

עיר ללא אלימות- על התכנית

התכנית הלאומית 'עיר ללא אלימות' נבחרה לשמש תכנית הדגל של ממשלת ישראל ושל המשרד לביטחון הפנים בתחום ההתמודדות עם התנהגות אנטי-חברתית, אלימות, עבריינות ופשיעה. כלל התכנית, הפרויקטים, הפעולות והמאמצים שנעשים ברמת הרשות המקומית בנושא יפעלו תחת המסגרת והמטריה של תכנית 'עיר ללא אלימות'.

התכנית היא תכנית מערכתית, רב-תחומית ומורכבת אשר מתמודדת עם כל סוגי ומצבי האלימות, הפשיעה וההתנהגות האנטי-חברתית המתרחשים בעיר. התכנית ברשות מופעלת בהובלת ראש הרשות ובשותפות בין כל הארגונים והמנגנונים הפועלים בעיר בתחום (אכיפה, רווחה, חינוך, קליטה ועוד)

מטרת התכנית היא להגביר את תחושת הביטחון האישי של התושבים, באמצעות הקמת מערך מתואם ואפקטיבי (בהובלתו של ראש הרשות) אשר מחבר את כלל המאמצים האזרחיים עם כלל המאמצים המשטורתיים בנושא.

ייחודה של תכנית 'עיר ללא אלימות', הוא במורכבותה הרבה וביכולתה ליצור אורגנים לשילוב כלל הגורמים ברשות לעבודה משותפת. בבסיס התכנית נמצאת הנחת היסוד לפיה, על מנת להתמודד עם אלימות בצורה אפקטיבית, נדרש מענה כולל והוליסטי - ולא התמקדות בתחום אחד או בסוג אוכלוסיה מסוים. על כן, יחידת השינוי היא העיר (ולא שכונה או בי"ס, למשל)

במהלך תהליכי הלמידה, התכנון והפיתוח שנעשה באילת, נחשפו היקפי התופעות השונות וחומרתן, ובהתאמה הוגדרו צרכי הפיתוח והשינויים הנדרשים.

קישור לאתר התכנית הלאומית, עיר ללא אלימות- <http://www.cwv.gov.il/Pages/default.aspx>

טיפים לשיחה עם מתבגרים ומתבגרות

בגיל ההתבגרות תהליך ההיפרדות של המתבגר מהמשפחה ובניית האינדיבידואל שלו הוא אחת המשימות ההתפתחותיות החשובות. בתהליך זה, המתבגר מגבש זהות עצמית בוגרת וייחודית תוך התרחקות מהוריו. משימות אלו מקנות למתבגר את היכולת לשאת בעתיד באחריות ובמחויבויות הנדרשות ממנו כפרט בוגר בחברה. אם בעבר התבונן הילד על הוריו בתחושה שהם מושלמים וכל יכולים בשלב זה ההורים, כחלק מעולם המבוגרים, חשופים אף הם לבחינה וביקורת.

יחד עם תהליכים התפתחותיים חשובים אלה, האחריות ההורית נשארת בידינו – ההורים ואנו צריכים לקחת אחריות על החלק שלנו במערכת היחסים עם המתבגרים והמתבגרות, משימה לא קלה אך בהחלט שווה את הרווח העצום כשמצליחים בה.

טיפים להגדלת הסיכויים לשיחה טובה

הקשבה- הקשיבו לילדיכם מתוך עניין אמיתי. האם אתם מגלים עניין במה שהוא מספר? שואלים שאלות? כבדו את דעתו גם אם היא חריגה, ואמרו את דעתכם לא כביקורת עליו אלא כהשקפת עולמכם ויצירת דו-דיח בנושא.

מאבקי כוח- החליטו אם אתם רוצים תקשורת או שליטה, כדאי להימנע מוויכוחים מיידיים מי צודק, כשהרוחות יירגעו תביעו את דעתכם.

אמון- ההורים צריכים לתת אמון כדי לאפשר חופש והמתבגר זקוק שייתנו בו אמון כדי לבנות לעצמו דימוי עצמי חיובי. את תהליך בניית האמון רצוי לעשות יחד הורים ומתבגרים- להגדיר מהו אמון לגבינו, כיצד יבוא לידי ביטוי, מה נדרש מכל אחד מהצדדים לממש אותו. לא מדברים על יש או אין אמון אלא על רצף, וכל פעם כשמגיעים למקום מסויים מגדירים יעדים חדשים.

זמן איכות- הרחיבו את תחומי עניין שלכם לתחומי עניין של המתבגר. הציעו פעילויות משותפות וצרו שיגרה של שיתוף.

היו ברורים ותקיפים אם כי לא תוקפניים- צריך להציב גבולות ברורים. המתבגר בודק גבולות ורוצה להרגיש מוגן על ידי הוריו, למרות שאינו מודה בכך. צריך לאפשר לו מצד אחד להשתחרר מתלות ולרכוש עצמאות אך מצד שני לשמור ולהגן עליו כשהוא עומד למעוד.

מעל הכל- לזכור לא לקחת חלק בסערה, בבלבול ובפחד. הורים צריכים להיות לצד המתבגר, להעניק לו תחושת שייכות וביטחון, לתמוך בו ולאהוב אותו.

טיפים להגברת הנוכחות וההשגחה בחופש הגדול ובכלל:

שיח חופשי וגלוי לב- קיומו של דיאלוג מאפשר לנו לקבוע יחד עם הילד סדר יום הכולל תיאום ציפיות לגבי שעות חזרה, מקומות בילוי וחברה תוך הקשבה לצורכי הילד מחד ולהתייחסות לקיום הגנה מאידך. שדיאלוג אמתי יביא לאמון של הילדים בהוריהם ונכונות לספר על חברים, קשיים ואפילו פיתויים שהם חשופים להם.

בירור ממוקד- המעבר משיח חופשי לתשאול ממוקד, שבו ההורה מנסה לברר בצורה מפורשת לאן הילד הולך, עם מי הוא נמצא, מה הוא עושה ומתי הוא חוזר, איננו תמיד חלק. רוב ההורים, מעדיפים לתשאל רק באופן חלקי ובלתי מחייב, תוך ציפייה שגילוי הלב ישלים את התמונה. כאשר הורים מבקשים להדק את ההשגחה, עליהם לעשות זאת מפורשות ולא בדרך אגב. העמידה על פרטים מוגדרים כולל שמות ומספרי טלפון של החברים שעמם מבליים (והוריהם) הוא מרכיב מרכזי ברמה זו של השגחה.

בניית רשת תמיכה- התמודדות עם ילד המתנהג בקיצוניות דורשת משאבים נפשיים עצומים מההורה, המוצא את עצמו לא פעם מותש. היכולת של ההורה לפתח ולהשתמש במערך תמיכה המורכב מחברים ובני משפחה משפר את כוח העמידה ומאפשר פעילות לטובת הילד. לעיתים עצם הידיעה של הילד, שגורמים אחרים מעורבים בחייו יוצרת לעיתים שינוי דרמטי בהתנהגות. ניתן גם ליצור קשר עם הורים נוספים ולשתף כיוון שתגלו שנקודות החיכוך דומות.

הפגנת נוכחות בשטח- הורים נשארים חסרי אונים כשאר הילד מאחר לחזור הביתה בשעה שנקבעה, יוצא מהבית ללא רשות ומסתובב עם חברה אסורה. בסמכות הנסמכת על נוכחות נפשית ופיסית לעיתים אין ברירה אלא להפגין נוכחות פיסית בשטח: ביקור בפארקים ובפינות הרחוב, ביקור בבית של חבר, ביקור במסיבה יכול לשדר מסר ברור; "אנחנו מוכנים לעשות כל מה שיידרש על מנת להגן עליך. זו המחויבות שלנו כהורים".

סבב טלפונים- פעולה חשובה של השגחה הורית. אמצעי שניתן לממשו כאשר ילדיכם שוב מאחר לחזור בשעה שסוכם אתו, או כאשר יוצא מהבית ומסרב להגיד להיכן ועם מי הולך. מומלץ לאסוף מספרי טלפון רבים של חברים ומבוגרים העומדים בקשר עם הילד. במהלך הסבב מתקשרים למסר רב ככל שניתן של אנשים ילדים ומבוגרים הנמצאים או עשויים להימצא בקשר עם הילד כשהוא מחוץ לבית. כל שיחת טלפון שביצעתם מרחיבה את נוכחותכם. איתור מקום הימצאו של הילד והחזרתו הביתה אינם המטרה היחידה אלא חזרתכם לעמדה של נוכחות והשגחה אקטיבית.

הקפדה על סדר יום גם בחופש הגדול- עבור בני נוער רבים, היציאה לחופש הגדול מהווה את "יריית הפתיחה" לתקופה בה הם עושים כרצונם והיום מתהפך עם הלילה. חשוב להקפיד על סדר יום וכללים גם בתוך התנהלות זו, שוחחו עם המתבגרים לקראת יציאתם לחופשה, התעניינו בתכניותיהם, הציעו אתם הצעות לפעילויות עבורם ועבור המשפחה או שעת החזרה מהבילוי.

**פעולות ההשגחה אינן מלחמה ולכן אין צורך לנצח אלא רק להתמיד
בנחישות !!**

פוסט של הרב שי פירון, שר החינוך לשעבר על החופש הגדול:

ילדי תיכון וחטיבה יקרים,

שלום לכם,

השבוע אתם יוצאים לחופש. זה כייף ומבורך. חופש הוא חלק מהחיים. הרווחתם אותו ביושר אחרי שנה של לימודים, עבודות ומבחנים. חופש הוא זמן להחלפת כוח, למרגוע לנפש, לפיתוח וטיפוח תחביבים ותחומי עניין ולהעמקת הקשר המשפחתי... כמה הצעות, מחשבות, דברים שכדאי לכם לחשוב עליהם.

1. **תסתכלו סביב.** האם יש ילד או ילדה שיש סיכוי שבחופש יהיו לבד, בלי חברים? תזמינו אותו/ה אליכם.
2. **ההורים שלכם הם לא כספומט.** זה לא קשור אם יש להם או אין להם כסף. תנו להם תחושה שאתם מעריכים את מה שהם עושים בשבילכם. אל תתייחסו לכל הוצאה כברורה מאליה. אל תחשבו שהכל מגיע לכם.
3. **חודשיים בלי לעשות משהו למען הזולת?** אם התנדבתם במהלך השנה, אל תעצרו לגמרי את הפעילות בחופש. להיות בחופשה זה לא להפסיק לדאוג לאחר.
4. כל ההסברים למה לא היה לכם זמן לסדר את החדר, להוריד אשפה, לבקר את סבא וסבתא בטלים. אז קדימה...
5. **תשמרו על עצמכם.** על הגוף ועל הנפש. ליהנות אל כולל מתיחת גבולות עד (מעבר) לקצה. אנא. שמרו על עצמכם. לא חייבים לנסות הכל. לא צריכים להיות נזירים, אבל בשום רגע אסור לאבד את הראש.
6. לקרוא ספר טוב, לראות סרט טוב, לטייל ברגליים בארץ, זה לא חופשה של חנונים...
7. תהנו והרבה.

ג.ב. - מעריך שתיכניסו לא קוראים את זה, אשמח שתעבירו להם.

.....

להיות הורה לילד דיגיטלי- הן בראון

פתאום קם האינטרנט ושינה את הכל, כולל את הילדות. זהו הדור הראשון אשר לא יכול לדמיין חיים ללא ויפיי. הגאדג'טים שלנו הפכו להיות איבר נוסף שבלעדיו אנחנו מרגישים נכים. כמו לרוב הדברים בחיינו, יש לכך יתרונות וחסרונות. תלוי איזו נקודת מבט נאמץ.

אחד מהחסרונות הבולטים הוא אובדן תקשורת פנים אל פנים. מתבגרים יושבים עם הסמארטפונים כל היום, מקישים הודעות למסכים במקום לקיים תקשורת עם אנשים. רבים מהם חשים בנוח יותר עם חברים וירטואלים מאשר חברים מציאותיים. סדר הפעולות של מתבגר בחמש הדקות הראשונות ליקיצתו הם: אינסטגרם, ווטסאפ ולעיתים פייסבוק.

רוב ההורים לא יודעים מה עושים ילדיהם ברשתות החברתיות. מכיוון שלהורים אין את התמונה המלאה הם גם לא יודעים כיצד להתמודד עם הפוטנציאל לשימוש יתר במדיה החברתית.

מתבגר ממוצע מקבל 1,200 הודעות ווטסאפ ביום. לרוב אלא אינם משפטים או מילים אלא הברות ("חחחחח") אימוג'ים, וויסים, סרטונים ותמונות. כאשר רוב התקשורת היא וריטואלית מתקשה המתבגר לפתח אינטליגנציות נוספות כגון אינטליגנציה רגשית המאפשרת זיהוי רגשות של אחרים וניהול הרגשות האישיים ואינטליגנציה חברתית שהינה היכולת לחיות בתוך קבוצה ולפעול למענה.

בסריקות MRI של מוחות של מתבגרים מזהים שינוי בחלקים במוח האחראים על התפתחות אינטליגנציות אלה ואף ביכולת של מתבגרים לחוש ולהביע חמלה. אכן, כאשר בינך לבין שותפך לשיחה מפרידים שני מסכים קשה עד לעיתים בלתי אפשרי לחשוב או להבין מה האחר מרגיש ביחס לתגובותיך.

לא פעם משמש הווסטאפ כפלטפורמה להפצה מהירה וחסרת מעצורים של תמונות מביכות. בעידן שבו המסר המרכזי שעובר לילדים הוא היותם אובייקט מיני ושמה שיש להם להציע לעולם הוא המיניות שלהם, הפצת תמונות עירום הפכה להיות דבר שכיח כבר בשכבות ז'. לא פעם תהיה זאת ילדה מהשכבה אשר רוצה להרשים את אחד מבני השכבה. אותו בן מקבל את התמונה וללא מחשבה שניה מפיץ אותה תחילה בין חבריו ומשם הדרך לאינטסגרם, פייסבוק ולתפוצה רחבה וללא גבולות היא קצרה ולרוב הרסנית. אותה ילדה כבר לא תחזור לבית הספר ובמקרה הטוב תעבור לבית ספר אחר. במקרים רעים הרבה יותר היא תנשור מהלימודים, תשקע בדיכאון ואף עשויה לשים קץ לחייה.

אז מה עושים:

1. **מגבילים את שעות השימוש במדיה:** כן, כן. לרוב ההורים זה נשמע בלתי אפשרי אך זה אפשרי לחלוטין. ראשית, לא הולכים לישון עם הטלפון. ילדים ישנים שעתיים פחות בממוצע בגלל הקושי להתנתק מהמכשיר.
2. **עמדת טעינה מרכזית** - בה כולם שמים את המכשירים הדיגיטליים להטענה במהלך הלילה.
3. **מעבר משותף על הודעות הווסטאפ** - מה שהילד לא ירצה שתראו לא תראו. עם זאת, תחשפו לסגנון התקשורת ולתכנים המופצים בווסטאפ אשר גם הילד לרוב לא מבין את עוצמתם ועל כך ניתן לקיים לשוחח עימו.
4. **דוגמא אישית לתקשורת בינאישית** - בזמני בילוי משותפים לא עושים שימוש בטלפון. לא מסמסים בזמן שמדברים עם הילד, בזמן שמקלחים את הילדים ובכל זמן בילוי משותף בו מתקיימת שיחה בינאישית

מה הורים צריכים לדעת על חשיפה של ילדים לפורנו- רן בראון

אם יש לכם ילדים בני 9, יש סיכוי גבוהה מאוד שהם כבר נחשפו לתכנים פורנוגרפיים באינטרנט. הכוונה לא רק לעירום חלקי אלא לפורנוגפיה קשה, אלימה- "הארדקור".

החשיפה הראשונה לרוב היא מקרית לחלוטין. זאת יכולה להיות ילדה בכיתה ג' שהתבקשה, במסגרת שיעורי הבית, לכתוב עבודה על "תות שדה" אך בטעות הקלידה "תותה" במנוע החיפוש של גוגל ותוצאת החיפוש הראשונה שעלתה היתה "סרטי סקס חנים - תותה". או ילד בכיתה ב' אשר רצה לשחק במשחק וירטואלי הנקרא "six-guns" אך בטעות הקליד "sex-guns" וההמשך כבר מובן. החשיפה בגיל הזה היא חוויה מבהילה וטראומתית עבור הילד. הוא עדיין אינו תופס את עולם המבוגרים ואת עצמו כייצורים מיניים ולפתע נחשף למעשים אלימים בין גברים ונשים הזרים לו ומפחידים אותו. ילדים זוכרים את החוויה הזאת עוד שנים לאחר מכן.

בנוסף, המוח של הילד המתבגר עדיין לומד מה יוצר גירוי מיני. הצפייה המרובה בפורנו מחוות את המוח לגירוי מיני המותנה בצפייה במסכים, סצנות מרובות כוכבים, מציצנות, דו-ממדיות, ריגוש תמידי ומין קשה ואלים.

איך עלינו להתנהג כאשר אנחנו מגלים שהילד שלנו צופה בתכנים מהסוג הזה? כאשר אני משוחח עם הורים אני שומע מהם קשת רחבה של גישות החל מ"גם אני צפיתי בזה בתור ילד וזה לא השפיע עלי" דרך "אני לא מסוגל בכלל לדבר איתו על זה" ועד "אני אעשה כל מה שאני יכול כדי להגן על הילד שלי מפורנו"

עם הגישה החופשית לאינטרנט, השימוש בסמארטפונים ורשתות חברתיות הפורנו נגיש בכל מקום לכולם. לרוב, ילדים אינם צופים במחשב הביתי אלא בסמארטפון האישי. להשאיר ילד לבד עם גישה חופשית לאינטרנט ולצפות שהוא לא יצפה בפורנו זה כמו להשאיר אותו לבד בסופרמרקט ולצפות שהוא יאכל ברוקולי ולא שוקולד. ישנם חוקרים הטוענים שזה הגיע לממדים של מגפה. תוכניות הטלוויזיה, המוזיקה והסרטים מייצרות נורמליזציה של שימוש בפורנו. הם

אמנם לא משדרים סרטי פורנו אבל דמויות בטלויזיה ובקולנוע מתבדחים על השימוש שלהם בפורנו ומספרים עליו. להזכירכם, התרגום של פורנוגרפיה הוא זנות מתועדת (פורנה - זנות, גרפיה - תיעוד).

פורנו הפך להיות חלק מהשפה שלנו, משהו לצחוק עליו, אמצעי למלא את הזמן כאשר יש לנו כמה דקות פנויות ואנחנו מחפשים משהו שיבדר אותנו - למרות שה"כמה דקות" האלה הופכות בקלות לשעות של צריכה עבור משתמשים קבועים ומכורים.

אין ספק בכך שסרטי הפורנו של היום הפכו להיות סוטים יותר, אלימים יותר ואפילו משפילים יותר. 70% מהבנים צפו בתכנים למבוגרים עוד לפני שהגיעו לגיל 12 ועוד לפני שהחזיקו ידיים או התנשקו נשיקה "רומנטית". כאשר הם מגיעים לגיל 15 כמעט בלתי אפשרי למצוא מתבגר שלא צופה בפורנו. מתבגרים חברים בעשרות קבוצות ווטסאפ בהם משתתפים ילדים מכל רחבי הארץ. באחד ממפגשי ההורים, תהתה אחת האימהות מה המשותף לכל הילדים האלה ומדוע הם חברים באותה קבוצה - המשותף הוא פורנו. בקבוצות מועברים על בסיס שעתו סרטוני פורנו, תמונות עירום והתכתבויות בנושא.

מחקר שנערך בקרב מתבגרים העלה שמתבגרים רואים בפורנו כמציג דמות של גבר דומיננטי, תוקפני ומתעלל ותפקידה של האישה הוא להיות כנועה ומינית. פורנוגרפיה מספקת מודל למיניות שעל בסיסו מתנהגים.

מתבגרים מספרים שהם לא בהכרח אוהבים פורנו אך מרגישים לחץ חברתי לצפות בו. זה אומר שהם מרגישים לחץ להיראות באופן מסויים, וגם להתנהג בצורה דומיננטית ומשפילה כאשר הם נמצאים בסיטואציה אינטימית.

אז מה הורים יכולים לעשות:

- **לדבר לדבר לדבר!** - שיחות על פורנוגרפיה צריכות להיות כחלק משיחות שגרתיות בין הורים לילדים. השיחות צריכות להתחיל מהשלב שבו הילד מתחיל לשאול שאלות לגבי הגוף שלו. זה צריך להמשיך עם השאלה "איך נולדים תינוקות?" ודרך גיל ההתבגרות בו מתחילים להחזיק ידיים, להתנשק וכן הלאה.
- **לשאול** - אין טעם לשאול ילד בכיתה ב' האם הוא צפה בפורנו. אך חשוב לשאול אותו אם קורה שהוא נחשף באינטרנט לתכנים שהוא לא מרגיש בנוח איתם. במידה וכן, להמשיך את קו התשאול ולברר איזה סוג של תכנים, האם קורה שהוא רואה נשים/גברים עירומים. אם התשובה היא כן, חשוב לשוחח איתו על התכנים אליהם נחשף ולפעול להגבלת החשיפה.
- **לצמצם חשיפה** - תוכנות סינון אתרים, דחיית הגיל בו הילד מקבל טלפון נייד אישי (לא לפני כיתה ו'), השראת הטלפון בעמדת טעינה ביתית לפני שהולכים לישון. זה לא ימנע את החשיפה אבל בהחלט יצמצמו אותה.
- **ושוב לדבר** - על גבולות, על המסרים שעוברים בפורנו, על התמכרות, על התנייה מינית, על ניצול, על הפגיעה המוחית, על ההבדל בין הסרט למציאות.

קישור לאתר של גלעד האן, חוקר עבירות ופשעי מחשב, מרצה על סכנות העולם הדיגיטלי להורים ובני נוער, <http://www.giladhan.co.il>

קישור לאתר של רן בראון, עו"ס ומרצה להורים ובני נוער על תרבות בילוי ופנאי של בני נוער, באתר ניתן למצוא מידע וטיפים על מגוון תופעות בילוי של בני הנוער וכיצד לקיים שיח בנושא- <https://www.rbmotive.com/blog>

