

שם:

כיתה:

תאריך:

מתבגרים: שינויים רגשיים וחברתיים, סטריאוטיפים ולחץ חברתי

דף עבודה

1 השלימו בעזרת המחסן.

התבגרות | מהימן | סטריאוטיפ | לחץ חברתי | עצמאות | עומד לצד

- בגיל ה _____ משתנים הגוף, הרגשות והקשרים החברתיים.
- מתבגרים רבים רוצים יותר _____.
- אחות בית הספר היא מקור מידע _____.
- «בנים לא בוכים» הוא _____.
- כשמנסים לשכנע אותי לעשות משהו שלא בא לי - זה _____.
- מי שתומך בחבר שנפגע _____ שלו.

2 מיינו את מקורות המידע: מהימן או לא מהימן?

אחות בית הספר | שמועה מחבר בהפסקה | אתר משרד הבריאות | סרטון של אדם לא מוכר | היועצת | פרסומת שמבטיחה «תוצאות תוך יום»

מהימן	לא מהימן

3 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכונים.

- כל הילדים מתחילים להתבגר בדיוק באותו גיל.
- שינויים מהירים במצב הרוח הם חלק טבעי מגיל ההתבגרות.
- סטריאוטיפ מתאר נכון כל אחד מבני הקבוצה.
- יותר לסרב גם לחבר טוב כשהוא מבקש משהו שלא נכון לי.
- כל מה שכתוב ברשת נכון.

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

4 התאימו לכל מושג הסבר.

טור א

טור ב

1. סטריאוטיפ

☐ מקור מידע שאפשר לסמוך עליו

2. לחץ חברתי

☐ מי שתומך בחבר שנפגע

3. מקור מהימן

☐ רעיון מכליל על קבוצה שלמה

4. עומד לצד

☐ ניסיון לגרום לי לעשות משהו כדי להתאים

5. עצמאות

☐ רצון להחליט ולעשות יותר דברים בעצמי

5 ליד כל משפט כתבו "סטריאוטיפ" או "לא סטריאוטיפ".

א. "בנות לא מבינות במחשבים".

ב. "יואב אוהב לבשל עוגות".

ג. "כל הבנים אוהבים רק כדורגל".

ד. "נועה בחרה בחוג רובוטיקה".

6 השלימו: מצב של לחץ חברתי, מה אני מרגיש, ומה אני יכול לומר או לעשות.

מצב	מה אני מרגיש	מה אומר או אעשה
חברים מציעים להעליב ילד בקבוצת הכיתה		
כולם קונים נעליים יקרות ולוחצים שגם אני אקנה		"אני אוהב את הנעליים שלי, זה מספיק לי"
מזמינים אותי לברוח מהשיעור	לחץ, פחד להיראות "פראיר"	

הכדור של תמר

בכל הפסקה שיחקו הבנים בכיתה של תמר כדורגל. יום אחד ביקשה תמר להצטרף. אחד הבנים צחק: "בנות לא יודעות לבעוט", וכמה אחרים צחקו איתו.

אורי, שעמד בצד, הרגיש לא נוח. הוא ראה את תמר מתאמנת כל ערב בגינה ליד הבית שלו. הוא היסס, כי לא רצה שיצחקו גם עליו, אבל בסוף אמר: "היא משחקת מצוין. תמר, את בקבוצה שלי". תמר הבקיעה שני שערים. למחרת כבר אף אחד לא שאל אם היא יודעת לבעוט.

8 השלימו על פי הסיפור "הכדור של תמר".

א. המשפט "בנות לא יודעות לבעוט" הוא _____.

ב. אורי היסס כי פחד ש _____ גם עליו.

ג. אורי ראה את תמר מתאמנת בכל _____.

ד. תמר הבקיעה _____ שערים.

9

10

11

12

13

תשובות – מתבגרים: שינויים רגשיים וחברתיים, סטריאוטיפים ולחץ חברתי

1 השלימו בעזרת המחסן.

- א. בגיל התבגרות משתנים הגוף, הרגשות והקשרים החברתיים.
- ב. מתבגרים רבים רוצים יותר עצמאות.
- ג. אחות בית הספר היא מקור מידע מהימן.
- ד. «בנים לא בוכים» הוא סטריאוטיפ.
- ה. כשמנסים לשכנע אותי לעשות משהו שלא בא לי – זה לחץ חברתי.
- ו. מי שתומך בחבר שנפגע עומד לצד שלו.

2 מיינו את מקורות המידע: מהימן או לא מהימן?

מהימן	לא מהימן
אחות בית הספר, אתר משרד הבריאות, היועצת	שמועה מחבר בהפסקה, סרטון של אדם לא מוכר, פרסומת שמבטיחה «תוצאות תוך יום»

3 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכונים.

- א. כל הילדים מתחילים להתבגר בדיוק באותו גיל. **לא נכון** – כל אחד מתבגר בזמן שלו, וזה תקין
- ב. שינויים מהירים במצב הרוח הם חלק טבעי מגיל ההתבגרות. **נכון**
- ג. סטריאוטיפ מתאר נכון כל אחד מבני הקבוצה. **לא נכון** – סטריאוטיפ מכליל ואינו מתאר את כל האנשים
- ד. מותר לסרב גם לחבר טוב כשהוא מבקש משהו שלא נכון לי. **נכון**
- ה. כל מה שכתוב ברשת נכון. **לא נכון** – צריך לבדוק את המקור ולשאול מבוגר מהימן

4 התאימו לכל מושג הסבר.

טור א	טור ב
1. סטריאוטיפ	3 מקור מידע שאפשר לסמוך עליו
2. לחץ חברתי	4 מי שתומך בחבר שנפגע
3. מקור מהימן	1 רעיון מכליל על קבוצה שלמה
4. עומד לצד	2 ניסיון לגרום לי לעשות משהו כדי להתאים
5. עצמאות	5 רצון להחליט ולעשות יותר דברים בעצמי

5 ליד כל משפט כתבו "סטריאוטיפ" או "לא סטריאוטיפ".

- א. "בנות לא מבינות במחשבים". ← סטריאוטיפ
- ב. "יואב אוהב לבשל עוגות". ← לא סטריאוטיפ
- ג. "כל הבנים אוהבים רק כדורגל". ← סטריאוטיפ
- ד. "נועה בחרה בחוג רובוטיקה". ← לא סטריאוטיפ

6 השלימו: מצב של לחץ חברתי, מה אני מרגיש, ומה אני יכול לומר או לעשות.

מצב	מה אני מרגיש	מה אומר או אעשה
חברים מציעים להעליב ילד בקבוצת הכיתה	א-ינחוות, לחץ	"לא משתתף. זה פוגע". לא כותב, ומספר למחנך
כולם קונים נעליים יקרות ולוחצים שגם אני אקנה	קנאה, לחץ	"אני אוהב את הנעליים שלי, זה מספיק לי"
מזמינים אותי לברוח מהשיעור	לחץ, פחד להיראות "פראייר"	"לא, אני נשאר". מציע להיפגש אחרי בית הספר

8 השלימו על פי הסיפור "הכדור של תמר".

- א. המשפט "בנות לא יודעות לבעוט" הוא סטריאוטיפ.
- ב. אורי היסס כי פחד שיצחקו גם עליו.
- ג. אורי ראה את תמר מתאמנת בכל ערב.
- ד. תמר הבקיעה שני שערים.

9 איך "עמד לצד" אורי? מדוע זה לא היה קל לו?

תשובה אפשרית: אורי אמר בקול שתמר משחקת מצוין וצירף אותה לקבוצה שלו. זה היה קשה כי היה לחץ חברתי ופחד שיצחקו גם עליו.

10 כתבו שינוי רגשי או חברתי אחד שאתם מרגישים או רואים סביבכם בגיל הזה, ומה עוזר להתמודד איתו.

תשובה אפשרית: תשובה אישית: שינוי (מצב רוח משתנה, חשיבות החברים, רצון בעצמאות) ודרך התמודדות (שיחה עם הורה, תנועה, כתיבה, יועצת).

11 ציירו "מגן נגד לחץ": חלקו מגן לארבעה חלקים, ובכל חלק משפט או דרך לומר "לא" בביטחון.

תשובה אפשרית: מגן עם ארבע דרכים: "לא, תודה", להציע משהו אחר, להתרחק, לפנות למבוגר.

12 יש לכם שאלה על השינויים בגיל ההתבגרות. את מי תשאלו, ולמה דווקא אותו?

תשובה אפשרית: אדם מהימן (הורה, אחות בית הספר, יועצת, רופא) והסבר: יש לו ידע נכון ואכפת לו ממני, בניגוד לשמועות ברשת.

13 אתגר: הסבירו כיצד סטריאוטיפ יכול לגרום לילד לוותר על משהו שהוא אוהב. תנו דוגמה והציעו מה אפשר לעשות.

תשובה אפשרית: דוגמה: ילד שאוהב לרקוד ומפחד שיגידו ש"זה לבנות" – ומוותר. אפשר: לזכור שכל אדם בוחר לפי מה שהוא אוהב, להיעזר בחברים תומכים, לעמוד לצד מי שבחר אחרת.

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