

"לחץ קבוצתי" | לחץ חברתי והשפעת קבוצת השייכות (שעה וחצי)

מטרות-

1. החניכים יבינו את כוחו של הלחץ החברתי, שלפעמים הרצון שלנו להרגיש שייך גורם לנו לעשות דברים שלא דווקא אנחנו רוצים.
2. החניכים ילמדו אפשרויות להתמודדות עם לחץ חברתי
3. החניכים יבררו איזה לחץ חברתי יש בקבוצה והאם הם מעדיפים שיהיה לחץ חיובי ולא שלילי

מהלך

1. **סבב מה נשמע? (5 דק')** כל חניכה אומר.ת איך עובר עליה.ו היום
2. **כמה במבות יש בכוס? (10 דק')**

נבקש מחניכה אחד.ת לצאת החוצה (כדאי לבחור בחניך שיש לו יכולת לעמוד בלחץ חברתי).
נשאר מחוץ לחדר/לבית הנוער, שקית במבה, כוס ופתק עם המשימה:
"עליך לבדוק כמה "במבות" אפשר להכניס לכוס". בזמן שהחניכה בחוץ, נמלא כוס בבמבה לעיניי החניכים. נאמר לחניכים ששכנכניס את החניכה, נשאל כל אחד.ת מהם בתורה. כמה "במבות" אפשר להכניס לכוס.

נבקש מהחניכים להגיד מספר הגבוה בערך פי שניים ממספר ה"במבות" שבכוס. (נניח שנכנסות בכוס שלושים "במבות", כל חניכה.ת יגיד מספר בין חמישים לשבעים). נכניס את החניכה שיצאה וכל אחד.ת מן החניכים.ת יאמר בתורה. כמה "במבות" יש בכוס לדעתו. לאחר מכן נשאל את החניך שהיה בחוץ כמה בבות הוא נכנסות בכוס?
3. **איזו חברה טובה יותר? (10 דק')**

נראה לחניכים את שתי שקיות הבמבה ונשאל איזו חברה טובה יותר? סביר להניח שכולם יענו: "אסם". נערוך מעין מבחן טעימה: נגיד לכל חניך בתורה להסתובב ולא להסתכל, ניתן לו לטעום יחידת "במבה" אחת מכל שקית ונשאל איזו "במבה" טעימה יותר. בסוף מבחן הטעימה נגלה בוודאי, שלא כולם מעדיפים באמת את ה"במבה" של "אסם" על פני ה"במבה" של החברה האחרת. נחזור על הפעילות שוב והפעם עם שני סוגי הקולה (קוקה קולה וקריסטל).
4. **דיון (10-5 דק')**
 - מה היה?
 - למה שיחקנו את המשחקים האלה? על מה הפעולה היום?
 - למה, בפעילות הראשונה, אתם חושבים שבסוף אותו.ת חניכה אמר.ת תשובה זהה לשאר הקבוצה?
 - למה כולנו מעדיפים את אותה החברה של במבה/ קולה?
 - האם גם בחיים האמיתיים אנחנו נתקלים בסיטואציות שבהן אנחנו חושבים משהו אחד והשאר משהו אחר ונוצר מצב שאנחנו משנים את דעתנו לפי דעת האחרים?

המדריכה מסכמת- פעמים רבות אנו נגררים אחרי דעת הרוב ולא אומרים את מה שאנו חושבים באמת.

5. בין המצוי לרצוי- פלסטלינה/ מדבקות (15 דק')-

כל חניכה יוצרת כדור בצבע אחד ומספר כדורים בצבע אחר. את הכדורים יניח על דף A4 יוצגו סיטואציות. כל חניך צריך למצב את עצמו ביחס לכלל החברה באותה סיטואציה באמצעות כדורי הפלסטלינה. (מצב **מצוי** ולא מצב רצוי)
*אפשר לעשות מדבקה אחת המסמלת את החניכה ומדבקות המסמלות את החברה.

סיטואציות לדוגמא- (כדאי להתאים את הסיטואציות לאתגרים העולים בקבוצה/ יכולים לעלות בקבוצה)

- כולם מלכלכים עכשיו על יותם בווטסאפ. מאז שהגיע לפני שנה הוא לא הצליח להשתלב למרות המאמצים שלו. ועכשיו כולם יורדים עליו בוואטסאפ- על השומן שלו, על היכולות הלימודיות שלו, על כך שהוא לא טוב בספורט, מכנים אותו בכינויי גנאי. ורק אתה לא גידפת אותו. ברור לך שכולם שמו לב. אתה לא מעוניין. לפגוע בו. מצד שני אתה יודעת שתשתלם על כך מחיר חברתי יקר.
- קיבלתי דף למידה בחומר שקצת קשה לי איתו. ראיתי שחבר בקבוצה כבר עשה את הדף. כרגע המדריכה עסוקה ואני בטוחה שהיא לא תראה אם אעתיק. אני יודעת שאני צריכה לתרגל את החומר אבל מצד שני ממש אין לי כוח לחשוב.
- צוחקים על מישהי מהכיתה שהיא כל הזמן נצמדת לבנים ולא באמת חברה טובה. צוחקים עליה שהיא כל היום מבקשת כסף, בגדים, שיעורי בית. היא כל כך תלותית. אתה לא מרגישה ככה.. היא באמת באמת בסדר, מעולם לא ראית שהיא באמת עושה את מה שאומרים עליה. תפיצי שמועות סותרות את מה שבדרך כלל אומרים?
- קבענו לצאת הערב, מפגש בחוף הים. כמה חברה מחליטים להציק לזוג שיושב לו בכיף. אתה מרגישה שאפשר להנות גם בלי לרדת על אחרים וקשה לך שזה מה שהחלט לעשות הערב.
- קיבלת לוואטסאפ/אינסטגרם תמונות פוגעניות ומיניות של מישהו. שאת מכירה. כולם צוחקים ומבקשים להמשיך להפיץ.

6. הפסקה- 10 דק'

7. הגדרה "לחץ חברתי" (15 דק')

א. נציג בקבוצה את ההגדרה של "לחץ חברתי"- הבחנה בין לחץ חברתי חיובי ללחץ חברתי שלילי.

(נספח א')

ב. נציג מקרה של יציאה מבית הנוער ליום התנדבות, הילדים נמצאים בביתם ומתכתבים סביב הרצון להישאר בבית באותו יום להשלים ולנוח. דנה, תכננה להישאר בבית, אך חששה שפעילות תפגע לחלוטין. לכן כתבה: יאללה חברים, המדריך/ה אירגן/ה יום סוף הדרך, בואו נזרום עם זה. תוך כמה דקות קיבלה איקון של אצבע מאשרת מרוב הקבוצה.

שאלות לדין

- מה כוחה של דנה?

- האם בהעדר תגובתה, היה יכול הסיפור להסתיים אחרת?
 - מה לדעתכם הדיון הפנימי שמנהלת דנה עם עצמה?
- נבקש מכל חניכה לחשוב שתי דקות על סיטואציות של לחץ חברתי חיובי ולחץ חברתי שלילי מתי שינית התנהגותך בעקבות לחץ חברתי חיובי/שלילי.
- תארי את ההתרחסות, מי הוביל את ההכרעה? מי שינה את דעתו.ה? מדוע?
 - מה התכונות הנדרשות לכך?
 - מה הקבוצה נדרשה לעשות בשביל לקבל את הצעתו.ה?

8. סיכום (5 דק')

- איך היה? עם מה אני יוצאת? תובנה מרכזית? האם גיליתי משהו חדש על עצמי?
- אתם חושבים שאתם עושים בעיקר לחץ חברתי חיובי אחד על השניה או שלילי?
- מה הייתם רוצים שיהיה בקבוצה?

9. פינה אישית (15 דק')

עזרים:

פלטילינה/מדבקות בכמה צבעים, סיטואציות מודפסות, לוח שאלות מנחות לדיון (אם רוצים)

סיטואציות לדוגמא - (כדאי להתאים את הסיטואציות לאתגרים העולים בקבוצה/ יכולים לעלות בקבוצה)

- כולם מלכלכים עכשיו על יותם בווטסאפ. מאז שהגיע לפני שנה הוא לא הצליח להשתלב למרות המאמצים שלו. ועכשיו כולם יורדים עליו בוואטסאפ- על השומן שלו, על היכולות הלימודיות שלו, על כך שהוא לא טוב בספורט, מכנים אותו בכינויי גנאי. ורק אתה לא גידפת אותו. ברור לך שכולם שמו לב. אתה לא מעוניין. תלפגוע בו. מצד שני אתה יודעת שתשתלם על כך מחיר חברתי יקר.

- קיבלתי דף למידה בחומר שקצת קשה לי איתו. ראיתי שחבר בקבוצה כבר עשה את הדף. כרגע המדריכה עסוקה ואני בטוחה שהיא לא תראה אם אעתיק. אני יודעת שאני צריכה לתרגל את החומר אבל מצד שני ממש אין לי כוח לחשוב.

- צוחקים על מישהי מהכיתה שהיא כל הזמן נצמדת לבנים ולא באמת חברה טובה. צוחקים עליה שהיא כל היום מבקשת כסף, בגדים, שיעורי בית. היא כל כך תלותית. אתה לא מרגישה ככה.. היא באמת באמת בסדר, מעולם לא ראית שהיא באמת עושה את מה שאומרים עליה. תפיצי שמועות סותרות את מה שבדרך כלל אומרים?

- קבענו לצאת הערב, מפגש בחוף הים. כמה חברה מחליטים להציק לזוג שיושב לו בכיף. אתה מרגישה שאפשר להנות גם בלי לרדת על אחרים וקשה לך שזה מה שהוחלט לעשות הערב.

- קיבלת לוואטסאפ/אינסטגרם תמונות פוגעניות ומיניות של מישהו. שאת מכירה. כולם צוחקים ומבקשים להמשיך להפיץ.

נספח ב' - הגדרה של לחץ חברתי

לחץ חברתי הוא שינוי בהתנהגות של הפרט כתוצאה מהקונפליקט בין רצונו לנהוג ככל העולה על רוחו לבין הצורך בהשתייכות והדחף להתאים את עצמו לחברה שסביבו.

זהו מצב בו מופעלת השפעה חברתית על אדם מצד האנשים הסובבים אותו. כתוצאה מכך, האדם עשוי "להיכנע" ולבצע פעולות מסוימות, על אף שאינן תואמות את הרגליו, העדפותיו או מצפונו. (ויקיפדיה)