

דף תרגול: נאמנות, חוסר רגשי וחוסן אישי בין חברים

מהדורה למורה עולים חדשים

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 עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

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 – "שמתי לב שאתה קצת רחוק, אני פה אם תרצה"
4. ב – לשים לב, לשאול, להקשיב ולגשר אל מבוגר/ת
5. א – כשהוא מבודד את מי שסוחב/ת אותו ונוגע למצוקה מתמשכת
6. ב – גם הוא/היא זכאי/ת לתמיכה ומותר לו/ה להרגיש כבד

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
3. לא נכון – הטקסט ממליץ לפנות בפרטיות ולא בקבוצה
4. נכון – הטקסט מציין שמותר להרגיש כבד ולדבר על זה
5. לא נכון – הטקסט אומר שהמשפט רק פותח דלת, לא פותר כלום

חלק ג' – התאמה: סימנים למצוקה

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

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
5. גשרו אל מבוגר/ת מתאים/ה שיודע/ת לעזור

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
2. תשובה טובה כוללת משפט פתיחה לא שיפוטי, הבעת דאגה, ופנייה למבוגר/ת אחראי/ת כמו יועצת או נאמן/ת חוסן

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 | עולים חדשים

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

בטקסט מדברים על חברות וסודות. לפעמים חבר עצוב בסתר. הדף הזה עוזר להבין איך לשים לב ואיך לעזור.

📖 מילון קטן:

נאמנות	לדאוג באמת לטובת החבר, לא רק לשמור סוד
מצוקה רגשית	תחושת כאב או עצב פנימי שקשה להתמודד איתו לבד
הסתגרות	התרחקות מחברים ומפעילויות
גישור	לחבר בין מי שזקוק/ה לעזרה לבין מבוגר/ת שיכול/ה לסייע
נאמן/ת חוסן	בוגר/ת או תלמיד/ה שהוכשר/ה לעזור במצבים רגשיים
הקשבה פעילה	להקשיב בלי למהר לייעץ או לשפוט
תמיכה הדדית	גם מי שעוזר/ת לאחר זקוק/ה לתמיכה בעצמו/ה

1 חלק א' – שאלות הבנה

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה אומר הטקסט על 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 ד) נאמנות היא להסכים תמיד

2. איך נראית מצוקה לפי הטקסט?

א) תמיד דרמטית וגלויה כמו בסרטים ב) לעיתים קרובות שקטה ומצטברת לאורך זמן

ג) רק ברשתות החברתיות ד) רק כשיש מריבה

3. מה אפשר לומר לחבר שנראה עצוב?

א) "מה הקטע שלך לאחרונה?" ב) "שמתי לב שאתה קצת רחוק, אני פה אם תרצה"

ג) "ספר לכולם מה קרה" ד) "אל תדאג, לכולם קשה"

4. מה בתפקיד שלנו כשחבר עצוב?

א) לפתור את המשבר לבד בלי לספר לאף אחד ב) לשים לב, לשאול, להקשיב ולגשר אל מבוגר/ת

ג) להתעלם ולחכות שיעבור ד) לפרסם על כך ברשתות החברתיות

5. מתי צריך לשתף מבוגר בסוד?

א) כשהוא מבודד את מי שסוחב/ת אותו ונוגע למצוקה מתמשכת ב) כשהוא על מתנה ליום הולדת

ג) כשהוא נוגע לציון במבחן ד) כשמדובר בבדיחה פרטית

6. מה מגיע גם למי שעוזר לחבר?

א) עליו/ה להתעלם מהרגשות של עצמו/ה ב) גם הוא/היא זכאי/ת לתמיכה ומותר לו/ה להרגיש כבד

ג) עליו/ה להפסיק לדבר עם כולם ד) עליו/ה לשמור הכל בפנים כדי לא להכביד

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	הטקסט ממליץ לברר מה קרה דרך הקבוצה הכיתתית	☐	☐
4	גם מי שתומך/ת בחבר/ה זכאי/ת לתמיכה בעצמו/ה	☐	☐
5	המשפט "אני פה" אמור לפתור את בעיית החבר/ה באופן מיידי	☐	☐

3 חלק ג׳ – התאמה: סימנים למצוקה

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

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

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

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

☐	גשרו אל מבוגר/ת מתאים/ה שיודע/ת לעזור
☐	אל תשמרו סוד מדאיג, שתפו בכנות שאתם רוצים לערב מבוגר/ת
☐	שימו לב לתמונה המצטברת של כמה סימנים יחד
☐	הקשיבו בלי לתקן ובלי להשוות
☐	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

2. תארו מצב דמיוני שבו חבר/ה שולח/ת הודעה מדאיגה ומוחק/ת אותה מיד. כתבו מה הייתם עונים ולמי הייתם פונים

כרטיס יציאה

מה ההבדל בין נאמנות לבין שתיקה, לפי הטקסט?

תנו דוגמה אחת לסימן מצטבר של מצוקה רגשית

למי אפשר לפנות בבית הספר כשדואגים לחבר/ה או לעצמכם?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀