



מטרות השיעור¹

- להעלות מודעות לגבי הדמויות המשמעותיות אותן אני משתף בחוויות שונות.
- בניית "מפה אישית" של שותפי החוויה שלי והרחבת מעגלי השיתוף.
- שיחה אודות יתרונות השיתוף וחסרונותיו במקרים שונים ובמעגלים שונים.
- לעודד שיתוף רגשי בעת מצוקה ולהעביר מסר שתמיד יש מי שמוכן להקשיב ולסייע.
- לחדד את ההבנה שישנם מצבים שמחייבים שיתוף של מבוגר אחראי ולעיתים אף של איש מקצוע.

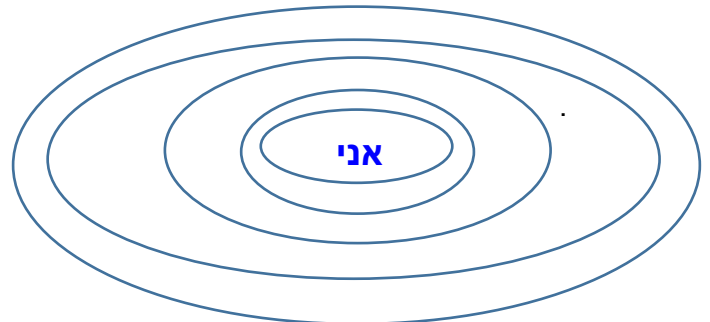
מהלך השיעור

חומרים

דפים ועליהם מצוירים שישה מעגלים כמו בדוגמה שבהמשך העמוד.
מדבקות צבעוניות עגולות.

עבודה אישית

המורה מחלק לכל תלמיד דף שעליו מצוירים שישה מעגלים, זה בתוך זה (דגם והנחיות לתלמידים מצורף בסוף הפעילות). מבקשים מהתלמידים לכתוב במעגל הפנימי ביותר "אני" (את שמם) ואחר כך לחשוב מי הם שותפי החוויות שלהם ולמי הם מספרים מה שקורה להם. את שמותיהם ותפקידם של אותם אנשים, שותפי החוויה, הם ימלאו במעגלים השונים לפי החלטתם (כגון: אמא, אבא, וכן דמויות מהמשפחה, חברים קרובים, ידידים, דמות מבית הספר, דמות בקהילה (מדריך בחוג, מורה פרטי, שכן וכדומה).
התלמידים יחליטו מי הן הדמויות המשמעותיות בחייהם ויבחרו את מי לשים באיזה מעגל. כל תלמיד מקבל מדבקות צבעוניות שבאמצעותן יסמן למי מספר ואת מי משתף במעגל המתאים וזאת לגבי כל אירוע ואירוע שהמורה יקריא.



¹ כתבו ד"ר אלה שראל ורחל אברהם, מדריכות היחידה להתמודדות עם מצבי לחץ וחירום, שפ"י

לכל תלמיד יש דף עם מעגלי ה"שותפים לחוויה" ומדבקות צבעוניות קטנות, המורה קורא אירוע מסוים והתלמידים מסמנים ללא מילים, באמצעות המדבקות, את מי מהדמויות במעגלים השונים הם היו משתפים בכל אירוע ואירוע. אפשר בכל אירוע אפשר לבחור לשתף יותר מאדם אחד.

דוגמאות לאירועים שהמורה יקריא (למי הייתם מספרים?):

- אחותי בהריון.
- קבלתי "תלמיד מצטיין"
- הייתה לי שיחה אישית טובה עם המורה שלי, שתפתי אותה בחלקים מעולמי הפנימי.
- ההורים שלי בחו"ל כבר שבוע.
- קיבלתי מחזור.
- התאהבתי במישהו.
- הצעתי למישהו חברות והוא עדיין לא החזיר לי תשובה, יש לי פרפרים בבטן....
- אין לי חברים אמתיים.
- נפרדתי מחבר/ה
- אמא שלי חלתה.
- אח שלי בדיכאון.

אחרי שכל משתתף סימן ויצר "מפה" אישית. המנחה מעלה לדיון כמה שאלות:

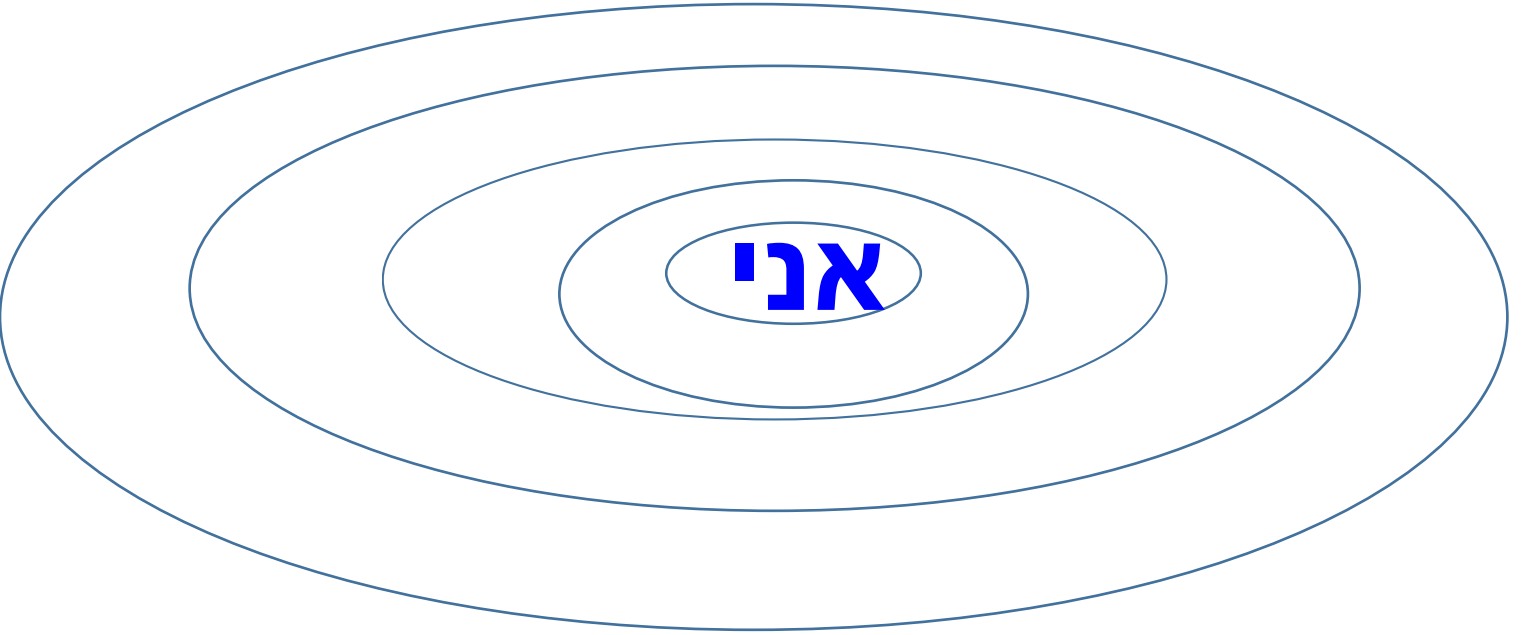
- התבוננו בדף, מה אתם מציטים מההתבוננות בו?
- מה מצניין אתכם במה שאתם רואים?
- כמה מדבקות יש בכל מצלל שיתוף? איזה מצלל הוא הפופולרי ביותר ואיזה פחות?
- מה אתם צופים על מצלל, על הסביבה, בכל הקשור בשיתוף אחרי כחוויה או במידע אישי?

במליאה

לסיכום, המורה אוסף את המסרים המרכזיים שעולים בדיון. להלן כמה דוגמאות:

- השיתוף עוזר לנו בכל מצב, בשמחה וגם בעצב, בהצלחה וגם בקושי.
- אנחנו משתפים את החברים בהרבה חוויות, גם האינטימיות ביותר, קצת פחות את המבוגרים.
- השיתוף של מבוגר משמעותי הוא בעל ערך מוסף בנוסף לשיתוף של חברים, בני הגיל.
- אני מוצא אנשים קרובים שאני יכול לחלוק אתם חוויות מהחיים גם אם הן קטנות ושגרתיות.
- תחושת ה"ביחד" מחזקת את החוסן הנפשי שלנו.
- כשאני מרגיש אמון וביטחון ביחס לאדם שמולי, קל לי יותר להיחשף ולשתף בקשיים.
- אני יכול לחשוב על היחסים ביני ובין האנשים השונים, לראות איפה אני מרגיש בטוח ועל אלו יחסים אני רוצה לעבוד.
- תמיד יש לי את עצמי, את התחביבים שלי, ועולמי הפנימי וגם תמיד יש למי לפנות.
- אם אני רואה חבר/ה במצוקה שמתקשה לפנות לעזרה חשוב שאקשיב לו ואעזור לו לבקש עזרה.
- לפעמים פנייה לעזרה לא מצליחה בפעם הראשונה, חשוב לא לוותר עד שמוצאים את הכתובת המסייעת והמתאימה.
- ישנם מצבים בהם צריך ללכת לייעוץ של איש מקצוע ולא רק למבוגר משמעותי.

מיפוי אישי של אנשים שאני משתף בחוויות ואירועים שקורים לי:



הנחיות למילוי המפה האישית:

- עליך להחליט בכל מעגל לאיזה אדם או אנשים הוא שייך. בכל אירוע שיוקרא על ידי המורה בכיתה עליך לסמן, באמצעות מדבקה צבעונית (שקיבלת מהמנחה) את מי תשתף באותו אירוע ובמי תיוועץ.
- אפשר להוסיף מעגלים נוספים לפי רצונך.