

www.shiuracher.org.il/laderech לקבלת המערכים בדואר אלקטרוני ללא תשלום, הרשמו באתר

מערכי האקטואליה מופצים ללא תשלום על ידי עמותת שיור אחר, הפועלת להעצמת תלמידים ולקידום מעורבות של הציבור הישראלי במערכת החינוך. מטרת התכנית להקנות ידע ולעודד את החשיבה הביקורתית דרך דיון בנושאים החדשניים העומדים מדי שבוע על סדר היום הציבורי.

כל מערכי השיור ניתנים להורדה באתר www.shiuracher.org/laderech. הורדת המערכים מחייבת הרשמה חד-פעמית באתר. לפעילות נוספת של העמותה – העברת קורסי העשרה על-ידי מתנדבים – בקרו באתר www.shiuracher.org אין להפיץ את מערכי השיור לשום גורם תמורת תשלום.

שיעור אחר: שיעור לדרך

התמודדות עם מחלות נפש

מטרות

1. התלמידים יכירו את עולמם של המתמודדים עם מחלות נפש.
2. התלמידים יכירו את המושג סטראוטיפ ויזהו באילו סיטואציות בחייהם הם פועלים מתוך חשיבה סטראוטיפית.

הכנה

- יש לדאוג מראש למקורן ומחשב.
- אביזרים לתחפושית איתה תגיעו לשיעור
- פתקים ריבועיים כמספר התלמידים.

מהלך השיעור

1. פתיחה

אמרו לתלמידים כי אתם הגעתם להעביר להם היום שיעור מטעם שיעור אחר והעמותה שלכם וכי אתם רוצים להציג את עצמכם בדרך מיוחדת. שרטטו את הטבלה הבאה על הלוח – מלאו את הפרטים בטבלה בהתאם לזהות שלכם, אך לא באותה השורה, כך שכל פרט שלכם יופיע במקום אחר. ראו בדוגמה את הפרטים הנכונים המסומנים בצהוב.

למנחה הפרטים בטבלה נועדו לשמש כדוגמה עבורך. רשמו במקומם שמות של גברים / נשים ופרטים נוספים בהתאם למין, אמונה ולזהות שלכם. תוכלו גם לקצר את הרשימה ל-2-3 פריטים בכל עמודה.

שם	גיל	אמונה	סטטוס משפחתי	עבודה
יערה	36	חילונית	נשואה + 4	עורכת דין
רויטל	24	דתיה	רווקה	מזכירה
רחל-לאה	43	מסורתית	גרופה + 2	פסיכולוגית
טל	30	לא יהודיה	נשואה עם תינוק טרי	אשת תחזוקה
ירין	28	בודהיסטית	אלמנה + 1	מנהלת בכירה

1.

2. דיון בטבלה

אמרו - התבוננו במה שרשמתי על הלוח. שאלו את השאלות הבאות וסמנו בעיגול את התשובות שהתלמידים אומרים.

- איך קוראים לי?
- בת כמה אני לדעתכם?
- מה האמונה שלי?
- מה הסטטוס המשפחתי שלי?
- מה המקצוע שלי?

3. מדוע חשבתם כך? למה דווקא השמות הללו? הגילאים הללו?

למנחה תנו לתלמידים להביע את דעותיהם מבלי לומר מה התשובה הנכונה עדין.

4. מציאות מול סטראוטיפ

מראש כשאתם נכנסים לכיתה היכנסו מחופשים על ידי שימוש באביזרים שאינם סממנים לזהות שלכם (כיסוי ראש, כובע, משקפיים, כיפה, סנדלים, פריט אופנה מסויים וכו'). כעת לאחר שהתלמידים שיערו את השערותיהם לגביכם אמרו להם שאתם רוצים להשמיע להם שיר וצריכים לצאת לרגע מהכיתה. השמיעו להם את השיר [ויקיפדיה של חנן בן ארי](#). וצאו מהכיתה כדי להוריד את התחפושת, חזרו בבגדים הרגילים שלכם.

- חזרו עם התלמידים על כל העמודות ובדקו אם משהו השתנה מבחינתם בזהות שלכם?
- רשמו את התשובות החדשות על הלוח.

5. הסבר

כשאנחנו רואים אדם ברחוב או מקטלגים אותו בצורה מסוימת לפי המראה החיצוני שלו לדוגמה – דתי, חילוני, מתנחל, עירוני, שמאלני, חרדי, ערבי, עשיר, עני וכדומה? האם כל מי שלבוש "זרוק" הוא בהכרח עני? האם אדם שלבוש בחליפה הוא בהכרח מנהל בכיר?

6. מדוע אנחנו חושבים זאת?

הסבירו שאת מה שקרה כאן נוכל להגדיר כ"הדבקת סטריאוטיפים". סטריאוטיפ זו הכללה הנוגעת למאפיינים של קבוצה חברתית, והדבקת מאפיינים אלה על כל חבר באותה קבוצה. למשל אנחנו שומעים לעיתים על אנשי הי-טק שמרוויחים הרבה כסף, ולכן אנחנו בטוחים שכל מי שעובד בהי-טק הוא עשיר מופלג. האומנם?

סטריאוטיפ אינו בהכרח דבר בעייתי. לעיתים הוא עוזר לבני אדם לארגן את המידע הרב אליו הם מתוודעים במהלך חייהם. למשל אם אנחנו יודעים שאנשים דתיים שומרים שבת ובמשפחתנו יש אנשים דתיים, נשתדל לא לדבר בסלולארי לידם או להפריע למנוחת השבת שלהם. כלומר, הסטריאוטיפ הוא אמצעי יעיל ביצירת קשרים חברתיים ובהבנת העולם.

מצד שני, הסכנה היא שסטריאוטיפ יהפוך ל"דעה קדומה". דעה קדומה היא לקיחת המידע שברשותנו אודות קבוצה מסוימת והכלתו על אדם מסוים (לרוב בצורה שלילית), רק משום שהוא משתייך לקבוצה זו. הדעה הקדומה מובילה פעמים רבות ליחס לא נכון, שקרי, מפלה ואפילו עוין כלפי אנשים מסוימים.

אנחנו לא באמת יכולים לדעת האם אנשים הם חכמים או טיפשים, טובים או רעים, עשירים או עניים וכיו"ב. שפיטה של אדם על פי חזונו עושה עימו פעמים רבות עוול.

7. דיון

2. לעתים יש לנו סטריאוטיפים ודעות קדומות על אנשים שונים. אמנם, לא ניתן להימנע מכך, אך בואו ננסה לחשוב:

3. **מה עלול לקרות כתוצאה מכך שיש לנו דעה קדומה על אנשים המתמודדים עם מחלת נפש?**

הערה למנחה: חשוב להגיע עם התלמידים להבנה שדעות קדומות שיש לנו על אנשים עם מחלות נפש יכולות למנוע מאתנו הכרות עם אנשים נפלאים שיכולים להשפיע רבות על חייו. היבט נוסף הוא שהעובדה שלמחלות נפש מודבקים סטריאוטיפים שליליים גורמת לאנשים המתמודדים עם מחלות נפש/ שמישהו מבני משפחתם מתמודד עם מחלת נפש לא לשתף את החברים שלהם בקשיים שעוברים עליהם, דבר הגורם להם לתחושת ריחוק ובדידות גדולה.

על כן, עלינו להיות מודעים לנושא של סטריאוטיפים ולא לתת לדבר להשפיע עלינו עד כדי כך שנפסול אדם מסוים בשל הדעה הקדומה שלנו על המחלה שלו. חשוב שנדע שיש סוגים שונים של מחלות נפש וכי אנשים שונים מאוד זה וכל אחד מגיב למחלה באופן שונה ובוחר להתמודד איתה באופן אחר.

8. סליחה על השאלה

הראו לתלמידים את הפרק בסדרה [סליחה על השאלה](#) (כאן 11) המאפשרת הצצה לחייהם של מתמודדים עם מחלות נפש. הערה למנחה – אורך הפרק הוא 25 דקות, ניתן להראות את כולו, או חלקים ממנו, לפי הזמן הנותר ועניין התלמידים.

9. שאלות שרציתי לשאול

חלקו לתלמידים פתקים ובקשו מהם לכתוב שאלות שהם נשארו איתן לאחר הצפייה בסדרה. אספו את הפתקים וענו על השאלות לפי הזמן שנשאר.

10. סיכום

4. ערכו סבב בין התלמידים ובקשו מכל תלמיד לציין משהו חדש שהוא למד בשיעור. אמרו לתלמידים שמאוד נהניתם להכיר אותם וכי אתם מקווים שהם יתחילו לשים לב למקומות שהם פועלים מתוך חשיבה סטראוטיפית ביום יום שלהם, אפילו הזיהוי (גם אם לא יגרור אחריו שינוי בהתנהגות) הוא צעד גדול.