



משרד החינוך

מינהל פדגוגי

אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי



יוני 2019



"קיץ אחר"

"המציאות זה רק עניין של זוויות" עומרי גליקמן

שיעור כישורי חיים לתלמידי כיתות ה'-ו' בנושא תרבות התינוק והסלפי

כמה תמונות קיבלתם אתמול מילדיכם? כמה תמונות הם פרסמו ב"סטורי" בשבוע האחרון? כמה תמונות נוספו לגלריה שלהם בטלפון? ו...היי, בינינו, כמה צילמתם אתם? ילדים ובני נוער מתעדים באמצעות הסמארטפון חלק ניכר מחוויותיהם. לעיתים אנו תוהים האם הם מתעדים חוויות מחייהם או שמא הם מתנסים בחוויות לשם התינוק. יתרה מכך, חלק מהילדים ובני הנוער מצלמים את מושא החוויה (לרוב את עצמם) מספר לא מבוטל של פעמים עד שהם מגיעים לתוצאה הרצויה. אחרים, עורכים את התמונות, מלטשים ומייפים אותן טרם העלאתן לרשת, עמלים ליצור עבור עצמם "זהות מלוטשת". במקביל, אותם בני נוער וילדים, אשר נחשפים לשיתופים הרבים והמלוטשים של חבריהם, עלולים לחוש כי חבריהם מבלים יותר, נהנים יותר, חווים חוויות עוצמתיות יותר ובאופן כללי מאושרים יותר. תופעה זו נקראת "השוואה חברתית באמצעות הרשת". בשיעורנו זה נרצה לפתח שיחה אשר תאפשר לתלמידים לשאול שאלות ולהפעיל חשיבה ביקורתית כלפי התנהלות זו בכלל וטרם יציאתם לחופשת הקיץ, בפרט.

מטרות השיעור:

- התלמידים יביעו את עמדותיהם ותחושותיהם כלפי פרסומים ברשתות חברתיות (כמפרסמים וכצופים).
- התלמידים ידונו באופן פתוח ומתבונן אודות הנטייה לתעד חוויות ולשתף בתינוק.
- התלמידים ילמדו לנתח את השפעות התינוק והשיתוף על האופן בו הם חווים חוויות.
- התלמידים ירחיבו את הסתכלותם על הצורך להנציח חוויות.



משרד החינוך

מינהל פדגוגי

אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

מהלך השיעור:

חלק א':

המורה תזמין את התלמידים להאזין לשיר "יום יפה" שנמצא [בקישור הבא](#) (לשיקול דעת המורה- ניתן גם לצפות בקליפ). את מילות השיר ניתן למצוא [בקישור הבא](#).

דיון:

- איילו רגשות ואחשבות השיר מצלח ככת?
- התבוננו במילות השיר, בחרו שורה שנוצרת ללכתם ושתפו במליאה.
- בשיר מופיעה השורה - " 20 דקות לבחור חיוך מתאים". למה מתכוון הדובר בשיר?
- מה זה "לבחור חיוך" מהחיתכתם? מדוע חשוב לכת שחיוך יהיה נכון? האם החיוך שמצאיתם בתמונה מציג צל אושר ושמחה? מה מרוויחים מתכנון התמונה, החיוך והלוויית?
- מי מכת מקדיש זמן לתמונות שהוא מצלח או מצלח?
- מה מפסידים כשמקציים בתכנון התמונה, החיוך והלוויית?
- למה מתכוון הדובר כשהוא מספר שרק אצלו יורד עט?
- מה המסר של השיר להבנתכם?
- מה דעתכם על המסר?

למורה- רגע, ממשיגים: זהות מלוטשת

הספרות המקצועית מדברת על המושג **Polished Identity (זהות מלוטשת)**: הזהות אותה אנו יוצרים לעצמנו במרחב הדיגיטלי הינה זהות שעל פי רוב תהיה מוחצנת, תציג צדדים מסוימים שלנו בלבד ותכלול איכויות שמוערכות חברתית (זאת מפני שהיא נתונה למדידה ולהערכה כמותית גלויה ובהירה- כמות לייקים, עוקבים, תגובות שאנו מקבלים לפרסומים וכו').

חשוב לזכור כי הכלים הטכנולוגיים השונים, והרשתות החברתיות בפרט, משפיעים על משימת גיבוש הזהות של ילדים ובני נוער במהלך גיל ההתבגרות. מחד, הם מאפשרים היכרות עם חוויות וזהויות רבות של אנשים, ביטוי עצמי אישי והשתייכות למגוון רחב של קבוצות עניין. מאידך, המפגש עם העצמי המוצג המלוטש של אחרים עלול לעורר בנו תחושות של קנאה, תסכול, אכזבה, עצב ולהשפיע על בחירות ופעולות שאנו עושים. "כולם שמחים, יוצאים לטיולים, למסעדות, מבלי ונהנים ורק אני בבית ואין לי מה להעלות לרשת" הוא משפט שאיתו יוכלו להזדהות תלמידים רבים.

קבלת אישורים/גינויים, תחושת ה- FOMO (Fear of Missing Out), התחרות (הגלויה והסמויה) המתקיימת ברשת- כל אלו עלולים להשפיע על תהליך גיבוש הזהות של בני הנוער.



משרד החינוך

מינהל פדגוגי

אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

חלק ב':

המורה תזמין את התלמידים להביט בתמונה הבאה:



- מה אתם רואים בתמונה?
- מה היא מצוררת ככת?
- מה החוויה שחווית הכחור והבחורה? (ביקור במזרקה).
- מה ההבדל באופן בו הם חווים את הביקור, לפי התמונה?
- האם מישהו משניהם נהנה יותר, להשערתכם? (אין לדעת).
- מה סגנון "ההנאה" של הבחורה? (מתעדת את עצמה- עסוקה גם ברגע הנתון וגם ביכולת שלה לדווח עליו ולשתף בו אחרים בהמשך).
- מה סגנון "ההנאה" של הבחור? (מתבונן במקום בתשומת לב, מחובר לעצמו ברגע הנתון).
- מי יכול לנסות להיזכר בדיוק מסוים בו הצדיף שלא יצאנו אותו ושהוא עצמו לא יצא? מה היה שם? מדוע הצדקתם להימנע מצילום?
- מי מכיר את הביטוי "לנצור את הרגע" אנחנו מתכוונים שהיינו רוצים לזכור לטובה רגע משמעותי שחווינו. מדברים על "לנצור את הרגע" אנחנו מתכוונים שהיינו רוצים לזכור לטובה רגע משמעותי שחווינו.



משרד החינוך

מינהל פדגוגי

אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

כאשר אנחנו "נוצרים רגע" אנחנו בוחרים לזכור אותו מתוך רגשות חיוביים כלפיו. למעשה אנו יוצרים מתוך האירוע זיכרון קטן, משמעותי וטוב שנשאר בליבנו כמו תמונה דמיונית).

- נסו להילכך בחוויה שאתם נוצרים בה, כליכרון פנימי, לא כליכרון על סמך תמונה. מה החוויה? מה היא מצוררת בכם? מה ערם לכם לנצור אותה בלבכם?

חלק ג':

- המורה תאמר: דמיינו לעצמכם מפעל עם דמות נוצרת. לבחירתכם אחת משתי אפשרויות: מפעל של צילום סלפי משותף, או מפעל של כ-10 דקות של שיחה. במה הייתם בוחרים ומדוע?
- המורה תזמין את התלמידים לצפות בכתבה מתוך המהדורה המרכזית של חדשות ערוץ 12 ש**בקישור הבא** (מומלץ לצפות בדקות 34:00-35:40). בהתאם לשיקול דעתה, המורה יכולה לספר על תוכן הכתבה בקצרה במקום צפייה בה.
- איילו מחשבות עולות בכם בעקבות הצפייה בכתבה?
- מדוע הבנות הצעירות כה התעצבו אל ליבן?
- מה הייתם אומרים להן איילו יכולתם לשוחח עמן?
- מה ההבדל בין "לדבר עם נוצה" לבין "להצטלם עם נוצה", מבחינת הבנות?
- מה ההבדל בין "לדבר עם נוצה" לבין "להצטלם עם נוצה", מבחינת נוצה?
- מה ההבדל בין "לדבר עם נוצה" לבין "להצטלם עם נוצה", מבחינתכם?
- מה מהמפעל עם נוצה הבנות עשויות לנצור בליבן?

סיכום:

- אין כל פסול בתיעוד ובשיתוף של רגעים וחוויות ברשתות החברתיות. ילדים שמתעדים ומשתפים מכניסים עניין וכיף לחיי חבריהם, בדיוק כמו כשהם מספרים על חוויה או בילוי שחוו.
- לפני התיעוד כדאי לעצור רגע ולשאול את עצמנו - האם העיסוק בתיעוד ולאחריו בשיתוף עלול לפגום באיזשהו אופן בחוויה עצמה? האם אני נהנה מהרגע גם כאשר אני עסוק בלתעד אותו? האם החוויה הייתה אחרת עבורי במידה והייתי מניח את הטלפון בצד?
- לכולנו יש יכולת "לנצור" רגעים, זיכרונות וחוויות. סמכו על ליבכם ועל עצמכם שתזכרו את החוויות. לפעמים, הניחו את המצלמה בצד ותנו לעצמכם להיות.



משרד החינוך

מינהל פדגוגי

אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

- החשיפה לתמונות וסרטונים שעברו ליטוש עשויה ליצור תחושה ש"הדשא של השכן הרבה יותר ירוק". מציאות מדומה ו"מלוטשת" אינה משקפת בהכרח את החיים עצמם. אל תשכחו להתבונן בשיתופים השונים בעיניים מודעת.
- בסיום השיעור מומלץ להקרין / להקריא את [עלון המידע לתלמידים: "החופש להיות בטוחים – 105"](#).

חשוב לזכור!

במקרה של פגיעה ברשת, ניתן לפנות להורים / צוות חינוכי (מחנכת, יועצת, מנהלת) ובמידת הצורך למוקד 105 (המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת)