



חוברת עבודה

בישורי חיים

כיתה ה'

תוכן העניינים

מבוא	2
פרק 1: חוסן דרך הגוף: נשימה, תשומת לב מודעת ו«מפחיד אבל לא מסוכן»	3
פרק 2: מרחב חיובי ובטוח ברשת: אמפתיה ו«עומדים לצד»	8
פרק 3: זהות, שייכות, הכללה ודעה קדומה	13
פרק 4: חבר במצוקה: רגישות לפגיעה ותפקידים בקבוצה	18
פרק 5: חוסן דרך המחשבה: לנהל את המחשבות	23
פרק 6: המרחב הדיגיטלי ואני: תכנים לא מתאימים ומניעת הפצת תמונות	28
פרק 7: הקשבה פעילה ומסרי אני	33
חזרה – מה למדנו?	38
תשובות	40

מבוא

שלום לתלמידות ולתלמידי כיתה ה'!

בחוברת הזאת נלמד להכיר את הגוף, את הרגשות ואת המחשבות שלנו, ונתרגל דרכים להירגע, לחשוב לפני שמגיבים, לעמוד לצד חבר, לשמור על עצמנו ברשת ולדבר בלי לפגוע.

בכל פרק תמצאו הסבר קצר, דוגמאות, כלל «זכרו!» ותרגילים. אין כאן תשובות «נכונות» לשאלות האישיות – כתבו בכנות. וזכרו: כשקשה, תמיד אפשר לפנות להורה, למחנך או ליועצת בית הספר.

חוסן דרך הגוף: נשימה, תשומת לב מודעת ו«מפחיד אבל לא מסוכן»

פרק
1



אותות הגוף

הגוף מגיב לרגשות לפני שאנחנו חושבים. כשמזהים את האותות – אפשר לעצור.

- לב שדופק מהר ונשימה קצרה
- שרירים מתוחים ואגרופים קפוצים
- כאב בטן או חום בפנים

בחירה היא שליטה

רגשות מגיעים מעצמם; התגובה היא בחירה שלנו.

שלושה צעדים:

בחר

נשום

עצור

מסוכן או מפחיד?

דוגמה	מה עושים?	סוג המצב
אש, כביש סואן	מתרחקים וקוראים למבוגר	מסוכן
הופעה מול הכיתה	נושמים ומתמודדים צעד אחר צעד	מפחיד אבל לא מסוכן

כלים להרגעה

- נשימה איטית: שאיפה 4, נשיפה 6
- תשומת לב מודעת: חמישה דברים שאני רואה
- לפנות למבוגר שסומכים עליו: הורה, מורה, יועצת

זכרו! נשימה איטית מרגיעה את הגוף: שואפים באף בספירה עד 4, ונושפים לאט בפה בספירה עד 6. הנשיפה הארוכה אומרת לגוף: «אפשר להירגע».

דוגמה פתורה: איתי רועד לפני שהוא קורא את החיבור שלו מול הכיתה. מה הוא יכול לעשות?

1. לזהות: «הלב דופק, אני לחוץ».
2. לשאול: האם זה מסוכן? לא – זה מפחיד אבל לא מסוכן.
3. לנשום לאט שלוש פעמים ולהתחיל לקרוא.

התשובה: לזהות את הפחד, לנשום לאט ולהתמודד

1 השלימו מן המחסן.

נושפים	חושים	תגובה	מבוגר	עצור
--------	-------	-------	-------	------

א. שלושת הצעדים לפני תגובה: _____, נשום, בחר.

ב. בנשימה מרגיעה _____ לאט בפה.

ג. בעזרת ה _____ אפשר לשים לב למה שקורה סביבנו.

ד. במצב מסוכן קוראים ל _____.

ה. הרגש מגיע מעצמו, אבל ה _____ היא בחירה.

2 התאימו לכל כלי הרגעה את ההסבר שלו.

טור א **טור ב**

1. נשימת בלון ☐ אומרים לעצמנו משפט מחזק, כמו «אני יכול»

2. חמש-ארבע-שלוש

☐ מתרחקים לרגע מהמקום עד שנרגעים

3. כפות רגליים

☐ מרגישים את הרגליים לוחצות על הרצפה

4. עידוד עצמי

☐ מונים חמישה דברים שרואים, ארבעה ששומעים, שלושה שנוגעים בהם

5. פסק זמן ☐ מכניסים אוויר לבטן כאילו מנפחים בלון, ומוציאים לאט

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

- א. כאב בטן לפני מבחן יכול להיות אות של לחץ. נכון / לא נכון
- ב. תשומת לב מודעת פירושה לחשוב כל הזמן על מה שיקרה מחר. נכון / לא נכון
- ג. כשמתמודדים שוב ושוב עם מצב מפחיד שאינו מסוכן, הוא נעשה קל יותר. נכון / לא נכון
- ד. רק ילדים חלשים מרגישים פחד. נכון / לא נכון

4 מיינו את התגובות של ילד שכועס: מה עוזר להירגע, ומה מגביר את הכעס.

לנשום לאט | לבעוט בכיסא | לשתות מים | לצעוק עלבון | ללכת לפינה שקטה |
לזרוק את הקלמר

עוזר להירגע	מגביר את הכעס

5 לכל מצב כתבו: האם הוא מסוכן או מפחיד אבל לא מסוכן, ומה עושים.

מצב	מסוכן / מפחיד אבל לא מסוכן	מה עושים?
כלב גדול קשור מאחורי גדר נובח		
חבר מציע לרכוב על אופניים בכביש ראשי בלי קסדה		
צריך לשיר סולו בטקס		

6 בחרו את התשובה הנכונה.

- א. תמר מרגישה שהלב שלה דופק לפני שהיא עולה לדבר. מה הצעד הראשון?
☐ לברוח מהכיתה ☐ לבכות ☐ לזהות את התחושה ולנשום ☐ להגיד שהיא חולה
- ב. מה נכון לגבי רגשות?
☐ יש רגשות אסורים ☐ כל הרגשות לגיטימיים; ההתנהגות היא בחירה ☐ צריך להסתיר רגשות ☐ רגשות לא משפיעים על הגוף

7 ליד כל משפט כתבו איזה חוש מופעל בתרגול: ראייה, שמיעה, מגע, ריח או טעם.

א. אני שם לב לציפור שמצייצת מחוץ לחלון.

ב. אני מרגיש את הבד הרך של הסוודר.

ג. אני מריח את העוגה שבתנור.

ד. אני מונה את הצבעים שעל הלוח.

ה. אני טועם לאט פלח של תפוז.

הדקה השקטה של הכיתה

בכיתה ה'2 החליטו לנסות משהו חדש. בכל בוקר, אחרי הצלצול, המורה מכבה את האור ומפעילה שעון חול של דקה אחת. בדקה הזאת כולם יושבים בשקט, עוצמים עיניים או מסתכלים על נקודה אחת, ומקשיבים לנשימה.

בהתחלה היו ילדים שצחקו. יהונתן אמר שזה משעמם. אבל אחרי שבועיים משהו השתנה. «אני מרגיש שהראש שלי פחות רועש», סיפר עומר. מיכל הוסיפה שבימים של מבחן הדקה הזאת עוזרת לה להתרכז.

בסוף החודש הצביעו התלמידים, ורובם ביקשו להמשיך. אפילו יהונתן הודה: «זה לא כל כך משעמם. זה בעצם נעים».

8 השלימו לפי הסיפור «הדקה השקטה של הכיתה».

א. המורה מפעילה שעון חול של _____ אחת.

ב. בדקה השקטה מקשיבים ל _____.

ג. בסוף החודש רוב התלמידים ביקשו _____.

9 איך עזרה הדקה השקטה לעומר ולמיכל? כתבו על כל אחד מהם.

10

11

12

13

מרחב חיובי ו בטוח ברשת: אמפתיה ו«עומדים

לצד»

פרק
2



למה ברשת קל לפגוע?

1. לא רואים פנים ולא שומעים טון
2. מגיבים מהר, בלי לחשוב
3. הודעה מגיעה להרבה אנשים ונשארת

עומד מהצד ועומד לצד

מה הוא עושה?	דוגמה	
עומד מהצד	רואה ושותק או מצטרף	מסמן «אהבתי» על לעג
עומד לצד	עושה צעד כדי לעזור	כותב לנפגע: «אני איתך»

דרכים לעמוד לצד

1. לא להעביר הלאה ולא לסמן «אהבתי»
2. לכתוב «זה לא בסדר» או לשלוח תמיכה בפרטי
3. לספר למבוגר: הורה, מחנך, יועצת

שלוש שאלות לפני ששולחים

שואלים:

האם הייתי אומר את זה פנים אל פנים?

האם זה מכבד?

האם זה נכון?

זכרו! לפני כל הודעה – עצרו ובדקו: האם זה נכון? האם זה מכבד? האם הייתי אומר את זה גם פנים אל פנים?

דוגמה פתורה: בקבוצת הכיתה מישהו העלה תמונה של יהונתן נופל, וכולם צוחקים. מה אפשר לעשות?

1. לא לצחוק ולא לסמן «אהבתי».
 2. לכתוב ליהונתן בפרטי: «אני איתך».
 3. לבקש ממי שהעלה למחוק, ואם זה נמשך – לספר למבוגר.
- התשובה:** לעמוד לצד יהונתן: לתמוך בו ולפנות לעזרה

1 השלימו מן המחסן.

להעביר | מכבד | פנים | מבוגר | לחסום

- א.** לפני ששולחים שאלים: האם זה _____ ?
- ב.** האם הייתי אומר את זה _____ אל פנים?
- ג.** את התוכן הפוגע לא _____ הלאה.
- ד.** אפשר _____ חשבון שכותב הודעות פוגעות.
- ה.** כשהפגיעה נמשכת, פונים ל _____ .

2 התאימו לכל מצב ברשת צעד של «עומד לצד».

טור ב

טור א

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. ילד הוצא מהקבוצה בלי סיבה | ☐ לענות לה ברצינות |
| 2. מישהו מפיץ שמועה לא נכונה | ☐ לספר מיד להורה או למחנך |
| 3. חבר קיבל הודעות מאיימות | ☐ לכתוב שזה לא נכון ולא להעביר |
| 4. ילדה שואלת שאלה וכולם צוחקים | ☐ להציע להחזיר אותו |
| 5. תגובה מעליבה על תמונה | ☐ לכתוב תגובה מפרגנת |

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

- א.** גם שתיקה מול פגיעה ברשת היא סוג של תגובה.
- ב.** אם הפגיעה לא נעשתה לי, זה לא עניין שלי.
- ג.** לספר למבוגר על פגיעה ברשת זה «להלשין».
- ד.** פרגון ברשת יכול לשפר למישהו את היום.
- נכון / לא נכון
- נכון / לא נכון
- נכון / לא נכון
- נכון / לא נכון

4 מיינו: איזה צעד מתאים לעומד לצד, ואיזה לעומד מהצד?

לגלול הלאה ולשתוק | לכתוב «די, זה לא מצחיק» | להצטרף לצחוק
לשלוח לנפגע הודעת חיזוק | להעביר את הצילום לחברים | להראות את ההודעה ליועצת

עומד לצד	עומד מהצד

5 שכתבו את ההודעה הפוגעת להודעה מכבדת שאומרת אותו רעיון.

הודעה מכבדת	הודעה פוגעת
	«איזה רעיון מטומטם»
	«אתה תמיד הורס את המשחק»
	«אף אחד לא רוצה לשמוע את הדעה שלך»

6 בחרו את התשובה הנכונה.

א. למה קל יותר לפגוע ברשת מאשר פנים אל פנים?

- כי ברשת לא רואים את התגובה של האחר
- כי ברשת אין חוקים בכלל
- כי ההודעות נמחקות מעצמן

ב. מה מתאים לעשות כשמקבלים הודעה מאיימת?

- לענות באיום
- למחוק ולשכוח
- לשמור, לא לענות ולספר למבוגר
- לשלוח אותה לכל הכיתה

7 ליד כל משפט כתבו «עומד לצד» או «עומד מהצד».

א. אריאל ראה לעג על חבר וסגר את הטלפון בלי לעשות דבר.

ב. מיכל כתבה לחברה שנעלבה: «את חשובה לי».

ג. דניאל העביר הלאה סרטון מביך «כי כולם שלחו».

ד. נועם אמר להוריו שמאיימים על ילד מהכיתה.

ה. תמר כתבה: «בואו נפסיק עם הכינויים».

כללי הקבוצה של ה'3

אחרי כמה ריבים בקבוצת הכיתה ישבו תלמידי ה'3 עם המחנכת וכתבו יחד כללים. הם החליטו שבקבוצה כותבים רק דברים שהיו אומרים גם בכיתה, לא מעלים תמונה של אף אחד בלי רשות, ולא שולחים הודעות אחרי עשר בלילה.

אורי הציע עוד כלל: מי שרואה הודעה פוגעת לא שותק – הוא כותב «עצור» או פונה למחנכת. כולם הסכימו.

אחרי חודש סיפר איתי: «פעם הייתי פותח את הקבוצה עם פחד, עכשיו זה מקום נעים». הכללים נתלו גם על לוח הכיתה.

8 השלימו לפי הטקסט «כללי הקבוצה של ה'3».

א. לא מעלים תמונה של אף אחד בלי _____.

ב. לא שולחים הודעות אחרי _____ בלילה.

ג. מי שרואה הודעה פוגעת כותב «_____».

9 מה השתנה אצל איתי אחרי שנקבעו הכללים? ומה זה מלמד על כללים משותפים?

10

[illegible]

11

12

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 is no handwriting or other markings on the paper.

זהות, שייכות, הכללה ודעה קדומה

פרק 3



זהות ושייכות

הזהות היא מה שהופך אותי לאני; השייכות היא ההרגשה שאני חלק מקבוצה.

1. חלקי זהות: משפחה, שפה, מקום, תחביבים, ערכים
2. שייכות נותנת ביטחון
3. מי שבחוץ מרגיש בודד – אפשר להזמין אותו פנימה

הכללה ודעה קדומה

דוגמה	מה זה?	מושג
«כל הילדים החדשים ביישנים»	תכונה אחת לכל הקבוצה	הכללה
«הוא מהעיר ההיא, אז הוא לא נחמד»	שיפוט לפני היכרות	דעה קדומה

איך בודקים?

שואלים את עצמנו:

האם אני מכיר את האדם באמת?

האם זה נכון לגבי כל אחד?

איך הייתי מרגיש אם היו שופטים אותי כך?

זכרו! כשאתם שומעים «כל ה...», עצרו ושאלו: האם זה נכון לגבי כל אחד ואחד? האם אני מכיר מישהו שהוא אחרת?

דוגמה פתורה: עומר אומר: «כל מי שמשחק במחשב הרבה הוא עצלן». מה התשובה? 

1. לזהות: זו הכללה – «כל מי ש...».
 2. לחשוב על דוגמה נגדית: יש ילדים שמשחקים במחשב וגם מתאמנים ועוזרים בבית.
 3. לנסח במדויק: «יש ילדים שמשחקים הרבה, וכל אחד שונה».
- התשובה:** זו הכללה; כל אדם שונה ואי אפשר לשפוט את כולם יחד

1 השלימו מן המחסן.

להכיר | קבוצות | בודד | כל | שונים

- א. הכללה מתחילה לרוב במילה « _____ ».
- ב. בכל קבוצה יש אנשים _____ זה מזה.
- ג. אפשר להיות שייך לכמה _____ בבת אחת.
- ד. מי שמרגיש בחוץ עלול להרגיש _____ .
- ה. כדי להשתחרר מדעה קדומה צריך _____ את האדם.

2 התאימו לכל מצב את הצעד שמחזק שייכות.

טור א

טור ב

- | | |
|--|---|
| 1. ילד חדש עומד ליד הקיר בהפסקה | ☐ להסביר לאט ולהיעזר בתנועות |
| 2. חברה לא מבינה את השפה היטב | ☐ לשאול אותו בעניין על החג |
| 3. בעבודה בקבוצה מישו לא מדבר | ☐ להזמין אותו למשחק |
| 4. ילד מהכיתה חוגג חג שאנחנו לא מכירים | ☐ לבדוק אם אפשר לצרף אותו |
| 5. חבר לא הוזמן לאירוע | ☐ לשאול אותו מה דעתו |

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

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

- א. «יש ילדים ביישנים בכיתה» הוא משפט של הכללה.
- ב. דעה קדומה עלולה לגרום לנו לפגוע במישו בלי לשים לב.
- ג. שייכות לכיתה יכולה לעזור לילדים להרגיש ביטחון.
- ד. כדי להשתייך לקבוצה צריך להיות בדיוק כמו כולם.

4 מיינו את המעשים: מכלילים (מצרפים את כולם), או מוציאים החוצה.

לשאול את הילד החדש מאיפה הוא | לצחוק על מבטא | לחלק תפקידים לכולם
להגיד «אתה לא מתאים לנו» | להזמין את כל הכיתה ליום הולדת
לדבר בשפה שחבר לא מבין כדי להסתיר ממנו

מוציאים החוצה	מכלילים

5 השלימו: לאילו קבוצות אני שייך, ומה אני מקבל מכל קבוצה?

קבוצה	דוגמה מחיי	מה היא נותנת לי?
משפחה		
כיתה		
חוג או תנועה		

6 בחרו את התשובה הנכונה.

א. מה מאפיין דעה קדומה?

- היא נוצרת אחרי היכרות ארוכה
- היא נוצרת לפני שמכירים את האדם
- היא תמיד נכונה
- היא נוגעת רק לבגדים

ב. עומר שמע מישהו אומר «כל השחקנים של הקבוצה ההיא רמאים». מה מתאים לענות?

- «נכון, כולם יודעים»
- «אולי יש שם מישהו שרימה, אבל לא כולם»
- «אז לא נשחק איתם אף פעם»
- לא לענות ולצחוק

7 ליד כל משפט כתבו «הכללה» או «משפט מדויק».

א. «כל המבוגרים לא מבינים במחשבים.»

ב. «סבא שלי לומד להשתמש בטאבלט.»

ג. «ילדים מהכפר לא יודעים מה זה קניון.»

ד. «חלק מהילדים בכיתה אוהבים לקרוא.»

ה. «כל השכנים בבניין שלנו קמים מוקדם.»

הטעות של יהונתן

יהונתן נבחר לקבוצת ההנחיה של טקס סוף השנה. כשראה שגם מיכל בקבוצה, אמר לחבר שלו: «אוף, היא תמיד שקטה. בטח היא לא תעזור בכלום».

בפגישה הראשונה התברר שמיכל כתבה כבר שלושה שירים, והיא יודעת לערוך סרטונים. היא הציעה רעיון לפתיחה, וכולם התלהבו. יהונתן הרגיש לא נוח. הוא הבין ששפט אותה בלי להכיר. אחרי הפגישה ניגש אליה ואמר: «הרעיון שלך מעולה. אני מצטער שחשבתי שלא תעזרי». מיכל חייכה: «הרבה חושבים שמי ששקט אין לו מה להגיד».

8 השלימו לפי הסיפור «הטעות של יהונתן».

א. יהונתן חשב שמיכל לא תעזור כי היא תמיד _____ .

ב. מיכל יודעת לערוך _____ .

ג. אחרי הפגישה יהונתן _____ בפני מיכל.

9 מה הייתה הדעה הקדומה של יהונתן, ומה גרם לו לשנות אותה?

10 מה אפשר ללמוד מהמשפט של מיכל: «הרבה חושבים שמי ששקט אין לו מה להגיד»?

11 ציירו «מעגלי שייכות»: אתם במרכז, ומסביב - בכל מעגל קבוצה אחת שאתם שייכים אליה (משפחה, כיתה, חוג, שכונה).

12 אתגר: כתבו מכתב קצר לילד שעומד להצטרף לכיתה שלכם: מה תעשו כדי שירגיש שייך, ואיך תימנעו מדעות קדומות?

מקום לכתיבה, לסיכום אישי ולתרגול נוסף

פרק 4 חבר במצוקה: רגישות לפגיעה ותפקידים בקבוצה



סימני מצוקה

1. מתבודד ושקט מהרגיל
2. לא רוצה לבוא לבית הספר
3. מתעצבן בקלות או מפסיק ליהנות

התפקידים סביב פגיעה

מה הוא עושה?	תפקיד
מעליב, דוחף או מוציא מהקבוצה	פוגע
צוחק ומעודד את הפוגע	מצטרף
רואה ולא עושה דבר	צופה שותק
תומך בנפגע ופונה לעזרה	עומד לצד

איך עוזרים?

חמישה צעדים:

פונים למבוגר

נשארים לידו

מקשיבים

שואלים

שמים לב

זכרו! כדי לעזור לחבר במצוקה: שימו לב - שאלו - הקשיבו - הישארו לידו - ואם צריך, פנו יחד איתו למבוגר: הורה, מחנך או יועצת בית הספר.

דוגמה פתורה: דניאל רואה שכל יום אותם ילדים לא נותנים לעומר לשבת איתם. מה הוא יכול לעשות?

1. לזהות: זו פגיעה חברתית, ועומר כנראה במצוקה.
2. לגשת לעומר, להזמין אותו לשבת איתו ולשאל איך הוא מרגיש.
3. לספר למחנך כדי שמבוגר יעזור לעצור את המצב.

התשובה: לעמוד לצד עומר ולפנות למבוגר

1 השלימו מן המחסן.

מקשיבים | יועצת | שמועות | מבט | תפקיד

- א. כשרואים חבר עצוב, לא מסיטים את ה _____.
- ב. בשיחה עם חבר במצוקה _____ ולא ממהרים לתת עצות.
- ג. הפצת _____ היא פגיעה חברתית.
- ד. בבית הספר אפשר לפנות גם אל ה _____.
- ה. כל אחד יכול לבחור לעבור ל _____ של מי שעוזר.

2 התאימו לכל פגיעה את הסוג שלה.

טור א

טור ב

1. לקרוא למישהו בכינוי מעליב ☐ פגיעה מילולית
2. לדחוף ילד בתור ☐ לעג
3. להגיד לכולם לא לדבר עם מישהו ☐ חרם
4. לספר סיפור לא נכון על ילדה ☐ הפצת שמועה
5. לחקות בלעג את הדיבור של חבר ☐ פגיעה גופנית

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

נכון / לא נכון

א. מי ששותק בזמן פגיעה אינו משפיע על מה שקורה.

נכון / לא נכון

ב. שאלה פשוטה כמו «הכול בסדר?» יכולה לעזור לחבר במצוקה.

נכון / לא נכון

ג. אם חבר ביקש לשמור בסוד שפוגעים בו, אסור לספר לאף אחד.

נכון / לא נכון

ד. פוגע יכול גם הוא לבחור לשנות את התנהגותו.

4 מיינו את המעשים: מגבירים את הפגיעה, או עוזרים לעצור אותה.

לצחוק על הכינוי | להזמין את הנפגע לשבת איתנו | להעביר את השמועה הלאה
להגיד לפוגע «תפסיק» | לצלם את הריב לסרטון | לקרוא למורה התורן

מגבירים את הפגיעה	עוזרים לעצור אותה

5 השלימו: מה עלול להרגיש כל אחד, ומה הוא יכול לעשות אחרת?

תפקיד	מה הוא עלול להרגיש?	מה הוא יכול לעשות?
נפגע		
צופה שותק		
מצטרף		

6 בחרו את התשובה הנכונה.

א. מה כדאי לעשות כשחבר מספר על מצוקה?

- לשנות נושא
- להקשיב ולהגיד שאכפת לנו
- לספר לכל הכיתה
- לצחוק כדי להקליל

ב. איזה מעשה הוא של «עומד לצד»?

- להעמיד פנים שלא ראית
- להצטרף לחבורה
- להישאר ליד הנפגע ולקרוא למבוגר
- לחכות שמישהו אחר יעשה משהו

7 קראו כל מצב, וכתבו איזה סימן מצוקה מופיע בו.

א. נועם, שתמיד אהב כדורסל, הפסיק להגיע לאימונים.

ב. מיכל לא רוצה לצאת להפסקה ונשארת בכיתה.

ג. עומר צועק על כולם פתאום, גם על חבריו הטובים.

ד. תמר אומרת כל בוקר שכואבת לה הבטן ושהיא לא רוצה ללכת לבית הספר.

החבורה של הספסל

בכל הפסקה ישבה חבורה של ארבעה בנים על הספסל ליד המגרש. יום אחד אחד מהם, אלון, התחיל לצחוק על הנעליים הישנות של יהונתן. השאר צחקו איתו, ויהונתן התרחק בשקט. בערב לא הצליח איתי, אחד מהחבורה, להירדם. הוא נזכר בפנים של יהונתן. «צחקתי כי כולם צחקו», חשב, «אבל לא הייתי רוצה שיעשו לי את זה».

למחרת, כשאלון התחיל שוב, איתי אמר: «די, זה כבר לא מצחיק». לרגע היה שקט. אחר כך גם אריאל הוסיף: «נכון, בוא נשחק». איתי הלך אל יהונתן והזמין אותו לשחק איתם.

8 השלימו לפי הסיפור «החבורה של הספסל».

א. אלון צחק על ה

ב. בהתחלה איתי צחק כי צחקו.

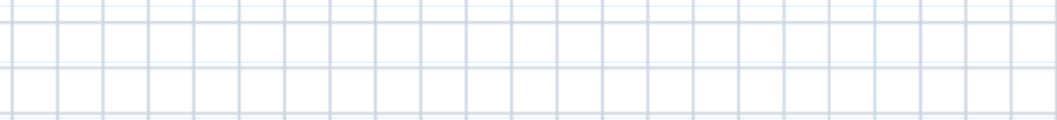
ג. למחרת איתי אמר: «די, זה כבר לא

9 איזה תפקיד היה לאיתי ביום הראשון, ואיזה תפקיד בחר ביום השני? מה גרם לשינוי?

10 מה אפשר ללמוד מהתגובה של אריאל שאיתי דיבר?

11 ציירו שתי משבצות: בראשונה - ילד במצוקה בהפסקה; בשנייה - מה אתם עושים כדי

לעזור לו. הוסיפו בועת דיבור.



12



פרק 5 חוסן דרך המחשבה: לנהל את המחשבות



משולש: מחשבה – רגש – מעשה

המחשבה על מצב משפיעה על הרגש, והרגש משפיע על המעשה.

דוגמה:

מעשה: מוותר

רגש: ייאוש

מחשבה: «לא אצליח»

מחשבה עוקצת ומחשבה מקדמת

מחשבה עוקצת	מחשבה מקדמת
«אני תמיד נכשל»	«הפעם לא הצלחתי, אנסה דרך אחרת»
«אף אחד לא רוצה לשחק איתי»	«היום לא הסתדר, מחר אזמין את נועם»
«אני לא יודע חשבון»	«אני לא יודע את זה – עדיין»

שאלות לבדיקת מחשבה

1. האם זו עובדה או רק מחשבה?
2. מה הייתי אומר לחבר?
3. מה המצפן שלי אומר – מה חשוב לי?

זכרו! כשעולה מחשבה עוקצת, עצרו ושאלו: «האם זו עובדה? מה הייתי אומר לחבר?» ואז נסחו מחשבה מקדמת.

דוגמה פתורה: עומר חושב: «לא נבחרתי לנבחרת, אני גרוע בספורט». איך מנהלים את המחשבה?

1. לזהות מחשבה עוקצת: «אני גרוע» היא הכללה על עצמי.
2. לבדוק: עובדה – לא נבחרתי הפעם; זה לא אומר שאני גרוע.
3. לנסח מחשבה מקדמת: «אתאמן ואנסה שוב בשנה הבאה».

התשובה: «לא נבחרתי הפעם, ואני יכול להשתפר»

1 השלימו מן המחסן.

רגש	מעשה	לבדוק	ערכים	חבר
-----	------	-------	-------	-----

א. המחשבה משפיעה על ה _____ .

ב. הרגש משפיע על ה _____ .

ג. מחשבות אפשר _____ ולשנות.

ד. המצפן האישי בנוי מ _____ וממטרות.

ה. כדאי לשאול: מה הייתי אומר ל _____ ?

2 התאימו לכל ערך מעשה שמתאים לו.

טור א

טור ב

1. יושר

☐ להחזיר ארנק שמצאתי

2. חברות

☐ לתרגל נגינה כל יום

3. התמדה

☐ לבקר חבר חולה

4. אחריות

☐ להקשיב בלי להפריע

5. כבוד

☐ להכין שיעורי בית בזמן

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

א. «אני לא יודע – עדיין» היא מחשבה מקדמת.

ב. מחשבה עוקצת עוזרת לנו להתכונן טוב יותר.

ג. אפשר להרגיש עצוב ובאותו זמן לבחור מחשבה מקדמת.

ד. המצפן האישי של כל הילדים זהה.

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

4 מיינו את המחשבות לפני מבחן: עוקצות, או מקדמות.

אני בטוח אכשל | למדתי, ואעשה כמיטב יכולתי | אם לא אדע שאלה, אעבור לבאה
כולם יודעים יותר ממני | זה רק מבחן אחד | אם אקבל ציון נמוך, זה סוף העולם

מקדמות	עוקצות

5 הפרידו בין העובדה למחשבה, ונסחו מחשבה מקדמת.

מה קרה?	העובדה	המחשבה העוקצת	מחשבה מקדמת
דניאל לא נבחר להצגה		«אני לא מוכשר»	
נועה פספסה את האוטובוס		«כל היום נהרס»	

6 בחרו את התשובה הנכונה.

א. מה פירוש «מחשבה מקדמת»?

○ מחשבה שמקדימה את כולם ○ מחשבה שעוזרת לי להמשיך ולפעול

○ מחשבה שתמיד שמחה ○ מחשבה שמישהו אחר חשב

ב. יואב חושב: «אף פעם לא אצליח לקלוע לסל». איזו מילה בה כדאי לבדוק?

○ «לקלוע» ○ «לסל» ○ «אף פעם» ○ «אצליח»

7 ליד כל משפט כתבו «עובדה» או «מחשבה».

א. «השעה עכשיו שמונה.»

ב. «המורה בטח לא תאהב את העבודה שלי.»

ג. «אורי הגיע היום מאוחר.»

ד. «אני הכי איטי בכיתה.»

ה. «יש לנו מבחן ביום שלישי.»

המצפן של אורי

בהפסקה מצא אורי על הרצפה כרטיס של מכונת השתייה שיש עליו עוד כסף. חברו עומר אמר: «יופי, עכשיו נקנה שתייה לכולנו!»

אורי היסס. מצד אחד הוא היה צמא, ומצד שני חשב על מי שאיבד את הכרטיס. «אם אני הייתי מאבד אותו, הייתי רוצה שיחזירו לי», אמר. הוא נזכר שיושר הוא אחד הדברים הכי חשובים לו. אורי מסר את הכרטיס למזכירות. כעבור יום הגיע לכיתה ילד מכיתה ג' והודה לו. «זה היה הכסף שלי לכל השבוע», אמר. אורי הרגיש שבחר נכון, אף שבהתחלה זה לא היה קל.

8 השלימו לפי הסיפור «המצפן של אורי».

א. אורי מצא כרטיס של מכונת ה

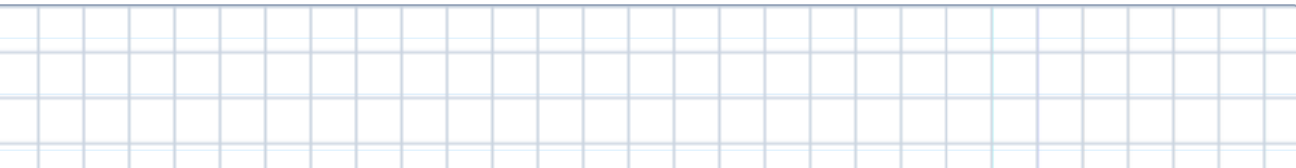
ב. הערך שעזר לאורי להחליט הוא .

ג. אורי מסר את הכרטיס ל .

9 מה היה קשה לאורי בהחלטה, ואיך עזר לו המצפן האישי?

10 ציירו «סולם מטרה»: בתחתית – איפה אתם עכשיו, בראש – מטרה שאתם רוצים

להשיג, ובשלים - שלושה צעדים קטנים בדרך.

A large grid of graph paper, consisting of 20 columns and 10 rows of squares, intended for drawing a picture.

11 כתבו על ערך אחד שחשוב לכם, ותארו מעשה שעשיתם בזכותו.

12



המרחב הדיגיטלי ואני: תכנים לא מתאימים ומניעת הפצת תמונות



מידע פרטי

1. לא משתפים: שם מלא, כתובת, בית ספר, טלפון, סיסמה
2. לא מקבלים חברות מאנשים שלא מכירים
3. לא שולחים מיקום לזרים

מה עושים כש...

מצב	מה עושים?
נתקלתי בתוכן מפחיד או לא מתאים	סוגרים ומספרים למבוגר
מבקשים ממני תמונה וזה מרגיש לא נעים	אומרים לא, חוסמים ומספרים
קיבלתי תמונה מביכה של ילד	לא מעבירים, מוחקים ומספרים

כללי הזהב לתמונות

זוכרים:

מה שנשלח – קשה להחזיר

לא מעבירים תמונה פוגעת

מבקשים רשות

זכרו! שלושה צעדים מול כל דבר ברשת שמרגיש לא נעים: עוצרים – לא עונים ולא מעבירים – מספרים למבוגר שסומכים עליו.

דוגמה פתורה: נועם קיבל בקבוצה תמונה מביכה של ילד מהכיתה. מה עליו לעשות?

1. לא לצחוק, לא לסמן «אהבתי» ולא להעביר.
2. לכתוב בקבוצה שזה פוגע ולבקש למחוק.
3. לספר להורה או למחנך כדי שיעזרו לעצור את ההפצה.

התשובה: לא להעביר, לבקש למחוק ולספר למבוגר

1 השלימו מן המחסן.

לחסום	אשמתי	מבוגר	זרים	לסרב
-------	-------	-------	------	------

- א.** כשנתקלים בתוכן לא מתאים, זו לא _____.
- ב.** את הכתובת שלי לא שולחים ל _____.
- ג.** אפשר _____ חשבון שמטריד אותי.
- ד.** מותר לי _____ כשמבקשים ממני תמונה.
- ה.** על כל דבר מבהיל ברשת מספרים ל _____.

2 התאימו לכל מושג את ההסבר שלו.

טור א **טור ב**

- | | |
|-----------|--|
| 1. פרטיות | ☐ הזכות לשמור מידע עליי לעצמי |
| 2. חסימה | ☐ מניעת קשר מחשבון מסוים |
| 3. דיווח | ☐ הסכמה שמבקשים לפני שמצלמים או מעלים |
| 4. הפצה | ☐ העברת תוכן לאנשים רבים |
| 5. רשות | ☐ הודעה לאתר או לרשת על חשבון פוגע |

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

- א.** מי שכותב שהוא בן 11 הוא בוודאות בן 11. נכון / לא נכון
- ב.** בקשה לשמור סוד מההורים היא סימן אזהרה. נכון / לא נכון
- ג.** מותר להעלות תמונה של חבר בלי לשאול, אם היא יפה. נכון / לא נכון
- ד.** אפשר לבקש ממבוגר עזרה בהגדרות הפרטיות של המשחק. נכון / לא נכון

4 מיינו את הבקשות שמגיעות ברשת: בקשה רגילה, או סימן אזהרה.

חבר מהכיתה שואל מה שיעורי הבית | זר מבקש תמונה שלך
מישהו מבקש שתשמור סוד מההורים | בת דודה מזמינה לשחק במשחק משותף
זר שואל איפה אתה גר | המחנכת שולחת תזכורת לטיול

סימן אזהרה	בקשה רגילה

5 לפני שמעלים תמונה - בודקים. השלימו את הטבלה.

שאלה לפני העלאה	למה היא חשובה?
ביקשתי רשות מכל מי שבתמונה?	
האם מישהו עלול להתבייש בתמונה?	
האם רואים בתמונה פרטים כמו כתובת או שם בית הספר?	

6 בחרו את התשובה הנכונה.

- א.** מיכל ראתה במקרה סרטון שהבהיל אותה. מה כדאי לה לעשות?
- לשלוח לחברות כדי שגם הן יראו ○ לסגור ולספר לאמא ○ להמשיך לצפות עד הסוף ○ לשמור בסוד
- ב.** איזה פרט אפשר לשתף בפרופיל פתוח?
- מספר הטלפון ○ הכתובת ○ התחביב האהוב ○ הסיסמה

7 כתבו ליד כל משפט מה הצעד הבא הנכון.

- א.** קיבלתי הודעה מזר שמבקש את הכתובת שלי.
- ב.** חבר שלח לי צילום מבין של ילד מהכיתה.
- ג.** קפץ לי פרסום עם תמונות מפחידות.
- ד.** מישהו כתב לי: «אל תספר לאף אחד שדיברנו».

התמונה מהמסיבה

במסיבת הכיתה צילם עומר את איתי ברגע מצחיק: הוא נפל עם צלחת עוגה ביד, והקצפת מרחה לו את כל הפנים. עומר צחק ואמר: «אני מעלה את זה לקבוצה, זה יהיה להיט».

נועה ראתה את הפנים של איתי. הוא לא צחק. «רגע», אמרה לעומר, «שאלת אותו אם זה בסדר? תחשוב איך היית מרגיש אם כל הכיתה הייתה מעבירה תמונה כזאת שלך».

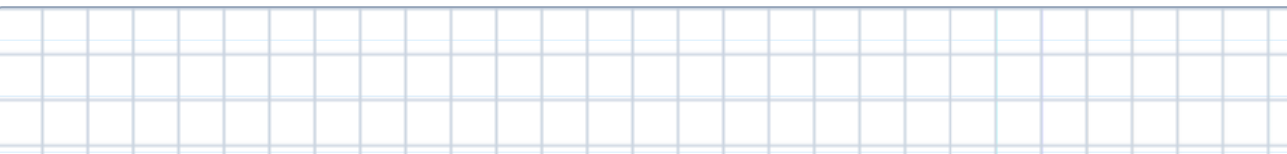
עומר היסס, ואז ניגש לאיתי. «רוצה שאמחק?» איתי הנהן בהקלה. עומר מחק את התמונה, ובמקומה צילם את כל הכיתה יחד – כולם הסכימו, ואת התמונה הזאת העלו לקבוצה.

8 השלימו לפי הסיפור «התמונה מהמסיבה».

- א.** עומר צילם את איתי כשנפל עם צלחת. _____.
- ב.** נועה שאלה את עומר אם ביקש _____ מאיתי.
- ג.** בסוף העלו לקבוצה תמונה של כל _____.

9 איך עזרה נועה לעצור הפצה של תמונה מביכה? מה אמרה, ולמה זה עבד?

10 ציירו «מסך בטוח»: מסך של טלפון ועליו שלושה סימני אזהרה שצריך לזהות בהודעות, וליד כל אחד – מה עושים.



11 כתבו משפט שבו תבקשו מחבר רשות לפני שתעלו תמונה שלו, ומשפט שבו תסרבו בנימוס כשמבקשים לצלם אתכם.

12



הקשבה פעילה ומסרי אני

פרק 7



סימנים של הקשבה פעילה

1. מסתכלים על מי שמדבר ולא מפריעים
2. מהנהנים ושואלים שאלות
3. משקפים: «אני שומע ש...»

מסר אתה או מסר אני?

מסר אני	מסר אתה	
«אני מתעצבן כשלוקחים לי את הכדור, ואני מבקש לשאול קודם»	«אתה תמיד לוקח לי את הכדור!»	דוגמה
השני מבין ומוכן לשנות	השני מתגונן ומתווכח	מה קורה אחריו?

שלושת החלקים של מסר אני

הנוסחה:

ואני מבקש ש...

כש...

אני מרגיש...

זכרו! מסר אני בשלושה חלקים: «אני מרגיש... כש... ואני מבקש ש...». ובסוף – מקשיבים לתשובה.

דוגמה פתורה: נועם מפריע לאורי כל פעם שהוא מדבר בעבודה הקבוצתית. איך יגיד אורי מסר אני?

1. הרגש: אני מרגיש מתוסכל.
 2. מתי: כשמפריעים לי באמצע משפט.
 3. הבקשה: אני מבקש שתחכה שאסיים, ואז אשמח לשמוע אותך.
- התשובה:** «אני מרגיש מתוסכל כשמפריעים לי באמצע, ואני מבקש שתחכה שאסיים»

1 השלימו מן המחסן.

שאלות	רגוע	מבין	מבקש	מהנהנים
-------	------	------	------	---------

א. בהקשבה פעילה שואלים _____ כדי להבין.

ב. כשמקשיבים, _____ ומסתכלים על הדובר.

ג. את מסר אני אומרים בטון _____.

ד. «אני _____ שזה היה קשה לך» - משפט של הקשבה.

ה. «ואני _____ שתחכה לתורך» - החלק האחרון של מסר אני.

2 התאימו לכל משפט של חבר תגובה של הקשבה פעילה.

טור א	טור ב
1. «הכלב שלי חולה»	☐ «וואו, אתה ממש מתרגש! איך גילית?»
2. «עברנו דירה ואני לא מכיר אף אחד»	☐ «אוי, אתה בטח דואג לו. מה אמר הווטרינר?»
3. «נבחרתי לנבחרת!»	☐ «נשמע שאתה מרגיש קצת לבד. רוצה לבוא אליי?»
4. «אני לחוץ מהמבחן מחר»	☐ «מבין אותך. מה הכי מלחיץ אותך בו?»

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

א. הקשבה פעילה מתאימה רק לשיחות עצובות.	<input type="text" value="נכון / לא נכון"/>
ב. אפשר להקשיב היטב גם בלי להסכים עם כל מה שהשני אומר.	<input type="text" value="נכון / לא נכון"/>
ג. מסר אני כולל עלבון קטן כדי שיבינו כמה כעסתי.	<input type="text" value="נכון / לא נכון"/>
ד. כשחבר מספר על קושי, לפעמים מספיק להקשיב ולהיות לידו.	<input type="text" value="נכון / לא נכון"/>

4 מיינו את המשפטים: מסר אני, או מסר אתה.

אתה מגעיל | אני כועס כשמקללים אותי | את אנוכית | חשוב לי שנתחלק בתורות
אתם תמיד מאחרים | אני דואג כשאתה לא עונה לטלפון

מסר אני	מסר אתה

5 הפכו כל מסר אתה למסר אני.

מסר אתה	מסר אני
«אתה הרסת לי את המגדל!»	
«את תמיד מגלה לכולם את הסודות שלי!»	
«אתה לא נותן לאף אחד לדבר!»	

6 בחרו את התשובה הנכונה.

א. מה המטרה העיקרית של הקשבה פעילה?

- לנצח בוויכוח
- להבין את האחר ואת הרגש שלו
- לסיים את השיחה מהר
- לתת עצות מיד

ב. עומר סיפר שקשה לו. מה תגובה מלאת חמלה?

- «אתה מגזים»
- «זה שטויות, תתגבר»
- «אני כאן בשבילך. רוצה שנלך יחד ליועצת?»
- «לי יש בעיות גדולות יותר»

7 ליד כל תגובה כתבו «מקשיב» או «לא מקשיב».

א. «רגע, אני רק עונה להודעה... מה אמרת?»

ב. «נשמע שהתאכזבת. מה קרה בדיוק?»

ג. «זה כלום, לי קרה משהו הרבה יותר מצחיק...»

ד. «אני מבין. ואיך הרגשת אחרי זה?»

ה. «יאללה, בוא נדבר על משהו אחר.»

המכתב של נועם

בסוף השנה ביקשה המחנכת מכל תלמיד לכתוב מכתב קצר למישהו שעזר לו השנה. נועם כתב לדניאל.

«דניאל, אני רוצה להגיד לך תודה. בחורף, כשסבא שלי היה בבית החולים, הייתי עצוב כל הזמן. אתה לא ניסית לשכנע אותי שהכול בסדר. פשוט ישבת איתי בהפסקות, שאלת מה שלומי של סבא והקשבת. פעם אחת גם הצעת שנלך יחד ליועצת, וזה ממש עזר לי. למדתי ממך שלפעמים הכי חשוב זה להקשיב. בשנה הבאה גם אני רוצה להיות כזה חבר בשביל מישהו אחר. נועם.»

8 השלימו לפי הטקסט «המכתב של נועם».

א. נועם היה עצוב כי סבא שלו היה ב _____ .

ב. דניאל ישב עם נועם ב _____ .

ג. דניאל הציע ללכת יחד אל ה _____ .

9 מה עשה דניאל כדי לעזור לנועם? ומה הוא לא עשה, ולמה זה חשוב?

10

11

12

חזרה – מה למדנו?

1 התאימו לכל קושי כלי שעוזר להתמודד איתו.

טור א

טור ב

1. לב דופק לפני הופעה

לבדוק: עובדה או מחשבה? ☐

2. מחשבה «אני תמיד נכשל»

נשימה איטית ☐

3. חבר יושב לבד ועצוב

לא לענות ולספר להורה ☐

4. הודעה מזר שמבקש סוד

מסר אני ☐

5. כעס על אח שלקח משהו

לשאל ולהקשיב ☐

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

א. את הרגשות אנחנו בוחרים, ואת התגובה לא.

נכון / לא נכון ☐

ב. הכללה מתארת נכון כל אחד בקבוצה.

נכון / לא נכון ☐

ג. סוד שמכאיב ומסכן מספרים למבוגר שסומכים עליו.

נכון / לא נכון ☐

ד. שיקוף הוא חלק מהקשבה פעילה.

נכון / לא נכון ☐

3 מיינו את המעשים: מחזקים את הכיתה, או פוגעים בה.

להזמין ילד חדש למשחק | להעביר תמונה מביכה | לפרגן בקבוצה | להפיץ שמועה

להקשיב לחבר עצוב | לצחוק על מבטא

פוגעים	מחזקים

איזה נושא מהחוברת היה הכי חשוב לכם השנה? כתבו מה למדתם ואיך תשתמשו בזה.



כל הכבוד!



סיימתי את חוברת העבודה בכישורי חיים לכיתה ה'.

חתימת המורה

שם התלמיד/ה

תשובות לחוברת

פרק 1: חוסן דרך הגוף: נשימה, תשומת לב מודעת ו«מפחיד אבל לא מסוכן»

1 השלימו מן המחסן.

א. שלושת הצעדים לפני תגובה: **עצור**, נשום, בחר.

ב. בנשימה מרגיעה **נושפים** לאט בפה.

ג. בעזרת ה**חושים** אפשר לשים לב למה שקורה סביבנו.

ד. במצב מסוכן קוראים ל**מבוגר**.

ה. הרגש מגיע מעצמו, אבל ה**תגובה** היא בחירה.

2 התאימו לכל כלי הרגעה את ההסבר שלו.

טור א

טור ב

1. נשימת בלון

4. אומרים לעצמנו משפט מחזק, כמו «אני יכול»

2. חמש-ארבע-שלוש

5. מתרחקים לרגע מהמקום עד שנרגעים

3. כפות רגליים

3. מרגישים את הרגליים לוחצות על הרצפה

4. עידוד עצמי

2. מונים חמישה דברים שרואים, ארבעה ששומעים, שלושה שנוגעים בהם

5. פסק זמן

1. מכניסים אוויר לבטן כאילו מנפחים בלון, ומוציאים לאט

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

א. כאב בטן לפני מבחן יכול להיות אות של לחץ. **נכון**

ב. תשומת לב מודעת פירושה לחשוב כל הזמן על מה שיקרה מחר. **לא נכון** – תשומת לב מודעת היא לשים לב למה שקורה עכשיו

ג. כשמתמודדים שוב ושוב עם מצב מפחיד שאינו מסוכן, הוא נעשה קל יותר. **נכון**

ד. רק ילדים חלשים מרגישים פחד. **לא נכון** – כל האנשים מרגישים פחד; זה רגש טבעי

4 מיינו את התגובות של ילד שכועס: מה עוזר להירגע, ומה מגביר את הכעס.

עוזר להירגע	מגביר את הכעס
לנשום לאט, לשתות מים, ללכת לפינה שקטה	לבעוט בכיסא, לצעוק עלבון, לזרוק את הקלמר

5 לכל מצב כתבו: האם הוא מסוכן או מפחיד אבל לא מסוכן, ומה עושים.

מצב	מסוכן / מפחיד אבל לא מסוכן	מה עושים?
כלב גדול קשור מאחורי גדר נובח	מפחיד אבל לא מסוכן	להמשיך ללכת בנחת ולנשום
חבר מציע לרכוב על אופניים בכביש ראשי בלי קסדה	מסוכן	לסרב ולהציע לרכוב בשביל אופניים עם קסדה
צריך לשיר סולו בטקס	מפחיד אבל לא מסוכן	להתאמן, לנשום לאט לפני העלייה לבמה

6 בחרו את התשובה הנכונה.

- א. תמר מרגישה שהלב שלה דופק לפני שהיא עולה לדבר. מה הצעד הראשון?
- לברוח מהכיתה ○ לבכות • **לזהות את התחושה ולנשום** ○ להגיד שהיא חולה
- ב. מה נכון לגבי רגשות?
- יש רגשות אסורים • **כל הרגשות לגיטימיים; ההתנהגות היא בחירה** ○ צריך להסתיר רגשות ○ רגשות לא משפיעים על הגוף

7 ליד כל משפט כתבו איזה חוש מופעל בתרגול: ראייה, שמיעה, מגע, ריח או טעם.

- א. אני שם לב לציפור שמציצת מחוץ לחלון. ← **שמיעה**
- ב. אני מרגיש את הבד הרך של הסוודר. ← **מגע**
- ג. אני מריח את העוגה שבתנור. ← **ריח**
- ד. אני מונה את הצבעים שעל הלוח. ← **ראייה**
- ה. אני טועם לאט פלח של תפוז. ← **טעם**

8 השלימו לפי הסיפור «הדקה השקטה של הכיתה».

א. המורה מפעילה שעון חול של **דקה** אחת.

ב. בדקה השקטה מקשיבים ל**נשימה**.

ג. בסוף החודש רוב התלמידים ביקשו ל**המשיך**.

9 איך עזרה הדקה השקטה לעומר ולמיכל? כתבו על כל אחד מהם.

תשובה אפשרית: לעומר – הראש פחות «רועש», הוא רגוע יותר; למיכל – היא מתרכזת טוב יותר בימי מבחן.

10 מדוע לדעתכם שינה יהונתן את דעתו?

תשובה אפשרית: כי אחרי שהתרגל ותרגל כמה פעמים, הרגיש שהדקה מרגיעה ונעימה; לפעמים צריך זמן כדי ליהנות מהרגל חדש.

11 תכננו «פינת רוגע» לחדר שלכם או לכיתה: ציירו אותה וסמנו שלושה דברים שיש בה ולמה הם עוזרים.

תשובה אפשרית: ציור של פינה עם שלושה פריטים מוסברים, למשל כרית (נוחות), שעון חול (נשימה), כרטיס עם משפט מעודד.

12 כתבו משפט עידוד שתוכלו להגיד לעצמכם לפני מצב מפחיד אבל לא מסוכן, והסבירו מתי תשתמשו בו.

תשובה אפשרית: למשל: «זה מפחיד, אבל אני יכול; כבר הצלחתי בעבר» – לפני הופעה, מבחן או פגישה עם ילדים חדשים.

13 אתגר: הסבירו לתלמיד בכיתה ב' בשלושה משפטים פשוטים למה נשימה איטית עוזרת כשכועסים.

תשובה אפשרית: כשכועסים הגוף מתחמם והלב דופק מהר. כשנושמים לאט ונושפים ארוך, הגוף מקבל סימן שאפשר להירגע. כשהגוף רגוע, קל יותר לחשוב ולבחור מה לעשות.

פרק 2: מרחב חיובי ובטוח ברשת: אמפתיה ו«עומדים לצד»

1 השלימו מן המחסן.

א. לפני ששולחים שואלים: האם זה **מכבד**?

ב. האם הייתי אומר את זה **פנים** אל פנים?

ג. את התוכן הפוגע לא **להעביר** הלאה.

ד. אפשר **לחסום** חשבון שכותב הודעות פוגעות.

ה. כשהפגיעה נמשכת, פונים ל**מבוגר**.

2 התאימו לכל מצב ברשת צעד של «עומד לצד».

טור א

טור ב

1. ילד הוצא מהקבוצה בלי סיבה

4 לענות לה ברצינות

2. מישהו מפיץ שמועה לא נכונה

3 לספר מיד להורה או למחנך

3. חבר קיבל הודעות מאיימות

2 לכתוב שזה לא נכון ולא להעביר

4. ילדה שואלת שאלה וכולם צוחקים

1 להציע להחזיר אותו

5. תגובה מעליבה על תמונה

5 לכתוב תגובה מפרגנת

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

א. גם שתיקה מול פגיעה ברשת היא סוג של תגובה. **נכון**

ב. אם הפגיעה לא נעשתה לי, זה לא עניין שלי. **לא נכון** – כל אחד יכול לעזור; לעמוד לצד זה עניין של כולנו

ג. לספר למבוגר על פגיעה ברשת זה «להלשין». **לא נכון** – פנייה למבוגר היא דרך לשמור על מי שנפגע

ד. פרגון ברשת יכול לשפר למישהו את היום. **נכון**

4 מיינו: איזה צעד מתאים לעומד לצד, ואיזה לעומד מהצד?

עומד מהצד	עומד לצד
לגלול הלאה ולשתוק, להצטרף לצחוק, להעביר את הצילום לחברים	לכתוב «די, זה לא מצחיק», לשלוח לנפגע הודעת חיזוק, להראות את ההודעה ליועצת

5 שכתבו את ההודעה הפוגעת להודעה מכבדת שאומרת אותו רעיון.

הודעה מכבדת	הודעה פוגעת
«יש לי רעיון אחר, אפשר להציע?»	«איזה רעיון מטומטם»
«היה לי קשה כשעזבת באמצע, בוא נסכם כללים»	«אתה תמיד הורס את המשחק»
«אני חושב אחרת, אבל אני מקשיב»	«אף אחד לא רוצה לשמוע את הדעה שלך»

6 בחרו את התשובה הנכונה.

- א.** למה קל יותר לפגוע ברשת מאשר פנים אל פנים?
- **כי ברשת לא רואים את התגובה של האחר** ○ כי ברשת כולם רעים
 - כי ברשת אין חוקים בכלל ○ כי ההודעות נמחקות מעצמן
- ב.** מה מתאים לעשות כשמקבלים הודעה מאיימת?
- לענות באיום ○ למחוק ולשכוח
 - **לשמור, לא לענות ולספר למבוגר** ○ לשלוח אותה לכל הכיתה

7 ליד כל משפט כתבו «עומד לצד» או «עומד מהצד».

- א.** אריאל ראה לעג על חבר וסגר את הטלפון בלי לעשות דבר. ← **עומד מהצד**
- ב.** מיכל כתבה לחברה שנעלבה: «את חשובה ל...». ← **עומד לצד**
- ג.** דניאל העביר הלאה סרטון מביך «כי כולם שלחו». ← **עומד מהצד**
- ד.** נועם אמר להוריו שמאיימים על ילד מהכיתה. ← **עומד לצד**
- ה.** תמר כתבה: «בואו נפסיק עם הכינויים». ← **עומד לצד**

8 השלימו לפי הטקסט «כללי הקבוצה של ה'3».

- א.** לא מעלים תמונה של אף אחד בלי **רשות**.
- ב.** לא שולחים הודעות אחרי **עשר** בלילה.
- ג.** מי שרואה הודעה פוגעת כותב «**עצור**».

9 מה השתנה אצל איתי אחרי שנקבעו הכללים? ומה זה מלמד על כללים משותפים?

תשובה אפשרית: איתי הפסיק לפחד לפתוח את הקבוצה והרגיש שזה מקום נעים; כללים שכולם מסכימים עליהם יוצרים ביטחון ומרחב חיובי.

10 עצבו «שלט כללים» לקבוצה של הכיתה שלכם: ציירו מסגרת וכתבו בה ארבעה כללים.

תשובה אפשרית: שלט עם ארבעה כללים מנוסחים בחיוב, למשל: מפרגנים, מבקשים רשות לפני תמונה, לא מעבירים תוכן פוגע, פונים למבוגר כשצריך.

11 כתבו הודעת פרגון אמיתית שהייתם רוצים לשלוח לחבר או לחברה מהכיתה.

תשובה אפשרית: הודעה אישית, ספציפית ומכבדת, למשל: «ההצגה שלך בשיעור הייתה מעניינת, למדתי ממנה הרבה».

12 אתגר: לפעמים ילדים לא עומדים לצד כי הם מפחדים שיצחקו גם עליהם. הציעו שתי דרכים לעזור שאינן דורשות לכתוב מול כל הקבוצה, והסבירו למה הן עובדות.

תשובה אפשרית: לשלוח לנפגע הודעת תמיכה בפרטי – הוא מרגיש שאינו לבד; לספר להורה, למחנך או ליועצת – מבוגר יכול לעצור את הפגיעה; לא לסמן «אהבתי» ולא להעביר – כך הפגיעה לא מתפשטת.

פרק 3: זהות, שייכות, הכללה ודעה קדומה

1 השלימו מן המחסן.

א. הכללה מתחילה לרוב במילה «**כל**».

ב. בכל קבוצה יש אנשים **שונים** זה מזה.

ג. אפשר להיות שייך לכמה **קבוצות** בבת אחת.

ד. מי שמרגיש בחוץ עלול להרגיש **בודד**.

ה. כדי להשתחרר מדעה קדומה צריך **להכיר** את האדם.

2 התאימו לכל מצב את הצעד שמחזק שייכות.

טור א

טור ב

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1. ילד חדש עומד ליד הקיר בהפסקה | 2. להסביר לאט ולהיעזר בתנועות |
| 2. חברה לא מבינה את השפה היטב | 4. לשאול אותו בעניין על החג |
| 3. בעבודה בקבוצה מישו לא מדבר | 1. להזמין אותו למשחק |
| 4. ילד מהכיתה חוגג חג שאנחנו לא מכירים | 5. לבדוק אם אפשר לצרף אותו |
| 5. חבר לא הוזמן לאירוע | 3. לשאול אותו מה דעתו |

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

- א. «יש ילדים ביישנים בכיתה» הוא משפט של הכללה. **לא נכון** – זה משפט מדויק; הכללה מייחסת תכונה לכל הקבוצה
- ב. דעה קדומה עלולה לגרום לנו לפגוע במישו בלי לשים לב. **נכון**
- ג. שייכות לכיתה יכולה לעזור לילדים להרגיש ביטחון. **נכון**
- ד. כדי להשתייך לקבוצה צריך להיות בדיוק כמו כולם. **לא נכון** – אפשר להשתייך ועדיין לשמור על הזהות המיוחדת שלי

4 מיינו את המעשים: מכלילים (מצרפים את כולם), או מוציאים החוצה.

מוציאים החוצה	מכלילים
לצחוק על מבטא, להגיד «אתה לא מתאים לנו», לדבר בשפה שחבר לא מבין כדי להסתיר ממנו	לשאול את הילד החדש מאיפה הוא, לחלק תפקידים לכולם, להזמין את כל הכיתה ליום הולדת

5 השלימו: לאילו קבוצות אני שייך, ומה אני מקבל מכל קבוצה?

קבוצה	דוגמה מחיי	מה היא נותנת לי?
משפחה	ארוחת שישי עם סבא וסבתא	אהבה, ביטחון ומסורת
כיתה	עבודה משותפת על פרויקט	חברים, למידה ועזרה הדדית
חוג או תנועה	אימון כדורסל או פעילות בשבט	הנאה, אתגר ותחושת קבוצה

6 בחרו את התשובה הנכונה.

א. מה מאפיין דעה קדומה?

○ היא נוצרת אחרי היכרות ארוכה • **היא נוצרת לפני שמכירים את האדם**

○ היא תמיד נכונה ○ היא נוגעת רק לבגדים

ב. עומר שמע מישהו אומר «כל השחקנים של הקבוצה ההיא רמאים». מה מתאים לענות?

○ «נכון, כולם יודעים» • **«אולי יש שם מישהו שרימה, אבל לא כולם»**

○ «אז לא נשחק איתם אף פעם» ○ לא לענות ולצחוק

7 ליד כל משפט כתבו «הכללה» או «משפט מדויק».

א. «כל המבוגרים לא מבינים במחשבים.» ← **הכללה**

ב. «סבא שלי לומד להשתמש בטאבלט.» ← **משפט מדויק**

ג. «ילדים מהכפר לא יודעים מה זה קניון.» ← **הכללה**

ד. «חלק מהילדים בכיתה אוהבים לקרוא.» ← **משפט מדויק**

ה. «כל השכנים בבנין שלנו קמים מוקדם.» ← **הכללה**

8 השלימו לפי הסיפור «הטעות של יהונתן».

א. יהונתן חשב שמיכל לא תעזור כי היא תמיד **שקטה**.

ב. מיכל יודעת לערוך **סרטונים**.

ג. אחרי הפגישה יהונתן **התנצל** בפני מיכל.

9 מה הייתה הדעה הקדומה של יהונתן, ומה גרם לו לשנות אותה?

תשובה אפשרית: הוא חשב שמי ששקטה לא תתרום; כשראה בפגישה שמיכל כותבת שירים, עורכת סרטונים ומציעה רעיון מצוין, הבין ששפט בלי להכיר.

10 מה אפשר ללמוד מהמשפט של מיכל: «הרבה חושבים שמי ששקט אין לו מה להגיד»?

תשובה אפשרית: ששקט אינו אומר חוסר כישרון או חוסר רעיונות; זו הכללה נפוצה, וכדאי לתת לכל אחד הזדמנות ולשאול לדעתו.

11 ציירו «מעגלי שייכות»: אתם במרכז, ומסביב – בכל מעגל קבוצה אחת שאתם שייכים אליה (משפחה, כיתה, חוג, שכונה).

תשובה אפשרית: ציור של מעגלים סביב הילד, בכל מעגל קבוצה מתאימה עם שם או סמל.

12 אתגר: כתבו מכתב קצר לילד שעומד להצטרף לכיתה שלכם: מה תעשו כדי שירגיש שייך, ואיך תימנעו מדעות קדומות?

תשובה אפשרית: מכתב חם שמציין לפחות שני צעדים מעשיים (להציג אותו, לשבת איתו, לצרף למשחק) והתחייבות להכיר אותו לפני ששופטים.

פרק 4: חבר במצוקה: רגישות לפגיעה ותפקידים בקבוצה

1 השלימו מן המחסן.

- א. כשרואים חבר עצוב, לא מסיטים את המבט.
- ב. בשיחה עם חבר במצוקה **מקשיבים** ולא ממהרים לתת עצות.
- ג. הפצת **שמועות** היא פגיעה חברתית.
- ד. בבית הספר אפשר לפנות גם אל ה**יועצת**.
- ה. כל אחד יכול לבחור לעבור ל**תפקיד** של מי שעוזר.

2 התאימו לכל פגיעה את הסוג שלה.

טור א

טור ב

- | | |
|---------------------------------|-----------------|
| 1. לקרוא למישהו בכינוי מעליב | 1 פגיעה מילולית |
| 2. לדחוף ילד בתור | 5 לעג |
| 3. להגיד לכולם לא לדבר עם מישהו | 3 חרם |
| 4. לספר סיפור לא נכון על ילדה | 4 הפצת שמועה |
| 5. לחקות בלעג את הדיבור של חבר | 2 פגיעה גופנית |

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

א. מי ששותק בזמן פגיעה אינו משפיע על מה שקורה. **לא נכון** – השתיקה עלולה לתת לפוגע הרגשה שמותר לו להמשיך

ב. שאלה פשוטה כמו «הכול בסדר?» יכולה לעזור לחבר במצוקה. **נכון**

ג. אם חבר ביקש לשמור בסוד שפוגעים בו, אסור לספר לאף אחד. **לא נכון** – סוד שמכאיב ושמשכן מישהו מספרים למבוגר שסומכים עליו

ד. פוגע יכול גם הוא לבחור לשנות את התנהגותו. **נכון**

4 מיינו את המעשים: מגבירים את הפגיעה, או עוזרים לעצור אותה.

מגבירים את הפגיעה	עוזרים לעצור אותה
לצחוק על הכינוי, להעביר את השמועה הלאה, לצלם את הריב לסרטון	להזמין את הנפגע לשבת איתנו, להגיד לפוגע «תפסיק», לקרוא למורה התורן

5 השלימו: מה עלול להרגיש כל אחד, ומה הוא יכול לעשות אחרת?

תפקיד	מה הוא עלול להרגיש?	מה הוא יכול לעשות?
נפגע	עצוב, מבויש, בודד	לספר למבוגר ולחבר שהוא סומך עליו
צופה שותק	לא נעים, פחד	לתמוך בנפגע או לפנות למבוגר
מצטרף	שייך לחבורה, אבל אולי גם לא נוח	להפסיק לצחוק ולעבור לצד הנפגע

6 בחרו את התשובה הנכונה.

א. מה כדאי לעשות כשחבר מספר על מצוקה?

- לשנות נושא
- **להקשיב ולהגיד שאכפת לנו**
- לספר לכל הכיתה
- לצחוק כדי להקליל

ב. איזה מעשה הוא של «עומד לצד»?

- להעמיד פנים שלא ראית
- להצטרף לחבורה
- **להישאר ליד הנפגע ולקרוא למבוגר**
- לחכות שמישהו אחר יעשה משהו

7 קראו כל מצב, וכתבו איזה סימן מצוקה מופיע בו.

- א.** נועם, שתמיד אהב כדורסל, הפסיק להגיע לאימונים. ← **מפסיק ליהנות ממה שאהב**
- ב.** מיכל לא רוצה לצאת להפסקה ונשארת בכיתה. ← **מתבודדת**
- ג.** עומר צועק על כולם פתאום, גם על חבריו הטובים. ← **מתעצבן בקלות**
- ד.** תמר אומרת כל בוקר שכואבת לה הבטן ושהיא לא רוצה ללכת לבית הספר. ← **לא רוצה לבוא לבית הספר**

8 השלימו לפי הסיפור «החבורה של הספסל».

- א.** אלון צחק על ה**נעליים** של יהונתן.
- ב.** בהתחלה איתי צחק כי **כולם** צחקו.
- ג.** למחרת איתי אמר: «די, זה כבר לא **מצחיק**».

9 איזה תפקיד היה לאיתי ביום הראשון, ואיזה תפקיד בחר ביום השני? מה גרם לשינוי?

תשובה אפשרית: ביום הראשון היה מצטרף (צחק עם כולם); ביום השני עמד לצד יהונתן. השינוי קרה כי חשב על הרגשות של יהונתן ודמיין את עצמו במקומו – אמפתיה.

10 מה אפשר ללמוד מהתגובה של אריאל אחרי שאיתי דיבר?

תשובה אפשרית: שכאשר אחד מעז לעמוד לצד, קל יותר גם לאחרים להצטרף; צעד אחד יכול לשנות את כל הקבוצה.

11 ציירו שתי משבצות: בראשונה – ילד במצוקה בהפסקה; בשנייה – מה אתם עושים כדי לעזור לו. הוסיפו בועת דיבור.

תשובה אפשרית: שתי משבצות: מצב מצוקה ברור, ותגובה מתאימה (להתקרב, לשאול, להזמין, לפנות למבוגר) עם משפט תומך בבועה.

12 אתגר: חבר מבקש מכם: «אל תספר לאף אחד שמציקים לי». מה תענו לו? כתבו תשובה שמכבדת אותו וגם שומרת עליו.

תשובה אפשרית: להגיד שאכפת לנו ושנחננו מבינים שקשה לו לספר; להסביר שסוד שמכאיב לא שומרים, ושמבוגר יכול לעזור; להציע ללכת יחד אל ההורה, המחנך או היועצת.

פרק 5: חוסן דרך המחשבה: לנהל את המחשבות

1 השלימו מן המחסן.

- א. המחשבה משפיעה על הרגש.
- ב. הרגש משפיע על המעשה.
- ג. מחשבות אפשר לבדוק ולשנות.
- ד. המצפן האישי בנוי מערכים וממטרות.
- ה. כדאי לשאול: מה הייתי אומר לחבר?

2 התאימו לכל ערך מעשה שמתאים לו.

טור א

טור ב

- | | |
|-----------|-------------------------|
| 1. יושר | 1 להחזיר ארנק שמצאתי |
| 2. חברות | 3 לתרגל נגינה כל יום |
| 3. התמדה | 2 לבקר חבר חולה |
| 4. אחריות | 5 להקשיב בלי להפריע |
| 5. כבוד | 4 להכין שיעורי בית בזמן |

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

- א. «אני לא יודע – עדיין» היא מחשבה מקדמת. **נכון**
- ב. מחשבה עוקצת עוזרת לנו להתכונן טוב יותר. **לא נכון** – מחשבה עוקצת מגדילה את הקושי; מחשבה מקדמת עוזרת להתקדם
- ג. אפשר להרגיש עצוב ובאותו זמן לבחור מחשבה מקדמת. **נכון**
- ד. המצפן האישי של כל הילדים זהה. **לא נכון** – לכל אחד ערכים ומטרות שחשובים לו במיוחד

4 מיינו את המחשבות לפני מבחן: עוקצות, או מקדמות.

מקדמות	עוקצות
למדתי, ואעשה כמיטב יכולתי, אם לא אדע שאלה, אעבור לבאה, זה רק מבחן אחד	אני בטוח אכשל, כולם יודעים יותר ממני, אם אקבל ציון נמוך, זה סוף העולם

5 הפרידו בין העובדה למחשבה, ונסחו מחשבה מקדמת.

מה קרה?	העובדה	המחשבה העוקצת	מחשבה מקדמת
דניאל לא נבחר להצגה	הוא לא נבחר להצגה הזאת	«אני לא מוכשר»	«אפשר לנסות בהצגה הבאה או לעזור בתפאורה»
נועה פספסה את האוטובוס	היא איחרה לאוטובוס אחד	«כל היום נהרס»	«אחכה לאוטובוס הבא, ויום שלם עוד לפניי»

6 בחרו את התשובה הנכונה.

א. מה פירוש «מחשבה מקדמת»?

○ מחשבה שמקדימה את כולם • **מחשבה שעוזרת לי להמשיך ולפעול**

○ מחשבה שתמיד שמחה ○ מחשבה שמישהו אחר חשב

ב. יואב חושב: «אף פעם לא אצליח לקלוע לסל». איזו מילה בה כדאי לבדוק?

○ «לקלוע» ○ «לסל» • **«אף פעם»** ○ «אצליח»

7 ליד כל משפט כתבו «עובדה» או «מחשבה».

א. «השעה עכשיו שמונה.» ← **עובדה**

ב. «המורה בטח לא תאהב את העבודה שלי.» ← **מחשבה**

ג. «אורי הגיע היום מאוחר.» ← **עובדה**

ד. «אני הכי איטי בכיתה.» ← **מחשבה**

ה. «יש לנו מבחן ביום שלישי.» ← **עובדה**

8 השלימו לפי הסיפור «המצפן של אורי».

א. אורי מצא כרטיס של מכונת השתייה.

ב. הערך שעזר לאורי להחליט הוא **יושר**.

ג. אורי מסר את הכרטיס ל**מזכירות**.

9 מה היה קשה לאורי בהחלטה, ואיך עזר לו המצפן האישי?

תשובה אפשרית: היה לו קשה כי היה צמא וחברו לחץ להשתמש בכסף; הוא שאל את עצמו מה חשוב לו – יושר – ודמיין את מי שאיבד, ולכן החזיר את הכרטיס.

10 ציירו «סולם מטרה»: בתחתית – איפה אתם עכשיו, בראש – מטרה שאתם רוצים להשיג, ובשליבים – שלושה צעדים קטנים בדרך.

תשובה אפשרית: סולם עם נקודת התחלה, מטרה אישית ברורה ושלושה צעדים מעשיים ומדורגים.

11 כתבו על ערך אחד שחשוב לכם, ותארו מעשה שעשיתם בזכותו.

תשובה אפשרית: תשובה אישית: ערך (למשל חברות, יושר, עזרה) ומעשה מוחשי שמתאים לו.

12 אתגר: עומר אומר: «אם אני מרגיש עצוב, סימן שהמחשבה שלי נכונה». הסבירו לו בשני נימוקים למה רגש חזק אינו הוכחה שמחשבה נכונה.

תשובה אפשרית: רגש נוצר מהמחשבה, ולכן מחשבה לא מדויקת יכולה לעורר רגש חזק; כשבדקים עובדות לעיתים מגלים שהמצב שונה; אותו מצב מעורר רגשות שונים אצל אנשים שונים.

פרק 6: המרחב הדיגיטלי ואני: תכנים לא מתאימים ומניעת הפצת תמונות

1 השלימו מן המחסן.

א. כשנתקלים בתוכן לא מתאים, זו לא **אשמת**.

ב. את הכתובת שלי לא שולחים ל**זרים**.

ג. אפשר ל**חסום** חשבון שמטריד אותי.

ד. מותר לי ל**סרב** כשמבקשים ממני תמונה.

ה. על כל דבר מבהיל ברשת מספרים ל**מבוגר**.

2 התאימו לכל מושג את ההסבר שלו.

טור א טור ב

1. פרטיות

1 הזכות לשמור מידע עליו לעצמי

2. חסימה

2 מניעת קשר מחשבון מסוים

3. דיווח

5 הסכמה שמבקשים לפני שמצלמים או מעלים

4. הפצה

4 העברת תוכן לאנשים רבים

5. רשות

3 הודעה לאתר או לרשת על חשבון פוגע

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

א. מי שכותב שהוא בן 11 הוא בוודאות בן 11. **לא נכון** – ברשת לא תמיד יודעים מי באמת נמצא מעבר למסך

ב. בקשה לשמור סוד מההורים היא סימן אזהרה. **נכון**

ג. מותר להעלות תמונה של חבר בלי לשאול, אם היא יפה. **לא נכון** – תמיד מבקשים רשות לפני שמעלים תמונה של מישהו

ד. אפשר לבקש ממבוגר עזרה בהגדרות הפרטיות של המשחק. **נכון**

4 מיינו את הבקשות שמגיעות ברשת: בקשה רגילה, או סימן אזהרה.

סימן אזהרה	בקשה רגילה
זר מבקש תמונה שלך, מישהו מבקש שתשמור סוד מההורים, זר שואל איפה אתה גר	חבר מהכיתה שואל מה שיעורי הבית, בת דודה מזמינה לשחק במשחק משותף, המחנכת שולחת תזכורת לטיול

5 לפני שמעלים תמונה – בודקים. השלימו את הטבלה.

למה היא חשובה?	שאלה לפני העלאה
כי התמונה של כל אחד שייכת לו	ביקשתי רשות מכל מי שבתמונה?
כי תמונה מביכה פוגעת ויכולה להתפשט	האם מישהו עלול להתבייש בתמונה?
כי זה מידע פרטי שזרים יכולים לראות	האם רואים בתמונה פרטים כמו כתובת או שם בית הספר?

6 בחרו את התשובה הנכונה.

- א. מיכל ראתה במקרה סרטון שהבהיל אותה. מה כדאי לה לעשות?
- לשלוח לחברות כדי שגם הן יראו • **לסגור ולספר לאמא** ○ להמשיך לצפות עד הסוף ○ לשמור בסוד
- ב. איזה פרט אפשר לשתף בפרופיל פתוח?
- מספר הטלפון ○ הכתובת • **התחביב האהוב** ○ הסיסמה

7 כתבו ליד כל משפט מה הצעד הבא הנכון.

- א. קיבלתי הודעה מזר שמבקש את הכתובת שלי. ← **לא לענות, לחסום ולספר להורה**
- ב. חבר שלח לי צילום מבין של ילד מהכיתה. ← **לא להעביר, למחוק ולספר למבוגר**
- ג. קפץ לי פרסום עם תמונות מפחידות. ← **לסגור ולספר למבוגר**
- ד. מישהו כתב לי: «אל תספר לאף אחד שדיברנו». ← **לא לענות ולספר מיד להורה**

8 השלימו לפי הסיפור «התמונה מהמסיבה».

- א. עומר צילם את איתי כשנפל עם צלחת **עוגה**.
- ב. נועה שאלה את עומר אם ביקש **רשות** מאיתי.
- ג. בסוף העלו לקבוצה תמונה של כל **הכיתה**.

9 איך עזרה נועה לעצור הפצה של תמונה מביכה? מה אמרה, ולמה זה עבד?

תשובה אפשרית: היא שאלה אם עומר ביקש רשות וביקשה ממנו לחשוב איך היה מרגיש במקומו של איתי; זה עורר אצלו אמפתיה, והוא שאל את איתי ומחק.

10 ציירו «מסך בטוח»: מסך של טלפון ועליו שלושה סימני אזהרה שצריך לזהות בהודעות, וליד כל אחד – מה עושים.

תשובה אפשרית: מסך עם שלושה סימני אזהרה (בקשת פרטים אישיים, בקשת תמונה, בקשה לשמור סוד מההורים) ולידם התגובה: לא לענות, לחסום, לספר למבוגר.

11 כתבו משפט שבו תבקשו מחבר רשות לפני שתעלו תמונה שלו, ומשפט שבו תסרבו בנימוס כשמבקשים לצלם אתכם.

תשובה אפשרית: למשל: «אפשר להעלות את התמונה שלנו מהטיול לקבוצה?»; «אני מעדיף שלא תצלם אותי עכשיו, תודה».

12 אתגר: הסבירו מה הקשר בין «הגוף שלי שייך לי» לבין «התמונה שלי שייכת לי», ומה כל אחד מהם מלמד אותנו על הזכות לומר «לא».

תשובה אפשרית: בשני המקרים אני מחליט מה קורה לי: אף אחד לא נוגע בי או מצלם ומפיץ תמונה שלי בלי הסכמתי; מותר וחשוב לומר «לא», להתרחק ולספר למבוגר שסומכים עליו, וגם אנחנו מכבדים את ה«לא» של אחרים.

פרק 7: הקשבה פעילה ומסרי אני

1 השלימו מן המחסן.

- א.** בהקשבה פעילה שואלים **שאלות** כדי להבין.
- ב.** כשמקשיבים, **מהנהנים** ומסתכלים על הדובר.
- ג.** את מסר אני אומרים בטון **רגוע**.
- ד.** «אני **מבין** שזה היה קשה לך» – משפט של הקשבה.
- ה.** «ואני **מבקש** שתחכה לתורך» – החלק האחרון של מסר אני.

2 התאימו לכל משפט של חבר תגובה של הקשבה פעילה.

טור א

טור ב

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. «הכלב שלי חולה» | 3 «וואו, אתה ממש מתרגש! איך גילית?» |
| 2. «עברנו דירה ואני לא מכיר אף אחד» | 1 «אוי, אתה בטח דואג לו. מה אמר הווטרינר?» |
| 3. «נבחרתי לנבחרת!» | 2 «נשמע שאתה מרגיש קצת לבד. רוצה לבוא אליי?» |
| 4. «אני לחוץ מהמבחן מחר» | 4 «מבין אותך. מה הכי מלחיץ אותך בו?» |

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

א. הקשבה פעילה מתאימה רק לשיחות עצובות. **לא נכון** – מקשיבים בהקשבה פעילה גם לחדשות שמחות

ב. אפשר להקשיב היטב גם בלי להסכים עם כל מה שהשני אומר. **נכון**

ג. מסר אני כולל עלבון קטן כדי שיבינו כמה כעסתי. **לא נכון** – מסר אני אינו כולל עלבון; הוא מתאר רגש ובקשה

ד. כשחבר מספר על קושי, לפעמים מספיק להקשיב ולהיות לידו. **נכון**

4 מיינו את המשפטים: מסר אני, או מסר אתה.

מסר אתה	מסר אני
אתה מגעיל, את אנוכית, אתם תמיד מאחרים	אני כועס כשמקללים אותי, חשוב לי שנתחלק בתורות, אני דואג כשאתה לא עונה לטלפון

5 הפכו כל מסר אתה למסר אני.

מסר אתה	מסר אני
«אתה הרסת לי את המגדל!»	«אני מתוסכל כשהמגדל שבניתי נופל, ואני מבקש שתיזהר»
«את תמיד מגלה לכולם את הסודות שלי!»	«אני נפגעת כשמספרים דברים שסיפרתי בסוד, ואני מבקשת שזה יישאר בינינו»
«אתה לא נותן לאף אחד לדבר!»	«קשה לי כשאני לא מצליח להשמיע את דעתי, ואני מבקש שנדבר בתורות»

6 בחרו את התשובה הנכונה.

א. מה המטרה העיקרית של הקשבה פעילה?

- לנצח בוויכוח
- להבין את האחר ואת הרגש שלו
- לסיים את השיחה מהר
- לתת עצות מיד

ב. עומר סיפר שקשה לו. מה תגובה מלאת חמלה?

- «אתה מגזים»
- «זה שטויות, תתגבר»
- «אני כאן בשבילך. רוצה שנלך יחד ליועצת?»
- «לי יש בעיות גדולות יותר»

7 ליד כל תגובה כתבו «מקשיב» או «לא מקשיב».

א. «רגע, אני רק עונה להודעה... מה אמרת?» ← **לא מקשיב**

ב. «נשמע שהתאכזבת. מה קרה בדיוק?» ← **מקשיב**

ג. «זה כלום, לי קרה משהו הרבה יותר מצחיק...» ← **לא מקשיב**

ד. «אני מבין. ואיך הרגשת אחרי זה?» ← **מקשיב**

ה. «יאללה, בוא נדבר על משהו אחר.» ← **לא מקשיב**

8 השלימו לפי הטקסט «המכתב של נועם».

א. נועם היה עצוב כי סבא שלו היה **בית החולים**.

ב. דניאל ישב עם נועם **בהפסקות**.

ג. דניאל הציע ללכת יחד אל **היועצת**.

9 מה עשה דניאל כדי לעזור לנועם? ומה הוא לא עשה, ולמה זה חשוב?

תשובה אפשרית: הוא ישב איתו, שאל על סבא, הקשיב והציע פנייה ליועצת; הוא לא ניסה לשכנע שהכול בסדר – כך נועם הרגיש שמבינים את הרגש שלו ולא מבטלים אותו.

10 ציירו «כרטיס תודה» למישהו שהקשיב לכם או עזר לכם השנה, וכתבו בו משפט אחד על מה שעשה.

תשובה אפשרית: כרטיס עם ציור ומשפט תודה אישי שמתאר מעשה מסוים של הקשבה או עזרה.

11 למי אתם יכולים לפנות כשקשה לכם? כתבו שני אנשים, ומשפט שתוכלו לפתוח בו את השיחה.

תשובה אפשרית: שני אנשים מתאימים (הורה, מחנך, יועצת, בן משפחה, חבר קרוב) ומשפט פתיחה, למשל: «אפשר לדבר איתך? משהו מטריד אותי».

12 אתגר: הסבירו מה הקשר בין הקשבה פעילה לחמלה, ותנו דוגמה ממצב בבית הספר.

תשובה אפשרית: חמלה היא לראות את הקושי של האחר ולרצות לעזור לו; הקשבה פעילה היא הדרך להבין את הקושי ולהראות שאכפת לנו. דוגמה: לשבת ליד חבר עצוב, לשאול, לשקף את הרגש ולהציע עזרה.

1 התאימו לכל קושי כלי שעוזר להתמודד איתו.

טור א

טור ב

1. לב דופק לפני הופעה

2 לבדוק: עובדה או מחשבה?

2. מחשבה «אני תמיד נכשל»

1 נשימה איטית

3. חבר יושב לבד ועצוב

4 לא לענות ולספר להורה

4. הודעה מזר שמבקש סוד

5 מסר אני

5. כעס על אח שלקח משהו

3 לשאול ולהקשיב

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

א. את הרגשות אנחנו בוחרים, ואת התגובה לא. **לא נכון** – את הרגשות לא בוחרים; את התגובה כן

ב. הכללה מתארת נכון כל אחד בקבוצה. **לא נכון** – בכל קבוצה יש אנשים שונים, ולכן הכללה אינה מדויקת

ג. סוד שמכאיב ומסכן מספרים למבוגר שסומכים עליו. **נכון**

ד. שיקוף הוא חלק מהקשבה פעילה. **נכון**

3 מיינו את המעשים: מחזקים את הכיתה, או פוגעים בה.

פוגעים	מחזקים
להעביר תמונה מביכה, להפיץ שמועה, לצחוק על מבטא	להזמין ילד חדש למשחק, לפרגן בקבוצה, להקשיב לחבר עצוב

4 איזה נושא מהחוברת היה הכי חשוב לכם השנה? כתבו מה למדתם ואיך תשתמשו בזה.

תשובה אפשרית: תשובה אישית שמציינת נושא מהחוברת, רעיון מרכזי שנלמד בו ודוגמה מעשית לשימוש בו.