

סמינר הקיבוצים – המכללה לחינוך, טכנולוגיה ואמנויות, החוג לקולנוע ותקשורת

**שם הקורס: התנסות בהוראה מתוקשבת**

**הצעת פעילות בנושא אינטרנט בטוח:**

**"חשיפת יתר ברשת האינטרנט בקרב בני נוער"**

**מגיש : יניב גבאי**

# 1. רקע תיאורטי

תופעת החשיפה העצמית ברשת הינה תופעה מוכרת וידועה הן בקרב חוקרי האינטרנט והן בקרב ציבור צרכני המדיה. ההתנהגות מאופיינת כהתנהגות נורמאלית המאפיינת מצבים של אינטימיות רבה, המתקיימת לרוב בין אנשים קרובים מאד, אשר נהנים מהיכולת לחשוף עצמם זה בפני זה, פיזית ונפשית, ולהשיג בכך חוויה בעלת ערך רב לתחושת העצמיות וה-well-being.

ברשת, קיימת לעיתים קרובות אי הלימה בין מידת הקרבה הממשית בין אנשים, כפי שהיא מקובלת בעולם הלא וירטואלי, לבין מידת החשיפה העצמית שהם מרשים לעצמם, יחסית לעולם הלא-וירטואלי.

## חשיפה עצמית ברשת

ההסברים השכיחים לתופעת חשיפת היתר מתחלקים בגדול לשניים:

**ההסבר הראשון** למהירות בה מגיעים אנשים לרמה גבוהה של חשיפה עצמית, לכאורה ללא שום תהליך של הכרות הדדית, קשור בהיותו של האינטרנט מדיום כתוב בלבד, ובשל כך כזה המאפשר הסרת הגנות חברתיות.

היותו של האינטרנט מדיום המאפשר קשר חלקי בלבד, ללא היראות וראיית האחר, נחשבת כמשהו המאפשר שחרור מעכבות תרבותיות מקובלות, ובעקבות כך, שחרור מהיר של דחפים ליבידינליים ואגרסיביים.

אגב, הסבר זה אינו מתייחס רק למקרים בהם הכתיבה נעשית בעילום שם: העובדה שהאינטרנט מונע אפשרות של ראייה והיראות על ידי האחר, תורמת לאשליית האנונימיות גם כאשר הכתיבה נעשית בשם מלא ובפרטים ביוגרפים מזהים, כפי שקורה לעיתים קרובות בבלוגים ובפורומים.

השחרור המהיר מכבלי האשמה והבושה, נחשב אם כן למשחרר מהיר של דחפים המושלכים בקלות ובמהירות על הגולשים האחרים ברשת, אשר דווקא בשל היותם בלתי נראים לעין, יכולים להוות "קרקע נוחה" ליצירת השלכות אודותם.

זהו הסבר אחד, **חברתי ובין-אישי**, לתופעת ההיחשפות המהירה ברשת.

**ההסבר השני** לתופעת ההיחשפות הוירטואלית, מצוי לאו דווקא בשדה החברתי והבינאישי של האינטרנט, אלא במהותו האחרת של המדיום הזה:

כלומר, להיותו של האינטרנט במקורו כלי עזר רב עוצמה והקף, הנועד לתמוך בקיומו ובהמשך התפתחותו של האדם.

כ"מדיום תומך קיום", הרשת היא ספק אדיר של אינפורמציה לסוגיה, אשר מזינה את האדם באופן רחב כל כך, שקשה כבר לזכור כיצד נראו חיינו בטרם המצאת האינטרנט.

במקביל להיותו "תומך קיום" במובן האינפורמטיבי, המדיום הווירטואלי יכול לשמש גם כ"תומך קיום" במובן הפסיכולוגי.

על מנת להבין כיצד מאפייני הרשת תומכים בקיום הפסיכולוגי, ואת הקשרם לנושא ההיחשפות ברשת נגדיר בקצרה כמה מושגים הקשורים לתיאוריה של פסיכולוגיית העצמי.

### **התפתחות תחושת העצמי ושימורה, כמשתנה התלוי תמידית בקשר עם זולתעצמי:**

פסיכולוגית העצמי של קוהוט, מעמידה במרכזה את מושג האמפתיה כחומר חיוני ביותר להתפתחות התקינה של הנפש.

קיומו של "חומר" זה, אחראי במידה רבה לאיכויות הנפשיות הנבונות וליכולת המימוש העצמי של האדם בעולם, ומאידך, העדרו אחראי לתקלות ולליקויים הנובעים מחוסר בחומרי הזנה.

האמפתיה הנדרשת להתפתחות נפשית תקינה, מוזרמת באמצעות ישות הקרויה זולת עצמי, ובשלבם הראשוניים של ההתפתחות בילדות אלו לרוב ההורים.

מכיוון שההתפתחות על פי קוהוט נמשכת לאורך החיים, היא אינה מסתיימת בשום גיל, ולפיכך גם ההזדקקות לזולת עצמי אינה מסתיימת לעולם.

את מקום ההורים כזולת עצמי, תופסים במשך החיים אנשים חדשים, וגם חוויות חדשות שיכולות לספק את הצורך הזה. בגיל ההתבגרות, חל תהליך בו בני הגיל והחברים הקרובים תופסים בהדרגה את מקומם הבלעדי של ההורים כזולת עצמי.

הזולת עצמי לפי קוהוט, מזרים לעצמיות המתפתחת שלושה רכיבים חיוניים, המספקים שלושה צרכים בסיסיים: 1. מירורינג 2. אידאליזציה 3. חווית תאומות.

מבין אלה, הרלוונטי ביותר לדיוננו, הוא הצורך **במירורינג**.

צורך זה מתייחס לנחיצותו של האדם לחוש עצמו יחיד ומיוחד בעולם, ומעורר התפעלות אוהבת על ידי אלה המכירים אותו מקרוב.

התיאורטיקן הידוע ויניקוט, תאר את "הניצוץ המתפעל" שהתינוק רואה בעיני אימו כשהיא מתבוננת בו, וקוהוט הרחיב את החוויה החיונית הזאת, לכדי חוויה בה יכול הילד ואח"כ האדם הבוגר, להרגיש ראוי, בעל ערך, יחיד ומיוחד בעולם בו יש מיליארדי אנשים הדומים זה לזה ובכל זאת אין אף אחד בדיוק כמוהו.

כאשר אדם מקבל לאורך חייו חוויה של אישור מתמיד לייחודיות האנושית שבו, אישור המבוסס לא על אשליה וניפוח מזויף של הגרנדיזיות אלא על הכרה אמיתית ביתרונות ובמגבלות שבו, הוא יכול להיות אדם בעל ערך עצמי תקין, שחי בשלום עם עצמו ועם המציאות.

בהעדר חוויה טובה של מירורינג, האדם נרדף על ידי תחושות נחיתות או גדלות, ולחילופין נדחף למריבות בלתי פוסקות עם הסביבה, אותה הוא חש כמקום עוין, לא בטוח ולא מקבל אותו כפי שהוא. נולדת בו ביקורתיות מוגזמת והרסנית, ונטייה לחרדה ודיכאון. הזולת עצמי המספק מירורינג, הינו מישהו המכיר את האדם כפי שהוא, ורואה אותו באופן אמפאתי, דהיינו לא מבחוץ אלא מבפנים. ראייה מיוחדת זו, בה אנו רואים את האחר לא על פי התבוננות חיצונית במעשיו ומתן פירוש להם, אלא מתוך תחושה פנימית עמוקה של הבנת נפשו כפי שהוא עצמו חש אותה, קרויה אמפתיה, ומירורינג אמיתי הינו תמיד מבט מתבונן שיש בו אמפתיה מדויקת והבנה פנימית של האחר כאילו היה אני.

**האינטרנט יכול לספק חוויה כזו של מבט אמפאתי, דרך חשיפה עצמית באמצעות כתיבה בפורום או בבלוג. אם התגובות שהאדם מקבל על חשיפתו, מחזירות לו הד נכון ומדויק של מה שהתכוון להביע, הוא חש עצמו מובן במלואו, חדל לחוש עצמו "משונה" או חריג, תחושות מכאיבות מאד שנחווות לעיתים קרובות על ידי מתבגרים, ותחושת הערך העצמי שלו מתחזקת, כמו גם תחושת הביטחון שלו בעולם ואל מול הצפוי לו בעתיד. בנוסף, ראוי לזכור כי גם הקורא/המתבונן בתורו, עשוי לזכות בחוויה נפשית חיונית של מירורינג ותאומות, באמצעות הזדהות עם כתיבתו של האחר הווירטואלי שהצליח לנגוע בו נגיעה משמעותית.**

כלומר, ניתן לראות כי באמצעות החשיפה העצמית ברשת, לאינטרנט כמדיום כתוב יש מספר איכויות פסיכולוגיות חשובות התומכות בקיום הנפשי של הכותב והקורא גם יחד, ומסבירות יפה את המשיכה לחשיפה עצמית וירטואלית. ואכן, כאשר החשיפה העצמית ברשת מצליחה לקבל מציבור הגולשים תגובה אמפאתית מדויקת, מתחוללת חוויה חיונית ביותר בנפשו של הכותב, ומכאן קל מאד להבין מהיכן המשיכה של רבים כל כך, לחשוף עצמם באינטרנט כפי שלא היו עושים זאת בשום מקום או מדיום תקשורתי אחר.

בנוסף, כדאי להזכיר תכונה נוספת חשובה מאד של הרשת, והיא האנונימיות שבה, כלומר העדר האפשרות לראות ולהיראות פיזית. הקורא אינו רואה את הכותב, ולהפך, וכל אחד מהם שרוי בתוך מרחב אשלייתי בו הוא בורא את זולתו כרצונו.

פעמים רבות דווקא היות הקורא אנונימי ובלתי נראה לעין, מאפשרת לכותב להשתמש בו כזולת עצמי ללא הפרעה של בושה או מבוכה, כפי שאולי הייתה נגרמת בנסיבות אחרות של חשיפה אינטימית שכזו אל מול זרים.

הרשת היא מדיום "עיוור", התקשורת בו כתובה ונטולת פנים ומבט, ולפיכך נוח לו לאדם להאמין כי הוא מצוי לבדו מול הדף הכתוב, ולדמיין את הקוראים הפוטנציאליים כרצונו וכפי רוחו וצרכיו.

### **חשיפה עצמית בעלת מאפיינים התמכרותיים**

יש פעמים בהן החשיפה העצמית הנורמאלית עוברת גבול מסוים, והופכת להתנהגות חריגה ו/או התמכרותית ולפיכך גם מזיקה.

אם ניקח דוגמה קיצונית מאד, נוכל להזכיר תופעה חריגה שהחלה בחו"ל אך הגיעה גם לארץ: מדובר בנערות הבוחרות להתפשט מול מצלמת אינטרנט ביתית ולשדר את התמונות "לציבור הגולשים".

יש כמובן גם תופעות פחות קיצוניות אך לא פחות בעייתיות, של חשיפה עצמית כתובה, המפרטת עד לפרטי פרטים עובדות אינטימיות ביותר.

הסיבות לכך נובעות מהדברים שתוארו קודם לכן כצורך נפשי קריטי לקבל התבוננות מסוג מסוים, לקבל מבט הרואה את ההווה כולה, על איכויותיה הפנימיות ביותר, ולא רק את החיצוניות.

הניסיון להשיג מבט מיוחד כזה, ובו זמנית "להתחרות" כביכול עם אלפי גולשים אחרים על אותו מבט וירטואלי אחד ויחיד, שיזהה ויכיר את הפנימיות למרות המסך המפריד שמייצר המחשב, עלול להביא לעיתים, ואצל אנשים מסוימים, למאמץ קיצוני של **חשיפת יתר**, במסגרתה יותר האדם שלא בטובתו על הצורך בפרטיות כדי "לזכות" כביכול במבט סקרני, מציני ובסופו של דבר - בלתי אמפאתי בעליל.

ומכיוון שכך, לא תושג אותה חוויה מבוקשת ומיוחלת של שלמות פנימית ותחושת ערך עצמי טובה והצורך המקורי יישאר על כנו ואף יגבר. במקביל, עלולה להתגבר התנהגות החשיפה העצמית והמאמץ חסר התכלית להשיג "מירורינג" כביכול.

במקביל לחשיפה העצמית המיטיבה, מתקיימת אם כן גם התנהגות של חשיפה עצמית מוגזמת, כזו המאלצת את האדם להתכחש לצורך שלו באינטימיות ובפרטיות על מנת לקבל סיפוק באמצעות חשיפת עצמו למבטים מציצים אשר בהכרח מתבוננים בו כ"אובייקט" ומעמיקים את תחושת הניכור והבדידות במקום לרפא אותה. התנהגות כזו הינה התנהגות של התמכרות, המנסה לפצות באמצעות כמות ומידת החשיפה העצמית, על האיכות החסרה של מבט אמיתי ואוהב, בתוכו יש גם אינטימיות של הבנה וקבלה, ולא מציצנות לשמה בעלת אפיונים פרברטיים.

זהו מירורינג מזויף וחלקי מאד, שמנכר ומחייץ את הנפש מעצמה ובתוך עצמה, במקום לאחד אותה ולהחזירה לאזורי החוויה השלמה. להתנהגויות אלה של ויתור על הבושה בשירות החשיפה העצמית, יש ביסוס בתרבות שלנו, תרבות הטלוויזיה והאינטרנט, המזמינות "לבטל את הבושה" כביכול, כדי לזכות ב"דקות של תהילה" על מסכים רבים ככל האפשר...

אלא שבושה הינה רגש טבעי, שהוא תגובה נלמדת למצבי חיים אמיתיים בהם העצמי הנחשף, פיזית או נפשית, נתקל באי הבנה, או גרוע מכך קיבל ביקורת משפילה או אפילו הפך לאובייקט לניצול כלשהו, על ידי מי שבפניו נחשף.

תפקיד הבושה אם כן, הוא להתריע ולאזן נכון את מידת החשיפה העצמית, וכאשר משהו משתבש במנגנון הבושה הזה, יש חשש לחשיפה לא מבוקרת בתנאים מסוכנים העלולים לפגוע ולהזיק לעצמי מבחינה פסיכולוגית.

כאשר הנער או הנערה מדכאים באופן מלאכותי את רגש הבושה וחושפים פרטים אינטימיים מאד בפני ציבור אנונימי, ללא ביטחון שהדברים יתקבלו במידת האמפתיה המקווה, הם עושים זאת משום שהצורך העצום להשיג לעצמם תשומת לב אמפאיתית ומבט רואה ומתפעל, הגיע לרמה כזו של מחסור וחסך עד שהצורך בפרטיות ביטל עצמו מפני אותו צורך חזק להיראות על ידי אחרים.

חשיפה ללא הבטחה מוקדמת לאמפתיה, בתנאים לא בטוחים, דינה כדין "ניצול עצמי": המקרה כזה, הרווח הנפשי המושג מהחשיפה, מתבטל לנוכח התחושות הפנימיות הקשות המתלוות לכך.

בנוסף, הזכרנו קודם שהאינטרנט מפתה במהותו הבלתי רואה כביכול, לאשליה של אנונימיות, ולכן הפרט נוטה להאמין שזהותו לעולם לא תתגלה. כך הוא מסגיר פרטים רבים ומזהים על עצמו, מה שיכול להסתיים בגילוי מביך ביותר של זהותו, ובמקרים מסוימים להיות מסוכן ומשברי.

### זיהוי ואיתור התופעה

תופעת ההיחשפות באופן מוגזם ולא מותאם ברשת, יכולה להיחשב מבחינת איפיונייה הפסיכולוגיים כחלק מתופעה כללית של התמכרות לרשת.

מבין סוגי ההתמכרויות אליהן בני נוער מועדים, התמכרות זו קשה למדי מבחינת איתור וטיפול, משתי סיבות מרכזיות:

1. "החומר" אליו מכור המתבגר במצבי התמכרות לרשת לסוגיה, אינו חומר מסוכן בפני עצמו, ויתרה מזאת, הוא עשוי כאמור להיות בנסיבות רגילות בעל חשיבות וערך רב לקיום הפסיכולוגי.

2. היכולת לאתר את הגבול המדויק בין צריכה לבין צריכת יתר, ואת הנקודה בה חשיפה עצמית הופכת לחשיפת יתר, הינה משימה לא פשוטה כלל. זאת בניגוד להתמכרויות לחומרים אחרים בהם הסימפטומים של ההתמכרות גלויים לעין וברורים יחסית.

הגבול הזה עובר דרך שני מימדים: המימד הכמותי והמימד האיכותי.

**המימד הכמותי** פשוט יחסית לאיתור- מספר השעות אותן מבלה בן הנוער בגלישה ברשת, יחסית לשעות בהן הוא מבלה באינטראקציות חוץ-רשתיות, בעיקר שעות בילוי לא וירטואלי עם חברים ובני הגיל.

כאשר הפרופורציה הזאת מוגזמת לכיוון זמן השהייה ברשת, יש מקום לבדוק שמא מתרחש כאן מעגל התמכרותי, בתוכו מנסים הנער או הנערה לפצות באופן וירטואלי וכמותי על העדרה של אינטימיות ממשית ומחויבת בחייהם, המתבטאת בצורה של קשרים חברתיים קבועים יחסית.

ההתמכרות עצמה, "מצמידה" את הנער/ה למחשב ומונעת ממנו/ה לפתח קשרים חברתיים שיכולים לספק ולמלא את החוסר הנפשי באינטימיות, וחוזר חלילה בתוך מעגל של התמכרות.

**המימד האיכותי** קצת יותר קשה לאיתור, ומצריך הכרות קרובה עם החומרים בהם עוסק/ת הנער/ה בגלישתו ברשת. יש לברר מה מידת החשיפה האישית של פרטים אינטימיים, האם קיימת בנוסף לחשיפה הכתובה גם חשיפה גופנית בצורת תמונות בעירום חלקי או מלא? יש להניח שהנער/ה יטו להסתיר סוגים כאלה של חשיפת יתר מהורים מטפלים ואנשי חינוך, בשל החשש מגנאי ואיסור על המשך הפעילות, לכן, כמו תמיד, הגישה האמפאיתית תהיה הטובה והיעלה ביותר הן לצורך האיתור והן כעמדה טיפולית

קבוצות הסיכון שמועדו להתמכר לחשיפת יתר כמותית ואיכותית ברשת:

- בהכללה, כל מי שמצוי באופן זמני או מתמשך, בתוך מצב של חסך קריטי ביחסי זולת עצמי אינטימיים, המספקים אותן איכויות נפשיות בהן דנו כאן:
1. בני נוער שחווים נתק רגשי זמני או קבוע מהוריהם,
  2. בני נוער שיחסייהם עם בני גילם אינם עולים יפה או נקלעו למשבר, ולפיכך קבוצת הגיל שלהם אינה מצליחה להוות עבורם זולת עצמי המחליף את הבלעדיות הפוחתת של ההורים בגיל ההתבגרות.
  3. בני נוער הנוטים מטבעם להתבודדות ו/או חרדה חברתית, המונעת מהם התרועעות אינטימית ויצירת קשרים חברתיים מספקים מבחינה נפשית.
  4. בני נוער עם פער גדול במיוחד בין היכולת לביטוי רגשי כתוב, לבין היכולת לבטא עצמם בעל פה, פנים אל פנים, במסגרת סיטואציה אינטימית או חברתית.

### **הטיפול בתופעה של חשיפה עצמית התמכרותית בנוער:**

כל טיפול, בין אם במסגרת הורית, חינוכית או טיפול פסיכולוגי מקצועי, צריך לעבור דרך הקשבה אמפאית ולא שיפוטית, לצרכים שהולידו את ההתנהגות ההתמכרותית המסוימת הזאת.

להקשבה האמפאית והמבינה, יש חשיבות רבה דווקא במקרים של חשיפה עצמית ברשת, משום שיש מקום להניח שמי שמכור לחשיפה כזו, הינו מי שחסרה מאד בחייו אינטימיות בטוחה, בתוכה הוא יוכל לחשוף עצמו מבלי "למכור" עצמו באופן לא מבוקר כדי להשיג אותה תשומת לב רגישה אליה הוא זקוק.

הטיפול צריך לעבור דרך בדיקת סוגי החוסר הרגשי והחברתי בחיי המתבגר- בדיקת מערכות היחסים עם ההורים, עם בני הגיל, ועם מסגרת בית הספר, על מנת לאתר באופן מדויק היכן מצויים הכשלים האמפאטיים איתם מתקשה המתבגר להתמודד בכוחות עצמו. לעיתים קרובות, עצם החשיפה של הקשיים במסגרת בטוחה, מפחיתה מאד את הצורך בחשיפה עצמית באינטרנט, וכך משתנה משהו במעגל ההתמכרות ומתאפשרת יציאה החוצה מהרשת שעלולה להפוך ללוכדת, לעבר העזה והשתתפות רבה יותר בחיים הלא וירטואליים.

הרשת מהווה מוקד משיכה רגשית לרבים, ובעיקר לבני הנוער המצויים בגיל בו מבחינה התפתחותית יש מעבר מהישענות רגשית על ההורים להישענות על יחסים אינטימיים עם בני הגיל.

כאשר משהו במעבר הזה אינו מסונכרן, עקב נסיבות כאלה או אחרות, נוצר מצב של ריק זמני או קבוע מצב של העדר זולת עצמי. כך נוצר צורך קריטי במירורינג, כלומר בדמות המסוגלת לראות את הנער/ה כפי שהוא, מבפנים כביכול, באופן אינטימי ולא שיפוטי. את המבט החסר הזה, אשר יכול לאשר לנער/ה את קיומו כבעל ערך ולהרגיע את חרדותיו מפני העתיד ומפני העולם "שמחכה לו שם בחוץ", הוא מחפש דרך השתתפות במסגרות וירטואליות כמו פורומים ובלוגים, מסגרות המערבות חשיפה עצמית רבה בתנאים הנראים בטוחים יחסית, בשל האפשרות להסתתר תחת העדר הראייה שהמדיום הזה מספק.

אלא שהרשת אינה מקום בטוח באמת מהרבה בחינות, ואשליית האנונימיות עלולה להתנפץ לעיתים קרובות וליצור זעזוע רגשי רציני.

כמו כן, חשיפת יתר רגשית או פיזית, למרות הסיפוק הנפשי שהיא עשויה להביא איתה, כרוכה בויתור חמור מדי מבחינה נפשית על אלמנט הבושה, כרגש אמיתי וחיוני שנועד להגן על האדם מהיחשפות לא זהירה בסביבה שאינה מחויבת אתית כלפיו. הויתור המתכחש הזה על הבושה כסמן המזהיר מחשיפה לעיני זרים, מעמיק את תחושת החייץ הנפשי ובשל כך עלול להחמיר את המחסור במבט אמיתי ואוהב של אדם קרוב, אשר רק באמצעותו ניתן להשיג באמת את חומרי ההזנה החיוניים לבניית העצמי, בעיקר בשלב הקריטי של גיל ההתבגרות.

## 2. פרטי המסגרת

נושא ראשי: אינטרנט בטוח  
נושא השיעור: חשיפת יתר באינטרנט בקרב בני הנוער.  
משך השיעור: שעתיים אקדמיות (שתי יחידות של 45 דק').

הכיתה: כיתה י"ב.  
הרכב האוכלוסייה: כיתה הטרוגנית.  
ידע קודם נדרש ורלוונטי: הכרת המחשב, ורשת האינטרנט.

עזרי הוראה לכל הכיתה: כיתת מחשבים מחוברת לרשת האינטרנט, טושים ולוח.  
עזרי הוראה לתלמיד: מחשב אישי.  
אסטרטגיית הוראה: פרונטאלית ויחידנית

### ביבליוגרפיה:

ד, הומינר. (2007). " מאפיינים פסיכולוגיים של חשיפה עצמית ברשת בקרב בני נוער".  
במסגרת יום עיון בנושא התמכרות לאינטרנט שהתקיים במכללת בית ברל.

ל, עילם. (1998). "התמכרות לאינטרנט". אינטרנט עכשיו: מגאזין לאתרי אינטרנט בארץ ובעולם, הוצאה לאור: אריג'נט.

### מטרות:

#### מטרות לימודיות:

1. התלמיד יגדיר מהי חשיפת יתר.
2. התלמיד יגדיר מהם המניעים לחשיפת יתר ברשת האינטרנט.
3. התלמיד יסביר מהם הדרכים למנוע חשיפת יתר ברשת האינטרנט.

#### מטרות חינוכיות:

1. חינוך לחשיבה ביקורתית.
2. חינוך לצריכה ביקורתית.
3. חינוך להפעלת מערכת שיקולים אחראית.
4. חינוך לערכים, (המוסר כערך מוביל).
5. חינוך למודעות חברתית.



### 3. יחידת ההוראה

יחידת ההוראה תחולק לשתי יחידות של 45 דקות כאשר היחידה הראשונה תוקצה להדמיית צאט בתוך הכיתה. בין כל חברי הכיתה + אורחים אשר עליהם לא ידעו התלמידים. מספר האנשים הקיימים בתוך החדר הווירטואלי של הצאט לא יהיה ידוע לתלמידים ולכן הם לא יוכלו לדעת על האורחים הנמצאים יחד איתם שם .

מספר האורחים יהיה עשרה אנשים אשר "ישחקו" תפקידים שונים, על מנת לדבר עם כמה שיותר תלמידים ובמטרה לראות האם קיימים אלמנטים של חשיפת יתר אצל התלמידים. מטרה זו לא תהיה גלויה וכמובן שלא באה לשפוט את התלמידים, אבל לאחר ההדמיה הזו, כאשר ייחשף בפני התלמידים, כי הם לא שהו בחדר הצאט לבד וכי היו אורחים תחת השמות...

כל תלמיד יבין באופן פרטי ולעצמו, אלו פרטים הוא מסר ואילו פרטים היה עדיף שישמור לעצמו.

משך ההדמיה יהיה קצר מאוד כ-20 דק' ולא יותר וזאת על מנת לא לגרום לתלמידים לחשוף את עצמם יתר על המידה. **שכן לא זאת המטרה**, אלא המטרה היא להציג בפני התלמידים את החדר שהם חושבים שהם נמצאים בו לעומת החדר הקיים בפועל.

כל האורחים יכנסו לחדר בזה אחר זה. התלמידים יוכלו לראות את פניהם, באופן זה גם אלמנט הבושה יתעורר בתוכם. האורחים ידברו עם התלמידים פנים אל מול פנים ויעברו בין התלמידים.

במשך עוד 20 דקות.

#### טבלת פירוט להתנהלות שתי יחידות ההוראה:

מבנה השיעור	מהלך השיעור	הערות ושיקולי דעת
דברי פתיחה 2.5 דקות יצירת מוכנות	דברי פתיחה שיכללו את ההוראה –	יצירת עניין אצל התלמידים וכן הכנסתם באופן מהיר לנושא. ההוראה שתינתן: להכנס לאתר המסוים (שנקבע מראש-פנימי וסגור) לתוך חדר צאט.

<p>במהלך הצאט ינסו האורחים לדבר עם כמה שיותר תלמידים. האורחים לא ינסו בשום פנים ואופן לדלות מידע אישי מן התלמידים. במקרה והתלמידים ינדבו מידע כזה האורח <b>ייסוג לאחור</b>. המטרה היא להציג חדר וירטואלי שהם נמצאים בו כפי שהם חושבים, ולאחר מכן לחשוף בפניהם את החדר ה"אמיתי" כביכול אמיתי בו נכחו גם אנשים עליהם הם לא ידעו.</p>	<p>התלמידים ינהלו שיחות צאט בינם לבין עצמם. ובינם לבין האורחים על קיומם הם לא יודעים.</p>	<p>גוף השיעור הדמיה 20 דקות</p>
<p>האורחים יוצגו, התלמידים יוכלו לראות את פניהם. המורה יציג את הקשר של האורחים לשיעור, מה תפקידם. ומה עשו במהלך הצאט. <b>המורה ידגיש כי האורחים לא דלו שום מידע מן התלמידים.</b></p>	<p>כניסת האורחים (10) שישבו פיזית בחדר אחר. הצגתם והקשרם.</p>	<p>כניסת האורחים. 2.5 דקות</p>
<p><b>במטרה להציג את הפערים שיש בין שיחות בפנים אל מול פנים לבין שיחות וירטואליות. תוך דגש על אלמנט הבושה.</b></p>	<p>האורחים יסתובבו בחדר באופן פיזי. ינהלו שיחות עם התלמידים באופן אישי, פנים אל מול פנים.</p>	<p>המשך גוף השיעור 20 דקות</p>
<p>הפסקה לצורך התרעננות התלמידים ועיכול ההדמיה שעברו.</p>	<p>הפסקה</p>	<p>הפסקה 10 דקות</p>
<p>המטרה היא להדגיש רעיונות כדי שכל התלמידים יהיו מודעים להפרש שבין שיחת צאט לבין שיחה פיזית.</p>	<p>דיון במהלכו התלמידים יספרו על התחושה שהיתה תוך כדי הצאט לעומת התחושה שהיתה פנים אל מול פנים.</p>	<p>ניהול דיון 7 דקות</p>
<p>פריסת כל הסיבות כפי שצוינו ברקע התיאורטי. פריסת קבוצות הסיכון כפי שצוינו ברקע התיאורטי. פריסת הדרכים לטיפול בתופעת חשיפת היתר. <b>כל ההקנייה תועבר דרך דיון, והמורה יכתוב על הלוח את הסיבות, קבוצות הסיכון והדרכים לטיפול.</b></p>	<p>מניית הסיבות שגורמות לנו להרגיש בטוח, כביכול בטוח, ופתוח יותר ברשת. מניית קבוצות הסיכון. ואיתור קבוצות אלה. מניית הדרכים לטיפול</p>	<p>גוף השיעור הקנייה 30 דקות</p>

	בתופעה.	
חזרה שנועדה להדגיש לתלמידים את הפערים שגילו הם בעצמם על שני סוגי השיחות הוירטואלי והפיזי. חזרה על הסיכונים וההתמודדות.	סיכום שני יחידות ההוראה חזרה והדגשים על ההדמיה שעברו. ועל הפערים שגילו התלמידים בעצמם בין שני סוגי השיחות.	סיכום השיעור 8 דקות

#### **4. ביבליוגרפיה:**

1. ד, הומינר. (2007). " **מאפיינים פסיכולוגיים של חשיפה עצמית ברשת בקרב בני נוער**". במסגרת יום עיון בנושא התמכרות לאינטרנט שהתקיים במכללת בית ברל.
2. ל, עילם. (1998). "התמכרות לאינטרנט". **אינטרנט עכשיו : מגאזין לאתרי אינטרנט בארץ ובעולם**, הוצאה לאור: אריג'נט.