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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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

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 (ד) נאמנות היא להסכים תמיד

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 (ד) רק כשיש מריבה

3. מהו משפט פתיחה מומלץ לפנייה לחבר/ה שחושדים שקשה לו/לה?

(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 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 (ד) לפרסם על כך ברשתות החברתיות

5. מתי סוד נחשב "מדאיג" לפי הטקסט?

(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 הטקסט אומר על מי שתומך/ת בחבר/ה במצוקה?

(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	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
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.** נטישת תחביב או קבוצה שהיו חלק מהזהות
2. הסתגרות ובידוד	____	**ב.** שינוי בולט ומתמשך בדפוס המוכר, למשל ירידה בהשקעה בלימודים
3. ויתור על מה שאהבו	____	**ג.** עייפות ואדישות שנמשכים ימים רבים
4. עצב מתמשך	____	**ד.** פוסטים על בדידות או חוסר שייכות
5. תכנים עצובים ברשתות	____	**ה.** 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...).

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

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? ☹ 😐 🙂 😀