

ט"ו בשבט

נושא השיעור:

כי האדם עץ השדה

מטרת הפעילות:

- התלמידות 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 תלמידות 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 נערה, והצעת פתרונות מעשיים.
(המורה מסתובבת בין הקבוצות, מדייקת ושואלת שאלות מנחות).
4. שיתוף במליאה: קבוצות נבחרות מציגות מקרה אחד ואת הפתרון שהציעו.
5. מקיימים דיון קצר:

- איזה מקרה הכי תסכל אתכן, ולמה?
- איזה מקרה אתן רואות 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

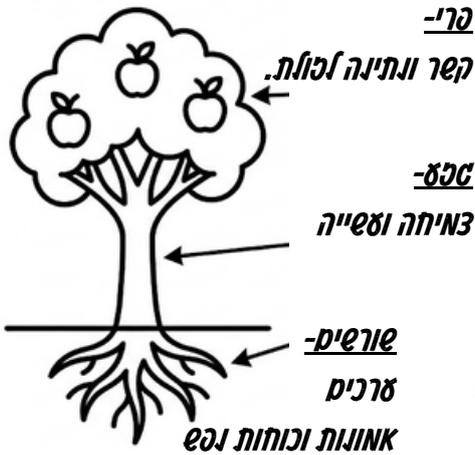
לאחר קריאת המקרה עליכם לשאול 3 שאלות

על מנת לאבחן את מקור הקושי:

- כשהנערה נתקלת בקושי או כישלון- האם היא מחזיקה מעמד או מתרסקת?
- האם העשייה היומיומית שלה גורמת לה להתפתח, או שהיא מרגישה תקועה במקום?
- האם הטוב שיש לה 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 לנערה 3 עצות פרקטיות לשיפור המצב. כלל ברזל: בלי סיסמאות כלליות. כל עצה חייבת להיות משימה קטנה, מוגדרת וברורה, שניתן ליישם באופן מיידי.



ליבי

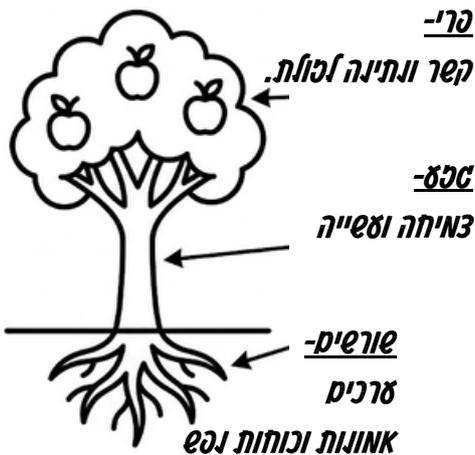
לאחר קריאת המקרה עליכם לשאול 3 שאלות

על מנת לאבחן את מקור הקושי:

- כשהנערה נתקלת בקושי או כישלון- האם היא מחזיקה מעמד או מתרסקת?
- האם העשייה היומיומית שלה גורמת לה להתפתח, או שהיא מרגישה תקועה במקום?
- האם הטוב שיש לה 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 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

תחירה:

**"תקשיבו, כשאני מקבלת מאיות - אני מרשימה על כל העולם.
אבל מסטיק שאני מקבלת 85 במבחן, או שמישהי כורקת לי מילה
לא במקום, ואני פשוט מתרסקת.
באותו רגע אני מרשימה אפס, כישאון טוטאלי.
אני כבר מתחילה לוותר על אתגרים חדשים רק מהפחד מהנפילה
הכאת. למה הביטחון שלי מתנדנד כל כך חזק?"**

מה מקור הקושי עמו הנערה מתמודדת?

הביאו ציטוט לחיזוק דבריכם:

כתבו 3 עצות יעילות ופרקטיות שיכולות לסייע לשר את המצב:

-1
-2
-3



שקד:

**"אני לא יודעת מה יש לי. הכל 'הסדר' החיים, אין דרמות,
אבל אני מרשימה כבויה, כאילו כיבו לי את החשאל.
אני חוכרת הביתה ונמרחת שעות מול המסך. מביצים לי דגרים,
אבל אין לי כוח ללמוד, הכל נשמע לי משעמם. אני מרשימה שאני סתם
מעבירה את הימים ותקועה במקום"**

מה מקור הקושי עמו הנערה מתמודדת?

הביאו ציטוט לחיזוק דבריכם:

כתבו 3 עצות יעילות ופרקטיות שיכולות לסייע לשר את המצב:

-1
-2
-3

ט"ו בשבט

ליבי



אילנה:

"אני 'המחזיקה' של החגורה. התקניתי עלי כה לשבור את הרצינות, לפרוק הערה ביצית האמצע שיעור, לחקות מורה. כולם צוחקים ונמצאים סביבי כי כה 'כיף' ומשחרר לחץ. אבל עמוק בפנים אני יודעת שההשקעה שלי לא טובה. אני מורידה את האווירה למקום נמוך ושטחי. אני מרטישה שאני לא יודעת איך להתחבר לאנשים 'על אחת' הן להיות היציבה הביצית שצוחקת על הכל"

מה מקור הקושי עמו הנערה מתמודדת? _____
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 המדינה ואיך אנשים מתנהגים אחד לשני. אני קוראת על כה החון, חושבת על כה, ובשיחות נפש יש לי החון 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 שיש 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

אורנה:

"אף אחד לא האמת מכיר אותי.

יש לי עולם פנימי מלא - אני כותבת, קוראת וחושבת המון.

אלא בחוץ, הבית הספר? אני רואה ואיי נראית'. אני שמה אופניות

וחתנתקת. האמת היא שאני בודדה. יש לי המון מה לכתוב, אבל אני מרשימה

נעולה בתוך בועה ולא מצליחה להוציא את מה החוצה לאנשים אחרים"

מה מקור הקושי עמו הנערה מתמודדת ?

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 'איכתי תותחית', אבל מהפנים אני מרשימה ריקה.

אני עושה את הכל רק כדי לטמון 'וי' ולרצות אחרים, שום דבר משה

לא האמת ממלא אותי. אני המירוצ' מטורף על כול-סכ, אבל העצמ

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

צרות:

**"כולם בטוחים שיש לי היטחון עצמי מטורף.
יש לי דעה נחרצת על כל דבר, ואני משמיעה אותה בקול.
אם מישהי לא מסכימה איתי - אני ישר 'נכנסת' בה בזיניות. אבל האמת?
נראה לי שאני תוקפת חמק רק כדי שלא יראו כמה אני רועדת מהבנים.
אם אני אפטיק לרצע להיות 'החכמה' והחכמה, אני מחדת שאני פשוט
אתכורר. אני מרטישה שאני חיה בתוך הצצה"**

מה מקור הקושי עמו הנערה מתמודדת?

הביאו ציטוט לחיזוק דבריכם:

.....

כתבו 3 עצות יעילות ופרקטיות שיכולות לסייע לשפר את המצב:

.....1

.....2

.....3



אלונה:

**"יש לי החון אנרטי, האמת.
שגוע שגבר החלטתי ללמוד טיטרה הטירוף, השגוע כבר עכבתי את
פה ועברתי ללמוד תכנות, ומחר הטח אירשם לאיכו תנועה חדשה.
הבסיה היא שאני לא מטיימת כלום. אני נדלקת מהר, משתממת אחרי
יומיים ועוברת לדבר הנוצל הבא. אני מרטישה שאני כל הטחן 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