

עישון בקרב בני נוער - הלחץ החברתי משחק בנו? שיעור מתוקשב בעברית על לחץ חברתי ועישון בקרב מתבגרים¹

השיעור נבנה על ידי אהובה סבג, מורה ורכזת עברית בתיכון מקיף ו' אשדוד,
בהדרכתה של ישראלי מורן, מדריכת תקשוב ומב"סית

מדריכת שפ"י מחוזית: ירדנה להב

תקציר :

השיעור עוסק בתופעת ההשפעה החברתית ובתוצאותיה לגבי התנהגות היחיד, באמצעות צפייה בסרטון ושימוש באמצעים טכנולוגיים, מתרחשת למידה אודות הנושא, ואודות הקשר שבין השפעה חברתית לעישון.

קהל היעד: תלמידי חט"ב

משך השיעור: שעה אחת

מטרות השיעור

1. להעלות את מודעות התלמידים לגורמים המובילים לעישון.
2. להעלות למודעות את ההשפעה החברתית על הפרט ומחירה.
3. התלמידים ידונו בהשפעה החברתית על התנהגותם והתנהלותם בסיטואציות חברתיות.
4. התלמידים ידונו במשמעות ובהשלכות ההשפעה החברתית על חייהם.

מהלך השיעור

א. פתיחה (5 דק')

המורה יכתוב על הלוח את נושא השיעור: "השפעה חברתית".
התלמידים יעלו את ידע העולם שלהם בנוגע למושג זה וכן יבהירו אותו באמצעות דיון כיתתי.

ב. סרטון (10 דק')

- טרום צפייה בסרטון

- המורה יציג לתלמידים שאלות עליהן יתבקשו לחשוב במהלך הצפייה בסרטון:
- במהלך הצפייה בסרטון, חשבו על הנקודות הבאות-
1. מהי הסיטואציה המוצגת בסרטון
 2. מהן המחשבות העולות בך במהלך הצפייה?

[התלמידים יצפו בסרטון בקישור זה](#)

- **שאלות לאחר הצפייה:**

1. איך הסיטואציה המוצגת בסרטון ממחישה את הנושא של "השפעה חברתית?"
2. האם נתקלת במצב בו היית נתון להשפעה חברתית שהביאה להתנהגות שלילית, או התנהגות שהצטערת שביצעת?
3. האם נתקלת במצב בו היית נתון להשפעה חברתית שהביאה להתנהגות חיובית? מה היה שם שהשפיע עליך?
האם יש הבדל בין הגורמים שהשפיעו בשני המקרים
איך הרגשת לאחר שעשית שינוי חיובי בעקבות ההשפעה החברתית?

למנחה: כדאי להרחיב את השיח להשפעה חברתית חיובית כמו מנהיגים מובילי דעה, עמיתים וכד'.

4. מה לדעתך עשויות להיות ההשלכות להשפעה חברתית?
5. כיצד ניתן למנוע, או להמעיט את השלכות של השפעה חברתית?

- לאחר הדיון על הסרטון תוצג בפני התלמידים משימת הכתיבה הבאה:

ג. משימת כתיבה (10 דק')

בעקבות הצפייה בסרטון:

- היזכר במקרה בו היית נתון להשפעה חברתית.
- תאר את האירוע.
- מה הייתה תגובתך?
- כיצד האירוע בא לידי פתרון?

התלמידים יכתבו תשובותיהם בלוח שיתופי ב-Pedlet.

מצורפת [דוגמה](#) של ישום המשימה בלוח השיתופי.

התלמידים יציגו את תשובותיהם וינהלו דיון בכיתה.

ד. משימה (10 דק')

- לאחר הדיון בכיתה, יוצג לתלמידים הציטוט המופיע בסוף הסרטון:
בסוף הסרטון מובא הציטוט הבא:

"אינני חושש שמא ישאלוני בעולם האמת למה לא הייתי משה רבנו .

על כך אדע מה להשיב.

אבל מה אשיב כשישאלוני

למה לא הייתי זוסיא?"

(רבי זוסיא מאנפולי)

- התלמידים יענו על שאלות במצגת שיתופית.

- התלמידים ירשמו את התייחסותם לנקודות הבאות:

1. הסבר במילותיך מה הייתה כוונתו של רבי זוסיא?
2. מה מתוך האמרה הזו היית לוקח לעולמך?

ה. קטע מידע ומעגלי שיח (15 דק')

1. התלמידים יחשפו לקטע מידע העוסק בלחץ חברתי כגורם מרכזי להתנהגויות סיכוניות בקרב מתבגרים:

"לחץ מהווה תופעה המשותפת לכלל בני הנוער בשל הצורך בהתרחקות ונפרדות מההורים והצורך בקבוצת שייכות חליפית. מותגים כגון, כובע "נייק", מכנס "בילבונג" ונעלי "ואנס", חזרה בשעות מאוחרות, עישון נרגילה בגינה או שתייה של משקאות אלכוהוליים הנם דוגמאות להתנהגויות המהוות ביטוי לצורך של מתבגרים לחוות עצמם כשייכים.

מתברר שלחץ חברתי הינה חוויה שכל אחד נאלץ להתמודד עמה בשלב כלשהו בחייו. בד"כ בגיל הנעורים, הלחץ החברתי בא לידי ביטוי בעוצמה הרבה ביותר.

גיל הנעורים מהווה שלב שבו מתבגרים מנסים לייצר לעצמם זהות אישית. הם עושים זאת באמצעות שייכות לקבוצה ואימוץ הכללים וחוקים ה"מקובלים" בקבוצה. לכן, הם מושפעים בקלות יחסית ומהווים מטרה נוחה ללחץ חברתי. חשוב לזכור שהצורך לחוות שייכות בקרב מתבגרים אינו בעייתי כל עוד המחיר אינו יקר.

עם זאת, לעיתים קרובות משמעותו של לחץ חברתי היא להיות מושפע או "להידחף" על ידי חברים לעשות מעשה שהם היו מעדיפים לא לעשות או שעלול לסכן אותם.

מתוך עיבוד של המאמר "ואם כולם יגידו לך לקפוץ מהגג?" – התמודדות עם לחץ קבוצתי בגיל הנעורים", מאת רן בראון – עובד סוציאלי, מנחה במכון יסודות יוזמות חברתיות ויועץ ארגוני. פורסם בעיתון יסודות - גיליון 15 - מאי 2011

2. המנחה יחלק את הכיתה לקבוצות קטנות.

3. כל קבוצה תדון באחת מהסוגיות הבאות:

א. מדוע צעירים מתחילים לעשן? ומהם השיקולים? ב. מהם השיקולים להימנעות מעישון?

4. התלמידים יציגו במליאה את מסקנותיהם

5. המנחה: האם כבר עמדתם במצב של קבלת החלטה בהקשר זה?

(כמעט כל נער ונערה יעמדו יום אחד בפני החלטה אם לעשן או לא. על כף המאזניים מצד אחד ימצאו שיקולים הגיוניים הגורמים להימנעות מעישון. מן הצד האחר, ימצאו שיקולים רגשיים הדוחפים לעישון. בגיל ההתבגרות רוצים צעירים להיראות בוגרים ועצמאיים. לעיתים הם מרגישים, שאם הם מעשנים הם "מבוגרים" יותר.)

- אם גם אתה תעמוד מול ההחלטה - איך תחליט²?

ו. סיכום (10 זק')

1. בסבב – כל תלמיד יגיד מה הוא למד/ לוקח מהשיעור בנושא "השפעה חברתית".
2. יחד עם התלמידים, המורה יקשר בין הנושא של השפעה חברתית לנטייה לרצייה חברתית בהקשר של התנהגויות סיכוניות בכלל ובפרט בנוגע לעישון.

² לקוח מתוך מפגש מס' 11 – "לעשן או לא לעשן", בתכנית הליבה לכיתות ו' העוסקת בעישון סיגריות, מערך כישורי חיים שפ"י.