



המכללה האקדמית ספיר (ע"ר)  
ביה"ס לעבודה סוציאלית



## נייר עמדה אודות חשיבות ואופן הגבלת החשיפה של ילדים לסיקור חדשות<sup>1</sup>

במדינת ישראל סיווג תוכניות הטלוויזיה מוסדר בחוק סיווג, סימון ואיסור שידורים מזיקים, התשס"א-2001 ובתקנות שהותקנו מכוחו. חובת הסיווג והסימון אינה חלה על משדרי חדשות, על שידורים חיים שאין אפשרות סבירה לדעת מראש שהם מצריכים סיווג וסימון. יחד עם זאת, בתקופה של הסלמה ביטחונית יש אפשרות יותר מסבירה לדעת מראש שהסיקור החדשותי יהיה בעל תכנים אלימים ואכזריים ועל כן אנו קוראים לגופי התקשורת ולרשויות לצרף לכל תשדיר חדשותי סיווג "מוגבל לצפייה מגיל 14 ומעלה".

באמצעות חשיפה לעדות ממקור ראשון, אנו עשויים להרגיש מחוברים לטרגדיה גם אם איננו מעורבים בה באופן אישי. כמו שמבוגרים צופים, כך גם ילדים. על אף שנראה לעיתים שהם "רק משחקים" בחדר בו הטלוויזיה משדרת סיקור חדשותי. הילדים שומעים מבוגרים מדברים, לא תמיד מבינים את הנאמר, אבל לפעמים עצם הבלבול יכול להיות מקור לחרדה ודאגה.

יתרה מזו, מידע שאנו נחשפים אליו מקודד בזיכרון קודם כל ברמה החושית (ראיה, שמיעה, טעם, ריח, תחושה גופנית). לאחר מכן, הוא עובר עיבוד שפתי ומקבל ייצוג שלם, המעניק לו את האפשרות לאחסון או לשיכחה. בעיתות לחץ וחרדה, ובשל היעדר משאבי חוסן מספקים, הקידוד החושי עשוי להישאר בערוץ החושי בלבד. תופעה זו היא מהגורמים לכך שזיכרונות לא מעובדים עשויים לחזור לאחר אירוע דחק (בצורת פלשבקים למשל). בעת שידור חדשות, בעל תכנים קשים (כמו אוטובוס שרוף, טנק מפויח, בכי היסטרי של קורבנות אסון וכו'), מבוגרים וקל וחומר ילדים, עשויים להתקשות בעיבוד תכנים קשים אלו.

לרוב המבוגרים היכולת לבחור לצרוך את החדשות באופן ביקורתי דרך ערוץ החדשות הרצוי להם ובהתאם להרחיב או להפריך את התכנים ממקורות מידע נוספים ואף לגייס לעצמם מקורות לתמיכה. לעומת זאת, ילדים בגיל הרך הנחשפים לחדשות עושים זאת באופן פסיבי ולא מתווך ולכן תלויים באופן בלעדי במבוגר משמעותי להנגשת המידע שכאמור, עשוי מאוד להציף רגשית.

לאחר הפצצה באוקלהומה סיטי בשנת 1995 ושוב לאחר פיגועי ה 11 בספטמבר, החוקרים מצאו כי אותם ילדים שבילו חלק ניכר מזמנם בהאזנה וצפייה של סיקור חדשותי דיווחו על תסמינים נוספים הקשורים לטראומה. החשיפה לסיקור הופך את הילדים לחרדים יותר. ממצא דומה נמצא גם בקרב מבוגרים שהפגינו סמפטומים של PTSD (הפרעת חרדה פוסט טראומטית), בעקבות צפייה בשידור של התנגשות המטוסים במגדלי התאומים.

אחת התופעות המוכרות הינה שבמצבי חוסר וודאות, אנשים מנסים להחזיר להם את תחושת השליטה והוודאות, על ידי צפייה וצריכת חדשות (הן הטלוויזיה/רדיו/אתרי חדשות והן ברשתות החברתיות). דבר זה מייצר "אשליית שליטה" רגעית, לצד תופעת לוואי של הגברת הלחץ והחרדה. חשיפת יתר עלולה להביא לחשיבת יתר - רומנציה rumination - וזה בעצם ויסות רגשי לא אדפטיבי שמביא לרגשות שליליים ואף נמצא בקשר חיובי עם תסמיני דכאון. מחקרים מראים שעיסוק יתר במצבים שונים דווקא מביא לרגש שלילי, מגביר תחושות של חוסר וודאות, ולא מאפשר לאדם למסגר באופן חיובי את המצב או למצוא פתרונות הולמים. המחקר היום מתמקד בבחינת שימוש באסטרטגיה של הדחקה - suppression - כוויסות רגשי יעיל במצבים

<sup>1</sup> מבוסס בחלקו על המלצות של איחוד הפסיכולוגים האמריקאי.  
<https://www.apa.org/topics/journalism-facts/news-coverage-children>

לא נעימים. במידה מסוימת, יש מקום לעצור את הרגש השלילי או לשים אותו בצד. שימוש בהדחקה באופן ממוקד ומבוקר יכול להיות מועיל, בעוד ששימוש רק בהדחקה יכול להוביל לתוצאות פחות רצויות. לכן, ניתן לשוחח ולדבר על הדברים, אך לא להגזים בעיסוק בהם.

**חשוב לדעת!** המשך צפייה בהצגות חוזרות של אותו מידע חדשותי אינו מועיל! כיובי החדשות לא אומר שאנחנו מרגישים פחות עצובים על מה שקרה, אלא אומר שאנחנו מגלים אחריות ונוקטים בצעדים כדי להגביל את החשיפה שלנו ולהגדיל את החוסן שלנו ואת החוסן של ילדינו להתמודד מול מצבים קשים.

### עבור הורים או מטפלים, השאלה היא "כמה סיקור חדשותי זה יותר מדי?"

להלן מספר דרכים שיעזרו לכם לנהל את כמות החשיפה שיש לילדיכם לאירועי חדשות טרגיים וכיצד תוכלו למנוע חשיפת יתר:

- תווכו את המידע החדשותי לילדיכם, בהתאם לגילו.
- מומלץ לנהל שיחה המתאימה לגיל הילדים ובני הנוער על מה שראו ושמעו.
- הסבירו, הפריכו או תקנו שמועות או אי הבנות שיש להם.
- מומלץ למנוע מילדים בגיל הרך לצפות בסיקור החדשות כלל - גם אם הוא דלוק ללא קול ברקע, עדיף לכבות את הטלוויזיה או לשים משהו אחר ולא את סיקור החדשות שמראה את התמונות הקשות שוב ושוב.
- יתכן שילדים לא מבינים שמה שהם רואים, הן סצנות חוזרות וילדים עלולים לפרש אותן כנסיבות המתרחשות שוב ושוב ובזמן הווה.
- עברו מעמדה פאסיבית ותגובתית לחדשות, לעמדה אקטיבית ותורמת. מצאו דרכים אחרות להתחבר ולתרום, ילדים עשויים לרצות לשלוח תמונות שהם הכינו או מכתבים שכתבו למשפחות של נפגעים, בתי חולים או צוותי הצלה. זו יכולה להיות דרך לנקוט בפעולות חיוביות ולהביע אכפתיות.
- תכננו את הצפייה בטלוויזיה / באינטרנט. מצאו חלונות זמן בכל יום (כמו בבוקר, בצהריים ובערב) לצפייה. הגבילו את זמן הצפייה ל 30-60 דקות. ואז קומו לעשות משהו אחר. צאו לטייל, לשטוף כלים או אפילו לקרוא ספר.
- תנו לילדים בחירה כך שירגישו שהם שולטים במשהו. לדוגמא, אפשרו לילד לבחור מה לאכול, איזה ספר לקרוא, איפה לצחצח שיניים, או כל דבר אחר שיאפשר להם להרגיש שהם אוטונומיים והשליטה חזרה אליהם.
- אם אתם ממשיכים לרצות להישאר עם טלוויזיה / אינטרנט, עברו לתכנית אחרת או לאתר שיש תכנים מהנים.
- הכינו ארוחה משפחתית, ראו סרט או פשוט בלו יחד, עם הילדים, מצאו זמן לשחק משחקים, לקרוא או דרכים אחרות ליהנות ביחד. לצחוק, זה בסדר ואף בריא, גם בזמנים של עצב או אובדן.

אתם או ילדיכם עלולים למצוא עצמכם נאבקים בהתמודדות עם אירועי חדשות טרגיים. אם סיקור החדשות מפריע למערכות היחסים שלכם, תפקוד בעבודה, פוגע בהרגלי השינה או האכילה שלכם, אם ילדיכם מגלים סימני חרדה, כגון סיוטים או חשש כאשר הורה עוזב אותם לפרק זמן קצר, ייתכן שהגיע הזמן לדבר עם איש מקצוע מבריאות הנפש כמו פסיכולוגים ואנשי טיפול ותמיכה, יועצות חינוכיות ועובדים סוציאליים.

*ילדים וילדות, כמו שתילים,  
זקוקים למבוגרים וסביבה בריאה  
שתטפח ותשמור עליהם ממזיקים  
בכדי לצמוח לאילנות מרשימים וחסונים*