



## מתקוונים ברגישות לאחר

### לומדים להיות גולשים אמפטיים ורגישים

#### הקדמה:

**"תפקחו את הציניים, תסתכלו סביב"** מציעה לנו נעמי שמר בשירה "אנשים טובים". נראה כי המלצה זו רלוונטית במיוחד בתקופה בה הטכנולוגיה, הרשת והרשתות החברתיות בפרט, מקיפות אותנו מכל עבר ומהוות חלק בלתי נפרד מחיינו. תלמידינו מצלמים, מתעדים ומשתפים את חבריהם ברשת בחוויותיהם כחלק מהתנהלותם היומיומית. תופעה זו הולכת וגוברת, והתחושה הרווחת היא ש"אם אתה לא שם - אתה לא קיים".

נדמה כי הדינאמיקה החברתית, המתקיימת ברשת, מקיפה את העולם וחוצה מרחבי חיים, זמנים, גבולות ותחומי אחריות. ובכל זאת, בראשיתו ובסופו של "הסיבוב העולמי" עומד לו אדם. ועבור האדם הזה שהוא אני ואת/ה, שהוא כל אחד ואחת מתלמידינו, בחרנו השנה להתמקד בשבוע הלאומי לגלישה בטוחה בנושא **"לפני ה-Share חושבים על החבר"**.

כאנשי חינוך אנו שוקדים דרך קבע על ביסוס יחסי קרבה ורגישות בקרב קהילת הלומדים, זה כלפי זה, כלפי מוריהם וכלפי קרוביהם. אנו משתדלים לפתח בקרב התלמידים רגישות לזולת ולקדם מיומנויות בינאישיות כגון התעניינות, הקשבה זה לזה, קבלה ואמפתיה. השנה, אנו מבקשים להזמין את תלמידינו לפתח את "שריר" האמפתיה באופן שמותאם למרחב הרשת ולקדם גם ברשת תקשורת בינאישית רגישה ומקרבת, הרואה את האחר ומתחשבת בצרכיו.

#### מטרות:

- פיתוח רגישות חברתית בקרב התלמידים והתלמידות, כך שיוכלו להבחין בתחושות ורגשות של חבריהם לרשת ולזהותם.
- הרחבת ההבנה של התלמידים והתלמידות אודות צרכיהם האישיים והבינאישיים ברשת.

- פיתוח המיומנות לכתיבת תגובה רגישה ואמפתית ברשת.
- הרחבת ההבנה של התלמידים והתלמידות אודות הצרכים של חבריהם לרשת וכיצד יוכלו לסייע להם.
- העמקת תחושת המסוגלות לסייע לחבר.
- הרחבת מאגר הכלים של התלמידים והתלמידות בבואם לסייע לחבריהם ברשת ובכלל.

**קהל יעד:** תלמידי חט"ב + חט"ע

**משך השיעור:** 120 דקות (שלב א' - שיעור אחד, שלב ב' - שני שיעורים רצופים).

**מהלך השיעור:**

שלב א': עבודה במליאה

1. המורה תזמין את התלמידים לצפות בסרטון [משקפיים חדשים](#). לאחר הצפייה בסרטון, תזמין המורה את התלמידים לשיחה:

- ספרו היכן הסרטון פגש אתכם.

- אילו רגשות/מחשבות/תחושות גופניות הוא עורר בכם?

- מה ניתן לומר על הדמות הראשית בסרטון: אופן התנהגותה? מה שחשבה על האחרים בסביבתה?

- במהלך הסרטון הדמות עוברת שינוי, מהו? (למורה - תשובות אפשריות: הדמות "פקחה את העיניים", פיתחה יכולת לראות את האחרים סביבה, מה מצבם, מה הם חושבים, מרגישים וצריכים).

- אילו הייתה לכם האפשרות להרכיב משקפיים כמו אלו המוצגים בסרטון, האם הייתם בוחרים להרכיבם?

- המורה תאמר: בפועל, לאף אחד מאתנו אין משקפי "קסם" כמו אלו המוצגים בסרטון. עם זאת, טמונה בכל אחד מאתנו היכולת להיות רגישים כלפי אחרים סביבנו, לראות אותם, להבין אותם ולהתייחס אליהם. כיצד ניתן לעשות זאת? (למורה - תשובות אפשריות: הקשבה, התעניינות, תשומת לב לשפת גוף, שאילת שאלות מתוך עניין, חוסר שיפוטיות, שיקוף רגשות ועוד).

- מי יכול לשתף במקרה בו רצה שמישהו "יראה" אותו ויתעניין בו?

2. המורה תסכם את דברי התלמידים ותיתן מתוך דבריהם דוגמאות (מחשבות, רגשות תחושות)

אשר מבטאות "אמפתיה ורגישות". לאחר מכן, תסביר את המושגים (מומלץ להיעזר בהגדרות המופיעות בהמשך).

### רגע, לומדים וממשיגים - להרחבת הידע למורה

אמפתיה היא עמדה כלפי הזולת, עמדה המבטאת את נכונותך להיכנס לתוך עולמו של הזולת כדי לראות, לחוש ולהבין את החוויה הסובייקטיבית שלו". (שראל ולוי, 2013)

"אמפתיה היא היכולת לחוש את רגשותיהם של אחרים, לצד היכולת לדמיין לחוות מה אדם אחר חושב וחש ברגע מסוים או סיטואציה מסוימת. כך אנו מבינים וחשים את האחר, כאילו היינו במקומו, עמדנו בנעליים שלו". (עמי ברונסקי, 2015)

"אמפתיה פירושה ניסיון להכיר באופן ספציפי ומדויק את נקודת ראותו הסובייקטיבית של הזולת ולבטא זאת באופן שהזולת ירגיש שהובן" (יעל ויינשטיין, שפ"ח ב"ש)

ברנה בראון מאוניברסיטת יוסטון מבחינה בארבעה אפיונים של אמפתיה:

- היכולת לראות את העולם דרך עיני האחר ולהכיר בנקודת המבט שלו כאמת שלו.
- היכולת להניח בצד את השיפוטיות.
- היכולת לזהות רגשות של אחר.
- היכולת לבטא את הרגשות הללו, כך שהאחר ירגיש מובן.

- המורה תרשום על הלוח את המושגים "אמפתיה ורגישות" ותבקש מהתלמידים להתייחס אליהם:

- מה המושגים אומרים לכם?

- איך אמפתיה ורגישות באות לידי ביטוי בחיי היומיום?

- מה גורם לכם להרגיש שאחרים אמפתיים ורגישים כלפיכם?

- כיצד אתם משדרים אמפתיה ורגישות כלפי אחרים בסביבתכם?

- מה בין הסרטון שצפינו בו למושגים "אמפתיה ורגישות"?

3. מה היא אמפתיה ברשת ?

4. כיצד ניתן להגיב באופן אמפתי ורגיש ברשת? לאחר איסוף התשובות מהתלמידים,

תמשיג המורה את המושגים (מומלץ להיעזר בהסבר בהמשך).

## להרחבת הידע למורה

אמפתיה ברשת, בהשאלה מהמושג הכללי, היא הנכונות של האדם הגולש לנסות ולהבין את החוויה הפנימית של גולש אחר אשר פרסם תוכן ברשת. להבין ולהתייחס באופן רגיש ולא שיפוטי.

### לאמפתיה ברשת ניתן למנות גם כן ארבעה מאפיינים –

- הכרה שמאחורי הפוסט או השיתוף עומד אדם, זולת.
- רצון להבין את המסר של אותו גולש ואת נקודת המבט הייחודית שלו.
- היכולת לזהות את הרגשות של אותו גולש
- הבחירה לבטא את אותם רגשות באופן שהגולש האחר יחוש שראו אותו, לא שפטו אותו והבינו אותו.

אמפתיה היא מיומנות בינאישית מורכבת וחשובה. יש הנולדים עמה באופן טבעי וקל, יש הלומדים לפתח אותה. פיתוח אמפתיה בקרב תלמידים זו משימה מורכבת אך ראויה. כאשר מדובר ברשת, פיתוח היכולת האמפתית והבעתה מורכב יותר אך חשוב לא פחות. כיצד מגלים אמפתיה בסביבה בה הגולשים מגיבים זה לזה מבעד למסך המכשיר, במרחק מקום וזמן, ללא קשר עין או קרבה? כיצד מביעים אמפתיה במקום בו לא שומעים זה את זה? ובכן, הרשת מהווה זירת המשך לחיי היומיום, גם בהקשר האמפטי. גולשים בכלל, וילדים ובני נוער בפרט, יכולים לגלות אמפתיה, להביע אמפתיה ואף לבקש אמפתיה ברשת. עצם השיתוף ברשת הוא בקשת אמפתיה – "תראו אותי, תקראו אותי, תבינו אותי, תנו לזה תוקף בתגובה. הגולש האמפטי והרגיש ישים לב לאופן בו הוא מנסח את דבריו, למסרים שהוא רוצה להעביר, לשימוש שהוא עושה בתמונות ואימוג'ים (ריגשונים) ולדרך בה הוא מעביר מסרים טקסטואליים, מצולמים/מוקלטים עם שמע.

לאחר מתן ההסבר, המורה תיתן דוגמאות למספר תגובות אמפתיות אפשריות :

תגובה לא שיפוטית- "אני איתך לאכי החלטתך לעצוב את קבוצת הכדורעלף."

תגובה שנותנת תוקף לרגשות- "אני מבין שאתה נראית עצובה."

תגובה שמתעניינת- "התראית לי קרוא על השניווי."

תגובה רגישה ואכפתית- "אני שמח שמחמתך ומאחל לך הצלחה."

שלב ב': עבודה בקבוצות באמצעות משחק "חדר בריחה" (2 שיעורים רצופים)

למורה: בשלב זה יש לסדר את המרחב הכיתתי ב-7 תחנות הפעלה. כל תחנה תכלול:

- שולחן
- דפי משימות מעוצבים ([לדפים לחצו כאן](#))
- דפי כתיבה ([לדפים לחצו כאן](#))
- מחשבים ניידים בתחנות המתאימות
- יש אפשרות לצייד את התלמידים באייפדים לביצוע המשימות

על המורה להדפיס [דף מעקב](#) אחר ביצוע המשימות של הקבוצות.

### מהלך הפעילות:

1. המורה תחלק את תלמידי הכיתה לקבוצות בנות 5-6 תלמידים.
2. יש לארגן את המרחב בו מתקיימת הפעילות כך שיכלול שבע תחנות.
3. המורה תניח דף משימה בכל תחנה על פי הטבלה המצ"ב בהמשך.
4. המורה תסביר לתלמידים כי כעת נחקור את המושגים "אמפתיה ורגישות" באמצעות מגוון פעילויות בתחנות השונות. לכל תחנה יוקצו 15 דקות לפעילות. בתום 15 הדקות המורה תבקש מחברי כל קבוצה לנוע אל התחנה הבאה. חשוב להדגיש בפני התלמידים כי מעבר לתחנה הבאה מותנה בהגשת התוצר למורה.
5. המורה תזניק את הקבוצות לקראת יציאה לעבודה בתחנות השונות.

### **טבלת תחנות לעבודה בכיתה:**

| תחנה   | שם התחנה         | משימות                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| תחנה 1 | מיצג אנושי       | כתבו באמצעות גופכם ואביזרים נוספים שבנמצא (מיצג אנושי) את המילה "אמפתיה".<br>המעבר לתחנה הבאה ייעשה לאחר שהמורה תצלם את המיצג האנושי.                                                                                                                                                       |
| תחנה 2 | "60 שניות על..." | עליכם לצלם סרטון וידאו באורך של 60 שניות בו תציגו את המושג אמפתיה: מה היא אמפתיה ברשת בשבילי? מה זה בשבילי שמקשיבים לי ברשת?<br><u>אופן ביצוע המשימה:</u><br>- תכנון הטקסט: רשמו על דף נייר הנמצא ברשותכם את המידע אותו תרצו להציג בסרטון.<br>- בחרו נציג או שניים מהקבוצה שיציגו את המושג. |

|               |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- אימון קצר: תרגלו וודאו כי הנכם מצליחים לומר את המידע ב- 60 שניות.</li> <li>- לצילום הסרטון פנו למורה.</li> <li>- לאחר צילום הסרטון תוכלו לקבל את אישורה של המורה לעבור לתחנה הבאה.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     |
| <b>תחנה 3</b> | "משקפיים של אמפתיה" * נדרש שימוש במחשב           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- בהמשך לסרטון שצפינו בו (<a href="#">משקפיים חדשים</a>), כתבו בדף הנמצא ברשותכם סלוגן ברוח השבוע הלאומי לגלישה בטוחה ברשת - "לפני ה-Share חושבים על החבר".</li> <li>- הציגו את התוצר בפני המורה וקבלו את אישורה לעבור לתחנה הבאה.</li> </ul>                                                                                                                                                       |
| <b>תחנה 4</b> | פנים אל פנים- ריאיון עם מורה                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- חשבו על 3-4 שאלות שתרצו לשאול מורים בנוגע לאמפתיה ורגישות של מורים כלפי בני הנוער (לדוגמא: מה זה בשבילך להיות אמפתי כלפי התלמידים שלך? מה צריך מורה לעשות כדי להוות כתובת להיוועצות ולפנייה לעזרה בנושאים הקשורים לרשת ובכלל?)</li> <li>- בחרו נציג או שניים מהקבוצה שיראינו מורה ורשמו את התשובות בדף הריאיון.</li> <li>- הציגו את דף הריאיון למורה וקבלו את אישורה לעבור לתחנה הבאה.</li> </ul> |
| <b>תחנה 5</b> | רשת, אמפתיה ומה שביניהן * נדרש שימוש במחשב       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- חפשו מידע באינטרנט אודות מאפייניה הייחודיים של הרשת.</li> <li>- רשמו את המאפיינים על הדף שברשותכם.</li> <li>- רשמו מהי השפעתם של מאפיינים אלו על היכולת לחוש אמפתיה ברשת ולהביע אותה ברשת?</li> <li>- הציגו למורה את המידע וקבלו את אישורה לעבור לתחנה הבאה.</li> </ul>                                                                                                                           |
| <b>תחנה 6</b> | לכתוב אמפתיה ולהקשיב עם חייכן * נדרש שימוש במחשב | <p>קראו את המאמר הנמצא ברשת "<a href="#">לכתוב אמפתיה להקשיב עם חייכן (סמיילי)</a>" – דרכים להגברת המודעות לתקשורת בין-אישית באינטרנט</p> <p>(ד"ר מירן בוניאל- ניסים) וכתבו בדף שברשותכם:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- מהן הסוגיות המרכזיות בהן דן המאמר?</li> <li>- מה התובנות שעולות בכם מקריאת המאמר?</li> </ul> <p>הציגו בפני המורה את התובנות שעלו בקבוצה. לאחר אישור המורה תוכלו לעבור לתחנה הבאה.</p>               |
| <b>תחנה 7</b> | צידה לדרך                                        | צפו בסרטון " <a href="#">אתמול נכתב הטוקבק האחרון</a> " - <a href="#">הספוקנער</a> (הסרטון נמצא                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>* נדרש שימוש במחשב בפייסבוק).</p> <p><b>"אתמול נכתב הטוקבק האחרון. זה לא שהאינטרנט הפסיק לפעול. זה פשוט שאנשים התחילו להפעיל את האזור הזה במוח שאחראי על האמפתיה".</b></p> <p>- ברוח הסרטון בו צפיתם, הציעו טוקבקים שיכולים להעביר לאחרים מסרים אמפתיים ורגישים.</p> <p>- הציגו את התשובה למורה וקבלו את אישורה לעבור לתחנה הבאה.</p> |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### שלב ג': סיכום הפעילות במליאה

1. המורה תזמין את התלמידים לספר על החוויה שעברו במשחק "חדר הברירה".
2. נציגי הקבוצות השונות יוזמנו להציג את התוצרים אותם יצרו בתחנות השונות.
3. המורה תזמין את נציגי הקבוצות להעלות תובנות שאספו מכל תחנה בה הקבוצה לקחה חלק (מה למדתי על עצמי? מה למדתי על חברי הקבוצה? משהו שאני לוקח לעצמי להמשך הדרך).
4. המורה תסכם את דברי התלמידים ותאמר: הבעת אמפתיה ברשת זו מיומנות מורכבת, שכן איננו רואים ו/או שומעים את הצד השני. על כן, יש לשים לב:

\* לאופן שבו הצד השני כותב את דבריו ולמסרים שהוא רוצה להעביר, לשימוש שהוא עושה בתמונות ואימוג'ים (ריגשונים) ולדרך בה הוא מעביר מסרים מצולמים/מוקלטים עם שמע.

\* לאופן שבו אני מנסח את דברי מתוך רגישות, אמפתיה וכבוד.

5. מומלץ לאסוף תוצרי התלמידים, לתלות בכיתה ו/או לפרסמם במרחב הכיתתי באתר הבית ספרי.

6. סיכום השיעור: המורה תתאר בפני התלמידים את שעשו במהלך השיעורים, תשיים רגשות ועמדות שבאו לידי ביטוי בחדר ותיתן תוקף אמפתי למאמץ שהשקיעו התלמידים. במידה ונותר זמן, ניתן להזמין ילדים להביע מסרים של רגישות ואמפתיה לחבריהם באשר לפעילות שחוו יחד.