



## איך לא להתגלש ברשת גם אם גולשים... / א. רוזנצווייג

גלישה ברשת נהפכת לתרבות. מעבר לסכנות הרוחניות עליהן רבנים/ רבניות אמונים, הבריאותיות [קרונה, ארגונומיה, ראייה, פרקים, טיקים] הנוירולוגיות: קשב וריכוז, ירידה בתפקודים קוגניטיביים, פגיעה בזיכרון ובחשיבה, ביכולת למידה] עליהן רופאים אמונים, הפסיכולוגיות: [בדידות, התמכרות, קשיים בתקשורת אישית ובין אישית, תחושת קשר מדומה, ניצול, אפשרות להעליב ולפגוע בי, סחטנות רגשית, יחסים לא תקינים, דימוי עצמי וחברתי לקוי ועוד] עליהן אמונים פסיכולוגיים ופסיכיאטריים.

אביא, בעז"ה, צדדים מהותיים לבטיחות אישית בבחינת: "מוגנות מונעת אסון" ו"מניעה עדיפה מכול טיפול!"

עקרונות כללים לפני- בבחינת סוף מעשה...

"דע לפני מי אתה עומד!"

המצפון הוא השומר הטוב מכול. כאנשים בוגרים עלינו לפתח בתוכנו חוש שישי שיסייע לנו בשמירה על עצמנו. האינטואיציה לעיתים נרדמת בשמירה ועלינו לעוררה.

- התקנת סנן היא חובה אך לא מונעת הטרדה!
- נשקול האם היינו מדברים כך וגולשים באתרים אלו גם בנוכחות [בן הזוג, הרב, וכו'] לו היו פותחים את הסיטורית הגלישה, איך היינו חשים?
- נדמיין אם מי מקרובנו היקר לנו היה עושה כך.
- נהיה מודעים לצרכינו ונספק אותם בדרכים עמוקות, בונות ומשמעותיות ולא ב"מי מלח".
- נקבע לעצמנו "שומר".
- נבין את חומרת הנזק.
- ניתן להוסיף נמען או נמנעת להתכתבות [במידה ועלי להיות בקשר עם ניק אוכל לכתב גם את אשתו וליצור קשר פתוח, גלוי ושקוף].



הורות ומוגנות - כי מניעה עדיפה מכול טיפול!



- יצירת מסגרת של שעות מומלצת לכל העוסקים בתחום, בלי קשר לפגיעות והטרדות.
- קל להתפתות "לשפוך את הלב" מאחורי מסך, מתוך ביטחון שאני עושה זאת בחדר שלי ובסביבה מוגנת. האנונימיות יוצרת תחושת רוגע מדומה.
- אל תספרו שום דבר שמחר בבוקר תצטערו עליו. זוהי תחושה מדומה של ביטחון שיוצרת, באחת, פגיעה וחוסר ביטחון. אל תבטחו באלמונים שיבינו אתכם, יכילו ויקשיבו חינם.

### עקרונות מפורטים, חלילה, אם...

1. כמו שברחוב לא אומר את שמי לזר ולא אענה לקריאת זר, כך ברשת: לא אמסור פרטים [החל משם, כתובת, מקום עבודה, טלפון ועד סיסמאות אותן אצור מורכבות ולא קשורות לתעודת הזהות ומספר הטלפון שלי].
- ולא אענה למקור לא מזוהה. תמיד אשאיר את הקלפים בידיי. בוודאי לא להיענות לשום מפגש. במידה ויש צורך [?] אצרף "מבוגר אחראי נוסף", אבהיר זאת מראש ואתעד את התקשורת עם נמענים נוספים.
2. במידה ונוצר קשר שמרגיש לי לא תקין:
  - א. אעדכן מייד גורם סמכות נוסף [כזה שאפשר לסמוך עליו, אוכל לבקש ממנו שלא ישפוט, לא יצעק, לא יבקר ולא יוכיח, יאשים].
  - ב. הגורם הנוסף יסייע לי בניתוק הקשר באופן מוחלט ויעיד בעצם נוכחותו כי הסיפור תם ואסור להמשיכו.
  - ג. אעבד את החוויה ואקבל כלים לזיהוי פגיעה מוקדם יותר, לפעם הבאה.
  - ד. כמו שבמוגנות נשתמש ב3 ה- ל [לצעוק, לברוח, לספר] כך, נתנהל כאן.
  - ה. ככל שאהיה יותר אסרטיבית ואפילו תוקפנית כלפי התוקף, כך הקשר ייגמר מהר יותר ולא יהיה אומץ לתוקף לנסות שוב [זהירות, כי הוא בדרך לקרבן אחר...].



**הורות ומוגנות - כי מניעה עדיפה מכול טיפול!**



### איתותים לזיהוי פוגע:

- ← לא מזדהה בשם
- ← מערפל פרטיו
- ← מבקש פרטייך [במגוון דרכים יצירתיות ועקביות]
- ← חמקמק
- ← פה מפיק מרגליות
- ← מבטיח הבטחות [ובהתחלה מקיים] אין מתנות בחינם!!!
- ← מבקש סיוע [לא במסגרת קבוצת נטוורקינג מסודרת]
- ← מפעיל לחץ רגשי קל- מתון- כבד- לוחץ- מאיים- מטריד-  
מחרים- שופך את הלב- זקוק לעזרתכם- נמצא בסכנת נפשות  
ורק אתם יכולים להציל....
- ← כמו שבמוגנות פרסים וממתקים אמורים להדליק נורות  
אדומות כך...
- ← אם מישהו יוצר ממכם "אליל", מחמיא באופן מוגזם, פוגע  
בנקודות רגישות ומתחנף בלי פרופורציה.
- ← אם מישהו שולח מכם מסרים בכמות מוגזמת – זו יכולה להיות  
כפייתיות ומסכנות [חשד ל- OCD] וזו יכולה להיות הטרדה.  
ק"ו אם התכנים פוגעניים, מאיימים, מעליבים מתסיסים לא  
ראויים או מביישים.



**הורות ומוגנות- כי מניעה עדיפה מכול טיפול!**



### איתותים לחיזוק האינטואיציה הפנימית:

- ❖ אם עברתם את הגבול האישי שלכם.
- ❖ אם נקיפות המצפון עובדות שעות נוספות.
- ❖ אם אתם הולכים בתחושה של היי מופרז או דיכאון מהתנהלותכם ברשת.
- ❖ אם משהו במרחב האישי מרגיש לכם שונה, מלחיץ, מרגש, מסעיר או עמום ומפחיד.
- ❖ בכל מקרה של ספק- עדיף לבדוק באופן אובייקטיבי את הקשר. כי זהירות מונעת אסון.

שתפו מישהו נוסף, תעדו ושמרו צילומי מסך, דווחו וטפלו בעצמכם, קחו אחריות ממקום בוגר, לא מאשים ורוצה לצמוח ולהתקדם. בהצלחה!



**הורות ומוגנות- כי מניעה עדיפה מכול טיפול!**