



## أعضاء الطواقم التربوية الأعزاء،

خلال هذه الأيام التي تتسم بمواجهة تهديد أمني مركّب نودّ أن نقدّم لكم الدّعم وأن نقويكم. من فضلكم، حافظوا على أنفسكم جيّدًا، سواء من النّاحية الجسديّة والعاطفيّة، وابدلوا جلّ ما في وسعكم من أجل ذلك.

ينتابنا القلق جميعًا خلال هذه الفترة، حيث نبحث عن المعلومات ونطلع على محتويات كثيرة وصعبة، كالفيديوهات، والصّور، والمقابلات والإحاطات المتلاحقة في قنوات الإعلام والأخبار. من ناحية، تُمكننا مشاهدة المحتويات من التّواصل مع ما يجري والاطّلاع على المستجدّات، وتُشعّرنا بأننا شركاء وبأننا نملك زمام الأمور، كما أنّها تُمكننا أيضًا من التّخفيف من القلق، بيّد أن الانكشاف المفرط عليها قد يثير المخاوف ويُضعفنا ويؤذينا.

كعاملين في التّربية بوسعنا أن نرافق طلابنا وأولياء الأمور خلال الفترات التي يزداد فيها الانكشاف على فيديوهات وصّور صعبة. من المهمّ أن نستفسر ونسألهم عمّا يشاهدونه، ونُجري معهم حديثًا بخصوص تجربة المشاهدة التي خاضوها، وإذا اقتضى الأمر، نشرح لهم ونوجّههم نحو الامتناع عن مشاهدة المحتويات الصّعبة، وعدم فتح أيّ فيديو أو صورة تُرسل إليهم.

عندما نعزم كبالغين ذوي مسؤوليّة على إجراء حديث مع طلابنا من المهمّ أن نضع بالحسبان جيل الأولاد وقدرتهم الذهنيّة والعاطفيّة. من الصّعب أن نراقب المحتويات التي يستهلكها طلابنا في وسائل الإعلام وفي الشّبكة، ولكن من واجبنا وإمكاننا أن ننقل لطلابنا رسالة واضحة: "حافظوا على أنفسكم وامتنعوا عن مشاهدة محتويات صعبة". من المهمّ أن يرافق هذه الرّسالة الحازمة حديث شخصيّ-تربويّ، فيه إصغاء وشرح عن أهميّة عدم الانكشاف على المحتويات المخيفة والعنيفة وعدم تمريرها للآخرين. نذكر طلابنا أن بإمكانهم أن يكونوا الأشخاص الذين يوقفون دائرة الانكشاف والإيذاء.

عندما نخوض فترات ينكشف فيها طلابنا على محتويات قد تكون ذات تأثير سلبيّ، نطمح إلى أن نكون متيقّظين وذوي حضور، وسنلاحظ أن مكانتنا كبالغين حاضرين في حياتهم في غاية الأهميّة. قبل البدء بالحديث في الصّف نتوقّف كي نتأمّل في داخلنا تجاربنا ومواقفنا بخصوص ذاك المحتوى، وسنطمح أن نتصرّف انطلاقًا من الإدراك أن الاستهلاك المتزايد للمحتويات يمكن أن يشير إلى الحاجة إلى السيطرة، والتّواصل مع ما يجري، والاطّلاع على الحالة في البلاد. نمّح الطلاب خلال الحديث أدوات لإدارة أنفسهم خلال الانكشاف على المحتوى، ونستعدّ للاختلاف الموجود بين الطلاب والاستجابة له بشكل مناسب. إذا لاحظنا مؤشّرات لصعوبة شخصيّة، ندعو الطلاب إلى محادثة شخصيّة، ونُبدي اهتمامنا وقلقنا، ونشجّعهم على توسيع زاوية رؤيتهم من خلال التّمحيص في اختيارهم أن يستهلكوا المحتوى، ونفكر معهم، ماذا من سيساعدهم في أن يكونوا محمّيين من هذا المحتوى.

في أيّ حالة من الاستهلاك المتزايد لمحتوى مركّب ووجود تأثير على السّلوّك، خاصّة حالات القلق والسلوكيات الخطرة، من المهمّ الحصول على الاستشارة والتّوجّه لمعالج مهنيّ من أجل مساعدة الطالب في الحفاظ على حصانته النفسيّة ومواجهة نتائج الانكشاف على المحتوى بشكل أمثل.

## دروس مهارات حياتيّة للتوسّع حوّل الموضوع

**حكيم في الشّبكة // درس حول تقليص الانكشاف على محتويات لا تلائم الجيل**  
الصّف الأوّل-الثالث

**حكماء في الشّبكة // درس حول تقليص الانكشاف على محتويات لا تلائم الجيل**  
الصّف الرابع-السادس

**نحدّد وجهتنا في الشّبكة // درس حول تقليص الانكشاف على محتويات لا تلائم الجيل**  
المرحلة الإعداديّة/فوق الابتدائيّة



# هل أرسلت إليك صورة أو فيديو فيه محتوى صعب؟

دولة إسرائيل  
وزارة التربية  
الإدارة التربوية  
الخدمات النفسية الاستشارية

خلال هذه الأيام التي تتسم بمواجهة تهديد أمني مركّب نودّ أن نقدّم لكم الدّعم وأن نقوِّكم. من فضلكم، حافظوا على أنفسكم جيّدًا، سواء من النّاحية الجسديّة والعاطفيّة.

بنتابنا القلق جميعًا خلال هذه الفترة، حيث نبحث عن المعلومات ونطلع على محتويات كثيرة وصعبة، كالفديوهات، والصّور، والمقابلات والإحاطات المتلاحقة في قنوات الإعلام والأخبار. قسم من هذه المحتويات لا يعكس الواقع، وغير صحيح، ويثير التّوتر والضّغط. من ناحية، تمكّنا مشاهدة المحتويات من التّواصل مع ما يجري، كما أنها تمكّنا من الاطلاع على المستجّدات والتّخفيف من القلق، ولكن الانكشاف المفرط عليها قد يثير المخاوف ويضعفنا ويؤذينا.

## هل سأفتحه أم لا؟

لن أفتح فيديوهات وصورًا أعلم أنها قد تتضمّن محتوى صعب. من الصّعب نسيان مناظر صعبة وهي تبقى في الذاكرة، ويمكن أن تضرّنا على المدى البعيد.

## أتوقّف عن المشاهدة

إذا انكشفتُ على محتوى صعب وأو تحريضي بإمكانني أن أتوقّف عن المشاهدة، وسأضغط في التّطبيقات المختلفة على "إخفاء" أو "لست مهتمًا بهذا" وسأبتعد عن الشّاشة.

## لن أنجرّ لمشاهدة تؤذيني

سأكون مصمّمًا على عدم الانجرار للمشاهدة غير الصّحيحة بالنّسبة لي، وسأذكّرني أعرف ما الجيّد بالنّسبة لي، وسأبحث عن فيديوهات تثير في داخلي الإحساس بالأمان والأمل، بل وسأبحث عن فيديوهات تسرّني وتساعدني على نسيان المناظر الصّعبة.

## وقت مستقطع

أختار نشاطًا آخر: أشاهد مسلسلًا، استمع للموسيقى، أتواصل مع الأصدقاء، ألعّب، أطبخ، أقرأ، أتطوّع وأساعد الآخرين.

## أشارك الآخرين ولا أبقى وحدي

أتحدّث عمّا رأيت وما شعرت. أشارك الأهل، الأخوة، المعلّم، المستشار، المرشد، المدرّب، الاختصاصيّ التّفسيّ، الأصدقاء.

## أقوم بالإبلاغ في التّطبيق ولا أمرّر المحتوى للآخرين

وذلك للحدّ من استمرار الضّرر الذي يسبّبه المحتوى.

## أنتبه لمشاعري

أنتبه لما يجري في داخلي خلال المشاهدة وأحدّد ما أشعر به.

## أبحث عن المعلومات بوسائل أخرى

أعثر على وسائل آمنة للحصول على المعلومات التي أحتاجها- أتحدّث مع بالغ مهمّ، أقرأ وأشاهد (بشكل مراقب) مواقع الأخبار الموثوقة.

على ضوء حالة الطّوارئ تمّ تفعيل "**مركز المساعدة العاطفيّة**" التابع للخدمات التّفسيّة الاستشاريّة في وزارة التربية. أرقام الهاتف للمركز: 073-3983960، 6552 \* بدّالة 5