

דף תרגול: להיות חבר/ה נאמן/ה – זיהוי מצוקה ונאמנות אמיתית

מהדורה למורה | עולים חדשים

מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- לזהות דפוס של סימנים מדאיגים אצל חבר/ה, ולא להסתמך על סימן בודד
- להבחין בין גישה של 'חקירה' לבין קרבה תומכת ומכבדת
- לתרגל קבלת החלטות במצב של דילמה בין שמירת סוד לבין פנייה למבוגר/ת אחראי/ת

גרסת עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

חלק א' – הבנת הנקרא

- 1. א – להמחיש איך קשרים חברתיים נחלשים בהדרגה ובשקט
- 2. ב – דפוס של סימנים לאורך זמן
- 3. ב – לפנות בפרטיות ולהקשיב בלי לשפוט
- 4. ב – מצב שבו הבחירה הטובה לטווח קצר מזיקה לטווח ארוך
- 5. ב – לגשר בין החבר/ה לבין מבוגר/ת שיכול/ה לעזור

חלק ב' – נכון או לא נכון

- 1. לא נכון – הטקסט מדגיש שחשוב דפוס לאורך זמן, לא נתון בודד
- 2. לא נכון – הטקסט אומר במפורש שחבר/ה הוא לא נבדק/ת
- 3. נכון – כך כתוב בפירוש בטקסט
- 4. נכון – הטקסט אומר שהתפקיד הוא לגשר, לא לפתור לבד, כי יש גבול למה שחבר/ה יכול/ה לתת
- 5. לא נכון – גם מידע אנונימי מדאיג דורש העברה למבוגר/ת אחראי/ת

חלק ג' – השלמת משפטים

- 1. נקודה
- 2. דפוס
- 3. דילמה
- 4. לגשר
- 5. הקשיב

חלק ד' – התאמה בין סימן לתיאור

- 1 – ד (שינוי מתמשך בהתנהגות המוכרת)
- 2 – א (פחות מפגשים ותגובות, יותר זמן לבד)
- 3 – ה (עזיבת תחביב או נבחרת שהיו חשובים)
- 4 – ג (תחושה כבדה שנמשכת ימים רבים)
- 5 – ב (שיתוף חוזר של משפטים על בדידות)

חלק ה' – מה הייתם עושים

- 1. להעביר את זה מיד למחנך/ת או ליועצת, בלי לנסות לזהות לבד מי כתב/ה, כי מצב כזה דורש טיפול של מבוגר/ת אחראי/ת ולא בילוש עצמי
- 2. פונים למבוגר/ת למרות ההבטחה, כי נאמנות אמיתית בוחרת בטווח הארוך ובשלומו/ה של החבר/ה, גם כשזה קשה

חלק ו' – כתיבה אישית (רשות)

- 1. תשובה טובה תזכיר: אפשר לשים לב לסימנים ולדפוסים, אבל אי אפשר למדוד רגש אנושי באמת; אכפתיות אמיתית כוללת קרבה, הקשבה ופנייה לעזרה כשצריך

כרטיס יציאה – מה לחפש

- התלמיד/ה מבין/ה שדפוס חשוב יותר מנתון בודד
- התלמיד/ה מזהה שחברות כוללת קרבה והקשבה, לא ניתוח או שיפוט
- התלמיד/ה מבין/ה שפנייה למבוגר/ת היא ביטוי של דאגה אמיתית, לא בגידה

טיפים להפעלה:

- יש להזכיר לפני הדף שהשיתוף תמיד רשות, ושאפשר לדלג על כל שאלה אישית
- כדאי לקיים שיחה קצרה על אנשי הקשר בבית הספר (יועצת, נאמני חוסן) בסיום הדף
- בחלק 'מה הייתם עושים' מומלץ לאפשר דיון בזוגות לפני כתיבה אישית



דף תרגול: להיות חבר/ה נאמן/ה – זיהוי מצוקה ונאמנות אמיתית

דף התלמיד/ה **עולים חדשים**

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

בטקסט כתוב איך שמים לב כשחבר או חברה נמצאים במצוקה. לומדים מה עושים כשרואים סימנים כאלה, ולמה חשוב לספר למבוגר כשמשהו מדאיג.

📖 מילון קטן:

דפוס	כמה סימנים שחוזרים יחד לאורך זמן, ולא מקרה בודד
הסתגרות	התרחקות מאנשים ומפעילויות
אנונימי	בלי לדעת מי כתב או אמר
דילמה	מצב שבו כל בחירה כרוכה במחיר, וקשה להחליט
נאמנות	דאגה אמיתית לטובת החבר או החברה, גם כשזה קשה
לגשר	לחבר בין החבר/ה לבין מי שיכול/ה לעזור באמת
אכפתיות	תשומת לב ודאגה כנה למצבו של מישהו אחר
מטפורה	תמונה שמשווה דבר אחד לדבר אחר כדי להסביר רעיון

1 חלק א' – הבנת הנקרא

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. למה הטקסט מדבר על מפה של נקודות וקווים?

א) להמחיש איך קשרים חברתיים נחלשים בהדרגה ובשקט ב) ללמד איך משרטטים מפות

ג) לבקר רשתות חברתיות ד) להציג נתונים סטטיסטיים מדויקים

2. מה חשוב לשים לב אליו - יום רע אחד או משהו שחוזר?

א) תגובה מהירה ב) דפוס של סימנים לאורך זמן ג) מספר החברים ברשת ד) ציונים בלימודים

3. מה הדרך הנכונה לגשת לחבר שנראה שקוע בעצב?

א) לנתח את ההתנהגות כמו חוקר/ת ב) לפנות בפרטיות ולהקשיב בלי לשפוט

ג) להתעלם עד שזה יחלוף ד) לשתף בקבוצה גדולה

4. מה זה דילמה לפי הטקסט?

א) מצב שבו אין שום בחירה אפשרית ב) מצב שבו הבחירה הטובה לטווח קצר מזיקה לטווח ארוך

ג) שאלה בלי תשובה נכונה כלל ד) ויכוח בין שני חברים

5. מה חבר יכול לעשות, ומה לא תפקידו לעשות?

א) לפתור את הבעיה לבד ב) לגשר בין החבר/ה לבין מבוגר/ת שיכול/ה לעזור

ג) להתרחק כדי לא להסתבך ד) לתעד את מה שקורה

2 חלק ב׳ – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	סימן בודד מספיק כדי לקבוע שחבר/ה נמצא/ת במצוקה.	☐	☐
2	הטקסט ממליץ להתייחס לחבר/ה כאל נבדק/ת במחקר.	☐	☐
3	נאמנות אמיתית, לפי הטקסט, בוחרת בטווח הארוך גם כשזה קשה.	☐	☐
4	גם מי שתומך/ת בחבר/ה צריך/ה לפעמים לפנות למבוגר/ת.	☐	☐
5	מידע מדאיג שמגיע באופן אנונימי אפשר להתעלם ממנו.	☐	☐

3 חלק ג׳ – השלמת משפטים

השלימו את המילה החסרה.

1. במפת הרשת, כל אדם הוא _____ וכל קשר הוא קו.

2. חוקר/ת טוב/ה יודע/ת לזהות _____ ולא להסתמך על נתון בודד.

3. שמירת סוד מדאיג היא דוגמה ל _____ בין טווח קצר לטווח ארוך.

4. התפקיד של חבר/ה הוא ל _____ בין החבר/ה למבוגר/ת, לא לפתור לבד.

5. כשמזהים דפוס מדאיג יש לפנות בפרטיות ול _____ בלי לנתח.

4 חלק ד׳ – התאמה בין סימן לתיאור

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. שינוי בדפוס	___	**א.** פחות מפגשים ותגובות, יותר זמן לבד
2. היחלשות קשרים	___	**ב.** שיתוף חוזר של משפטים על בדידות
3. ויתור על חלק מהזהות	___	**ג.** תחושה כבדה שנמשכת ימים רבים
4. עצב או אדישות מתמשכים	___	**ד.** שינוי מתמשך בהתנהגות המוכרת
5. תכנים עצובים ברשת	___	**ה.** עזיבת תחביב או נבחרת שהיו חשובים

5 חלק ה׳ – מה הייתם עושים

ענו בקצרה.

1. בתגובה אנונימית לסקר כיתתי מישהו כותב שהוא לא ישן כבר שבועות ואין לו עם מי לדבר. מה כדאי לעשות, ולמה?

2. חבר/ה מבקש/ת ממך להבטיח 'סוד' ואז מספר/ת על מחשבות קשות מאוד. מה עושים, ולמה זה לא בגידה באמון?

6 חלק ו' – כתיבה אישית (רשות)

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. כתבו פסקה קצרה (6-8 שורות): האם אפשר למדוד אכפתיות? התייחסו למה שאפשר ללמוד משימת לב לדפוסים, ולמה שלא יכול להחליף חברות אמיתית.

כרטיס יציאה

מה עדיף לבדוק - סימן בודד או דפוס לאורך זמן, ולמה?

מה ההבדל בין להיות 'חוקר/ת' לבין להיות חבר/ה תומך/ת?

למה נאמנות אמיתית לפעמים אומרת לספר למבוגר/ת על סוד מדאיג?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀