

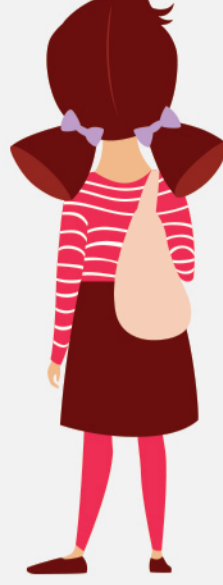


"הכי בטוח בשבילי"

שיח על התנהלות בטוחה ברשת ובמדיה - עבור הורים לילדים/ות בכיתות ד'-ח'

מטרות השיחה:

- הבנת החשיבות של להיות קשוב/ה לעצמי.
- תרגול היכולת לזהות את הגבול שלי ולתקשר אותו לאחר/ת.
- פיתוח מודעות וחשיבה ביקורתית לגבי תכנים מיניים ופורנוגרפיים במדיה.
- זיהוי מקרים של בריונות או פגיעה - נורות אדומות.
- מיצוב שלנו, ההורים, ככתובת קשובה ורלוונטית בעת הצורך.



מסגרת השיחה: מצאו זמן מתאים ונוח. אפשר כאשר הילד/ה מול מסך, להצטרף ולהביע עניין, אולי לבקש לראות ביחד כמה סרטונים שהם/ן אוהבים/ות. חשוב לא להפוך את השיחה "לעניין" ומצד שני כן לבקש כמה דקות לשוחח ולשתף בכנות שיש כמה דברים שחשוב לכם/ן להגיד.

פתיחת השיחה:

נתחיל בלסמן שיש נושאים שיותר קשה לדבר עליהם ולשאול עליהם שאלות, כי אנחנו לא רגילים/ות לדבר על הנושאים האלו ביחד במשפחה. אולי זה מרגיש קצת מביך או מוזר אבל חשוב לדבר על הדברים בשביל לא להישאר איתם לבד.

נביא כל מיני סיטואציות ואז ננהל עליהן דיון קצר. נקשיב ונשוחח על כל נושא ואם יש צורך נביא בסוף כל מקרה את הדעות שלנו בעניין.



מקרה 1:

כשהורים מסתכלים לי בוואטסאפ בלי לשאול

הזדמנות לדבר על פרטי אל מול ציבורי, על מערכת היחסים שלכם ובפרט על סודות ואמון.

במה נשתף את ההורים שלנו? מה נסתיר? מה החשש מלשתף אותנו (ההורים)? ממה ההורים שלנו מודאגים? אילו סכנות יש ברשת? יש משהו שבא לך לספר ואת/ה מתלבט/ת?

הרצון בנפרדות ובעולם פרטי הוא טבעי וחלק בלתי נפרד מגיל ההתבגרות, נשאף לכבד את זה ולתת כלים להתנהל במרחבים שאינם בהשגחתנו. חשוב לתת תחושה שאנחנו סומכים/ות עליהם/ן. לצד זה אפשר וצריך להגיד את החששות שלכם/ן ואת המקרים בהם חשוב לכם/ן שישתפו. סודות הם משהו שחשוב לא לשמור בבטן. אם יש לנו סוד כזה, כדאי למצוא לפחות מבוגר/ת אחד/ת ולשתף אותו/ה בסוד.



יצוב גרפי: חמר וינגרטן

מקרה 2:

כשחברה/ה מסתכלת לי בתמונות בטלפון בלי לבקש רשות

הזדמנות לדבר שוב על פרטי אל מול ציבורי, על חברות, האם לחבר/ה אפשר או צריך להגיד הכול? לדבר על גבולות, על החשיבות של בירור הסכמה. איפה עובר הגבול שלי? האם חברה/ה פעם חצה/תה לי גבול? אם יבקשו ממני לשלוח תמונות של עצמי? איזה תמונות לא אעלה לעולם? מה מתאים להעלות ולשלוח ומה לא?

הזדמנות להביא לשיחה את הקושי שלנו לשים גבול בזמן אמת, הרבה פעמים לוקח לנו זמן להבין את הסיטואציה או שקשה לנו להגיד: "זה לא נעים לי" כי אנחנו בחשש לשלם מחיר חברתי או לאכזב. בסיטואציות כאלו, לא פעם, יהיה פער בין האופן בו נתנהג לאופן בו נרגיש. מערכת יחסים בריאה היא כזאת בה אני יכול/ה לשים גבול ולהיות בהקשבה לעצמי מבלי לחשוש לשלם על כך מחיר.



מקרה 3: אני מתכתב/ת עם מישהו באינסטגרם כבר כמה שבועות. בזמן האחרון הוא התחיל לשאול אותי שאלות על הגוף שלי. הוא אומר שזה בגלל שהוא רוצה להכיר אותי טוב יותר וכי הוא מרגיש קרבה אליי. כיף לי לדבר איתו, אבל זה גם קצת מביך...

תשובה אפשרית: כשמתחילים קשר זה באמת טבעי שנרצה להכיר. ככל שאנחנו משתפים ביותר פרטים על עצמנו, כך הקרבה יכולה לגדול. יחד עם זאת, קרבה אמיתית היא משהו שנבנה לאט ובקצב שנכון לכל צד. נשמע שאת/ה יודע/ת להקשיב לעצמך ולתחושות הבטן שלך - זה חשוב! תחושות המבוכה ואי הנוחות שומרות עלייך ומסמנות לך שמהו בקשר הזה לא מתאים.

מישהו שהוא זר (מעולם לא פגשתי אותו פנים אל מול פנים) ומבקש דברים מהסוג הזה אמור להדליק אצלנו נורה אדומה. זכותך המלאה לומר לו שזה פרטי ואת/ה לא רוצה לשתף בכך. מי שירצה בטובתך יבין ולא ילחץ עלייך לעשות או לספר על דברים שאת/ה לא מרגיש/ה איתם לגמרי בנוח.

חשוב לזכור שכאשר אנחנו באינסטגרם אנחנו אף פעם לא באמת יודעות/ים עם מי אנחנו מדברות/ים. לכן, אם יש משהו הכי קטן שגורם לך להרגיש לא בנוח בשיחה, כדאי להראות לנו ההורים את ההתכתבות וננסה לחשוב ביחד לשים גבול (לחסום באינסטגרם) זה דבר שקשה לעיתים לעשות כי כן רוצים חלק מן הקשר או כי לא נעים לפגוע. איך כן אפשר להציב גבול? "השאלות האלו לא נעימות לי. אני מסכימה/שנדבר, רק בלי שאלות אישיות".



מקרה 4: ילד מהכיתה שלח תמונה מינית עם עירום בוואטסאפ

הזדמנות לדבר על תכנים מיניים במדיה, עלינו להקשיב ולתת תחושה שאנחנו לא נבהלים/ות. יש לתת תוקף גם לתחושות של סקרנות, עניין ותשוקה מינית לצד הבלבול והמבוכה. לא פעם הרגשות יהיו מעורבים - מה שנקרא מרחב הבלבול.

הדרך הכי טובה להתנהל עם הכול זה ללמוד להיות קשוב/ה לעצמך ולרצונות האמיתיים שלך. למה ילדים שולחים כאלו תמונות? איך זה מרגיש לראות אותם? איך נראה שם גוף של אישה? איך נראה שם גוף של גבר? איך נראה מין? במה זה שונה מהמציאות?

המין שנראה בסרטונים הוא הרבה פעמים מין שאין בו רגשות של קרבה או אינטימיות, הרבה פעמים לא יהיו בו הדרגתיות או תקשורת שמאוד חשובות במיניות בריאה. חשוב לדבר גם על דימוי גוף ועל איך אפשר לאהוב את הגוף שלי בצורה הטבעית שלו.

מקרה 5:

צילמו ילדה מנשקת ילד באמת או חובה ושלחו את זה לכל השכבה בוואטסאפ

הזדמנות לדבר על הפגיעה דרך הרשתות החברתיות שרווחת בגילאים האלו. להזכיר כמה זה בעייתי לצלם, להקליט או לכתוב משהו על מישהו ברשתות החברתיות. אפשר לתת להם/ן לספר על מקרים ששמעו עליהם. על סרטונים, משחקי חברה ומסיבות כיתה (נושאים שמאוד מעסיקים אותן/ם). איזה נזק יכול לעשות סרטון שכזה? מה אעשה אם אקבל סרטון?

חשוב לסמן ששליחה של תמונות או סרטונים יכולה להביא אותנו למצבים מאוד בעייתיים ובעיקר לפגוע מאוד. יש להתנהל מול מצבים כאלו בחוכמה ובזהירות. במקרה שכזה או אפילו במקרה של בלבול חשוב מאוד לשתף את ההורה אם דבר כזה קורה בכיתה שלי.

מי הכתובת? כאשר אנחנו בתחושות של בלבול או מצוקה למי אפשר לפנות? מי יוכל לעזור לנו מבחינת ידע וניסיון, יכולת להשפיע וכו'? בגיל ההתבגרות הרבה נערים ונערות לא יראו בהורים ובאוכלוסיית המבוגרים בכללותה מקור לפנייה. לנו ברור כמה הדבר חשוב, ועל כן דיון קצר בנושא יכול לעזור לשיבור מספר סטיגמות אצל הנערים והנערות ולבסס אותנו, עולם ההורים, כאופציה לפנייה.

חשוב לזכור שאם מישהו או מישהי נפגעו- זו אף פעם לא אשמתן/ם!

זה תמיד בגלל שהיה שם צד שבחר לנצל לרעה את הכוח שהיה לו, ולא צריך להישאר עם זה לבד- אנחנו במרכזי הסיוע פה בשבילכן/ם.