

## לחץ חברתי ו-Mean girls

1. היכרות החניכות עם אפקט הלחץ החברתי בחיינו היומיומיים.
2. הבנת החניכות כי החברה מכתובה לנו פעמים רבות כיצד לפעול, בשל לחץ חברתי.
3. דין ועיסוק בסיטואציות בהן הן פוגשות בלחץ חברתי וכיצד ניתן להתמודד עימו.

### חלוקת זמנים:

משחק פתיחה - הרצל אמר	10 דקות
זהה את מספר הפריטים	20 דקות
Mean girls	35 דקות
בגדי המלך החדשים (אם נותר זמן)	10 דקות
סיכום	5 דקות

### עזרים וציוד:

- ✓ שקית במבה קטנה
- ✓ מקרן + מחשב

### מהלך הפעולה:

#### 1. משחק פתיחה: הרצל אמר (Simon says) -

בוחרים חניכה האומרת לחניכות מה עליהן לעשות. במידה והיא אומרת לפני "הרצל אמר" על כל החניכות לפעול בהתאם. במידה והיא לא אומרת "הרצל אמר" על החניכות לא לפעול. במידה והחניכות פעלו/לא פעלו שלא בזמן הן נפסלות מהסבב. ניתן לשחק בכמה סבבים עם חניכה אחרת בתור הרצל. **לא מספרים לחניכות מדוע אנחנו משחקים במשחק. הרעיון מאחורי המשחק הוא שאנחנו הולכים אחרי מה שמכתיבים לנו מבלי לשאול שאלות, פשוט בגלל ש"הרצל אמר", הרצל הוא המותג, המכתיב החברתי אחריו אנחנו הולכים כעיוורים.**

הערה: במידה והפעולה נערכת בזום יש לבקש מהחניכות לעמוד על מנת לאפשר תנועה ופעולה חופשית.

#### 2. זהה את מספר הפריטים -

בוחרים 4 חניכות שיצטרכו לנחש כמה במבות יש בשקית במבה קטנה (יש בערך 35). חשוב - נדבר מראש עם 3 חניכות שיגיעו ראשונות לפעולה שהם צריכים להגיד מספר מופרז כמו 65, 62, 57. בוחרים את ארבעת המתנדבים הרנדומליים (כביכול). מבקשים

מהקבוצה להיות בדממה מוחלטת ולא להגיב בזמן שכל ארבעת המתנדבים מציגים את ההשערות שלהם. חשוב מאד! המתנדב היחיד שמשמיע את דעתו חייב להיות האחרון שחושף את ההשערה שלו. ככל הנראה הוא ירגיש לא בנוח להגיד מספר נמוך מאד בגלל הלחץ חברתי של שאר המשתתפים. ככל הנראה הוא יתן את ההשערה הנמוכה ביותר, אך היא עדיין תהיה גבוהה ממה שהוא היה משער ללא השפעת הלחץ חברתי. לאחר חשיפת התעלול מבקשים מהמתנדבת הרביעית לספר מה היא הרגישה ומה היה מספר הבמבות שהיא הייתה משערת ללא הלחץ שהופעל עליה.

### **זה הזמן להסביר שהפעולה היום תעסוק בלחץ חברתי!**

(במידה והחניכות מתעניינות, מדובר במעין שחזור של ניסוי בפסיכולוגיה חברתית העוסק בקונפורמיות - הצורך לא להיות שונה מאחרים).

#### פותרים בדיון:

- אז מה הוא לחץ חברתי?
- אם ידעתי בוודאות שאני הולך לטעות, למה נתתי ללחץ חברתי להשפיע עלי?
- באילו תחומים יכול הלחץ חברתי להשפיע עלי?
- במשחק האחרון הלחץ חברתי היה גלוי מאד (ולכן הוא היה גם מעט יותר חזק). האם לחץ חברתי הוא תמיד גלוי? איזה לחץ חברתי יכול לעבוד עלי גם באופן סמוי יותר? (למדריכה: למשל, לחשוב שמותגים זה יותר "איכותי", לחשוב שגוונים בשיער זה ממש יפה בגלל שכל הבנות בשכבה חימצנו שיער, לחשוב שעישון זה מגניב בגלל שכל החברים התחילו לעשן וכו').
- אחרי שהבנו כי לחץ חברתי יכול לצוץ בהמוני מקומות וצורות, מתי לחץ חברתי פוגש אתכם במסגרת היומיומית וכיצד אתם מתמודדים איתו?
- איך ניתן להילחם בלחץ חברתי? (דבר ראשון וחשוב ביותר - להבין כי הוא קיים!)

### **3. צפייה ביקורתית - Mean girls**

אחרי שהבנו מהו לחץ חברתי ודנו בדרכים שבהן הוא יכול לבוא לידי ביטוי נעצור לצפות בסצנה מסרט הקאלט - ילדות רעות/ Mean girls. ניתן רקע קצר לחניכות שטרם ראו את הסרט (לאחר שנמליץ להן בחום להשלים את הצפייה בו) - קיידי מגיעה לבית ספר לראשונה בחייה בגיל 16, זאת לאחר שהוריה חינו אותה בלימודי בית (Homeschool) עד כה. שניים מחבריה לכיתה, שאינם פופולריים חברתית, משכנעים אותה לחבור ולרגל אחר קבוצת בנות המכנות את עצמן "הפלסטיות" (The plastics). הן הבנות היפות והרעות בבית הספר. בתור מרגלת סמויה היא נאלצת ללמוד את חוקי הפלסטיות ולהיענות ללחץ המופעל עליה הן מצד הפלסטיות והן מצד חבריה לכיתה ששכנעו אותה להפוך למרגלת.

לאחר שנסביר לחניכות את הרקע נבקש מהן שבמהלך הצפייה הן ירשמו לעצמן את כל הנקודות שבהן מופעל לחץ חברתי. לאחר הצפייה בסרטון נבקש מהחניכות לשתף מה הן ראו וכיצד בא לחץ חברתי לידי ביטוי בהתנהגות של קיידי, באיסורים שחלו עליה

ובהשפעה על הרצונות שלה. לאחר כל סרטון עוצרים ומדברים על הלחץ החברתי שהובע בו.

להלן פלייליסט של 9 סרטונים מ-Mean girls, אפשר להקרין את כולם או להקרין קטעים נבחרים:

<https://www.youtube.com/watch?v=hEWsqLKIEr4>

#### לחץ חברתי בסרטון "The rules":

- היא נאלצת להיענות לחוקים כמו האיסור ללבוש את אותה החולצה יומיים ברצף ולאסוף את שיערה רק פעם אחת בשבוע.
- איום - אם היא תפר את החוקים היא לא תוכל לשבת עם הפלסטיות.
- לא רק על קיידי מופעל הלחץ החברתי, אלא על כולן.
- קיידי פוזלת כמה פעמים במהלך השיחה לעבר חבריה ה"פריקים האומנותיים". היא יותר מעוניינת להיות איתם.
- היא חייבת לשאול את הפלסטיות לפני שהיא קונה חצאית.
- היא חייבת לאשר עם חברותיה עם מי היא מעוניינת לצאת.
- אסור לה לצאת, ואפילו לא לחבב, אקסים של אחת מהחברות.
- כשהאיסור לא מספיק, מוסיפים לחץ נוסף עם "זה מחוקי הפמיניסטיות!".
- על אף שהיא התעניינה בבחור היא נאלצה רק לחשוב עליו, נתנה ללחץ החברתי להכריע.

#### לחץ חברתי בסרטון "The burn book":

- ביקורת עצמית של הפלסטיות על מה שלא מוצא חן בעיניהן במראה שלהן.
- שתיית אלכוהול (ע"י האמא).
- לחץ לכתוב בספר.
- לחץ מהחברים ה"פריקים" לפרסם את הספר ו"להציל את המצב".
- להצטרפת למתמטיקאים זה "התאבדות חברתית".
- לחץ לא לפרוש מהריגול אחר הפלסטיות.

הסרטון Girl on girl crime חשוב מכיוון שהוא מציג כיצד הלחץ החברתי עלול להוביל לתוצאות רעות (ואף לנורמליזציה של "מעשים רעים").

#### 4. במידה ונשאר זמן - בגדי המלך החדשים (נספח א')

סיפור המציג את כוחו של הלחץ החברתי.

לאחר הקריאה בדון:

- איך הסיפור מתקשר ללחץ חברתי?
- מי הם הטיפשים בעולמנו?
- מהי אותה כותנת פלאים בחיינו? (למשל - מותגים, סיגריה, אלכוהול, מין מוקדם וכו').
- מי יכול להיות בתפקיד הילד התם שחשף את בגדי המלך? (אנחנו!)

5. **סיכום:**

- לחץ חברתי אינו משויך רק לבית הספר, אינו מתרחש אך ורק בין קבוצות חברים בגיל ההתבגרות, הוא מלווה את חיינו מילדות ועד זקנה.
- הסכנה הגדולה של הלחץ החברתי היא שהיא תשבש את הליך המחשבה והטלת הספק שלנו. הלחץ החברתי עלול לגרום לנו לנקוט בצעדים שלא היינו נוקטים אילו לא הלחץ הופעל עלינו.
- הפיתרון הפשוט ביותר ללחץ החברתי הוא העלאת המודעות עליו. במידה ואנחנו מודעים לכוחות המופעלים עלינו אנחנו יכולים להחליט לפעול כנגדם. שיקול הדעת שלנו חוזר להיות במרכז ואנחנו מקבלים חזרה לידינו את עצמאותנו.

## נספח א' - בגדי המלך החדשים

פעם אחת, לפני הרבה שנים,  
חי מלך שאהב מאוד בגדים יפים.  
ארון הבגדים שלו היה כה חשוב בעיניו,  
שהיו לו יותר חיטים מחיילים.  
בכל יום היה עורך טקס חגיגי,  
רק כדי להתפאר בבגדיו המגונדרים.  
ולכל שעה משעות היום היה לו בגד מיוחד.  
האנשים בממלכה נאלצו ללכת לטקסים כה רבים, שלא נשאר להם זמן לעבוד.  
אבל המלך לא הבין איזה נזק הוא גורם לממלכה.  
הוא המשיך לצעוד ברחובות ולהתפאר בבגדיו החדשים.

בירת הממלכה הייתה גדולה ויפה.  
תיירים באו מרחוק כדי להתפעל ממנה - והמלך ניצל זאת כדי לערוך עוד ועוד טקסים ומסיבות.  
החיטים שלו נאלצו לעבוד מסביב לשעון, כדי לעמוד בדרישותיו למחלצות חדשות.  
חדר ההלבשה של המלך היה ענקי, כמו אולם ריקודים.  
כל בוקר התבונן המלך בשפע הגלימות, המעילים והכתרים, כדי לבחור תלבושת לאותו היום.  
משרתיו המתינו בדאגה מחוץ לדלת, עד שיחליט.  
יום אחד הופיעו בעיר שני זרים:  
שועל בשם "מחט", וקוף שקרא לעצמו "חוט".  
הם התיימרו להיות חייטים מומחים מארץ רחוקה, אשר באו לארוג למלך מערכת בגדים שאין יפה  
ממנה בעולם כולו.  
למעשה, הם היו רמאים ונוכלים.  
כשהגיעו לארמון, השתחוו חוט ומחט לפני המלך ואמרו: "הוד מלכותך, הבד שלנו לא רק מקסים  
ונהדר, יש לו גם תכונה מופלאה: טיפשים לא יוכלו לראותו."  
"מצוין!" חשב המלך, "שילוב של יופי וחוכמה!"  
ומיד ציווה על החייטים להתחיל במלכה.  
לאחר שקיבלו המון כסף כדי לקנות חומרים, התיישבו חוט ומחט מול הנוול והעמידו פנים שהם  
אורגים.  
חוטי הכסף והזהב שהם הזמינו היו מוסתרים בחדרם, אבל רחש הנוול הריק שלהם נשמע בארמון  
עד מאוחר בלילה.  
כולם התרשמו מחריצותם הרבה.  
המלך התפוצץ מסקרנות בקשר לבגדיו החדשים.  
לבסוף שלח את יועצו הבכיר ביותר לראות איך מתקדמת העבודה.  
היועץ המסכן נדהם: הוא לא ראה את הבד, שהאורגים הציגו לפניו בגאווה!  
"האומנם אני טיפש כזה?" חשב בדאגה. "אעמיד פנים שראיתיו..."

כדי שהמלך לא יחשוד בו , חזר היועץ ובפיו הלולים וחשבונות:  
"העבודה מתקדמת להפליא , מלכי.

אילו דוגמאות , אילו צבעים!

עין לא ראתה..."

המלך היה מאשר.

"תנו לחיטים כל מה שיבקשו", ציוה, "אל תחסכו פרוטה!" וכך זרמה לחדר עבודתם של החיטים תהלוכה אינסופית של משרתים, ובדיהם חוטים יקרים מפז; את כל אלה הסתירו החיטים במחבוא והמשיכו להתחזות כאורגים.

ושמועה חלפה בעיר: חג לאומי יוכרז לכבוד בגדי המלך החדשים , והמלך יציג אותם לצבור במצעד מיוחד!

לבסוף לא התאפק המלך ונכנס בעצמו לחדר האריגה. כמה הופתע כשלא ראה את הבד הנהדר , שהחיטים "הראו" לו!

"אוי לוי!" חשב, "האומנם אני טיפש? מדוע אינני רואה דבר?"

אבל מיד קרא בקול: "נפלא! מקסים! איזו עבודה נהדרת!"

ליתר ביטחון, כינס ועדה מיוחדת והעניק לצמד הנוכלים ברב טקס את הכבוד הממלכתי של מסדר החיטים.

אנשי העיר התגודדו מחוץ לחלונם של החיטים, כדי להתפעל מיופיים של הבגדים החדשים, שהיו "כמעט מוכנים".

איש לא העז להודות שאינו רואה דבר, פן יחשבו אותו שכניו לטיפש.

מדי פעם קראו הרמאים הפיקחים למלך, ל" מדידות אחרונות".

המלך, בכותנתו לעורו, ניסה לשווא לגלות במראה ולו שמץ מבגדיו החדשים,

בעוד חוט ומחט מחמיאים לו על הופעתו.

סוף סוף הגיע היום הגדול.

בראש, מתחת לחופה מיוחדת, צעד המלך – עירום.

אחריו צעדו החיטים המומחים, שהעמידו פנים כאילו הם נושאים את השובל הארוך של גלימתו החדשה.

אנשי העיר הנרגשים הצטופפו בצידי הדרך , והריעו בראותם את התהלוכה המתקרבת.

כולם פרצו בתשואות למראה המלך, הצועד מולם בחגיגות, וצעקו:

"איזו גלימה מרהיבה! והשובל! מעולם לא נראה מלכנו הדור כל-כך!"

אבל לפתע נשמע קול קטן וצלול מעל רחש ההמון.

"אבא , אמר הקול בפליאה,

"המלך לא לובש שום דבר!"

האב נבוך ניסה להשקיט את ילדו.

"אל תדבר שטויות , לחש.

אבל הילד חזר על דבריו בכל רם,

והקהל הצטרף אליו: "המלך עירום!!!"

מרב שמחה כי אין עוד צורך להעמיד פנים,

פרץ הקהל כולו בצחוק גדול.

לבסוף , אפילו המלך התחיל לצחוק!

הוא צחק על טיפשותו ועל פיקחותם של חוט ומחט.

הוא צחק על טיפשותם של כל אלה שפחדו להראות טיפשים והעמידו פנים כאילו הם רואים דבר

שאינו קיים:

כי עדיף להודות בטיפשות, מאשר להתחזות כחכם.