עוזרים מבחירה

מתבוננים על עזרה וגבולות



שומרים על עצמנו **דואגים לאחרים** **עוזרים מבחירה**

על הרצון לעזור לאחרים, ועל התחושה שמנצלים אותנו.

לצוות החינוכי

מערך השיעור	2
מה אפשר לחדד בכל כרטיס	5
אתגרים צפויים, צוות הייעוץ והתאמות	6

לכיתה

כרזה: שלוש שאלות לפני שעוזרים	7
כרזה: ארבע דרכים להגיב	8
הלל, לתלייה ליד הלוח	9
12 כרטיסי מצבים	10
כרטיסי משפטים לזוגות	12
שלטים לקו על הרצפה	13
כרטיסי יציאה	14

להדפסה, בחינם | עובד גם בשחור לבן | ניסוח לבנים ולבנות

לצוות החינוכי

מערך השיעור

עוד דפים ומתנות
בעמוד הפייסבוק שלנו

שיעור אחד של 45 דקות. על הרצון לעזור לאחרים, ועל התחושה שמנצלים אותנו.

לצוות, בקצרה

בגיל עשר עד שתים עשרה ילדים כבר מבחינים היטב במה הוגן ומה לא, וגם פוגשים את המסר התרבותי "לא להיות פראייר". הם עלולים להסיק אחת משתי מסקנות: שמי שעוזר הוא תמים, או שחבר טוב אף פעם לא מסרב.

השיעור מציע דרך שלישית: עזרה היא בחירה. התחושה "עשו ממני פראייר" היא נורה שנדלקת ומבקשת לעצור ולבדוק, לא סיבה להפסיק לעזור.

זה חשוב במיוחד בגיל הזה: במחקר על ילדי ה׳-ו׳, אחרי שנוצלו פעם אחת במשחק, רק אחד מכל תשעה המשיך לשתף פעולה בסיבוב הבא.

השיעור מתחבר למונח של משרד החינוך לכיתה ו׳, "נתינה מושכלת", ומוסיף לו את מה שחסר שם: מה עושים כשמרגישים שמנצלים אותנו.

מה הילדים לוקחים מהשיעור:

1. ההבחנה בין עזרה שנותנים מבחירה לבין עזרה שלוקחים מאיתנו, בלחץ או שוב ושוב בכיוון אחד.
2. שלוש שאלות לבדיקה לפני שעוזרים, וארבע דרכים להגיב.
3. משפטים שמאפשרים לשמור על עצמנו בלי לוותר על האכפתיות.

חומרים והכנה

עמ׳ 13	פס מסקינטייפ לאורך הכיתה, ובקצותיו שלטים: "מסכימים" ו"לא מסכימים".
עמ׳ 7	כרזה: "שלוש שאלות לפני שעוזרים".
עמ׳ 8	כרזה: "ארבע דרכים להגיב".
עמ׳ 9	הפתגם של הלל על הלוח, בשלוש שורות.
עמ׳ 10–11	12 כרטיסי מצבים, סט לכל קבוצה (אפשר לחלק בין הקבוצות).
עמ׳ 12	כרטיסי משפטים לתרגול בזוגות.
עמ׳ 14	כרטיס יציאה לכל ילד וילדה.
	פתקים קטנים לשלב א.
	אם בוחרים בחלופה לשלב ב: הספר "העץ הנדיב" מאת של סילברסטיין (לא נכלל בערכה).

שתי הכרזות יחד, בגודל כפול, בקובץ נפרד בתיקייה.

ציר הזמן

א	ב	ג	ד	ה
קו על הרצפה	**הלל**	**שלוש שאלות, בקבוצות**	**תרגול בזוגות**	**כרטיס יציאה**
8 דקות	7 דקות	15 דקות	10 דקות	5 דקות

מילים ומשפטים שכדאי להשאיר בחוץ

- **"פראייר" כתיאור של ילד, וגם "נצלן", "טפיל", "מנצל".** מדברים על מעשים ועל מצבים, לא על ילדים.
- **"אל תהיה פראייר" או "אל תהיו פראיירים":** המשפט מלמד שעזרה היא חולשה.
- **"צריך תמיד לעזור" או "ילד טוב לא מסרב":** המשפט מלמד שגבולות הם חוסר נחמדות.
- **"מגיע לו" או "הוא חייב לך":** ההדדיות חשובה, אבל עזרה היא לא חוב.
- **מקור המילה "פראייר"** (ראו בקובץ המחקר).

מערך השיעור, המשך

שלב א: קו על הרצפה, והמילה "פראייר"

א

8 דקות

שלטים ומשפטים בעמוד 13

מקריאים משפט, והילדים עומדים על הקו, כל אחד ואחת במקום שמתאים להם, בין "מסכימים" ל"לא מסכימים". אחרי כל משפט שואלים שניים או שלושה ילדים, מנקודות שונות על הקו: "מה גרם לך לעמוד דווקא כאן?" לא מתקנים ולא מכריעים. כל תשובה נשמעת.

המשפטים: שלושה, לבחירה, מתוך החמישה שבעמוד 13.

חוזרים למקומות, וכותבים על הלוח את המילה פראייר. שואלים: "מה המילה הזאת אומרת? מתי שומעים אותה?" אוספים כמה תשובות. בדרך כלל עולה משהו כמו "מי שנותן ולא מקבל", "מי שעובדים עליו", "מי שעושה בשביל אחרים והם צוחקים עליו".

מילה אחת לתחושה:

כל ילד וילדה כותבים על פתק מילה אחת: איך מרגישים כשמנצלים אותנו? למשל "מרוקן", "מנוצל", "כועס בשקט". אוספים כמה מילים ללוח.

כדאי לשמור שהמילים יתארו תחושה ולא ילד: "הרגשתי מנוצל", לא "אני פראייר".

כשקוראים לרגש בשמו, קל יותר להירגע ולחשוב.

> **משפט מסכם למורה:** "המילה הזאת אומרת שמי שעוזר או מוותר הוא תמים. אבל היא מערבבת כמה דברים שונים. היום נפרק אותה, ונמצא מילים מדויקות יותר. כי לעזור זה כוח, וגם לשמור על עצמנו זה כוח."

כדאי לא להיכנס למקור המילה. הוא לא הוכרע, וחלק מההסברים לא מתאימים לגיל.

שלב ב: הלל: שלוש שורות, שלושה כיוונים

ב

7 דקות

כרזה ללוח בעמוד 9

תולים על הלוח את שלוש השורות, כל שורה בנפרד. קוראים יחד, ושואלים על כל שורה: "מה היא אומרת לנו, במילים שלנו?"

הכיוון שמתגבש בדרך כלל:

- השורה הראשונה: אם לא נשמור על עצמנו, אף אחד לא יעשה את זה במקומנו.
- השורה השנייה: אבל אם דואגים רק לעצמנו, מה נשאר מאיתנו?
- השורה השלישית: לא מחכים. מחליטים ופועלים, ואומרים את מה שצריך להגיד.

שאלת המשך: "מה קורה למי שחי רק לפי השורה הראשונה? ומה קורה למי שחי רק לפי השנייה?" המטרה היא שהילדים יגיעו בעצמם לכך ששתי השורות צריכות זו את זו. מי שרק שומר על עצמו נשאר לבד. מי שרק נותן מתרוקן, ולפעמים גם מתחיל לכעוס.

ועוד כלל ידוע מהתלמוד, למקרים שבהם העזרה כמעט לא עולה לנו כלום: "זה נהנה וזה לא חסר" (בתחתית הכרזה). "כשלאחר זה עוזר הרבה, ולנו זה כמעט לא עולה, כמו להשאיל מחק, אין כאן שום פראייר. זו פשוט הגינות."

חלופה לשלב ב: "העץ הנדיב":

במקום הלל, אפשר לקרוא בקול את "העץ הנדיב" מאת של סילברסטיין.

שואלים: מה העץ נתן? מה הוא קיבל? מה היה קורה אם גם העץ היה הולך בגישה של "אם אין אני לי"?

משימה: כל ילד וילדה כותבים משפט אחד שהעץ היה יכול לומר, בלי להפסיק לאהוב.

הספר נקרא בדרכים מנוגדות: כסיפור על אהבה בלי תנאים, וכסיפור על נתינה בלי גבול. כדאי לא להכריע ביניהן. השיחה עצמה היא המטרה.

עם קריאת הספר השלב נמשך כעשר דקות. כדי לפנות את הזמן, אפשר לקצר את שלב ד לשבע דקות.

מערך השיעור, המשך

שלב ג: שלוש שאלות לפני שעוזרים: מצבים בקבוצות

ג

15 דקות

כרזות בעמודים 7 ו-8, כרטיסים בעמודים 10 ו-11

תולים את הכרזה "שלוש שאלות לפני שעוזרים" ומציגים אותה בדקה אחת. ולידה הכרזה השנייה, "ארבע דרכים להגיב".

עבודה בקבוצות של ארבעה. כל קבוצה מקבלת שלושה או ארבעה כרטיסי מצבים. לכל כרטיס עוברים על שלוש השאלות ובוחרים דרך להגיב. אפשר לבחור יותר מדרך אחת.

מה אפשר לחדד בכל כרטיס: בעמוד 5.

פסלים והיפוך תפקידים:

בסוף, כל קבוצה מציגה כרטיס אחד כפסל. שלושה ילדים קופאים בתנועה: מי שמבקש, מי שעוזר, ומי שמסתכל מהצד. הכיתה מנחשת מה כל אחד מרגיש, והקבוצה מספרת איזו דרך להגיב בחרה.

אחר כך מחליפים: מי שעזר עומד במקום של מי שביקש, וקופאים שוב. שואלים: מה השתנה כשעמדתם במקום השני?

מציגים רק מצבים מהכרטיסים, לא מחיי הכיתה, ולא את כרטיסים 8 ו-12. מותר לבחור בתפקיד של מי שמסתכל. אם הזמן קצר, שתיים או שלוש קבוצות מציגות.

שלב ד: איך אומרים את זה: תרגול בזוגות

ד

10 דקות

כרטיסי משפטים בעמוד 12

עבודה בזוגות. כל זוג מקבל שני כרטיסי מצבים מהשלב הקודם. אחד מבקש, השני עונה במשפט מתוך כרטיסי המשפטים או במשפט משלו. אחר כך מתחלפים.

סבב קצר במליאה: "איזה משפט היה הכי קשה להגיד? למה?" בדרך כלל עולה שה"לא" קשה יותר מה"כן". זה רגע טוב להגיד: "'לא' אדיב הוא לא סוף של חברות. חברות טובה יכולה להחזיק גם 'לא'."

שלב ה: כרטיס יציאה

ה

5 דקות

כרטיסים בעמוד 14

ממלאים לבד. הכרטיסים נאספים, ונקראים בפרטיות.

משפט לסיום: "לעזור זה כוח. לשמור על עצמנו זה כוח. ואת שני הכוחות האלה אפשר להחזיק ביחד."

← להמשך

שיעור המשך:

לבקש עזרה ולקבל עזרה. מה עוזר לנו לבקש בלי להרגיש חלשים, ובלי שהשני ירגיש מנוצל?

לוח עזרה הדדית בכיתה:

כל ילד וילדה כותבים במה אפשר להיעזר בהם, ובמה הם היו רוצים עזרה. העזרה עוברת בין כולם, ולא נופלת תמיד על אותם ילדים.

תורנויות שמתחלקות שווה:

בעקבות כרטיס 3, אפשר לבנות עם הכיתה הסכם לעבודה בקבוצות.

מה אפשר לחדד בכל כרטיס



לכרטיסים אין תשובה אחת נכונה. ההערות כאן עוזרות לחדד את השיחה, לא לפסוק.

לאורך כל השלב כדאי לחזור לרעיון אחד: אחרי שמרגישים שניצלו אותנו, קל לסגור את הלב לכולם. התגובה הטובה מכוונת למצב המסוים, ולא לכל מי שמבקש.

1. **העתקה:** השאלה "זה באמת עוזר?" מרכזית. יש עזרה שנותנת תשובה, ויש עזרה שנותנת דרך. העתקה חוסכת מאמץ היום, ולא עוזרת להבין. אפשר לעזור במידה: להסביר את התרגיל בהפסקה. אם זה קורה כל בוקר, זו גם שאלה של הוגנות.
2. **ילדה חדשה:** עוזר מאוד, עולה מעט. עזרה בלב שלם. כרטיס טוב להזכיר שרוב העזרה ביום יום היא מהסוג הזה.
3. **עבודה בקבוצה:** התחושה "עשו ממני פראייר" מוצדקת כאן, והיא אות להגיד משהו, לא להפסיק לעבוד. אפשר לומר את זה בגלוי ולחלק את העבודה מחדש, ואם זה לא עוזר, לשתף את המורה. כאן אפשר לציין שכשחלק מהקבוצה לא עובד, גם השאר מתחילים לוותר, וככה כולם מפסידים.
4. **מחק:** "זה נהנה וזה לא חסר". אם עולה כאן "שלא יתרגל", כדאי לעצור ולשאול מה זה עולה לנו באמת.
5. **כסף לקיוסק:** דפוס של כיוון אחד. אפשר לסרב באדיבות, או לבקש קודם את מה שכבר הלווינו. כסף ודברים שלא חזרו פעמיים הם סימן שכדאי לעצור ולבדוק.
6. **רק לפני מבחנים:** אפשר לבחור לשלוח, ואפשר לבחור לא. אין כאן רמאות, ויש דפוס. כדאי שהשיחה לא תגיע ל"כולם רוצים רק לנצל", אלא ל"מותר לשים לב, ומותר לבחור".
7. **חבר עצוב:** עזרה שעולה לנו משהו, ובכל זאת חשובה מאוד. אפשר לעזור במידה: לשבת יחד חלק מההפסקה. דוגמה טובה לכך ש"כמה זה עולה לי" לא מכריע לבד.
8. **החבורה והחטיף:** זה לא מצב של עזרה בכלל. זה לחץ. "לפני הכול" בכרזה. פונים למבוגר.
9. **השכנה:** עוזר, עולה מעט, ועושה טוב לשני הצדדים.
10. **הציון:** התחושה כאן מבלבלת, ומותר להרגיש אותה. העזרה הייתה אמיתית, וההצלחה של אחרים לא לוקחת מאיתנו. שאלה למחשבה: האם היינו בוחרים לעזור שוב?
11. **בלי תודה:** מותר להתאכזב. אפשר לספר למורה מה עשינו, ואפשר לשאול: בשביל מה עזרתי? רק בשביל התודה?
12. **סוד:** לא עוזרים כששומרים סוד כזה. מספרים למבוגר. "לספר" במצב כזה הוא עזרה, לא הלשנה.

כרטיסים 8 ו-12 שייכים ל"לפני הכול". הם מופיעים בין הכרטיסים האחרים, באותו עיצוב בדיוק, כדי שהקבוצות יזהו אותם בעצמן.

משפטים שכדאי שיהיו בכיס

- "התחושה הזאת חשובה. היא אומרת שמשהו כאן לא מאוזן. בואו נבדוק מה."
- "עזרה שנותנים מבחירה, אף אחד לא לוקח מאיתנו."
- "אפשר לעזור בלי לעשות במקום."
- "'לא' אדיב הוא לא סוף של חברות."
- "כשיש לחץ, איום או סוד, זו כבר לא שאלה של עזרה. זה רגע לפנות למבוגר."
- "אנחנו מדברים על מצבים, לא על ילדים מהכיתה."
- "מותר לשים לב, ומותר לבחור."



אתגרים, ייעוץ והתאמות

אתגרים צפויים

אתגר צפוי	מה אפשר לעשות
ילד או ילדה מספרים מול הכיתה על מצב שקורה להם עכשיו	מודים על השיתוף, לא מעמיקים מול כולם: "חשוב מה שסיפרת. נדבר על זה אחרי השיעור". אחר כך שיחה אישית, ולפי הצורך שיתוף צוות הייעוץ.
מצביעים על ילד בכיתה: "הוא תמיד מעתיק ממני"	חוזרים למעשה ולא לשם: "אנחנו מדברים על מצבים, לא על ילדים מהכיתה". אם עולה דפוס אמיתי, בודקים אותו אחר כך, בפרטיות.
ציניות: "רק פראיירים עוזרים", "כולם רוצים רק לנצל"	לא מתווכחים. שואלים: "מתי זה נכון? ומתי לא?" וחוזרים לכרטיסים 2, 7 ו-9.
ילדים שמתחילים לסרב לכל בקשה	חוזרים ל"זה נהנה וזה לא חסר" ולשאלה "כמה זה עולה לי באמת?"
ילד או ילדה שמתקשים מאוד להגיד "לא", ונותנים הכול	בזוגות, כדאי לתת להם לתרגל דווקא את ה"לא" האדיב. אפשר לחזור לזה בשיחה אישית.
ילדים עם קשיים חברתיים, שמזהים פחות בקלות מתי מנצלים אותם	כלל ברור עוזר להם יותר מדיון: "כסף ודברים שלא חזרו פעמיים: עוצרים ומספרים." כדאי לא לחשוף אותם מול הכיתה.
ילד או ילדה שלא רוצים להיכנס לפסל	מותר לבחור בתפקיד של מי שמסתכל, או לכוון את הפסל מבחוץ.

מתי לשתף את צוות הייעוץ

- סימון בכרטיס היציאה.
- דרישה לכסף, לאוכל או לחפצים בתמורה לחברות או למקום בחבורה.
- איום, סוד שמבקשים לשמור מפני מבוגרים, או לחץ ברשת (למשל לשלוח צילומים).
- ילד או ילדה שנראה שמנצלים אותם שוב ושוב, במיוחד אם הם מתקשים חברתית.

התאמות

לכיתה ה':

אפשר להסתפק בשתי השורות הראשונות של הלל, ובשמונה כרטיסים (1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9).

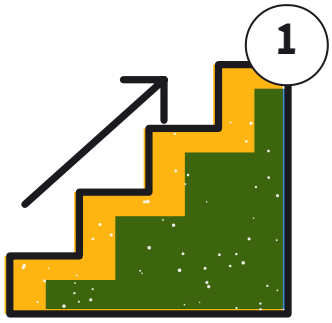
לכיתה ו':

אפשר להוסיף מחלוקת קטנה מהמשנה (אבות ה, י). על מי שאומר "שלי שלי ושלך שלך", יש שאומרים שזו "מידה בינונית", ויש שאומרים שזו "מידת סדום". שואלים: "מה דעתכם? ומה זה אומר על מי שמסרב תמיד, גם כשזה לא עולה לו כלום, רק כדי לא להיות פראייר?"

לכיתות קטנות או לחינוך המיוחד:

מצמצמים לשאלה אחת, "זה הוגן?", ולשתי דרכים: "עוזרים" ו"עוצרים ומספרים".

שלוש שאלות לפני שעוזרים



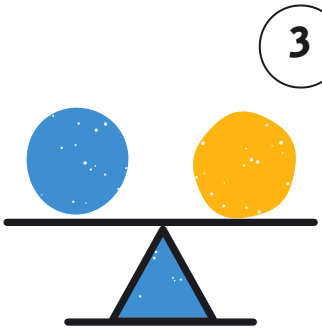
זה באמת עוזר?

נותן דרך, או רק תשובה מוכנה?



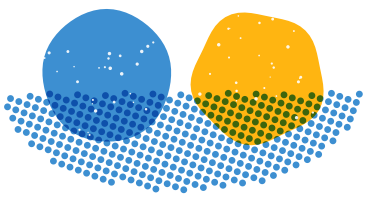
כמה זה עולה לי?

קצת, הרבה, או יותר ממה שיש לי עכשיו?



זה הוגן?

קורה פעם אחת, או שוב ושוב ורק בכיוון אחד?



ולפני הכול

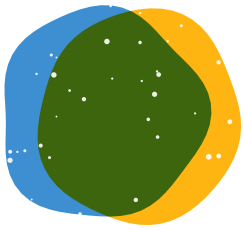
יש כאן לחץ, איום או סוד?

אם כן, זו כבר לא שאלה של עזרה. פונים למבוגר.

ארבע דרכים להגיב

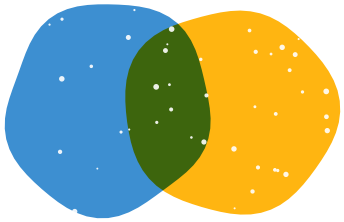


א



עוזרים בלב שלם.

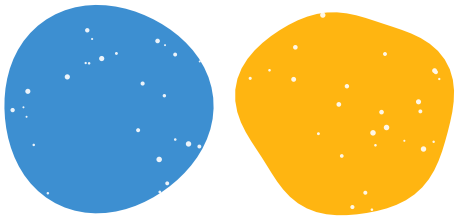
ב



עוזרים במידה:

חלק מהבקשה, בדרך אחרת או בזמן אחר.

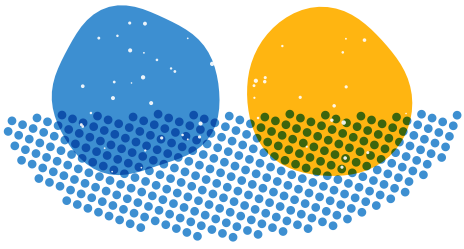
ג



אומרים בגלוי:

"לא" אדיב, או מה לא הוגן כאן.

ד



פונים למבוגר.

הלל



אִם אֵין אֲנִי לִי, מִי לִי?



וּכְשֶׁאֲנִי לְעַצְמִי, מָה אֲנִי?



וְאִם לֹא עַכְשָׁיו, אֵימָתַי?

משנה, אבות א, יד

כלל ידוע מהתלמוד:



זֶה נֶהֱנֶה וְזֶה לֹא חָסֵר.

לגזירה, סט לכל קבוצה

כרטיסי מצבים 1 עד 6

לכל כרטיס עוברים על שלוש השאלות ובוחרים דרך להגיב. אפשר לבחור יותר מדרך אחת.

1



בכל בוקר מישהו מהכיתה מבקש להעתיק את שיעורי הבית.

2



ילדה חדשה בכיתה שואלת איך מגיעים לספרייה ולחדר המחשבים.

3



בעבודה בקבוצה, שניים עושים כמעט את כל העבודה, ובסוף כל השמות מופיעים עליה.

4



מישהו ליד מבקש לשאול מחק.

5



ילד מהשכבה מבקש כמה שקלים לקיוסק. זו כבר הפעם הרביעית, ועד עכשיו לא החזיר.

6



מישהו שכמעט לא מדבר איתנו שולח הודעה רק לפני מבחנים, ומבקש את הסיכום.

לגזירה, סט לכל קבוצה

כרטיסי מצבים 7 עד 12

לכל כרטיס עוברים על שלוש השאלות ובוחרים דרך להגיב. אפשר לבחור יותר מדרך אחת.

7



חבר עצוב, ומבקש שנשב איתו בהפסקה. ובדיוק רצינו לשחק כדורגל.

8



בחבורה אומרים שמי שלא מביא כל יום משהו מהחטיף שלו, לא משחק איתם.

9



שכנה מבוגרת סוחבת שקיות קניות במדרגות.

10



עזרנו למישהו להתכונן למבחן, והוא קיבל ציון גבוה יותר משלנו.

11



נשארנו לסדר את הכיתה אחרי המסיבה, ואף אחד לא אמר תודה.

12



מבקשים מאיתנו לשמור בסוד משהו לא טוב שקורה לילד אחר, ולא לספר לאף מבוגר.

כרטיסי משפטים

אחד מבקש, השני עונה במשפט מהכרטיסים או במשפט משלו. אחר כך מתחלפים.

עוזרים במידה

"להעתיק לא מתאים לי, אבל להסביר את התרגיל בהפסקה, בשמחה."

עוזרים במידה

"עכשיו לא מתאים. אחרי השיעור, אפשר."

עוזרים במידה

"את כל ההפסקה לא, אבל רבע שעה, בטח."

"לא" אדיב

"הפעם לא. תודה ששאלת."

"לא" אדיב

"הפעם זה לא מתאים לי. זה לא קשור לחברות שלנו."

אומרים בגלוי

"שמתי לב שרוב העבודה נפלה עליי. בואו נחלק מחדש."

אומרים בגלוי

"כבר הלוויתי כמה פעמים. אשמח שיחזירו לי קודם."

ומהצד השני, כשאנחנו מבקשים

"אפשר לבקש משהו? אם לא מתאים, זה בסדר."

ומהצד השני, כשאנחנו מבקשים

"תודה. בפעם הבאה, תורי לעזור."

משפט משלנו

קו על הרצפה

מסכימים



לא מסכימים



המשפטים, למורה (שלושה, לבחירה)

1. מי שעוזר הרבה, בסוף מנצלים אותו.
2. כשעוזרים למישהו, גם לנו נעים.
3. אם עזרתי למישהו, מגיע לי שיעזור לי בחזרה.
4. מותר להגיד "לא" גם לחבר טוב.
5. לפעמים הדרך הכי טובה לעזור היא לא לעשות במקום.

אחרי כל משפט: "מה גרם לך לעמוד דווקא כאן?"

כרטיס יציאה

כרטיס יציאה

ממלאים לבד. הכרטיסים נאספים, ונקראים בפרטיות.

עזרה אחת שנתתי לאחרונה, ובחרתי לתת:

משפט מהשיעור, לשמור בכיס:

☐ יש מצב שחשוב לי לדבר עליו עם מבוגר.

השם שלי:

כרטיס יציאה

ממלאים לבד. הכרטיסים נאספים, ונקראים בפרטיות.

עזרה אחת שנתתי לאחרונה, ובחרתי לתת:

משפט מהשיעור, לשמור בכיס:

☐ יש מצב שחשוב לי לדבר עליו עם מבוגר.

השם שלי:

כרטיס יציאה

ממלאים לבד. הכרטיסים נאספים, ונקראים בפרטיות.

עזרה אחת שנתתי לאחרונה, ובחרתי לתת:

משפט מהשיעור, לשמור בכיס:

☐ יש מצב שחשוב לי לדבר עליו עם מבוגר.

השם שלי:

כרטיס יציאה

ממלאים לבד. הכרטיסים נאספים, ונקראים בפרטיות.

עזרה אחת שנתתי לאחרונה, ובחרתי לתת:

משפט מהשיעור, לשמור בכיס:

☐ יש מצב שחשוב לי לדבר עליו עם מבוגר.

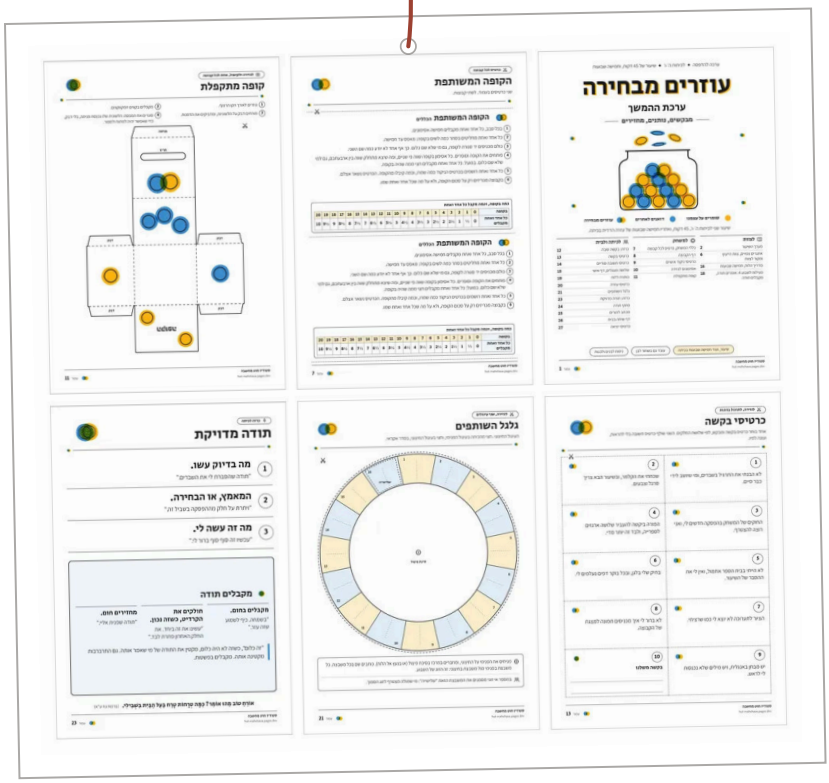
השם שלי:

מותר להדפיס ולצלם לשימוש בכיתה ובבית. בבקשה לא למכור.

רוצים להמשיך?

אחרי ״עוזרים מבחירה״ אפשר להמשיך עם ערכת ההמשך:

עוזרים מבחירה, ערכת ההמשך



המתנה שאלה מתי עוזרים ואיפה הגבול. ערכת ההמשך עוברת לצד השני של העזרה: איך מבקשים, איך שומעים ״לא״ ואיך מחזירים, ולוח עזרה הדדית לחמישה שבועות הופך את כל זה להרגל של הכיתה.

לכרטיס הערכה בחנות

סורקים את הקוד, או לוחצים על הכתובת:

hut-mahshava.pages.dev/chanut/#p-ozrim-bechira