חיזוק שומר הסף שבי - פיתוח אחריות אישית וחברתית הבחירה של ה"עומד מן הצד"



היחידה לקידום אקלים חינוכי מיטבי

**רציונל**

קידום אקלים חינוכי מיטבי המקדם רווחה נפשית ומוגנות בקרב כלל התלמידים והקהילה החינוכית מהווה מטרה מרכזית בעשייה החינוכית. כחלק מתהליך רחב של חיזוק כישורי חיים", מוצג לפניכם שיעור העוסק בפיתוח אחריות אישית וחברתית והתמודדות עם בריונות בתיכון. השיעור נכתב על מנת לתת מקום לעיסוק בדילמה של הנער או הנערה העדים להתנהגות פוגענית בסביבתם ומתלבטים באיזו דרך פעולה לבחור.

עולמם הפנימי והחיצוני של מתבגרים בגילאי תיכון מושפע ממספר תהליכים -

* תהליכי גיבוש זהות - מי אני? מי אני רוצה להיות? באיזה אופן הבחירות שאני עושה מושפעות ומגדירות את זהותי העצמית?
* תהליכי חברות והשתייכות - למי אני שייך? עד כמה אני קשוב לקולות פנימיים לעומת לקולות חיצוניים? כיצד להשתייך ובו עת לשמור על אוטונומיה ומובחנות אישית?
* הצורך "להטביע חותם בעולם" - באיזו מידה להתנהגות שלי יש משמעות בעולם?

יש להעמיק הבנה והיכרות עם התהליכים הפסיכולוגיים התפתחותיים שתוארו לעיל על מנת לאפשר מרחב לשיח משמעותי עם המתבגרים בשיעור. מרחב שאינו חותר להכרעות מהירות. מרחב שמאפשר עיסוק כנה במורכבות האמתית שיוצרת הדילמה בנפשו של המתבגר. "האם לסייע או לא לסייע?" "האם להתערב או לא להתערב במצבים בהם אני עד להתנהגות פוגעת?" התשובה אינה מסתכמת ב "כן " או "לא". דיון מעמיק בהיבטים השונים של הדילמה במרחב לא שיפוטי, שנותן מקום אותנטי למתבגרים לשטוח את הקולות הרבים המתקיימים בתוכם יאפשר בחירה פנימית ומופנמת.

הבנת העומק שגם לבחירות הקטנות יש משמעויות גדולות היא הבנה נוספת שנרצה לעסוק בה במסגרת השיעור. שהרי אם לא כן, אין זה ממש משנה אם אתערב או לא במצבים של אלימות? הבחירה להתערב חייבת להיות טעונה בתחושת משמעות אמתית . בהבנה עמוקה של כובד המשקל. שאם לא כן, נסיט את הראש לצד השני ונמשיך הלאה בדרכנו. לפיכך הוכנסה לסדנה המשגה מתוך תיאורית "משק כנפי הפרפר" , הממחישה את השפעתה של כל בחירה קטנה על חייהם של בני אדם, במלוא העוצמה.

הסדנה מבוססת על "הגישה הסלוטוגנית" (Antonovsky, 1979, 1987) וגישת "הפסיכולוגיה החיובית" (Seligman, 2005) היוצאות מתוך תפיסה שלכל פרט יש כוחות ויכולות אותם ניתן לפתח ולהעצים ובכך לתרום לחוסנו ולרווחה הנפשית שלו. לכן, הסדנה נפתחת ומסתיימת בסיפוריהם של התלמידים המעידים על הכוחות הקיימים בהם לבחור החלטות " משק כנפי פרפר" ראויות.

**מטרות**

* לאפשר למתבגרים לזהות מורכבות רגשית ואישית שמתחוללת בהם עת הם נחשפים לאירועי פגיעה בזולת
* עידוד מתבגרים לנקוט עמדה אקטיבית חיובית במצבים בהם הם עדים להתנהגות פוגענית באחרים בסביבתם.
* לסייע בשינוי עמדות אישי ביחס ל"בחירות- משק כנפי הפרפר" המתקיימות לאורך החיים.

 **מהלך הסדנה**

**חלק ראשון**

**פתיחה (5 דקות)**

התלמידים מוזמנים לחשוב על אירוע בו הם סייעו לאדם אחר. כל סוג של סיוע רלוונטי - עזרה בלימודים, עזרה להכין ארוחת ערב, מתן תמיכה רגשית, סיוע בארגון הבית, סיוע לחבר במצוקה...

**המורה מוסיפה -** "לעיתים, כשאני בוחרת לסייע למישהו אחר, אני מוותרת באותו רגע על הנוחות האישית שלי." מבקשת מהתלמידים לספר את אירוע העזרה שבו נזכרו ולשתף מה גרם להם באותו רגע לסייע לאחר במקום להתפנות לצרכים האישיים של עצמם.

**את הסיבות לבחירה לסייע לרשום על הלוח.**

**המורה ממשיגה -** הבחירה לסייע למישהו היא החלטה מסוג: "החלטת משק כנפי פרפר". בהמשך נבין מדוע...

**חלק שני (10 דקות)**

צפייה בסרטון ["Bulling: the bystander effect"[[1]](#footnote-1)](https://www.youtube.com/watch?v=QD4svbMV_Es) . תרגום

הסרטון מתאר מצב שאליו נקלעו תלמידי תיכון בארה"ב. אורכו המלא של הוא כחמש דקות.

צופים בסרטון עד לדקה 2:55 ועוצרים.

**דיון בכיתה**

* אילו רגשות עלו בכם במהלך הצפייה בסרטון?
* מה אתם חושבים על מה שקרה בסרטון?
* מה בעצם קורה בסרטון?
* לו הייתם יושבים באותו בוקר באותה קפיטריה ורואים את הסיטואציה הזו, מה לדעתכם הייתם חושבים? מה לדעתכם הייתם עושים?
* מה משמעות התפקיד של "העומדים מהצד"- באיזו מידה לדעתכם הם חולקים באחריות לקיומה של ההתנהגות הביריונית?

**המורה מסכמת את הדילמה**

לפנינו מונחת בחירה - להתערב כדי לעצור את ההתנהגות הפוגעת לעומת לעמוד מן הצד ולא להתערב באירוע.

**חלק שלישי (10 דקות)**

**המורה אומרת -** "בתוך כל אחד ואחת מאתנו מתקיימים בו זמנית גם קולות של בעד וגם קולות של נגד."

כעת נחצה את הכיתה לשניים באופן שווה ואקראי.

מחצית אחת: מייצגת את הקול הפנימי הבוחר - להתערב! לעצור!

מחצית שניה: מייצגת את הקול הפנימי הבוחר - אל תתערב! תעצור!

כל קבוצה מתכנסת לדיון פנימי וכותבת את הטיעונים שלה - כמה שיותר מפורטים, כמה שיותר טיעונים. כמה שיותר קולות.

נבחרים שני נציגים שמגיעים לקדמת הכיתה עם הטיעונים שנוסחו בקבוצה.

מקיימים ויכוח בין הבחירות. מבלי להגיע להכרעה.

המורה מציגה את המשך הסרטון עד לסיומו. בודקים האם התלמידים בסרטון הוסיפו טיעונים שלא עלו בכיתה.

**חלק רביעי (5 דקות)**

מבקשים מכל תלמיד לכתוב לעצמו - מה התכונה המרכזית שצריכה להיות לנער או נערה שבוחרים להתערב! ולעצור! מה מאפיין את האחד שבוחר אחרת משאר החברים שסביבו?

אוספים יחד את התכונות ומקיימים שיח:

* מדוע תכונות אלו מאפיינות את מי שבוחר להתערב במצבים שכאלה?
* באיזה אופן החברה מתייחסת לתכונות אלו? האם אילו תכונות מוערכות בחברה או דווקא פחות?
* איזו בחירה הייתה לדעתכם זוכה להערכה חברתית/ איזו בחירה הייתה זוכה לגינוי חברתי?
* איך נעשה שהאחד הזה לא יהיה אחד? איך נפעל כדי שתיווצר נורמה חברתית שעוצרת אלימות, אפילו אם היא "קלה"?

**חלק חמישי (10 דקות)**

**"אפקט הפרפר":**

"הביטוי "אפקט הפרפר" מייצג מקרה פרטי בו משק כנפי פרפר עשוי ליצור שינויים קטנים באטמוספירה שבסופו של דבר יגרמו להופעת סופת טורנדו (או לחלופין ימנעו את הופעתה). הכנפיים המתנופפות מייצגות שינוי קטן בתנאי ההתחלה של המערכת. שינוי שגורם שרשרת מאורעות המובילים לתופעה בקנה מידה גדול. אם הפרפר לא היה מנפנף בכנפיו, ייתכן ומסלול המערכת היה שונה במידה ניכרת." (ויקיפדיה)

* אילו מחשבות מתעוררות בכם בעקבות ההיכרות עם "אפקט הפרפר"?

רוב ההחלטות שלנו בחיים הן בגודל של "משק כנפי פרפר". למשל, "לסייע או לא לסייע" במצבים שעליהם סיפרתם בתחילת השיעור. או "לעצור או לא לעצור" התנהגות פוגענית שאנחנו רואים סביבנו. מדובר בהחלטות לכאורה קטנות. אין להן משמעות גדולה על החיים שלכם באותו רגע (זה לא כמו בחירת מגמה, בחירת מסלול צבאי, בחירת בת זוג לחיים). אבל ההחלטה הקטנה הזו יכולה להשפיע בצורה מכרעת על חיים של אחרים. לייצר או למנוע התפתחות של הוריקן בחיים שלכם או של אחרים.

* איך זה יכול לקרות לדעתכם באירוע שראינו בסרטון?

**חלק שישי - סיכום – 5 דקות**

* מה לקחתם מהשיעור בנוגע ל"החלטות משק כנפי הפרפר" שבחייכם?
* כיצד תחזקו בתוככם את הביטחון הפנימי שיאפשר לכם לבחור על פי האמת שלכם, גם בהחלטות "משק כנפי פרפר"? מי יכול לסייע לכם?
1. הסרטון הופק במסגרת ניסוי שנערך בתיכון אמריקאי. הסרטון בשפה האנגלית ברמה לא גבוהה וללא תרגום. יש לצפות בסרטון טרם הקרנתו בכיתה על מנת לבחון את התאמתו לתלמידים. [↑](#footnote-ref-1)