

נשות ואנשי שפ"י היקרים,

חדשות לבקרים מפציעה לה סדרה, מתפרסם לו סרט או אולי משחק רשת שבין לילה הופכים לאורחים קבועים במסכים של תלמידינו. הבשורה הטובה היא שלרוב מדובר בחוויה נעימה שמעניקה תחושת עניין והנאה, חוויה שמשמשת נושא לשיחה עם חברים ומקרבת בין לבבות.

הבשורה הפחות טובה היא שלא אחת צריכת החוויה הופכת לאינטנסיבית מאוד ומשתלטת על תחומי חיים נוספים, על שעות הפנאי, על הפניות לתמידה ועל העולם החברתי. המדאיגה בבשורות היא שלא אחת תכני החשיפה הם קשים לעיכול, מעוררים תחושות קשות ומאתגרים מבחינה ערכית.

כאנשי חינוך בכוחנו ללוות את תלמידינו בתקופות של חשיפה מוגברת לתוכן מסוים. אנו יכולים לנהל עמם שיחות התעניינות אודות אותה חווית צפייה ואודות התכנים, ולצייד אותם בכלים נכונים לצפייה ביקורתית ומודעת.

בבואנו לשוחח עם תלמידינו יש לקחת בחשבון את גיל התלמידים. נכון, קשה לפקח על התכנים אותם צורכים תלמידינו במדיה וברשת, אבל זו עדיין חובתנו ועדיין בכוחנו להעביר לתלמידים מסר פשוט וותיק שאומר על תוכן, על התנסות או על התנהגות – **"ילדים, זה לא לגילכם"**. את האמירה הנחרצת חשוב ללוות בשיח אישי-חינוכי, קשוב ומתווך שמסביר מדוע חשוב לא להיחשף לתכנים מפחידים, בוטים ומבלבלים. כמו כן חשוב להזכיר לתלמידים לא להעביר זה לזה תכנים קשים, אלימים ושאינם מתאימים לגילם. נזכיר לתלמידים שבכוחם להיות אלו שעוצרים את מעגל החשיפה והפגיעה.

בתקופות בהן תלמידינו נחשפים לתכנים בעלי פוטנציאל להשפעה שלילית נשאף להיות נוכחים וערניים ונזהה כי מקומנו כמבוגרים נוכחים חשוב עד מאוד. רגע לפני השיחה בכיתה נעצור לזהות בתוכנו עמדות וחוויות לנוכח אותו תוכן. נאמין בכוחו של דיאלוג חינוכי שמביע התעניינות מתוך כבוד כמו גם דאגה מתוך אכפתיות. נשאף להתנהל מתוך הבנה שהצריכה המוגברת של התכנים יכולה להעיד על צורך ב"אורור" מה"כאן ועכשיו" העמוס, ונססה להעניק לתלמידים כלים לנהל את עצמם בתוך תהליך החשיפה. בחלק מהשיחות נוכל להשתמש בסוגיות חברתיות שעלו באותו תוכן ולהציף אותן לדיון, אך לא תמיד יהיה זה נכון ויש להפעיל שיקול דעת מקצועי.

כאשר התוכן המסוים מציג באופן מורכב תכנים שקשורים לעולם הילדות (למשל, משחקי ילדים), הדבר עלול להשפיע על חווית המשחק עבור הילדים שנחשפו לאותן סצנות או דמויות. כחלק מההתערבות החינוכית, ננסה להשיב את האמון של התלמידים במשחקים כמרחב בטוח. במהלך יום הלימודים ניזום משחקים חברתיים. נאפשר פסק זמן משמעותי להנאה מהמשחק, לחדוות המשחק ולהעמקת תחושת שייכות וחברות. כמו כן נשוחח על נושאים כגון: "ניצחון: לא בכל מחיר", כבוד ליריבים, אחריות וערבות הדדית. נזמן שיח על ערכי כבוד האדם, הוגנות במשחק ובטחון אישי לפני ניצחון - עבור החבר והיריב כאחד.

אם נזהה סימנים לקושי אישי נזמין את אותם תלמידים לשיחה אישית, נביע התעניינות ודאגה, נעודד את התלמידים להרחיב את נקודת המבט הרפלקטיבית על הבחירה בצריכת התוכן ונחשוב יחד עמם מה או מי יעזור להם להיות מוגנים מול אותו תוכן.

בכל מקרה בו ישנה צריכה מוגברת של התוכן המורכב והשפעות על התנהגות, לרבות מצבים של חרדות, התנהגויות סיכון, חיקוי והשפעות נוספות נדרשת היוועצות מקצועית ופנייה לאיש טיפול על מנת לסייע לאותו תלמיד להישאר מוגן ולהתמודד באופן מיטבי עם השלכות החשיפה.

במקביל, נעודד את ההורים להגביר שמירה ונוכחות הורית במרחב המדיה והרשת ולפקח על התכנים אליהם נחשפים הילדים. להורי הילדים הצעירים נזכיר שאפשר ליצור "מרחב מוגן" לצפיית ילדים (חשבון מוגבל גיל).

נמליץ להורים לדבר עם ילדיהם על מה קורה אם בטעות התחילו לראות או לשחק בתוכן מאיים ומפחיד. כמו כן, נציע להם לערוך עם הילדים חוזה שלפני שהם מתחילים לשחק במשחק או לצפות בסרט או סידרה שידוע להם מראש שיש בהם אלימות או תוכן שאסור לגילם, הם יתייעצו עם ההורים, ישוחחו עמם על הבחירה וכמובן שלא יצפו ללא אישור ההורים.

הצעות וכלים לשיח

שיעורי כישורי חיים להרחבה בנושא	כלים בהם נוכל להשתמש במהלך השיחה ואותם נוכל להעניק לתלמידנו כאבן בוחן	שיחה קבוצתית או כיתתית עם תלמידים בוגרים שדיווחו כי נחשפו לתוכן מורכב	שיחה אישית עם תלמידים צעירים שדיווחו כי נחשפו לתוכן מורכב
---------------------------------	---	---	---

שיחה אישית עם תלמידים צעירים שדיווחו כי נחשפו לתוכן מורכב

חשוב שנשוחח באופן אישי עם תלמידים שנחשפו לתוכן המפחיד והמציף. בעזרת השיח האישי נעניק לתלמיד או לתלמידה מקום לשתף בתחושות, מקום לעבד את הרגשות, והזדמנות לזהות כלים לשמירה על עצמם.

נוכל לשאול את התלמיד או התלמידה -

- מה ראית?
- עם מי ראית? (האם במקרה או באופן יזום)
- מה הרגשת כשראית את זה?
- האם יש דרכים בהן תוכל/י לשמור על עצמך בעתיד מפני חוויה דומה?
- מה יכול לעזור לך כעת?

כלים שנוכל לעזור לתלמידים לזהות שקיימים ברשותם וזמינים להם:

לשים לב לרגשות שלי: לשים לב לעצמי בזמן הצפייה ולזהות איך אני מרגיש/ה.

לעשות מעשה: למצוא מה ביכולתי לעשות כדי להפסיק את ההרגשה הקשה? (לקום וללכת, לעצום עיניים, להחליף ערוץ)

לשתף: עם מי אני יכול/ה לדבר על מה שראיתי ומה שחוויתי בלי להתבייש ובלי לחשוש שישפוט אותי? (הורים, אחים, מורה, חברים, יועצת, מדריך, מאמן, פסיכולוג)

לדבר עם עצמי: אילו משפטים אני יכול/ה לומר לעצמי בזמן אמת כדי להחזיר לעצמי תחושת בטחון? (זה רק סרט, זה לא אמיתי, אם אני מודה שאני מפחד זה סימן שאני אמיץ. אם אני יכולה להפסיק פעולה שמפחידה אותי זה סימן שאני חזקה. אם אני משתף בפחד או בזעזוע זה סימן שאני יודע לשמור על עצמי...)

למצוא חלופה: מה אני יכול/ה לעשות במקום להמשיך לצפות בתוכן הקשה? (לבחור סדרה אחרת, לבחור פעילות חלופית - להאזין למוזיקה, לרכוב על אופניים, ללכת לחברים, לשחק, לבשל, לקרוא)

לסמוך על עצמי: מה אני יכול/ה לעשות אם סביבי כולם צופים בתוכן המפחיד ומדברים רק עליו? להיות נחוש/ה לא להיגרר לצפייה שאינה נכונה לדעתי. להביע עמדה ייחודית, לא לחשוש מפני היותי מיעוט, להאמין שאני יודע/ת מה טוב לעצמי.

שיחה קבוצתית או כיתתית עם תלמידים בוגרים שדיווחו כי נחשפו לתוכן מורכב

בשיחה קבוצתית או כיתתית עם תלמידים בוגרים שדיווחו כי נחשפו לתוכן מורכב (משחקי רשת, סדרות, סרטים, סרטונים) נוכל להיעזר בחמישה עקרונות:

- « ננהל את השיחה **באופן ישיר**, נסביר לתלמידים שאנו מעוניינים לשמוע עוד מידע על התוכן המסוים כי אנחנו מבינים שהתוכן המסוים מורכב.
- « נבוא לשיחה ממקום **לא שיפוטי** ולא נשלול את עצם חווית הצפייה או המשחק. נשאף, באמת ובתמים, לזהות את סוד ההשפעה של אותו תוכן ולהעריך את משמעותו עבור תלמידינו. גם אם במהלך השיחה נביע אמירות ביקורתיות על התוכן המסוים הרי שחשוב שתלמידינו ידעו שהביקורת שלנו מופנית כלפי התוכן ולא כלפי בחירתם לצפות בו.
- « נשאל את התלמידים **שאלות התעניינות** כנות שיעזרו לנו להרחיב את ההבנה שלנו את החוויה שלהם כמו גם את התוכן והן הסיבה שמניעה אותם לצפות באותו תוכן. (על מה המשחק או הסרט? במה עוסקת הסדרה? מה היא החוויה שמתעוררת בכם בעת הצפייה או המשחק? למה, לדעתכם, כדאי או לא כדאי לצפות בה, לשחק בו?)
- « נשאל את התלמידים שאלות שיאפשרו להם להרחיב את **נקודת המבט** על החשיפה: איך לדעתכם החשיפה לתוכן המסוים יכולה להשפיע על צופים או גולשים אחרים? איזה מידע, ידע או הבנה חדשה הצופים יכולים להפיק מהצפייה או המשחק? אם עולה פער בין האופן שבו התלמידים מתארים את החוויה שלהם לבין המסרים שהם מתארים לגבי צופים או צרכנים אחרים, כדאי להצביע על הפער ולדון בו.
- « נשאל את התלמידים אילו **פעולות** הם נוקטים על מנת לוודא שהם מוגנים מול חווית המשחק או חווית הצפייה? (שיחה עם חברים ומבוגרים ושיתופם, הימנעות מצפייה או ממשחק, הגבלת שעות, עיבוד רפלקטיבי של החוויה, דיבור עצמי של "עד כאן" ועוד...) ואל מול הצעותיהם נביע גם אנחנו **עמדה חינוכית** ברורה בדבר זכותם להתמסר לחוויה לצד חובתם (לעצמם!) להציב גבולות להשפעה.

כלים בהם נוכל להשתמש במהלך השיחה ואותם נוכל להעניק לתלמידנו כאבן בוחן

קוביית לראות טוב מכל הצדדים

נזמין את התלמידים להטיל קובייה ולענות על השאלה שיוצאת להם:

האם ואיך התוכן (הסדרה/ המשחק/ הסרט) הזה יכול להשפיע על:

- 1. **אמפתיה** - הרגישות שלי כלפי הזולת
- 2. **ביקורת** - הדעות שלי
- 3. **היגיון** - ההחלטות שאקבל
- 4. **אני** - הרגשות שלי
- 5. **כולם** - היחסים שלי עם חברים, משפחה, מורים
- 6. **סכנה** - הביטחון או הבטיחות שלי

מה מראה לי השעון?

ניצור שעון עם שני מחוגים: מחוג ההתמסרות ומחוג הזהירות

כל שעה תיוצג על ידי מילה, למשל:

- 1. **סכנה**
- 2. **הנאה**
- 3. **עניין**
- 4. **אלימות**
- 5. **פגיעה**
- 6. **השראה**
- 7. **כיף**
- 8. **מתח**
- 9. **הערצה**
- 10. **ידע**
- 11. **יופי**
- 12. **אכזריות**

בכל פעם נזמין תלמיד או תלמידה להציב את שני המחוגים בה בעת ולדבר על הרצף מבחינתם, ביחס לתוכן המדובר.

שיעורי כישורי חיים להרחבה בנושא

חכם ברשת // שיעור בנושא צמצום חשיפה לתכנים שאינם תואמי גיל
(שכבות א-ג)

מצגת לתלמידים
(כוללת הנחיות
למורים)

חכמים ברשת // שיעור בנושא צמצום חשיפה לתכנים שאינם תואמי גיל
(שכבות ד-ו)

מצגת לתלמידים
(כוללת הנחיות
למורים)

תופסים כיוון ברשת // שיעור בנושא צמצום חשיפה לתכנים שאינם תואמי גיל
(חטיבת ביניים)

הנחיות למורים

מצגת לתלמידים