חברות ושייכות

חוברת מנחה • מהדורה למורה



יצרה: רוית ראש בן ישי

מהדורה למורה

החפיסה פותחת שיח על מה הופך קבוצה לבית: חברות אמיתית, שייכות, לחץ חברתי ומה עושים כשמישהו נשאר בחוץ. מתאימה לתחילת שנה, לגיבוש כיתתי או אחרי מתח חברתי בכיתה – תמיד עם הזכות לומר "עובר".

מטרת השיעור

התלמידים יזהו מה בונה תחושת שייכות בכיתה ויתרגלו צעד קטן אחד של הזמנה והכלה של אחרים.

מערך שיעור – 45 דקות

דקות	שלב	מה עושים
0–5	פתיחה וחוקי השיח	מזכירים את חוקי השיח והזכות לומר "עובר". "מי שאיתי": המורה מקריא/ה משפטים כמו "מי שאוהב/ת הפסקות ארוכות" או "מי שהיה/תה פעם חדש/ה במקום", ומי שזה נכון לגביו/ה קם/ה לרגע. בסוף שואלים: מה הרגשתם כשראיתם שיש עוד אנשים שקמו איתכם?
5–10	המורה פותח/ת	המורה עונה ראשון/ה על הקלף: "מהי התכונה האחת שהכי חשובה לך אצל חבר/ה הכי טוב/ה, ולמה דווקא היא?"
10–30	סבב קלפים	במעגל או בזוגות. מתחילים מהקלפים המומלצים. אחרי כל תשובה – הד קצר או מחמאה.
30–40	עיבוד במליאה	אילו התנהגויות קטנות גורמות לתלמיד/ה להרגיש שהוא/היא חלק מהכיתה שלנו? • מה מקשה עלינו לפעול כשאנחנו רואים מישהו/י נשאר/ת בחוץ – ומה יכול לעזור? • איזה כלל אחד היינו רוצים לאמץ כדי שהכיתה שלנו תהיה מקום מזמין יותר?
40–45	כרטיס יציאה	צעד אחד קטן שאני מתחייב/ת לעשות השבוע כדי שמישהו בכיתה ירגיש שייך/ת הוא…

קלפים מומלצים להתחלה

1. מהי התכונה האחת שהכי חשובה לך אצל חבר/ה הכי טוב/ה, ולמה דווקא היא?
2. מה גורם לך להרגיש "שלי" בקבוצה – שאני באמת שייך/ת?
3. רואים תלמיד/ה שתמיד נשאר/ת לבד בהפסקה. מה אפשר לעשות באמת, בצעד קטן?
4. חבר/ה מקנא/ה כשאת/ה מבלה עם אחרים ומנסה "לסגור" אותך רק עליו/ה. מה עושים?
5. קבוצת הכיתה בטלפון מקרבת בין כולם או דווקא יוצרת "בפנים" ו"בחוץ"?

נקודות רגישות

שיחה על בדידות, חרם או חברות פוגענית עלולה לגעת בתלמידים שחווים זאת עכשיו – אין לבקש שמות ויש לכבד "עובר".
תלמיד/ה שמתאר/ת בידוד מתמשך, חרם או פגיעה – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

🤍 פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים. אנחנו לא מאבחנים – מקשיבים ומפנים.

כל הקלפים ושאלות ההעמקה

#	קלף	העמקה (חט״ע)
1	מהי התכונה האחת שהכי חשובה לך אצל חבר/ה הכי טוב/ה, ולמה דווקא היא?	האם את/ה עצמך מביא/ה את התכונה הזאת לחברויות שלך?
2	מה גורם לך להרגיש ״שלי״ בקבוצה – שאני באמת שייך/ת?	האם אפשר להשתייך לכמה קבוצות שונות בלי לאבד את עצמך?
3	ספר/י על פעם שעשית משהו רק כי כולם עשו. איך זה הרגיש אחר כך?	מה היה עוזר לך באותו רגע לבחור אחרת?
4	איפה עובר אצלך הקו האדום בחברות – מה חבר/ה יכול/ה לעשות שתסיים/י את הקשר?	האם יש קו אדום שאפשר לסלוח עליו בכל זאת?
5	קל לך לסלוח כשפוגעים בך, או שהפגיעה נשארת איתך הרבה זמן?	מה ההבדל בעיניך בין לסלוח לבין לשכוח?
6	מתי עמדת על דעתך מול קבוצה שחשבה אחרת ממך? מה נתן לך כוח?	מה המחיר החברתי של לעמוד לבד, ומתי הוא שווה את זה?
7	את/ה יותר מקשיב/ה או יותר נותן/ת עצות כשחבר/ה מספר/ת על קושי?	מה לדעתך באמת צריך מי שמספר על קושי?
8	רואים תלמיד/ה שתמיד נשאר/ת לבד בהפסקה. מה אפשר לעשות באמת, בצעד קטן?	למה לפעמים קשה כל כך לעשות את הצעד הקטן הזה?
9	מה הדבר הראשון שגורם לך ״להתחבר״ לאדם חדש שפגשת?	האם הרושם הראשון שלך על אנשים בדרך כלל מתברר כנכון?
10	קרה לך להיות מוקף/ת באנשים ועדיין להרגיש לבד? מה לדעתך גורם לזה? **חט״ע**	מה ההבדל בין להיות לבד לבין להרגיש בודד/ה?
11	חברים טובים יכולים להתחרות זה בזה ועדיין להישאר קרובים? איך?	מתי תחרות בין חברים הופכת מעודדת למזיקה?
12	היית אומר/ת לחבר/ה הכי טוב/ה אמת לא נעימה, כמו ״פגעת בי אתמול״?	איך אומרים אמת קשה בלי לפגוע בקשר?
13	חבר/ה סיפר/ה סוד שלך לאחרים. האם אפשר לבנות את האמון מחדש? איך?	מה צריך לקרות מהצד של מי שפגע כדי שאמון יחזור?
14	היית מוותר/ת על חבר/ה קרוב/ה כדי להתקבל לקבוצה ״הנחשבת״ בשכבה?	מה גורם לקבוצה להיות ״נחשבת״, ומי בעצם קובע את זה?
15	יש קבוצות שבהן את/ה מרגיש/ה שצריך ״לשים מסכה״? מה משתנה בך שם? **חט״ע**	האם קצת התאמה לסביבה היא בריאה, ומתי היא כבר ויתור על עצמך?
16	שני חברים שלך רבו. את/ה מנסה לפשר ביניהם או שומר/ת מרחק? למה?	מה הסיכון בלהיות ״באמצע״ בין שני חברים?
17	מתי בפעם האחרונה פרגנת לחבר/ה מכל הלב על הצלחה? איך הגיבו?	למה לפעמים קשה לשמוח באמת בהצלחה של מישהו קרוב?

18	ספר/י על לחץ חברתי חיובי – פעם שחברים דחפו אותך לעשות משהו טוב.	איך אפשר להיות בעצמך "לחץ חיובי" בשביל אחרים?
19	יש חבר/ה מהילדות שהתרחקתם ואת/ה מתגעגע/ת? מה היית רוצה להגיד לו/ה?	מה גורם לחברויות להתרחק, ומה שומר עליהן לאורך שנים?
20	חבר/ה מקנא/ה כשאת/ה מבלה עם אחרים ומנסה "לסגור" אותך רק עליו/ה. מה עושים? חט"ע	איך מבחינים בין חברות קרובה לבין קשר שמגביל אותך?
21	הבילוי המושלם עם חברים – בבית בשקט, סיבוב בחוץ או מסיבה רועשת? ולמה?	מה הבילוי שבחרת מספר על מה שאת/ה צריך/ה מחברים?
22	קל לך לעשות דברים לבד – ללכת לחוג חדש או לאירוע – בלי חבר/ה לצידך?	מה אפשר להרוויח מלהגיע לבד למקום חדש?
23	איפה עובר הגבול בין צחוקים בין חברים לבין עקיצה שבאמת פוגעת?	איך אפשר לעצור בדיחה פוגענית בלי להפוך ל"משבית שמחות"?
24	כשמישהו נפגע מול עיניך, מה הופך אותך מצופה מהצד למי שעושה משהו?	אילו צעדים קטנים יכול לעשות מי שלא רוצה להתעמת ישירות?
25	לגונן על חבר/ה גם כשאת/ה יודע/ת שהוא/היא טעה/תה – זו נאמנות או טעות? חט"ע	איך אפשר להיות נאמן/ה לחבר/ה ועדיין לומר לו/ה שטעה/תה?
26	מה קורה לחברות טובה כשאחד עובר דירה או בית ספר? מה עוזר לשמור עליה?	האם יש חברויות שנועדו להיות רק לתקופה מסוימת?
27	מתי הרגשת "שקוף/ה" בקבוצה – שלא שומעים אותך? מה עשית עם זה?	מה כל אחד/ת מאיתנו יכול/ה לעשות כדי שאף אחד לא ירגיש שקוף?
28	את/ה אוהב/ת לארח חברים בבית או מעדיף/ה להיפגש אצל אחרים? למה?	מה הבית שלך מספר עלייך לחברים שלך?
29	חברות בין בנים לבנות – מה מיוחד בה, ומה לפעמים מסבך אותה? חט"ע	איך הסביבה משפיעה על חברויות כאלה?
30	אילו דברים את/ה שומר/ת לעצמך, אפילו מהחבר/ה הכי קרוב/ה? ולמה זה בסדר? חט"ע	מה ההבדל בין פרטיות לבין סוד שמכביד?
31	הבנת שקשר מסוים עושה לך רע. איך מתרחקים בצורה מכבדת? חט"ע	מה עוזר להבין שקשר כבר לא טוב בשבילך?
32	מה היית עושה כדי שתלמיד/ה חדש/ה בכיתה ירגיש/תרגיש שייך/ת כבר בשבוע הראשון?	מה היה עוזר לך להרגיש בבית במקום חדש?
33	כמה חברים קרובים צריך כדי להרגיש טוב – אחד, שלושה, עשרה?	האם איכות החברויות חשובה יותר מהכמות? למה?
34	קבוצת הכיתה בטלפון מקרבת בין כולם או דווקא יוצרת "בפנים" ו"בחוץ"?	מה הייתם משנים בכללי קבוצת הכיתה כדי שכולם ירגישו בה טוב?
35	כשמזמינים את כולם חוץ ממישהו אחד – מי אחראי/ת לשים לב?	האם להתעלם בשקט ממישהו זה סוג של פגיעה?

36	משפט אחד שהיית רוצה ששכבה שלמה תשמע על מה זה להיות חבר/ה טוב/ה?	איך את/ה מקיים/ת את המשפט הזה בעצמך?

דף תלמיד – 🤝 חברות ושייכות

שם: _____ כיתה: _____

בחרו שלושה קלפים מהשיחה היום, וכתבו תשובה קצרה לכל אחד.

קלף 1: _____

קלף 2: _____

קלף 3: _____

💬 **משפט ששמעתי היום מחבר/ה ונגע בי:**

מותר לא לענות על שאלה. 🤍 פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

דף תלמיד – עולים 🌍

קִרְאוּ, עֲנוּ בְּמִשְׁפָּט אֶחָד. Read and answer • Прочитайте и ответьте

שְׁאֵלָה	English / Русский	תְּשׁוּבָה
מִי הֶחָבֵר הֲכִי טוֹב שֶׁלְּךָ אוֹ הַחֲבֵרָה הֲכִי טוֹבָה שֶׁלָּךְ?	Who is your best friend? Кто твой лучший друг или лучшая подруга?	
מָה אַתֶּם אוֹהֲבִים לַעֲשׂוֹת עִם חֲבֵרִים?	What do you like to do with friends? Что вы любите делать с друзьями?	
אֵיפֹה אַתֶּם מַרְגִּישִׁים בְּבַיִת?	Where do you feel at home? Где вы чувствуете себя как дома?	
מָה עוֹשֶׂה חָבֵר טוֹב?	What does a good friend do? Что делает хороший друг?	
אֵיךְ מַכִּירִים חֲבֵרִים חֲדָשִׁים בַּכִּתָּה?	How do you meet new friends in class? Как знакомиться с новыми друзьями в классе?	
מָה אוֹמְרִים לְחָבֵר שֶׁעָצוּב?	What do you say to a friend who is sad? Что сказать другу, которому грустно?	

דף תלמיד – חנ"מ 🖼️

מקיפים את התמונה שמתאימה לי.

	**מי החבר/ה שלך?** ◯ חבר 👦 ◯ חברה 👧 ◯ משפחה 👨‍👩‍👧
	**מה כיף לעשות עם חברים?** ◯ לשחק ⚽ ◯ לצייר 🎨 ◯ לאכול 🍕 ◯ לשיר 🎵
	**מישהו לבד. מה עושים?** ◯ מזמינים 🤝 ◯ אומרים שלום 👋 ◯ קוראים למבוגר 🧑‍🏫
	**חבר כועס. מה עושים?** ◯ מדברים 🗣️ ◯ נושמים 🌬️ ◯ קוראים למבוגר 🧑‍🏫
	**איך מבקשים סליחה?** ◯ אומרים סליחה 💬 ◯ מחבקים 🤗 ◯ נותנים ציור 🎁
	**איך את/ה בכיתה היום?** ◯ שמח/ה 😀 ◯ ככה 😐 ◯ עצוב/ה 😢

כרטיסי יציאה – חברות ושייכות

צעד אחד קטן שאני מתחייב/ת לעשות השבוע כדי שמישהו בכיתה ירגיש שייך/ת הוא...

שם (לא חובה): _____

צעד אחד קטן שאני מתחייב/ת לעשות השבוע כדי שמישהו בכיתה ירגיש שייך/ת הוא...

שם (לא חובה): _____

צעד אחד קטן שאני מתחייב/ת לעשות השבוע כדי שמישהו בכיתה ירגיש שייך/ת הוא...

שם (לא חובה): _____

צעד אחד קטן שאני מתחייב/ת לעשות השבוע כדי שמישהו בכיתה ירגיש שייך/ת הוא...

שם (לא חובה): _____