



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השירות הפסיכולוגי ייעוצי

צוותי חינוך יקרים

בימים אלו של התמודדות עם איום ביטחוני מורכב אנו מבקשים לתמוך בכם ולחזק אתכם. אנא, שמרו מכל משמר על עצמכם, ככל שביכולתכם פיזית ורגשית.

בתקופה זו כולנו חווים דאגה, מחפשים מידע ונחשפים לתכנים רבים וקשים, ביניהם סרטונים, תמונות, עדויות ועדכוני שוטפים בערוצי החדשות. מצד אחד, צפייה בתכנים מאפשרת לנו להתחבר ולהתעדכן, לחוש שותפים, להיות בשליטה ולהרגיע את הדאגה. מצד שני, חשיפה מוגברת לתכנים, עלולה לעורר פחדים וחששות, להחליש אותנו ולפגוע בנו.

כאנשי חינוך בכוחנו ללוות את תלמידינו ואת הוריהם, בתקופות של חשיפה מוגברת לסרטונים ותמונות קשות. חשוב שנברר עמם במה הם צופים, ננהל עמם שיח אודות אותה חווית הצפייה, ובמידת הצורך נתווך בעבורם וננחה אותם, להימנע מצפייה בתכנים קשים ולא לפתוח כל סרטון/תמונה ששולחים אליהם.

בשיח עם התלמידים כמבוגר אחראי(בבואנו לשוחח עם תלמידינו) חשוב לקחת בחשבון את גיל התלמידים, ואת יכולתם הקוגניטיבית והרגשית. נכון, קשה לפקח על התכנים אותם צורכים תלמידינו במדיה וברשת, אבל זו עדיין חובתנו ועדיין בכוחנו להעביר לתלמידים מסר פשוט – "שמרו על עצמכם והימנעו מצפייה בתכנים קשים". את האמירה הנחרצת חשוב ללוות בשיח אישי-חינוכי, קשוב ומתווך שמסביר מדוע חשוב לא להיחשף לתכנים מפחידים, בוטים ואלימים ולא להעבירם הלאה. 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. נשאף להתנהל מתוך הבנה שהצריכה המוגברת של התכנים יכולה להעיד על צורך להיות בשליטה, להתחבר ולהתעדכן במצב הלאומי. במהלך השיח נעניק לתלמידים כלים לנהל את עצמם בתוך תהליך החשיפה, ונערך באופן מותאם למענה לשונות בקרב התלמידים.

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, מומלץ להפנות להיוועצות מקצועית ופנייה לאיש טיפול על מנת לסייע לאותו תלמיד לשמור על החוסן הנפשי ולהתמודד באופן מיטבי עם השלכות החשיפה.

יעורי כיוון חייך להרחבה בנושא

חכ"ם ברשת // שיעור בנושא צמצום חשיפה לתכנים שאינם תואמי גיל

שכבות א-ג

ממלכתי // חמ"ד // חברה ערבית

חכ"מים ברשת // שיעור בנושא צמצום חשיפה לתכנים שאינם תואמי גיל

שכבות ד-ו

ממלכתי // חמ"ד // ערבית

תופסים כיוון ברשת // שיעור בנושא צמצום חשיפה לתכנים שאינם תואמי גיל

חטיבת ביניים/על יסודי

ממלכתי // חמ"ד

קיבלת תמונה או סרטון קשה?

בימים אלו של התמודדות עם איום ביטחוני מורכב אנו מבקשים לתמוך בכם ולחזק אתכם. אנא, שמרו על עצמכם, פיזית ורגשית.

בתקופה זו כולנו חווים דאגה, מחפשים מידע ונחשפים לתכנים רבים וקשים, ביניהם סרטונים, תמונות, עדויות ועדכונים שוטפים בערוצי המדיה והחדשות. חלק מהתכנים אינם נאמנים למציאות, מטעים ומלחיצים. מצד אחד, צפייה בתכנים מאפשרת לנו להתחבר, להתעדכן ולהרגיע את הדאגה. מצד שני, חשיפה מוגברת לתכנים, עלולה לעורר פחדים וחששות, להחליש אותנו ולפגוע בנו.

לפתוח או לא לפתוח?

מראש לא אפתח סרטונים ותמונות שאני יודע שיכול להיות בהם קושי. מראות קשים קשה מאוד לשכוח והם נצרכים בזיכרון והם יכולים פגוע בנו לטווח ארוך.

אפסיק את הצפייה

אם נחשפתי לתוכן קשה ביכולתי להפסיק את הצפייה, אלחץ באפליקציות השונות על "הסתר" או "לא מעניין" ואתנתק מהמסך.

לא אגור לצפייה שפוגעת בי

אהיה נחושה/ה לא להיגרר לצפייה שאינה נכונה לי. אזכור שאני יודע/ת מה טוב בשבילי ואחפש לעצמי סרטונים שיעוררו בי תחושת בטחון ותקווה, ואפילו סרטונים שישמחו אותי, שיעזרו לי לשכוח מראות קשים.

אקח פסק זמן

אבחר בפעילות חלופית: צפייה בסדרה, האזנה למוזיקה, יצירת קשר עם חברים, אשחק, אבשל, אקרא, אתנדב ואעזור לאחרים.

אשתף אחרים ולא אשאר לבד

אדבר על מה שראיתי ומה שחוויתי. אשתף הורים, אחים, מורה, יועצת, מדריך, מאמן, פסיכולוג, חברים.

אדווח באפליקציה ולא אפיץ

כדי לצמצם המשך פגיעה.

אחפש מידע בדרכים אחרות

אמצא דרכים מוגנות כדי לקבל את תמונת המצב לה אני זקוק – אשוחח עם מבוגר משמעותי, אקרא או אצפה (באופן מבוקר) באתרי חדשות מהימנים.

אשים לב לרגשות שלי

אשים לב לעצמי בזמן הצפייה ואזהה מה אני מרגיש/ה.