

לשמור על חברות או לשמור על החבר? מה אתה היית עושה...?

שיעור כישורי חיים לתלמידי כיתות ט'- יא'¹



מטרות

- בירור המושגים - בחירה, אחריות, מעורבות, התערבות, סיוע לחבר.
- העמקת מודעות ובחינת עמדות המתבגרים לגבי גילויי מעורבות, נקיטת עמדה ולקיחת אחריות בעניינו של חבר.
- הכרת הקונפליקט הפנימי ותהליך הבחירה שקיימים בבחירה באם להתערב או לנקוט עמדה.
- בירור הרווחים והמחירים של "השפעה על האחר" בנושאים מורכבים.

מהלך השיעור

הכיתה מסודרת במעגל. לאורך השיעור תתקיימנה מספר עצירות בהן המורה יציג בפני התלמידים דילמה שמעמתת אותם עם הבחירה - "להתערב או לא להתערב?" בעקבות הדילמה, כל תלמיד, שמאמין שהיה מתערב, יתבקש לזוז עם הכיסא לתוך המעגל. תלמידים שמאמינים שלא היו מתערבים ימשיכו לשבת במקומם, וכך, במבנה החדש, יתנהל דיון אודות הבחירה להתערב ואודות הבחירה להימנע. בתום הדיון, ישובו התלמידים למעגל, עד לדילמה הבאה.

שלב א'-

המורה - בשיעור זה ארצה להתייחס לנושא המעורבות והאחריות של הפרט כלפי חברו באירועים שונים המתרחשים בהקשר חברתי. נתחיל בצפייה בקטע מתוך סרטון: [סרטון על פיתוי לשתיית אלכוהול](#). המורה יקרין לתלמידים את הסרטון ויעצור את ההקרנה לאחר - 2.09 דקות.

שיחה בעקבות הסרטון

- נסו "להיכנס לנעליו" של שתי הדמויות, איתן ואיתי - מה איתן מרגיש וחושב? מה איתי מרגיש וחושב?
- מה דעתכם על הסיטואציה?
- האם התקיימה כאן בחירה? אילו בחירות ואי כחך באה?

¹ כתבו מדריכות היחידה למניעת השימוש בסמים, אלכוהול וטבק, שפ"י

- מה לדעתכם היה הרצון של גילי מאתחילה? מה קרה לו לרצונה?
- מה קרה למסוללות שלה לדבוק ברצונה? מדוע?
- לא פעם אנחנו "נכנסים" לסיטואציה עם צמדה מסוימת וצמ כוונה מסוימת ותוק כדי המצב, חל בננו שנוי. מי מוכן לתת דוגמא לכזה מקרה שחווה?

לעיתים שינוי כגון זה עשוי להיות לטובתנו ולהביא לתוצאה חיובית ולעיתים לא. בסרטון בו צפינו ניתן לומר שהשינוי שגילי חוותה פעל ככל הנראה לרעתה. גילי יודעת ומבינה את העובדות הנכונות, הידועות גם לנו ולכם, אודות השפעות האלכוהול. היא אף מביעה את ידיעותיה בקול. ובכל זאת, המפגש עם איתן אינו פשוט עבורה. הוא "מפתה" אותה והיא, אולי תבחר לשתות, ואולי לא

- מה לדעתכם צווי היה לסייע לגילי לדבוק בצמדתה המקורית?

דמיינו שאתם החבר הטוב או החברה הטובה של גילי. אתם מכירים אותה בתור צעירה דעתנית אשר חשוב לה לשמור על העקרונות שלה.

- האם הייתם צושים משהו, נוקטים צמדה ומצצים פצולה לו הייתם עם קרוב צדיט לשיחה שהתקיימה ביניהם?

◀ מי שחושב שהיה מתערב באופן אקטיבי, בדרך מסוימת, שיזוז קדימה עם הכיסא שלו, למרכז המעגל .

המורה מברר מהם השיקולים שבבסיס הבחירה להתערב באופן אקטיבי ומהם השיקולים שבבסיס הבחירה להימנע ושואל-

- האם היית נוקט צמדה?
- האם היית צושה משהו באופן פצילי?
- מה היית צושה?

שלב ב' -

אופציה 1

המורה יתאר המשך לתסריט: דמיינו שאתם חברתה הטובה של גילי... גילי, חברתך הטובה, בחרה לשתות. היא ממשיכה לפגוש את איתן והוא ממשיך להציע לה לשתות וגם לעשן גראס. לצערך מאז שהם התקרבו זה לזה גילי מתנהגת שונה מהרגיל – היא יוצאת עמו קבוע למסיבות בימי שישי (מסיבות אליהן לא יצאה לפני כן), הם מבלים את כל השבת יחד, וכשאת כבר נתקלת בהם במהלך סוף השבוע היא נראית עייפה ועיניה אדומות. את דואגת לה, חוששת שהיא משתמשת בסמים.

- מה היית צושה כצת?

◀ מי שחושב שהיה מתערב באופן אקטיבי, בדרך מסוימת, שיזוז קדימה עם הכיסא שלו, למרכז המעגל.

המורה מברר מהם השיקולים שבבסיס הבחירה להתערב באופן אקטיבי ומהם השיקולים שבבסיס הבחירה להימנע ושואל-

- האם היית נוקט צמדה?
- האם היית צושה משהו באופן פצילי?

• **מה היית עושה?**

אופציה 2 -

המורה יקרין קטע נוסף, מסרטון אחר שמדגים עוד סיטואציה של השפעה חברתית לשתית אלכוהול, הפעם במהלך מפגש חברתי בשעות הפנאי. המורה יקרין את הסרטון מתחילתו ועד 0.51 דק. [השפעה חברתית לשתית אלכוהול במפגש חברתי](#)²

• **מה היית עושה כעת?**

◀ מי שחושב שהיה מתערב באופן אקטיבי, בדרך מסוימת, שיזוז קדימה עם הכיסא שלו, למרכז המעגל.
המורה מברר מהם השיקולים שבבסיס הבחירה להתערב באופן אקטיבי ומהם השיקולים שבבסיס הבחירה להימנע ושואל-

• **האם היית נוקט צמדה?**

• **האם היית עושה משהו באופן כעיוף?**

• **מה היית עושה?**

שלב ג' -

המורה - כעת נחזור אל גילי ואלים בתפקיד חברתה הטובה: בשלב זה החלטת לא לערב אנשים נוספים בחשדות שלך אלא לפנות ישירות אליה. בכל זאת, גילי היא חברה טובה שלך ותמיד דיברתן על הכל, וחץ מזה, פנייה כזאת למישהו נוסף או למבוגר עלולה להרוס את החברות שלכן. ואכן כך עשית. פנית אליה ושטחת בפניה את דאגותיך וחששותיך מפני מה שקורה לה. השיחה הייתה טובה מאוד. גילי סיפרה לך שאכן בסופי השבוע היא שותה ומעשנת גראס, אך מדובר בסופי שבוע בלבד וכעת ממילא חופשת הקיץ.
את מבולבלת. גילי נראית כמי ששולטת במצב, אך מהדברים שאת יודעת על אלכוהול וסמים, יש לך סימני שאלה וגם דאגות.
בכל זאת את מחליטה לא לספר לחבר אחר וגם לא למבוגר.

• **כואו נבדוק מנה?**

המורה יאפשר לתלמידים לומר סיבות שונות ל"לא להתערב" ולא לספר לאחר או למבוגר, וכן להחלטה להמשיך ולדבר עם גילי.

למורה - תשובות שתלמידים עשויים להציע:

אני עצמי סקרן, זה קורה הרבה סביבי ואני רואה שלא קורה כלום, ככה זה בחופש תמיד קורים דברים כאלה ובסוף כולם נרגעים והכל מסתדר. אני מאד מבין אותה ואולי אפילו הייתי רוצה להיות קצת יותר מעז ולעשות כמוה, אולי אני מגזים ובאמת יהיה בסדר? אם אפנה למישהו אחר הוא "ינפנף" אותי ויגיד שאסור להתערב וזה לא עניין שלי, אני יכול לאבד את האמון שלה, המצב רק יסלים ויחמיר, אם אפנה למבוגר היא לא תרצה שאמשיך להיות חבר שלה, גם ככה בחופשה אני מסתובב הרבה בחוץ בלילה, וההורה או המבוגר לא ממש אוהב את זה ואז הוא יהיה עוד יותר ביקורתי כלפי, ימנע ממני לצאת לבלות. אני

² הצפייה בסרטון - באדיבות סדנה שכתבו "תלמידים עמיתים למניעת שימוש בסמים, אלכוהול וטבק", שכבה י' , בי"ס גילה ירושלים, תשע"ח.

מרגיש שאני כן יכול לעזור לה, ואולי זה לא עניני בכלל. בחופשה אני כמעט לא פוגש את ההורים שלי, כי הם הולכים לעבודה כשאני מתעורר ובערב אני כבר יוצא. אולי אם היינו הולכים לביה"ס הייתי משתף את המורה או היועצת אבל עכשיו בחופשה אתמודד לבד.

בואו נברר מדוע כן לפנות למישהו נוסף -

- מדוע לפנות לצד חקר? את מי לפנות?
- מדוע כן לפנות מאוחר? את מי לפנות?

למורה - תשובות שתלמידים עשויים להציע:

למנוע התדרדרות, סיכון, סיבוכים
אכפת לי ממנה, אכפת לי מביטחונה.
לא לסמוך רק על עצמי, לא להישאר לבד, לקבל חיזוק וכוחות לעשות מעשה, לקבל עוד רעיונות על איך נכון ומה נכון לעשות.
לחזק את העמדה האישית שלי
"לתת זה לקבל", לדאוג לחבר זה ערך, לתת זה לתרום חברתית, לקדם חברה בריאה וגם זה ערך משמעותי.

המורה: בואו נבדוק -

- האם יש מצבים חברתיים בהם אין לכם ספק, האם לנקוט צעדה ולהתערב באופן פעיל, ואת לפנות חר ומאוחר? תנו דוגמאות.
- ראינו קודם שינסה מצבים (כמו מול גילוי) אשר לא היהם יש לכם ספקות ובלאבלא לאבי המידה בה אתם צריכים להתערב או לפנות אחרים וצד כמה אתם חווים זאת כסיכון או כפעולה. מה מקור ההבדל?
- מדוע במקרים כמו אלו עצמיו ציונתם, יש בינכם יותר הסכמה לאבי התערבות ושיתוף ולאבי אכזבה או שימוש באכזבה, ישנה פחות הסכמה ויותר הימנעות?

לתשומת לבך המורה -

האם עולים בכיתה קולות שמעידים על התנסות נורמטיבית בסמים או צריכת אלכוהול כחלק מנטילת סיכונים בגיל ההתבגרות?
עד כמה הם חווים את השתייה או השימוש בסמים כעוד סוג של עצמאות, אוטונומיה וביטוי אישי שלהם כפרטים? מהי האחריות האישית שלהם כשהם מקבלים החלטות? מתי יש מקום לחברים להתערב?

ציין שההחלטה אם להתערב או להימנע מלהתערב קשורה למה שהפנמנו ולמדנו במהלך ההתפתחות שלנו, לאישיות שלנו, לערכים ונורמות אישיים, לתפיסות לגבי ערכים חברתיים ולהלך הרוח החברתי.

בשנים האחרונות נצפית מגמה חברתית של ירידה בתפיסת המסוכנות לגבי שתיית אלכוהול או שימוש בגראס, ועלייה ב"לגיטימיות" ובנורמטיביות לגבי התנהגויות אלה, בקרב מבוגרים. והצעירים מתבוננים ולא פעם "מחקים" את ההתייחסות ואת ההתנהגות.

מחקרים מראים שמתבגרים תופסים את הוריהם כ"שותפים טבעיים" לשיתוף, יחד עם זאת, במציאות אנו רואים שכשמדובר בשיתוף אודות התנהגויות סיכון הם לא תמיד ממהרים לספר. חשוב לנסות ולהבין עם התלמידים מהן התפיסות והעמדות שלהם אודות חופש הפרט? חופש הבחירה? אחריות אישית? אוטונומיה ועצמאות? נסה להבין עמם מהם חושבים שתהיינה תוצאות השיתוף? מה יאמרו מבוגרים על.. וכיצד יפעלו כלפיהם?

לסיום

המורה ישאל -

- מה יכול לסייע לכם לא להישאר אלה, לפנות לעזרה, להציע עזרה כשאתם מרגישים שהמצב שנתקלם בו הוא בעייתי ואולי אף סיכוני?

לסיכום

מומלץ וכדאי שכל אחד...

- ייקח לעצמו את הזכות והשהות לעצור ולחשוב. להישאר אינדיבידואליסט בחשיבה ובהחלטות.
- ייזכר בידע שיש לו או יחפש עוד ידע על ההשלכות של שימוש בחומרים פסיכו אקטיביים, בטווח הקצר ובטווח הארוך.
- יבחן מהם השיקולים המנחים אותו בכל אחת מהאפשרויות – לשתף או לא לשתף.
- ישאל את עצמו - אילו ערכים מנחים אותו? מהם סדרי העדיפויות שלו - מה יותר חשוב - להגיש עזרה או להיות אחד מכולם? לשמור על חברות או לשמור על החבר?