



תת נושא 5: התמודדות חברתית

פירוט תת הנושא ודיוקו:
התנהלות במצבים חברתיים שונים תוך כדי ויסות בין הצרכים שלי לצרכים של האחר

מטרת על:
התלמידים יתמודדו באופן מיטבי במצבים חברתיים שונים, באופן מווסת ומקדם תוך מציאת איזון בין צרכי הפרט לצרכי הכלל או האחר.



פירוט מושגים, תיאור	יעדים	רכיבי התכנית
• זהות אישית, זהות חברתית, אמפתיה, קבלת השוני, עבודה בקבוצה, חלוקת תפקידים, ניהול רגשות, וויסות, לחץ ובושה, דחיה, שייכות, רצון, רשתות חברתיות ועולם דיגיטלי, נורות אדומות, לחץ חברתי, השפעה שלילית, להיגרר, לעמוד על שלי, הבחנה בין טוב לרע, תחושת בטן, שייכות, לקחת חלק, להיות חלק, מחמאה, פרגון, ביקורת, בקשת עזרה, הכלה, סבלנות, גיוון , • לחץ חברתי חיובי ושלילי, חרם, רוב ומיעוט, בידוד חברתי, בריונות (מילולית/ פיסית/ ווירטואלית), גבולות אישיים, תקשורת לא מילולית (שפת גוף, הבעות פנים, טון דיבור), מוגנות, הומור • התחשבות, ויתור, רצון, עמידה על שלי, הבחנה בין טוב לרע, מודל רמזור, מודל שלושת מעגלי הזהות (הווייה: מי אני ומה חשוב לי, עשייה: מה אני עושה בפועל, תוצאה: מה אני משיג), תקשורת מקרבת	• רכישה והכרת מושגים כלליים וערכיים הקשורים להתמודדות חברתית • הכרות עם סוגי מצבים חברתיים בסביבות שונות • היכרות עם כלים להתנהלות מיטבית ביחס שביני לבין הקבוצה/ האחר	ידע



• חיובי, ערכי, נעים, מהנה, מעניין, הדדיות, מלחיץ, מסוכן, אבחנה בין טוב לרע, מקדם, מרחיק, מצוקה, צורך בעזרה, מסוגלות, מגוון הרגשות, תגובות כגון בכי, הסתגרות, המנעות, שיתוף, שיתוף יתר, הצפה, הכלה, ויתור, ויתור יתר, עקשנות, ריצוי, בכוונה ובלי כוונה, תוקפנות, אלימות • להיגרר, לעמוד על שלי, פניה לעזרה, המנעות, התעלמות, פרגון, אקטיביות, יוזמה • לחץ חברתי חיובי או שלילי, נורות אדומות, השפעה שלילית, חוקי/ לא חוקי, חובת דיווח, סכנה, סיכון, הבחנה בין טוב לרע, תחושות בטן, מנהיג חיובי, מנהיג שלילי, שיתוף פעולה, התחשבות, רגישות, אינטואיציה, אמפתי	• זיהוי ושיום של רגשות ותחושות במגוון מצבים חברתיים • זיהוי תגובות אישיות לסיטואציות והתמודדויות חברתיות • מודעות למצבים של לחץ חברתי בעת השתתפות בפעילות חברתית.	מודעות עצמית וחברתית
• קבלת החלטות, וויסות, מודל רמזור, מודל אפרת, מודל ח.ב.ר (יואן), השהיית תגובה, נשימות, עצירה, הרפיה, הקשבה, שיח מכבד, תקשורת מקדמת/ מקרבת, התחשבות, חיבור לרצון שלי, אסרטיביות, חלופות התמודדות, פתרון יעיל ומקדם • כתובות לפניה: הורים, חבר, מדריך, מורה וכדומה, גורמי סיוע בקהילה, גורמי אכיפת חוק, גורמי טיפול ועוד • וויסות רגשי, מסוגלות עצמי, בטחון עצמי, אסרטיביות, חשיבה חיובית, התמודדות עם כשלון/דחייה, התמודדות עם שינויים, קבלה עצמית, אמונה, אופטימיות, התמדה, עוגנים, תמיכה	• פיתוח מיומנויות וכישורים להתנהלות מותאמת במגוון מצבים חברתיים תוך שימוש במודלים של פתרון בעיות • פנייה לגורמים מסייעים בסיטואציות הדורשות התמודדות חברתית. • פיתוח חוסן ויכולת לייצוג עצמי בהתמודדות עם אתגרים חברתיים	מיומנויות