כיתה ז' | חינוך חברתי-רגשי | שיעור 2 מתוך 3 | 45 דק' | מתאים לממלכתי ולממלכתי-דתי

חיים יחד באוהל: שותפות, פרטיות וכבוד

🎯 מטרות השיעור

- התלמידים יזהו מצבים שכיחים של חיכוך באוהל משותף (רעש, סדר, פרטיות, הדרה) ויבינו מה מרגיש וצריך כל צד
- התלמידים יבחינו בין פרטיות, שהיא זכות של כל אחד, לבין הדרה, שסוגרת את הדלת בפני מישהו
- התלמידים יתרגלו פתרון מחלוקת במסר 'אני' ויכתבו יחד "אמנת אוהל"

📖 הסבר למורה

אוהל משותף הוא קהילה קטנה ליום או ליומיים: צפוף, בלי דלת משלי, ועם הרגלים שונים. יש מי שנרדם מוקדם ויש מי שרוצה לדבר עד מאוחר, יש מי שמסודר ויש מי שהתיק שלו "מתפוצץ". רוב המתחים בטיול אינם דרמטיים, אבל ערב אחד של הדרה או השפלה יכול להישאר בזיכרון שנים.

שלושה נושאים מקבלים בשיעור מקום מיוחד: **פרטיות** (החלפת בגדים, ציוד אישי, שיחה שמישהו סיפר בסוד); **צילום**: לא מצלמים ולא מפיצים תמונה של מישהו בלי הסכמתו, ובוודאי לא כשהוא ישן או מחליף בגדים. זו פגיעה של ממש, ולעיתים גם עבירה על החוק; **הדרה**: "אין פה מקום בשבילך", לחישות וסודות מכוונים, ו"מתיחות" על חשבון מישהו.

חלוקת האוהלים נעשית בדרך כלל בידי בית הספר. נוהג מקובל הוא לבקש מכל תלמיד בפתק אישי כמה שמות של חברים, ולהבטיח לכל אחד לפחות אחד מהם. לעולם לא עושים את החלוקה בפומבי בכיתה. השיעור הזה אינו על החלוקה עצמה. תלמיד שמוטרד ממנה מקבל שיחה אישית.

👩‍🏫 פעילות בכיתה

1. פתיחה (5 דק'): סמנו על הרצפה בנייר דבק מלבן בגודל של אוהל, או פשוט בקשו לדמיין: "במלבן הזה ישנים שמונה אנשים עם שמונה תיקים. מה הדבר הכי מעצבן שיכול לקרות כאן? ומה הדבר הכי נעים?" כותבים את התשובות בשני טורים על הלוח.
2. רגעים באוהל (15 דק'): כל קבוצה מקבלת מצב אחד ועונה: מה הבעיה? מה מרגיש וצריך כל צד? מה אפשר לומר במסר 'אני' ("אני מרגיש/ה... כש... ואני מבקש/ת...")? איזה כלל היה מונע את זה?
   (א) שעת שקט באחת־עשרה בלילה. רועי עייף מאוד, ושלושה חברים באוהל ממשיכים לדבר ולצחוק בקול.
   (ב) הציוד של עדי פזור על חצי אוהל, והתיק של מישהו אחר נרטב כי לא היה לו מקום.
   (ג) מישהו צילם את יואב ישן עם פה פתוח, והתמונה הגיעה לקבוצה של הכיתה.
   (ד) כשתמר נכנסת לאוהל השיחה נפסקת, ומישהי אומרת: "אין פה מקום, תחפשי אוהל אחר."

(ה) ליאור רוצה להחליף בגדים, אבל כל הזמן נכנסים ויוצאים מהאוהל, ומישהו מצחקק.

(ו) באמצע הלילה מישהו בוכה בשקט בשק השינה. כמה ילדים שומעים.

3. אמנת האוהל (15 דק'): בקבוצות של אוהל (אם החלוקה כבר ידועה) או בקבוצות של 6-8, כותבים כלל אחד לכל נושא: שעת שקט · סדר וציוד · פרטיות והחלפת בגדים · טלפונים ותמונות · שיתוף (מקום, פנס, אוכל) · כשיש בעיה. הכלל האחרון תמיד כולל: מדברים קודם בינינו, ואם זה לא מסתדר, פונים למבוגר. כל חברי הקבוצה חותמים.
4. סיכום (5 דק'): סבב קצר: "מה אני מביא לאוהל חוץ משק השינה?" כל אחד אומר תכונה או הרגל אחד (סבלנות, הומור, עזרה בסידור, שקט בזמן שקט).

💬 שאלות לדיון

1. מה ההבדל בין "אני צריך רגע של פרטיות" לבין "אין פה מקום בשבילך"?
2. בתמונה של יואב: מי אחראי? מי שצילם, מי שהעביר הלאה, או גם מי שצחק? מה אפשר לעשות כשהתמונה כבר נשלחה?
3. מתי פותרים בעיה בתוך האוהל, ומתי חשוב לפנות למבוגר?
4. איך אפשר לעזור למישהו שבוכה בלילה בלי להביך אותו?

🎟️ כרטיס יציאה (2 שורות, בסוף השיעור)

1. כלל אחד מהאמנה שהכי חשוב לי: ____
2. דבר אחד שאעשה כדי שלמישהו באוהל יהיה נעים: ____

💡 הערות למורה

אל תתנו לדיון במצבים להפוך לרכילות על אירועים אמיתיים מהכיתה. אם מצב מזכיר אירוע מוכר, עברו הלאה וטפלו בו בשיחה אישית.

במצב (ג) חשוב לסכם את התגובה הנכונה: לא מעבירים הלאה, מבקשים מהשולח למחוק, ומספרים למבוגר. מי שצוחק או מגיב באימוג'י משתתף בפגיעה.

במצב (ו) התגובה היא בשקט ובצנעה: לחישה "את/ה בסדר? רוצה שאקרא למישהו?", ולא הכרזה לכל האוהל.

שמרו את אמנות האוהל ומסרו עותק לצוות המלווה בטיול, או בקשו מהתלמידים לצלם את האמנה של הקבוצה שלהם.

לתרגול נוסף של מסר 'אני': מסר 'אני' (חינוך חברתי-רגשי, יחידה 2).

📝 בדף העבודה

אמנת האוהל שלנו: מה פרטי ומה משותף, תמונה שנשלחה לקבוצה, מסר 'אני' לשעת השקט, פרטיות לעומת הדרה, עזרה בלי להביך, ואמנה אישית. 8 משימות, ומחוון בעמוד השני.

יש גם גרסה עם תמיכה (מחסן מילים, משפטי פתיחה, פחות שאלות, ומחוון משלה). בסוף כל דף: כרטיס יציאה.

מחוון: אמנת האוהל שלנו

1. פ · מ · פ · מ · פ · מ. (אפשר לקבל דיון על "שעת שקט": היא משותפת כי כולם צריכים לשמור עליה יחד.)
2. ב. לא מעבירים הלאה, מבקשים למחוק ומספרים למבוגר. צילום והפצה בלי הסכמה הם פגיעה, ומי שמעביר או צוחק משתתף בה.
3. דוגמה: "אני מרגיש עייף ולחוץ כשמדברים בקול בשעת השקט, ואני מבקש שנמשיך לדבר מחר בבוקר." בודקים: רגש, מצב ובקשה, בלי האשמה ובלי כינויים.
4. פרטיות היא זכות של כל אחד לשמור משהו לעצמו (להחליף בגדים בלי שמסתכלים, שיחה אישית, ציוד). הדרה היא להוציא מישהו מהקבוצה או לגרום לו להרגיש לא רצוי ("אין לך מקום פה", לחישות עליו). בפרטיות אני שומר על עצמי; בהדרה אני פוגע באחר.
5. דוגמאות: לומר "יש מקום, בואי", לזוז ולפנות מקום, לפנות לתמר אחר כך ולשאול לשלומה, לומר למי שאמרה את זה שזה פוגע, לספר למבוגר אם זה חוזר.
6. לגשת בשקט וללחוש "את/ה בסדר?", להציע מים או לשבת לידו, לשאול אם לקרוא למבוגר, לא לספר לכל האוהל ולא לצחוק. בבוקר לא מזכירים את זה מול כולם.
7. תשובה אישית. בודקים שהכללים ברורים ומעשיים, ושכלל "כשיש בעיה" כולל פנייה למבוגר כשלא מסתדרים.
8. תשובה אישית.