



משרד החינוך
מנהל פדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי

מתקונים ברגישות לאחר

**שני שיעורי כישורי חיים לכיתות ד-ו
פיתוח רגישות חברתית ואמפתיה ברשת**

הקדמה לצוותי החינוך:

בשיעורים אלו נכיר את המושגים: "אמפתיה" ו"אמפתיה ברשת". בנוסף, נסייע לתלמידים לפתח רגישות, לזהות רגשות וצרכים של עצמם ושל אחרים ולהתנהל גם ברשת באופן מוגן, בטוח ואמפתי.

מטרות השיעורים

- **היכרות עם המושגים "אמפתיה" ו"אמפתיה ברשת".**
- **פיתוח רגישות חברתית ויכולת לזהות רגשות וצרכים של הזולת גם ברשת.**

הידעתם?

- הגיל הממוצע לקבלת טלפון חכם הוא עשר.
- 60% מהילדים (גיל 8-12) פעילים בטיק-טוק, 71% פעילים באינסטגרם ו-19% פעילים בפייסבוק.
- ממחקרים שנעשו בתקופת הקורונה עולה כי מצב הרוח של ילדים בגיל הילדות המאוחרת (שכבות ד'-ו') הושפע לרעה מהריחוק הפיזי בתקופת הקורונה. ילדים בודדים היו בודדים עוד יותר. עם זאת, ילדים בעלי קשרים רבים בשגרה ובחירום הביעו נכונות רבה יותר לסייע ולהיות עם ילד בודד.
- 69% מבני הנוער טוענים שהם מרגישים חלק מקהילה באמצעות הרשת. 36% מבני הנוער מציינים שהרשת מסייעת להם לקבל תמיכה רגשית.
- 52% מהילדים חוששים שיפגעו בהם ברשת.

* הנתונים לקוחים מ: [החיים הדיגיטליים - דו"ח האינטרנט של בזק לשנת 2019](#)

* לשיקול דעת המורה האם להציג את הנתונים ולשוחח עליהם.

* לתשומת לב המורה: אף על פי שסקרים מראים כי הגיל הממוצע לקבל טלפון חכם הוא עשר, יש לקחת בחשבון בעת העברת השיעור כי בכיתה נמצאים ילדים שאין עדיין ברשותם טלפון/טלפון חכם.





"כמה פעמים מסרו את הכדור?"

כמה פעמים השחקניות עם החולצה הלבנה

מסרו את הכדור?

לצפייה בסרטון לחצו כאן



"כמה פעמים מסרו את הכדור?" פתיחה ראשונה לשיעור

המורה תציג את הסרטון: "כמה פעמים מסרו את הכדור?"

לאחר הצפייה, המורה תקיים דיון עפ"י השאלות הבאות:

- לאילו פרטים שמתם לב במהלך הצפייה בסרטון? האם ראיתם את הגורילה?
- איך ניתן להסביר שצפינו באותו הסרטון וכל אחד ראה פרטים אחרים?
- מה עוזר לכם לשים לב לפרטים בחיי היומיום ("לראות את הגורילה")?
- מה, לדעתכם, הקשר בין הסרטון לבין רגישות לאחרים ברשת?

משחק זיכרון

עצמו עיניים וענו:



1. כמה חלונות פתוחים יש בכיתה כעת?
2. מה צבע החולצה של המורה?
3. כמה בנים לובשים מכנס ג'ינס?
4. כמה בנות הגיעו לכיתה היום?
5. כמה ילדים/ילדות נראו עצובים/ות כשנכנסו לשיעור?

משחק זיכרון: אפשרות שניה לפתיחת שיעור

המורה תבקש מכל תלמידי הכיתה לעצום את עיניהם ולענות על השאלות הבאות (כשעיניהם עדיין עצומות):

1. כמה חלונות פתוחים יש בכיתה כעת?
2. מה צבע החולצה של המורה?
3. כמה בנים לובשים מכנס ג'ינס?
4. כמה בנות הגיעו לכיתה היום?
5. כמה ילדים/ילדות נראו עצובים/ות כשנכנסו לשיעור?

בתום הפעילות, יתקיים דיון כיתתי:

- על כמה שאלות ידעתם את התשובה?
- איך ניתן להסביר שאנו נמצאים באותה הכיתה, אך כל אחד שם לב לפרטים אחרים?
- מה, לדעתכם, הקשר בין המשחק לבין רגישות לאחרים ברשת?

מתחברים ומשחקים



מתחברים ומשחקים – חוקרים ביחד את מושג האמפתיה ברשת (גוף השיעור)

שלב ראשון:

המורה תחלק את התלמידים ל-4 קבוצות. כל קבוצה תתנסה בשתי פעילויות מתוך הארבע המוצעות בהמשך השקופיות (לשיקול דעת המורה באילו פעילויות לבחור).
* לכל תחנה יינתנו 10-15 דקות.

- תחנה 1: "יום בלי טלפונים"
- תחנה 2: "רשת, אמפתיה ומה שביניהן"
- תחנה 3: "צידה לדרך"
- תחנה 4: "גולשים ברשת עם אגם בוחבוט"

שלב שני:

המורה תקיים דיון בתום הפעילות בקבוצות:

1. כיצד הרגשתם לאורך הפעילות בקבוצות עם ביצוע המשימות השונות? ציינו דבר אחד ממנו נהניתם במיוחד.
2. כל קבוצה תציג את התוצרים שהכינו/התובנות אליהם הגיעו.

תחנה 1: "יום בלי טלפונים"

*נדרש שימוש במחשב

1. צפו בסרטון ילדי בית העץ - יום בלי טלפונים (מתחילתו ועד

דקה 3:00).

2. ענו ביחד על השאלות הבאות וכתבו:

- אילו תחושות עוררה בכם התנהגותם של הילדים עם כניסתה של צוף לבית העץ?
- כיצד לדעתכם הרגישה צוף כשהצטרפה לחברים?
- מה לדעתכם תוכל החבורה להרוויח מ"יום ללא טלפונים"?

תחנה 1 - "יום בלי טלפונים" (נדרש שימוש במחשב)

* המורה מתבקשת להדפיס מראש את השקופית ולתת לקבוצות שיתנסו בה.

1. התלמידים יצפו בסרטון "ילדי בית העץ - יום בלי טלפונים" מתחילתו ועד דקה 3:00.

- לאחר צפייה בסרטון התלמידים יענו ביחד על השאלות:
- מה ניתן לומר על התנהגותם של הילדים בעת כניסתה של צוף לבית העץ?
- כיצד לדעתכם הרגישה צוף כשהצטרפה לחברים?
- מה לדעתכם תוכל החבורה להרוויח מ"יום ללא טלפונים"?

הערה למורה: מומלץ להדגיש במהלך הדיון את הסיטואציה בה ילדי בית העץ נמצאים באותו מרחב ויחד עם זאת, כל אחד נמצא ב"עולמו" ולא מתקיימת תקשורת ביניהם. ניתן להעלות שאלה בפני הכיתה האם התלמידים חווים בחיי היומיום סיטואציות דומות? איך הם מרגישים עם זה?

תחנה 2: מדבקות "מדברות רגישות ברשת"

*נדרש שימוש במחשב



1. לפניכם מדבקות שונות. חשבו כיצד ה"סמלים" השונים המוצגים מתקשרים למושג רגישות כלפי האחר ברשת.
2. צרו "מדבקה" משלכם שמעבירה מסר דומה.

תחנה 2 - "מדבקות מדברות רגישות ברשת"

- יש להדפיס מראש את השקופית ולתת לקבוצות להתנסות בפעילות המוצגת. את המדבקה ניתן לצייר/לתכנן באמצעות תוכנות במחשב.

1. לפניכם מדבקות שונות. חשבו כיצד ה"סמלים" השונים המוצגים מתקשרים למושג רגישות כלפי האחר ברשת.

2. צרו "מדבקה" משלכם שמעבירה מסר דומה.

תחנה 3: צידה לדרך

1. ספרו בקבוצה על אירוע בו הרגשתם שחברים / בני משפחה גילו רגישות והתחשבות כלפיכם ברשת.
2. כתבו מה משותף לכל הסיפורים שהצגתם? ("צידה לדרך")

תחנה 3: צידה לדרך

* יש להדפיס מראש את השקופית ולתת לקבוצות להתנסות בפעילות המוצגת.

1. ספרו בקבוצה על אירוע בו הרגשתם שחברים / בני משפחה גילו רגישות והתחשבות כלפיכם ברשת.

2. כתבו מה משותף לכל הסיפורים שהצגתם? ("צידה לדרך")

הערה למורה: במידה שהתלמידים מתקשים למצוא דוגמאות מחיי היומיום, אפשר לתת להם דוגמאות מעולם המבוגרים או מחיי ילדים אחרים כגון:

- * קבלתי הודעה בווטסאפ מחברים כשהייתי חולה והם דרשו לשלומי
- * קבלתי הודעות מפרגנות מבני המשפחה כאשר הורי שתפו בהישגים שלי
- * שיתפתי חברה שלי כשלא הצלחתי בבחינה בתנ"ך והיא שלחה אלי הודעות מעודדות בווטסאפ

תחנה 4: "גולשים ברשת" עם אגם בוחבוט

*נדרש שימוש במחשב

1. צפו בקליפ של השיר "גולשת ברשת" (אגם בוחבוט).

2. דונו בקבוצה: על מה מדבר השיר?

3. חברו בית נוסף לשיר, שיעביר את המסר שחשוב להתנהג ברשת באופן אמפתי ורגיש כלפי אחרים.

תחנה 4: "גולשים ברשת" עם אגם בוחבוט

* יש להדפיס מראש את השקופית ולתת לקבוצות להתנסות בפעילות המוצגת.

1. צפו בקליפ של השיר "גולשת ברשת" (אגם בוחבוט).

2. דונו בקבוצה: על מה מדבר השיר?

3. חברו בית נוסף לשיר, שיעביר את המסר שחשוב להתנהג ברשת באופן אמפתי ורגיש כלפי אחרים.

מסכמים יחד



המורה תקיים דיון בתום הפעילות בקבוצות:

1. כיצד הרגשתם לאורך הפעילות בקבוצות עם ביצוע המשימות השונות? ציינו דבר אחד ממנו נהניתם במיוחד.
2. כל קבוצה תציג את התוצרים שהכינו/התובנות אליהם הגיעו.



המורה תזמין את התלמידים לשתף מה הם זוכרים מהשיעור הקודם שהתקיים בנושא.
הערה למורה: רצוי לחזור על התובנות אליהם הגיעו התלמידים בסוף השיעור הקודם.

רגע, אז מהי אמפתיה?



לצפייה בסרטון
המסביר את המושג
"אמפתיה", לחצו על
התמונה

מתוך:
sesame street

המורה תקרין את הסרטון באמצעות לחיצה על התמונה.

חושבים יחד!



בתום הצפייה בסרטון, המורה תקיים דיון עם התלמידים בהתאם לשאלות שבשקופית.

ומהי אמפתיה ברשת?

היכולת של האדם הגולש
ברשת להבין ולהתייחס
באופן רגיש ולא שיפוטי
לתוכן שגולש אחר
פרסם ברשת.

מידע למורה:

מהי אמפתיה?

"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, "היינו בנעליו" (עמי ברונסקי, 2015).

ומהי אמפתיה ברשת?

היכולת של האדם הגולש ברשת להבין ולהתייחס באופן רגיש ולא שיפוטי לתוכן שגולש אחר פרסם ברשת.

להרחבה למורה:

לאמפתיה ברשת ארבעה מאפיינים:

1. הבנה שמאחורי הפוסט או השיתוף עומד אדם.
2. רצון להבין את המסר של אותו אדם ואת נקודת המבט שלו.
3. היכולת לזהות את הרגשות של אותו אדם.
4. היכולת לבטא את אותם רגשות באופן שהאדם מאחורי הפוסט/ שיתוף ירגיש שראו אותו, לא שפטו אותו והבינו אותו.

חשוב לזכור כי הבעת אמפתיה ברשת זו מיומנות מורכבת וקצת שונה מהבעת אמפתיה במפגש פנים אל פנים, שכן בחלק מהזמן, איננו רואים ו/או שומעים את הצד השני. על כן, עלינו להיות קשובים יותר לדברים שנכתבים (גם אלה שנכתבים "בין השורות").



מתרגלים אמפתיה

לדוגמה: ילד מהכיתה כתב בקבוצה הכיתתית: "איזה עצבים!!! לא הצלחתי במבחן"



הערה למורה: על מנת לסייע לתלמידים להתנסות באמפתיה ברשת, מומלץ להשתמש בפרקטיקה "המבט האמפתי" המוצגת בשקופית. חשוב להמחיש את הדוגמה שבשקופית ביחד עם התלמידים. ניתן להזמין תלמידים לשבת פיסית על הכיסאות בכיתה: הכיסא שלי ושל האחר. מומלץ לאפשר שונות ומגוון בין התלמידים, הן ברגשות שמרגישים כלפי הדמות הכותבת והן בתגובות האמפתיות האפשריות.

דוגמאות לתגובות רגשיות אפשריות:

1. מה אני מרגיש כלפי הדמות? הפוסט שמופיע בדוגמא עלול לעורר בנו מגוון רגשות- רוגז, עצב, רחמים, שמחה לאיד, הפתעה, דאגה. את הרגשות אנחנו עלולים לתרגם לכדי כתיבה. למשל: תלמיד יכול לחוש רוגז כלפי הפוסט ולענות לכותב: "זה מה שמעצבן אותך? תתקדם הלאה...". עם זאת, מטרתנו להיות גולשים רגישים ועל כן חשוב שנשאל את עצמנו את השאלות בסעיף 2.

2. עם מה מתמודדת הדמות? מה היא מרגישה וחושבת? למה היא זקוקה? אם ננסה "לשבת על כיסאה" של הדמות, אנו עשויים לגלות כי הילד מתמודד עם קושי מסוים. אולי הוא חושב שאם לא יצטיין בלימודים לא יאהבו אותו ויתרחקו ממנו. הוא עשוי להרגיש כעס, אכזבה, כישלון.

3. אחרי הישיבה בכיסא הדמות האחרת נבדוק שוב: מה אני מרגיש כלפי הדמות? יתכן ואז

נרגיש כלפיו הבנה, חמלה, קרבה. נבין שהוא זקוק לתגובה לא שיפוטית, רגישה ואכפתית כגון:

* "אני מבין שאתה כועס ואולי מאוכזב מהציון, כי זה לא הציון שציפית לו, אבל יש כל כך

הרבה דברים שאתה ממש טוב בהם, ציונים זה לא הכל!"

* אני יכולה להבין אותך. למדנו הרבה ביחד.

* אני איתך אחי.

ועכשיו - אנחנו מתנסים!



יישום הלמידה מהשיעור - מתרגלים את פרקטיקת "המבט האמפתי"

שלב א:

לאחר ההתנסות בדוגמא הראשונה, המורה תזמין את התלמידים להתנסות ביחד בדוגמאות בשקופיות הבאות, להשתמש בפקרטיקת "המבט האמפתי" ולבסוף להציע תגובות אמפתיות. חשוב להדגיש כי המקרים נכתבו כפוסטים ברשתות חברתיות.

לבחירת המורה שתי אפשרויות:

1. כל תלמיד ירשום במחברתו תגובות אמפתיות לשיתופים/פוסטים המוצגים בשקף.
2. משחק תפקידים: ייבחר תלמיד המייצג את כותב הפוסט והמורה תזמין ילדים "לשבת בכיסאו" ולהגיב בתגובות אמפתיות.

שלב ב:

שיתוף בתגובות במליאה כיתתית והזמנה להעלות דוגמאות נוספות מחיי היומיום המזמנות תגובות אמפתיות.

אנחנו מתנסים!

"אף אחד לא מבין אותי!"



הכיסא של האחר

הכיסא שלי

אנחנו מתנסים!

"נמאס לי שההורים שלי מצדיקים
כל הזמן את אחי הקטן..."



אנחנו מתנסים!

"כבר לא כיף לי בחוג, המאמן מעיר
לי כל הזמן שאני צריך להשתפר..."



הכיסא של האחר

הכיסא שלי



אנחנו מתנסים!

"זה לא הוגן שבהפסקות הכדור
בעיקר אצל הבנים, גם הבנות
אוהבות לשחק בכדור..."



הכיסא של האחר

הכיסא שלי



אז מה למדנו בשיעור?

חשוב לשים לב לאופן שבו אנו
מנסחים את דברינו. חשוב
שנקפיד על שיח רגיש ומכבד
כלפי האחר

כולנו רוצים שיראו אותנו,
יקשיבו לנו, יבינו את
רגשותינו ויכבדו אותנו,
בחיי היומיום, כמו גם
ברשת

בסיום הפעילות:

המורה תשאל את התלמידים – מהם הדברים העיקריים שלמדו בשני השיעורים האחרונים?
לאחר איסוף התשובות, תציג את המסרים שבשקופיות.

אז מה למדנו?

אמפתיה היא מיומנות
שאפשר וחשוב לפתח

חשוב שנהיה רגישים ולא שיפוטיים כלפי מה
שאחרים מפרסמים.
אם נשב ב"כיסאו" של האחר, נוכל להגיב
באופן אכפתי ומתחשב.