

# "לא אצפייה"

סדנא העוסקת בהשאלות של הצפייה בסרטונים  
שמופצים בעת המלחמה.





**המראות המזויזעים מביעים גם א  
הילדים שלנו. הם מקבלים סרטונים  
מזיקים ישירות או המכשיר שלהם דרך  
אפליקציות הטיקטוק, וואטסאפ, טאגראם  
או דיסקורד. גם רשתות אחרות, מתונות  
יותר בימים כתיקונם, הופכות לכך פורה  
של הפצות סרטונים שחלקם פייק.  
חשוב לדבר על כך ולהבין כיצד ניתן  
להתמודד עם הצפייה בסרטונים!**



# שאלות אישי

# שאלה לדיון - מהן ההשלכות ברמה האישית או האומית של הצפייה בסרטונים עם תוכן קשה ?







מחקרים שנערכו ברחבי העולם הראו כי בני נוער חשופים באופן משמעותי אסרטונים קשים על מלחמה. מחקר שנערך בישראל בשנת 2023 מצא כי 80% מבני הנוער בישראל נחשפו אסרטונים קשים על מלחמה במהלך השנה הקודמת. המחקר מצא גם כי בני נוער שנחשפו אסרטונים קשים היו בעלי סיכוי גבוה יותר לדיווח על חרדה, דיכאון ופוסט טראומה.



## השלכות

מלחמה היא אירוע טראומטי שיכול להשפיע באופן משמעותי על כל אדם, כולל בני נוער. בני נוער עשויים להיות חשופים למידע רב על מלחמה, כולל סרטונים קשים המראים אלימות, מוות וחורבן. צפייה בסרטונים קשים אלו יכולה להיות בעלת השפעות פסיכולוגיות שליליות על בני נוער, כולל: חרדה דיכאון פוסט טראומה בעיות שינה בעיות קשב וריכוז התנהגות אגרסיבית

- חרדה
- דיכאון
- פוסט טראומה
- בעיות שינה
- בעיות קשב וריכוז
- התנהגות אגרסיבית



# שאלה לדיון - כיצד ניתן להימנע מצפייה בסרטונים עם תוכן קשה ?

