

ט"ו בשבט

נושא השיעור:

כי האדם עץ השדה

מטרת הפעילות:

- התלמידים יתרגלו זיהוי חוסר איזון במצבי חיים שונים, ויציעו פתרונות מעשיים.

עזרים:

1. כרטיס הנחיה אחד לכל קבוצה- יש לגזור מראש (נספח 1)
2. כרטיסיות דילמות- יש לגזור מראש (נספח 2)

מהלך הפעילות:

1. חלוקה לקבוצות עבודה של 3-5 תלמידים בכל קבוצה.
2. חלוקת כרטיס הנחיה + 3 כרטיסיות מקרים (ווטסאפ) לכל קבוצה.
3. הנחיה ברורה לעבודה קבוצתית עצמאית על שלושת המקרים: אבחון הבעיה של כל נער/ נערה, והצעת פתרונות מעשיים. (המנחה מסתובב בין הקבוצות, מדייק ושואל שאלות מנחות).
4. שיתוף במליאה: קבוצות נבחרות מציגות מקרה אחד ואת הפתרון שהציעו.
5. מקיימים דיון קצר:

- איזה מקרה הכי תסכל אתכם, ולמה?
- איזה מקרה אתם רואים הכי הרבה סביבכם? (בבית ספר/ ברשת)
- איפה הכי קל להתבלבל ולתת עצה לא נכונה?
- איזה עצה פה הכי קשה ליישם באמת?
- מי לדעתכם הכי מסתיר את הבעיה שלו כלפי חוץ?

ט"ו בשבט

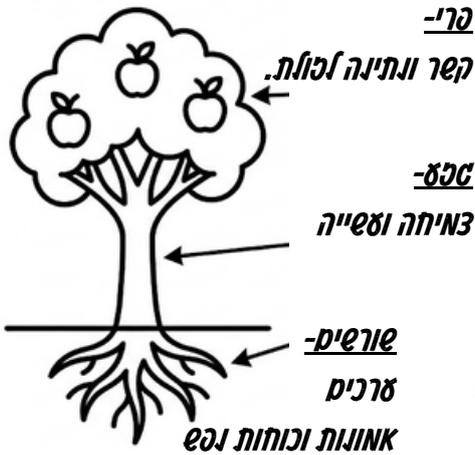
לאחר קריאת המקרה עליכם לשאול 3 שאלות

על מנת לאבחן את מקור הקושי:

- כשהנער/ה נתקל/ת בקושי או כישלון- האם הם מחזיקים מעמד או מתרסקים?
- האם העשייה היומיומית שלהם גורמת להם להתפתח, או שהם מרגישים תקועים במקום?
- האם הטוב שיש להם בפנים מצליח לצאת החוצה ולהגיע לאחרים?

כדי להחליט יחד איזה חלק בעץ הוא מוקד הבעיה העיקרי. עליכם לנהל דיון ולהשתמש בציטוטים מדויקים מתוך הטקסט עליכם להסכים על המוקד.

עליכם לייעץ לנער או לנערה 3 עצות פרקטיות לשיפור המצב. כלל ברזל: בלי סיסמאות כלליות. כל עצה חייבת להיות משימה קטנה, מוגדרת וברורה, שניתן ליישם באופן מיידי.



ליבי

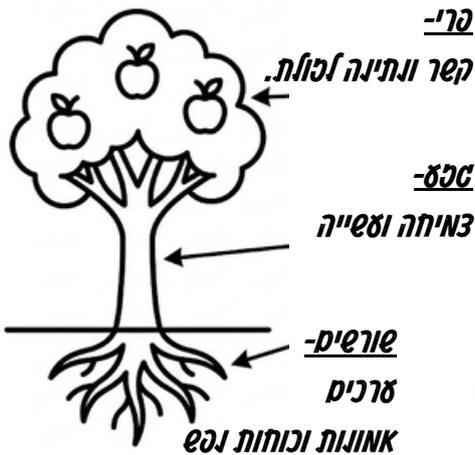
לאחר קריאת המקרה עליכם לשאול 3 שאלות

על מנת לאבחן את מקור הקושי:

- כשהנער/ה נתקל/ת בקושי או כישלון- האם הם מחזיקים מעמד או מתרסקים?
- האם העשייה היומיומית שלהם גורמת להם להתפתח, או שהם מרגישים תקועים במקום?
- האם הטוב שיש להם בפנים מצליח לצאת החוצה ולהגיע לאחרים?

כדי להחליט יחד איזה חלק בעץ הוא מוקד הבעיה העיקרי. עליכם לנהל דיון ולהשתמש בציטוטים מדויקים מתוך הטקסט עליכם להסכים על המוקד.

עליכם לייעץ לנער או לנערה 3 עצות פרקטיות לשיפור המצב. כלל ברזל: בלי סיסמאות כלליות. כל עצה חייבת להיות משימה קטנה, מוגדרת וברורה, שניתן ליישם באופן מיידי.



ט"ו בשבט



ליבי

תומר:

**"תקשיבו, כשאני מקבל מאיות - אני מרטיש על כל העולם.
אבל מסטיק שאני מקבל 85 במבחן, או שמישהו טורק לי מילה
לא המקום, ואני פשוט מתרסק.
באותו רגע אני מרטיש אפס, כי שאון טוטאלי.
אני כבר מתחיל לזוותר על אתגרים חדשים רק מהפחד מהנפילה
הכאת. למה הביטחון שלי מתגנב כל כך חזק?"**

מה מקור הקושי עמו הנער מתמודד ?
הביאו ציטוט לחיזוק דבריכם:

כתבו 3 עצות יעילות ופרקטיות שיכולות לסייע לשפר את המצב:

1.
2.
3.



שקד:

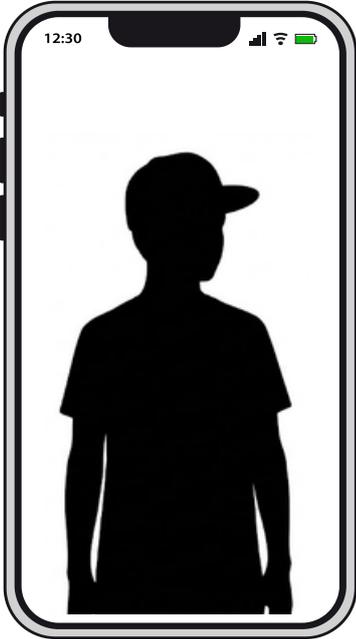
**"אני לא יודעת מה יש לי. הכל 'הסדר' החיים, אין דרמות,
אבל אני מרטישה כבויה, כאילו כיבו לי את החשמל.
אני חוכרת הביתה ונמרחת שעות מול המסך. מביצים לי דגרים,
אבל אין לי כוח לבלום, הכל נשמע לי משעמם. אני מרטישה שאני סתם
מעבירה את הימים ותקוזה המקום"**

מה מקור הקושי עמו הנערה מתמודדת ?
הביאו ציטוט לחיזוק דבריכם:

כתבו 3 עצות יעילות ופרקטיות שיכולות לסייע לשפר את המצב:

1.
2.
3.

ט"ו בשבט



ליבי

אלון:

**"אני 'המחזיק' של החגורה. התפקיד שלי כה לשבור את הרצינות,
לכרוק הערה צינית באמצע שיעור, לחקות מורה.
כולם צוחקים ונמצאים סביבי כי כה 'כיף' ומשחרר לחץ.
אבל צחוק הכניס אני יודע שההשפעה שלי לא טובה. אני מוריד את
האווירה למקום נמוך ושטחי. אני מרטיש שאני לא יודע איך להתחבר
לאנשים 'על אחת' הלי להיות הליצן הזני שצוחק על הכל"**

מה מקור הקושי עמו הנער מתמודד ?
הביאו ציטוט לחיזוק דבריכם:

כתבו 3 עצות יעילות ופרקטיות שיכולות לסייע לשפר את המצב:

1. _____
2. _____
3. _____



דקלה:

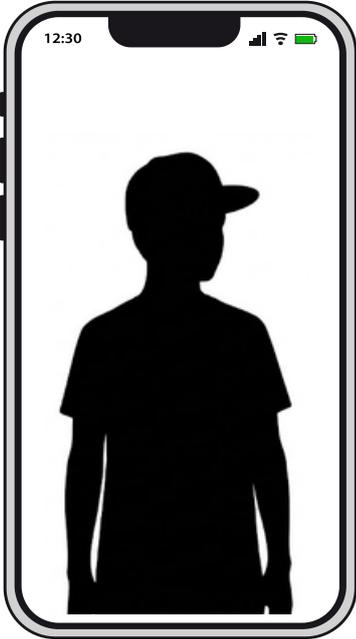
**"יש לי ערכים מאוד ברורים, האחת אכפת לי מהמבנה החרינה ואיך
אנשים מתנהגים אחד לשני. אני קוראת על כה המון, חושבת על כה,
ובשיחות נפש יש לי המון מה להכיד על איך העולם צריך להיראות.
אבל כשכה מטיע לתכל'ס, ליומיום... אני לא עושה עם כה כולם.
אני לא מתנדבת, אני לא יוכמת, הכל נשאר בראש. אני מרטישה יש לי
בטיס טוב, אבל האוף שלי פשוט לא ככה"**

מה מקור הקושי עמו הנערה מתמודדת ?
הביאו ציטוט לחיזוק דבריכם:

כתבו 3 עצות יעילות ופרקטיות שיכולות לסייע לשפר את המצב:

1. _____
2. _____
3. _____

ט"ו בשבט



ליבי

אורן:

"אף אחד לא באמת מכיר אותי.

יש לי עולם פנימי מלא - אני כותב, קורא וחושב המון.

אבל בחוץ, הבית הספר? אני רואה ואינו נראה. אני שם אופניות

וחתנתק. האמת היא שאני בודד. יש לי המון מה לנת, אבל אני מרטיש

נעול בתוך בועה ולא מצליח להוציא את מה החוצה לאנשים אחרים"

מה מקור הקושי עמו הנער מתמודד ?

הביאו ציטוט לחיזוק דבריכם:

כתבו 3 עצות יעילות ופרקטיות שיכולות לסייע לשפר את המצב:

1.
2.
3.



תמר:

"אני סגורה.

אתם רואים אותי כל הזמן רבה - מועצת תלמידים, סקטים, אימונים.

כולם אומרים לי 'איכז תותחית', אבל מהפנים אני מרטישה ריקה.

אני עושה את הכל רק כדי לטמן 'וי' ולרצות אחרים, שום דבר מכה

לא באמת מחלא אותי. אני המירוף מטורף על כול-סכ, אבל העצם

דורכת במקום..."

מה מקור הקושי עמו הנערה מתמודדת ?

הביאו ציטוט לחיזוק דבריכם:

כתבו 3 עצות יעילות ופרקטיות שיכולות לסייע לשפר את המצב:

1.
2.
3.

ט"ו בשבט



ליבי

ארי:

**"כולם בטוחים שיש לי היטחון עצמי מטורף.
יש לי דעה נחרצת על כל דבר, ואני משמיע אותה בקול.
אם מישהו לא מסכים איתי - אני ישר 'נכנס' בו בזמנית. אבל האמת?
נראה לי שאני תוקף חפץ רק כדי שלא יראו כמה אני רועד מהבנים.
אם אני אפטיק לרצע להיות 'החפץ' והחכם, אני מפתח שאני פשוט
אתכורר. אני מרטיש שאני חי בתוך הכזה"**

מה מקור הקושי עמו הנער מתמודד ?
הביאו ציטוט לחיזוק דבריכם.

כתבו 3 עצות יעילות ופרקטיות שיכולות לסייע לשפר את המצב:

- 1.
- 2.
- 3.



אלונה:

**"יש לי החון אנרציות, האמת.
שגוע שגבר החלטתי ללמוד טיטרה הטירוף, השגוע כבר עכבתי את
כה ועברתי ללמוד תכנות, ונחר הטח אירשם לאיכו תנועה חדשה.
הבסיה היא שאני לא מטייחת כלום. אני נדלקת מהר, משתממת אחרי
יומיים ועוברת לדבר הנוצץ הבא. אני מרטישה שאני כל הכחן התנועה,
אבל העצם לא הונה שום דבר אחיתי שיחטיק מעמד."**

מה מקור הקושי עמו הנערה מתמודדת ?
הביאו ציטוט לחיזוק דבריכם.

כתבו 3 עצות יעילות ופרקטיות שיכולות לסייע לשפר את המצב:

- 1.
- 2.
- 3.