

שומרי המסך

אוקחים אחריות משנים מציאות

”לא אצפייה”

סדנא העוסקת בהשאלות של הצפייה בסרטונים שמופצים בעת המלחמה



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

מערכי הפעילות נכתבו ע"י צוות שומרי המסך 2023

"לא אצפייה"

מטרות:



- להבין את ההשפעות הפסיכולוגיות, הרגשיות והחברתיות של צפייה בסרטונים קשים.
- לפתח מודעות על החשיבות של שימוש אחראי בסרטונים קשים.
- לעודד שיח פתוח על ההשלכות של צפייה בסרטונים קשים.
- לדבר על דרכים להימנע מצפייה בסרטונים אלה.

קהל היעד: כיתות ט'-י"ב (המנחה יתאים את הפעילות בהתאם לקהל היעד הספציפי)



משך הזמן: 90 דקות



מומלץ לעבור על כל התכנים והקישורים בטרם העברת הפעילות כדי לוודא שהתוכן תואם לקבוצה ולערכי בית הספר

מהלך הפעילות

סבב מה נשמע של כל משתתפי הסדנא:
שאלות מנחות

- איך אני מרגיש עכשיו?
- איך אני מתמודד עם המצב ברמה האישית?
- איך המשפחה שלי מתמודדת בימים הללו?
- האם יש לי למי לפנות בשעת מצוקה?



במידה והסדנא מועברת בזום ניתן לבקש מהמשתתפים לכתוב גם בצ'ט

הקדמה למנחה: המראות המזויעים מגיעה גם אל הילדים שלנו. הם מקבלים סרטונים מזיקים ישירות אל המכשיר שלהם דרך אפליקציות הטיקטוק, וואטסאפ, טלגרם או דיסקורד. גם רשתות אחרות, מתונות יותר בימים כתיקונם, הופכות לכר פורה של הפצצות סרטונים שחלקם פייק. חשוב לדבר על כך ולהתמודד עם הצפייה בסרטונים!

חלק א | שאלון אישי

המנחה יכין מבעוד מועד טופס **גוגל פורמס** עם השאלות הבאות:

- האם נחשפתי בימים האחרונים לסרטונים שמופצים ברשתות החברתיות עם תכנים שקשורים למלחמה?
- באיזו תדירות אני נחשף לאותם תכנים? לא נחשף בכלל / נחשף פעם ביום/ נחשף לשניים שלושה סרטים ביום/ נחשף בכל שעה סרטון אחד לפחות
- באיזו פלטפורמה אני נחשף לאותם סרטונים? (טיקטוק, וואטסאפ, טלגרם דיסקורד אחר)
- מהי רמת הקושי של הצפייה באותם הסרטונים לדעתך? 1- לא קשה כלל 5- קשה במיוחד.
- האם העברתי/ הפצתי סרטון שנחשפתי אליו?

1. המנחה יעביר את השאלון בקרב משתתפי הסדנא - מומלץ לתת חמש דקות למילוי השאלון
2. מומלץ להשאיר את השאלון אנונימי, כדי לאפשר לתלמידים לענות בפתיחות על השאלות
3. כדאי להראות און ליין את התגובות של משתתפי הסדנא בעת מילוי השאלון



שאלות מנחות בתום מילוי השאלון:

- כשנחשפנו לסרטוני המלחמה המופצים, איזה רגש עלה בנו?
 - איזו מחשבה ראשונית עלתה בנו בעת הצפייה?
 - מה הרגשנו בגוף כשראינו את הסרטונים?
 - באיזה חלק בגוף הרגשנו רע בעת הצפייה?
 - האם המשכתי לצפות עד לתום הסרטון או שסגרתי באמצע?
 - האם הייתי מאפשר לאחים הקטנים שלי להיחשף לאותם סרטונים?
- כדאי להוסיף נימוק לכל תשובה

חלק ב' | ההשלכות של צפייה בסרטוני רשת בעת מלחמה

שאלה לדיון - מהן ההשלכות ברמה האישית והלאומית של הצפייה בסרטונים עם תוכן קשה ?

המנחה יציג את נתוני המחקר ואת ההשלכות מיד בתום הדיון



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





מלחמה היא אירוע טראומטי שיכול להשפיע באופן משמעותי על כל אדם, ובייחוד על 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

חלק ג' | כיצד ניתן להימנע מצפייה בסרטונים קשים

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

הכנת רשימה של המלצות של כלל משתתפי הסדנא והפצה בקרב חברים ומשפחה



חלק ד' | הכנת קמפיין

- הכנת קמפיין הקורא לבני נוער וילדים להימנע מחשיפה לסרטונים בעת המלחמה
- חלוקה לצוותים עפ"י משימות - בחירת סלוגן \ מסר - הכנת כרזה - כתיבת פוסט - יצירת סרטון

חלק ה' | סיכום

- עם איזו תחושה אני יוצא מהסדנא?
- האם אני מרגיש שיש לי את הכלים להעביר את הסדנא? / מסרים מהסדנא לקהלים נוספים?
- מה התחיד אצלי במהלך הסדנא?
- מה אני הולך לעשות ברמה האישית אחרי הסדנא?

שומרי המסך 
לוקחים אחריות משנים מציאות

כל הפרטים על התכנית באתר אורטוב

www.ortov.ort.org.il

