מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- לזהות מה בונה תחושת שייכות בקבוצה
- לתרגל שפה לשיחה על לחץ חברתי וגבולות בחברות
- לחשוב על דרכים לכלול מי שנשאר בחוץ

גרסה רגילה – כל הפריטים.

חלק א' – הבנת מושגים

- 1. א – להרגיש שאתה חלק אמיתי ממנה
- 2. ב – לעשות משהו רק כי כולם עושים, גם אם לא בא לך
- 3. ב – לגשת ולדבר איתו/ה או להזמין אותו/ה
- 4. ב – פרטיות היא דבר שבחרת לשמור, סוד מכביד גורם להרגשה רעה
- 5. ב – גם לקרב וגם ליצור 'בפנים' ו'בחוץ'
- 6. ב – לא לענות על שאלה שלא נעים לך איתה

חלק ב' – נכון או לא נכון

- 1. נכון – אפשר להשתייך למספר קבוצות בלי לאבד את עצמך
- 2. לא נכון – יש גם לחץ חברתי חיובי, כמו עידוד לעשות דבר טוב
- 3. נכון – הדרה לא חייבת להיות קולנית כדי לפגוע
- 4. לא נכון – נאמנות אמיתית כוללת גם לומר אמת קשה בכבוד
- 5. נכון – חברות עמוקה אחת יכולה לתת יותר מכמה חברויות שטחיות

חלק ג' – השלמת מילים

- 1. שייכות
- 2. לחץ
- 3. אדום
- 4. אמון
- 5. חוץ

חלק ד' – התאמת מושגים

- 1 – ד (להרגיש חלק אמיתי מקבוצה)
- 2 – ג (דחף לעשות משהו כדי להתאים לקבוצה)
- 3 – ה (לפעול כדי שמישהו ירגיש חלק)
- 4 – ב (תחושה שאפשר לסמוך על מישהו)
- 5 – א (הדרה מכוונת של מישהו מקבוצה)

חלק ה' – כתיבה קצרה

- 1. תיאור מצב שבו הרגישו מקובלים, שותפים לפעילות או מוערכים על ידי הקבוצה
- 2. הצעה קונקרטית כמו לשבת לידו/ה, להזמין להפסקה או להציג אותו/ה לחברים

חלק ו' – כתיבה מורחבת

- 1. התלמיד/ה יסביר שחברות אמיתית מבוססת על כבוד הדדי ולא רק על פחד מדחייה, ויביא דוגמה רלוונטית מהחיים

כרטיס יציאה – מה לחפש

- תשובה אישית המראה הבנה של המושג שייכות
- הבחנה ברורה בין לחץ חיובי לשלילי עם דוגמה מתאימה
- צעד מעשי וקונקרטי, לא כללי מדי

טיפים להפעלה:

- לפני תחילת הדף להזכיר את הזכות לומר 'עובר' ואת כללי השיח הבטוח
- לא לבקש שמות של תלמידים ספציפיים כשמדברים על חרם או בדידות
- אם עולה סיפור אישי כואב, להפנות בעדינות ליועצת או לנאמני החוסן

דף תרגול: חברות ושייכות

דף התלמיד/ה רגיל

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

בדף הזה נתרגל מושגים הקשורים לחברות ולשייכות בקבוצה: מה גורם לנו להרגיש חלק, מהו לחץ חברתי, ואיך אפשר לעזור למי שנשאר בחוץ. תמיד יש זכות לומר 'עובר' כשלא נעים לכם לענות.

1 חלק א' – הבנת מושגים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה הכוונה ב'שייכות' לקבוצה?

א) להרגיש שאתה חלק אמיתי ממנה ב) להיות הכי חזק בקבוצה ג) לדעת הכי הרבה סודות

ד) לבוא לכל המסיבות

2. מהי דוגמה ללחץ חברתי שלילי?

א) חברים מעודדים אותך ללמוד למבחן ב) לעשות משהו רק כי כולם עושים, גם אם לא בא לך

ג) חבר ממליץ על סרט טוב ד) חברה עוזרת בשיעורים

3. מה אפשר לעשות כשרואים תלמיד/ה לבד בהפסקה?

א) להתעלם כי זה לא עניינך ב) לגשת ולדבר איתו/ה או להזמין אותו/ה ג) לצלם ולשלוח לקבוצה

ד) לספר למורה בלי לעשות כלום

4. מה ההבדל בין פרטיות לסוד מכביד?

א) אין הבדל ב) פרטיות היא דבר שבחרת לשמור, סוד מכביד גורם להרגשה רעה ג) פרטיות היא שקר

ד) סוד מכביד הוא תמיד על אדם אחר

5. קבוצת כיתה בטלפון יכולה...

א) רק לקרב בין כולם תמיד ב) גם לקרב וגם ליצור 'בפנים' ו'בחוץ' ג) לא קשורה לשייכות בכלל

ד) לפתור חרם מעצמה

6. מהי 'הזכות לומר עובר' בשיחה?

א) לדלג על השיעור ב) לא לענות על שאלה שלא נעים לך איתה ג) לקבל ציון נמוך

ד) לצאת מהכיתה

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	תחושת שייכות יכולה להתקיים גם בכמה קבוצות שונות בו זמנית.	☐	☐
2	לחץ חברתי הוא תמיד דבר שלילי.	☐	☐
3	התעלמות שקטה ממישהו יכולה להיחשב סוג של פגיעה.	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
4	נאמנות לחבר פירושה להגן עליו גם כשהוא טועה, בלי לומר לו שטעה.	☐	☐
5	איכות החברויות חשובה לרוב יותר מכמות החברים.	☐	☐

3 חלק ג' – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. מי שמרגיש/ה חלק אמיתי מקבוצה חווה תחושת _____ .

2. לעשות משהו רק כי כולם עושים אותו נקרא _____ חברתי.

3. הגבול שמעבר לו חברות כבר לא בסדר נקרא הקו ה _____ .

4. היכולת לסלוח לחבר אחרי פגיעה קשורה לבניית _____ מחדש.

5. מי שתמיד מוזמנים חוץ ממנו עלול להרגיש שהוא נמצא ב _____ .

4 חלק ד' – התאמת מושגים

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

1. שייכות	___	**א.** הדרה מכוונת של מישהו מקבוצה
2. לחץ חברתי	___	**ב.** תחושה שאפשר לסמוך על מישהו
3. הכלה	___	**ג.** דחף לעשות משהו כדי להתאים לקבוצה
4. אמון	___	**ד.** להרגיש חלק אמיתי מקבוצה
5. חרם	___	**ה.** לפעול כדי שמישהו ירגיש חלק

5 חלק ה' – כתיבה קצרה

ענו בקצרה.

1. כתבו על רגע שבו הרגשתם שייכים באמת לקבוצה - מה קרה שם?

2. תארו צעד קטן אחד שאפשר לעשות כדי שתלמיד/ה חדש/ה ירגיש שייך/ת כבר בשבוע הראשון.

6 חלק ו' – כתיבה מורחבת

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. כתבו פסקה קצרה: מה ההבדל בין חברות אמיתית לבין קשר שמבוסס בעיקר על רצון להשתייך? תנו דוגמה אחת.

כרטיס יציאה

מה גורם לך להרגיש שייך/ת לקבוצה?

תנו דוגמה אחת ללחץ חברתי חיובי ואחת לשלילי.

איזה צעד קטן אתם מתחייבים לעשות השבוע כדי שמישהו ירגיש שייך/ת?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀