



שם התלמיד/ה: _____

כיתה: _____

הקדמה למורה:

יחידת לימוד זו עוסקת בנושא חרם חברתי ובריונות, חשוב להתייחס לנושא זה בעדינות ורגישות רבה. נושאים אלה עשויים לעורר תגובות רגשיות חזקות בקרב התלמידים, ולכן יש להתייחס אליהם בזהירות ובסבלנות.

חשוב לאפשר מרחב בטוח לשיתוף חוויות ורגשות, מתוך הקשבה, הבנה ותמיכה במידת הצורך יש לשתף איש מקצוע שילווה את התהליך. התאימו את החומרים ביחידה זו בהתאם לכיתתכם. הדרך שבה נציג את התכנים ואת המידע חייבת להיות מותאמת רגישות גיל, תרבות וניסיון חיים. נדגיש את דרכי התמודדות חיוביות וצעדים ליצירת שינוי חברתי משמעותי.

פעילות מקדימה לתלמידי הכיתה:

הצעה 1: מטרת הפעילות: לשקף את תחושת הקושי להשתלב במארג חברתי סגור.

- בקשו מהתלמידים לעמוד במעגל צפוף, כתף אל כתף.
 - בחרו מתנדב/ת אחד/ת שיעמוד/תעמוד מחוץ למעגל.
 - הנחו את המתנדב/ת לנסות להיכנס למעגל, בעוד שאר התלמידים צריכים להישאר כגוש אחד ולמנוע ממנו/ה להיכנס.
 - לאחר כמה ניסיונות, החליפו את המתנדב/ת במתנדב/ת אחר/ת מהמעגל.
 - לאחר כ-3 סיבובים, הזמינו את התלמידים לשבת במעגל וערכו דיון קצר סביב השאלות הבאות:
 - איך הרגשתם כשניסיתם להיכנס למעגל והמעגל לא נתן לכם להיכנס?
 - איך הרגשתם כשהייתם חלק מהמעגל והדפתם את המתנדב/ת?
 - האם חוויתם מצבים דומים בחיי היום-יום? ספרו על כך.
 - מהן הדרכים הנכונות להתמודד עם מצבי הרחקה חברתית?
- הצעה 2:** מטרת הפעילות: לחזק את הביטחון העצמי והערך העצמי של התלמידים באמצעות הבנה שהם אינם זקוקים לאישור חיצוני כדי להרגיש טוב עם עצמם.

מהלך הפעילות:

- התלמידים יושבים במעגל מאחורי שולחנות.
 - חלקו לכל תלמיד דף לבן ריק.
 - הנחו את התלמידים לכתוב את שמם בראש הדף.
 - התלמידים יעבירו את הדף לחבר משמאלם.
 - תנו הנחיה לתלמידים (למשל: "כתבו משהו חיובי שאתם אוהבים בחבר שלכם"), והם יכתבו את התשובה בתחתית הדף, לאחר הכתיבה, התלמידים יקפלו את הדף כך שהתשובה תהיה מוסתרת, ויעבירו שוב לחבר משמאלם.
 - חזרו על השלבים הקודמים עם הנחיות שונות (כמה שתרצו, אך מומלץ לא ליתר מחמישה סבבים).
 - לאחר החלוקה האחרונה, אספו את כל הדפים ושימו אותם בדלי מלא מים.
 - התלמידים יתאכזבו וודאי מכך שלא יוכלו לקרוא מה כתבו עליהם חבריהם.
- הדגישו: לא משנה מה אחרים חושבים עליכם! החשוב ביותר הוא שתאמינו בעצמכם!
- דוגמאות להנחיות:
- כתבו משהו שאתם מעריכים בחבר שלכם
 - כתבו משהו מה התכונה הטובה ביותר בחברים שלכם.
 - החברים בכיתה אוהבים אותך בגלל ש...
 - תמיד רציתי להגיד לך ש...
- הצעה 3:** צפייה בסרטון סליחה על השאלה, חרם ובריונות.





אתם חברים טובים של דני, תלמיד כיתה ח'. לאחרונה, קבוצה של תלמידים בכיתה החליטה להחרים את דני ולא לדבר איתו או להיות בקשר איתו. הם מתעלמים ממנו לחלוטין במהלך השיעורים, בהפסקות ובפעילויות חברתיות שונות.

דני מרגיש בודד, מבודד ומבוזה. הוא לא יודע מדוע החליטו להחרים אותו, ומתי זה יסתיים. הוא מתקשה להתרכז בלימודים ונראה עצוב וכואב.

כחבריו הקרובים, אתם נמצאים בדילמה קשה: מצד אחד, אתם רוצים להישאר נאמנים לדני ולהמשיך להיות חברים שלו, גם במצב הקשה הזה. מצד שני, אתם חוששים שגם אתם תוחרמו על ידי קבוצת התלמידים המובילה אם תמשיכו להיות חברים של דני.

מה הייתם עושים במצב הזה? האם תבחרו להישאר לצד דני למרות הסיכון להחרמה, או שתצטרפו לחרם כדי להימנע מבידוד חברתי?



דנה היא נערה בכיתה ח' שמתנהגת בצורה מאוד פוגענית כלפי חבריה לכיתה. היא מעליבה אותם בצורה מילולית, מפיצה שמועות ובדיחות על חשבונם, ולפעמים אפילו דוחפת או מכה אותם באלימות פיזית קלה. כל הכיתה מרגישה נפגעת מאוד מההתנהגות המציקה שלה, אבל דנה לא מפסיקה למרות שדיברו איתה על זה כמה פעמים. לאחר שכמה מחבריה לכיתה ניסו לגשת אליה ולבקש ממנה בנימוס להפסיק את ההתנהגות הפוגענית, והיא התעלמה מהם לגמרי, הם החליטו שהגיע הזמן לפעולה חריפה יותר. הם מתכננים להחרים אותה מהחברה ולא לדבר איתה בכלל עד שהיא תבין שהתנהגותה בלתי נסבלת ותתחיל להתנהג כמו שצריך.

לפעמים מחרמים ילדים כעונש על התנהגותם. האם זהו עונש ראוי? האם יש מקרים שמצדיקים חרם, או שזהו צעד קיצוני מדי, הפוגע במוחרמים בצורה קשה? מה אתם הייתם עושים?

לפניך שלושה מקורות מידע, קראו אותם וענו על השאלות.

טקסט מספר 1:

תלמידים אהובים,

אני יודעת שהניק בבית הספר היסודי והתיכון הנ לא תמיד קלות. יש המון לחצים חברתיים, מצבים מורכבים עם חברים, ויחסים משתנים כל הזמן. אחת הבעיות הכי קשות שהרבה מכם צריכים להתמודד איתה היא בריונות.

בריונות יכולה להיות פיזית או מילולית, ישירה או עקיפה דרך רשתות חברתיות. לפעמים קשה להבין אם מישהו רק מתחיל לצחוק עליך או שבו כבר בריונות ממש. אבל בסופו של דבר, בריונות אורמת לך להראיש לא בנוח, פאזה ולפעמים אפילו מאוים.

אם מה עושים עם זה? קודם כל, חשוב להבין שאתם לא לבד. המון ילדים וילדות עוברים בריונות, ואף אחד לא צריך לסבול את זה לבד. **שתפו את ההורים, המורים או אנשים אחרים**

שאפת להק מכם. תמיד כדאי לדבר על זה.

אבל חוץ מזה, התאבבה הכי חשובה היא ללמוד איך להיות חזקים ולא ליפול קורבן לבריונות בכלל, כדאי להתמקד באיך שאתם מאיבים.

תראו להיות בטוחים בעצמכם ולא להראות פחד. למדו דרכים לא-אלימות להאן על עצמכם מילולית. והכי חשוב, **דעו לפתח קשרים חזקים עם חברים טובים שיתמכו בכם**. כשאתם חזקים ומאוכלים, קשה יותר לבריונים לפאזה בכם.

זה לא משנה אם אתם "קורבנות" של בריונות או עדיין לא לפי אחרים, תפקידכם הוא להישאר חזקים ולדעת איך להאיב בצורה נכונה. אני מאמינה שכולכם יכולים להפוך למנהיגים מובילים שניו חברתי חיובי, נאד בריונות ותרבות האלימות. יחד אנחנו חזקים יותר!

אוהבת ומעריכה המון, המורה אית



איך הפכתי להיות ילד מקובל?

אני לא אשכח את אותו ערב שכבר הלכתי לישון ושמעתי את אימא שלי מדברת עם מחנכת הכיתה: "בבקשה, תעזרי לו להתחבר עם החברים האחרים בכיתה", היא אמרה למורה. אבל דבר לא השתנה. אי אפשר להכריח ילדים למי להתחבר. זה פשוט לא עובד ככה.

השינוי האמיתי התחיל כשהפסקתי לצפות שאחרים יבואו אליי, והתחלתי לעבוד על עצמי מבפנים. הייתי צריך לגלות ולחזק את הביטחון העצמי שלי. רק כשאני אחבב את עצמי ואקבל את עצמי כמו שאני, יוכלו גם אחרים לקבל אותי. זה לקח זמן, אבל התחלתי להאמין שאני ראוי לאהבה. חיזקתי את מה שמיחד אותי ואת הכישורים והתכונות החיוביות שלי. למדתי לא לחפש אישור מאחרים אלא לתת את האישור לעצמי. ככל שעשיתי את זה יותר, משהו בפנים התחיל להזהיר והביטחון שלי הלך וגדל.

פתאום מצאתי את עצמי יותר מסתובב בחופשיות, מחייך יותר, ומוצא פחות קשיים להתחבר עם אחרים. לא הייתי צריך להילחם או להתאמץ להיות מקובל יותר. זה פשוט בא לבד ברגע שאהבתי ובטחתי בעצמי מספיק. **המפתח לא היה להכריח אחרים לקבל אותי, אלא להגיע למצב שבו קיבלתי את עצמי בשלמות.**



אתם שואלים ואני עונה



כולם בכיתה מגובשים, בהפסקות יושבים בחבורות ומדברים. אני לא מצליח להשתלב בשיח, גם לי יש מה להגיד ואני לא מצליח להשתתף. מה לעשות?

היי חבר, אני יכול להבין שזו סיטואציה לא פשוטה. להיכנס לחבורה מגובשת ולהשתלב זה אתגר, אבל לא בלתי אפשרי. הנה כמה טיפים שיכולים לעזור: היה סבלני - התהליך של השתלבות בקבוצה חדשה לוקח זמן. אל תלחץ יתר על המידה.

שים לב לשפת הגוף - התבונן בחבורה מרחוק, נסה להבין את סגנון השיח ואת הנושאים המועדפים עליהם.

התקרב באופן עדין - אל תיכנס בכוח לשיחה. עמוד בצד, חייך, הנהן בראשך כשנאמר משהו מעניין.

חפש הזדמנות להצטרף - אם יש הפסקה או שינוי נושא, זו הזדמנות טובה להערה קצרה או שאלה רלוונטית מצדך.

תרום תכנים מעניינים - נסה לשתף רעיונות, חוויות או עובדות מעניינות הקשורות לנושא השיח.

הראה עניין - שמור על קשר עין, הבעות פנים חיוביות והקשבה פעילה.

שמור על גישה חיובית וידידותית - חייך!!!! אנשים אוהבים אנרגיות חיוביות.

זכור, התהליך יכול לקחת זמן אבל בסופו של דבר, אם תגלה סבלנות, נוכחות ופתיחות תמצא את מקומך. שמור על אמונה ותקווה, החברים הנכונים בשבילך סופסוף יגיעו. בהצלחה!



ענו על השאלות:

1. לפי המורה גלית בטקסט 1 והמסקנה של הכותב בטקסט 2, מהי הדרך החשובה ביותר להתמודד עם בעיות של חוסר קבלה ובריונות בקרב בני נוער?

2. בטקסט 1 וטקסט 2 מופנית ההנחיה לתלמיד המתמודד עם קושי. כתבו הנחיות לכלל ילדי הכיתה כיצד לקבל ילדים מאותגרים למארג החברתי וכיצד למנוע חרם.

3. בחרו באחד המשפטים שלפניכם, הסבירו את המשפט וכתבו כיצד הוא יכול למנוע פגיעה חברתית:

"אל תסתכל בקנקן אלא במה שיש בו"

"הבל החן ושקר היופי"

" אל תדון את חברך עד שתגיע למקומו"

"המלבין פני חברו ברבים כאילו שופך דמים"

4. בחר את ההמצלצה החשובה ביותר מטקסט 3. מדוע בחרתם דווקא בהמצלצה זו?

ילד מטריה

היה איתי ילד אחד ביסודי
שאני זוכרת אותו יותר טוב מכולם
לא בגלל שהוא היה הכי יפה
לא בגלל שהוא היה הכי חכם
בחורף הוא היה לובש חולצות קצרות
בקיץ מעילים ומטריות
מה יש לך? למה לעצבן?
למה לעשות סתם?
את המשקפיים שלו הוא הדביק עם סלוטייפ
אחרי ששברו לו אותם בהפסקה
והקלמר שלו תמיד נשאר ריק
מאז שהתרוקן אל האסלה
וכמה שצחקו עליו, הוא צחק איתם
תראו את הדביל הזה, איזה מטומטם
ובגלל שאף אחד לא הסכים לשבת לידו
לא רצו לראות אותו, אז המורה אמרה
אין ברירה, נושיב אותו עם הילדה
המוזרה, זאת שלא רוצים אותה
זאת שלא רואים אותה
זאת שאף אחד לא משחק איתה
וככה הם ישבו להם בסוף של הכיתה
ילדה עם קוקיות, ילד מטריה
נעים מאוד, השם לי זה עומר
נעים מאוד, קוראים לי עטרה

בחוץ הילדים רצים, צועקים אחד על השני
כדורים עפים, בפנים זה רק אני ועומר
ועומר, הוא אומר שלא נורא
ועומר מצויר לי ציורים, עושה לי פרצופים
פותר לי תרגילים
וכשאני בוכה, רוצה לשבור את הכלים
עומר מחבק אותי
אבל בשער מחכים לו שני בנים
דוחפים לו רגל, הוא נופל על הפנים
הלוואי שתעלם, הם אומרים
והוא סותם, מחזיק חזק בפנים
ורק כשהם הולכים, עומר נעמד
מנער את הבגדים, מרכיב את משקפיו
והדמעות זורמות עליו, מעצב ובושה
ונהיה לו קצת רטוב, אז הוא פותח מטריה
והוא לוחש לאלוהים, אם אתה קיים
תעשה לי איזה נס ותיקח אותי מכאן
ואולי שמעו אותו, את ילד מטריה
כי יום למחרת, הוא לא הופיע בכיתה
היה איתי ילד אחד ביסודי
שאני זוכרת אותו יותר טוב מכולם
לא בגלל שהוא היה הכי יפה
לא בגלל שהוא היה הכי חכם

"ילד מטריה" - הגרסה של איזי

אבא איש עסוק הוא לא שמע את השמועות, **אבל** אמא שלי סופסוף ראתה את
הדמעות, **הדלת** נפתחה היא התיישבה על המיטה, **וככה** בלי לומר מילה היא
דמיינה את הזוועות, **הילדים** את המכות המשקפיים השבורות, **את** האשמה שהיא
הרגישה לא היה קשה לראות, **והיא** התחילה גם לבכות אמרה לי שהיא מצטערת,
אמא דיי תפסיקי מה למי את מתקשרת, **זה** אבא והוא כעס שלא ידע, **פעם** ראשונה
חזר מוקדם מהעבודה, **קום** עומר בואו תארזו את הדברים, **כי** כאן אנחנו לא
נשארים, **מאז** כבר לא חזרתי לאותו בית ספר, **ותודה** לאלוהים שזה קרה, **רחוק**
משם באלף קילומטר, **אבל** מאז עדיין מתפלל על עטרה, **מאז** אני גם לא שומר
בבטן, **אז** תודה לך אמא יקרה, **כי** ככל שאני נזכר בצלקות של העבר, **אני** מבין שזה
יכל להיות הרבה יותר נורא.

לפניכם רשימת רגשות: איזה רגשות באו לידי ביטוי בשיר לכל אחד מהמשתתפים
בשיר ילד מטריה?

בדידות, החלטה לפעול, אכזבה, עצב, נחישות לשנות את המצב, אדישות,
הקלה, אשמה, אי-ודאות, ביטחון עצמי שלי, פחד, כעס, חוסר אמפתיה,
בושה, ייאוש, תקווה, ערגה לחברות, אכזריות, גאווה, חוסר אונים, תסכול,
דאגה, כאב, חמלה, זעם, כעס.

- עומר-
- הילדה-
- הבריונים-
- המורה-
- אימא של עומר-
- אבא-

משימה קבוצתית:

- התחלקו לקבוצות קטנות של 4-5 תלמידים. כל קבוצה תקבל משימה להפיק קמפיין מודעות
ציבורי במטרה למגר תופעות של בריונות, החרמה חברתית ובדידות בקרב בני נוער.
- כרזה או פרסומת ממוקדת מסר - לתלות בבתי ספר, מרכזי קהילה, רשתות חברתיות וכו'.
 - סרטון קצר (עד 2 דקות) - שיכול להיות מוקרן באירועים שונים או לשתף ברשתות
החברתיות.
 - מצגת להרצאה - להציג בכיתות.
 - כל רעיון אחר.

שלב בתוצר:

- התבססות על סטטיסטיקות, עובדות ונתונים על היקף התופעה ועל ההשלכות השליליות
שלה.
- מסרים חינוכיים, דרכי התמודדות ופתרונות אפשריים.
- פנייה ישירה לקהל היעד בני הנוער, תוך שימוש בשפתם.
- בסיום היצירה, כל קבוצה תציג את הקמפיין שלה בפני הכיתה.

מחווה לתוצר:

- 1. איכות התוכן והמידע (עד 20 נקודות):** התבססות על מקור מידע, מסרים ברורים ודרכי
התמודדות ופתרונות הגיוניים.
- 2. רלוונטיות והתאמה לקהל היעד (עד 20 נקודות):** התאמת השפה, הסגנון והמסרים לבני
נוער, שימוש בדימויים ויזואליים רלוונטיים ומשכנעים.
- 3. יצירתיות וחדשנות (עד 20 נקודות):** תוצר מקורי וחדשני.
- 4. מאמץ והשקעה (עד 20 נקודות):** שיתוף פעולה של כל חברי הקבוצה.
- 5. הצגה ברורה ומשכנעת (עד 20 נקודות):** הצגה רהוטה, בהירה ומסודרת בפני הכיתה,
מסרים מנומקים היטב ומשכנעים.

