

## הנחיות להוראת המצגת - "ללכת עם האמת שלי?"

### מטרות:

1. התלמידים יהיו מודעים למשמעות קיומה של אמת פנימית ויבינו כיצד היא מתבטאת בחיי היום-יום.
2. התלמידים יבינו כי לעיתים האמת הפנימית שלהם יכולה להתנגש עם ערכים אחרים או עם מגבלות במציאות.
3. התלמידים ירכשו כלים לגישה חיובית ומעשית שאינה מתבססת על "הכול או לא כלום".

### גילאים: חט"ב

### רקע:

כל אדם היה רוצה לבטא את המחשבות והרגשות שלו בצורה חופשית ובלי לחשוש מתגובת הסביבה, אבל באופן טבעי אנחנו מרסנים את עצמנו בגלל מגוון סיבות. הביטוי "ללכת עם האמת שלי" מתייחס למצב שבו האדם פועל באופן נחרץ על פי השקפת עולמו, ונוהג באופן כן עם עצמו ועם האחרים. המשמעות של "ללכת עם האמת שלי" היא לבחור להתנהל בדרך המתאימה לנו.

יש נטייה להעריך אדם ש"הולך עם האמת שלו" – אדם שמבטא את הערכים שבהם הוא מאמין ופועל להגשמתם. אולם צריך לזכור שמי שנוהג כך עלול לשלם מחירים חברתיים ואחרים. "האמת" של אדם אחד היא לא "האמת" של אדם אחר, ולעיתים "האמת" הזאת נוגדת ערכים או התנהגות של אחרים, או אפילו ערכים שונים של אותו עצמו, ויוצרת מתחים וקונפליקטים חיצוניים ופנימיים.

בנוסף, לא פעם אנשים ש"הולכים עם האמת שלהם" מרגישים שזו "האמת" האובייקטיבית היחידה, ולא מוכנים לשמוע שום דעה אחרת.

מצגת זו עוסקת במושג "ללכת עם האמת שלי". היא מציגה את המושג ומשמעותו, את חשיבותו ואת החסמים שיכולים להיות בדרך ל"אמת". כמו כן, המצגת פותחת בפני התלמידים אפשרויות שונות להתמודדות עם קונפליקטים ש"הליכה עם האמת" יכולה להציף. המסר המרכזי הוא כי "הליכה עם האמת" אינה חייבת להתבטא באופן קיצוני ובגישה של "הכול או לא כלום", ויכולים להיות לה גוונים שונים.

### הנחיות למורה:

### שקופית פתיחה



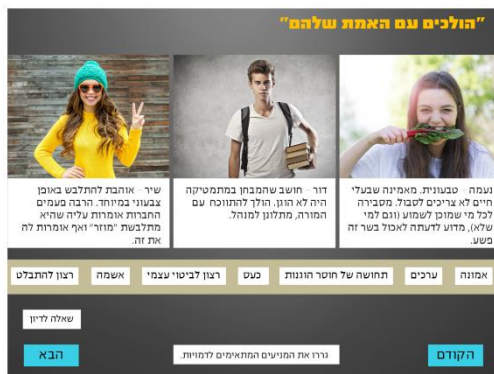
שקופית זו מציגה את שם המצגת. ניתן לשאול את התלמידים מה הם מבינים משם המצגת, במה לדעתם תעסוק המצגת, אילו אסוציאציות שקופית הפתיחה מעלה להם, ואיך התמונה מתקשרת לדעתם לנושא המצגת.

## שקופית 2: מה זה בשבילי "ללכת עם האמת שלי"?



התלמידים יבחרו מתוך הרשימה המוצגת מה זה בשבילם "ללכת עם האמת שלי". עודדו את התלמידים להוסיף לרשימה היגדים נוספים. מטרת השקופית היא לעזור לתלמידים להבין משמעויות שונות של המונח "ללכת עם האמת שלי".

## שקופית 3: "הולכים עם האמת שלהם"



שקופית זו מציגה שלוש דמויות. לכל דמות יש את "האמת שלה" – ערכים, אמונות ודעות שמפעילים אותה. בתחתית השקף מאגר מילים לגרירה: אמונה, ערכים, תחושה של חוסר הוגנות, כעס, רצון לביטוי עצמי, אשמה, רצון להתבלט. על התלמידים לגרור את המילים המייצגות לדעתם את המניע של כל אחת מהדמויות. ניתן לגרור כל מילה או ביטוי לכל דמות.

הדמויות:

1. נעמה – טבעונית. מאמינה שבעלי חיים לא צריכים לסבול. מסבירה לכל מי שמוכן לשמוע (וגם למי שלא) מדוע לדעתה לאכול בשר זה פשע.
2. דור – חושב שהמבחן במתמטיקה היה לא הוגן. הולך להתווכח עם המורה, מתלונן למנהל.
3. שיר – אוהבת להתלבש באופן צבעוני במיוחד. הרבה פעמים החברות אומרות עליה שהיא מתלבשת "מוזר" ואף אומרות לה את זה.

מטרת השקופית היא להראות שיש מגוון מניעים ורגשות שגורמים לנו "ללכת עם האמת".

בלחיצה על הכפתור "שאלה לדיון" תעלה השאלה: "מה משותף לדמויות? מה מבדיל ביניהן?". השאלה מעמיקה את הדיון סביב נושא המניעים והרגשות ומציפה את הייחודיות של כל דמות. למשל, אצל נעמה מדובר באידיאולוגיה שלפיה היא לא רוצה לגרום סבל לבעלי החיים. כלומר מדובר בערך סביבתי. שיר, לעומת זאת, מבקשת לבטא את עצמה באמצעות בגדים מיוחדים.

#### שקופית 4: "ללכת עם האמת שלי"



בשקופית זו יופיעו משפטי השלמה. התלמידים מוזמנים להשלים את המשפטים:

חשבתי שהכי נכון ש...

היה לי חשוב שידעו ש...

לא שיניתי את דעתי ש...

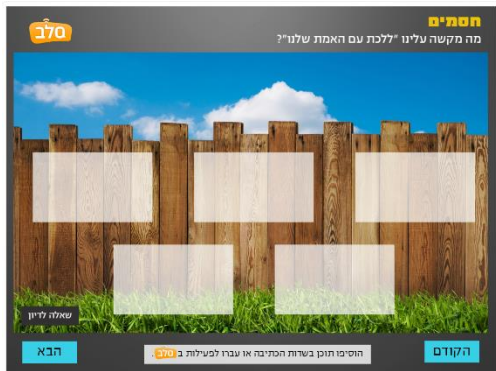
למרות שכולם חשבו אחרת, אני....

אחר: \_\_\_\_\_

אחר: \_\_\_\_\_

התלמידים יוכלו לשתף במקרה שקרה להם באמצעות השלמת המשפטים. אפשר לשאול את התלמידים מה הרגישו בעקבות האירוע והאם היו מחירים ששילמו. נשאל: אילו מחירים עלול לשלם מי ש"הולך עם האמת שלו" ואילו מחירים ייתכן שהסביבה תשלם על כך? האם יש מישהו אחר שנפגע? עד כמה הפגיעה הייתה משמעותית?

#### שקופית 5: חסמים



שקופית זו עוסקת בחסמים המקשים עלינו "ללכת עם האמת".

בשקופית זו מקומות ריקים לכתיבת "חסמים" שהתלמידים מעלים. קיימת אפשרות גם להפעלת סל"ב והעלאת חסמים לסל"ב על ידי התלמידים.

קיימים חסמים שונים, כגון לחץ חברתי, כניסה לקונפליקט, חוסר התאמה לסיטואציה, פגיעה באחר, פחד מלהיות שונה, ביקורת של החברה, רגשות מעורבים (אמביוולנטיות), בושה.

לאחר שהתלמידים העלו חסמים לחצו על "שאלה לדיון".

תופיע השאלה: "מבין החסמים שכתבתם, איזה חסם ימנע מכם ללכת עם האמת שלכם?". דונו בכך עם התלמידים.

## שקופית 6: לוותר על האמת שלי או להילחם עליה – אולי יש דרך שלישית?



שקופית זו כוללת תמונת "מצפן". המצפן יסתובב בלחיצה עליו ו"גרייל" דילמה – סך הכול ארבע דילמות.

התלמידים צריכים להתייחס לכל אחת מהדילמות ולחשוב כיצד הם היו פועלים. תלמידים יכולים להיעזר ב"נורות הרעיון" שבשקופית באמצעות לחיצה עליהן. הנורות נותנות לתלמידים רעיונות להתמודדות.

### נורות הרעיון:

להגמיש מעט את העמדה שלי בלי לוותר עליה.

לשכנע את האחרים להתקדם לקראתי.

למצוא דרכים אחרות לבטא את האמת שלי.

למצוא את העיתוי המתאים לבטא את האמת שלי.

**הדילמות המוצגות במצפן** (אם הזמן קצר, תוכלו לבחור דילמות בהתאם להיכרותכם עם מאפייני הכיתה):

1. נעמה הטבעונית מוזמנת למסיבה כיתתית אצל חברתה הטובה טל. היא אוהבת מאוד את טל ואת החברים שמוזמנים למסיבה, אך יודעת שבמסיבה יוגשו נקניקיות. נעמה לא רוצה ללכת למסיבה שבה עושים משהו שסותר את העקרונות שלה, אבל מצד שני חשוב לה מאוד להשתתף במסיבה.
2. דור חושב שהמבחן במתמטיקה היה לא הוגן. הוא רוצה ללכת עם האמת שלו ולהתלונן על המורה בפני המנהל, אבל הוא לא רוצה לפגוע במורה וגם חושש שהמורה יכעס עליו אם יתלונן עליו.
3. שיר מוזמנת לארוחת ערב מיוחדת אצל רעות חברתה לכיתה. היא תכננה ללבוש חולצה יפה מאוד שקנתה לאחרונה, אבל נזכרה שהמשפחה של רעות מסורתית והחולצה ללא שרוולים. מצד אחד היא לא רוצה ללכת חשוף ואולי להביך את משפחתה של רעות, ומצד שני היא רוצה ללכת עם האמת שלה וללבוש משהו מיוחד ולא סתם חולצה רגילה.
4. דניאל הוא יוצר בתחום מוזיקת הרוק ויש לו כיוון מוזיקלי מגובש מאוד. חן, חבר שלו, משמיע לו קטע רוק שהוא כתב ושואל מה דעתו. דניאל חושב שהקטע ממש גרוע. מצד אחד הוא רוצה ללכת עם האמת שלו ולא לשקר לחן בתחום שכל כך חשוב לו, אבל מצד שני הוא לא רוצה לפגוע בחן ולרפות את ידיו.

## שקופית 7: המצפן לאמת שלכם

השקופית מציגה בפני התלמידים כללי אצבע לקבלת החלטה – מתי ללכת עם האמת שלי ומתי לא.



בלחיצה על חצי אחד של המצפן יופיעו כללים שבהם התלמיד תופס ומבין את "האמת שלו" ("האמת שלי"): היו מודעים למה שחשוב לכם באמת – באילו ערכים ואמונות אתם מחזיקים? ; דרגו לעצמכם – עד כמה הערכים והאמונות הללו חשובים לכם ; קבעו לעצמכם קווים אדומים שבהם אתם יודעים שהליכה או אי-הליכה עם האמת שלכם תפגע באופן מהותי בכם או באחרים.

בלחיצה על החצי השני של המצפן יופיעו כללים המתייחסים למקרים שבהם יכולה להתקיים פגיעה בי או באחר בעקבות "הליכה על האמת": חשבו על המחירים שאתם או אחרים עלולים לשלם ; שקלו – האם המחיר שווה את הפעולה? ; דעו מתי להגמיש את עמדתכם ; נסו לשכנע את האחרים ; מצאו דרך אחרת לביטוי האמת שלכם ; מצאו את העיתוי המתאים לביטוי האמת שלכם.

לאחר שהצגתם את הכללים, שאלו את התלמידים איזה כלל יכול לסייע להם במקרים שבהם הם מתלבטים אם ללכת עם האמת שלהם. התלמידים יכולים לבחור כלל אחד או יותר מבין הכללים שמציג המצפן.