



מועדון גלישה

צמצום פערים דיגיטלים בקרב אזרחים ותיקים

הגשר אל הקשר

סדנה לעידוד יצירת קשר עם אזרחים ותיקים והעלאת המודעות לחשיבות הקשר עם האוכלוסיה הותיקה בעתות משבר. התלמידים יקבלו כלים כיצד יוצרים קשר ומשוחחים (טלפוני/ פרונטלי) עם אזרחים ותיקים.



מערכי הפעילות נכתבו ע"י צוות מועדון גלישה 2023

נעים להכיר "אזרחים ותיקים"

מטרות:

- העלאת המודעות לחשיבות הקשר עם אוכלוסיית הגיל השלישי
- עידוד יצירת קשר טלפוני בין אזרחים ותיקים לתלמידים



קהל היעד: כיתות ז'-י"ב (המנחה יתאים את הפעילות בהתאם לקהל היעד הספציפי) 

משך הזמן: 60 דקות (ניתן לחלק את הפעילות לכמה שיעורים) 

מומלץ לעבור על כל התכנים והקישורים בטרם העברת הפעילות 
כדי לוודא שהתוכן תואם לקבוצה ולערכי בית הספר

מהלך הפעילות

חלק א':

משחק פתיחה הרוח נושבת (10 דקות)

הרוח נושבת לכל מי ש.... ואז מי שזה רלוונטי אליו נעמד באמצע המעגל (אם מדובר במעגל) או עובר מצד אחד לצד שני של הכיתה או פשוט נעמד בכיסא שלו. בזום ניתן להרים יד/ לכבות מסך וכו' משפטים לדוגמא: (חשוב לדייק את השאלות בהתאם למשתתפים

1. כל מי שיש לו סבים/ סבתות

2. כל מי שיש לו, או היה לו, קשר קרוב ומיוחד עם הסבים/ סבתות והם משמעותיים עבורו

3. כל מי שהתקשר השבוע לפחות פעם אחת לסבים שלו

4. כל מי שהתקשרות הטלפונית שלו עם הסבים יומיומית

5. כל מי שהיה חרד, או עדין, לסבים/ סבתות שלו

6. כל מי שחושב שהבדידות היא דבר לא בריא

7. כל מי שאוהב כוסברה

8. כל מי מתחיל לאכול את הקסטה בצד של הוניל



חלק ב' - חשיבות הקשר הבן דורי בתקופת משבר

הצגת סרטון: כך השפיעה הבדידות על המצב הנפשי והקוגניטיבי של הקשישים
יש להקבין מההתחלה עד דקה 2:00 ובין הדקות 12:14 עד 14:40

דיון במליאה:



- דיון בהמשך לסרטון (10 דק')
- איך היה לכם הסרטון?
- מה הכי נגע בכם בסרטון?
- מה המסר שהסרטון מעביר?
- משהו חדש שנחשף בפניכם בעקבות הסרטון?
- מה אתם חושבים שאפשר לעשות כדי לשפר את המצב?
- כיצד אפשר להגיע לקשישים במציאות הזו?
- האם משהו רוצה לשתף בקשר שיש לו עם אזרח ותיק?

התנסות חווייתית (15 דקות)

המנחה מחלק את הכיתה לקבוצות קטנות. כל קבוצה מנהלת דיון על השאלות בהתאם להוראות הבאות.

1. כל תלמיד מתקשר לסבא או סבתא שלו ושואל את אותה שאלה (מי שאין לו סבא או סבתא יכול לצלצל למבוגר אחר שהוא איתו בקשר, שכן וכו')
2. מבקשים מהתלמידים להיכנס למנטימטר ולכתוב במילה או שתיים את התשובה שקיבל בשיחת הטלפון מהסבא/ סבתא.

*יש להכין מראש מנטימטר עם השאלה הנ"ל ולבחור באופציה של ענן מילים. (אפשר לכתוב

גם הלוח

3. משתפים מסך של ענן המילים ודנים יחדיו בתשובות שנכתבו – איך סבא וסבתא שלכם הרגישו שהתקשרתם?

- איך אתם הרגשתם? האם היה פער בין מה שחשבתם למה שאמרו?



שאלות לדיון בעקבות הפעילות:

- מה לדעתכם יהיו האתגרים בעבודה מול בני הגיל השלישי?
- מהן החששות שלכם? כיצד ניתן לצלוח אותם?
- מה יעזור לכם להתמיד בשיחה ובמפגש עם מבוגר בכל שבוע?



חלק ג' - יציאה לפעולה

יצירת בנק שאלות (10 דקות)

- ניתן להכין מראש לוח פדלט/ לוח שיתופי/ גוגל דוקס משותף אליו יכנסו התלמידים, או שהדבר יעשה על הלוח.
- כל תלמיד מתבקש לכתוב בלוח השיתופי או לשתף בכיתה כמה שיותר שאלות לפי הכותרות הבאות:
 1. שאלות פתיחה והיכרות – מה שלומך? היכן גר? מה אוהב לאכול וכו'
 2. שאלות ספציפיות לנושא החודשי – איזה משחק היית נוהג לשחק בילדות? איזה משחק מעלה בך זיכרון מיוחד? האם אתה משחק עם הנכדים שלך במשחקים שלהם?
- מבקשים מאחד התלמידים לרכז את השאלות בדף מסודר ולהעביר ליתר התלמידים.

סיכום (10 דקות)

מסבירים לתלמידים על הפרויקט "הגשר אל הקשר" שמטרתו לקדם שיחות טלפון קבועות ומשמעותיות בין תלמיד למבוגר. להלן שלבי הפרויקט:

1. כל תלמיד ישתדל להתקשר פעם בשבוע למבוגר. ניתן כמובן לקיים יותר משיחה אחת בשבוע.

ניתן להציע לתלמידים להיעזר **בנספח 1** – שיחת טלפון משמעותית עם מבוגר. במהלך השיחה מומלץ שהתלמידים יעודדו את המבוגרים לשתף בסיפורים, תמונות, ציטוטים ועוד.



צמצום פערים דיגיטלים בקרב אזרחים ותיקים

כל הפרטים על התכנית באתר אורטוב

www.ortov.ort.org.il

שיחה משמעותית עם אזור ותיק – שומרים על קשר שיחת הטלפון הפשוטה חשובה במיוחד על מנת להפיג את בדידותם, לשאול בשלומם ולנהל שיחה נעימה. כאשר לא ניתן לבקר את הקשישים והבדידות שלהם קשה אף יותר ניתן להתקשר אל הקשישים הבודדים או המרותקים אל ביתם, שאיתם אנו נפגשים במהלך השנה.

אז מה עושים?

- להתקשר בשעות אחה"צ ולשאול: האם אני מפריע? האם השעה נוחה?
- להציג את עצמך
- לשאול: האם יש לך זמן לשיחה איתי?

לקיים שיחה משמעותית המפיגה בדידות. שיחה נעימה אך לא מציקה. אם אתה מרגיש שהקשיש לא משתף פעולה או שנמאס לו, קבע מועד לשיחה הבאה וסיים את השיחה באיחולי בריאות וחזרה לשגרה.

ולא לשכוח:

- לדבר לאט וברור. לא לחבר מילים, לדבר בקול רם (לא בצעקות).
- לדבר בכנות, בגובה העיניים כאדם לאדם
- להקשיב לתשובות ולא להיכנס לדברי הקשיש ולנסות לא להשלים עבורו את המשפט
- לשוחח מתוך שיתוף והתעניינות. לספר לקשיש על חוויותך בזמן זה ולשאול על החוויות שלו
- לזכור כי לקשישים רבים יש גישה לטכנולוגיה – גולשים באינטרנט, משתתפים בפורומים, מצלמים (כדאי להתעניין)
- להגיד בסוף השיחה מתי תתקשרו שוב (רצוי שהשיחה לא תהיה חד פעמית אלא באופן קבוע בסדירות כדי שיהיה לקשיש למה לצפות)

שאלות לדוגמא שניתן לקיים דרך הטלפון:

- מה שלומך? מי נמצא אצלך בבית? (ספר על עצמך ועל עיסוקיך בימים אלה בהם אין מסגרת לימודים רגילה וכך הקשיש יוכל להרגיש בטוח בשיתוף)
- מה אתה עושה במהלך היום? (ספר מה אתה עושה במהלך היום וכך לקשיש יהיה קל יותר לספר על עצמו)
- האם אתה חרד מפני המצב? מה אתה יודע?
- האם יש לכם סדרת טלוויזיה ששניכם צופים בה? (שיחה על סדרת טלוויזיה יכולה להיות פתח לשיחה מעניינת אפשר להמליץ על ערוץ עם תוכניות קלילות ומצחיקות להפגת המתח והחששות)
- אילו תחביבים משותפים יש לכם (אולי שניכם אלופים בשחמט?).
- במה עבדת כשהיית צעיר? (שתף מה אתה רוצה לעבוד).
- מה מצחיק אותך? (ספרו בדיחה, זה תמיד שובר את הקרח).
- על מה בחיי אני הכי אסיר תודה? (התמקדות בטוב תמיד מעודדת).
- לו יכולתי להתעורר מחר עם תכונה או יכולת חדשה, מה היא הייתה? (אם זה מתאים, אפשר להפעיל את הדמיון בשאלות דומות – אם היה לי כוח על, מה הוא היה? אם הייתי יכול לרפא את האנושות ממי הייתי מתחיל? וכו').
- מה החלום שלי? (מה החלום של הקשיש? אולי ניתן להגשים בזמנים טובים יותר?).

פעילויות משותפות שאפשר לעשות יחד בטלפון:

- לפתור תשבצים יחד (למשל אפליקציית 'התשחץ שלי'. ניתן להוריד לטלפון. עוזר בחידוד הזיכרון וממלא זמן פנוי. ישנם תשבצים ותשבצים בדרגות קושי שונות)
- להוסיף חברים ולקיים שיחת ועידה, אפשרי בוידאו (אפשר גם לצרף נכד או בן)
- שליחת הודעת מייל/וואטסאפ למישהו (שליחת הודעה למישהו יקר בעבור הקשיש יכולה לשמח אותו ואם ילמד לעשות זאת, יוכל לשלוח הודעות בעצמו גם לחבריו וגם לבני משפחתו)
- ליצור סרטון משותף עם אלו שפחות מאותגרים דיגיטלית
- ליצור קובץ שירים אהובים ולשלוח לקשיש.
- YouTube , Spotify שמיעת שיר, צפייה בסרטון שאני אוהב או שהקשיש אוהב.

התעניינות (די להתעניין בעצמי!)

למרות מה שחושבים, התמקדות באחר ולא בעצמך דווקא אומרת, שאתה עם בטחון עצמי מספיק כדי לראות מה יש לאחר מאחורי המראה החיצוני שלו.

חשבו על זה רגע. חשבו על אדם שהכרתם והחיבור איתו היה כמעט מידי, הרגשתם בנוח איתו והשיחה זרמה בקלות ובנעימות. אם הרגשתם ככה, ייתכן מאוד, שהאדם המדובר גילה בכם התעניינות וידע לתת ביטוי בשיחה להתעניינות בכם. אותו אדם גם לא אמר דברים לגבי עצמו והעובדה שסקרנתם אותו הביאה אותו להתעניין בכם.

לעומת זאת, ייתכן שחלק מהאינטראקציות הגרועות ביותר שהיו לכם עם אדם, היו כשלא גילה שמץ של התעניינות בכם והפנה את מוקד השיחה לעצמו.

הפגנת התעניינות כנה גורמת לתחושה שמעריכים אתכם ומבינים אתכם, זה רווח בסיסי חברתי, שכולנו רוצים בו בצורה לא מודעת בעת אינטראקציה. הפגנת התעניינות כנה היא הדרך הקלה יותר והיעילה ביותר להשאיר רושם ראשוני חיובי.

כיצד מראים התעניינות?

מכוונים את תשומת הלב הפיזית שלנו, שואלים שאלות, מקשיבים ומגיבים:

האופן שבו אנו מחכים, כל אלה מראים לאחרים את מידת ההתעניינות שלנו בדברים שהם אומרים, האופן בו אנו פונים אליהם במילים, האופן בו אנו שואלים שאלות, האופן בו אנו מגיבים, האופן בו אנו מקשיבים – האם אנחנו שמים לב לפעמים שאנחנו קוטעים את תשובתם של אחרים? האם אנחנו מאפשרים לאחרים להוביל או להעלות נושאים?

