

דף תרגול: ההחלטות שלי – לחץ חברתי, רשת ואחריות על הבטחות

מהדורה למורה רגיל

מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- לזהות מצבים של לחץ חברתי גלוי וסמוי ולתרגל דרכים לומר לא
- להבין מהי אחריות ברשת ולמה שיתוף הוא בחירה ולא הכרח
- לחשוב איך נותנים הבטחות באחריות ואיך מתקנים כשלא עומדים בהן

גרסה רגילה – כל הפריטים.

חלק א' – הבנה בסיסית

1. ב – לחץ עדין שלא תמיד מורגש מיד
2. ב – האם הייתי מוכן שזה יוצג לכולם
3. ב – מבטיחים רק מה שבשליטתנו
4. ב – לא להעביר הלאה ולדבר עם מי שהעלה את זה
5. ב – מידע שנשלח יכול להישאר ולהתפשט גם אם מוחקים

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. נכון – יש דרכים מכבדות לסרב
2. לא נכון – מבטיחים רק מה שבשליטתנו
3. נכון – כך שומרים על אמון
4. לא נכון – שיתוף הוא בחירה ויש לו אחריות
5. נכון – תמיד יש למי לפנות

חלק ג' – השלימו את המשפט

1. עשר
2. חוזה
3. סירוב
4. מוקדם
5. עצמי

חלק ד' – התאמה

1. ב (כולם בורחים מהשיעור ואני מתלבט/ת)
2. א (לחשוב לפני ששולחים תמונה או הודעה)
3. ה (התחייבות שצריך לעמוד בה)
4. ג (לא בשבילי, תודה)
5. ד (לומר מוקדם ולהסביר מה קרה)

חלק ה' – סדר נכון

1. מרגישים לחץ לעשות משהו כי כולם עושים
2. עוצרים לרגע וחושבים מה מושך אותי ומה המחיר
3. בוחרים מה נכון לי, לא מה שכולם עושים
4. אם צריך, משתמשים במשפט סירוב מתאים
5. אם קשה, פונים למבוגר אמין

חלק ו' – כתיבה קצרה

1. למשל: לא בשבילי הפעם, תודה
2. לומר על כך מוקדם ככל האפשר, להסביר בכנות ולנסות לתקן או להציע חלופה
3. האם הייתי מוכן/ה שההודעה הזו תוצג לכולם

כרטיס יציאה – מה לחפש

- תשובה הגיונית של משפט סירוב אישי
- התייחסות לבדיקה האם מוכנים שההודעה תוצג לכולם
- ציון החשיבות של לומר מוקדם ולתקן

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח בפעילות קו על הרצפה לפני מילוי הדף כדי לחבר רגשית לנושא
- חשוב להדגיש שאין חובה לשתף דוגמאות אישיות – אפשר לענות כלליי
- לסכם בסבב פתוח עם כלי אחד שכל תלמיד/ה בוחר לקחת איתו/ה



דף תרגול: ההחלטות שלי – לחץ חברתי, רשת ואחריות על הבטחות

דף התלמיד/ה **רגיל**

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

מתבגרים נתקלים כל הזמן בהחלטות קטנות וגדולות – מול חברים, ברשת ובהבטחות שנתנו. הדף הזה עוסק בדרכים לבחור בעצמנו גם כשקשה.

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהו לחץ חברתי סמוי?

א) לחץ שרואים בבירור בכרזות ב) לחץ עדין שלא תמיד מורגש מיד ג) בקשה ישירה מהורה

ד) חוק בבית הספר

2. לפי כלל 10 השניות, מה שואלים לפני ששולחים הודעה ברשת?

א) כמה זמן זה ייקח ב) האם הייתי מוכן שזה יוצג לכולם ג) כמה אותיות יש בהודעה

ד) מי כתב את ההודעה

3. מה נכון לגבי הבטחה טובה?

א) מבטיחים כל מה שמבקשים מאיתנו ב) מבטיחים רק מה שבשליטתנו

ג) עדיף לא להבטיח כלום אף פעם ד) הבטחה היא רק מילה בלי משמעות

4. מישהו שולח לקבוצה צילום מסך של שיחה פרטית. מה הכי נכון לעשות?

א) להעביר הלאה לכולם ב) לא להעביר הלאה ולדבר עם מי שהעלה את זה ג) להגיב בצחוק

ד) להתעלם ולא לחשוב על זה בכלל

5. מה המשמעות של המשפט 'מה שנשלח – נשאר'?

א) הודעות ברשת נעלמות אחרי יום ב) מידע שנשלח יכול להישאר ולהתפשט גם אם מוחקים

ג) אפשר למחוק הכל בלי בעיה ד) רק תמונות נשארות, לא טקסט

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	אפשר לומר 'לא' בלי לאבד את עצמי מול לחץ חברתי	☐	☐
2	כדאי להבטיח כל דבר כדי לא לאכזב אף אחד	☐	☐
3	אם לא נעמוד בהבטחה, הכי טוב להגיד מוקדם ולתקן	☐	☐
4	שיתוף של תמונה או מידע פרטי הוא תמיד מותר ברשת	☐	☐
5	אפשר לפנות למבוגר כשקשה לעמוד בלחץ	☐	☐

3 חלק ג' – השלימו את המשפט

השלימו את המילה החסרה.

1. לפני ששולחים הודעה ברשת, יש לנו _____ שניות של בחירה

2. הבטחה היא _____ קטן בין שני אנשים

3. כשלוחצים עלינו ברשת או מול חברים, אפשר להשתמש במשפט _____

4. כשמבינים שלא נעמוד בהבטחה, חשוב לומר זאת _____

5. ביטחון _____ קודם לכול, גם מול לחץ חברתי

4 חלק ד' – התאמה

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. לחץ חברתי	___	**א.** לחשוב לפני ששולחים תמונה או הודעה
2. אחריות ברשת	___	**ב.** כולם בורחים מהשיעור ואני מתלבט/ת
3. הבטחה	___	**ג.** לא בשבילי, תודה
4. משפט סירוב	___	**ד.** לומר מוקדם ולהסביר מה קרה
5. תיקון הבטחה שלא עמדנו בה	___	**ה.** התחייבות שצריך לעמוד בה

5 חלק ה' – סדר נכון

מספרו את השלבים לפי הסדר הנכון (1, 2, 3...).

☐	אם קשה, פונים למבוגר אמין
☐	בוחרים מה נכון לי, לא מה שכולם עושים
☐	מרגישים לחץ לעשות משהו כי כולם עושים
☐	עוצרים לרגע וחושבים מה מושך אותי ומה המחיר
☐	אם צריך, משתמשים במשפט סירוב מתאים

6 חלק ו' – כתיבה קצרה

ענו בקצרה.

1. כתבו משפט סירוב אחד שמתאים לכם לשימוש מול חברים

2. מה אפשר לעשות כשמבינים שלא נעמוד בהבטחה שנתנו?

3. מהי השאלה שכדאי לשאול את עצמנו לפני ששולחים הודעה ברשת?

כרטיס יציאה

מהו משפט סירוב אחד שתוכלו להשתמש בו השבוע?

מה שואלים לפי כלל 10 השניות לפני ששולחים ברשת?

מה עושים כשמבינים שלא נעמוד בהבטחה?

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 🙁