

במאמר זה בוצעו לסקור את הסיבות שגרמו לאינטרנט להפוך לעולם מעורר ומייצר אילמות מצד אחד, ולנו להפוך ליעוצמי עיניים מומחים מן הצד השני. בחלקו השני של המאמר אף נציע קריאה חדשה למעורבות חורית בנושא הרשת בליווי כלים חינוכיים וטכנולוגיים ישימים.

כיצד הפכנו לעברייני רשת?

מה יעשה הבן ולא יחטא?

"משל למלך שהיה מאכיל ומשקה את בנו ומקשמו ותולה לו כיס בעווארו ומעמידו בפתח בית זונות
 מה יעשה הבן שלא יחטא?"
 (גמרא ברכות, לב)

לגלישה באינטרנט יש אופי, הנחות ונקודות מוצא משל עצמה. הנחות הללו עומדות בבסיס העמוק ביותר של הגלישה ברשת, ובדור ששקוע כל כך בגלישה הפכו הן להיות יסוד תרבותי ממש, בשורות הבאות נסקור את ההנחות הללו, וכיצד הן גורמות לפשיעה החברתית, לעבריינות, להצקות ולהטרדות להפוך לזמינים וכמעט מתבקשים מעצמם. מעין "הצעה שאי אפשר לסרב לה".

למה כן אני?

האנונימיות היא היסוד הראשון עליו מושתת עולם האינטרנט. איש אינו יודע מי אני, ולפיכך אני חופשי להגיד הכול, ללא צורך לתת דין וחשבון. העלבה, פגיעה במוניטין השמצה לטויות עלילות שווא אינן דורשות אומץ או סיכון רב מדי ולכן הופכות לזמינות ונגישות.

הספרות מתייחסת לסוג פגיעה שכזה כאל "פגיעה קלה", קרי ברגע שהאצבע על המקלדת קלה ואפשרית כל-כך, ישנה התדרדרות מיידית בהתנהגות הנורמלית שלנו. מחקרים רבים מאשימים את הטענה הזו, ומכילים כי הן מבוגרים והן ילדים מאבדים מן הנורמה המוסרית הרגילה שלהם, מאבדים את העכבות

"... איש אינו יודע מי אני, ולפיכך אני חופשי להגיד הכול, ללא צורך לתת דין וחשבון. העלבה, פגיעה במוניטין השמצה לטויות עלילות שווא אינן דורשות אומץ או סיכון רב מדי ולכן הופכות לזמינות ונגישות. ברגע שהאצבע על המקלדת קלה ואפשרית כל-כך, ישנה התדרדרות מיידית בהתנהגות הנורמלית שלנו, הן מבוגרים והן ילדים מאבדים מן הנורמה המוסרית הרגילה שלהם, מאבדים את העכבות והמחסומים הנפשיים העצמיים, ועוברים שינוי לא-רצוי והתדרדרות בקוד המוסרי המנחה אותם..."

הבן של השכן

הפסיכולוגיה של חורים וילדים ברשת
 ד"ר משה משעלי | פסיכולוג קומחה מדברט | יועץ ארמני

לי זה לא יקרה

פתוחה

יש לנו אינספור דרכים להתמודד עם הכותרות המאיימות הנוחות עלינו חדשות לבקרים. אנתנו מרחיקים, אנתנו משליכים, אנתנו יוצמים עיניים, מדפדים לעמוד הבא, מתעלמים, מצקצקים בלשונונו. מה לא?

אנתנו פשוט לא יודעים איך להתמודד עם התופעה.

בני הנוער תוקפים האחד את השני מעל דפי הפייסבוק, מעליבים, פוגעים, משפלים וממוטטים נפשית. הם עושים זאת לחבריהם לבית הספר, לשכבה ואפילו לאותה כיתה. הם מעוללים מעשים שלא ייעשו. מעשים שאילו היו נעשים בחצר בית הספר היו גורמים השעיה מיידית וקריאה להורים לשיחת משמעת. אבל כשהם נעשים ברשת - הכול אפשרי.

אנתנו בטוחים שהדשא של השכן אולי ירוק יותר, אבל גם מכל את הקוצים והעשבים השוטים בעולם. בסדנאות ובהרצאות אני נשאל תדיר אודות החתך הסוציו-אקונומי ממנו מגיע 'התקוף הטיפוסי'. אנתנו נוטים לזהות את התוקפים הללו כ'אחר' - המגזר האחר, המגדר האחר, אלו שההורים שלהם לא יודעים מה הם עושים. כולם, רק לא אנתנו. כי הילד שלנו לעולם לא יעשה כזה דבר.

"... הפרופיל הקלאסי של התוקף האינטרנטי הינו של בן נוער גורמטיבי לחלוטין. הבן או הבת שלך בהחלט עונים להגדרה. הלדים של כלנו מארגנים חרמות, מטרידים ילדים, יוצרים קשר עם זרים ופוגעים בחסרי ישע..."

למוץ את הבעות

הפרופיל הקלאסי של התוקף האינטרנטי הינו של בן נוער גורמטיבי לחלוטין. הבן או הבת שלך בהחלט עונים להגדרה. הילדים של כלנו מארגנים חרמות, מטרידים ילדים, יוצרים קשר עם זרים ופוגעים בחסרי ישע.

המחוסמים הנפשיים העצמיים, ועוברים שינוי לא-רצוי והתדרדרות בקיד המוסרי המנחה אותם"³.

המראה החברתי מתמצת לרסיסים

השיח בן חברים באינטרנט מתנהל באופן שונה מכל דו-שיח אנושי בכל ההיסטוריה האנושית. לא רק שכן שיחי איני מצוי מולי בגופו, ואיני יכול להסתכל לו 'בלבן' שבעיניים, אני גם לא שומע אותו, או נגישי אליו.

בעוד במפגש אמיתי התגובות שלנו עוברות ויסות ועידון לפני שהן נאמרות לבן-שיחנו, בזכות מבע העיניים, חוסר האונים או המגע והקשר האישי שלנו עם בן שיחנו, ההרחקה שברשת האינטרנט מאפשרת לחסמים פסיכולוגיים רבים להשתחרר, ותגובות רבות שלנו עוברות תהליכים של הקצנה ממשית.

גם לאקלים החברתי השפעה רבה: במריבה המתפתחת בתוך בית הספר מפחד כל חבר להיתפס כאלים או חם-מזג בעיני החברים הצופים בו. גריב המתמתחת ברשת נדמה כאילו אין צופים והאקלים החברתי מאפשר לו להשתלח כאילו אין מחו, ולכתוב אמידות מלאות בחזון אף וכעס כאילו היה הרגע באדם.

הסרונה של 'המראה החברתי' מביאה את התוקף למצב אבסורדי בו הוא יכול לאכול ארוחת ערב כמו נער גורמטיבי לחלוטין, ובו בזמן להיות עסוק בסחיטה, תקיפה חברתית או אפילו תקיפה והטרדה מינית, כאילו היו כל אלו מעשה חוליין יום יומי.

איבוד הקשר עם אנוחותיו של החבר, תנודות ראשו, הבעות פניו ועמידתו גורמים לנו לאבד את המעצורים הבסיסיים שהיו יכולים לפעול בשיחה פנים-אל-פנים. תחת זאת אנו מוצאים את הנער יושב ספון בחדרו דוקר את חברו במילים כואבות ומדממות, ונעשה חסר רגישות לחלוטין לנוכח שהוא גורם.

א למשל מחקרם של Lefter & Barak על השפעות האנונימיות, חוסר נראות ועוד עכבות בעת גלישה ברשת; מחקר שנעשה על כ 241 סטודנטים בישראל ובוחר את "ההתנהגות המסורית היעילה" בעת שימוש ברשת האינטרנט

Lefter, N. L., & Barak, A. (2012). Effects of anonymity, invisibility, and lack of eye-contact on toxic online disinhibition. *Computers in Human Behavior*, 28, 434-443.

ב לסקירה בינלאומית מקיפה בנושא אלמות וחסרת עכבות בעת שימוש ברשת ראו; Whittle, H., Giachritsis, C. H., Beech, A., & Collings, G. (2013). A review of young people's vulnerabilities to online grooming. *Aggression and Violent Behavior*, 18, 135-146.

"זה הכול בראש"⁴
 בחי היומיום שלנו אנו יודעים לבצע הפרדה ממשית בין מה שאנו חושבים לבין מה שאנחנו אומרים ומבטאים. הפרדה זו הינה קריטית לטובת בניית קשרים חברתיים נכונים ובריאים.

הישיבה הדמומה מול מסך, ללא סימנים חזותיים או קוליים מן העבר השני, יוצרת בקרבנו אשליית שווא כאילו כל ההתרחשויות עוברות בתוך הראש שלנו, ולא בעולם האמתי.⁵
 התענות של ההחלפה הזו בין העולם האמתי לווידיאוואלי היא אחד הגורמים המשמעותיים ביותר להפיכתנו לאלימים כל כך ברשת. כתיבת האותיות במקלדת נדמית לנו כ"חשיבה" בעלמא, כאירוע המתרחש במוחנו בלבד, בעוד בפועל ההקלדה הזו חודרת פגיעות של ממש בלבבות היושבים מן העבר השני של המסך.

כל אחד מאתנו חושב דברים שונים על אנשים אחרים, דברים שהוא לעולם לא יגיד אותם אנשים פנים-אל-פנים. זהו עידון שאנו עושים באופן אוטומטי, וטוב שכן. האינטרנט גרם לנו לשלוח את ההרהורים והמתשבות הלא-מרוסנות שלנו ולהעלותן במהירות רבה מדי אל מעל לפני השטח. המהירות הזו, בתוספת הקלות והפומפיות, מערבת בינן עולם התוכן המדימיון (הפנטזמי) שלנו, התה-מודע היצרי והמוגשם יותר לבין העולם הממשי בו אנו פוגעים בחברים באופן שלא היינו מעלים על דעתנו בעולם האמתי.⁶

פגע וברח

בשלב לכתוב למישהו או על מישהו אחר ברשת אין לנו צורך בקביעת פגישה מראש, בתזמון ובתיאום מפגש. מזווית ההסתכלות של התוקף ניתן לומר כל דבר שהוא חושב או מרגיש בכל עת. למעשה, השעון מאבד מהדלדולותיות שלו.
 כותבת הדוא"ל, או ה'קיר' שלו בפייסבוק זמינים בכל עת - לפגיעה, להעלבה, להאשמה. לכישובא הנפגע יחכו לו המילים הקשות ויפגעו בו ללא רחם וללא הכנה מוקדמת כמו תאונת 'פגע וברח' מפתיעה וקטלנית.
 האפשרות הזו 'להשאיר' את הפגיעה ברוחבה של עיר בכל עת, גם כשאנחנו עייפים ועצבניים, חסרי מנוח וכוחות - מביאה לפגיעות רבות יותר וקשות יותר.

"... הישיבה הדמומה מול מסך, ללא סימנים חזותיים או קוליים מן העבר השני, יוצרת בקרבנו אשליית שווא כאילו כל ההתרחשויות עוברות בתוך הראש שלנו, ולא בעולם האמתי."⁵

"... הישיבה הדמומה מול מסך, ללא סימנים חזותיים או קוליים מן העבר השני, יוצרת בקרבנו אשליית שווא כאילו כל ההתרחשויות עוברות בתוך הראש שלנו, ולא בעולם האמתי."⁶

למה סו אחת?

בעוד באינטראקציה פנים-אל-פנים אנו נוהרים מאד מלפגוע במישהו בשל משרתו המכובדת, הסמכות שלו, גילו או גזעו, הנתונים הללו נוטים להיעלם בתקשורת לא-פרונטלית. השיח בין 'פרופיל' מייסבוק אחד למשנהו נוחת מצג שווא של 'הכל שווים' ומאפשרת לכל אחד לנאץ ולפגוע ללא התחשבות במעמד הנפגע. כל מחזיק קולמוס ר'נגן מקלדת יזמו בעיני לבכיים ובעלי ניסיון. המרה והחבר מסניף מבני עקיבא חשופים במידה שווה להיצי הביקורת.

כך על זה עד הסוף

הרשת משפיעה על סגנונות האישיים השונים באופן שונה:

בעלי אופי וסגנון תקשורת תגובתי וכמעט ייהנו מהקרקע המאפשרת אותה תיאורנו בהרחבה ויהפכו ברשת ל'חיות טורפות' של ממש תוך הקצנת ההתנהגויות הרגילות שלהם.

לעומתם, בעלי סגנון מופנם ומאופק לא יקצינו את האיפוק אלא להיפך - ינצלו את המקום המועט בו הם יכולים לתת לאוויר להשתחרר ללא תשלום של מחיר חברתי גבוה, והאנונימיות והמקובלות לפגיעות ברשת יחפיו אותם לסות ולהעז להתנהג באופן רחוק מההתנהגותם הרגילה.

סו אפי? סה אפי?

תיאורנו קודם כיצד אי-הנוכחות של אדם ממשי מולנו מאפשר לנו להתבטא כלפיו באופן לא מחושב. הבעיה מתעצמת משום שלא רק האדם ממול נמתק אלא גם האדם הכותב בעצמו.

האפשרות לכתוב ברשת בעילום שם, ל'ניק' (כינוי רשת) אנונימי, מאפשר לנו לעבור גם תהליך מזוהר של דה-פרסונליזציה, המאפשרת לנו להתערטל מערכינו ומדפוסיה ההתנהגות האנושיים הבסיסיים שלנו, ולחפוף לאדם אחר.

"... בעלי אופי וסגנון תקשורת תגובתי וכמעט ייהנו מהקרקע המאפשרת אותה תיאורנו בהרחבה ויהפכו ברשת ל'חיות טורפות' של ממש תוך הקצנת ההתנהגויות הרגילות שלהם לעומתם, בעלי סגנון מופנם ומאופק לא יקצינו את האיפוק אלא להיפך - ינצלו את המקום המועט בו הם יכולים לתת לאוויר להשתחרר ללא תשלום של מחיר חברתי גבוה, והאנונימיות והמקובלות לפגיעות ברשת יחפיו אותם לסות ולהעז להתנהג באופן רחוק מההתנהגותם הרגילה..."

סיכום ביניים

בעייתיות זו תביא אותנו להכיר בכך ש"פושעי הרשת" הם אנתנו בעצמנו, לדינו, משפחותינו - לא אנשים חריגים ו'בעייתיים'. מתוך הבנה זו נושג להציע הצעות מעשיות להתמודדות הינוכית ופרקטית בתוך המשפחה.

אז מה עושים?

שטח דמדומים

ברור לכלנו שאילו היינו יודעים על התנהגות אלימה או חריגה של בננו בחצר בית הספר, היינו משוחחים איתו על כך ומשתדלים לעשות כל שביכולתנו למנוע חזרה על התנהגות זו.

עולם האינטרנט יוצר להורים שטח דמדומים אותו הם אינם מכירים, ובארץ לא נודעת זו של 'דשתות חברתיות', 'פוסטים', 'ציוצים', 'בלוגים' הם פשוט הולכים לאיבוד, ומשאירים את הילד חסר נוכחות הורית בעולם משולח רסן.

בשורות הבאות נתאר מקרה אמיתי ומציאותי של ילדה המתעללת נפשית בילדה אחרת מכיתתה. האם יתכן כי שיחה כמו זו שנתאר אכן תתרחש? מסופקני...

אמא: האם מישהו רוצה לספר לי קצת על ההתנהגויות הארוכות שלכם ביצי של הפייסבוק היום?

תמר: כן, בכיף! ליעלי יש גשר חדש בשיניים, והיא הלכה לדופא מיוחד ששם לה לוחיות וורודות במקום הכסופות הרגילות ששאר הבנות בכיתה מרכיבות.

אמא: זה נשמע כמו פתרון מעניין...

תמר: פתוח... כל הכיתה יודדת עליה בכל הכוח ואני פרסמתי בדיף הכיתתי בפייסבוק תחרות על השם הכי מצחיק שניתן לגשר של תמר.

אמא: אההם...

תמר: את לא תאמיני איזה שמות הציעו... "הסוסה הורודה", "דסן לעשיריות" ... והשם המוביל הוא גשר זלי.

אמא: זלי?!

תמר: ראשי תיבות של 'זה לא יעזור'...

אמא: אוי, זה פשוט נורא! איך יעל מתמודדת עם ההדפעות האלו?

תמר: ביתנים היא הורידה את הגשר ואמרה שתרכיב אותו מחדש רק בכיתה ה' כי כעת זה לא מתאים לה...

מדוע אנו מתקשים כל כך לדמיין שיחה כזו בין נערה מתבגרת לאימה? כי אף רכיב בשיחה פשוט לא קורה היום. הילדים לא רוצים ואף מסרבים לחשוף מעולמות התקן שלהם בפני הוריהם מוחשש לתגובה קשה של ההורה ומתוך רצון לשמור על חופש ועצמאות. גם ההורים מצידם חסרים את היכולת הטכנית והנפשית לקיים דו-שיח כזה בגלל פערי הדורות והשפה עם ילדיהם.

והתוצאה? במקרה שלנו המחיר הוא "נמוך" יחסית - ויתורה של יעל על טיפול שיניים חשוב. במקרים אחרים זה ייגמר הרבה פחות נעים...

את הפרדיגמה הזו אנו צריכים לשבור משני הכיוונים. מצד אחד, עלינו למצוא כלי שיאפשר לנו כהורים להיכנס לזירת ההתרחשויות של הילדים, להכיר אותה ולדעת מה הולך בה - כדי לא להשאיר את השטח מדמם. מן הצד השני, וקרטיסי לא פחות - אל לנו לפגוע בפרטיכותם של ילדינו בשום אופן. פרטיכות זה היא אבן היסוד של התפתחותם. האם ניתן למצוא פתרון שיאפשר לנו לאחוז את החבל משני קצותיו? קשה, אך אפשרי.

ה-SAFEBOOK

ה-Safebook הוא הכלי הטכנולוגי המרשים ביותר מבחינה חינוכית וטכנולוגית שהושק בשנים האחרונות לטובת סיוע להורים להכלה והתמודדות עם הסיטואציות המורכבות של הרשת החברתית. השירות מאפשר להורים, לאחר רישום קל ופשוט, לקבל התרעות במקרי קצה של אירועים חריגים בחשבון הפייסבוק של ילדיהם. במקרה של אירוע חריג יקבל ההורה דוא"ל עם ציטוט של ההתראה שאותרה על ידי המערכת, והתראה זו תאפשר להורה לשקול ולחשוב היטב כיצד הוא רוצה להתחייס לילדו באותו יום. חשוב לציין כי את השירות יש לאשר בתוך חשבון הפייסבוק של הילד מה שמחייב קיום שיחה פתוחה וגלויה בנושא, שזוהי מטרה חשובה ותכליתית בפני עצמה.

השירות לא מאפשר להורה גישה לחשבון הפייסבוק של ילדיו, ובכך שומר שמירה מקסימלית על פרטיכותם. הוא גם לא מאפשר גישה להתכתוביות פרטיות או אפילו סתם לצפייה בפעילות של הילד - ובכך הוא שומר על הפרטיות אפילו יותר מלהיות חבר' של הילד בפייסבוק. מן הצד השני, במקרה של התרעה חמורה יקבל אותה ההורה ישירות לתיבת הדוא"ל - אפילו אם היא התרחשה בתיבת ההודעות האישית. ההתרעות יתקבלו הן אם הילד היה התוקף או המתוקף, והן מופיעות במגוון רחב של נושאים:

החל מהצקות רשת (סייבר-בולינג), חרמות, סמים ואלכוהול, וכלה בפדופיליה ויצירת קשרים עם זרים.

המערכת הינה מערכת לומדת וחכמה אשר בונה פרופיל משתמש שונה לכל משתמש, ו"מקפיצה" התרעות רק במקרה והן אכן חריגות ביחס לשימוש הרגיל של אותו משתמש ולגילו.

ההתרעות הללו פותחות בפני ההורה בדיק את השער אותו הוא היה צריך. ניקח לדוגמה את מקרה ההצקה הכיתתית ליעל והגשר על השיניים: במציאות הרגילה אין להורה דרך לדעת על ההצקה הזו ללא מעקב ובלוש אחד חשבון הילד - מה שמקטב ומפריד ביניהם. באמצעות הסייפבוק ההורה לא פוגע כלל בפרטיות הילד כל עוד השימוש ברשת החברתית הינו הגון וחברי, אך במידה ותתקבל התרעה אודות ההצקה ליעל יוכל ההורה לדעת זאת ולבחון דרכים שונות להתערבות חינוכית: אם באמצעות פנייה ישירה לילד, אם באמצעות פנייה למורה או לעיתים אפילו בהתעלמות - אך הפעם תהיה זו התעלמות מושכלת מתוך הבנה לנפשו של הילד, והירות מלפגוע בו בימים רגישים שעוברים עליו.

חשוב לציין כי הסייפבוק מאפשר להורים אף לפנות למספר יועצים ברחבי הארץ לקבלת סיוע ראשוני במקרים של התלבטויות חינוכיות.

בן טכנולוגיה לפסיכולוגיה

הורים רבים לא אוהבים את השימוש בכלים טכנולוגיים בנוגע לאינטרנט. 'אני סומך על הילד', 'אין מצב שהילד יסכים', 'אני לא מבין בזה' - אלו הם רק חלק מהמשפטים אותם אנו שומעים באופן תדיר. המשפטים הללו לא נכונים במציאות שלנו.

כפי שהארכנו להסביר אופי העולם האינטרנטי מביא את הערך לידי מציאות קשה ואלימה הרבה יותר מהעולם האמיתי. בניגוד לעולם האמיתי מוגשת בעולם האינטרנטי הנוכחות של המבוגר האחראי' - הורה או מורה.

כהורים, אסור לנו להשאיר שטח הפקר גדול ומשמעותי כל-כך ללא נוכחות הורית משמעותית. נוכחות הורית אין משמעותה חדירה לפרטיות וחיטוט בהיסטוריה, אלא שית פתוח, קביעת גבולות משותפים ואכיפה שלהם - כמו שאנו עושים בנוגע לכל התנהגות אחרת בביתנו.

... נוכחות הורית אין

- משמעותה חדירה לפרטיות וחיטוט בהיסטוריה, אלא שית פתוח, קביעת גבולות משותפים, ואכיפה שלהם
- כמו שאנו עושים בנוגע לכל התנהגות אחרת בביתנו

גבולות משותפים:

הוא לחשוב על פרטיכותם של הילד - ובכך הוא שומר על הפרטיות אפילו יותר מלהיות חבר' של הילד בפייסבוק. מן הצד השני, במקרה של התרעה חמורה יקבל אותה ההורה ישירות לתיבת הדוא"ל - אפילו אם היא התרחשה בתיבת ההודעות האישית. ההתרעות יתקבלו הן אם הילד היה התוקף או המתוקף, והן מופיעות במגוון רחב של נושאים:

השימוש בכלי טכנולוגי דוגמת הסייפוק מציד את הבעיה, שם אותה על שולחן הדיונים, ומחייב את כל הצדדים להתייחס אליה. הוא קוטע את ההתעלמות של ההורים מהבעיה מצד אחד ואת ההסתרה של הילדים מצד שני.

האמירה שלנו להורים היא פשוטה מאוד: יש לכם **מוחביבות הודית** לעסוק ולחנך גם

בנתומי-הרשת. **אתם יכולים ומסוגלים** לעשות זאת, ויש לכם גם עוזרים טכנולוגיים העומדים לרשותכם, אפילו אם אינכם מבינים הרבה בתחום, ואם הלילה יקרה משהו **אתם לא לבד**. ישנם גורמים מקצועיים שיכולים לסייע להתמודד עם העולם הזה.

... השימוש בכלי טכנולוגי דוגמת הסייפוק מציד את הבעיה, שם אותה על שולחן הדיונים, ומחייב את כל הצדדים להתייחס אליה. הוא קוטע את ההתעלמות של ההורים מהבעיה מצד אחד ואת ההסתרה של הילדים מצד שני..."

דגשים לשיחה עם ילדינו

כמוזב, השימוש בכלי טכנולוגי הנו רק טרגד ומסייע לפעולה החינוכית האמיתית שמתבצעת בעיקר באמצעות שיח פתוח ומשמעותי בנושא.

בשורות הבאות בחרנו להציג בפניכם מספר עצות פרקטיות להימנעות מהתדרדרות בשיח החברתי אותן ניתן להציע בפני הילדים במהלך השיחה אודות הנושא, וכחלק מתהליך ההתחברות של המחשב הביתי והרשת החברתית לסייפוק:

1. **אל תגיב מידי** כשאתה מרגיש פגוע או כועס בשל תגובה ברשת - אל תגיב מידי. מטבענו אנו רוצים להגיב מיידית, 'להכניס לו חוק יותן וכואב יותר, אבל טובתנו האישית היא ללמוד לחכות עוד טיפה לפני להחיצה על כפתור ה'שליח'.

חוקרי רשת מנוסים ממליצים לחכות אפילו 24 שעות לפני שמגיבים! לך לישון על זה ולמחרת קרא שוב ושכתב את התגובה שניסחת. ניתן לתלות על המחשב הביתי משפט חכם לתזכורת: "הכה בברזל בעודו... קרי".

אימוץ התנהגות זו כדרך חיים גם תאפשר לילד זמן והזדמנות לקבל חוות דעת מהוריו, אשר יכולים, כאשר קצרה ידם, אף לפנות למורים, יועצים או לעיתים אף רשויות החוק בתיאום עם הילד.

2. **עיצובו** כדאי מאוד לעבוד ולתרגל עם המתגבר/ת מיומנויות עיבוד של סקסטסים. פעמים רבות התגובה הראשונה של הנוער המותקף להודעה משקפת בעיקר את הרגשתו והפרשנות שלו ברגע הקריאה, אך הללו לא בהכרח מדויקים והיו כוונת הכותב. כשקוראים את הדברים תוך עיבוד ופרשנות אחרת, נפתחות אפשרויות פעולה חדשות וטובות יותר. מומחים בטיפול נרטיבי קוראים לטכניקה זו opening space.

כיצד עושים זאת? המלצתנו היא לנסות לתרגל 'שינוי טונאלי' - קריאה מחודשת של ההודעה המרגיזה בטון ובמנעד קולי שונה (לדוגמה: ענייני, עזני, לא-בי-קורטני). תוך כדי קריאה אנו בוחנים למעשה האם ניתן לפרשן אותה בפרשנויות נוספות, וממילא ליצור תגובה אחרת - מתונה וחברתית יותר.

3. **מחשב מסלול מחדש** - כמו מערכות הניווט לרכב, כך גם בחיים כדאי לנו לפעמים לשקול 'לחשב מסלול מחדש'.

סולר ממליץ לצאת מערוץ התקשורת שבו התרחש העימות - במקרה שלנו השיח האינטרנטי, ולעבור לאפיק דיבור שונה - שיח פרונטלי למשל. השיח יכול להיות עם כותב ההודעה המעצבנת, או בכלל חבר/הורה איתו ניתן להתייעץ לצורך קבלת פרספקטיבה רחבה יותר. היציאה ממסך המחשב לשיח אנושי היא למעשה מעבר מ'ראיית תור צינור (pipe hole vision) שהינה צרה ומוגבלת לראייה רחבה והיקפית.

4. **הזנחה מבורכת!** חשוב לעודד את ילדינו לכן שאין חובה וצורך להגיב לכל התקפה. "אתה עשוי להיות מעוצבן מכדי להגיב בדרך שבה היית רוצה להגיב, ויש מקרים שבכלל אינם ראויים תגובה". אם ההודעה מאשימה או מתלהמת וסגנונו של הכותב נוטה להיות תוקפני או מציק, האסטרטגיה הטובה ביותר היא להתעלם לעיתים, יש ערך רב בלבחור נכון את "זירת המאבק" הנכונה לנו, ולא להתדרדר ל"זירת המאבק" שבחר המתקיף.

סיכום

מגרש המשחקים המקוון הינו מציאות קיימת. בשונה מהסכנות המאיימות על ילדינו ב"עולם האמיתי", הסכנות בעולם הווירטואלי מתרחשות בסלון ביתנו או בחדר השינה, מותירות אותם בגפם אל מול תרחישי אימה בלתי פוסקים. בהעדר חסמים, לחצים חברתיים וחוסר נראות האצבע הופכת קלה על ההזק ומסיתה את ילדנו שלנו לעמדת התוקפים. נראה כי זוהי חובתנו ורצונו של כל הורה לגלות מעורבות, להרוץ שיניים ולהוות אי של שפיות עבור ילדו עת זה גולש. יחד עם זאת הסנסת, התעלמות ואמנות שזוא מותירות את הדלת בין ההורה לילדו על סוגר ובריח ומאלצת את הילד לשקוע אל תוך שטח הפקר.

כיום הפתרונות מצויים בשפע כאשר כלים טכנולוגים מותאמים להורים מאפשרים לילד גלישה אוטונומית תוך מימוש צרכיו ורצונותיו, באפשרותם של כלים טכנולוגים

1. אל תגיב מידי - למד לחכות עוד טיפה לפני הלחיצה על כפתור ה'שליח'.

2. עיבוד - כשקוראים את הדברים תוך עיבוד ופרשנות אחרת, נפתחות אפשרויות פעולה חדשות וטובות יותר.

3. מחשב מסלול מחדש - לצאת מערוץ התקשורת שבו התרחש העימות לערוץ רחב והיקפי.

4. הזנחה מבורכת - יש ערך רב בלבחור נכון את "זירת המאבק" הנכונה לנו, ולא להתדרדר ל"זירת המאבק" שבחר המתקיף

לשמש כלחצן מצוקה כאשר הילד זקוק לעזרה. דוגמא לכך הינו הסייפובק שמשמש כאינדיקטור עבור ההורה לכל תוכן לא חלם, הטרדה או צרה. הצפת הבעיה מחייבת מעורבות ומשום כך מחייבת תגובה, דבר לא מטואטא מתחת לשטיח, כך מתאפשר מרחב הורה-ילד מוגן. הידע, המעורבות והשיתופיות מאפשרים לצקת בידי הילד כלים להתמודדות אמיתית וראויה וכך להכוונו לסובלנות, דחיית סיפוקים, עיבוד המידע והפקתו בצורה שקולה ומחושבת, בחינת המציאות בצורה רחבה, תוך גילוי קור רוח ושליטה. מרחב מקוון חדש נוצר בו להורה כבר יש את הכלים והיכולת לומר לילדו: "אתה לא לבד אני כאן איתך!"

כיצד ליצור השגחה הורית מיטיבה לכניית סביבת אינטרנט בטוחה לילדים ולמתבגרים?

ירחן סלע, פסיכולוג וחוקר בתחום השמעות האינטרנט על יחס
הורים-ילדים⁸⁴

האינטרנט - אליה וקוף בה

בשני העשורים האחרונים הפכו אמצעי המדיה השונים (מחשב, טאבלט וסמארטפון) ובעיקר השימוש ברשת האינטרנט שהם מאפשרים, לחלק בלתי נפרד מחיינו תוך שהם מביאים עימם שינוי דרמטי באופן שבו אנשים מתקשרים זה עם זה.⁸⁵ לצד היתרונות הגדולים שבתקשורת זמינה, זולה ונגישה, שינויים טכנולוגיים אלו הביאו עימם גם אתגרים חדשים להתמודדות, כאשר אחד המרכזיים שבהם הינו השלכות השימוש באינטרנט על ילדים ומתבגרים.^{86,87} בתוך כך, מחקרים בתחום מצביעים על הפוטנציאל השלילי הטמון בשימוש באינטרנט עקב חשיפה לתכנים בעייתיים (פורנוגרפיה, הימורים, אלימות קשה ועוד).⁸⁸ שימוש יתר באינטרנט⁸⁹ וכן חשיפה לסכנות ברשת עקב מפגשים ורטואליים פוגעניים (כגון פדופילים או בריונות ברשת - Cyberbullying)^{102,103} סכנות אלו, המשחרות לפיתחו של הילד, לפגיעה גולש עלולות להביא להסתגרות חברתית של הילד, לפגיעה בהשתתפות בפעולות משפחתיות ולהידרדרות בלימודי-בית הספר.^{104,105} התסמינים לפגיעה של האינטרנט בתפקוד הילד עשויים לבוא לידי ביטוי בתחושות גבוהות של בדידות, הימנעות מסיטואציות חברתיות במציאות¹⁰⁶ וכן בדיכאון, אימפולסיות, לחץ והפרעות בשינה.^{107,108,109} בדומה להתנהגויות מוזיקות אחרות לילד גם בנושא השימוש במחשב ובאינטרנט, מעורבות והשגחה הורית חשובה ביותר בכדי לדלל השפעות אלו.

"...סכנות אלו, המ לפיתחו של הילד עלולות להביא לו חברתית של הילד בהשתתפות בפע משפחתיות ולהי בלימודיו בבית ה התסמינים לפגי האינטרנט בתפי הילד עשויים לב ביטוי בתחושות של בדידות, היג מסיטואציות חו במציאות וכן ב אימפולסיות, והפרעות בשינו