



משרד החינוך  
המנהל הפדגוגי  
השירות הפסיכולוגי הייעוצי

# "מתחברים לטוב"

להיות הורים לילדים  
בעידן האינטרנט

## "הורות במרחב הרשת" - יש דבר כזה?

הרשת הינה מרכיב אינטגרלי של חיינו, בוגרים כצעירים. אנחנו כהורים פועלים ברשת בחיי היום-יום שלנו: עבודה ופנאי, ובאותו אופן גם ילדינו עושים זאת. ההפרדה בין העולם "האמיתי" לעולם "הוירטואלי", היא הפרדה שאנו המבוגרים נוטים לעשות. עבור המתבגרים, האינטרנט הוא עוד מרחב בעולם, חשוב וממשי לא פחות מחצר בית הספר. הימצאותם של בני הנוער באינטרנט חשובה ביותר: ללא ידע במחשבים ומיומנויות התמצאות ברשת, קשה יהיה להם למצוא בעתיד מקום עבודה, לשמור על קשר עם חברים ועוד. מצד שני, לעתים נדמה לנו, המבוגרים, כי המחשב ממלא את רוב שעות הערות של ילדינו. אנו כהורים חשופים לדילמות חדשות: האם להגביל את שעות השימוש במחשב? עד איזה גיל? מתי זה יותר מדי? האם האינטרנט מזיק לילדים שלי?

### מדוע המתבגרים כל כך נמשכים לעולם הזה?

האינטרנט מאפשר למתבגרים לקבל מענה לצרכים האופייניים לגיל ההתבגרות ולהתמודד עם משימות התפתחותיות העומדות בפניהם:

- 1. גיבוש הזהות האישית** - זהו תהליך חשוב ומרכזי בגיל ההתבגרות, הכולל בדיקה של עמדות, ערכים, התנסות בחוויות שונות ושאלת שאלות. חקירה זו מאפשרת למתבגר, בסופו של התהליך, לגבש זהות בוגרת ושלמה, הייחודית לו. המרחב האינטרנטי מאפשר למתבגר לדון בעמדותיו עם אחרים ולבדוק את תגובות הסביבה לערכים, למראה או לזהויות אותן הוא מאמץ.
- 2. שחרור מהתלות בהורים ויצירת זהות נפרדת** - כחלק מהתהליך, על המתבגר ליצור לעצמו זהות עצמאית. אולם, תהליך זה אינו פשוט עבור המתבגר (וגם עבור הוריו...) ומלווה בקונפליקט בין הרצון להיות עצמאי לבין הצורך בהגנת ההורים. האינטרנט נחוה על ידי המתבגרים כמרחב מרגש המתאים למילוי הצורך בהיפרדות, במיוחד כשההורים נתפסים כמי ש"לא מבינים בזה". באמצעות האינטרנט המתבגר יכול גם "לצאת לעולם הגדול" וגם להישאר בבית...
- 3. יצירת קשרים חברתיים** - גלישה ברשתות חברתיות, פורומים וקבוצות דיון מאפשרת למתבגר לחוש חלק מקבוצה גדולה יותר, גם אם תחומי העניין שלו אינם נפוצים בקרב חבריו לכיתה או ליישוב. קבוצות אלו עשויות להוות קבוצות השתייכות חלופיות, ואף לספק הזדמנות להרחבת המעגל החברתי בקרב ילדים ובני נוער הדחויים על ידי קבוצת השווים להם. בנוסף, הן יכולות לשמש כקבוצות תמיכה בזמן משבר.
- 4. התנסות ביצירת קשרים בין אישיים קרובים** - כחלק מחקירת הזהות, המתבגרים מתנסים ביחסי קירבה (במיוחד עם בני המין השני). המרחב הוירטואלי מאפשר למתבגרים להתנסות בקשרים אלו, לעתים מבלי להיחשף, מבלי להזדהות או באמצעות אימוץ זהויות אחרות. ההתפתחות הגופנית והמינית מעלה את רמת העוררות המינית, ושאלות הנוגעות לדימוי הגוף. גם כאן המתבגר יכול למצוא במרחב האינטרנט מענה לסקרנות ולהתלבטויות ומקור לידע.

## התפקיד ההורי במרחב הרשת

האינטרנט הוא מקום בו המתבגרים מתנהלים באופן עצמאי. יחד עם זאת, שיח מתמשך בנושא התנהלותם של ילדינו ברשת בפרט ובעולם בו הם חיים בכלל חשובים וחיוניים. האינטרנט הוא עוד מקום בעולם. כמו בשאר המקומות בהם ילדינו "מסתובבים", גם באינטרנט הם זקוקים להכוונה, להתעניינות, למעורבות הורית ולהשגחה. ההכוונה אינה צריכה להיות טכנית, אלא לייצר דיאלוג שמטרתו הראשונית היא להבין כיצד המתבגר חווה את סביבת האינטרנט, במה הוא מתעניין, איפה הוא מסתובב? כיצד הוא נזהר?





משרד החינוך  
המנהל הפדגוגי  
השירות הפסיכולוגי הייעוצי

# "מתחברים לטוב"

להיות הורים לילדים  
בעידן האינטרנט

## אז מה עושים?...

- 1. פתיחות וזמן משותף:** היו סקרנים, חקרו את המרחב הווירטואלי בעצמכם, הצטרפו לזמן מוגבל לצ'אט ולרשתות החברתיות. בנוסף, שבו עם הילדים ותנו להם לקחת אתכם למסע בחלק זה של עולמם. אל תשללו את האינטרנט, אלא קבלו את חייהם הווירטואליים. יחד עם זאת, דברו על יתרונות, חסרונות, סכנות ודרכי התמודדות מתאימות כשנתקלים במצבים בעייתיים.
- 2. גבולות:** מתבגרים זקוקים לכללים ורוצים אותם. על כן, חשוב לקבוע כללי גלישה מותאמים. הכלל של "האם אתה יודע היכן נמצא ילדך?" תקף גם כאן. שאלו את ילדכם לגבי הרגלי הגלישה שלהם, באילו אתרים הם גולשים? עם מי הם מדברים? כיצד הם שומרים על עצמם? בהיבט זה, הימנעו מטון שיפוטי. בנוסף, מומלץ לקבוע זמנים לגלישה וכן לשים את המחשב במרחב המשפחתי, כך קל יותר להשגיח וזה הופך את המחשב לעיסוק משפחתי. אם הילדים סוגרים מסך במהירות כשנכנסתם, שאלו את עצמכם האם הם מסתירים משהו. נצלו את ההזדמנות בכדי לשוחח עימם על הנושא.
- 3. פיקוח:** ישנן תוכנות המאפשרות פיקוח על הגלישה. תוכנות אלו שומרות את ההיסטוריה של האתרים שבהם הילדים ביקרו, חוסמת גישה לאתרים מוגדרים, מונעות הורדה של קבצים לא רצויים או אפילו מקליטות כל מה שנכתב. חשוב לדעת כי תוכנות אלו אינן בגדר חסימה מוחלטת ואינן מהוות תחליף לשיחה ומעורבות הורית אישית.
- 4. איזון:** רצוי לשים לב כי המתבגר אינו הופך את הפעילות במחשב למרכיב הבלעדי בחייו. כהורים, עלינו לשאול את עצמנו האם הקשרים שיוצרים ילדינו באינטרנט הם תחליף לקשרים ממשיים, או דרך לתחזק קשרים הקיימים בעולם האמיתי? אם לדעתכם ילדיכם מבלה זמן רב מדי על המחשב, עיזרו לו למצוא עיסוקים אחרים: פעילות גופנית, אמנויות, התנדבות, מפגש פנים אל פנים עם קבוצת השווים ועוד.

## לסיכום,

האינטרנט מציע אין סוף אפשרויות, והזדמנויות מרתקות, מלמדות, מסקרנות, אשר מעוררות רגשות שונים ומגוונים. יחד עם זאת, האינטרנט טומן בחובו גם מצבים מסכנים שעלינו להכיר כהורים. חשוב לזכור כי האינטרנט לכשעצמו, אינו "טוב" או "רע" לילדים. חשוב מכל הוא האופן בו הילדים בוחרים להשתמש בו, והיכולת שלהם להתמודד עם מצבים שונים בהם הם נתקלים בעת הגלישה באינטרנט.

התפקיד ההורי במרחב האינטרנט אינו שונה מהתפקיד ההורי בכל מרחב חיים אחר. חשוב שילדיכם ידעו כי אתם מהווים כתובת להתייעצות, גם אם הידע שלכם מועט משלהם בכל הנוגע למחשבים, או לשפה ולתרבות הייחודיות לרשת האינטרנט. ההכוונה ההורית עדיין חשובה ומשמעותית עבורם, שכן אנו מביאים איתנו את הידע וניסיון החיים שלנו כמבוגרים וכהורים.

## זכרו!

**התפקיד ההורי במרחב האינטרנט אינו שונה מהתפקיד ההורי בכל מרחב חיים אחר: עלינו לעזור לילדינו להתחבר לטוב ולצייד אותם בכלים להתמודדות עם מצבי החיים השונים.**

