



מתקוונים ברגישות לאחר

לומדים להיות גולשים אמפתיים ורגישים

הקדמה:

"תפקחו את הצנייט, 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 כאילו הדינמיקה 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 לזהות ולהבחין בתחושות ורגשות של חבריהם לרשת.
- הרחבת ההבנה של התלמידים והתלמידות אודות צרכי חבריהם לרשת.
- פיתוח המיומנות לכתובת 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 יסודי (ד'-ו')

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 "[צאו מעצמכם - אולי מישהו צריך אתכם](#)" (מט"ח, בין הצלצולים, הסתדרות המורים והקרן לקידום מקצועי). לאחר הצפייה, המורה תזמין את התלמידים לשיח נוסף:

- היכן הסרטון פגש אתכם?

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

- איזה צורך מביעה הדמות הראשית בסרטון?

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

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

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

רגע, לומדים וממשיגים – להרחבת הידע למורה:

מהי אמפתיה?

"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 בסיטואציה 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?

המורה תשאל את התלמידים האם לדעתם ניתן להגיב באופן אמפתי ורגיש ברשת, כיצד? לאחר איסוף התשובות מהתלמידים, תמשיג המורה את המושגים (ניתן 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 האמפתי.

גולשים בכלל, וילדים ובני נוער בפרט, יכולים לגלות אמפתיה, להביע אמפתיה ואף לבקש אמפתיה ברשת. למעשה, עצם השיתוף ברשת הוא בבחינת בקשת אמפתיה – "תראו אותי, תקראו אותי, תבינו אותי, תנו לזה תוקף בתגובה".

הגולש האמפתי 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 אתק ללמי החלטתך לעצוב את קבוצת הכדורסל שלך".

תגובה שנותנת תוקף לרגשות- "אני מבין שאתה נרדע ודמ עצוב".

תגובה שמתעניינת - "התרגשתי לקרוא על השינוי".

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

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

למורה: בשלב זה יש לסדר את המרחב הכיתתי בשבע תחנות הפעלה. כל תחנה תכלול:

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

חשוב להדפיס דף מעקב אחר ביצוע המשימות של הקבוצות ([לדף לחצו כאן](#)).

מהלך הפעילות:

1. המורה תחלק את תלמידי הכיתה לקבוצות בנות 5-6 תלמידים.
2. יש לארגן את המרחב בו תתקיים הפעילות כך שכלול 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 המצויות 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". המעבר לתחנה הבאה יעשה לאחר שהמורה תצלם את המיצג האנושי.
תחנה 2	"60 שניות על..."	עליכם לצלם סרטון וידאו באורך של 60 שניות בו הנכם מציגים את מושג האמפתיה: מה היא אמפתיה בשבילי ברשת? מה זה בשבילי שמקשיבים לי ברשת? <u>אופן ביצוע המשימה:</u> - תכנון הטקסט- רשמו על דף נייר הנמצא ברשותכם את המידע אותו תרצו להציג בסרטון.

<ul style="list-style-type: none"> - בחרו נציג או שניים מהקבוצה שיציגו את המושג. - אימון קצר: תרגלו וודאו כי הנכם מצליחים לומר את המידע ב-60 שניות. - לצילום הסרטון פנו למורה. <p>לאחר צילום הסרטון תוכלו לקבל את אישורה של המורה לעבור לתחנה הבאה.</p>		
<p>צפו בסרטון ילדי בית העץ- יום בלי טלפונים (מתחילתו ועד דקה 3:00). לאחר צפייה בסרטון כתבו בדף הנמצא ברשותכם סלוגן ברוח השבוע הלאומי לגלישה בטוחה ברשת.</p> <p>הציגו את התוצר בפני המורה וקבלו את אישורה לעבור לתחנה הבאה.</p>	<p>"יום בלי טלפונים" * נדרש שימוש במחשב</p>	<p>תחנה 3</p>
<ul style="list-style-type: none"> - חשבו על 3-4 שאלות שתוצו לשאול ילדים בנושא אמפתיה ורגישות ברשת (לדוגמא: מה זה בשבילך להיות אמפתי כלפי חברים/ות ? מה צריך לעשות חבר כדי להוות כתובת להיוועצות ולפנייה לעזרה בנושאים הקשורים לרשת ובכלל?) - בחרו נציג או שניים מהקבוצה שיראינו שני תלמידים (מהקבוצה, מהכיתה או תלמידים מבית הספר). רשמו את התשובות בדף הריאיון. - הציגו את דף הריאיון למורה וקבלו את אישורה לעבור לתחנה הבאה. 	<p>פנים אל פנים - ריאיון עם חבר</p>	<p>תחנה 4</p>
<ul style="list-style-type: none"> - חפשו מידע ברשת אודות מאפייניה הייחודיים של הרשת. - רשמו את המאפיינים על הדף שברשותכם. - בחרו מאפיין אחד והסבירו כיצד הוא משפיע על הדרך בה ילדים מתנהלים ברשת. - האם המאפיין שבחרתם עוזר או מקשה על גילויי רגישות ברשת? הסבירו. - הציגו למורה את המידע וקבלו את אישורה לעבור לתחנה הבאה. 	<p>רשת, אמפתיה ומה שביניהן * נדרש שימוש במחשב</p>	<p>תחנה 5</p>
<ul style="list-style-type: none"> - ספרו בקבוצה על אירוע בו הרגשתם אמפתיה ורגישות מצד החברים/ בני משפחה ברשת. - המחישו באמצעות ציור משותף מה זה אמפתיה ורגישות ברשת עבורכם. - הציגו את התוצר בפני המורה וקבלו את אישורה לעבור לתחנה הבאה. 	<p>צידה לדרך</p>	<p>תחנה 6</p>

<ul style="list-style-type: none"> - צפו בקליפ של השיר "גולשת ברשת" (אגם בוחבוט) - דונו בקבוצה על מה מדבר השיר? - חברו בית נוסף משלכם לשיר שיעביר את המסר כי חשוב להתנהג ברשת באופן אמפתי ורגיש כלפי אחרים. - כתבו את הבית החדש על הדף שברשותכם - הציגו את התוצר בפני המורה וקבלו את אישורה לעבור לתחנה הבאה. 	<p>גולשים ברשת עם אגם בוחבוט.</p> <p>* נדרש שימוש במחשב</p>	<p>תחנה 7</p>
---	---	----------------------

שלב ג': סיכום הפעילות במליאה

1. המורה תזמין את התלמידים לספר על החוויה שעברו בהשתתפות בפעילות "חדר בריחה".
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? דבר 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 ותעודד את התלמידים ליישם את אשר למדו בפועל בעת התנהלותם במרחבי הרשת.