

מערך פעילות בנושא בדידות חברתית

סימני זיהוי

קהל יעד: הורים

משך הסדנא: 90 דקות

מטרות :

- ✓ הבנת המושג בדידות חברתית
- ✓ הבנת התחושות הנבעות מבדידות חברתית
- ✓ זיהוי קשיים חברתיים בקרב הילדים
- ✓ כלים להתמודדות עם התופעה

פתיחה:

1. המנחה יציג את צמד המילים "בדידות חברתית" ויבקש מהמשתתפים הסבר על המילים מנקודת מבטם האישית.

בדידות חברתית – תחושה הנוצרת בשל פער בין מערכות יחסים חברתיות שאדם רוצה בהן לבין כשריו החברתיים בפועל (russel et al 1980)

בדידות חברתית – הבדידות אין פירושה לחיות לבד אלא לחיות לצד אנשים שאינם מתעניינים בך (אוקטב מירבו – סופר ומחזאי צרפתי)

2. בדיקה אישית של ההורים המשתתפים בסדנא : בדיקה שאיננה נחשפת לקהל

סמן באילו מהמשפטים הבאים את משתמש לעיתים קרובות

- ✚ הילד שלי תמיד לבד, אף פעם לא מוזמן לחברים
- ✚ הילד שלי כל היום מול המחשב ולא מזמין חברים הביתה
- ✚ הילד שלי תמיד רב עם כולם או שתמיד רבים איתו
- ✚ הילד שלי לא יודע לוותר אף פעם
- ✚ הילד שלי תמיד עצוב\ כועס
- ✚ אף ילד מהכיתה לא בוחר בו להיות שותף למשימה

3. המנחה יתייחס לשאלון ההורים:

שאלות מנחות:

- ✓ עם איזה משפט הזדהית ביותר?
- ✓ עם איזה משפט היה הכי קשה לך?
- ✓ לאיזה משפט בחרת לא להתייחס?

4. הצגת המחקר מתוך עיתון גלובס שהתפרסם ביולי 2020 (מומלץ להיכן מצגת של נתוני המחקר)

- בדידות פוגעת בכישורים חברתיים
- בדידות פוגעת בזיכרון לטווח הארוך
- בדידות מחלישה את מערכת החיסון
- בדידות מחלישה את הפגנת האמפתיה כלפי האחר
- חווית בדידות גורמת למוח להתכווץ

שאלה מנחה: מה דעתכם על הממצאים?

5. בחירת תמונה שמשקפת את מצב הילד של הורה המשתתף בסדנא מתוך האלבום המצורף (מצורף נספח)

שאלות מנחות :

- ✓ בחרו את התמונה שהכי מאפיינת את ילדם האישי והסבר במליאה על בחירת התמונה
- ✓ מה בתמונה מסמל קושי חברתי, בדידות חברתית

הערה : המנחה ימצא דרך מתאימה לפלטפורמת זום כדי להציג את הדברים שעולים מן השיח

6. מתוך הדברים שנאמרו מהם לדעתכם תמרורי ההזהרה שמצביעים על קושי חברתי או בדידות חברתית?

7. קריאה לפעולה : שאלת מנחה – מה הייתם עושים כדי להחליף את התמונה שבחרתם כדי שהיא תהיה

תמונה אופטימית יותר ?

8. יצירת בנק רעיונות מתוך הדברים שיעלו במליאה

9. שאלה במליאה – מה מבין כל ההצעות אני יכול ליישם בבית ?

10. סיכום:

שאלות מנחות :

- עם איזו תחושה אני יוצא?
- מה למדתי על עצמי?
- מהן התובנות שאני יוצא איתן מהמפגש?
- מה התברר לי כתוצאה מהמפגש?
- מה אני לוקח איתי מהמפגש



שומרי המסך | לוקחים אחריות משנים מציאות!



שומרי המסך | לוקחים אחריות משנים מציאות!

\