



**SAFESCHOOL**  
ANALYTICS

## מערך שיעור

---

לחץ חברתי - מבוסס הרצאה "לחץ חברתי" / סיון לוטן

מותאם לתלמידי כיתות ז'-י"ב

## מערך שיעור המבוסס על הרצאה "לחץ חברתי" / סיון לוטן

**קהל יעד:** תלמידי כיתות ז'-י"ב

**משך השיעור:** 45 דק'

**מטרת השיעור:**

- התלמידים והתלמידות יבינו לעומק את השפעת החברה על פעולות הפרט.
- מתן כלים לזיהוי "הקול הפנימי" (הקול שלי) לעומת "הקול החיצוני" (קולה של החברה).
- התלמידים והתלמידות יבינו שלחץ חברתי הוא כלי חברתי המניע אותנו לפעולה. הוא יכול להניע אותנו להתנהגות חיובית, אך הוא עלול להשפיע עלינו ולגרור לנו להתנהג באופן שלילי.

**על הנושא:**

- לחץ חברתי הוא תופעה העלולה לגרום לפרטים בקבוצה לשנות את התנהגותם באופן לא אופייני להם. השינוי יכול לנבוע מהרצון של הפרט להתאים את עצמו לחברה או לקבוצה החברתית שהוא משתייך אליה. השפעותיו של הלחץ החברתי עשויות להיות חיוביות, כגון מקרים שבהם בני נוער שואפים להצטיין בלימודים או להצליח בספורט מפני שהם נמצאים בסביבתם של מצליחנים אחרים. ההשפעות עלולות להיות שליליות ולגרור לאדם להתנהג באופן שאינו תואם את צו מצפוננו או את סולם הערכים שלאורם התחנך. בגיל ההתבגרות ההשפעה של קבוצת השווים נעשית דומיננטית הרבה יותר, והלחץ החברתי נעשה עוצמתי יותר. לכן, תפקידנו כאנשי חינוך הוא לתווך את הנושא לבני הנוער ולתת להם כלים להתמודד עם לחץ חברתי.

### הצרת מערכת

הרצאה ומערך זה יכולים להתלוות להרצאות רבות של סייף סקול העוסקות בעמידה בלחץ חברתי: אלכוהול, נהיגה בשכרות, איה נאפה ועוד. מערך זה הוא, למעשה, כלי שאפשר לתת לתלמידים ולתלמידות כדי לסייע להם להתמודד עם הלחצים המופעלים עליהם בגיל ההתבגרות.

## מהלך הפעילות

**חלק א - פתיחה - לפני הצפייה**

- נתחלק לזוגות. כל צד ישתף מקרה שבו הוא פעל מתוך לחץ חברתי או ראה מישהו אחר פועל מתוך לחץ חברתי. כל צד יקבל 3 דקות לשיתוף. (הערה: האפשרות לספר על מישהו אחר ניתנת כדי לבחור את רמת החשיפות שכל אחד מרגיש איתה בנוח. נדגיש שאנחנו לא מרכלים ולכן לא נגיד במי מדובר. זו יכולה להיות גם דמות מסרט קולנוע או מסדרת טלוויזיה.)
- נשאל את הכיתה: מה זה בעצם לחץ חברתי? האם הוא תמיד שלילי? מתי כדאי להקשיב לסביבה? מתי לא? איך יודעים? נקדיש 7 דקות לדיון, ואז נצפה בהרצאה.

**חלק ב' - צפייה בהרצאה**

- צפייה בהרצאה לחץ חברתי / סיון לוטן

## הצרת האזרכת-

ניב שרייבר, יועצת חינוכית: במהלך הפעילות חשוב שנשמור על מרחב בטוח ומאפשר ולכן כשהילדים ייצאו מהכיתה נזכיר לתלמידים שמטרת הפעילות היא לקרב בין ילדי הכיתה ולא לשים אף אחד ללעג ולפיכך נתייחס בכבוד ובסובלנות לכל אחד ואחת מהתלמידים.



- המורה תפנה לתלמידים ותשאל אותם האם הם מצליחים לזהות את נושא השיעור לפי הפעילות. אם לא, המורה תכתוב על הלוח את צמד המילים "לחץ חברתי" ותקיים איתם סיעור מוחות: מהו לחץ חברתי, דוגמאות ללחץ חברתי, אם יש תלמיד או תלמידה שרוצים לשתף בסיפור אישי - יש לתת להם מקום.
- **למורה:** יש לאפשר שיח פתוח וגלוי. חשוב להדגיש לפני התלמידים שלחץ חברתי הוא כלי חברתי המניע אותנו לפעולה מסוימת. כולנו חווים לחץ חברתי בשלב כזה או אחר, גם כאנשים מבוגרים, לכן עלינו לאפשר לכולם לדבר ולשתף כדי שיחד נוכל ללמוד מהדברים וכדי שיהיו לנו כלים להתמודדות בעתיד.
- המורה תפנה לתלמידים ותשאל אותם באילו דרכים לדעתם אפשר להתמודד עם לחץ חברתי. (למורה: יש להשאיר את תשובות התלמידים על הלוח).

## חלק ג' - פעילות לאחר הצפייה

### ■ לתלמידי כיתות ז'-ט':

- שאל: כיצד נוכל להבחין בין הקול הפנימי לקול החיצוני שלנו ברגע האמת? נאסוף תשובות, ולאחר מכן נערוך תרגיל.
- \*אפשר לבחור סיטואציה מתוך מה שהתלמידים והתלמידות העלו בתחילת השיעור, או להציג לפני הכיתה את הסיטואציה הבאה:
- דניאל, ספורטאי מוכשר, ישב עם חבריו בגינה השכונתית בערב. בשלב כלשהו הגיע חבר נוסף מהשכבה כשבאמתחתו חפסת סיגריות שקנה, והוא מציע סיגריות לכולם. שלושת החברים של דניאל מייד לוקחים סיגריה, אבל דניאל מתלבט. החברים שלו ניסו לשכנע אותו לקחת סיגריה ולעשן, תוך אמירת משפטים כמו "יאללה, תנסה, מה 'כפת לך?"
- נתאר את הדילמה ונבקש מהתלמידים ומהתלמידות לשים יד על הלב (אפשר גם לעצום עיניים) ולהרגיש מה הקול הפנימי אומר להם.
- אפשרות נוספת:** לערוך תרגיל דמיון מודרך - ננחה את התלמידים והתלמידות לעצום עיניים, לדמיין איש קטן שהוא הקול הפנימי שלהם, לשבת לידו ולשאל אותו מה הוא מרגיש שנכון עבורם.
- נעמוד בזוגות. מי שלבוש בצבעים כהים יותר יתחיל. ניתן דקה לתיאור הדילמה.
- \*בן או בת הזוג יהיו "החברה" שלוחצת עליו לעשות משהו, ואני צריכה לענות מתוך הקול הפנימי שלי.
- \*\*כדאי לעודד את התלמידים והתלמידות לבטא את הקול הפנימי שלהם בצורה ברורה ולא מתנצלת.
- אחרי שכל אחד אומר את התשובה של הקול הפנימי שלו, בן או בת הזוג יגידו: "כל הכבוד שאתה קשוב לעצמך". לאחר מכן בני ובנות הזוג יתחלפו ביניהם.
- לסיכום נשאל את התלמידים והתלמידות איך הרגישו כשביטאו את הקול הפנימי שלהם ונסכם את הנושא (5 דקות)

## ■ לתלמידי כיתות י'-י"ב:

נחלק את התלמידים והתלמידות לשלוש ונבקש מכל אחד לבחור בלב איזושהי סיטואציה הקשורה ללחץ חברתי שהוא רוצה לתרגל אותה. עדיף שזה לא יהיה משהו ממש פשוט, אבל גם לא ממש קשה (5 בסולם של 1-10).

מי שגר הכי קרוב לבית הספר מתחיל. ניתן דקה לתיאור הדילמה – מהם הקולות החיצוניים שמשפיעים עליו ומהו הקול הפנימי?

לאחר מכן, שני החברים עומדים מולו, ובמשך דקה הם מנסים לשכנע אותו לעשות משהו או לא לעשות משהו בהתאם למה שהוא תיאר. בתום הדקה נבקש ממי שמתרגל להתחבר לכוח הפנימי שלו ולקול הפנימי שלו ולהגיד באופן ברור ולא מתנצל מה נכון לו. זה יכול להיות משהו אקטיבי, וזה גם יכול להיות אמירה כללית, כמו "אני רוצה לחשוב על זה" או "אני לא מרגיש שזה נכון לי כרגע". בסיום החברים יענו לו: "כל הכבוד שאתה קשוב לעצמך".

\*התרגיל הזה יכול להיות מאתגר, והמטרה שלו היא לערוך סימולציה של לחץ חברתי. בחלוקה לשלוש כדאי לוודא שאין קבוצה שבה יש פערים גדולים מדי ביחסי הכוחות ולבקש מהכיתה להיות רגישה לעוצמת הלחץ הנכונה שיש להפעיל בתרגיל. בכל שלב מי שעומד במרכז יכול להגיד לקבוצה "די" אם הוא מרגיש שזה יותר מדי עבורו. יש לזה ערך עצום בפני עצמו.

נעשה את התרגיל הזה שלוש פעמים, כשבכל פעם משהו אחר עומד באמצע (3-5 דקות לכל אחד בקבוצה; 10-15 דקות בסך הכול). לסיכום נשאל את התלמידים והתלמידות איך הרגישו כשביטאו את הקול הפנימי שלהם ונסכם את הנושא (5 דקות).

## | חלק ד' - סיכום

■ לחץ חברתי הוא כלי חברתי המניע אותנו להתנהגות חיונית או שלילית. הלחץ החברתי מתגבר בגיל ההתבגרות, הגיל שבו הסביבה החברתית מתחילה להיות משמעותית יותר עבורנו. חשוב להכיר בכוחו של הלחץ החברתי כדי שנדע איך להתמודד ולא לתת לו "לנהל" אותנו. אחד הכלים החשובים ביותר הוא ללמד את עצמנו כל הזמן לעצור ולהקשיב לקול הפנימי שלנו – מה אנחנו באמת רוצים? במה אנחנו באמת מאמינים? זכרו – כשאתם אומרים "לא" לקול החיצוני, אתם אומרים "כן" לקול הפנימי שלכם.