

## יום המופנם הבינלאומי - מערך שיעור לכיתה

ההגדרה של מופנמות היא של אנשים, שלרוב יעדיפו סביבה רגועה, שקטה, וכמעט תמיד יחפשו אינטימיות של אדם קרוב מאשר אירוע המוני. במילים אחרות, אנשים מופנמים יעדיפו סרט או ספר בבית מאשר לצאת לקניון הומה אנשים או למסיבה של מישהו מהכיתה.

אין זה אומר שמופנמות מצביעה על אדם לא חברותי, להיפך. לעיתים קרובות, אנשים מופנמים יהיו קשובים ורגישים יותר לסביבתם, אם זו משפחה או חברים, בעלי אינטליגנציה רגשית גבוהה יותר, ובאופן כללי – אנשים שלרוב יהיה הרבה יותר נעים להיות בקרבתם, מאשר אנשים מוחצנים, שהרבה פעמים יתפסו את כל המרחב ויקשו על אחרים להביע דעות או קול שאינם מתיישרים איתם.

האם מופנמות היא בעיה?

סוזן קיין, מחברת הספר "שקט - כוחם של המופנמים בעולם שלא מפסיק לדבר", מבהירה לאורך הספר שהתשובה המוחלטת היא לא. הקונספציה שבה גדלנו רוב השנים, שבה מוחצנות היא ברירת המחדל וצריך להתיישר לפניה, היא פשוט לא נכונה.

יש לא מעט יתרונות בלהיות מופנם, ולמרות שישראל, למשל, היא חברה מאד מוחצנת באופן יחסי לעולם (נוסיף גם את ארה"ב למשוואה) - מה שבוודאי לא מקל על ביישנים ומופנים- אין זה אומר שהם צריכים להשתנות.

יתרה מזאת, הוכח כי מופנמות הינה כמעט תמיד מולדת וגנטית, בניגוד לחרדה חברתית, למשל, שהיא מכלול של גנטיקה וסביבה (משפחה, בית ספר, חברים).

ביום המופנם הבינלאומי, אנו חוגגים את השקט ומעודדים יצירת מודעות והפניית זרקור לתלמידים השקטים בכיתה, לתת להם אפשרות להשמיע את קולם.

מטרת המפגש

- היכרות עם המושגים "מוחצן" ו"מופנם" - השוני ביניהם, תועלות ומחירים.
- לעורר מחשבה ושיח על צורות מנהיגות שונות, בדגש על מנהיגות שקטה.

נושא השיעור – מנהיגות שקטה – האם ניתן להיות מנהיג שקט או אדם מוכר ומוערך, בעולם מוחצן?

משך השיעור – 45 דקות

רשימת עצרים:

- מקרן למצגת + סאונד
- לוח או Flip Chart
- טושים מחיקים
- מצגת עם שקפים רלוונטיים

**<https://bit.ly/2QKLI94> : לינק להורדת המצגת:**

מקורות:

- ויקיפדיה – מופנמות-מוחצנות
- מילוג – מילון ברשת
- הרצאת TED של סוזן קיין

עמותת רקפת (ע"ר) 580581932

1. על הלוח תמונות מחולקות לשתי קבוצות בעלות מכנה משותף (קבוצת מופנמים וקבוצת מוחצנים, אפשר גם סמלים ולא רק דמויות- למשל מצעד הגאווה, לעומת מנזר או מקדש בודהיסטי)

**שקף 2**

נסו לחשוב מהו המכנה המשותף ביניהם, העלו כמה שיותר רעיונות.

על הלוח- מסכמים את הנאמר בטבלה (תכונות, מאפיינים וכו').

2. המשגה של הנאמר והצגת הגדרת מופנם מול מוחצן:

a. **מופנם** – לרוב יעדיפו סביבה רגועה, שקטה, וכמעט תמיד יחפשו אינטימיות של אדם קרוב מאשר אירוע המוני.

b. **מוחצן** – בעל תכונות אישיות שמאפיינה החצנת רגשות, דיבור יתר, אימפולסיביות וחיבה לבלות עם אנשים רבים

**שקף 3:**

מופנם	מוחצן-
<ul style="list-style-type: none"> <li>מפנה את האנרגיות שלו כלפי עצמו</li> <li>מצליחים יותר בלימודים (רוב התלמידים שנדחים על ידי האוניברסיטאות הם מוחצנים)</li> <li>מהורהר, זהיר, שקט</li> <li>מבלה את זמנו בחדר עם ספרים או מחשב</li> <li>שקול, בוחן אפשרויות לפני שעושה החלטה</li> <li>חסכן</li> <li>שמרן</li> <li>מתמיד</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>מפנה את האנרגיות שלו כלפי החברה</li> <li>מאושר יותר</li> <li>סובל פחות מפחד קהל</li> <li>יוצא יותר לדייטים</li> <li>פחות מבלה לבד</li> <li>צורך יותר אלכוהול</li> <li>מעשן יותר</li> <li>אוהב ללמוד עם מוזיקה ברקע</li> <li>בעל מספר חברים רב יותר</li> <li>פטפטן</li> <li>מלא חיים</li> <li>אימפולסיבי</li> <li>מעדיף מסיבות ופאבים</li> <li>לוקח סיכונים (מיותרים?)</li> <li>אסרטיבי (כוחניות ושתלטנות?)</li> <li>בעל אנרגיות גבוהות וצורך להיות עסוק כל הזמן</li> <li>מחפש התרגשות ורגשות חיוביים</li> </ul>

3. מנהיגות שקטה:

a. הצגת סרטון מארץ נהדרת.

**שקף 4**

האם הדמות המוצגת – מופנמת או מוחצנת? כמובן לציין שנבחרה בכוונה ובהומור, דמות מוחצנת שלילית, לצורך הדיון, ומנהיגים מוחצנים הם ממש לא מנהיגים שליליים.

b. דיון: היכן אנו פוגשים בחיי היום-יום שלנו את המנהיגים המופנמים (אפשר גם להחליט שדווקא מדברים על מוחצנים, כי יותר קל להבחין בהם)- מהם המחירים של להיות מופנם? ("עקפו אותי בתור", "אני לא עומד על שלי") מה התועלות? ("אני לא מתנהג בקולניות או אגרסיביות"- יכול לתרום לתרבות הכביש).

**שקף 5:**

c. הצגת **שקף 5:** כיום, כחלק מהתבססות אידיאל המוחצן, החברה מעריכה אנשים ורבאליים וקולניים כבעלי רעיונות טובים יותר וכמתאימים יותר לעמדות הנהגה. חשוב לציין כי לא קיים קשר מוכח בין היכולת להרבות בדיבור לבין רעיונות טובים, שיקול דעת, ויכולת קבלת החלטות. בנוסף לכך, יכולת הפרזנטציה הפכה לתכונה החשובה ביותר בתרבות הפרסונה, אך אנו נוטים להתבלבל בין כישרון בהצגת דברים לבין כושר מנהיגות אמיתי. אנו מתמקדים באופן בו מנהיגים מעבירים את המסר שלהם ופחות מתמקדים בתוכנו.

**580581932 עמותת רקפת (ע"ר)**

אילו תחומים היו משתנים או מושפעים - אם היינו נולדים לעולם שבו יש (רוב/כל) האנשים מופנמים / היינו נולדים לעולם המאדיר מופנמות

הפעילות היא בקבוצות (תלוי בגודל הכיתה, כל קבוצה בערך 5-6 תלמידים).  
המטרה: לחשוב בקבוצה על כמה שיותר תחומים שיושפעו מהצורה החדשה של העולם.

אופציות להנחיה:

- זוכה הקבוצה הראשונה שמגיעה ל-X תחומים (צריך לנמק כל תחום).
- לתת זמן (נניח 7 דקות) – זוכה הקבוצה שמגיעה למספר הרעיונות הגבוה ביותר במסגרת הזמן.
- חלוקה לקבוצות כאשר חצי מהקבוצות מתארות עולם שכולו מוחצן וחצי מהקבוצות עולם שכולו מופנם. בסיום הפעילות – יתקיים דבייט בין הקבוצות על התועלות של כל עולם כזה

דוגמאות לתחומים שיושפעו מעולם מופנם:

- שוק ההרצאות יהיה בירידה
- יותר ביקוש לספרים ☺
- מוזיקה (פחות להקות רוק, מטאל, אלקטרוני...)
- פחות צעקות = פחות בעיות שמיעה ☺
- פחות מלחמות? או שאולי המלחמות ייראו אחרת (מלחמות "שקטות")
- יותר אוניברסיטאות ייפתחו? (יותר תלמידים שמתקבלים)
- פחות מעשנים = פחות עישון פאסיבי= אריכות חיים
- פוליטיקה- יהיה עיסוק יותר בתוכן, פחות בקמפיין ובנאומי סרק
- מנהיגות "שקטה"
- שוק משחקי המחשב בעלייה = עלייה בביקוש ללימודי מדעי המחשב
- שוק משחקי ה"יחיד" בעלייה – יוצרו יותר משחקים שמיועדים ליחידים/קבוצה קטנה
- הכנסת תהיה מקום מתורבת יותר?
- פחות תאונות דרכים (פחות אגרסיביות בכביש) = בתי חולים פחות עמוסים = פחות ביקוש לאמבולנסים...

#### 7. דיון וסיכום:

מה אני לוקח מהשיעור?

אילו דעות השתנו לי לגבי מופנמות/מופנמים?

סיום – שקף 6

**<https://bit.ly/2QKLI94> : לינק להורדת המצגת:**

## מידע אשר הופץ ע"י משרד החינוך על עמותת רקפת:

עדכון לפלאייר - אנו פעילים בערים: אשדוד, רחובות, ראש"צ, חולון, תל אביב, גבעתיים, פתח תקווה, מודיעין, הרצליה, כפר סבא, נתניה, טבעון, חיפה ובקריות

כיתות מתאימות לפעילות – ו-יב

## קבוצות חברתיות לנוער מופנם וביישן

בגילאי 12-18



### יועצות יקרות,

עמותת רקפת מקיימת פעילות קבוצתית, אחת לשבוע, לאורך כל השנה ומיועדת למתבגרים אשר סובלים מביישנות ומפנמות (חרדה חברתית) עד כדי פגיעה בדימוי עצמי, יכולת לייצר חברות ופגיעה בתפקוד חברתי נורמטיבי.



הפעילות החברתית בקבוצות אינטימיות, מעודדת את המתבגרים להיחשף לסיטואציות חברתיות, ו"לאמן את השריר החברתי" שלהם. הפעילות במסגרת הקבוצות היא כיפית, חווייתית ומאתגרת, וכוללת מפגשים פורמאליים ובלתי-פורמאליים: טיולים, יציאה משותפת למקומות בילוי ולאירועים שונים.



המנחים הנם אנשי מקצוע המלווים, במידת האפשר, במתבגר או מבוגר צעיר שעבר את התהליך בהצלחה וכיום מסייע למתבגרים אחרים לעשות את המסע. יחד, אנו זוכים לראות אותם צוברים בטחון, מצליחים להישיר מבט, ולבסוף, לייצר חברויות חדשות שלא היו נוצרות בשום סיטואציה אחרת.



הפעילות מיועדת למתבגרים בגילאי 12-18, בניס ובנות כאחד, במסלולי החינוך הרגיל בלבד ואינה מיועדת למתבגרים המאובחנים כסובלים ממחלות נפשיות או עיכובים התפתחותיים משמעותיים.



אנו נמצאים היום בעיצומו של תהליך התרחבות משמעותי בהיקפי פעילות העמותה, עקב הביקוש הגובר לפתיחת סניפים וקבוצות בערים השונות, כאשר בכל סניף, אנו פותחים קבוצה לגילאי חטיבה וקבוצה לגילאי תיכון.



הקבוצות החברתיות פועלות כיום בערים: חיפה, כפר סבא, הרצליה, גבעתיים, פתח תקווה, מודיעין, ראשון לציון, אשדוד ובאר שבע, ונתונות מענה גם לבני נוער המגיעים מערים ומישוברים סמוכים. בקרוב ייפתחו סניפים נוספים בערים יקנעם, נתניה וחולון.



הפעילות כרוכה בתשלום סמלי ובראיין קבלה

ניתן ליצור עמנו קשר בטלפון: 077-2017032 או במייל [info@rakefet-group.org.il](mailto:info@rakefet-group.org.il)  
מידע נוסף על פעילות העמותה ניתן למצוא באתר שלנו [www.Rakefet-group.org.il](http://www.Rakefet-group.org.il)

עמותת רקפת (ע"ר) 580581932