

הנחיות להוראת המצגת "אכפתיות והתחשבות"

קהל היעד: כיתות ב-ג

הרעיון: התלמידים יזהו התנהגויות בכיתה שאינן נעימות ושאין מכבדות, ויבחרו התנהגות אחת בולטת שהם היו רוצים לפעול למניעתה.

משך הפעילות: המצגת יכולה ללוות שיעור פרונטלי אחד, ואפשר לחזור ולהשתמש בה מדי פעם בשיעורים נוספים. כשמובילים תהליך של שינוי התנהגותי בכיתה, אפשר להשתמש מדי פעם בשקופית הסקר (שקופית 2) כדי לבדוק אם התלמידים מזהים שינוי במצב בכיתה, ובאיזה אופן. אפשר להתמקד תחילה בהתנהגות שלילית אחת, ולאחר שהתלמידים יטמיעו את השינוי בדפוס התנהגות זה, להשתמש שוב במצגת כדי להוביל שינוי בדפוס התנהגות אחר.

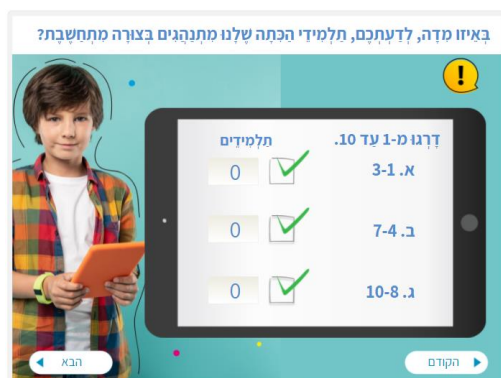
קישור לתוכנית "אל תלעגו לי": המצגת נועדה ללוות את הפעילות "האדם האכפתי" בתוכנית "[אל תלעגו לי](#)", תוכנית המציעה דרכים להתמודדות עם לעג ועם הצקות בקרב ילדים ובני נוער (ראו פרק 2, יחידה 2).

שקופית 1



השקופית מציגה את נושא המצגת, כשברקע מתנגנת מנגינת השיר "אל תלעגו לי", שהוא שיר הנושא של התוכנית. אם התלמידים מכירים את המילים, הם יכולים לשיר את השיר. אפשר לעורר דיון בכיתה בעזרת השאלה – לדעתכם, מה הן אכפתיות והתחשבות? בקשו מהתלמידים לתת דוגמאות לפעולות שילדים מהכיתה עשו עבורם או שהם עשו למען אחרים.

שקופית 2



מטרת השקופית ליצור סקר כיתתי הממפה את מידת הופעת ההתנהגויות הלא-מתחשבות בכיתה, מנקודת מבטם של התלמידים.

לפני כן, ערכו שאלון אנונימי באמצעות פתקים. שאלו את התלמידים באיזו מידה תלמידי הכיתה מתנהגים בצורה מתחשבת, ובקשו מהם להצביע לאחת מבין שלוש התגובות האפשריות:

- 3-1: לָרַב התלמידים בכיתה שלנו לא אכפת כלל זה מזה.
- 7-4: ההתנהגות של כמה מהתלמידים בכיתה שלנו מתחשבת, וההתנהגות של כמה מהם אינה מתחשבת (חצי-חצי בערך).
- 10-8: ההתנהגות של רוב התלמידים בכיתה שלנו אכפתית ומתחשבת.

אספו את הפתקים מהתלמידים וסמנו בסקר, כך שיתקבל מעין גרף שמייצג את התפלגות תשובות התלמידים. כדאי לבקש מהתלמידים להסביר מדוע הצביעו כפי שהצביעו. כדאי לבקש מכמה תלמידים לתת דוגמאות (בלי להזכיר שמות), לספר עוד על הרגשות שלהם, להסביר את עצמם.

יכול להיות שאתם, המורים, לא תסכימו עם עמדת התלמידים. בכל מקרה, חשוב לאפשר להם לנמק את עמדתם ללא שיפוטיות מצידכם.

שקפו לתלמידים את הרגשות העולים מהסקר. אפשר לומר, למשל: "אני רואה שאתם מרגישים שיש בעיה..."

שקופית 3



התלמידים יזהו התנהגויות לא מתחשבות בכיתה.

מחוץ לאיור האדם האכפתי מופיעים סוגים של התנהגויות לא מתחשבות. הקלקה על כל התנהגות תסמן אותה בצבע.

בדיון בנושא כזה צריך להבהיר לתלמידים שהכול נשאר בכיתה ואין לספר על כך לאחרים. חשוב גם לציין שאין להזכיר שמות, אלא לתאר אירועים באופן כללי.

על כל התנהגות שתיצבע, כדאי לשאול:

- איילו דוגמאות ספציפיות להתנהגות כזאת קרו בכיתה שלנו? (בלי להזכיר שמות).
- באיזו תדירות ההתנהגות מופיעה בכיתה שלנו? (מדי יום? מדי שבוע? פעם בכמה שבועות?)
- כשמישהו מתנהג כך, מה הייתם רוצים לשנות בהתנהגות שלו?
- לדעתכם, מה אנחנו יכולים לעשות כדי להפסיק את ההתנהגות הזאת?

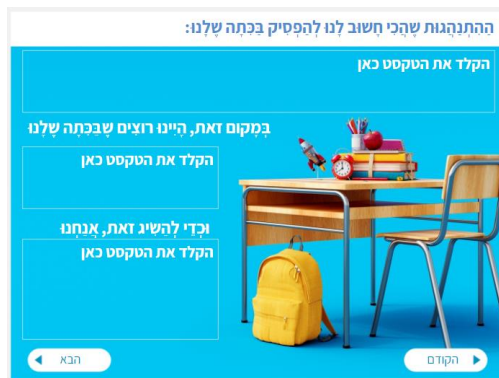
בתחתית המסך יש 4 מלבנים ריקים שבהם התלמידים יכולים לכתוב סוגים נוספים של התנהגויות לא מתחשבות.

פעילות מומלצת לשקופית זאת - עבודה בקבוצות קטנות. התלמידים ינהלו דיון ויבחרו באחת ההתנהגות המופיעות בשקופית, שהם מאמינים שהכי דחוף להפסיק אותה בכיתה או בבית הספר. ייתכן שהם יזדקקו לעזרה כדי להגיע להסכמה.

כל קבוצה תציג במליאה את הבחירה שלה ותנמק אותה. כדאי לברר מה התלמידים מרגישים כלפי ההתנהגויות שבחרו ומה הם חושבים עליהן, ולעודד אותם לשתף גם בהתלבטויות, אם היו כאלה.

- למה אתם חושבים שדווקא את ההתנהגות הזאת הכי דחוף להפסיק?
- האם כולכם הסכמתם בנוגע להתנהגות הזאת, או שהיו חילוקי דעות?
- איך הרגשתם במהלך הדיון בקבוצה? האם הרגשתם שמתחשבים בדעה שלכם? כיצד זה בא לידי ביטוי?

שקופית 4



בשלב הראשון, תתקבל החלטה כיתתית בנוגע להתנהגות שהתלמידים חושבים שהכי דחוף וחשוב להפסיק, והיא תיכתב במלבן העליון שמופיע בשקופית.

חשוב להדגיש: העובדה שבחרנו להפסיק כרגע התנהגות אחת, לא אומרת שההתנהגויות האחרות אינן חשובות, אלא שכרגע הכי דחוף לנו להשקיע בהפסקת ההתנהגות הזאת ואנחנו מתמקדים בה. אנחנו רוצים להתקדם צעד-צעד לקראת היעד, שהוא להפוך את הכיתה לסביבה

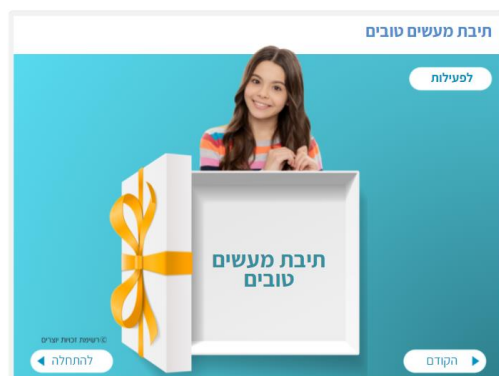
מתחשבת ונעימה. אחרי שנצליח בהפסקת ההתנהגות שבחרנו, נוכל להתמודד גם עם התנהגויות אחרות שהיינו רוצים למנוע בכיתה שלנו. יהיה לנו גם הרבה יותר קל בהמשך, אחרי שנתמודד יחד עם המשימה שהגדרנו לעצמנו היום.

בשלב השני, תוגדר המטרה החיובית שהתלמידים רוצים להשיג, והיא תיכתב במלבן האמצעי שמופיע בשקופית. הניסוח החיובי חשוב מאוד, כי הוא עוזר להתמקד במטרה. לא נוכל להשיג את השינוי אם לא נדע לאן אנחנו רוצים להגיע. כדאי לשאול שאלות כמו:
א. "מה אנחנו רוצים להשיג?"
ב. "איך אנחנו רוצים להשתנות?"

בשלב השלישי, יועלו דרכים אפשריות להשגת המטרה והן ייכתבו במלבן התחתון שמופיע בשקופית. מומלץ לעודד את התלמידים לחפש פתרונות מעשיים ויצירתיים להפסקת ההתנהגות שנבחרה. כדאי לשאול שאלות כמו:

- "מה אתם מציעים?"
- "אילו קשיים יכולים להתעורר?"
- "מה יכול לעזור לנו?", "איך נשיג את המטרה שלנו?"
- "אילו הצעות נוספות יש לכם?"
- "איך אפשר לעקוב אחר הפתרונות?", "איך נדע שחל שינוי?"

שקופית 5



תיבת המעשים הטובים הניחו בכיתה תיבת מעשים טובים. בקשו מהתלמידים לכתוב על פתקים תיאור של מעשים טובים שהם עשו או שעשו למענם, ולשלל את הפתקים לתיבה. בסוף כל שבוע כדאי לקרוא את הפתקים, ולשבח את המעשים הטובים של התלמידים.

המטרה היא להעצים את הילדים שעשו מעשים טובים באותו השבוע, באמצעות חשיפת הסיפורים על המעשים הטובים.