

סיכום דיון ועדת חינוך והוועדה לקידום מעמד הילד, עיריית תל אביב-יפו – 15.11.2021

נושא הדיון: דימוי גוף ודימוי עצמי של ילדים ובני נוער והשפעות הרשתות החברתיות

דברי פתיחה

אופירה יוחנן וולק, סגנית ומ"מ ראש העירייה (תל אביב 1), יו"ר הוועדה: אחר הצהריים טובים וברוכים הבאים לוועדת החינוך והוועדה לקידום מעמד הילד של עיריית תל אביב-יפו. הדיון היום יתמקד בדימוי הגוף ובדימוי בכלל של ילדים ובני נוער, וכן בהשפעות של הרשתות החברתיות על עיצובו.

גל שרעבי דמאיו (תל אביב 1), משנה לראש עיריית תל אביב-יפו והממונה על החינוך העל יסודי והרווחה החינוכית:

אחר צהריים טובים לכל הפאנל המכובד הזה. חברות וחברים שצופים בנו היום – התקשורת היא הבסיס לכל קשר אנושי. אנחנו צריכים לחשוב איך היינו מתייחסים לתקשורת הבינאישית לפני 10-15 שנה, ואיך אנחנו מתייחסים אליה היום. מינהל החינוך העירוני יצר לפני מספר שנים שיטה – העמיד קופסאות בכיתות ובמשרדים ואמר "היום אנחנו כולנו אוספים את כל הטלפונים ומניחים אותם בתוך הקופסה, ובמשך שעותיים לא מסתכלים בטלוויזיה, ביוטיוב או בפייסבוק. מתמקדים רק בתקשורת הבינאישית. איך ניתן ליצור יחסי חברות, איך פועלים יחד, איך משחקים יחד. זה כבר נשכח מן העולם...

כשהגיעה הקורונה, היא גרמה לנו לשני דברים מרכזיים – היא הכניסה את כולנו לתוך הבתים והפכה את כולנו לאדם שתלוי בדבר הזה שנקרא מכשיר סלולרי. ילדים קמים בבוקר ובמקום ללכת לבית הספר ללמוד ולשחק כדי לפתח חיי חברה, תלויים בדבר הזה שנקרא מכשיר סלולרי. הם לומדים דרכו, יוצרים קשרי חברות דרכו ואסור להם לצאת מהבית.

אנחנו שומעים היום, אחרי החזרה למערכת החינוך, על כל מיני סיטואציות לא נעימות של פגיעה בחברים, גם באלימות. האתגר המרכזי שלנו במינהל החינוך זה לקחת את המכשירים האלה, לשים אותם בצד ולתת לילדים שלנו, כמו בימים שאנחנו גדלנו, את האפשרות לעצור גם את הלמידה לפעמים כדי לשבת בקבוצה ולשחק משחקי קופסה, להכיר אחד את השני, את מי שיושב איתי בכיתה. מכל היושבים כאן, כמה מכם יושבים בארוחות שישי עם הטלפון ביד? כמה אנשים יושבים במפגשים בתוך הסלון המשפחתי בשעות הערב, אם זה לא לצפות בטלוויזיה, אז על מרקע האייפון? התקשורת היחידה היא "אמא מה יש לאכול היום?".

האתגר המרכזי שלנו הוא לפעול לטובת התקשורת הבינאישית הטובה ביותר בין התלמידים לבין המורים, ובינם לבין עצמם. אני סמוך ובטוח שמינהל החינוך העירוני שעמד בכל האתגרים וידע להעמיד לעצמו מטרות ולעמוד בהן, יצליח גם במטרה הזו ויביא את הילדים המקסימים והילדות המקסימות שלנו לחזרה, ליציאה מהדבר הזה שנקרא מבט יומיומי אל המכשיר הזה שהוא נחמד וטוב – אבל טוב במינון הנכון.

רותי אנזל, מנהלת האגף לחינוך על-יסודי ולקידום ילדים ונוער, עיריית תל אביב-יפו: אני מתחברת למה שאמר גל,

ורוצה לומר שזה באמת אתגר מאוד גדול. לתקופה שאחרי הקורונה יש השלכות גם על נושא דימוי הגוף, משום שהרשתות החברתיות מציעות איזשהו אידיאל יופי שהוא לא מציאותי בכלל. קראתי באיזשהו מקום שכ-70% מבני הנוער לא מרוצים מהם נראים. אידיאל היופי שמוצג בתקשורת פוגם בתחושת הביטחון שלהם ובדימוי העצמי.

אחרי שנה וחצי בהן עיקר העיסוק והשיח והתקשורת היה דרך רשתות חברתיות, יש לנו הרבה עבודה בתוך מערכת החינוך.

הרבה פעמים אומרים לנו שבני הנוער שלנו נולדו לתוך המציאות הזו, והם יודעים איך להתנהל בה. אבל אני חושבת שעדיין יש הרבה מה ללמוד, כי גם אנחנו שנולדנו לתוך מציאות של כבישים ומכוניות מלמדים את הילדים איך לחצות כביש, ומסבירים להם כל מיני דברים בנושא. גם פה יש לנו הרבה עבודה במערכת החינוך. אנחנו ערים לכך, ויש המון תוכניות שנכנסות לתוך המערכת. מנהלים ומורים, וכל צוותי ההוראה והחינוך, מאוד עסוקים באיך מתווכים את הדבר הזה לבני הנוער, ובאיך מייצרים סביבה יותר מוגנת המאפשרת להם בעצם להתנהל גם בתוך הרשתות, אבל גם פנים אל פנים. הגבול שבין התנהלות בתוך רשת לבין התנהלות בתוך ביתה קצת היטשטש. אנחנו צריכים להתעסק גם במה שקורה בתוך הרשת – מה היא משקפת ואיך מתנהלים בתוכה נכון. אנחנו נשמע את זה הכי טוב מבני הנוער עצמם.

אופירה יוחנן וולק : הרשתות החברתיות הפכו בשנים האחרונות לחלק בלתי נפרד מהחיים שלנו. אנחנו משתמשים בהן כדי לחלוק אירועים, ובכלל את היוםיום שלנו. התמונה המשתקפת בדרך כלל מהרשתות החברתיות היא לא בדיוק המציאות האמיתית ומה שקורה בה. רוב הדברים מטופלים בפילטרים ובתוכנות כאלה ואחרות המעצבות בעיקר את מה שאנחנו מגדירים לעצמנו, הן הילדים והן המבוגרים, כמו מה יפה, מה נכון וכדומה. הרף שמציבות התמונות הערוכות הללו גורם לכולנו להרגיש "לא מספיק" – לא מספיק טובים, לא מספיק יפים, לא מספיק רזים, לא בצבע הנכון וכו'.

דימוי הגוף שנשקף אלינו מהרשתות החברתיות בעצם משנה את תפיסת היופי שלנו ומשפיע עלינו גם רגשית ונפשית. יש פגיעה מאוד קשה בקבלת העצמי שלנו. מחקר שנערך בארצות הברית העלה שאנשים שהתנתקו מהרשתות החברתיות לתקופה חזרה של שלושה שבועות דיווחו על עלייה משמעותית ברמת האושר שהם חוו. היום בוועדה נבקש לעסוק בנושא הזה, יש לנו כאן אנשי חינוך ואנשי מקצוע וגם אתכם, בני הנוער. בואו נתחיל לצלול לנושא.

דיון

חאדיג'ה אל-עאקל, תלמידת י"ב, בית הספר עירוני י"ב : שלום ונעים מאוד. דימוי גוף הוא נושא מאוד מורכב. כולנו בזמן האחרון שואלים את עצמנו "האם טוב לי עם הגוף שלי?" ממש שאלה שנשאלת כל יום. רוב הנערים יענו שלא. אני נכנסת לרשתות החברתיות, גם אם אמרתי לעצמי שטוב לי פה, אני רואה תמונה של דוגמנית שאני מעריצה או כוכבת רשת ואומרת לעצמי – לא, אני לא מעריצה את עצמי ולא טוב לי עם הגוף שלי. הרשתות נותנות לי את האישור הזה שאני נראית מכוער ולא טוב, וזה מביא לשנאה עצמית שיכולה להוביל להרס עצמי. כל העניין הזה של דימוי גוף נוגע מאוד למתבגרים, במיוחד לנערים בכיתות י"א-י"ב.

יש מי שיגידו שדווקא הקורונה נתנה להם יותר ספייס, מבלי לשמוע הערות מהסביבה כמו "את יותר מידי שמנה" או "רזית מידי". מצד שני יש מי שיגידו שהקורונה דיכאה אותם עוד יותר, ונתנה להם תחושה שאם אף אחד לא רואה אותם הם יכולים לעשות מה שהם רוצים עם הגוף שלהם, אבל עכשיו כשחזרנו הם בבעיה. אנחנו מסכלים באינסטגרם ורואים דוגמניות ולא כולם מבינים שזה פילטרים ופוטושופ. אנחנו בני נוער שמתבגרים ולא מבינים בזה באמת. אני חושבת שעדיף לעזוב את הרשתות החברתיות, גם אם ליום-יומיים. ואם אנחנו כל הזמן בטלפונים – אז שיעבירו לנו דרך הטלפונים את המסרים שאנחנו טובים כמו שאנחנו, הכי כישרוניים והכי מעניינים שיש.

שירה רון, תלמידת כיתה ה', בית הספר בבלי ירושלמי: שלום לכולם. אני חושבת שנושא דימוי הגוף, במיוחד ברשתות החברתיות, הוא מאוד רלוונטי בתקופה הזו. היום לכולנו יש טלפון מגיל מאוד צעיר ולכן אנו נחשפים לתוכן שמאוד משפיע על דימוי הגוף שלנו. למשל, בנות שרואות בנות אחרות חטובות יותר מהן, ואז הן חושבות שזה מודל היופי שצריך לעמוד בו ואיך שהן עצמן נראות זה לא המודל הנכון. זה משפיע ומערער את הביטחון. למשל, בנים ובנות שמדברים על הנושא הזה יחד, ובת אחת מרגישה שהיא מחוץ לעניין וזה יכול ממש לגרום לדיכאון. לעומת זאת, יש בנות שכן עוזרות אחת לשניה דרך הרשתות החברתיות. יש בנות שזה מאוד עוזר להן והן מרגישות שיש עוד כמוהן. אני חושבת שמאוד חשוב ללמוד על זה מגיל מאוד צעיר, ממש ביסודי. צריך לשים לב שיש דבר כזה שנקרא פילטרים, ואם מישהי מעלה תמונה עם פילטר, מישהי אחרת עשויה לחשוב שכך היא באמת נראית ואז להשוות את עצמה למשהו שבכלל לא קיים. בגלל זה חשוב ללמוד ולהכיר את זה, כדי לא לתת לאנשים אחרים או לתמונות וסרטונים להוריד את הביטחון. צריך להסתכל על נקודות החוזקה שלך, להבין במה אתה טוב. גם התגובות ברשתות החברתיות חשובות למי שמעלה את התמונות. מי שלא מקבלת תגובות ולייקים יכולה לקבל תחושה שהיא לא טובה מספיק או שהיא לא נכונה. חשוב לדעת לאהוב את עצמך ולהסתכל על נקודות החוזקה שיש בך.

איתמר ששון, תלמיד כיתה ו', בית ספר גיבורי ישראל: אני חושב שבנושא דימוי גוף יש ילדות וילדים, נגיד בטיקטוק, כשפותחים עמוד ולפעמים מקבלים תגובות שונות שיכולות להוריד אותך לרצפה, ואתה מרגיש שאתה לא מספיק טוב או מכוער. בתקופת הקורונה היו הכי הרבה מקרים של בעיות ברשתות החברתיות עם ילדים שנפגעו, וחלקם גם שמו קץ לחיים שלהם בגלל שקיבלו תגובות פוגעות. זה פשוט מוריד אותך מאוד למטה ואתה יכול להיות בדיכאון.

דניאל שינקינד, תלמידת כיתה ו', בית ספר בבלי ירושלמי: אני חושבת שאף אחד הוא לא ברבי בסופו של דבר, ואם כולנו נהיה אותו דבר אז יהיה סתם משעמם. אפילו עכשיו, אם אני אכנס לאינסטגרם, אולי אראה מישהי עם פילטר ואחשוב שזה אמיתי ואני פחות יפה ממנה. זה יכול לערער את הביטחון. כולם יודעים כיום שזה מה שקורה – נשים שמות על עצמן פילטר או פוטושופ כי הן לא מקבלות את עצמן. פיתחנו פרויקט בבית הספר שנקרא "מגשימות" והוא נותן לנו כלים להגשים את עצמנו ולהעריך את עצמנו, להסתכל על הדברים הכי קטנים שבסופו של דבר הם הדברים הכי גדולים, ולהיות שלם עם עצמך.

יסקה שרבט, תלמידת כיתה י"ב, בית ספר פלך לבנות: גרתי באמריקה עד לפני שנתיים, מאז גיל 4, וזה מטורף לראות את היחס שזה מקבל בארץ לעומת אמריקה ואיך שהרגשתי שם. זה ממש חלום להיות פה. תודה רבה על זה שהזמנתם אותי לפה, זה ממש מרגש. ההתנתקות מהרשתות החברתיות היא ממש חשובה, אני ממש מרגישה את זה בשבת שבה אני מתנתקת ולא צריכה להיות משהו ספציפי. אני יכולה להיות אני, להיות עם המשפחה ועם החברים, אני לא צריכה כל הזמן לתעד ולהיות חייבת משהו למישהו. זה מרגיש משחרר מאוד. אני כן רואה שאחרי שבת אני חוזרת וזה קשה לי לפעמים. דימוי גוף זה משהו שהולך איתי כבר מלא זמן, מאז שהייתי קטנה. דימוי הגוף שלי היה רע וזה הגיע למצבים לא טובים. חלק מההחלמה מהמצבים האלה היה לפתוח לעצמי עמוד אינסטגרם שמחזק, לא רק בנות, אלא בכלל אנשים שסובלים מדימוי גוף שלילי ושנאה עצמית. התמונות שאני מעלה לשם הן תמונות מהעולם, יחד עם שיר.

בשלב הזה של חיי אני רואה מישהי באינסטגרם וחושבת שהיא מהממת ואחר כך קשה לי להביט על עצמי במראה. אבל אני רואה גם נשים ברחוב וחושבת על עצמי "היא אמנם יפה, אבל באינסטגרם הן Beautiful". הרבה יותר קל לראות אנשים מתנהלים מאשר לראות תמונה ולהשוות את עצמי אליה.

עדי ויידה, יועץ חינוכי, בית ספר "צמרות": אני חושב שהעיסוק הוא חשוב מאין כמותו, במיוחד בגילים האלה שהם קריטיים לעיצוב והתפתחות האישיות שלנו כאנשים בוגרים יותר. ביום הבר מצווה שלי, הרבה לפני עידן הרשתות, הייתי חנוט בחליפת הבר מצווה שלי, ואמא שלי אמרה לי "אבל תכניס את הבטן" ומאז אני 30 שנה עם הבטן בפנים ולא מצליח להשתחרר מזה. הדוגמה הזו באה להמחיש כמה עד ההשפעה של כל דבר שנאמר ונחוזה בגיל זה היא קריטית ולמשך שנים. לכן זה נורא חשוב להיות מודעים להשפעה של כל הדברים האלה על ילדים ובני נוער, במיוחד בתקופה זו שהכל סביב נראות. הרבה יותר חשוב לצלם את העוגה לאינסטגרם מאשר האם היא טעימה. משום שאנחנו כל הזמן בעניין של הנראות, ומחוברים כל הזמן דרך פילטרים, אנחנו צריכים לתווך לבני הנוער כמה שזאת לא המציאות, למרות שזה נראה שכן. זה קצת כמו העניין של פורנו, שלצערנו ילדים לומדים ממנו מיניות, ואנחנו צריכים לתווך להם שזו לא המציאות. כאן צריך להיות גם תיווך בעניין הזה – הרשתות זה טוב ויפה, יש להן יתרונות אבל גם המון חסרונות שצריך להיות מודעים אליהם.

אצלנו בצמרות, למרות שהילדים הם די גדולים (ז'-ח') אסור להם להיות עם הטלפונים לאורך כל היום, כולל בהפסקות. זה במטרה לאפשר להם את הקשר האנושי הבלתי אמצעי. אנחנו עושים הכל כדי לאפשר להם להכיר אחד את השני יותר טוב, יש לנו "צוות עוטף" בכל כיתה, של שני חונכים או חונכות. יש לנו סדירותיות במערכת של חונכות קבוצתית ואישית כדי שלא נגיע למצב שנפספס ילד או ילדה ונהיה ערניים וערים עד כמה שניתן לכל מה שעובר עליהם, בין היתר בענייני דימוי גוף שמשפיע מאוד מאוד על הדימוי העצמי.

לאה דהרי, פסיכולוגית חינוכית, מכון שניאורסון לחינוך מיוחד, תחנת צפון, שירות פסיכולוגי חינוכי תל אביב-יפו:

אני רוצה להמשיך את עדי בהמשך ישיר ולומר שדימוי גוף זו התמונה המוחית של מה שאנחנו חושבים על עצמנו, ולמעשה היא לא מציאותית רוב הזמן. הדבר הזה לצערי חוצה גילאים, מגדרים וגם מדיות. גם בתקופה שלי זה היה קיים במדיות השונות. המסר שמעבירים דרך התבניות הללו מקטין אותנו. הגוף שלנו, שהוא חלק בלתי נפרד מהדימוי העצמי שלנו, הוא הבית שבו שוכנת הנפש. וכשאנחנו למעשה לא מקבלים את הבית שלנו, אנחנו לא מקבלים את עצמנו. אנחנו מפתחים איזושהי הרחקה מהחיבור על עצמי, משהו שלא אותנטי. מצג שווה שאני רוצה להציג או לחילופין רוצה להשיג.

המסר של "לא מספיק" הוא מסר מצמית. זה מסר שכל הזמן אנחנו עסוקים בו, משקיעים המון משאבים נפשיים כדי לתקן אותו, בין אם על ידי פילטרים ובין אם על ידי דברים בעולם המציאותי – ניתוחים, דיאטות, החלקות. כל המרדף הזה אחרי ה"לתקן" לא נשאר רק ברשת.

בואו נהפוך את הרשת דווקא לפלטפורמה נהדרת להציג את השוני והמגוון, כזו שיכולה להראות שיש כל מיני צורות וכולן לגיטימיות. אם ניתן מקום לרשת החברתית, לא רק להצמית אותנו וללמד אותנו מה אנחנו צריכים להיות ומה צריך לתקן בנו, אני חושבת שאפשר יהיה להשתמש בה כפלטפורמה שמראה שיש את הכל בעולם והכל לגיטימי.

רותי אנזל: כל מה שנאמר פה הוא מאוד משמעותי. הרבה מחקרים הראו שהמעבר מקריאה לתמונה היה דרמטי בהמון פרמטרים, ובעיקר בחוש הביקורתיות שלנו. בצורה שקוראים ספר יש הרבה עניין של דמיון ואנחנו מפתחים את הביקורתיות. המשפט "תמונה אחת שווה אלף מילים" בעצם אומר שהתמונה נתפסת כדבר אמיתי, כמציאות. חוש

הביקורתיות שלנו יורד, ואני חושבת שזו אחת הבעיות שיש לנו כעת ביתר שאת אחרי הקורונה, כאשר כל החיים התנהלו סביב התמונות. הרבה בני נוער וילדים סגרו את המסך גם כדי לא לראות את עצמם. זה משהו שהם היו צריכים להתמודד איתו כל הזמן. יש כאן משהו שאנחנו צריכים להתמודד איתו. יסקה דיברה על שבת שבה היא מתנתקת מהמכשירים וזה עושה לה טוב, וזה רק מוכיח לנו עד כמה הניתוק הזה לפעמים הכרחי, במקביל לכך שנלמד לצרוך בצורה נכונה את המדיה.

(הצגת סרטון)

אופירה יוחנן וולק : בסרטון הזה עשו ניסוי שבו נתנו לאנשים לתאר את עצמם למאייר, בלי לדעת שהוא מאייר אותם. לאחר מכן הם הכניסו למאייר משהו אחר שביקש מהם לתאר את אותו אדם שתיאר עצמו קודם. כל האנשים הללו תיארו את עצמם בצורה שונה לחלוטין ממה שהחברה תופסת אותם. מכאן אני רוצה להרחיב ולדבר על העניין הזה של איך אנחנו נתפסים? כמה שעות ביום אתם משתמשים ברשתות החברתיות וכמה זה משפיע על הדימוי העצמי שלכם? כולכם אמרתם שאתם יודעים שזה עם פילטרים, אבל זה עדיין משפיע. אז למה בעצם זה עדיין משפיע עליכם?

שירה רון : אני חושבת שזה משפיע בגלל שאולי אנחנו לא באמת תופסים עד הסוף שזה לא אמיתי. אנחנו סוגרים את הטלפון וחושבים שאולי באמת יש דבר כזה, גם אם לא היא או הוא ספציפית.

אופירה יוחנן וולק : כמה שעות ביום את ברשתות החברתיות?

שירה רון : יש לי רק טיקטוק, ואני קצת פחות משעה ביום משתמשת בו. יש ימים שיותר ויש ימים שלא. יש בנות מחו"ל שמעלות סרטונים ורוקדות מאוד יפה, ויש להן גוף מאוד יפה. בטיקטוק יש פחות פילטרים על הגוף עצמו, ולפעמים אני אומרת לעצמי שאולי הייתי רוצה להיות ככה. גם אם אני לא באמת אומרת לעצמי, אולי אני חושבת על זה שאני רוצה להיות ככה ואני לא מספיק טובה. לא ספציפית אני, כל אחת יכולה לחשוב ככה.

יסקה שרבט : לדעתי מה שקורה ברשתות החברתיות זה חד משמעית שיווק. אם רואים פרסומת של אותו דבר 1,000 פעם, באיזשהו שלב זה ייכנס ואני ארגיש את מה שהם מנסים לגרום לי להרגיש, או לפחות אהיה מודעת למה שהם מנסים לגרום לי להרגיש, גם אם זה בתת מודע. דבר שני, אני אישית מאוד קשה עם עצמי, גם אם אני יודעת שזה לא אמיתי. זה הופך להיות תחרות בין החברים וזה פשוט חבל.

דניאל שינקינד : אני יכולה להגיד לעצמי שזה פילטר, אבל זה לא באמת נכנס לתת מודע שלי. כאילו אני יודעת שזה פילטר, אבל אולי זה לא משנה ממש את כולה ואולי רק הרקע הפך למשהו אחר.

גל שרעבי דמאיו : אני רוצה להתעכב על המושג הזה של "יכול להיות שהיא באמת נראית ככה" – בואי נגיד שאתם עכשיו פוגשים מישהי שאתם רואים יום-יום מולכם בבית הספר, והיא מעלה באינסטגרם כל מיני תמונות שאתם יודעים שהן רחוקות מן המציאות. אתם מעירים? אומרים משהו? האם זה נותן לכם תובנה אחרת שאומרת: "אני רואה אותה כל היום באינסטגרם מעלה תמונות שהיא מרטשת ומסדרת". אתם מעירים בבית הספר על דבר כזה? יוצא

לכם לדבר על הדבר הזה? יוצא לכם לדבר יחד ולהניח את המכשירים בצד? הרי זאת לא מישהי מחו"ל, זאת ילדה מתוך בית הספר שלנו שמעלה תמונות לאינסטגרם והמציאות היא אחרת. מישהו מכם מקיים דיון אמיתי על הדבר הזה? הרי אתם רואים שהמציאות היא רחוקה מהתמונות שאותה בחורה או בחור מפיצים.

איתמר ששון: יש כל מיני יוטיוברים, ויש ילדים שפותחים ערוץ יוטיוב כי רוצים להיות כמוהם, להעתיק תוכן. לי ספציפית יש ערוץ יוטיוב ואני לא מקנא באף יוטיובר גדול. אני חושב שכל בנאדם, גם אם הוא מפורסם, הוא בנאדם רגיל שיש לו קהילה יותר גדולה דרך הרשתות החברתיות. אני מקבל השראה מיוטיוברים גדולים, אבל לא רוצה להיות כמוהם. אני רואה שהם הצליחו אז אני מאמין שגם אצליח. פעם אחת ראיתי ילד בטיקטוק, שהוא גר באזור שאני גר, וכשראיתי אותו במציאות הוא היה די דומה, אבל ראיתי שהוא משתמש בפילטרים.

גל שרעבי דמאיו: ולא יזו תובנה זה הביא אותך?

איתמר ששון: שלא כל דבר הוא אמיתי. נגיד, פילטרים – יש גם אפליקציה שנקראת סנאפצ'ט ושם יש המון פילטרים ואפשר להשתמש בהם. לא הכל אמיתי, מכל מה שאנחנו רואים באינטרנט.

יסקה שרבט: דווקא הרבה מהחברות הקרובות שלי בלי אינסטגרם, ואני ממש מסכימה איתן אבל הסיבה שהן נותנות לזה היא שאם נניח יוצאים לאיזה מקום, אז יש את אלה שמצלמים ויש את אלה שרוקדים. ממש רואים שהמצלמים לא נהנים עד הסוף, כמו שאנחנו נהנות כשאנחנו רוקדות. וזה גם עניין של להפיץ את עצמי בצורה שנותנת לאנשים אחרים להרגיש לא בנוח עם עצמם. ההבנה הזאת שזה לא אמיתי גורמת לאנשים לרצות להתנתק מזה. עדיף לחוות את החיים ולא לנסות לספק אנשים אחרים.

רותי אנזל: דיברתי עם כמה בני נוער שבכל מקום שהם נמצאים הם מעלים סטורי, והם אמרו לי שאם הם לא מעלים את הסטורי זה כאילו לא היו שם. זו הרגשה של התמכרות ללייקים, ואם לא העליתי את זה אז זה לא קרה. אתם גם מרגישים את זה לפעמים?

איתמר ששון: ממש לא.

חאדיג'ה אל-עאקל: אני מכירה חברה שעושה פוטושופ ופילטרים על תמונות באינסטגרם, ובמציאות היא משהו אחר לגמרי. אנחנו דנים על זה לפעמים בהפסקות. דיברנו איתה על זה ויוצא מצב שזה בשבילה מקום לברוח אליו, מעניק לה תחושה שיש לה גוף יפה. הלייקים והתגובות מחזקים אותה. אבל במציאות כולם מעירים לה על המראה.

אופירה יוחנן וולק: את לא מעלה תמונות עם פילטרים?

חאדיג'ה אל-עאקל: אני כן מעלה עם פילטר. כשאני מצלמת במצלמה רגילה זה מרגיש כאילו זה לא מספיק יפה כדי להעלות את זה.

שירה רון: לי אין אינסטגרם, אבל כשאני מעלה לטיקטוק אני לא שמה פילטרים. אולי קצת צבע של רקע או קצת נצנצים אבל לא משהו על הגוף. אני מאוד שלמה עם איך שאני נראית.

איתמר ששון: אני גם שלם עם הגוף שלי, גם בערוץ היוטיוב שלי אני מקבל תגובות לא נעימות כמו "תפרוש", "אתה לא מתאים" וכו', אבל אני פשוט לא מתייחס. לגבי מה שאמרתם שאם אני לא מצלם את המקומות שהייתי בהם אז זה לא קיים – יש כאלה דברים וזאת הגזמה. ילדים מכורים לטיקטוק, וממש מתנצלים כשהם לא מעלים תמונות או סרטונים מאיזה מקום. זה ממש דפוק הדבר הזה.

דניאל שינקינד: אני מעלה לפעמים עם פילטרים, אבל אני חושבת שאם תראי למשל פרסומת בטלוויזיה אז תביני שמשלמים לדוגמנית כסף כדי שתלבש את זה ושתדבר ככה. אבל באינסטגרם את לא באמת תדעי אם משלמים לה כסף והיא באמת לובשת את זה בחיים. אפשר לחשוב ככה או ככה. בסוף, זה לא אמיתי. יש אנשים שיכולים להגיד ככה ויש כאלה שיכולים להגיד אחרת.

אופירה יוחנן וולק: מתי את מחליטה לשים פילטר? זה במודע במקרים מסוימים?

דניאל שינקינד: תלוי, אם יש מקום עם תאורה יפה אז לא צריך פילטר. אבל יש פעמים שכן צריך, אם הפילטר הזה יפה לי אז אני אשים בשביל ההרגשה העצמית שלי. יש גם בנות חזקות, כאלה שאחרות מקנאות בהן כי זה מערער להן את הביטחון. למשל, אם ילדה טובה בספורט ויש מישהי שרוצה להיות טובה כמוה, אז זה יכול להגיע לקטע כזה שאומרים לה שהיא שמנה ולא טובה בספורט וזה מערער לה את הביטחון, ויכול לגרום לזה שהיא תחשוב שהיא באמת לא טובה.

לאה דהרי: אתם מדברים פה הרבה על בחירה ומודעות, אבל בהרבה מקומות זה בכלל לא מודע. ההבנה היא שכלתנית ולא רגשית, לעומת דימוי גוף שהוא רגשי. וזה הפער של להבין אבל עדיין להיכנע לדברים האלה, לרצות להיות כמו. מכאן הקושי הגדול לשנות את זה. דיברו כאן על ילדות שמקבלות ביקורות על הנראות שלהן בלייב לעומת הלייקים באינסטגרם. ילדה כזו מרוחקת ממי שהיא, כי מי שהיא לא מקבלת אהדה והתייחסות וכך היא מבינה שיש פה משהו שהוא לא נכון, אבל היא לאט לאט מתרחקת מהעצמי שלה. זה הדבר היותר מעמיק שיוצא מהרשת, כי כשיוצאים ופוגשים את המציאות ההערות נשארות. תחשבו על דברים כמו משקל – אנחנו שוקלים את הילדים שלנו ממש כשהם נולדים ולאורך כל החיים. זה משהו שמעצב אותנו, זה כל הזמן הולך איתנו בחלקים שהם הרבה מעבר לשכל והיגיון.

יסקה שרבט: אמרת גם קודם שאנורקטית יכולה להסתכל במראה ולראות את עצמה שמנה. כמי שהיתה שם, אני חושבת שזה לא בהכרח מתחיל ברשתות החברתיות. העולם שלנו הולך למקום כזה. גם אם זה בפנים וגם אם זה בחוץ, צריך להגיע לאיזשהו מקום שלא תמיד אפשר להגיע אליו. תמיד יש מה לשפר, וזה מה שחברה משדרת. זה מאוד קשה. לעניין הפילטרים, אני ממש מנסה לא להשתמש בהם. אבל לא אשקר – אני כן בוחרת את התמונה שבה אני נראית הכי טוב. אני יכולה להכניס את הבטן, לעמוד יותר זקוף וכשתראי אותי ברחוב אני לא אהיה בדיוק כמו בתמונה. זה לא רק הפילטרים, אני בוחרת להציג את עצמי בצורה מסוימת שאני חושבת שתתקבל יותר בחברה.

חאדיג'ה אל-עאקל : תמיד יהיו מחשבות כאלה. אין מצב שמישהו מעלה לאינסטגרם את התמונה הראשונה שהוא צילם. מצלמים מאות תמונות ומנסים לבחור אחת, וגם אותה משפצים.

אופירה יוחנן וולק : בואו נלך עוד צעד קדימה – יש אנשים שאנחנו מכירים ביום יום, ויש את הסלבס כמו דוגמניות, שחקניות וכו'. האם יש הבדל באיך שאתם מסתכלים ותופסים את עצמכם אל מול הסלבס לעומת מול הילדים שאתם מכירים? זו בעיה שקשורה לא רק לבני נוער, אלא לכולנו כבני אדם. אנחנו מסתכלים כל הזמן על מה שעולה בפרסומות או ברשתות החברתיות ואומדים את עצמנו אל מול זה. נגיד, בר רפאלי מושלמת? היא אוהבת את עצמה?

חאדיג'ה אל-עאקל : באיילון כן.

דניאל שינקינד : אנחנו לא באמת מכירים אותה.

שירה רון : בתמונות כן. אולי יש בנות שקצת יותר אוהבות אותה וכאלה שקצת פחות, אבל בר רפאלי, למרות שהיא מהממת, אולי גם שמה פילטרים ואולי גם לא אוהבת הכל בעצמה. זה הגיוני. אנחנו לא מכירים אותה כדי לדעת. אופירה יוחנן וולק : בכל רגע נתון יש משהו שמשדר לנו איך אנחנו אמורים להיראות ואיך להתלבש. משווקים לנו כל הזמן את הדברים האלה.

רותי אנזל : ברשתות החברתיות אנחנו המוצר.

אופירה יוחנן וולק : אנחנו המוצר אבל אנחנו לא באמת מודעים לזה. אנחנו יודעים שמוכרים לנו דברים לא אמיתיים, אבל אנחנו עדיין קונים את זה.

גל שרעבי דמאיו : עד שמגיע הפיצוץ. לפני כמה חודשים היה דיון מאוד גדול ברשת על מישהי שהשתתפה בתוכנית מאוד ארוכה וכשהיא יצאה והלכה להצטלם צילומי דוגמנות, הוציאו את הצילומים החוצה עם הפילטרים ובלי הפילטרים. וכשה יוצא החוצה בסופו של יום הדיון צריך להיות על הדבר הזה. כשילדה או ילד רואים אדם מסוים ולוקחים אותו כדמות להערצה שהם שואפים להיראות בדיוק כמוהו, אבל אחרי שבועיים שהפרסומת רצה יוצא החומר החוצה ומראה שבמקום שאליו הם שואפים להגיע יש הרבה פייק. לכן השאלה המרכזית היא האם אתם מסתכלים רק על המוצר הסופי, או שכשאתם רואים בסופו של יום סיטואציה כזו שרצה ברשת או בטלוויזיה אתם נכנסים לעומק הדברים ומבינים שמישהו כאן עבד עליכם?

שירה רון : לפעמים גם כשמגלים שזה לא אמיתי, בתת מודע בוחרים שלא להאמין בזה. אנחנו אומרים לעצמנו שאנחנו מבינים שזה לא אמיתי, אבל אולי יש בנות שכן נראות ככה ואני רוצה להיות כזו. אני רוצה להיות מישהי שלא תשתמש בפילטרים כדי להיראות ככה.

(הצגת סרטון)

אופירה יוחנן וולק : אחרי שראיתם מה בר רפאלי אומרת על עצמה, בעניין דימוי הגוף – מה אתם אומרים עכשיו? זה משנה משהו?

דניאל שינקינד : בכל אדם יש פגם, גם אם הוא לא מודה בזה. צריך לקחת את זה לטובה, כי זה קיים בכל אחד מאיתנו. לכולנו יש משהו שהיינו רוצים לשנות.

גל שרעבי דמאיו : למה את קוראת לזה פגם? אולי כי מישוהו אחר העיר לך על הדבר הזה? למה אי אפשר לומר "זו אני, זו המציאות ועם זה צריך להתמודד. מי שרוצה להיות חבר שלי ולקבל אותי – בבקשה. ומי שלא – תודה ולהתראות". המילה פגם לדעתי היא לא נכונה, השאלה היא האם אתה מקבל את עצמך ורואה בדבר הזה, שמישהו אחר רואה כפגם, כדבר טוב.

אופירה יוחנן וולק : אני רוצה לנסות ולדבר על פתרונות, אם יש לכם להציע כאלה. בשאלה שלי על בר רפאלי, אני מסה להבין בעצם האם העובדה שדוגמנית בינלאומית, שאומרת קבל עם ועדה בתוכנית טלוויזיה שהיא לא מרגישה שלמה עם הגוף שלה, משפיעה? האם זה נכנס לכם ללב? אם היא אומרת את זה, אנחנו צריכים לחשוב אחרת, לא? האם בפעם הבאה שתראו מישהי מושלמת בפרסומת זה ישנה אצלכם משהו? או שאולי זה לא משנה, כי גם המורים והיועצים והפסיכולוגים אומרים את זה.

יסקה שרבט : אני חושבת שלא. אני חושבת שאם היא לא אוהבת את הגוף שלה זה פחות משנה, כי כל כך הרבה אנשים אחרים אוהבים את הגוף שלה ובא לי שכל כך הרבה אנשים יאהבו את הגוף שלי כמו שאוהבים את הגוף שלה. אופירה יוחנן וולק : ואם עכשיו תעלי תמונה לאינסטרקטור ותקבלי מיליון לייקים על התמונה שהעלית, זה יגרום לך לאהוב את עצמך?

יסקה שרבט : יש מצב.

רותי אנזל : אני מתחברת לזה. הרי ברגע שהם בחרו את התמונה, היא הייצוג שלהם. ואם היא תקבל הרבה לייקים אז הם יאהבו אותה.

אופירה יוחנן וולק : הם יאהבו את התמונה, לא את עצמם.

לאה דהרי : נשאלת השאלה מה יקרה כשהם יעלו תמונה שתקבל פחות לייקים.

אופירה יוחנן וולק : אז אם אתם אוהבים את התמונה זה אומר שאתם אוהבים את עצמכם? האם לייק על התמונה זה בהכרח לייק לעצמכם?

חאדיג'ה אל-עאקל : כשאני מעלה תמונה לסטורי ואנשים שאני לא מכירה שולחים לי תגובות טובות, אני שואלת את עצמי האם זה באמת בגלל שאני מהממת או שזו התמונה?

גל שרעבי זמאיו : צריך לומר שאנחנו מדברים עליכם וזה בסדר, אבל כל אדם – וזה כולל את כולנו – מעלים תמונות וכולנו אוהבים תשומת לב ולייקים. כולנו רוצים את אהבת הקהל. אם מישהו עושה לייק ושולח לך מילה טובה, את צריכה לקבל אותה כי זו את. ואם מחר תעלי תמונה פחות טובה, אז תקבלי פחות לייקים ולא קרה שום דבר.

איתמר ששון : לא תמיד אתה יודע אם הלייקים זה בגלל שהם אהבו את הסרטון. יש כאלה ששולחים סרטונים בקבוצות ומבקשים שיעשו להם לייק, גם אם לא ראו את הסרטון בכלל. לי יש תוכנה שנקראת יוטיוב סטודיו שבה אני יכול לראות מי באמת צפה עד הסוף, ואני רואה ש-83% בכלל לא צופים ועדיין עושים לייק. לפעמים הלייקים לא אמיתיים בכלל.

אופירה יוחנן וולק : האם יש שיח על זה בבתי הספר? האם הילדים רוצים לדבר על זה בכלל?

עדי ויידה : אני רואה בעיקר סממנים חיצוניים לכמה שהילדים עסוקים בנראות שלהם. אם זה מותגים למשל. יש ילדים שמסרבים לקחת אוכל כי הם לא רוצים שיראו אותם בסיטואציה של אכילה. יש ילדים שמתחבאים מתחת לבגדים רחבים וגדולים, יש בנות שמתלבשות חשוף מאוד כדי להראות כמה הן רזות. יש ילדים שלא מרכיבים משקפיים למרות שהם אמורים להרכיב. הנראות מאוד מעסיקה אותם. אנחנו מנסים לעשות מה שאפשר. בגילאי חטיבת ביניים אני מרגיש שמאוד קשה להם לשתף את מה שיושב עליהם. לעיתים הם לא מודעים למה קורה איתם. יש גם הרבה ניסיון לבדיקה של הגוף של עצמם ואחד של השני עם כל מני משחקים. השיעור שאני מלמד עוסק בהיבטי מגדר ובו אנחנו מתעסקים גם בדימוי גוף.

אופירה יוחנן וולק : כמה זה מביך לשתף פעולה עם נושאים כאלה?

חאדיג'ה אל-עאקל : עדיף שבנות ובנים יעשו את זה בנפרד.

שירה רון : אצלנו ב"מגשימות" זה באמת בנפרד כי אז אפשר יותר להיפתח ולשתף יותר.

יסקה שרבט : באמריקה הייתי בבית ספר מעורב, וכאן אני בבית ספר של בנות ואני מרגישה הרבה יותר בנוח לדבר על דברים שבוערים בי. אפילו העברתי שיעור בנושא הזה.

אופירה יוחנן וולק : בואו נדבר על פתרונות. אולי אפשר להשתמש ברשת לטובה ולא לרעה. מה היה הרעיון למשל מאחורי פתיחת עמוד האינסטגרם שלך, יסקה?

יסקה שרבט : זה הגיע ממקום של הפרעת אכילה. רציתי להפוך את הדבר שגרם לי הכי רגע לדבר שיכול לעזור לי ולאחרים שהיו באותו מצב. שמתי דגש על לא לפרסם תמונות לא אמיתיות וגם פרסום של הטבע והרבה שירים. התגובות היו מדהימות דווקא מאנשים שאני לא מכירה. בסוף סגרתי את הדף בגלל שבנות מבית הספר מצאו אותנו וצחקו עלי. זה היה באמריקה. אני דווקא אשמח לעשות זה כאן שוב.

רותי אנזל : עדי דיבר על תופעות קשות שקורות. יש לנו לדעתי הקצנה של תופעות כאלה דווקא בגלל החשיפה הגדולה, המידית והאינטנסיבית. היום לא ניתן להתנתק מהדברים האלה. קשה לבני הנוער לשתף את מה שעובר עליהם, וזה גם נובע מפער הגילאים עם המורים והצוות החינוכי. אחד הפתרונות הוא מנהיגות של בני נוער. מעניין אותי האם מתקיים שיח ביקורתי בתוך הקבוצות של הנערים והנערות. האם יש פלטפורמה כזו?

אופירה יוחנן וולק : הפתיחות של כולם פה היא מדהימה, אבל לא כל התלמידות והתלמידים מרגישים את הצורך לדבר ככה. אולי צריך לייצר שיח שאתם תהיו אלה שמנהלים אותו.

שירה רון : אצלי בכיתה הבנות פתוחות מאוד בנושא הזה בינינו לבין עצמנו. אנחנו גם נפגשות עם היועצת והמחנכת בעניינים האלה, ממש עכשיו התחלנו. זה עדיין קצת קשה כי זו פעם ראשונה, אבל אחרי המפגש הראשון היתה הקלה. זה לא היה כזה נורא. זה עוזר שיש מקום לשתף אבל קשה להגיע לפתיחות עם המורות.

חאדיג'ה אל-עאקל : אצלנו זה ההפך. ניסינו לעשות את זה בבית הספר, אבל תמיד יהיו הבנות האלה שפחות רוצות בגלל מי שהן. למשל רצינו לעשות תמונות סיום מחזור עם חולצה אחידה, רוב המידות היו S או מקסימום M, וכשמגיעים אליהן ופתאום הן צריכות לרשום XXL מתחילה בעיה. זה יוצר אי נעימות. גם החברה מסביב מאוד ביקורתית כלפינו.

יסקה שרבט : אני בשנה הראשונה שהגעתי לבית הספר הרגשתי מאוד נוח לעשות מצגת על דימוי גוף ובריאות נפש בכללי, וזה התקבל ממש טוב. הרגשתי שבגלל שאני העברתי את זה אז הבנות היו קשובות יותר. זה ממש טוב אם הילדים יוכלו להוביל משהו בכיתות, זה יקבל יותר הקשבה מאשר אם מבוגרים יעשו את זה.

לאה דהרי : אני חייבת להוסיף שעיקר העניין הוא ההשוואה, כלומר לא אם אני מושלמת או לא, אלא האם היא יותר מושלמת ממני. אם מדברים על השוואה חברתית, אז אולי במקום להשוות את עצמנו לבר רפאלי פשוט נשווה את עצמנו לאנשים כמונו. כל אחד צריך לקחת אחריות ולהעלות תמונות של עצמו כמו שהוא. כך כולם יקבלו תמונה יותר ריאלית להשוואה. זה אולי לא פתרון אבל זה מנגנון להניע שינוי. הדיון הזה הוא גם מנגנון להניע שינוי, וזה מבורך מאוד.

רותי אנזל : אנחנו רואים את זה גם בחברות מסחריות. היתה השבוע כתבה בטלוויזיה שאפילו בובות ברבי מיוצרות על קשת רחבה יותר של מראה – בובות מתולתלות, בצבע עור שונה ואפילו על כיסא גלגלים. אי אפשר להטיל הכל על בני ובנות הנוער, יש גם לנו אחריות להוביל את השינוי הזה, ואז להם יהיה יותר קל בתוך זה.

אופירה יוחנן וולק : תודה רבה לכולם על הדיון הזה.

רותי אנזל : בעיני היה מרתק לשמוע את בני ובנות הנוער, זו היתה למידה גם עבורנו.

רשם : יפתח שוע