפייה תקיים דיון על פי השאלות שלהלן. (ניתן גם לחלק את התלמידים לקבוצות וכל קבוצה תעסוק באירוע אחד ותדון בו בקבוצה).

להלן השאלות לדיון:

- מה היא הפגיעה המוצגת בסרטון? (שיימינג, הפצת תמונות/ סרטונים מביכים, הפצת תמונות/סרטונים מיניים, חשיפה לתכנים שאינם ראויים, הטרדה מינית/ סחיטה מינית וכד').
- מהן דרכי ההתמודדות האפשריות עם הפגיעה? (שימוש במיומנויות החוסן, לשתף חברים קרובים, לפנות לעזרת ההורים, לפנות לעזרת הגורמים המטפלים בבית הספר-יועצים, מחנכים, מנהלים, לפנות לגורמי סיוע אחרים כגון פניה ל-105).
- מתי כדאי לפנות למוקד 105? (סיוע והדרכה לגבי הסרת תכנים פוגעניים ברשת במידת האפשר, סיוע במצבים בהם לא ידועה זהות הנפגעים או הפוגעים, ייעוץ לגבי התמודדות עם אירועי פגיעה, הפנייה לגורמי סיוע נוספים בקהילה).
- מהן הגבולות שחשוב לשמור עליהם, כשאנו מתנהלים ברשת, על מנת שנמנע ממצבי פגיעה? (לא לפגוע באחר, לעמוד לצד הנפגע, להפעיל שיקול דעת לפני שיתוף והפצה ועוד).



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף בכיר, השירות הפסיכולוגי הייעוצי
תחום חינוך במטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת - 105

להלן הסרטונים:

1. [שיימינג- מילים יוצרות מציאות](#) - מומלץ לתלמידי ז-ט

למורה: הפגיעה המוצגת בסרטון- שיימינג- פגיעה חברתית.

מוקד 105 במקרים אלה יכול לסייע:

- הקשבה וסיוע טלפוני ו/או והחזרת הטיפול לבית הספר להמשך טיפול
- סיוע לפונה בדיווח אודות הפגיעה לחברת האפליקציה בה הופצו התמונות/ סרטונים.
- ייעוץ להורים באשר לדרכי התמודדות אפשריים

2. [הפצת תמונות סרטונים בעלי אופי מיני](#) - מומלץ לתלמידי ז-ט

למורה: הפגיעה המוצגת בסרטון- הפצת תכנים בעלי אופי מיני, יכול להיות מסווג

כאירוע פלילי.

מוקד 105 יכול לסייע:

- הסרת תמונות וסרטונים פוגעניים מהרשת במידת האפשר
- עזרה במצבים בהם לא יודעים מי הם הפוגעים (סיוע גורמי משטרה)
- הקשבה וסיוע טלפוני ו/או והחזרת הטיפול לבית הספר להמשך טיפול
- ייעוץ להורים באשר לדרכי התמודדות אפשריים

3. [הפצת תמונות / סרטונים של עצמנו ברשת](#) - [Think before u post](#)

למורה: בסרטון מוצג מצב סיכון- שיתוף במידע שעלול להביך ובכך לפגוע בעצמנו.

מוקד 105 יכול לסייע:

- הסרת תמונות וסרטונים פוגעניים מהרשת במידת האפשר
- הקשבה וסיוע טלפוני ו/או והחזרת הטיפול לבית הספר להמשך טיפול
- ייעוץ להורים באשר לדרכי התמודדות אפשריים



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף בכיר, השירות הפסיכולוגי הייעוצי
תחום חינוך במטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת - 105

4. [הפצת תמונות חושפניות ברשת](#) (בסרטון מוצגת התכתבות בין נער לנערה. ההתכתבות נעשית בשפה האנגלית, ללא תרגום)
למורה: הפגיעה ברשת- הפצת תמונה בעלת אופי מיני- מסווגת כאירוע פלילי. דרכי הסיוע מצויינים לעיל.
מוקד 105 יכול לסייע:
- הסרת תמונות וסרטונים מיניים מהרשת, במידת האפשר, במידה והופצו
 - עזרה במצבים בהם לא יודעים מי הם הפוגעים (סיוע גורמי משטרה)
 - הקשבה וסיוע טלפוני ו/או והחזרת הטיפול לבית הספר להמשך טיפול
 - ייעוץ להורים באשר לדרכי התמודדות

חלק ה': פעילות סיכום

לסיום הפעילות המורה תקרין את קליפ (ובעברית- קליט) השיר המלווה את השקת מוקד 105 "[חדר משלי, איתי לוי, ארקדי דוכין, אדם, עדן פינס ואגם בוחבט](#)" (חשוב לצפות בקליפ לפני הבאתו לתלמידים ולבדוק התאמתו לקהל היעד) לפני הקרנת הקליט אפשר לבקש מהתלמידים לחשוב:

- משפט אחד שדיבר אליו בשיר
- מהו לדעתכם המסר שהשיר מנסה להעביר?
- השיר מדבר, בין היתר, על התמודדות עם אירועי פגיעה. כיצד אתם מתמודדים עם אירועי פגיעה?

סיכום

במפגש זה נחשפנו למוקד 105 ולמענים שהוא יכול לספק לאירועי פגיעה ברשת בהם נפגעים ילדים ונוער.

אם נפגעתם ברשת, אל תשארו עם זה לבד!
כל אחד יכול לפנות למוקד 105 כדי לדווח על אירועי פגיעה בילדים ונוער ברשת וכדי להתייעץ.



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי

אגף בכיר, השירות הפסיכולוגי הייעוצי
תחום חינוך במטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת - 105

המוקד מהווה כתובת נוספת לפנייה לעזרה, מלבד הורים, הצוות החינוכי או חברים. חשוב שנזכור שגם ברשת יש גבול- נקפיד על התנהלות מיטבית ברשת, נפעיל שיקול דעת, נשמור על עצמנו ולא נפגע באחרים:

- חשוב להקפיד על נורמות התנהגות ראויות ומכבדות.
- חשוב לעמוד לצד מי שנפגע
- הפעולות שלנו ברשת מעצבות את התדמית שלנו בעיני אחרים. מפעילים שיקול דעת לפני שמפרסמים ומשתפים מידע אישי, תמונות וסרטונים
- מגלים אחריות חברתית: עוצרים וחושבים לפני שמפיצים מידע שעלול לפגוע באחרים.
- לא עומדים מהצד: לא משתתפים בקבוצות שנאה ובהפצת פוסטים פוגעניים
- חשוב שנקפיד על צפייה בתכנים המתאימים לגילנו עימם נרגיש נוח. במידה ונחשפנו ואנו מרגישים כי נפגענו / מבוכה/ אי נחת נפנה למבוגר משמעותי בחיינו.

זכרו! דיווח על פגיעה מהווה הגשת עזרה והצלת חיים ואינו הלשנה.