



מרחבים של אינוק וקהילה

עלון חינוכי מקצועי
מוגש מטעם המועצה האזורית מרחבים



הורים יקרים, שותפים לדרך

שמחים להגיש לכם את הגיליון הראשון של "מרחבים של חינוך", פרי עיטם של חברי הנבחרת החינוכית של המועצה האזורית מרחבים ואנשי מקצוע, תושבי המקום, שישמש אתכם בשיח המשפחתי.

המועצה ניצבת בצמרת מידרג המצוינות הארצית, ואנו משקיעים את מלוא המאמצים בחיזוק ובשיפור המערכת בכל התחומים, הן במערכת החינוך הפורמאלית והן בשעות הפנאי, במטרה להמשיך ולצמוח במידרג המצוינות והערכים ולהעניק לתלמידי מרחבים את החינוך המצויין ביותר, ללא פשרות.

חשוב לנו להעניק כלים להתמודדות עם אתגרי ההורות. היחידה לילדים והנוער ומתנ"ס מרחבים מפעילים תוכניות להורים במסגרת מתחם "הסדנא", ואתם מוזמנים להצטרף לפרויקט המבורך. הוקמה סיירת הורים ופתחנו השנה קורס אקדמי להנחיית הורים למתבגרים בשיתוף מכללת תל-חי ועידן ההורות. לבוגרי הקורס תוענק תעודת מנחה הורים למתבגרים.

קראתי בעיון רב את המאמרים, אני גאה בנבחרת החינוכית שלנו, המורכבת מאנשי המקצוע הטובים בארץ, שפועלים מכל הלב והנשמה.

קריאה מהנה,

שי חג'ג'

ראש המועצה



מינהלת החינוך במועצה מחויבת להעניק לדור הצעיר במרחבים הנאה מסביבת לימודים נעימה, מכילה ומקדמת, כדי למצות את מלוא הפוטנציאל של כל תלמיד ותלמידה.

הנבחרת החינוכית שלנו מלווה את התלמידים במקצועיות ומחובתנו להעניק לכל אחד ואחת הזדמנות להיות חלק ממעגלים חינוכיים, חווייתיים, ערכיים ולייצר הזדמנויות, פעילויות, שיאפשרו לכולם לבטא את הכישורים והיכולות האישיים.

בגיליון הזה תמצאו עצות חינוכיות, טיפים לחיזוק השפה האנגלית, טיפים לשמירה על אורח חיים בריא ורכישת הרגלים מהגיל הרך, כיצד להשפיע ולחזק את תחושת הערך העצמי של הילדים, איך אנחנו יכולים לסייע לילדינו לרכוש שפה וניסוי מדעי שאפשר לעשות עם הילדים בבית.

מבקש להודות לנבחרת החינוכית שלנו ולכל השותפים הרבים.

קריאה מהנה,

סמי עזר

מנהל מחלקת החינוך



התפישה והראייה המערכתית שלנו היא שהורות מעורבת ומשמעותית מייצרת קהילת הורים חזקה, מובילה ואכפתית, שמעניקה ביטחון ובונה הערכה עצמית חיובית בקרב הילדים, החל מינקות, מחברת בין המשפחה ובין הקהילה. תפישה זו היא שמתווה את הדרך שלנו ליצירת קהילה מעורבת, יוזמת ושותפה. התחלנו השנה בפרויקטים חלוציים בארץ, הן בפעוטונים והן במסגרת מחלקת הילדים והנוער, בהם ההורים הם ההוגים, המובילים ומעצבי הדרך.

מחובתנו לספק חוויית פנאי איכותית, ערכית וחינוכית לכל תושבי המועצה, בכל הגילאים.

בברכה,

אדם עזרן

מנהל מתנ"ס מרחבים

חשיבות הפעילות הגופנית והתזונה הנכונה לשמירה על אורח חיים בריא

אבי כליף



*הכותב: אבי כליף, B.A.
בחינוך גופני, מכללת
קיי, M.A בחינוך גופני
לאוכלוסיות בסיכון
ובהדרה, מכללת קיי.
מאמן בכיר בכדורגל. מנהל
מחלקת הספורט במועצה

תרומתה של הפעילות הגופנית לבריאות ידועה לכל, וכוללת, בין השאר יתרונות כמו עליה בחיוניות, במצב הרוח, ובקצב חילוף החומרים (גם במצבי מנוחה), שמירה מפני מחלות שונות, השמנה, ובנוסף הפחתת כאבים והפרעות שינה.

פעילות גופנית בשילוב תזונה נכונה - זוהי הנוסחה שתהפוך את חיינו לטובים ובריאים יותר.

חשוב להטמיע את נושא הפעילות הגופנית כבר בגיל הרך, ובקרב הילדים והנוער, ע"י חוגים שונים, משחק משותף עם בני המשפחה והחברים.

כמובן, שחלק בלתי נפרד מהפעילות הגופנית, היא תזונה נכונה. אם רק נשכיל לשמור על אורח חיים בריא, שכולל פעילות גופנית מבוקרת והקפדה על תזונה בריאה השינוי והשיפור בחיינו יורגשו באופן מיידי. התזונה היומית צריכה לכלול תפריט המכיל את כל אבות המזון: חלבונים, פחמימות, שומנים, פירות וירקות המספקים סיבים תזונתיים, ויטמינים, מינרלים.

הוכח שפעילות גופנית ושמירה על אורח חיים בריא בעלי חשיבות מכרעת על איכות חיינו בכל גיל, וכי זו הנוסחה לחיים בריאים ושמחים יותר!

אז איך מתחילים? ומה נכון לעשות?

גיוון ואיזון

על מנת שתהיה לנו אנרגיה רבה, לשמירה על גוף בריא ולהרגשה כללית טובה, הגוף צריך את מגוון אבות המזון. כשאנחנו אוכלים מזון מגוון ומאוזן הגוף מקבל את כל חומרי הדלק והבניין שהוא זקוק להם כדי לפעול בצורה הטובה ביותר: פחמימות וחלבונים, ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים. עם גוף שעובד כמו שצריך אנחנו יכולים לשחק טוב יותר, לחשוב טוב יותר ולגדול בצורה הטובה ביותר. ללמוד עוד על אבות המזון ועל פירמידת המזונות.

תזמון נכון

כדאי לאכול משהו בריא וטעים כל 3-4 שעות. כשאנו אוכלים בפרקי זמן כאלה אנו שומרים על רמת סוכר יציבה בגוף וכך לא נרגיש חולשה, עייפות או עצבנות.

שתייה

הגוף שלנו צריך לפחות 7 כוסות נוזלים ביום ולכן כדאי לנו לשתות גם אם איננו צמאים. נוזלים הכרחיים לחילוף חומרים תקין בגופנו והם חלק חשוב בהזנת הגוף. הנוזלים בגופנו שומרים על חום גוף רצוי, על בריאות האיברים והרקמות המרכיבות אותם.

יותר פירות, ירקות, סיבים תזונתיים וסידן

בפירות וירקות בשלל צבעים וצורות יש מגוון ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים. סיבים תזונתיים יש גם בדגנים מלאים כמו לחם מלא, אורז מלא וקטניות כמו פול, שעועית ועדשים. סידן חשוב לעצמות, לשיניים ולשרירים. אפשר למצוא אותו בעיקר במוצרי חלב, סויה וסרדינים.

פחות נתרן, שומן וכולסטרול

נתרן, המרכיב הבעייתי במלח, נמצא כמעט בכל המזונות שלנו. כשאוכלים יותר מדי מלח הדם, שלנו שזורם בלחץ מסוים, עלול לזרום בלחץ גבוה יותר. לחץ דם גבוה מסוכן ללב ולמוח. פעם חשבו שלחץ דם גבוה יש רק אצל מבוגרים אבל היום יודעים שהוא עלול להופיע גם אצל ילדים. נתרן בכמויות גדולות במיוחד קיים ברוב המזונות המתועשים כמו שניצלים מוכנים, שימורי טונה, חמוצים כמו מלפפונים חמוצים וחיטפים מלוחים. השומן משמין ומכביד על הגוף, על הנשימה ועלול להיות מסוכן. כולסטרול מהמזון שאנו אוכלים עלול לשקוע בתוך כלי הדם ולכן הוא מסוכן. שומן וכולסטרול בכמויות גדולות נמצאים בבשרים שמנים כמו המבורגר, בגבינות שמנות כמו גבינה צהובה עתירת שומן וברוב החטיפים.

פעילות גופנית

פעילות גופנית בריאה לגוף ולנפש. פעילות גופנית חשובה ללב, לשרירים, לעצמות ואפילו למוח! יש לעשות פעילות גופנית בכל יום, לפחות 30 דקות - ורצוי 60 דקות בכל יום. הפעילות המומלצת הינה פעילות אירובית שמפעילה קבוצות שרירים גדולות כגון: הליכה, ריצה, רכיבת אופניים, שחייה.

הורים, השפעתנו על ההערכה עצמית של ילדינו היא אדירה

נעמה סבג שמש

יש לנו את הכח להעצים את דימויים העצמי או מאידך, לפגוע בו ולהחלישו. **מהי בעצם הערכה עצמית?** המידה שבה אנו רואים באור חיובי או שלילי את ההיבטים השונים באישיות שלנו. לסוג ההערכה העצמית ישנן השפעות עמוקות על תהליך החשיבה של האדם, חלומותיו, רצונותיו, רגשותיו ויעדיו. הערכה עצמית היא המפתח העיקרי להתנהגות האדם. כאשר אנו ההורים שמים דגש על הטוב בילדינו ומביעים את הערכתנו, נוכל לעזור להם בחיזוק ביטחונם העצמי.

הערכה עצמית גבוהה תביא להצלחה, בריאות וסיפוק.

כאשר ילד חש שהוא גדל בסביבה תומכת, הרואה את הטוב שבו, הוא ירגיש חשוב ובעל ערך. עם תחושה חיובית כזו הוא יהיה מוכן לנסות ולהתנסות, להציב לעצמו יעדים ולהתמודד עם אתגרים.

לעומת זאת, **ילד שרגיל לקבל ביקורת, שאינה בונה ולקבל מסר שאינו מוצלח מספיק, לא יעז להסתכן ולנסות להציב לעצמו אתגרים.**

הפחד מכישלון יהיה זה שינחה את דרכו ואמונותיו. גם כנער וכבחור בוגר הערכתו העצמית תהיה נמוכה ובשל כך הוא יוותר מראש על חלומותיו ורצונותיו בתירוצים כאלה ואחרים, כל זאת כדי להימנע מהתמודדות עם כישלון או עם תגובות הסביבה לחוסר הצלחתו.



*הכותבת: נעמה סבג שמש, מנכ"לית מכללת עידן ההורות ויועצת משפחתית. B.A במדעי ההתנהגות M.A בסוציולוגיה, בוגרת לימודי אימון וגישור. שותפה במיזם של מחלקת הילדים והנוער יחד עם מכללת תל חי ב"הסדנא" - בית ספר להורים במועצה האזורית מרחבים

מה ניתן לעשות כדי לפתח הערכה עצמית גבוהה אצל ילדינו?

חשוב מאד לשבח ילדים ולתת להם חיזוקים חיוביים על הדברים הטובים והנכונים שעשו. במקום להטיף לו שהוא משחק עם הכדור בבית, אשבח אותו כאשר מיוזמתו הוא לקח את הכדור ויצא לשחק בחצר.

אומר לו שזה נהדר שהוא מתחשב ואחראי. השבחים שהוא יקבל על התנהגותיו השונות יהיו כחלק מהבנק הרגשי שלו גם שנים לאחר מכן, וילוו אותו ברגעי חולשה ומשבר. עם זאת, אדגיש שריבוי שבחים שלא לצורך ובהגזמה, יגרמו לכך שהיעילות שלהם תיפגם. כמובן, שתמיכה במעשיו ועידוד הילד להגשים את חלומותיו ורצונותיו הם דרך נהדרת על מנת להעלות את בטחונו העצמי. לדוגמא, אם ילדכם מעוניין לנסות להצטרף לנבחרת הכדורסל על אף גובהו, עודדו אותו לנסות להגשים את חלומו במקום לנמק בתירוצים הגיוניים מדוע אולי לא יתקבל ואיזה דברים יכולים להתאים לו יותר. ילדים אינם יכולים לקבל החלטות גדולות להם נדרשת אחריות וראייה לטווח הרחוק. עם זאת, נוכל לשתף אותם בקבלת החלטות בהם ישנו משקל לרצונם. למשל, במצב בו נרצה לנסוע לחופשה יכול להיות אפשרי לשתף את הילדים בקבלת החלטות. נוכל לתת להם את האופציה לבחור בין חופשה בצפון הכוללת טיולים בטבע, לבין נופש באילת, ברביצה במלון ובחוף הים.

גם יכולתנו כהורים לפתח את עצמאותם ולאפשר להם לעשות בעצמם כל מה שהם מסוגלים לעשות, יעזור לחיזוק ביטחונם העצמי. עצמאות זו תחל ביכולת לאפשר לבחור את מגמות הלימוד וכלה במילוי זמן הפנאי שלהם.

לצד הדברים שעלינו לעשות כדי לעזור לילדינו לחזק את דימויים העצמי חשוב מאד גם להקפיד על הלא רצוי בהתנהלותנו, שיכול להשפיע באופן שלילי. ברור ומובן שנבקר את ילדינו, אך עלינו להקפיד שהביקורת תהיה בונה. עלינו לתקוף את המצב, את הבעיה ולא את אישיות הילד. עלינו לחפש יחד פתרון ולהשתדל להימנע מהקנסות והעלבות.

בכל סיטואציה בה הילד נמצא, תנו לו תחושה שאתם בוטחים בו.

עלינו להיזהר מלהצדיק כל גורם אחר באירוע, כולל את אנשי החינוך, לפני שאיפשרנו לו להביע את דעתו ושמענו את הדברים מנקודת מבטו. למשל, כאשר המורה מתלוננת על התנהגותו, חשוב שנשמע מה יש לו לומר לפני שנתקוף אותו על התנהגותו. הערכה עצמית גבוהה ודימוי עצמי חיובי הם אבן דרך לדרך חיינו. מכיוון שכך, כהורים עלינו להיות ערניים לדברינו ולמעשיו. השתקפותו של הילד בעיני עצמו, נעשית דרך העיניים שלנו, והיא תשפיע ותלווה את האדם שיהיה לאורך חייו. הקפדה על עידוד נכון, שיתוף בקבלת החלטות והענקת גבולות ברורים תגרום לילדינו להבין מה ערכם ולמה הם מסוגלים ולכן לא יחששו ליטול אתגרים וסיכונים, ולהרקיע לשחקים.

"לחלום בעיניים פקוחות" - על משבר הציפיות והמציאות של ילדנו ושלנו

נהוראי אליקים



*הכותב: נהוראי אליקים, מנהל בית-הספר הממ"ד "נחלים", דוקטורנט לחינוך באוניברסיטת בן-גוריון

כשנגמרים נושאי השיחה במפגש החברתי (ואין כבר מה להוסיף על מזג האוויר), אין יותר טוב מלשחרר אנחה לחלל החדר ולספר כמה הדור של היום הוא ממש, אבל ממש, לא הדור של פעם. "אומרים שהיה פה שמח לפני שנולדתי", שר אריק איינשטיין, "יכול להיות שזה נגמר?"

להגנתנו יאמר שכבר לפני 2400 שנים, סוקרטס היווני כתב על צעירי דורו כמה הם מפונקים, בועטים בסמכות, אוהבים את הסיפוק המיידי ובורחים מחיי רוח וחברה. 2400 שנה ונכדי נכדיו - הזקנים של היום - עדיין ממחזרים את אותן אמירות. אף על פי כן, אי אפשר שלא לתהות האם הדור הצעיר, דור הרשתות והסמארטפונים, הוא לא באמת יצור חדש, שלב אחר בהתפתחות האנושית שדורש גם יחס אחר? במילים אחרות: האם אכן "ירידת הדורות" היא רק ענין של השקפה וגיל, או שאכן משהו השתנה בדור הנוכחי?

אריקסון, ובעקבותיו פסיכולוגים ומשוררים טענו, שאכן אין חדש תחת השמש. בכל זמן, ולכל אדם, תקופה בחיים שבה הוא מחדש, פורץ גבולות ומתעניין בחיי הרגע ולכל אחד גם יגיע היום שבו יביט בבזו נוסטלגי אל הצעירים ממנו.

ניסחה זאת יפה לאה גולדברג ב"שירי סוף הדרך":

"הִדְרֹךְ יִפֶּה עַד מָאֵד - אָמַר הַנֶּעֶר,

הַדְרֹךְ קָשָׁה עַד מָאֵד - אָמַר הָעֶלֶם,

הַדְרֹךְ אֲרֻכָּה עַד מָאֵד - אָמַר הַגֶּבֶר,

יָשָׁב הַזֶּקֶן לְנוּחַ בְּצַד הַדְרֹךְ."

יחד עם זאת, הייתי רוצה להציג כאן גישה שונה - ולא בהכרח סותרת - שמייצגיה העיקריים (הגל ומנהיגים, למקרה שתרצו לגל) ניבאו אותה עוד בטרם המצאת הפייסבוק. ניבאו, ולא ידעו מה שניבאו. לטענתם, "דור" אינו בהכרח ענין של גיל או זמן אלא ענין של השקפה וידע. יותר נכון: ענין של "תפיסת הידע". הנה, לדוגמה, לפני "דור" אחד לו הייתם מחליקים על בננה ושוברים - לא עלינו - מפרק או שניים, סביר להניח שהייתם פונים אל הרופא התורן בקופת החולים, ובמבט חמור סבר הוא היה רושם לכם כמה מילים בלטינית על דף, שאיתו הייתם ניגשים לבית החולים ומבצעים ללא היסוס את הפרוצדורה הנדרשת. כשסבתי, עליה השלום, ראתה בתעודה של אחד מילדיה את הציון "מספיק", מבחינתה הוא אכן היה "מספיק" כי כך כתב המורה, והמורה יודע מה הוא אומר. השיח הסמכותי, והציות לו, נבעו מתפיסה של "מומחים" ובעלי ידע שאנו - פשוטי העם - ממלאים אחר פקודותיהם ללא עוררין.

והיום? סביר להניח שהתחנה הראשונה תהיה חיפוש בגוגל, סרטון ביוטיוב, התייעצות עם חברים בקבוצות ווצאפ, המלצות ודיונים בעד-נגד בפורומים. כך, כל סבתא במחלקה הגריאטרית לא תשים אפילו פלסטר קטן לפני שעשרות אנשים בקבוצת הווצאפ "סבתא שלך בגבס" דנו על כך מכל הצדדים. כך גם לגבי ציון ה"מספיק", שהמורה האחרון שהעז לרשום אותו בתעודה לאיזה תלמיד (עצלן ככל שיהיה) מאושפז כנראה גם הוא בגבס. לא מדובר באנקדוטה, אלא בשינוי יסודי של האופן שבו הדור כולו מתנהל, חושב ותופס את עצמו. כולנו מומחים, וכולנו יודעים (לשוב ולרע).

וזהו רק דוגמה. השינוי בדרך, בהגדרה זו, יהיה שילוב של שינויים היסטוריים וטכנולוגיים שבתורם יוצרים תפיסה אחרת של המציאות ושל הידע. רוצים עוד דוגמאות?

ככלל, נהוג לחלק את שינויי הדורות של המאה האחרונה כך:
הראשונים - בני דור ה"בייבי בום", שלאחר מלחמת העולם השנייה (בהקשר הישראלי: בני דור המייסדים, או בני דור העליות הגדולות של שנות החמישים). הם מאופיינים באופי חיים סגפני, דור שראה הכל ועבר משואה לתקומה, דור שחוה בצעירותו קפיצה אדירה בטכנולוגיה, בביטחון, בבריאות והוא גם דור שלמרות הכל חי באופטימיות זהירה.

אחריהם, בני "דור ה-X" (על שם הספר הידוע של קופלנד), שאליהם, סביר להניח, רוב הקוראים של שורות אלו משתייכים. המדובר בילידי שנות השישים עד תחילת שנות השמונים, שנולדו לתוך מציאות של ביטחון ופריחה כלכלית, לצד נסיגה במחויבות האידאולוגית ובערכים שעליהם הוקמה המדינה. זהו דור שמאופיין בפרגמטיות (שגובלת בציניות), דור שרואה בעבודה קשה ועקבית מתכון להצלחה ומאמין שהעיקר הוא "להסתדר" מבחינה כלכלית, משפחתית ואישית. "אל תדבר איתי על חינוך ומשמעות, דבר איתי על אחוזי זכאות לבגרות", אמר לי מישוה, "כל השאר - בונוס".

בני דור ה-Y (ילידי סוף המאה ה-20), וביתר שאת בני דור ה-Z שאחריהם (ילידי המילניום החדש) רואים בהצלחה נקודת מוצא ברורה מאליה: בית, רכב, אוכל בשפע, חוגים, ביטחון ואפילו בידור ופנאי הם "מוצר צריכה בסיסי" עבורם. השאיפה מבחינתם היא "ליצור שינוי", להגיע ל"הגשמה עצמית" ואפילו "להתפרסם", לפעמים אפילו לא משנה באיזה הקשר, העיקר לייצר הד, להשמיע קול. לא פחות מכך. עבודה קשה ועקבית היא לא המתכון, והמודל שאליה בני דור ה-Y וה-Z שואפים הוא זה של "כוכב נולד" ושאר תוכניות הריאליטי: פרסום מהיר, סיפור "סינדרלה" של מהפך בין-רגע מאלמוניות להצלחה ופירסום.

וזהו גם הדור המתוסכל ביותר בהיסטוריה שלנו. דווקא הדור שבו הכי הרבה הורים מגיעים ואומרים: "מבחינתי, רק שיהיה מאושר. כל השאר שטויות".

סיפור התסכול של הדור הזה, שממלא היום את בתי הספר שלנו כמו גם את מוסדות ההשכלה הגבוהה נובע, לעניות דעתי מכמה מקומות עליהם ראוי לתת את הדעת (כהורים וכמחנכים): **"תדמית יח"צנית רשתית" -** בשפה המקצועית יקראו לזה Facebook-Image-Crafting. בפשטות, זה מציין את הפער בין החיים שלנו כפי שהם באמת לבין התדמית שאנחנו יוצרים לעצמנו ברשת. בהנחה כמוכן שלקבוצות הווצאפ, האינסטגרם והפייסבוק מעלים רק את הרגעים היפים והתמונות המשופצות עולה הרושם שכך הם החיים: זוהרים, מלאים בארוחות טובות וטיולים בחו"ל ונוצצים באור מצלמת הסלפי עם חברים אל מול השקיעה. לנו המבוגרים עוד יש יכולת להבחין בהבדלים, אלא שמחקרים רבים הראו כיצד ילדים ונוער מתקשים כבר לעשות את אותה הבחנה בין מציאות ובין תדמית וירטואלית. ילד שצופה בחשבון האינסטגרם של חברו יניח כי החיים שלו עצמו הם משעממים ואפורים לעומת חבריו. החבר, בתורו, יחשוב אותו דבר כשיראה את חשבון האינסטגרם שלו, וכך שניהם ישארו מתוסכלים מהפער בין השגרה האפורה והתדמית הנוצצת.

דימוי הורי - לימדונו בכל אסיפת הורים להעצים את הילד, לספר לו כמה שהוא נפלא, מיוחד, ברוך כשרונות ומסוגל להכל. חלקנו לקחנו תיאוריות חצי-אפוליות כדוגמת "תיאורית האינטלגנציות המרובות" לקצה ההזוי ושידרנו לילד מיום לידתו שהוא לכל הפחות פנומן יחיד בדורו בכל תחום שרק יבחר. ההשלכה, לצערי וכפי שאני רואה אותה בימים, יותר מזיקה ממועילה: את הביטחון העצמי לא באמת בנינו (כי בסוף, הילד לא מטומטם, והוא מבין טוב מאוד מה "נחשב" ומי "נחשב"). ובכלל, בהגדרה "מיוחד" הוא יוצא דופן ולא יתכן שכולם "מיוחדים"), ולעומת זאת הצבנו רף גבוה ומתסכל של ציפיה עצמית והורית שאותה לעולם הילד לא יוכל להגשים. במילים אחרות: כשאמרת לילד שהוא יכול להגיע לירח עד גיל 20, הוא יהיה מתוסכל מאוד לגלות ברבות הימים, שבגיל 20 הוא יוכל - במקרה הטוב - לקנות כרטיס אוטובוס לבאר-שבע.

הגובת נגד לפרגמטיות שלנו - בגיל ההתבגרות לרוב, הילד יתפוס את הוריו כ"אפורים". הוא לא יבין מדוע הוריו מתעקשים על לימודי המתמטיקה בעוד הוא מעונין לנגן בגיטרה (וזה בהנחה שהוא מעונין לנגן בגיטרה ולא רק לשחק בפלאפון). עד כאן, הכל טוב ויפה, גיל ההתבגרות הקלאסי ש"עד החתונה יעבור". אולם התארכות גיל ההתבגרות (שבעבר הסתיים בגיל 18, והיום סביב גיל 30 אחרי הצבא, הטיוול הגדול, החיפוש העצמי, החיים הסטודנטיאליים וכו') למסטיק אינסופי של מה שיכנו הפסיכולוגים "מורטוריום חברתי" (כלומר, נכונותה של החברה "ליותר" למתבגר על חובותיו לעצמו ולסביבתו) מוביל בסופו של דבר להתקבעות דפוס של חוסר אחריות. יתרה מכך, כחלק מהפרגמטיות ההורית, יש הרבה פעמים הגנת-יתר שמונעת מראש את האפשרות להתנסות בחוויות קשות ומתסכלות (ומה לעשות שכדי להצליח בחיים צריך גם לדעת איך לקבל כשלונות).

שלושת אלו מובילים להרמה לא ריאלית של הציפיות, יחד עם הפחתת המוטיבציה של הילד להגשים אותם. הפער בין ציפיה גבוהה למציאות נמוכה היא זרע התסכול שילך ויגדל עם הילד.

ומה עושים?

בתור התחלה, אני בעד להמשיך ולחלום, אלא שחשוב לכל אורך הדרך להבחין בין חלום ומציאות. אחד מראשוני החינוך הדתי, הרב משה צבי נריה, כתב פעם: "גדולים החולמים חלומות והופכים חלומות למציאות, הם גדולים העוסקים במעשים קטנים והופכים את המעשים לגדולים. אבל הקטנים החולמים על גדולות, ואינם עוסקים אפילו בקטנות, אין להם עולם. שכן החלומות נשארים בחלום, הקטנים בקטנותם והעולם בתוהו ובהו".

תלמידו מספרים עליו שבכל יום היה נוהג להרים מהשביל המוביל לבית הספר כמה עלים שנשרו ולהשליכם לפח, כשהגנבים היו שואלים אותו מדוע רב גדול ואיש ציבור מן המעלה הראשונה מבזבז כך את זמנו, הוא היה משיב שאם בכל יום כל אדם שעובר שם ירים עלה אחד, הרי שהשביל ישאר נקי ולתלמידים יהיה נעים ללמוד.

השילוב בין עשיה יומיומית, אפורה ועקבית יחד עם חלומות הוא מתכון מנצח, ואם בכל פעם נשלב את שיקוף המציאות כפי שהוא יחד עם הצבת יעד וחלום, כמו גם התחנות בדרך להגשמתו נייצר הצלחה אמיתית.

לשם כך חשוב לייצר לילד (לפחות מדי פעם) מרחב שהוא "אמיתי": נקי מדימויים וירטואליים ועשיר במפגשים אנושיים. מרחב שישמש עבורו עוגן למציאות. זו יכולה להיות ארוחת ערב ללא פלאפונים, פעילות בתנועת נוער או יציאה לטיולים כדי לפגוש את "החיים עצמם" והאתגרים שהם מזמנים לנו.

כך גם סביבה חינוכית מעודדת יצירתיות ויוזמה (שיודעת גם לדרוש אותם וגם להעריך אותם) היא דרישת בסיס לאושר ולא מחסום בדרך למימוש.

מערכת החינוך צריכה לעבור מהתנסחות חלקקה ופתלתלה של הערכה פחדנית חסרות משמעות (בתעודה ובכלל), להערכה הבנויה על התהליך שעבר הילד הן ביחס לעצמו והן ביחס לדרישות שהוצבו בפני כלל הכיתה. ילד שפוגע בחבריו הוא לא "בעל פוטנציאל להבניית הקשר החברתי בצורה יותר חיובית" וילד שלא השקיע דקה בחזרה למבחן הוא ממש לא "מלא בסקרנות טבעית הדורשת מימוש במרחב החלל והזמן". מצד שני, ילד שבנה עצמו בתהליך ארוך של חקר ולמידה עצמאית ראוי בזכות ולא בחסד לציון 100 יפה ועגול, מבלי קשר להצלחת הניסוי או התוצר הסופי ומבלי שצריך להוסיף על הציון אף מילה של התפללות או הסתייגות.

ולבסוף, לנשום עמוק (גם מחוץ לחדר הלידה): לאפשר לילד לפגוש גם ציוני "נכשל" (עם הסקת מסקנות עניינית), לאפשר לו להתאכזב מדחיה חברתית, להתמודד עם תחום חדש מחוץ לאיזור הנחות שלו (ספורט? מוזיקה? גמרא? חיות?) ולהיאחז בו לאורך זמן. הכישלון אינו דבר שלילי (כל עוד הוא לא נובע מרשלנות), והוא אפילו תנאי הכרחי בבנין חוסן אישי. השילוב הנכון בין מציאות מפוקחת (של "זקני" דור ה-X) למרץ-נעורים, אומץ וחלומות רעננים, היא בעיני "החלום בעיניים פקוחות" שיבוא יום ויגשים את עצמו.

בהצלחה!

חשיבות למידת אנגלית והעידוד לכך גם מעבר לשעות הלימודים בביה"ס

מירב יונה



*הכותבת, מירב יונה,
מורה לאנגלית בבית הספר
"מבועים"

אנגלית היא השפה הבינלאומית החשובה ביותר בימינו. בסיטואציות רבות ושונות בחיינו, השימוש באנגלית הינו חלק בלתי נפרד מחיי היום יום בישראל ונדרש כבר בגילאים צעירים. כמורה, אני תמיד חוזרת ומדגישה בפני תלמידיי את הרציונל של חשיבות המקצוע והשפה כמקצוע לחיים ולא ככזה שמסתיים בתום שנות הלימודים בבית הספר. ידיעת שפות, ואנגלית בפרט, פותחת דלתות (וגם חלונות) בכפר הגלובלי שבו אנו חיים היום, מגשרת על פערי תרבות ומאפשרת תקשורת בינלאומית. אין ספק כי רכישת השפה מהווה יתרון משמעותי בתחומים שונים (אישי, מקצועי).

בשנים האחרונות, עקב חשיפה לאינטרנט וכלי המדיה השונים בגילאי הילדות המוקדמים, מרבית הילדים כבר שומעים ומשתמשים במילים ובביטויים באנגלית בגיל הרך.

מיומנויות שפה נרכשות בגיל צעיר מאוד. עובדה מדעית היא כי יכולתם של ילדים לקלוט שפות עד גיל 18 גבוהה יותר משל אנשים בוגרים. יכולת הזיכרון של אוצר מילים רחב ואף חוקי דקדוק, תוך שימוש במבנים לשוניים מורכבים, מפותחים הרבה בקרב ילדים מאשר בקרב מבוגרים. לכן, מומחים רבים ממליצים להורים לסייע לילדים לתרגל, לספוג ולקלוט את השפה, כבר בגיל צעיר וביתר קלות. ילדים שלומדים ונחשפים לאנגלית בגיל צעיר יחוו את חוויית ההצלחה, וההישגים, יעודדו אותם להגביר את ההשקעה בלימודים. ידיעת שפות גם מרחיבה את האופקים של הילדים, ובנוסף תורמת לחיזוק הביטחון העצמי שלהם. במחקרים רבים נמצא כי ילדים השולטים בשפות זרות מגיעים להישגים גבוהים יותר מחבריהם הדוברים שפה אחת.

ילדים שנחשפים לשפה בגיל צעיר זוכים לכך שבגיל מאוחר יותר הם ידברו את השפה ברמה גבוהה, לא רק בדיבור, אלא אף במבטא. לילדים יש יכולת שמיעה וחקיקי טובים מאוד. למעשה הם יכולים להעתיק את הצלילים והמבטא באופן מדויק.

הורים רבים ומוסדות חינוך מבינים את הנחיצות שבלימודי העשרה באנגלית לילדים כבר בגיל הרך. בגילאים הצעירים מתבססת מתודיקת הלימוד בעיקר על האזנה, תנועה, שירים ומשחקים כדי שהילדים ירכשו את השפה בצורה חווייתית, ידידותית ומהנה. יצירת סביבה לימודית חיובית תעזור לילדים לקלוט את השפה בצורה קלה וטבעית יותר.

שימוש במשחקים, מוזיקה, וחוויית שהילדים נוקטים בהם חלק אקטיבי יגבירו אצלם את המוטיבציה ואת הערכתם העצמית, ויעזרו להם להתמיד ולהמשיך בלימודיהם בעתיד. ניתן לעודד ולחשוף את הילדים לאנגלית ע"י חוגים ללימוד האנגלית, משחקים אלקטרוניים ותוכנות מחשב ללימוד אנגלית, סרטים והאזנה למוסיקה, קורסים שונים ומחנות קיץ, עבודות יצירה באנגלית, קריאה והקראת ספרים באנגלית, חוברות עבודה ודפי העשרה לתרגול אנגלית. ישנה חשיבות רבה לעידוד ולמידה של אנגלית מעבר לבית הספר, במקומות שבהם השפה נרכשת באופן טבעי וכחלק בלתי נפרד מעולם וסביבת הילד. בדרך זו הלמידה משלבת את התכנים הנלמדים בבית הספר עם חוויית לימוד עשירה שמותאמת לעולמו האישי של הילד. ילדים קולטים תכנים בדרכים שונות ומוגוונות- ויזואלית, שמיעתית וחווייתית. עלינו להבטיח להם סביבה שתגרה את כל החושים המעורבים בתהליך הלמידה כדי להוביל אותם להצלחה.

התפתחות שפה ודיבור - איך אנחנו יכולים לסייע לילדינו לרכוש שפה?

ענבל בן אשר כהן



*הכותבת: ענבל בן אשר כהן, קלינאית תקשורת. B.A בהפרעות בתקשורת, מכללת קרית אונו, תעודת התאמה להוראה, מכללת קיי. לקראת סיום M.A בניהול מערכות בריאות, אוניברסיטת בן-גוריון. תושבת שדה צבי

הרבה פעמים הורים שואלים אותי - "איך אני יכול לעזור לילדי לדבר, לתקשר ולהעשיר את שפתו?"

אני נפגשת עם הורים אשר מודעים לחשיבות הנושא, אך לא מודעים לקלות שבה ניתן לתמוך בילד במשימה מורכבת זו. זכורה לי אמא מתוקה, דוקטור במקצועות המדוייקים, אשר עמדה חסרת אונים מול שאלה זו משום שידעה שישנה חשיבות לדיבור המופנה לילד, אך לא ידעה כיצד לבצע זאת. הרגעתי אותה ואמרתי לה - שלא חשוב מה תבחר לספר לילדה, היא כבר תדע להפיק מכך את המירב! שאלתי על מה היא מרצה לסטודנטים באוניברסיטה, והאם גם שם היא חשה קשיים במתן הסברים - האם ענתה לי "בוודאי שלא, בשיעור מול סטודנטים אני מרצה על חומר שאני בקיאה בו ויודעת אותו על בוריו" חייכתי אליה והצעתי שבתור התחלה - תספר לתינוקת קצת על העבודה שלה ועל התחום המעניין שבו היא עוסקת. "להסביר לילדה בת חודשיים על תיאוריית הקוונטים ועל הטבלה המחזורית???" היא הרימה גבה. עניתי שבתור התחלה, ולו רק בשביל לתרגל את השיח שלה עם הילדה - אין זה חשוב מהו נושא השיחה. ואכן כך היה, ומשבוע לשבוע התעדכנתי שהן החלו לפטפט יותר, על הנעשה בחצר, על ארוחת הערב, על סדר היום ועל בני המשפחה.

הילדה למדה להקשיב לדיבור המופנה אליה, להבעות הפנים ולאינטונציה, לאט לאט החלה להגיב תחילה בקולות המייה וגרורים ולאחר מכן ממש בהברות (בה, מה, מה..).

יכולת הבנה והבעת השפה הינה מהיכולות המורכבות ביותר שיש. היא כוללת בחובה מרכיבים מוטורים, חשיבתיים, קוגניטיביים חברתיים ועוד... לכן, ככל שנחשוף את ילדינו לשפה כך נקל עליו את מלאכת הלמידה, ככל שנציג בפניו שפה רהוטה ומדויקת יותר - כך נקל עליו על למידת חוקי התחביר ויצאי הדופן בשפה, **והכי חשוב! ככל שנקדים לעשות כן - כך יוטב!**

השלב הקדם שפתי

מלידה ועד הופעת המילים הראשונות - רכישה של מגוון מיומנויות תקשורת בלתי מילוליות כבסיס לרכישת שפה. התינוק מתרגל תפקידים של מאזין ודובר, בשלב זה הילד מתחיל בהפקת הגאים, במלמול עם חזרה עצמית ומגביר מלמול עם קבלת חיזוק מהסביבה.

השלב החד מילי

טווח הגילאים של שלב זה מאוד רחב, בערך מגיל שנה לשנתיים. בשלב זה מתחילה הפקה של מילים בודדות מתחומי תוכן הקרובים לילד. שמות עצם, פעלים, ומילות תפקוד כלליות (הנה, עוד...) וחברתיות (שלום, תודה). המילה עומדת במקום משפט שלם, לצורך הבעת שאלה, בקשה וכו'. מילה נחשבת לראשונה כשישנה חזרה קבועה לדבר קבוע ("בהבה" למוצץ). הפונקציות התקשורתיות העיקריות שממלאות המילים הן של בקשה ("את זה", "עוד"), תשובה ("כן", "לא") ושיום (אבא, אמא, אוטו, בובה וכו').

השלב הדקדוקי המוקדם

מופיע לרוב בגילאי 2-5, אוצר המילים והמושגים של הילד מתרחב. יש הבנה והבעה של תארים ופעלים מופשטים, מילות יחס מרחביות, מילות יחס לזמן, מילות שאלה וכינויי גוף. מבחינת השימוש - יש שכלול של מיומנויות שיחה. זהו למעשה השלב בו הילד מגלה את עיקרון הצירוף. הוא לומד שחיבור של יחידות יוצר משמעות חדשה ("אבא בוא", "אוטו אבא"). הילד לומד להשתמש בצורות דקדוקיות שונות כמו יחיד/רבים, זמנים, כינויי גוף. בתחום המורפולוגי הוא לומד את צורת הפועל והתואר, מילות יחס, התאמי מין ומספר. הילד משתמש במבנה משפט פשוט, ולאט מתקדם לעבר משפטים מחוברים ומורכבים.

השלב הדקדוקי המאוחר

בשלב זה מופיעים שמות עצם, פעלים ותארי שם ופועל נדירים ומופשטים יותר. מבחינה תחבירית, המשפטים מורכבים (משפטי סיבה, זיקה ומשפטי סביל). מבחינה מורפולוגית יש סמיכות והטיות שם הפועל. מבחינת הפרגמטיקה יש שכלול של יכולת שיח. הילד יכול לספר חוויות שהתרחשו לאו דווקא "כאן ועכשיו" ויכולת הסיפור משתפרת.

ניתן להבחין בחסרים בתחומי השפה והתקשורת כבר מהשנה הראשונה לחיים, לכן חשוב שבכל שלב שבו יש חשש להורה או למחנך שדבר מה אינו כשורה מומלץ לפנות לאבחון. אבחון מוקדם יסייע בעילות הטיפול.

חשוב לזכור ילד לומד שפה באמצעות מעורבות עם העולם הסובב אותו, באמצעות ההתנסות. תקשורת ושפה נרכשים הכי טוב בסיטואציה טבעית, כשהורה או המטפל קשובים לתחום העניין של הילד, משתתפים איתו בחוויה ומבצעים "חיקוי והרחבה", כלומר חזרה על דברי הילד והוספה על דבריו. למשל אם מטיילים ברחוב והילד אמר "הנה אוטו", נגיד "נכון, הנה אוטו אדום, האוטו נוסע". שימוש בתקשורת טבעית היא בלי "תגיד", בלי לבחון "מה זה?". חשוב ללוות במלל את החוויה ולהשאיר מקום לילד לדבר, לשאול, לספר וליזום, וכמובן לתקשר בגובה העיניים.

ילד לומד טוב יותר כאשר יש סביבו רמזים כמו הבעות פנים, הצבעה על הדבר, שימוש בג'סטות (תנועות שמלוות ומדגימות את הפעולה).

ולכן:

חשוב שהמילה החדשה אותה רוצים להקנות תהיה בולטת בתוך המסר ולכן חשוב לשלב אותה במשפטים קצרים וברורים.

כדי שילדים ירכשו מילה ויתחילו להשתמש בה בעצמם, הם זקוקים לחשיפה חוזרת לאותה מילה, בהקשרים שונים ולכן נציג לילד את המילה בעת טיול ברחוב, בעת דדוף בספר ובעת משחק עם הבובות. ככל שישמע יותר פעמים את המילה בהקשרים שונים- ידע לזהות את החפץ/ חיה במפגשים הבאים איתה.

פעמים רבות ילדים רוכשים תחילה את הצליל המלווה של המילה, לדוגמא "האו האו" לכלב, "ברם ברם" לנסיעת אופנוע או משאית, וכמובן "האם האם" המקושרת לאוכל. חשוב לזכור כי אלו מילים לכל דבר ויש לחזק את השימוש בהן על מנת להראות לילד כי אנחנו מבינים אותו ואת כוונותיו כאשר הוא משתמש במילה שמסמלת עבורו את החפץ/ פעולה. עם זאת, נרצה להרחיב את יכולות אלו, וכאשר הוא מפיך את המילה המוסכמת הזו אנחנו נחזור עליה ונרחיב. לדוגמא: במקרה והילד הפיק "האו האו" נענה לו: "נכון! הנה כלב, כלב נובח האו האו" ובכך נחבר לו את הצליל המוכר (האו האו) למילה החדשה שנרצה שירכוש (כלב).

אז... איך עושים את זה?

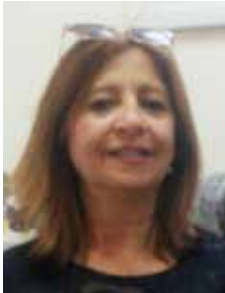
נצלו את הרגע, השתמשו בפעילויות היומיומיות והכניסו לתוכן מילים חדשות. אל תחששו לחשוף את ילדכם לכמה שיותר מילים חדשות, השתמשו בשפה ברורה וחזרות מרובות. למשל: **בעת רחצה באמבטיה, פעילות שגרתית זו טומנת בחובה הרבה הזדמנויות שפתיות- חשיפה לפעלים ספציפים מגוונים** כמו לשטוף, לסבן, לנגב, לחפוף, לנקות, להתלבש, להתפשט. **שמות עצם רבים** כמו סבון, מגבת, ברז, ספוג, שמפו, פקק, איברי הגוף השונים וכמובן **תארים** חם, קר, יבש, רטוב, נקי, מלוכלך. ככל שנמלא את החלל במילים אשר מקושרות לחוויה של הילד- כך ילמד מהר יותר לקשר בינו לבין החפץ/פעולה.

דוגמא יומיומית נוספת הינה בעת **הכנת ארוחה. זוהי פעולה חזרתית שניתן לעצב לפי רמת החשיפה והדרישה שאנו רוצים עם הילד.** לדוגמא, להושיב את הילד לידנו בעת חיתוך ירקות לסלט, הכנת חביתה או אפילו עריכת השולחן תוך שימוש בפעלים הקשורים לארוחה (לחתוך, לקלף, לערבב, לאכול, לשתות, למזוג, להגיש, לערוך למעוך, לרסק, לטגן, לבשל). חשיפה לשמות עצם, שמות של כלי אוכל (צלחת, כוס, פותחן, קולפן, סיר, מחבת, מלחיה) שמות של מאכלים ותארים. חשוב להציג את המילה בסמוך לפעולה על מנת שיתקיים הקשר, אם נגיד את המילה "למעוך" אך לא נבצע את הפעולה ולא נדגים את כוונת המילה- יהיה קשה לילד לנחש למה התכוונו. ולכן חשוב גם להראות את הפעולה עצמה.

בנוסף, ערוץ השמיעה הוא המשמעותי ביותר לרכישת שפה מדוברת. שמיעה תקינה היא קרישית להתפתחות דיבור ושפה, לתקשורת וללמידה. ככל שהירידה בשמיעה מתרחשת בשלב מוקדם בחיי הילד כך ההשפעות שלה יהיו חמורות יותר על ההתפתחות ולכן חשוב האיתור המוקדם- ביצוע בדיקת שמיעה.

התמכרות ילדים למסכים אחר הצהריים

ניצה ציפט



*הכותבת: ניצה ציפט,
יועצת ביה"ס "מרחבים
ירוקים". BA בחינוך,
אוניברסיטת בן-גוריון.
MA ביעוץ חינוכי, מכללת
קיי.

התמכרות למסכים מוגדרת כהפרעה קלינית ידועה כפי שמוגדרות הפרעות נפשיות אחרות או התמכרויות אחרות.

החוקר Ivan Goldberg קרא להתמכרות זו

IAD:Internet Addiction Disorder

הוא הגדיר אותה כשימוש לא מותאם באינטרנט המוביל למצוקה או להתנהגות בעייתית הבאה לידי ביטוי בשלושה או יותר מן המרכיבים המופיעים יחד בתקופה של 12 חודשים ומעלה:

המרכיבים להתמכרות:

- שימוש באינטרנט לפרקי זמן הולכים וגדלים על מנת להשיג את אותה ההנאה בכל פעם.

- סימני גמילה או נסיגה כאשר נעשה ניסיון להימנע או להפחית את השימוש במסכים שיכולים להתבטא בחוסר פיזי, חרדה, חשיבה אובססיבית על מה שהתרחש באינטרנט, פנטזיות או חלומות על האינטרנט ותנועות הקלדה בלתי רצונית.

- ההתנהגות כולה יוצרת הפרעה בתפקוד החברתי, המקצועי או בכל אזור תפקודי אחר בעל חשיבות לאדם.

- שימוש במסכים לפרקי זמן הולכים וגדלים על מנת להשיג את אותה ההנאה בכל פעם.
- סימני גמילה או נסיגה כאשר נעשה ניסיון להימנע או להפחית את השימוש באינטרנט שיכולים להתבטא בחוסר פיזי, חרדה, חשיבה אובססיבית על מה שהתרחש באינטרנט, פנטזיות או חלומות על האינטרנט ותנועות הקלדה בלתי רצונית.

- ההתנהגות כולה יוצרת הפרעה בתפקוד החברתי, המקצועי או בכל אזור תפקודי אחר בעל חשיבות לאדם.

- השימוש במסכים נעשה כדי להימנע או להקל על סימני הגמילה, הזמן שבו משתמשים באינטרנט הוא תמיד ארוך יותר ממה שתוכנן, ישנו רצון מתמיד ומאמצים בלתי מוצלחים להפחית או לשלוט בכמות השימוש באינטרנט והשימוש באינטרנט נמשך למרות שהאדם מודע למחירים שהוא משלם בגלל התנהגותו.

מאפיינים של התמכרות:

- הזנחה של מרכיבים חשובים בחייו של האדם בעקבות ההתנהגות.
- שיבוש במערכות יחסים משמעותיות של האדם בעקבות ההתנהגות.
- כעס ואכזבה מצד האנשים הקרובים לאדם בשל התנהגות זו.
- תגובה מתגוננת, או מבוהלת כאשר נשמעת ביקורת על ההתנהגות.
- תחושת אשמה וחרדה סביב ההתנהגות.
- חוסר יכולת להפחית במינון של ההתנהגות המדוברת וצורך מתמיד
- להעלות את מינון ההתנהגות על מנת להגיע לתחושת הנאה זהה בכל פעם.
- שימוש בהתנהגות על מנת לברוח מהמציאות.
- תגובות של נסיגה פיזית ורגשית כאשר נעשה ניסיון להפסיק את ההתנהגות.

השימוש במסכים נעשה כדי להימנע או להקל על סימני הגמילה, הזמן שבו משתמשים במסכים הוא תמיד ארוך יותר ממה שתוכנן, ישנו רצון מתמיד ומאמצים בלתי מוצלחים להפחית או לשלוט בכמות השימוש באינטרנט והשימוש באינטרנט נמשך למרות שהאדם מודע למחרים שהוא משלם בגלל התנהגותו.

מרכיבים ברשת אליהם בני-נוער מתמכרים

התמכרות למין ברשת - המתמכרים עסוקים בהתבוננות, הורדה והחלפה של מוצרים פורנוגרפיים מהרשת או שהם משתתפים בחדרי צ'ט שבהם מתנהלות שיחות ארוטיות.

התמכרות ליצירת מערכות יחסים ברשת - המתמכרים נוהגים להיכנס לחדרי הצ'ט ולהיכנס למעורבות רגשית גבוהה במיוחד במערכות יחסים וירטואליות עד כדי מערכות יחסים של ניאוף מקוון.

התמכרות למשחקים ברשת - זוהי הגדרה רחבה המכילה בתוכה סוגים רבים של התנהגויות אובססיביות וביניהם הימורים מקוונים, משחקים, קניות ומסחר במניות. אנשים אלה השתמשו באופן נרחב בבתי קזינו מקוונים, במשחקים אינטראקטיביים וכדומה ובכל אלה הם מפסידים כמות גדולה של כסף.

הצפת מידע - בני-נוער המתמכרים לכמויות המידע העצומות באינטרנט ועסוקים באיסוף המידע ובאגירתו.

אילו בני נוער התמכרו לאינטרנט?

ממחקרה של יונג ניתן להבין שבני-נוער שהתמכרו לאינטרנט השתייכו לאחת או לשתי הקבוצות הבאות:

בני נוער בעלי דימוי עצמי נמוך

בני נוער בעלי בעיות במשפחה - קבוצת הסיכון הגבוהה ביותר להתמכרות.

מדוע האינטרנט ממכר?

אנונימיות - בתוך הקונטקסט האנונימי האדם יכול להסיר מהתנהגותו נורמות המחייבות אותו בחיי היומיום. כך, שיחות, אינטראקציות מיניות ואף הימורים נתפסים כנעשים בשליטת המשתמש ובלי שאף אחד יודע שמדובר בו עצמו ולא בכל אחד אחר.

עצם קיומם של משתמשים נוספים המספרים על פנטזיות דומות או מתנהגים באותה הצורה מאפשרים לאדם לחוש ביטחון בכך שמקבלים אותו למרות ואולי בגלל פנטזיות או צרכים שבעבר היו אסורים והיוו מקור חרדה, אשמה ובושה.

נוחות - האינטרנט כלי נגיש, אשר נמצא בביתם ובמקום עבודתם של אנשים רבים. אין צורך לנסוע רחוק, להתחבא, להעדר מהבית או לשקר על מנת להשתמש בו. עצם הנגישות מעודדת את המשתמש להתנסות בהתנהגויות אשר בחיי היום יום לא היה מעז להתנסות בהן.

בריחה - ההתמכרות לאינטרנט משמשת כסוג של בריחה מן המציאות או שהיא יוצרת מציאות חלופית שונה מזו שחוהה האם ביומיום. האינטרנט אינו נותן רק מקום למימוש דחפים אלא גם מאפשר למשתמש להשיג תחושה של בריחה מהמציאות דרך היכולת של האדם לאמץ לו זהות בדויה שדרכה הוא יכול להשיג ולהיות כל מה שחסר לו במציאות החיצונית.

הטיפול בהתמכרות

החוקרת יונג מציעה להורים לא להטיל את מרותם על הילד המתמכר אלא לבצע צעדים נחפזים לפני שמתייעצים עם מומחה. היא הציעה את הדברים הבאים:

1. לא לאסור על הילד להשתמש באינטרנט לחלוטין. פעולה זו עלולה להפוך את ההורים לאויבי הילד. במקום זאת יש להציב גבולות ברורים לגבי זמן השימוש.
2. יש לבקש מהילד לערוך רישום לגבי הזמן שהוא מבלה בשימוש ברשת האינטרנט.
3. יש לעודד את הילד לבצע פעולות אלטרנטיביות לגלישה.
4. למנוע ניכור והתבודדות על ידי טיפוח קבוצה שבה יש לכל פרט מקום, תחושת אחריות הדדית בין חברי הקבוצה זה לזה וקיום תקשורת ופתיחות בין חברי הקבוצה.
5. להקנות ולטפח מיומנויות חברתיות המלמדות כיצד יכול כל אחד השתלב בחברה.
6. לסייע למשתמשי המחשבים בפרט ולבני הנוער בפרט לבחון את האחריות האישית של כל אחד מהם לגבי סגנון חייו מול עולם המחשבים.
7. לעודד משתמשי מחשבים בפרט ובני נוער בכלל המוצאים כי הרגלי הגלישה שלהם הגיעו למצב של חוסר שליטה הפוגע באורח חייהם - לפנות לסיוע מקצועי. הסיוע יכול להיות על ידי השתתפות בקבוצת תמיכה העוסקת בנושא.
8. בתחום הטיפולי - כפי שהיום ישנם מרכזי טיפול לסוגי התמכרות שונים וכן מכרזים לתמיכה עצמית, יתכן ויהיה צורך להקים מרכזים כאלה או לבנות שיטות טיפוליות ספציפיות להתמכרות זו.

מדע בבית

**לפניכם ניסוי מדעי שאפשר לעשות בבית עם הילדים.
נסו לדוג קוביית קרח...
האם ניסיתם להרים קוביית קרח שצפה במים בעזרת חוט?
אם לא, הרי שהניסוי הזה הוא עבורכם.**

כלים וחומרים:

כוס מלאה מים קרים
קוביית קרח
15 ס"מ חוט תפירה
מעט מלח

מהלך הניסוי:

1. מלאו כוס במים קרים.
2. הכניסו קוביית קרח לכוס המים.
3. הניחו קצה אחד של חוט התפירה לאורך קוביית הקרח.
4. פזרו כמות נדיבה (לא יותר מידי) של מלח על החוט.
5. ספרו ביחד עד 20.
6. משכו בעדינות את החוט.



הצלחתם לדוג את קוביית הקרח?

למה זה קורה?

מים קופאים בדרך כלל בטמפרטורה של 00 צלסיוס. הוספת מלח למים מורידה את טמפרטורת הקיפאון. המשמעות היא שהמים צריכים לרדת מתחת לאפס כדי לקפוא. ככל שנוסיף מלח, כך תלך טמפרטורת הקיפאון ותרד. כשנשפך המלח על קוביית הקרח, כמות קטנה של הקרח מותכת - וכעבור זמן קצר קופאת שוב תוך כדי לכידת החוט בתוכו. כך החוט נלכד בתוך הקרח וכאשר מושכים בחוט, קוביית הקרח נמשכת ועולה יחד איתו.

הידעת?

בארצות קרות משתמשים במלח להתכת הקרח המצטבר על הכבישים והמדרכות. הוספת מלח לשלג או קרח על הכבישים מונעת את הקפיאה ומקטינה נזקים למכוניות או תאונות על השלג.

מבוסס על ראש גדול- ירחון מדע לצעירים, בשיתוף "תפוח פיס מרחבים"

אפליקציית המועצה

כחלק מהנגשת המידע ולמען הנוחות, פיתחנו אפליקציה ייעודית, בה ניתן לקבל את כל המידע אודות המועצה. באמצעות האפליקציה ניתן להתעדכן בכל מה שקורה, לדווח על מפגעים, ספר טלפונים לחיגוי ישיר, דוא"ל ישיר לבעלי תפקידים ולבצע תשלומים בקלות. האפליקציה זמינה להורדה בחנויות האפליקציות, כיתבו: "מרחבים".

