

טיוטא אלא אריכה פיונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

כישורי חיים

תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

שיעורים 26-32

התוכנית הותאמה לממ"ד ע"י:

נחמה אבוקרט, מירי ואזן, הניה פישמן והרב נועם פיינטוך

כישורי חיים במפגשים חברתיים

כישורי חיים במפגשים חברתיים

רציונל:

שכבת כיתה ה' מהווה בעבור ילדים רבים את שער הכניסה לגיל ההתבגרות, המאופיין בשינויים פיזיולוגיים, קוגניטיביים ורגשיים נרחבים. המשימה ההתפתחותית הניצבת בפני המתבגרים הצעירים היא גיבוש של זהות עצמית מוגדרת וברורה. תהליך זה מתבטא בכמיהתם של המתבגרים הצעירים לעצמאות, בעליית חשיבותם של בני הגיל כמקור להשתייכות, לתמיכה ולבניית הדימוי העצמי, לצד נטייה טבעית להתנסות במצבי סיכון. הצורך להסתכן קשור לצורך להכיר את גבולות העצמי, לחוש כמי שמעז לבטא אמירה עצמאית המנותקת מחבל הטבור ההורי, וכן נותנת מענה פעמים רבות לצורך בהשתייכות חברתית סביב פעילות משותפת ואסורה.

טיוטא פאר אריכה פאונד

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

ניתן לומר כי, **המפגש החברתי** הוא מצב חיים אשר בו בא לידי ביטוי שלל הדילמות והדינמיקות הקשורות למעבר לגיל ההתבגרות, בעיקר לנוכח העובדה כי היא מתקיימת על-פי רוב ללא נוכחות הורים. לפיכך, העיסוק והעיבוד של חויית המפגש עשויים להוות קרקע פורייה ורלוונטית לשיח עם מתבגרים על נושאים כמו: מקובלות חברתית, יחסים בין המינים, מתן משמעות לשעות הפנאי, וכמובן בירור עמדות בנוגע להתנהגויות סיכון ושימוש בחומרים פסיכואקטיביים.

במפגשים הבאים נעסוק במגוון של דילמות תוך-אישיות ובין-אישיות המלוות את תהליך התכנון וההתארגנות לקראת המפגש החברתי. מפגשים אלו נותנים ביטוי לכך שהאירוע החברתי עצמו הוא שיאו של תהליך חברתי ודינמי בכיתה, המעלה על פני השטח דינמיקות חברתיות סמויות מהעין. סוגיות כמו: קבוצות חברתיות בכיתה והיחסים ביניהן, קבוצת השתייכות שלי, המשתנים המשפיעים על המיקום החברתי במארג הכיתתי - הן בראש סדר החשיבות של בני הנוער הצעירים. צעירים אלה נמצאים בתקופה שבה הזהות האישית נגזרת במידה רבה מקבוצת ההשתייכות, ולמסרים החברתיים בה יש משקל חסר תקדים ורב-עוצמה בעיצוב הדימוי העצמי.

מטרות:

התלמידים:

1. יפתחו תהליכי מודעות לקולות ולכוחות הפנימיים והחיצוניים המשפיעים על בחירותיהם האישיות במצבים חברתיים כמו: מסיבות בני גיל.
2. יפתחו את כישורי קבלת ההחלטות וההתמודדות עם מצבי לחץ, תוך העמקת תודעת "מיקוד שליטה פנימי" והאחריות האישית בניהול עצמי.
3. יחלו בתהליך גיבוש עמדות ביחס לשתיית אלכוהול וביחס לפנייה לעזרה בעת מצוקה.

טיוטא אלא צריכה לעונות

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

מפגש מס' 26 : הכנת רשימת המוזמנים למפגש החברתי – בתוך ומחוץ למעגל המקובלים

מהלך:

שלב א':

התלמידים ישבו בקבוצות או במליאה (על-פי שיקול דעת המנחה). המנחה תספר כי במפגש זה עומדים התלמידים לתכנן מסיבה כיתתית "הכי כייפית שאפשר". המנחה תציג בפני התלמידים תמונות אחדות של בני נוער הגזרות מעיתונים. התמונות יציגו מגוון של "טיפוסים" האופייניים למארג החברתי בכיתה. המנחה תבקש מכל קבוצה (או מכל ילד באופן אישי) להחליט את מי מבין בני הנוער המוצגים יזמין למסיבה שאותה הוא מארגן, ואת מי לא...
התלמידים יתבקשו לתאר כיצד גובשה דעתם, מהם הטיעונים אשר השפיעו על החלטתם, ולרשום את תכונות האופי שלדעתם מאפיינות כל נער או נערה שהוצגו בתמונות.

שלב ב':

התלמידים יתבקשו לשתף את מליאת הכיתה בשיקול הדעת לבחירת המוזמנים למסיבה. המנחה תסכם על גבי הלוח את הטיעונים המרכזיים לשיקול הדעת שצוינו, ותמשיג את התכנים שהועלו. המנחה תזמין את המשתתפים לדיון בסוגיות שעלו מתוך המפגש. שאלות מנחות לדוגמה:

- ראינו בפעילות שסגנון לבוש ומראה חיצוני משפיעים מאוד על בחירת המוזמנים למסיבה - האם

תוכלו להסביר תופעה זו?

○ מראה חיצוני משפיע על הרושם הכללי שלנו מחבר. על-פי המראה אנו נוטים לבנות דימוי רחב על אותו אדם, ומייחסים לו שלל תכונות אופי, מה דעתכם על נטייה זו? האם תוכלו לשתף בדוגמאות מחייכם, שבהן השפיע עליכם הרושם החיצוני? האם קרה שהמראה החיצוני הטעה אתכם? (למשל: ילד שחשבתם שהוא לא מעניין ולא מתאים לכם התברר כחבר נפלא, או ילד שרציתם מאוד בחברתו התברר כחבר לא נאמן ולא נעים לכם. להדגיש שלא להזכיר שמות...).

- מהן התכונות המאפיינות ילדים שאותם רוצים להזמין למסיבות?

- כיצד מרגישים הילדים שלא מוזמנים למסיבה?

טיוטא פא אריכה פאונות

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

המשגה: בחירת מוזמנים למסיבה מושפעת פעמים רבות משיקולים כמו: מראה חיצוני, התנהגות שנחשבת "קולית", מעמד חברתי בכיתה, וכו' ... ילדים שאינם עומדים בדרישות חברתיות מסוימות או בסגנון לבוש מסוים אינם מוזמנים לעיתים למסיבה.

הערה: למטרות שונות היינו בוחרים ילדים אחרים כמו לצורך למידה למבחן, למשחק כדורגל/כדורסל ועוד.

להלן מקורות עיון נוספים להעשרה בנושא:

☞ שמואל א טז' ז':

ויאמר ה' אֶל-שָׁמְוֵאל, מוֹאֵל, אֶל-יָבֵט אֶל-מֶרְאֵהוּ וְאֶל-גְּבַהַ קַבְמֶתֶב--כִּי מֶאֱסִיָּהוּ...כִּי הָאָדָם יִרְאֶה לְעֵינָיו וְה' יִרְאֶה לִלְבָב.

☞ מסכת תענית דף כ':

מעשה שבא ר' שמעון בר' אֶלְעָזָר ממגדל גדור מבית רבו, והיה רכוב על החמור ומטייל על שפת הים ושמח שמחה גדולה, והייתה דעתו **גסה עליו**, מפני שלמד תורה הרבה. נזדמן לו אדם אחד, שהיה מכוער ביותר. אמר לו: שלום עליך, רבי! ולא החזיר לו.

אמר לו: **ריקא**, כמה מכוער אותו האיש! שמא כל בני עירך מכוערים כמותך?

אמר לו: איני יודע אלא לך ואמור ל: **אומן** **שעשאני** כמה מכוער כלי זה שעשית! כיון שידע [ר' שמעון] בעצמו שחטא, ירד מן החמור ונשתטח לפניו ואמר לו: נענית לך, מחל לי!

אמר לו: איני מוחל לך עד שתלך לאמן שעשאני ואמור לו: כמה מכוער כלי זה שעשית!

☞ מסכת תענית דף ז':

אמרה בתו של קיסר לר' יהושע בן-חנניה: "אי, חכמה מפוארה בכלי מכוער!" אמר לה: בתי, אביך המלך במה הוא נותן יין? אמרה לו: בכלי חרס.

אמר לה: כל העולם בכלי חרס - ואתם בכלי חרס!

טיוטא פלא אריכה פשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

אמרה לו: אלא במה ניתן?

אמר לה: כגון אתם, שחשובים אתם, תנו בכלי כסף וזהב.

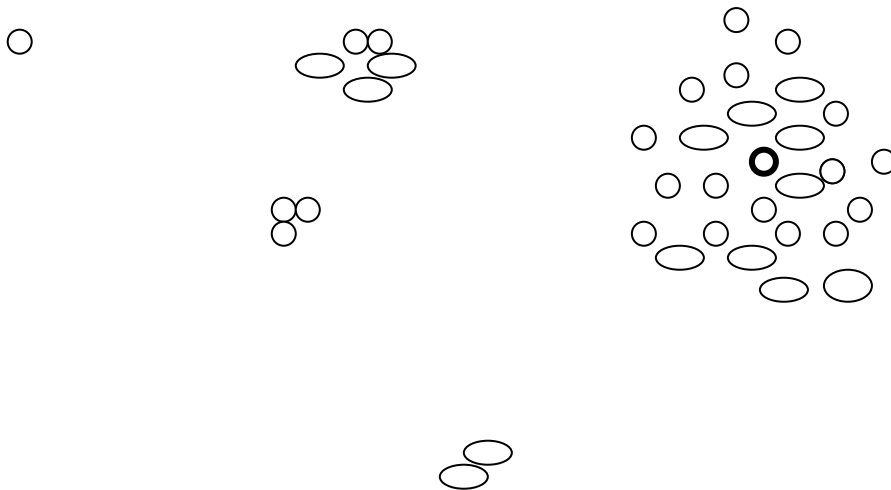
מפגש מס' 27: להיות מקובל - יתרונות וחסרונות

במפגש זה נלמד לזהות את היתרונות המסוימים הקיימים באי-השתייכות לחבורת המקובלים, ונפגוש את החסרונות לעיתים בהשתייכות לחבורה זו. כמו כן, ננסה לברר, כיצד יכולים לנהוג אותם תלמידים שלא הוזמנו על מנת לשפר את הרגשתם ולהיטיב עם עצמם.

מהלך:

שלב א':

המורה תציג לתלמידים את המפה הכיתתית הבאה:



המורה תברר עם התלמידים:

א. את מי מייצג העיגול המודגש (את מנהיג החבורה...).

ב. מה מייצגים העיגולים שנמצאים סביבו?

טיוטא ללא צריכה לפונות

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

- ג. כיצד לדעתכם מרגישים העיגולים / הילדים הנמצאים סביב המנהיג?
- ד. כיצד מרגישים שאר העיגולים/ ילדים המופיעים בתרשים?
- ה. למי לדעתך הכי נעים וטוב בכיתה הזו? מדוע?
- ו. מה הם לדעתכם חוקי ההתנהגות המקובלים בחבורה המרכזית? האם יש לחבורה זו סגנון התנהגות אופייני? האם ישנם חוקי לבוש? האם ישנם משחקים מקובלים? כיצד הם מבלים בזמנם הפנוי?
- ז. מה קורה כאשר המנהיג או ילד אחר מחבורתו רוצה להתנהג אחרת מכפי שרגיל, או מכפי שמצפים ממנו? האם לדעתכם הוא חופשי לשנות את התנהגותו לפי בחירתו? מה יקרה אם פתאום ישנה את סגנון הלבוש, יבחר להתחבר דווקא עם חבר חדש ולא מקובל שנראה לו נחמד?
- מה יקרה אם יחליט שלא מתחשק לו לשחק במשחק המקובל בכיתה?
- ח. מהם היתרונות והחסרונות שבהשתייכות לחבורה המרכזית?
- ט. מהן לדעתכם התחושות המלוות את שאר העיגולים / ילדים שבשרטוט? האם ישנם יתרונות מסוימים למצבם?
- י. כיצד יכולים לנהוג אותם ילדים שאינם משתייכים לחבורה המרכזית על מנת לשפר את תחושותיהם? בהנחה, שפעמים רבות ילדים אלו אינם מוזמנים למסיבה של קבוצת ה"מקובלים" - האם תוכלו לגבש עבורם עצות מועילות רבות ככל האפשר?

שלב ב:

המנחה תציג דילמה על מנת לחדד את התובנות שעלו בשלב א'.

שלב ג:

חיבור התובנות לחיי הכיתה.

המנחה תברר עם התלמידים:

- * כיצד מתחבר הדיון בשיעור לחיי הכיתה?
 - * כל אחד יתבקש לכתוב תובנה או מחשבה חדשה שהפיק מהדיון הכיתתי.
- מי שמעוניין ישתף בתובנה החדשה... רצוי לסכם את התובנות בפינת כישורי החיים הכיתתית.

טיוטא אלא צריכה לעיונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

מפגש מס' 28 : נאמנות לעצמי או לחבורה

הרמב"ם בהלכות דעות פרק ו' אומר: "דרך ברייתו של אדם--להיות נמשך בדעותיו ובמעשיו אחר רעיו וחבריו, ונוהג במנהג אנשי מדינתו. לפיכך צריך אדם להתחבר לצדיקים ולישב אצל החכמים תמיד, כדי שילמד ממעשיהם; ויתרחק מן הרשעים ההולכים בחושך, כדי שלא ילמד ממעשיהם." במפגש זה נתמקד בדילמה אופיינית לגיל ההתבגרות, העוסקת במתח שבין הצורך בהשתייכות לבין הצורך בהבניית זהות עצמית נפרדת, מיוחדת, נאמנה לעצמה, שאינה מושפעת מתכתיבים חברתיים או תלויה בהם. האפשרות לשוחח ולדון באופן גלוי בדילמה זו תסייע לבני הנוער להמשיג את תחושותיהם, ותקל עליהם בפתרון הקונפליקט, מתוך מודעות לרווחים ולמחיר הטמונים בכל בחירה.

מהלך:

שלב א':

המנחה תציג בפני התלמידים את הדילמה הבאה:

יוסי מתלבט אם להיות חלק מהחבורה המרכזית בכיתתו אשר מוכנה לצרפו אליה. יוסי רוצה מאוד להיות מוזמן למפגשים של אותה חבורה ולהיחשב מקובל. אולם, בתוך תוכו לא תמיד חש בנוח בנוכחות הילדים שבחבורה זו. לעיתים קרובות הוא מרגיש שהם מקבלים אותו "על תנאי", ושאם ישתף אותם במחשבותיו האמיתיות על עניינים שונים, הם ידחו אותו ויצחקו עליו. הוא מרגיש שהוא צריך להיות דומה להם, ושבנוכחותם הוא קצת "מְשַׁחֵק מְשַׁחֵק", הוא לא בדיוק נאמן לעצמו. הוא יודע, שאם לא ישתייך לחבורה, הם עלולים לצחוק עליו ו"לרדת עליו", כפי שעושים לילדים אחרים בכיתה... תנו עצה ליוסי...

שלב ב':

המנחה תבקש מהתלמידים לשתף את הכיתה במצבים שבהם עמדו בפני דילמה דומה - השתייכות לחבורה לעומת הרצון להיות נאמנים לעצמם, ולפעול על-פי רצונם האמיתי או צו מצפונם. המורה תעודד את התלמידים לתאר את הדילמה, את האופן שבו פתרו את הדילמה, ואת שיקוליהם. חשוב לתת מקום לכל דוגמה ולכל פתרון שבו בחר התלמיד, מבלי לשפוט את החלטתו או להטיף ביחס אליה. המטרה היא להרחיב את טווח שיקול הדעת של התלמידים. הטפה עלולה לצמצם את הדיון ולהופכו לדיון שבו מנסים לרצות את המורה, במקום לבטא ביטוי עצמי, מלא ואוטנטי.

טיוטא אלא צריכה לעשות

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

שלב ג' (על-פי שיקול דעתה של המורה - מחייב שיעור נפרד):

צפייה כיתתית בסרט "החלטתו של הנרי", העוסק בבחירה שבין נאמנות לעצמי לבין הצורך בהשתייכות לקבוצת הרוב (ניתן לאתר את הסרט במרכזי הפסגה).

מומלץ שהמחנכים יצפו בסרט לפני הצגתו בכיתה.

הצפייה בסרט היא קרקע פורייה להמשך הדיון בסוגיית ההשתייכות לחבורה לעומת נאמנות לעצמי, כיוון שעלילת הסרט מציבה מראה רבת עוצמה בפני התלמידים לדינמיקה חברתית אופיינית.

*** הסרט "החלטתו של הנרי" מספר את סיפורו של מתבגר צעיר החווה דחייה והתנכלות מצד בני כיתתו "המקובלים", עד אשר מגיע לכיתה נער חדש אשר הופך באחת לשעיר לעזאזל הכיתתי, ומשחרר את הנרי ממעמדו הנחות. הנרי נהנה מאוד מהיחס החברתי החדש שלו הוא זוכה, אולם השתייכותו לחבורה מחייבת אותו להיות נאמן לנורמות הכוללות פגיעה בכבודו של הנער החדש.

הנרי נמצא בדילמה בין הרצון להיות נאמן לערכיו לבין רצונו העז להמשיך ולהשתייך. הוא מוצא דרך מיוחדת לפתרון הדילמה המאפשרת לו ליהנות משני העולמות.

אפשרות נוספת: - סרט (מצויר) נוסף שמומלץ, או קטעים רלוונטיים ממנו, הוא "גיבור על נמלים"

(ניתן להגיע אליו ע"י חיפוש שמו בגוגל).

הסרט עוסק בשאלות של מנהיג, לחץ חברתי, לעג לזולת ועוד.

מומלץ למנחה לצפות קודם, ולוודא שמתאים לאוכלוסיה, ולמטרות ההפעלה.

טיוטא אלא אריכה פאונות

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

מפגש מס' 29: קווים אדומים במפגשים חברתיים

במפגשים הקרובים נעסוק בדילמות אשר עולות בזמן המפגש החברתי ובעקבותיו. ההנחה היא, שמפגש חברתי הינו אירוע חיים שבו מתמודד הנוער, כמעט בראשונה, עם מצבים שונים באופן עצמאי וללא ליווי, ללא השגחה או ללא הכוונה של מבוגרים. לפיכך, זו הזדמנות לגיבושם של גבולות פנימיים ושל קול פנימי המבחין בין "טוב לרע". יחד עם זאת, המציאות שעמה מתמודדים המתבגרים במסיבה היא לעיתים מבלבלת, והגבולות בין המותר לבין האסור מטשטשים. הדיון בסוגיות אלו במסגרת כיתתית יאפשר לבני הנוער לגבש עמדות אישיות אשר יכינו אותם להתמודדויות הצפויות "בזמן אמת".

מהלך:

על המנחה לבדוק האם האירועים תואמים לאוכלוסיית התלמידים ולעולמם ולבחור אירועים תואמים לצורך ביצוע הפעילות הבאה.

1. המנחה תבקש מכל תלמיד באופן עצמאי להיזכר במסיבה שבה השתתף, ולהכין רשימה של התנהגויות ושל אירועים שהתרחשו בזמן המסיבה.
2. המנחה תבקש לסמן בצבע ירוק התנהגויות ואירועים המותרים בעת מסיבה, בצבע אדום - התנהגויות ואירועים שלדעת התלמידים אסורים בעת מסיבה, ובצבע כתום - התנהגויות ואירועים שלגביהם קיים ספק, אי-ודאות אם מותרים או אסורים... (תרגיל הרמזור).
3. המנחה תבקש מהתלמידים להתכנס בקבוצות בנות ארבעה תלמידים. כל קבוצה תתבקש להפיק רשימה של התנהגויות אור ירוק, אור אדום ואור כתום.
4. הקבוצות יציגו את תוצריהן בכיתה.

המנחה תעודד דיון ושיח כיתתי, ותבהיר ספקות ביחס להתנהגויות מותרות ואסורות במפגשים חברתיים. במקרה שהתכנים לא יעלו על-ידי התלמידים, תחליט המורה אם להציג את האירועים הבאים, ובאמצעותם לעורר דיון בדילמות הקשורות להתנהגות במפגשים חברתיים.

טיוטא פאר אריכה פאונות

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

דילמה מספר 1:

המקום: טיול שנתי, אכסניית נוער.

השעה: ערב, אחרי הארוחה. כולם התפזרו לחדרים.

בחדר: דנה, תמר, ליאת ויעל.

האירוע: דנה דאגה להביא איתה בירות. כולן שותות. ליאת נופלת שפוכה למיטה ובתוך כמה דקות נרדמת. דנה, יעל ותמר מתחילות לרקוד, האווירה מתחממת, תמר מורידה את החולצה ונשארת לבושה בגופיה. יעל מבקשת מדנה לצלם את תמר ואת ליאת הישנה. דנה לא רוצה לצלם, מרגישה לא נוח.

*מקמו את האירוע - אור ירוק, אור אדום או אור כתום, נמקו את בחירתכם?

* תארו את הדילמה של דנה.

* מה הייתם עושים לו הייתם אתם במקומה של דנה?

דילמה מספר 2:

יואב הוזמן למסיבת בר-המצווה של שי בביתו. זו הייתה מסיבה ל"נבחרים" בלבד, וההורים של שי פינו לו את הבית לפי בקשתו. יואב היה מאוד גאה על שהוזמן למסיבה של החבר'ה הקוליים. הוא חיבב מאוד את שי.

יואב הגיע למסיבה במצב רוח מרומם ביותר.

מיד בתחילת המסיבה כיבד אותו שי בכוס שתייה שדלה מתוך מיכל הגשה. המשקה היה מאוד טעים, מתקתק אבל חריף. "זה משקה לימון, ספרייט וודקה", אמר לו בעל השמחה, "מגניב, לא?" יואב שמע וודקה, ורצה לירוק את המשקה. הוא ידע מהי וודקה, ומתוך שיחות בבית הבין כי שתיית אלכוהול איננה מתאימה לגילו. אבל לא היה לו נעים.

אחר-כך כיבד שי בנרגילה ובבירות. כולם התיישבו במעגל, המוזיקה רעמה, הנרגילה עברה מפה לפה והבקבוקים קרצו והזמינו.

יואב ממש לא רצה לטעום מהנרגילה ולשתות בירה. אלמוג פנה אליו ואמר לו: "מה אתה נך-נך?" כולם שותים במסיבות, זה עושה כיף, שווה לך לנסות". שי פנה אליו ואמר לו, "יואב, חשבת שאתה בעניינים" ... הוא לא הוסיף דבר, אבל יואב הרגיש שהוא נחנק

* מקמו את האירועים המתוארים - אור ירוק, אור כתום או אור אדום. נמקו את בחירתכם.

* תארו את הדילמה של יואב.

* מה הייתם עושים לו הייתם אתם במקומו של יואב?

סמנו שלושה קווים אדומים שלכם - התנהגויות שאותם לא תהיו מוכנים לאמץ בשום אופן, אפילו במחיר אי-השתייכות לחבורה...

טיוטא אפא צריכה פונות

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

מפגש מס' 30 : התמודדות עם לחץ חברתי

מהלך:

שלב א'

המנחה תבחר 4 תלמידים ותבקש מהם לצאת מהכיתה ולהמתין כמה דקות מחוצה לה.
(תלמידים אלו יקבלו את תפקיד הנתונים ללחץ ולשכנוע, לפחות אחד מבין הנבחרים לתרגיל יהיה חבר בחבורה המרכזית של הכיתה).

שלב ב'

המנחה תציג בפני הכיתה 4 כוסות שתייה שיכילו מים הצבועים בצבעי מאכל שונים. היא תבקש 4 מתנדבים שיהיו מוכנים לנסות ולשכנע את התלמידים שיצאו מהכיתה לשתות את המשקה שבכוס. (לפחות אחד מהארבעה יהיה חבר בחבורה המרכזית של הכיתה).

שלב ג'

המנחה תקרא חזרה לכיתה לתלמיד אחד מבין הארבעה שיצאו, ותבקש מאחד התלמידים "המשכנעים" להתחיל בשיחת השכנוע. במהלך השיחה תרשום המנחה על גבי הלוח "אסטרטגיות שכנוע" שהציג המשכנע, ומשפטי מפתח של תגובת התלמיד הנתון לשכנוע.
לאחר רגעים אחדים, כאשר תחוש שהדיאלוג מוצה, תעצור את השיחה ותבקש מכל אחד מהמשתתפים לבטא את רגשותיו ואת מחשבותיו במהלך השיחה. במקרה שהתלמיד שתה מהכוס תברר המנחה מה שכנע אותו לשתות...

לאחר מכן, תבקש מתלמיד נוסף להיכנס לכיתה ומולו תציב משכנע חדש.
(רצוי שהציוות לזוגות יעשה באופן מושכל)...

שלב ד'

עם סיום הדיאלוגים תפנה המנחה לכיתה הצופה, ותבקש תגובות לפעילות. שאלות מנחות:

- א. כיצד הרגשתם במהלך התרגיל?
- ב. מהי לדעתכם טכניקת השכנוע הטובה ביותר? כדאי לתת לגיטימציה למגוון דעות, ולהדגיש, שכל אחד ניתן לשכנוע באופן יעיל באמצעות אסטרטגיה אחרת, ולציין, שזוהי הזדמנות לכל אחד לאתר את אסטרטגיית השכנוע המשפיעה עליו ביותר.

טיוטא אפא צריכה פאונות

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

- ג. כיצד לדעתכם קשור התרגיל להתנהגות בעת מסיבה?
- האם במהלך מסיבה אפשר לסרב למשקה בלתי מוכר? מה מאפיין את אותם ילדים שמסרבים להשתכנע ואינם שותים?
 - מהם הסיכונים והיתרונות שבבחירה לשתות משקה בלתי מוכר?
 - מהי עמדתכם בנוגע לשתית משקה שעליו ידוע מראש שהוא מכיל אלכוהול (יש לאפשר ביטוי לכל הדעות והעמדות ללא חשש).
- ד. ניתן לנתח בעזרת הטבלה את הקונפליקט של ההתמודדות על לחץ קבוצתי תוך מודעות לרווחים ולמחירים הטמונים בכל בחירה.

| מחירים | רווחים | |
|--------|--------|----------------------|
| | | עמידה מול לחץ קבוצתי |
| | | כניעה ללחץ קבוצתי |

הַמְשָׁלָה: כולנו נתונים ללחצים רבים מצד החברה המנסה לשכנע אותנו ולהשפיע עלינו בתחומים רבים:

כיצד עלינו לנהוג, כיצד להתלבש, מה לשתות, כיצד להגיב ואפילו מה לחשוב. לעיתים מקדמים אותנו הלחצים החברתיים ומסייעים לנו למצוא את מקומנו בחברה, באמצעות פעילויות שמקדמות אותנו בחיים

(למשל, לחץ מצד חבר להתכונן למבחן או להימנע מהתנהגות מסוכנת...).

ולפעמים, פועל הלחץ החברתי כנגדנו. הרצון להשתייך והפחד שנידחה מניעים אותנו לעשות דברים שאיננו שלמים אתם או שאכן פוגעים בגופנו או בעתידנו.

בשיעור הבא נלמד מהן ההשפעות האמיתיות של אלכוהול על הגוף. וזאת, על מנת לסייע לכם לגבש את עמדתכם האישית ביחס לשתית אלכוהול, ולאפשר לכם להגיב על-פי קבלתכם הפנימי אם יופעל עליכם לחץ לשתות.

טיוטא אלא אריכה פלונות

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

מפגש מס' 31: השערות ועובדות על שתיית אלכוהול

מהלך:

שלב א

המנחה תבקש מהתלמידים להשיב על השאלון, כל תלמיד באופן עצמאי.

שלב ב

המנחה תבדוק עם התלמידים את תשובותיהם. זוהי הזדמנות להפריך אמונות שווא בנוגע לשתיית אלכוהול, ולהעביר מסר על משמעות שתיית אלכוהול בגיל צעיר.

שאלון לתלמידים

השיבו על השאלות הבאות:

| לא נכון | נכון | |
|---------|------|---|
| | | 1. מקובל לשתות יין או משקאות אלכוהוליים על-פי המסורת בחברה היהודית ובחברות אחרות. |
| | | 2. אלכוהול הוא סם. |
| | | 3. אלכוהול הוא חומר מעורר ומשפר את יכולת הריכוז. |
| | | 4. אלכוהול משפיע בראש ובראשונה על המוח. |
| | | 5. אדם שמשתכר מאלכוהול - התנהגותו חסרת מעצורים כתוצאה מפגיעה במרכז במוח שעוזר לאדם לשלוט בהתנהגותו. |
| | | 6. אלכוהול גורם לאלימות. |

טיוטא ללא צריכה לפונות

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

| | | |
|--|--|--|
| | | 7. בנות משתכרות יותר מבנים. |
| | | |
| | | 8. מותר למכור אלוהול לקטינים בתנאי שהוא בתוך שקית. |
| | | 9. אלוהול מסכן חיי אדם. |
| | | 10. עדיף לשתות יין כי יש בו פחות אלוהול מאשר בוודקה. |
| | | 11. אלוהול מחמם. |
| | | 12. עדיף לשתות על קיבה ריקה. |
| | | 13. על-פי חוקי האסלאם, האלוהול אסור לשתיה. |

תשובות

1. נכון.

"יין ישמח לבב אנוש", נאמר בתהילים קי"ד, ושתית יין והרמת כוסית הם חלק בלתי נפרד מהתרבות האנושית. השימוש באלוהול בארץ (וברוב מדינות העולם) הוא חוקי. שתיית אלוהול מעוגנת בתרבות היהודית, בעיקר בטקסים דתיים, כמו: קידוש, הבדלה וארבע הכוסות בפסח. מקובל לשתות אלוהול בשמחות הקשורות למצוות הדת היהודית, כמו: ברית מילה, בר-מצווה וחתונה, ובשמחות נוספות, כמו: סילבסטר וחגים אחרים שאותם חוגגות עדות שונות בארץ. שתיית אלוהול שכיחה באירועי הרמת כוסית לציון יום שנה, במקומות עבודה לקראת החגים, בחנוכת בית, בימי הולדת, בטקס לציון עלייה בדרגה, ועוד. הערה חשובה: שתיית אלוהול כחלק ממסורת נעשית במידה, ומיועדת על-פי רוב למבוגרים. בכל מקרה, שתייה תיעשה תמיד בפיקוח של הורים, ולא תהיה נתונה ללחץ חברתי מצד בני הגיל. נוכחות ההורים תמנע

סיוטא אלא עריכה פאונא

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

מילדיהם שתייה מופרזת, ובמקרה של הרעלת אלכוהול תבטיח סיוע רפואי מידי על-ידי המבוגרים. על-פי היהדות, ניתן לשתות במידה.

במדרש תנחומא בראשית נוה מסופר על נוה, השיכור הראשון במקרא, אשר נטע כרם, ובכרם שחט השטן ארבע חיות. רחלה (סוג של כבשה), ארי, קוף וחזיר. זהו רמז: כשאדם שותה כוס אחת, הוא כמו כבשה, עדין ונעים. כשהוא שותה שתי כוסות - מיד נעשה דומה לאריה ומתחיל לדבר בעוצמה ומחשיב עצמו מאוד. לאחר שלוש כוסות הוא נעשה כקוף: עומד, מרקד ומקלל. וכאשר הוא משתכר - דומה הוא לחזיר, מתפלש ומתלכלך באשפה.

2. נכון.

סם מוגדר כחומר המשפיע על המוח. ישנם סמים (כמו חשיש, הרואין) שהחוק אוסר להשתמש בהם. אלכוהול הוא סם חוקי (החברה החליטה כך), היוצר תלות גופנית רבה. כלומר, האדם התלוי באלכוהול זקוק לעוד ועוד מנות משקה על מנת לספק את התלות. האלכוהול משפיע גם על המוח וגם על הנפש. אלכוהוליזם נחשב למחלה כרונית, המאופיינת ברצון עז לשתות. במשך הזמן פוגע האדם בבריאותו ובתפקודו הגופני והנפשי. בארה"ב נחשב האלכוהול לסם הנפוץ ביותר ואף הקטלני ביותר.

3. לא נכון.

אלכוהול הוא סם המדכא את מערכת העצבים. הוא מאט את היכולת לחשוב, לדבר, לזוז. הוא מאט פעילות מוחית ופעילות של תאים בחלקי גוף אחרים. הדבר מתבטא גם בפגיעה בכושר הגופני ובהישגים בלימודים. ככל שמרבים לשתות אלכוהול, כך מדוכאת יותר פעילות המוח. מקובל לחשוב כי אלכוהול מעורר, היות שמערכת הבקרה במוח נפגעת והאדם אינו שולט בדיבורו ובהתנהגותו.

4. נכון.

המוח שלנו דומה למרכזיית טלפונים. המרכזייה קולטת ומשדרת הודעות רבות. במוח שלנו ישנם מיליוני תאי עצב הקולטים ידיעות מהחושים השונים (כמו ראייה, שמיעה, ריח, מישוש וטעם) ושומרים אותן בזיכרון.

טיוטא אלא אריכה פאונות

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

כאשר אנו שותים אלכוהול, הוא מגיע לאזור הבטן - לקיבה ולמעיים. משם הוא נספג במהירות במחזור הדם. האלכוהול מגיע לכל אברי הגוף וגם למוח. במוח הוא משפיע על הקולטנים שקלטו את הידיעות מהחושים, ומדכא ומחליש אותם. זו הסיבה שאנו עייפים לאחר שתיית אלכוהול.

5. נכון.

למוח מערכת בקרה המבקרת את פעולותיו של האדם, ומונעת ממנו מעשים בלתי הגיוניים. האלכוהול הנספג בה, מדכא את פעולתה, ומחליש אותה, כך שאדם שתוי אינו ער להתנהגותו ומאבד למעשה שליטה.

6. נכון.

אלכוהול מגביר את הביטחון העצמי, משבש את היכולת לביקורת עצמית, משחרר ממעצורים. לפעמים מספיק גירוי קטן על מנת שתפרוץ מריבה. אנשים רבים שהתנהגו בתוקפנות בזמן שהיו נתונים להשפעת אלכוהול, אינם זוכרים מה קרה. ההתנהגות התוקפנית איננה קשורה לאופיים אלא למצבם בעת שכרות.

7. נכון.

גופן של נשים, לעומת גברים, נושא כמות קטנה יותר של האנזים (חומר בגוף) המפרק את האלכוהול בקיבתן. לפיכך, כמות גדולה יותר של אלכוהול נספגת בגופן, והן נוטות להשתכר יותר מגברים.

8. לא נכון.

לפי החוק בארץ אסור למכור אלכוהול לקטינים, לא במרכול ובוודאי שלא במועדונים. קטינים הם נערים עד גיל 18. החוק מכיר בבעיית השתייה בקרב בני הנוער, ומטיל קנסות כבדים על המוכרים.

9. נכון.

כמויות גדולות של אלכוהול מסוכנות, מפני שהן מפריעות לפעולת מערכת הנשימה. אלכוהול עלול לגרום: לסחרחורת (פוגע בשיווי המשקל), לבחילה ולהקאות, לאבדן תיאום בין הידיים והרגלים, לשיפוט לקוי, לחוסר ערנות.

טיוטא אלא עריכה פשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

10. נכון.

בדרך כלל משווים סוגי משקאות שונים על-ידי מדידת כמות האלכוהול.

א. בירה, בקבוק או פחית. מנת משקה מוגדרת כ:

ב. חצי כוס יין (מתוק או יבש).

ג. כוסית משקה חריף - וודקה, ליקר, ויסקי וכד'.

בירה היא משקה לא יקר, שותים אותה בדרך כלל במסיבות. תכולת האלכוהול שבה נעה בין 3%-6%.

יין הוא משקה שנוהגים לשתות בחגים ובארוחות. ישנם סוגי יין שונים - מתוקים ו"יבשים", כלומר לא

מתוקים. תכולת האלכוהול בהם נעה בין 10%-81%.

רוב המשקאות החריפים מכילים למעלה מ-40% אלכוהול. משקאות אלה נפוצים במסיבות, כמו כן, הם משמשים בסיס לקוקטיילים-ערבובים: משקה חריף עם מיץ או עם משקה מוגז. כאשר מערבבים משקה מוגז עם אלכוהול, הוא מגיע לקיבה במהירות רבה יותר ועלול לגרום להשתכרות מהירה יותר.

11. לא נכון.

לאחר שאנו שותים משקה אלכוהולי כלי הדם המצויים קרוב לפני העור מתרחבים. עקב ההתרחבות

גדלה כמות הדם המגיע לעור. העור נעשה חם יותר ונוצרת תחושה של חום.

למעשה, בעקבות התרחבות כלי הדם, הגוף מאבד מחום גופו ועלול להתקרר.

12. לא נכון.

מאוד לא מומלץ לשתות, אלא אם כן אתם מרימים כוסית עם המשפחה, וגם זאת בזהירות רבה. אבל, אם בכל

זאת הנכם שותים, עליכם לשים לב לכללים שידריכו אתכם כיצד לשמור על עצמכם ולא להשתכר.

טיוטא אלא צריכה פשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

כאשר הנכם שותים כשהקיבה ריקה, האלכוהול נספג בה במהירות, והוא עלול לגרום לשכרות, לעייפות ולכאב ראש. עדיף לאכול משהו לפני השתייה.

הצעות נוספות: העדיפו יין שיש בו פחות אלכוהול על משקה חריף.

אל תערבבו אלכוהול עם משקה מוגז.

שתו לאט.

13. נכון.

לכל עדה ודת המנהגים שלהן. על-פי חוקי האסלאם שתיית משקאות אלכוהוליים אסורה בתכלית האיסור.

טיוטא אלא צריכה לפונות

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

מפגש מס' 32 : כשהעניינים מסתבכים- מה עושים?

האדם הגדל והמתפתח טועה באופן טבעי טעויות רבות בדרכו. טעויות אלו מאפשרות לו למידה ומבטיחות התפתחות. ידוע, כי ההבדל החשוב בין אדם צעיר לבין אדם מנוסה הוא בכמות הטעויות הרבה שהספיק המנוסה לעשות בחייו. לפיכך, חשוב שנצייד את בני הנוער בכלים להתמודדות עם מצבים שבהם נקלעו לצרה, או שבהם טעו בשיקול הדעת והביאו על עצמם מצב בר-סכנה. פנייה לעזרה נתפסת לעיתים, בעיקר על-ידי מתבגרים, כביטוי לחולשה או לחוסר בגרות. חשוב, אם כן, לברר עמם את עמדותיהם בעניין זה ולמסגר מחדש (reframing) את הפנייה לעזרה, כביטוי לבגרות אישית, לנשיאה באחריות ולעצמאות בקבלת החלטה. בהקשר זה חשוב לסייע למתבגרים למפות את האמון שאליהם יפנו לקבלת סיוע בשעת הצורך.

מהלך:

שלב א'

- היזכרו במצב שבו נקלעתם לצרה או שהייתם עדים לחבר שנקלע לצרה.
- תלמידים ששחזרו אירוע שבו נקלעו בעצמם לצרה יקבלו את שאלון מספר 1.
- תלמידים ששחזרו אירוע שבו היו עדים לחבר שנקלע לצרה, יקבלו את שאלון מספר 2.

שלב ב'

המנחה תדון עם התלמידים בתכנים אשר עולים מהשאלונים.

דגשים אפשריים הם: דילמת ההלשנה לעומת נשיאה באחריות, איתור "מבוגר תומך" שאליו ניתן לפנות בעת צרה (זיהוי תלמידים שלא מצליחים לסמן מבוגר תומך), עידוד תלמידים להבין את חשיבות הפנייה לעזרה במצבי סיכון שונים (כולל מצבים שנוצרים במסיבה) כאשר עניינים יוצאים משליטה או כשמתחילה התרחשות בעייתית.

טיוטא אלא אריכה אשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאמת לממ"ד

ביבליוגרפיה

עיון

הודו נושא בלימודי גיאוגרפיה, הוצאת מעלות,

ועדיה, ד' וחובריה, (תשל"ז)
משרד החינוך והתרבות.

מתוך: זיו, א', הגיל הלא רגיל, הוצאת פפירוס,

סמילנסקי, מ' (1989)
אוניברסיטת תל-אביב.