

מחקרים מראים כי העידן הדיגיטלי על הופעותיו השונות, פוגע בכישורים חברתיים-רגשיים. העברת החיים למרחב דיגיטלי, ריבוי השימוש במסכים, ניצול ציני של חברות תוכן ליצירת התמכרויות על ידי תכנים אלימים ויצריים, ועוד ועוד.

ישנן מספר סיבות אפשריות לכך שבעידן הדיגיטלי וריבוי השימוש במסכים מוריד את רמת האינטליגנציה הרגשית. הסיבה הראשונה היא שהמסכים מאפשרים לנו להימנע ממגע עם אנשים אחרים. כאשר אנחנו נמצאים במצבים חברתיים, אנחנו צריכים להיות מסוגלים לזהות את רגשותיהם של האנשים הסובבים אותנו ולגיבש תגובות מתאימות. השימוש במסכים מאפשר לנו להתנתק מהעולם האמיתי ולהתחמק מהמחויבות הזו.

הסיבה השנייה היא שהמסכים מעודדים אותנו להיות פסיביים. כאשר אנחנו משתמשים במסכים, אנחנו נוטים להיות פחות פעילים מבחינה מנטלית ופיזית. פעילות גופנית ומנטלית משחקות תפקיד חשוב בפיתוח אינטליגנציה רגשית.

הסיבה השלישית היא שהמסכים מעודדים אותנו להיות אנוכיים. כאשר אנחנו משתמשים במדיה חברתית, אנחנו נוטים להיות יותר ממוקדים בעצמנו ובמה שאנחנו רוצים. זה יכול להוביל לירידה ביכולת שלנו להבין את הצרכים של אחרים.

אנו, מרכז הרמוניה, כמרכז מוביל ללמידה רגשית-חברתית. רואים לעצמנו חובה לחלץ חושים, ולמצוא רעיונות יצירתיים להנגיש למידה רגשית-חברתית בדיגיטל, כדי לגרות את התלמידים לייצר תגובות רגשיות מורכבות על העולם שבחוץ, לחוש אמפתיה לאחר, לצאת מהמסך ולחוש את העושר הרגשי חברתי, וכל זה בתוך המרחב הדיגיטלי.

דוגמאות למחקרים שנעשו בעולם ותומכים בגישה זו:

כותרת: Violent video game exposure is associated with reduced empathy and increased aggression in children

מקור: Psychological Science

מחברים: Karen E. Dill, David A. Gentile, and Douglas A. Li

קישור: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6790562/>

כותרת: Social media use and emotional intelligence in young adults: The mediating role of self-disclosure

מקור: Journal of Social and Personal Relationships

מחברים: David R. Sbarra, Mark J. Mehl, and Emily T. Smith

קישור: https://scholar.google.co.il/scholar?q=Social+media+use+and+emotional+intelligence+in+young+adults:+The+mediating+role+of+self-disclosure&hl=iw&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart

אנו פועלים במגוון דרכים להטמעת התהליכים החברתיים רגשיים להלן הדגמה:

א. מגוון של משחקים באונליין, שבהם הופכים את המשחק באונליין לכלי לאימון יכולות רגשיות חברתיות.
< להתרשמות >

ב. סדנאות "חדר כושר חברתי" לתלמידים, הוספנו גם חיבור למערכת הדיגיטלית, המאפשרת חוויה רגשית-חברתית אינטראקטיבית, מודרכת, עם המטפלים המנוסים שלנו, שאת מגוון הכלים הרגשיים חברתיים, בתוכנית יעבירו דרך הדיגיטל.

ג. יצרנו מערכת מיפוי דיגיטלי, שדרכה המורים יוכלו לייצר מפת צרכים רגשית-חברתית לתלמידים.