

הנחיות להוראת המצגת "לפתוח את הקשר – חברות, פרידה ושינויים"

קהל יעד: חט"ב

מטרות:

1. להעלות את המודעות לכך שלעיתים אופי החברות משתנה וגם חברות יכולה להסתיים.
2. להדגיש את חשיבותה של תקשורת ישירה.
3. לזהות נקודות מבט שונות על חברות לפי מודל אפר"ת.
4. לתרגל הסתכלות על חברות מנקודות מבט שונות.
5. לעודד את התלמידים למצוא בתוכם דרכים להתמודד עם מצבים לא רצויים.

רקע:

המצגת שלפניכם מלווה את הפרק "לפתוח את הקשר", מתוך סדרת הרשת FREEZE3 הכוללת ארבעה פרקים העוסקים במצבים חברתיים מגוונים. כל אחד מפרקי הסדרה מלווה במצגת המסייעת לארגן את השיעור, להעלות שאלות, ולתת לתלמידים כלים להתמודדות בעזרת התיווך של המורה.

בפרק זה החברות של תמרה ונגה מצויה במשבר ומגיעה עד כדי ניתוק הקשר. המפגש עוסק בחברות.

מדוע אנו זקוקים לחברים? כולנו זקוקים לחברים, לְחֵבְרָה. אברהם מאסלו, פסיכולוג חברתי אמריקני (-1970, 1908), טען כי לאחר שהאדם מספק את צרכיו הבסיסיים ביותר הנדרשים לקיומו הפיזי (כגון אוכל, מים, קורת גג), הוא יפנה לסיפוק צרכיו האחרים, והראשון שבהם הוא הצורך באהבה ובשייכות. לטענתו, הצורך הזה קשור קשר הדוק לצורך בזהות. כלומר אנחנו בונים את זהותנו ביחס לאחרים סביבנו. האדם הוא הרי יצור חברתי, ובכל גיל אנחנו זקוקים לאינטראקציה חברתית, לשייכות, לאישור ולאהבה כדי להתפתח.

ילדים ובני נוער זקוקים במיוחד לאישור החברתי הזה. עבורם מדובר בצורך בסיסי שקשור מאוד לבניית ההערכה העצמית שלהם ולדימוי העצמי והחברתי שלהם. החברים שלהם הם המרכז המשמעותי של החיים - לפיהם נקבעים הערך העצמי, הדימוי, תחושת השייכות, הצורך להרגיש "דומים או שונים כמו כולם. אם אתה לא שייך אתה לא קיים".

לעיתים טיב הקשר ואופיו משתנה בהתאם לסביבה, לתחומי העניין וההתפתחות של כל אחד ואחת, וגם בהתאם לנסיבות – היכרות עם חברים חדשים, מעברים ושינויים. כשצד אחד בקשר אינו מעוניין בשינוי – הקשר נהיה א-סימטרי. קשר מסוג זה עלול לגרום לתחושות קשות מאוד, כמו עלבון, דחייה ופגיעה בדימוי ובערך העצמי, ולעורר רגשות כמו אשמה, חרטה, בלבול ותלות בצד השני.

מקרים מסוג זה שכיחים בקרב מתבגרים בעקבות מעבר לחטיבה, חלוקה למגמות, השתייכות לחוגים שונים ועוד. חשוב לתת לנערים ולנערות כלים ודרכים להתמודד עם שינוי הסטטוס של החברות, ולהעביר את המסרים הבאים:

הרבה פעמים אדם נוטה לייחס את השינוי בחברות לשינוי שחל בו, אבל זה לא בהכרח קשור לאדם, אלא לשינויים כלליים שמתרחשים עם השנים במערכות יחסים.

שינויים בקשרים ובמערכות יחסים יכולים להיות בסיס לצמיחה אישית.

תקשורת היא חלק חשוב מאוד ממערכת יחסים, ותקשורת טובה יכולה לשפר את היחסים ולעזור בתיאום ציפיות ובהפחתת אכזבות, וגם בסיום הקשר כאשר הדבר בלתי נמנע.

אפשר להתמודד עם שינויים במערכות יחסים וגם עם פרידה, למרות הקושי הכרוך בכך.

מהלך ההוראה:

שקופית שער

שקופית זו מציגה את שם המצגת. אפשר להזמין את התלמידים לשער במה תעסוק המצגת.



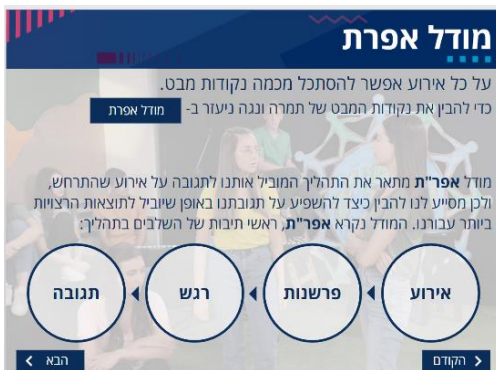
שקופית 2: לפתוח את הקשר

לאחר הצפייה בסרטון תוכלו לשאול את התלמידים מה הם מרגישים בעקבות הצפייה.



שקופית 3: מודל אפר"ת

כדי להבין טוב יותר את נקודות המבט של תמרה ונגה - נכיר לתלמידים את מודל אפר"ת. מודל אפר"ת מתאר את התהליך המוביל אותנו לתגובה על אירוע שהתרחש, ולכן מסייע לנו להבין כיצד להשפיע על תגובתנו באופן שיוביל לתוצאות הרצויות ביותר עבורנו. המודל נקרא אפר"ת, ראשי תיבות של השלבים בתהליך: אירוע, פרשנות, רגש, תגובה.



שקופית 4: נגה ותמרה

בשקופית זו נבקש מהתלמידים לתאר את האירוע כפי שקרה - הכוונה היא לתאר את העובדות כפי שכל אחת רואה אותן מבלי לתת פרשנות אישית לדברים.



שקופית 5: עבודה בזוגות

הזמינו את התלמידים להתחלק לזוגות ולפעול לפי ההנחיות במצגת. המטרה של הפעילות היא להראות איך הפרשנות שלנו לאירוע משפיעה על הרגשות ועל התגובה שלנו לאירוע.



שקופית 6: הצגה במליאה

הזמינו את התלמידים בכיתה להציג את המסקנות שעלו מההשוואה שערכו בזוגות. תוכלו להיעזר בשאלות הבאות:

1. מהם הפערים בנקודות המבט בין תמרה לנגה?
2. ממה לדעתכם נובעים הפערים האלו?
3. למה הפערים האלה יכולים לגרום ביחסים בין תמרה לנגה?



שקופית 7: מה החבר'ה חושבים?

שקופית זו מציגה את נקודות המבט של החברים בכיתה בנוגע למשבר בין תמרה ונגה.

בלחיצה על סימן ה-PLAY תוכלו לצפות במחשבות של חבריהם לכיתה. לאחר הצפייה בסרטונים ערכו בכיתה סקר. לחצו על הסימן + כמספר התלמידים המסכימים עם כל אחת מהעמדות. לסיכום, תוכלו לבקש מהתלמידים להסביר את בחירתם, ולשאל אותם את השאלות הבאות:

1. האם לדעתכם בניים ובנות מתייחסים באותו אופן למשברים בקשרי חברות?
2. האם לדעתכם ריב כמו זה שהתרחש בין תמרה לנגה יכול לקרות גם בין חברים בניים? האם קרה לכם? איך הגבתם?

שקופית 8: איך להמשיך מכאן?

בשקופית זו יש מספר דרכים שבהן נגה ותמרה יוכלו להמשיך את היחסים ביניהן. תוכלו להזמין את התלמידים להשיב באופן אישי מהנייד או לבחור דרך שמקובלת עליכם באופן כיתתי וללחוץ עליה.

תוכלו לדון עם התלמידים מדוע בחרו דווקא בדרך הזו.

