**מהן ההשפעות של הרשתות החברתיות על בני.ות הנוער? ומה מקומנו כדמויות משמעותיות?| יחידה למעגל מרכזים.ות בוגרים.ות**

**מסר מרכזי-** כידוע, הפיתוח והשימוש באינטרנט וברשתות החברתיות שינה את העולם ואת החברה החיה בו מקצה לקצה. חוויות, זיכרונות, שירים, בגדים, ספורט, חברויות ועוד- הכל נמצא שם. השימוש ברשתות החברתיות לא פסח על אף גיל בחברה, ונוכל למצוא משתמשים.ות ברשתות בכל טווח הגילים. עם זאת, ניכר כי בני.ות הנוער הם הצרכנים.ות העיקריים.ות של הרשתות החברתיות. למעשה הם.ן גדלו צעד צעד לצד הגדילה הטכנולוגית. רבות דובר על השפעות הרשתות החברתיות על בני הנוער- בהקשרים של עלייה בדיכאון ובתחושת הבדידות, שינוי ברמת אינטליגנציה וקושי ביצירת אמפתיה, שינוי בהחזקת מיומנויות וכישורים חברתיים ועוד. יחד עם הביקורות, **עלינו לקחת בחשבון- הרשתות החברתיות כאן להישאר.** על כן, עלינו להכיר בהן ואותן, להבין את המורכבויות השונות הנגזרות מהשימוש בהן, לבחון את ההזדמנויות העולות דרכן ולבחור להתעסק בהתנהגויות שמגיעות איתן. מה שבטוח- לא נרצה לעצום עיניים. נרצה להיות דמות נגישה, מחוברת ורלוונטית עבור בני.ות הנוער. דמות אמון בה ניתן לבטוח ועליה ניתן להישען, כזו שבוחרת להיות פעילה מול ההתנהגויות השונות ברשת.

**מתודה 1: השראה**

נצפה יחד בטריילר לסרט ["מסכי עשן- המלכודת הדיגיטלית"](https://www.youtube.com/watch?v=uaaC57tcci0) של נטפילקס שיצא בשנת 2020. לאחר הצפייה בטריילר נשאל:

1. מה התחושות שעלו בכם.ן בזמן הצפייה בסרטון?
2. מה סיקרן אתכם.ן?
3. מה המסקנה שלכם.ן מהצפייה קצרה בסרטון?
4. מה המחירים שאנחנו משלמים מעידן הרשתות? מה הרווחים?

**מתודה 2: ייצוג ודיון**

נקריא מספר היגדים הקשורים להתנהלות ברשתות חברתיות. נבקש ממעגל המרכזים.ות לקחת צעד קדימה בכל פעם שההיגד המדובר נכון לגביהם.ן או בעיניהם.ן. נאפשר שיתוף ודיון בין היגד להיגד ונציג מגוון דעות ככל הניתן. לאחר כל הקראת ההיגדים, נערוך דיון משותף.

היגדים:

* אני מוצא.ת את עצמי במהלך היום בעיקר עסוק.ה ברשתות החברתיות מאשר בפעילות אחרת.
* אני פעיל.ה ביותר מרשת חברתית אחת
* אני מגיב.ה לפוסטים ושיתופים שעולים ברשתות
* אני מגיב.ה לפוסטים ושיתופים שעולים ברשתות שאינם ראויים בעייני
* אני מגיב.ה לא.נשים שאני לא מכיר.ה
* נתקלתי בהתבטאויות פוגעניות ברשתות
* נתקלתי בהתבטאויות פוגעניות כלפיי ברשתות
* התבטאתי פעם בצורה פוגענית ברשת
* בני.ות הנוער דומים לנו מבחינת זמן השימוש ברשתות החברתיות
* המעמד החברתי של בני.ות הנוער תלוי בזמן השימוש שלהם.ן ברשתות חברתיות
* בני.ות נוער שנמצאים.ות בתנועת נוער פחות נפגעים.ות מהסכנות שברשתות
* מטרת השימוש של בני.ות הנוער ברשתות החברתיות היא יצירת חברויות

שאלות לדיון:

1. מה התחדד לכם.ן בעקבות ההיגדים?
2. האם יש היגד שהפתיע אתכם.ן? מהו ההיגד ולמה?
3. מהן נקודות הדימיון ומהן נקודות השוני בין בני.ות הנוער לביננו בשימוש ברשתות החברתיות?
4. האם חברות בתנועת הנוער משפיעה על השימוש ברשתות החברתיות של בני.ות הנוער?
5. עד כמה אתם.ן מרגישים.ות מעורבים.ות במציאות הזו של בני.ות הנוער?

**מתודה 3: הסבר**

נציג למעגל סטטיסטיקות מעודכנות מתוך אתרי "המשרד לביטחון לאומי" ו"איגוד האינטרנט הישראלי" אודות השימוש ברשתות חברתיות של בני.ות נוער. נדפיס לכל משתתפ.ת עותק ונבקש מכל משתתפ.ת לסמן לעצמו.ה- נתון אחד שזיעזע/הבהיל אותו.ה, נתון אחד שהרגיע אותו.ה ונתון אחד שגרם לו/לה לבלבול. לאחר מכן נערוך סבב שיתוף קצר.

* שלוש האפליקציות המועדפות על פי סדר עדיפות על בני נוער- הן וואטסאפ, אינסטגרם וטיקטוק.
* הרוב המוחלט של בני הנוער מבלה עד שעתיים ביום במשחקי רשת -80% בגיל 13 ו-90% בגיל 17
* 7% מבני הנוער בגיל 16 משחקים למעלה מ-5 שעות ביממה.
* נערות נמצאות יותר מנערים באינסטגרם - 81%  לעומת 56%, ובטיקטוק 64% לעומת 53%.
* יותר נערים נמצאים בפייסבוק- 19% לעומת נערות- 10%.
* 21% מהנערות מבלות חמש שעות ביום ומעלה ברשתות החברתיות.
* בקרב בני הנוער ככל שהילדים התבגרו, כך עלה משך השימוש ברשתות החברתיות.
* 65% מבני.ות הנוער מעדיפים.ות לצפות בטיקטוק לעומת צפייה בסטרימינג.
* 47% מבני הנוער מנהלים פרופיל בדוי נוסף ברשתות חברתיות
* בקרב משתמשי ה**אינסטגרם**, ניכר כי הנוער ברובם צופים ברילס (85%) לעומת 25% שמעלים רילס בעצמם.ן.
* בכל הנוגע להגבלת זמן מסך, מדווחים 39% מבני הנוער כי הם מגבילים בעצמם את זמן המסך שלהם, 43% מדווחים על כך שהיו רוצים להגביל אך אינם מצליחים, ו18% מדווחים שאינם מעוניינים להגביל את זמן המסך שלהם.ן.
* 40% מהנערים חווים השפעות שליליות כתוצאה מהשוואה חברתית בזמן השימוש ברשת ו-32% מהמתבגרים שהרגישו רע עוד קודם לגבי הגוף שלהם, הרגישו עוד יותר רע לאחר השימוש ברשת.
* יותר מ-50% מבני הנוער חשו חוסר ביטחון לגבי דימוי הגוף שלהם לאחר שעקבו אחר סלבים ושאר משפיעני רשת באינסטגרם.
* 28% מבני הנוער נפגעו באופן אישי ברשתות החברתיות- 13% באיום או אלימות מילולית, 9%- שיימינג, השפלה או חרם, 6% פנייה או הודעה בעלת אופי מיני.

**מתודה 4: חשיבה משותפת**

לאחר החשיפה לנתונים, נתחלק למספר קבוצות קטנות לחשיבה יחד. כל קבוצה תעסוק בתחום מסוים מתוך עולם הרשתות החברתיות. כל קבוצה תחקור מעט על הנושא- במאמר שמצורף (ניתן ורצוי כמובן לחקור עצמאית בנוסף), תבחן מה נקודת העיוורון של עולם הבוגרים.ות באותו נושא ותציע פתרונות למניעה ולהתמודדות. מצורף דף מלווה לכל קבוצה. לאחר מכן, כל קבוצה תציג את תוצריה.

קבוצה ראשונה- [דימוי גוף ברשתות חברתיות](https://blog.maccabi4u.co.il/%D7%93%D7%99%D7%9E%D7%95%D7%99-%D7%92%D7%95%D7%A3-%D7%90%D7%A6%D7%9C-%D7%9E%D7%AA%D7%91%D7%92%D7%A8%D7%99%D7%9D/)

קבוצה שניה- [בריונות וחרמות ברשתות חברתיות](https://itu.cet.ac.il/%D7%90%D7%9C%D7%99%D7%9E%D7%95%D7%AA-%D7%95%D7%91%D7%A8%D7%99%D7%95%D7%A0%D7%95%D7%AA-%D7%91%D7%A8%D7%A9%D7%AA-%D7%AA%D7%9E%D7%95%D7%A0%D7%AA-%D7%9E%D7%A6%D7%91/)

קבוצה שלישית- [מיניות ברשתות חברתיות](https://www.davar1.co.il/101279/)

קבוצה רביעית- [התמכרויות ברשתות החברתיות](https://www.mako.co.il/home-family-kids/Article-f3b5282d501c581026.htm)

\*ניתן כמובן לצרף נושאים נוספים לחקר במידה ומגיעים רעיונות מהמשתתפים.ות.

**סיכום:**

נזכיר למעגל- לרשתות החברתיות כוח השפעה גדול- הן לחיוב והן לשלילה. הן מצד אחד יכולות להפיג בדידות ומצד שני להעמיק אותה. הן מפתחות כישורים ואינטליגציה, אך גם גורעות מכישורים אחרים. הן מפתחות ומלמדות אך גם מעכבות ומונעות. הרשת החברתית היא גם וגם. על כן, עלינו להיות מחוברים.ות לכל היוצא ממנה. לשאול, להתעניין, לא לעצום עיניים, לגלות עירנות ולזהות סימני מצוקה, לדווח, לשכנע, להסביר. ואולי החשוב ביותר- לבחור להיות.

