

הנחיות למורים להוראת המצגת "לגלות רגישות"

גילאים: חט"ב

משך הפעילות: 45 דקות

מטרות:

1. לפתח רגישות חברתית של התלמידות והתלמידים כדי שיבחינו בשינויי מצב הרוח של חבריהם.
2. לעודד הדדיות ותחושת שייכות בקרב התלמידות והתלמידים באמצעות תשומת לב ועזרה לאחר.
3. להעלות את המודעות של התלמידות והתלמידים לחשיבותה של תקשורת פתוחה בחברות, שבה כל צד מבטא את צרכיו כך שהאחר יכול לדעת כיצד להגיב לו.

רקע:

כולנו חווים רגעים ומצבים לא נעימים שמעלים בנו תחושות ורגשות שליליים כמו עצב, כעס וייאוש. ההתמודדות עם התחושות האלו היא מיומנות שאנחנו רוכשים במשך החיים, שעיקרה היא ההבנה מה עוזר לנו ומה מרגיע אותנו. פעמים רבות שיתוף של אחרים וקבלת תשומת לב עוזרים לנו להרגיש שאנחנו לא לבד, שיש מישהו שאכפת לו, שרואה אותנו. לפעמים די בזה שאנחנו יודעים שרואים אותנו כדי להרגיש מידה מסוימת של הקלה.

היכולת שלנו כחברים לזהות את מצבי הרוח של חברינו היא יכולת נרכשת, שמתפתחת בהדרגה מגיל צעיר באמצעות התנסות מול חברים, דוגמאות מהסביבה שלנו, והסברים מפורשים של ההורים, של הגננת ושל המורים.

יכולת זו עוברת דרך החושים: חוש הראייה – זיהוי הבעת הפנים של החבר, העמידה שלו, שפת הגוף שלו, צורת הליכתו; חוש השמיעה – הקשבה לקול של האחר, העוצמה, הטונציה, הרגשות שבקולו; והתחושה הפנימית של האנרגיה שהוא משדר – שמחה מול כאב ועצב, רוגע מול לחץ ומתח.

לעתים אנו מזהים מה עובר על חברנו, אבל לא ממש יודעים מה אפשר לעשות כדי לעזור לו. למשל, האם לגשת לשוחח עם חבר עצוב או דווקא לתת לו מרחב וזמן עם עצמו? הרי אנחנו לא רוצים להעיק על מישהו שגם ככה נראה עצוב.

כל ההתלבטויות הללו טובות וחשובות. בדרך כלל אנשים יעדיפו שישאלו אותם ושיתעניינו בהם, וגם אם התשובה שלהם היא "הכול בסדר", יש ערך בשאלה ובהתעניינות. ייתכן שכרגע קשה להם לדבר על זה, אבל השדר של התעניינות ואכפתיות הוא נעים ומעודד.

נסו לחשוב על עצמכם: מה עוזר לכם כשאתם עצובים? מה אתם הייתם רוצים שחברים שלכם יעשו במצבים האלו?

שקופית 1: פתיחה

שאלות לדיון:

- במה לדעתכם עוסקת המצגת?
- האם לדעתכם תשומת לב ורגישות בין חברים הן תכונות חשובות? למה כן? למה לא?
- למה לדעתכם חשוב לדבר על הנושא הזה בכיתה שלנו?



שקופית 2: רגישות לאחר ולאחרת

בשקופית זו צופים התלמידים בסרטון: **צאו מעצמכם – אותי מישהו צריך אתכם**

הסרטון מציג תלמיד שנפרד מחברתו, מגיע לבית הספר ומרגיש שאף אחד מחבריו לא שם לב למצב רוחו ולא מתעניין בשלומו. הוא מרגיש מתוסכל מכך. בסוף הסרטון רואים שחבר אחד ניגש אליו ומתעניין בו והדבר משמח אותו. המסר של הסרט הוא שכדאי להסתכל על החברים שלנו ולשים לב אם הם זקוקים לתשומת לב או עזרה.

שאלה לדיון בעקבות הצפייה:

- מה לדעתכם המסר העיקרי של הסרטון?



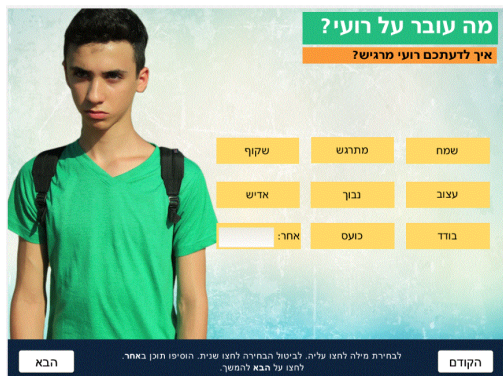
שקופית 3: מה עובר על רועי?

בשקופית זו מתבקשים התלמידים לבחור את הרגשות שלדעתם מרגיש רועי, הדמות הראשית בסרט.

יש יותר מאפשרות אחת ואין נכון או לא נכון. כל רגש הוא לגיטימי.

שאלו את התלמידים:

- מדוע בחרו ברגש שבחרו והובילו לדיון על הרגשות השונים.

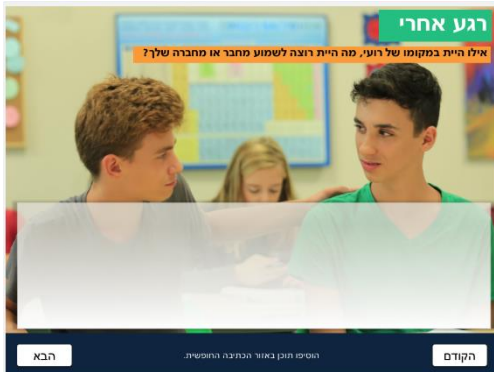


שקופית 4: רגע אחרי

בשקופית זו מוצגת לתלמידים שאלה:

- אם היית במקומו של רועי, מה היית רוצה לשמוע מחבר/ה שלך?

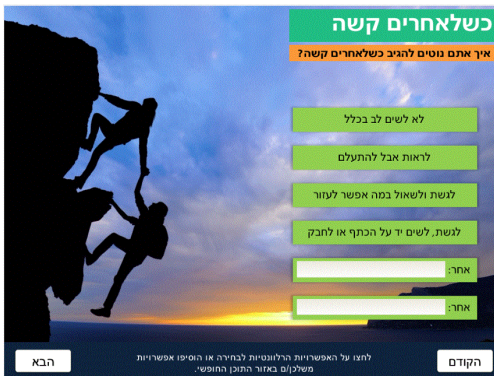
יש מקום לכתיבה חופשית והתלמידים יכולים לנסח תשובה. פעילות זו מיועדת לעודד אמפתיה ולכן כדאי להדגיש שעליהם לנסות להיכנס לנעליים של רועי ולהעמיד את עצמם במקומו.



שקופית 5: כשלאחרים קשה

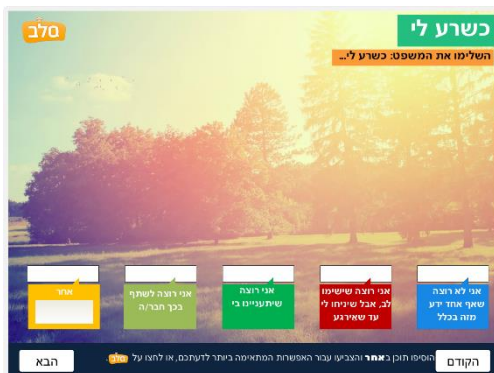
בשקופית זו מתבקשים התלמידים לבחור את ההיגד שהכי מתאים להשלמת המשפט: "כשלאחרים קשה, אני..."

כמובן שהתשובות הן אישיות אך המטרה היא לעורר דיון בין התלמידים על דרכי התייחסות לקשיים של אחרים ומה ניתן לעשות כדי לעזור לחבר או חברה.



שקופית 6: כשרע לי...

בשקופית זו מתבקשים התלמידים לענות בנוגע לעצמם. השאלה עוסקת במה הם נוטים לעשות כשהם מרגישים עצובים/כועסים או רגש לא נעים אחר. השאלה היא כמובן רק טריגר ויש מספר אפשרויות מענה. סביר שזה יעורר דיון עם התלמידים על דרכי התמודדות עם רגשות קשים. מכיוון ממדובר בנושא אישי ורגיש מומלץ להשתמש באפליקציה סל"ב ולבחור בהגדרות מצב הפעלה אנונימי.



שאלות לדיון:

1. מה עוזר לכם לשפר את הרגשתכם כשאתם מרגישים רע?
2. מה הייתם מציעים לרועי לעשות כדי להרגיש יותר טוב?

שקופית 7: כשראו אותי



בשקופית זו על התלמידים לסמן את הרגשות שמתאימים. מוצג בפניהם המשפט הבא: במצבים שבהם היה לי רע וראו אותי, הרגשתי.... ומספר רגשות. עליהם לבחור או לסמן את הרגשות הרלוונטיים.

התשובות הן אישיות וסובייקטיביות אולם זה מאפשר לעורר דיון בכיתה לגבי הנושא.

שקופית 8: סיכום



השקופית האחרון מראה את מעגל העזרה והתמיכה ואת עקרון ההדדיות. אם אני עוזר לאחרים כשקשה להם, גם הם יעזרו לי כשלי יהיה קשה.

שאלות לדיון:

- האם לדעתכם יש קשר בין נתינה לקבלת עזרה?
- האם אתם עוזרים רק למי שעוזר לכם או שיש מערכות יחסים שהן לא הדדיות? (למשל עם הורים)
- מה אתם מעדיפים – להיות בצד הנותן עזרה או המקבל עזרה? מדוע?