

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

מהדורה למורה | רגיל

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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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 – ה (שינוי מתמשך בהתנהגות המוכרת)
- 2 – א (פחות מפגשים ותגובות, יותר זמן לבד)
- 3 – ד (עזיבת תחביב או נבחרת שהיו חשובים)
- 4 – ב (תחושה כבדה שנמשכת ימים רבים)
- 5 – ג (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 · רגיל

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

הטקסט משתמש במטפורה של מפת רשת חברתית כדי להראות איך קשרים יכולים להיחלש בהדרגה ובשקט. הוא מסביר איך שמים לב לדפוס מדאיג אצל חבר/ה, ולמה הדרך הנכונה להגיב היא קרבה והקשבה, ולא ניתוח או שיפוט.

1 חלק א' – הבנת הנקרא

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה תפקיד מטפורת 'מפת הרשת' בפתיחת הטקסט?

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

ג) לבקר רשתות חברתיות ד) להציג נתונים סטטיסטיים מדויקים

2. לפי הטקסט, מה חשוב יותר מסימן בודד?

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

3. איך לפי הטקסט כדאי להגיב כשמזהים דפוס מדאיג אצל חבר/ה?

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

ג) להתעלם עד שזה יחלוף ד) לשתף בקבוצה גדולה

4. איך הטקסט מגדיר 'דילמה'?

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. מהו התפקיד של חבר/ה לפי הטקסט, בשונה מתפקיד מטפל/ת?

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.** תחושה כבדה שנמשכת ימים רבים
3. ויתור על חלק מהזהות	___	**ג.** שיתוף חוזר של משפטים על בדידות
4. עצב או אדישות מתמשכים	___	**ד.** עזיבת תחביב או נבחרת שהיו חשובים
5. תכנים עצובים ברשת	___	**ה.** שינוי מתמשך בהתנהגות המוכרת

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? ☹ 😐 🙂 😀