

כולם נעלבים לפעמים - הנחיות למורה

קהל יעד: כיתות ג-ד

רקע:

התוכנית "אל תלעגו לי" פותחה במקור בארצות הברית על ידי ארגון בשם "Respect Operation". הארגון חרת על דגלו לאפשר לכל ילדה וילד לגדול בקהילה המושתתת על שוויון, סובלנות וכבוד הדדי. בתמיכה ובסיוע של שגרירות ארצות הברית בישראל, פותחה התוכנית במרכז לטכנולוגיה חינוכית (מטח) והותאמה לבתי הספר היהודיים והערביים בישראל.

התוכנית מודולרית וכוללת 4 פרקים:

פרק 1 - הבעת רגשות

פרק 2 - אכפתיות והתחשבות

פרק 3 - פתרון יצירתי לסכסוכים

פרק 4 - לקבל את השונה

המפגש המוצע ביחידה דיגיטלית זו נמצא תחת הפרק השלישי: "פתרון יצירתי לסכסוכים" ועוסק בפגיעה בלתי מכוונת ובהתמודדות עמה.

במערכות יחסים בין ילדים, בני נוער ומתבגרים יש מקרים רבים של נקודות מבט שונות על מצב נתון ואי הבנה, שעלולים להוביל לפגיעה ולהיעלבות.

אי אפשר להימנע לחלוטין מפגיעות כאלה, ולכן המטרה היא לצייד את התלמידים בכלים שיאפשרו להם להכיר את עצמם, להבין את מה שהם והאנשים שסביבם מרגישים, ולבחור כיצד לפעול מתוך הבנה רחבה יותר של הסיטואציה.


אנשים מפרשים אירועים בצורה שונה. מודל אפר"ת (אירוע – פרשנות – רגש – תגובה) מסייע לנו להבין ולהמחיש כיצד ניתן לפרש את אותו אירוע בדרכים שונות - הפרשנות שלנו משפיעה על הרגשות שלנו ועל התגובות שלנו.

מטרות:

1. לעורר מודעות לכך שמדי פעם כולנו נפגעים מאחרים וגם פוגעים באחרים.
2. לעורר מודעות לכך שאנשים שונים מרגישים רגשות שונים ומגיבים אחרת לאותה סיטואציה.
3. לתרגל הסתכלות מנקודת מבט של אדם אחר.
4. לעודד קבלת אחריות למעשים שלנו שפגעו באנשים אחרים (גם אם לא הייתה כוונה לפגוע).

5. להדגיש שהבעה של רגשות, חוסר אוניס או כאב אינה מעידה על חולשה.

מהלך ההוראה:

	<p>שקופית פתיחה: כולם נעלבים לפעמים</p> <p>שקופית זו מציגה את שם המצגת. אפשר להזמין את התלמידים להעלות השערות במה היא תעסוק.</p>
	<p>שקופית 2: הגלידריה</p> <p>בשקופית זו נצפה יחד בסרטון אנימציה קצר המציג אירוע שהתרחש בכיתה ד'. האירוע הזה עורר מחשבות שונות בקרב כמה תלמידים בכיתה.</p>
	<p>שקופית 3: עניין של פרשנות</p> <p>בשקופית זו נסביר לתלמידים מהי פרשנות. לאחר מכן ננהל דיון בעזרת השאלות המופיעות בלחיצה על הכפתור "רגע חושבים":</p> <p>אתם חברים מהכיתה של רני, עידו ואלונה – איך הייתם מפרשים את המקרה שתואר? מה הייתם מרגישים במקרה כזה? איך הייתם מגיבים?</p>
	<p>שקופית 4: כולם נפגעים לפעמים</p> <p>לאחר ששאלנו את התלמידים איך היו מרגישים במקרה כזה, נציג את המחשבות שעלו בקרב תלמידים מהכיתה של רני, עידו ואלונה. לאחר שתקראו את המחשבות השונות, תוכלו לנהל דיון בכיתה בעזרת השאלות המופיעות במצגת:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ראינו שכל אחד פירש את האירוע בצורה אחרת. האם כולם נפגעו?2. לדעתכם, למה יש ילדים שנפגעו וכאלה שלא?

המטרה של הדיון היא לעורר מודעות לכך שלאותו אירוע יכולות להיות פרשנויות שונות שישיעו על הרגשות וההתנהגות שלנו. באותו אירוע, יש ילדים שייפגעו וילדים אחרים שלא ייפגעו. חשוב להסביר לתלמידים שמידת הפגיעה תלויה בכל מיני גורמים, למשל - בביטחון העצמי שלנו או במצב החברתי שלנו. מי שיש לו

הרבה חברים, אירוע כזה ישפיע עליו כנראה באופן מתון יותר. מידת הפגיעה עשויה להיות מושפעת גם ממידת הקרבה שלנו לאותה חבורה – אם מדובר בחברים הכי טובים שלי, סביר להניח שאיעלב. אם מדובר בחברים טובים פחות – איעלב פחות או שלא איעלב כלל.

	<p>שקופית 5: כולם פוגעים לפעמים</p> <p>בשקופית זו נקיים סקר כיתתי סביב השאלה: "האם אלונה, עידו ורני מודעים לכך שפגעו בחלק מחבריהם?" הזמינו את התלמידים להצביע לתשובה שמייצגת את דעתם, ולהזין את כמות המצביעים במקום המתאים.</p>
	<p>שקופית 6: קשת של רגשות</p> <p>המטרה של שקופית זו היא להכיר בכך שכולנו חווים מגוון רחב של רגשות, ולהבין שיש מקום לכל הרגשות, גם הנעימים פחות. לצד זאת, נסביר לילדים שכאשר חווים רגשות קשים ולא נעימים, יש כל מיני פעולות שניתן לעשות כדי להרגיש טוב יותר.</p>
	<p>שקופית 7: איך עושים את זה?</p> <p>בשקופית זו נציג לתלמידים כלים שיעזרו להם להתמודד עם מצבים ורגשות קשים. לאחר הצגת המודל תוכלו לנהל דיון בעזרת השאלה הבאה: כשאתם מרגישים פגועים, מה אתם עושים כדי להירגע או להרגיש טוב יותר?</p>
	<p>שקופית 8: ועכשיו הזמן לתרגל</p> <p>בשקופית זו נזמין את התלמידים לתרגל את הטיפים מהשקופית הקודמת, באמצעות תיאור מקרה קצר ופעילות בזוגות. לאחר שהתלמידים יסיימו לבצע את המשימה, יש לחזור למליאה, לשתף בתשובות השונות ובכך לסכם את המפגש.</p>