מערך מלווה לצפייה בסרטון "אל תפילו ברשת"

כתבה: יעל טל-פואה, איגוד מרכזי הסיוע

הקדמה

מערך זה עוסק בהפצת תמונות וסרטונים ברשת והוא **נועד ללוות את הצפייה בסרטון "אל תפילו ברשת!"** של השרוטונים (לינק ישיר לסרטון מופיע בהמשך המסמך). הצפייה בסרטון אמורה להוות **טריגר לפתיחת שיח משמעותי** בנושא של ההפצה ונגזרותיה, בדגש על שידול לצילום עצמי חושפני ושליחת התמונה ו/או הסרטון.

ישנה חשיבות רבה **לליווי הקרנת הסרטון בשיחה על הנושא**, כיון שדיון קבוצתי (שכולל הבעת תפיסות ועמדות אישיות, ויכוחים, חשיפה לרגשות ולדעות שונות) הוא **כלי חינוכי אפקטיבי ויעיל** שמאפשר ליצור שינוי תפיסתי והתנהגותי, העלאת מודעות וקריאה לפעולה.

נציין כי המערך מיועד לגילאי תיכון, שנת שירות וצבא שכן אלה הגילאים שמאופיינים בפגיעות מהסוג הזה (פגיעה בתוך קשר, ביטוי מתקדם ופתוח יחסית של המיניות). ניתן להשתמש במערך לגילאים צעירים יותר תוך ביצוע התאמות ושינויים.

מידע מקדים לצורך ניהול דיון בנושא:

- ✓ **הפצת תמונות/ סרטונים** מיניים ברשת ללא רשות או הסכמה **מהווה עבירה פלילית** על פי חוק (סעיף 6 בחוק למניעת הטרדה מינית, להלן: "פרסום תצלום, סרט או הקלטה של אדם, המתמקד במיניותו, בנסיבות שבהן הפרסום עלול להשפיל את האדם או לבזותו, ולא ניתנה הסכמתו לפרסום").
- ✓ פגיעה מינית היא **טראומה בעלת השלכות חמורות**, על אחת כמה וכמה פגיעה מהסוג הזה, שכן **הפגיעה במרחב האינטרנטי/וירטואלי היא אינסופית וכמעט בלתי ניתנת לעצירה** (ישנו קושי גדול עד בלתי אפשרי להסיר תמונות וסרטונים מכל שרתי האינטרנט, בטח ממדינות שלא שותפות להסכמים בינ"ל בנושא ולכן הפגיעה עלולה להתרחש שוב ושוב).
- ✓ פגיעה מינית היא תופעה חברתית רחבת הקף. **1 מתוך 3 נשים ו-1 מתוך 6 גברים עוברים פגיעה מינית במהלך חייהם**.
- ✓ בשנים האחרונות, ישנה עלייה מתמדת במספר הפגיעות ברשת- ב2019 **11% מהפגיעות** המיניות בנוער שדווחו למרכזי הסיוע לנפגעות/י תקיפה מינית **התרחשו ברשת**.
- ✓ כ-**87%** מהפגיעות מתרחשות **ע"י אדם מוכר** לנפגע/ת.

טיפים להנחיית דיון מקצועי:

- ✓ **לתת לכולן/ם להשמיע את קולן/ם**- דיון בפגיעות מיניות מעורר כמעט אצל כולנו רגשות רבים, גם אצל מי שמנחה את הדיון. עלינו לשים לב שאנחנו לא כועסים או מבטלים דעות של משתתפות/ים בקבוצה כי העמדות שלהם מנוגדות לשלנו אלא מאפשרים לכולם/ן להביע את עצמם/ן. תסמכו על הקבוצה שתדע להציב עמדה אלטרנטיבית.
- ✓ **אמפתיה כלפי שיפוטיות והאשמת קורבן**- עלינו לזכור ששיפוטיות והאשמת קורבן (למשל להגיד דברים כמו "בנות צריכות להיזהר ולשמור על עצמן ואם לא- אז זו אשמתן שנפגעו") הן טבעיות ונובעות בעיקר מהצורך להגן על עצמנו. ההבנה שאין לנו שליטה על הכל ומחר בבוקר אנחנו עלולים להיפגע מינית- קשה מאוד לרוב הא/נשים (ובצדק!)- אז פסיכולוגית עדיף לנו להאשים את הקורבן שנפגע/ה כי אז זה מעניק לנו תחושת שליטה- שיש לנו איך להגן על עצמנו (למשל האמונה שאם אני לא אשלח תמונות ולא אלך למסיבות- לא אפגע). בפועל, לצערנו הרב, אין קשר בין המיתוסים הללו לבין המציאות.

- ✓ **לא להיכנס להתנצחות**- הנושא הנ"ל עשוי לעורר באופן טבעי ויכוחים שונים. עלינו לשים לב מתי הוויכוח (שמהווה כלי מצוין ללמידה קבוצתית) הופך להיות התנצחות אשר חוסמת את הלמידה של הקבוצה והופכת אותה לעקרה. איך אני יודע/ת שזו התנצחות ולא ויכוח? כאשר כמה דקות רק שני א/נשים מדברים ביניהם (הדימוי הוא "פינג פונג"), וישנה חזרתיות של טענות.
- ✓ **לנרמל (להזכיר עד כמה זה נורמלי)**- בדיון על מיניות, עלינו לנרמל כמה שיותר תחושות, רגשות ומחשבות, למשל: "הבלבול שאתה מרגיש כששולחים לך תמונה מינית של מישהי מהשכבה/ בסיס הוא טבעי, כי הוא מבטא סקרנות גדולה לצד הרצון לא לפגוע ולשמור על כבודה ופרטיותה).

מהלך הסדנה

חלק א'- הצגת נושא הדיון/ שיחה/ סדנה (10 דק')

- **הצגת הנושא**- נסביר במה המפגש יעסוק (לדוגמא: "אנחנו נקדיש את השיחה שלנו לדיון על הפצת סרטונים ותמונות בעלות אופי מיני ברשת"). ניתן להציג את הנתונים ולהסביר כי ישנה עלייה בכמות הפגיעות ברשת, בטח בתקופת הקורונה שהעצימה את המרחב הווירטואלי כמרחב מרכזי למפגש בינינו.
- **אמפתיה כלפי הגברים/ נערים**- כאשר ניגש לדיון מהסוג הזה בקבוצה מעורבת מגדרית (גברים ונשים ביחד), עלולה להיות תחושה של האשמה אוטומטית של הבנים/ גברים. אי לכך, חשוב להזכיר כבר בפתח הדברים שאנחנו סמוכים ובטוחים שלאף אחד או אחת אין רצון לפגוע באופן מכוון, ו**המטרה שלנו היא מניעה**- לראות כיצד ההבנה של הנושא וההבנה של האחריות החברתית שלנו יכולה לצמצם באופן משמעותי מצבים מהסוג הזה.
- **הצגת הרציונל**- נסביר למה בכלל חשוב לעסוק בנושא. אפשר לציין מספר סיבות:

1. **פגיעות מיניות ברשת** נמצאות ב**מגמת עלייה**, כך שמדובר בתופעה שלילית שהולכת ומתגברת ולכן יש צורך לעסוק בה.
2. **יש תקווה**- דווקא בסוג הפגיעה הזו יש בכוחנו לעצור אותה משום שיש יותר מרחב בחירה וזמן להתלבטות והחלטה- האם ללחוץ על הכפתור ולהעביר הלאה? האם לדווח? האם להעיר? ישנה ביקורת רבה על האומץ מאחורי המקלדת, זה הזמן לגייס את האומץ הזה כדי לשמור על חברה נקייה מפגיעות ברשת.

- **חוזה קבוצתי**- כאשר אנחנו נוביל דיון בנושא, הדבר העיקרי שעליו נשמור הוא מרחב בטוח. מה זה אומר?

1. <u>שיח מכבד</u>- אין בעיה להתווכח ולהביע עמדות ותפיסות שונות, אך עלינו לשמור על שיח מכבד, בלי התלהמות, צעקות, דיבור בשפה נגועה, ירידות על מישהו וכו'.
2. <u>דיבור בגוף ראשון</u>- עלינו לשים לב שאנחנו מדברות/ים רק על עצמנו ולא על אחרים/ות (גם כדי למנוע הרחקה וגם בכדי להימנע ממצב של רכילות על אחרים/ות).
3. <u>אין חובת השתתפות</u>- אנחנו נבקש לשתף מהניסיון שלנו בחיים כדי לעבור תהליך למידה משותף- לזכור שאף אחת/ד לא מחוייב/ת לספר או לשתף במידה וזה מרגיש שלא בנוח (אם עושים סבב- פשוט להגיד "אני לא רוצה להשתתף" כדי שנדע שלא דילגנו בטעות על אף אחד/ת).
4. <u>בלי פוליטיקלי קורקט</u>- בשביל שנצליח לקיים דיון משמעותי אנחנו מחוייבות/ים לאותנטיות, כלומר אין צורך להשמיע רק את הדעות "המקובלות" אלא לשתף גם בדברים שכביכול לא מקובל לומר. זה חשוב כדי שנצליח לקיים תהליך למידה אמיתי ומשמעותי.
5. <u>האחריות על מרחב בטוח היא הדדית</u>- כלומר במידה ומישהי/ו מרגיש/ה שמשהו שנאמר או נשאל חוצה את הגבול- יש לסמן זאת באיזושהי דרך.

- **הכנה לטריגרים**- אי אפשר לפתוח סדנה/ שיחה/ דיון על פגיעה מינית בלי לתת מעין "אזהרת טריגר". להזכיר שמדובר בנושא מורכב, שהעיסוק בו עלול להציף אצלנו רגשות או זיכרונות קשים, לא נעימים,

מורכבים. ניתן להוסיף כבר בפתח הדברים שאם מישהי/ו זקוקה לדבר אחרי אפשר לפנות לקווי הסיוע 1202, 1203 או לצ'אט של מרכזי הסיוע בצורה אנונימית.

- **האם למישהי/ו יש שאלות או בקשות מהקבוצה**? ברוב המקרים לא יהיו שאלות אבל כדאי מאוד לאפשר זאת, ולו בשביל הסיכוי שזה יאפשר מרחב יותר נעים ובטוח לקיום השיח.

חלק ב'- פעילות פתיחה (כ-30 דק')

חלק זה נועד להציף את חשיבותן ומרכזיותן של הרשתות החברתיות בחיינו האישיים. באמצעות השאלות השונות אנו נחשוף יחד את העולם המקביל שבו אנו חיים וחיות- העולם הווירטואלי ואת הקשיים שהוא מעורר אצלנו: הצורך לנראות וקבלת הכרה מהסביבה.

נשאל את הקבוצה מספר שאלות (ניתן לבחור את הרלוונטיות מתוכן לפי אופי הקבוצה, גיל וכו' וכמובן להוסיף במידת הצורך). נבקש שכל מי שתשובתו/ה חיובית- י/תצביע או י/תעמוד (במידה והשאלה פתוחה אז לתת למי שרוצה לענות):

- יש לי חשבון טיקטוק.
- אני נכנס/ת לטיקטוק לפחות פעם ביום- יומיים.
- יש לי אינסטגרם.
- אני נכנס/ת לאינסטגרם לפחות פעם ביום- יומיים.
- אני מכיר/ה מישהו/י בגיל שלי שאין לו/ה אינסטגרם.
- פתחתי את האינסטגרם/ פייסבוק/ טיקטוק מתחת לגיל 12.
- פתחתי את האינסטגרם/ פייסבוק/ טיקטוק מתחת לגיל 16.
- אני יודע/ת כמה עוקבים באינסטוש בערך יש לי.
- חשוב לי כמה לייקים/ תגובות אני מקבלת על פוסטים/ תמונות/ סרטון טיקטוק שאני מעלה.
- אם יש לי פוסט/ תמונה/ סרטון שלא קיבלה הרבה לייקים ותגובות אני שוקל/ת להוריד אותה.
- מה התמונה/ הפוסט/ סרטון טיקטוק שלי שקיבל הכי הרבה לייקים/ תגובות?
- חשוב לי כמה חברים/ עוקבים יש לי ברשתות החברתיות.
- העליתי פעם משהו מביך לאחת מהרשתות החברתיות (טיקטוק, אינסטגרם וכו').
- מישהו פעם העלה עלי משהו מביך לאחת מהרשתות החברתיות.
- תייגו אותי פעם בתמונה שלא אהבתי.
- אני מבקש/ת רשות מחברים/ות לפני שאני מתייג/ת תמונה שלהם/ן.
- אני מכיר/ה מישהי/ו שהעלה על עצמו משהו מביך/ משפיל באינסטגרם/ טיקטוק.
- אני מכיר/ה מישהו/י שהעלו עליו משהו מביך/ משפיל מבחינה מינית ברשתות החברתיות.
- נחשפתי לתוכן מיני מביך/ משפיל/ פוגעני/ פורנוגרפי בטיקטוק.
- אני חבר/ה בפחות מ-5 קבוצות ווטסאפ.
- אני חבר/ה ביותר מ-10 קבוצות ווטסאפ.
- כתבתי לפחות פעם אחת הודעה בקבוצת ווטסאפ בטעות (שלא הייתה מיועדת לקבוצה).
- קיבלתי פעם אחת לפחות תוכן פוגעני בווטסאפ (אפשר לפרט מהו תוכן פוגעני: תמונת עירום, סרטון מיני וכו').
- יצא לי לקבל בווטסאפ (או דרך אפליקציה אחרת, למשל טלגרם) תמונה מביכה/ משפילה מינית של מישהי שאני מכיר/ה.
- יצא לי להעביר פעם תמונה או סרטון פוגעני שהיום אם הייתי מקבל/ת לא הייתי מעביר/ה.

- התערבתי פעם בקבוצה שנשלח שם תוכן פוגעני (למשל כתבתי שזה לא לעניין או ביקשתי שיימחקו את התמונה/ סרטון וכיו"ב).

מומלץ לשזור שאלות מנחות וכן לאפשר ביטוי עצמי תו"כ הפעילות בהתאם לרוח הקבוצתית. שאלות ונקודות שכדאי להכניס לתוך הדיון:

- ✓ **מה ההבדל בין פייסבוק לאינסטגרם בשבילי?** ניתן גם להכניס בהקשר הזה שאלה על הטלגרם. באיזה פלטפורמה ארגיש יותר חופשי/ה?
- ✓ **באיזה תדירות אני מפרסמ/ת תכנים (פוסטים, תמונות, סרטונים וכו')?** האם אני יותר מהמגיבים/ות או מיוצרי/ות התוכן?
- ✓ **האם משנה לדעתכן/ם גיל החשיפה לרשתות חברתיות?** האם יש הבדל בין ילד/ה בני 12 לבני/ות 17?
- ✓ **איך אני שומר/ת על הפרטיות שלי?** האם המושג פרטיות בכלל קיים לדעתכן/ם בעידן שלנו? איך אני מחליט/ה מה לפרסם?
- ✓ **מה קרה כשהעלו תוכן מביך עלי** (למשל תמונה שלא אהבתי או לא הרגשתי איתה בנוח)? כיצד התמודדתי עם המצב?
- ✓ **איך הרגשתי לגבי פוסט שהעלאתי שכמעט לא גרר תגובות?** לדבר על הצורך שלנו בקבלת הכרה, על הלייקים שמשפרים את התחושה שלנו וגורמים לנו להרגיש שאנחנו "בחיים".
- ✓ **האם זה משנה כמה חברים/ עוקבים יש לי?** האם זה מעיד בהכרח על מצבי החברתי? דרך השאלה הזו אפשר לפתוח דיון על משמעות החברות ברשתות החברתיות לעומת חברות "אמיתית" ולבחון האם ישנם פערים בין החברויות הללו.
- ✓ **האם יש הבדל בין מה שאני משדר/ת ברשתות החברתיות לבין מה שבאמת קורה לי בחיים/ מה שאני מרגיש/ה באמת?** אפשר לדבר על כמה מקום יש לנו לשתף בקושי לעומת בדברים מהנים.
- ✓ **כמה מתוך איך שאנשים נראים ברשתות החברתיות משקף את המציאות?** אפשר להשתמש בדוגמת הקורונה- א/נשים דאגו להעלות תוכן של אוכל שהכינו או כל מיני דברים כיפיים ומשפחתיים כשבפועל היה בתקופה הזו גם הרבה מאוד קושי והתמודדויות.
- ✓ **איך הרגשתי כשקיבלתי סרטון/ תמונה משפילה?** כדאי לשאול את השאלה הזו בהקשר של הנקודות האחרונות ולהעביר מסר אמפתי: **כשאנחנו נתקלים בתוכן מהסוג הזה אנחנו לרוב נרגיש תחושת בלבול ואמביוולנטיות** (רגשות מעורבים או סותרים): מצד אחד, תתעורר בנו הסקרנות והריגוש (הטבעיים) וזאת לצד מבוכה, גועל, בלבול או קושי. התשובה לשאלה האם "לצפות בסרטון או לא?" איננה ברורה מאליו ולכן צריך לדון בה ולנרמל את התחושות השונות.

<u>* הערה למנחה</u>: כמעט בכל אחת מהשאלות ניתן לשאול אם מישהו/י רוצה לשתף בסיפור, עדיף בעיקר בנושאים שעשוי להיות להם גם פן משעשע (למשל הודעה ששלחתי בטעות בקבוצת ווטסאפ או הפוסט שלי שקיבל הכי הרבה תגובות וכו') כדי ליצור אוירה טובה ונעימה בקבוצה שמאפשרת שיתוף ואותנטיות.

חלק ג'- צפייה בסרטון ודיון בעקבותיו (כ-30 דק')

https://www.youtube.com/watch?v=WnYNOV6pJWo

אנחנו נרצה להעביר את הקבוצה תהליך שמתחיל בהבנת המסרים שמועברים בסרטון (הבנת הבעייתיות) ושמסתיים בקריאה לפעולה ושינוי התנהגות- ההבנה שבכוחו של כל אחד/ת לעצור מצבים מהסוג הזה (ישנן אפשרויות רבות: להעיר באופן ישיר, ליידע מישהו אחר ולבקש ממנו/ה להעיר, לא להעביר הלאה וכו').

שלב א': נקרין את הסרט ולאחריו נאפשר תחילה שיחה פתוחה:

- מה דעתכן/ם על הסרטון? מתחברים/ות?
- האם זאת סיטואציה שנפגשתם/ן איתה בחיים שלכן/ם? אם כן- אפשר להתחיל לדבר על כך. אם התשובה הקבוצתית היא 'לא'- אז אפשר לשאול- באיזה סיטואציה בסגנון הזה כן נתקלתן/ם בחייכם? המטרה היא לקרב את הנושא לקבוצה ולעבוד עם עולם המושגים שרלוונטיים למשתתפיה.

שלב ב': נשאל שאלות על הסרטון עצמו:

- למה לדעתכן/ם החבר של מאיה דירבן אותה להוריד חולצה? ניתן לדבר על סקרנות טבעית, הצורך במימוש יצר מיני דרך הרשתות החברתיות.
- איפה עובר הגבול? לעשות פרינט סקרין? לשלוח לחבר? ניתן לדבר דרך שאלת הגבולות גם על מערכות יחסים זוגיות בריאות וטובות, על מרכיב של אמון, ביטחון וכו' שנפגעים מאוד בסיטואציה כזאת.
- למה היא הורידה לרגע את החולצה? דרך השאלה הזו ניתן להציף את המושג "האשמת הקורבן", לפיו יש לנו כחברה נטייה להאשים את מי שנפגע/ה ולא את מי שפגע/ה מתוך צורך עמוק לשמור על עצמנו ולהחזיר לעצמנו תחושת שליטה. כמו כן, כדאי לנרמל (כלומר להפוך את זה לנורמלי) שנערה צעירה רוצה לשלוח תמונה שלה או להראות חלקי גוף לפרטנר שלה וזה לא הופך אותה חלילה לאשמה. דרך כך ניתן לעורר אמפתיה למאיה ובכלל כלפי נערות ונשים ששלחו תמונות בעירום מלא/ חלקי לפרטנרים שלהן- לדבר על האהבה וגם הזכות שלהן לממש את המיניות גם במפגש הוירטואלי בלי פחד ממצב שבו יעשו להן פרינט סקרין או יפיצו את התמונה האישית שלהן.
- מי אשם במה שקרה? זאת שאלת המשך לשאלה הקודמת, שמטרתה לסמן שהאשם היחיד בסיטואציה הוא מי שהייתה בידיו הבחירה לעשות את המעשה- מי שהיה לו הכוח בתוך הסיטואציה. אפשר להוסיף שיכול להיות שמאיה התנהגה בחוסר אחריות ושבפעם הבאה נמליץ לה ולנערות/ נשים בכלל לא להתפשט בפני המצלמה או לשלוח תמונות חושפניות, אך כמובן כמובן שזה לא הופך אותה או כל אישה אחרת במצב דומה- לאשמה.
- מדוע זה לא בסדר מה שהוא עשה לפי החבר שלו? חשוב לשים לב שבסרטון ישנה הדגשה של הפן הפלילי, אבל זאת לא הבעיה היחידה (ויש שיאמרו אף לא המרכזית). הבעיה שנרצה לסמן היא זו המוסרית- ערכית- הקשר שלו עם מאיה והעובדה כי זאת פגיעה באמון שלה וכמובן בפרטיות שלה. עם זאת, גם אם הוא לא היה מכירה אותה, עדיין נרצה לדבר על כך שמדובר במעשה פוגעני עם השלכות חמורות, ביניהן גם פליליות.

שלב ג': נשאל שאלות שלוקחות את הדיון להשלכת הרעיונות והמסרים על החיים האישיים של המשתתפים/ות:

- האם לכל אחד/ת מאיתנו יש איזה חבר כזה שאנחנו יכולים/ות לדמיין שהיה עושה דבר כזה?
- האם יש נערים/ בנים/ גברים שעושים דברים מהסוג הזה ואז אומרים שזה היה "בצחוק"? מה דעתכן/ם על זה? ניתן לדבר על כך שזהו תירוץ שחוסם נתיב לביקורת ולהסביר שדברים שנעשים בצחוק אינם חסינים בפני דיון ביקורתי כאשר הם כוללים פגיעה באדם אחר.
- כיצד לדעתכן/ם היית/ם מתמודדים עם מצב כזה? מעירים? מתערבים? לוקחים צעד אחורה?

**הערה למנחה: אין צורך לחלק את השאלות בצורה מלאכותית לפי השלבים כיון שהדיון הוא דינאמי ויכול להיות שנכון יהיה לשלב ולקפוץ בין השאלות. המטרה היא שמי שמוביל/ה את הדיון ת/יחזיק את המהלך העקרוני של הבנת הבעיה ולאחריה מציאת פתרונות.

חלק ד'- סיכום (10כ- דק')

הסיכום הוא חשוב כדי לתת לקבוצה אפשרות להתבונן על התהליך שעברה, להבין מה המסרים שהתקבלו ובו בזמן לתת למנחה כלי להעריך האם הסדנה הייתה רלוונטית ואפקטיבית (לפחות ברמת המודעות וההבנה הקוגניטיבית). מומלץ לסיים בסבב עם שאלה מנחה עליה עונה כל משתתפ/ת. שאלות מנחות אפשרויות לסיום:

- מסר שאני לוקח/ת איתי מהסדנה (אפשר לשאול זאת בצורה שונה: מה הייתי מספר/ת לחברים/ות שלי שעברתי בסדנה?).
- החלטה שלי בעקבות הסדנה בהקשר של רשתות חברתיות.
- האם נראה לי שאם אתקל בעתיד בסיטואציה דומה- ארצה להתערב?
- רגש/ מחשבה שאני יוצא/ת איתה מהסדנה.

https://www.edu.1202.org.il/

להזמנת סדנאות ויצירת קשר יש למלא את הטופס