

קידום התנהגות בטוחה ברשת בקרב תלמידים

סקירת ספרות וחילוץ ידע
מתוכניות בבתי ספר

עיריית אייזיק זהר שרביט שקד לובוצקי-גטה דנה ברנדר

המחקר הוזמן על ידי השירות הפסיכולוגי ייעוצי (שפ"י) במשרד החינוך, ומומן בסיועו

עריכת לשון: רונית כהן בן-נון
תרגום לאנגלית (תקציר): נעמי הלסטד
עיצוב גרפי: אפרת ספיקר

מכון מאירס-ג'וינט-ברוקדייל
ת"ד 3886 ירושלים 9103702
טלפון: 02-6557400
brook@jdc.org | brookdale.jdc.org.il

ירושלים | סיוון תש"ף | יוני 2020

עוד פרסומים של המכון בנושא

אייזיק, ע. ואלנבוגן-פרנקוביץ, ש. (2020). תוכנית "לי-MEET" למניעת בריונות ברשת. מ-160-20
כאהן-סטרבצ'ינסקי, פ., עמיאל, ש. וקונסטנטינוב, ו. (2016). מצבם של צעירים בישראל בתחומי חיים מרכזיים. דמ-736-16
בן סימון, ב., לפי, י., ואזן-סיקרון, ל. (2011). האינטרנט - הזדמנויות וסיכונים עבור ילדים ובני נוער במצבי סיכון או עם צרכים
מיוחדים - סקירת ספרות.

את הפרסומים אפשר להוריד ללא תשלום מאתר המכון: brookdale.jdc.org.il

רקע

השימוש במדיה חברתית עולה בהתמדה בעשור האחרון ובמיוחד בקרב ילדים ובני נוער. הרשתות החברתיות, כמו גם יישומונים בטלפון החכם, הם פלטפורמה עבור המשתמשים ליצור זהות מקוונת, לתקשר ולבנות רשת קשרים חברתית. האינטרנט (מרשתת), כמרחב חיים נוסף, מביא עימו מאפיינים ייחודיים אשר מגבירים את הסכנה עבור ילדים ובני נוער ואת חשיפתם לבריונות, לאלימות ולפגיעה. מנגד, הוא מספק הזדמנויות להתפתחות אישית וללמידה וכן לקבלת סיוע וטיפול. ברחבי העולם, וגם בישראל, מופעלות תוכניות רבות למניעת בריונות ברשת בקרב ילדים, ולחינוך להתנהגות בטוחה ברשת.

אגף שפ"י (השירות הפסיכולוגי ייעוצי) במשרד החינוך פנה למכון מאירס-ג'וינט-ברוקדייל בבקשה לערוך סקירת ספרות בין-לאומית עדכנית לאיתור פרקטיקה מיטבית לחינוך להתנהגות בטוחה ברשת, וכן לבצע תהליך של חילוץ ידע מתוכניות לקידום התנהגות בטוחה ברשת הפועלות בישראל.

מטרות

איתור גורמים התורמים להצלחה של תוכניות לקידום התנהגות בטוחה ברשת, וניסוח המלצות וכיווני פעולה להמשך גיבוש מדיניות ולפיתוח תוכניות המסתמכות על פרקטיקות מיטביות.

שיטות

1. סקירת ספרות בין-לאומית של מאמרים אקדמיים ופרסומים באתרי אינטרנט מן העשור האחרון, בדגש על מחקרי הערכה אשר בחנו יעילות של תוכניות בעלות מאפיינים שונים.
2. חילוץ ידע - למידה מן השדה של גורמי ההצלחה לקידום התנהגות בטוחה ברשת בישראל. לצורך כך בוצעו 16 ראיונות חצי מובנים עם 28 אנשי מקצוע המעורבים בחמש תוכניות שונות לקידום התנהגות בטוחה ברשת המיושמות בבתי ספר בכמה ערים בישראל. בסיוע הגורמים המקצועיים בשפ"י, נבחרו חמש תוכניות לקידום התנהגות בטוחה ברשת: (1) "לי-Meet" בירושלים; (2) "עמיתים שומרי מסך" בקריית מוצקין; (3) "גולשים בטוח" ברחובות, רמלה, באר יעקב וראשון לציון; (4) "שומרי סף ברשת" ברמת גן; (5) "גיבורי-א"ל" בבאר שבע.

ממצאים

ממצאים מסקירת הספרות

הספרות מתמקדת בשלושה סיכונים מרכזיים העוסקים בשימוש ברשת: חשיפה לבריונות, שימוש יתר ברשת וחשיפה לאתרים או לתכנים פוגעניים. לצד אלה, עולים מן הספרות יתרונות של שימוש ברשת, כגון פיתוח אוריינות מחשב, מעורבות חברתית ושימוש ברשת ככלי להבניית זהות ומערכות יחסים.

תוכניות ההתערבות להתנהגות בטוחה ברשת כוללות תוכניות הכשרה למורים, הורים ותלמידים שמטרתן מניעת פגיעה וטיפול באירועי פגיעה ברשת לצד העלאת המודעות בקרב התלמידים לנושא ופיתוח אחריות אישית. מן הספרות עולה הצורך בפיקוח ובניטור של אירועי הפגיעה במהלך הפעלת התוכנית לצורך מדידה ושיפור. לצד רכיבי ההצלחה שנסקרו, עלו קשיים ביישום התוכניות השונות: מיעוט הדיווח על אלימות מקוונת מקשה על איתור וטיפול במקרה פגיעה. נוסף לכך עולה הצורך בצמצום הפער הדיגיטלי בין בני נוער לאנשי מקצוע וגיוס ההורים למעורבות. כמו כן נראה כי יש חוסר בתוכניות לטיפול בקורבנות ובפוגעים ברשת ולמניעת הישנות הפגיעה וכן בהסדרת מדיניות וחקיקה.

ממצאים מתהליך חילוץ הידע

אותרו עקרונות ליבה להצלחת התוכניות, ובהם הנחלת ערכי יסוד להתנהגות של "ערבות הדדית" באמצעות טיפוח מנהיגות עמיתים ושימוש ב"עקרון המניפה" - השפעה מתרחבת של בני הנוער על חבריהם באמצעות הובלת התוכניות על ידי תלמידים המחויבים לתוכנית.

לצורך יישום מוצלח של התוכניות בבתי הספר יש חשיבות מכרעת לגיוס ההנהלה וצוות המורים לתמיכה בתוכנית ולהובלה של יועצות בית הספר תוך כדי בניית תשתית ארגונית עירונית. נוסף לכך, יש לפעול להטמעתה בתוכנית הלימודים הבית-ספרית, בשיתוף פעולה עם מערכות החינוך הבלתי פורמלי. לצורך גיבוש תכנים ופעילויות יש להכין "ערכה מוכנה להפעלה" ובה אפשרות להתאמה ייחודית של התוכנית לכל בית ספר ולגילים השונים בד בבד עם שמירה על רלוונטיות באמצעות עדכון החומרים ושיתוף כל הנוגעים בדבר - מורים, הורים ותלמידים. על אף העקרונות שנמנו להצלחת התוכניות נמצא כי יש קושי בשל העומס הלימודי המקשה על פינוי זמן לפעילות ועל גיוס הצוות והכשרתו, וכן קושי בשמירה על משמעת בכיתה כאשר הפעילות מועברת על ידי תלמידים. אתגרים נוספים שעלו בראיונות הם השפעה של התנהגות הורית שלילית בתחום והתנגדות התלמידים למעורבות הצוות והעמיתים בהתנהלותם ברשת.

סיכום וכיווני פעולה

המחקר מציג המלצות שעלו מתהליך חילוץ הידע ומסקירת הספרות, על הרכיבים שנמצאו חשובים להצלחתן של תוכניות לקידום התנהגות בטוחה ברשת ולמניעת בריונות. הרכיבים העיקריים הם: הכנת תוכניות "הכול כלול"; שימוש בשפה המשותפת לתוכניות ברמה הארצית, ובה בעת מתן גמישות לבתי הספר בהוספת תכנים ועדכון עקב השינויים התכופים במדיה החברתית; פיתוח מנהיגות בקרב בני הנוער; התייחסות לכלל קהילת בית הספר; בניית אקלים מיטבי; איגום משאבים; איסוף וניטור נתונים להערכת התוכניות.

תמצית מנהלים

רקע

השימוש במדיה החברתית, הכוללת רשתות חברתיות, עולה בהתמדה בעשור האחרון ובמיוחד בקרב ילדים ובני נוער. הרשתות החברתיות, כמו גם יישומונים בטלפון החכם, הם פלטפורמה עבור המשתמשים ליצור זהות מקוונת, לתקשר ולבנות רשת קשרים חברתית. האינטרנט (מרשתת), כמרחב חיים נוסף, נושא עימו מאפיינים ייחודיים אשר מגבירים את הסכנה עבור ילדים ובני נוער ואת חשיפתם לאלימות ולפגיעה: חשיפה לבריונות ברשת, שימוש יתר ברשת וחשיפה לאתרים או לתכנים פוגעניים ברשת. מנגד, האינטרנט מספק הזדמנויות שונות להתפתחות אישית וללמידה וכן לקבלת סיוע וטיפול. ברחבי העולם, וגם בישראל, מופעלות תוכניות רבות למניעת בריונות ברשת בקרב ילדים, ולחינוך להתנהגות בטוחה ברשת.

אגף שפ"י (השירות הפסיכולוגי ייעוצי) במשרד החינוך פועל לקידום אקלים חינוכי מיטבי בבית הספר. תחום זה כולל גם עידוד התנהגות בטוחה ברשת והתמודדות עם בריונות מקוונת. האגף פנה למכון מאירס-ג'וינט-ברוקדייל בבקשה לערוך סקירת ספרות בין-לאומית עדכנית לאיתור פרקטיקה מיטבית בתחום, וכן לבצע תהליך של חילוץ ידע מתוכניות לקידום התנהגות בטוחה ברשת הפועלות בישראל.

מטרות

איתור גורמים התורמים להצלחה של תוכניות לקידום התנהגות בטוחה ברשת, וניסוח המלצות וכיווני פעולה להמשך גיבוש מדיניות ולפיתוח תוכניות המסתמכות על פרקטיקות מיטביות.

שיטות

סקירת ספרות בין-לאומית עדכנית

כדי לקבל תמונה רחבה ועדכנית, כללו המקורות לסקירה מאמרים אקדמיים ופרסומים באתרי אינטרנט מעשר השנים האחרונות. איסוף החומרים התבצע החל מחודש נובמבר 2019 ועד לחודש מארס 2020, ובמסגרתו הושם דגש על מחקרי הערכה אשר בחנו מועילות של תוכניות שמאפייניהן שונים.

חילוץ ידע - למידה מתוכניות לקידום התנהגות בטוחה ברשת בישראל

תהליך הלמידה מתוכניות קיימות התבסס ברובו על המתודה של חילוץ וזיהוי ידע סמוי שפיתח בשנת 1995 פרופ' יונה רוזנפלד במכון מאירס-ג'וינט-ברוקדייל. המתודה מאפשרת לחלץ את הידע המקצועי הסמוי במערכת ולהפכו לגלוי ומנוסח בלשון "מכוונת לפעולה". בדרך זו מצטבר אצל אנשי המקצוע רפרטואר של פעולות ועקרונות פעולה שהם יכולים ליישם במגוון של שדות ופעילויות. בסיוע הגורמים המקצועיים בשפ"י, נבחרו חמש תוכניות לקידום התנהגות בטוחה ברשת, הנחשבות מצליחות בהשפעתן החיובית על תלמידים ועל האקלים הבית-ספרי.

בבחירת התוכניות ניתנה העדפה לתוכניות ייחודיות, לתוכניות שפועלות לאורך זמן ולתוכניות שהורחבו לבתי ספר נוספים או לאוכלוסיות נוספות. חמש התוכניות שנבחרו הן: (1) "לי-Meet" בירושלים; (2) "עמיתים שומרי מסך" בקריית מוצקין; (3) "גולשים בטוח" ברחובות, רמלה, באר יעקב וראשון לציון; (4) "שומרי סף ברשת" ברמת גן; (5) "גיבורי-אֵל" בבאר שבע. יצוין כי חלק מן התוכניות פעלו בערים נוספות, אולם בסקירה זו נבחנו התוכניות בערים שבהן ביקרנו.

בחודשים נובמבר 2019 עד מארס 2020 נערכו במסגרת חילוץ הידע 16 ראיונות חצי מובנים עם 28 אנשי מקצוע המעורבים בתוכניות השונות: מורות, יועצות, מנהלות, מפקחות שפ"י, מדריכים בצופים ונציגות מג'וינט ישראל-אשלים וממשרד החינוך. רוב הראיונות נערכו בקבוצה, לרוב בהשתתפות שתיים או שלוש מובילות התוכנית. בשני בתי ספר נערך ראיון קבוצתי עם תלמידים המשתתפים בתוכניות (שלושה בכל בית ספר). כל ראיון ארך בין חצי שעה לשעה וחצי. מרבית הראיונות בוצעו פנים אל פנים ומיעוטם נערכו בטלפון. כל הראיונות הועלו על הכתב, ונותחו ניתוח תמתי בדגש על זיהוי הגורמים התורמים להצלחת התוכנית, וכן על האתגרים העיקריים בהפעלתה.

ממצאים

סקירת הספרות – עיקרי הדברים

השפעת השימוש ברשת על בריאותם ורווחתם של ילדים ובני נוער

השימוש באינטרנט בקרב ילדים בישראל גבוה ועולה בהתמדה. מסקר של ארגון הבריאות העולמי עולה כי מבין 41 מדינות שנבדקו, ישראל מדורגת במקום הרביעי בשימוש יומי של ארבע שעות ויותר של ילדים באינטרנט (Inchley et al., 2016). מתבגר ישראלי חבר בכ-27 קבוצות בממוצע ביישומון וואטסאפ (WhatsApp) (המועצה לשלום הילד, 2017), ועל כן הוגדר הוואטסאפ כ"מרחב חיים מהותי" בקרב מתבגרים (Bouhnik, Deshen, & Gan, 2014).

הספרות העוסקת בשימוש ברשת מתמקדת בשלושה סיכונים: חשיפה לבריאות ברשת, שימוש יתר ברשת וחשיפה לאתרים או לתכנים פוגעניים ברשת. לצד אלה יש יתרונות בשימוש ברשת: פיתוח אוריינות מחשב, השתתפות במעורבות קהילתית וחברתית, ושימוש ברשת ככלי להבניית זהות ומערכות יחסים, במיוחד עבור המתקשים בתקשורת ישירה.

התערבויות לקידום התנהגות בטוחה ברשת וצמצום סכנותיה

ספרות המחקר מצביעה על ארבע התערבויות עיקריות:

1. תוכניות הכשרה למורים, הורים ותלמידים
2. תוכניות מניעה, פיקוח וניטור של בית הספר לצורך הגנה מסכנות הרשת, סינון וחסמת תכנים, הגברת מעורבות ובקרת הורים
3. העלאת מודעות ופיתוח אחריות אישית - דרך הקניית ידע, טיפוח אקלים חברתי מיטבי ותוכניות עמיתים שבהן התלמידים מוכשרים כ"שגרירי סייבר" המונעים פגיעה ברשת
4. תוכניות טיפול באירועי פגיעה ברשת - אפיקי מידע ודיווח, מתן ייעוץ ותמיכה נפשית

רכיבי הצלחה בתוכניות שנמצאו יעילות

ניתוח משולב של 24 מחקרי הערכה העלה כי תוכניות התערבות יכולות להפחית בריונות ברשת ב-9%-15% (Gaffney, Farrington, Espelage, & Ttofi, 2019). מחקרי ההערכה זיהו כמה מאפיינים התורמים ליעילותן של תוכניות:

1. תוכניות שבהן נעשה ניטור ומדידת תוצאות
2. תוכניות ממושכות (ולא פעילות חד-פעמית)
3. פיתוח מודעות לבריונות ברשת והבנה של חוויות הקורבן
4. מעורבות של הורים והדרכה הורית
5. לימוד נורמות והגדרת כללי התנהגות לתקשורת ברשת
6. פיתוח אחריות אישית חברתית ואקלים חינוכי מיטבי בכיתה

קשיים ותחומים שבהם אין עדיין מענים מספקים

1. מיעוט הדיווח על אלימות מקוונת
2. מעורבות מעטה של הורים
3. צורך בצמצום הפער הדיגיטלי בין בני נוער לאנשי מקצוע
4. צורך בהסדרת מדיניות וחקיקה
5. חוסר בתוכניות לטיפול בקורבנות הרשת לאחר הפגיעה
6. חוסר בתוכניות לטיפול בפוגעים ברשת ומניעת הישנות הפגיעה

ממצאים מתהליך חילוץ הידע

עקרונות ליבה משותפים

אותרו ארבעה עקרונות ליבה המשותפים לכל התוכניות או לרובן ואשר תורמים להצלחתן:

1. הנחלת ערכים - ערכי יסוד להתנהגות אנושית, כבוד לזולת, קבלת אחריות ומעורבות כאשר חבר או חברה נפגעים, "ערבות הדדית"
2. טיפוח מנהיגות עמיתים - יכולה לתת מענה גם בזירה שבה אין נוכחות של מורים או הורים
3. "עקרון המניפה" - קבוצת העמיתים משפיעה על תלמידים אחרים, והם בתורם משפיעים על תלמידים נוספים
4. נוער למען נוער - הובלה של התוכנית על ידי קבוצת השווים מאפשרת לתלמידים להרגיש נוח ולשתף בחוויות אישיות

עקרונות לשילוב מוצלח של התוכנית במערכת הבית-ספרית

1. גיוס מנהלת בית הספר לתמיכה בתוכנית
2. מתן גיבוי וחיזוק מן ההנהלה למורים המפעילים את התוכנית
3. גיוס צוות המורים בבית הספר למניעת ברשת ולהתמודדות עימה
4. גיוס מורות ויועצות העובדות מתוך מוטיבציה, אמונה בתוכנית והתלהבות כמובילות התוכנית
5. בניית תשתית ארגונית עירונית לתמיכה בתוכנית
6. עיתוי התוכנית - בעת הכניסה לחטיבת הביניים בכיתה ז', כדי לבסס שפה בית-ספרית של שיח מכבד
7. הטמעת התוכנית מבעוד מועד בתוכנית הלימודים הבית-ספרית

עקרונות לגיבוש תכנים ופעילויות

1. הכנת "ערכה מוכנה להפעלה"
2. אפשרות להתאמה ייחודית של התוכנית לכל בית ספר
3. שמירה על רלוונטיות באמצעות פיתוח מתמיד של חומרים חדשים ועדכונים
4. התייחסות לכל הנוגעים בדבר - מורים, הורים ותלמידים
5. בניית החומרים לשיעורים בשיתוף עם התלמידים
6. התאמה של תכנים ודרכי פעולה לשכבות הגיל

בחירת עמיתים (תלמידים מובילים)

1. בחירת תלמידים מחויבים, יזמים, ובעלי ביטחון עצמי להביע את דעתם, גם אם אינה פופולרית
2. אין לבחור תלמידים שנוהגים באלימות או ביוש
3. תהליך נכון של בחירת עמיתים: חידוד ההבנה של המצבים שעומדים מאחורי העמית גם מחוץ לבית הספר ושל התכונות הנדרשות למילוי התפקיד

מתן הכשרה וליווי לעמיתים

1. מתן הכשרה לעמיתים טרם הפעלת התוכנית בבית הספר
2. קיום מפגשים קבועים בין הצוות החינוכי לקבוצת העמיתים לצורך היועצות ולמידה הדדית
3. מתן גיבוי לעמיתים על ידי הצוות החינוכי כאשר הם חווים מצוקה או במקרים קשים במיוחד
4. הקניית מיומנויות שיח לקבוצת העמיתים והגדרת כללים ברורים בנוגע למה עושים ובאילו מקרים עליהם לפנות לקבל עזרה ממבוגר
5. מתן הדרכה קבועה לצוות החינוכי שמלווה את התוכניות בבתי הספר

עבודה משותפת ושיתופי פעולה

1. עבודה של העמיתים בזוגות או בשלשות מעשירה אותם ומחזקת אותם נוכח הקשיים
2. הובלה בצמד (הובלה בקו): מורה ויועצת, מדריכה ומורה וכיו"ב. הובלה כזו מאפשרת גיבוי אישי ומקצועי ושילוב יכולות
3. מתן מקום לעמיתים ליוזמות ולביטוי עצמי, בתמיכת הצוות החינוכי
4. שיתוף פעולה בין כלל הגורמים בבית הספר לטובת התוכנית מרחיב את השפעתה
5. מעורבות פעילה בתוכנית של המפקחת על היועצות במשרד החינוך, וסיוע שלה בפתרון בעיות
6. איגום משאבים עירוני המאפשר לפתח מענים מגוונים, כמו סמינר או אירוע, ולממנם

חשיבותם של מסרים ברורים

1. ניסוח אמנה בית-ספרית וקביעת נורמות התנהגות מקובלות בבית הספר
2. חזרה על מסר חד וברור מן הצוות לתלמידים, ולפיו המאמץ נעשה למענם ולא נגדם
3. נוכחות ומעורבות של מורה בכיתה במהלך פעילויות של התוכנית המועברות על ידי תלמידים

עקרונות פעולה יחודיים

1. חיבור בין הפורמלי לבלתי פורמלי
2. איגום משאבים של שתי תוכניות חזקות ומבוססות
3. מדידת השפעת התוכנית באמצעות העברת שאלונים לתלמידים
4. נכונות של הצוות החינוכי המלווה לעבוד בשעות לא שגרתיות
5. חוקים ברורים להתנהלות ולשיח בקבוצות הוויטסאפ, וכן סנקציות מוגדרות מראש

אתגרים בהפעלת התוכניות

1. רוב הפעילות ברשת מתרחשת בתום שעות הלימודים, ועל כן על הצוות החינוכי והעמיתים להיות ערוכים להתמודדות עם אירועי בריונות ברשת גם בשעות לא שגרתיות
2. למרות נוכחות של מורה בכיתה, יש קשיי משמעת בכיתה כאשר הפעילות מועברת על ידי תלמידים
3. קושי לפנות זמן מתאים לפעילות התוכנית בגלל עומס בלוח הזמנים של בית הספר
4. גיוס ורתימה של הצוות החינוכי לתוכנית מאתגר לעיתים, במערכת רוויית תוכניות ועמוסת מטלות
5. החידושים הטכנולוגיים התכופים דורשים לעדכן את התכנים בתוכנית כדי שהצוות החינוכי יישאר רלוונטי לנושא וכדי לא "לאבד" את התלמידים או להתרחק מהם
6. אין מספיק שיח עם הורים על בריונות ברשת. חלק מן ההורים אף מעניקים דוגמה שלילית להתנהלות ברשת ומשתמשים בה להפצת השמצות ואלימות מילולית כלפי מורים ומנהלים

7. בחלק מן הכיתות יש התנגדות בקרב תלמידים להתערבות הצוות החינוכי והעמיתים בהתנהלות ברשת, ונדרש זמן להשיג שיתוף פעולה מלא
8. חילופי מורות, יעצות או מנהלות יוצרים צורך לגייס ולהכשיר צוות חינוכי חדש לתוכנית

סיכום וכיווני פעולה

פרק הסיכום מציג המלצות שחולצו מתהליך הלמידה ומסקירת הספרות, על הרכיבים שנמצאו חשובים להצלחתן של תוכניות לקידום התנהגות בטוחה ברשת ומניעת אלימות:

1. הכנת תוכניות "הכול כלול"
2. מתן גמישות לבתי הספר בהוספת תכנים לתוכניות
3. פיתוח מנהיגות בקרב בני הנוער
4. שימוש בשפה המשותפת לתוכניות ברמה הארצית
5. התייחסות לכלל קהילת בית הספר - תלמידים, מורים והורים
6. איגום משאבים בין תוכניות, גם ברמה עירונית ואף מחוזית, כאשר מתאפשר
7. מתן הכשרה, ליווי ותמיכה לכול - לצוות החינוכי, לתלמידים ולהורים
8. בניית תוכניות מבוססות נתונים, לצד קיום תהליך של מדידה ובקרה לבדיקת הצלחת התוכנית
9. שמירה על רלוונטיות של התוכניות לנוכח השינויים המהירים החלים במדיה החברתית
10. בנייה מראש של הסדירויות¹ בבית הספר (הפעילויות והסדרים החוזרים על עצמם תדיר בתרבות הבית-ספרית)
11. מתן דגש על הקניית ערכים אוניברסליים של כבוד הדדי, הימנעות מאלימות ומניעת פגיעה כאשר עדים לה
12. הקניית כלים יישומיים להתמודדות עם בריונות ולקיום תקשורת לא פוגענית
13. עבודה מתוך מוטיבציה, אמונה בתוכנית, התלהבות ומחויבות רבה להפעלת התוכנית

1 <http://avneyrosha.org.il/resourcecenter/Pages/101.aspx>

תוכן עניינים

1	1.מבוא
2	2. תיאור המחקר
2	2.1 מטרות
2	2.2 שיטות
3	2.3 מבנה המסמך
4	3. סקירת ספרות
4	3.1 הקדמה
5	3.2 השפעת השימוש ברשת על בריאותם ורווחתם של ילדים ובני נוער
9	3.3 תוכניות בעולם שמטרתן קידום התנהגות בטוחה ברשת וצמצום סכנותיה
13	3.4 רכיבי הצלחה בתוכניות שנמצאו יעילות
14	3.5 אתגרים בהפעלת תוכניות להתנהגות בטוחה ברשת
16	4. חילוץ ידע - למידה מתוכניות לקידום התנהגות בטוחה ברשת בישראל
16	4.1 עקרונות פעולה התורמים להצלחת התוכניות
21	4.2 אתגרים בהפעלת התוכניות
23	5. כיווני פעולה
25	מקורות
31	נספחים
31	נספח א: מיפוי תוכניות לקידום התנהגות בטוחה ברשת
32	נספח ב: דוגמאות לשלוש תוכניות התערבות שנבחנו במחקר והראו השפעות חיוביות בקידום התנהגות בטוחה ברשת ובמניעת בריונות
34	נספח ג: תיאור חמש התוכניות שהשתתפו בתהליך חילוץ הידע בישראל

רשימת תרשימים

4	תרשים 1: השימוש של ילדים ובני נוער ברשתות חברתיות בשנים 2019-2020
---	---

1. מבוא

האינטרנט (מרשתת) והמדיה החברתית הם חלק חשוב מחייהם של הילדים ובני הנוער. לצד יתרונות והזדמנויות רבים שיש לרשת להציע, יש סכנות ואתגרים בשימוש בה, כגון בריונות ברשת, זמן מסך רב וחשיפה לאתרים או לתכנים פוגעניים. השימוש ברשת וביישומונים (אפליקציות) הפך להיות גם חלק בלתי נפרד מן הלמידה בבתי הספר, והוא נוכח בכיתות וכמובן שגם בהפסקות. מורים רבים נדרשים להתמודד עם ההשפעה של המעורבות הרבה של תלמידיהם ברשת, בשעות הלימודים ובבית, ועם השפעתה על האקלים הבית-ספרי.

תוכניות למניעת בריונות וסיכון ברשת ולקידום התנהגות בטוחה ברשת פועלות כיום ברוב מוסדות החינוך בישראל ובעולם ונמצאות בתהליך של פיתוח מתמיד. התוכניות מנסות להתמודד עם האתגרים הרבים שמציב השימוש הרב של התלמידים במדיה החברתית. בישראל, הגוף המרכזי האחראי לפיתוח התוכניות במוסדות החינוך הוא השירות הפסיכולוגי ייעוצי (שפ"י) במשרד החינוך, שמתפקידו לקדם את ההתפתחות הרגשית, הקוגניטיבית והחברתית של התלמידים במערכת החינוך. אחד ממוקדי הליבה בעבודת השירות הוא קידום רווחה נפשית של כל באי בית הספר וקידום האקלים המיטבי במסגרת החינוכית, דבר שנעשה במקרים רבים במסגרת שיעורי "כישורי חיים". גישה זו מוצאת תמיכה בספרות שבה מודגשת החשיבות של פיתוח אחריות אישית-חברתית ואקלים חינוכי מיטבי בכיתה. הדבר נעשה, בין השאר, באמצעות עידוד שימוש בטכנולוגיה בדרך אחראית, פיתוח אוריינות רגשית דיגיטלית ומודעות לאזרחות טובה ברשת, שנמצאו כרכיבים התורמים ליעילותן של תוכניות התערבות בתחום (Hutson, Kelly, & Militello, 2018).

אגף שפ"י במשרד החינוך פנה למכון מאיירס-ג'וינט-ברוקדייל בבקשה לערוך סקירת ספרות בין-לאומית עדכנית לאיתור פרקטיקה מיטבית לחינוך להתנהגות בטוחה ברשת, וכן לבצע תהליך של חילוץ ידע מתוכניות לקידום התנהגות בטוחה ברשת הפועלות בישראל.

2. תיאור המחקר

2.1 מטרות

איתור גורמים התורמים להצלחה של תוכניות לקידום התנהגות בטוחה ברשת, וניסוח המלצות וכיווני פעולה להמשך גיבוש מדיניות ולפיתוח תוכניות המסתמכות על פרקטיקות מיטביות.

2.2 שיטות

סקירת ספרות בין-לאומית עדכנית

כדי לקבל תמונה רחבה ועדכנית, המקורות לסקירה כללו מאמרים אקדמיים ופרסומים באתרי אינטרנט מעשר השנים האחרונות. החיפוש נערך בחודשים נובמבר 2019 ועד מארס 2020, והוא בוצע במאגרי מידע אקדמיים, כגון ProQuest, ScienceDirect ו-Google Scholar וכן באתרי אינטרנט בתחומי חינוך ושימוש ברשת, כגון [Stop.Think.Connect](#), [Common Sense](#), [Childnet](#), [International, internet matters.org](#). נעשה שימוש במילות חיפוש רלוונטיות בתחום, כגון cyberbullying, cyberbullying Interventions, teens, social media adolescents, prevention and intervention program, screen time, social media .use, adolescent health and wellbeing, youth Internet use, users risk behaviors, protection of children online. הסקירה מתמקדת בתוכניות לקידום שימוש בטוח ברשת לילדים ולבני נוער בהונגריה, פינלנד, ספרד, ארצות הברית, אוסטרליה ואנגליה, אשר נמצאו לגביהן חומרים זמינים בשפה האנגלית, ומציגה התייחסות לרשת כגורם מחזק וכגורם סיכון. בסקירה הושם דגש על מחקרי הערכה שבחנו את המועילות של תוכניות שלהן מאפיינים שונים ואת הרכיבים התורמים להצלחתן.

חילוץ ידע - למידה מתוכניות לקידום התנהגות בטוחה ברשת בישראל

תהליך הלמידה מתוכנית קיימות התבסס ברובו על המתודה של חילוץ וזיהוי ידע סמוי שפיתח בשנת 1995 פרופ' יונה רוזנפלד במכון מאירס-ג'וינט-ברוקדייל. המתודה מאפשרת לחלץ את הידע המקצועי הסמוי במערכת ולהפכו לגלוי ומנוסח בלשון "מכוונת לפעולה". בדרך זו מצטבר אצל אנשי המקצוע רפרטואר של פעולות ועקרונות פעולה שהם יכולים ליישם במגוון של שדות ופעילויות. זאת ועוד, המתודה מכוונת ללמוד מן השדה מהם הגורמים הייחודיים שתורמים להצלחה של תוכניות ופרקטיקות.

בעזרת הגורמים המקצועיים בשפ"י נבחרו חמש תוכניות לקידום התנהגות בטוחה ברשת, הנחשבות מצליחות בהשפעתן החיובית על התלמידים ועל האקלים הבית-ספרי. בבחירה ניתנה העדפה לתוכניות ייחודיות, לתוכניות שפועלות לאורך זמן ולתוכניות שהורחבו לבתי ספר נוספים או לאוכלוסיות נוספות. חמש התוכניות שנבחרו הן: (1) "לי-Meet" בירושלים; (2) "עמיתים שומרי מסך" בקרית מוצקין; (3) "גולשים בטוח" ברחובות, רמלה, באר יעקב וראשון לציון; (4) "שומרי סף ברשת" ברמת גן; (5) "גיבורי-א"ל" בבאר שבע. יצוין כי חלק מן התוכניות פעלו בערים נוספות, אולם בסקירה זו נבחנו התוכניות כפי שפעלו בערים שביקרו בהן.

במסגרת חילוץ הידע נערכו 16 ראיונות חצי מובנים עם 28 מרואיינים. מרביתם בוצעו פנים אל פנים ומיעוטם נערכו בטלפון. רואיינו אנשי צוות מן התוכניות השונות, ובהם מורות, יועצות, מנהלות, מפקחות שפ"י, מדריכים בצופים ונציגות מג'וינט ישראל-אשלים וממשרד החינוך. רוב הראיונות נערכו בקבוצה, לרוב בהשתתפות שתיים או שלוש מובילות התוכנית. בשני בתי ספר נערך ראיון קבוצתי (ראיון. זו לא סמיכות) עם תלמידים המשתתפים בתוכניות (שלושה בכל בית ספר). הראיונות נערכו בחודשים מאי-נובמבר 2019, וכל ראיון ארך בין חצי שעה לשעה וחצי. כל הראיונות הועלו על הכתב ונותחו ניתוח תמתי בדגש על זיהוי הגורמים התורמים להצלחת התוכנית, וכן על האתגרים העיקריים בהפעלתה.

2.3 מבנה המסמך

בפרק 2 תוצג סקירת הספרות מן העולם, ובפרק 3 יוצגו הממצאים שעלו מתהליך חילוץ הידע בבתי ספר. בפרק 4 ינוסחו כיווני פעולה ליישום במערכת החינוך בישראל, על פי שני מקורות המידע. לסקירה שלושה נספחים: בנספח א ימופו תוכניות לקידום התנהגות בטוחה ברשת על פי רכיביהן, בנספח ב יובאו שלוש דוגמאות לתוכניות התערבות יעילות מן העולם, ובנספח ג יתוארו חמש התוכניות בישראל ששימשו לחילוץ הידע.

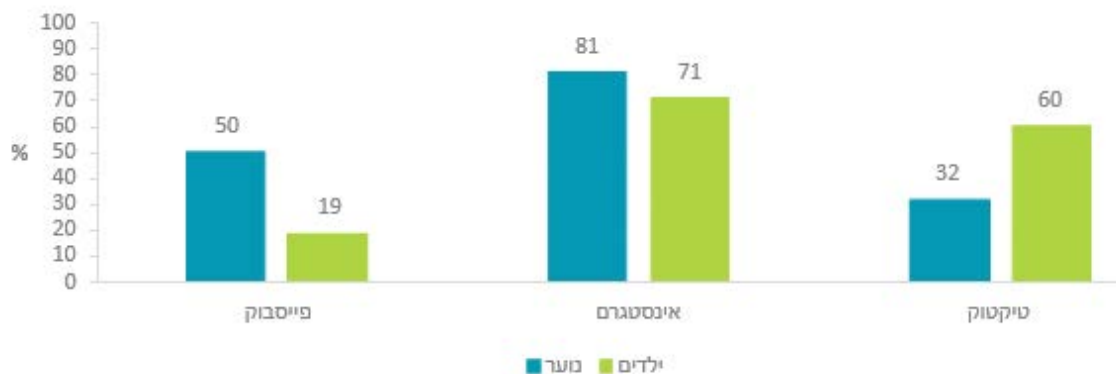
3. סקירת ספרות

3.1 הקדמה

השימוש באינטרנט הפך בשנים האחרונות לחלק בלתי נפרד מן החיים של אנשים בכל הגילים ובעיקר של בני נוער. מחקרים מעידים על מקום נרחב שממלא שימוש זה בחייהם של ילדים ובני נוער. כך, במחקר שבדק 1,094 תלמידים בישראל, דיווחו 99% מהם כי הם משתמשים במחשב (היימן, אולניק שמש ועדן, 2014). על פי דוח האינטרנט של חברת בזק לשנת 2019, ילדים מקבלים טלפון חכם בגיל 10 בממוצע וגולשים באינטרנט ארבע שעות ביום בממוצע (בזק, 2020). השימושים השכיחים של ילדים באינטרנט הם יצירת קשר עם חברים (77%), צפייה בסרטים/סדרות (64%), חיפוש מידע ברשת (44%) ומשחק (40%) (המועצה לשלום הילד, 2017). בארצות הברית יותר מ-50% מן הילדים מקבלים טלפון חכם ראשון לפני הגיעם לגיל 7 (Scibner, 2015).

השימוש במדיה החברתית, לרבות רשתות חברתיות, עולה בהתמדה בעשור האחרון (Lenhart et al., 2015). הרשתות החברתיות, כמו גם יישומונים בטלפון החכם, הם פלטפורמה עבור המשתמשים ליצור זהות מקוונת, לתקשר ולבנות רשת קשרים חברתית. נמצא כי ההשתתפות הפעילה של בני נוער בישראל ברשתות חברתיות היא מן הגבוהות בעולם. מסקר ארגון הבריאות העולמי עולה כי מבין 41 מדינות שנבדקו, ישראל מדורגת במקום הרביעי בשימוש יומי של ארבע שעות ויותר של מתבגרים באינטרנט (Inchley et al., 2016). על פי דוח האינטרנט של חברת בזק לשנת 2019, יישומון הוואטסאפ (WhatsApp) הוא ההמוביל בקרב בני הנוער (בזק, 2020). מתבגר ישראלי חבר בכ-27 קבוצות וואטסאפ בממוצע (המועצה לשלום הילד, 2017) ועל כן הוגדר הוואטסאפ כבר לפני כמה שנים כ"מרחב חיים מהותי" בקרב ילדים ומתבגרים (Bouhnik, Deshen, & Gan, 2014). אחרי הוואטסאפ, נמצאו הבדלים בין הגילים בשימוש במדיה החברתית (ראו תרשים 1).

תרשים 1: השימוש של ילדים ובני נוער ברשתות חברתיות בשנים 2019-2020 (באחוזים)



מקור: בזק, 2020

* ילדים - בני 8-12; בני נוער - בני 13-18

מן התרשים עולה כי אחרי הוואטסאפ, שבו משתמשים 91% מכלל הגולשים בכל הגילים (הנתון לא מופיע בלוח), היישומון המוביל בקרב בני נוער וילדים הוא האינסטגרם (81% מבני הנוער ו-71% מן הילדים). בטיקטוק משתמשים 60% מן הילדים ובפייסבוק 50% מבני הנוער. שליש מבני הנוער בודקים לייקים כל כמה דקות. בקרב הילדים המקצוע הנחשק הוא כוכב רשת, ואכן 55% מן הילדים מייצרים תוכן ייעודי ליוטיוב (YouTube) לפחות פעם בשבוע ו-35% מעלים לפחות סרטון אחד (בזק, 2020). מן הנתונים האלו עולה כי כיום ילדים מנהלים את חייהם החברתיים בשני מרחבים: המרחב הממשי והמרחב הווירטואלי. המרחב הווירטואלי, בעיקר מרחב הרשתות החברתיות, הוא המרחב העיקרי (אייזנקוט, 2017).

עם העלייה בשימוש באינטרנט, עלתה המודעות להשפעות החיוביות והשליליות שלו. בסקירה זו תוצג הספרות העדכנית בתחום השפעות השימוש ברשת על ילדים ומתבגרים, ויוצגו תוכניות שונות שהופעלו בעולם במטרה לצמצם את ההשפעות השליליות של שימוש ברשת ולהגביר את השפעותיו החיוביות. יוצגו רכיבי הצלחה של תוכניות שנמצאו יעילות במחקרי הערכה ויפורטו אתגרים בתחום והמלצות ליישום.

3.2 השפעת השימוש ברשת על בריאותם ורווחתם של ילדים ובני נוער

האינטרנט, כמרחב חיים נוסף, מביא עימו מאפיינים ייחודיים אשר מגבירים את הסכנה עבור ילדים ובני נוער ואת חשיפתם לאלימות ולפגיעה, ומנגד מספקים הזדמנויות שונות להתפתחות אישית וללמידה וכן לקבלת סיוע וטיפול (מני-איקן, רוזן, מרמור וברגר-טיקוצ'ינסקי, 2016). להלן יפורטו ההשפעות השונות של השימוש ברשת העולות מן הספרות העדכנית בתחום.

3.2.1 השימוש ברשת כגורם סיכון

הספרות העוסקת בשימוש ברשת מתמקדת בשלושה סיכונים עיקריים:

חשיפה לבריונות ברשת

בריונות ברשת כוללת מגוון של פגיעות, כגון הפצת מידע אישי, התחזות, הולכת שולל, הפצת שמועות, ביוש ('שיימינג'), השפלה, לעג, השמצה, הרחקה, מניעה והחרמה, הפחדה, איומים וסחיטה (גולדשמידט, 2014). ההגדרה של בריונות ברשת שנויה במחלוקת, אך רכיביה המוסכמים הם: (1) שימוש במדיה דיגיטלית (2) התנהגות נשנית, מכוונת ותוקפנית; (3) מטרה לפגוע באחרים (אונגר, 2018).

התופעה של בריונות ברשת היא רחבת היקף ועולה בהתמדה עם השנים. יש תמימות דעים בקרב חוקרים באשר לתוצאותיה הקשות. נמצא קשר בין התנהגויות ברשת להתנהגויות במרחב הפיזי: בני נוער שמועדים לפגיעה נפגעים הן במרחב הפיזי והן במרחב הווירטואלי, ובני נוער פוגעים עשויים לפגוע בשתי הזירות (גולדשמידט, 2016). לעיתים קורבנות לבריונות ברשת הופכים להיות תוקפים, ולהפך (רולידר ובוניאל-נסים, 2015). כמו כן, לאלימות המקוונת עלולות להיות השלכות חמורות ורחבות אף משל פגיעה פיזית, בשל מאפייניה הייחודיים של הרשת: אנונימיות יחסית, מיעוט מגננוני פיקוח ובקרה חברתיים, היכולת להעביר מסר לרבים בזמן קצר מאוד, בקלות וללא ידיעת הנפגע, וקושי רב בהסרת התוכן הפוגעני (אבני ורותם, 2009). אלו נוספים לריחוק המפחית רגשות של אמפתיה, להיעדר מגבלות של זמן ומרחב ולאפשרויות חדירה למרחב הפרטי (Tokunaga, 2010).

מחקרים על בריונות ברשת במדינות שונות מעלים הבדל בשכיחות התופעה, הנעה בין 10% ל-40% לקורבנות ברשת ובין 3% ל-50% לביצוע הבריונות. עם זאת, במרבית המקרים אי אפשר להשוות ישירות בין מדינות בשל פרוצדורות מדידה שונות. כך

למשל, מסקר שנערך באוסטרליה ובקוריאה בשנת 2017 עולה כי 30%-41% מן המתבגרים האוסטרלים והקוריאנים פעלו בבריונות ברשת בעוד 60%-30% מן המתבגרים האוסטרלים והקוריאנים היו קורבנות לבריונות ברשת. במחקר משווה בין שמונה מדינות באירופה עולה כי בשנת 2019 שיעור המדווחים על קורבנות ברשת עמד על 29% בממוצע בקרב מתבגרים בני 11-15 (ראו סקירה משווה אצל Sorrentino, Baldry, Farrington, & Blaya, 2019). ממחקר אחר שנערך בארצות הברית עולה כי 37% מבני הנוער בני 8-17 היו קורבנות לבריונות ברשת, ו-54% ציינו כי הם חוששים מכך (Barlett, 2017). מנתוני סקר על כ-40 מדינות החברות באו"ם עולה כי שני שלישי מבני הנוער דיווחו כי היו קורבנות לבריונות ברשת בשל המראה הפיזי, המגדר או מפאת מוצא אתני או לאומי (United Nations, 2016).

בישראל, בשל השימוש הנרחב בוואטסאפ וברשתות חברתיות אחרות, עולה כי שיעור החשיפה לבריונות ברשת גבוה יותר מזה שנמצא בדיווחים מארצות הברית ומאירופה (Inchley et al., 2016). במחקרה של אייזנקוט (2017) עלה כי בקרב תלמידי כיתות ד'-י"ב, 31% דיווחו על היותם קורבנות לבריונות רשת בקבוצות הוואטסאפ הכיתתיות (עלבונות, קללות, הוצאה מקבוצה ופרסום תמונות פוגעות). שיעורים נמוכים בהרבה של נפגעים ברשת נמצאו בסקר של ראמ"ה (הרשות הלאומית למדידה והערכה בחינוך) בנושא רמת הקורבנות לאלימות ברשת. בסקר זה, שנערך בשנת 2017 בקרב מדגם מייצג של יותר מ-25,000 תלמידים, נמצא כי 9% מתלמידי בתי הספר היסודיים, 10% מתלמידי חטיבות הביניים ו-11% מתלמידי החטיבות העליונות דיווחו כי חוו פגיעה באמצעי תקשורת דיגיטליים (משרד החינוך, 2018).

נתונים על פוגעים ברשת ועל עדים לפגיעה מעלים כי בגילי 14-24, 40% מן המשיבים התבטאו בעבר התבטאות פוגענית באינטרנט וכ-66% מן המשיבים היו עדים למקרה של בריונות ברשת, מהם 35% לא הגיבו כלל, לא העצימו את הפגיעה ולא ניסו לעצור אותה (מכון שריד, 2015). ממצאים אלה עולה כי הנתונים בנוגע לשיעורי החשיפה לבריונות ברשת של ילדים ובני נוער אינם אחידים בסקרים. ניכר כי השוני נובע מהבדלים בהגדרת בריונות ברשת ובדרכי מדידתה (Zych, Baldry, & Farrington, 2017).

מסקירה של 80 מחקרים מארצות הברית ומנורבגיה על בריונות ובריונות ברשת עולה כי שיעור המדווחים כי תקפו ברשת עמד על 16%, בעוד שיעור המדווחים כי נפגעו ברשת עמד על 15% (Modecki, Minchin, Harbaugh, Guerra, & Runions, 2014). בשל הפערים בין מחקרים, נראה כי יש צורך לפתח כלי מדידה אחידים ומקובלים לצורך השוואה בין ממצאי מחקרים בתוך מדינות ובין מדינות שונות.

למעורבות בבריונות ברשת השפעות ארוכות טווח הן על התוקפים והן על הקורבנות (Zych et al., 2017). במטה-אנליזה (סקירה שיטתית של מחקרים קודמים) של 131 מאמרים על השפעות ארוכות טווח על מבצעי תקיפות ברשת נמצא כי תקיפה ברשת קשורה לקושי באמפתיה, לשימוש באלכוהול ובסמים, לרמות גבוהות של חרדה ודיכאון, לשביעות רצון נמוכה מן החיים ולדימוי עצמי נמוך (Kowalski, Giumetti, Schroeder, & Lattanner, 2014). בדומה, גם בקרב קורבנות ברשת נמצא קשר להתנהגויות סיכון כמו שימוש באלכוהול וסמים, משחיתנות (ונדליזם), היעדרויות מבית הספר ותחושות שעשויות להוביל לאלימות ולפשע (היימן ואח', 2014). נוסף לכך, בסקר שנערך בקרב 255 מתבגרים בגילי 12-17 בישראל נמצא כי קרוב למחציתם (47%) דיווחו כי חוו מחשבות אובדניות בשל הטרדות שונות במדיה החברתית, ויותר משליש (36%) מכירים מישהו שניסה לפגוע בעצמו בשל ביוש או בריונות ברשת (המכון לטובת הילד, בתוך מני-איקן ואח', 2016). גם הקורבנות וגם התוקפים ברשת דיווחו על מצוקות נפשיות ופסיכולוגיות ועל קשיים חברתיים (Cross, Lester, & Barnes, 2015).

שימוש יתר ברשת

שימוש יתר ברשת מאפיין ילדים ובני נוער בד בבד עם מעורבות בהתנהגויות סיכון. התנהגות זו מאפיינת צעירים יותר מאשר מבוגרים. הבדל זה נובע מכך שהרשת היא ערוץ תקשורת מרכזי עבור קבוצות הצעירים, יש להם זמן פנוי רב יותר, הם מושפעים ביתר קלות מלחץ חברתי וממגמות חברתיות (טרנדים), ושינויים הנובעים מגיל ההתבגרות מובילים אותם לפעול בקיצוניות (Valkenburg & Peter, 2011). שימוש יתר ברשת נחשב להתנהגות סיכון, במיוחד בקרב בני נוער, גם כאשר הוא אינו כרוך בבריונות או בקורבנות.

להתנהגות זו כמה מאפיינים: (1) פגיעה בהתנהלות היום-יומית: איבוד תחושת זמן, התמכרות לאינטרנט (IAD - Internet addiction disorder המוגדרת קושי להימנע משימוש באינטרנט עד כדי פגיעה בתפקוד תקין (Cheng & Li, 2014) ואף תסמיני גמילה בעת ניסיונות להפסיק את השימוש (American Psychiatric Association, 2013). ההערכה היא כי התופעה שכיחה בקרב כ-6% מן האוכלוסייה (2); (Cheng & Li, 2014) פגיעה בבריאות הפיזית: הפחתת שעות שינה (Levenson et al., 2016), הגברת הסיכון להשמנת יתר ולכאבי ראש וגב, פגיעה במערכת ההורמונלית ובמערכת החיסונית, פגיעה במערכת הלב וכלי הדם, השפעות נוירולוגיות, השפעות על יציבות הגוף, פגיעה בתפקוד הראייה וחשיפה לקרינה אלקטרומגנטית מרשתות אלחוטיות הכוללת אף היא סיכונים בריאותיים (ראו סקירת המחקרים אצל ליסק, 2016); (3) פגיעה בבריאות הנפשית: נסיגה רגשית ומצוקה בעת אי-גישות לאינטרנט (Arora et al., 2013), סיכון מוגבר לדיכאון (Moreno, Jelenchick, Koff, & Eickhoff, 2012), לבעיות פסיכולוגיות כגון חרדה, עצבנות, הפרעות קשב וריכוז ולמחשבות אובדניות; (4) (Martin, 2011) פגיעה בתפקוד לימודי וחברתי: ירידה בהישגים לימודיים, (Yan et al., 2017) הימנעות מפעילויות שונות, התרחקות מן הסביבה המשפחתית והחברתית (בוניאל-נסים, 2017) וירידה בעניין במערכות יחסים "אמיתיות" שאינן מקוונות (American Psychiatric Association, 2013).

חשיפה לאתרים או לתכנים פוגעניים ברשת

השימוש ברשת עלול להגביר חשיפה לתכנים מסוכנים, כגון אתרים המעודדים פגיעה עצמית, אובדנות ושימוש בחומרים ממכרים (ואזן סיקרון, לף ובן סימון, 2011; מני-איקן ואח', 2016). חשיפה לא מכוונת לתכנים מיניים בוטים שאינם הולמים את השלב ההתפתחותי הרגשי-קוגניטיבי של הילד או הנער עלולה להוביל לפגיעה מינית במרחב הווירטואלי. נמצא כי 34% מן הילדים בגילי 7-17 נתקלו שלא במכוון בתוכן פורנוגרפי (המועצה לשלום הילד, 2017). מחקרים מצאו קשר בין חשיפה לפורנוגרפיה לתוקפנות מינית, ובין חשיפה לחומר מיני אלים לאגרסיביות מינית (Owens, Behun, Manning, & Reid, 2012). במחקר ישראלי נמצא קשר הדוק בין צריכת פורנוגרפיה מוגברת בקרב בני נוער ובין תפיסה מעוותת של יחסים מיניים וקבלה עקרונית של ניצול מיני של נשים. מחקר זה מצא כי 52% מן הנערים בגילי 14-18 גולשים באתרים שבהם תכנים פורנוגרפיים כמה פעמים בשבוע, 40% מהם גולשים כמה פעמים בחודש ואילו 8% בלבד לא גולשים כלל באתרים אלה (מור, 2012). נוסף לכך, האינטרנט מגדיל את הפגיעות של ילדים ונוער ברשת ומספק הזדמנויות לניצול ילדים על ידי עברייני מין באמצעות רשתות חברתיות, חדרי צ'אט, דואר אלקטרוני ומשחקי רשת (Mitchell, Finkelhor, & Wolak, 2007). פגיעות מיניות ברשת יכולות להיות פגיעות המתרחשות במרחב הווירטואלי (היכולות להישאר במרחב זה ויכולות גם 'להזמין' פגיעות נוספות במרחב הממשי) או פגיעות המתרחשות במרחב הממשי ומקבלות ביטוי במרחב הווירטואלי (למשל תיעוד של פגיעה מינית שהתרחשה במרחב הממשי והפצתה במרחב

הווירטואלי). הטרדות מיניות, חיזור אלים והפעלת לחץ לשליחת תמונות עירום הם חלק מתרבות שלעיתים נתפסת בקרב בני נוער כנורמטיבית למרחב הווירטואלי (קצביץ' פרסלר, 2015).

3.2.2 יתרונות השימוש ברשת

לצד ההשלכות השליליות של שימוש במדיה החברתית, ישנם גם יתרונות רבים. מחקרים מצביעים על קשר חיובי בין שימוש מחשב, ומשחקי מחשב בפרט, ובין פיתוח אוריינות מחשב והישגים לימודיים (Romer, Bagdasarov, & More, 2013). החשיפה לתכנים במדיה החברתית מאפשרת למשתמשים להיחשף למידע ולרעיונות חדשים, מגבירה את המודעות לאירועים ולנושאים שעל סדר היום ומעניקה למשתמשים בה הזדמנויות לקדם מעורבות קהילתית ואזרחית (ואזן סיקרון, לף ובן סימון, 2011). נוסף לכך, הרשת מעודדת לא רק לצורך תכנים אלא גם ליצור אותם (ויסבלאי, 2011).

את המשיכה של ילדים ובני נוער לרשתות חברתיות אפשר להסביר באמצעות שלושה רכיבים שהם אבני דרך בגיל ההתבגרות: (1) הבניית זהות; (2) חברות; (3) פרטיות. משימת גיבוש הזהות מתאפשרת הודות לזמינות ולפשטות של הצגת פרופיל, עדכונו ושדרוגו. חברות בקבוצות וואטסאפ או פייסבוק משייכת את הפרט לקבוצה רחבה יותר ומעצימה את תחושת ה'אני' (מאיר-קעטבי, 2017). האינטראקטיביות והשיח המקוון, בניית זהויות ברשתות החברתיות ועדכון הסטטוס מאפשרים להאיץ את תהליכי בניית ה'העצמי' ואת התפתחות גיבוש הזהות של בני הנוער. האינטרנט משמש להם במה לביטוי עצמי של עולמם, אגב חשיפה לקהל רחב, בשלב החיים שבו הם מרוכזים בעצמם וחשוב להם שידעו על קיומם ועל חיהם (ואזן סיקרון, לף ובן סימון, 2011; וייסבלאי, 2011).

בהיבט החברתי, הרשת מאפשרת להתחבר למספר רב של אנשים ולהיות איתם בקשר ללא מאמץ מיוחד, היבט הנותן מענה לתחושת בידדות ולצורך של ילדים ובני נוער בהשתייכות. כך הילד יכול לבחור לאיזה קבוצות הוא רוצה להשתייך, והוא יכול להשתייך בה בעת לכמה קבוצות (מאיר-קעטבי, 2017). באמצעות פורומים ורשתות חברתיות אפשר לקבל משוב אישי, לטפח קשרים עם חברים מ"העולם האמיתי" וליצור קשרים וירטואליים עם אחרים בעלי תחומי עניין משותפים (ויסבלאי, 2011). נראה כי מתבגרים עושים שימוש ברשתות חברתיות גם לביסוס קשרים חברתיים נוספים ולהרחבת מעגל החברים שלהם (Valkenburg, 2006; Peter, & Schouten, 2006). יישומי הרשת אף העניקו יתרון לצעירים שלהם דימוי עצמי נמוך ביצירת חברויות. כך, בני נוער מופנמים חשים מוגנים בסביבה הווירטואלית ומנצלים את האנונימיות ואת אי-הנראות כדי לפצות על מגבלותיהם הבולטות בכל הנוגע לתקשורת וליחסים בין-אישיים פנים אל פנים (בוניאל-נסים ודולב-כהן, 2013).

התקשורת ברשת עשויה להיות יתרון לאנשים הסובלים מהדרה חברתית או ממוגבלות. כך למשל, הרשת החברתית יכולה להגביר את הנגישות של מערכות תמיכה עבור מתמודדים עם מחלות כרוניות, מוגבלויות וקשיים אחרים (Naslund, Aschbrenner, 2016; Marsch, & Bartels, 2016) ולסייע במציאת שייכות חברתית בקרב משתמשים החשים דחויים או המחפשים אחר קהילה מקבלת, כמו חברי קהילת הלהט"ב (Krueger & Young, 2015). נוסף לכך, מערכות תמיכה ברשת מאפשרות לבני הנוער לחלוק רגשות וקשיים שיתכן שהיו מתקשים לחשוף פנים אל מול פנים (ויסבלאי, 2011). היתרון הטמון במערכות אלה נעוץ בין היתר במיידיות ובזמינות הפנייה ובקבלת התגובות כשנדרש (מאיר-קעטבי, 2017).

3.3 תוכניות בעולם שמטרתן קידום התנהגות בטוחה ברשת וצמצום סכנותיה

הדאגה החברתית הגוברת בשל בריונות ברשת הביאה לפיתוח תוכניות רבות למניעת בריונות ברשת ולהתערבות במקרי פגיעה (Couvillon & Ilieva, 2011). מדינות רבות פועלות ברמות שונות על הרצף שבין מניעת סכנות ברשת לטיפול בהן: חלק מן התוכניות מיושמות לפני התרחשות התנהגות הסיכון, חלקן במהלך הפגיעה וההיפגעות ברשת וחלקן לאחר הפגיעה ובמטרה למנוע את הישנותה. בסקירת הספרות הרלוונטית מצאנו כי מרבית התוכניות עוסקות במניעה וקצתן בטיפול. תוכניות רבות מופעלות בכמה מוקדים בה בעת, על פני רצף הפגיעה (סלע-שויביץ, 2012).

התוכניות הראשונות שיוסדו התמקדו בחקיקה ובענישה של הפוגעים. בעשור האחרון חלו תמורות בהתמודדות המשפטית עם בריונות ברשת (אברם ואח', 2015). להלן נסקור בקצרה את הספרות הנוגעת למדיניות וחקיקה להגנה על ילדים ברשת בעולם ובישראל.

נושא החקיקה בהקשר לאלימות מקוונת נבחן במדינות שונות. רוב הפעילות המשפטית במדינות שנבחנו מתמקדת במתבגרים אשר זוהו כפגיעים יותר (אברם ואח', 2015). בהתמודדות עם תופעת האלימות המקוונת בהקשר של חקיקה נעשית הבחנה בין חקיקה ישירה של חוקים ייעודיים לפגיעה ברשת ובין חקיקה עקיפה המבוססת על התאמת חוקים קיימים לעבירות במרחב המקוון. בישראל דומיננטית החקיקה העקיפה. כך, התנהגויות אלימות במרחב המקוון הנחשבות כהתנהגויות מפרות חוק ואופייניות לילדים הן בעיקר פרסומים משפילים ומבזים (לשון הרע), פגיעה בפרטיות ואיומים והטרדות (פרנקו, אלמוג וגנאים, 2019).

מאחר שמרבית החוקים הייעודיים חוקקו בשנים האחרונות, אין אפשרות לקבוע בוודאות האם יש ביכולתם לסייע בהפחתת הבריונות המקוונת. במחקר השוואתי של הקליניקה למשפט ולטכנולוגיה על בריונות מקוונת (אברם ואח', 2015) נבחנו חוקים ופעילות שאינה משפטית במדינות שונות. המחקר העלה כי גם במדינות שבהן חקיקה עקיפה וגם באלו שבהן חקיקה ישירה מחמירה, אין בכוח החוק לכסות את מלוא היקפה של התופעה ולהעניק בסיס משפטי שלם להטלת אחריות פלילית ואזרחית על מבצעי מעשים של בריונות ברשת (לפירוט החקיקה במדינות שונות ראו סקירה אצל אונגר, 2018).

למרות העלייה הניכרת בעבירות של ילדים בהקשר של אלימות ברשתות חברתיות, שיעורי האכיפה בתחום הם נמוכים מאוד. אחת הסיבות העיקריות היא תת-דיווח, הן במישור הראשוני של דיווח ילדים למבוגרים אחראיים והן במישור השני של דיווח מבוגרים לגורמי האכיפה, דיווח הוא תנאי הכרחי לאכיפה בכל הנוגע לאלימות מקוונת. במחקר שנערך בקרב תלמידים בגילי חטיבת הביניים בישראל נמצא כי ילדים אינם מודעים לקיומן של נורמות משפטיות הנוגעות להתנהלותם במרחב המקוון בכלל וברשתות החברתיות בפרט, ועל כן יש חשיבות רבה בהגברת המודעות של ילדים להגדרות של התנהגות פוגענית המחייבת דיווח והתערבות חוקית ומשפטית (פרנקו ואח', 2019).

להלן יוצג מיפוי של תוכניות המופעלות בעולם בתחום ההתמודדות עם סכנות הרשת וקידום התנהגות בטוחה ברשת. יוצגו תוכניות מניעה, תוכניות הכשרה, תוכניות התערבות ותוכניות לטיפול באירועי פגיעה ברשת. יש לציין כי חלוקה זו נעשתה לצורך הדגשת רכיבי ההתערבות השונים על פני רצף הפגיעה (לפני הפגיעה, במהלכה ולאחריה). עם זאת, תוכניות רבות עוסקות בכמה היבטים בה בעת (לסיכום התוכניות ורכיביהן ראו נספח א).

3.3.1 תוכניות הכשרה

תוכניות הכשרה נועדו לסייע למורים ולתלמידים להעביר בכיתה מידע על שימוש בטוח ומאוזן ברשת וכן לספק כלים להתמודדות עם אירועי פגיעה ברשת.

הכשרת מורים

למורים יש תפקיד חיוני ומוביל בהתערבויות נגד בריונות בבתי ספר, הן ביצירת מרחב בטוח ומכיל לשיתוף והן בהעברת מידע על גלישה בטוחה, התנהגויות ברשת, תרבות דיגיטלית, מניעת התמכרויות וכדומה (Begotti, Tirassa, & Acquadro, 2018). במדינות שונות פותחו תוכניות הכשרה למורים כגון [ConRed](#) בספרד ו-[Tabby in Internet](#) ביוון, ואלה כוללות פעילויות בכיתה וחומרים מקוונים לתלמידים, למורים ולהורים (Sorrentino, Baldry, & Farrington, 2018). נוסף לכך, ארגון גלובלי שלו סניפים בארצות הברית ובאנגליה פיתח [חברות הדרכה](#) מותאמות לאוכלוסיות שונות באנגלית ובספרדית, במטרה לסייע להן להתמודד עם אירועים המתרחשים במרחב המקוון: היכרות עם אפיקי דיווח, עצירת הפגיעה ברשת ותמיכה בתלמיד שנפגע. ארגונים שונים פיתחו עזרים מקוונים עבור צוותי חינוך במטרה לסייע לתלמידים לזהות בריונות ברשת ובריונות בכלל, להגיב לה ולהימנע ממנה (כגון NCMEC National Center for Missing & exploited Children – בארצות הברית והארגון הבין-לאומי [Stop.Think.Connect](#)).

הכשרת תלמידים

ההיבט החיוני ביותר במניעת פגיעות ברשת ובהתערבות במקרים של פגיעה הוא תחושת האחריות של קבוצת העמיתים (שהם בדרך כלל "רוב שקט") לפעול ולהגן על הקורבן (Myers & Cowie, 2019). מתוך תפיסה זו, חלק מן התוכניות למניעת בריונות ברשת כוללות גיוס עמיתים. בתוכניות אלה תלמידים בבית הספר עוברים הכשרה והופכים מדריכים עבור יתר תלמידי בית הספר (Smith, Bauman, & Wong, 2019). תוכניות אלו רואות בתלמידים שותפים ו"מומחים" לשימוש מקוון בגילים אלו. הן נעזרות בתלמידים להבניית אסטרטגיות עבור עמיתיהם, לקבלת החלטות נבונה ברשת ולשימוש מושכל בתמונות, ולהדרכת עמיתיהם בנושאי בטיחות ברשת במסגרת החינוכית ומחוצה לה (כגון בפרויקט Cyber-Savvy באוסטרליה, ראו פירוט בנספח ב).

3.3.2 תוכניות מניעה

פיקוח וניטור לצורך הגנה מסכנות הרשת

הספרות בתחום מציינת כמה דרכים עיקריות לפיקוח על השימוש ברשת בקרב ילדים ובני נוער ולניטור:

- **סינון וחסידה של תכנים ברשת.** אחת הדרכים הראשונות למנוע מתלמידים גישה לתכנים לא הולמים ברשת, במכוון או בטעות, היא פיתוח תוכנות המסייעות ליצור רשת ביטחון והגנה מחשיפה לסכנות ברשת. במדינות שונות פותחו תוכנות בטיחות עבור בתי ספר, המאפשרות למשתמשים גישה לאתרי אינטרנט מאושרים מראש בלבד, כדוגמת [CIPA – Children's Internet Protection Act](#) בארצות הברית. לעיתים המורים והצוות החינוכי מעורבים בהחלטות בנוגע לבחירת האתרים המורשים ובבחינתם השוטפת. לפתרון זה יעילות מוגבלת בשל דרכים נוספות של תלמידים להתחבר לרשת, כגון טלפונים ניידים, טאבלטים ומכשירים אישיים אחרים אשר אינם תלויים ברשת הבית-ספרית. נוסף לכך, במשך השנים פותחו תוכנות

וכלים לסינון תכנים המשמשים אמצעי לפיקוח עבור הורים, לבקרה ולהגבלת זמן השימוש של ילדיהם ברשת. מן הספרות עולה כי כלים אלו אינם מועילים לבדם במניעת בריונות מקוונת וכי יש להשתמש בהם נוסף להדרכה על גלישה בטוחה, התנהגויות ברשת, תרבות דיגיטלית וכדומה (גולדשמידט, 2016).

- **פיקוח ובקרה.** תוכנות פיקוח מתמקדות בבדיקת תכנים המועברים ברשת. תוכנות אלו מאתרות פעילויות חשודות ברשת, איומים מקוונים, תוכן למבוגרים בלבד, פגיעה מינית, בריונות ברשת, שימוש בסמים, דיכאון, תכנים אובדניים ועוד. דוגמה לתוכנה כזו היא תוכנת [Bark for Schools](#) בארצות הברית, העוקבת אחר הודעות טקסט, דוא"ל, YouTube ופלטפורמות חברתיות שונות לצורך הגנה. תוכנות אלו אינן מאפשרות להורים חשיפה מלאה לתכנים אך כאשר עולים תכנים בעלי פוטנציאל לסכנה התוכנה מתריעה להורה (למשל, תכנים עם מילים כמו מוות, סקס, סמים, עישון, אלכוהול ועירום). כך נשמרת פרטיות הילד לצד הבטחת הבטיחות שלו.
- **הגברת מעורבות הורים ובקרה על פעילות ילדיהם ברשת.** מחקרים העידו על פער ניכר בין הדיווח של הילדים על פעילות ברשת בכלל ועל חשיפה לתכנים לא הולמים לגילם ובין הערכת ההורים את היקף הפעילות וההיחשפות של הילדים לתכנים אלה (רבינוביץ, 2017). מידת המעורבות של ההורים משפיעה על התנהלות הילדים, על השמירה על בטיחותם והגנה מפני סיכונים ועל חשיפה לחומרים פוגעניים במרחב האינטרנטי. מעורבות ההורים באה לידי ביטוי בשיח בין ההורים ובין הילדים, בשיתוף בפעילות הילדים במרחב המקוון ובפיקוח מוגבר על ילדים צעירים אשר פוחת עם התבגרותם לטובת שיח ושיתוף הדדי ביניהם (כהן-אביגדור, 2020). עמותת [Common Sense](#) היא עמותה בין-לאומית המפעילה תוכניות הכשרה בבתי ספר. העמותה פרסמה [מסמך למורים](#) ובו דרכי פעולה לגיוס ההורים: עדכון במהלכים של למידה והכוונה הנעשים בכיתה, שליחת טיפים וחוברות מידע ומתן מענה למשפחות בהבנת האתגרים והצרכים במשפחה הקשורים לשימוש בתקשורת, כגון זמן מסך ומציאת מדיה משפחתית איכותית. חלק מן התוכניות, כגון "Cyber Friendly Schools" (Cross et al., 2016), כוללות הדרכה ישירה להורים על ידי גורם חיצוני על סכנות ברשת ועל אפשרויות הגנה (ראו פירוט בנספח ב).
- **העלאת מודעות ופיתוח אחריות אישית.** [התוכנית הממשלתית לבטיחות ברשת](#) (Cyber Safety Considerations for K-12 Schools and School Districts) בארצות הברית ממליצה להחתים תלמידים על [כתב אחריות](#): מדיניות שימוש אחראית. מסמך זה הוא הסכם שנכתב בשפה פשוטה ונגישה ומתווה את תנאי השימוש האחראי ואת ההשלכות על שימוש לרעה, לפני שהתלמידים רשאים לגשת לאינטרנט בבית הספר באמצעות מכשיר של בית הספר או מכשירם האישי. מסמך זה יכול לכלול סוגיות ובהן ציפייה להתנהגות מקוונת נאותה, לאילו מקורות אפשר לגשת, יושרה אקדמית בעת השימוש בטכנולוגיה וכיצד ישמשו נתונים ומידע על תלמידים את בית הספר.

פיתוח אחריות אישית וחברתית

- **תוכניות הקניית ידע לפיתוח אזרחות דיגיטלית אחראית.** כחלק מאסטרטגיה רחבה יותר לקידום אקלים חיובי בבית הספר, פותחו תוכניות לימודים העוסקות בפיתוח מודעות התלמידים ל"אזרחות דיגיטלית אחראית" והקניית נורמות של תקשורת מקוונת (לדוגמה, [מדריך](#) למניעה וטיפול של אירועי פגיעה ברשת עבור בתי ספר בניו-זילנד). תוכניות לימודים אלו כוללות, בין היתר, למידה על מערכות יחסים ותקשורת, בריונות ברשת, עקבות דיגיטליים, דימוי עצמי וזהות, אוריינות מידע, שימוש

בטכנולוגיות מידע לצורך תקשורת חיובית, אתיקה וכנות בסביבה הדיגיטלית, הכרת מושגים של פרטיות, ביטחון וחופש ביטוי בעולם הדיגיטלי וכיבודם. חשיפת התלמידים למידע חיוני על בטיחות ברשת נעשית באמצעות מאמרים, קטעי וידאו ושאלות ותשובות בעלון הכיתה (חומרים לדוגמה אפשר למצוא באתר התוכנית [Common Sense](#)).

■ **טיפוח אקלים חברתי מיטבי.** תוכניות אלה רואות בבריונות ברשת בעיה חברתית שיש לפתור בהקשר חברתי באמצעות יצירת אמפתיה בין התלמידים. קבוצת השווים היא גורם חשוב בהנצחת מעגל הבריונות, ועל כן הבסיס להתמודדות עם בריונות ברשת הוא יצירת אקלים בית-ספרי חיובי בעזרת קידום תרבות כיתתית חיובית ובטוחה. (Smith et al., 2019) נמצא כי אקלים בית-ספרי משפיע על התנהגות ברשת וכי יש חשיבות רבה בפיתוח מדיניות בית-ספרית בנושא תקשורת מיטבית ומכבדת (אייזנקוט, מנחם וקאשי-רוזנבאום, 2019). מתוך כך, יש תוכניות חינוכיות העוסקות בקביעת נורמות של תקשורת מכבדת, (Smith et al., 2019) המדגישות בעיקר בניית אקלים סביבתי-חברתי המאפשר שיח רגשי, שיתוף בבעיות, יכולת לבקש עזרה והתגייסות לסייע למי שנדרש לכך (Gaffney, Farrington, Espelage, & Ttofi, 2019). תוכניות כגון [תוכנית הלימודים בניו-זילנד](#) (The Bullying-Free NZ School Framework) מפתחות בבית הספר תרבות של "דיווח בטוח" (safe telling) שבמסגרתה מעודדים דיווח על בריונות מצד כל אחד מן הגורמים (התוקף, הנתקף ו"העומד מן הצד"). בספרד פועלת תוכנית בשם [Prev@Cib](#) אשר מטרתה לפתח מודל אחריות אישית וחברתית. לפי מודל זה ניתן ללמד ולתלכד את התנהגויות אחריות להקשרים אחרים בחיים ובכך לעודד אחריות של התלמידים במניעה ובהפחתה של בריונות בכלל וברשת בפרט. דוגמה נוספת לפיתוח אקלים מיטבי היא תוכנית הלימוד של [KiVa](#) בפינלנד אשר במסגרתה מועברים בכיתה שיעורים ומשחקים לצד פעילויות מכוונות לתלמידים שהיו מעורבים בבריונות כתוקפים או כקורבנות, כמו גם לחברי הכיתה אשר משימתם היא לתמוך בקורבן (ראו פירוט בנספח ב).

■ **תוכניות עמיתים.** חלק מן התוכניות הפועלות כיום לשם מניעת אירועי פגיעה ברשת וטיפול בהם פועלות במתכונת של גיוס תלמידים כעמיתים בהפעלתן. יש תוכניות שבהן התלמידים עוברים הכשרה המכנה אותם לשמש כתובת לסיוע במקרי פגיעה ולהתמודדות עם חשיפה לתכנים פוגעניים. תלמידים אלו הופכים לאחר הכשרתם ל"שגרירי סייבר" (לדוגמה, התוכניות [Childnet International](#) ו-[safe4me](#) באנגליה). נוסף לתרומתן במניעת פגיעה ברשת, תוכניות העמיתים מאפשרות העצמה לבני הנוער, פיתוח מיומנויות מנהיגות, תקשורת ועבודת צוות (Smith et al., 2019).

3.3.3 תוכניות לטיפול באירועים של פגיעה ברשת

תוכניות לטיפול באירועי פגיעה כוללות תגובה מהירה וממוקדת על לאירועי אלימות מקוונת, גדיעתם בשלב התחלתי ומתן מענה ממוקד לנפגע (יש לציין כי לא מצאנו תוכניות ייעודיות לטיפול בפוגע). הן מספקות מענה בשני היבטים, הפועלים לרוב זה לצד זה: (1) נגישות למידע הנוגע לאפשרויות הפעולה ולזיהוי הפגיעה וכן נגישות לאפיקי דיווח על הפגיעה; (2) מתן ייעוץ ותמיכה נפשית מיידית לנפגע והפנייתו להמשך טיפול. להלן יפורטו שני ההיבטים הללו:

■ **אפיקי מידע ודיווח.** אתרים רבים כוללים מידע על סוגי פגיעה ברשת ומידע משפטי על חקיקה בתחום, כדי שילדים יוכלו לזהות אם נפגעו ואם בוצעה כלפיהם עבירה על החוק. לצד מתן המידע, אתרים אלו כוללים לרוב גם קישורים לדיווח ולתלונות על פגיעה ברשת או על חשיפה לתכנים לא הולמים. כך למשל, משרד נציבות הביטחון ברשת (Office of the

ברשת. האתר Thinkuknow באנגליה מיועד לדיווח על פגיעה, וכן מספק פורטל להורים, והדרכה מפורטת למבוגרים כיצד לשמור על ביטחון ברשת, לפקח ולהתעדכן ביישומונים חדשים שיוצאים תדיר וכיצד לנהוג במקרה של פגיעה. כדי להקל על תהליך הדיווח במגוון הפלטפורמות ברשת, נפתחה אפשרות לדווח על בריונות ברשת על ידי לחיצה על קישור לדיווח באתר של מרכז מחקר על בריונות מקוונת: [Report Cyberbullying](http://ReportCyberbullying). האתר מרכז רשימה המתעדכנת תדיר של קישורים לכל יישומי הרשתות החברתיות, רשתות המשחקנות (גיימינג) ומפעילי הרשתות לצורך דיווח על פגיעה בכל אחד מהם.

- **ייעוץ ותמיכה.** מן הספרות עולה כי קורבנות של בריונות ברשת חווים מצוקה רגשית אשר עשויה להשפיע על תפקודם הרגשי, הנפשי, החברתי והלימודי. כמו כן, נמצא כי הנפגעים נמצאים בסיכון גבוה יותר למחשבות אובדניות ולניסיונות אובדניים. יש לציין כי מבין 17 תוכניות התערבות למניעת אירועי בריונות ברשת במסגרת בית הספר, המוזכרים במסמך זה, עיקר הפעילות היא הגברת מודעות ומניעת בריונות ברשת בטרם התרחשו או הפחתת השפעתה לאחר שהתרחשה, ואין בהן התייחסות לטיפול באירועי פגיעה. מן הספרות עולה כי יש חוסר בתוכניות המכוונות לטיפול באירועי פגיעה ברשת או בפגיעה מתמשכת. מסגרות רבות מפנות תלמידים שנפגעו למערכת בריאות הנפש כדי לקבל טיפול, אך נראה שיש חוסר גם במערכת בריאות הנפש בהתערבויות המכוונות לסוג כזה של פגיעה.

- **תמיכה ברשת.** לצד החוסר בתוכניות אלו במערכת החינוך, במרחב המקוון יש יוזמות רבות המציעות תמיכה נפשית וייעוץ נפשי ומשפטי עבור ילדים ובני נוער הנפגעים ברשת (Hutson et al., 2018). כך למשל, הוקם שירות תמיכה מקוונת הפועל ב-142 מדינות בכל העולם ([Child Helpline International](http://ChildHelplineInternational)) וכן שירות חנימי לתמיכה מיידית בנפגעים ברשת [Online SOS](http://OnlineSOS) אשר מפנה לנציג המעניק ייעוץ משפטי במדינת הנפגע ולאנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש שאפשר לפנות אליהם לתמיכה וייעוץ. בדומה, באוסטרליה מופעלים כמה קווי תמיכה וייעוץ, כגון [Kids Helpline](http://KidsHelpline) המספק שירות ייעוץ קווי ומקוון לילדים וצעירים בגילי 5-25; eheadsace - צ'אט מקוון או בדוא"ל לשירותי תמיכה לצעירים בגילי 12-25; ו ReachOut.com -- שירות מקוון לתמיכה נפשית ומתן מידע לילדים שעברו מצבים אישיים קשים ברשת ובכלל. אתרים דומים נפוצים מאוד ברשת. ריבוי המשאבים ברשת לתמיכה, דיווח ומידע הביא להקמת אתרים המרכזים את כלל המשאבים הללו עבור ילדים, הורים ומוסדות חינוך. דוגמה לכך היא רשימת המשאבים באתר internet.matters.org.

3.4 רכיבי הצלחה בתוכניות שנמצאו יעילות

מחקרי הערכה הבודקים את הגורמים המסייעים להצלחת תוכניות התערבות לקידום התנהגות בטוחה ברשת ולמניעת בריונות החלו להתפרסם משנת 2012 (Pole, 2019; Gaffney et al., 2019; Scheithauer, Schultze-Krumbholz, Woelfer, & Zagorscak, 2014). ניתוחי מטה-אנליזה קודמים וסקירות שיטתיות סיפקו עדויות מדעיות מועטות בנוגע ליעילות של התערבויות למניעת בריונות ובריונות ברשת (Mishna, Cook, Saini, Wu, & MacFadden, 2011). מטה-אנליזה שכללה 24 מאמרים שהתפרסמו בשנים 2000-2017 מצאה כי תוכניות למניעת בריונות ברשת יכולות להפחית את ביצוע הבריונות ברשת בכ- 9%-15% (Gaffney et al., 2019). מחקרי הערכה של תוכניות התערבות לטיפול בתופעת הבריונות ברשתות חברתיות זיהו כמה רכיבים אשר עשויים לסייע ליעילותן:

- **מידת תוצאות.** בתי ספר שביצעו הערכה פנימית מבוססת ראיות על אירועי בריונות הצליחו לשפר שיפור ניכר את אסטרטגיות המניעה והטיפול (Pole, 2019). לצורך זה נבנו כלים שונים, כגון קובץ נתונים על אירועי בריונות לפני ואחרי החלת התוכנית ושאלוני איסוף נתונים מן התלמידים ומגורמים נוספים.
- **אינטנסיביות ומשך התוכנית.** ככל שהתוכנית הייתה מרכזית יותר בתוכנית הלימודים בבית הספר ונמשכה זמן רב יותר, היא הצליחה יותר להשיג את מטרותיה (Pearce, Cross, Monks, Waters, & Falconer, 2011). בדומה, תוכניות שפעלו לאורך זמן ולא כפרויקט חד-פעמי נמצאו יעילות יותר בשיפור מיומנויות חברתיות, הערכה עצמית ותחושת רווחה בקרב התלמידים (Scheithauer et al., 2014).
- **פיתוח מודעות ושינוי עמדות** היא רכיב המסייע ליעילותן של תוכניות התערבות לטיפול בתופעת הבריונות ברשתות החברתיות (Kowalski et al., 2014; Scheithauer & Tsorbatzoudis, 2016).
- **פיתוח אמפתיה.** פיתוח היכולות של בני הנוער להתבונן באירוע הבריונות ברשת מנקודת המבט של הילד הנפגע הוא רכיב משמעותי בתוכניות שבהן הייתה הפחתה ניכרת של קורבנות ברשת ושל פוגעים ברשת (Hutson et al., 2018). פיתוח האמפתיה נמצא כתורם ליעילותן של תוכניות התערבות לטיפול בבריונות ברשת (Kowalski et al., 2014; Scheithauer & Tsorbatzoudis, 2016).
- **מעורבות והדרכה הורית.** נמצא כי תוכניות שבהן רכיב של הדרכת הורים היו בין התוכניות היעילות בהפחתת בריונות מקוונת ופגיעה ברשת (Hutson et al., 2018). גם עידוד מעורבות הורים נמצא כגורם מסייע להצלחת התוכנית (Kowalski et al., 2014; Scheithauer & Tsorbatzoudis, 2016).
- **ביסוס נורמות של תקשורת מיטבית ברשת.** הקניית מיומנויות יעילות והולמות לתקשורת במצבים חברתיים ברשת ובמצבים של פנים אל פנים תרמה להפחתה ניכרת של קורבנות ברשת ופגיעה ברשת (Hutson et al., 2018). כן נמצא כי פיתוח נורמות תקשורת והגדרת כללי התנהגות סייעו ליעילותן של תוכניות התערבות (Kowalski et al., 2014; Scheithauer & Tsorbatzoudis, 2016; Hutson et al., 2018).
- **פיתוח אחריות אישית חברתית ואקלים חינוכי מיטבי בכיתה.** עידוד השימוש בטכנולוגיה בדרך אחראית ומודעות לאזרחות טובה ברשת נמצאו כרכיבים התורמים ליעילותן של תוכניות התערבות בתחום (Hutson et al., 2018).

3.5 אתגרים בהפעלת תוכניות להתנהגות בטוחה ברשת

- **מיעוט הדיווח על אלימות מקוונת.** מחקרים מראים כי קורבנות מתקשים וממעטים לדווח על אלימות מקוונת. בעקבות זאת מתקשים גורמים חינוכיים וטיפוליים לדעת על מקרי האלימות ולהתמודד איתם (היימן ואח', 2014). מתוך כך עולה צורך להפוך את ה"עדים" לפגיעות באינטרנט, בני הנוער, לפעילים תוך העצמתם והפיכתם לשומרי סף המדווחים על הפגיעות ופועלים כדי להתמודד עימן ולטפל בהן (מני-איקן ואח', 2017).
- **מעורבות מעטה של הורים.** במרבית מקרי הפגיעה ברשת, ההורים אינם כתובת עבור הילדים ובני הנוער להתמודדות עם הפגיעה (רולידר ובוניאל-נסים, 2015). מתוך כך עולה צורך להנגיש להורים מידע ולהגביר את מודעותם לפעילות הילדים ברשת ולאפשרויות התגובה במקרים של פגיעה (מני-איקן ואח', 2017).

- **צורך בצמצום הפער הדיגיטלי בין בני הנוער לאנשי המקצוע.** בשל הדינמיות הגבוהה ברשת והופעתם התדירה של אתרים, יישומונים ואתגרים חדשים, עולה צורך במתן הכשרה וכלים לגורמים חינוכיים וטיפוליים, ובהם צוותי חינוך בבית הספר, עובדי רווחה ועובדים סוציאליים ועובדי נוער, לצורך הבנת המתרחש במרחב הווירטואלי ומיצוב הצוות החינוכי כבעלי ידע, כלים ויכולת לספק מענה מתאים בתחום זה (מני-איקן ואח', 2017).
- **אוריינות רגשית דיגיטלית מצומצמת של בני הנוער.** עקב עלייה בפגיעות ובהיפגעות של ילדים ובני נוער ברשת, עולה צורך בפיתוח היכולת להתבוננות ביקורתית, הפעלת שיקול דעת והבנת המרחב המקוון כזירה ובה היבטים של מסחר ורווח שעלולים לפגוע גם כלכלית בצרכני רשת שאינם בקיאים בתחום המוצע. דוגמאות לשימוש כזה הן הצעות לשדרוג מוצר ופרסומות (מני-איקן ואח', 2017).
- **צורך בהסדרת מדיניות וחקיקה.** מחקרים שנערכו ברחבי העולם מצביעים על החשיבות בהתוויית מדיניות בנושא וביצירת שיתופי פעולה בין גופים שונים, ובהם גופים ממשלתיים, מערכת החינוך ואנשי חינוך, אנשי טיפול ושירותי הבריאות, הורים, נציגים מן העולם העסקי, נציגי עמותות והחברה האזרחית ורשויות האכיפה (Spears, Taddeo, Daly, Stretton & Karklins, 2015). נוסף לכך, על פי דוח של ה-OECD, נדרשת מדיניות וחקיקה שתתייחס הן להפחתת סיכונים עבור ילדים ברשת וליצירת אינטרנט בטוח והן לקידום תרבות של שימוש בטוח ואחראי ברשת (OECD, 2012).
- **קושי בהערכת יעילות התוכניות.** מבין ההיצע הרחב של תוכניות יעילות להתנהגות בטוחה ברשת, מעטות התבססו על ידע תאורטי ונבחנו מחקרית (Gaffney et al., 2019) כמו כן, יעילותן והשפעתן של התוכניות לטווח ארוך טרם הוכחה. אחד הגורמים המקשים על הערכת התוכניות ועל השוואה בין תוכניות הוא השונות הרבה ביניהן (Bradshaw et al., 2008) מתוך כך עולה צורך בהמשך מחקר, ניטור והערכה של תוכניות לצד פיתוח מדדים סטנדרטיים מקובלים אשר יאפשרו את בחינת יעילותן.
- **חוסר בתוכניות לטיפול בקורבנות הרשת לאחר הפגיעה.** תוכניות במסגרת בית הספר עוסקות לרוב במניעת פגיעה ברשת או בעצירת הפגיעה אך אין הן מכוונות לטיפול בהשלכות החשיפה של צעירים לבריונות ברשת (בדרך כלל דיכאון וחרדות). סוגיות אלו מטופלות לרוב במערך בריאות הנפש (Hutson et al., 2018). על כן עולה צורך לפתח תוכניות שיתנו מענה למאפיינים הייחודיים לשלב זה במסגרת החינוכית ומחוצה לה.
- **חוסר בתוכניות לטיפול בפוגעים ברשת ולמניעת הישנות הפגיעה.** התוכניות מציעות דרכי תגובה לאירועי פגיעה, ובכללן התערבות חברתית והגנה על הקורבן אך אין בהן התייחסות חינוכית או טיפולית ייחודית לפוגעים עצמם.

4. חילוץ ידע – למידה מתוכניות לקידום התנהגות בטוחה ברשת בישראל

בפרק זה נתאר את תהליך חילוץ הידע מחמש תוכניות לקידום התנהגות בטוחה ולמניעת בריונות ברשת הפועלות במערכת החינוך בישראל, תהליך שנועד ללמד על ההיבטים הייחודיים התורמים להצלחתן. נבחרו תוכניות שנחשבות מוצלחות ובעלות השפעה חיובית על התלמידים ועל האקלים הבית-ספרי, על פי הערכותיהם של הגורמים המקצועיים בשפ"י. בבחירת התוכניות ניתנה העדפה לאלה הפועלות לאורך זמן, לאלה שהפעלתן הורחבה לבתי ספר נוספים או לאוכלוסיות נוספות ולתוכניות ייחודיות.

התוכניות שנבחרו הן:¹

1. "לי-Meet", כפי שפעלה בשלושה בתי ספר בירושלים - בית ספר שש שנתי ושני בתי ספר תיכון
 2. "עמיתים שומרי מסך", כפי שפועלת בחטיבת ביניים בקריית מוצקין
 3. "גולשים בטוח", כפי שפועלת ברמה יישובית באזור רחובות, רמלה, באר יעקב וראשון לציון
 4. "שומרי סף ברשת", כפי שפועלת בבית ספר שמונה שנתי ברמת גן
 5. "גיבורי-אל", כפי שפועלת ברמה העירונית בבאר שבע
- בחלק זה נציג סיכום של הגורמים העיקריים התורמים להצלחה של התוכניות, כפי שעלו מניתוח הראיונות. בהמשך יוצגו האתגרים העיקריים שמפעילי התוכניות מתמודדים עימם.

4.1 עקרונות פעולה התורמים להצלחת התוכניות²

עקרונות ליבה של התוכניות

להלן עקרונות המייצגים את תפיסות העולם ועקרונות הפעולה העומדים בבסיסן של התוכניות. לא מדובר בפעולות ספציפיות אלא בערכים המתורגמים לעשייה בשטח:

1. הנחלת ערכים. הנחלת ערכי יסוד רלוונטיים להתנהגות חברתית ואנושית, ללא קשר לאינטרנט או להתפתחויות טכנולוגיות. ערכים של כבוד לזולת, אחריות, אכפתיות והימנעות מעמידה מן הצד כאשר חבר או חברה נפגעים.
2. טיפוח מנהיגות עמיתים. טיפוח מנהיגות, הן ברמה הפורמלית של "מינוי" והן בפיתוח התנהגות של מנהיגות. מנהיגות חשובה במיוחד שכן היא יכולה לתת מענה לפגיעה המתרחשת בזירות חוץ בית-ספריות, ברשת או שלא ברשת, שבהן אין נוכחות של מורים או הורים. פיתוח תכונות של מנהיגות מסייע לתפקודם של העמיתים ועוזר להם לעמוד בלחצים ולהיות דוגמה לחבריהם.

1. לתיאור מפורט של חמש התוכניות ראו נספח ג

2. לשם תיאור אחיד של התוכניות ולהקלה על רצף קריאה, נתייחס לכלל המורים/היועצות או צוות חינוכי נוסף בתוכנית כ"צוות חינוכי", ולתלמידים המשתתפים בתוכנית (עמיתים/שומרי סף/מדריכים) כ"עמיתים"

3. "עקרון המניפה". מניפת השינוי מתרחשת כאשר קבוצת העמיתים משפיעה על תלמידים אחרים, והם בתורם משפיעים על תלמידים נוספים. התלמידים נמצאים במקומות שבהם המבוגרים לא נוכחים, ומכאן החשיבות של טיפוח מניפת השינוי.
 4. **נוער למען נוער.** הובלה של התוכנית על ידי קבוצת השווים. הקרבה בגיל בין התלמידים לעמיתים מאפשרת לתלמידים להרגיש נוח ומאפשרת לעמיתים לתת דוגמאות רלוונטיות מחייהם האישיים.
- "זה עוזר לאווירה בכיתה. אם יהיו קללות אז שומר סף יודע להרגיע אותן וילד יודע שלא יצעקו עליו שהוא עשה משהו אלא יעירו לו ויתקנו אותו" (תלמידה, כיתה ח')

עקרונות לשילוב מוצלח של התוכניות במערכת הבית-ספרית

כדי להבטיח קליטה טובה של התוכנית בבית הספר, יש לערוך עבודת הכנה טובה לפני הכניסה, ללוות את הטמעתה ולדאוג למעטפת נכונה מבחינה ארגונית ופדגוגית.

עקרונות הפעולה:

1. גיוס מנהלי ומנהלות בתי הספר לתמיכה בתוכנית. יצירת קשר ראשוני עם המנהלים חיוניות להצלחה. ללא תמיכתם לא ניתן להפעיל תוכניות בבית הספר. את ההצגה הראשונית של התוכנית יכולה לבצע המפקחת על היועצות או מורה או יועצת בבית הספר.
 2. מתן גיבוי וחיוזוק מן ההנהלה למורים המפעילים את התוכנית - מנהל בית ספר שמאפשר חופש פעולה רב למפעילות התוכנית ונותן להן מקום לפתח אותה, להוביל אותה ולהתמודד עם הקשיים וכמובן עם ההצלחות, תורם להטמעת התוכנית ולהצלחתה.
 3. גיוס צוות בית הספר לפעול למניעת בריונות ברשת ולהתמודדות עימה. לדוגמה, באמצעות סדנה המשלבת חוויות אישיות של המורים עצמם בנושא.
 4. גיוס מובילות לתוכנית מקרב הצוות, המפגינות מוטיבציה, אמונה בתוכנית, התלהבות ומחויבות רבה להפעלתה.
- "אם אין אנשים שזה בוער להם בעצמות אז זה לא יעבור" (מנהלת בית ספר).
5. בניית פלטפורמה עירונית-ארגונית לתוכנית מאפשרת את הטמעתה. לשם כך, בכל שנה לפני תחילת שנת הלימודים נעשית עבודת הכנה בכל בתי הספר, ובמערכת הבית-ספרית מוקצה הזמן הדרוש לביצוע התוכנית (במסגרת שיעור "כישורי חיים"). לדוגמה, בתוכנית "גיבורי-אל" בבאר שבע התוכנית מופעלת כחלק ממהלך עירוני-אזורי שאותו מובילות המפקחת ומדריכת התוכנית. כל בתי הספר התיכוניים בעיר משתתפים בה, לרבות החינוך המיוחד. הדבר מאפשר יצירת שפה עירונית אחידה וכן קבוצה פעילה להתייעצות, למידה הדדית ושיתוף בחומרים ובדילמות.
 6. עיתוי התוכנית. ברוב בתי הספר קהל היעד העיקרי של התוכנית הוא תלמידי כיתה ז'. הדבר מאפשר למי שרק נכנסו לחטיבה לבסס שפה בית-ספרית המושתתת על שיח מכבד.
 7. תכנון שנתי להפעלת התוכנית ושילובה בתוכנית הלימודים הבית-ספרית, לרבות קביעה מראש של תאריכים לכל הפעילויות (הכשרות, סמינרים וכיו"ב).

עקרונות לגיבוש תכנים ופעילויות

בתי הספר הם מוסדות גדושי פעילות. על המורים לתמך בין עמידה בסטנדרטים לימודיים ובין זמינות לתלמידים, שמירת קשר עם ההורים, הכנת חומרים לשיעורים ומטלות נוספות. כדי שתוכנית חדשה תוטמע בהצלחה חשוב להביא בחשבון מציאות זו במהלך הכנתה.

עקרונות הפעולה:

1. הכנת "ערכה מוכנה להפעלה" ובה כל הרכיבים הנדרשים להפעלת התוכנית בפועל בבית הספר. הערכה יכולה לכלול מערכי שיעור, סרטונים, דפי פעילות וכל דבר אחר שיש בו צורך. הערכה מאפשרת לאנשי צוות שונים בבית הספר להפעיל את התוכנית, ובעזרתה יידרש מן הצוות החינוכי המפעיל מאמץ מועט בהוצאתה אל הפועל.
2. התאמת התוכנית לכל בית ספר: לצד הערכה המוכנה יש לאפשר גמישות וביטוי אישי לצוות החינוכי. מפעילות התוכנית מוזמנות לפתח פעילויות ומערכים שמותאמים במדויק לתלמידיהן, לאירועים אקטואליים או לאירועים חריגים בבית הספר.
3. שמירה על רלוונטיות באמצעות פיתוח מתמיד של חומרים חדשים ועדכונים לפי התפתחויות טכנולוגיות ואחרות.
4. התייחסות לכל מי שנוגע למעגל האלימות וכן למעגל החינוכי: מורים, הורים ותלמידים. כך למשל, חלק מן התוכניות כוללות גם הנחיות לסדנה למורים וכן סדנה להורים.
5. שיתוף עמיתים. בניית החומרים לשיעורים נעשית בשיתוף התלמידים, והם יכולים להשפיע על התכנים ועל דרכי העברתם. כך למשל, באחד מבתי הספר הילדים רצו לבנות שאלון "קהוט" בנושא בריונות ברשת, ועשו זאת בהצלחה רבה.
6. התאמה של התכנים ודרכי הפעולה לשכבות הגיל. מרבית התוכניות פועלות כתוכניות רב-גיליות ומציעות מגוון מענים מותאם לכל גיל.

בחירת העמיתים (התלמידים המובילים)

התלמידים המובילים חשו גאווה בהיותם עמיתים בתוכנית. חשוב לזכור כי אין מדובר בתפקיד קל. במקרים רבים התלמידים המובילים את התוכניות צריכים להזכיר לחבריהם מהי ההתנהגות המקובלת, להעיר על חריגות ולפיכך עלולים למצוא את עצמם נתונים לביקורת או ללחצים.

עקרונות הפעולה:

1. בחירת עמיתים עצמאיים, מחויבים, יזמים, יצירתיים וחרוצים, בעלי ביטחון עצמי שאינם מהססים להביע את דעתם גם אם אינה פופולרית.
- "קודם כל צריך לדעת שלא בוחרים צד... צריך שיהיה לך את הביטחון שלא להיעלב מדברים שיגידו. צריך להיות נייטרלי, וצריך גם יושר וכושר הנהגה" (תלמיד, כיתה ח')
2. אין לבחור תלמידים שנוהגים באלימות או ביוש.

3. תהליך נכון של בחירת עמיתים: חידוד ההבנה של המצבים שעומדים מאחורי העמית גם מחוץ לבית הספר ושל התכונות הנדרשות למילוי התפקיד. לדוגמה, בתוכנית "גיבורי-אל" תחילה מציגים את המושג של גיבור-אל בפני הכיתה, לאחר מכן מחדדים את התכונות הנדרשות ממנו, מציגים מצבים שבהם הוא עלול להתקל ומדגישים אחריות להתנהלות ערכית גם מחוץ לשעות הלימודים.

מתן הכשרה וליווי לעמיתים ולצוות המלווה

כל אנשי המקצוע והעמיתים ציינו את החשיבות של הכשרת הצוות והעמיתים לפני תחילת התוכנית ושל המשך הענקת ליווי והדרכה במהלך ההפעלה. בחלק מבתי הספר התלמידים נפגשו כל שבוע עם הצוות החינוכי המלווה, דבר שעזר להם להתמיד בתפקידם ולהתפתח. גם היועצות המפעילות מקבלות ליווי מצוות ההדרכה ונותנות הדרכה למורות ולעמיתים. מעגלי ההדרכה מסייעים רבות להצלחת התוכנית.

עקרונות הפעולה:

1. מתן הכשרה לפני הפעלת התוכנית בבית הספר. בחלק מן התוכניות נערך סמינר שנתי שבו השתתפו כלל העמיתים והצוות החינוכי המפעיל את התוכנית בבית הספר.
2. עריכת מפגשים קבועים בין הצוות החינוכי לקבוצת העמיתים. המפגשים מאפשרים פיתוח תהליך המאפשר היכרות מעמיקה, היועצות, רפלקציה ולמידה הדדית.
3. מתן גיבוי לעמיתים. חשוב כי התלמידים המשמשים עמיתים יידעו כי יש להם למי לפנות בעת קושי או מצוקה, כך שלא יחושו לבד בהתמודדות עם קשיים.
4. "לפעמים נדרשים מהם דברים שעם תיווך לא נכון עלולים להישמע כהלשנה. להיות מאוד רגישים שם. למשל, אם יש קושי, לתת תחושה שזה מוזק. לשמור על התלמידים" (מורה)
5. הקניית מיומנויות שיח לקבוצת העמיתים והגדרת כללים ברורים בנוגע למה עושים ובאילו מקרים עליהם לפנות לקבל עזרה ממבוגר.
6. מתן הדרכות שוטפות לצוות החינוכי שמלווה את התוכניות בבתי הספר. לא רק העמיתים מקבלים הדרכה אלא גם היועצות, המורות וכל מי ששותף לתוכנית בבית הספר.
7. נכונות לעבוד בשעות לא שגרתיות. מפעילות התוכנית מעידות כי עליהן להיות זמינות לתלמידים שבקבוצה גם בשעות לא שגרתיות, כאשר מתעוררת בעיה הדורשת פתרון מיידי.

עבודה משותפת ושיתופי פעולה

האמירה כי "טובים השניים מן האחד" נכונה גם במקרה של הפעלת תוכניות. עבודה בזוגות ובקבוצות תוך טיפוח שיתוף פעולה מקצועי ואישי מקדמת את הצלחת התוכנית, מעשירה את העושים במלאכה ומחזקת את יכולתם להתמודד עם קשיים.

עקרונות הפעולה:

1. עבודה של העמיתים בזוגות או בשלוש מעשירה אותם ומחזקת אותם נוכח הקשיים.
2. עבודה בצמד (הובלה בקו) - למשל, מורה ויועצת או מדריכה ומורה: שיתוף הפעולה מאפשר גיבוי אישי ומקצועי, למידה, תמיכה הדדית ושילוב בין היכולות והמומחיות של כל אחת מן השותפות להובלה.
3. מתן מקום לעמיתים ליוזמות ולביטוי עצמי, בתמיכת הצוות החינוכי. התלמידים הם מקור הידע, הם לב התוכנית. הצוות החינוכי נותן מקום רב ועיקרי לעמיתים, ולרוב הם המובילים של היוזמות השונות.
4. שיתוף פעולה בין כלל הגורמים בבית הספר, המתמקד בקשר בין התוכנית ובין טיפוח אקלים בית-ספרי מיטבי. שיתוף הפעולה מקדם את ההטמעה וההפעלה של התוכנית בבית הספר ומרחיב את השפעתה.
5. מעורבות פעילה של המפקחת על היועצות במשרד החינוך. המעורבות מוצאת ביטוי בהגעה לבתי הספר ובדיקה עם המנהלים כיצד התוכנית פועלת. אם יש קשיים המפקחת מסייעת בפתרוןם ובגיוס שותפי התפקיד. לדוגמה, היא דואגת לבניית שיתופי פעולה שוטפים עם המפקחים הכוללניים של בתי הספר כדי שיתמכו אף הם בתוכנית.
6. איגום משאבים עירוני המאפשר לפתח מענים מגוונים ולממנם. כך למשל, באחת התוכניות, עבודה בשיתוף "עיר ללא אלימות" אפשרה לבית ספר להזמין הצגה להשתלמות הצוות החינוכי והן לעמיתים. דוגמה נוספת היא מימון מרצה לסמינר השנתי או הקצאת מבנה לעריכתו.

חשיבותם של מסרים ברורים

עקרונות הפעולה:

1. ניסוח אמנה בית-ספרית וקביעת נורמות התנהגות מקובלות בבית הספר. האמנה היא מודל שאליו שואפת כל קהילת בית הספר, והיא מאפשרת התייחסות במהלך השנה בעת שמתרחשים אירועי בריונות ברשת. לדוגמה, בתוכנית "שומרי הסף", קובעים תקנון בית-ספרי: בשלב הראשון קבוצת שומרי הסף בונה את התקנון לכל בית הספר, תקנון המתעדכן בכל שנה והוא מתייחס, בין השאר, להתנהלות בקבוצות הווטסאפ הכיתתיות. בשלב השני התקנון מוצג בכל כיתה ומאושר על ידי תלמידי הכיתה (לעיתים לאחר תיקונים והתאמות לצורכי הכיתה). התקנון הוא בסיס להמשך עבודה שנתית וקביעת נורמות התנהגות מקובלות בבית הספר. אבני היסוד של התקנון כוללות: איסור על ביוש, הגבלת שעות פעילות הקבוצה, הגבלת מספר ההודעות ביום, איסור על עריכת שיחות אישיות בקבוצה ואיסור על שליחת פרטים אישיים ותמונות.
2. חזרה על מסר חד וברור מן הצוות לתלמידים, כפי שהדגישו מובילות אחת התוכניות: "אנחנו עושות את זה בשבילכם, כדי שיהיה שיח מכבד וכדי שלא תפספסו הודעות". חשוב שהילדים יזכרו כי המאמץ נעשה למענם ולא נגדם.
3. נוכחות של מורה בכיתה במהלך הפעילות מסייעת לשמור על משמעת ומאפשרת למורים ללמוד את הנושא לצד התלמידים.

עקרונות פעולה יחודיים

אלה זוהו בחלק מן התוכניות ויכולים לתרום להצלחתן של תוכניות דומות:

1. חיבור בין הפורמלי לבלתי פורמלי. התוכנית מחברת בין תנועת הצופים ובית הספר ומאפשרת הכנסת חוויה שונה לתוך האקלים הבית-ספרי ("לי-Meet").
2. איגום משאבים של שתי תוכניות חזקות ומבוססות. מכך מרוויחים גם העמיתים וגם אנשי הצוות המלווים את התוכנית ("עמיתים שומרי מסך").
3. מדידת השפעת התוכנית באמצעות העברת שאלונים לתלמידים. המדידה היא סימוכין לכך שהתוכנית אכן מצליחה להשפיע ותורמת למוטיבציה של המפעילות להמשיך לפתח אותה ("גולשים בטוח").
4. נכונות של הצוות המלווה לעבוד בשעות לא שגרתיות ("שומרי סף" ו"עמיתים שומרי מסך").
5. חוקים ברורים להתנהלות ולשיח בקבוצות הוויטסאפ. אלה מקלים על שומרי הסף לעשות את עבודתם ולהתריע כאשר ילדים בקבוצה מפרים את הכללים. כמו כן, הסנקציות על הפרת הכללים אף הן קבועות מראש. כך למשל, בכיתות נמוכות סנקציה על התנהגות שחורגת מן הכללים היא הרחקה מן הקבוצה ל-24 שעות. דבר שאולי נראה למבוגרים טריוויאלי אך עבור הילדים הוא קריטי ("שומרי הסף").

4.2 אתגרים בהפעלת התוכניות

לצד העקרונות שתורמים להצלחת התוכניות, יש אתגרים בהפעלתן.

אלה הם האתגרים, כפי שעלו מניתוח הראיונות:

1. בנושא בריונות ברשת אין הפרדה בין שעות הלימודים לשעות אחר הצהריים. כך מוצאים עצמם הצוות החינוכי והעמיתים מתמודדים עם אתגרים של אלימות ברשת בכל שעות היום. הדבר יכול להיות נטל על הצוות החינוכי, הנדרש להיות זמין בשעות לא שגרתיות, וכן על העמיתים הנמצאים ב"תפקיד" כל העת.
2. קשיי משמעת בכיתה. קושי לייצר הקשבה ומשמעת בשיעורים, חרף הנוכחות של מורה בכיתה.
3. קשיים לוגיסטיים. קושי למצוא זמן מתאים ופנוי להעברת פעילויות התוכנית, במיוחד בבתי ספר שבהם לא נקבעה מראש שעה קבועה לפעילות במערכת השעות הבית-ספרית. כמו כן, לעיתים עולים קשיים לוגיסטיים לתיאום ההכשרות בחלק מן התוכניות לנוכח ריבוי המטלות ותחומי האחריות של היועצות. לצד זאת, בחלק מן התוכניות ציינו המורות כי יש צורך בהכשרה ארוכה יותר לצוות החינוכי של התוכנית בבית הספר.
4. עדכון שוטף של התוכנית. בכל שנה, ולעיתים גם במהלך השנה, יש לעדכן את התכנים ואת המערכים כדי שיישארו רלוונטיים לתחום שהוא דינמי מאוד. הטכנולוגיה אינה נחה לרגע, יישומונים וטכנולוגיות חדשות מתפתחים כל העת והדבר דורש גם מן הצוות החינוכי להישאר מעודכן עד כמה שניתן כדי לא "לאבד" את התלמידים או להתרחק מהם.

5. התמודדות עם הורים המשמשים לא פעם דוגמה שלילית להתנהלות ברשת. מורים ומנהלים רבים מוצאים עצמם חשופים להשמצות פומביות ואף לאלימות מילולית מן ההורים. כמו כן, אין מספיק שיח עם ההורים בנושא הבריונות ברשת.
6. התנגדויות בתוך הכיתה. לעיתים העמיתים והצוות החינוכי מתמודדים עם התנגדויות בכיתה, ובחלק מן הכיתות לוקח זמן להשיג שיתוף פעולה מלא. כך למשל, באחת הכיתות אחד הילדים פתח קבוצת ווטסאפ כיתתית וסירב לסגור אותה עד להתערבות של הצוות החינוכי.
7. שינויים בצוות הפדגוגי. יועצות, מורות ואף מנהלות מתחלפות ויש צורך לבנות מערכי הדרכה המתאימים ליועצות ותיקות וחדשות גם יחד, וכן לגייס צוות חינוכי חדש לתוכנית ולהכשירו.
8. גיוס ורתימת הצוות החינוכי לתוכנית. כפי שצוין, יש חשיבות רבה למוטיבציה של הצוות החינוכי להשתתף בתוכנית, אם בפינוי זמן לתכנים, אם בבחירת העמיתים המתאימים, ועוד. לעיתים זה אתגר בתוך מערכת גדושה בתוכניות ועמוסת מטלות.

5. כיווני פעולה

מסקירת הספרות ומתהליך חילוץ הידע עולים אתגרים וכן כיווני פעולה מומלצים להצלחת תוכניות שמטרתן קידום התנהגות בטוחה ברשת. המשותף למרבית דרכי הפעולה שנמצאו יעילות היא תפיסה רחבה ומעמיקה של התוכנית - בתוכן (ערכים ולא רק כללים), בקהל (מורים, תלמידים והורים), במשך (תוכנית מתמשכת ולא חד-פעמית), בדרכי הפעולה (מגוון רכיבים) ובמיצובה בבית הספר. אלה הם כיווני הפעולה המומלצים:

עיצוב התוכנית בתפיסה ערכית של אחריות לזולת

ניתוח משולב של מחקרים זיהה כי תוכניות שעסקו במניעת בריונות ברשת, בדגש על ערכים של יחס לזולת ואחריות אישית לחברה, ואשר פעלו לפיתוח מודעות ואמפתיה לחווית הקורבן היו מועילות יותר. גם התוכניות שנבחנו בישראל מעוגנות בתפיסה רחבה יותר של יצירת אקלים בית-ספרי מיטבי, המבוסס על ערכים של כבוד הדדי, הימנעות מאלימות ואחריות אישית למניעת פגיעה כאשר עדים לה.

הקניית נורמות וכללי התנהגות

נוסף לעיסוק בערכים הראו המחקרים כי נדרש גם לימוד של נורמות והגדרת כללי התנהגות לתקשורת ברשת. אחד מן הרכיבים המוצלחים בתוכניות הפועלות בישראל ומהן למדנו היה ניסוח אמנה בית-ספרית להתנהגות ברשת. האמנה מחברת בין הרמה הערכית לרמה המעשית. חיבור זה נדרש כדי שתלמידים ידעו באופן מעשי אילו התנהגויות מקובלות ברשת ואילו אינן מקובלות, ומה עליהם לעשות כאשר הם עדים לחריגה מן הנורמות. כמו כן, נדרשים לתוכנית מוצלחת כלים יישומיים להתמודדות במקרים של בריונות.

מקום התוכנית בבית הספר

בין גורמי ההצלחה שעליהם הצביעו המרואיינים הייתה ההתייחסות לכלל קהילת בית הספר - תלמידים, מורים והורים. במערכת הבית-ספרית המורכבת, הצלחה או כישלון של תוכנית תלוי במידה רבה בגיוס הנהלת בית הספר והצוות החינוכי. לתוכנית דרושה הקצאת זמן מראש בתוכנית הלימודים הבית-ספרית, ודאגה להמשכיות אצל אנשי הצוות המפעילים אותה, גם אם אלה נאלצים להתחלף. יש חשיבות רבה למוטיבציה של הצוות החינוכי להשתתף בתוכנית - אם בפינוי זמן לתכנים, אם בבחירת העמיתים המתאימים, ועוד. לעיתים מדובר באתגר בתוך מערכת רוויית תוכניות ועמוסת מטלות. כדי לצמצם את קשיי היישום, מומלץ למפעילי התוכניות להכין בכל חופשת קיץ את כל הנחוץ להפעלת התוכנית: תוכנית הדרכה שנתית, סמינר עירוני (אם רלוונטי), הקצאת זמן בתוכנית הלימודים הבית-ספרית, וכדומה. הכנה מוקדמת גם תסייע להפעלה מיטבית של התוכנית לאורך זמן.

מנהיגות בקרב התלמידים

בכל התוכניות שנבחנו בישראל, ובחלק מן התוכניות בעולם, פיתוח מנהיגות בקרב תלמידים להתמודדות עם בריונות ברשת נמצא כאחד הרכיבים החשובים ביותר. למעורבות הילדים ובני הנוער כמה יתרונות: בני הנוער נמצאים במקומות שבהם אין נוכחות של

מבוגרים, פיזית ווירטואלית, והמנהיגים יכולים להוביל שיח חיובי ולעצור התנהגות שאינה הולמת. הם מדברים בשפת בני גילם ויכולים לצמצם התנגדות. כמו כן הם יוצרים אפקט 'מניפה' כאשר הם משפיעים על חבריהם, ואלה משפיעים על חבריהם, וכן הלאה.

הדרכה והכשרה

מן התוכניות בישראל עלתה חשיבות ההדרכה לצוות החינוכי, לתלמידים וגם להורים. התמודדות עם בריונות ברשת יכולה להציף סוגיות לא פשוטות, ובכללן סוגיות אתיות. הכשרה מתאימה תכין את העמיתים ואת הצוות החינוכי להתמודדויות הללו, אולם חשובה גם הדרכה מתמשכת שתאפשר לכולם לפתח חוסן פנימי ומוטיבציה להמשך עשייה. נוסף על כך, חשוב לבסס נוהלי עבודה ברורים מול העמיתים כדי שאלה ידעו כיצד להגיב במצבים שונים ומתי לפנות לסיוע של אשת מקצוע או של מבוגר אחר.

גיוס הורי התלמידים

על פי ממצאי מחקרים מן העולם, מעורבות הורים בתוכניות והדרכת ההורים תורמות ליעילותן. בישראל, אנשי הצוות החינוכי בתוכניות מעידים כי אין מספיק שיח עם ההורים בנושא בריונות ברשת. חלקם ציינו כי ההורים משמשים, לעיתים רבות, דוגמה שלילית להתנהלות ברשת. מורים ומנהלים רבים מוצאים עצמם חשופים להשמצות פומביות ואף לאליומות מילולית מן הורים.

ניטור ומדידת תוצאות

ספרות המחקר מצביעה על כך שתוכניות שניטרו ומדדו תוצאות הצליחו יותר במניעת בריונות ברשת. המדידה מייצרת מוטיבציה ומסייעת בהתאמת התכנים ובאופן הפעולה של תוכנית. כך למשל, באחת התוכניות שמהן למדנו מבצעים מדידה קבועה, והמרוויגים דיווחו שהתוצאות הטובות מעודדות את כל העוסקים במלאכה להמשיך ולהשקיע. יש כלים שונים לצורך המדידה. תהליך הניטור וההערכה יכול לכלול רכיבים כגון קובץ נתונים על אירועי בריונות לפני ואחרי החלת התוכנית ושאלונים לתלמידים ולכלל קהילת בית הספר.

מקורות

- אבני ע., ורותם א. (2009). פגיעה מקוונת. נדלה בתאריך 19.02.20 מתוך: [/http://ianethics.com](http://ianethics.com)
- אברם, א., גורליק, א., הברפלד, ש., קרן, י., סיסו-לפבר, ע., וציטלין, ד. (2015). בריונות מקוונת - מחקר השוואתי. הקליניקה למשפט וטכנולוגיה. נדלה בתאריך 19.02.20 מתוך: https://www.isoc.org.il/files/docs/ISOC-IL_Online_bullying_-_a_comparative_study.pdf
- אונגר, י. (2018). הטלת אחריות פלילית או אזרחית על מעשי בריונות ברשת - רקע תיאורטי וסקירה משווה. הלשכה המשפטית, תחום חקיקה ומחקר משפטי, הכנסת.
- אייזנקוט, ד. (2017). שיימינג בווטסאפ בקרב ילדים ובני נוער בישראל: מחקר חלוץ. הייעוץ החינוכי, כ', 357-389. נדלה בתאריך 20.02.20 מתוך: http://www.shaanan.ac.il/wp-content/uploads/2018/08/Laor/Ktav_Et/Yeutz_chinuchi/K20/20-izenkut.pdf
- אייזנקוט, ד., מנחם, ג., וקאשי-רוזנבאום, ג. (2019). בריונות רשת בקבוצות ווטסאפ של תלמידים חברים לכיתה: הערכת יעילותה של תוכנית התערבות למניעת בריונות רשת ולשיפור אקלים הכיתה בבתי ספר יסודיים ובחטיבות ביניים. הייעוץ החינוכי, כא, 33-13.
- בוניאל נסים, מ. (2017). שימוש יתר ברשת או היתר לשימוש ברשת ללא גבולות: כלים לשימוש מאוזן ברשת. אפשר, 28, 7-5.
- בוניאל נסים, מ., ודולב-כהן, מ. (2013). פנים אל פנים (face-to-face) עם "ילדי הפייסבוק" (Facebook): כיצד ילדים תופסים את השימוש ברשת החברתית פייסבוק. מפגש לעבודת חינוכית-סוציאלית, כ"א (38), 93-79.
- בזק. (2020). דוח החיים הדיגיטליים - דוח האינטרנט של בזק 2019-2020. נדלה בתאריך 14.05.20 מתוך: https://www.bezeq.co.il/gallerypress/21_01_2020//
- גולדשמידט, ר. (2014). אלימות מקוונת בקרב בני נוער. ירושלים: מרכז המחקר והמידע של הכנסת.
- גולדשמידט, ר. (2016). מידע ראשוני בנושא תוכניות חינוך בנושא אלימות מקוונת ומניעתה בכמה מדינות. ירושלים: מרכז המחקר והמידע של הכנסת.
- היימן, ט., אולניק שמש, ד., ועדן, ס. (2014). אלימות ופגיעות ברשת האינטרנט: מאפיינים, דפוסים, גורמי סיכון וגורמים מגנים בקרב ילדים ובני נוער. האוניברסיטה הפתוחה ואוניברסיטת בר אילן.
- המועצה לשלום הילד. (2017). ילדים בישראל 2017 - שנתון סטטיסטי. נדלה בתאריך 16.12.2019 מתוך: https://www.children.org.il/wp-content/uploads/2018/08/pdf_merged.pdf
- ואזן-סיקרון, ל., לפי, י., ובן סימון, ב. (2011). האינטרנט - דפוסי שימוש, הזדמנויות וסיכונים בקרב ילדים ובני נוער במצבי סיכון או עם צרכים מיוחדים. ירושלים: מאירס-ג'וינט-מכון ברוקדייל.

- וייסבלאי, א. (2011). ילדים ברשתות חברתיות באינטרנט. ירושלים: מרכז המחקר והמידע של הכנסת.
- כהן-אביגדור, נ. (2020). סקירת מגמה: מעורבות הורית בעידן הדיגיטלי. בתוך: המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת - 105. עדכון תקופתי. גיליון מס' 2-פברואר 2020. נדלה בתאריך 11.03.2020 מתוך: <http://www.bin-ada.co.il/SystemFiles/20103.pdf>
- ליסק, ג. (2016). השפעות זמן מסך על בריאות תינוקות, ילדים ונוער. נדלה בתאריך 04.03.2020 מתוך אתר נתיבי רשת להתמודדות בריאה עם העולם הווירטואלי <http://www.netivei-reshet.org/he/node/77>
- מאיר-קעטבי, א. (2017). "והוא תמיד איתי" - היבטים מחיי הילדים ובני הנוער ברשת. אפשר, 28, 29-31.
- מור, א. (2012). על הקשר בין פורנוגרפיה, נורמות הגבריות ואלימות מינית. הד החינוך, פ"ז, 32-36.
- מכון שריד. (2015). תוצאות סקר שימוש בטלפון חכם בקרב ילדים. נדלה בתאריך 12.03.20 מתוך: http://data.isoc.org.il/sites/default/files/sarid_institute_january_2015_kid_cellphone_survey.pdf
- מני-איקן, ע., רוזן, ד., מרמור, ע. וברגר-טיקוצ'נסקי, ט. (2016). בני נוער ברשת - מסוכנות והזדמנות לטיפול. אגף הקרנות - קרן ילדים ונוער בסיכון. המוסד לביטוח לאומי.
- משרד החינוך. (2018). ניטור רב-שנתי של רמת האלימות בבתי הספר על פי דיווחי תלמידים - ממצאים עיקריים לשנים תשס"ט-תשע"ז. ראמ"ה - הרשות הארצית למדידה והערכה בחינוך. נדלה בתאריך 24.02.20 מתוך: http://meyda.education.gov.il/files/Rama/Nitur_Alimut_Report_Students_2017.pdf
- סלע-שיוביץ, ר. (2012). התנהגויות של נטילת סיכון בקרב ילדים ובני נוער בעת גלישה באינטרנט. במעגלי חינוך, 2, 53-62.
- פרנקו, ל., אלמוג, ש., וגנאים, ח. (2019). ילדות ברשתות חברתיות - מרחב נעדר חוק. מרכז חת לחקר התחרות והרגולציה, המכללה למנהל. נדלה בתאריך 20.02.20 מתוך https://www.colman.ac.il/sites/default/files/almog_shut.pdf
- קצביץ' פרסלר, ח. (2015). פגיעות מיניות ברשת: דור ה'S'. בתוך: סוליציאנו, א' (עורכת). רשת ללא ביטחון: תופעת האלימות המינית ברשת האינטרנט ובמדיה החדשה בישראל 2015 (עמ' 33-37). איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי פגיעה מינית. נדלה בתאריך 04.03.2020 מתוך: <https://www.1202.org.il/centers-union/publications/reports/328-violence-online>
- רולידר, ע., ובוניאל-נסים מ'. (2015). בריונות בביה"ס ובמרחב הווירטואלי בקרב ילדים - דוח ממצאים. המכללה האקדמית כנרת. נדלה בתאריך 04.03.2020 מתוך: https://www.isoc.org.il/wp-content/uploads/2015/06/bullying_2015.pdf
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
- Arora, T., Hosseini-Araghi, M., Bishop, J., Yao, G. L., Thomas, G. N., & Taheri, S. (2013). The complexity of obesity in UK adolescents: relationships with quantity and type of technology, sleep duration and quality, academic performance and aspiration. *Pediatric obesity*, 8(5), 358-366.

- Barlett, C. P. (2017). From theory to practice: Cyberbullying theory and its application to intervention. *Computers in Human Behavior*, 72, 269-275.
- Begotti, T., Tirassa, M., & Acquadro Maran, D. (2018). Pre-service teachers' intervention in school bullying episodes with special education needs students: A research in Italian and Greek samples. *International journal of environmental research and public health*, 15(9), 1908.
- Bouhnik, D., Deshen, M., & Gan, R. (2014). WhatsApp goes to school: Mobile instant messaging between teachers and students. *Journal of Information Technology Education: Research*, 13(1), 217-231.
- Bradshaw, C. P., Koth, C. W., Bevans, K. B., Ialongo, N., & Leaf, P. J. (2008). The impact of school-wide positive behavioral interventions and supports (PBIS) on the organizational health of elementary schools. *School Psychology Quarterly*, 23(4), 462.
- Couvillon, M. A., & Ilieva, V. (2011). Recommended practices: A review of schoolwide preventative programs and strategies on cyberbullying. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 55(2), 96-101.
- Cross, D., Barnes, A., Cardoso, P., Hadwen, K., Shaw, T., Campbell, M., & Slee, P. T. (2018). Cyber-friendly schools. In *Reducing cyberbullying in schools*, pp. 95-108. Academic Press.
- Cross, D., Lester, L., & Barnes, A. (2015). A longitudinal study of the social and emotional predictors and consequences of cyber and traditional bullying victimisation. *International journal of public health*, 60(2), 207-217.
- Cross, D., Shaw, T., Hadwen, K., Cardoso, P., Slee, P., Roberts, C., & Barnes, A. (2016). Longitudinal impact of the Cyber Friendly Schools program on adolescents' cyberbullying behavior. *Aggressive behavior*, 42(2), 166-180.
- Gaffney, H., Farrington, D. P., Espelage, D. L., & Ttofi, M. M. (2019). Are cyberbullying intervention and prevention programs effective? A systematic and meta-analytical review. *Aggression and violent behavior*, 45, 134-153.
- Hutson, E., Kelly, S., & Militello, L. K. (2018). Systematic review of cyberbullying interventions for youth and parents with implications for evidence-based practice. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 15(1), 72-79.
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., & Barnekow, V. (2016). Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). *Growing up unequal: HBSC*.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical

- review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140,1073-1137.
- Krueger, E. A., & Young, S. D. (2015). Twitter: a novel tool for studying the health and social needs of transgender communities. *JMIR mental health*, 2(2), e16.
- Lenhart, A., Duggan, M., Perrin, A., Stepler, R., Rainie, H., & Parker, K. (2015). *Teens, social media & technology overview 2015*. Pew Research Center [Internet & American Life Project]. Retrieved from: <https://www.pewresearch.org/internet/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015/>
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive medicine*, 85, 36-41.
- Martin, K. (2011). *Electronic overload: The impact of excessive screen use on child and adolescent health and wellbeing*. Perth, Western Australia: Department of Sport and Recreation.
- Mishna, F., Cook, C., Saini, M., Wu, M. J., & MacFadden, R. (2011). Interventions to prevent and reduce cyber abuse of youth: A systematic review. *Research on Social Work Practice*, 21(1), 5-14.
- Mitchell, K. J., Finkelhor, D., & Wolak, J. (2007). Youth Internet users at risk for the most serious online sexual solicitations. *American journal of preventive medicine*, 32(6), 532-537.
- Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G., & Runions, K. C. (2014). Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 55(5), 602-611.
- Moreno, M. A., Jelenchick, L., Koff, R., & Eickhoff, J. (2012). Depression and internet use among older adolescents: an experience sampling approach. *Psychology*, 3(09), 743-748.
- Myers, C. A., & Cowie, H. (2019). Cyberbullying across the lifespan of education: Issues and interventions from school to university. *International journal of environmental research and public health*, 16(7), 1217.
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., & Bartels, S. J. (2016). The future of mental health care: peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 25(2), 113-122.
- OECD. (2012). *The protection of children online: recommendation of the OECD council. Report on risks faced by children online and policies to protect them*. Retrieved from: https://www.oecd.org/sti/ieconomy/childrenonline_with_cover.pdf
- Owens, E. W., Behun, R. J., Manning, J. C., & Reid, R. C. (2012). The Impact of Internet Pornography on Adolescents: A Review of the Research. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 19, pp, 99-122.

- Pearce, N., Cross, D., Monks, H., Waters, S., & Falconer, S. (2011). Current evidence of best practice in whole-school bullying intervention and its potential to inform cyberbullying interventions. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 21(1), 1-21.
- Pole, N. (2019). Bullying Prevention and Response in New Zealand Schools. Education Review Office. Retrieved from: <https://www.ero.govt.nz/assets/Uploads/Bullying-Prevention-and-Response-in-New-Zealand-Schools-May-2019.pdf>
- Romer, D., Bagdasarov, Z., & More, E. (2013). Older versus newer media and the well-being of United States youth: Results from a national longitudinal panel. *Journal of Adolescent Health*, 52(5), 613–619.
- Scheithauer, H., Schultze-Krumbholz, A., Woelfer, R., & Zagorscak, P. (2014). Promotion of media competence and prevention of cyberbullying using the Medienhelden program: Results from an evaluation study. *Praxis Der Kinderpsychologie Und Kinderpsychiatrie*, 63(5), 379-394.
- Scheithauer, H., & Tsorbatzoudis, H. (Eds.) (2016). Guest editorial: Efficacious and effective preventive interventions to tackle cyberbullying in the school environment. *Aggressive behavior*, 42(2), 111-113.
- Scibner, H. (2015). *Most American Children have a Cell Phone Before They Turn 7 Years Old*, National Desert News. Retrieved from: <https://www.deseret.com/2015/4/7/20562269/most-american-children-have-a-cell-phone-before-they-turn-7-years-old#a-new-survey-published-in-a-family-resource-magazine-finds-that-the-average-age-that-children-first-own-a-cell-phone-is-at-6-years-old>
- Smith, P. K. (2011). Why interventions to reduce bullying and violence in schools may (or may not) succeed: Comments on this Special Section. *International journal of behavioral development*, 35(5), 419-423.
- Smith, P. K., Bauman, S. A., & Wong, D. (2019). Challenges and Opportunities of Anti-Bullying Intervention Programs. *International journal of environmental research and public health*, 16(10), 1810.
- Sorrentino, A., Baldry, A. C., & Farrington, D. P. (2018). The efficacy of the Tabby improved prevention and intervention program in reducing cyberbullying and cybervictimization among students. *International journal of environmental research and public health*, 15(11), 25-36.
- Sorrentino, A., Baldry, A. C., Farrington, D. P., & Blaya, C. (2019). Epidemiology of cyberbullying across Europe: Differences between countries and genders. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 19(2), 74-91.
- Spears, B. A., Taddeo, C. M., Daly, A. L., Stretton, A., & Karklins, L. T. (2015). Cyberbullying, help-seeking and mental health in young Australians: Implications for public health. *International journal of public health*, 60(2),

219-226.

Tokunaga, R.S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in human behavior*, 26, 277-287.

United Nations. (2016). *Protecting children from bullying: Report of the Secretary-General*. Retrieved from: <http://undocs.org/A/71/213>.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of adolescent health*, 48(2), 121-127.

Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & behavior*, 9(5), 584-590.

Williford, A., Elledge, L. C., Boulton, A. J., DePaolis, K. J., Little, T. D., & Salmivalli, C. (2013). Effects of the KiVa antibullying program on cyberbullying and cybervictimization frequency among Finnish youth. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 42(6), 820-833.

Yan, H., Zhang, R., Oniffrey, T. M., Chen, G., Wang, Y., Wu, Y., ... & Moore, J. B. (2017). Associations among screen time and unhealthy behaviors, academic performance, and well-being in Chinese adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 14(6), 596.

Zych I., Baldry A.C., & Farrington D.P. (2017) School Bullying and Cyberbullying: Prevalence, Characteristics, Outcomes, and Prevention. In: Van Hasselt V., Bourke M. (eds) *Handbook of Behavioral Criminology*. Springer, Cham. Retrieved from: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-61625-4_8#citeas

נספחים

נספח א: מיפוי תוכניות לקידום התנהגות בטוחה ברשת

שם התוכנית	המדינה שבה החלה התוכנית לפעול	הכשרת מורים	הכשרת תלמידים (תוכניות עמיתים)	פיקוח וניטור	מעורבות הורים	תוכניות לימודים - פיתוח אזרחות דיגיטלית אחראית	פיתוח אקלים חברתי מיטיב	חומרים מקוונים
Tabby in Internet	הונגריה	X			X	X		X
KiVa	פינלנד	X		X	X	X	X	X
Prev@Cib	ספרד	X				X	X	X
Bark for Schools	ארה"ב			X				
Common Sense	ארה"ב	X			X	X	X	X
Cyber Savvy	אוסטרליה	X	X		X	X	X	X
safe4me	אנגליה		X			X		X
Childnet International	אנגליה	X	X		X	X		X
Cyber Friendly Schools	אוסטרליה	X	X	X	X	X	X	X
ConRed	ספרד	X			X	X	X	

נספח ב: דוגמאות לשלוש תוכניות התערבות שנבחנו במחקר והראו השפעות חיוביות בקידום התנהגות בטוחה ברשת ומניעת בריונות

תוכנית ["Cyber Savvy"](#) (אוסטרליה)

מטרות: במוקד התוכנית לימוד נושאים של ביקורת וחשיבה לפני שיתוף תמונות, יכולת לעזרה עצמית או לאחרים באירועי פגיעה, מעקב אחר מידע אישי ברשת וניהולו וקבלת מידע על חוק הפגיעה ברשת.

דרכי פעולה: התוכנית מופעלת באופן מקוון ומבוססת על מפגשים שנערכו עם תלמידים המשמשים שגרירי סייבר, על קבוצות מיקוד, על ראיונות עם צעירים והורים ועל סקרים מקוונים עם צעירים. כל הנתונים שנאספו עזרו בפיתוח ההתערבות והיישומון "Cyber Savvy", וכללו משאבי ידע למורים, לתלמידים בכיתה ח' ולהוריהם.

יעילות: ההתערבות המקוונת נבדקה ב-21 בתי ספר באוסטרליה בשנת 2016. תלמידים שהשתתפו בתוכנית דיווחו על התנהגות זהירה יותר: הם חיפשו מידע על עצמם ברשת, הגדירו התראות גוגל כדי לזהות אם מידע על-אודותיהם פורסם ברשת וחשו בטוחים יותר לעזור לחבר שחוזה פגיעה ברשת.

תוכנית ["KiVa"](#) (פינלנד)

מטרות: לתוכנית שלוש מטרות: מניעת בריונות, טיפול יעיל במקרי בריונות, ניטור מתמיד של המצב בבית הספר ושל השינויים המתרחשים לאורך זמן.

דרכי פעולה: הפעולות האוניברסליות כוללות תוכניות לימוד (שיעורים בכיתה ומשחקים מקוונים) לכל התלמידים ומתמקדות בעיקר במניעת בריונות. הפעולות המוכוונות הן למקרה של פגיעה, והן מוכוונות לתלמידים שהיו מעורבים בבריונות כתוקפים או כקורבנות, כמו גם לחברי הכיתה אשר משימתם היא לתמוך בקורבן. הניטור מופעל באמצעות הכלים המקוונים הכלולים ב-KiVa, והוא מייצר משוב שנתי לכל בית ספר על יישום התוכנית ועל התוצאות שהושגו. התוכנית כוללת פעולות אוניברסליות ומוכוונות כאחד.

יעילות: את התוכנית העריכו קבוצת המחקר של KiVa והמכון הלאומי לבריאות ורווחה בפינלנד, והיא נמצאה יעילה הן בפינלנד והן מחוצה לה. הממצאים מראים כי מקרי בריונות פחתו בפינלנד מאז ההפצה הרחבה בבתי ספר יסודיים, ובחלק מן המקרים גם בחטיבות הביניים. נוסף לכך, המחקר מצביע על צורך בהתייחסות שונה לפי גיל ומגדר. (Williford et al., 2013)

תוכנית ["Cyber Friendly Schools"](#) (CFS) - בתי ספר ידידותיים לסייבר (אוסטרליה)

מטרות: הכשרת קבוצת תלמידים מבית הספר אשר תפקידם להעביר ליתר התלמידים הדרכות על סכנות ברשת ועל זיהוי מקרי פגיעה ותגובה במקרים אלו.

דרכי פעולה: התוכנית מבוססת על שלושה רכיבים - בית הספר, תלמידים והורים. עבור כל אחד מן הרכיבים יש תוכניות הוראה ולמידה, שימוש באמצעים טכנולוגיים ואימון. התוכנית מכשירה מורים וכן קבוצת תלמידים מבית הספר כ"מנהיגי סייבר" (cyber leader) עבור קהילת בית הספר. גם הוריהם של "מנהיגי הסייבר" עוברים הדרכה (Cross et al., 2018). התוכנית מכשירה את התלמידים בנושאי סכנות ברשת, והם מעבירים את המידע בימי פעילות בנושא בטיחות ברשת בבית הספר.

יעילות: מחקר הערכה שבדק את יעילות התוכנית מצא כי על פי הדיווחים יש שיפור בשיעור הפגיעות ברשת בקרב התלמידים. עם זאת, החוקרים מציינים כי חסר בתוכנית רכיב של גיוס מורים לתוכנית, שכן המורים יישמו רק שליש מתוכני התוכנית, והדבר פגע ביעילותה (Cross et al., 2016).

נספח ג: תיאור חמש התוכניות שהשתתפו בתהליך חילוץ הידע בישראל

המידע נדלה מפרסומים של משרד החינוך ושל גופים מפעילים נוספים. במקומות הרלוונטים ציינו מאפיינים ייחודיים של התוכנית, כפי שהיא מיושמת בבתי הספר שביקרו בהם.

1. "לי-Meet"³

התוכנית היא מיזם חדשני לצמצום בריונות ברשת בהובלת אגף שפ"י במשרד החינוך, ג'וינט ישראל-אשלים ותנועת הצופים. מטרתה היא להעלות את המודעות לפגיעות ברשת, לשנות את עמדות המשתתפים כלפיהן וליצור שיח פתוח ומעמיק בין בני נוער בנושא, ובכך להפוך את התלמידים לפעילים במניעת בריונות ברשת ובהתמודדות עימה. ייחודיות התוכנית טמונה במפגש ובשיתוף פעולה בין המסגרת הפורמלית - בית הספר, ובין המסגרת הבלתי פורמלית - תנועת הצופים.

התוכנית מציעה סדרת מפגשים הנערכים בבית הספר במסגרת יום הלימודים לתלמידי כיתה ז'. אחד מעקרונותיה הוא "נוער מדריך נוער" - את המפגשים מעבירים שני מדריכים מתנועת הצופים, שהם גם תלמידים בכיתות י' ו-י"א בבית הספר שבו נערכים המפגשים. את תוכן המפגשים פיתחו בני הנוער המדריכים, בליווי אנשי מקצוע בתחום. התוכנית כוללת חמישה מפגשים, ובהם מקנים המדריכים לתלמידים ידע בנושא בריונות ברשת וכלים להתמודדות. כמו כן נערכים דיונים בשאלות מהותיות המתוות תהליך הדרגתי העוסק בבידור עמדות אישיות אל מול עמדות הקבוצה. אופן העברת התכנים בכיתה הוא חוויתי וכולל אפשרות לדיון ורפלקציה אישית וקבוצתית.

2. "עמיתים שומרי מסך"

תוכנית למניעת אלימות ברשת הפועלת בחטיבת הביניים בקריית מוצקין זו השנה החמישית. מובילות את התוכנית יועצת בית הספר ורכזת התקשוב (שהיא מורה לחינוך מיוחד). התוכנית משלבת שתי תוכניות דגל:

1. תוכנית "עמיתים ומשפיעים" של אגף שפ"י במשרד החינוך

2. תוכנית "שומרי מסך" של רשת אורט, בשיתוף Google ישראל

שתי תוכניות אלה מתבססות על בני נוער כמובילים את התוכניות וכדמויות המיועדות להשפיע על חבריהן התלמידים. אלה הם עקרונות הפעולה של התוכניות:

עמיתים ומשפיעים⁴. תוכנית להעצמת מנהיגות בקרב בני נוער. את התוכנית יזם אגף שפ"י במשרד החינוך, והיא מבוססת על רציונל ולפיו שיתוף בני הגיל של קהל היעד בתכנון תוכניות ההתערבות ובהפעלתן מחזק את הדיאלוג בין הצעירים למבוגרים, ובינם לבין עצמם, ובכך מסייע לחזק התנהגויות חיוביות. התוכנית יועדה בתחילה לסייע בהתמודדות עם שימוש בסמים, אלקוהול

3 <https://brookdale.jdc.org.il/publication/%d7%aa%d7%95%d7%9b%d7%a0%d7%99%d7%aa-%d7%9c%d7%99-meet-%d7%99-%d7%9c%d7%9e%d7%a0%d7%99%d7%a2%d7%aa-%d7%91%d7%a8%d7%99%d7%95%d7%a0%d7%95%d7%aa-%d7%91%d7%a8%d7%a9%d7%aa/>

4 http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/SamimTabakAlcohol/Amitim_Vemashpihim.htm

וטבק בקרב בני נוער, והיא הורחבה להתנהלות מיטבית ברשת בקרב קבוצת השווים. התוכנית מבוססת על העצמה וחיזוק מנהיגות צעירה בבית הספר כדי לפתח אחריות אישית והדדית, להעמיק את תפיסת מושג החברות ולקדם אווירה חברתית יוזמת למעורבות ולקידום אורח חיים בריא.

מודל התוכנית⁵ כולל הכנה ראשונית בבית הספר ובחירת עמיתים מן הכיתות המשתתפות; הכשרת העמיתים לתפקידם, לרבות סמינר עמיתים של יומיים-שלושה לשם העמקת הלמידה; פעילויות בית-ספריות בהובלת קבוצת העמיתים; הפעלת תוכניות מניעה בבית הספר בשיתוף העמיתים. העמיתים משמשים מובילי דעה, יוצרי דיון, בעלי הידע ואוזן קשבת לשיתוף ולהתייעצות עבור חבריהם לספסל הלימודים.

”שומרי מסך” - בני נוער עושים אינטרנט טוב יותר ביחד⁶. תוכנית משותפת לאורט ישראל ו-Google המבוססת על מעורבות של תלמידים למען תלמידים כדי לחזק את התפיסה של האינטרנט ושל השימוש בו כמקור להשפעות חיוביות, לצמיחה ולהעצמה אישית וככלי למימוש יכולות וכישורים. התלמידים המובילים מכונים ”שומרי מסך”, והם מעבירים את הסדנאות לשכבות הגיל הצעירות. התפיסה היא ששיח ”בגובה העיניים” של בני נוער עם בני נוער מאפשר גיוס של בני נוער נוספים שנחשפו לתופעה שלילית במרחב הדיגיטלי וחוו על בשרם את השפעותיה. בשנת 2019 השתתפו בתוכנית 450 בני נוער מ-30 בתי ספר של רשת אורט, במסגרת המחויבות האישית⁷.

הפעילות מתמקדת בהכנת מבצעים שיווקיים לתיאור ההזדמנויות הטמונות ברשת, לצד מבצעים העוסקים בגלישה נבונה ובטוחה; בחינוך, במניעה ובהסברה - שומרי המסך מעבירים סדנאות לתלמידים מכיתות ד'-י'. שומרי מסך ותיקים, מנוסים ובשלים אף מעבירים סדנאות למורים ולהורים; שומרי המסך הם כתובת לתמיכה, ליווי, הדרכה וסיוע לתלמידים שנפגעו מבריונות ברשת; פיתוח יוזמות חברתיות בנושאים רלוונטיים לפעילות של שומרי המסך. במסגרת הפעילות נערכים כמה ימי שיא בשנה.

”עמיתים שומרי מסך”. בבית הספר שביקרנו בו, התוכנית מיועדת לתלמידי כיתות ז'-ט', ובשנה החולפת פועלת אף גרסת ”ג'וניור” המיועדת לתלמידי בית הספר היסודי. התוכנית נוצרה משילוב של שתי התוכניות - מהלך שאפשר לבית הספר לפתח תוכנית רחבה ומקיפה יותר ולאגם בין המשאבים של שתי התוכניות, כמו קבלת הכשרה והדרכה מרשת אורט וממשרד החינוך. בפועל התלמידים מפיקים תועלת משתי התוכניות.

התלמידים המשתתפים בתוכנית נבחרים בבחירות כיתתיות. הם מקבלים הכשרה ובהמשך מפעילים את התוכנית. בבית הספר שביקרנו בו, כל קבוצת עמיתים הובילה כמה מהלכים בבית הספר. הם היו ממונים על מרכז למידה בנושא מניעת בריונות ברשת במסגרת שבוע הבטיחות באינטרנט ואף העבירו שיעורים (בכיתותיהם או בכיתות של תלמידים צעירים יותר) במסגרת שיעורי ”כישורי חיים”. בכל שנה הקבוצה אף התגייסה לפרויקט מיוחד. כך למשל, באחת השנים בחרה קבוצת העמיתים להקים חדר ”ללא מסכים” שבו תלמידים יכולים להיפגש פנים אל פנים, לשחק במשחקי קופסה ולשוחח.

5 http://retro.education.gov.il/shefi/amtim%20umashpieim_huverert.pdf

6 <https://ortov.ort.org.il/ortov-program/%d7%90%d7%95%d7%93%d7%95%d7%aa-%d7%a9%d7%95%d7%9e%d7%a8%d7%99-%d7%94%d7%9e%d7%a1%d7%9a/>

7 <https://ortov.ort.org.il/%D7%A9%D7%95%D7%9E%D7%A8%D7%99-%D7%94%D7%9E%D7%A1%D7%9A/>

הנחת היסוד של התוכנית היא שבשיח הבלתי אמצעי בין העמיתים שומרי מסך ובין חבריהם התלמידים טמונה אפשרות לשתף ולהעלות קשיים סביב הנושא. הקבוצה היא קבוצת מנהיגות שוות ערך למועצת התלמידים, והתלמידות שרואיניו ציינו כי להיות עמיתה שומרת מסך תורם לביטחון העצמי. המורות המובילות את התוכנית ציינו כי בקביעות, תלמידים חדשים רוצים להצטרף לתוכנית - סימן נוסף לכך שהתוכנית חשובה לתלמידים.

3. "גולשים בטוח"

תוכנית התערבות לפיתוח תקשורת מיטבית ולמניעת בריונות ברשת. התוכנית החלה לפעול בשנת תשע"ז (2016-2017), וכיום היא פועלת בבתי ספר ברחובות, ברמלה, בבאר יעקב ובראשון לציון. את התוכנית פיתחו מדריכת חירום ומניעת אובדנות ויועצת בבית ספר ברחובות יחד עם המפקחת על היועצות באזור. התוכנית מיועדת לכיתות ג'-י"ב. במסגרת התוכנית, היועצות (או מורות שמקבלות מהן הנחיה) מעבירות שיעורים מובנים לתלמידים. חומרי התוכנית מועברים ליועצות במרכז בתחילת השנה, ובמהלכה הן מקבלות הכשרה רלוונטית, כגון הרצאות של מומחים בתחום. התוכנית במקורה פועלת בתחום של אלימות לא ברשת ושימוש בסמים ואלכוהול, והיא הותאמה לתכנים של מניעת בריונות ברשת.

התוכנית כוללת שישה מערכי שיעור העוסקים בנושאים האלה:

1. מאפייני התקשורת של ילדים ברשת, לרבות תקשורת פוגענית⁸, הגדרת בריונות וכיצד היא מתבטאת.
2. תפקיד "העומדים בצד" בהחמרת הפגיעה או בצמצומה ודרכי פעולה בטוחות לעצירת הפגיעה.
3. לשון החוק - האם בריונות ברשת היא חוקית? העלאת המודעות לחוק.
4. פיתוח כלים למודעות ולבקרה עצמית. למשל, פעילות "עוצרים-חושבים-מכבדים" ובה לומדים התלמידים לחשוב ולבחון את התכנים שברצונם לפרסם רגע לפני לחיצה על כפתור ה"שלח".

התוכנית כוללת גם ניסוח אמנה בית-ספרית לתקשורת מיטבית ברשת. כתיבת האמנה נעשית בשיתוף תלמידים, הורים ומורים. ניסוח האמנה היא שיאו של התהליך והיא מפרטת את ההתנהלות שאליה שואפים בבית הספר. לדוגמה: "אחריות אישית וערבות הדדית: העומד מהצד מדווח מיד! אנו, הילדים, נגלה ערנות למקרים של פגיעה בילדים אחרים בקבוצה. על כל מקרה של פגיעה נדווח מיד למורים ולהורים" (מתוך האמנה של בית ספר סמילנסקי - בית חינוך ליזמות, רחובות).

רכיב ייחודי של התוכנית הוא **מדידת התוצאות**. כל תלמידי בתי הספר שבתוכנית השיבו לשאלון מקוון בשתי נקודות זמן - ערב הפעלת התוכנית וכחודש לאחר סיומה. השאלון מתייחס לרמת החשיפה האישית והקבוצתית לבריונות וכן לאקלים הכיתתי. תוצאות המדידה הראו ירידה מובהקת בשיעור הבריונות ברשת בבתי הספר שבהם התוכנית פעלה. כך למשל, בשנת 2017 אחוז התלמידים שדיווחו כי חוו אלימות בקבוצות הווטסאפ עמד על 64% לפני תחילת התוכנית ועל 59% לאחר סיומה. בשנה שלאחר מכן היו התוצאות טובות יותר: 58% מן התלמידים דיווחו שחוו אלימות בקבוצות הווטסאפ לפני תחילת התוכנית ורק 35% מן התלמידים דיווחו על כך לאחר סיומה. נראה כי לא רק שנרשמה ירידה ברמת האלימות אלא שהשיפור הוא מצטבר. נתון מעניין

8 אייזנקוט, מנחם וקאשי-רוזנבאום (2019)

נוסף הוא שחלה ירידה גם באלימות שאינה מקוונת ושחל שיפור באקלים הכיתתי⁹.

4. "שומרי סף ברשת"

מטרת העל של התוכנית¹⁰ היא להדגיש את הפוטנציאל החיובי והשלילי הטמון בהתנהלות חברתית ברשת, את ההשלכות הקשות של פגיעה, ואת תפקידה של קבוצת השווים כשומרי הסף. התוכנית פועלת בבית הספר השמונה-שנתי ברמת גן בכיתות ג'-ח', בהובלת רכזת התקשוב והיועצת.

במסגרת התוכנית פועלת קבוצת תלמידים המכונה "שומרי סף", המורכבת מנציגי כל השכבות. שומרי הסף היא קבוצת מנהיגות בנושא מניעת אלימות ברשת ותפקידה הם, בין היתר:

- לנהל את קבוצת הווטסאפ הכיתתית ולוודא כי אף לא תלמיד אחד יודר ממנה
- להוביל את כתיבתה של אמנה בית-ספרית בנוגע להתנהגות הולמת ברשת
- לארגן פעילויות בשבוע מניעת בריונות ברשת, הנערך מדי שנה

שומרי הסף הנבחרים אחת לשנה על ידי התלמידים צריכים להיות "תלמידים בולטים חברתית, לא ביישנים, עם ביטחון עצמי... לא מישהו שאם יגידו לו מילה הוא ייפול מזה" (יועצת). כמו כן, חשוב כי יהיו תלמידים טובים וכן שהתנהגותם תהיה "ללא רבב". מכל כיתה נבחרים שני ילדים לקבוצת שומרי הסף. בשנה האחרונה, בשל היוקרה של הקבוצה, יש דרישה מילדים נוספים להצטרף לקבוצה ולכן יש כיתות מסוימות שלהן עד ארבעה נציגים בקבוצה. הפופולריות של הקבוצה היא עדות נוספת להצלחת התוכנית ולמעמד האיתן של הילדים הפועלים במסגרתה.

חברי קבוצת "שומרי הסף" נפגשים בקביעות עם מובילות התוכנית אחת לשלושה שבועות עד חודש. כל מפגש מתחיל בפעילות פתיחה שמחברת בין הילדים. לאחר מכן התלמידים מעלים סוגיות ובעיות שנתקלו בהן. במליאה דנים בפתרונות. לדוגמה, אחד הילדים סיפר כי הכיתה שלו התנגדה להגבלת שעות שליחת ההודעות בווטסאפ. הדיון הכיתתי שהתקיים היה סוער, ואותו תלמיד היה זקוק לסיוע של קבוצת "שומרי המסך" וכן של היועצת כדי להתמודד עם הקושי שהתעורר.

5. "גיבורי-אל"

תוכנית גיבורי-אל¹¹ של אגף שפ"י במשרד החינוך נכתבה על פי תפיסת כישורי חיים כדי לקדם אקלים מיטבי בטוח ומוגן בבית הספר. היא שואפת לאפשר לתלמידים התבוננות והתפתחות אישית בדגש על מסוגלות עצמית, אופטימיות, ערבות הדדית ואחריות אישית וקבוצתית, וכן בדגש על תהליך קבוצתי-כיתתי.

9 מתוך מצגת סיכום שנה שהוכנה על ידי מובילות התוכנית.

10 כפי שמופיע באתר של שפ"י : <http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/Hitalelut/theory/ShomreySafBareshet.htm>

11 <http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/aklim/aklimHinuchi/tochniyot/talimidimLemaan.htm>

בבתי הספר היסודיים התוכנית מורכבת מעשרה שיעורים שמעביר הצוות החינוכי, והם כוללים פעילויות משותפות וסרטונים שהוכנו על ידי אגף שפ"י. התוכנית משתמשת בדימוי של זיהוי הכוח האישי של התלמיד כגיבור-אל במצבי פגיעה. המסר המרכזי הוא שכל אחד יכול להיות גיבור-אל ושלכל אחד יש שלושה "כוחות-אל" "אל תפגע, אל תשתוק, אל תעמוד מן הצד". כוחות האל מבוססים על מסוגלות עצמית ועל אמונת התלמיד ביכולתו לשנות ולהשפיע. בחטיבה העליונה מושם דגש גם על פיתוח חוסן והתמודדות יעילה עם בריונות ועל כישורי התנהלות בעולם הווירטואלי. התוכנית מתבססת גם על שותפות בין המורים, ההורים והתלמידים לקידום קבלת אחריות בנושא.

בחטיבה העליונה התוכנית מורכבת משמונה שיעורים העוסקים בין השאר בהבנה של גודל החשיפה והנראות של פגיעה ברשת והמשמעות של להיות "עד" לפגיעה, וכן בפן הפלילי של בריונות ברשת. השיעורים אף עוסקים בעיבוד רגשי של תחושות דחייה וחמלה, במושגים של צדק חברתי וערבות הדדית, וביכולת לחולל שינוי ולהשפיע על חברים במצוקה.

את המפגשים בכיתות מעבירים תלמידים שהם קבוצת מנהיגות בבתי הספר. מכל כיתה נבחרים שניים או שלושה תלמידים, חלקם על ידי חבריהם לכיתה ואחרים על ידי המורים והתלמידים שנבחרים לקבוצה.

"גיבור-אל לא יכול להיות מי שמכה, נותן יד לשיימינג, אחד שיכול להביע דעה גם אם הדעה שלו לא הכי פופולרית... לא חייב להיות הכי מנהיג אבל כן ילד שצריך להוות דוגמה אישית". (יועצת בבית ספר ומדריכה בתוכנית)

קבוצת גיבורי-האל נפגשת עם היועצת אחת לשבוע. חברי הקבוצה אחראים להובלת פעילויות בית-ספריות במהלך שבוע הבטיחות באינטרנט, במהלך השנה וכן לקראת אירועים מיוחדים כמו ל"ג בעומר או ראש השנה האזרחי. את התוכנית מובילות מורות ויועצות בבתי הספר, והן מקבלות ליווי ממדריכה עירונית בפגישות קבוצתיות המתקיימות לאורך השנה.

בבאר שבע, התוכנית פועלת בכל בתי הספר התיכוניים, לרבות בתי הספר של החינוך המיוחד. אחת לשנה נערך סמינר גדול בעיר ואליה מוזמנים כל העמיתים וכל המורות והיועצות המפעילות את התוכנית. בסמינר העירוני מוצגת התוכנית השנתית ומועברים תוכני העשרה נוספים.

בבית הספר שביקרנו בו ציינה מובילת התוכנית כי לעבודת קבוצת העמיתים השפעה ניכרת. כך למשל, בעזרת הקבוצה הן וידאו בל"ג בעומר כי אף תלמיד לא הודר מן המדורות הכיתתיות. דוגמה נוספת היא אירוע שקרה במסיבה כיתתית שבה החלו כמה תלמידים להציק לאחד הילדים, ועמיתים מקבוצת גיבורי-האל התערבו כדי לסיים את האירוע ללא צורך בהתערבות המורה.