



טיפים מההרצאה של נירית צוק -הורות בעידן הדיגיטלי

שוחחו עם הילדים על הנושא של אלימות בכלל, וגם על אלימות ברשת: ספרו להם, בהתאם לגילו של הילד, על מקרים אקטואליים של בריונות ברשת, כמו המקרה של רוסאלי, ושאלו אותם לדעתם. מה הם חושבים על מקרה כזה? האם הם נתקלו במקרים דומים? כיצד הם חושבים שצריך להתמודד עם מקרה כזה?

התעניינו בעולמם של הילדים: יש היום אפליקציות מעניינות וייחודיות באינטרנט, סרטונים מצחיקים, ועוד. הילדים משתמשים בהם וכדאי לברר עימם במה מדובר. יחד עם זאת, אין זה סוד כי הילדים היום חשופים לכל חומר שנמצא באינטרנט ללא התאמה לגיל, ללא סינון וללא פיקוח. חלק מהתכנים בעיתיים ומציגים תמונה מעוותת ומוקצנת של המציאות. לכן חשוב שמדי פעם תצפו יחד עימם בתכניות שבהן הם צופים ותחוו את דעתכם, לא בשיפוטיות אלא כצפייה ביקורתית מלמדת.

משחקים ברשת: התעניינו באלו משחקים הם משחקים ברשת, מה עושים במשחק עצמו, מי החברים שלהם למשחק. משחקים כגון GTA הם משחקים הכוללים אלימות רבה, רציחות וסקס. כדאי להיות ערניים ולבדוק האם הילד משחקים במשחקים אלו.

העבירו להם מסרים שאתם מאמינים בהם: מושגים כמו כבוד הדדי, אמפתיה וכישורים חברתיים אינם קיימים במרחב הדיגיטלי. עליכם להסביר להם גם את המסרים שלכם לגבי המציאות ולגבי ערכים, כמו: מהי חברות אמת, מהי אמפטיה. מתי כותבים למישהו מסר בווטסאפ פרטי, ומתי כותבים בקבוצה.

היד הקלה על המקלדת: לאינטרנט יש מימד של אשליה. התחושה של הכותב היא כי הוא נמצא לבד, וידו קלה על המקלדת. הוא חש כי הוא יכול לכתוב כל מה שהוא מרגיש, מתי שבא לו ואיך שבא לו. וכך נכתבות מילים שלא היו יוצאות בסיטואציה אחרת לאוויר העולם. ככל שתגובה היא חדה ומושחזת, כך היא זוכה לתשואות הקהל. ולכותב? הוא לא מסתכל בעיניו של מושא הפגיעה. שגר ושכח! קל ונוח להתחבא מאחורי המקלדת, ולכתוב מה שרוצים. דברו עימם על כך שמדובר באשליה, ועל מה הצד השני מרגיש כשמישהו פוגע בו.

היו ערניים ל"אורות אדומים"- היו ערניים לכל מקרה בו הילד/ה אינו מתנהג כרגיל, לדוגמה: אינו ישן בלילה, לא אוכל, לא רוצה ללכת לבית הספר או לפגוש חברים, מתבודד ומסתגר בחדרו, נראה מדוכא. חשוב לזהות את הסימנים, להתערב ולברר מה קורה. במידה ואינכם מצליחים ליצור קשר עם הילד מומלץ לגשת לעזרה מקצועית.

יש חיים מחוץ למסכים: כדאי ומומלץ לבדוק עד כמה אנחנו עצמינו מבלים מול מסכים, ולתת לילד דוגמה אישית. כמו כן, חשוב לבנות הרגלים משפחתיים. לדוגמה, ארוחת ערב ללא מסכים. כן כדאי לתכנן מראש את חופשת חנוכה הקרובה, ולתכנן בילוי עם הילדים גם ללא מסכים.

לתת תחושת ביטחון ו"דלת פתוחה"- החשוב מכל הוא לתת לילד תחושה שאתם מתעניינים בו ובעולמו ובאמת מקשיבים לו. חשוב לתת לו את התחושה שאפשר לדבר איתכם על כל דבר, מבלי שתשפטו או תוכיחו, ושתמיד תהיו שם לעזרתו.

