

דף תרגול: נאמנות, חוסן רגשי וזיהוי מצוקה בקרב חברים

מהדורה למורה עולים חדשים

מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להבין מהי נאמנות אמיתית בין חברים ומתי שיתוף מבוגר/ת הוא הדרך הנכונה
- לזהות סימנים מצטברים של מצוקה רגשית אצל חבר/ה
- לדעת מהם הצעדים הנכונים כשחושדים שלחבר/ה קשה

גרסת עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

חלק א' – הבנת הנקרא

1. ב – נאמנות היא מחויבות לטובת האחר, גם כשזה מחייב לשתף מבוגר/ת
2. א – לפנות בפרטיות ובעדינות
3. ב – לשים לב, לשאול, להקשיב ולגשר למבוגר/ת
4. ב – כשהוא מבודד את מי שסוחב/ת אותו ומעיד על מצוקה
5. ב – ליועצת או לנאמני החוסן

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – הטקסט מדגיש שהמצוקה לרוב שקטה ומצטברת
2. נכון – צריך תמונה מצטברת של כמה סימנים לאורך זמן
3. לא נכון – ממליצים לפנות בפרטיות, לא בקבוצה
4. נכון – הטקסט מציין שמותר למי שתומך להרגיש כבד ולדבר על זה
5. לא נכון – המשפט רק פותח דלת, הוא לא פתרון

חלק ג' – השלמת מילים

1. שתיקה
2. מטפל
3. פה
4. זמן
5. לגשר

חלק ד' – התאמה: סימן ומשמעותו

- 1 – ה (מעבר ממצחקן לשקט, ירידה בהשקעה בלימודים)
- 2 – ג (היעדרות ממפגשים וישיבה לבד)
- 3 – ב (נטישת תחביב או חוג שהיה חלק מהזהות)
- 4 – א (עייפות ואדישות הנמשכות ימים רבים)
- 5 – ד (סטוריז על בדידות וציטוטים עצובים חוזרים)

חלק ה' – סדר נכון: מה עושים כשחבר/ה קשה לו/ה

1. שימו לב לתמונה המצטברת של כמה סימנים יחד
2. פנו בפרטיות ובעדינות, בלי קהל ובלי חקירה
3. הקשיבו בלי לתקן ושקפו את הרגש
4. אל תשמרו סוד מדאיג בשתיקה
5. גשרו אל מבוגר/ת שיכול/ה לעזור

חלק ו' – כתיבה אישית

1. התייחסות למושג נאמנות כמחויבות לטובת האחר, דוגמה מתאימה שאינה אישית, הצגת טיעון נגדי (למשל פגיעה באמון) והפרכה מבוססת על הטקסט, שפה ברורה ומכבדת

כרטיס יציאה – מה לחפש

- סוד מדאיג מבודד ומסכן; סוד פרטי מגן על פרטיות
- לפנות בפרטיות ובעדינות, להקשיב ולגשר למבוגר/ת
- כי נאמנות היא דאגה לטובת החבר/ה, לא שתיקה שמסכנת אותו/ה

טיפים להפעלה:

- להזכיר בתחילת השיעור שהשיתוף תמיד רשות וניתן לדלג על שאלות
- לקיים דיון קצר על ההבדל בין פרטיות לבדידות מסוכנת
- לסיים בהזכרת גורמי התמיכה הזמינים בבית הספר



דף תרגול: נאמנות, חוסן רגשי וזיהוי מצוקה בקרב חברים

דף התלמיד/ה עולים חדשים

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

קוראים טקסט על חברות וסודות. לומדים מה עושים כשחבר כותב שקשה לו.

📖 מילון קטן:

נאמנות	מחויבות לטובתו האמיתית של החבר, לא רק שמירת סוד
מצוקה רגשית	קושי נפשי שיכול להיות שקט ולא נראה לעין
בידוד	הסתגרות והתרחקות מחברים ומפעילויות
שיקוף רגשי	לומר לחבר במילים מה אתם מבינים שהוא מרגיש
גישור	לחבר בין החבר/ה למבוגר/ת שיכול/ה לעזור
נאמן/ת חוסן	בוגר/ה או תלמיד/ה שאפשר לפנות אליהם לעזרה בבית הספר
הקשבה בלי לתקן	להקשיב מבלי למהר לייעץ או לשפוט

1 חלק א' – הבנת הנקרא

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה אומר הטקסט על נאמנות?

א) נאמנות היא שמירת סוד בכל מחיר

ב) נאמנות היא מחויבות לטובת האחר, גם כשזה מחייב לשתף מבוגר/ת

ג) נאמנות קיימת רק בין חברים ותיקים ד) נאמנות היא להסכים תמיד

2. מה עושים קודם כשרואים שלחבר קשה?

א) לפנות בפרטיות ובעדינות ב) להתעלם ולחכות שיעבור ג) לספר לכל הקבוצה

ד) לחקור בפומבי מה קרה

3. מה תפקידו של חבר כשלחבר שלו קשה?

א) לפתור את המשבר לבד ב) לשים לב, לשאול, להקשיב ולגשר למבוגר/ת

ג) להתרחק כדי לא להכביד ד) לשמור את הסוד בשתיקה מוחלטת

4. מתי סוד הוא בעייתי?

א) כשהוא נוגע למישהו אחר ב) כשהוא מבודד את מי שסוחב/ת אותו ומעיד על מצוקה

ג) כשהוא נשמר יותר משבוע ד) כשהוא מסופר למישהו נוסף

5. למי פונים כשצריך עזרה?

א) רק להורים ב) ליועצת או לנאמני החוסן ג) רק לחברים הכי קרובים ד) אין למי לפנות

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	לפי הטקסט, מצוקה רגשית אצל בני נוער נראית תמיד דרמטית וגלויה.	☐	☐
2	סימן יחיד וחולף אינו בהכרח עדות למצוקה.	☐	☐
3	הטקסט ממליץ לברר מה קרה דרך הקבוצה הכיתתית.	☐	☐
4	גם מי שתומך/ת בחבר/ה זכאי/ת לתמיכה בעצמו/ה.	☐	☐
5	המשפט 'אני פה' אמור לפתור את הבעיה של החבר/ה.	☐	☐

3 חלק ג' – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. נאמנות איננה _____ ; היא מחויבות לטובתו של האחר.

2. חבר/ה הוא לא _____ .

3. משפט פותח מומלץ: 'שמתי לב ש... אני _____ אם תרצה/י.

4. כשכמה סימנים מופיעים יחד ולאורך _____ , זה הרגע לשים לב.

5. התפקיד שלנו הוא לשים לב, לשאול, להקשיב ו _____ אל מבוגר/ת.

4 חלק ד' – התאמה: סימן ומשמעותו

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. שינוי בהתנהגות	___	**א.** עייפות ואדישות הנמשכות ימים רבים
2. הסתגרות ובידוד	___	**ב.** נטישת תחביב או חוג שהיה חלק מהזהות
3. ויתור על מה שאהבו	___	**ג.** היעדרות ממפגשים וישיבה לבד
4. עצב מתמשך	___	**ד.** סטוריז על בדידות וציטוטים עצובים חוזרים
5. תכנים עצובים ברשתות	___	**ה.** מעבר ממצחקן לשקט, ירידה בהשקעה בלימודים

5 חלק ה' – סדר נכון: מה עושים כשחבר/ה קשה לו/ה

מספרו את השלבים לפי הסדר הנכון (1, 2, 3...).

☐	פנו בפרטיות ובעדינות, בלי קהל ובלי חקירה
☐	גשרו אל מבוגר/ת שיכול/ה לעזור
☐	אל תשמרו סוד מדאיג בשתיקה
☐	הקשיבו בלי לתקן ושקפו את הרגש

☐	שימו לב לתמונה המצטברת של כמה סימנים יחד

6 חלק ו' – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. כתבו מאמר דעה קצר (10-12 שורות): 'נאמנות בין חברים - האם יש סודות שאסור לשמור?'. הציגו עמדה מנומקת, דוגמה דמיונית (לא אישית), טיעון נגדי והפרכה.

כרטיס יציאה

מהו ההבדל בין סוד פרטי לסוד מדאיג?

מהי התגובה הנכונה כשחושדים שלחבר/ה קשה?

מדוע שיתוף מבוגר/ת אינו נחשב לבגידה?

איך הרגשתי בשיעור? 😕 😐 🙂 😀