

הנחיות להוראת המצגת "הכול שאלה של פרשנות"

קהל היעד: כיתות ד-ו

משך השיעור: 45 דקות

רקע:

במהלך חיינו אנו ניצבים בפני התמודדויות שונות הנובעות ממארג היחסים החברתיים שלנו. במהלך אינטראקציות חברתיות אנו נוטים לפרש התנהגויות של אנשים אחרים ולהגיב בצורה מסוימת. הגישה הקוגניטיבית מאמינה כי הדרך שבה אנו חושבים משפיעה על הרגשות שלנו וכתוצאה מכך גם על ההתנהגות העתידית. כלומר, כל אירוע או סיטואציה מקבלים אצלנו פרשנות מסוימת שמובילה להתנהגות שתואמת את הפרשנות הזו.

מודל אפר"ת יכול לסייע לנו ולתלמידים בהתמודדות עם אירועים שונים, באמצעות חשיבה רפלקטיבית על האופן שבו פירשנו את האירוע, הרגשנו כלפיו והגבנו אליו. באמצעות המודל אנחנו מנסים לבחון אפשרויות אחרות לפרשנות שנתנו לאירוע, על מנת להגיב בצורה אחרת אליו.

במודל ארבעה שלבים:

1. אירוע – השתלשלות האירועים כפי שהתרחשה במציאות. האירוע הוא חיצוני לנו ואנו לא שולטים בו.
2. פרשנות – מחשבות אוטומטיות שעולות בנו כתוצאה מהתרחשות האירוע, ומביאות אותנו להבין באופן מסוים את האירוע. הפרשנות משתנה מאדם לאדם, וכן משתנה אצל אדם מסוים מעת לעת, בהתאם למצב רוחו, מעמדו, יחסו למשתתפים האחרים באירוע וכן הלאה.
3. רגש – הרגש שאנו חווים ביחס לאירוע הוא תולדה של הפרשנות שהענקנו לאירוע. פרשנויות שונות יביאו עמן גם רגשות שונים.
4. תגובה – האופן שבו פירשנו את האירוע והרגשות שיש לנו כלפיו מביאים אותנו להגיב בדרך מסוימת. לכל אחד מאיתנו יש תגובות כמעט אוטומטיות לרגשות מסוימים.

מטרות:

- התלמידים יבינו כי אירועים שונים מתפרשים בצורות שונות על ידי אנשים שונים ובהתאמה זמן שונות.
- התלמידים יבחינו בין רגשות, מחשבות והתנהגות.
- התלמידים יכירו את מודל אפר"ת ככלי שיכול לסייע בשיפור דרכי הפעולה וההתמודדות באירועים מסוימים.

מהלך הפעילות:

שקופית 1: הכול שאלה של פרשנות



שקופית זו פותחת את נושא השיעור והמצגת. אפשר לומר לתלמידים שהיום נדבר על פרשנויות שונות שאנו נותנים למצבים חברתיים שונים. ניתן לבקש מהתלמידים לנסות ולחשוב מה המשמעות של לתת פרשנות לדבר מסוים, ולמה בעצם אנו מתכוונים כשאנו מפרשים סיטואציה באופן אחד או באופן אחר.

שקופית 2: מה קורה באירוע?



בשקופית זו מוצגות שלוש תמונות, כאשר כל תמונה מייצגת סיטואציה חברתית כלשהי. בקשו מהתלמידים לומר מה הסיטואציה שהם רואים בכל אחת מהתמונות. כתבו את תשובותיהם במקום המתאים לכך. לאחר שהתלמידים יגידו מהי הפרשנות שלהם לתמונות, לחצו על התמונות, שם תראו שתי פרשנויות אפשריות עבור כל אחת מהתמונות.

בסיום הפעילות, שאלו את התלמידים:

1. האם ניתן למצוא לכל תמונה פרשנויות נוספות מעבר לשתיים שכבר ניתנו לה?
2. האם קרה לכם בעבר שמישהו נתן פרשנות אחרת מכם לאירוע מסוים? הביאו דוגמאות.

שקופית 3: למה כל אחד מפרש דברים בצורה אחרת?



בשקופית זו המטרה היא לנסות ולהבין מדוע אנשים שונים מפרשים בצורות שונות את אותו האירוע.

בראש השקופית מוצגת השאלה "למה לדעתכם כל אדם מפרש בצורה אחרת את אותו אירוע?", ותחתיה מופיעים מספר משפטים אפשריים כמענה לשאלה ושתי משבצות ריקות עם אפשרות להשלמה חופשית של התלמידים.

לחיצה על כל משפט תביא לסימונו בצבע. הזמינו את התלמידים לסמן במחשב את התשובות הנכונות לדעתם.

שקופית 4: משמעותן של פרשנויות

שקופית זו נועדה לתת מידע אודות ההשפעות שיש לפרשנויות שונות. הסבירו לתלמידים כי פרשנות שונה לאירוע יכולה להשפיע גם על הרגשות שלנו וגם על התגובות שלנו. הקריאו לתלמידים את השאלות המופיעות תחת כל אחת מהכותרת (או בקשו משני תלמידים להקריא כל אחד מהחלקים).



שקופית 5: רגש ותגובה

בשקופית זו נחזור למקרה שפגשנו בתחילת השיעור, ובה נראה ילד עומד בנפרד מקבוצת ילדים אחרת. הקריאו לתלמידים את שתי הפרשנויות האפשריות של אותו הילד לאירוע, ובקשו מהם לכתוב על גבי השקופית אילו רגשות ותגובות יעלו בעקבות כל אחת מהפרשנויות. לאחר כתיבת הדברים, הדגישו בפני התלמידים את התוצאות השונות שהתקבלו באותה הסיטואציה עבור כל אחת מהפרשנויות. בתום הפעילות, לחצו על כפתור "שאלה לדיון" ובקשו מהתלמידים לחשוב על מקרים שבהם הם נתנו פרשנות מוטעית לאירועים:

- מה היו התוצאות של הפרשנות המוטעית והאם שילמו על כך מחיר?



שקופית 6: מודל אפר"ת

הקרינו את הסרטון המופיע בשקופית בפני התלמידים. הסרטון נועד להציג לתלמידים את מודל אפר"ת, ולהמחיש כיצד ניתן לעשות בו שימוש בעת מצבים חברתיים שונים.



שקופית 7: גלגל אפר"ת



על גבי שקופית זו מופיע גלגל ולו ארבעה חלקים – לחיצה על כל אחד מהחלקים תפתח שקופית נוספת ובה אירוע. בכל אחד מן האירועים יתבקשו התלמידים לקרוא את האירוע, ולאחר מכן להעניק פרשנות לאירוע ולציין מהו הרגש המתעורר באדם הנמצא באירוע בעקבות אותה הפרשנות, ולבסוף לכתוב מה תהיה תגובתו. רצוי לבקש ממספר תלמידים שונים לבצע את אותה המשימה, על מנת שניתן יהיה לשמוע פרשנויות שונות לכל אירוע, וכך להבין כיצד ניתן להגיע מאותו האירוע בדיוק למספר רגשות ותגובות שונות.

שקופית 8: אירוע משלנו...



בשקופית זו נאפשר לתלמידים ליישם את מה שלמדו במהלך השיעור על אירועים מחייהם האישיים. בקשו מהתלמידים לחשוב על מקרה שקרה להם בעבר והם הגיבו בצורה מסוימת. שאלו את התלמידים:

- מי היה רוצה להציג את האירוע בפני הכיתה?

נסו לחשוב ביחד עם כל התלמידים כיצד התלמיד שהציג את האירוע היה יכול להגיב באופן שונה, באמצעות מתן פרשנות שונה.

אותו תלמיד ישתף במקרה שקרה לו, תוך שהוא מתאר את האירוע, את הפרשנות שנתן לו, את הרגש שהציף אותו, ולבסוף את האופן שבו הגיב (יש לכתוב את הדברים הללו בחלק הימני של המסך). בתום סיפור האירוע, נבקש מאותו תלמיד, יחד עם חבריו לכיתה, לחשוב על פרשנות שונה מהפרשנות שהוא העניק לאירוע, על הרגש שהיה מתעורר בו בעקבות הפרשנות החדשה, ולבסוף כיצד היה מגיב.

ניתן לקיים את הדיון בצורה אינטראקטיבית חווייתית על ידי שימוש בסל"ב – סולר בכיתה.

לחיצה על אייקון הסל"ב תפתח את השאלה שיש להשיב עליה:

- "חשבו על מקרה שקרה לכם בעבר – איך הייתם מפרשים אותו היום? איך הייתם נוהגים כיום?"

מתוך האירועים שיעלו על הלוח, ניתן לבקש מאחד התלמידים לענות על השאלות בשקופית ולתרגל את המודל יחד עם הכיתה.