מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להבין את המושג נאמנות כמחויבות לטובת האחר ולא כשתיקה בכל מחיר
- לזהות סימנים מצטברים של מצוקה רגשית אצל חברים
- לתרגל דרכי פנייה, הקשבה וגישור אל מבוגר/ת אחראי/ת

גרסת חנ"מ – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות בחירה, בנק מילים, גופן מוגדל ושורות כתיבה רחבות. מומלץ להקריא את ההוראות בקול ולעבוד חלק אחר חלק, בלי הגבלת זמן.

חלק א' – שאלות הבנה

1. ב – נאמנות היא מחויבות לטובת האחר, גם כשזה מחייב לשתף מבוגר/ת
2. ב – לעיתים קרובות שקטה ומצטברת לאורך זמן
3. ב – לשים לב, לשאול, להקשיב ולגשר אל מבוגר/ת

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – הטקסט מציין שהיא לעיתים קרובות שקטה ומצטברת
2. נכון – הטקסט אומר שסימן בודד יכול להיות מצב רוח חולף

חלק ג' – התאמה: סימנים למצוקה

1 – ג (שינוי בולט ומתמשך בדפוס המוכר, למשל ירידה בהשקעה בלימודים)
2 – ד (היעדרות ממפגשים, ישיבה לבד או תשובות קצרות)
3 – א (נטישת תחביב או קבוצה שהיו חלק מהזהות)
4 – ב (עייפות ואדישות שנמשכים ימים רבים)

חלק ד' – סדר נכון: מה עושים כשחושדים במצוקה

1. שימו לב לתמונה המצטברת של כמה סימנים יחד
2. פנו בפרטיות ובעדינות, בלי לחץ ובלי קהל
3. הקשיבו בלי לתקן ובלי להשוות
4. אל תשמרו סוד מדאיג, שתפו בכנות שאתם רוצים לערב מבוגר/ת

חלק ה' – כתיבה אישית

1. תשובה טובה תציג עמדה ברורה, תבחין בין סוד תמים לסוד מדאיג, תביא דוגמה דמיונית ולא אישית, ותתייחס לטיעון נגדי עם הפרכה מנומקת

כרטיס יציאה – מה לחפש

- נאמנות היא דאגה לטובת האחר, לא שמירת סוד בכל מחיר
- כל סימן מהרשימה (שינוי בהתנהגות, הסתגרות, ויתור על תחביב, עצב מתמשך, תכנים עצובים ברשתות)
- יועצת, נאמני חוסן מורים או נאמני חוסן תלמידים

טיפים להפעלה:

- יש לפתוח בתזכורת שהשיתוף בכיתה תמיד רשות ואפשר לדלג על כל שאלה
- כדאי להדגיש את הגבול בין חברות לתמיכה מקצועית לפני הדיון
- אפשר לסיים את השיעור בהפניה ברורה לאנשי הקשר הזמינים בבית הספר

דף תרגול: נאמנות, חוסר רגשי וחוסן אישי בין חברים

דף התלמיד/ה חנ"מ

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

הטקסט עוסק בשאלה מה זו נאמנות באמת כשחבר/ה מבקש/ת לשמור סוד שקשור למצוקה רגשית. דף זה מתרגל את הרעיונות המרכזיים, הסימנים לזיהוי מצוקה ודרכי התגובה הנכונות.

1 חלק א' – שאלות הבנה

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהי התזה המרכזית של הטקסט לגבי המושג נאמנות?

(א) נאמנות היא שמירת סוד בכל מחיר

(ב) נאמנות היא מחויבות לטובת האחר, גם כשזה מחייב לשתף מבוגר/ת

(ג) נאמנות קיימת רק בין חברים ותיקים

2. איך מתארת הטקסט מצוקה רגשית אצל בני נוער?

(א) תמיד דרמטית וגלויה כמו בסרטים

(ב) לעיתים קרובות שקטה ומצטברת לאורך זמן (ג) רק ברשתות החברתיות

3. מה התפקיד הנכון של חבר/ה כשחושדים במצוקה אצל חבר קרוב?

(א) לפתור את המשבר לבד בלי לספר לאף אחד

(ב) לשים לב, לשאול, להקשיב ולגשר אל מבוגר/ת (ג) להתעלם ולחכות שיעבור

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	לפי הטקסט, מצוקה רגשית אצל בני נוער נראית תמיד דרמטית וגלויה	☐	☐
2	סימן יחיד וחולף אינו בהכרח עדות למצוקה	☐	☐

3 חלק ג' – התאמה: סימנים למצוקה

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. שינוי בהתנהגות	___	**א.** נטישת תחביב או קבוצה שהיו חלק מהזהות
2. הסתגרות ובידוד	___	**ב.** עייפות ואדישות שנמשכים ימים רבים
3. ויתור על מה שאהבו	___	**ג.** שינוי בולט ומתמשך בדפוס המוכר, למשל ירידה בהשקעה בלימודים
4. עצב מתמשך	___	**ד.** היעדרות ממפגשים, ישיבה לבד או תשובות קצרות

4 חלק ד' – סדר נכון: מה עושים כשחושדים במצוקה

מספרו את השלבים לפי הסדר הנכון (1, 2, 3...).

☐	הקשיבו בלי לתקן ובלי להשוות
☐	אל תשמרו סוד מדאיג, שתפו בכנות שאתם רוצים לערב מבוגר/ת
☐	שימו לב לתמונה המצטברת של כמה סימנים יחד
☐	פנו בפרטיות ובעדינות, בלי לחץ ובלי קהל

5 חלק ה' – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. כתבו מאמר דעה קצר (10-12 שורות) בנושא: "נאמנות בין חברים – האם יש סודות שאסור לשמור?". הציגו עמדה מנומקת, דוגמה דמיונית (לא אישית), טיעון נגדי והפרכה

כרטיס יציאה

מה ההבדל בין נאמנות לבין שתיקה, לפי הטקסט?

תנו דוגמה אחת לסימן מצטבר של מצוקה רגשית

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹️