



האוניברסיטה  
העברית  
בירושלים

# שימוש בטוח של בני נוער במדיה הדיגיטלית בעתות מלחמה ומשבר

בר שוצמן מ.א., ד"ר נעמה גרשי ופרופ' נטע קליגלר- וילנצ'יק

בחיי השגרה ובייחוד בעתות מלחמה, המדיה הדיגיטלית מהווה גורם משמעותי בעזרתו אנו יכולים לצרוך מידע ולעקוב אחר החדשות, לצרוך תכנים בידוריים (למשל: סדרות אהובות, משחקי וידאו), לקיים אינטראקציות חברתיות וכן היא מסייעת לנו להרפות ו"לברוח" מהמציאות. באופן ספציפי, היא מאפשרת לנו ולילדינו:



לבטא את  
עצמינו ואת  
עמדותינו בפני  
קהלים רחבים  
בארץ ובעולם



לתת או  
לבקש  
עזרה



להסיח את דעתנו  
מהמלחמה ולעסוק  
בפעילויות מהנות  
(למשל: תוכניות או  
משחקים אהובים)



להתנחם  
באמצעות  
מסרים של  
תמיכה מאנשים  
שונים בארץ  
ובעולם



להתעדכן מה  
שלום יקרנו  
שנמצאים רחוק  
מאיתנו ולשמור  
על קשר עם  
חברים



להתעדכן  
מה קורה  
במקומות  
שונים  
במדינה  
ובעולם

לצד היתרונות הגדולים שמעניקה המדיה הדיגיטלית בהתמודדות עם מצבי חירום, חשוב להכיר גם את הסכנות שמעורבות בה, לשים לב לאופנים בהם בני נוער עושים בה שימוש ולסייע להם להמנע או לצמצם פעילויות במדיה הדיגיטלית שיכולה להיות להן השפעה שלילית על בריאותם הנפשית ועל תפקודם. הסכנות המרכזיות שזוהו עד היום בעולם ורלוונטיות במיוחד למצב החירום הן:

**1. חשיפה לא מתוכנת ולא מצונזרת לתכנים אלימים קשים:** בניגוד לעבר בו היו החדשות מרוכזות בערוצי הטלוויזיה ומתאמות לשידור ציבורי, כיום העברת המידע על הנעשה במלחמה נעשית בערוצים טכנולוגיים רבים, ללא פיקוח על תוכן המידע, התאמתו לגיל הילדים ומהימנותו. ילדים ובני נוער רבים חשופים לכן למידע ולסרטונים דרך הרשתות החברתיות וקבוצות הווטסאפ ללא פיקוח או ויסות של מבוגרים. מחקרים מהעולם מראים כי חשיפה לתכנים לא מותאמים גורמת לעלייה בעוצמת החרדה, הכעס וההצפה הרגשית, מקשה על הריכוז ופוגעת בתפקוד היומיומי. במצבים מסוימים היא עשויה גם להוביל להקצנה אידיאולוגית ולפעולות שעשויות לסכן את בני הנוער וסביבתם. גם חשיפה רבה לסיקור האירועים הקשים באמצעות הטלוויזיה יכולה להיות קשה עבור בני נוער.

**2. שימוש ללא מגבלות במדיה הדיגיטלית:** עלייה בזמני השימוש הינה נורמלית בעתות בהם מוסדות החינוך סגורים ופעילויות בידוריות או חברתיות אינן אפשריות. לצד זאת, שימוש ללא מגבלות במדיה הדיגיטלית עלול לצמצם ולפגוע בפעילויות אחרות שחיוניות להתפתחות תקינה של בני נוער וילדים. לדוגמה- שימוש בלילות שפוגע באיכות השינה, ישיבה ממושכת מול המחשב/פלאפון והימנעות מאינטראקציות משפחתיות, פעילות גופנית או יציאה החוצה והסתגרות מול המסכים באופן שמצמצם מפגשים חברתיים שחיוניים לרווחה הנפשית של ילדים ומתבגרים.



האוניברסיטה  
העברית  
בירושלים

כדי לאפשר לילדכם ליהנות מהיתרונות הרבים של המדיה הדיגיטלית בתקופה זו ולצמצם את הסיכונים שכרוכים בה אנחנו ממליצות ליישם את ההמלצות הבאות:

## המלצה

## סיכון

1. לשוחח עם הילדים על כך שהרשתות מלאות בסרטונים שהצפייה בהם יכולה לגרום לרגשות חזקים ומאוד שליליים, לגרום לחרדה ואפילו לפגוע בשינה. לשאול אותם אם הם נתקלו כבר בסרטונים כאלו ולחשוב איתם מה אפשר לעשות כדי לדעת שמדובר בתכנים כאלו ולהימנע מלצפות בהם כשהם עולים. לדוגמא- לא לפתוח סרטונים או לבקש מההורים לצפות בהם לפנייהם, כשיש סרטון מפחיד לעצור את הצפייה בו, לא חייבים לסיים. ניתן גם לשנות את ההגדרות של האפליקציות באופן שיסייע למנוע כניסתם של תכנים לא רצויים. לדוגמא: למנוע מסרטונים להתחיל באופן אוטומטי, או למנוע צירוף אוטומטי לקבוצות וואטסאפ ע"ו אנשים שאינם באנשי הקשר

2. בהנחה שילדים ומתבגרים רבים כבר נחשפו לחומרים קשים ברשתות, חשוב לנהל על כך שיחה פתוחה כדי לסייע להם לעבד את מה שראו באופן שיאפשר לתווך להם את המציאות, להתמודד עם שאלות וחששות שעלו אצלם ולהפחית חרדה. חשוב שהילדים ירגישו בנוח לשתף ולא יתביישו בכך שצפו. אם הם ילמדו שעדיף להסתיר ממבוגרים או שמבוגרים מפחדים לדבר איתם על הנושאים האלו יהיה קשה הרבה יותר ללמד אותם לשמור על עצמם ברשתות ולסייע להם להתמודד עם מה שהם כבר ראו.

3. חשוב שההורים יהוו מודל לצריכה מווסתת של מידע ברשתות. למרות הצורך הטבעי להתעדכן בחדשות כל הזמן, חשוב כי גם ההורים יגבילו את החשיפה לחדשות בבית וינסו להימנע מהשארית הטלוויזיה דלוקה לאורך היום. צריכת חדשות ללא הפסקה מייצרת תחושת מתח ודחיפות ללא הפוגה ומעלה משמעותית את תחושת החרדה ואת הקושי להתפנות למשימות אחרות במהלך היום. צפייה משותפת עם מתבגרים בחדשות תאפשר לשוחח על התכנים המאיימים באופן מבוקר יותר ומעובד ותסייע למתבגרים להרגיש שהם אינם לבד בניסיון להבין ולהתמודד עם המצב הקשה.

**חשיפה לתכנים מפחידים  
ולא מותאמים ברשתות**



האוניברסיטה  
העברית  
בירושלים

## המלצה

1. שוחחו עם הילדים והמתבגרים על חשיבות השינה הבריאה גם בתקופות משבר וסכמו איתם על דרכים לשמור על עצמם משימוש במסכים במהלך הלילה. לדוגמא- כיבוי התראות, השארת המכשיר בלילה מחוץ לחדר/אצל ההורה.

2. שימוש מוגבר במסכים עלול ליצור ריחוק בין ההורים לילדיהם ולמנוע זמנים משותפים. נסו ליצור זמנים משותפים כגון ארוחות, יציאה להליכות משותפות או משחק בהם גם אתם וגם הילדים פנויים ומניחים בצד את המסכים. שמירה על קשר חיובי וחם ביניכם לבין הילדים מהווה אחד ממרכיבי החוסן הכי חשובים במצבים אלו ושימוש מוגבר במסכים עלול בהחלט לפגוע בו.

3. הכירו את העולם של הילדים והמתבגרים בתוך המסכים- שוחחו איתם ושאלו אותם מה הם עושים ועם מי הם באים במגע. זה חשוב לא רק כדי לדעת על דברים מסוכנים אלא גם כדי לחזק את המעורבות והקשר שלכם איתם. בזמנים קשים אלו הם זקוקים לכם יותר מתמיד.

4. שוחחו עם הילדים על החשיבות של פעילויות מחוץ למסכים. פעילות גופנית מסייעת מאוד להפחית לחץ וחרדה. מפגשים פנים אל פנים מחזקים את תחושת השיכות החברתית, ההמשכיות, ואת האפשרות לקבל ולתת תמיכה.. סייעו לילדיכם להוציא לפועל מפגשים אלו במסגרת המגבלות של המצב הנוכחי (למשל: מפגש עם חבר בבית עם ממ"ד, פעילויות במקלטים).

## סיכון

**שימוש לא מבוקר  
במסכים לכל  
אורך היום**



האוניברסיטה  
העברית  
בירושלים

## ומילה אחרונה לכם ההורים -

כמו הילדים, גם אתם חשופים ודאי למידע רב וקשה ולסרטונים שאינם משאירים אוויר לנשימה. המלחמה הכניסה את כולנו, מבוגרים וילדים, לתחושות חזקות של חוסר אונים ושל חרדה ומתח מפני הבאות. התפקיד שלכם ההורים קשה במיוחד כי עליכם גם לנסות לווסת את עצמכם בתוך סיטואציה מאוד קשה ולא צפויה וגם להמשיך להוות עוגן לילדים. כדי שתוכלו לצלוח את התקופה הזו ולהגן על שלומם הנפשי של ילדיכם, חשוב שגם אתם תשימו לב לשימוש שלכם במדיה הדיגיטלית ולהשפעה שלה על מצב הרוח שלכם, עוצמת הרגשות, והפניות שלכם כלפי הילדים. במיוחד בימים כאלו, הילדים מביטים עליכם וסופגים מכם גם את הכוחות וגם את החרדות. נסו לחשוב איך גם אתם, בהתנהגות שלכם, מדגימים להם כיצד ניתן לאזן בין הצורך לדעת ולהתעדכן לבין הצורך לשמור על עצמיכם, להיות קשובים, מרוכזים ופעילים למען היקרים לכם.

אם עלו לכם מחשבות, שאלות או רעיונות להתמודדות בעקבות קריאת ההמלצות, נשמח לשמוע מכם בכתובת המייל [gershy.researchlab@mail.huji.ac.il](mailto:gershy.researchlab@mail.huji.ac.il)  
במידה וילדיכם נחשפו לתכנים קשים במדיה הדיגיטלית וזקוקים לסיוע רגשי, אנחנו ממליצות לפנות בהקדם לאחד מהמוקדים הטלפוניים בקיטור הזה, למוקד הסיוע הרגשי של השירות הפסיכולוגי ייעוצי (\*6552), או לשירות הפסיכולוגי-חינוכי (שפ"ח) במקום מגוריכם.