

חלק בעולם, חלק כחלק  
המסע עוד לא הושלם והדרך מיטלטלת  
אנשים צמאים לקשר, אנשים זקוקים לגשר  
על הגשר הנטוי יש תקווה ויש סיכוי

רחל שפירא

## נשות ואנשי שפ"י היקרים

השנתיים האחרונות לימדו אותנו פרק חשוב בנחיצות טיפוח חוסן לגווניו ולסוגיו; חוסן אישי, משפחתי וקהילתי. מתוך ההתמודדות נוכחנו לדעת כי חוסנם של התלמידים מושפע מהליווי של נשות ואנשי החינוך מקרוב ומרחוק בתקופות של ריחוק ביטחוני, פינוי, אי ודאות ובמציאות משתנה ומטלטלת.

מרכיב חשוב נוסף בשמירה על החוסן יבוא לידי ביטוי בשיח החינוכי שנוביל בשבוע הגלישה הבטוחה תשפ"ה, בסימן – "שומרים על חוסן דיגיטלי גם בעידן הבינה מלאכותית". חוסן דיגיטלי מתייחס לבריאות ולרווחה נפשית בעולם הדיגיטלי והטכנולוגי. על מנת לפתח "חוסן דיגיטלי" עלינו להעניק לתלמידינו כלים, מיומנויות וערכים להתמודדות מושכלת ומוגנת גם במחוזות הרשת.

במהלך שבוע הגלישה נעסוק באופן תואם גיל בהיבטים הרגשיים והחברתיים בהתנהלות ברשת ובשימוש בכלי בינה מלאכותית – אחריות אישית; הפעלת חשיבה ביקורתית ושיקולי דעת במהלך יצירת תכנים, צפייה בתכנים והפצתם; שמירה על פרטיות; הקפדה על איזון בין צריכת הרשת לבין סדר היום האישי; התמודדות עם פגיעה ברשת, והימנעות מפגיעה בזולת וזיהוי מאפייני הקשר והשייכות.

בשיח הרגשי-חברתי על אודות שימוש ברשת ובטכנולוגיית ה AI חשוב לתת מקום לתלמידים, לכבד את האופן בו בני ובנות הנוער מבטאים עצמם ומתנהלים בעזרת הרשת והבינה. מתוך כך חשוב לעזור להם להתבונן מהצד על התהליכים ולזהות בתוכם סיכויים וסיכונים, רווחים ומחירים, הזדמנויות ו"תמרורי עצור". לתת תוקף לסקרנות ולהתרגשות כמו גם להיסוסים, לספקות ולחששות. נשוב ונזכיר לתלמידינו שבדומה לכל דרך או מסע הרי שגם בשבילי הרשת והבינה המלאכותית חשוב להתנהל באחריות אישית תוך מודעות להשלכות הצעדים שהם נוקטים ולהקפיד על ערכים של כבוד והוגנות וכמובן, שמירה על החוק.

לנוכח המלחמה המתמשכת, הציפייה הבלתי פוסקת להשבתם של החטופים, הדאגה לשלום כוחותינו והתפילה להחלמת הפצועים ולשובם של המפונים לבתיהם, אנו ממשיכים לפעול לטיפוח החוסן של תלמידינו, גם בהקשר הדיגיטלי. אנו מעודדים אותם למעורבות ואכפתיות אך גם להימנעות מצפייה בתכנים קשים, להגבלת מיונים של זמן מסכים ולבדיקת מהימנות של מידע אליו נחשפים ברשת.

טיפוח החוסן הדיגיטלי הוא צו השעה וכאמור בכוחו יהיה לחזק את תלמידינו בעולם הדיגיטלי, אך לא רק. אנו מאמינים שהחיבור בין המיומנויות הרגשיות חברתיות שנדרשות לתלמידים בעולם החברתי, המשפחתי והאישי לבין אלו המשרתות אותם נאמנה במרחב הדיגיטלי יעניק להם תחושה מוכללת של חוסן. תחושה שתלווה אותם במציאות המשתנה כעדות ליציבות פנימית וכידיעה עצמית על אודות החוסן שלהם.

**ברכת חוסן ואיתנות לתלמידינו ולכם ובתקווה לימים של ביטחון, לשובם של החטופים, לשלומם של כוחות הביטחון ולהחלמת הפצועים.**

עינב לוק

מנהלת אגף בכיר שפ"י

השירות הפסיכולוגי ייעוצי