

מערך פעילות בנושא בדידות חברתית

קהל יעד : תלמיד חטיבה \ תלמידי יסודי ה-ו

זמן : 90 דק

מטרות :

- ✓ הבנת המושג בדידות חברתית
- ✓ הבנת התחושות הנובעות מבדידות חברתית
- ✓ מציאת דרכים שיקנו ביטחון לילדים או בני נוער שחווים בדידות חברתית
- ✓ קריאה לפעולה – עידוד המשתתפים לעשות מעשה כדי למגר את התופעה של בדידות חברתית

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.

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

2. משתתפי המפגש יענו על שאלון עמדות הקשור לנושא "בדידות חברתית"

להלן רשימת שאלות אופציונאליות:

- האם אני מרגיש או הרגשתי בודד ?
- האם חוותי בדידות חברתית במהלך תקופת הקורונה?
- האם אני מכיר באופן אישי מישהו שחווה בדידות חברתית?
- האם אני מצליח לשמור על קשר עם חברים למרות הריחוק החברתי שנכפה בשל משבר הקורונה?

- אם הצלחת לשמור על קשר בתקופת הקורונה, באלו דרכים השתמשת, כדי לשמור על קשר?
- האם יצא לי לסייע למישהו שחווה בדידות חברתית?
- האם אני יודע מהן התחושות שעוברות על מי שחווה בדידות חברתית?
- האם אני יודע לזהות בני נוער או ילדים שחוויים בדידות חברתית?
- עד כמה אני מרגיש מודאג שמישהו יפגע בי חברתית?
- מה לדעתך ניתן לעשות כדי לעזור לילדים או בני נוער שחוויים בדידות חברתית?
- איזה טיפ היית נותן לילד שחווה בדידות חברתית, כדי לחוות חוויה של ביחד?

טיפים לבניית השאלון וההתייחסות לנתונים:

- ✚ מומלץ לבנות את השאלון בפלטפורמת גוגל פורמס – היתרון בפלטפורמה: מאפשרת דיון על נתונים ברורים ומידיים.
- ✚ על השאלון להיות אנונימי –אנונימיות חשובה כדי לזכות בשיתוף פעולה מצד המשתתפים
- ✚ חשוב להתייחס לחלק מהנתונים במליאה.

הצעה לשאלות מנחות סביב נתוני השאלון:

שאלות לפני הצגת הנתונים

- ✓ איך הייתה החוויה למלא את השאלון?
- ✓ משהו אחד שלמדתי על עצמי כתוצאה ממילוי השאלון?

שאלות לאחר הצגת הנתונים :

- ✓ נתון אחד מעניין שתפס אותי והזדהיתי איתו?
- ✓ נתון שהפתיע אותי ?
- ✓ מתוך השאלה - **אם הצלחת לשמור על קשר בתקופת הקורונה, באלו דרכים השתמשת כדי לשמור על קשר?** איזו דרך מתוך הצעות הכי מתאימה לך?
- ✓ האם אפשר לשנות את הנתונים? אם כן – מה ניתן לעשות ?

3. הצגת המחקר מתוך עיתון גלובס שהתפרסם ביולי 2020 ניתן 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
חוות בדידות גורמת למוח להתכווץ

שאלה מנחה מה דעתכם על הממצאים?

4. קריאה לפעולה

אחרי חשיפת הנתונים, וגילוי הממצאים אודות בדידות חברתית – מה היית עושים אחרת ?

✓ סיעור מוחין בקבוצות קטנות – למציאת דרכי פעולה

✓ הצגת התוצרים במליאה

✓ בחירה אישית או קבוצתית על דרך פעולה למיגור התופעה שנקראת "בדידות חברתית"

5. סיכום:

עם איזו תחושה אני יוצא מהסדנא?

מה אני הולך לעשות עם הידע שרכשתי בסדנא?

מה למדתי על עצמי?

מה אני לוקח מהסדנא?

אחריות חדשה שאני לוקח על עצמי כתוצאה מהסדנא?

\