

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 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.

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, בניסיונות 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- ב-2019 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 הדיון:

- ✓ יש 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 - 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!). לכן פסיכולוגית עדיף וקל לנו יותר להאשים את הקורבן שנפגע/ה. 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.
- ✓ להימנע מהתנצחות- 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 אדע 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).

גם אם זה קרה אתמול, גם אם עברה חצי שנה וגם אם חלפו 40 שנים
אנחנו כאן, בשבילך

סיוע על ידי נשים 1202	סיוע לנשים דתיות וחרדיות *2511
סיוע על ידי גברים 1203	סיוע לגברים דתיים וחרדיים 02-5328000
צ'אט סיוע אנונימי 1202kolmila.org.il	خط المساعدة للنساء العربيات 04-6566813
סיוע דרך ווטסאפ 052-8361202	منصة الدردشة باللغة العربية chat.wavo.org

מהלך הסדנה

חלק א' - הצגת נושא המפגש (10 דק')

- הצגת הנושא:** נסביר במה המפגש יעסוק (לדוגמא: "נקדיש את השיחה שלנו לדיון על הפצת סרטונים ותמונות בעלות אופי מיני ברשת"). ניתן להציג את הנתונים ולהסביר כי ישנה עלייה בכמות הפגיעות ברשת, בהמשך לתקופת הקורונה שהעצימה את העולם הווירטואלי כמרחב מרכזי למפגש.
- אמפתיה כלפי הנערים:** כאשר ניגש לדיון מהסוג הזה בקבוצה מעורבת מגדרית (נערים ונערות יחד), עלולה להיות תחושה של האשמה אוטומטית של הנערים. אי לכך, חשוב להזכיר כבר בפתח הדברים שאנו סמוכים ובטוחים שלאף אחד או אחת אין רצון לפגוע באופן מכוון, והמטרה שלנו היא מניעה מתוך היכרות עם הנושא והבנת האחריות החברתית שלנו עליו.
- הצגת הרציונל -** נסביר למה בכלל חשוב לעסוק בנושא. למשל:

 1. פגיעות מיניות ברשת נמצאות במגמת 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!
- חוזר קבוצתי:** הדבר העיקרי עליו נשמור הוא מרחב בטוח

 1. שיח מכבד – אין בעיה להתווכח ולהביע עמדות ותפיסות שונות, אך עלינו לשמור על שיח מכבד, בלי התלהמות, צעקות, דיבור בשפה נגועה, ירידות על מישהו וכו'.
 2. דיבור בגוף ראשון – עלינו לשים לב שאנחנו מדברות/ים רק על עצמנו ולא על אחרים/ות (גם כדי למנוע הרחקה רגשית וגם בכדי להימנע ממצב של רכילות על אחרים/ות).
 3. אין חובת השתתפות – נבקש לשתף מהניסיון שלנו בחיים כדי לעבור תהליך למידה משותף. אך נזכור שאף אחת/ד לא מחוייב/ת לספר או לשתף במידה וזה מרגיש לא בנוח.
 4. בלי פוליטיקלי קורקט – בשביל שנצליח לקיים דיון משמעותי ואמיתי אנחנו מחוייבות/ים לאוטנטיות, כלומר אין צורך להשמיע רק את הדעות "המקובלות" אלא לשתף גם בדברים שכביכול לא מקובל לומר.
 5. האחריות על מרחב בטוח היא הדדית – כלומר במידה ומישהו/ו מרגיש/ה שמהשה שנאמר או נשאל חוצה את הגבול יש לסמן זאת באיזושהי דרך.
- הכנה לטריגרים -** אי אפשר לפתוח מפגש על פגיעה מינית בלי לתת "אזהרת טריגר". נזכיר שמדובר בנושא מורכב, שהעיסוק בו עלול להציף אצלנו רגשות או זיכרונות קשים, לא נעימים, מורכבים. נוסיף כבר בפתח הדברים שאם מישהו/ו זקוקה לדבר אחרי אפשר לפנות לקווי הסיוע 1202, 1203 או לצ'אט של מרכזי הסיוע בצורה אנונימית.
- האם למישהו/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 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 לפי אופי הקבוצה, גיל וכו' וכמובן להוסיף במידת הצורך) ונבקש שכל מי שתשובתו/ה חיובית י/תצביע או י/תעמוד. נזמין בחלק מהשאלות, הפתוחות והסגורות כאחד, לשתף בסיפור, בעיקר בנושאים שעשויים להיות משעשעים (כמו 'הפוסט שלי שקיבל הכי הרבה תגובות') כדי ליצור אוירה טובה ונעימה בקבוצה שמאפשרת שיתוף ואוטנטיות.

- יש לי חשבון טיקטוק.
- אני נכנס/ת לטיקטוק לפחות פעם ביום.
- יש לי אינסטגרם.
- אני נכנס/ת לאינסטגרם לפחות פעם ביום.
- 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 יש לי.
- חשוב לי כמה לייקים/תגובות אני מקבלת על פוסט/תמונות/סרטון טיקטוק שאני מעלה.
- אם העלתי פוסט/תמונה/סרטון שלא קיבלו הרבה לייקים ותגובות, אני שוקל/ת להוריד אותם.
- הרבה צפיות בסטורי גורמים לי להרגיש אהוב/ה.
- מה התמונה/הפוסט/סרטון 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 עליי 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 מישהו/י 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/אומיגל.
- אני חבר/ה ביותר מ-25 קבוצות ווטסאפ.
- קיבלתי פעם אחת לפחות תוכן פוגעני בווטסאפ (תמונת עירום, סרטון מיני וכו').
- יצא לי לקבל בווטסאפ (או באפליקציה 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).

* מומלץ לשזור שאלות מנחות וכן לאפשר ביטוי עצמי תו"כ הפעילות בהתאם לרוח הקבוצתית. שאלות ונקודות לדיון:

- ✓ מה ההבדל בין פייסבוק לאינסטגרם בשבילי? ניתן גם להתייחס גם לטלגרם. 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 עליי (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? למשל בקורונה א/נשים דאגו להעלות תוכן של אוכל שהכיניו או חוויות כיפיות ומשפחתיות 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 ולכרמל את התחושות השונות.

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

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'). <https://www.youtube.com/watch?v=WnYNOV6pJWo>. אפשר ורצוי לשלב ולקפוץ בין השלבים, אין הכרח לחלק את השאלות המצורפות בצורה מלאכותית.

שלב 1: נקריין את הסרטון 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' אפשר לשאול: "באיזה סיטואציה בסגנון הזה כן נתקלתן/ם בחייכם?" המטרה היא לקרב את הנושא לקבוצה ולעבוד עם עולם המושגים שרלוונטיים למשתתפיה).

שלב 2: נשאל שאלות על הסרטון עצמו:

- למה לדעתכן/ם החבר של מאיה דירבן אותה להוריד חולצה? (סקרנות טבעית, הצורך במימוש יצר מיני גם ברשתות).
- 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 שנפגעה/ה ולא את מי שפגעה/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 ושבעצם הבאה נמליץ לה ולנערות/נשים בכלל לא להתפשט בפני המצלמה או לשלוח תמונות חושפניות, אך 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 או העיקרית. הבעיה שנרצה לסמן היא זו המוסרית-ערכית: הקשר שלו עם מאיה והעובדה כי זו 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 3: 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 שעושים דברים מהסוג הזה ואז אומרים שזה היה "בצחוק"? מה דעתכן/ם על זה? (ניתן לדבר על כך שזה תירוץ שחוסם נתיב לביקורת ולהסביר שגם דברים שנעשים בצחוק אינם חסינים מביקורת כאשר הם כוללים פגיעה באדם אחר).
- כיצד לדעתכן/ם הייתן/ם מתמודדים עם מצב כזה? מעירים? מתערבים? לוקחים צעד אחורה?

חלק ד' - סיכום (כ 10 דק')

הסיכום 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 אפשריות 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.
 - רגש/ מחשבה שאני יוצא/ת איתה מהסדנה.
- <https://www.edu.1202.org.il/>
- להזמנת סדנאות ויצירת קשר יש למלא את הטופס