

## הורים ומחברים: על התפקיד ההורי במרחב האינטרנטי וברשתות החברתיות

מחשבים, טאבלטים וסמארטפונים הינם חלק בלתי נפרד מחיינו, בהם אנחנו וילדינו עושים סידורים של היום-יום, מנהלים יחסים חברתיים ומתעדכנים והתחושה היא ששם מתרחשים "הדברים האמיתיים" אותם קשה לנו להפסיד או לפספס. בנוסף, הטכנולוגיה והמרחב הווירטואלי מספקים מגוון של צרכים רגשיים: צרכי ביטחון וודאות של ההורים (היכן נמצא הילד, במידה ונשאר לבד בבית או חוזר לבדו מביה"ס, להורה יש תחושה של שליטה) וצרכים רגשיים של הילדים, כגון: יצירת קשרים חברתיים ותחושת שייכות. אנו חיים בתקופה מבלבלת ורווייה במסרים כפולים: מחד: מדברים ללא הפסקה על הסכנות ברשת, על הנזקים שבשימוש מוגבר במסכים, מהדורות החדשות מלאות בכתבות מעוררות אימה אך מאידך: המוסדות המחנכים עצמם - בתי ספר משתמשים באינטרנט כמרחב למידה בסיסי שקשה מאוד להסתדר בלעדיו (אתר "אופק", מערכת סמארט-סקול ועוד).

המרחב הווירטואלי אמנם נחוזה כג'ונגל חסר גבולות, אך יש דברים רבים שניתן לעשות בכדי ללמד את ילדינו להתנהל בו בחכמה, ליהנות מהיתרונות ולהישמר מהסכנות:

- כמובן שניתן להתקין תוכנות הגנה ופיקוח בכל מחשב ומכשיר נייד, אך **אנו יודעים שלא ניתן לחסום לחלוטין את הסכנות**, בעיקר בגיל ההתבגרות שבו לעיתים קרובות ההשכלה הטכנולוגית של ילדים גדולה ומתקדמת מזו של הוריהם. **להורים מאידך יש יתרון של ניסיון חיים עשיר, ידע על מיומנויות חיים**, פתרון בעיות וכמובן את האחריות על שימור הקשר הטוב עם הילדים, התקשורת הפתוחה בשגרה ובעיקר כשהילד נקלע למצבי משבר או מצוקה.
- לכן, יש חשיבות עצומה לכך שהורים ייקנו לילדיהם **מיומנויות התמודדות בעולם האינטרנטי. כמו בכל תחום חיים** אחר שנמצא באחריות ההורים (אוכל, שינה, חציית הכביש) וברור שתפקידם של ההורים ללמד את הילדים להתנהל בביטחה.
- **זכרו כמה קשה לכם ההורים להתנתק מהמסך** וגלו אמפטיה לקושי של הילד ולצורך שלו להיות מחובר. ואז מתוך האמפטיה וההבנה כי זהו צורך אנושי, הגדירו יחד עם הילדים **כללים והרגלים משפחתיים** בנוגע לשימוש באינטרנט ובטלפונים בניידים והקפידו לתת להם דוגמה אישית.
- **הפכו את המלחמה שלכם בילדים על הורדת זמן מסכים להתמודדות משותפת שלכם יחד עם הילדים** בכדי לסגל התנהלות מאוזנת, בריאה, בטוחה ומהנה ברשת.
- **הקפידו להיכנס מדי פעם יחד עם הילד לאתרים ולרשתות החברתיות החביבות עליו ולשוחח עמו על מה שמעניין אותו שם.** ממש כפי שאתם פוגשים את החברים שמגיעים אליו הביתה, נסו להכיר אתרים וחברים עימם הילד נמצא בקשר דרך האינטרנט והרשתות החברתיות. אתם תופתעו לגלות עד כמה שיח כזה יעודד את הילד לשתף ולהכניס אתכם ברצון לעולמו.

- תוך כדי גלישה משותפת ומהנה עם הילד, דברו עימו גם על **הצדדים הלא נעימים והמסוכנים ועל איך ניתן להישמר מפני כל אלו**. שאלו אותו באופן מפורש האם קרה שנחשף לאתרים, תכנים או תמונות, התבטאויות מעליבות, מפחידות, או מגעילות. עודדו אותו לשתף אתכם בפעם הבאה שזה יקרה (וסביר להניח שזה יקרה).
  - **למדו את הילד מה עליו לעשות אם נתקל בתוכן שאינו נעים לו**. הזכירו לו שהוא תמיד בעל השליטה על המכשיר ויכול בכל רגע להתנתק מהמכשיר ולפנות אליכם או למבוגר אחר בסביבה ולדווח.
  - **במידה והילד מספר לכם על תוכן לא מתאים אליו הוא נחשף**, שבחו אותו על כך שפנה אליכם והימנעו מגישה שיפוטית או ביקורתית (אמרתי לך....), אל תענישו את הילד אלא שבחו אותו על שפעל נכון ופנה אליכם.
  - הזכירו לילד את **ההיבט הפלילי של התנהגויות מסוימות ברשת** (הפצת תוכן מיני שלא ברשות ועוד).
  - שאלו את הילד האם קרה לו פעם שהעליב או השתמש בשפה לא נאותה כלפי ילד אחר בוואטסאפ ודברו אתו על הקלות שבה אנו (אם נודה על האמת, כמעט כולנו) משתמשים בשפה אלימה בוואטסאפ כשלא רואים אותנו ועל ההשלכות של זה.
  - הזכירו את העיקרון **שמה שלא הייתי אומר לחבר בשיחה פנים מול פנים, גם לא כותבים בוואטסאפ**.
  - **מריבות זה בסדר, זה חלק מהחיים, אבל רק פנים אל פנים**, לא בוואטסאפ ולא ברשתות חברתיות אחרות.
  - בגיל ההתבגרות **כדאי שלהורים תהיה מעין "שלוחה" שלהם** בדמות: דוד, אח גדול, חבר המשפחה שיוכל להיות חבר של הילד (למשל בפייסבוק, באינסטגרם) ולדווח לכם במקרה שהילד נמצא בסכנה או מסכן את עצמו או אחרים.
- לסיכום: האינטרנט כשלעצמו אינו "טוב" או "רע" לילדים, אלא הוא נמצא שם וככל הנראה ימשיך ללוות את חיינו. ההשגחה והנוכחות ההורית הינן משמעותיות ביותר, גם אם לובשות צורה שונה מאוד מזו שאנו חווים בתור ילדים. נדרשת כאן נוכחות הורית המאפשרת השגחה והכוונה יחד עם השקעה בתקשורת פתוחה וטובה. **לא פחות מהדאגה להפחית זמן מסכים כדאי שנדאג להגביר "זמן ביחד" "זמן שיחה" עם הילדים**. וחשוב לזכור שתמיד נהיה ההורים של הילדים שלנו, עם האהבה, המחויבות ועם ניסיון החיים שלנו שעולה על כל יתרון טכנולוגי שעוד יתפתח בעתיד.

**ורד פלסקוב – פסיכולוגית חינוכית מומחית, מרכזת תחום פסיכולוגי קהילתית בשירות הפסיכולוגי-חינוכי**

**בשירות הפסיכולוגי החינוכי עומדים לרשותכם בכל שאלה, התלבטות או רצון לסיוע בטלפון: 08-9306010**