

חוברת תרגול – המפה החברתית שלנו: חוסן ושייכות

מהדורה למורה עולים חדשים

מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להבין מהם מעגלי תמיכה ולזהות את המעגלים שלי
- לפתח יכולת קריאה של רשת חברתית כיתתית ולזהות מי עלול להישאר בחוץ
- לתרגל דרכי התמודדות עם מצבי הדרה מתוך אמפתיה
- לגבש פעולה אישית קטנה שמחזקת שייכות וחוסן בכיתה

גרסת עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

חלק א' – פרק 1 • מעגלי התמיכה שלי – היכרות עם המעגלים

- 1. ב – שלושה
- 2. ב – אנשים קרובים ומשמעותיים מאוד
- 3. ב – פחות קרוב מהמעגל הפנימי
- 4. ב – למקם אנשים לפי קרבה בתמיכה

חלק ב' – פרק 1 • מעגלי התמיכה שלי – נכון או לא נכון

- 1. לא נכון – לכל אחד מעגלי תמיכה שונים ואישיים
- 2. נכון – קשרים יכולים להתחזק ולהשתנות
- 3. לא נכון – יכולים לכלול גם חברים, מורים ואחרים
- 4. נכון – כך מצוין בפתיח לפעילות

חלק ג' – פרק 1 • מעגלי התמיכה שלי – יישום וחשיבה

- 1. קרוב
- 2. בינוני

חלק ד' – פרק 1 • מעגלי התמיכה שלי – התבוננות אישית

- 1. תשובה אישית עם נימוק הגיוני לקרבה
- 2. כל אדם חווה קשרים שונים; קרבה תלויה בחוויה האישית ולא בתפקיד הרשמי
- 3. להשקיע זמן, לשוחח, לעזור, ליצור אמון הדדי

חלק ה' – פרק 3 • דילמות של הכלה והדרה – היכרות עם המושגים

- 1. א – מצב שבו מישהו נשאר מחוץ לקבוצה או לפעילות
- 2. ב – פעולה שגורמת למישהו להרגיש שייך ומוזמן להשתתף
- 3. ב – למקם אנשים לפי רמת הקרבה שלנו אליהם
- 4. ב – לפעמים יש תלמיד או תלמידה שלא נבחרו על ידי אף אחד

חלק ו' – פרק 3 • דילמות של הכלה והדרה – מה עושים בפועל

- 1 – ה (אפשר לגשת ולהזמין אותו/ה להצטרף)
- 2 – א (אפשר להציע לשלב אותו/ה בתפקיד מסוים בקבוצה)
- 3 – ב (חשוב להקשיב בלי לשפוט ולהציע עזרה)
- 4 – ג (אפשר לחשוב יחד על דרך לכלול עוד משתתפים)
- 5 – ד (אפשר לדבר עם החבר בשקט ולהסביר איך זה מרגיש)

חלק ז' – פרק 3 • דילמות של הכלה והדרה – חשיבה ויישום

- 1. לא נכון – לכל מצב יכולות להיות כמה דרכי פעולה אפשריות, ולא כולן מתאימות לכל סיטואציה
- 2. נכון – כל אחד יכול לפעול להכלה, גם אם הוא לא במעגל התמיכה הקרוב ביותר
- 3. לא נכון – לפעמים שתיקה מאפשרת להדרה להימשך, ואפשר לפעול בדרכים עדינות כדי לעזור

חלק ח' – פרק 3 • דילמות של הכלה והדרה – כתיבה ויישום אישי

- 1. תשובה תכלול תיאור מצב מוחשי והצעת פעולה מכבדת ועדינה, כמו הזמנה שקטה או שיחה אישית
- 2. למשל: לדבר בשקט עם מי שמדיר ולהסביר את ההשפעה, או להציע ישירות לצרף את מי שהודר
- 3. כי אנשים שנמצאים מחוץ לרשת עלולים להרגיש בודדים, ותשומת לב מוקדמת יכולה למנוע תחושת ניכור ולחזק שייכות

חלק ט' – פרק 4 • כמה אני יודע/ת על שייכות – מושגי יסוד

- 1. א – תרשים המראה קשרים בין אנשים בקבוצה
- 2. ב – קבוצות אנשים לפי קרבה ותמיכה שאנחנו מרגישים כלפיהם
- 3. ב – להרגיש חלק מהקבוצה ומקובל בה
- 4. א – הוא מרגיש מנותק ולא שייך לקבוצה

חלק י' – פרק 4 • כמה אני יודע/ת על שייכות – הבנה ויישום

- 1. נכון – קשרים חברתיים תומכים מחזקים את היכולת להתמודד עם קשיים
- 2. לא נכון – אנשים שונים נמצאים במעגלים שונים, בהתאם לקרבה ולתמיכה שמרגישים
- 3. נכון – שימת לב, הזמנה לשיחה ושיתוף יכולים לעזור למישהו להרגיש שייך
- 4. לא נכון – רשת כיתתית מראה קשרים חברתיים, לא הישגים לימודיים

חלק י"א – פרק 4 • כמה אני יודע/ת על שייכות – חשיבה והתנסות

- 1. שייך
- 2. חוסן

חלק י"ב – פרק 4 • כמה אני יודע/ת על שייכות – כתיבה ומחשבה

- 1. תיאור מצב מציאותי והצעת פעולה כמו הזמנה לשיחה או לשתף במשחק
- 2. משפט פעולה קונקרטי, למשל: אשב לידו בהפסקה ואשוחח איתו
- 3. תחושת שייכות תורמת לביטחון עצמי, לחוסן ולהצלחה חברתית ולימודית

חלק י"ג – פרק 5 • מהמילים למעשים – הבנה בסיסית

- 1. נכון – המעגלים ממקמים אנשים לפי קרבה ותמיכה
- 2. לא נכון – גלגל השיחה נועד לעורר שיחה על שייכות וחוסן
- 3. נכון – כך סביר יותר שהיא תתקיים בפועל
- 4. נכון – זו אחת ממטרות השיעור – שלא יישאר אף אחד בחוץ

חלק י"ד – פרק 5 • מהמילים למעשים – יישום

- 1. שיחה
- 2. ברת ביצוע
- 3. שייכות
- 4. לבד
- 5. תומכים

חלק ט"ו – פרק 5 • מהמילים למעשים – כתיבה והתחייבות אישית

- 1. פעולה קטנה, ריאלית וברת ביצוע, הקשורה לשייכות
- 2. תשובה אישית המתייחסת לשייכות או לחוסן
- 3. לגשת, להזמין לשיחה או לפעילות, לשתף מבוגר אם צריך
- 4. קל יותר לעמוד בה וכך נבנית תחושת הצלחה ואמון

חלק ט"ז – חזרה מסכמת – שאלות אמריקאיות

- 1. א – למקם אנשים לפי מידת הקרבה והתמיכה שהם נותנים לנו
- 2. ב – מי בחר במי כחבר או חברה
- 3. ב – מצבים שבהם מישהו נשאר בחוץ
- 4. ב – 10
- 5. א – לבנות התחייבות אישית לפעולה
- 6. ב – משפחה וחברים קרובים
- 7. ב – על אפשרות שהוא מרגיש מודר
- 8. א – כולם עוסקים בחוסן ושייכות בכיתה

חלק י"ז – חזרה מסכמת – כתיבה פתוחה

- 1. תשובה אישית המתארת מצב של בדידות או חוסר חברים, עם הסבר סביר
- 2. תיאור מצב שבו מישהו נשאר בחוץ ופתרון מעשי כמו הזמנה למשחק או שיחה
- 3. שתי פעולות קונקרטיות כמו לדבר עם מישהו שלבד, להזמין לשבת יחד

כרטיס יציאה – מה לחפש

- תשובה טובה: הסבר ברור על ההבדל בין מעגל קרוב, בינוני ורחוק עם דוגמה אישית
- תשובה טובה: תיאור של סימן אחד קונקרטי (למשל ישיבה לבד, חוסר שיתוף) ולא תשובה כללית
- תשובה טובה: פעולה קונקרטית וישימה, לא סיסמה כללית כמו 'להיות נחמד/ה'

טיפים להפעלה:

- מומלץ לפרוס את החוברת על פני כמה שיעורים ולא לעשות הכול ברצף אחד, כדי לאפשר עיבוד רגשי
- לפני פרק הדילמות כדאי לוודא אווירת כיתה בטוחה ולהזכיר שאין חובה לשתף ברבים
- ניתן להתאים את רמת הכתיבה בפרק הרשת החברתית לתלמידים מתקשים – דרך ציור במקום טקסט
- בפרק ההתחייבות האישית אפשר לאפשר בחירה בין כתיבה לשיחה בעל פה למי שמתקשה בכתיבה

חוברת תרגול – המפה החברתית שלנו: חוסן ושייכות

המפה החברתית שלנו – חוסן ושייכות

· עולים חדשים

תוכן החוברת

1. פרק 1 – מעגלי התמיכה שלי
2. פרק 2 – קוראים רשת כיתתית
3. פרק 3 – דילמות של הכלה והדרה
4. פרק 4 – כמה אני יודע/ת על שייכות
5. פרק 5 – מהמילים למעשים

שם: _____ כיתה: _____

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוברת תרגול – המפה החברתית שלנו: חוסן ושייכות

חוברת התלמיד/ה עולים חדשים

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

בחוברת הזו נלמד על שייכות וחוסן. עושים את הפרקים לפי הסדר. כותבים לאט ובכנות. אפשר לספר לחבר או לחברה אם רוצים.

📖 מילון קטן:

מפה חברתית	ציור או תיאור של הקשרים בין אנשים בקבוצה
מעגלי תמיכה	חלוקה של אנשים קרובים אליי לפי מידת הקרבה
שייכות	תחושה שאני חלק מהקבוצה ושיש לי מקום בה
חוסן	יכולת להתמודד עם קשיים ולחזור לאיזון
רשת כיתתית	כלל הקשרים בין התלמידים בכיתה אחת
הכלה	לדאוג שכל אחד ירגיש שייך ולא יישאר לבד
הדרה	מצב שבו מישהו נשאר מחוץ לקבוצה או לפעילות
דילמה	מצב שבו צריך להחליט בין כמה אפשרויות לא פשוטות
אמפתיה	יכולת להבין ולהרגיש את מה שעובר על מישהו אחר
התחייבות אישית	פעולה קטנה שמחליטים לעשות כדי לשפר משהו

1 חלק א' – פרק 1 • מעגלי התמיכה שלי – היכרות עם המעגלים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה מעגלים יש?

א) שניים ב) שלושה ג) ארבעה ד) חמישה

2. מי בדרך כלל נמצא במעגל הקרוב ביותר?

א) אנשים זרים לגמרי ב) אנשים קרובים ומשמעותיים מאוד ג) אנשים שפגשנו פעם אחת

ד) דמויות מסרטים

3. מעגל רחוק יותר מתאר קשר:

א) חזק מאוד ויומיומי ב) פחות קרוב מהמעגל הפנימי ג) לא קיים בכלל ד) רק עם בני משפחה

4. מטרת הפעילות היא בעיקר:

א) לדרג מי הכי טוב ב) למקם אנשים לפי קרבה בתמיכה ג) לבדוק כישורי ציור ד) לכתוב סיפור

2 חלק ב' – פרק 1 • מעגלי התמיכה שלי – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	לכל אדם יש בדיוק את אותו הרכב מעגלים כמו לחברים שלו	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
2	אפשר שאדם יעבור ממעגל רחוק למעגל קרוב יותר עם הזמן	☐	☐
3	מעגלי התמיכה עוסקים רק בבני משפחה	☐	☐
4	המידע שממלאים בפעילות נשמר רק אצל הכותב ואינו נשלח הלאה	☐	☐

3 חלק ג' – פרק 1 • מעגלי התמיכה שלי – יישום וחשיבה

השלימו את המילה החסרה.

1. אדם שנמצא איתי כל יום ותומך בי משמעותית שייך למעגל ה _____

2. אדם שאני מכיר אבל פחות קרוב אליו שייך למעגל ה _____ או הרחוק

4 חלק ד' – פרק 1 • מעגלי התמיכה שלי – התבוננות אישית

ענו בקצרה.

1. כתבו שם של דמות (בלי לפרט פרטים מזהים) שהייתם ממקמים במעגל הקרוב שלכם, ונמקו מדוע

_____

_____

_____

2. הסבירו מדוע ייתכן שלשני תלמידים באותה כיתה יהיו מעגלי תמיכה שונים לגמרי

_____

_____

_____

3. מה אפשר לעשות כדי שמעגל בינוני יהפוך למעגל קרוב יותר?

_____

_____

5 חלק ה' – פרק 3 • דילמות של הכלה והדרה – היכרות עם המושגים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. הדרה היא מצב שבו...

א) מצב שבו מישהו נשאר מחוץ לקבוצה או לפעילות ב) מצב שבו כולם משתתפים יחד

ג) משחק חדש בהפסקה ד) שיעור בכיתה

2. הכלה פירושה...

א) התעלמות ממי שלבד ב) פעולה שגורמת למישהו להרגיש שייך ומוזמן להשתתף

ג) הרחקת מישהו מהקבוצה ד) משחק יחידים

3. מעגלי התמיכה שבפעילות עוזרים לנו ל...

א) לשכוח מי החברים שלנו ב) למקם אנשים לפי רמת הקרבה שלנו אליהם ג) לדרג ציונים

ד) לבחור מורים

4. ברשת הכיתתית אפשר לגלות ש...

א) כולם תמיד מרגישים שייכים ב) לפעמים יש תלמיד או תלמידה שלא נבחרו על ידי אף אחד

ג) אין צורך לשים לב למי נמצא בחוץ ד) הרשת תמיד נראית אותו דבר

6 חלק ו' – פרק 3 • דילמות של הכלה והדרה – מה עושים בפועל

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

1. רואים מישהו לבד בהפסקה	___	**א.** אפשר להציע לשלב אותו/ה בתפקיד מסוים בקבוצה
2. קבוצת עבודה לא רוצה לצרף תלמיד/ה	___	**ב.** חשוב להקשיב בלי לשפוט ולהציע עזרה
3. מישהו מספר שהרגיש מודר/ת	___	**ג.** אפשר לחשוב יחד על דרך לכלול עוד משתתפים
4. משחק בהפסקה עם מקום מוגבל	___	**ד.** אפשר לדבר עם החבר בשקט ולהסביר איך זה מרגיש
5. מישהו רואה חבר מדיר תלמיד אחר	___	**ה.** אפשר לגשת ולהזמין אותו/ה להצטרף

7 חלק ז' – פרק 3 • דילמות של הכלה והדרה – חשיבה ויישום

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	כשחושבים על דילמת הכלה, תמיד יש פתרון אחד נכון שמתאים לכולם	☐	☐
2	אפשר לעזור למישהו שנשאר בחוץ גם בלי להיות החבר/ה הכי קרוב/ה שלו	☐	☐
3	שתיקה כשרואים הדרה היא תמיד הבחירה הבטוחה ביותר	☐	☐

8 חלק ח' – פרק 3 • דילמות של הכלה והדרה – כתיבה ויישום אישי

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. תארו דילמה שבה מישהו בכיתה נשאר בחוץ, ומה הייתם עושים כדי לעזור בלי לבייש אף אחד

2. כתבו שתי דרכים שונות להגיב כאשר חבר/ה מדיר תלמיד/ה אחר/ת מקבוצה

3. מדוע חשוב לשים לב למי נמצא במעגל הרחוק או מחוץ לרשת הכיתתית?

9 חלק ט' – פרק 4 • כמה אני יודע/ת על שייכות – מושגי יסוד

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מפה חברתית מראה...

א) תרשים המראה קשרים בין אנשים בקבוצה ב) מפה של רחובות העיר ג) רשימת ציונים בכיתה

ד) לוח זמנים שבועי

2. מהם מעגלי התמיכה?

א) דרכים לחלק ציונים ב) קבוצות אנשים לפי קרבה ותמיכה שאנחנו מרגישים כלפיהם ג) משחקי חצר

ד) שיעורי בית בקבוצות

3. מה הכוונה ב'שייכות' בהקשר כיתתי?

א) להיות הכי פופולרי ב) להרגיש חלק מהקבוצה ומקובל בה ג) לשבת תמיד לבד

ד) לדעת הכי הרבה חומר

4. מה קורה כשמישהו 'נשאר בחוץ' ברשת הכיתה?

א) הוא מרגיש מנותק ולא שייך לקבוצה ב) הוא מקבל ציון גבוה יותר ג) הוא הופך למורה

ד) כלום לא קורה

10 חלק י' – פרק 4 • כמה אני יודע/ת על שייכות – הבנה ויישום

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	חוסן אישי יכול להתחזק כשיש לנו רשת תמיכה טובה	☐	☐
2	במפה החברתית כל התלמידים תמיד נמצאים באותו מעגל תמיכה	☐	☐
3	אפשר לפעול כדי שאף אחד לא יישאר בחוץ בכיתה	☐	☐
4	רשת כיתתית מראה רק מי הכי חכם בכיתה	☐	☐

11 חלק י״א – פרק 4 • כמה אני יודע/ת על שייכות – חשיבה והתנסות

השלימו את המילה החסרה.

1. כאשר תלמיד מרגיש בודד, חברים יכולים לעזור לו להרגיש _____

2. ה_____ האישי שלנו מתחזק כשיש לנו אנשים שתומכים בנו

12 חלק י״ב – פרק 4 • כמה אני יודע/ת על שייכות – כתיבה ומחשבה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. תארו מצב שבו שמתם לב שמישהו בכיתה נמצא 'בחוץ', ומה אפשר היה לעשות

2. כתבו משפט התחייבות אישית אחד שיעזור לחבר/ה להרגיש שייכים יותר

3. הסבירו מדוע חשוב שלכל אחד בכיתה יהיה מישהו במעגל התמיכה שלו

13 חלק י״ג – פרק 5 • מהמילים למעשים – הבנה בסיסית

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	מעגלי התמיכה שלי מחולקים לשלושה מעגלים שונים	☐	☐
2	מטרת גלגל השיחה היא לבדוק ציונים בלימודים	☐	☐
3	התחייבות אישית אמורה להיות פעולה קטנה שאפשר לעמוד בה	☐	☐
4	חשוב לשים לב אם מישהו בכיתה נשאר מחוץ לרשת החברתית	☐	☐

14 חלק י״ד – פרק 5 • מהמילים למעשים – יישום

השלימו את המילה החסרה.

1. כדי שאף אחד לא יישאר בחוץ אפשר להזמין חבר או חברה ל_____

2. התחייבות אישית צריכה להיות קטנה ו_____ כדי שאפשר לעמוד בה

3. שאלה אפשרית בגלגל השיחה היא: מתי הרגשתי _____ בכיתה

4. כדי לחזק שייכות אפשר לשים לב מי יושב _____ ולגשת אליו

5. מעגל התמיכה הקרוב ביותר כולל אנשים ש _____ בי הכי הרבה

15 חלק ט"ו – פרק 5 • מהמילים למעשים – כתיבה והתחייבות אישית

ענו בקצרה.

1. כתבו התחייבות אישית קטנה אחת שתוכלו לקיים השבוע כדי לחזק שייכות בכיתה

2. בחרו שאלה אחת מגלגל השיחה וכתבו תשובה אישית קצרה

3. מה תוכלו לעשות אם תשימו לב שמישהו נשאר מחוץ למעגל החברתי?

4. הסבירו במילים שלכם למה התחייבות קטנה וברת ביצוע עדיפה על הבטחה גדולה מדי

16 חלק ט"ז – חזרה מסכמת – שאלות אמריקאיות

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מעגלי התמיכה עוזרים לנו ל...

(א) למקם אנשים לפי מידת הקרבה והתמיכה שהם נותנים לנו (ב) לדרג חברים לפי פופולריות

(ג) לבחור את חברי הכיתה הכי טובים (ד) לכתוב רשימת קניות

2. ברשת הכיתה בודקים...

(א) מי הכי גבוה בכיתה (ב) מי בחר במי כחבר או חברה (ג) מי הכי מהר רץ (ד) מי יושב הכי קרוב ללוח

3. כרטיסי הדילמה עוסקים ב...

(א) מבחנים קשים (ב) מצבים שבהם מישהו נשאר בחוץ (ג) משחקי כדורסל (ד) טיולים שנתיים

4. כמה שאלות יש בחידון השייכות?

(א) 5 (ב) 10 (ג) 15 (ד) 20

5. מה המטרה בפרק מהמילים למעשים?

(א) לבנות התחייבות אישית לפעולה (ב) לכתוב שיר (ג) לשחק משחק קבוצתי

(ד) לצייר מפה גיאוגרפית

6. מעגל התמיכה הקרוב ביותר אלינו כולל בדרך כלל...

(א) מכרים רחוקים (ב) משפחה וחברים קרובים (ג) אנשים שלא מכירים אותנו (ד) זרים ברחוב

7. כשחברים ברשת הכיתה לא בוחרים באף אחד, מה זה עשוי להצביע עליו?

(א) על כך שהוא נמצא במעגל פנימי (ב) על אפשרות שהוא מרגיש מודר (ג) על כך שהוא הכי פופולרי

(ד) על טעות בשאלון

8. מה משותף לכל חלקי הפעילות באתר?

(א) כולם עוסקים בחוסן ושייכות בכיתה (ב) כולם עוסקים במתמטיקה

(ג) כולם דורשים כתיבת חיבור ארוך (ד) כולם משחקי מחשב

17 חלק י"ז – חזרה מסכמת – כתיבה פתוחה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. תארו תלמיד או תלמידה שלדעתכם עלולים להרגיש מודרים ברשת כיתתית, והסבירו מדוע.

2. כתבו דוגמה אחת לדילמה של הכלה או הדרה, ואיך הייתם פותרים אותה.

3. הציעו שתי פעולות קטנות שתוכלו לעשות השבוע כדי לחזק את תחושת השייכות בכיתה.

כרטיס יציאה

האם אני יודע/ת להסביר מהם שלושת מעגלי התמיכה ולתת דוגמה לכל אחד?

האם אני יכול/ה לזהות סימן לכך שמישהו בכיתה מרגיש מחוץ לרשת החברתית?

האם קבעתי לעצמי פעולה אחת קטנה וברורה לחיזוק שייכות בכיתה?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀