



eduresourceza.com

מאמר א'

קרא את המאמר שלפניך וענה על כל הפעילויות שאחריו.

<u>מה גורם לבני נוער להיות מאושרים?</u>	
הרגשת אושר באה כתוצאה מבריאות גופנית, נפשית ורגשית. השתתפות בפעילות התנדבותית בקהילה, קשרים חברתיים, משפחה תומכת ועוד, תורמים להרגשה שיש לחיים משמעות ומובילים להרגשה של אושר בקרב בני נוער.	1
מחקרים, שעוסקים באושר, מדווחים ששימוש רב בטכנולוגיה פוגע בהרגשת האושר של בני נוער. בניגוד למה שקורה במציאות, הרשתות החברתיות מציגות עולם מושלם, ולכן השימוש הרב בהן עלול לגרום לבני נוער להרגיש דיכאון. לכן פיתרון אחד הוא להגביל את זמן השימוש בהן. לעומת זאת, חוגים בשעות הפנאי מחזקים כישורים חברתיים, שחשובים ליצירת הרגשה של אושר.	5
המחקרים גם מראים שדרך חיים בריאה חשובה מאוד להרגשת אושר. השתתפות בספורט קבוצתי, חשובה לא רק לבריאות, אלא היא גם דרך טובה ליצור קשרים חברתיים ולהשיג אושר. כמו כן, שינה טובה, אכילת אוכל בריא ואיזון בין לימודים וזמן פנוי, נותנים לנער הרגשה טובה שיכולה להוביל לאושר.	10
גם להורים יש השפעה גדולה על איך ילדיהם מרגישים. הורים יכולים לתרום להרגשת האושר של ילדיהם, כאשר הם מעודדים אותם להשתתף בפעילויות משפחתיות, כמו למשל, לקחת את הכלב לטיול או כל פעילות אחרת, שנותנת להם הרגשה שהם חלק חשוב ואהוב במשפחה. הורים גם צריכים לתת לילדיהם תשומת לב חיובית, שבחים (הלל) וחיזוקים.	15
לסיום, המחקרים מצאו שאושר גורם לנער להרגיש הכרת תודה והערכה לכל מה שמסביב. אושר גם גורם לו לסלוח יותר מהר, לרצות לעזור לאחר ועוד.	

מעובד על סמך שני מאמרים: "איך לגדל מתבגרים", עמותת גושן, 20 מאי 2019, "מה גורם לילדים להיות מאושרים", פרופ' טל שביט 14.08.2019

מאמר ב'

קרא את המאמר הבא וענה על כל הפעילויות שאחריו.

חרם חברתי (Social Boycott) של בני נוער

- 1 בעידן הטכנולוגי התפתחה תופעה חדשה של אלימות בקרב בני הנוער, והיא "חרם חברתי" דרך הרשתות החברתיות. זו בעיה קשה בגלל ההשפעה והכוח של הרשתות החברתיות. "חרם חברתי" בני נוער משפילים ופוגעים בתלמיד אחר בצורה נפשית. כמו למשל, הם מתעלמים ממנו ולא משתפים אותו בפעילות חברתית. בניגוד לאלימות פיזית בבית ספר, ממנה הנער-הקורבן, יכול למצוא מחסה בבית, לאלימות ברשת חברתית אין גבולות, אי אפשר לשלוט בתוצאות שלה ואין לאן לברוח ממנה.
- 5 "חרם חברתי" הנער-הקורבן חושב: "אף אחד לא מדבר איתי, ולכן אני מרגיש שאני לא קיים". הוא מרגיש פחד, פאניקה ובדידות, ואלה גורמים לחוסר ריכוז בלימודים ולמצבי חרדה קשים.
- 10 במצב כזה למשפחה יש תפקיד חשוב. המשפחה צריכה לתת לילד תמיכה ואהבה. ההורים יכולים ללמד את ילדם שמספיק חבר אחד טוב. הם יכולים למלא את הזמן הפנוי של הילד בחוגים שונים ובבילוי עם צעירים אחרים, כמו בני דודים או חברים לחוגים. הורים יכולים לעזור לילדם ליצור עולם חברתי מחוץ לקבוצת הכיתה, שבו הוא ירגיש אהוב וחשוב, וכך לחזק את הביטחון העצמי שלו. גם למורים יש תפקיד לעצור את התופעה השלילית הזאת בבתי הספר ולתת תמיכה והדרכה לקורבן.
- 15

מעובד משני מאמרים: "חרמות וקבוצות שנאה" איגוד האינטרנט הישראלי, 23.07.2020 ו"התמודדות עם חרם ונידוי חברתיים" איתן טמיר 3.07.2020

1