

# פיתוח אחריות אישית וחברתית במצבי בריונות ודחיה חברתית והבחירה ה"עומד מן הצד"

שיעור כישורי חיים לתלמידי העל יסודי

## רציונל

קידום אקלים חינוכי מיטבי ומעצים המקדם רווחה נפשית ומוגנות בקרב כלל התלמידים והקהילה החינוכית הנן מטרות מרכזיות בעשייה החינוכית. כחלק מתכנית "כישורי חיים" מוצגת לפניכם סדנה העוסקת בפיתוח אחריות אישית וחברתית והתמודדות עם בריונות בתיכון. הסדנה נכתבה על מנת לתת מקום לעיסוק בדילמה של הנער או הנערה העדים להתנהגות פוגענית בסביבתם ומתלבטים באיזו דרך פעולה לבחור.

הסדנה נכתבה מתוך התבוננות על מספר מושגי יסוד המאפיינים את עולמם הפנימי והחיצוני של מתבגרים בגילאי תיכון:

- א. תהליכי גיבוש זהות- מי אני, מי אני רוצה להיות, באיזה אופן הבחירות שאני עושה מושפעות ומגדירות את זהותי העצמית.
- ב. תהליכי חיברות והשתייכות - למי אני שייך? עד כמה אני קשוב לקולות פנימיים לעומת לקולות חיצוניים? כיצד להשתייך ובאותה עת לשמור על אוטונומיה ומובחנות אישית?
- ג. הצורך להיות בעל "טביעת חותם בעולם". באיזו מידה להתנהגות שלי יש משמעות בעולם. איך אני מייצר משמעותיות לקיום שלי.

הסדנה נכתבה מתוך הבנה והיכרות עם התהליכים הפסיכולוגיים התפתחותיים שתוארו לעיל והיא מבקשת לייצר מרחב לשיח משמעותי עם המתבגרים. מרחב שאינו חותר להכרעות מהירות. מרחב שמאפשר עיסוק כנה במורכבות האמיתית שיוצרת הדילמה בנפשו של המתבגר. "האם לסייע או לא לסייע", "האם להתערב או לא להתערב" במצבים בהם אני עד להתנהגות פוגעת. התשובה אינה מסתכמת ב- "כן" או "לא". דיון מעמיק בהיבטים השונים של הדילמה, במרחב לא שיפוטי שנותן מקום אותנטי למתבגרים לשטוח את הקולות הרבים המתקיימים בתוכם זה לצד, יאפשר בחירה פנימית ומופנמת.

הבנת העומק שגם לבחירות הקטנות יש משמעויות גדולות היא הבנה נוספת שנרצה לעסוק בה במסגרת הסדנה. שהרי אם לא כן, מה זה ממש משנה אם אתערב או לא במצבים של אלימות? הבחירה להתערב חייבת להיות טעונה בתחושת משמעות אמיתית. בהבנה עמוקה של כובד המשקל. שאם לא כן, נסיט את הראש לצד השני ולהמשיך הלאה בדרכנו.

לפיכך הוכנסה לסדנה המשגה מתוך תיאורית "משק כנפי הפרפר", הממחישה את השפעתה של כל בחירה קטנה על חייהם של בני אדם, במלוא העוצמה.

הסדנה מבוססת על "הגישה הסלוטווגנית" (Antonovsky, 1979, 1987) וגישת "הפסיכולוגיה החיובית" (Seligman, 2005) היוצאות מתוך תפיסה שלכל פרט יש כוחות ויכולות אותם ניתן לפתח ולהעצים ובכך לתרום לחוסנו ולרווחה הנפשית שלו. לכן, הסדנה נפתחת ומסתיימת בסיפוריהם של התלמידים המעידים על הכוחות הקיימים בהם לבחור החלטות "משק כנפי פרפר" ראויות.

## מטרות:

- עידוד מתבגרים לנקוט עמדה חיובית אקטיבית במצבים בהם הנם עדים להתנהגות פוגענית באחרים בסביבתם.
- לסייע בשינוי עמדות אישי ביחס ל"בחירות-משק כנפי הפרפר" המתקיימות לאורך החיים.

מהלך

חלק א'

כל מתבגר מתבקש לחשוב על אירוע מתוך החיים שלו שבו סייע לאדם אחר. כל סוג של סיוע רלוונטי- עזרה בלימודים, עזרה להכין ארוחת ערב, מתן תמיכה רגשית, סיוע בארגון הבית, סיוע לחבר במצוקה...

המנחה מוסיף:

"בדרך כלל כשאני בוחר לסייע למישהו אחר אני מוותר באותו רגע על הנוחות האישית שלי."

מבקש מהתלמידים לספר את אירוע העזרה שבו נזכרו ולשתף מה גרם להם באותו רגע לסייע לאחר במקום להתפנות לצרכים האישיים של עצמם.

את הסיבות לבחירה לסייע לרשום על הלוח.

המנחה ממשיג את שלב זה בדיון:

הבחירה לסייע למישהו היא החלטה מסוג: " החלטת משק כנפי פרפר". בהמשך נבין מדוע...

## חלק ב'

– 10 דק'

כעת נתבונן בסרטון המתאר מצב שאליו נקלעו תלמידי תיכון בארה"ב:

["Bullying: the bystander effect"](#)<sup>1</sup>

צופים בסרטון עד לדקה 2:55

דיון בכיתה:

1. מה קורה בסרטון?
2. מה אתם חושבים על מה שקורה בסרטון הזה?
3. אם הייתם יושבים באותו בוקר באותה קפיטריה ורואים את הסיטואציה הזו, מה לדעתכם הייתם חושבים? מה לדעתכם הייתם עושים?
4. מה משמעות התפקיד של "העומדים מהצד"- באיזו מידה לדעתכם הם חולקים באחריות לקיומה של ההתנהגות הברייונית?

<sup>1</sup> הסרטון נעשה במסגרת ניסוי שנערך בתיכון אמריקאי. הסרטון בשפה האנגלית ברמה לא גבוהה וללא תרגום. יש לצפות בסרטון טרם השימוש בו בסדנא על מנת לבחון את התאמתו לכיתה

המנחה מסכם את הדילמה:

לפנינו מונחת בחירה - להתערב בחיים של הנער והנערה כדי לעצור את ההתנהגות הפוגעת לעומת לעמוד מן הצד- לא להתערב באירוע.

## חלק ג'

10 דק'

המנחה אומר:

"בתוך כל אחד ואחת מאתנו מתקיימים בו זמנית גם קולות של בעד וגם קולות של נגד."

נחצה את הכיתה לשתיים באופן שווה ואקראי .

קבוצה אחת: מייצגת את הקול הפנימי הבוחר- להתערב! לעצור!

קבוצה שניה: מייצגת את הקול הפנימי הבוחר- תעצור! אל תתערב!

כל קבוצה מתכנסת בתוך עצמה לדיון פנימי וכותבת את הטענות שלה. כמה שיותר מפורטים, כמה שיותר טעונים. כמה שיותר קולות.

נבחרים שני נציגים מכל קבוצה שמגיעים לקדמת הכיתה עם הטענות שאספו בקבוצה.

מקיימים ויכוח בין הבחירות. מבלי להגיע להכרעה

המורה מציג את המשך הסרטון על לסימו. בודקים האם התלמידים בסרטון הוסיפו טענות שלא עלו בכיתה.

## חלק ד'

מבקשים מכל תלמיד לכתוב לעצמו- מה התכונה המרכזית שצריכה להיות לנער או נערה שבחרים להתערב! ולעצור! מה מאפיין את האחד שבוחר אחרת משאר החברים שסביבו?

אוספים תכונות ומקיימים שיח:

מדוע תכונות אלו מאפיינות את מי שבחר להתערב במצבים שכאלה?

באיזו אופן החברה מתייחסת לתכונות אלו? האם אילו תכונות מוערכות בחברה או דווקא פחות?

איזו בחירה הייתה לדעתכם זוכה להערכה חברתית / איזו בחירה הייתה זוכה לגינוי חברתי?

איך נעשה שהאחד הזה לא יהיה אחד? איך נפעל כדי שתיווצר נורמה חברתית שעוצרת אלימות. אפילו אם היא "קטנה".

## חלק ה

– 10 דק

ההגדרה של "אפקט הפרפר" מופיעה כך בוויקיפדיה: "הביטוי "אפקט הפרפר" מייצג מקרה פרטי בו משק כנפי פרפר עשוי ליצור שינויים קטנים באטמוספירה שבסופו של דבר יגרמו להופעת סופת טורנדו (או לחלופין ימנעו את הופעתה). הכנפיים המתנופפות מייצגות שינוי קטן בתנאי ההתחלה של המערכת, שגורם שרשרת מאורעות המובילים לתופעה בקנה מידה גדול. אם הפרפר לא היה מנפנף בכנפיו, ייתכן ומסלול המערכת היה שונה במידה ניכרת."

אילו מחשבות מתעוררות בכם בעקבות ההיכרות עם "אפקט הפרפר"?

רב ההחלטות שלנו בחיים הן בגודל של "משק כנפי פרפר". למשל, "לסייע או לא לסייע" במצבים שעליהם סיפרתם בתחילת השיעור. או "לעצור או לא לעצור" התנהגות פוגענית שאנחנו רואים סביבנו. מדובר בהחלטות לכאורה קטנות. אין להן משמעות גדולה על החיים שלכם באותו רגע ( זה לא כמו בחירת מגמה, בחירת מסלול צבאי, בחירת בת זוג לחיים). אבל ההחלטה הקטנה הזו יכולה להשפיע בצורה מכרעת על חיים של אחרים. לייצר או למנוע התפתחות של הוריקן בחיים שלכם או של אחרים.

איך זה יכול לקרות לדעתכם באירוע שראינו בסרטון?

## חלק ו'

5 דק'

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
מינהל פדגוגי  
אגף א' שירות פסיכולוגי ייעוצי

מה לקחתם מהשיעור בנוגע ל"החלטות כנפי הפרפר" שבחייכם?

כיצד תחזקו בתוכם את הביטחון הפנימי שיאפשר לכם לבחור על פי האמת שלכם, גם  
בהחלטות "משק כנפי פרפר"? מי יכול לסייע לכם?