

# 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, 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

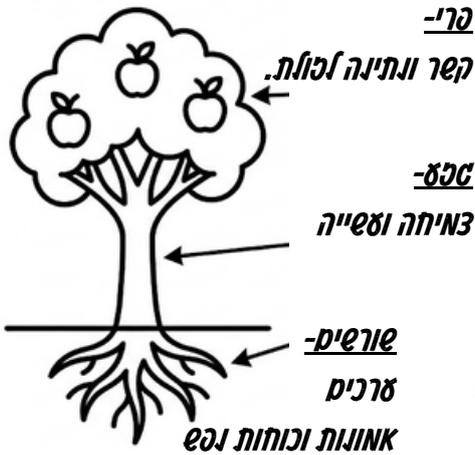
## לאחר קריאת המקרה עליכם לשאול 3 שאלות

### על מנת לאבחן את מקור הקושי:

- כשהנער נתקל בקושי או כישלון- האם הוא מחזיק מעמד או מתרסק?
- האם העשייה היומיומית שלו גורמת לו להתפתח, או שהוא מרגיש תקועים במקום?
- האם הטוב שיש לו 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 3 עצות פרקטיות לשיפור המצב. כלל ברזל: בלי סיסמאות כלליות. כל עצה חייבת להיות משימה קטנה, מוגדרת וברורה, שניתן ליישם באופן מיידי.



ליבי

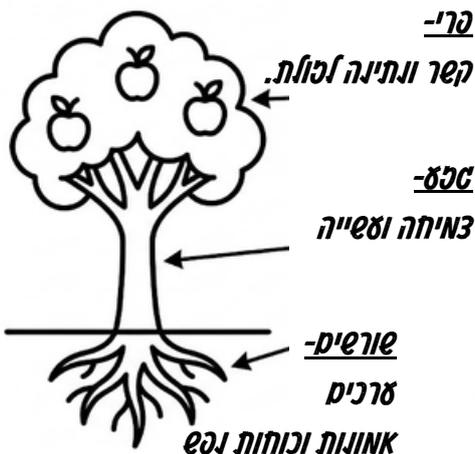
## לאחר קריאת המקרה עליכם לשאול 3 שאלות

### על מנת לאבחן את מקור הקושי:

- כשהנער נתקל בקושי או כישלון- האם הוא מחזיק מעמד או מתרסק?
- האם העשייה היומיומית שלו גורמת לו להתפתח, או שהוא מרגיש תקועים במקום?
- האם הטוב שיש לו 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 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

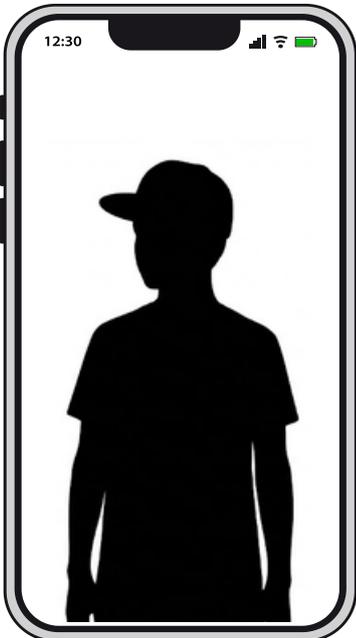
**תנור:**

**"תקשיבו, כשאני מקבל מאיות - אני מרטיש על סך העולם.  
אבל מסטיק שאני מקבל 85 במבחן, או שמישהו טורק לי מילה  
לא במקום, ואני נשט מתרסק.  
באותו רגע אני מרטיש אפס, כישלון טוטאלי.  
אני כבר מתחיל לזוותר על אתגרים חדשים רק מהפחד מהנכילה  
הכאת. למה הביטחון שלי מתנדנד 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 יודע מה יש לי. הכל 'בסדר' בחיים, אין דרמות,  
אבל אני מרטיש כבוי, כאילו כיבו לי את החשמל.  
אני חוכר הביתה ונמרח שעות חול המסך. מביצים לי דגרים,  
אבל אין לי כוח לבלום, הכל נשמע לי משעמם. אני מרטיש שאני סתם  
מעביר את הימים ותקוע במקום"**

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

כתבו 3 עצות יעילות ופרקטיות שיכולות לסייע לשפר את המצב:

- .....1
- .....2
- .....3



**אלון:**

**"אני 'המנחיק' של החבר'ה. התפקיד שלי כה לשבור את הרצינות, לפרוק הערה בינית באמצע שיעור, לחקות מורה. כולם צוחקים ונמצאים סביבי כי כה 'כיף' ומשחרר לחץ. אבל עמוק בפנים 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 הביני שבוחק 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. \_\_\_\_\_



**אמיר:**

**"יש לי ערכים מאוד ברורים, האמת אכפת לי מהמבנה החרינה ואיך אנשים מתנהגים אחד לשני. אני קורא על כה החון, חושה על כה, ובשיחות נפש יש לי החון מה להטיד על איך העולם צריך להיראות. אבל כשכה מטיע לתכל'ס, ליומיום... אני לא עושה עם כה כולם. אני לא מתנדב, אני לא יוכס, הכל נשאר בראש. אני מרטיש שיש לי בטיס טוב, אבל האוף שלי פשוט לא ככה"**

מה מקור הקושי עמו הנער מתמודד ?  
 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 לתת, 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. ....



**תמיר:**

**"אני סגור.**

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

**כולם אומרים לי 'איפה תותח', אבל מהפנים אני מרטיש ריק.**

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

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

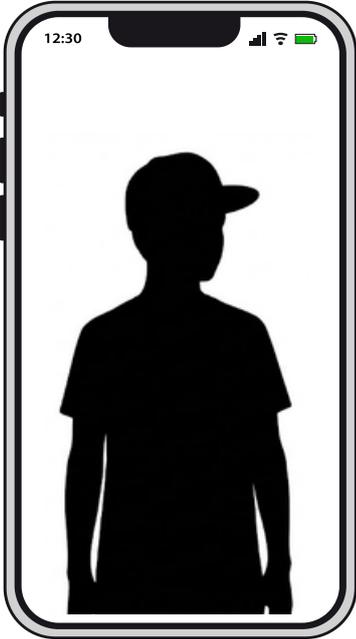
**אבל העצב דורך במקום..."**

מה מקור הקושי עמו הנער מתמודד ?  
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 בזמניות. אבל האמת?  
נראה לי שאני תוקף חפק רק כדי שלא יראו כמה אני רועד מהבנים.  
אם אני אפטיק לרצע להיות 'החפק' והחכם, אני מחדש שאני פשוט  
אתכורר. אני מרטיש שאני חי בתוך הצצה"**

מה מקור הקושי עמו הנער מתמודד ?  
הביאו ציטוט לחיזוק דבריכם:  
כתבו 3 עצות יעילות ופרקטיות שיכולות לסייע לשפר את המצב:  
.....1  
.....2  
.....3



**אילן:**

**"יש לי החון אנרציות, האמת.  
שגוע שגבר החלטתי ללמוד טיטרה הטירוף, השבוע כבר עכבתי את  
פה ועברתי ללמוד תכנות, ונחר הטח אירשם לאיכו תנועה חדשה.  
הבסיה היא שאני לא מטיים כלום. אני נלך מהר, משתעמם אחרי  
יומיים ועובר לדבר הנוצץ הבא. אני מרטיש שאני כל הכחן בתנועה,  
אבל העצם לא בונה שום דבר אמיתי שיחפיק מעמד."**

מה מקור הקושי עמו הנער מתמודד ?  
הביאו ציטוט לחיזוק דבריכם:  
כתבו 3 עצות יעילות ופרקטיות שיכולות לסייע לשפר את המצב:  
.....1  
.....2  
.....3