



אני והקבוצה

בלי לחץ... / נעמי אייכנברונר

פעילות בנושא לחץ חברתי

לחץ חברתי הוא מצב בו מופעלת השפעה מסוימת על אדם מצד האנשים הסובבים אותו. כתוצאה, אותו אדם עלול "להיכנע" ולבצע פעולות מסוימות, על אף שאינן תואמות את הרגליו, העדפותיו או מצפונו. הלחץ החברתי הוא לאו דווקא שלילי, לדוגמה: אדם יכול לנסות ולהצטיין בלימודיו עקב לחץ הסובבים אותו שיהיה כך. בגיל ההתבגרות ישנה השפעה עצומה ללחץ חברתי. לעיתים בשל רצונו של המתבגר להיות שייך לקבוצה חברתית מסוימת הוא נגרר להתנהגות שלילית בניגוד לעקרונות שלו. הלחץ החברתי עלול להשפיע על דרך החשיבה, הלבוש וההתנהגות בכלל.

מטרות:

- ✓ הבהרת המושג "לחץ חברתי" והשפעתו עלינו.
- ✓ לעורר מודעות ללחץ חברתי ולהשפעת הסביבה על הפרט.

חומרים:

- ✓ שלטי "בול – זבנג": כותבים על כרטיס מצד אחד את המילה "בול" ומצד שני את המילה "זבנג", מצמידים כל כרטיס למקל ארטיק.
- ✓ כרטיסיות מצבים.



מהלך הפעילות:

1. בירור עמדות: "בול - זבנג"

יושבים במעגל. על הרצפה מניחים את כרטיסיות המצבים, כשהן הפוכות. מחלקים לכל משתתף כרטיס "בול – זבנג". מרימים בכל פעם כרטיס נושא אחר וקוראים את הסיטואציה. המשתתפים מתבקשים להרים כרטיס "בול!" – במידה והם מסכימים עם אופן ההתמודדות של הילד/ה במצב בו היה. או להרים כרטיס "זבנג!" - במידה והם חושבים שהיה צריך לנהוג אחרת.

בכתה של דנה נערך דיון בנושא "תלבושת אחידה".
רוב הכתה הביעה את דעתה נגד התלבושת ולמרות
התלהטות הרוחות דנה התעקשה להביע דעתה מול
כולם – בעד התלבושת.

חבריו של רועי תכננו להבריז מהשיעור הבא
ולהיפגש בחצר. רועי לא רצה להפסיד את
השיעור אבל בכל זאת הלך עם חבריו.

רונית חזרה מהקניון קורנת מאושר. היא קנתה
שמלה!
חברותיה רואות את השמלה ותגובותיהן צוננות:
"לא משהו", "לא היה בצבע אחר?", "זה נורא משמין
אותך... " וכדו'.
רונית מחליטה שלא אכפת לה. השמלה יפה בעיניה
והיא מופיעה איתה למסיבת הכתה.

רוני חוסך כסף כבר חודשיים מדמי הכיס שלו לקניית
MP4 חדש.
החברים החליטו לקנות לדני – מנהיג הכתה מתנת יום
הולדת יקרה הרבה יותר ממה שמקובל בכיתה. רוני
מוותר על הסכום שחסך ומשתתף בקניית המתנה.

זבנג!



בול!



בול!



זבנג!



בול!



זבנג!



זבנג!



בול!



זבנג!



2. לחץ חברתי – מה זה אומר לי?

יושבים על הרצפה במעגל סביב גליון נייר גדול, במרכזו כותבים "לחץ חברתי".
ההוראה היא לצייר או לכתוב בכמה מילים: "לחץ חברתי – מה זה אומר לי?"
כעת, מאפשרים למי שמעוניין בכך להסביר מה צייר או מה כתב.

3. צפייה בסצנת הפתיחה של הסרט: "סיפור אהבה בלתי נשכח"

תקציר:

קבוצת נערים עורכת מבחן אומץ לחברם המעוניין להתקבל לקבוצתם. הם מבקשים ממנו לקפוץ ממקום גבוה – לנהר כתנאי לקבלתו לקבוצה. כתוצאה מהקפיצה הנער נפצע קשה ונהיה משותק ברגליו.

שאלות לדיון בעקבות הסרט:

- מה גורם לנו להיכנע ללחץ חברתי?
- מתי אנחנו "הולכים עם הזרם" ומתי אנחנו מעדיפים "להיות אנחנו"?
- איזה מחיר אנחנו משלמים על ההליכה עם הזרם ולהיפך.
- האם לחץ חברתי הוא בהכרח דבר שלילי?
- מבקשים מהמשתתפים לחשוב האם יש קבוצה שאליה חשוב להם להשתייך?