האוזניות כמקלט: למה בני נוער מקשיבים למוזיקה כשקשה?

מאגר טקסטים לכיתה ז׳ · כתבה · גרסה: רגיל

מהדורה למורה – מפתח תשובות

המהדורה למורה מופיעה בעמוד הראשון. דפי התלמיד מתחילים בעמוד הבא. בשאלות פתוחות – תשובה לדוגמה ומחוון; כל תשובה מנומקת מהטקסט מתקבלת.

חלק א׳ – הבנה ואיתור מידע (רמה א׳)

תשובה 1: *מה עושה יונתן כשהוא מרגיש ש"הכול יותר מדי"?* – שם אוזניות, סוגר את הדלת ושומע שלושה שירים מהפלייליסט "כפתור עצירה".

תשובה 2: *אילו שלוש דרכים לשימוש במוזיקה מתארת המטפלת?* – ויסות – שינוי מצב רוח; שיקוף – שיר שמתאים לרגש כדי להרגיש מובנים; זהות – סגנון שהופך לחלק ממי שאנחנו.

3. מה ממליצים לגבי עוצמת השמע? [איתור מידע]

א) לשמוע רק בלי אוזניות

ב) לשמור על עוצמה בינונית ולתת לאוזניים הפסקות

ג) לשמוע רק בבוקר

ד) לשמוע הכי חזק שאפשר

תשובה 3: לשמור על עוצמה בינונית ולתת לאוזניים הפסקות, כי עוצמה גבוהה לאורך זמן עלולה לפגוע בשמיעה.

חלק ב׳ – הסקת מסקנות, השוואה והבנת מונחים (רמה ב׳)

תשובה 4: *הסבירו: איך "שיר עצוב יכול דווקא להקל"?* – השיר משקף את מה שאנחנו מרגישים ונותן תחושה שמישהו מבין ושאחרים הרגישו כך; התחושה שאנחנו לא לבד מקלה.

5. מה המשמעות של שמות הפלייליסטים של יונתן, "כפתור עצירה" ו"כפתור הפעלה"? [הבנה ופרשנות]

א) מוזיקה אחת עוזרת לו להירגע ולעצור, והאחרת נותנת לו כוח להתחיל

ב) אלה שמות של שירים מוכרים

ג) הוא מתקן מכשירי חשמל

ד) הוא לא אוהב מוזיקה

תשובה 5: "עצירה" – מוזיקה שמרגיעה ועוצרת את ההצפה; "הפעלה" – מוזיקה שנותנת אנרגיה (למשל לפני מבחן).

תשובה 6: *מה אפשר להסיק מסיפורה של מיכל על ההבדל בין דיבור לבין נגינה?* – שיש רגשות שקשה לבטא במילים, ונגינה וכתיבת שיר מאפשרות לבטא אותם ואף לפתוח שיחה (היא השמיעה לאמה ובכו יחד).

תשובה 7: *השוו בין מוזיקה ש"עוזרת לצאת מהעצב" לבין מוזיקה ש"משאירה בתוכו" (פסקה ו׳). מה ההבדל?* – מוזיקה שעוזרת – משמשת לזמן קצר להרגעה או לשיקוף ואחריה חוזרים לאנשים; מוזיקה שמשאירה בעצב – שומעים רק שירים עצובים לאורך ימים ומסתגרים, בלי לדבר עם אחרים.

חלק ג׳ – טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳)

תשובה 8: *"מוזיקה היא חברה טובה, אבל היא לא תחליף לאנשים." האם אתם מסכימים? נמקו והסתמכו על פרט אחד מהכתבה או מניסיונכם.* – תשובה פתוחה. מחוון: עמדה + נימוק + פרט.

תשובה 9: *בנו "פלייליסט" של חמישה שירים (אפשר להמציא שמות) לחמישה מצבים שונים, וכתבו לכל שיר משפט: מתי הייתם שומעים אותו ולמה.* – משימת כתיבה. מחוון: 5 מצבים שונים, הסבר לכל בחירה, שימוש במושגים מהכתבה (ויסות/שיקוף/זהות).

מחוון לשאלות עמדה (חלק ג׳): עמדה ברורה – 2 נק׳ · נימוק הגיוני – 3 נק׳ · הוכחה/דוגמה מהטקסט – 3 נק׳ · לשון ומבנה – 2 נק׳.

דף התלמיד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

כמעט לכל אחד מאיתנו יש שיר שהוא שומע כשהוא עצוב, ושיר אחר שמכניס לו כוח. הכתבה שלפניכם בודקת למה מוזיקה משפיעה עלינו כל כך – ומתי כדאי לשים לב. קִראו וחשבו על "הפלייליסט" שלכם.

א

שלוש דקות של שקט

"יש לי פלייליסט שקראתי לו 'כפתור עצירה'", מספר יונתן, בן 13. "כשאני מרגיש שהכול יותר מדי – מבחן, ריב עם אח שלי, משהו בהפסקה – אני שם אוזניות, סוגר את הדלת ושומע שלושה שירים. אחרי זה אני מסוגל לדבר עם אנשים שוב." יונתן איננו לבד. בשיחות עם בני נוער עולה שוב ושוב אותו רעיון: מוזיקה היא לא רק בידור, היא גם דרך להתמודד עם רגשות.

ב

מה קורה במוח?

חוקרי מוח מספרים שהאזנה למוזיקה שאנחנו אוהבים מפעילה במוח אזורים הקשורים להנאה ולתגמול – אותם אזורים שפועלים כשאנחנו אוכלים משהו טעים או מקבלים מחמאה. מוזיקה יכולה גם להשפיע על הגוף: קצב איטי עשוי להאט את הנשימה, וקצב מהיר עשוי לתת אנרגיה. "המוזיקה מדברת ישירות אל הרגש, עוד לפני שהשכל מספיק לנתח מה קורה", מסבירה גלית אדר, מטפלת במוזיקה שעובדת עם בני נוער.

ג

לדבריה, בני נוער משתמשים במוזיקה בשלוש דרכים עיקריות. הראשונה היא "ויסות": לשנות מצב רוח, למשל לשמוע שיר שמח כדי לצאת מעצבות. השנייה היא "שיקוף": לשמוע שיר עצוב כשעצובים, כדי להרגיש שמישהו מבין. "זה נשמע מוזר, אבל שיר עצוב יכול דווקא להקל", אומרת אדר. "הוא אומר לנו: את מה שאתה מרגיש, הרגישו גם אחרים." הדרך השלישית היא זהות: הסגנון שאנחנו אוהבים הופך לחלק ממי שאנחנו ומהקבוצה שאנחנו שייכים אליה.

ד

לנגן, לא רק להקשיב

יש מי שמגלים שהכוח הגדול נמצא דווקא בנגינה. מיכל, בת 12, התחילה ללמוד גיטרה אחרי שסבתה נפטרה. "לא הצלחתי לדבר על זה עם אף אחד", היא מספרת. "אבל כשניגנתי, הרגשתי שאני אומרת משהו. אחרי חודש כתבתי שיר קטן עליה. השמעתי אותו לאמא שלי, ושתינו בכינו – אבל זה היה בכי טוב." לדברי אדר, נגינה, שירה וכתיבת שירים הן דרכים להוציא החוצה רגשות שקשה לבטא במילים.

ה

מתי כדאי לשים לב?

עם זאת, המומחים מדגישים שגם למוזיקה יש צד שכדאי להכיר. אם מישהו שומע רק שירים עצובים במשך ימים ארוכים, מסתגר בחדר ומפסיק לדבר עם חברים, ייתכן שהמוזיקה כבר לא עוזרת לו לצאת מהעצב אלא משאירה אותו בתוכו. "מוזיקה היא חברה טובה, אבל היא לא תחליף לאנשים", אומרת אדר. "אם אתם מרגישים שהעצב לא עובר, זה הזמן לדבר עם מבוגר שאתם סומכים עליו."

ו

גם עוצמת השמע חשובה. האזנה ממושכת באוזניות בעוצמה גבוהה עלולה לפגוע בשמיעה, ולכן ממליצים לשמור על עוצמה בינונית ולתת לאוזניים הפסקות.

ז

יונתן, אגב, הוסיף לאחרונה לפלייליסט שלו "כפתור הפעלה": שירים מהירים לבוקר של מבחן. "גיליתי שמוזיקה לא רק עוצרת אותי", הוא אומר, "היא גם יכולה להתניע אותי."

📖 מילון מילים

מילה	פירוש
מקלט	מקום מוגן שבורחים אליו כשקשה
תגמול	פרס, משהו טוב שמקבלים
לנתח	לבדוק חלק אחרי חלק כדי להבין
ויסות	שינוי והתאמה של מצב (למשל מצב רוח)

✏️ שאלות

🔎 איתור מידע
התשובה כתובה במפורש בטקסט – מאתרים אותה.

🧩 הבנה והסקה
התשובה לא כתובה במפורש – מחברים רמזים ומסיקים.

💭 חושבים ומרגישים
מביעים עמדה ומנמקים לפי הטקסט ולפי מה שאנחנו חושבים.

לפני כל תשובה שאלו את עצמכם: **מה כבר נתון בשאלה? מה נשאר לי לברר?** סמנו את מילות ההוראה (ציינו, הסבירו, השוו, נמקו).

חלק א׳ – הבנה ואיתור מידע (רמה א׳)

1. מה עושה יונתן כשהוא מרגיש ש"הכול יותר מדי"? [איתור מידע]

2. אילו שלוש דרכים לשימוש במוזיקה מתארת המטפלת? [איתור מידע]

3. מה ממליצים לגבי עוצמת השמע? [איתור מידע]

א) לשמוע רק בלי אוזניות
ב) לשמור על עוצמה בינונית ולתת לאוזניים הפסקות
ג) לשמוע רק בבוקר
ד) לשמוע הכי חזק שאפשר

חלק ב׳ – הסקת מסקנות, השוואה והבנת מונחים (רמה ב׳)

4. הסבירו: איך "שיר עצוב יכול דווקא להקל"? [הבנה ופרשנות]

5. מה המשמעות של שמות הפלייליסטים של יונתן, "כפתור עצירה" ו"כפתור הפעלה"? [הבנה ופרשנות]

א) מוזיקה אחת עוזרת לו להירגע ולעצור, והאחרת נותנת לו כוח להתחיל

ב) אלה שמות של שירים מוכרים

ג) הוא מתקן מכשירי חשמל

ד) הוא לא אוהב מוזיקה

6. מה אפשר להסיק מסיפורה של מיכל על ההבדל בין דיבור לבין נגינה? [הסקת מסקנות]

7. השוו בין מוזיקה ש"עוזרת לצאת מהעצב" לבין מוזיקה ש"משאירה בתוכו" (פסקה ו׳). מה ההבדל? [השוואה]

חלק ג׳ – טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳)

תזכורת לכתיבת תשובה מלאה: הצהרת עמדה ברורה + נימוק הגיוני + הוכחה או דוגמה (מהטקסט או מהשטח).

8. "מוזיקה היא חברה טובה, אבל היא לא תחליף לאנשים." האם אתם מסכימים? נמקו והסתמכו על פרט אחד מהכתבה או מניסיונכם. [הבעת עמדה]

העמדה שלי	
הנימוק	
הוכחה / דוגמה	

9. בנו "פלייליסט" של חמישה שירים (אפשר להמציא שמות) לחמישה מצבים שונים, וכתבו לכל שיר משפט: מתי הייתם שומעים אותו ולמה. [משימת כתיבה]

כרטיס יציאה

דבר אחד חדש שלמדתי מהטקסט: _____

שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בעבודה על הטקסט? 😀 🙂 😐 ☹