

מאי 2021

שלום למורה,

ימים לא פשוטים עוברים על כולנו, ימים שמלווים בתחושות של כעס, פחד וחששות לקראת העתיד לבוא. השיח המפלג והתמונות הקשות שאנחנו רואים. ות מרחובות ערינו, מחייב אותנו לפתח שיח יחד עם התלמידים והתלמידות, ולעבד יחד איתם. את התחושות המבלבלות שאנו והם. חווים. ות.
שיתוף החוויה האישית שלך המורה הינו הכרחי על מנת לייצר קרבה ותחושה של פתיחות בקרב התלמידים והתלמידות.

מי אנחנו?

מרכז פרס לשלוט ולחדשנות נוסד בשנת 1996 כעמותה ללא מטרת רווח, עצמאית וא-פוליטית על ידי הנשיא התשיעי של מדינת ישראל וחתן פרס נובל לשלוט שמעון פרס ז"ל, במטרה לקדם את שגשוגה של מדינת ישראל, לטפח ולהפיץ את החדשנות הישראלית, ולסלול את הדרך לחיים משותפים ולשלוט בר קיימא בין כלל אזרחיה, ובינה לבין שכנותיה. מאז, פועל המרכז מתוך האמונה באנשים וביכולת שלהם להוביל לשינוי משמעותי אשר ישרת את הכמיהות, החלומות והצרכים של תושבי המזרח התיכון כולו. כיום פועל המרכז בתחומים מגוונים: רפואה, חינוך לשלוט (באמצעות ספורט, קיימות ועוד), עסקים, סביבה וחדשנות.

מחלקת חינוך לשלוט מפעילה ב-20 שנים האחרונות פרויקטים מגוונים המעצימים צעירים וצעירות ישראלים ומרחבי המזרח התיכון דרך פעילויות הבונות מנהיגות, יזמות, חדשנות ושלוט. מטרתם של הפרויקטים השונים לאפשר דיאלוג והיכרות בסביבה בטוחה, להכשיר מנהיגים. ות עתידיים. ות אשר ישפיעו לטובה על חברתם, על המדינה והאזור כולו. המחלקה פיתחה מתודות חינוכיות ייחודיות המיועדות למבוגרים, ילדים ובני נוער מישראל ורחבי המזרח התיכון. הפרויקטים השונים מקדמים ערכים של חיים משותפים, קבלה של 'האחר' ופיתוח מנהיגות צעירה. בנוסף, כיום המחלקה עוסקת בקידום החדשנות על ידי הקניית כלים "רכים" המאפשרים לכל תלמיד ותלמידה לזהות את הפוטנציאל הגלום בהם, בכדי שיאמינו כי יש להם מקום בבית ספרם, בקהילתם, ובעולם החדשנות.

מאחלות לתקופה רגועה ומכילה יותר,

המון בהצלחה!

מחלקת חינוך לשלוט

מרכז פרס לשלוט ולחדשנות



מערך שיעור למורה – כיתות ט'-י"ב

מטרות המערך

1. יצירת שיח מאפשר ומכבד אודות המצב השורר בארץ, מתן הזדמנות לשיתוף תחושות.
2. פיתוח חשיבה עצמאית וביקורתית בקרב התלמידים.ות.
3. יצירת אמפתיה כלפי הצד האחר.

תתי-מטרות

1. יצירת שיח מכבד דרך לימוד דרגות ההקשבה הפעילה - במטרה לשים לב להקשבה עמוקה יותר לעצמנו ולסביבה.
2. לימוד דרכי הקשבה אמפתית במטרה להרחיב את אמפתיה כלפי האחר. ת ביחס למצב הפוליטי והביטחוני שהמציאות מביאה בתקשורת, ברשתות החברתיות וכו'.

קבוצת גיל מומלצת

כתות ט'-י"ב

אורך הפעילות

60 דק'

תוכן המערך

פתיחת המורה (5 דק')

1. מטרת המפגש
2. חשיבות השיח וכללי הדיון בכיתה; שיח מכבד, לאפשר לכל מי שרוצה לשתף, לא להתפרץ, לא לבקר, מרחב בטוח לריבוי דעות.
3. "אני מאמינה" של המורה - למה חשוב לי בתור מורה להעביר מערך זה בתקופה זו.

ההבדל בין אמפתיה לסימפטיה (10 דק')

נשאל במליאה, מי יודעת מה ההבדל בין אמפתיה לסימפטיה?
 נקריין סרטון קצר על ההבדל בין אמפתיה לסימפטיה (3 דק')
 באנגלית

<https://www.youtube.com/watch?v=KZBTYViDPIQ>

בעברית

https://www.youtube.com/watch?v=yOD_NUvKQ74

עיבוד הסרטון:

1. כעת נוכל להגדיר יחד את ההבדל בין המושגים: "סימפטיה היא להרגיש צער עבור מישהו או להרגיש עצב עבור מישהו, בעוד שאמפתיה היא להרגיש צער או כאב עם מישהו. לחלוק את התחושה הזו. בכדי לעשות זאת, יש להתחבר לתחושה דומה אצלך. כשאנשים מיומנים ביצירת אמפתיה הם יכולים להתחבר לקשת רחבה של רגשות אנושיים."



2. איך הסרטון הזה קשור למצב שאנו נמצאים. ות בו בימים אלו?
3. אתם מוצאים. ות את עצמכם. במצבים של סימפטיה ובמצבים של אמפתיה? מה לדעתכם. משתנה בסיטואציה שבהתאם לכך גם התגובה שלכן. משתנה?

בימים מורכבים אלו, יש חשיבות גדולה למילים שנאמרות ויותר מכך לאיך הן נשמעות. כעת נעבור לתרגול הקשבה פעילה.

סדנת הקשבה (45 דק')

1. יש לחלק את כל הכיתה לזוגות.
כל זוג עובר לחדר (זום) או מתיישב יחד בריחוק מיתר הכיתה (בפרונטלי).
2. כעת על כל אחד מבני הזוג לשתף על אירוע/סיטואציה שנחקקו בו. מהשבוע/שבועיים האחרונים לאור המצב שהמדינה נמצאת בו.
לכל אחד מבני הזוג יש 2 דק' בלבד לשתף, כאשר אחד מבני הזוג משתף, השני. נמצאת בהקשבה.

תפקיד המקשיב.ה - להקשיב ללא תגובה או הבעת פנים כלשהי, מנסה לקלוט את המידע כמה שמתאפשר לה.

לאחר 4 דק' נחזור למליאה ונשאל:

1. איך היה לך להקשיב כך? (כשאסור להגיב)
 2. האם היית פנויה להקשיב? או עסוקה בלזכור מה אתה רוצה להגיב?
 3. מה הצלחת ששונה מפעמים אחרות שהקשבת בהן?
 4. איך היה לך לספר את הסיפור באופן הזה כשאינן פידבק ברור ממי שמולך?
3. סבב שני - נחזור לאותן זוגות והפעם ניקח דקה להתכונן ולהתפנות להקשבה. נבקש כי ישתפו אחד.ת את השני.ה בסיפור על אירוע או סיטואציה מהשבוע/שבועיים האחרונים. בהכוונה לתיאור של תמונה/משפט/פוסט/סיפור/תחושה. לכל אחד מבני הזוג יש 2 דק' בלבד לשתף, כאשר אחד מבני הזוג משתף, השני. נמצאת בהקשבה.
- תפקיד המקשיב.ה - בסיבוב זה החוקים מעט ישתנו:

- מותר להגיב במילה אחת "כן/ אהא/ לגמרי"
- מותר לשאול שאלת שיקוף (לחזור על דברי המספר.ת)

לאחר 4 דק' נחזור למליאה ונשאל:

1. איך היה לך לספר כך?
2. האם ההרגשה שונה? מה היה שונה לדעתך?
3. איך היה לך לספר את הסיפור באופן הזה כשהפעם יש פידבק ממי שמולך?



שאלות ביניים של המורה:

- למה לדעתכם.נ אנחנו עכשיו עוסקים ועוסקות בהקשבה פעילה?
 - האם בימים האחרונים הרגשת שזה משהו שקיים מסביבך? כעת מההתנסות – זה היה חסר לך?
 - איך לדעתך ההקשבה היא כלי שימושי שעשוי לעזור במצב הנוכחי? על מה הוא יכול לגשר?
4. כעת נחלק את הכיתה לרביעיות ויחד הם ינתחו עדות קצרה מהימים האחרונים בעזרת כלי "ההקשבה האמפתית" (העדויות מצורפות בסוף המערכ).

מתוך הקבוצה אחדת.ת המשתתפים יקריא את העדות וייכנס לנעלי הדמות, יתר חברי הקבוצה יתרגלו את כלי ההקשבה האמפתית וישאלו שאלות שיקוף.
בקבוצות נעלה את השאלות:

1. מה עולה מהסיפור?
 2. אילו נקודות בסיפור ניתן להבין לעומק בעזרת שיקוף?
 3. אילו שאלות שיקוף היית שואלת אותה?
5. נחזור למליאה ונסכם את העדויות, נאפשר למי שרוצה לשתף:
1. איך היה להקשיב לסיפור לא פשוט כזה? מה הסיפור עורר בך?
 2. האם הרגשת שהצלחת להקשיב מעבר להקשבה רגילה? מה זה גרם לך לחוות/להרגיש בזמן ששמעת את זה?
 3. נספר שמדובר במקרים מהימים האחרונים שעלו ברשתות החברתיות - ניסינו להבין את צד המספרת, האם אתה יכולה לחשוב מי הצדדים האחרים בסיפורים אלו? ומה הם היו אומרים?
 4. האם לדעתך הסיפורים שעולים ברשת החברתית מקבלים את ההקשבה שהם ראויים לה?
 5. האם השימוש ברשת החברתית יכול להרע למספרת או למקשיב.ה?

שאלות לסיכום הסדנה: דיברנו היום על הקשבה אמפתית, התנסנו בכלי הזה בדרך קצת שונה -

- מה לדעתך אפשר לעשות איתו הלאה?
- כיצד שימוש בכלי ההקשבה יכול לעזור לנו?
- איך לדעתך אפשר לקחת את הכלי הזה ליום-יום שלנו במציאות הנוכחית?
- איך נוכל להשפיע על המעגלים שלנו?

סיכום המורה (5 דק')

- זוהי תקופה מורכבת וקשה, כעת יש לכם.נ כלי שיכול לסייע לכם.נ להתמודד במצבים וסיטואציות מורכבות.
- חשיבות שיח פתוח ומכבד.
- מילים אישיות של המורה.



נספח עדויות

עדות ראשונה:

אתמול בשעה 2:00 בלילה חזרתי מהעבודה מכיוון באר שבע למיתר. עברתי את עומר ורכב נצמד אליי הבהב לי וסימן לי לעצור, לא הבנתי את הסיטואציה והמשכתי לנסוע, קצת לפני צומת שוקת אני רואה שריפות ומלא עשן, פתאום הנהג ברכב מאחורה פותח חלון ולוחם מג"ב צועק לי תעשי רוורס, אני לא מבינה ובום שומעת את החלון שלי מתנפץ, ואז עוד בום ואבן פוגעת בפח של הרכב ואני נכנסת ללחץ אבל לא מאבדת קור רוח, הוא עוזר לי לעשות רוורס בכביש החד סטרי הנוראי הזה, עוד מג"ב בניקים באים אליי ונותנים לי מים קרים לשתות, מרגיעים אותי ונוסעים איתי עד עומר. אני הרבה יותר בטוב עכשיו, נרגעתי ואני כבר בסדר.

עדות שניה:

הלב שלי נשבר
המדינה שלי במלחמה
אני דואגת למשפחה שלי, לחברים שלי, אני דואגת לעם שלי.
זה מעגל מרושע שנמשך יותר מידי זמן.
לישראל מגיע לחיות כמדינה בטוחה וחופשית, לשכנים שלנו מגיע אותו דבר.
אני מתפללת עבור הקורבנות והמשפחות שלהם, אני מתפללת שהעוינות האדירה הזאת תיגמר, אני מתפללת שהמנהיגים שלנו ימצאו את הפתרון כדי שנוכל לחיות זה לצד זה בשלום.
אני מתפללת בשביל ימים טובים יותר.

עדות שלישית:

אני בהכנות לחג העיד אל פיטר ובדיוק באתי לרדת למכולת, הבן שלי אמר לי שכדאי שהוא יילך כי אני עם חיג'אב, ייראו שאני ערבייה וזה מסוכן.
שאלתי אותו למה הוא חושב ככה והוא הראה לי את המכות שהרביצו לבחור חף מפשע מליל אמש.
להיות עם חיג'אב על הראש תמיד הביא לתשומת לב כשהייתי באזורים של יהודים, אבל מעולם לא חשבתי שזה יהיה לסכנת חיים עבורי.
אני מתפללת לימים שקטים ורגועים יותר בשביל כולנו ובעיקר בשביל דור העתיד.

עדות רביעית:

אני גרה ברמת גן כבר כ-5 שנים, ומעולם לא הרגשתי או חשבתי שאהיה במצב כזה.
בלילה מאוחר התחילה האזעקה, הבנתי שאני צריכה לרדת למקלט כמו כולם, ראיתי את כל דיירי הבניין שלי יורדים אחת אחת.
אני לא מכירה יותר מדי את השכנים שלי וידעתי שהולכים לשמוע את המבטא הערבי שלי באופן שלא אוכל להסתיר אותו.
שקלתי פעמיים אם לרדת למקלט, פחדתי ממה שיגידו או יחשבו עליי, לא האמנתי שזו המחשבה שעברה בראשי- אשכרה לשמור על החיים שלי כמו כולם הוא אתגר עבורי בתור מיעוט בארץ הזאת.