



משרד החינוך  
מנהל פדגוגי  
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי



## הורים ומתבגרים עושים ZOOM IN לעולם המסכים

הורים יקרים,

החודשים האחרונים והתפשטות נגיף הקורונה גרמו להפרת השגרה של כולנו. בתוך כך, המסכים מילאו עבור רובנו את החלל שנוצר והפכו לחלק בלתי נפרד מלמידה וניהול קשרים חברתיים. על אף האתגרים שהמתבגרים מציבים לנו כהורים, ביכולתנו לסייע להם לעשות בחירות נכונות ולהשפיע על התנהלותם ברשת.

### בואו נדבר "את זה" - ניזום שיח משתף ומתעניין בגובה העיניים

על מנת שנוכל להוות דמויות משמעותיות עבור המתבגרים, חשוב לשמור על ערוץ תקשורת פתוח, המבוסס על אמון הדדי, אודות ההזדמנויות שהרשת מאפשרת לצד המחירים



### כאן? עכשיו? כל הזמן?

כולנו זמינים במגוון ערוצים. כשאנחנו עם המתבגרים, ננסה ככל הניתן להיות קשובים, נוכחים ופחות מוסחים



הילדים שלנו רואים אותנו "בתוך" עולם המסכים ולומדים מאיתנו איך להתנהל



### סימנים מעוררי דאגה או מתי נדע שיש בעיה?

כשנבחין שחל שינוי בהתנהגות, כשהמתבגר מתקשה להתנתק מהמסכים לטובת פעילויות אחרות כמו מפגשים חברתיים, ארוחות משפחתיות או כל פעילות אחרת שאהב ונהג לעשות



מינונים ואיזונים הם "שם המשחק"! חשוב לשוחח עם המתבגרים על התנהלות מתוך בחירה באופן שייטיב עימם: כמה להיות במסכים? איפה להיות? עם מי ומתי? שימוש יתר במסכים מעלה את הסיכון לחשיפה לתכנים פוגעניים ועלול לפגוע במיומנויות חברתיות ורגשיות



איפה לשים את הגבול? מומלץ להבנות את הגבולות בשיח משותף ומותאם גיל. זאת, לצד קביעת "קווים אדומים", אותם אין לחצות

בני נוער מדווחים על השפעת הרשתות על חייהם:



58%

מרגישים פגיעה באיכות השינה

36%

מרגישים שהרשת עוזרת להם לקבל תמיכה רגשית

69%

מרגישים חלק מקהילה

בכל שאלה ניתן לפנות



לצוות החינוכי ולפסיכולוגים החינוכיים ברשויות. במקרה של פגיעה ברשת, ניתן לפנות למוקד 105 של המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת, אשר זמין עבורכם 24/7