

שם:

כיתה:

תאריך:

חבר במצוקה: רגישות לפגיעה ותפקידים בקבוצה

דף עבודה

1 השלימו מן המחסן.

מצוקה | מילולית | חברתית | גופנית | לצד

- א. חבר שמתבודד ומפסיק ליהנות עשוי להיות ב _____ .
- ב. כינויים ולעג הם פגיעה _____ .
- ג. דחיפה ומכה הן פגיעה _____ .
- ד. חרם והפצת שמועות הם פגיעה _____ .
- ה. מי שתומך בנפגע עומד _____ .

2 התאימו לכל תפקיד את התיאור שלו.

טור ב

טור א

אומר «די!» וקורא למורה ☐

1. פוגע

צוחק ומוחא כפיים לפוגע ☐

2. נפגע

מי שהעליבו אותו ☐

3. מצטרף

רואה, מסתובב והולך ☐

4. צופה שותק

קורא לילד בכינוי מעליב ☐

5. עומד לצד

3 נכון או לא נכון? תקנו את המשפטים הלא נכונים.

א. חבר במצוקה תמיד יגיד בקול שקשה לו.

ב. גם מי שצוחק בזמן פגיעה משתתף בה.

ג. פגיעה חברתית, כמו חרם, אינה פוגעת באמת.

ד. פנייה למבוגר יכולה לעזור לעצור פגיעה.

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

4 מיינו את ההתנהגויות: סימן אפשרי למצוקה, או התנהגות רגילה.

יושב לבד בכל הפסקה כבר שבועיים | שמח אחרי שניצח במשחק
 מפסיק לאכול את ארוחת העשר | מתלונן על כאב בטן כל בוקר לפני בית הספר
 משחק עם חברים בהפסקה | מתעצבן פתאום מכל דבר קטן

התנהגות רגילה	סימן אפשרי למצוקה

5 השלימו: מה אפשר להגיד לחבר במצוקה?

מה אפשר להגיד?	מה רואים?
	חבר יושב לבד ועיניו אדומות
	חברה לא באה לחוג כבר שבוע
	חבר אומר: «עזוב, לאף אחד לא אכפת ממני»

6 בחרו את התשובה הנכונה.

- א.** איזה משפט מתאים לפתוח בו שיחה עם חבר במצוקה?
- «תפסיק לבכות»
 - «ראיתי שאתה עצוב. רוצה לספר לי?»
 - «זה בגלל שאתה רגיש מדי»
 - «לא אכפת לי»
- ב.** אייתי ראה שמחרימים ילד, ומפחד להתערב לבד. מה הצעד הנכון?
- לשתוק ולקוות שזה ייגמר
 - להצטרף לחרם כדי לא להיפגע
 - לספר למחנך או ליועצת
 - לצלם ולהפיץ

7 ליד כל מעשה כתבו את התפקיד: פוגע, מצטרף, צופה שותק או עומד לצד.

- א.** יואב קרא לנועם «גמד».
- ב.** שני ילדים צחקו בקול על הכינוי.
- ג.** אריאל ראה, השפיל את המבט והמשיך ללכת.
- ד.** תמר אמרה ליואב: «זה לא מצחיק» והלכה לצד נועם.
- ה.** עומר הלך לקרוא למורה התורנית.

המחברת של אורי

דניאל שם לב שגם בשיעורים אורי כמעט לא מדבר.

יום אחד התיישב דניאל לידו ושאל בשקט: «מה קורה איתך? אתה נראה לא כמו תמיד».

בהתחלה אורי משך בכתפיים. אחר כך סיפר שכמה ילדים מהקבוצה צוחקים עליו בכל פעם שהוא מחטיא, ושהוא כבר לא רוצה לשחק.

דניאל הקשיב ולא מיהר לתת עצות. בסוף אמר: «זה ממש לא בסדר מה שהם עושים. רוצה שנלך יחד לדבר עם המחנך?» אורי הסכים. למחרת שוחח המחנך עם הקבוצה, ובהפסקה הבאה דניאל הזמין את אורי לשחק בקבוצה שלו.

9 השלימו לפי הסיפור «המחברת של אורי».

א. אורי לא הצטרף למשחק ה

ב. הילדים צחקו על אורי בכל פעם שהוא .

ג. דניאל הציע ללכת יחד אל ה

10 אילו סימני מצוקה ראה דניאל אצל אורי? ציינו שניים.

11 מה עשה דניאל נכון בשיחה עם אורי? הסבירו שני דברים.

12 ציירו את «מעגל התמיכה» שלכם: אתם במרכז, ומסביב לפחות ארבעה אנשים שאפשר לפנות אליהם כשקשה.

13 **אתגר:** הסבירו למה קשה לפעמים לצופה לעבור לתפקיד של עומד לצד, והציעו שתי דרכים שיעזרו לו לעשות זאת.

תשובות – חבר במצוקה: רגישות לפגיעה ותפקידים בקבוצה

1 השלימו מן המחסן.

- א. חבר שמתבודד ומפסיק ליהנות עשוי להיות במצוקה.
- ב. כינויים ולעג הם פגיעה מילולית.
- ג. דחיפה ומכה הן פגיעה גופנית.
- ד. חרם והפצת שמועות הם פגיעה חברתית.
- ה. מי שתומך בנפגע עומד לצד.

2 התאימו לכל תפקיד את התיאור שלו.

טור א

טור ב

1. פוגע

5 אומר «די!» וקורא למורה

2. נפגע

3 צוחק ומוחא כפיים לפוגע

3. מצטרף

2 מי שהעליבו אותו

4. צופה שותק

4 רואה, מסתובב והולך

5. עומד לצד

1 קורא לילד בכינוי מעליב

3 נכון או לא נכון? תקנו את המשפטים הלא נכונים.

- א. חבר במצוקה תמיד יגיד בקול שקשה לו. **לא נכון** – לעיתים קרובות רואים את המצוקה רק בהתנהגות
- ב. גם מי שצוחק בזמן פגיעה משתתף בה. **נכון**
- ג. פגיעה חברתית, כמו חרם, אינה פוגעת באמת. **לא נכון** – פגיעה חברתית כואבת מאוד ואינה מקובלת
- ד. פנייה למבוגר יכולה לעזור לעצור פגיעה. **נכון**

4 מיינו את ההתנהגויות: סימן אפשרי למצוקה, או התנהגות רגילה.

התנהגות רגילה	סימן אפשרי למצוקה
שמח אחרי שניצח במשחק, משחק עם חברים בהפסקה	יושב לבד בכל הפסקה כבר שבועיים, מפסיק לאכול את ארוחת העשר, מתלונן על כאב בטן כל בוקר לפני בית הספר, מתעצבן פתאום מכל דבר קטן

5 השלימו: מה אפשר להגיד לחבר במצוקה?

מה אפשר להגיד?	מה רואים?
«אני רואה שקשה לך. רוצה שאשב לידך?»	חבר יושב לבד ועיניו אדומות
«התגעגענו אלייך. הכול בסדר?»	חברה לא באה לחוג כבר שבוע
«לי אכפת. בוא נדבר, ואם תרצה – נלך יחד ליועצת»	חבר אומר: «עזוב, לאף אחד לא אכפת ממני»

6 בחרו את התשובה הנכונה.

- א. איזה משפט מתאים לפתוח בו שיחה עם חבר במצוקה?
- «תפסיק לבכות» ● «ראיתי שאתה עצוב. רוצה לספר לי?»
 - «זה בגלל שאתה רגיש מדי» ○ «לא אכפת לי»
- ב. איתי ראה שמחרימים ילד, ומפחד להתערב לבד. מה הצעד הנכון?
- לשתוק ולקוות שזה ייגמר ○ להצטרף לחרם כדי לא להיפגע ● לספר למחנך או ליועצת
 - לצלם ולהפיץ

7 ליד כל מעשה כתבו את התפקיד: פוגע, מצטרף, צופה שותק או עומד לצד.

- א. יואב קרא לנועם «גמד». ← פוגע
- ב. שני ילדים צחקו בקול על הכינוי. ← מצטרף
- ג. אריאל ראה, השפיל את המבט והמשיך ללכת. ← צופה שותק
- ד. תמר אמרה ליואב: «זה לא מצחיק» והלכה לצד נועם. ← עומד לצד
- ה. עומר הלך לקרוא למורה התורנית. ← עומד לצד

9 השלימו לפי הסיפור «המחברת של אורי».

- א. אורי לא הצטרף למשחק הכדורגל בהפסקה.
- ב. הילדים צחקו על אורי בכל פעם שהוא מחטיא.
- ג. דניאל הציע ללכת יחד אל המחנך.

10 אילו סימני מצוקה ראה דניאל אצל אורי? ציינו שניים.

תשובה אפשרית: אורי לא הצטרף למשחק כבר שבוע, ישב לבד על הספסל, וכמעט לא דיבר בשיעורים.

11 מה עשה דניאל נכון בשיחה עם אורי? הסבירו שני דברים.

תשובה אפשרית: שאל בשקט ובעדינות, הקשיב בלי למהר לתת עצות, אמר שמה שקרה לא בסדר, והציע ללכת יחד למבוגר – כך אורי לא נשאר לבד.

12 ציירו את «מעגל התמיכה» שלכם: אתם במרכז, ומסביב לפחות ארבעה אנשים שאפשר לפנות אליהם בשקשה.

תשובה אפשרית: ציור עם לפחות ארבעה אנשים מתאימים: הורה, בן משפחה, מחנך, יועצת בית הספר, חבר קרוב.

13 אתגר: הסבירו למה קשה לפעמים לצופה לעבור לתפקיד של עומד לצד, והציעו שתי דרכים שיעזרו לו לעשות זאת.

תשובה אפשרית: הוא עלול לפחד שיפגעו גם בו, לחשוב שזה לא עניינו או לחכות שמישהו אחר יפעל. דרכים: לפעול יחד עם חבר, לתמוך בנפגע בפרטי, לפנות בשקט למבוגר.

 **תרגול נוסף משלי:** כתבו שלוש שאלות משלכם על נושא הדף, ענו עליהן ובדקו עם חבר או חברה.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.