

דצך קיבא תמונה או סרטון קשה?

בתקופה זו של התמודדות עם איום בטחוני מורכב ילדינו ואנו חווים דאגה, מחפשים מידע ונחשפים לתכנים רבים וקשים, ביניהם סרטונים, תמונות, עדויות ועדכונים שוטפים בערוצי המדיה והחדשות. **החשיפה למדיה כמעט בלתי נמנעת.** מצד אחד, צפייה בתכנים מאפשרת לנו להתחבר, להרגיש בשליטה ולהרגיע את הדאגה, מצד שני, חשיפה מוגברת לתכנים, עלולה לעורר פחדים ולפגוע בנו בטווח הקצר והארוך - חומר ויזואלי משפיע על המח ויש לו פוטנציאל לעלות שוב ושוב. חלק מהתכנים מלחיצים, מטעים ואינם נאמנים למציאות.

נכון, תמיד אפשר למחוק אפליקציות מהטלפון של ילדינו, כמובן בהתאם לגילו ולשלב ההתפתחותי. חשוב שנזכור שזה פתרון חלקי, לא נוכל להגביל באופן הרמטי את החשיפה ולכן חשוב לנקוט בפעולות נוספות. חשוב להתייחס לשונות בין הילדים, לגילם וליכולת הקוגניטיבית והרגשית.

תפקידנו כהורים והיום אף יותר מתמיד, הוא לתווך את המציאות עבור ילדינו ולהגביר את ההשגחה, הנוכחות והבקרה, על מנת לשמור על החוסן הנפשי של ילדינו.

תיווך שלנו את המציאות

- חשוב שאנו נתווך את המציאות לילדינו, ולא נסתמך רק על המדיה. נסביר להם שהצפייה בסרטונים עלולה להזיק ולפגוע בהם.

לצפות בסרטון או לא?

- נדגים את אפשרות הבחירה אם לצפות בסרטון/תמונה או לגלול במהירות הלאה.
- נזכיר שניתן להפסיק צפייה ולהתנתק מהמסך בכל רגע.
- נבקש לא להמשיך להפיץ את הסרטונים, לדווח באפליקציה ולחסום.

תקשורת פתוחה

- ניזום שיח נינוח עם הילדים על מה שהם רואים וחווים ללא שיפוטיות. נעודד אותם לשתף אותנו במה שראו וכיצד הרגישו
- **נהייה קשובים ותומכים וניתן מקום לפעולות כמו סגירה, מחיקה, ניתוק מהמדיה.**

נוכחות ובקרה

- נהייה נוכחים פיזית ורגשית ככל הניתן ובהתאמה לצורך ולגיל: לילדים צעירים מומלץ להגדיר בקרת הורים, בגיל הרך נגביל גישה למדיה.
- נענה לשאלותיהם בהתאמה לגיל וליכולת ההתמודדות.
- נעודד לצרוך מידע ממקורות מהימנים ולהיזהר מתכנים מזויפים.

פעילויות חלופיות

- נעודד לקחת פסק זמן מהרשת ולהתמקד בפעילות חלופיות כמו: פעילות ספורטיבית, משחק, צפייה בסדרה, האזנה למוזיקה, יצירת קשר עם חברים, בישול, קריאת ספר, התנדבות ועזרה לאחרים.
- ניזום פעילות משותפת הורים וילדים בהתאמה לגיל.

[בשפה העברית](#)

[בשפה הערבית](#)

מדריך להתנהלות נכונה ברשתות החברתיות בשעת חירום של **איגוד האינטרנט הישראלי** זמין באתר שלנו. המדריך כולל הנחיות לביטול הורדה אוטומטית של סרטונים.

[פורטל הורים](#)

למידע נוסף, ניתן להיכנס לפורטל הורים של משרד החינוך

חשוב לזכור שילדינו מתבוננים בנו ולומדים מהתנהגותנו. ניתן להם דוגמה אישית ביישום כל העצות האלה בעצמנו, ונשמור על עצמנו למענם.

על רקע מצב החירום נפתח "[מוקד הסיוע הרגשי](#)" של השירות הפסיכולוגי ייעוצי במשרד החינוך. מספרי הטלפון של המוקד: 073-3983960, *6552 שלוחה 5