

"מה הלחץ? – לחץ חברתי"

מצגת מלווה לפרק בסדרת הרשת – FREEZE

גילאים: חטיבות הביניים

מטרות:

- התלמידים יבינו מהו לחץ חברתי ובאילו אופנים הוא יכול לבוא לידי ביטוי.
- התלמידים יבינו את הקשיים שיוצר לחץ חברתי.
- התלמידים יכירו דרכי התמודדות אפשריות עם לחץ חברתי.

רקע:

המצגת שלפניכם מלווה את הפרק "מה הלחץ" מתוך סדרת הרשת Freeze, הכוללת שישה פרקים העוסקים במצבים חברתיים מגוונים. כל אחד מפרקי הסדרה מלווה במצגת, שמסייעת לארגן את השיעור, להעלות שאלות ולתת לתלמידים כלים להתמודדות בעזרת התיווך של המורה.

פרק זה מציג מקרה של הפעלת לחץ חברתי על ליאב לעשן נרגילה. ליאב מחליט לעשן למרות שהעישון דוחה אותו. הפרק מציג את האופן שבו לחץ חברתי מופעל על פרט בקבוצה, ואת הקושי לעמוד בלחץ הזה. המצגת המלווה את הפרק מציגה את המחשבות והרגשות שחש התלמיד החווה לחץ חברתי, ומציעה דרכים להתמודדות.

לחץ חברתי הוא מצב שבו מופעלת השפעה חברתית על אדם מצד האנשים הסובבים אותו להתנהג כמו הרוב. המסר המועבר על ידי הקבוצה הוא שהקבוצה יודעת מה נכון, ושמי שלא מציית לקבוצה – טועה ושונה. לחץ חברתי הוא תופעה שכיחה בקרב צעירים, ילדים וכמובן מבוגרים. כולנו מושפעים מלחץ חברתי. שינוי ההתנהגות והאמונה של הפרט בעקבות לחץ חברתי מכונה "התנהגות קונפורמית".

שני צרכים עומדים מאחורי הנטייה לקונפורמיות. האחד – להיות אהוד ומקובל. זוהי השפעה חברתית נורמטיבית. במקרים אלה השינוי יהיה לרוב חיצוני בלבד. הצורך השני הוא להיות צודק. זוהי השפעת המידע. הנטייה היא לחשוב שהקבוצה מחזיקה בידע והצדק איתה. במקרים אלה השינוי יהיה לרוב פנימי וחיצוני.

יתרונות וחסרונות של התנהגות קונפורמית:

יתרונות	חסרונות
שומרת על הסדר החברתי	לעיתים גורמת לאדם לפעול בניגוד לתחושתו או מצפונו.
מגדירה ציפיות חברתיות	לעיתים גורמת לאדם לבצע התנהגויות שליליות או אסורות.
מסדירה יחסים הדדיים בין בני אדם	כאשר פועלים באופן הנוגד את המצפון הדבר מוביל לתחושות אשם, מתח וחרדה.
מאפשרת לחוש שייכות לקבוצה	

גורמים הקשורים בפרט שמעלים או מורידים את מידת הקונפורמיות שלו:

מעמדו של הפרט – ככל שסטטוס הפרט בקבוצה נמוך יותר, כך עשויה לעלות מידת הקונפורמיות שלו.

כישרון ויכולת – אנשים שתופסים את יכולתם כגבוהה בנושא מסוים, נוטים להביע פחות קונפורמיות בקבוצה.

בגיל ההתבגרות הלחץ החברתי משפיע ביתר שאת, בין היתר בשל הרצון להשתייך לקבוצת השווים ובאמצעות זאת לגבש זהות אישית. לעיתים קרובות לחץ חברתי עלול לגרום לנער או לנערה לעשות מעשים שהם היו מעדיפים להימנע מהם, או כאלה שעלולים להזיק להם בטווח הקצר ו/או הארוך, למשל לעשן ולשתות אלכוהול.

בסרטון "הנרגילה", מופעל לחץ חברתי לעישון נרגילה. עישון נרגילה מספק חוויות חושיות רבות ולכן הוא קוסם לבני נוער רבים – ישנם טעמים שונים, ריח הדומה לריח קטורת, קול (בעבוע של מים) ומראה מיוחד (גחלים ועשן). נוסף על כך, אפשר לשלב בנרגילה אלכוהול או מריחואנה, מה שמעצים את החוויה.

רבים מבני הנוער חושבים כי עישון נרגילה מסוכן פחות מעישון סיגריות או סמים, בגלל מעבר העשן במים, ואולם הסכנות בעישון נרגילה הן רבות:

- עישון נרגילה (כמו גם שימוש בסיגריות או אלכוהול) יכול לפתוח פתח להתנהגויות מסוכנות חמורות יותר כגון שימוש בסמים קשים.
- בטבק הנרגילה יש חומרים מסוכנים דוגמת בנזן, הגורם למחלות לב, כלי דם וסרטן.
- עישון נרגילה חושף את המעשן לכמות גדולה יותר של פחמן חד-חמצני, המסוכן לדרכי הנשימה.
- בניגוד לסיגריות, אין פיקוח או בקרה על הטבק המיובא. אריזת הטבק נראית תמימה למראה – היא צבעונית ולרוב מציגה תמונות של פירות, מה שגורם לתפיסת הטבק כלא מסוכן.
- בשל כמויות הניקוטין הנספגות בקרב מעשני הנרגילה, למעשני הנרגילה סיכוי גבוה יותר להתמכר גם לסיגריות.
- הנרגילה מועברת מפה לפה והדבר מגביר הידבקויות במחלות העוברות ברוק. (נדלה מתוך: האתר של משרד הבריאות, "שימוש מזיק בנרגילות בקרב בני נוער", 14.11, [קישור לאתר](#).)

בימים אלה חשוב לדבר עם התלמידים על הנושא כדי לעזור להם להבין איך להישאר נאמנים לעצמם ולא להיות מושפעים מדעות של אחרים. זאת לצד הבנה כנה ואמפתיה לצורך העצום שלהם להשתייך לקבוצה, שלא פעם נראה להם כמו הדבר החשוב ביותר.

חשוב להביע אמפתיה לצורך של המתבגרים להתנסות בדברים חדשים, "לקחת סיכון" ולחוות חוויות אסורות, "לעשות דווקא" אל מול איסורי המבוגרים.

חשוב להבין את האמביוולנטיות שיש בדרך כלל ברגשות – מצד אחד המתבגרים רוצים להתנסות בעישון, ומצד שני – לא רוצים אבל נכנעים ללחץ החברתי. מבוגר רגיש שקולט את האמביוולנטיות יכול לעזור למתבגר לזהות את רגשותיו, לעמוד בלחץ החברתי, ולעשות את המעשה הנכון והבריא עברו – לא לעשן.

מסרים להעברה בכיתה בעקבות הצפייה בפרק:

- לחץ חברתי הוא תופעה נפוצה בגיל ההתבגרות. המתבגרים חשים רצון עז להרגיש שייכים לבני גילם, וחוששים מהמחיר שישלמו אם יהיו שונים או לא יצייתו לדרישות החברה. בזמן הם רוצים להיות אמיתיים ולגבש "זהות אישית", ומשלמים מחיר כבד של אשמה ולחץ כשהם נכנעים ללחץ חברתי. לחץ חברתי הוא מצב קשה בכל גיל, ובמיוחד למתבגרים, שלעיתים חסרים את הכלים להתמודד עם מצבים מורכבים.
- חשוב שכל אחד יקשיב לעצמו ולתחושות הבטן שלו ויזהה שמופעל עליו לחץ חברתי לפעול בניגוד לרצונו. הזיהוי חשוב כי הוא עוזר לעבור לשלב הבא שכולל התמודדות, הפעלת שיקול דעת וקבלת עזרה מאנשים נוספים.
- כדאי להתייעץ עם חברים או עם מבוגרים לפני שמקבלים החלטה, כדי לשמוע עוד דעות.
- גם כאשר נמצאים תחת לחץ חברתי לעשות משהו מייד, אפשר לדחות את מתן התשובה עד שמקבלים החלטה שקולה יותר. פסק זמן והאטה בתגובות הם מרכיבים חשובים מאוד ביכולת העמידה בלחץ חברתי. זמן תומך ביכולת שלנו להפעיל שיקול הדעת.
- חשוב לדעת שתחושות הסכנה והחרדה מהמחיר לא-הציות ללחץ החברתי הן סובייקטיביות. בפועל, המחיר שאולי נשלם על כך שלא ניכנע ללחץ החברתי, הוא לא תמיד גבוה כמו שנדמה לנו. במציאות הוא עשוי להיות נמוך יותר.

מבנה המצגת:

שקופית פתיחה:

שקופית זו מציגה את שם המצגת.

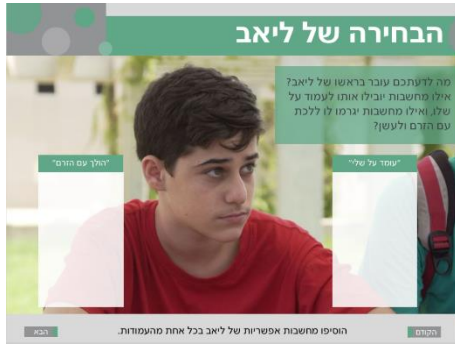


שקופית 2: צפייה בסרטון

בלחיצה על כפתור Play, תוכלו לצפות בסרטון. לאחר שהתלמידים צפו בסרטון, אפשר לתת להם להגיב בחופשיות ולהביע את דעתם על המתרחש בסרטון. תוכלו לשאול את התלמידים - כיצד לחץ חברתי בא לידי ביטוי בסרטון?



שקופית 3: הבחירה של ליאב



שקופית זו מתייחסת לדילמה העומדת בפני ליאב – להכנע ללחץ החברתי ולעשן (ללכת עם הזרם) או "לעמוד על שלו".

התלמידים יכולים לכתוב בשדות הריקים מחשבות שונות החולפות בראשו של ליאב. בעמודה הראשונה "הולך עם הזרם" – מחשבות שגורמות לו להכנע ללחץ החברתי, ובעמודה השנייה "עומד על שלי" – מחשבות שגורמות לו להתגבר על הלחץ החברתי.

דוגמאות למחשבות שהתלמידים יכולים לכתוב:

- **"הולך עם הזרם"** - "קשה לי להיות יוצא דופן"; "אם אני רוצה שיהיו לי חברים עדיף שאתנהג כמו כולם". התלמידים יכולים גם להתייחס לדברים שליאב אומר ברפלקציה שבסוף הסרטון: "נמאס לי להישאר בצד"; "מה אני צריך שיצחקו עליי כמו שהם צוחקים על עידו?"; "עדיף שאני אעשן, אולי אני אתרגל לזה בסוף".
- **"עומד על שלי"** - "אני לא אעשה משהו שיכול לפגוע בי"; "אני לא אוהב שמפעילים עליי לחץ". אפשר גם להשתמש בדברים שליאב אומר ברפלקציה על עישון נרגילה: "איך הם סובלים את זה? זה ממש דוחה".

שקופית 4: מה המחיר?



בשקופית זו תוכלו לדון עם התלמידים במחירים שליאב משלם לאחר שהוא נכנע ללחץ החברתי, ובמחיר שעידו משלם על כך שהתרחק מהמקום ונמנע מהמצב.

באמצעות לחיצה על הדמות של ליאב תוכלו לצפות בקטע מהסרטון שבו הוא נכנע ללחץ החברתי ומסכים לעשן נרגילה. לחיצה על הדמות של עידו תציג את הקטע בסרטון שבו הוא עוזב את מקום המפגש.

לאחר הצפייה בקטע הקצר, בקשו מהתלמידים לחשוב על המחירים שליאב ועידו משלמים. מחירים אפשריים של ליאב – מחיר בריאותי (קראו מידע על עישון נרגילה ברקע למצגת), התחושה הלא נעימה שהוא לא נאמן לעצמו, ופגיעה ביכולת העמידה שלו מול הקבוצה במקרים אחרים של לחץ חברתי. מחירים אפשריים של עידו – יצירת דימוי של ילד "כבד" והימצאות מחוץ לפעילות הקבוצה.

תוכלו ללחוץ על הכפתור "שאלות לדיון" ולשאל את התלמידים:

- האם קרה לכם שפעלתם בניגוד לרצון שלכם? מה הרגשתם וכיצד פעלתם?
- האם קרה לכם שפעלתם לפי רצונכם למרות הלחץ החברתי? מה הרגשתם וכיצד פעלתם?

שקופית 5: מה הייתם אומרים?



מטרת השקופית היא להציג נקודות מבט שונות על הסיטואציה. לחץ חברתי מעורר רגשות ומחשבות שונים אצל כל אחד. בלחיצה על כל אחת מהדמויות יעלה החלק בסרטון שבו הדמות מביעה את עמדתה על המתרחש. בקשו מהתלמידים לכתוב במקום הריק תגובה לכל אחת מהדמויות.

תוכלו להרחיב ולדון עם התלמידים:

- הסבירו את תגובתכם.
- מה דעתכם על אופן ההתמודדות של עידו עם המצב?
- האם לחץ חברתי יכול להיות גם דבר חיובי? (אפשר להתייחס לכך שלחץ חברתי וקונפורמיות חשובים לשמירה על הסדר החברתי ועל התנהגות הפרטים בחברה).

שקופית 6: לסיכום



בשקופית זו תוכלו לסכם את הפעילות באמצעות המסרים המופיעים בה. לחצו על המחווג ולאחר מכן על הפלח שעליו הוא מצביע. בכל פלח עליו תלחצו יופיע מסר. בחלק האחרון של העיגול יופיע המסר "אחר", והתלמידים יוכלו להוסיף במקומות הריקים דברי סיכום או תובנות שהפיקו מהפעילות. לסיים, שאלו את התלמידים לאיזה מסר התחברו ומה לדעתם יסייע להם להגיע להחלטה הנכונה עבורם.

המסרים המופיעים בעיגול:

- חשבו על ההשלכות של הלחץ החברתי וכיצד תרגישו אתם וסביבתכם אם תיכנעו ללחץ.
- היו כנים עם עצמכם והקשיבו לתחושות הבטן ולמחשבות שלכם.
- חשבו על העתיד – האנשים שאתם רוצים להרשים כרגע אולי לא יהיו חלק מהחיים שלכם בעתיד.
- כדאי להתייעץ עם חברים או עם מבוגרים לפני שמקבלים החלטה, כדי לשמוע עוד דעות.
- גם כאשר נמצאים תחת לחץ חברתי לעשות משהו, לא חייבים לתת תשובה מייד. אפשר לדחות את מתן התשובה עד שמקבלים החלטה שקולה.
- המחיר שאולי נשלם על כך שלא ניכנע ללחץ החברתי, הוא לא תמיד גבוה כמו שנדמה לנו. במציאות הוא עשוי להיות נמוך יותר.
- אחר: _____