

הורים יקרים,

המסכים השונים מספקים לילדינו הנאות רבות ומשמשים אותם ככלי חברתי, לימודי וחוייתי. במשחקים, בסדרות, בסרטונים ובסרטים בהם צופים ילדינו נחשף בפניהם עולם ומלואו. כהוריהם אנו שואפים להעניק לילדינו כלים לסינון ומינון התכנים ולהתמודדות עם ההצפה שיוצרים המסכים. כלים נכונים וזמינים שיסייעו להם להתנהל נכון מבחינה רגשית, ערכית ובטיחותית.

כהורים נוכחים ומעורבים חשוב שנלווה את ילדינו הן ביום שלם מול המסכים והן, ואולי בעיקר, בתקופות של חשיפה מוגברת לתוכן מורכב ומציף. נאמין בכוחנו להעניק לילדינו כלים נכונים ומודעים לחשיפה מודעת וביקורתית, ונזכור שבאמצעות הגברת שמירה ונוכחות הורית במרחב המדיה והרשת ביכולתנו לצמצם את חשיפת ילדינו לתכנים פוגעניים. יחד עם ילדינו נבנה מנגנוני פיקוח על התכנים אליהם הם נחשפים ועל משך החשיפה. עבור ילדינו הצעירים נייצר בבית "מרחב מוגן" לצפיית ילדים, ונשתמש בפלטפורמות שמציעות חברות התקשורת ליצירת חשבון מוגבל גיל.

ומעל לכל, נעביר לילדנו מסר ברור שאומר על תוכן, על התנסות או על התנהגות – "ילדים, זה לא לגילכם". את האמירה הנחרצת נלווה בשיח רגיש ומתון שיסביר מדוע חשוב לא להיחשף לתכנים מפחידים, מורכבים או בוטים:

- נשוחח עם ילדינו דרך קבע ונביע התעניינות בתכנים ובחוויות שעולות מצפייה ומשחק במסכים.
- כשנשמע על תוכן חדש שנפוץ בקרב ילדים ובני נוער נשאל את ילדינו באופן ישיר, לא בכעס ולא בבהלה, באם נחשפו אליו. נשאל שאלות התעניינות כנות שיעזרו לנו להרחיב את ההבנה שלנו את התוכן הנצפה ואת החוויה שלהם, כמו גם את הסיבה שמניעה אותם לצפות באותו תוכן. (על מה המשחק, הסדרה או הסרט? מה חווית, הרגשת וחשבת בעת הצפייה? למה, לדעתך, כדאי או לא כדאי לצפות בה, לשחק בו?)
- נערוך עם הילדים חוזה בו יבטיחו שלפני שהם מתחילים לשחק במשחק או לצפות בסרט או סדרה שידוע מראש שיש בהם אלימות או תוכן שאסור לגילם, הם יתייעצו עמנו ההורים וישוחחו על הבחירה, וכמובן שלא יצפו ללא אישורנו.
- נבדוק עם ילדינו אילו פעולות הם נוקטים על מנת לוודא שהם מוגנים מול חווית המשחק או הצפייה. נעזור לילדינו לזהות שעומדים לרשותם כלים מצוינים לשמור על עצמם, למשל:
 - **לשים לב לרגשות שלי:** לשים לב לעצמי בזמן הצפייה ולזהות איך אני מרגיש/ה.
 - **לעשות מעשה:** למצוא מה ביכולתי לעשות כדי להפסיק את ההרגשה הקשה (לקום וללכת, לעצום עיניים, להחליף ערוץ).
 - **לשתף:** לשוחח עם הורי או עם אדם מבוגר קרוב אלי על מה שראיתי ומה שחוויתי, בלי להתבייש ובלי לחשוש.
 - **לדבר עם עצמי:** למצוא משפטים שאני יכול/ה לומר לעצמי בזמן אמת כדי להחזיר לעצמי תחושת בטחון (זה רק סרט, זה לא אמיתי, אם אני מודה שאני מפחד זה סימן שאני אמיץ. אם אני יכולה להפסיק פעולה שמפחידה אותי זה סימן שאני חזקה).

- **למצוא חלופה:** מה אני יכול/ה לעשות במקום להמשיך לצפות בתוכן הקשה? (לבחור סדרה אחרת, להאזין למוזיקה, ללכת לחברים, לשחק, לבשל, לקרוא)
- **לסמוך על עצמי:** גם אם סביבי כולם צופים בתוכן המפחיד ומדברים רק עליו, בכוחי להיות נחושה/ה לא להיגרר לצפייה שאינה נכונה לדעתי.
- במקרה שילדינו ישתפו שנחשפו זה מכבר לתוכן מפחיד או לא מותאם גיל, נביע באזניהם הערכה על כך ששתפו אותנו ונפנה זמן ומקום לשוחח עמם על החוויה הקשה. נוכל לשאול:
 - מה ראית ועם מי?
 - האם במקרה או באופן יזום?
 - מה הרגשת וחשבת כשראית את זה?
 - מה יכול לעזור לך כעת? מה אני יכול לעשות כדי לעזור לך?
 - האם יש דרכים בהן תוכל/י לשמור על עצמך בעתיד מפני חוויה דומה?

לשיחות עם ילדינו נשאף לבוא ממקום לא שיפוטי ולא נחרץ. חשוב שילדינו ידעו שהביקורת שלנו מופנית כלפי התוכן ולא כלפיהם. אפשר וכדאי לשתף את הילד בחוויה אישית שלנו ההורים בה התמודדנו עם תוכן פוגעני אליו נחשפנו ומה למדנו בעקבות אותה התנסות.

אם נחשוב שילדינו נקלעו לקושי בעטייה של החשיפה לאותו תוכן; נזהה חרדות, הימנעות, שינויים בהתנהגות או צריכה מוגברת של התוכן המורכב נפנה לגורמי סיוע בבית הספר ובקהילה.

הורים יקרים, השיחה עם ילדיכם וההזמנה להתבוננות משותפת על החשיפה לתוכן המורכב, הן עצמן בבחינת נתינה עצומה וחשובה לילדים. גם אם הילדים לא יביעו הבנה לדאגתכם, ואולי אף יבטלו אותה, הרי שעצם הבעת הנוכחות והדאגה ישאירו בת קול בליבם ובמחשבתם ויזכירו להם, בכל דרך, שהם אף פעם לא לבד.