



מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
השרות הפסיכולוגי ייעוצי
אגף תכניות סיוע ומניעה


כישורי חיים




לחינוך היסודי


כיתה א'

בניית הזהות העצמית 

ויסות רגשי 

כשירות בין-אישית 

תפקודי למידה, משחק ועבודה 

מצבי סיכון, לחץ ומשבר 

בכתיבת המפגשים השתתפו:

רקע תיאורטי, התפתחותי ויישומי – כתבו: ד"ר תמר ארז, ד"ר אסנת בינשטוק
מפגשים 1-2: פעילויות פתיחה – כתבה: חנה שדמי

פיתוח חשיבה חיוגית

מפגש מס' 3 – 4: כתבה: חנה שדמי

הכרות עם שינויים גופניים ורגשיים- תחילת התבגרות

מפגש מס' 5 – 7: כתבו: טלי טרגר, נלי שטיין, אורנה המר

משמעות קבוצת הגיל ההתבגרות

מפגש מס' 8 – 10: כתבו: פנינית רוסו נצר, גלית בנימין

עישון סיגריות

מפגש מס' 11 – 14: כתבה: דגנית פלס

"חברות בין המינים"

מפגש מס' 15 – 18: כתבו: טלי טרגר, נלי שטיין, אורנה המר

הטרדה מינית

מפגש מס' 19 – 22: כתבו: שוש צימרמן, בטי ריטבו, בתיה אלוני
מפגש מס' 23: מקורות מידע ופורנוגרפיה – כתבו: טלי טרגר, נלי שטיין

אני והמשפחה

מפגש מס' 24: התפקידים במשפחה – כתבו: נלי שטיין, אורנה המר
מפגש מס' 25: תקציב המשפחה ואני – כתבה: מינה פנצר

מעברים – איך מתכווננים למעבר לחטיבת הביניים?

מפגש מס' 26 – 31: עובד על פי "כישורי חיים";
כתבו: מינה פנצר, חנה שדמי

מפגש מסיים

כתבה: דליה בנימיני

* "כישורי חיים" לכיתות ה'-ו', (תשנ"ז) אגף שפ"ו ואגף ת"ל משרד החינוך

מחוז צפון נקי מעישון

חלק תיאורטי:

ד"ר מיכל כהן-דר - מנהלת מחוז צפון, משרד הבריאות

מר חיים ליפא - יועץ ארגוני ומנהל הפרויקט

פיתוח וכתובת תוכנית המניעה החינוכית:

דגנית פלס - מדריכה ארצית מניעת עישון - שפ"י

נגה נחשון - מדריכה ביחידה למניעת סמים, אלכוהול, טבק - שפ"י

תוכן עניינים

5		רקע תיאורטי, התפתחותי ויישומי	
7		תכנית ליבה לכיתות ו'	
		פרישת המפגשים:	
9	פעילויות פתיחה	מפגש מס' 1:	
13	עשרים דברים שאני אוהב	מפגש מס' 2:	
		פיתוח חשיבה חיובית	
15		מפגש מס' 3:	
17	דברים שגורמים לי הרגשה טובה	מפגש מס' 4:	
19	הגמד ה"ביקורתי" והגמד ה"סלחן"		
		היכרות עם שינויים גופניים ורגשיים - תחילת התבגרות	
21		מפגש מס' 5:	
23	"אני ומצבי הרוח שלי..."	מפגש מס' 6:	
29	הגוף והמראה	מפגש מס' 7:	
31	"מבחוץ ומבפנים"		
		משמעות קבוצת הגיל בגיל ההתבגרות	
35		מפגש מס' 8:	
37	"אני גם פה וגם שם..."	מפגש מס' 9-10:	
39	קונפליקטים ודילמות בין ייחודיות לקונפורמיות לקבוצה		
		עישון סיגריות	
45		מפגש מס' 11:	
47	"לעשן או לא לעשן"	מפגש מס' 12-14:	
	עבודה במרכז למידה "לנשום אוויר בריא" – מרכז למידה בנושא מניעת עישון		
53		חברות בין המינים	
71		מפגש מס' 15:	
73	"כל ההתחלות קשות"	מפגש מס' 16:	
79	"צליות ומורדות בקשר"	מפגש מס' 17:	
81	תקשורת בקשר	מפגש מס' 18:	
85	כאב הפרידה		
		הטרדה מינית	
87		מפגש מס' 19:	
89	"כן, לא, מותר, אסור"	מפגש מס' 20:	
93	גרפיטי ברשת		

- 93 על איזה כיסא אשב? – דילמות בנושא הטרדה מינית :מפגש מס' 21
- 99 מפגש סיכום בנושא מניעת הטרדה מינית בבית-הספר :מפגש מס' 22
- 101 מקורות מידע ופורנוגרפיה :מפגש מס' 23

אני והמשפחה

- 105
- 107 התפקידים במשפחה :מפגש מס' 24

הצעות לערב הורים-ילדים בנושא משפחה, המתאים גם ליום המשפחה

- 109
- 115 תקציב המשפחה ואני :מפגש מס' 25

מעברים - איך מתכוננים למעבר לחטיבת הביניים?

- 117
- 119 "משקפי סיכוי" ו"משקפי סיכון" :מפגש מס' 26
- 121 להכיר את "כללי המשחק" – להפוך את הזר למוכר :מפגש מס' 27
- 125 "דיבור פנימי" בדרך לפיתוח חשיבה חיובית :מפגש מס' 28
- 127 נפרדים ומתחילים מחדש :מפגש מס' 29
- 129 להציג את עצמי מחדש :מפגש מס' 30
- לבחור חטיבת ביניים – קבלת החלטות ופתרון :מפגש מס' 31
- 131 בעיות במעבר

מפגש מסיים

- 135
- 139 ביבליוגרפיה

מחוז צפון נקי מעישון

140

רקע תיאורטי, התפתחותי ויישומי

כיתה ה-ד'

מרחב החיים:

בסיומה של הילדות התיכונה פעילים ילדים בטווח רחב של "תפקידי גדולים" בחברת הילדים: בתפקידים חברתיים שונים כחברים לכיתה, כחברים לתנועה, בחוגים ובתפקידי שכבת הבוגרים בבית-הספר. כיחידים או בקבוצות קטנות הם יוצאים לפעילויות של חוגים, בילוי פנאי כגון מסיבות כיתה, קניות, וצפייה בסרטים ללא ליווי מבוגרים.

מטלות רגשיות חברתיות:

בשלב זה מצופה מן הילד לגלות עצמאות בניידות, בטיפול בצרכים האישיים, בהכנת שיעורים, בעמידה בדרישות וביכולת ארגון עצמי, וגם לשאת בתפקידים משמעותיים במסגרת המשפחה. הוא מוערך בהתאם לתועלת שהוא מביא ולהצלחה בתפקידים שמוטלים עליו או שנוטל בעצמו.

מצופה מן הילד ליטול על עצמו פיתוח פרויקטים במסגרת לימודית, להשתתף בצוותי משימה הנבחרים על-ידי המורה, ולהיות מסוגל למלא משימות לימודיות בהיקף גדול יותר מאשר בעבר ולהשתמש במקורות מגוונים. הוא יכול להעריך את יכולותיו וקשייו באופן מציאותי יותר, ולבקש סיוע במידת הצורך.

מצופה ממנו להשקיע גם לנוכח הצלחות חלקיות ואכזבות הנקרות בדרכו הן בלימודים והן במיצב החברתי שלו.

מן הילד מצפים לפתח תחושה פנימית של "נכון" ו"לא נכון" גם כשהדבר אינו מוסכם על בני הגיל. כמו כן, הוא אמור להתמודד עם רגשות קשים כגון: תסכול, חוסר אונים, הכרה במגבלותיו, ועם ידיעה שלציתים יכולתו לשנות את המציאות מוגבלת. וכן, להתמודד בבית-הספר באופן עצמאי עם שגרת החיים, ולידע את המורה ואת צוות בית-הספר על אירועים מיוחדים (מחלת הורה, אסון, שמחה משפחתית וכד') ובאשר לצרכים המתעוררים בקשר אליהם.

הילד מסוגל עתה להגיב בגמישות רבה יותר ל"עבירות" על חוקים ועל נהלים, ולהיות אמפתי לרגשות אנשים אחרים.

זהו שלב שבו הילד מודע לתהליכי שינוי ומעבר העומדים בפתח. הוא מודע לשינויים המתרחשים בגופו ובגופם של בני גילו לקראת ההתבגרות, מתחיל להתעניין ולהתייחס למידת האטרקטיביות שלו, ומתכוון לתקופה הבאה בהתפתחות האישית ולמעבר למסגרת הבאה - המערבים ציפיות חיוביות ומלווים בהתרגשות ובחששות.

תנאים סביבתיים המאפשרים להתפתחויות הללו לקרות:

א. סביבה המספקת הזדמנויות ללמידה (משפחה, בית-הספר וקהילה):

■ חונכות לצעירים ממנו.

■ תפקידים אחראיים בבית-הספר ובקהילה כגון: אחריות על הפסקה פעילה, משמרות זה"ב, טיפוח סביבה קרובה סחוץ לבית-הספר, דאגה לאוכלוסיות חלשות.

■ הכרה והוקרה על עשייה ותרומה.

■ עיתון בית-ספרי שבו ניתן ביטוי לעשייה וכד'.

■ סביבה המספקת כללים ברורים ובודקת עמידה בדרישות.

ב. פעולות היוזמות על-ידי המורה בנוסף, לשיעורי תכנית כישורי חיים, ומשלימות אותם:

■ הצבת גבולות באופן אסרטיבי.

- הכנת הילדים למעבר בתחומים לימודיים (אסטרטגיות למידה) והיכרות עם המערכת הקולטת.
- שיחות על רגשות העולים בעקבות נושאי פרידה ומעבר.
- שיחות בנושא שימור חברויות והיכרויות חדשות במצבי מעבר.
- שיחות פרטניות עם ילדים הזקוקים לסיוע בתהליך המעבר.
- יידוע הורים על תהליך ההתערבות בכיתה בנושא המעבר, נוהלי טקס הסיום ומה צפוי עד סוף השנה.
- מתן מקום גם לביטויי התנהגות השייכים לתקופת הילדות העומדת להסתיים (להיות גם קטן וגם גדול).
- יצירת תיעוד (אלבום כיתתי) של הכיתה למזכרת לשנים הבאות.

ג. מקומה של קבוצת ילדי הכיתה בהתפתחות היכולות והכישורים:

- לאפשר לילדים להיות גאים בהשתייכות לקבוצות שונות של ממלאי תפקידים.
- לאפשר לילדים לשמר חברויות ובה בעת לפתח חברויות חדשות.
- להכיר ולהוקיר סילוי תפקידים והשתייכות קבוצתית של ילדי הכיתה מחוץ לבית-הספר (שמרטפות ועבודות אחרות, כדורסל, תנועת נוער להקת ריקודים וכד').

תכנית ליבה לכיתות ו'

משימות חיים

תחילת התבגרות בת-מצווה מעבר לחטיבת הביניים	מצבי חיים אופייניים לשלב ההתפתחות
<p>היכרות עם עצמי</p> <p>היכרות עם שינויים גופניים ורגשיים- תחילת התבגרות</p> <p>התפתחות גופנית</p> <p>דימוי גוף</p> <p>מצבי רוח</p> <p>מקורות מידע – ופורנוגרפיה</p>	<p>זהות עצמית</p> <p>(הכרת העצמי: גופי, רגשותי, מחשבותיי התנהגותי)</p> <p>משמעות, זהות מגדרית, זהות מינית, זהות תרבותית</p>
<p>פיתוח חשיבה חיובית</p>	<p>וויסות רגשי והכוונה עצמית</p>
<p>השתייכות לקבוצה</p> <p>שייכות לקבוצה</p> <p>שייכות בו-זמנית לכמה קבוצות שיוך</p> <p>קונפורמיות מול עמידה על עקרונותיי</p> <p>התמודדות עם לחץ קבוצתי</p> <p>אני ומשפחתי</p> <p>"מפת" המשפחה שלי</p> <p>תפקידים במשפחה</p> <p>יחסי הורים מתבגרים</p> <p>שיח סוגן</p> <p>לשוחח על נושאים שיש בהם קונפליקטים</p> <p>להכיר את הסיפור האישי שביסוד כל קונפליקט</p> <p>לחפש נקודות מוצא ייחודיות לסיפור הדומיננטי של הקונפליקט</p>	<p>כשירות בין-אישית</p> <p>במעגלים שונים:</p> <p>משפחה, קבוצת הגיל, חברות, אינטימיות, זוגיות, אהבה</p>

המשך

<p>חברות בין המינים</p> <p>כל ההתחלות קשות בחירת חבר וציפיות מקשר עליות ומורדות בחברות תקשורת בין אישית בקשר מדריך לדיאלוג בריא ולפתרון קונפליקטים בעזרת דו-שיח טובנה פרידה וסיום קשר</p>	<p>המשך ◀</p>  <p>כשירות בין-אישית במעגלים שונים: משפחה, קבוצת הגיל, חברות, אינטימיות, זוגיות, אהבה</p>
<p>מעברים</p> <p>מה קורה לנו בתהליך של שינוי? איך מתכוננים לשינוי למעבר לחטיבה? הצגת עצמי לקראת שינוי במיצוב לימודי וחברתי התמודדות עם השינוי; פרידה והתחלה; פתרון בעיות במעבר בחירות שונות הקשורות למעבר</p>	 <p>תפקודי למידה, משחק עבודה</p>
<p>הטרדה מינית</p> <p>כן-לא, מותר-אסור הטרדה מינית – בירור עמדות גרפיטי ברשת נורמות וגבולות בקשר להטרדה מינית</p> <p>עישון סיגריות</p> <p>מרכז למידה - לנשום אוויר בריא לעשן או לא לעשן? מבחר שקופיות שאלון מידע בלי לחץ מה מסתתר מאחורי הפרסומת שואפים ליצור</p>	<p>התמודדות במצבי סיכון, לחץ ומשבר</p> 

מפגש מס' 1 פעילויות פתיחה

שיעור הפתיחה הוא בבחינת הזמנה להיכרות עם תכנית כישורי חיים. במהלך המפגש יזהו התלמידים מצבים שונים בחייהם שניתן לשוחח עליהם ועל החוויות וההתנסויות שהם עוברים עם עצמם, עם חבריהם, עם משפחתם, בבית-הספר; להכיר מה הם חושבים, מרגישים וכיצד הם מתנהגים במצבים אלו. עם אילו קשיים הם מתמודדים במצבים הללו, ואיך אפשר ללמוד להתמודד אתם.

מטרה נוספת של שיעור הפתיחה היא ליצור חוזה שישרה אווירה בכיתה שתאפשר הקשבה, פתיחות, אמון וכובד מצד התלמידים, וישמר אותה.

אפשרות א'
מהלך:

1. הכיתה תשב במעגל. המורה ת/יקריא בכל פעם משפט אחר המתחיל במילים: "הרוח נושבת לעבר כל מי ש..."
מי שהמשפט נכון ביחס אליו, יתבקש לקום מסקומו ולהחליף מקום ישיבה עם ילדים אחרים שקמו במקביל.

כדאי לכתוב על הלוח את המשפטים בכל פעם לאחר אמירתם.

להלן דוגמה לכמה משפטים שהמורה יכול להשתמש בהם:
הרוח נושבת לעבר כל מי ש:

- אוהב להיפגש אחר הצהרים עם חברים.
- אוהב לבוא לבית-ספר.
- חושב שהוא כבר התחיל את גיל ההתבגרות.
- חושב שיש לו כוחות להתמודד עם לחץ חברתי.
- שעבר שינוי של מעבר בחייו.
- שמדי פעם מתווכח עם הוריו.

2. במליאה, לאחר הסבב הראשוני ייערך דיון:
■ אילו נושאים עלו במשחק וכיצד ניתן לחלק את המשפטים לקבוצות נושא? לפנינו נושאים שונים שנעסוק בהם בשיעורי כישורי חיים כגון: גיל ההתבגרות, מעברים, השתייכות לקבוצה, יחסים עם הורים.

■ ניתן לחלק את המשפטים לשלושה סוגים: משפטים העוסקים יותר ברגש, משפטים העוסקים יותר במחשבות ומשפטים העוסקים יותר בהתנהגויות. בשיעורי כישורי חיים נעסוק בשלושת הרבדים האלו ובקשר ביניהם.

3. ניתן להמשיך את המשחק באופן הבא. להוציא כיסא אחד. לאחר כל סבב יישאר ילד ללא כיסא. ילד שנשאר ללא כיסא יתבקש להשלים את המשפט "הרוח נושבת לעבר כל מי ש...".

שלב זה מאפשר לאתר ציפיות של תלמידים ביחס לנושאים שעליהם היו רוצים לשוחח בשיעורי כישורי חיים.

4. על מנת לשוחח על נושאים אלו בשיעורי כישורי חיים, מהם החוקים שצריך לקבוע, כדי שיתקיים שיח מוגן בכיתה.

אפשרות ב'

מהלך:

1. כל תלמיד יקבל דף – שבו יתואר אירוע שתחילתו זהה והתפתחותו שונה. התלמידים יתבקשו להציע כיצד להתמודד בכל אחד מהמצבים?

האירוע:

קיבלתם פרויקט בגיאוגרפיה – את הפרויקט צריך להשלים במשך שבועיים. על הכיתה להכינו בקבוצות.

להלן דוגמאות להמשך התפתחות האירוע:

- המורה שיבצה אותך בקבוצה של ילדים שאינם לטעמך, היא ביקשה ממך לתרום ולסייע להצלחת עבודתם.
- עליך להחליט אם להצטרף לקבוצה שבה נמצא חברך הטוב או לקבוצה שבחרה בנושא שמעניין אותך.
- עליך לבחור בין קבוצה שבה נמצא חברך הטוב לבין קבוצה שבה נמצא תלמיד מצטיין שיכול לתרום להישגים האישיים שלך.
- אתה מרגיש לחוץ: יש לך מחויבות בתנועה, אתה משחק בקבוצת כדורסל, יש לך חובות במקצועות אחרים.
- בקבוצה שאתה משתתף לא מתחשבים בדעתך.
- אתה מרגיש רע בקבוצה, אינך מרגיש שייך.

2. הכיתה תתחלק ל-6 קבוצות על-פי האירוע שבו בחרו לעסוק. כל אחד מהתלמידים בקבוצה יציע את דרכי ההתמודדות שלו במצב.

3. במליאה ישוחחו התלמידים על הכללים שיש לחוקק בקבוצה שיאפשרו להם להציג את הנושאים האלה בכיתה.

חזרה לתוכן העניינים

מילוי "שאלון למורה - משוב אישי לשיעור כישורי חיים" בסיום כל שיעור או כל נושא, מסייע בהערכה ובבדיקה של עבודת המורה וכן להבנת התהליכים הכיתתיים. לצורך התווייה והבנייה של פעילויות המשך, במסגרת מפגש הדרכה או בעבודה אישית, מומלץ למלא שאלון זה ולצרפו כחלק מיומנו האישי של המורה.

משוב לשיעור כישורי חיים

למורה שלום,

מצ"ב דף משוב בעזרתו ניתן להפיק למידה מכל שיעור כישורי חיים.

נושא השיעור ומספרו _____ שכבת הגיל _____

הקפ"י בעיגול במקום המתאים עבורך (1 = כלל לא, 5 = במידה רבה מאד)

5 4 3 2 1	באיזו מידה נושא השיעור היה רלוונטי לתלמידי כיתתך?	1.
5 4 3 2 1	באיזו מידה מתודת השיעור התאימה לתלמידים?	2.
כן / לא / באופן חלקי	האם התפתח שיח בכתה? (בדיון כללי בעבודה בקבוצות?)	3.
5 4 3 2 1	באיזו מידה מערך השיעור אפשר הבעת מהגון עמדות, רגשות, דעות?	4.
כן / לא	האם מהלך השיעור התאים ל-45 דקות?	5.
כן / לא / באופן חלקי	האם מטרות השיעור הושגו?	6.
5 4 3 2 1	מהי מידת שביעות הרצון שלך מהמערך?	7.
5 4 3 2 1	באיזו מידה לדעתך השיעור תרם לתלמידיך?	8.
כן, ללא שינויים. כן, עם שינויים*. לא.	האם תרצי לקיים שיעור זה גם בעתיד?	9.
כן / לא	האם הדרכה תסייע לך להעביר שיעור זה באופן שיענה יותר לציפיותיך?	10.
5 4 3 2 1	באיזו מידה גילית במהלך השיעור דבר מה חדש על מי מתלמידייך?	11.
5 4 3 2 1	באיזו מידה גילית משהו חדש על הכתה?	12.
5 4 3 2 1	באיזו מידה מתאים השיעור לשכבת הגיל שלך?	13.
5 4 3 2 1	באיזו מידה מתאים השיעור לשכבת גיל אחרת?	14.

15. האם חסרים לך ידע/ כלים/ עזרים / ציוד לצורך העברת השיעור? אילו הם? _____

16.* מה היית מוסיפה או משנה במערך? _____

17. הערות נוספות _____

באמצעות דברים שהילד או הילדה אוהבים הם יכולים להכיר ולהבין טוב יותר את "העצמי" שלהם.

מהלך:

1. המורה תבקש מהילדים לרשום על דף אישי עשרים דברים שהם אוהבים לעשות. יוסבר לתלמידים שסדר הדברים איננו חשוב. כמו כן - שהרשימה היא אישית וכי הם לא יתבקשו להציגה בפני האחרים.
2. לאחר שרוב התלמידים רשמו, ימיינו הילדים את הפריטים על-פי חמישה צופנים שהמנחה ייתן: באות "ל" יסומנו כל הפריטים שהילד אוהב לעשות לבדו, באות "י" יסומנו כל הפריטים שהילד אוהב לעשות יחד עם חברים; באות "כ" יסומנו כל הפריטים שעל מנת לבצעם דרוש כסף; באות "ס" יסומנו כל הפריטים שיש בביצועם משום סיכון; באות "ת" יסומנו כל הפריטים שעל מנת להוציאם לפועל דרוש תכנון (כל פריט יכול להתמין פעמים אחדות).
3. התלמידים יספרו את הפריטים בכל יחידת מיון, ויבדקו מה למדו על עצמם מתוך המיון הזה. האם הם אוהבים יותר להיות לבדם או במחיצת חברים? - האם הדברים שהם אוהבים ומרבים לעסוק בהם קשורים לתכנון או שהם ספונטניים? - לסיכון או לזהירות? לכסף רב או לצמצום?
4. בסיכום הפעילות יתייחסו התלמידים לשאלה אם הם למדו משהו חדש על עצמם. האם הם מרוצים מהדברים שהם אוהבים לעסוק בהם? - מה הם היו רוצים לשנות? באיזה כיוון הם היו רוצים לשנותם - האם היו רוצים לעסוק יותר בדברים שהם אוהבים, או שמא פחות?



חזרה לתוכן העניינים

* מעובד על-פי א' גוטליב וד' שימרון (1982).

פיתוח חשיבה חיובית

רציונל

למדנו כבר להכיר במפגשים האחרים את הקשר בין חשיבה רגש, לגוף ולהתנהגות. קיים קשר גומלין בלתי פוסק בין המרכיבים האלה שבתוכנו: "מחשבותינו משפיעות על רגשותינו; רגשותינו משפיעים על מחשבותינו; מחשבותינו ורגשותינו משפיעים על גופנו; גופנו וחושנו משפיעים על מחשבותינו וכך הלאה".*

כשאנו חושבים מחשבות שליליות גם מצב הרוח שלנו משתנה בהתאם, ואנו מתמלאים ברגשות שליליים, ואילו מחשבות חיוביות נותנות לנו הרגשה טובה, ומסייעות לנו להתמודד טוב יותר עם מכשולים שונים העומדים בדרכנו.

בהקשר זה ניתן להבחין בשתי גישות בחשיבה: חשיבה אופטימית, המתייחסת במציאות להיבטים החיוביים ורואה בתקווה את המטרה ואת העיקר, לעומת חשיבה פסימית הבוררת מתוך המציאות את ההיבטים השליליים, ומובילה לעיתים עד כדי ייאוש. בעבודות מחקר שונות שעסקו בהפחתת חרדה, בטיפול בהרגשת אין-אונים וביצירת חוסן נפשי, נמצא, שיצירת חשיבה חיובית מביאה לשינוי בממדים האחרים - הרגשי, הגופני וההתנהגותי.

באמצעות החשיבה אנו בוחרים את נקודות הראות שלנו. האם נסתכל על חצי הכוס המלאה או על חצי הכוס הריקה, על מה נשים את הדגש וממה נתעלם, האם נתייחס לדברים כקבוצים או כניתנים לשינוי וכד'.

מחשבות חיוביות יוצרות הרגשה חיובית ומובילות להתמודדות פעילה וחיובית יותר עם המציאות. אנו מאמינים שניתן ללמוד להפסיק מחשבות שליליות ולהציב במקומן מחשבות חיוביות. בתהליך זה יש ללמוד להאזין לשיחה הפנימית, לזהות את המיתוסים, את הכללות היתר ואת הסילופים השונים, ולהדפיס במקומן מחשבות חיוביות. באותה דרך שאנו משכנעים את עצמנו שאנו לא מסוגלים לעשות משהו, אנו יכולים לשכנע את עצמנו שאנו מסוגלים לעשותו.

מטרות

1. איסון עצמי בבחינת התרחשות מזוויות ראייה שונות.
2. פיתוח יכולת לחשיבה קדימה "סה ניתן לעשות" איך פותרים את המצב, במקום הסתכלות אחורה".
3. איסון בהמרה של אמירות לא רציונאליות מוחלטות, באמירות רציונאליות יותר יחסית.



חזרה לתוכן העניינים

* ו' סאטיר (1989).

אחת הדרכים לפתח חשיבה חיובית היא לאמן את החושב לבחון אירועים מנקודות ראות שונות. לכל מצב ישנו מרכיב חיובי. לא תמיד הוא נראה לעין, אך אם מסתכלים מזוויות שונות ניתן למצוא גם את החיובי, המשמעותי במה שקרה. היכרות עם "דברים שגורמים לי הרגשה טובה" עשויה אף היא להרחיב את המבט החיובי על ההתנסויות השונות.

מהלך:

1. בסבב במעגל יתייחסו הילדים להיגד: "דברים שגורמים לי הרגשה טובה", "מה עשיתי בזמן האחרון כדי לממש אותם?" ו"מה אני מתכנן לעשות בהמשך".
2. בואו נאמץ לעצמנו מחשבה חיובית. לדוגמה: "במקום לחשוב למה זה קרה לי, עכשיו כשזה קרה, אחשוב איך מתמודדים עם זה". ספרו במעגל או בכתיבה יוצרת על דוגמה אישית הממחישה היגד זה. נסו לשכנע אחרים בדרך מקורית להאמין בגישה זו.
3. אחת הדרכים לשנות את הגישה היא להביט בדברים בזווית חדשה. ננסה לתת לרעיון זה גם הסבר וגם הדגמה מוחשית.
4. חמישה תלמידים מתנדבים יזמנו לצפות בכיתה מחמש נקודות ראות שונות, ולתאר מה הם רואים.
 - ממושב בשורה הראשונה.
 - משולחן המורה.
 - משכיבה על הרצפה.
 - ממושב בשורה האחרונה.
 - מחוץ לחלון או מחוץ לדלת הכיתה.
5. שאר התלמידים ירשמו את התיאורים ויסמנו את ההבדלים בין המתארים.
6. לשיעורי-בית יתבקשו התלמידים לעצב מיצג, שנושאו: "דברים שרואים מכאן לא רואים משם". המיצג יכול להיות מצגת, פוסטר, שירים, ציור, קולאז' צילום וכד'.
 - 7. המיצגים יוצגו בכיתה ויוכנסו לפורטפוליו האישי של התלמידים.





מפגש מס' 4 הגמד ה"ביקורתי" והגמד ה"סלחן"

הפרשנות שנותן אדם למאורעות שהוא חווה משפיעה על דרכי התמודדותו. בכל אחד מאתנו נמצא "קול פנימי" ביקורתי ו"קול פנימי" סלחני. הקול הביקורתי הוא שיפוטי. במידה מסוימת הוא תוקף את האדם על הדברים שהשתבשו, מטיל עליו את האחריות, משווה אותו לאחרים, מציב אתגרים של שלמות שאינם ניתנים כמעט לביצוע, מתייחס בעיקר לכישלון ופחות להצלחה.

"הקול הסלחן" איננו שיפוטי. הוא מקבל אותך כמו שאתה, על הצלחותיך ועל כישלונותיך. הוא מנסה לראות בכישלון מקור למידה. לכישלון אין משמעות של "אני לא שווה", אלא ישנם דברים שבהם אני מצליח, ויש - שאינני מצליח. כל כישלון הוא התחלה של למידה חדשה, למידה טובה יותר, למידה אחרת. הקול הסלחן מוביל לקבלה. הוא רואה בתקווה את הסמן לשינוי.

הקול הפנימי המכוון לביקורת נשען על אמונות ועל תפיסות עולם שאדם רוכש ומצבב לעצמו בתהליך החברות המתמשך (הסוציאליזציה), כשהדגש בהם הוא על מחויבות לשלמות. אמונות אלו הן בדרך-כלל מסולפות ולא ניתנות להגשמה, על כן הן מכשילות את האדם המאמין בהן*. "הקול הפנימי הסלחני" מנסה לאתר אמונות לא הגיוניות אלו ולהציב במקומן אמונות חיוביות, גמישות והגיוניות. "קול" זה צריך למצוא את הדרך להיחלץ מהמבוי הסתום, ולא לכעוס ולהאשים את ה"עצמי" בכניסה אליו.

מהלך:

1. המורה תחלק לתלמידים רשימת היגדים. כל תלמיד יתייחס באופן אישי לרשימת ההיגדים וירשום מה הוא היה אומר לעצמו בכל מקרה. בתום הכתיבה ירשום כל תלמיד באיזה "קול" הוא ענה. נבקש מהילדים לספור איזה "קול" מופיע יותר בתשובות, הקול הביקורתי או הקול הסלחני.
2. תלמידי הכיתה יתחלקו לזוגות. אחד מבני הזוג יהיה ה"גמד הביקורתי" והשני יהיה ה"גמד הסלחן". הם יתחלפו לסירוגין בתפקידים. הגמדים יתייחסו להיגדים השונים בהתאם לתפקידם, בביקורתיות או בסלחנות.
3. כל תלמיד וכל תלמידה יבדקו את עצמם עם איזה "גמד" הם הרגישו טוב יותר. מה היה להם קל להיות יותר, "גמד ביקורתי" או "גמד סלחני".

להלן רשימת היגדים:

* על-פי אליס (1974).

- לא הזמינו אותי למסיבה.
- קיבלתי ציון נמוך במבחן.
- לא בחרו בי לוועד הכיתה.
- בחרו בי לוועדת קישוט.
- שום בגד לא מתאים לי.
- הוריי מתערבים בכל ריב ותמיד הם לצדו של אחי.
- אני לא טוב בספורט, כולם משיגים אותי בריצה.
- אני נורא נמוך, אף פעם לא בוחרים בי לנבחרת כדור סל.
- כשנערכות מסיבות אף פעם לא מזמינים אותי לרקוד.
- שכחתי לבצע משימה שהוטלה עלי.
- אחר... (הילדים יוסיפו היגדים נוספים).

רציונל

גיל זה, כיתות ו', מבשר את תחילתו של גיל ההתבגרות, והוא כולל מגוון של שינויים – פיזיים/הורמונליים, מחשבתיים ורגשיים. מבין שני המינים מקדימות הבנות בתהליך של השינויים הפיזיים, והדבר בא לידי ביטוי בקבלת הווסת הראשונה יחד עם הצמיחה לגובה והתעגלותו של האגן. בקרב בנים סתחיל השינוי במסוצע שנה מאוחר יותר, והוא מתבטא בצמיחה לגובה, בשינויים בקול, בקרי לילה ועוד. שינויים הורמונליים גורמים למתבגרים טלטלה רגשית עזה, ובמקביל עולות ומתעצמות סוגיות הקשורות למעמד החברתי בקרב קבוצת השווים, למידת שייכותם ולמיקומם החברתי, סוגיות אלה הן אבני דרך משמעותיות בתהליכי עיצוב הזהות האישית, החברתית והמינית.

השיעורים המוצעים בחלק זה עוסקים במגוון נושאים, החל בשאלות הקשורות להתפתחות ה"עצמי" ולהתמודדות עם השינויים החלים בגוף המתפתח, דרך התייחסות לתחושת השייכות לקבוצת השווים ולמשפחה, ולבסוף - ליצירת קשר רומנטי ראשון.

שלושה שיעורים יועדו להתייחסות לתחילתו של קשר רומנטי, הדילמות והקונפליקטים הנלווים אליו וההתמודדות עם כאב הפרידה.

בנוסף לכך, יוצעו בפרק זה שיעורים הנוגעים לתקשורת בין המינים, שהיא בסיס לקשר אנושי בכלל ולקשר זוגי בפרט. כמו כן, מוקדשים שני מפגשים להתמודדות עם חומר פורנוגרפי, במטרה לפתח מיומנויות של חשיבה ביקורתית כחלק ממודעות עצמית ומיכולת זיהוי סכנות ומסרים מצוותים.

מטרות

התלמידים:

1. ישוחחו על המשמעויות האישיות של השינויים בחייהם עם כניסתם לגיל ההתבגרות.
2. ילמדו לפתח התייחסות חיובית ומקבלת לגופם, שמשמעותה העלאת הערך והדימוי העצמי.
3. יבדקו דימויים נשיים וגבריים ומשמעותם בעולםם של המתבגרים הצעירים.
4. יעסקו בנושאים כמו שייכות לקבוצה חברתית, מקום במשפחה וקשר רומנטי ראשון.



חזרה לתוכן העניינים

מורכבותו של גיל ההתבגרות נחשפת בשנים אלה, וכוללת תחילתה של התמודדות עם **שאלות זהות כגון מי אני** – בעיני עצמי ובעיני הסביבה? וכן, מה מצפים ממני כבת? כבן?

בעולם של בני נוער מתקיימים שני תהליכים מקבילים: האחד – של התבוננות **"פנימה"** וחיפוש אחר דרכים לביטוי עצמי של נטיות, כישורים ושאיות, והשני – של התבוננות **"החוצה"** כלפי קבוצות השתייכות המשמעותיות. עבור נערות רבות מסתמנת בגיל זה עלייה ברמת הפגיעות וירידה בתחושת הערך העצמי, כשהן נוטות פעמים רבות להתמקד במבט החוצה בלבד, ולמחוק את "המבט פנימה" כלפי עצמן, כלפי רצונותיהן וכלפי מחשבותיהן.

מפאת מורכבותם של התהליכים ניתן להבין, ששינויים תכופים במצבי הרוח אופייניים מאוד לגיל ההתבגרות ומשקפים תהליכים של **שינויים הורמונליים**, תהליכי **חיפוש עצמי**, בלבול, הצפה רגשית ועוד, שחווים מתבגרים. חלקם נקשרים לאמביוולנטיות אפשרית ביחס למה שקורה להם ולגופם בעקבות השינויים הגופניים וההורמונליים, שמשמעותה שאיפה ורצון לגדול מחד-גיסא, אך **גם חשש מפני עצמאות, מפני פרידה מהילדות, מפני פחד ובושה ומפני המיניות המתפתחת** – מאידך-גיסא. היות שבנות מקדימות להתפתח (בשנה בממוצע) מבחינה גופנית, הן צפויות גם לחוות סערות רגשיות ראשונות, לפני הבנים.

נקודה למחשבה: היות שבכיתה ו' ניכר תהליך השינוי אצל הבנות המקדימות להתפתח, ונוצר פער ההתפתחותי בין נערות לבין נערים, יש לשקול אם לצרוך שיעור בנושא במליאת תלמידי הכיתה, או ליחד שיעור נפרד לבנות.

מהלך:

להלן אפשרויות אחדות לתהליך העבודה:

אפשרות א':

עבודה עם נערות בלבד:

במקרה שבחרים לעבוד עם נערות בנפרד, ניתן להיעזר בקטע מיומנה של אנה פרנק:

קיטי יקרה

אתמול קראתי מאמר של גברת דוקטור סיס הייסטר, שכתבה על נערות מסמיקות. היא מדברת במאמר זה כאילו נכתבו הדברים בשבילי בלבד. אף כי אין אני מסמיקה בקלות, הרי חלים עלי שאר הדברים שהיא מדברת עליהם. היא כותבת, בערך, שנערה בגיל ההתבגרות נעשית שקטה ומתחילה להרהר בכל הפלאים המתחוללים בגופה.

גם אצלי קורה דבר זה. ובזמן האחרון יש לי הרגשה כאילו אני מתחילה להתבייש בפני מרגוט, איסא ואבא. מרגוט בדרך-כלל ביישנית הרבה יותר ממני, ובכל זאת אינה נבוכה כמוני.

מה שמתרחש בי נראה בעיניי מופלא כל כך. ואיני מתכוונת רק לשינויים הפיזיים הנראים לעין, אלא גם אלה המתחוללים בתוך גופי. דווקא מפני שמעולם איני מדברת על עצמי ועל הדברים האלה עם מישהו אחר. אני מוכרחה לדבר עליהם עם עצמי.

כל פעם כאשר אני מקבלת וסת – וזה קרה לי עד כה רק שלוש פעמים – יש לי הרגשה, שלמרות כל הכאב, אי-הנעימות והגועל, אני נושאת בתוכי סוד מתוק. ואף שאין זה גורם לי אלא טרדה, אני שמחה תמיד לקראת השעה כאשר שוב ארגיש את הסוד הזה בקרבי.

שלך, אנה

מתוך "יומנה של אנה פרנק"

כמו כן, אפשר לעשות שימוש בשירה של דפנה דה הרטוך "ללכת בלי"



לְלַכֵּת בְּלִי*

דפנה דה הרטוך

הֵם לֹא גְדֵלִים בְּכֻלָּם

זֶה לֹא צוֹמֵחַ,

אֲנִי בּוֹדֶקֶת כָּל הַזְּמַן

אוֹלֵי כֶּבֶר הַתְּפִתֵּחַ

זְקוּפָה זְקוּפָה; סוֹל הַפְּרָאָה

כָּל יוֹם אֲנִי עוֹמְדָת,

וּבְעֵינַיִם סְקוּוֹת

בוֹחֶנֶת וּמוֹדְדָת.

* דה הרטוך, ד' (1995).



והם קטנים קטנים
 ושום דבר אינו בולט,
 בגופיה צמודה לרחוב,
 גם ביום חם איני יוצאת.

וכשבנים בי מביטים,
 אני לגמרי בטוחה,
 שהם אחר-כך צוחקים
 על הילדה הכי שטוחה.
 לחברות שלי כבר יש,
 אני רואה אותן גאות,
 בכל שעה, בכל מקום,
 רק מדברות על חזיות,
 על תחרה ועל צבעים
 על עם ובלוי וכתפיות...
 ורק אצלי במגרה
 עוד מתבישות הגופיות

שני קטעים אלה מתייחסים לא רק לשינויים הגופניים אלא גם לתחושות ולרגשות הקשורים לשינויים במצבי הרוח.

אפשרות ב':

לעבודה עם קבוצת בנות:

1. כל אחת תצייר או תמחיש בעזרת חומר (חומר, פלסטלינה, גזרי עיתון, עיסת נייר ועוד), את רגשותיה של אנה פרנק (או של הילדה בשיר) ביחס לעצמה ולגופה.
2. חזרה למליאה - בסיום היצירה - הצגת כל היצירות והתייחסות קבוצתית אליהן.

3. שאלות לדיון:

- האם גם את הרגשת כך פעם? או משהו אחר דומה? ספרי מה הרגשת? מה את מרגישה היום?
- דונו ברגשות המרכזיים שמתעוררים? האם כולן שבעות רצון מעצמן ומגופן? האם לפעמים אתן חשות שכן ולפעמים שלא?...

- דונו במשפט האומר ש"להיות נערה כתבגרת זה לפעמים להרגיש יספינה קטנה בים סוער" – מה משמעותו עבור כל אחת? האם תמיד הרגשתן כך? אם לא, מתי התחלתן לחוש תחושות של הצפה, בלבול, אי-יציבות (או כל דבר אחר שהרגשתן)?
- מהי משמעות השינויים התכופים במצבי הרוח עבורכן? האם מדובר רק ביחס לגוף?
- מה יכול לעזור לכן להתמודד עמם? האם יש לכן למי לפנות?
- עם מי אתן מדברות על הדברים שמטרידים אתכן?

ספר המיועד לעבודה על הגוף עם נערות:

סנדרה סוזן פרידמן (2001) כשנערות מרגישות שמנות – מדריך עזרה למתבגרות. ירושלים: כתר הוצאה לאור.

אפשרות ג':

לעבודה עם כלל הכיתה: (בנות ובנים)

1. ניתן להיעזר בסרט "מה קורה ליי" ולדון במכלול השינויים האופייניים לגיל זה, עם הדגשה מיוחדת על השינויים במצבי הרוח (אורך הסרט כ-20 דקות).

תקציר הסרט:

הסרט מציג את גיל ההתבגרות כ"מסלול" מהיר של שינויים והפתעות – חלקם נעימים יותר וחלקם פחות. המסר העיקרי הוא מסר של נורמליזציה, דהיינו – כל אחד מתפתח בקצב האישי שלו. כמו כן, מכיל הסרט את מכלול השינויים המתרחשים בחייהם של נערות ונערים: הגופניים, הרגשיים, החברתיים והמשפחתיים.

הערה: אם משתמשים בסרט כדאי לבנות שיצור כפול בנושא.

2. דיון בכיתה:

- חשבו כיצד הייתם מתארים את המסלול האישי של ההתבגרות שלכם? האם הוא מאופיין בתחנות מסוימות? באיזו תחנה אתם נמצאים היום?
- אילו רגשות מלווים את ההימצאות במסלול מעין זה? סמנו את הרגשות בצבעים שונים לפי הבנתכם, כשלכל צבע משמעות עבורכם.
 - עד כמה יציבים או משתנים רגשותיכם? מה לדעתכם יוצר את השינוי?
 - האם קיימים הבדלים בין בנים לבין בנות ב"מסלול ההתבגרות" הזה? מהם? אילו רגשות מתלווים להבדלים אלה?
 - האם יש מסלול אחד ואחיד עבור כל הבנות או עבור כל הבנים?
 - כיצד באים לידי ביטוי השינויים במצבי הרוח?
 - כיצד אתם מנסים להתמודד עם שינויים אלו?

* הסרט ניתן לקנייה אצל יוג'ין וולף (5174473 – 03)

- מה קורה בבית בעקבות השינויים התכופים הללו? הציגו משחק תפקידים המתאר מה קורה לכם בבית וכיצד מגיבים הורכים.
- האם השינויים במצבי הרוח משפיעים גם על היחסים החברתיים שלכם?

3. הכינו בכיתה "תיבת הצעות" להתמודדות עם השינויים הרגשיים הכוללת תובנות שעלו בשיעורים אלו (כגון: זה קורה לכל אחד, קצב ההתמודדות הוא אישי, כשאני כעוס ומתוח ואחר-כך מרוצה זה אופייני לגיל, אלמד לבטא את הלחץ באופן שלא יפגע בסביבתי, מה שעוזר לי להתמודד עם השינויים היא ההבנה ש... וצוד).

הצעה נוספת לעבודה המתאימה לכל הכיתה, תוך שימת דגש למגדר:

שלב א: שינויים פיזיולוגיים - מה זה עושה לנו?

כתבו בקבוצות מכתב תגובה למכתבי הילדים הבאים, והציגו בפני הכיתה.

דניאלה יקרה,

שמי ליגל ואני בת 11 וחצי. אני הכי גבוהה בכיתה אפילו יותר מכל הבנים. בנוסף לכל הצרות אני גם מאוד שמנה. אמנם אף אחד לא צוחק עלי, אבל אני לא יכולה לרקוד עם אף בן כי זה נראה מצחיק. אני לא מבינה למה בנות צריכות להתבגר יותר מהר מבנים. זה מאוד מבאס אותי ומדכא. אני יודעת שאין לך תשובה בעניין אבל רציתי לשתף מישהו...

דניאלה יקרה,

שמי בני ואני בכיתה ו'. בזמן האחרון אני מרגיש שאני משתנה בפנים. האף שלי גדל קצת, יצאו לי קצת פצעים אדומים על הפנים, ואפילו שמתי לב שיש לי קצת שערות מעל השפה. אני נראה קצת שונה מכולם ומרגיש מוזר. אני מפחד שיצחקו עלי ולא יודע אם זה יעבור, ואם כן, מתי? האם יש לך תשובה בשבילי?

דניאלה יקרה,

קוראים לי נועם ואני בת 12 וקצת. כמו לחלק מהבנות בגילי החזה שלי גדל. אך החזה שלי גדול יחסית לזה של כולן. אימא אומרת שאני צריכה להתגאות בזה ולא להתבייש, אבל אני מתביישת, מפחדת שיצחקו עלי ולכן אני לובשת חולצות גדולות. הבנים בכיתה שלי נוהגים לרדת על בנות שיש להם חזה גדול, ולכן אני מקפידה להסתיר אותו... עזרי לי.

דניאלה יקרה,

קיבלתי וסת בפעם הראשונה לפני כמה ימים, אני מרגישה כאבים בכל הגוף, ובימים אלו קשה לי לצאת מהמיטה וללכת לבית-ספר. כששואלים אותי למה את לא באה, אני מתביישת לספר. יורד לי הרבה דם ואני מאוד מפחדת.

דניאלה יקרה,

קוראים לי נמרוד ואני בן 12. יש לנו במשפחה נטייה להשמנה. אני גם הייתי קצת שמנמן אבל החלטתי לעשות דיאטה. אני אוכל רק ארוחה אחת ביום, ובשאר היום אני לא מכניס שום דבר לפה. כולם אומרים לי שכבר רזיתי מדי. זה חשוב לי, כי עכשיו בנות רוצות להיות חברות שלי... אני יודע שאני צריך להפסיק אבל אני לא יודע איך?

■ מתוך המכתבים: מה הדברים המטרידים בני נוער בגילכם?

■ מתוך התשובות למכתבים: אילו תגובות יכולות לסייע לבני הנוער להרגיש טוב יותר עם מה שמטריד אותם?

השיעורים העוסקים בגוף משמעותם אינה פיזית בלבד. בכל גיל, ובמיוחד בגיל ההתבגרות, מייצג הגוף שאלות של זהות ושייכות חברתית. מצד אחד הוא משתנה ומתפתח כאשר השינויים מלווים במצבי רוח מתחלפים ובמכלול רגשות כלפי הגוף "החדש", ומצד אחר, ישנן מוסכמות חברתיות השותלות בתודעה דימויי יופי נשאפים, בלתי ריאליים, במיוחד עבור בנות. עבור נערות משמעותו של גיל זה היא כניסה לגיל סיכוני שבו גדלה פגיעותן, והצורך לשלוט בגוף הוא ביטוי לצורך לשלוט בכל מה שמשתנה, ובין היתר ברגשות הבושה ובחוסר הנוחות בגוף, כאמצעי להתמודד עם שאלות של ערך עצמי ושל שייכות חברתית. גם אצל בנים, החווים שינויים בגוף, כהתפתחות לגובה שינוי ביכולת הספורטיבית ובהפגנת כוח פיזי כחלק ממראה הנחשב גברי ואטרקטיבי עבור בנות, מתקיימת התמודדות עם שינוי ועולים חששות רבים, אך הם מתקשים לבטאם בשל קודים מקובלים של גבריות. מטרת שיעורים אלה לאפשר דיבור על נושאים המעסיקים את התלמידים והקשורים לגופם ולדימוי, מתוך כוונה לפתח ולחזק יכולת קבלה עצמית – הן ביחס לעצמם והן ביחס לגופם.

מהלך:

למפגש זה שתי אפשרויות פתיחה המכוונות להציף את הנושאים המעסיקים את תלמידי הכיתה בהקשר לגופם. המשך העבודה בנושא, בשתי האפשרויות, בדיון שיתפתי. שאלות מוצעות לדיון מופיעות בסוף אפשרות ב'.

אפשרות א'

התלמידים יתבקשו לכתוב פתקים שבהם שאלות או אמירות הקשורות לדימוי גוף. כל הפתקים יושמו בתוך כובע. המורה והתלמידים יקראו יחד את הפתקים על מנת לברר מה מעסיק תלמידים בכיתה בנושא זה.

אפשרות ב'

התלמידים יתבקשו לחשוב על החפצים שלהם בבית ובבית-הספר: בגדים, ארון בגדים, גינס, חזייה, ילקוט, טלפון, מראה.

התלמידים יתבקשו לשער מה היו אומרים עליהם החפצים שלהם בהקשר לדימוי הגוף.

דוגמאות:

■ הגינס שלי היה אומר עלי שאני שמן, שאני לא מספיק בסטייל, שאני חתיך/ה...

- ארון הבגדים היה אומר עלי: שאין לי מספיק בגדים, שאני סתלבש יפה... שאני מחליף יותר מדי בגדים לפני שאני יוצא לכל מקום...
- הטלפון שלי היה אומר עלי: שאני מדבר/ת יותר מדי...

המורה תרכז את האמירות הללו ותבדוק עם התלמידים מה מצטיק אותם בגיל זה.

למורה,

בכיתה, יעלה קרוב לוודאי העיסוק הרב בבגדים, במשקל, בניסיון לשפר את ההופעה החיצונית... למה זה חשוב? האם מרוצים ממה שמשתקף במראה? האם קיים מתח בין המטלות הקשורות לגיל (לימודים, עיסוק בתחביבים) לבין החברים ולתכתיבי החברה שיוצרת סטנדרטים כמעט בלתי אפשריים, הן מבחינת דימוי הגוף הרזה והמושלם והן מבחינה כלכלית, קניית מותגים העולים כסף רב להורים ומשרתים בעלי הון ואינטרסים.

דיון בכיתה:

- מה אפשר ללמוד מפעילות הפתיחה?
- האם יש קשר בין היחס שלנו כלפי גופנו לבין המידה שבה אנו מקבלים את עצמנו באופן כללי?
- אם כן, מהו?
- מה עוזר לאדם לאהוב או לקבל את גופו?
- האם יש דברים שניתן לשנות? מה כן ומה לא?
- האם וכיצד הקבלה או אי-הקבלה של הגוף מושפעות מנורמות ומאופנות חברתיות?
- מה תגידו לעצמכם – או לחבריכם – במטרה לעזור להתמודד עם דימויי היופי המוצגים בפרסומות או בסרטים?

מסרים חשובים ביחס לגוף:

1. יש לנו רק גוף אחד, ולכן כדאי לטפח אותו מתוך אהבה וקבלה.
2. הגוף שלנו נושא אותנו לכל מקום ו"מגיעות" לו תזונה בריאה, פעילות גופנית וגם מנוחה, כדי שנוכל להמשיך ולהשתמש בו לאורך זמן.
3. דימויי היופי המוצגים בפרסומות אינם מציאותיים. רק ל-2% מהאוכלוסייה ישנם נתונים גופניים כאלו, ולכן לא יכולים כל היתר (98%) להידמות להם.
4. גם העוסקים בדוגמנות, בעיקר נערות ונשים, משלמים מחיר יקר על השעבוד לרזון, עד כדי סיכון חייהם ובריאותם באופן בלתי הפיך.
5. היכולת לקבל את המראה שלנו מעידה על יכולתנו לקבל את עצמנו, וחשובה לתחושה של סיפוק וביטחון עצמי.
6. כשאנחנו נקבל את עצמנו כמו שאנחנו ונאהב את מה שאנו פוגשים מדי בוקר במראה, נשדר זאת לסביבה והסביבה תקבל ותאהב אותנו.



מפגש מס' 7 "מבחוץ ומבפנים"

קיימת הבחנה בין "אריזה חיצונית", המתייחסת לאטרקטיביות גופנית, לבין "משמעות פנימית" המכילה גם תוכן איכותי, אנושי בעל ערך.

התרשמות ומשיכה הנובעות מהופעה חיצונית הן סובייקטיביות, אישיות מאוד ושונות מאדם לאדם. כמו כן, תלויה הופעה חיצונית גם בטיפוח, בניקיון ובאסתטיקה, ולא רק בנתונים גופניים טבעיים.

האמונה בעצמנו, או היעדרה, באה לידי ביטוי חיצוני באמצעות שפת הגוף, הבעות הפנים ושאר ביטויים התנהגותיים שאינם פילוליים – והם משפיעים רבות על המסר שאותו נעביר לסביבתנו.

היכולת להיות נאהב אינה תלויה באופן בלעדי במראה חיצוני, ברזון או בצבע שיער מסוים.

הערה: יש לבקש מהתלמידים לפני שיצור זה להביא עמם לכיתה כתבות, תמונות ומאמרים המתייחסים לדמויות שהם מעריצים, כמו: שחקני קולנוע, זמרי פופ, שחקנים מצולם הספורט וכדומה.

מהלך:

1. מפזרים על הרצפה תמונות של ילדים מעיתונים. כל אחד יבחר תמונה של בן או בת שהוא היה רוצה להכיר. כל אחד יציין 3 תכונות שלדעתו מאפיינות את הבן/הבת שבחר. תלמידים שירצו בכך יציגו את בחירתם, את התכונות שייחסו לדמות ואת הנימוקים לקביעת התכונות האלה.

אפשרות אחרת: המורה תביא לכיתה תמונות שונות של אנשים ושל בני נוער בלתי מוכרים. ביניהן למשל, אדם שמן, בחור ממושקף, בחורה בלונדינית, אדם זקן עם קמטים וכיו"ב. הכיתה תתחלק לקבוצות בנות 6 - 8 תלמידים. כל קבוצה תקבל תמונה ותתבקש לבנות לאדם תעודת זהות הכוללת את השאלות הבאות: שם ושם משפחה, עיסוק, תחביבים, מצב משפחתי, תכונות אופי בולטות. אם לא תתחלק הכיתה לקבוצות, ניתן להזמין את התלמידים להגיב באופן חופשי לדמויות בכל תמונה, ולחוות את דעתם עליהן.

למורה,

אנו נוטים להסיק על תכונות אופי ואישיות על-פי המראה החיצוני. אנשים יפים חיצונית מעוררים בנו תגובות חיוביות יותר כלפיהם.

2. דיון במליאה:

- עד כמה המראה החיצוני השפיע על הבחירה שלנו, ועל מה שכתבנו?
- האם יש קשר בין מראה חיצוני לאופי?
- האם להיות יפה = להיות מקובל?
- האם ילדים שלא נראים טוב יכולים להיות מקובלים? במה זה תלוי?
- מהן הסכנות הטמונות בהסקת מסקנות על-פי המראה החיצוני?

3. התלמידים יבחרו דמויות שהם מעריצים ויתחלקו לקבוצות על-פי הדמויות שבחרו. כל קבוצה תצטוק בשאלות המובאות להלן:

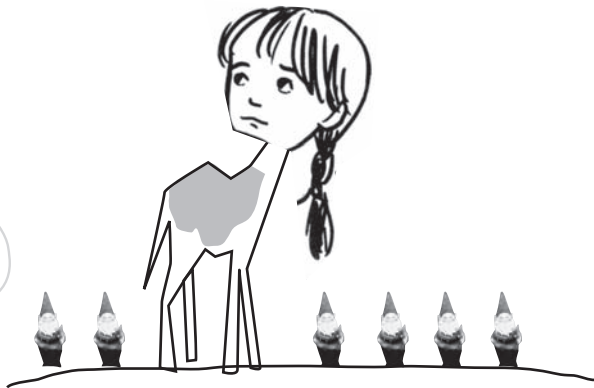
הערה,
כדאי להכין את השאלות מראש בכתב, ולבקש מהילדים לענות על השאלות בכתב.

- הגדירו בצורה ברורה ומדויקת דברים שמוצאים חן בעיניכם אצל אותו/אותה אדם מפורסם? (מראה חיצוני/ כישורי משחק/ שירה/ ריקוד, תפקידים שמגלם/ת בטלוויזיה ו/או בקולנוע/ כישורים ספורטיביים/ יכולת התמודדות עם קשיים/ כוח רצון...).
- מה מבין כל הדברים שמניתם עד כה הוא המשמעותי ביותר בעיניכם? ציינו 3 - 4 דברים כאלה. מהו מקומו של המראה החיצוני? מדוע?
- האם לדעתכם "חסר לאנשים אלו משהו בחייהם"? האם לפעמים קשה גם להם? אם כן, מה? לו הייתם יכולים לפגוש דמות זו, מה הייתם אומרים לו/לה?
- לאור כל מה שעלה עד כה, האם חיוו של אותו אדם מאושרים, לדעתכם? אם כן, בזכות מה? אם לא - מדוע אתם חושבים כך? האם ייתכן שאותו אדם למרות מראהו החיצוני המושך מאוד איננו מאושר? הסבירו זאת.

מסרים לדיון:

- הופעה חיצונית נאה מרשימה אותנו מאוד במבט ראשון, אך התרשמות ראשונית יכולה גם להטעות.
- תכונות אופי פנימיות המאפשרות לנו לחוש ביטחון, שייכות ואהבה חשובות בטווח הארוך.
- כאשר אנו אוהבים אדם, מראהו החיצוני פחות חשוב בעינינו, ואנו אוהבים אותו על מכלול אישיותו. לדוגמה: הורים, סבים וסבתות ובני משפחה נוספים.
- יופי פיזי אינו בהכרח יופי פנימי.
- קיים פער מטעה, לעיתים, בין המראה החיצוני האטרקטיבי לבין מה שמתרחש בעולמו הפנימי.
- קיים גם פער בין התפקיד הטלוויזיוני לבין הדמות האמיתית ולבין מה שקורה לה במציאות.
- אנשים מפורסמים ויפים אינם בהכרח מאושרים.

הגובה שקובע*
דפנה דה-הרטוך



כל הבנים בכתה
יותר נמוכים מסני,
אני מרגישה כמו גמל
בארץ של גפדים.
זה בסדר כשנוסעים באוטובוס,
זה בסדר כשיושבים ללמד,
אבל מה אני אעשה במסכה
כשיתחילו לרקוד?

אפא שלי אומרת שאני מספן**
פרידה דניאלי

אפא שלי אומרת שאני מספן,
שאני עובר את גיל ההתבגרות קשה קשה.
איה שלא אעבר אותו קשה?
עם צורה כמו שלי, ודאי שאני לא מרצה.
אני לא גבוה במיוחד, אני לא שזוף במיוחד, אני "שמנמן"
בשפה עדינה, הבטן שלי בולטת, הכתפיים שלי שמוטות,
התסרקת שלי מישנת, ויש לי חיוך טפשי שאני לא מצליח
להפטר מסנו.
אז איה אני יכול להיות מאשר?



חזרה לתוכן העניינים

* דה הרטוך, ד' הגובה שקובע (1995).
** דניאלי, פי (1989).

רציונל

חשיבותה של השייכות לקבוצת בני השווים עולה בגיל ההתבגרות בד בבד עם תחילתו של תהליך ההיפרדות מההורים, הטומן בחובו ירידה בעוצמת הקשר ובהשפעה של ההורים על ילדיהם.

הקבוצה שאליה משתייכים המתבגרים מסייעת להם לבסס ולברר את זהותם העצמית באמצעות שאלות כמו: "מי אני? לאן אני שייך? במה אני ייחודי? במה אני שונה מהאחר?".

לקבוצת הגיל כמה תפקידים במהלך ההתבגרות (סמינלסקי, 1992):

היא מהווה ראי – באמצעותה יכולים המתבגרים לראות, לקבל היזון חוזר, ולאמת לעצמם מי הם בהשוואה יחסית לאחרים משמעותיים.

היא מהווה עבור המתבגרים מודל – המתבגרים מוצאים בקבוצת הגיל דגם שאותו הם יכולים לחקות: דפוסי ערכים והתנהגות של גבריות/נשיות, יופי-כיעור, לבוש, דפוסי בילוי, מוסריות, יחסי הורים ועוד.

היא מציעה טיפוסים שונים של חברים ושל דפוסי שונים של חברות, אשר מהם ניתן לבחור את אלה שימלאו צרכים שונים בזמנים שונים.

היא מאפשרת הישענות על מנהיגים המחפשים אפשרויות שינוי ומנחים בחיפוש התנסויות חדשות.

היא מהווה עבור מתבגרים רבים "מקלט" כאשר הם מרגישים צורך לברוח מלחצים מצד המשפחה, מצד בית-הספר, בני הגיל, בן הזוג ועוד.

למרות צרכים אלו, ומתוך הבנה למענה לשאלות הזהות שנותנת חברות בקבוצה חברתית כזו או אחרת, יש ללמד לפתח התייחסות ביקורתית בנוגע למידת הסיכון הטמונה בפעילות קבוצתית. יש להציג הן את האפשרות של התנגדות לקולה של הקבוצה מחד-גיסא, והן את היכולת למצוא חלופות לשייכות בקבוצות אחרות, מאידך-גיסא.

מטרות

1. לברר תחושות ועמדות אישיות של התלמיד/ה כפרט כלפי הקבוצה, וציפיותיו/ה ממנה.
2. להכיר אסטרטגיות שונות להתמודדות עם האתגר הטומן בהצטרפות לקבוצה.



חזרה לתוכן העניינים

כל אחד מאתנו חבר בקבוצות רבות, חלקן קבוצות שאנו שייכים אליהן באופן טבעי כמו קבוצת הבנות או קבוצת הבנים, וחלקן קבוצות שאנו בוחרים להשתייך אליהן כמו תנועת נוער, קבוצת הכדורגל של בית-ה"ספר, או חוג המחשבים. זהותו של הפרט מורכבת מחברות בקבוצות ובקהילות מגוונות, אשר הציפיות, הנורמות ומעמדו של הפרט בכל אחת מהן שונים.

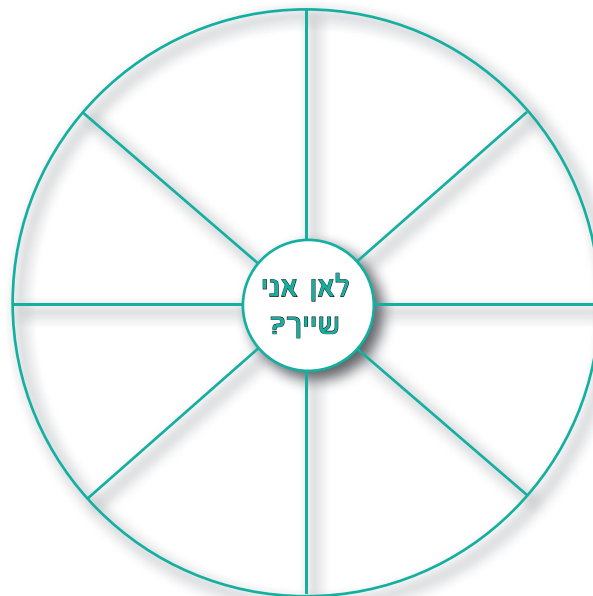
במפגש זה יבחנו התלמידים את השתייכותם לקבוצות שונות בו-זמנית, ואת משמעותן של קבוצות אלה בחייהם.

מהלך:

עבודה אישית:

1. כל תלמיד יקבל דף פעילות אישי, שבו משורטט עיגול ("פאיי") המייצג את השתייכותו של התלמיד לקבוצות שונות. התלמיד יתבקש להכין רשימה של כל הקבוצות שבהן הוא חבר, ולמקמן על גבי ה"פאיי" באמצעות שרטוט קווים המייצגים את החלק היחסי שתופסת כל קבוצה בחייו. לחלופין, ניתן להציע, כי כל תלמיד ינסה להיזכר ביום או בשבוע טיפוסי בחייו, וימפה על גבי ה"פאיי" את הקבוצות השונות הנכללות בו, בהתאם לחלקה היחסי של כל אחת.

דף פעילות אישי:



2. בסיום הפעילות, לאחר שכל תלמיד גילה כי למעשה הוא משתייך לכמה קבוצות בו-

זמנית, יתחלקו התלמידים באופן אקראי לקבוצות קטנות בנות 5 - 6 תלמידים בכל קבוצה.

עבודה קבוצתית:

3. בכל קבוצת פעילות יבחר כל אחד מהתלמידים את אחת מקבוצות השייכות שלו (קבוצת בנים/בנות, כיתה ו', חברות בתנועת נוצר, חוג מסוים, אוהבי כדורגל/טלנובלה...), על-פי ה"פאי" שהכין, ויציג אותה בתורו בקבוצת הפעילות, תוך התייחסות לנקודות הבאות:

■ מהם היתרונות והחסרונות של השתייכותי לקבוצה שבחרתי?

■ מה אני מקבל מקבוצה זו? מה יש בה שאין באחרות? (הערך המוסף)

■ כשאני חושב על קבוצה זו, אני מרגיש שבזכות החברות בה אני... (אחראי יותר/ מבטא את ערכי/כשרונותי/בטוח יותר בעצמי...).

■ מה אני תורם לקבוצה?

4. בסיום ההצגה האישית של כל אחד מהתלמידים, תסכם הקבוצה את המאפיין העיקרי של כל קבוצת שייכות שהוצגה ואת החוויה המרכזית הקשורה להשתייכות לקבוצה זו.

לסיכום הפעילות הקבוצתית, כל קבוצה תציג במליאה פזל (או תוצר קבוצתי אחר על-פי בחירתה), אשר כל חלק ממנו צבוע בצבע אחר (המייצג קבוצת שייכות מסוימת), ומציג את ההטרואניות הקבוצתית – מגוון קבוצות השייכות השונות שהתלמידים בחרו לספר עליהן בקבוצה.

דיון במליאה:

לאחר הצגת התוצרים הקבוצתיים, יסכמו התלמידים בהנחיית המורה:

■ מה למדו על קבוצות ההשתייכות השונות

■ מהן נקודות הדמיון והשוני בין כל קבוצה

■ האם ישנן קבוצות הדורשות "השקעה" רבה יותר מאחרות (זמן, אנרגיה, תרגול, מעורבות...)

■ האם ישנם דברים שאפשר לעשות רק בקבוצה מסוימת ולא באחרת, ועוד.

חזרה לתוכן העניינים

בין ייחודיות לקונפורמיות לקבוצה

קונפורמיות פירושה הליכה בתלם, הסתגלות, שינוי בהתנהגות או באמונות של פרטים בהתאם לנורמות או לכללים הנהוגים בחברה או בקבוצה. הקונפורמיות אינה תמיד שלילית, שכן היא מאפשרת סדר ויציבות, ולולא התהוותה הייתה עלולה להיווצר אנרכיה. בעיה של קונפורמיות נוצרת כאשר מתגלה קונפליקט בין אמונותיו וערכיו של הפרט המכוונים אותו לשיפוט מסוים לבין כוחות הקבוצה הלוחצים עליו להתנהג אחרת. הבהרת הנושא עשויה לתרום לחיזוק אישיותו של הנער ולעצמאות מחשבתו.

מהלך:

1. שלושה תלמידים שנבחרו מבעוד מועד יתבקשו להציג במשחק תפקידים.

אחד מהמתנדבים יהיה ד"ר "כמוני". הוא חושב שצריך תמיד להיות מיוחדים, "לשחות נגד הזרם", לא להקשיב לשאר האנשים ולחשוב לבד ובאופן עצמאי. מתנדב שני יהיה ד"ר "כמוני". הוא בעד השתלבות בחברה, "להיות כמו כולם", להסכים עם הרוב ולא לנסות להתבלט כל הזמן. המתנדב השלישי הוא המנחה בעיסות טלוויזיוני. כל ד"ר מנסה לשכנע למה כדאי להגיע לקליניקה שלו. התלמידים "צביעו" במחיאות כפיים לד"ר ששכנע אותם.

2. דיון במליאה:

- (למי שבחר בד"ר "כמוני") האם לפעמים אנו זקוקים גם לד"ר "כמוני"? מתי?
- (למי שבחר בד"ר "כמוני") האם לפעמים אנו זקוקים גם לד"ר "כמוני"?
- האם יש מישהו שהיה מוותר לגמרי על אחד הדוקטורים?
- האם ישנו גיל שבו אנו נעזרים בעיקר בד"ר "כמוני" וגיל שיותר בד"ר "כמוני"? האם ישנם מצבים מסוימים שבהם כדאי להקשיב יותר לאחד הדוקטורים?
- הביאו דוגמאות מחיי היום-יום שבהן נתקלתם במקרים שבהם ד"ר "כמוני" צודק יותר ובמקרים שבהם ד"ר "כמוני" צודק יותר. מה היה המחיר? מה היו התוצאות?

חזרה לתוכן העניינים

לחץ קבוצתי, קונפורמיות ייחודיות בקבוצה



מהלך:

בחלק הראשון של השיעור יתנסו התלמידים במצבים שונים של הפעלת לחץ קבוצתי.

התנסות א': חזרה על הניסוי של אש:

1. שלושה מתנדבים יתבקשו לצאת מהכיתה ולחכות מחוץ לכיתה. המורה תציג בפני התלמידים בכל פעם שני כרטיסים הבודקים תפיסה חזותית. על אחד הכרטיסים – (כרטיס מס' 2) משורטטים שלושה קווים – א' ב' ג' – באורכים שונים, ועל השני (כרטיס מס' 1) משורטט קו אחד בלבד (לפי התרשים). המורה תבקש מכל אחד מהתלמידים לענות בעצמו, ללא שיתוף מצד חבריו, איזה משלושת הקווים שעל הכרטיס הראשון זהה באורכו לקו שעל הכרטיס השני. סביר להניח שמרבית התלמידים יענו נכון על משימה זו. בשלב שני תספר המורה לתלמידים, שאנחנו עומדים לחזור על ניסוי שעשה סלומון אש בנושא של לחץ קבוצתי וקונפורמיות. המורה תבחר שלושה תלמידים מהכיתה שיהיו משתפי פעולה בניסוי. בחזית הכיתה יסדרו 4 כיסאות. שלושת התלמידים יתפסו מקום על כיסאות אלו. בכל פעם יוכנס תלמיד אחד מאלה שיצאו החוצה וישב במקום הרביעי הפנוי. המורה תסביר שאנחנו עומדים לערוך מבדק של תפיסה חזותית. שלושת התלמידים משתפי הפעולה יתבקשו לתת תשובה שגויה, ויאמרו בביטחון שכרטיס מס' 1 מתאים לג' (ולא לב') – התשובה הנכונה). התלמיד הרביעי יתבקש לענות על השאלה. המורה תחזור על הניסוי עם שני התלמידים הנוספים.

2. התלמידים ישוחחו על תוצאות הניסוי.

- גם כשהעיניים רואות בבירור את התשובה הנכונה, לחץ קבוצתי יכול לשנות את התפיסה החזותית. המורה תספר לתלמידים, שבמחקר מצאו, שהיה די שאחד משתפי הפעולה במחקר ייתן תשובה נכונה, כדי לאפשר גם לנבדק התמים להצביע על התשובה הנכונה ללא הטיה של לחץ קבוצתי.

התנסות ב': לפרוץ את המעגל

3. שלושה ילדים יצאו החוצה. שאר הילדים יעמדו במעגל צמודים זה לזה, ויקבלו הוראה לא לאפשר לילדים אחרים להיכנס למעגל. המתנדבים שיצאו ינסו בזה אחר זה לחדור למעגל בכל דרך שיבחרו (אפשר בדרכי שכנוע, אפשר באמצעים אחרים...).

- מה ראינו בהפעלה הראשונה? מה ניסינו להפעיל על הילדים? האם זה עבד? איך הם הרגישו בסיטואציה כמפעילי לחץ וכמופעלי לחץ?
- מה ראינו בהפעלה השנייה? באילו דרכים ניסו הילדים להיכנס? למה זה היה להם חשוב כל כך? מה הם היו מוכנים לעשות כדי להצטרף לקבוצה? מה מרגיש סי שלא הצליח להיכנס?
- האם גם לכם קרו מקרים שבהם ניסו להפעיל עליכם לחץ, או שלכם היה חשוב להצטרף לקבוצה גם במחיר כבד? (אפשרו לילדים לבטא את עצמם).

כעת בואו נבחן מצבים מחיי היומיום שבהם אנו נתקלים בלחץ חברתי.

1. הכיתה תתחלק לקבוצות קטנות, וכל קבוצה תעסוק באחד מהאירועים הבאים:

אירוע מס' 1:

הכיתה החליטה לעשות מדורה גדולה בל"ג בעומר בחרשה המרוחקת מהשכונה, ולהישאר מסביב למדורה במשך כל הלילה. הוריה של רוני התנגדו לרעיון. רוני הצטערה על כך מאוד, וסיפרה לחברותיה. הן החליטו לבוא ולשכנע את הורים שירשו לה להישאר עם כולם.

שאלות לדיון בקבוצה:

- מדוע הוריה של רוני לא מרשים לה להישאר ליד המדורה במשך כל הלילה?
- אילו נימוקים הייתם אתם יכולים להעלות בפניהם כדי לשכנעם?
- הכינו משחק תפקידים שיוצג בפני המליאה, ובו תגוללו את השיחה שבין הוריה של רוני לבין רוני וחברותיה, שתכלול את הפתרונות שאתם מציעים.

אירוע מס' 2:

באחד מימי שישי התכנסה קבוצה גדולה של תלמידי הכיתה בביתו של סתן לערב חברתי. לאחר שהוריו של סתן יצאו מהבית הוצע שיצפו ב"סרט כחול" שאותו מצא סתן בין סרטי הדי.וי.די השונים. חלק מהבנות התנגדו, ואילו הבנים שלא רצו בכך לא העזו לומר זאת. עדי, אחת הבנות, התלבטה אם לבטא את חששותיה, היות שלא הייתה בטוחה שעוד מישהו חש כמוה. לפתע היא הבחינה בדן שנראה נבוך אף הוא...

סתן ושניים מחבריו הצליחו לשכנע את כולם, והקבוצה יושבה וצפתה בסרט...

שאלות לדיון בקבוצה:

- מה דעתכם על מה שמתואר באירוע?
- מדוע לא העזו חלק מהבנים להתנגד לסתן ולחבריו? מה אתם חושבים על עדי ודן?
- לו הייתם במצב כזה, מה אתם הייתם עושים במקומם?
- האם אתם מזהים מצב של סיכון באירוע מסוג זה?
- הכינו משחק תפקידים שיוצג בפני המליאה, ויכלול את הסיטואציה ופתרונות אפשריים.

אירוע מס' 3:

באחד הימים הוחלט על-ידי ועדת החברה בכיתה לארגן ערב כיתתי שבו יצפו התלמידים בסרט בבית-קולנוע. לאחר שהושגה הסכמת ההורים, נפגשו התלמידים בקניון הסמוך לביתם, אולם עוד בטרם קניית הכרטיסים הציגו כמה בנים ובנות שיסעו במקום זאת לטיילת ליד הים ויסתובבו בה... תלמידים אחדים התלהבו והסכימו, אחרים התנגדו נמרצות, ואחרים נשארו מתלבטים...

שאלות לדין בקבוצה:

- מה דעתכם על מה שמתואר באירוע?
- האם קרה לכם מקרה כזה?
- האם הורכים היו מסכימים או מתנגדים לשינוי כזה של התוכנית? נמקו.
- אם היית בקבוצה הזאת כיצד היית נוהג/ת? מה היה משפיע על החלטתך?
- עד כמה היית מרגיש שיש לך כוח לעמוד על שלך אם לא הסכמת עם הצעה מעין זו, גם אם אחרים קיבלו אותה?
- הכינו משחק תפקידים שיוצג בפני המליאה, ויכלול את הסיטואציה ופתרונות אפשריים.

אירוע מס' 4:

עינת מכיתה ו' מרגישה שסוף-סוף כל מה שקיוותה לו מבחינה חברתית קורה: היא שייכת לקבוצת המקובלים בכיתה והם סתייחסים אליה בהפסקות, מזמינים אותה אחרי הצהריים ובימי שישי לפעילויות משותפות, ואף שואלים את דעתה בנושאים שונים. אולם ערב אחד קרה משהו שסיכן כל זאת. כל החבורה שהתה בביתה של דנה, כשלתע עלה הרעיון לשחק "אמת או חובה". עינת חשה שהמשחק מסקרן אותה (כי לא שיחקה בו מעולם), אך גם חוששת ממה שעלול לבוא בעקבותיו. הקבוצה התחילה לשחק, כשלתע בחר איתי ב"חובה" וניגש אליה במטרה לתת לה נשיקה. עינת התכווצה במקומה ולא ידעה מה לעשות. היא לא רצתה שאיתי ינשק אותה, אך גם לא רצתה להצטייר כשונה וכלא מתאימה לקבוצה...

שאלות לדין בקבוצה:

- מה דעתכם על מה שמתואר באירוע? האם גם לכם קרה מקרה כזה? מה עשיתם?
- מה יקרה אם עינת תבטא את חששותיה? האם יהיה בכך סיכון להשתייכותה לקבוצה?
- הכינו משחק תפקידים שיוצג בפני המליאה, ויכלול את הסיטואציה ופתרונות אפשריים.

נקודות לדין במליאה:

- האירועים שונים זה מזה אך כוללים דילמות דומות. מהן?
- עד כמה יכולים בני גילכם לבטא את רצונם, גם אם אינו תואם את זה של שאר חברי הקבוצה? מהן הסכנות הטמונות בביטוי מסוג זה?
- עד כמה – לדעתכם – רצוי וצריך הפרט בקבוצה להתאים את עצמו לרצונה של הקבוצה כולה?
- האם ישנם הבדלים בין בנות לבין בנים בהתייחס למידת החופש של הביטוי העצמי וגם של ההתנגדות לקבוצה? אם כן, מה מקורם?

רציונל

השיעורים הבאים עוסקים במניעת עישון בקרב תלמידי כיתות ו'. נתונים מתוך דוח שר הבריאות על העישון בישראל (2003) מצביעים על כך, שבכיתות ו' מעשנים כ-5% מהילדים, וככל שעולים עם הגיל אחוז המעשנים עולה גם הוא.

הסיבות לתחילת עישון בקרב מתבגרים שונות: עבור מתבגרים נתפס העישון כסמל סטטוס לבגרות, לעצמאות ולהשתייכות לקבוצת השווים. חלקם מעשנים בגלל הסקרנות, וחלקם מתחקים אחר מודלים מעשנים בסביבתם הקרובה.

כמו כן, לפרסומות יש חלק נכבד בהעלאת שיעור המעשנים בקרב בני נוער. פרסומות אלו קושרות את נורמת העישון להצלחה, למקובלות חברתית ולאלמנטים חיוביים נוספים.

עישון סיגריות הוא דפוס התנהגות מסוכן לבריאות, ועל-פי תיאוריות שונות אף עלול להוביל לדפוסי התנהגות מסוכנים נוספים, כגון: צריכת אלכוהול ושימוש לרעה בחומרים מסכרים.

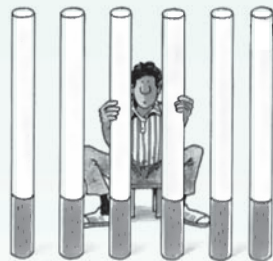
התכנית הבאה עוסקת במניעה ראשונית, ומטרתה למנוע את תחילת העישון בגיל צעיר, וליצור נורמה השוללת התנהגות כזו, ובכך לצמצם את אחוז המעשנים העתידי.

התכנית כוללת הסברה, מתן מידע, בירור עמדות, ערכים וצרכים, ומתן כלים להתמודדות במצבי לחץ שונים.

מטרות

התלמידים:

1. יקבלו מידע על אודות נזקי העישון הגופניים והחברתיים, אפיוני גיל ההתבגרות והקשר בין עישון לקבוצת גיל זו.
2. יבררו עמדות וערכים בנושא עישון וגיבוש נורמות אישיות וקבוצתיות.
3. יחזקו כישורים להתמודדות עם מצבי לחץ חברתי כגון: עמידה סול השפעה חברתית, אסרטיביות, קבלת החלטות ודרכים לפתרון בעיות.
4. יכירו את השפעת הפרסום, ודרכים להתמודדות היחיד עם השפעות אלו.



חזרה לתוכן העניינים



מפגש מס' 11 "לעשן או לא לעשן"



מפגש זה יתמקד במתן מידע על הסוגיה "לעשן או לא לעשן". במפגש זה יוצגו שקופיות שהוכנו על-ידי האגודה למלחמה בסרטן. שקופיות אלה נותנות מידע על השפעת העישון על הגוף, על הגורמים לאדם לעשן, וכיצד להתמודד אתם.

מהלך:

1. פעילות פתיחה: על הרצפה יפוזרו חפצים שונים הקשורים לילדות ולתהליך ההתבגרות כגון: כסף, עט, ארנק, פלאפון, בובה, אמצעי היגיינה נשית, דאודורנט, מגבת, וכד'. בין החפצים יונחו גם בקבוק בירה, סיגריות ומצת. כל אחד מהילדים יתבקש לבחור חפץ שחשקשר לדעתו לצולמם של מתבגרים.

שאלות במליאה:

- מה מסמלות סיגריות?
- האם הן שייכות לעולם המתבגרים?
- עד כמה הסיגריות לוקחות חלק בעולם של מתבגרים?
- מדוע בחרתם או לא בחרתם בהן?

2. בשיעורים הבאים נעסוק בנושא העישון. במפגש היום נחשף למידע העוסק בתופעת העישון באמצעות שקופיות.

להלן מוצגות השקופיות בליווי שאלות מנחות לתלמידים תוך כדי הקרנת השקופיות.

שקופית מס' 1:

לעשן או לא לעשן - האם זו בעיה?

בסדרת השקופיות נסקור את השפעת העישון על הגוף. נשוחח על הגורמים המביאים אדם לעשן וכיצד להתמודד אתם.

שקופית מס' 2:

סיכוי המעשן לחלות בסרטן

המחקרים מראים כי סיכויי המעשן לחלות בסרטן הריאות גבוהים פי עשרה מאשר סיכויי של לא מעשן.

שקופית מס' 3:

הקשר בין עישון לסרטן (נסו לשער מה הקשר?)

מחקרים מראים כי העלייה בשכיחות מקרי סרטן הריאות מקבילה לעלייה בצריכת הסיגריות.

שקופית מס' 4:

כל סיגריה מגבירה את הסיכון

יש קשר ברור בין עישון לבין סרטן.

שקופית מס' 5:

ההשפעה המזיקה של הטבק. (מהי לדעתכם ההשפעה של הטבק?)

ההשפעה של העישון היא מיידית, ומידת השפעתו על הרקמות נובעת מאורך התקופה שבה אדם מעשן. בסקר שנערך בקרב תלמידים הוכח, כי תלמידים מעשנים סובלים משיעול ומחצב בריאותי רעוע יותר מתלמידים שאינם מעשנים.

שקופית מס' 6:

העישון מזיק לא רק למעשן (כיצד?)

אדם שמעשנים לידו הוא מעשן פסיבי. ידוע, כי אדם שחי במחיצת בן זוג מעשן עלול לחלות בסרטן הריאה.



ילדים להורים מעשנים

ילדים שהוריהם מעשנים חשופים גם הם לעשן והם מעשנים פסיביים. (האם תבקשו מהורכם לעשן מחוץ לבית כדי שאתם לא תיפגעו? איך תעשו זאת?)

שקופית מס' 8:

עישון והריון (האם אישה בהריון יכולה לעשן? נסו לשער מהן הסכנות?)

אישה מעשנת חושפת גם את העובר לסכנות העישון. תינוקות שנולדו לאימהות מעשנות עלולים להיות בעלי משקל נמוך יותר. כמו כן, סיכוייהם להיות מעשנים גדולים יותר.

שקופית מס' 9:

לעשן או לא לעשן

(כאן ניתן לעצור, לחלק את הכיתה לקבוצות קטנות. כל קבוצה תדון באחת מהסוגיות הבאות: א. מדוע צעירים מתחילים לעשן? ומהם השיקולים? ב. מהם השיקולים להימנעות מעישון? לאחר מכן יתבקשו התלמידים להציג במליאה את מסקנותיהם ולשאול: האם כבר עמדתם במצב של קבלת החלטה בהקשר זה?)

כמעט כל נער ונערה יעמדו יום אחד בפני ההחלטה אם לעשן או לא. על כף המאזניים מצד אחד יימצאו שיקולים הגיוניים הגורמים להימנעות מעישון. מן הצד האחר יימצאו שיקולים רגשיים הדוחפים לעישון.

בגיל ההתבגרות רוצים צעירים להיראות בוגרים ועצמאיים. לעיתים הם מרגישים, שאם הם מעשנים הם "מבוגרים" יותר. אם גם אתה תעמוד מול ההחלטה - איך תחליט?

שקופית מס' 10:

מחיר העישון (כמה עולה קופסה של סיגריות? עכשיו הכפילו את הכמות ב- 7 ימים, ועכשיו ב- 365 ימים? אילו דברים חיוניים יכולתם לעשות בסכום כזה של כסף שתפו אותנו).

מחירה של קופסת סיגריות הוא יקר. יש צעירים המעשנים הרבה ואת הכסף לסיגריות לוקחים מהוריהם, ובכך מעמיסים עליהם הוצאה כבדה ומיותרת.

לנזקי העישון השפעה על מעמדו החברתי של המעשן (נסו לחשוב

איך אדם שמעשן עלול להיפגע מבחינה חברתית).

העישון עלול לגרום לשיעול, לריח רע מהפה, לכתמי ניקוטין על השיניים ועל האצבעות. התוצאה עלולה להיות דחייה חברתית של המעשן. איך זה אצלכם?

התמכרות היא אובדן שליטה (מה ממכר בעישון?).

העישון ממכר כמו סמים. כלומר, קל להתחיל אך קשה להפסיק. על-אף שמעשנים רבים טוענים כי ביכולתם להפסיק לעשן ללא קושי, המציאות מראה, כי הגמילה מעישון קשה וכי המעשן מכור לניקוטין.

חשבו על כך לפני השאיפה הראשונה של הסיגריה:

מדוע מבוגרים מעשנים? (מה דעתכם?).

המידע על נזקיו הכבדים של העישון הצטבר רק בשנים האחרונות. המבוגרים של היום התחילו לעשן בנעוריהם מאותן סיבות שבגללן צעירים מתחילים לעשן היום. אך הם לא ידעו על הנזקים הכבדים של העישון, וכיום קשה להם להיגמל.

מי מחליט? (אילו אמירות מופנות כלפי מי שאינו רוצה לעשן יחד עם כולם?).

יש צעירים שמחליטים באופן עצמאי, מתוך ביטחון עצמי, שלא לעשן. צעירים שמחליטים לעשן פועלים לרוב מתוך מניעים שהם בניגוד להיגיון.

במסיבה של החבריה עוברת הסיגריה מיד ליד. מי שאינו רוצה לעשן חשוף לאמירות פוגעות, כמו: יאללה, איזה גבר אתה! נער שאינו בטוח בעצמו ייכנע להשפעת הרוב ויעשן. רבים מאלה המתנגדים לעישון אינם מעזים להביע את דעתם בגלוי מחשש לביקורת ולדחייה.



מסר גלוי וסמוי בפרסומת (כאן ניתן להציג פרסומת ולהדגים בקצרה מסר גלוי וסמוי, או לשאול אילו מעשנים מפורסמים אתם מכירים, ומה זה אומר עליהם?).

יצרני הסיגריות והפרסומאים משתמשים לעיתים בפרסומת המציגה אנשים מעשנים באופן גלוי. המסרים הסמויים שבפרסומת מועברים בדרכי העיצוב של הפרסומת: המעשנים הם אנשים נאים, לבושים לפי מיטב האופנה, לעיתים קרובות הם מפורסמים ומקרינים יוקרה, עושר ואושר. המסר הסמוי למתבונן בהם הוא: אם ברצונך להצליח, להיות שייך לחוג המוצלחים בחברה, תעשן אף אתה.

כאשר אינכם מודעים לכוח ההשפעה הנסתר של הפרסומות, אתם עלולים להילכד בפח ולהתחיל לעשן.

שקופית מס' 17:

האם הסיגריה היא סימן לבגרות? (מה דעתכם?).

אדם בוגר אינו זקוק לסמלים ולסימנים כמו סיגריה כדי לחוש ולהמחיש את בגרותו.

שקופית מס' 18:

לעשן או לא - יש בעיה להחליט?

כאשר אנחנו יודעים את העובדות הנכונות, קל יותר להחליט לא לעשן.

שקופית מס' 19:

לחץ חברים

לעיתים עוברת סיגריה במסיבה מיד ליד, ומגיעה גם למי שאינו רוצה לעשן. כיצד ינהג? מי שאינו בטוח בעצמו נוטה לעשן כדי לא להיות שונה מחבריו, וזו דרך להתחיל לעשן.

צעירים רבים חושבים שרק מעטים מחבריהם מתנגדים לעישון. המחקרים מראים אחרת: רק 12% מבני הנוער בישראל בשנת 2000 עישנו.

שקופית מס' 20:

הצלחה ועישון (מהו הקשר לדעתכם בין עישון להצלחה?).

מתבגרים רבים מתחילים לעשן כדי להרשים, להפגין עצמאות ולהתנהג כמבוגרים. הם מושפעים מפרסומות של חברות הטבק המתארות את המעשן כצעיר וכמצליח. חשוב להדגיש, שאין קשר בין הצלחה לבין עישון, נהפוך הוא:

העישון מביא לאובדן שליטה עצמית הדרושה לאדם כדי להצליח.



מרכז למידה בנושא מניעת עישון

המפגשים הבאים בנויים מחמש תחנות. ניתן לעבוד עם תחנות אלו בשלוש דרכים:
א. לחלק את הכיתה לחמש קבוצות, כשכל קבוצה עוברת את התחנות בזו אחר זו.
ב. להעביר את הפעילויות בזו אחר זו לכיתה במלואה.
ג. שיטת ג'יקסו: מחלקים את הכיתה ל- 4 קבוצות. כל קבוצה תלמד תחנה אחת ותלמד את שאר הכיתה.
הפעילויות בתחנות השונות מרוכזות בהמשך וגם בתקליטור מיוחד.

תחנה מס' 1:

1

מה מסתתר מאחורי הפרסומת

בתחנה זו מנתחים את הפרסומת והשפעתה. התלמידים יקבלו דף עם דוגמאות לפרסומות לסיגריות. הם ייצרו בדף המידע, שבאמצעותו ינתחו פרסומות של סיגריות וילמדו לזהות מסרים סמויים וגלויים.

מהלך:

1. חלקו לילדים את דף המידע הבא (מעבר לדף):



קטעים ממחקר חסוי

שהוזמן על-ידי אחד מפרסומאי הסיגריות בארצות הברית

המחקר מספק למפרסמי הסיגריות נתונים על חולשות הצרכנים, והמלצות כיצד להגביר את תיאבונם לעישון סיגריות.

"מאחר שאין שום תכונות חיוביות אמיתיות בסיגריות, הדרך היעילה ביותר בפרסום היא לגרום לפחות התנגדויות למוצר על-ידי הצגת תמונה לא ברורה ומעורפלת, שממנה יקבלו המעשנים הצדקה לעישון. תמונה כזו צריכה לדכא את דאגותיהם הבריאותיות באשר לעישון.

לשם כך יובלטו מעין "צדדים חיוביים" בעישון הסיגריות, כגון:

- המעשן מקובל יותר חברה
- המעשן רגוע יותר
- המעשן ערני יותר
- המעשן נחמד, וטוב יותר מאחרים

וסה עם הבריאות?

הדוח ממליץ: "צאו מהנחה שעישון סיגריות מזיק לבריאות. נסו לעקוף עובדה זו בדרך אלגנטית, אבל אל תנסו להילחם בה - זוהי מלחמה אבודה".

איך לשכנע צעירים לעשן?

לגבי "המעשן הצעיר", העישון טרם הפך חלק בלתי נפרד מחייו, על-אף שהוא מנסה להקרין דימוי של מעשן מנוסה. למעשנים צעירים, סיגריה וכל תהליך העישון הם חלק מקבוצה של תענוגות אסורים, בלתי חוקיים. בדמיונו של המעשן הצעיר נכללות סיגריות באותה קבוצה של שתיית בירה, גילוח, לבישת חזייה, הצהרת עצמאות וחתימה לגיבוש דימוי עצמי. עבור המעשן הצעיר סיגריה קשורה לחיזור, לניסיון, לקיום יחסי סין, לעישון סמים ולבילוי עד השעות המאוחרות של הלילה.

והדוח ממשיך ומציע:

- הציגו את הסיגריות כאחד האמצעים לכניסה לעולם המבוגרים.
- הציגו את הסיגריות כחלק מקבוצת התענוגות האסורים של מוצרים ופעילויות.
- צרו במודעות שלכם מצבים הלקוחים מחיי היום-יום של הצעירים, אבל בדרך אלגנטית. מצבים אלה צריכים לגעת בסמלים הבסיסיים של תהליך הבגרות.
- קשרו כמיטב יכולתכם (במסגרת האילוצים החוקיים) את הסיגריות ליין, לבירה, לסין, לסמים ועוד.
- אל תתייחסו במודעות לשום נקודה הקשורה לבריאות.

2. חלקו את הילדים לקבוצות עבודה אחדות, ותנו לכל קבוצה פרסומות של סיגריות (ניתן למצוא פרסומות באינטרנט ובעיתונות).

מצא פרסומת לסיגריות, ומתוך התייחסות לפרסומת זו ענה על השאלות האלה:

- שם הסיגריה בפרסומת _____
- מה אומרת הפרסומת על עישון או על סיגריות? _____
- מה אומרת הפרסומת על אנשים המעשנים סוג כזה של סיגריות? _____
- מהי הדרך שבה משתמש הפרסומאי לשכנע בפרסומת? (היעזר בדפי המידע) _____
- מהו המסר הסמוי בפרסומת? _____
- מהי האמת בפרסומת? _____
- לאילו אנשים מיועדת לדעתך הפרסומת? (צעירים, מבוגרים, מעשנים, כאלה שעדיין אינם מעשנים). _____
- מהם הדברים הקשורים לעישון סיגריות שאינך רואה בפרסומת? (לדוגמה: אין רואים את המאפרה ואת העשן). רשום לפחות שלושה דברים, ומדוע לדעתך הם אינם שם? _____

3. במליאה ישתפו הילדים בתשובותיהם. לסיכום, ניתן לשאול את הילדים מה למדו מפעילות זו?

מהלך:

1. הקריאו לילדים את הסיפור:

מי צריך כאלה חברים?*

שגית מרגישה רע מאוד.
אתמול בערב עישנה בפעם הראשונה עם החבריה.
לירון חברתה מציעה לא לעשן עם החבריה.
אבל שגית יודעת, שאם לא מעשנים עם החבריה, משלמים על כך ביוקר.
כאשר החבריה נפגשים בערב כמו תמיד, באמפי, הם אינם מבינים מדוע ענבל,
שמספקת את הסיגריות עדיין איננה - ותוך שהם מקניטים זה את זה מתברר,
ששגית מסתרת בין השיחים ומתלבטת אם להצטרף לחבורה.

2. לאחר קריאת הסיפור או האזנה לתסכית של הסיפור, ניתן לערוך כמה פעילויות:

משחק תפקידים שבו יתקיימו שיחות בין:

שגית ולירון - על מה שקרה אתמול בערב.

שגית ואחד מן החבריה שנפגשים באמפי.

א. ניתן לחלק את התלמידים לארבע קבוצות: כל קבוצה תייצג דמות אחרת בסיפור:
(שגית, לירון, ענבל, החבריה). כל קבוצה תתבקש לכתוב מה מרגישה כל דמות, מה היא
חושבת ומה היא מתכוונת לעשות. כל קבוצה תתבקש להציג את התוצר שלה בכל דרך
שתבחר (ציור, משחק וכד'). לאחר הצגת התוצרים ייערך דיון במליאה: עם איזו דמות
הזדהיתם? ועם איזו לא? כיצד הייתם נוהגים במקום כל אחת מהדמויות? האם מצב כזה
מוכר לכם מחייכם - תנו דוגמה?

ב. ניתן להיעזר בכרטיסיה הבאה ולבקש מהתלמידים לזהות את הבעיה ולחשוב על
חלופות לפתרון:

נסו לענות על השאלות: ■ מה הבעיה של לירון ושגית?

■ מה הייתם מייצעים להן?

לירון

הבעיה:

הפתרון:

שגית

הבעיה:

* כתבה: בתיה שרף

הפתרון:

פעילות היגדים

1. פזרו בחדר את ההיגדים הבאים:
 "אני לא צריכה חברים כאלו"
 "מי שלא מעשן אתנו לא שייך לנו"
 "אם לא נעשן לא ישימו עלינו"
 "מסתי ילדים שייכים לחברה רק אם הם מעשנים"
 "מי שמעשן, זה אומר שהוא מקובל"
 "אם לא תעשה מה שנגיד לך, לא נזמין אותך יותר"

בקשו מהילדים לבחור היגד שמעורר בהם התנגדות או הסכמה, ושאלו מדוע?

2. ערכו דיון במליאה:

- באילו מצבים משפיעים בני נוער, הנחשבים מקובלים בחברה, על חברים להתנהג בניגוד למה שהם מרגישים ורוצים?
- מדוע לבני נוער קשה לעמוד על שלהם במצבים כאלה?
- כיצד הייתם מיעצים לבני הנוער להגיב במצבים כאלה?
- האם מצב זה מוכר לכם? כיצד נהגתם?

3. הכינו עם הילדים מאגר של משפטים היכולים לסייע במצבי לחץ מסוג זה:

משפטים שאני יכול לומר לעצמי:

משפטים שאני יכול לומר לחברים:

ניתן להקריא את הקטע הבא הלקוח מספרה של גלילה רון פדר*:

"אחר-כך הוציא סרקו חפיסת סיגריות ושאל את ציון אם הוא מעשן. ציון רצה לומר שלא, אבל סיד החליט שהוא יהיה כמו כל אחד מילדי השכונה... הוא לקח סיגריה, סרקו הדליק אותה והוא עישן. ההרגשה הייתה משונה, והעשן כמעט גרם לו להשתעל אך הוא התאפק... אבל יחד עם זה הוא הרגיש טוב כשסרקו חיבק אותו ואמר לו: "אתה אחד משלנו".

כיצד הייתם נוהגים במצבו של ציון?

* רון פדר, ג', "אל עצמי" (1999)

זוהי תחנה המקנה לתלמידים מידע על סכנות הטמונות בעישון סיגריות. התלמידים יענו על השאלון, ולאחר מכן יבדקו את אמיתות התשובות. כמו כן, ניתן להפוך את השאלון למשחק תחרותי: לחלק את הכיתה לקבוצות ולשאל שאלה בסבב, בכל פעם קבוצה אחרת.

מהלך:

השערות ועובדות על עישון

ענו על השאלות ואחר-כך עיינו בתשובות המצורפות:

- | | | | |
|-----|--|------|---------|
| 1. | לעישון של שתיים או שלוש סיגריות אין השפעה על הגוף | נכון | לא נכון |
| 2. | ניקוטין הוא הגורם המזיק היחיד בסיגריות | נכון | לא נכון |
| 3. | עישון סיגריות מפחית מיכולת הגוף לקלוט חמצן די צורכו | נכון | לא נכון |
| 4. | כשאנשים מפסיקים לעשן, גופם מתחיל לתקן את הנזק שנגרם על-ידי העישון | נכון | לא נכון |
| 5. | עישון סיגריות גורם נזק רק לריאות | נכון | לא נכון |
| 6. | כל סיגריה מקצרת בחמש דקות את חיי המעשן | נכון | לא נכון |
| 7. | העישון אינו משפיע על העובר ברחם | נכון | לא נכון |
| 8. | לרוב המעשנים קל מאוד להפסיק כשהם רוצים בכך | נכון | לא נכון |
| 9. | העישון גורם להופעת קמטים בעור בגיל צעיר יותר | נכון | לא נכון |
| 10. | ניקוטין הוא חומר רעיל ביותר | נכון | לא נכון |
| 11. | רוב האנשים מסוגלים להגביל עצמם לעישון מקרי או לעישון מספר קטן של סיגריות | נכון | לא נכון |
| 12. | רוב האוכלוסייה בישראל אינה מעשנת | נכון | לא נכון |
| 13. | הסיגריה מאפשרת להירגע | נכון | לא נכון |
| 14. | הניקוטין הוא חומר הגורם להתמכרות | נכון | לא נכון |

לפניכם התשובות לשאלות:

לא נכון:

בתוך שלוש שניות אפשר להבחין בהשפעה של הסיגריה. הלב פועם בחוזקה, לחץ הדם עולה וטמפרטורת הגוף יורדת. עישון של סיגריה מחליף את החמצן שבדם בפחמן דו-חמצני, ומותיר בגוף כימיקלים הגורמים סרטן. מעשנים מתחילים עלולים להקיא ולשלשל. כל ההשפעות הללו הן השפעות קצרות טווח.

לא נכון:

כשהסיגריה בוערת היא מייצרת מרכיבים נוספים מזיקים למעשן ולאלה שבקרבתו. כ-4,000 מרכיבים נפרדים נתגלו בעשן טבק בלבד. כ-90% מהעשן מכיל גזים מסוכנים, ואילו השאר מורכב מחלקיקי חומר הכוללים זפת וניקוטין. כמה מהמרכיבים המסוכנים בעשן הסיגריות הם:

פחמן דו-חמצני - אחראי לירידה באספקת החמצן לרקמות. המחקר קובע שפחמן חד-חמצני הוא גורם לא מבוטל למחלות לב.

ציאניד המיסן - שהינו רעל מסוכן ביותר ומצוי בעשן הסיגריות בכמות המרוכזת פי 160 מזו המותרת ובטוחה בתעשייה.

אמוניה - משמשת בדרך-כלל כחומר ניקוי בבית ובייצור חומרי נפץ.

פנול - הורס את הריסים המרפדים את קנה הנשימה. זהו רעל הגורם לגירויים חמורים.

זפת (עטרן) - מכילה כ-200 תרכובות מרעילות, שרבות מהן הוכחו במחקרים כתרכובות מסרטנות. (כל ההשפעות האלה הן לטווח ארוך).

נכון:

הטבק מפחית מיכולת הגוף להשיג מספיק חמצן עקב הפגיעה בריאות ובמעברי האוויר. אצל אדם בריא, הריסיות, שהן שלוחות דמויות שיער המרפדות את הדופן הפנימית של הסימפונות, מגינות על מעברי האוויר ועל הריאות. עשן הסיגריות גורם להפסקת פעילות הריסיות. אחר-כך מכסה הזפת שבעשן הסיגריות את מעברי האוויר ואת הריאות. ציפוי זה מקשה על הגוף לקבל חמצן. באופן נורמלי כדוריות הדם האדומות נושאות חמצן מהריאות לכל רקמות הגוף, כשבאזור מצוי חד-תחמוצת הפחמן מתרכבות אתו הכדוריות האדומות ומתעלמות מהחמצן. כל זה קורה בזמן העישון, כלומר, הדבר משפיע כבר בטווח הקצר.

נכון:

ברגע שהאדם מפסיק לעשן הגוף מתחיל לתקן את הנזק. בדרך-כלל דרושה שנה או יותר למערכת הנשימה להחלים מהשפעת העישון. אדם בריא מכל הבחינות האחרות יכול לצפות להבראה גמורה של הגרון ויתר דרכי הנשימה. הריסיות (השערות הקטנות הלוכדות אבק וחיידקים ומרחיקות אותם ממעברי האוויר) שנהרסו על-ידי העישון יכולות לצמוח שנית לאחר כמה שנים (השפעה לטווח ארוך).

לא נכון:

בנוסף לנזקים לריאות כמו סרטן הריאה, ברונכיטיס כרוני ונפחת (אמפיזמה), העישון גורם לנזקים נוספים. העישון זוהה כגורם מכריע במחלות לב וכן קשור לכיבי קיבה. הוא גורם לנטייה גוברת למחלות ולהיעדרות מעבודה או מלימודים. הוכח הקשר שבין עישון בצירוף משקאות אלכוהוליים לסרטן הגרון והפה (השפעות לטווח ארוך).

נכון:

לפי נתונים ממחקרים רבים, כל סיגריות מקצרת בחמש דקות וחצי את חיי המעשן. עישון הוא סיכון בריאותי חמור. סיכויי המעשן למות מוקדם גדולים ב-70% מזה של הלא מעשן. ככל שאדם מתחיל לעשן בגיל צעיר יותר, כך גדלה הסכנה של מחלות הקשורות לעישון ולמוות. סיכוייהם של אנשים המתחילים לעשן בצעירותם למות טרם זמנם גדולים פי שניים משל אלה שאינם מעשנים (השפעות לטווח ארוך).

לא נכון:

לנשים המעשנות יש בדרך-כלל תינוקות קטנים מן הנורמלי, וגדל הסיכון ללידה מוקדמת ולהפלות. יש הוכחות שההתפתחות הפיזית של ילדים שנולדו למעשנים נפגעת (השפעות לטווח ארוך).

לא נכון:

מבין אלה הרוצים להפסיק לעשן או שניסו להיגמל, מצליח רק אחד מתוך ארבעה לחדול מההרגל לפני גיל 60. התלות הפיזית והפסיכולוגית בעישון מקשה על ההפסקה (השפעות לטווח ארוך).

נכון:

הניקוטין מצר את כלי הדם גורם בכך לזרימת דם אזורית נמוכה, ומכאן שפחות דם מגיע לצור.

כמות החמצן בדם של מעשן קטנה מזו של הלא מעשן, עקב תפקוד ירוד של הריאות והימצאות פחמן חד-חמצני. תזונת עורו של המעשן דלה יותר כי כמות קטנה יותר של דם מגיעה אליו, ובדם פחות חמצן. לכן עורו של מעשן מזדקן מהר יותר ומופיעים בו קמטים בגיל צעיר יותר (השפעות לטווח ארוך).

נכון:

ילדים קטנים חלו בצורה חמורה ואף מתו כתוצאה מאכילת סיגריות. למרות זאת, הניקוטין נספג בצורה איטית בסביבה חומצית כמו הקיבה, וזוהי הסיבה לכך שהיו גם מקרים שבהם ילדים שבלעו סיגריות הצליחו לשרוד לאחר הטיפול.

לא נכון:

משום שהניקוטין הוא סם ממכר הן פיזית והן פסיכולוגית. פחות מ-10% מצליחים להגביל את עצמם לעישון מזדמן (מדי פעם בפעם) או לעישון של סיגריות יחידות (השפעה לטווח ארוך).

נכון:

בסקר שנערך באוקטובר 1987 על-ידי המכון למחקר חברתי שימושי, בהזמנת משרד הבריאות, מצאו שרק 28% מהציבור היהודי המבוגר דיווחו על עישון סיגריות. כלומר 72% מהאוכלוסייה כלל אינם מעשנים.

לא נכון:

העישון הוא שיוצר בגוף את הצורך להירגע. מערכת העצבים לומדת לצפות לניקוטין הנשאף בעישון הסיגרית, וכשמונעים מהגוף את הניקוטין, הוא "מתקומם". עובדה זו גורמת לאדם להרגיש עצבני ומתוח. רגיעה אמיתית יכולה להתרחש רק אם אדם נגמל מעישון, או שאינו מתחיל כלל לעשן.

נכון:

מדענים החוקרים את נושא ההתמכרות לסמים הגיעו למסקנה, שניקוטין, החומר המצוי בכל סוגי הטבק, הוא סם ממכר. יתרה מזאת, התהליכים הגורמים להתמכרות לטבק דומים לתהליכים הגורמים להתמכרות לסמים אחרים כמו הרואין וקוקאין. ניסיון להפסקת עישון מלווה בתופעות לוואי הדומות לאלה של גמילה.



אמנות היא כלי שלא מרבים להשתמש בו, והוא מאפשר מתן ביטוי לאלה שאינם רגילים להתבטא באופן מילולי.

בתחנה זו יתחלקו כל תלמידי הכיתה לקבוצות, וכל קבוצה תיצור מערך בנושא: פרסומת, משחק, חידון וכד'.

התוצרים יוצגו על בימת תוצרים, וישמשו את התלמידים גם בהמשך.

א. עליכם ליצור כרזת פרסומת, שתשכנע את המתבוננים בה להימנע מעישון

"עליכם ליצור פרסומת שתשכנע את המתבוננים בה להימנע מעישון". בחרו את הדרך המתאימה בעיניכם: כרזה, ג'ינגל, פרסומת טלוויזיה.

שלבי העבודה:

1. החליטו מה המסר שיופיע בפרסומת.
 2. קבעו את קהל היעד.
 3. החליטו מהי הדרך המתאימה להשפיע על קהל היעד.
 4. הכינו את הפרסומת והציגו אותה בפני המליאה.
- לאחר הצגת הפרסומת דונו במליאה: לאילו אנשים הייתם רוצים להראות את הפרסומת הללו, וכיצד לדעתכם הם יגיבו?

ב. "לא משחקים באש" - עליכם ליצור חפיסת קלפים המחולקת ל-7 קטגוריות

התחנה הבאה מורכבת משני משחקים: הראשון - משחק קלפים של רביעיות, המבוסס על המידע שרכשו התלמידים בנושא מניעת עישון. השני - משחק קבוצתי: "אחד מי יודע".

א. משחק רביעיות:

עליכם ליצור חפיסת קלפים המחולקת ל-7 קטגוריות. הכינו 4 קלפים מכל קטגוריה, והדגישו בכל קלף תשובה אחרת באמצעות מצב (טוש), כך שיהיו ברשותכם 28 קלפים.

הוראות למשחק: כל שחקן יקבל 4 קלפים. שאר הקלפים יישארו בקופה. השחקן המתחיל ינסה ליצור רביעיות על-ידי שאלה אחת לדוגמה: יש לך דרכי פרסום: אם התשובה חיובית, עליו לנסות לזהות את סוג הקלף (מה מודגש בקלף). אם התשובה שלילית עליו לקחת קלף מהקופה. מנצח מי שבידיו מרב הרביעיות.

■ בקשו מהילדים ליצור סדרת רביעיות בעצמם, וצרפו את מה שיצרו למשחק.

דרכי נשימה

מערכת הסינון אינה מספקת

מערכת הנשימה ותפקידה

הנזק לריאות

מערכת הסינון של אברי הנשימה

דרכי פרסום

פרסומת גלויה

פרסומת סמויה

מי המחליט?

סמל מדומה לבגרות

דרכים לומר לא
לא, תודה.
סיגריות זה מגעיל אותי
זה מוריד מהכושר
אני גבר, אני לא מעשן
אני אישה, אני לא מעשנת

עישון פסיבי
העישון מזיק לא רק למעשן
עישון והריון
ילדים להורים מעשנים
זיהום סביבתי

עישון וספורט
השפעת הטבק
כמות החמצן התלויה במאמץ
אספקת חמצן מבטיחה כושר
היצרות הנימים

התמכרות
אבדן שליטה
סיגריות מגבירות תלות
תן לי רק עוד אחת!
אני לא יכול להפסיק

דוגמאות בתקליטור

ג. אחד מי יודע? - משחק קבוצתי - מידע בנושא העישון

ארגון מוקדם - שלושה משיבים ישבו על ביסה מוגבהת במרכז החדר, לידם לוח או גיליון בריסטול, שעליו תופענה השאלות ויוקצה מקום לתשובה (ראה לוח מס' 1).

אם הקבוצה קטנה - אפשר להוסיף לוח שני (ראה לוח 2) ועליו שמות המשתתפים ומקום לרישום מספר התשובות הנכונות.

אופן המשחק

1. המנחה יקרא שאלה.
2. כל שלושת המשיבים יציגו בזה אחר זה את תשובתם.
3. הקהל יקשיב לשלושת התשובות. כל קבוצה תחליט מהי התשובה הנכונה, ונציגה ירשום את שם הקבוצה על הלוח במקום המתאים.

לוח מס' 1

שאלה	עונה מס' 1	עונה מס' 2	עונה מס' 3
האם העישון מזיק לבריאות?			
האם העישון מסוכן יותר לאישה בהריון מאשר לאדם אחר?			
האם סיגריות דלות ניקוטין מסוכנות פחות?			
וכך הלאה...			

4. המנחה יאמר את התשובה הנכונה, ירחיב מעט את המידע, ירשום את אלה שענו נכון בלוח מס' 2, ויסביר את הטעות במחשבה המשפיעה על בחירה בתשובות מוטעות.

לוח מס' 2

שמות המשתתפים בקהל	מספר התשובות הנכונות

5. בסיום המשחק יספרו כמה תשובות נכונות צבר כל משתתף.

שאלה מס' 1

האם העישון מזיק לבריאות?

תשובה מס' 1

תלוי כמה סיגריות מעשנים ביום. כדי שיהיה נזק בריאותי צריך לעשן באופן קבוע לפחות חמש סיגריות ביום במשך שנה ומעלה. מי שמעשן פחות מזה לא צריך לדאוג. הנזק שנגרם לגוף הוא תוצאה של הצטברות הניקוטין בריאות, ולכן אם שומרים על המינון המתאים ולא מגזימים לא קורה שום דבר. זה דומה לאכילת ביצים, יש האומרים שביצים לא מזיקות אם לא מגזימים באכילתן, ואם כן מגזימים זה גורם לעליית הכולסטרול בדם.

תשובה מס' 2

בתוך שלוש שניות אפשר להבחין בהשפעה של עישון סיגריה. הלב פועם בחוזקה, לחץ הדם עולה וטמפרטורת הגוף יורדת. עישון של סיגריה מחליף את החמצן שבדם בפחמן דו-חמצני, ומותיר בגוף כימיקלים גורמי סרטן. מעשנים מתחילים עלולים להקיא ולשלשל. מהעישון אפשר להיפגע. מחלת סרטן הריאות היא גורם התמותה הגדול ביותר בארצות המערב.

תשובה מס' 3

הכול קשקוש, וסתם מנסים להפחיד אותנו. לא חסרים סביבנו הרבה אנשים מעשנים שהם בריאים, רגועים ומרגישים טוב לא פחות מאנשים אחרים שאינם מעשנים. אין שום קשר בין הדברים. עובדה שיש הרבה חולי סרטן שמצולם לא עישנו.

שאלה מס' 2

האם העישון מסוכן יותר לאישה בהריון מאשר לאדם אחר?

תשובה מס' 1

אין כל ספק בהשפעות המסוכנות של עישון בתקופת ההריון. ההשפעות נעות מפגור בגדילה התוך-רחמית ועד לסיכון של לידת עובר מת. התינוקות הנולדים לנשים מעשנות קטנים וחלשים יותר בעת לידתם, ויש לכך השפעה על התפתחותם הגופנית והחברתית בשנים הבאות.

תשובה מס' 2

אין שום קשר בין הריון ועישון. אנחנו יודעים שהעישון משפיע על מערכות הנשימה של האישה. אבל העובר מוגן בתוך שק מי השפיר שזו בדיוק מטרתו - להגן על העובר ולספק לו סביבה אופטימלית להתפתחותו.

תשובה מס' 3

בדיוק כמו שלא הוכח שכשמשימים לאישה בהריון מוזיקה אז העובר מפתח כישורים מוזיקליים, כך לא הוכח שתינוק של אישה מעשנת סופג את העשן. יותר מכך, אישה שרגילה לעשן ותפסיק לעשן בזמן ההריון תהיה יותר עצבנית וחסרת שקט, וזה עלול להזיק לעובר. כשמפסיקים לעשן יש גם נטייה לאכול יותר, כי מרגישים שחסר משהו בפה ונוצרת סכנה להשמנת-יתר בהריון.

מי אומר את האמת?

שאלה מס' 3

האם סיגריות דלות ניקוטין מסוכנות פחות?

תשובה מס' 1

חמש לא. זהו רק גימיק של פרסומאים שרוצים שנקנה יותר סיגריות, כי הוא בעצם משפר את המצב הכלכלי של החברה שמייצרת סיגריות. למעשה הגוף זקוק לרמת ניקוטין קבועה על מנת להרגיש מסופק. ואם הסיגריה היא דלת ניקוטין אז מעשנים סיגריות רבות יותר.

תשובה מס' 2

ברור שכן. שנים רבות עבדו המדענים על מנת לפתח את הפתרון לאנשים שרוצים לעשן מבלי לגרום לעצמם נזק בריאותי. החומר המזיק ביותר בסיגריה הוא הניקוטין, והסיגריה דלת הניקוטין היא פתרון מושלם לבעיה.

תשובה מס' 3

אני תומך בחברי בעניין העובדה שסיגריות דלות ניקוטין מזיקות פחות, אך הסיבה היא אחרת. למעשה, מי שטוען כך מתכוון לציבור האנשים שנמצא בסביבת המעשן. מה שנקרא "המעשן הפסיבי". בסיגריה דלת ניקוטין יש פחות עשן מצורב בניקוטין, שכפי שכבר ידוע, הוא החומר המזיק, ולכן יש פחות זיהום אוויר. אם יש לכם מישהו במשפחה שמעשן, תדאגו שיעשן סיגריה דלת ניקוטין ואז אתם מוגנים.

לא נכון, אני אומר את האמת!

אני צודק!

שאלה מס' 4

מה ההבדל בין עישון סיגריה, סיגר או מקטרת?

תשובה מס' 1

אין שום הבדל מבחינת רמת הסיכון. ההבדל היחיד הוא בצורת העישון ובטכניקה. בכל אחד מהם יש ניקוטין, ואנו כבר יודעים שהניקוטין הוא החומר המזיק.

תשובה מס' 2

ההבדל הוא בתחום הנזק לסביבה - המעשנים הפסיביים. בעישון מקטרת וסיגר המעשן לא "לוקח לריאות" ולכן הוא באופן אישי נפגע פחות, אך הוא מוציא את הניקוטין החוצה, לסביבה, ולכן פוגע יותר במעשנים הפסיביים.

תשובה מס' 3

במקטרת ובסיגר שואפים פחות לריאות מאשר בסיגריה, ולכן הסכנה לחלות בסרטן ריאות קטנה יותר.

שאלה מס' 5

האם יש השפעה למספר שנות העישון על הנזק שנגרם לגוף?

תשובה מס' 1

ככל שאתה מעשן יותר הגוף מפתח נוגדנים, כמו לכל מחלה אחרת, ואז עם הזמן תהיה לו יכולת טובה יותר להתמודד עם השפעות העישון.

תשובה מס' 2

ככל שאדם מעשן שנים רבות יותר, כך מצטבר נזק רב יותר לגוף. מחקרים אנו יודעים, כי שיצורי הפטירה של גברים שהחלו לעשן בגיל שמונה עשרה גבוהים במידה ניכרת משל אלו שהחלו לעשן בגיל עשרים וחמש.

תשובה מס' 3

אין שום קשר למשך זמן העישון. הגורם המשפיע הוא כמות הניקוטין שבסיגריה. אדם שמעשן במשך שנה אחת סיגריה כבדה, עתירת ניקוטין ייפגע יותר מאחר שמעשן שנים אחדות סיגריות דלות ניקוטין.

שאלה מס' 6

האם "כשלוקחים את העשן לריאות" יש השפעה שונה מאשר כשמעשנים בלי "לקחת לריאות"?

תשובה מס' 1

בעישון ללא שאיפת העשן לריאות, לא נגרם כל נזק לריאות, אך מצד אחר, יש סיכון לחלות בסרטן הפה והשפתיים.

תשובה מס' 2

עישון שלא לריאות עדיף משתי הבחינות, גם מבחינת הנזק לבריאות המעשן וגם מבחינת המעשנים הפסיביים. וזאת מאחר, שכשלא שואפים את העשן לריאות, הניקוטין, שהוא החומר המסוכן, לא מתפרק אלא מתכלה מעצמו.

תשובה מס' 3

אין שום הבדל מבחינת הנזק הבריאותי. כל עישון גורם לכך שמעט עשן יחדור לריאות. אפילו כשלא מרגישים. הנזק לריאות והסיכון לחלות בסרטן הפה והשפתיים נותרו בעינם, כך גם הסיכון למעשנים הפסיביים.

שאלה מס' 7

האם העישון הוא סתם הרגל או התמכרות מהסוג של התמכרות לסמים?

תשובה מס' 1

היום ידוע כי העישון גורם להתמכרות בדומה לסמים. הניקוטין שבסיגריה הוא חומר הגורם התמכרות. יחד עם זאת, המרכיב ההתנהגותי הנו חזק ביותר. כלומר, מדובר בהרגל נרכש ובהתמכרות שקשה מאוד להשתחרר ממנה, אך בהחלט אפשרי.

תשובה מס' 2

עישון זו פעולה חברתית, שעושים עם החברה כדי להרגיש שייכות. משהו שהוא באופנה בגילאים מסוימים. וכמו שהאופנה משתנה, כך גם אפשר ללא בעיה להפסיק לעשן ברגע שמחליטים.

תשובה מס' 3

עישון הוא התמכרות. חברות הסיגריות מוסיפות בכוונה את הניקוטין לסיגריה כדי שמי שמעשן לא יוכל להפסיק, ויקנה סיגריות נוספות. זה טוב לעסקים.

שאלה מס' 8

מה קורה לנמצאים בסביבת המעשן, האם הם ניזוקים?

תשובה מס' 1

יש אנשים שרגישים מאוד לריח של הסיגריות. זה גורם להם לבחילה ולכאב ראש, לכן חוקקו חוק שאוסר על עישון במבני ציבור.

תשובה מס' 2

לפחות שני שלישי מהחומרים הרעילים שבעשן הסיגריה נפלטים על-ידי המעשן, ומי שבסביבה נאלץ לנשום אותם. ידוע על ילדים שסובלים מאסטמה או מדלקות אוזניים קשות כתוצאה מעישון כבד של אחד ההורים.

תשובה מס' 3

כל מי שמתנגד למי שמעשן עושה זאת מבורות ומחוסר ידע. כי הרי מי שמעשן שואף את העשן לריאות, וכל החומרים נספגים אצלו בגוף, ולכן רק הוא נפגע.

שאלה מס' 9

מהן הסיבות להתחלת עישון אצל בני נוער?

תשובה מס' 1

זהו חלק ממרד הנעורים. מכיוון שלא חרשים לעשן בבית-הספר, הנוצר חפש כיצד למרוד בהחלטות המבוגרים, והעישון הוא דוגמה לכך. במחקר שנערך בכמה בתי-ספר תיכוניים שבהם התירו את העישון, נמצא, כי מספר המעשנים נמוך יחסית למספרם בבתי-ספר דומים שבהם העישון אסור.

תשובה מס' 2

הגורם להתחלת עישון הוא בעצם תורשתי. יש אנשים שיש להם נטייה מולדת לכך, שכנראה קיימת גם אצל אחד ההורים. הדבר בא לידי ביטוי רק בגיל ההתבגרות על רקע שינויים הורמונליים שמתרחשים בגוף, ואשר משחררים את ההורמון המעודד את הצורך לעשן.

תשובה מס' 3

הגורם המרכזי להתחלת העישון הוא בעצם הסקרנות. ככל שזה נשמע פשוט. אבל הרצון לנסות הוא זה שגורם להתחיל לעשן, ובעקבותיו מופעל הלחץ החברתי והרצון להיראות גזעיים, "קוליים".

שאלה מס' 10

האם יש קשר בין עישון לבין הישגים לימודיים?

תשובה מס' 1

קשקוש. אין כל קשר בין עישון לבין אינטליגנציה, והרי זה ברור לכול, שהישגים לימודיים קשורים אך ורק לרמת האינטליגנציה.

תשובה מס' 2

בהחלט, יש קשר. מחקרים הראו כי תלמידים שאינם מעשנים השיגו הישגים לימודיים גבוהים מאלו שמעשנים. עדיין לא יודעים להסביר את הקשר, אך ברור שהוא קיים.

תשובה מס' 3

בוודאי שיש קשר. אך רק בכיוון החיובי. אנחנו מכירים הרבה אנשים שמדליקים סיגריה לצורך ריכוז והשגת שלוות נפש. ידוע שמי שלחוץ הישגיו הלימודיים נפגמים.

שאלה מס' 11

מה מקורו של הטבק?

תשובה מס' 1

כנראה שמקור הטבק באמריקה. קולומבוס קיבל אותו כמתנה בשנת 1492 מהילידים. הספרדים כינו את העלים "טובאקו" ומכאן מקור השם "טבק".

תשובה מס' 2

הטבק הוא עשב אשר קיים מאז ומעולם. עוד בסיפורי התורה מוזכר שאלוהים ברא את עשב השדה ובני האדם ידעו להפיק ממנו אש, צמח מרפא לבעיות עצבים וכד'.

תשובה מס' 3

מקור הטבק במצריים. מסלול הסוחרים עבר לחופי ים סוף, כשהתחנה הראשית הייתה בחוף טאבה. עם הזמן נדבק בצמח הזה השם שקצת שובש, וכיום הוא נקרא טאבאק.

“חברות בין המינים”

רציונל

יחד עם ההתפתחות הפיזית והסערות הרגשיות המתעוררות עולה גם רמת ההתעניינות והמשיכה כלפי בני המין השני. ניסיונות הגישוש ההתחלתיים ליצירת קשר של זוגיות מתרחשים בהקשר חברתי. מסרים שונים מועברים בנושא זה באמצעי התקשורת – תוכניות טלוויזיה (סרטים, סדרות וטלנובלות), בסרטי הקולנוע ובפרסומות. מצד אחד מדגישים המסרים את דבר חשיבותו של הקשר בין המינים כמחזק את הפרט וכמעלה את הסטטוס החברתי שלו בעיני אחרים, ומצד אחר מועברים מסרים בדבר חשיבותם של האינדיבידואליות והמימוש העצמי של הדחפים, כפי שהם באים לידי ביטוי בסיפורי בגידות רבים, המעידים על רמת מחויבות ונאמנות זוגית נמוכה. כדאי, אם כן, לעסוק בנושא זה, לחשוב על המסרים ועל המידע שעמם מגיעים התלמידים לשיעורים אלו בניסיון לתת מענה לשאלותיהם ולבסס את חשיבותו של הקשר הזוגי בכלל כחלק מהכנה לקראת חיי משפחה בעתיד.

השיעורים הבאים עוסקים בשלושה שלבים של קשר בין המינים: החיזור – תחילת הקשר, ההתמודדות עם עליות ומורדות בקשר – שלב הביניים, ושלב הפרידה – סיומו של הקשר.

נושא התקשורת הבין-אישית שולב כחלק אינטגרלי מנושא הקשר, ומוצג לאחר השיעורים העוסקים בהתמודדות עם הקונפליקטים בזוגיות.

מטרות

התלמידים:

1. יתנו ביטוי למחשבות ולרגשות בנושא חיזור, אהבה ובניית קשר זוגי בגיל זה.
2. יבדקו ציפיות ותפיסות מוטעות בנושא, כחלק מהשפעתם של כלי התקשורת למיניהם.
3. יפתחו מיומנויות תקשורת בין-אישית, במטרה לבסס דרכים שאינן אלימות של תקשורת מכבדת.



חזרה לתוכן העניינים

מפגש מס' 15 "כל ההתחלות קשות"



מהלך:

1. פתיחה - בכיתה תתנהל שיחה סביב השאלות הבאות:
 - מהי אהבה בשביליך?
 - כיצד מרגישים כאשר אוהבים?
 - האם יש הבדלים בין המינים ביחס לאופן שבו כל אחד מהם מבטא את אהבתו? אם כן, מדוע קיימים הבדלים כאלה?
2. להלן מוצעות שלוש אפשרויות לשיחה על התחלת הקשר.

אפשרות ראשונה:

עבודה בעזרת חומר או כלי ציור:

1. לכיתה יובאו שירים שונים המבטאים קשר אהבה וחומרי יצירה שונים.
2. התלמידים יוזמנו ליצור יצירה אישית או קבוצתית (בקבוצות קטנות) המבטאת את אחד השירים (או שירי אהבה נוספים). היצירה תבטא את השפעת השיר על התלמידים ואת האסוציאציות שהתעוררו בעקבות קריאתו.
3. בשיחה במליאה יציג כל אחד מהתלמידים או מנציגי הקבוצות את העבודה כ"מדברת" בשם השיר. לדוגמה: "אני לב... לפעמים שלם... לפעמים מרוסק... לפעמים פועם בחוזקה...".

אפשרות שנייה:

1. שיחה בכיתה על אהבה, על חיזור ועל יצירת קשר בעקבות שירים. להלן מובאים שירים אחדים ושאלות מנחות לשיח.
2. ניתן לבחור חלק מהשירים. ניתן לחלק את הכיתה לקבוצות, כשכל קבוצה תעבוד על שיר אחד.



אהבה*

יורם טהר לב



אהבה זהו רגש קאד לא ברור
 לפעמים זה סגע, לפעמים זה דבור
 לפעמים רק סבט, לפעמים מחשבה
 לפעמים זה רחוק, לפעמים זו קרבה
 אבל אם מרגישים בלב איזה קליק
 אין צרה להבהל, זה איננו סדיק
 דפיקות לב סהירות, נשיקה לא קצובה
 זו אינה סחלה, זה פשוט אהבה.

שאלות לדיון:

- כיצד מתואר רגש האהבה בשיר?
- מדוע אנו נבהלים לפעמים?
- מדוע אהבה מתוארת כ"רגש לא ברור"?



סמנים**

יורם טהר לב

כשעברה בפרוזדור היא הסמיקה
 היא חיכה אל כלם סלבדי,
 ואתמול היא השפילה עיניה
 בזמן שחלפה לידי.

שאלות לדיון:

רענון השאלות שבספר:

- מדוע נקרא השיר בשם "סימנים"?
- מדוע סימנים מסייעים בתחילת קשר כחלק סתהליך החיזור?
- אילו סימנים מזהה הבן בשיר?
- אילו סימנים נותנות בנות בדרך-כלל? מדוע?
- אילו סימנים נותנים בנים בדרך-כלל? מדוע?
- כיצד לומד כל צד לזהות את הסימנים שנותן הצד השני?

* טהר לב " (1991)
 ** טהר לב " (תשי"ס)

- איך אפשר לבדוק שהפענוח שלנו נכון או מוטעה?
- מה הייתם ממליצים ל"משדר/ת" לעשות אם סימנים אלו אינם "נקלטים"?
- הציגו משחק תפקידים שבו באים לידי ביטוי "סימנים".



מכתב אהבה *

יורם טהר לב

לו הייתי פותב לך מכתב אהבה
 לו הייתי בטוח שהיא לא תצחק מסני
 לו הייתי בטוח שלא תראה את המכתב לאף אחד אחר
 לו הייתי בטוח שאין לה כרגע חבר
 לו הייתי בטוח שלא יפירו את כתב ידי על המעטפה
 לו הייתי בטוח שהיא תסכים
 לו הייתי יודע מה לכתב בפנים...

שאלות לדיון:

- אילו חששות מביע הבן בשיר?
- האם גם לבנות חששות דומים?
- השיר מתאר את תפקידו של הבן כמחזר. האם גם בנות יכולות לעשות זאת?
- האם המצב מוכר לכם באופן אישי?
- אילו הצעות אפשר להציע לבן בשיר? מה אפשר להציע לבנות? (כתיבת מכתב, שיחת טלפון, שליחת מייל או הודעת טקסט, שליחת שלוח, פנייה ישירה וכו'). חשבו על היתרונות והחסרונות של כל אחת מההצעות שהצעתם.
- מה כדאי "לכתוב בפנים"? אילו מסרים אנו רוצים להעביר למישהו שאנו רוצים בקרבתו ובאהבתו? האם כדאי לדבר על עצמנו? באיזו מידה? מה לא כדאי לומר?
- אפשר להיעזר במשחק תפקידים הכולל כתיבת שיר/מכתב.

הערה: בשיעור כזה יינתן ביטוי למגוון רחב של אפשרויות חיזור של שני הצדדים.

המסר העיקרי כאן הוא: ש"אין דרך אחת נכונה ויחידה לחזר, אך תמיד יש להקפיד על כבוד כלפי הצד השני". משמעו של מסר זה הוא, שכל אחד ינהג על-פי טעמו כל עוד הדברים נעשים בהסכמה, ללא כפייה וללא פגיעה.

* טהר לב " (תש"ס)

אפשרות שלישית

בחירת חברה (בן/בת זוג) וציפיות מקשר

שיעור בעקבות הסיפור "עוד סיפור על הנסיכה על העדשה" / כתבה מחדש: דליה דינגוט (מתוך: "אל תנשקי את הצפרדע – סיפורים פמיניסטיים לילדים ולהורים", עורכת: ד"ר מירי ברוך)

הערה: יש לברר לפני שיעור זה אם כל התלמידים מכירים את האגדה "הנסיכה על העדשה".

תקציר הסיפור:

סיפור זה מתבסס על אגדת הילדים הידועה – "הנסיכה על העדשה" – ובמרכזו הנסיך עדינול המחפש לו נסיכה "עדינה", "חלשה" ו"מנומסת" שאותה יוכל לשאת לאישה. הגורל מזמן לנסיך נסיכה "אחרת" – עצמאית ונחושה המחפשת את דרכה בחיים. למרות "פגמיה" מחליט הנסיך עדינול לשאת אותה לאישה, כשבכוונתו "לתקן אותה" לאחר הנישואים, אך היא מסרבת. אולם את הצעתו של הנסיך אתגר היא סוכנה לשקול...

תהליך העבודה עם הסיפור:

1. המורה תקריא את הסיפור בכיתה תוך כדי הסבת תשומת הלב של התלמידים לשמות הגיבורים: (הנסיך עדינול, הנסיך אתגר).
2. תוך כדי הקריאה תעצור המורה במקומות מסוימים בסיפור כדי לשאול את התלמידים על מחשבה שעלתה בהם במהלך הקריאה, או כדי לערוך משחק תפקידים.
3. כך לדוגמה: הנסיך מציע הצעת נישואים לנסיכה (ע"מ 28). אפשר לביים את הצעת הנישואין ולתת לנסיכה לענות לפני שקוראים את המשך הסיפור. ניתן לדון בתשובותיה האפשריות כחלק מהדיון בכיתה.

מסרים מרכזיים:

- פיתוח מודעות עצמית ביחס לדרכים שבהן אנו בוחרים את מי שאנו רוצים להיות עמו בקשר.
- התבוננות בציפיות מנשים בתוך קשר של זוגיות במציאות החברתית העכשווית.
- הבנת המשמעות של זוגיות שוויונית: (מה מציע הנסיך אתגר לנסיכה? ומה היא עונה לזו מדוע?)
- מתן ביטוי לקול הנשי הבוגר (מה הייתה אומרת המלכה אילו היו שואלים את דעתה? האם היא מסכימה עם בנה עדינול?).

אפשרות רביעית: משחק "אמת או חובה"

לשחק עם הילדים משחק שנגזר מהמשחק האהוב עליהם: "אמת או חובה". הילדים ישבו במעגל ויסובבו בקבוק במרכז החדר. הילד שפיית הבקבוק תופנה אליו יתבקש להוציא פתק מקופסה שבתוכה שאלות בנושא: "אהבה" ו"תחילת קשר", ויענה על השאלה. כדאי לאפשר לילדים נוספים, כמובן, לענות על השאלה כדי לעורר שיח קצר בנושא. להלן הצעה לרשימת השאלות:

- מה מעדיפות בנות לעשות בפגישה הראשונה.
- איך הייתם מציעים חברות לבת? איך הייתם מציעים חברות לבן?
- איך אפשר בגילכם לחזר אחרי בן המין השני?
- האם חיזור יכול להפוך למטרד?
- מה מעדיפים בנים לעשות בפגישה הראשונה?
- על מה מדברים בפגישה הראשונה?
- האם נוצרים קשרי ידידות כבר בגיל שלכם?
- האם בת ובן יכולים להיות ידידים בלי שתיווצר ביניהם משיכה?
- הצע דרך טובה להתחיל קשר עם בן ובת?
- כיצד נענים בסירוב להצעת חברות מבלי לפגוע?
- באיזה גיל כדאי להתחיל קשר חברות?
- האם אפשר לאהוב כבר בגיל שלכם?
- מה כדאי לעשות עם חבר בגילכם?
- מתי יודעים ש"הקשר לא טוב בשבילי?"
- האם חובה לעדכן את הוריי בדבר החברה/ה החדש/ה?
- מה לעשות כשההורים מתנגדים לקשר שלי עם בן / בת זוג..?

ביחסי חברות בין שני המינים, כמו במכלול יחסים בין-אישיים, ישנן עליות ומורדות, והיחסים מלווים ברגשות עזים שיכולים לנוע בין אהבה ורצון לקרבה לבין כעס ורצון לפרידה. לעיתים מלווים יחסי החברות במריבות ובקונפליקטים, כשכל אחד מהצדדים איננו יודע כיצד לפתורם וכיצד לגשר עליהם. הכנה לקראת יצירת קשר ובניית מערכת יחסים כוללת התמודדות עם שאלות על מאבקי כוח וניגוד רצונות וצרכים. שימורו של קשר ארוך טווח דורש יכולת לוותר ולהתפשר, היכולת לומר מה אוהבים ומה כואב, במטרה ליצור תקשורת בין-אישית פתוחה ובונה.

השיעורים הבאים יציעו מערכי הפעלה בנושאים אלו, עם התייחסות לנושא תקשורת בקשר.

מהלך:

1. העבודה תעשה בקבוצות קטנות. בכל קבוצה יהיו גם בנים וגם בנות. כל קבוצה תקרא את הסיפור "חברים".

"חברים"

מתן ודנה תלמידי כיתה ו', מכירים זה את זה מאז תקופת הגן. במשך השנים לא היה ביניהם קשר קרוב, וכל אחד היה עסוק בקשריו עם החברים, החוגים ושאר פעילויות מגוונות. למעשה, חלה התקרבות מסוימת מאז כיתה ד', שבה החלו בפעילות בתנועת 'הצופים', אך הם הסתפקו בלומר "היי" מרחוק ולחייך זה לזה.

באחד הימים חלה מתן, והמורה ביקשה מדנה להביא לו שיעורי-בית. דנה התקשרה למתן דרך המסנג'ר, אך הוא היה חייב להעתיק את תרגילי החשבון מחברתה, ולכן ביקש אותה לבוא אליו לזמן קצר. דנה אמנם הגיעה, ולאחר העתקת התרגילים התפתחה ביניהם שיחה נעימה שבה גילו ששניהם אוהבים את אותם משחקי מחשב, תוכניות טלוויזיה מסוימות ופעילות ספורטיבית.

לאחר שדנה הלכה לביתה גילה מתן שהוא ממשיך לחשוב עליה, ואף דנה לא הפסיקה לחשוב על מתן. שניהם חשבו שהשניה נחמד, כיף לשוחח איתו/ה ונראה לא רע...

דנה ומתן יצרו הזדמנויות שונות נוספות כדי להיפגש, כמו הכנת שיעורי-בית משותפת, התכוננות לבחינות, משחקים במחשב וצפייה משותפת בתוכניות טלוויזיה שאהובות על שניהם.

יום אחד, דרך התכתבות במסנג'ר, שאלה דנה את מתן אם הם נחשבים כ"חברים" (בטענה שחברותיה שאלו אותה...) והוא ענה שכן. הם התחילו אף ללכת לסרטים ולמסיבות כיתה יחד ונהנו מאוד זה מחברתו של זה.

לאחר כמה חודשים שהיו בקשר קבוע וכמעט יומיומי, חיכה מתן לדנה שתגיע לביתו, כמו שקבעו, אך היא לא הגיעה. הוא צלצל אליה לטלפון הסלולרי אך היא לא ענתה. מודאג וכועס הוא התקשר לביתה, ואז אמרה לו איסה שהיא הלכה עם חברות לאכול פיצה. למחרת אמרה לו דנה שהיא פשוט שכחה שקבעו והתנצלה. אולם עם הזמן החל הדבר לחזור על עצמו... ומתן מצא את עצמו כועס מאוד ואפילו מאוכזב מדנה...

לדנה עצמה היו טענות אחדות אל מתן, ובין היתר, שהוא מנתק אותה מחברותיה ורוצה שיהיו תמיד רק שניהם יחד...

2. הנחיות לתלמידים:

- חברו המשך לסיפור - כתבו **קולות ומילים** למחשבות, לרגשות ולהתנהגות של **מתן**: איך הוא מבין את התנהגותה של דנה? מה הוא מרגיש כשהוא מפרש כך את התנהגותה? מה הוא בוחר לעשות כתגובה? כתבו גם איך דנה מבינה את התנהגותו של מתן: מה היא מרגישה לנוכח הפרשנות שלה על אודות התנהגותו, ומה היא בוחרת לעשות? החליטו בהמשך הסיפור אם הם **משתפים** מישהו במה שקורה להם, ואיזה **ייעוץ** הם מקבלים?
 - הכינו **משחק תפקידים** מתאים הכולל אפשרות של שיחה ישירה בין השניים על מה שקורה ביניהם במטרה לפתור את הקשיים יחד.
 - ציינו את **מערכת היחסים** בין מתן ודנה על-פי גרף (לקוח מעמוד 323, "כישורי חיים").
 - חשבו על **סיפור מוכר** לכם על חברות, אולי שלכם, ותארו אותה בגרף. אם תרצו, שתפו את הכיתה. הציגו את ה**דילמות** שהיו בו, אך גם את ה**פתרונות** שנמצאו.
- אפשר לחלק משימות אלה לקבוצות. כל קבוצה תעבוד על משימה אחרת שאותה תציג בפני הכיתה.

3. שיחה במליאה

שאלות לדין:

- מהם **הקשיים** שעומדים בפני דנה ומתן?
- האם העובדה שהם **אוהבים** זה את זה **מספיקה** כדי להתגבר על קשיים אלו?
- איך ניתן **להתמודד** עם הקשיים אם ברצונם לשמור על הקשר? הציעו הצעות שונות.
- חשבו על **המסרים המרכזיים** שאתם נושאים עמכם לחיכם הפרטיים (או שעלו מסיפור אישי שסופר בכיתה).

הערה: מומלץ לאפשר שיעור כפול בנושא זה.





מפגש מס' 17 תקשורת בקשר

במפגש זה יתוודעו התלמידים למושגי יסוד בתחום התקשורת הבין-אישית: "משדר", "קולט", מסר "אני", מסר "אתה", הקשבה פעילה, מתן משוב ממוקד ולא מאשים. התלמידים יתרגלו את מושגי היסוד בכיתה – הן במליאה והן בזוגות ו/או בקבוצות קטנות, על סנת לרכוש דרכי תקשורת יעילה ל"ארגז הכלים" שלהם. הכרת מושגי יסוד בתקשורת זוגית חיובית ויעילה מבוססת על התוכנית "חברות בשלט קרוב" – Peers של ד"ר לורי גורדון, www.pairs.org/israel/peers:

מהלך:

1. במליאה תתקיים שיחת פתיחה.

שאלות מנחות לשיחה:

- מהי תקשורת טובה בעיניכם?
- חשבו על דוגמה של שיחה שנוצרה בה תקשורת טובה שלכם עם מישהו, ואכן הגדרתם אותה כך. מה הפך את התקשורת לכוז?
- דוגמאות לתשובות אפשריות: האם הייתה שם הקשבה? פתיחות? רצון לתקשר? הדדיות? תחושת אמפתיה? היעדר ביקורת והאשמות? היכן התקיימה השיחה? באיזה עיתוי?
- בעזרת השיחה ייערך מיקוד על רכישת מושגים חשובים:

"מדריך לדיאלוג"

בכל שיחה מתקיימים שני תפקידים מרכזיים: זה של "המשדר" (הדובר) וזה של "הקולט" (המקשיב).

כדי שתיווצר תקשורת טובה צריכים שני השותפים לשאת באחריות לכך. המספר/מסדר צריך להעביר את המסר בצורה טובה, והמקשיב/קולט צריך להקשיב ולהפגין אמפתיה.

"המשדר/ת": בתקשורת טובה הדובר/ת חייב/ת ללמוד לארגן את המסר באופן ברור וממוקד. השידור מחייב ריכוז ומחשבה מוקדמת ביחס למה שרוצים להעביר לאחר. דהיינו, התארגנות מחשבתית ורגשית בטרם הדיבור עצמו. מסר מעורפל, בלתי ישיר ומאשים חוסם את התקשורת. **מומלץ** להעביר את המסרים בעזרת "מסרי אני", שמשמעותם דיבור על רגשותי, על מחשבותי, באופן שמעביר את החוויה הפרטית של ה"משדר". ביחס לאירועים. **לא מומלץ** להשתמש ב"מסרי אתה", שבהם אנו שופטים את האדם שעומד מולנו במקום לומר לו מה אנו מרגישים.

במקום לומר "אתה מעצבן אותי" נאמר: "אני כועס (רגש) עליך כי... (הסבר)".

במקום לומר "אתה סתם נטפל אלי מותר לי ללכת לאכול פיצה עם חברות" אפשר

לומר "חשוב לי שיהיה לי זמן פנוי לבלות גם עם חברות". כשאנו משתמשים במסר אני אנו יוצרים תקשורת טובה.

"הקולט/ת": בתקשורת טובה על המקשיב/ה ללמוד להאזין קודם, להבין את הנאמר ורק אחר-כך לענות. הקשבה פעילה משמעותה ריכוז טוב המכוון לדברי האחר, "ראש פתוח", שידור אמפתיה ומתן כבוד לדבריו. כדי להיות אמפתי לחבר עלינו להקשיב בדריכות לדבריו, לנסות לזהות מה הוא מרגיש, ולומר לו זאת.

כדאי לזכור: בשפת הסימנים הסינית הסימן של "לשמוע" הוא סימן של אוזן, ואילו זה של "להקשיב" - סימן של לב. שוחחו על כך ודונו בהבדלים.

הן "המשדר" והן "הקולט" מחויבים לתקשר מתוך עמדת מוצא של **אמינות, כנות וזהירות** שלא לפגוע באחר.

בתקשורת בריאה וחיובית יש להתייחס **לשפת הגוף** של כל אחד מהדוברים, **קשר עין** ושאר סימנים **לא מילוליים** כמקורות נוספים למידע ולהתייחסות.

2. תרגול שיחה המשדרת אמפתיה:

כיצד מקשיבים ומשדרים אמפתיה?

התחלקו לזוגות. כל זוג יקבל את המשימה הבאה:

ספרו זה לזה על בילויי שחוויתם עם אדם קרוב.

■ בן הזוג צריך להקשיב ולחזור באוזני בן הזוג האחר בדיוק על הדברים ששמע, ולהתייחס לרגשות שהעלה הדובר.

■ דיון: איך הרגשתם בכל תפקיד (מקשיב, מספר)? מה מצריך כל תפקיד?

3. תרגול שיחה במסר אני

עם אותם בני זוג שעבדתם בשלב הקודם, תרגלו עתה שיחה באמצעות מסר "אני". כיצד תעשו זאת במקרים הבאים?

1. אחיך מסרב לתת לך לראות את התוכנית שאתה אוהבת, ובכל פעם

שאתה רוצה לצפות בטלוויזיה הוא תופס את המקום לפניך. מה תאמרי לוג?

2. אמך לא מאפשרת לך להשתתף במסיבת פגימות שמארגנים חבריך.

היא טוענת שאתה קטן/ה מדי. מה תאמרי לה?

3. חברים שלך יוצאים לסרט ושוכחים להזמין אותך. מה תאמרי להם?

4. תרגול שיחה של תקשורת טובה

הכיתה תתחלק לקבוצות בנות 3 תלמידים: המשדר, הקולט והצופה בתהליך.

הנחייה לתלמידים המקיימים את הדיאלוג:

■ נסו לשוחח ביניכם, בתור **דנה ומתן**, על מה שאירע (בעקבות הסיפור "חברים"), בעזרת מה שכתבתם בשיעור הקודם, תוך כדי יישום של כללי תקשורת מ"המסדר" לדיאלוג. החליטו מי מתחיל "לשדר" ראשון, באיזה שלב אתם מתחלפים ביניכם (המשדר/ת הופך/ת לקולט/ת), ומה מחייב אתכם תפקידכם כ"קולטים".

- יש להקפיד **שלא להתפרץ** לדברי האחר תוך כדי שמירה ברורה על תפקידי המשדרת והקולט/ת.
- הפנו קשב לתפקידכם כמשדרים וכקולטים. מה קל יותר, ומה קשה יותר עבורכם?
- הנחייה לתלמידים הצופים:
- מהתבוננות במשחקה של דנה כמשדרת – האם הצליחה להעביר את המסר שרצתה? כיצד פעלה כקולטת? האם השתמשה במסר "אני" או במסר "אתה"?
- מהתבוננות במשחקו של מתן – הן כמשדר והן כקולט – האם הצליח למלא תפקידים אלו? האם השתמש במסר "אני" או במסר "אתה"?
- האם מצאתם **הבדלים בין המינים** ביחס להקשבה ולהעברת מסר?

ההיבט המגדרי בתקשורת זוגית בא לידי ביטוי בהבדלים כגון: התקשורת הנשית היא פעמים רבות עקיפה ומרומזת, בעוד שזו הגברית ישירה ותקיפה. נשים לומדות לזהות גבול בשיחה ואילו גברים לסמנו. בנוסף לכך, ניתנת לבנות הרשאה חברתית להביע בשיחה רגשות ותחושות, בעוד שבנים יעדיפו להסתירם ולהתמקד במטרות, במציאת פתרונות ובתיאור עובדות.

5. נקודות לדיון בכיתה:

לשחקנים:

- מה הרגשתם **כשחקנים** בשני התפקידים? האם אחד מהם היה קל יותר? מה היה קשה יותר? מדוע?
- האם הרגשתם שהצלחתם להתמודד עם הקונפליקטים? האם הושגו המטרות שרציתם? באיזו מידה?
- באיזו מידה התייחסתם בתקשורת ביניכם לשפת גוף ולמסרים שאינם מילוליים?

לצופים:

- מה ראיתם בתצפית על השיחה שהתנהלה?
- האם ברצונכם להוסיף משהו שהשחקנים לא העלו?

חזרה לתוכן העניינים

פרידה מקשר היא תהליך קשה – בכל גיל. מדובר בתהליך שיכול להתבטא בחוסר שינה, חוסר תיאבון, עצבנות ועייפות. כמו כן, יכולים הקשיים להתבטא בתחושות של דכדוך, עצב ואפילו דיכאון. לפרידה יכולות להתלוות מחשבות שליליות, פסימיות, הקשורות לירידה בערך העצמי, לאובדן האמון ביכולת החברתית ולמחשבה בלתי רציונלית שלא ימצא עוד מישהו שירצה אותי. לרגשות ולמחשבות אלו יכולה להיות השפעה על התפקוד בחיי היומיום: ירידה בלימודים, הסתגרות וקושי להגיע באופן סדיר לבית-הספר והימנעות מפעילויות חברתיות שונות. סיום קשר חברות תוך הבנה והידברות הוא אפשרי, וחשוב שיילמד. פיתוח היכולת להיפרד תעזור למנוע תופעות קשות כמו חרם חברתי ואלימות פיזית ומילולית לסוגיה.

מהלך:

1. הכיתה תתחלק לזוגות. כל תלמיד ייזכר בפרידה שחווה בחייו, וישתף את בן זוגו.
2. בהמשך יתקיים דיון בכיתה. להלן שאלות לדיון:
 - אילו סוגי פרידות עברו עליכם? (פרידה מילדות, מתקופה, מחפצים, מבני אדם, מחיית מחמד).
 - מהן התחושות, הרגשות שהתעוררו? (ניתן להעלות את התחושות באופן אסוציאטיבי ובהמשך להתייחס לרצף של רגשות).
 - האם לרגשות ולמחשבות התלוו ביטויים גופניים? מהם?
 - איך התנהגתם בזמן הפרידה? מה עזר לכם? מי עזר וכיצד?
 - במבט לאחור על אירוע הפרידה שבו נזכרתם, כיצד אתם חשים ביחס אליו היום?
 - ישנן דרכים שונות להיפרד, אילו דרכים מוכרות לכם? (ניתוק סגור, הודעה בכתב או בטלפון על ניתוק קשר, שיחה, הסבר ועוד).

מסרים שחשוב שיעלו בדיון

- הדברים נראים אחרת ממרחק של זמן – בעת פרידה הרגשות סוערים ומציפים, ובמשך הזמן הם בדרך-כלל שוככים, ומתגבשת תפיסה מאוזנת יותר של מה שקרה.
- הפרידה מקבלת משקל שונה כשבדקים אותה יחסית לאירועים אחרים בחייו.
- האירועים נתפסים פחות מאיימים כאשר חושבים על מגוון דרכי התמודדות.

רציונל

בגיל זה סתחילים תלמידים להתעניין בקשר עם בני המין השני וכן צסוקים בבדיקת גבולות, מה מותר ומה אסור. לעיתים ישנו בלבול הקשור לנורמות ההתנהגות. לא תמיד ברור מתי מדובר בחיזור או בחברות ומתי נפרצים הגבולות. בלבול זה עלול להתבטא בהצקות, בהטרדות מיניות ואפילו בעבירות סין קשות.

בדיקה של ההתנהגויות שונות יאפשר להבחין בין התנהגויות לגיטימיות לבין מצבים שבהם ישנה חציה של גבולות. הבחנה ראשונית זו היא תחילתו של תהליך הבהרה, יצירת סדר והגברת המודעות בנוגע למשמעותן של התנהגויות מיניות.

לעיתים יש נטייה לראות בהתנהגות מינית פוגעת ומעליבה כאילו הייתה התנהגות מינית תקינה ובריאה, ולהגדירה כ"משחק" או כ"התנסות", המותאמת לגיל הכרונולוגי של התלמידים. למרות נטייה זו, קיימת הבחנה ברורה בין התנהגות פוגעת לבין התנהגות מינית רצויה ומקובלת. אחד הקריטריונים המבחינים בין זו לזו היא התחושה של מי שנפגע מההתנהגות המינית והפרשנות שהוא נותן לה.

מטרות

התלמידים:

1. יפתחו את הנושא תוך כדי התמקדות בהתנהגויות המיניות הקשורות לעולמם של התלמידים.
2. יבררו ברור ראשוני מושגים ויהיו מודעים למשמעותן של התנהגויות מיניות על הרצף שבין המותר והאסור.
3. יבדקו עמדות בהקשר להתנהגויות מיניות.
4. יבחינו בכך שלעיתים גם התנהגות שכיחה הנה פוגעת, מעליבה ומוגדרת כהתנהגות בלתי רצויה.
5. יפתחו אמפתיה כלפי הנפגע.
6. יאתרו גורמי סיוע אישיים לכל תלמיד.
7. יבדקו עמדות בנושא הטרדה מינית.
8. יפתחו נורמות וגבולות ביחיד ובקבוצה בהקשר להטרדה מינית.
9. יישמו מונחים ומושגים המבטאים בבהירות מהי הטרדה מינית.
10. יתאמנו בקבוצת השווים בבחירת התנהגות בלתי פוגעת.



בגיל זה מתחילים תלמידים להתעניין בקשר עם בני הסין השני וכן עסוקים בבדיקת גבולות, מה מותר ומה אסור. לעיתים ישנו בלבול הקשור לנורמות ההתנהגות. לא תמיד ברור מתי מדובר בחיזור או בחברות ומתי נפרצים הגבולות. בלבול זה עלול להתבטא בהצקות, בהטרדות מיניות ואפילו בעבירות מין קשות.

בדיקה של התנהגויות שונות תאפשר להבחין בין התנהגויות לגיטימיות לבין מצבים שבהם ישנה חציה של גבולות. הבחנה ראשונית זו היא תחילתו של תהליך הבהרה, יצירת סדר והגברת הסודעות בנוגע למשמעותן של התנהגויות מיניות.

מהלך:

1. שלב א: עבודה אישית

הנחיות לתלמידים לעבודה אישית:

- כל אחד מכם יקבל כרטיס ובו מתואר אירוע שבו מעורבים מתבגרים בגילכם. (הצעות לאירועים מופיעות בסוף מפגש זה).
- תארו בעיני רוחכם את האירוע. דמיינו את מקום האירוע, איך הוא נראה? האם יש אנשים נוספים? התמקדו בכל אחת מהדמויות: איך הן מרגישות? מה אומרת הדמות לעצמה? על מה היא חושבת? מה ניתן להוסיף למתרחש? מה קרה לפני כן? מה לדעתכם יקרה לאחר מכן? האם אירוע דומה כבר קרה בעבר? תארו דיאלוג בין הדמויות.
- כעת, תעלו את אשר דמיינתם על הכתב או בציור.

2. שלב ב: בקבוצות קטנות

- הצטרפו לתלמידים אשר קיבלו את אותו אירוע.
- שתפו את חברי הקבוצה בתוצר שכתבתם או שציירתם.
- דונו בתוצרים. מה משותף? מה שונה?
- החליטו על כותרת לאירוע.

3. שלב ג: במליאה

- כל קבוצה תציג את האירוע ואת הכותרת שנתנה לו. אם הקבוצה לא הגיעה להסכמה על כותרת משותפת, ניתן להציג את כל הכותרות שחברי הקבוצה הציגו.
- כל קבוצה תתאר את התהליך שעברה. האם היו אי-הסכמות, במה, אילו נושאים עלו בדיון?

למורה:

ייתכן שבשלב הזה יתעוררו אי-הסכמות בין התלמידים. אי-הסכמות אלה מבטאות את התחלת הדיון, את בדיקת הגבולות, את בירור משמעותן של ההתנהגויות ובירור העמדות.

מומלץ שהמנחה יכתוב את הכותרות על הלוח על מנת שניתן יהיה למיין אותן לאחר מכן.

■ לאחר איסוף כל הכותרות מוזמנים התלמידים למיין אותן לפי קטגוריות.

למורה:

חשוב לאפשר לתלמידים להגיע בעצמם לאיתור הקטגוריות של חיזור, אהבה, הטרדה מינית, הצקה, עבירות מין קשות וכד'. ייתכן שתישארנה תמונות שלא תהיה הסכמה בין התלמידים על שיוכן לקטגוריה מסוימת. אי-הסכמות אלה נובעות מחוסר ידע וגם מעמדות שונות בקרב התלמידים. מומלץ להוסיף קטגוריה נוספת לתמונות אשר אין הסכמה ביחס אליהן ולפתח דיון בהתאם.

4. שאלות מנחות לדיון במליאה

- מה היו הקריטריונים שבעזרתם נעשה הסיון לקטגוריות? האם הקריטריונים היו ברורים, עמוסים? האם הייתה הסכמה בקרב התלמידים בנוגע לקריטריונים אלה?
- המנחה יתמקד בהתנהגויות ששייכות לקטגוריה של הטרדה מינית.
- ניתן לומר: "ישנן התנהגויות שברור לנו מה שמענותן, כגון: להחזיק ידיים בחברות, או להבדיל אונס. כאשר מדברים על הטרדה מינית לא תמיד ברור במה מדובר.
- האם בקטגוריה זו התמקדו רוב אי-ההסכמות? מה הן נובעות לדעתכם?
- האם היה הבדל בין עמדתן של הבנות לעומת הבנים?ממה בחרנו להתעלם?

סיכום

ראינו מגוון רב של התנהגויות מיניות וניסינו לחלק אותן לקטגוריות שונות, סתוך מטרה להבחין בשונות ביניהן ולבדוק מה מאפיין כל קטגוריה, מהי התנהגות מותרת ומהי התנהגות אסורה. בשיעורים הבאים נתמקד בהתנהגויות השייכות לקטגוריה של הטרדה מינית, משום שאלה הן בדרך-כלל ההתנהגויות שביחס אליהן קיימת אי-בהירות וגם ויכוח, כביכול, אם מדובר בהתנהגויות מותרות או אסורות.

הטרדה מינית פרושה אחת מבין ההתנהגויות הבאות:

קללות והצקות הנוגעות לאברים הפרטיים של האדם והמכוונות להעליב אותו ולפגוע בו, כגון: הצקה מינית כמו שריקות ורמיזות מיניות,

תלייתן או הצגתן של תמונות פורנוגרפיות,

הצעות מיניות חוזרות, גם אם האדם השני הראה שהוא אינו מעוניין.

מטלה לשיעור הבא: חשבו על דוגמאות נוספות של מצבים שבהם ישנה הטרדה מינית. אספו דוגמאות גם מחיי בית-הספר.

למורה,

על המורה לאפשר דיון פתוח, לא שיפוטי, תוך שמירה על כבודם של המשתתפים. חשוב לאפשר דיון פתוח, כי מדובר במצבים עמומים הניתנים לפרשנות ערכית וסובייקטיבית.

מומלץ, שהמורה תערוך רשימה של הקטגוריות ושל התמונות השונות שעלו, וכן של התמונות אשר עליהן לא הייתה הסכמה. ניתן להשתמש ברשימה זו בשיעורים הבאים, על מנת לבדוק אם חלו שינויים בעמדתם של התלמידים.

דוגמאות לאירועים

1. רן ויעל ידידים טובים. הם מכירים מאז תחילת בית-הספר היסודי. כבר חודש שרן מרגיש שהוא אוהב את יעל. לפני שבוע הוא הציע לה חברות. יעל הבהירה לו שהיא אוהבת אותו כידיד. מאז, רן שולח לה מסרונים (א.ס.א.מ.א.ס.) כמה פעמים ביום, ומנסה לשכנע אותה שתצא אתו.
2. יום שישי בערב. הכיתה חוגגת את היציאה לחופשה בביתה של שני. במהלך הערב רוקדים, שרים, מדברים ומשחקים. במשחק "אמת או חובה" הוטל על דני לנשק את ליטל. דני נעמד לרגע, מהסס, ומרגיש שכל העיניים מופנות אליו בציפייה למה שיקרה...
3. גל ויואב חברים. הם יחד כבר חודשיים. במסיבת כיתה הם החזיקו ידיים ורקדו מאוד צמודים.
4. ורדית סאוהבת בגיא. היא נעזרת בשירן כדי שזו תברר אם גיא מצוניין לצאת אתה.
5. בהפסקה משחקת חבורת בנים "משחק חדש": לרדוף אחר הבנות ולמשוך להן בכתפיות החזייה.
6. דן, אורי, בת חן ושרון נפגשו בביתו של דן. אורי שכנע את החבורה להצטלם. למחרת קיבלו ילדים שונים במחשב שלהם תמונות של בת חן ושרון ללא בגדים.
7. קובי ויוסי השתוללו בהפסקה. בשלב מסוים הם "הלכו מכות" במשחק, וקובי הוריד ליוסי את המכנסיים.
8. דנה תלמידת כיתה ו'. היא נראית כבת 14. בכל פעם שהיא נכנסת לכיתה, הבנים מסתכלים עליה ומצחקקים.
9. דני הביא לכיתה תמונות של נשים עירומות בתנוחות מפתות. במהלך השיעור הוא הראה את התמונות למרב שישבה לידו. מרב נבוכה. לא היה לה נעים להגיד לדני שהיא לא רוצה לראות. בכל פעם שהוא דחף לפניה את התמונות הוא אמר לה: גם את נראית ככה?
10. רועי אוהב את ורדה. ורדה לא מסש אוהבת את רועי, ולפעמים קצת צוחקת עליו לפני כל החברה. הבוקר כאשר הגיעו לבית-הספר ראו כתובת גדולה מרוחה על קיר גדר בית-הספר: "רועי חולה אהבה".
11. דני אוהב את אלה. הוא התלבט זמן רב, ולבסוף אצר אומץ! במסיבת כיתה, בזמן שישבו שניהם ופטפו הציע לה דני חברות. אלה הסכימה.
12. לאחר האיסון בחדר ההלבשה הציע רון לדני ולאורי לצחוק על איתמר. הם התקרבו אליו, הורידו לו את המכנסיים והתחתונים, משכו לו באיבר הסין, והכריחו אותו לגעת בהם. לבסוף, ברחו והשאירו אותו לבדו במלתחה.
13. יובל והדר חברים. הם מבלים זמן רב יחד. למדורת ל"ג בעומר באו מחובקים. ישבו צמודים והתנשקו לעיני כולם.

לעיתים יש נטייה לראות בהתנהגות סינית פוגעת ומעליבה כאילו הייתה התנהגות סינית תקינה ובריאה ולהגדירה כ"משחק" או כ"התנסות", המותאמים לגיל הכרונולוגי של התלמידים. למרות נטייה זו, קיימת הבחנה ברורה בין התנהגות פוגעת לבין התנהגות סינית רצויה ומקובלת. אחד הקריטריונים המבחינים בין זו לזו היא התחושה של מי שנפגע מההתנהגות המינית והפרשנות שהוא נותן לה כהתנהגות סינית שפוגעת בו. במקביל לקריטריון הסובייקטיבי קיימים קריטריונים אובייקטיביים שאותם מפרט החוק.

פעילות זו היא אימון נוסף, הבא לסייע לתלמידים להבחין בין התנהגויות סיניות תקינות לבין התנהגויות מיניות מעליבות ופוגעות המוגדרות כהתנהגויות בלתי רצויות. הפעילות תתמקד בהעצמת יכולתם של התלמידים לפתח אמפתיה אל הזולת, לגלות רגישות אל רגשותיו ואל רצונותיו, ולכבדם. אחת הדרכים להשגת מטרה זו היא הבהרת נזקי הפגיעה המינית והשלכותיה הנפשיות על מי שנפגע.

מסרים לתלמידים

- היה אתה הקול האומר "לא" כשפוגעים בחבר.
- היכולת לזהות חבר נפגע היא יכולת מוערכת גם על-ידי חבריך.
- כדאי שתדעו: תלמידים מתקשים לבקש עזרה. עזרו להם, גם אם לא פנו סיוזמתם.

מהלך:

הפעילות בעלת שלושה שלבים: הקראת תחילת הסיפור בפני התלמידים ומתן הנחיות לביצוע התרגיל, הוספת עוד קטע לסיפור והמשך מתן ההנחיות. ולסיום, דיון כללי במליאה.

1. שלב ראשון: תחילת הסיפור

בפני התלמידים תוצג תחילתו של סיפור.

נורית לומדת בכיתה ו' בבית-ספר "השומרים". כאשר נכנסה לפורום של הכיתה באינטרנט, כפי שהיא נוהגת באופן קבוע, מצאה הודעה: "נורית הנשקנית. ראינו אותך נורית מתנשקת עם יובל".

אדווה, הלומדת גם היא בכיתה של נורית, סיפרה לחברתה הטובה שירי, שהיא זו שכתבה בפורום על אודות נורית.

* הפעילות מבוססת על פעילות דומה המופיעה באתר שפ"י, ונכתבה על-ידי איריס מנדה בן-יעקב, גבו וייס, ניווה סמצאן, דלית לילו, שרה וולפלינג, נאדיה מסארווה, סוריידה מנסור.

כל תלמיד יתבקש לכתוב מכתב לאחת מן הדמויות בסיפור.
הדמויות הן:

- נורית - שעליה כתבו בפורום.
- אדווה - הילדה שכתבה בפורום.
- יובל - שעליו נכתב שנורית מתנשקת עמו.
- שירי - הילדה שידעה מי כתב בפורום.

במליאה:

ההנחיה: תלמידים בתורם יקריאו את מה שכתבו. בשלב זה האחרים יקשיבו בלבד.
לאחר הקריאה תתנהל שיחה.
שאלות מנחות לשיחה:

- מדוע בחרת לכתוב לדמות הזו?
 - מה מרגישה הדמות?
 - מה את/ה מרגיש/ה כלפי הדמות?
- ניתן לערוך משחק תפקידים בין הדמויות המעורבות.

2. שלב שני: ממשיכים בהקראת הסיפור:

נורית לא ידעה מה עליה לעשות מרגע זה ואילך. איך תוכל להופיע למחרת בכיתה? איך יסתכלו עליה? היא לא הצליחה לישון כל אותו לילה.

הנחייה: התלמידים מתבקשים להמשיך את הסיפור ולכתוב לו סיום.

3. שלב שלישי:

דיון במליאה:

תחילה, יוזמנו תלמידים אחדים להקריא את הסוף שכתבו לסיפור.
בהמשך ניתן לדון בשאלות הבאות:

- אילו היית במקום נורית מה היית מרגיש/ה?
- מה אומרים לנו רגשות אלה על ההשפעה שיש להטרדה מינית על המוטרד?
- אילו היית במקום נורית מה היית עושה?
- אילו מה שקרה לנורית היה קורה לאחותך, או לבת משפחה שלך, מה היית עושה?
- אילו מקרה כזה היה קורה לך, למי היית פונה? מה היית עושה?
- איזה סיום לסיפור נראה לכם ביותר, ומדוע?

חזרה לתוכן העניינים

מפגש מס' 21 על איזה כיסא אשבו?

דילמות בנושא הטרדה מינית*

ערכים משמשים כוכבי צפון, לאורם אנו מכוונים את החלטותינו ופעולותינו, גם כאשר איננו ערים לכך. לא פעם אנו נתקלים במצבים שבהם עלינו לקבוע סדרי עדיפויות בין שני ערכים חשובים לנו. לא מדובר כאן בשאלות שיש להן רק השלכות פילוסופיות. בחירה בערך אחד מבין שניים מכוונת אותנו לפעולה שונה, ויוצרת מציאות ייחודית רק לה. לעיתים ההחלטה היא כה קשה עד שאנו פוסחים על שני הסעיפים ונמנעים מכל החלטה.

תלמידי כיתות ו' הם מתבגרים צעירים. את קבוצת הגיל הזאת מאפיינים, בין השאר, בדיקה של ערכים וכן התחלת ההתנסות ביחסים בין המינים. לא פעם חשים המתבגרים בלבול בין הקולות השונים שבתוכם, בין הרצייה החברתית לעומת הרצונות של הפרט. לעיתים לובש המתח המיני צורה של הצקות ובריונות.

סדנה זו מציעה דרך לסייע בידי תלמידים לבחור בערך אחד מבין שניים: השתתפות במשחק כמבטאת את הצורך להשתייך לקבוצת התלמידים, או הבעת התנגדות להתנהגות שמתפרשת כהטרדה מינית שיש בה הסתכנות בנידוי חברתי. הבחירה בערך אחד מתאפשרת בהמשך להצגת כל הנימוקים לתמיכה בכל אחד מן הערכים. במפגש זה יושם דגש על פיתוח נורמות וגבולות של היחיד ושל הקבוצה בקשר להטרדה מינית.

מסרים חשובים

1. עמידה על חשיבות הפעלת שיקול הדעת של היחיד וגילוי אחריות למעשיו. הימנעות מלפעול באופן אוטומטי לפי התכתיבים של הקבוצה.
2. הצבה של גבול ברור בין חיזור, משחק, לבין הצקה והטרדה מינית.
3. מודעות להתנהגויות אשר יכולות לפגוע באחר.

מהלך:

1. שיחה מונחית במליאה

■ בפעילות קודמת סיינו התנהגויות מיניות לקטגוריות שונות. היו דברים שעליהם הסכמנו והיו נושאים, שבהם היו חילוקי דעות. היום נתמקד בקטגוריה של הטרדה המינית.

* פעילות זו מבוססת על "הכיסא הריק" מאת שוש צימרמן, שפורסמה באתר שפי".

■ בהמשך למטלה שניתנה במפגש קודם, הביאו דוגמאות של התנהגויות היכולות להתפרש כהטרדה מינית:

(דוגמאות אפשריות: להתחיל עם מישהו בניגוד לרצונו, להציץ למישהו בשירותים, לכתוב פתק למישהו עם הקשר מיני, לנשק מישהו בניגוד לרצונו, וכד').

■ ישנן התנהגויות שמתייחסות באופן ברור לקטגוריה של ההטרדה המינית. אבל ישנן התנהגויות שביחס אליהן יש לכאורה בלבול או חילוקי דעות.

הביאו דוגמאות של התנהגויות שהדעות נחלקות באשר לשיוכן לקטגוריה של ההטרדה המינית (ניתן להתייחס גם לדוגמאות שהועלו כבר במפגש קודם, אם היו כאלה).

2. המפגש היום ייוחד להתנהגות שנראית לכאורה מבלבלת ולא ברורה: "משחק" של הורדת מכנסיים בשכבה. בשכבת ז' התפתח באחרונה משחק, שבמהלכו מושכים בכל פעם במכנסיים למישהו אחר. לפעמים מי שמושכים במכנסיו נשאר בתחתונים, ולפעמים אפילו זה לא. כולם צוחקים ונהנים. לפעמים גם מי שמושכים לו את המכנסיים צחק עם כולם.

■ נשחק את "משחק הכיסאות". נעמיד בחדר שני כיסאות. כל כיסא יסמל בעמדה אחרת במשחק זה. כיסא אחד יצדד בעמדה שמדובר במשחק לגיטימי שניתן לשחק בו על מנת להיות חלק מהקבוצה, ואילו הכיסא השני יצדד בעמדה, כי לא מדובר במשחק, אלא בהתנהגות משפילה, וכי אין לקחת חלק במשחק כזה.

■ המנחה יזמין מתנדב אשר יהיה מוכן להציג את הנימוקים לכל אחת מהעמדות. המתנדב יוזמן לשבת תחילה על הכיסא שמסמל "זה רק משחק", ויצייץ בקול רם את כל הנימוקים המוכיחים שמדובר במשחק ולא בהטרדה מינית.

■ תלמידים מהקהל שיש להם נימוקים נוספים המצדדים בעמדה זו יוזמנו לעמוד מאחורי הכיסא הרלוונטי ולהעלות את נימוקיהם.

■ לאחר מכן, יעבור התלמיד לשבת על הכיסא "זו הטרדה מינית", ויצביע על הנימוקים נגד ההתנהגות.

■ חשוב! יש לעודד את התלמידים להביא נימוקים רבים ככל שניתן עד קצה האבסורד. המנחה יכול להוסיף שיקולים שלא עלו, כגון: "אם לא אשתתף במשחק לא יזמינו אותי להבא".

■ לחלופין, במקום הצגת כל הטיעונים "בעד" ואחר-כך אלה ש"נגד", ניתן להזמין את התלמיד להעלות טיעון נגדי לכל נימוק שהוא מעלה. את הטיעון הנגדי עליו להשמיע כשהוא יושב על הכיסא המתאים. בחלופה זו ינוע המתנדב בכל פעם מכיסא לכיסא.

להלן דוגמאות אפשריות לנימוקים:

בכיסא המסמל "זו הטרדה מינית"	בכיסא המסמל "זה רק משחק"
מי שמושכים לו, זה משפיל אותו.	כולם עושים את זה.
גם אם ילד לא מראה את זה הוא נעלב בפנים.	כולם צוחקים, גם מי שמורידים לו.
תחתונים זה לבוש אינטימי.	בסך הכול רואים תחתונים. זה כמו בגד ים.
איך אפשר להגיד שלא מסכימים. יגידו שאני "חנון".	מי שמושכים לו מסכים.

■ לאחר מיצוי הניסוקים יתבקש התלמיד לעמוד בין שני הכיסאות. זה הרגע שבו עליו להחליט את החלטתו ולבחור. עליו לבחור את העמדה המקובלת עליו, להתיישב בכיסא המסמל אותה, ולתאר בקול רם כיצד נשקלה הבחירה.

למורה,

יש לכבד את ההחלטה של התלמיד.

■ אם נותר זמן, אפשר לחשוב על התנהגות אחרת ולהזמין סתנדב נוסף.

3. דיון בכיתה:

בשלב ראשון יש לפנות אל כל סתנדב ולבדוק:

- כיצד הוא מרגיש לאחר התרגיל?
- האם במהלך ההתנסות העלה הוא עצמו, או אחד מחברי הכיתה, נימוק שהפתיע אותו?
- מה ניתן ללמוד מבחירתו על הערך החשוב לז?

בהמשך ניתן להפנות אל הצופים שאלות דומות המתייחסות אליהם.

המנחה יכוון את התלמידים לדון בשאלה: האם התנהגות של הטרדה סינית סתרחשת ונמשכת לעיתים בשל צורך להשתייך?

- מה המשמעות של להיות פופולרי?
- בהקשר של משחק הורדת המכנסיים, מה פירוש להיות גברי? מה פירוש התנהגות נשית?
- מה דעתי על המשפט: "כולם עושים את זה"?
- האם בקבוצה שלנו מי שמגלה התנגדות שיעזבו בו נגיעה סינית יכובד?
- מה קורה למי שמסרב להשתתף במשחקי הטרדה סינית?
- מה קורה למי שמתנגד שיראו לו תמונות פורנוגרפיות?
- האם ישנם כאלה שיסרבו לשחק והקבוצה תכבד את עמדתם, ויש כאלה שלא?
- מדוע לעיתים עושים תלמידים משהו בניגוד לרצונם?
- מהם המצבים שבהם פעלתי בניגוד לרצוני? מדוע?
- מהן הדרכים החלופיות שלא פוגעות באחר, המאפשרות להתקשר לבני המין השני?
- מהן הדרכים החלופיות לחיזור?
- מהן החלופות שיאפשרו להשתייך לקבוצה תוך שמירה על הקול האישי של כל אחד?

חזרה לתוכן העניינים

סיכום

חתי משחק הוא באמת משחק ולא הטרדה מינית?
חתקיים שוויון בין המשחקים (באותו הגיל, למשל).

המשחק מוסכם על כולם.

ניתן לסרב להשתתף.

השתתפות במשחק היא סתוך רצון חופשי. לא מופצל לחץ ישיר או עקיף להשתתף.

מי שמסרב מכובד.

ניתן לפרוש מהמשחק בכל עת.

למורה,

על מנת להימנע מהטפת מוסר וממצב שבו יתנהגו התלמידים בהתאם לציפיות של המורה, מומלץ לאפשר למשחק ולדיון להתנהל מבלי שהמורה יביע את עמדתו. מומלץ לאתגר את התלמידים באמצעות שאלות ונקודות שלא עלו או שרצוי להדגיש.

בסיום הפעילות, אם הנסיבות מתאימות, יכול המורה להביע את עמדתו.



חזרה לתוכן העניינים

מניעת הטרדה מינית בבית-הספר

לאחר שלושה מפגשים של התבוננות החוצה על התנהגויות של הטרדה מינית והתבוננות פנימה על עמדות ועל רגשות שהתנהגות כזו מעוררת, כוונתנו לבסס את הלמידה בנושא הטרדה מינית ולהטמיע אותה. אחת הדרכים היעילות לעשות כן היא ההצעה ללמד אחרים את אשר נלמד. תהליך ההוראה דורש המשך המשגה של הנלמד וארגון הידע שנרכש. במפגש סיכום זה יתבקשו התלמידים ללמד תלמידים צעירים יותר את עיקרי הידע הנוגע להתנהגויות של הטרדה מינית.

מסרים

- שיח בנושא הטרדה מינית הנו שיח רלוונטי ומתאים לאוכלוסיית היעד.
- יש בידי תלמידים היכולת לצמצם את תופעת הטרדה מינית.
- אמירה ברורה של תלמידים לחבריהם היא משמעותית.

מהלך:

במהלך פעילות זו יכינו תלמידי כיתה ו' פעילות הסברה בנושא הטרדה מינית לצורך הוראת תלמידים אחרים שלא למדו את הנושא.

הנחייה:

הכיתה תתחלק לקבוצות קטנות וכל קבוצה תכין פעילות אחת מן הפעילויות המוצעות.

- הכינו כרזות לתלייה בבית-הספר שיבהירו מהי הטרדה מינית.
- הכינו סצגת לאתר בית-הספר שתבהיר מהי הטרדה מינית.
- הכינו דף מידע המיועד לתלמידים בכיתה ה', שבו יפורט מהי הטרדה מינית.
- הכינו דף עם מסרים המסייעים להישמר ולמנוע הטרדה מינית, וכמו כן, מה לעשות ולמי לפנות כשמוטרדים.

למורה,

- על המנחה להכין מראש את החומרים המיועדים לסדנה: בריסטולים, מצבעים (לורדים צבעוניים), דבק, גישה זמינה למחשב ועוד...
- חשוב לתלות את התוצרים במקום פומבי בבית-הספר, ולאפשר לתלמידי ו' להעביר / להעניק את דף המסרים שיצרו לתלמידי כיתה ה' (בליווי מחנכת כיתה ה').

לאור החשיפה המוגברת של מתבגרים כבר מכיתות בית-הספר היסודי לספרות פורנוגרפית, לסרטים ולמידע פורנוגרפי באינטרנט, חשוב לכלול בתוכנית לחינוך למיניות בריאה גם התייחסות להיבט זה. על-פי ברק ופישר (2001) נודעת חשיבות רבה לעיון בנושא זה מכמה בחינות עיקריות:

- א. הוא קשור ישירות להתפתחות המינית, החברתית והמוסרית התקינה של הפרט.
 - ב. הוא מרכזי מבחינה חברתית ותרבותית בקהילה.
 - ג. הוא קשור למערכת המשפטית ולהגבלות החוקיות הנוגעות לבני נוער, לחינוך ולתקשורת.
 - ד. הוא מתייחס ישירות למערכת הערכים הקיימת בחברה, ואף לערכי הדת היהודית. כאנשי חינוך מוטל עלינו לקיים דיאלוג מתמשך עם תלמידנו בנושא הסכנות הטמונות ברשת. האתרים הפורנוגרפיים נגישים מאוד ומושכים. חלק מן הילדים משוטט באתרים הללו ללא פיקוח או מעקב של אדם מבוגר. אם אתם מהססים להעביר את הפעילויות הללו ללא סיוע מקצועי, מומלץ לשקול העברת הפעילות בכיתה יחד עם יועצ/ת או פסיכולוג/ית בית-הספר או בליוויים.
- מטרת הפעילויות היא להדגיש את הפער בין מה שמוצג בסרטים הפורנוגרפיים לבין מה שקיים במציאות, הן מבחינת הביצועים והן מבחינת הרגשות המובעים בהם. בכדי לדון בפערים הללו מומלץ להתייחס בתחילה לסרט שמוכר לכלל התלמידים. להתייחס אל הפעלולים בסרט, אל הרגשות שמובעים בו, ולבחון מה בין מציאות לדמיון (ראה הרחבה בפעילות א').

פעילות א': הבחנה בין דמיון למציאות בסרטים

למורה,

- בחר סרט עם מרכיב של פנטזיה בעל עוצמה (ניתן לבחור סרט מוכר שרוב התלמידים צפו בו באחרונה, או להראות פרק מסדרה או מטלנובלה שהתלמידים צופים בהן).
- ערוך דיון בהבחנה בין מציאות לדמיון בסרט הנדון.

למורה,

במהלך הדיון ערוך הבחנות בין המרכיבים הבאים:

■ האם הסרט אמיתי או דמיוני? אם הוא לא אמיתי, מה עשה הבמאי על מנת שהסרט ייראה כך?

(אפקטים, פעלולים, שימוש בכפילים בתחומים מסוימים, הכפילים עושים פעלולים, או שלפעמים חלקים המגוף שלהם מוצגים במקום הגוף של השחקן עצמו, הסרט מוכר אשליה לצופה - אשליה של שלמות, של גיבור כל יכול, של כוח ועוצמה על-אנושיים, הטובים תמיד מנצחים).

■ מדוע צריך למכור אשליה בסרטים? (כל אחד מאתנו היה רוצה כוחות על-אנושיים, כוחות שיסייעו לו להתגבר על הפחדים שלו, לזכות בהערצה של אחרים ועוד...). דבר דומה קורה בסרטים פורנוגרפיים- הדמויות הנבחרות מוצגות באופן לא מציאותי, המין מוצג בצורה מוגזמת ולפעמים על-אנושית, האיברים מוגדלים, ההנאה המוצגת איננה אמיתית – מדובר בשחקנים המציגים "יחסי מין" ולא יחסי מין אמיתיים).

פעילות ב': פורנוגרפיה היא סילוף ועיוות

פתיחה:

בשיעור הקודם ראינו כיצד סרטים מעבירים מסרי אשליה. גם בנושא מיניות ישנם מקורות מידע המעבירים מסרים אמינים ויש אחרים המעבירים מסרים מעוותים, דמיוניים, רחוקים מהמציאות. בתחום המיניות קיים חוסר פורנוגרפי, כולל מה שקוראים "סרטים כחולים" הנגישים היום לכולם במערכת האינטרנט ולא רק בבתי קולנוע או בספריות הוידאו והדיו. הנגישות הרבה לחומרים פורנוגרפיים מסכנת אתכם, הצופים, בעיקר הצעירים בגילאי כיתות ה'-ט', ומספקת מידע סוטצה ומעוות.

רשמו התייחסות אישית לחשפטים הבאים:

■ ראיתי סרט פורנוגרפי באינטרנט ונורא נבהלתי. זה עדיין לא מתאים לי בכלל...

■ ראיתי סרט פורנוגרפי באינטרנט והסתקרנתי. האם כך באמת נעשים הדברים בין מבוגרים?...

■ לא ראיתי, ויש לדעתי מקורות מידע אחרים על מה שמעניין אותי... (ציין/י את מקורות המידע שמצאת).

למורה,

ניתן לערוך דיון בכיתה בעזרת היגדים אלו, ובעזרת המסרים המרכזיים שרשומים מטה.

מסרים חשובים:

- הפורנוגרפיה מציגה קשרים מיניים בין אנשים זרים שנפגשו למטרת קיום יחסי מין בלבד.
- יש בה דגש על ההיבטים הפיזיים והטכניים של האקט המיני, ללא קשר להיבטים רגשיים ואנושיים.
- זוויות הצילום ומידות הגוף של השחקנים יוצרות אשליה של מפגש מיני העלול להתפס על-ידי אנשים צעירים כ"דבר הנכון", ולצורך רגשות של השוואה, תסכול ונחיתות שיפגעו בביטחונם העצמי ובדימוי הגוף שלהם.
- יש לציין בפני התלמידים כי השחקנים משחקים בהשפעתם של חומרים שונים כמו סמים ואלכוהול, הן בשל הצורך לטשטש את עצמם לאור ההשפלה והקושי הטמונים בסוג כזה של עיסוק, והן משום שהשגת זקפה ממושכת כרוכה בהזרקת חומרים כימיים לפין.
- חשוב לפתח חשיבה ביקורתית ביחס להצגת מכלול הפעילות המינית, כולל התנהגויות חריגות ואלימות, כאופציה לגיטימית ומקובלת המסבה הנאה למשתתפים בה.
- פורנוגרפיה הטרנסקסואלית מציגה תמונה עקיבה משפילה של יחסי כוח בין גברים לבין נשים, כאשר הנשים מוצגות כזמינות מינית באופן קבוע, ונהנות מהשפלה ומכאב.
- המיניות הגברית מצטיירת ככוחנית, עסוקה בשליטה, "משתמשת וזורקת", נטולת כל קשר לכבוד ולרגשות אמפתיים.
- לסיכום, הנזק התודעתי והרגשי הוא עבור שני המינים, כשהוא מנציח עמדות כוחניות ובלתי שוויוניות וחוסר כבוד, עם פוטנציאל לפגיעה מינית בנערות ובנשים.

למורה,

הגדרת המושגים:

- **ארוטיקה** – מקור המילה ביוונית, אל האהבה - Eros ארוס. הפירוש המילוני: יסוד אהבה ויצרי תאוה ביצירה ספרותית אומנותית, חושניות, ותשוקה מינית.
- **פורנוגרפיה** – Porne ביוונית - זונה. Grapho כתב רישום. הפירוש המילוני: כתיבה ציור וצילומים, שיש בהם תיאורים גסים של יחסי מין, זנות, ניבולי פה וזימה. מצב לא נרטיבי של הליבידו. תמונות ללא קשר עם סיפור.

נקודות להשוואה בין השפה הארוטית והשפה הפורנוגרפית:

נקודות לשפה הארוטית:

- לא מצוותת.
- לא מפריזה.
- הצצה חותרת.
- מאפשרת לבנות דפוסים בריאים.
- פיתוח לגיטימציה – מי שמקיים יחסי מין נהנה.

■ יחסי מין הם ביטוי של יחסים רגשיים. אדם בריא אינו מתפצל בין קיומו כאדם ובין אישיותו המינית.

נקודות לשפה הפורנוגרפית :

- ציוות בתפיסה.
- הכרה והבנה בהפקת סרטי פורנו המצוותים את מבנה הגוף של השחקנים, מציגים אורגזמות ארוכות ומזויפות. הבמאי חותר את הסרט בקטעים שונים בשפת הקולנוע "קאט".
- הבנה שישנם מסרים תת-הכרתיים.
- הגברים מופעים כיצורים ברוטאליים, ברבריים ובעלי ביצועים לא אנושיים.
- מאפשרת לבעל היכולת לעשות ככל העולה על דעתו לאובייקט שברשותו (עבדות מינית).
- המוטיב שיש להפריד בין סקס ליחסים רגשיים. הסקס מתקיים בין אברי הגוף, סקס ללא אדם. צפייה זו פוערת אצל המשתמש תהום בין קיומו כאדם לבין קיומו כאישיות מינית.

חזרה לתוכן העניינים