



משרד החינוך
מנהל פדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי



מתקוונים ברגישות לאחר

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

הקדמה לצוותי החינוך:

לתשומת לב המורה: ניתן להעביר שיעור זה הן פנים אל פנים והן בלמידה מרחוק.

משבר הקורונה אילץ את כולנו להסתגל לשינויים ולגלות גמישות במצבי חיים שונים. הרשת הפכה למרחב קיום עבורנו והמסכים מסייעים לנו לשמור על **רצפים**, והינם חלק בלתי נפרד מניהול קשרים אישיים, משפחתיים, חברתיים, תהליכי הוראה-למידה ועבודה. לאורך כל התקופה המתגרת אותה אנו חווים, תלמידינו "נעים" בין החדר הממשי שלהם, **חדר הזום**, **חדר הכיתה בבית הספר וחוזר חלילה**. בתוך כך, הם מתבקשים לשמור על ריחוק פיסי שלעיתים בא לידי ביטוי גם בריחוק חברתי. במסגרת השבוע הלאומי, המתקיים השנה בסימן "**מתחברים על בטוח**", נעודד את התלמידים לשמר יחסים חברתיים מיטביים ומשמעותיים גם באמצעות הרשת מרחוק. לצד זאת, ננחה אותם כיצד להתנהל ברשת באופן מוגן, בטוח, ורגיש כלפי עצמם וכלפי אחרים.

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.



סיפור

כך מצא מר זוטרא החסיד את הגנב

היה זה בעיצומו של מסע, ומר זוטרא החסיד נכנס לאכסניה כדי למצוא לו מנוח. תוך כדי השהות באכסניה, נגנב כוס עשויה כסף מבעל הבית.

הביט מר זוטרא ימינה ושמאלה וניסה למצוא את הגנב. האכסניה הייתה מלאה בתלמידים שהקדישו את חייהם ללימוד. כיצד הוא יכול לחשוד באחד מהם בגניבה?

כשהגיע זמן הארוחה, נטלו כולם את ידיהם לאמירת "המוציא". לפתע הבחין מר זוטרא החסיד שאחד מהתלמידים ניגב את ידיו בבגדי חברו.

"זהו הגנב!" הוא קרא בקול גדול. "אם לא אכפת לו מרכוש הזולת והוא מנגב את ידיו בבגדי האחר, בטח הוא גנב את ארנקי!"

מר זוטרא מיהר לחקור את הגנב ואכן התברר שהוא האשם. הגנב המבויש החזיר את הארנק לבעליו, והנוכחים כולם למדו לקח חשוב באכפתיות מרכושו של האחר.

על-פי מסכת בבא מציעא, כד א

.



"לאיזה כוס השוקולד עבר?"

לאיזה כוס השוקולד עבר?
לצפייה בסרטון לחצו כאן



"לאיזה כוס השוקולד עבר?" פתיחה ראשונה לשיעור (מתאימה ללמידה בכיתה פנים אל פנים וללמידה מרחוק)

המורה תציג את הסרטון: "לאיזה כוס עבר השוקולד?"

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

- לאילו פרטים שמתם לב במהלך הצפייה בסרטון?



"לאיזה כוס השוקולד עבר?"

- א. לאילו פרטים שמתם לב במהלך הצפייה בסרטון?
- ב. האם שמתם לב שיש גם ברווז?
- ג. האם שמתם לב שהצבע של הכוס השתנתה.....?



"לאיזה כוס השוקולד עבר?" פתיחה ראשונה לשיעור (מתאימה ללמידה בכיתה פנים אל פנים וללמידה מרחוק)

המורה תציג את הסרטון: "לאיזה כוס עבר השוקולד?"

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

- לאילו פרטים שמתם לב במהלך הצפייה בסרטון? האם שמתם לב שיש גם ברווז? האם שמתם לב שהצבע של הכוס השתנתה.....?
- איך ניתן להסביר שצפינו באותו הסרטון וכל אחד ראה פרטים אחרים?
- מה עוזר לכם לשים לב לפרטים בחיי היומיום ("לראות את ההברווז")?
- 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 תלמידים עם חולצה כחולה הגיעו לכיתה היום?
5. כמה ילדים/ילדות נראו עצובים/ות כשנכנסו לשיעור?

משחק זיכרון: אפשרות שניה לפתיחת שיעור (מתאימה ללמידה בכיתה פנים אל פנים ואינה מותאמת ללמידה מרחוק)

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 תלמידים עם חולצה כחולה הגיעו היום לכיתה?
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 (במידה והשיעור מתקיים מרחוק, יש לחלק ל-4 חדרים). 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 ???"

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 יום ללא פלאפונים...

2. לאחר צפייה בסרטון התלמידים יענו ביחד על השאלות:

- מה ניתן לומר על התנהגותם של הילדים כאשר הפקירו את המכשירים?
- כיצד לדעתכם הרגיש המורה עם היוזמה?
- מה לדעתכם תוכלו חברים להרוויח מ"יום ללא טלפונים"?

תחנה 1 - "יום בלי טלפונים" (נדרש שימוש במחשב גם בהעברה פנים אל פנים)

* במידה והשיעור מועבר פנים אל פנים, יש להדפיס מראש את השקופית ולתת לקבוצות שיתנסו בה. במידה והשיעור מועבר בלמידה מרחוק, ניתן לשלוח את ההנחיות לקבוצה הרלוונטית בצ'אט של הזום, כולל קישור לסרטון).

1. התלמידים יצפו בסרטון "יום ללא פלאפונים".

- לאחר צפייה בסרטון התלמידים יענו ביחד על השאלות:
- מה ניתן לומר על התנהגותם של הילדים כאשר הפקירו את המכשירים?
- כיצד לדעתכם הרגיש המורה עם היוזמה?
- מה לדעתכם תוכלו חברים להרוויח מ"יום ללא טלפונים"?

הערה למורה: מומלץ להדגיש במהלך הדיון את הרווחים והשינויים שהילדים עברו במיזם שהם ייצרו. ניתן להעלות שאלה בפני הכיתה האם התלמידים הם 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"

* במידה והשיעור מועבר פנים אל פנים, יש להדפיס מראש את השקופית ולתת לקבוצות שיתנסו בה. את המדבקה ניתן לצייר/לתכנן באמצעות תוכנות במחשב.

* במידה והשיעור מועבר בלמידה מרחוק, ניתן לשלוח את ההנחיות לקבוצה הרלוונטית בצ'אט של הזום. את המדבקה ניתן לייצר באמצעות הטלפונים הניידים.

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

- * במידה והשיעור מועבר פנים אל פנים, יש להדפיס מראש את השקופית ולתת לקבוצות שיתנסו בה.
- * במידה והשיעור מועבר בלמידה מרחוק, ניתן לשלוח את ההנחיות לקבוצה הרלוונטית בצ'אט של הזום.

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 בוואטסאפ 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 בוואטסאפ

תחנה 4: "גולשים ברשת" עם אגם בוחבוט

*נדרש שימוש במחשב

1. צפו בסרטון "עולם ללא ניידים"

2. דונו בקבוצה: על המציאות בסרטון?

3. חברו סצנה נוספת שלא קיימת בסרטון, שיעביר את המסר שחשוב להתנהג ברשת באופן אמפתי ורגיש כלפי אחרים.

תחנה 4: "גולשים ברשת" עם אגם בוחבוט

* במידה והשיעור מועבר פנים אל פנים, יש להדפיס מראש את השקופית ולתת לקבוצות שיתנסו בה.

* במידה והשיעור מועבר בלמידה מרחוק, ניתן לשלוח את ההנחיות לקבוצה הרלוונטית בצ'אט של הזום, כולל קישור לקליפ).

1. צפו בסרטון "עולם ללא ניידים".

2. דונו בקבוצה: על המציאות בסרטון?

3. חברו סצנה נוספת שלא קיימת בסרטון, 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

לדוגמא: 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. במידה והשיעור מתקיים פנים אל פנים, ניתן להזמין תלמידים לשבת פיסיית על הכיסאות בכיתה: הכיסא שלי ושל האחר. במידה והשיעור מתקיים בלמידה מרחוק, ניתן להשתמש בשקופית הבאה, בה תמונה של שני כסאות, ולבקש מהתלמידים לדמיין שהם יושבים על כל כיסא. 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 כל

הזמן מעיר לי שאני צריך

להשתפר..."



הכיסא של האחר

הכיסא שלי

אנחנו מתנסים!

"זה לא פייר שבהפסקות הכדור
בעיקר אצל הכיתה השנייה, גם
הכיתה שלנו אוהבים לשחק
בכדור..."



הכיסא של האחר

הכיסא שלי



הקודח חור בספינה...



שְׁנָה חֲזָקִיָּה: "שֶׁהַ פְּזוּרָה יִשְׂרָאֵל" (ירמיה נ, יז) -
מֶה דִּרְכּוֹ שֶׁל שֶׁהַ
לֹקָה בְּאֶחָד מֵאֲבָרָיו וְכָלֶם מְרַגְּשִׁים,
כִּי הֵם יִשְׂרָאֵל, אֶחָד מֵהֶם חוֹטֵא וְכָלֶם מְרַגְּשִׁים.

"הָאִישׁ אֶחָד יִחְטֵא וְעַל כָּל הָעֵדָה תִּקְצֹף" (במדבר טז, כב) -
שְׁנָה ר' שְׁמַעוֹן בֶּן יוֹחָאִי: מִשָּׁל לִבְנֵי אָדָם, שֶׁהֵיוּ נִתּוּנִים בִּסְפִינָה.
נִטַּל אֶחָד מֵהֶם מִקֹּדֶחַ וְהִתְחִיל קוֹדֵחַ תַּחְתּוֹ.
אָמְרוּ לוֹ חֲבֵרָיו: לָמָּה אַתָּה עוֹשֶׂה כֵּךְ?
אָמַר לָהֶם: מֶה אֲכַפֵּת לָכֶם, לֹא תַחְתִּי אֲנִי קוֹדֵחַ?
אָמְרוּ לוֹ: מִפְּנֵי שֶׁהַמִּים עוֹלִין וּמַצִּיפִין עֲלֵינוּ אֶת הַסְּפִינָה.

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 שבסקופיות.

אז מה למדנו?

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

אמפתיה זו מיומנות (שריר)
שניתן וחשוב לפתח