



מאחורי המסך - התנהגות מיטיבה ברשת

מיועד לכיתות ז'-י"ב

משך המפגש: 45 דק'

מטרות:

- לעורר מודעות לסיכונים ולחצים חברתיים במרחב הדיגיטלי.
- לפתח שיקול דעת וביקורתיות כלפי תוכן, תקשורת וחשיפה ברשת.
- לעודד שיח פתוח ובטוח על התנהגות אחראית ברשתות החברתיות.

רקע למורה

הרשת היא כבר לא "עולם מקביל" אלא חלק בלתי נפרד מהחיים החברתיים של התלמידים. וגם שלנו. היא מציעה אפשרויות לחיבור, ביטוי עצמי והשראה ועם זאת יכולה לייצר לחץ, השוואה, פגיעות ובלבול גבולות.

המפגש הבא יכול לעזור להכווין את התלמידים. ואת שלנו לזהות מתי "משהו מרגיש לא טוב" ולהבין איך לפעול באופן אחראי ובטוח ואפילו למנוע פגיעות.

חשוב מאוד לגשת למפגש הזה בעיניים טובות ומקרבות וממקום של חיבור והבנה שהחיים הדיגיטליים הם חלק משמעותי ואמיתי מחיינו, והרגשות שם לא פחות חזקים מאלו שאנחנו חווים במרחב הפיזי.

טיפ חשוב

נאמר לכיתה:

היום נדבר על איך אנחנו מתנהלים ברשתות החברתיות – מקומות שאנחנו מבלים בהם לא מעט זמן, מתקשרים, משתפים, לפעמים גם נחשפים.

הרשת היא לא רק "עוד עולם", אלא חלק מהחיים שלנו – עם אותם רגשות, יחסים, שמחות וגם פגיעות.

המטרה היום היא להבין יחד איך אפשר לשמור על עצמנו ועל אחרים ברשת, לזהות מצבים שלא מרגישים טוב, ולחשוב מה עוזר לנו לפעול בצורה אחראית, חכמה ובטוחה – בלי שיפוט, אלא מתוך סקרנות והקשבה אמיתית.



טיפ חשוב

המפתח לשיח משמעותי עם תלמידים ותלמידות על רשתות הוא הטון והגישה. בני ובנות נוער מרגישים מיד אם אנחנו באים.ות ממקום שיפוטי או ממקום של שותפות.

נושא

גישה מרחיקה

גישה מקרבת

השוואה לדור קודם	"בתקופה שלי לא היו טלפונים, היינו באמת מדברים אחד עם השני."	"זה מעניין, אני תוהה איך אני הייתי מסתדרת אם היה לי טלפון בגיל שלכם."
ביקורת על התנהגות	"להיות כל היום מול המסך, זה לא בריא."	"אני שם לב שגם אני לפעמים נשאב למסך. מה לדעתכם גורם לזה להיות כל כך ממכר?"
תגובה לתכנים ושיתופים	"בשביל מה להעלות דבר כזה בכלל?"	"נראה שהסטורי הזה חשוב לך. מה גרם לך לרצות לשתף דווקא את זה?"
אמירה על השפה	"אי אפשר להבין מילה מכל הקיצורים שלכם."	"יש מילים חדשות שאתם משתמשים בהן שאני לא מכיר, תסבירו לי רגע מה זה אומר?"



מהלך המפגש

חלק א' - "זה רק אני והפייד שלי" - 10 דק'

מטרה: לחבר לנושא דרך השפה היומיומית של הרשת.

מהלך:

1. חלקו לתלמידים. ות פתק/אפשר גם בעל פה.

2. בקשו מהם לחשוב על **פוסט או סיטואציה שראו השבוע ברשת** (סרטון, סטורי, הודעה,

תגובה וכו') שממש תפס להם את תשומת הלב.

זה יכול להיות משהו מצחיק, מביך, מרגש או מטריד.

מי שרוצה בהרמת יד יכול לשתף ולומר מה הפרסום שבחר ומה התחושה שעברה אליו.ה -
עצב\שמחה\צחוק\גועל\פחד.

שאלות לדיון קצר:

- מה גרם לפוסט הזה לבלוט בעיניכם?
 - האם נתקלתם השבוע בתוכן שגרם לכם אי נוחות או בלבול?
 - איך אתם מחליטים מתי להתערב\להגיב\להמשיך לגלול?
- לשים לב - לשמור על אווירה לא שיפוטית.

חלק ב' - אונליין VS אופליין - 20 דק'

מטרה: לעורר מודעות לפער שבין תקשורת ברשת לתקשורת במציאות, ולהבין איך זה משפיע על תחושת הביטחון, הגבולות והאחריות שלנו.

המורה מקריא/ה משפטים, והתלמידים צריכים להרים יד אם זה נכון עבורם אונליין או נכון עבורם אופליין (אפשר גם לעמוד בצד ימין של הכיתה עבור "אונליין" ובצד שמאל עבור "אופליין").

דוגמאות:

- יותר קל לי להחמיא למישהו.
- יותר נוח להכיר מישהו חדש.
- להשלים אחרי ריב
- אני אומר.ת מה שאני באמת חושב.ת
- אני מחלק מחמאות ופרגונים בקלות יותר
- נעים לי יותר לקבל מחמאות ופרגונים

אחרי כל 2-3 משפטים עוצרים לדיון קצר:

"מה גורם לנו להיות שונים אונליין?"

"מה היתרונות של כל צד? מה החסרונות?"



חלק ג' - סיטואציות דיגיטליות - 10 דק'

מטרה: הצגת סיטואציות קצרות (לחצו על הלינק) שמתרחשות ברשת ובחינתן במשותף. נקריין בכל פעם סיטואציה בכיתה ונעלה שאלות לדיון מתוך השאלות שמצורפות. ניתן להרחיב את השיח במגוון דרכים. שאלות לדיון:

- האם זאת סיטואציה שיכולה לקרות?
- דמיינו את עצמכם. בנעליו של כל אחת מהדמויות בסיטואציה. איך זה היה מרגיש?
- מה אפשר לשנות בסיטואציה כך שתהיה יותר/ פחות נעימה או בטוחה?

סיכום

דיברנו על כך שקל לחשוב שמה שקורה ברשת זה "רק מסך", אבל בעצם הכול שם מאוד רגשי ואמיתי. שיחה, תמונה או הודעה יכולות לשמח, אבל גם לפגוע. חשוב שכל אחד יכיר מה עוזר לו לשמור על עצמו כשמשוהו מרגיש לא נעים. לפני שאנחנו מסיימים, אני רוצה שנחשוב רגע גם על **מוגנות** – איך כל אחד ואחת מאיתנו יכול לשמור על עצמו ברשת, גם מבחינת ביטחון וגם מבחינת רגשות. לפעמים משהו ברשת מרגיש לא נעים, זו יכולה להיות הודעה מלחיצה, שיתוף מוגזם, לחץ לענות מהר... זה קורה לכולם.

השאלה היא: מה עוזר לכם ברגע כזה? מה שומר עליכם?
(לתת מקום לכמה תשובות קצרות – אפשר לכתוב על הלוח אם רוצים)

דוגמאות:

- לפעמים עוזר פשוט לעצור רגע ולקחת נשימה לפני שעונים.
 - לשתף חבר או מבוגר כשמשוהו לא נעים.
 - לצאת משיחה שמרגישה לא טובה, גם אם כולם נשארים.
- *בנקודה זו יש מקום לתת דוגמאות אישיות על עצמכם.
- מסר מרכזי** - אל "תתרחקו מהרשת", אלא תהיו שם בחוכמה. תדעו לזהות מתי זה מרגיש טוב ומתי פחות, ותזכרו שתמיד יש עם מי לדבר כשמשוהו לא מרגיש נכון.