



תכנית לבניית חוסן נפשי ומניעת התנהגויות סיכון אצל תלמידי חטיבות ביניים

נכתב על ידי: מרים באר, אביטל קלר

תוכן עניינים

- 3 פתיחה – בזכות שפה של חוסן.....
- 6 תיאור כללי של התכנית.....
- 7 הקדמה למורים המלווים.....

יחידות מומלצות לשנה ראשונה

- 11 יחידה 1: היכרות עם הקבוצה ושפת החוסן.....
- 24 יחידה 2: פיתוח שפה רגשית.....
- 32 יחידה 3: הקשבה ושיחה אישית.....
- 32 • חלק ראשון – הקשבה.....
 - 38 • חלק שני – שיחה אישית.....
 - 42 • חלק שלישי – לגיטימציה להבעת קושי ולבקשת עזרה.....
- 46 יחידה 4: שייכות.....
- 47 • חלק ראשון – שייכות.....
 - 50 • חלק שני – תפקידים בחברה.....
 - 51 • חלק שלישי – לחץ חברתי.....
- 55 יחידה 5: המבוגר המשמעותי.....
- 57 יחידה 6: הנושא הנבחר.....

יחידות מומלצות לשנה שניה ושלישית

- 61 יחידה 7: מניעת התנהגויות סיכון.....
- 64 יחידה 8: ערך עצמי.....
- 70 יחידה 9: התמודדות עם סערת רגשות (ויסות רגשי).....
- 74 יחידה 10: התנהלות ברשת.....
- 78 מפגשי סיכום.....

תיאוריה

- 79 הגישה התיאורטית.....
- 84 ארבעת הגורמים המגנים בתכנית "יחד".....
- 85 תיאוריות נוספות.....

נספחים

89.....נספח 1: מכתב להורים.....

92.....נספח 2: ערכות משימה.....

95.....נספח 3: דיבור מול קהל.....

97.....נספח 4: טפסי פעילויות שגרירים.....

99.....נספח 5: תעודת שגריר.....

100.....ביבליוגרפיה.....

פתיחה: בזכות שפה של חוסן

תכנית "יחד" יצאה לדרך בקיץ 2017, בתום תהליך ארוך של חשיבה והבשלה. כמרכזת הנושא של מניעת אובדנות בשרות הפסיכולוגי בירושלים, אני מרגישה שנים רבות רצון לפעול, לא רק במישור הטיפולי, אלא גם באופן מניעתי. לפעול בתוך בתי הספר ובעיקר במסגרות העל-יסודיות על מנת לחזק את החוסן הנפשי אצל מתבגרים. הראייה שלי היא רחבה. כיוון שהתנהגות אובדנית מייצגת קצה של מצוקה, החשיבה היא שיש להיאבק בכל המצוקות ובכל התנהגויות הסיכון, גם אלו הראשוניות יותר, על מנת למנוע אובדנות.

בהמשך החוברת תתואר תכנית "יחד" בקוויה הכלליים ובפרטיה. כעת הייתי שמחה להדגיש את החיוניות שאני רואה בהטמעת שפה שמדברת חוסן לתוך בתי הספר העל יסודיים.

מתוך הכרות רבת שנים עם חטיבות ביניים בירושלים, אני מגלה כל פעם מחדש שבכל בית ספר קיים שפע של תכניות ויוזמות בנות חוסן, חלקן פורמליות וחלקן ספונטניות. הרי כל יוזמה אשר מגבירה את תחושות הערך והשייכות של התלמידים, כל תוכנית אשר מקדמת יכולת התמודדות פעילה של צעירים או משקיעה בבניית תקשורת חיובית ויעילה ביניהם, כל דיבור ועשייה אשר מעודדים שיתוף ובקשת עזרה וכל יוזמה אשר משפרת יחסים ואמון בין מבוגרים לבין צעירים – פועלת לחיזוק החוסן הנפשי של התלמידים. אך לעיתים חסרה תפיסה כללית, מודעת, אשר תאגד את כל היוזמות הקיימות לתוך שפה קוהרנטית אחת שמכוונת להעצמת כוחות הנפש של התלמידים ויכולת ההתמודדות שלהם עם הקשיים והמצוקות שהם פוגשים בחיים. בנוסף, חסרה התכוונות יסודית לחוסן. טוב יהיה שהצוות ישאל את עצמו, עבור כל מרכיב ומרכיב מפועלו של ביה"ס, טכני או מהותי, מתוכנית לימודית ועד אופן התקשורת עם תלמידים דרך מערכת השעות, דרכי היבחנות, האווירה בחדר המורים, מקום ההורים בביה"ס ותוכניות מיוחדות- האם הדבר מקדם את חיזוק כוחות ההתמודדות של התלמידים או להיפך, מחליש אותם?

מה היא בעצם שפה של חוסן? שפה שמדגישה את הערך הייחודי שבכל אדם, מחזקת את כוחות ההתמודדות שלו וכן מבליטה את היכולת הקיימת בו להתאושש ממשבר. רצוי שהגישה הזו, החיובית והמאמינה באדם, תבוא לידי ביטוי בכל הרמות בביה"ס: בדרך שבה המבוגרים מדברים האחד עם השני (ההנהלה עם צוות המורים, המורים בינם לבין עצמם), בדרך שבה המבוגרים מדברים עם הצעירים, וכן בדרך שבה הצעירים מתייחסים האחד לשני.

בתכנית "יחד", אנחנו נותנים הזדמנות לקבוצת תלמידים, הנקראים שגרירים, לחקור ולהעמיק בשאלות כמו: מה היית רוצה לשנות בפן החברתי בכיתה שלך? איך כדאי וראוי שתהיה התקשורת בין התלמידים? מה נותן לנו כוח להתמודד עם קשיים בחיים? מי המבוגר המשמעותי בחיי, אליו אני יכול לפנות בזמן משבר? השגרירים עוברים תהליך אישי וקבוצתי ובהמשך אליו הם מוזמנים להשפיע על החברה בה הם חיים, הן באופן ספונטני והן באופן יזום, דרך פעילויות מתוכננות.

במדריך למנחה שלפניכם, מוזכרות כמה תיאוריות חשובות וידועות על חוסן. עם זאת, אין לאף תיאוריה בלעדיות על התשובות לשאלה- איך אדם מתגבר על משבר או מצוקה? כל אחד יכול לחשוב ולבנות את התיאוריה האישית שלו, ומומלץ שכך יעשה.

אני מוצאת שלעצם הדיבור בקבוצה קטנה על חוסן (Resilience) יש ערך רב. ככל שהדיבור אישי ופתוח יותר, כך הוא משמעותי יותר. עצם שאילת השאלות וכן השיתוף הפשוט והכנה, באווירה בטוחה, יוצר שינוי. כאשר קבוצה של צעירים או מבוגרים נפגשת כדי לדון בשאלות כמו "מה מאפשר לנו לקום אחרי שנפלנו?", "מה עזר בעבר לאנשים היקרים לי להתאושש ממשבר?", "האם מפעם לפעם אנחנו לומדים איך להתמודד יותר טוב?" - ההרגשה היא שמעצם הדיבור והשיתוף מתחזקים כוחות ההתמודדות של כל אחד ואחת והסיכוי לשנות ולשפר את דפוסי ההתמודדות בפעם הבאה שיתקעו במשבר, גדל. שאלה טובה נוספת היא: "מה אני יודע, מה אני למדתי במהלך חיי, על יכולת ההתמודדות שלי?". בשיחות אלו, חשוב לשים לב למשאבים הספציפיים שאנשים מציינים כתורמים לכוחותיהם, אך לא פחות חשוב להקשיב לסיפורי החיים שהם מספרים, ולשמעות שהם נותנים להם. מעניין אותנו מה האדם הפנים מסיפוריו שלו ומסיפורי הקרובים לו. מה הוא למד ולקח לעצמו?

שפת החוסן הינה שפה שוויונית. אפשר ללמוד מאנשים מכל המקומות ובכל הגילאים על יכולת ההתמודדות שלהם. מצד אחד, חלק מהגמישות, הפתיחות והיכולת לתת אמון אשר קיימות באופן טבעי אצל הילד הצעיר הולך לפעמים לאיבוד אצל מבוגרים. מצד שני, הבגרות לעיתים מאפשרת התרככות מסוג אחר, הפחתה בצורך להיות חזק או צודק וראייה בפרספקטיבה של זמן שאינן קיימות בגיל הצעיר. כך או כך, יש מה ללמוד האחד מן השני. מורים אשר מפנימים זאת לא ייגשו לתלמידים בגישה של "ללמד" או "לחנך" את התלמידים כיצד להתמודד עם קשיים בחיים, אלא ייגשו אליהם בסקרנות, יעוררו אותם להתבוננות פנימה, לחשיבה ולהבעה. הם ישתפו מניסיון החיים שלהם, ובמה שהם למדו, אך הם יעשו זאת בגובה עיניים, בגישה הומניסטית.

אנשים המדברים שפה של חוסן מחפשים את נקודות החוזק אצל עצמם ואצל אחרים. בשיח של מבוגרים עם צעירים, המבוגרים ישימו לב וישקפו את הפן החיובי בדברי הצעיר- הכנות, היצירתיות, האכפתיות, המקוריות, התמציתיות או לחלופין היכולת להרחיב, המעורבות הרגשית או להיפך הראייה בפרספקטיבה. המבוגר יעשה מאמץ אמיתי כדי לזהות ולהדגיש כל תכונה שתוכל לעזור למתבגר לגבש זהות עצמית שיש בה תחושה של ערך. כמובן, חשוב שהשיקוף יהיה אוטנטי, לא יבוא בסתירה עם הערכים של המבוגר ויתאים לסיטואציה.

מדוע חשוב לחזק את החוסן הנפשי דווקא בחטיבות הביניים, בגיל ההתבגרות הצעיר? ידוע כי גיל ההתבגרות הצעיר הוא תקופה שברירית במיוחד מבחינה התפתחותית, תקופה בה הנערים והנערות חשופים למגוון רחב של התנהגויות סיכון. בגיל זה, מצד אחד מתחיל תהליך הנפרדות מההורים, אך מצד שני הזהות האישית עדיין איננה מגובשת. בתווך שנוצר בין לבין, המתבגר נתון להשפעות חיצוניות רבות. מתבגרים רבים מוצאים את עצמם ללא הגנה מספקת מול מסרים בעייתיים והשפעות חברתיות שליליות. בייחוד אצל נוער בסיכון, דמויות ההורים כבר אינן נתפסות מספיק כמקור סמכות. בתוך רווח זה, בין תחילת תהליך הנפרדות מההורים לבין גיבוש הזהות האישית, באה חברת השווים וממלאת את החלל הפנוי. החברה לעיתים מציעים אופציות חלופיות בעייתיות להתמודדות עם קשיים, כגון שימוש באלכוהול ובסמים, התנהגות מינית לא שמורה, בעיות אכילה, אלימות, פגיעה עצמית ועוד. חוויות שליליות אלה הן בעלות אופי מדבק וממכר, ומהוות חוויות מעצימות המספקות תחושה של חיות, זהות ושייכות. בנוסף, בגיל זה המוטיבציה ללימודים לעיתים קרובות יורדת ולכן ההישגים הלימודיים כבר אינם מספיקים על מנת לקבל תחושה של ערך ומשמעות. כך שגם אם המתבגרים הצעירים לא פגשו עדיין בחייהם משבר רציני, חשוב לצייד אותם בכלים של חוסן, דווקא בגיל הזה כשהשפעתם המגנה של ההורים מתערערת,

כשהעניין בלימודים פוחת וכשהזהות אינה מגובשת דיה כדי לעמוד בפני המשיכה לאופציות לא רצויות. כמו כן, כדאי לעבוד על החוסן בתוך החברה שלהם ולהשפיע על הקודים החברתיים מבפנים בשל המקום המשמעותי שתופסת חברת בני הגיל.

לסיום, כולי תקווה שתכנית "יחד" תתרום את חלקה בבניית שפת החוסן של בתי-הספר שבהם תפעל, מתוך עמדה של כבוד והתאמה לתרבות ולערכים הייחודיים של כל אחד מהם. התכנית מבוססת על עקרונות המכוונים לחיזוק החוסן הנפשי של התלמידים: שימוש בקבוצות שווים (peer groups), יצירת תפקיד השגריר, חיזוק קשרי האמון בין צעירים ומבוגרים ועידוד יוזמה, מנהיגות, אחריות ויצירתיות בקרב המתבגרים. גם התכנים בתכנית מכוונים למטרה זו: צעירים דנים, מעמיקים ואז יוצאים לפעולות סביב נושאים כמו חוסן והתמודדות, פיתוח של שפה רגשית, הקשבה ואמפתיה, לגיטימציה להבעת קושי ובקשת עזרה, ויסות רגשי, עמידה מול לחץ חברתי ומניעה של התנהגויות סיכון (ראה חוברת "תכנית מפגשים מלווים- שגרירים").

בהצלחה ובשמחה,

מרים באר

תכנית "יחד"

תיאור בלי

תכנית "יחד" הינה תכנית לבניית חוסן נפשי ומניעה של מצבי סיכון עבור מתבגרים בבתי-ספר על יסודיים. המטרה היא הטמעת שפה והתנהלות שמדברת, מעודדת ומקדמת חוסן לתוך בתי הספר. הטמעת התכנית מתרחשת בדרכים שונות כפי שיפורט בהמשך. הכוונה במצבי סיכון היא לאותו מגוון רחב של התנהגויות הסיכון הנפוצות בגיל ההתבגרות. החל מהתמכרויות, דרך אלימות ובעיות הקשורות לשימוש באינטרנט ועד דיכאון ואובדנות. התכנית היא חברתית בעיקרה ומבוססת על עבודה עם קבוצת שווים שמיוצגות בה מירב תתי-הקבוצות החברתיות בביה"ס.

התכנית נפתחת בהכשרה משותפת לתלמידים שנבחרו להשתתף בתכנית ולמורים שילוו אותם במהלך השנה. לאחר ההכשרה, קבוצות השווים (קבוצה אחת לכל כיתה) מתחילות להיפגש בתדירות של פעם בשבוע, בליווי של מורים שנבחרו מתוך צוות ביה"ס בזכות הכישורים הבין-אישיים הטובים שלהם, והיכולת שלהם לדבר עם התלמידים בגובה העיניים. לכל קבוצה מלווה אחד. במפגשים אלה, התלמידים, הנקראים שגרירים, עוסקים בנושאים הקשורים לחוסן על פי פרוטוקול מובנה אך גמיש. במהלך השנה השגרירים פועלים בדרכים שונות ובעזרת המורים המלווים על מנת להפיץ את הנושאים הללו לשאר התלמידים בביה"ס. כמו כן, השגרירים מכוונים את עצמם להגביר את תשומת הלב אחד לשני במסגרת הכיתה והשכבה. המורים המלווים מקבלים הדרכה פעם בשבוע על ידי פסיכולוג בית הספר.

תכנית "יחד" פותחה במקור ע"י קבוצה של פסיכולוגים בשרות הפסיכולוגי-חינוכי בירושלים, וכיום ממשיכה להבנות על ידי קבוצת פסיכולוגים מצומצמת יותר. התכנית לוקחת השראה מתוכניות קיימות ובעיקר מתכנית Sources Of Strength (SOS) אשר מופעלת בהצלחה רבה בארה"ב ובארצות דוברות אנגלית נוספות כבר כעשר שנים, ומגובה מחקרית (Wyman, 2010). תכנית זו הינה ארוכת טווח והטמעתה בתוך מסגרת חינוכית היא תלת-שנתית.

מטרות על

- ✓ הטמעת שפה שמדברת חוסן לתוך בתי הספר
- ✓ הגברת תחושת השייכות של התלמידים בתוך בית הספר
- ✓ פיתוח וחיזוק האמון והפתיחות בין צעירים ומבוגרים
- ✓ חיזוק הלגיטימציה לביטוי רגשי, לביטוי של קשיים ולבקשת עזרה
- ✓ שימת דגש על חיזוק המשאבים וכוחות ההתמודדות של הצעירים
- ✓ העלאת תשומת הלב ומידת האחריות הבין-אישית אדם כלפי חברו
- ✓ מאבק נגד קודים תרבותיים בעייתיים בקרב בני נוער- סטיגמות ושיפוטיות, תוקפנות, איסור הלשנה, שיימינג ולהסתדר לבד ללא בקשת עזרה
- ✓ איתור ומניעה של תלמידים עם התנהגויות סיכון והפנייתם לקבלת עזרה מתאימה

הקדמה למורים המלווים

תכנית "יחד" הינה תכנית לבניית חוסן רגשי ולמניעת התנהגויות סיכון אצל מתבגרים. לפניכם תכנית מפגשים מפורטת הבנויה סביב אותם הנושאים שהמחקר והניסיון מראים כי הם מחזקים את החוסן הנפשי וכן מעצימים את הגורמים המגנים אצל הצעירים. אנחנו ממליצים להשתמש בתכנית באופן גמיש ויצירתי, הן לגבי סדר הנושאים המובאים לקבוצה והן לגבי הפעילויות המוצעות. אתם מוזמנים להתאים את התכנית לקבוצת השגרירים הספציפית איתה אתם עובדים, לרצונות ולצרכים שלהם ושל הכיתה

אליה הם שייכים. כמו כן, חשוב להתאים את אופי התכנית לתרבות של ביה"ס בו מתנהלת התכנית. לבסוף, אנא התאימו את התכנית לניסיון, לאופי ול"אני מאמין" האישי שלכם, המלווים. התכנית הינה ארוכת טווח והיא בנויה לפעול שלוש שנים עם כל שכבה, בתקווה שכך השפעתה תחדור ותיצור שינוי של ממש בנורמות חברתיות והתרבותיות של הכיתה. ככל שהתכנית נמצאת יותר זמן בביה"ס, כך צפויה לעלות מידת היוזמה והיצירתיות של המשתתפים בה.

בעזרת ההדרכה של פסיכולוג ביה"ס אתם מוזמנים לשקול אילו תכנים מתאימים לשלב בו נמצאת הכיתה (שנה ראשונה, שנייה או שלישית). עם זאת, אנחנו מציעות בחוברת זו חלוקה לשני שלבים עיקריים. שלב ראשון עם נושאים המתאימים בעינינו לשנה הראשונה ושלב שני עם נושאים המתאימים לשנה השנייה והשלישית.

בשנה הראשונה, אנחנו ממליצים להתמקד בנושאים הבאים:

- שפת החוסן
- פיתוח שפה רגשית
- הקשבה ושיחה אישית
- שייכות
- מבוגר משמעותי
- הנושא הנבחר

בשנה השנייה והשלישית, מומלץ לחזור על חלק מהנושאים של השנה הראשונה לפי הצורך ובנוסף לבחור בין הנושאים הבאים:

- התנהגויות סיכון
- ערך עצמי
- סערות רגשיות
- התנהלות ברשת
- הנושא הנבחר

כפי שיובהר בהמשך, חלק מהיחידות ידרשו מפגש אחד בלבד ויחידות אחרות יבקשו זמן ארוך יותר. רצף המפגשים גמיש, בעיקר בשנה השנייה והשלישית ו"הנושא הנבחר" מופיע בדרך כלל מוקדם בשנה. בזמן שאתם בונים את תכנית המפגשים שלכם, אנחנו מציעות לזכור את הערכים והמיומנויות שהתכנית רוצה לקדם אצל התלמידים: תחושת שייכות ומחבורות חברתית לחברה בהם הם חיים, פיתוח שפה רגשית, רכישה וחיזוק של דרכי התמודדות עם קושי, הפנמה של תחושת ערך עצמי ייחודי, בניית אמון

בין מבוגר לילד, לגיטימציה להבעת קושי ולבקשת עזרה, הפצה של מסרים חיוביים, עבודה על תקשורת חיובית ויעילה וצמצום התקשורת השלילית והעלאת מידת האחריות החברתית והבינאישית.

הרעיון הכללי של המפגשים: "פנימה החוצה"

בעבודה של הקבוצות, כאשר התהליך מתקדם כצפוי, אפשר להבחין בתנועה של "פנימה החוצה". בשלב ראשון, הקבוצה עוסקת ודנה בנושא המובא "פנימה": רואים איך הנושא מהדהד בחייהם האישיים. דרך משחקים, פעילויות ודיונים, עוברים תהליכים סביב הנושא בתוך הקבוצה. בשלב שני, חברי הקבוצה מתכננים כיצד להעביר את הנושא "החוצה". כיצד להציג ולתווך אותו אל התלמידים האחרים על ידי פעולה בכיתה או בשכבה.

חשוב לשמור על איזון בין שני המישורים: פנימה והחוצה. מצד אחד אנחנו מעוניינים שהשגרירים יעברו תהליכים אישיים משמעותיים. מצד שני, השאיפה היא שאותם שגרירים יקרינו את עשייתם לכלל השכבה דרך הפצת המסרים, ארגון פעילויות, השתתפות בקבוצות ברשת, שיחות אישיות ודיונים ביתניים, כך שההשפעה תורגש אצל כלל התלמידים.

מוקדים ומטרות

במפגש עם השגרירים ברצוננו להדגיש ולתת מענה לשלושה מוקדים:

1. עיסוק בנושאים הקשורים **לחוסן ולמניעה** כפי שהם מובאים בחוברת זו.
2. **תכנון, ביצוע ומעקב** של המשימות של השגרירים.
3. התייחסות **לנושאים שעולים מהקבוצה** בזמן אמת. היענות למה שמעסיק את השגרירים מבחינה אישית, חברתית וחברתית, למה הם "שמים לב" בכיתה או בשכבה ועם אילו בעיות או דילמות הם מתמודדים.

כמו כן, מומלץ כי חמש המטרות הבאות יהיו לנגד עיניכם במהלך השנה:

- **יצירת קבוצת שגרירים מגובשת**, עם יחסים טובים ביניהם – על מנת שיוכלו לדבר, לשתף, לתכנן פעילויות ולהתייעץ אחד עם השני, באווירה פתוחה ובטוחה.
- **שיח ותקשורת סביב נושאים רגשיים וחברתיים**. רכישה של משאבים חיוביים וכלים להתמודדות עם קושי.
- הכשרת השגרירים להיות **סוכנים להתמודדות חיובית בחברה**; היאבקות נגד קודים שליליים כגון השתקה, אלימות, סטיגמות ואיסור הלשנה.
- **תכנון משימות בכיתה או בשכבה** ומעקב אחרי ביצוען. חלק מהמשימות מוכתבות או מוצעות על ידי התכנית אך רוב המשימות הינן פרי יצירתיותם של השגרירים. משימות מסוימות דורשות סיוע ושיתוף פעולה עם צוות ביה"ס ובעיקר עם המחנכת.
- **התייעצויות סביב התמודדויות ודילמות** שהשגרירים פוגשים במהלך השנה מתוקף תפקידם.

מבנה המפגשים

המפגשים מתחילים מיד לאחר ימי ההכשרה ונמשכים בדרך כלל עד מעט אחרי פסח. מומלץ לערוך לפחות 20 מפגשים לאורך השנה. באמצע השנה אנחנו ממליצות לערוך עם הקבוצה פידבק ביניים. אנחנו מציעות לשמור על מבנה כללי אחיד למפגש:

- סבב פתיחה
- תוכן המפגש
- דברי סיכום (כולל לעיתים מתן משימה).

סבב פתיחה:

- שאלות כגון "איך הגעתם היום? איך היה השבוע? האם יש משהו שאתה רוצה לשתף בו?" (רעיונות נוספים לסבב הפתיחה במסגרת התכולה).
- סבב הקשור לנושא שעומד על הפרק (לדוגמא, מי המבוגר המשמעותי בחיי כעת) או למשימה שעשו בבית (לדוגמא, כל אחד משתף איך הייתה לו המשימה לרשום כל ערב על מה הוא אומר תודה ומקריא חלק מהרשימות).

תוכן המפגש:

במהלך המפגש עוסקים ביחידת התוכן בה נמצאים באותו הזמן. ניתן להשתמש בתכנים המוצעים

רעיונות נוספים לסבב פתיחה:

- הרעיונות הבאים מתאימים לקבוצות הפחות מילוליות
 - ✓ הצגת תמונה בנייד שצולמה בימים האחרונים והצגת הסיפור מאחוריה.
 - ✓ בעזרת קלפים טיפוליים או תמונות אחרות – כל אחד בוחר קלף המייצג את ההרגשה, השאיפה או הצורך שלו באותו היום.
 - ✓ לסמן רצף מ-1 עד 10 על הרצפה ולבקש מהמשתתפים לעמוד במקום המתאים לשאלות שיישאלו. דוגמא לשאלות: מה דרגת המרץ שלי היום? כמה שייך אני מרגיש לכיתה? וכו'
 - ✓ מה עשיתי אתמול בשעה 18:00?
 - ✓ רגע טוב שהיה לי השבוע.
 - ✓ כל אחד אומר משהו שהוא אוהב על האדם שיושב לצדו.
 - ✓ "דבר אחד שאתם לא יודעים עלי".
 - ✓ סיפור מאחורי השם הפרטי או שם המשפחה שלי.
 - ✓ כל אחד אומר את השם שלו ועושה תנועה שאופיינית לו.
- משחקי הכרות ל"מתקדמים"
 - ✓ כל אחד כותב את שמות החברים בקבוצה ומדרג מספרית: המספר הכי נמוך = אני מכיר הכי מעט, המספר הכי גבוה = אני מכיר הכי טוב. המשימה: לשבת ליד מי שאני מכיר הכי מעט ולהתעניין בו (במקרה הצורך אפשר להכין רשימת שאלות להכרות).
 - ✓ מחלקים נר לכל אחד. כל אחד מדליק את הנר שמולו ואומר מה ה"אור שבתוכו". לחלופין, כל אחד מדליק את הנר של החבר היושב לידו ואומר מה בעיניו ה"אור" שבחבר הזה.
 - ✓ כל אחד אומר חוזקה אחת שלו.
 - ✓ אפשרות נחמדה: לערוך את סבב הפתיחה בליווי עוגיות/ תה/ כיבוד כלשהו בהתאם ליוזמת השגרירים.

בחבורת או בתכנים נוספים שהמלווה מביא, לבנות משימות "החוצה" או לדון באופן פתוח בנושאים שמעסיקים את השגרירים, לגבי עצמם או לגבי חברים או הכיתה כולה.

דברי סיכום:

בסיום כל מפגש חשוב לאסוף את מה שנעשה, ע"י דברי סיכום או ע"י סבב קצר בו כל אחד אומר מה הוא לקח מהמפגש. זהו הזמן גם להציע משימה לאותו השבוע או לעבור על חלוקת העבודה לגבי משימה כיתתית.

יצירת מרחב בטוח

אנחנו ממליצים מאד להקדיש מחשבה וזמן ליצירת מרחב בטוח בו כל אחד מרגיש שהוא יכול להביע את עצמו ללא חשש לביקורתיות ולשיפוטיות. מרחב בטוח מתאפשר בעזרת ארבעת הגורמים הבאים:

1. שומרים על סודיות בתוך הקבוצה. מה שאני מספר בקבוצה נשאר בקבוצה.
2. המלווה נגיש לפנייות פרטניות של השגריר ושל חבריו. אנחנו ממליצים בחום כי במפגש הראשון המלווה ייתן את מספר הטלפון שלו ויפרט מהן דרכי ההתקשרות עימו. מומלץ לפתוח קבוצת וואטסאפ משותפת לכל הקבוצה.
3. כאשר מעלים התלבטויות סביב המשימות או סביב התלמידים בשכבה, מדברים בלי שמות.
4. מאמצים כללי שיח (דוגמא לכללי שיח ראה ביחידה מס' 1, ע' 13).

שפה של חוסן מתחילה בנו

השתתפות בתכנית "יחד" הינה הזדמנות לתהות עד כמה אנחנו מאמצים ומשתמשים ביום יום בשפה של חוסן. ראשית כל, כלפי עצמנו וכלפי הקרובים לנו. אנחנו מזמינים אתכם לראות בתפקיד המלווה בו בחרתם הזדמנות להשקיע בחיזוק שפת החוסן שלכם ומצרפים לסיום כמה טיפים לדרך:

1. הקשבה ואמפתיה. יצירת שפה לא שיפוטית בין המורה המלווה לשגרירים ובין השגרירים.
2. הדגשת נקודות הכוח של האדם. כל שיקוף המעלה את תחושת הערך של השגריר מבורך.
3. כל שיקוף, אף אם מורכב, רצוי שיהיה בו צד חיובי.
4. דיבור בגובה עיניים. משתפים במחשבות. חושבים יחד מה אפשר לעשות.
5. הבעת הערכה והכרת תודה על עצם השיתוף.
6. תפקיד המלווה הוא להיות ה"מאפשר". הוא מאפשר לתהליכי ההיפתחות ובניית האמון להתרחש, הוא מאפשר לדיון להתפתח ולרעיונות סביב המשימות לעלות. בשונה מהתפקיד שלו כמורה, הוא אינו מלמד. נוכחותו חשובה על מנת שהמפגש לא יהפוך למפגש חברתי רגיל, אלא שהקבוצה תרגיש ביטחון ותמשיך לעבוד על הנושאים שתוכננו וכן תעבוד על בניית המשימות.

לבסוף

• בסוף החוברת מופיעות שתי טבלאות: "לוח מפגשים עם קבוצות תלמידים" ו"טופס פעילויות שגרירים". טבלאות אלה מיועדות לדיווח הפעילות השוטפת של הקבוצה. על המלווה למלא אותן במהלך השנה ולהגיש בסופה.

- מומלץ לעיין בקישור הבא לקבלת רעיונות נוספים מתוך תכנית SOS בארה"ב, ולהתאים לתרבות ביה"ס: <https://sourcesofstrength.org/adult-advisors/resources/campaign-materials/>

ביצירת תכנית מפגשים זו, שותפים אנשים רבים מספור. פסיכולוגים מהשרות הפסיכולוגי חינוכי בירושלים אשר יחד איתנו את הרעיונות ובחלקם גם הדריכו בתכנית בשנת הפיילוט שלה ומורים מלווים שתרמו מרעיונותיהם לטובת כולם. אנחנו מודים להם מכל הלב. בזכותם התכנית מגוונת ועשירה יותר. תודה גם למנח"י ששותף איתנו בדרך ותומך בנו בהדפסת החוברת הזו ובהפצתה.

אביטל קלר

מרים באר

פסיכולוגית קלינית וחינוכית מומחית מדריכה

פסיכולוגית חינוכית מומחית מדריכה

השרות הפסיכולוגי החינוכי ירושלים.

השרות הפסיכולוגי החינוכי ירושלים.



יחידה 1: היכרות עם הקבוצה ושפת החוסן

משך היחידה: בין 3-4 מפגשים

מטרות היחידה:

1. הכרות וגיבוש בין חברי הקבוצה
2. כללים לשיח
3. הגדרת תפקיד השגריר
4. הטמעת שפת החוסן
5. העמקה בנושא של התמודדות עם קשיים
6. שיתוף פעולה

רציונל

ההשקעה בתחילת השנה בבניית הקבוצה וביצירת מרחב בטוח הינה חיונית, שכן, בפשטות, אם טוב ליחיד בקבוצה אז טוב לקבוצה איתו וכך כל אחד מוציא מעצמו את המיטב. ביחידה זו, אנו מציעות כמה רעיונות בסיסיים נכונים לבניית של כל קבוצה, כגון משחקי היכרות, שיחות על ציפיות וחששות וגיבוש של כללים המאפשרים לבנות אווירה בטוחה. אולם בנוסף, אנחנו מציעות לשלב כבר מהמפגש הראשון את ההיכרות עם שפת החוסן.

כפי שנכתב בהקדמה בהקשר לתפקיד המלווה, שפת החוסן מתחילה בנו ומקרינה בדרך בה אנחנו מתייחסים לאחרים. בנוסף, הכנסנו ביחידה זו אלמנטים רבים אשר מוכחים מחקרית כמחזקים חוסן. אנחנו ממליצות לשים לב אליהם ולשלבם באופן מכוון בתכנית שלכם. ביניהם:

- אמירת תודה.
- מה נותן לי כוח? איזה משאב נוכח בחיי? איזה משאב אני רוצה לחזק ולתת לו יותר מקום ביומיום?
- קשר עם הורה. דווקא בגיל זה, חשוב לעודד קרבה עם הורה, בין היתר על מנת שהצעיר יפנה אליו בעת הצורך.
- שיח פתוח (לעצם הדיון הפתוח בין צעירים על החיים, בנוכחות מבוגר מאפשר, יש אפקט מניעתי ומגן).
- כתיבה ויצירה (כתיבה אישית נוגדת דיכאון!).
- השתתפות פעילה, יוזמה ויצירתיות.

מומלץ

- לערוך את אחד מהמפגשים הראשונים יחד עם השגרירים של השנה הקודמת.
- להשתמש בפנקס שקיבלתם בימי ההכשרה.

משימות אישיות

מוצעות ביחידה זו שלוש משימות אישיות לשגרירים לביצוע במהלך השבוע, כל משימה חשובה בדרכה. בסיום כל מפגש, אנא תנו משימה אישית אחת לבצע במהלך השבוע וקחו את הזמן לדון בה במפגש הבא.

א. לכתוב כל ערב לאורך שבוע, רשימה של חמישה דברים שקרו במשך היום ועליהם רוצים להודות. אפשר לציין דבר קטן או גדול ומותר בהחלט לחזור על אותם הדברים יום אחר יום.

ב. לבחור משאב שרוצים לחזק השנה, לחשוב יחד כיצד ניתן לחזק את המשאב (ספורט, תפילה, קשרים עם המשפחה או עם חברים ועוד ועוד, מומלץ להיעזר בטבלה בסוף היחידה). הגדירו תאריך עתידי לדיון אודות המשאב הנבחר בקבוצה – השגרירים יוכלו אז לומר אם הצליחו לתת יותר נוכחות בחייהם לאותו המשאב וישתפו את האחרים כיצד עשו זאת. אפשר יהיה לערוך חגיגה קטנה בהזדמנות זו.

ג. לראיין את אחד ההורים – שאילת שאלות בנושא חוסן רגשי וכתובת תשובותיהם בפנקס. מומלץ לפתוח בפני ההורים בהסבר על תכנית "יחד": "בתכנית מדברים וחושבים על מה עוזר לאנשים, מה נותן להם כוח להתמודד עם קשיים או עם משברים בחיים. אני הייתי רוצה ללמוד איך את/אתה התמודדת בחיים, לדוגמה עם...". משימה זו חשובה במיוחד כיוון שחיזוק הקשר עם ההורים וראייה שלהם (לפחות אחד מהם) כ"מבוגר משמעותי", אדם שניתן לפנות אליו במקרה של משבר/מצוקה, הוא גורם חוסן מרכזי בגיל זה.

שאלות לדוגמא:

- מה נותן לך כוח?
 - מה מרגיע אותך כשאתה לחוץ או עצבני?
 - ספר לי על קושי שפגשת בחיים וכיצד התמודדת איתו.
 - האם עזרו לך? האם פנית לאנשים ושיתפת במה שקורה לך?
 - אם האדם לא שיתף – למה לא שיתפת? מה גרם לך לשמור לעצמך את הדברים?
 - האם יש מילים, רעיון או אמונה שמחזקים אותך במצבים כאלה?
 - מהן החוזקות שלך?
 - האם למדת מההורים שלך איך להתמודד עם קשיים? איזה דוגמא נתנו לך?
- יש לעודד את הצעירים לראיין את הוריהם אך לא ללחוץ עליהם, הגישה הנכונה היא לקבל כל תגובה וכל רגש כלגיטימיים (עוד יורחב על כך ביחידה של המבוגר המשמעותי).

מפגש ראשון – הכרות ובניית חוזה

1. פעילות הכרות

- מניחים את פוסטר "גלגל המשאבים" ומניחים אותו באמצע המעגל.
- מבקשים מכל משתתף שיבחר חפץ שיש ברשותו (מהתיק/מעליו), שיציג את עצמו דרכו (הפלאפון מחוץ לתחום...) ויניח את החפץ על משאב ש"מדבר אליו". המנחה מוזמן להשתתף.
- המנחה קורא מהטבלה בסוף היחידה את התרגום המעשי השייך לאותו המשאב וכל משתתף כותב בפנקס האישי את מה שנאמר לו, כחומר למחשבה. מומלץ לצלם את התוצר הסופי.

2. סבב ציפיות וחששות

כל אחד משתף את האחרים בציפיות ובחששות שלו מתפקידו כשגריר ומהשתתפותו בקבוצה.

3. בחירת כללים

השגרירים יבחרו ויודונו אילו כללים הם בוחרים עבור המשך המפגשים בקבוצה. מסבירים כי בניית מרחב בטוח עבור הקבוצה היא חשובה על מנת שכל אחד יחוש ביטחון ונוחות להתבטא ללא חשש משיפוט, ביקורת או דחייה. שואלים: "למה אתם זקוקים כדי להרגיש בטוחים בתוך קבוצה?".

בנוסף מומלץ להציע כמה כללים ברורים לשיח מכבד כגון:

- לכל אחד בקבוצה יש זכות דיבור.
- מקשיבים לכל אחד מחברי הקבוצה.
- מה שנאמר בקבוצה נשאר בקבוצה.
- יש לאפשר לכל משתתף לדבר ללא הפרעות.
- נמנעים משיפוטיות ולומדים לתת ביקורת בונה.

הכללים האלו הינם הצעה בלבד. כל קבוצה יכולה לבחור את הכללים המתאימים לה. שימו לב כי לכלל הראשון ישנה הרחבה אפשרית. מדובר בזכות ולא בחובה ומשתתף יכול לבחור שלא לדבר. לכלל הרביעי (לאפשר לכל משתתף לדבר ללא הפרעות) יש סייג. כל אחד צריך, מן הצד השני, לנסות לשמור על זמן דיבור סביר.

4. מתן המשימה האישית וסיכום המפגש

לבחור מתוך הרשימה בעמוד 12. משימה מתאימה הינה כתיבה של חמש תודות בפנקס בסוף יום.

מפגש שני: תפקיד השגריר ותכנון המשימה הראשונה בכיתה

1. סבב היכרות הצעות לבחירה:

- להראות תמונה בפלאפון או דבר אחר שמסמל עבורו משאב (או כל משחק אחר המוצע בהקדמה, עמוד 9).
- לספר על משהו שנתן כוח / משמעות / רגיעה / הרגשה טובה השבוע.
- כל אחד מספר אם הוא עשה משהו שמחזק את המשאב עליו דיבר בשבוע הקודם.
- שיתוף סביב המשימה האישית שניתנה שבוע קודם.

2. חזרה על הכללים

חזרה על הכללים שנקבעו במפגש הקודם, תוך שאלה אם יש מחשבות חדשות בנושא, אם יש כללים שכדאי להוסיף או כללים שנראה כי יהיה קשה לעמוד בהם.

3. "שגריר מה הוא?"

עריכת דיון פעיל בו התלמידים מעלים מחשבות והתלבטויות סביב תפקיד השגריר. המלווה מנחה את הדיון, עונה לשאלות, מסביר ומרחיב את הדברים שנאמרו בהכשרה. מה רעיון המשימות ומה מצופה מהם ברמת הכיתה והשכבה.

כאן גם המקום להציג מהם הנושאים שחשבתם לעסוק בהם השנה (ראה הקדמה, עמוד 7).

הטבלה הצמודה היא עבורכם המלווים כדי להתכונן לדיון. אנחנו ממליצות לא להקריא את המשפטים כפי שהם בפני השגרירים, שכן אנחנו מעוניינים שהם יעברו תהליך בו הם מגדירים בעצמם את תפקיד השגריר.

שגריר מה הוא? בסיס לדיון

- ✓ מי ששם לב... לעצמו, לאחרים ולאווירה בכיתה.
- ✓ מי שעושה הכרויות בין חברים שלא מכירים.
- ✓ מי שמוכן להציע אוזן קשבת, או כתף תומכת.
- ✓ מי שחושב על נושאים הקשורים לחברה ולהתמודדות עם קשיים ומעביר את מה שהוא מבין הלאה לכיתה, דרך שיחות או פעילויות.
- ✓ מי שמקדם קודים של תקשורת חיובית – פתיחות, הקשבה, בקשת עזרה בעת הצורך.
- ✓ מי שנאבק נגד קודים של תקשורת שלילית – תוקפנות, ביקורת, שיפוטיות, סטיגמות, ציניות, איסור הלשנה ועוד.
- ✓ מי שרואה את עצמו כחלק מרשת של אכפתיות והגנה בבית הספר*.
- ✓ מי שמזהה כשתלמיד מסתבך בהתנהגות סיכון ומתריע בפני מבוגר אחראי.
- ✓ מי ש... מנסה להיות חבר טוב.
- ✓ מה זה לא? פסיכולוג, יועץ, או מישהו שמציל את העולם!**

*ב"רשת אכפתיות והגנה בבית הספר" הכוונה לאותם האנשים, מבוגרים וצעירים ביחד, אשר מוכנים לשים לב לאחרים ומה שעובר עליהם, וגם מוכנים להיות עבורם "אחר משמעותי". הנקודה היא לעודד היווצרות של אווירה בה יש יותר ויותר אנשים ששמים לב, רואים מה קורה סביבם ומנסים לעזור.

**חשוב לנו לאזן את הציפיות, להפחית חששות ולא לעודד פנטזיה של הצלה. במהלך הדיון, יש לשים לב לאותם הצעירים ששואפים לגבוה או לכאלה שמתביישים או חוששים איך ייתפסו על ידי חבריהם בכיתה. בסה"כ, להיות שגריר הוא באמת לנסות להיות חבר טוב.

4. משימת השיחה האישית (או הפנייה האישית)

מומלץ להקדיש כמה דקות להזכיר את המשימות הבלתי פורמליות של השגריר: לשים לב לתלמידים בכיתה, לשוחח עם ילד שנראה לא בטוב, להכיר בין חברים שאינם מכירים, להתייעץ עם המלווה, המחנכת או היועצת כשדואגים לתלמיד ו/או להפנות אותו (נעמיק בנושא השיחה האישית קצת יותר מאוחר בשנה, ביחידה 3).

5. תכנון משימה ראשונה בכיתה

הצגת תכנית "יחד" ותפקיד השגריר בפני הכיתה. ניתן להציג בקצרה בכמה משפטים בפני הכיתה וניתן להציג בדומה למה שנעשה בימי ההכשרה (הצגת סיטואציות חברתיות "עדינות" בדומה לימי ההכשרה, עריכת דיון בכיתה ולבסוף מתן הסבר על התכנית).

6. מתן משימה אישית וסיכום

מתן משימה מתוך המשימות שהוצעו בתחילת הפרק.

מפגש שלישי: חוסן רגשי – איך מתמודדים עם קשיים?

1. סבב פתיחה (ראה ע' 9)

2. פעילות עיקרית

ניתן לבחור בין האפשרויות הבאות (הראשונה הינה חזרה והרחבה של מה שנעשה בימי ההכשרה):

• אפשרות ראשונה: גלגל משאבים קבוצתי

מזכירים לקבוצה את הפעילות של השבוע הקודם וגם את פעילות המשאבים בהכשרה ומציעים לבנות את גלגל המשאבים הייחודי של הקבוצה ושגלגל זה יהפוך לסמל הקבוצה. שואלים את הקבוצה – מהם בעיניהם המשאבים העיקריים שאי אפשר בלעדיהם? איך בדרך כלל, לדעתם, אנשים מתמודדים עם קושי ומשבר? מתוך הרשימה המאוד גדולה שנחשפו אליה בשבוע הקודם, מנסים להוציא את העיקר בעיניהם. בדרך כלל גלגל קבוצתי יכול כשמונה משאבים עיקריים. מומלץ לחלק את הטבלה המצורפת בנספח 1 בסוף היחידה ובה מחולקים משאבים עיקריים לפי ארבעה תחומים (אותיות חמר"א) ולקחת ממנה רעיונות.

משימה זו היא הזדמנות להמשיך לשתף האחד את השני בהתנסויות האישיות ולנסות להאיר מה הם הכוחות ודפוסי ההתמודדות העיקריים של כל אחד.

מזכירים כי הנושא המרכזי של התכנית הוא בניית חוסן אישי וחברתי. שואלים: מה ניתן לי כוח ומחזק אותי? זכרים במה שנעשה בהכשרה ומשתפים בתהליך שעברו. כעת יש הזדמנות להמשיך לחשוב – מה הם המשאבים שלי? באילו מהם אני משתמש הרבה ובאילו הייתי רוצה להשתמש יותר? כל אחד מוזמן לרשום בפנקס מה הם המשאבים שלו.

דין: עד כמה כל אחד מהמשאבים האלו, שנבחרו כעיקריים, נוכח בחיי היום יום שלי? האם אחד מהמשאבים עזר לי בשבוע האחרון להתמודד עם קושי? התבוננו, קחו דקה של שקט וחשבו: אם הייתי צריך לחזק משאב בשנה הקרובה, איזה מהם הייתי מחזק? ואיך? – אפשר לתת את השאלות כמשימת בית.

כעת בונים יחד רשימה של המשאבים המשותפים לרוב חברי הקבוצה. מנסים לדלות את המשאבים שהקבוצה מאמינה שהם העיקריים בהתמודדות עם קשיים בחיים. לבסוף הקבוצה בונה את גלגל המשאבים שלה (או בוחרת דרך אחרת להציג את הרשימה, פאזל לדוגמה). כאמור, אפשר שהייצוג הגרפי של המשאבים יהפוך להיות סמל הקבוצה.

• אפשרות שנייה: התמודדות עם קושי או משבר

פעילות פתיחה: מבקשים ממי שרוצה לשתף באירוע או סיטואציה שקרתה השבוע, איך הרגיש, איך התמודד ובאיזה משאבים השתמש. חשוב להדגיש את קבלת הרגש שמתעורר בעקבות הקושי. לעיתים, מתוך הרצון לדחוף להתמודדות, אנחנו נוקטים בלי לשים לב בעמדה "אופטימית" או "פייטריית" שאינה מותירה מקום לרגש הקשה שבדרך כלל מתעורר לנוכח הקושי ובכך אנחנו מעודדים התמודדות בטרם עת, אולי אף מזויפת.

לדוגמה, חברה שלי לא התייחסה אלי במסיבה וכתוצאה מכך, הרגשתי פגועה ובודדה. רק לאחר שאני מכירה ברגשות האלה, מזהה אותם בשם, אני יכולה לחשוב על התמודדות, כגון שיחה עם אמא שלי, או כתיבת הודעה לאותה החברה...

מסבירים לקבוצה שלסיפורי הטרומה יש מקום מאד גדול בתקשורת ובשיחות חברתיות, סיפורים אלה מושכים בקלות קהל ותשומת לב. אולם סיפורי ההתמודדות חשובים לאין שיעור ואפשר ללמוד מהם הרבה על החיים ועל איך ניתן לגדול ולהתקדם על אף כל הקשיים. לכל אחד יש סיפורי התמודדות מהם למדו הרבה איך להתמודד עם הקשיים של החיים. כדאי לצוד את הסיפורים האלה, לתת להם במה וללמוד מהם.

המטרה של אותן השיחות היא שהצעירים יגלו שיש בהם יכולת התמודדות והתאוששות טבעית ושילמדו עליה. מה עוזר ליכולת הזאת להתקיים? (זמן, חיבור לרגשות, פעילות פיזית, חברים טובים שמאמינים בך...?) מה מונע ממנה לפעול? (הליכה למסכים, הסתגרות, ביקורת עצמית מחמירה, אנשים שאומרים לך מה לעשות...?).

באותה השיחה, זמן טוב לדבר על סיפורי ההתמודדות המשפחתיים. האם יש למשפחה שלי סגנון התמודדות ספציפי? דוגמא של אמירות: "אצלנו במשפחה, כשאבא איבד את החנות שלו, כל האחים שלו באו ועזרו". "אמא שלי מעצבנת. היא תמיד יודעת מה כל אחד צריך לעשות. מצד שני היא פותרת לכולם את הבעיות, היא כזו מעשית". "אצלנו מדברים". "אצלנו לא מדברים...".

משימה אישית וחברתית

כמשימה אישית, מומלץ לבקש מהשגירים שיסוחחו עם אחד ההורים שלהם על סיפורי ההתמודדות שלהם (כמפורט לעיל, ע' 12). כמשימה חברתית, אפשר לראיין אנשים בקהילה עם סיפורי התמודדות שיכולים להוות השראה, לצלם ולהפיץ את הסרטון.

• אפשרות שלישית: חיבור למקורות היהודיים

אפשרות זו זקוקה לפיתוח שיעשה כל בית ספר לפי הערכים והמקורות מהם הוא שואב השראה. אפשר להשתמש בקטעי תפילה ובפסוקים על מנת להעלות לדיון שאלות עקרוניות של התמודדות מול קושי ומשבר. כמו כן, ניתן להעלות דילמות כגון מקום הקב"ה בעולם לעומת אחריות האדם על מעשיו. כמה אני מאמין בכוח שלי להשפיע על חיי ועל העולם סביבי? לבסוף, אפשר להשתמש בטקסטים מהמקורות כמשאב לחיזוק הכוחות, לדוגמא, להניח פתקים באמצע המעגל, על כל פתק מלים מהתפילה, מהתנ"ך או ממקור אחר. כל אחד בוחר בפתק שמדבר אל לבו, מעתיק אותו בפנקס שלו ומסביר מדוע יש במלים אלה יסוד מחזק עבורו. אפשר גם לדון יחד מה היא "תפילה שבלב".

חשוב לגשת לעניין ברגישות. מצד אחד, חיבור בין תכנית "יחד" לבין השורשים היהודיים מתבקש באופן טבעי עבור חלק מהתלמידים, אך מצד שני, אצל תלמידים אחרים חיבור זה עשוי לעורר קושי או התנגדות. כדאי לחשוב איך לא להפוך את המפגש ל"שיעור תורה" או לדברי מוסר.

3. משימה אישית

כל אחד בוחר משאב שהוא מתחייב לחזק בתקופה הקרובה. משתפים אחד את השני מה הוא משאב זה וחושבים יחד איך ליישם את ההחלטה באופן מעשי – מומלץ להיעזר בטבלה המצורפת, נספח 1. מתעדים את ההחלטות האישיות שהתקבלו בדרך שהקבוצה תבחר (הקלטה, צילום עם שלט אישי, סרטון, שיר מאולתר, כתיבה).

4. משימה חברתית

העברת פעילות המשאבים במסגרת הכיתה, לדוג' בשיעור חינוך. השגירים חושבים יחד איך לעשות את זה. אפשר להתחיל מכמה מילות הסבר על התכנית מול הכיתה. לאחר מכן מתחלקים לקבוצות קטנות, שגירים ותלמידים יחד ומכינים פוסטר משאבים. אפשר לבחור מראש צורה

גרפית זהה לכל הפוסטרים (עץ, גלגל או כל דבר אחר). אפשר לשים מוסיקת רקע שיהיה שמח או כל דבר אחר שייצור אווירה נעימה. תולים את הפוסטרים על קיר בכיתה או במסדרון בית הספר.

בהזדמנות זו אפשר לחנוך פינה או קיר בכיתה שיהיה מיועד לתכנית "יחד". במקום זה אפשר יהיה לדוגמא לתלות פתקים עם שאלות או דילמות, שבאופן חופשי תלמידים בכיתה יענו עליהם בזמנם הפנוי או לתלות משפטים, מסרים, לינקים... גם שירים, סרטים וספרים יכולים להיות משאבים!

רעיונות נוספים לפעילות כיתתית שהמציאו קבוצות שונות סביב חוסן: שרשרת משאבים – כל תלמידה ציירה, קישטה או כתבה משאב על כדור קלקר משלה ומכל הכדורים יצרו שרשרת שתלו בכיתה; קבוצה אחרת יצרה "קופסת משאבים" ששמה בכיתה, עם כל מיני חפצים ורעיונות לחיזוק והרגעה; קבוצה אחרת בנתה חוברת עם קונספט דומה והניחה אותה על מדף בכיתה.

- רעיון: אפליקציה 911Dbt – שפע רעיונות למשאבים בשעת מצוקה (מתאים גם ליחידה 9 על התמודדות עם סערות רגשיות).

מפגש רביעי (רשות): שיתוף פעולה

מטרה: המשך גיבוש הקבוצה ועבודה לא מילולית על שיתוף פעולה.

1. פעילות עיקרית

יצירת מנדלה קבוצתית (עם חומרים מהטבע או עם חומרי יצירה רגילים).
באמצעות חישוב יוצרים את המעגל החיצוני של המנדלה על השולחן בין המשתתפים, אשר יוצרים את המעגלים והצורות הפנימיות של המנדלה באמצעות חומרי יצירה טבעיים (עלים, פרחים, אבנים, אצטרובלים, צדפים...). או חומרי יצירה רגילים. הכל אפשרי ומותר בגבולות החישוב, הציעו להתחיל מהנקודה במרכז ולהתרחב ממנה. מומלץ לצלם את המנדלה בסיום. אם המנדלה נוצרה מחומרים מהטבע, הפירוק והסידור בסוף הם חלק מהמשימה המשותפת.

2. דין: הדרכים בהן השגרירים השתמשו על מנת ליצור את המנדלה המשותפת.

שאלות מנחות:

- איך הייתה האווירה?
 - ממה אתם מרוצים וממה פחות?
 - האם הייתם עושים זאת אחרת בפעם הבאה?
 - האם אתם מרגישים שכל אחד בא לידי ביטוי?
 - האם הייתם רוצים להתבטא באופן שונה בפעם הבאה?
- מסבירים להם שכחלק מהתכנית הם עומדים לצאת השנה למשימות משותפת, ולכן כדאי ללמוד על דרכי שיתוף פעולה שעובדות עבורם.

3. משימה חברתית

רעיון מומלץ ביותר להיכרות והתקרבות בין השגרירים הוא לבקש מהם בשבועיים הבאים לקבוע ביניהם מב"ע – מפגש בארבע עיניים. מב"ע זו בעצם שיחה אישית על מה שרוצים... אבל אפשר לעזור ולהציע כמה הצעות (למצוא נושא או תחום ששניכם אוהבים ולספר עליו אחד לשני, לגלות על האחר משהו שאתה לא יודע, תחום או נושא שהוא מתעניין בו, לשאול על תוכניות וחלומות,

ועוד). בזמן המפגש הקבוצתי, כל אחד קובע ורושם במדויק זמן ומקום, לדוגמה עשר דקות בזמן הפסקה, בו הוא פוגש כל משתתף אחר של הקבוצה. לכל אחד יש שבועיים לפגוש כל אחד מהחברים לקבוצה. מומלץ לתת להם כמה דקות בפגישה לתאם זמן ומקום עם כל אחד.

מפגש חמישי (רשות): שפת החוזקות

מטרה: לגלות את החוזקות שלי, שכן מוכח מחקרית כי תשומת הלב והדגשת ה"יש" בנו מחזקות את החוסן האישי, וכן את יכולת התפקוד שלנו.

1. פעילות פתיחה

מבקשים מכל משתתף לכתוב שלוש יכולות / כישורים / תכונות שהוא טוב בהן. אפשר להיות יותר ספציפיים בבקשה ולהציע שכל אחד יתייחס ליכולות או לחוזקות האישיות שבאו לידי ביטוי בתקופה האחרונה, באחד ממעגלי החיים שלו. משתפים ומתייחסים לקושי שיש לעיתים לומר על עצמנו דברים טובים (זה לא "מקובל").

2. דיון

האם חשוב להכיר בחוזקות שלנו? במהלך הדיון, אפשר לספר כי מצאו שברוב שפות העולם, יש בערך פי שלוש מילים שליליות לתאר מצבים או אנשים מאשר מילים חיוביות. בנוסף, אפשר לגלות כי מחקרים הצביעו על כך שחוויות שליליות נחרטות בגוף ובזיכרון חזק יותר מחוויות חיוביות. אם רוצים להרגיש טוב, צריך "להיאבק" על זה, לכוון לחיובי, ל"יש" ולא לחסר. להכיר בחוזקות שלנו, "לקחת בעלות" עליהן כמו שעשינו בתרגיל הזה, זה חלק מההתכוונות שלנו לבנות לעצמנו חיים טובים יותר. לדוגמה, לפי המחקר, אם לפני מבחן יכתבו שלוש יכולות שלהם, כפי שעשו תחילה, תפקודם במבחן ישתפר!

3. פעילות מרכזית – דמיון מודרך

מבקשים מהמשתתפים לעצום עיניים, לקחת כמה נשימות עמוקות ולהרפות את הגוף... מזמינים אותם להעלות בדמיון אדם שמכיר אותם היטב ושקיימת ביניהם הערכה הדדית. בהמשך, מבקשים שידמיינו את האדם הזה מביט בהם בעיניים טובות, ורואה בהם כל מה שטוב, כל מה שיפה. נותנים זמן לתחושה להיות, איך מרגיש כשאדם מסתכל עלינו בעיניים טובות, ללא ביקורת, רואה רק את היש? שואלים - מה רואה בכם האדם הזה? התשובה שעולה יכולה להיות בתחושה, בדימוי, ובמילים. מזמינים את המשתתפים לחזור לכאן בהדרגה, ולפתוח עיניים. משתפים אחד את השני בחוויה, ונותנים לגיטימציה לכל קשת התגובות, מהנעימות יותר עד הנעימות פחות.

4. 24 החוזקות של סליגמן

בשלב זה, אפשר להציע להתבונן בטבלה המצורפת. דרך שיחה חופשית, כל אחד ימשיך בחקירה שהתחיל במפגש הזה, לגלות מהן החוזקות שלו.

מעלות (6) וחזקות (24) THE VIA STRENGTHS אנושיות

הומניות <ul style="list-style-type: none">• טוב לב ונדיבות• אהבה• אינטליגנציה-חברתית	אומץ <ul style="list-style-type: none">• יושרה ואותנטיות• גבורה, אומץ• התמדה וחריצות• להט וחיוניות	חכמה וידע <ul style="list-style-type: none">• יצירתיות• סקרנות/פתיחות• מחשבתית• פרספקטיבה• אהבת למידה
התעלות <ul style="list-style-type: none">• הערכה ליופי ומצוינות• תקווה• הומור• הכרת תודה• רוחניות ודתיות	מתינות <ul style="list-style-type: none">• סליחה• צניעות וענווה• זהירות ושיקול-דעת• שליטה עצמית	צדק <ul style="list-style-type: none">• הגינות• מנהיגות• עבודת צוות

5. משימה לבית

לקראת המשימה לבית, כל אחד בוחר חוזקה אחת שהוא גילה על עצמו (אפשר מהטבלה). במהלך השבוע, הצעיר ישתמש בפנקס שלו על מנת לרשום כל פעם שעולה דוגמא לאותה החוזקה שסימן לעצמו.

נספח ליחידה 1

הטבלה הבאה מכילה משאבים חזקים ויעילים ובנוסף, צעדים מעשיים שכדאי לנקוט בהם על מנת לחזקם. המשאבים השונים מחולקים לארבע קבוצות – חמ"א:

ח- משאבים הקשורים בחברה

מ- משאבים הקשורים במשמעות

ג- משאבים הקשורים לרגשות ומחשבות

א- משאבים הקשורים באקטיביות ובלקיחת יוזמה

משאבים הקשורים בחברה וצעדים מעשיים לחזקם:

להיפגש עם אנשים שמאמינים בי, שמחזקים אותי, להשקיע בקשרים האלה	חברים חיוביים
להיות חלק מתנועת נוער, לקחת חלק באירועים משפחתיים, לקחת חלק פעיל בפעילויות חברתיות בביה"ס	שייכות
לחזק את היכולת שלי להביע את עצמי ואת רגשותיי, הקשבה, מיומנויות שיחה, השתתפות חיובית בקבוצות חברתיות ברשת, שימוש במלים "בבקשה, תודה, סליחה"	תקשורת
בילוי עם האחים, תקשורת חיובית עם המשפחה, שיח עם ההורים, עזרה בבית	תמיכה משפחתית
יצירת קשר או חיזוק הקשר עם מבוגר שאני סומך עליו (בן משפחה, מדריך בתנועה, מורה)	מבוגר משמעותי
להיות פעיל חברתית, להיות פתוח להיכרויות חדשות, להרחיב את מעגל החברים	חברה
לטייל עם הכלב, ללטף את החתול, להתנדב בגן החיות, לראות סרטים וללמוד על בעלי חיים	בעלי חיים

משאבים הקשורים במשמעות:

לדעת במה אני טוב ויכול לעזור, לעזור לחברים, להתנדב לדברים שמבקשים...	נתינה
תפילה, דיבור עם כוח עליון, פעילות דתית	רוחניות
לשאול מה חשוב לי בחיים ולהשקיע בזה	משמעות בחיים
מוסיקה ושירה – לעשות ולשמוע-, ציור, צילום, כתיבה, עשיית סרטונים, טיולים בטבע	אומנות, חיפוש היופי בחיים
אמונה באלוהים, ישות אחרת שמשפיעה על המציאות.	אמונה דתית

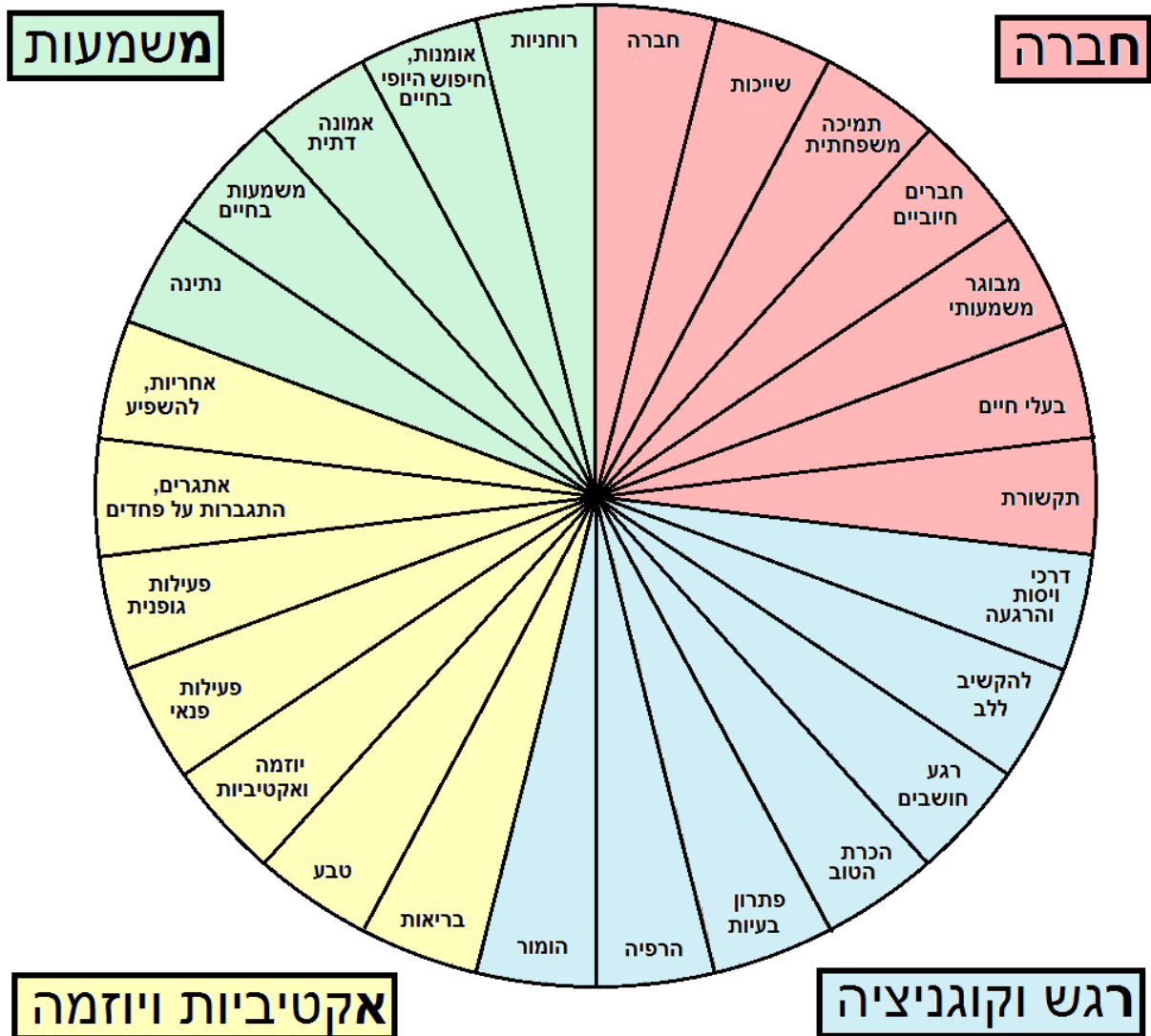
משאבים הקשורים בעבודה רגשית וקוגניטיבית:

לתרגל הסתכלות על הצד ההומוריסטי של הדברים, להרבות במשחקים, להצחיק את עצמי, להצחיק אחרים	הומור
תרגילי נשימה והרפיה, לשכב על החוף, לעשות אמבטיות, לעשות מדיטציה, להשקיע בפעילות מרגיעה, לבחור זמנים בהם אני מכבה מסכים ומרוקן את הראש	הרפיה
לזהות קושי, לפתוח אופציות שונות, לבחור פתרון	פתרון בעיות
לעצור רגע לחשוב במקום לפעול באימפולסיביות, לישון על זה, להתייעץ כשצריך	רגע חושבים
לכתוב כל יום את הדברים עליהם אני מודה בפנקס, לכוון את עצמי לומר תודה לאנשים, לצלם סרטון בנושא זה, לכתוב שיר	הכרת הטוב
לשים לב למה שמרגישים, לשתף ברגשות, לבקש עזרה כשצריך	להקשיב ללב
לגלות מה מרגיע אותי ולתרגל ביומיום	דרכי ויסות והרגעה

משאבים הקשורים באקטיביות ולקחת יוזמה:

הליכות, ריצות, ריקוד, בריכה, כדורגל, יציאה עם הכלב, להעדיף את הרגליים על פני מעלית, אוטובוס וכו'	פעילות גופנית
לדעת מה אני אוהב לעשות, לפתח תחומי עניין, חוגים, ללמוד לבלות זמן איכות עם עצמי	פעילויות פנאי
לטפל בשיניים, אכילה בריאה, פעילות גופנית, שינה טובה וכו'	בריאות
לחשוב על רעיונות, להיות יצירתיים, לארגן דברים, להתנדב, להעדיף עשייה על אי-עשייה	יוזמה ואקטיביות
לטפל בעצמים, לגדל תבלינים, לטייל בטבע, להירשם לחוגי סיור	טבע
לקחת אחריות על דבר אחד שקשור לחיי המשפחה/הכיתה/החברה, בייביסיטר או עבודה אחרת	אחריות, להשפיע
להציב מטרה ולפעול לקראתה, להחליט ללמוד משהו חדש, לחפש אתגרים חיוביים, להמר על משהו (חיובי ומגדל) עם חבר	אתגרים, התגברות על פחדים

גלגל משאבים חמר"א



יחידה 2: פיתוח שפה רגשית

מטרת היחידה:

לשפר את יכולת הביטוי הרגשי. להכיר ולפתח את השפה הרגשית, בין היתר סביב קושי והתמודדות. להרחיב את מנעד הרגשות שהתלמידים מכירים, מזהים ומשתמשים בהם, להתנסות בהבעת רגשות.

רציונל

למה חשוב לפתח שפה רגשית?

היכולת לביטוי רגשי הינה גורם חוסן נפשי חשוב ביותר. חיבור לרגשות, שפה רגשית, מודעות לרגשות – כל אלה יחד הינם בסיס הן לרווחה נפשית והן לתקשורת בריאה ויעילה בין אנשים. בסיס זה גם מאפשר התמודדות עם קושי, כולל עם סערת רגשות (ר' יחידה 9).

בבניית שפה רגשית, **חשוב להבין את ההדרגתיות שבתהליך**. ללכת צעד צעד. ראשית, יש לאפשר את **החיבור לרגשות**, באופן ישיר ובלתי מילולי. לעיתים קרובות מצפים מעצמנו ומאחרים לנסח באופן רהוט ותקשורתי את מה שעובר עלינו ברגש. לדוגמא הורה יגיד לילד: "אם אתה בוכה, אני לא מבין מה אתה רוצה. אתה צריך לדבר אתי". זה מוקדם מדי, ובשלב ראשון, קשה ואף לא רצוי לצפות מהילד, או מעצמנו, לשים מילים על מה שמרגישים. חשוב לתת לרגשות את הזמן לעלות, לקבל אותם בברכה, לא לשפוט אותם. רגשות יכולים להתבטא באופנים רבים – דרך שפת גוף, דרך תנועה, דרך ציור, דרך התנהגות וגם דרך דיבור ספונטני. הדרך לעודד את החיבור לרגשות הוא להאט את הקצב, ליצור מרחב בטוח בו אפשר לבטא את מה שמרגישים בלי להישפט, לשדר הבנה וקבלנה בשפת הגוף ובמילים פשוטות.

מתוך החיבור הראשוני לרגשות עולות, פעמים רבות, המילים לומר אותם. זהו **שלב השיתוף**, בו כל אחד מוצא את המילים לתאר את מה שהוא מרגיש. על בסיס שני השלבים הראשונים האלה, שלב החיבור לרגשות ושלב השיתוף, אפשר לבנות את השלבים הבאים: **מודעות לרגשות השונים ולעוצמותיהם**, הרחבת אוצר המילים הרגשי, חקר והעמקה של רגשות מרכזיים והבנת תפקידם, מודעות לרגשות מקבילים החיים בנו באותו הזמן ועוד.

השאיפה בתרגול זה היא להרחיב את הקבלה שלנו את מה שאנחנו מרגישים, גם ובעיקר את רגשותינו הקשים, וללמוד איך לתקשר אותם לאחרים כך שניצור קירבה והבנה.

היכולת לחוות ולהביע את רגשותינו מאפשרת לנו פעמים רבות "להיות" במקום "לעשות". אנשים שמתקשים לחוש ולהביע רגשות כמו עצב, כאב, פחד או כעס נוטים לעיתים "לפעול בחוץ" (acting out) על מנת לברוח מהרגשות הקשים. כלומר, נוטים לפעול באופן אימפולסיבי ו/או תוקפני, באופן שאינו משרת אותם ושהתוצאות אף עלולות להיות בעייתיות מאוד. לחלופין יש אנשים שנוטים לאגור בתוכם את הרגשות הקשים, במחיר של מתח נפשי ופיזי רב.

לדוגמא, במקום להסתגר בחדר לאחר שקרה משהו (ולאחר שיוצאים מהחדר), שפה רגשית מאפשרת לשתף מישהו במה שאני מרגיש, ובמקום לומר "איזה אידיוט אתה!", שפה רגשית מאפשרת לנו לומר "היה לי קשה עם מה שאמרת. הרגשתי לא בנוח/מתוסכל/נעלב/פגוע..." - משפט שמתקבל הרבה יותר טוב ושתוצאותיו בדרך כלל חיוביות יותר.

בנוסף, מודעות לרגשות הקשים אצלנו היא תנאי בסיסי והכרחי לחיפוש פתרון או לפנייה לעזרה. פעמים רבות האדם אינו פונה למשאבים שלו או אינו מבקש עזרה כיוון שהוא בכלל אינו מודע לעובדה שהוא חווה קושי. כאשר אני מצליח לתת שם לחוויה שמציפה אותי, יותר קל לחשוב מה יעזור בסיטואציה.

לבסוף, חשוב שהשגרירים יפתחו שפה רגשית מתוקף תפקידם. ככל שהם יצליחו יותר להיות מודעים לרגשותיהם, הדבר יקל עליהם לזהות ולהבין רגשות שונים אצל חבריהם בכיתה. כשגרירים הם הרי מוזמנים לשים לב לרגשותיהם שלהם - אם מישהו בודד, עצוב, מוטרד או עצבני. בהמשך, מעודדים אותם לפנות אל החבר, להביע התעניינות, ולשוחח איתם על מה שעל לבם. לשם כך חשוב שהשגרירים יפתחו מודעות לרגשות ויכולת להתבטא רגשית.

1. פעילות פתיחה – חיבור לרגשות (אורכת מפגש שלם)

- מכינים בעוד מועד שישה קטעי מוסיקה ללא מילים שאפשר להשמיע לקבוצה, כאשר כל קטע עם אנרגיה שונה ועשוי לעורר רגשות שונים. להלן רשימת מנגנות עם הצעה לרגש אחר כל פעם:

שמחה: Illumination – Jennifer Thomas

עוצמה: Send in the Drums – James Asher

פחד: Time – Hanz Zimmer

אהבה: Can you feel the love tonight – Daniel Jang

כעס: Forgotten – Mors Principium Est

תקווה: You'll be in my heart – David Healer

- מחלקים למשתתפים דפים גדולים אותם מקפלים ואח"כ פותחים כך שהקפלים ייצרו שישה חלקים בדף (שלושה מקדימה ושלושה מאחור). לחלופין אפשר לתת שישה חצי דפים בגודל רגיל. מניחים באמצע כלי ציור (מצבעי פנדה עד צבעי גואש – טושים לא מתאימים).
- מזמינים להיכנס לאווירה שקטה, כל אחד עם עצמו, ופשוט למלא את כל החלק של הדף בצבעים, בלי לחשוב ובלי לעצור, לצלילי המוסיקה שהמנחה משמיע.
- לפני כל קטע, המנחה נותן שם של רגש אליו הוא מזמין את המשתתפים להתחבר לצלילי המוסיקה. לדוגמא לעיל: שמחה, עוצמה, פחד, אהבה, כעס ותקווה.
- לתת כ-5 דקות לכל רגש.
- להזמין להסתכל כל אחד לעצמו על מה שיצא לו על הדף.
- מעגל שיתוף

2. אפשרויות נוספת לפעילות פתיחה

- משמיעים קטעי מוסיקה שונים ומגוונים (אפשר לבקש מהשגרירים להשמיע קטעים ממכשירי הנייד שלהם). בקשו קטעים שמעוררים מגוון רגשות. לאחר ההשמעה תוהים יחד על הרגש, או על מכלול הרגשות שהתעוררו בעקבות שמיעת הקטע.
- יוצרים רשימת רגשות, מומלץ לבחור בין 4 ל-8 מתוך הנספח בסוף היחידה. מחברים צבע לרגש, באמצעות צבעי גואש ומכחולים. משווים בין הפרשנויות של כולם, איזה צבע כל אחד נתן לאיזה רגש ולמה. בדומה, אפשר לבחור אבן מתוך אוסף אבנים, או חפץ מתוך אוסף אחר, ולומר איזה רגש או צמד של רגשות מתחבר לחפץ הזה ולמה.
- שילוב בין השניים: תוך כדי האזנה לקטע מוסיקלי, צובעים בדף בצבעים המתאימים לרגשות המתעוררים אצלנו. שומעים מספר קטעים, ושמים לב לרגשות השונים שעלו.
- שימוש בקלפים טיפוליים.

3. פעילות המשך - כמה קל לקבל את מה שמרגישים?

- מניחים על הרצפה כעשר דפים, על כל אחד שם של רגש, לדוגמא: רוגע, ביטחון, חשש, כעס, בוושה, כעס, בלבול, התרגשות, שמחה, קינאה, אהבה (אפשר לקחת השראה מהרשימה בנספח בע' 31).
- כהכנה לפעילות, מציעים למשתתפים בעודם יושבים, לקחת רגע קצר לעצמם, לעצום עיניים או להפנות את המבט כלפי מטה, ולשאול את עצמם "מה שלומי כרגע, איך אני מרגיש, איך התחושה בלב...".
- לאחר דקה או שתיים, מזמינים את המשתתפים לצעוד בחדר, ללכת לאט מרגש לרגש ולשאול את עצמם "איזה רגש קורא לי כרגע? איזה רגש מבקש את תשומת לבי, מסקרן אותי?"
- כל אחד מקבל דף ובאמצעות צבעים וחומרי יצירה נוספים כמו פלסטלינה, דבק, נייר או מספרים, הם מתבקשים לתת ביטוי חופשי לרגש על הדף.
- אחרי כחמש דקות, המנחה מעלה שאלה באוויר, האם אתם מקבלים את הרגש הזה כעת, כמה קל לקבל את הרגש הזה כחלק מכם. כמה קרוב מתאים לכם להתקרר לרגש הזה, באיזה מרחק ממנו מתאים לכם לעמוד? כמה נוכח הרגש הזה בחייהם באופן כללי? למה הרגש הזה היה זקוק? למתקדמים, אפשר להציע לומר לרגש בפנים, "אני רואה אותך, אני שם לב שזה מה שאתה מבקש, שלזה אתה זקוק". אפשר גם להציע לכתוב דיאלוג תוך אישי קצר, כאילו בין הרגש לבינך.
- לסיום פותחים בשיתוף, כל אחד משתף במה שמתאים לו. מעלים שוב את השאלה, האם קל לקבל את כל מה שמרגישים? האם רצוי שנקבל את כל מה שמרגישים, ואם כן, מה עוזר לנו לקבל את מה שאנחנו מרגישים?

4. פעילות המשך: זיהוי רגשות

- לומדים להכיר מגוון רגשות ולמצוא להם מילים. שמים כרטיסי רגשות על הרצפה. כל אחד בוחר כרטיס או כמה כרטיסים של רגשות שהרגיש באותו יום.

אפשרות לעבודה עם אפליקציה: מורידים את האפליקציה "כישורים קוגניטיביים-cbt". פותחים תיעוד רגשות, וממלאים איזה רגשות הרגשנו היום ובאיזו עוצמה. אפשר להוסיף רגשות שלא מופיעים שם (ראה נספח ע' 31).

בשלב הבא, מתחלקים לזוגות. כל אחד מראיין את השני על רגש אחד מתוך הרגשות שהרגיש באותו היום. לא חייבים לשאול על הרגש הכי עוצמתי. אפשר לבחור רגש שמוח לדבר עליו. "ספר לי על הרגש. מה גרם לך להרגיש כך, אירוע מסוים, אמירה, מחשבה מסוימת? מה עשית או מה קרה בעקבות הרגש?"

5. אפשרויות נוספות

- להקרין קטעים על רגשות שונים מתוך הסרט "הכל בראש" (נמצאים ביוטיוב, יש קטע קצר על 5 רגשות שונים- שמחה, עצב, פחד, גועל וכעס). מבקשים מהמשתתפים לומר מתי הם הרגישו את הרגש הזה בחיים.
- המלווה יביא רדיו ישן, או תמונה של רדיו ישן, בו רואים שלרדיו שני כפתורים עיקריים: הכפתור של תחנות והכפתור של הווליום. להציג את שני כפתורים ולהסביר שהכפתור הראשון מצביע על סוג הרגש המקנן בי (להמחיש כיצד לסובב אותו) והכפתור השני מצביע על עוצמת הרגש, מ-1 עד 10. המורה כותב רגשות שהשגרירים אומרים בצורה של כוכב מסביב הכפתור הראשון. כל משתתף, בזה אחר זה, מסובב את הכפתורים ומראה איזה רגש אצלו דומיננטי כעת, ובאיזו עוצמה. לחלופין, הוא מצייר בפנקס האישי שלו איך נראה הרדיו האישי שלו באותו היום, או סביב אירוע מסוים שארע בכיתה (שימו לב, אפשר לצייר כמה כפתורים שרק רוצים...).
- המשתתפים משתפים בזה אחר זה באירועים שאירעו בחייהם בזמן האחרון. הקבוצה תנסה להציע ("לנחש") רגשות שיתכן שעלו אצלו. השגריר המשתף יאשר או ידחה את ההצעות. לאחר שהמאזינים סיימו להציע, המשתף יאמר בעצמו את הרגשות שעלו בזמן האירוע או אחריו.

6. דיון

לאחר כל ההתנסויות השונות נהלו דיון סביב החוויה שהיתה. ניתן להשתמש בשאלות המנחות הבאות:

- כמה קל או קשה לי לזהות את הרגשות שהרגשתי היום?
 - שימו לב להבדלים בין עוצמות של רגשות (הסבר: יש הבדל בין להרגיש כעס ברמה 9 לבין כעס ברמה 3, התחושה וגם התוצאה הן אחרות).
 - האם אני מצליח לקשר בין אירוע שהיה לבין הרגש שהרגשתי?
 - האם אני מרשה לעצמי להרגיש את הרגש הזה?
 - האם אני מבין מה גרם לי להרגיש ככה?
 - מה הביא לעוצמה הזו של הרגש?
 - האם אני שם לב מה הייתה התוצאה של הרגש שהרגשתי?
 - האם חשוב להכיר את הרגשות שלנו? למה?
- ✓ הערה חשובה שמומלץ להכניס לדיון: הרבה פעמים תופסים את האדם לפי מה שהוא עושה ולא לפי מה שהוא מרגיש. לא שמים לב שהייתה סיבה לכך שהתנהג ככה. זה נותן הרגשה לאדם שהוא לא מובן (לדוגמא: ילד שמתפרץ. לא תמיד הילד יודע והסביבה יודעים לזהות שלפני ההתפרצות הוא נפגע ממהו). צריך להבין שמאחורי ההתנהגויות שלנו יש רגשות ואנחנו צריכים לעצור ולהבין מה אנחנו מרגישים, ומה גרם לרגש ולהתנהגות.



7. פעילות הצגה למתקדמים בנושא מודעות רגשית

שני משתתפים "עולים לבמה", ובחרים רגש שהם רוצים להציג. שחקן אחד מייצג את הרגש והשני מראיין אותו. כל השאלות מותרות! שאלות אפשרויות שאפשר לשאול את הרגש:

- "מתי אתה מגיע?"
- "אתה אוהב לבוא לפה?"
- "מה אתה אוכל בארוחת הבוקר?"
- "את מי אתה הכי אוהב במשפחה?"
- "מה שם החיבה שלך?"
- "מתי אתה מתעורר?"
- "מה קורה כשאתה ממש חזק?"
- "ספר לי על פעם שרצית להופיע אבל לא נתנו לך"
- "מה אתה מסתיר מאחורי גבך?" וכו' ככל העולה על הדמיון...

8. דיון למתקדמים: רגשות מקבילים

לעיתים קרובות אנחנו חשים בו זמנית שני רגשות שונים, משלימים או לעיתים סותרים. כך שאירוע מסוים מעורר בנו כמה רגשות בו זמנית, או ברגעים שונים תוך כדי האירוע. חשוב להכיר בדבר הזה, לתת את הלגיטימציה לכך ולהבין שהדבר נורמאלי. זוהי יכולת חשובה לרכוש אותה- היכולת להרגיש "גם וגם" ולשאת "גם וגם". לדוגמא- אחותי מתחתנת ואני גם שמחה בשבילה וגם עצובה על כך שלא תגור איתי יותר בבית.

לעיתים הכפילות הזו ברגשות היא אמביוולנטיות. דוגמא של סיטואציה בה אני חש אמביוולנטיות: "קיבלתי ציון טוב במבחן- התלהבתי מהציון, התחרטתי שהשקעתי ונלחצתי כל כך"; דוגמא נוספת, "כעסתי עליו נורא, נראה לי שזה כי אני מאד מאמינה בו ומצפה ממנו בד"כ". או "נפגעתי אבל גם הבנתי אותו".

לעיתים רגשות מסוימים מסתירים רגשות אחרים. לדוגמא, הכעס פעמים רבות מסתיר מאחוריו פגיעה. "אני נורא כועסת על חברה שלי אבל בעצם מבינה שנעלבתי ממנה". מבקשים מהשגירים להעלות עוד דוגמאות מהחיים.

אפשר להשמיע את השיר "הריקוד המוזר של הלב" של רונה קינן או להקריא את הפזמון:

"כמה מתוק ומריר הכאב,
רק בגללו אני מוכן להתאהב
בעיניים בורקות בחיוך רעב...
אני רוקד את הריקוד המוזר של הלב"

9. פעילות הרחבה: דו שיח עם הרגש

פעילות זו באה לחזק את ההכרות עם הרגש, את קבלת הרגש שמתעורר בתוכי, ואת חיזוק מערכת היחסים החיובית איתו. מבקשים מהשגירים לכתוב מכתב לרגש כגון:
"עצבים יקרים שלי שלום, תודה שבאתם. בזכותכם אני מבין שהדבר הזה מאד מציק לי. וכו'..."
לחילופין אפשר לעשות הצגה או לצלם סרטון ובהם ליצור תקשורת ושיח עם הרגש.

10. דיון נוסף למתקדמים: לא מפחדים מרגשות!

מסבירים שבדרך כלל אנשים מחלקים את הרגשות לרגשות נעימים ולרגשות לא נעימים. הניסיון מראה שאנשים רבים עושים הרבה כדי לא להרגיש רגשות לא נעימים. שואלים איזה רגשות לדעתם אנשים רוצים להימנע מלהרגיש ולמה. מדברים על כך שהצורך "להסיח את הדעת" מרגש לא נעים הוא גם לגיטימי, אבל צריך לשים לב מתי קצת מסיחים את הדעת, ומתי עושים הכול כדי "לקבור" את הרגש, אבל עדיין מושפעים ממנו. לדוגמה, קיבלתי ציון לא טוב במבחן- החלטתי לצאת עם חבר כדי לא לשקוע בתוך העצב, וזה בסדר. אבל אם אני פעם אחר פעם מדחיק את רגש הכישלון שיש לי בלימודים, זה יכול להיות בעייתי, כי אני "שומר בבטן" ולא משחרר, וגם כי אני לא חושב על מציאת פתרונות. שאלות נוספות:

- מהם הרגשות "הקשים" שלא רוצים להרגיש?
 - מה טוב ובריא בכעס, בפחד, בעלבון?*
 - מה קורה לבני אדם במשך החיים שבעקבותיו נהיה להם קשה לחוש פחד, עצב, עלבון או בושה? הרי נראה שתינוקות או ילדים צעירים מוכנים להרגיש את אותם הרגשות...
 - האם אתם מכירים אנשים שעדיין מוכנים להרגיש את כל קשת הרגשות בלי לפחד?
- * תשובות אפשריות: **הכעס** מסמן לנו שקורה משהו שאנחנו ממש לא רוצים, גבול שמישהו חצה ואנחנו רוצים לפעול להחזירו. כעס הינו פעמיים רבות תגובה של חיוניות, של רצון עז להשתחרר ממצב שמעורר לחץ או פחד. **פחד** אומר שהגוף והנפש מזהים שיש כאן סכנה עבורנו. כדאי לזהות מה עורר בנו פחד להחליט אם אכן זו סכנה רצינית או לא. **קינאה** מסמנת לי אולי שיש בי דחף להתקדם יותר רחוק. מגלים שמאחורי הרגש הקשה מסתתר פעמים רבות רגש רך ופגיע.

המלצות

- ✓ במהלך הדיון אפשר להיעזר בתמונות, בציורים ובקטעי סרטים קצרים לשם הדגמה.
- ✓ על מנת לתת הקבלה פיזית לקושי להישאר עם רגש לא נעים, אפשר לחלק קרחונים ולהחזיק אותם ביד (או להישאר זמן ארוך בעמידה על רגל אחד, או לשים משהו חריף או מלוח בפה). לומר: נכון, לא נעים, אבל האם אפשרי? כמה זמן? מנסים להישאר עם התחושה, לא לברוח ממנה, האם אפשר אפילו ליהנות ממנה, או מהאתגר להיות אתה?
- ✓ שבוע לאחר מכן אפשר לשאול את הצעירים אם זיהו במהלך השבוע רגשות שונים. האם הצליחו "לא לפחד מהרגש", להישאר אתו זמן מה. מה אז קרה? האם הוא נשאר זהה? האם הוא השתנה? האם ההתמודדות עם הסיטואציה הייתה שונה מאשר בדרך כלל?

11. משימה אישית

- באפליקציה "כישורים קוגניטיביים cbt", התלמידים מסמנים במהלך השבוע את הרגשות שהרגישו כל יום.
- הילדים יכולים בבית, כמשימה שבועית, לצלם את עצמם מדברים על רגש כלשהו במונולוג. שבוע לאחר מכן, להראות את הסרטונים בקבוצה.

12. משימה חברתית

השגרירים מסכמים מה הפיקו מהעיסוק בנושא הרגשות, ואז חושבים יחד איך להעביר את הנושא לכיתה או לשכבה. ניתן לעשות פעילות דומה למה שנעשה בקבוצה או לחשוב יחד על דרכים אחרות להעברת הנושא. חשוב שהפעילות שיעבירו בכיתה תהיה כמה שיותר חווייתית.

13. סיכום המפגש

אפשר לסכם ולהוסיף: חיי הרגש שלנו עשירים מאד. יחסית לעושר הזה, אוצר המילים שלנו מוגבל. רגשות אינם נובעים מן החוץ אלא מתוכנו, כלומר, מהאופן בו חווינו את האירוע. לכן יש כזה מגוון ועושר של רגשות, וכל אחד הוא קצת אחר מהשני. לכל אחד הזכות להגיב איך שהוא מגיב לאירוע, ולהרגיש בדיוק איך שהוא מרגיש. "עם רגשות לא מתווכחים".

"לדבר את עצמנו" - רשימת רגשות

שמחה

שביעות רצון, אושר, הנאה, תקווה, בטחון, עליצות, השראה, התלהבות, הוקרה, עוצמה, נוגע ללב, התרוממות רוח, גאווה, הפתעה

ברוח טובה

אנרגטיות, חיוניות, עליצות, ערנות, שובבות, הרפתקנות, רעננות, החלטיות

עצב

בדידות, עגמומיות, ריחוק, ייאוש, כובד, צער, מוטרדות, מועקה, רפיון, שבריריות, דכדוך, אכזבה, דיכאון, פיזור-דעת, כאב, געגוע

אהבה

חמלה, חמימות, אהדה, הכרת-תודה, חיבה, רכות, קירבה, רגישות, משיכה, התפעמות, התרגשות

רוגז

תסכול, עצבנות, הלם, באסה, פסימיות, לחץ, כעס, חימה, רתיחה, טינה, מירמור, עוינות, גועל, פלצות, סערת-רגשות

שלווה

רגיעה, נינוחות, עונג, הקלה, שוויון-נפש, פייסנות, שקט, נחת, סיפוק, רוחב-לב, נעימות

פחד

אשמה, בושה, חוסר אונים, חשש, בהלה, מתח, דאגה, חרדה, נפחדות, פאניקה, זעזוע, אימה, חלחלה, בעתה, שיתוק, ניתוק, רתיעה

בלבול

מבוכה, אדישות, היסוס, סקפטיות, אי-נוחות, פגיעה, אי-שקט, השתוממות, אי-נחת, אובדן-עצות, סיבוך, היקרעות, תדהמה

עייפות

לאות, תשישות, קהות-חושים, פגיעות, חוסר סובלנות, חוסר חיות, כבדות, יגיעה, אדישות, שעמום, ריקנות

יחידה 3: הקשבה ושיחה אישית

מטרת היחידה:

להכיר ולהתנסות בדרכי הקשבה שונות, וכן ללוות את השגרירים סביב נושאים של שיחה אישית, בקשת עזרה ונתינת עזרה לחבריהם.

רציונל

חברה שמחזקת חוסן היא חברה ששמה לב לאנשים בתוכה, ומעודדת פנייה והושטת יד לאלה שנראים כי זקוקים לתמיכה. אנחנו רוצים לגדל בני נוער ש"שמים לב" לחבריהם סביבם, הן דרך הקשבה למילים שנאמרות, והן דרך תשומת לב לרמזים הלא מילוליים. הקשבה היא חלק מרכזי בתשומת הלב לאחר, ושימת לב מנבאת חוסן של החברה. תלמיד חוזר לכיתה אחרי כמה ימים שנעדר ונראה לא בטוב, תלמידה בוכה בהפסקה, אחר נראה מצוברח, או מבודד. האם מישהו יפנה אליהם? לא תמיד פשוט לפנות לילד אחר ולהציע לו תמיכה ואכפתיות, בייחוד אם לא מכירים אותו. גם כשמכירים, לא תמיד רגילים לדבר אתו בצורה אישית וקרובה. "מה אם הוא ידחה אותי?", "זה לא יוצא לי טבעי!", "אף פעם לא ניגשתי למישהו שאני בקושי מכירה, זה לא הסגנון שלי" ... טבעי שיש חששות. יחידה זו באה לעסוק בנושא של הקשבה לאחר, ופניה לאדם שנראה שזקוק לכך.

גישתנו לנושא מושתתת על האמונה שלגיטימי לחוש קושי או חולשה, לגיטימי לבקש עזרה, וכן על ההבנה שהגלגל מסתובב.... פעם אני זקוק לעזרה, ופעם אחרת - החבר שלי יהיה זקוק לעזרה. היחידות הקודמות – מודעות למשאבים ופיתוח שפה רגשית, מכינות את הקרקע לעיסוק בנושאים אלו.

את היחידה נחלק ל-3 חלקים- חלק ראשון יעסוק בנושא ההקשבה, חלק שני יעסוק בשיחה האישית, וחלק שלישי יעסוק בנתינת ובקשת עזרה.

חלק ראשון- הקשבה

1. משחק פתיחה

חברי הקבוצה מתבקשים לספור עד 20 בקול רם, כאשר כל אחד אומר בו זמנית רק סיפרה אחת. אסור שאחד יעלה על דברי השני, אסור לומר יותר מספרה אחת ברצף ואסור לומר מילה חוץ מהספרה עצמה. המשחק דורש הקשבה ורגישות לרמזים בלתי מילוליים.

2. דיון ראשוני

איך מקשיבים לאחר? האם הקשבה היא רק למילים? למה עוד אפשר לשים לב כשמקשיבים למישהו?

3. פעילות ראשונה: פעילות יצירה

יצירה בפלסטלינה או בחימר. בעקבות הדיון ממשיכים ושואלים- מה זה להקשיב, איזה איבר בגוף הוא האיבר המקשיב? כל אחד יוצר את הרעיון שלו בחימר או בפלסטלינה. נותנים ליצירתיות שבנו לדבר.

4. פעילות שנייה: התנסות בהקשבה

מבקשים מתלמיד אחד בקבוצה לחשוב על אירוע מציק או מעצבן שקרה לו, או על בעיה שיש לו - רצוי בעיה לא גדולה. הוא יושב באמצע ושאר חברי הקבוצה יושבים במעגל סביבו. התלמידים מסביב מקבלים פתקים בהם כתוב מה סוג התגובה שאותה הם צריכים לגלם מול המשתתף שיושב באמצע, ראה נספח 1 ע' 36. אחד מהם יגיב במתן עצות; אחר יגיב בהפחתת הבעיה, אחר יגיב במחמאות כלליות ובהרגעה ("כל הכבוד, אתה כזה חכם, יהיה בסדר אתה תראה"); אחר יגיב בכעס גדול על המצב או על האדם שעצבן את המספר; ואחרון יגיב בהקשבה אמפתית, תוך כדי ניסיון להיכנס לנעליים של הילד המספר [אם יש יותר ילדים אפשר להוסיף תלמיד שמקשיב בהיסח דעת, תלמיד שמקשיב בהתנשאות ("אני במקומך הייתי..."), תלמיד שמרבה למצוא הומור בכל מצב וכו']. התלמיד שבאמצע מזיז את כיסאו מאחד לשני ומספר שוב ושוב את אותו הסיפור (כדאי שהסיפור יהיה קצר!) ומתנסה בכל אחת מהתגובות. אפשר להחליף תפקידים ולעשות סבב נוסף.

5. דיון

לאחר מכן, כל אחד משתף בחוויה שלו, ראשית הילד שסיפר את סיפורו ואח"כ האחרים, ודנים בנושא של תקשורת בונה. איזה הקשבה נעימה לנו? מסבים את תשומת לבם של המשתתפים שלא הייתה כאן תוקפנות גלויה ועדיין יש סוגי הקשבה שהם לא נעימים למי שרוצה לחלוק את הבעיה שלו.

✓ נקודה חשובה לדיון: יש שונות בין אנשים בתגובות שהם חווים כמתאימות להם, בזמנים שונים. כדאי להכיר סוגי הקשבה ותגובה שונים ולהתנסות בהם. יחד עם זאת כדאי לפני שנותנים עצה לשאול אם מעוניינים בה ולזכור שרובנו לא אוהבים ביקורת. עוד יותר חשוב, כדאי לזהות אצל עצמך מה אתה רוצה מהזולת כשאתה מספר לו על בעיה או קושי, ולהיות מסוגל לבקש זאת ממנו (לדוגמא "אתה מוכן בבקשה רק להקשיב לי? אני לא צריכה עצות, רק הקשבה...").



✓ אם רוצים להוסיף הומור אפשר להראות את הסרטון הבא:
<https://www.youtube.com/watch?v=-4EDhdAhrOg>

✓ שימו לב: בדיון הזה כמו בשאר הדיונים, המלווה אינו מלמד איך צריך או לא צריך לתקשר אלא שואל שאלות, משקף את הקולות השונים שבאים לידי ביטוי ונותן להם לגיטימציה. הוא יכול לחלוק מניסיונו ולהביע את דעתו, לכוון ולהעשיר את הדיון – כל אלו תוך כדי שהוא עדיין מתנהל בגובה עיניים עם התלמידים.

6. פעילות נוספת: איך מקשיבים?

לקרוא בהומור את הרשימה הבאה, כל אחד בתורו סעיף אחר.

הנחיות לחוסר הקשבה

- אל תמקד את תשומת לבך באדם שמשוחח אתך ובדברים שהוא אומר, התרכז בדברים שתמצא להשיב לו.
 - הפגן את חוסר התעניינותך בשפת הגוף שלך. למשל: אם אתה יושב, אל תטה את ראשך לעבר האדם המדבר.
 - אם אתה מתנגד לדברי האדם שמולך, אמור זאת מיד.
 - התפרץ לדברי בן שיחך אם אינך מסכים לדבריו. אין צורך לבדוק אם הבנת את כוונותיו, ואינך חייב כלל להגיב על דבריו.
 - שנה את הנושא כשיש הפסקה קצרה בשיחה ונצל את ההזדמנות כדי לעבור לעניין חדש שאין לו שום קשר לנושא שעליו דיבר האיש.
 - שפוט את האדם שמשוחח אתך ואל תתייחס לגופו של עניין.
- דיון: מתוך הנקודות שהוקראו- מה אנחנו בעצם צריכים כדי להרגיש שמקשיבים לנו?

7. תרגיל מב"ע

מב"ע : ראשי תיבות ל- מפגש בין ארבע עיניים. מטרת תרגיל זה לתת חוויה אחרת לחלוטין מהתרגיל הקודם. שיטעמו המשתתפים הקשבה נקייה מהי. מחלקים את הקבוצה לזוגות ומעלים שאלה שמשקפת נושא שהקבוצה עסוקה בו, ואף מעודדת חקירה אישית בנושא (לדוגמא, מה זה חבר, מה מאפשר לך להרגיש מובן, ועוד). במשך חמש דקות, הראשון מדבר והשני מקשיב הקשבה מלאה. אם יש שתיקה, השני רק חוזר ברוגע על השאלה. בחמש הדקות הבאות מחליפים תפקידים. בחמש הדקות האחרונות משתפים האחד את השני בחוויה. על אף שהיא נראית כך, המשימה אינה פשוטה כלל! "מקשיב", קשה בדרך כלל לא להוסיף שאלות, הערות ותגובות. "מדבר", חמש דקות יכולות להיראות ארוכות מאד...

8. פעילות: התנסות בהקשבה

הניחו בקבוק ריק באמצע המעגל וסובבו אותו כמו מחוג. כשהבקבוק נעצר, האדם שיושב בקצה הרחב של הבקבוק שואל שאלה פתוחה על זיכרון או חוויה שעבר המשתתף שיושב בקצה הצר של הבקבוק, לדוגמא "ספר לי על זיכרון מהזמן שבו היית בגן הילדים". האדם אשר משתף בחוויה מתנסה בדיבור כשההקשבה של הקבוצה מלאה. מסובבים את הבקבוק עוד מספר פעמים. בזמן התרגיל, כל אחד מוזמן לשים לב למה שקורה לו בפנים, לתחושות ולרגשות. לאחר מכן, משתפים האחד את השני בחוויה של דיבור בתוך מקום של הקשבה. האם זה שונה מאשר מה שקורה בדרך כלל בקבוצות? איזו אווירה נוצרת? אילו תחושות מייצרת הקשבה? מה אני מרגיש כשלא מקשיבים לי? מה דרוש לי בשביל להקשיב? האם בזמן דיון חופשי, כפי שמתנהל כעת, אפשר לשמור על רמה גבוהה של הקשבה?

9. פעילות בנושא שפת גוף: הדגמת הקושי בתקשורת ללא שפת גוף הולמת.

דרך אחת: המלווה מבקש ממשתתף אחד לצאת מהחדר. המשתתפים האחרים מתבקשים, כשיחזרו לחדר, להביע הקשבה רבה לדבריו על ידי שפת הגוף והקשבה לא מילולית (קשר עין, הבעות פנים, תנועות ידיים, ועוד). המתנדב חוזר ולבקשת המנחה יושב ומספר חוויה מעניינת שחווה או משהו מלהיב אחר לבחירתו. המנחה מבקש מהמתנדב לספר על הרגשתו. עכשיו המנחה מבקש ממשתתף אחר לצאת והקבוצה מתבקשת כשיחזור להקשיב בתשומת לב לדבריו אך להביע אי-הקשבה באופן לא מילולי (לדוגמא לשחק בעט, לא להסתכל עליו וכו'). המנחה מבקש מהמתנדב לספר על הרגשתו ביחס לתגובות חבריו. בהמשך, המנחה יבקש מהמשתתפים לחזור על דברי המספר ולהראות לו שהקשיבו לנאמר.

דרך שנייה: המלווה יושיב שני משתתפים גב אל גב ויאמר להם לשוחח ביניהם. המלווה ישאל את הצופים איך לדעתם הרגישו המציגים, ואז ישאל את המציגים איך הרגישו. מטרת התרגיל להראות כיצד שפת גוף עוזרת להעביר מסרים ולתת תחושה של הקשבה.

דיון על שפת הגוף - בהמשך אפשר לדון במשמעות של תנועות, מבטים, קשר עין, הבעות פנים וכו' ועל חשיבות ההקשר. אפשר לתרגל תנועות גוף שונות ולהראות כיצד אותה תנועה יכולה לומר דברים שונים: מגרד בראש, משחק בשערותיו, נושך שפתיים, סוגר עיניים בחוזקה וכו'. איך היעדר שפת גוף (בטלפון לדוגמא) משפיע על ההקשבה ועל ההרגשה הכללית?

10. משימה קבוצתית

הקבוצה חושבת כיצד ניתן לתרגל את נושא ההקשבה גם בכיתה. אפשרויות חווייתיות שונות:

- מעגל הקשבה – מומלץ להתנסות קודם בקבוצה הקטנה ואז להביא לכתה. את ההסבר וההוראות למעגל הקשבה ניתן לקרוא בנספח 2, עמוד 37. מעגל ההקשבה הינו כלי בו-

זמנית עדין ועוצמתי, מתאים במיוחד כשרוצים להעלות לדיון כתתי דיון רגיש עם פוטנציאל לעורר תגובות רגשיות עזות ומנוגדות.

- ניתן ליצור סרטון בנושא הקשבה ולהפיץ אותו בקבוצות הוואטסאפ הכיתתיות.
- אפשר להכין תערוכות ציורים בנושא הקשבה וחוסר הקשבה.
- לעשות פעילות כיתתית חווייתית בה מתנסים בצורות שונות של הקשבה. ברשת יש מגוון משחקים שונים שמדגימים הקשבה וחוסר הקשבה.

נספח 1 לפעילות הקשבה

נא לגזור את הפתקים ולחלק בין המשתתפות

את מגיבה בהפחתת הבעיה	את מרבה לתת עצות
את מגיבה בכעס גדול על המצב	את מגיבה במחמאות כלליות ובהרגעה
את מוצאת הומור בכל דבר	את מגיבה בהתנשאות ("אני במקומך הייתי....")
את מגיבה באימפולסיביות, אומרת מה שעובר לך בראש, גם אם לא קשור	את מקשיבה לכל מלה אך מתעסקת במשהו אחר תוך כדי
את מחזירה הכל לעצמך ("אה, זה מזכיר לי שפעם גם לי קרה...")	את "אובר" מרחמת על המספרת
את מתקשה להתרכז בסיפור	את קוטעת אותה כדי לשאול שאלות, על מנת להבין טוב יותר
את מקשיבה באופן אמפתי, מנסה להיכנס לנעליים של המספרת	את לוקחת את הסיפור מאד קשה, מזדעזעת ממה שאת שומעת

נספח 2: מעגל הקשבה

שיטת מעגל הקשבה מאפשרת פיתוח הקשבה עמוקה לעצמנו ולזולת ואימוץ תקשורת מקרבת המחזקת את הדובר והמקשיב כאחד.

השיטה שמה דגש על הקשבה ללא שיפוט ובקורת, דיבור כן ואוטנטי וראיית האחר מתוך קבלה וכבוד. תרגול אמנות הדיבור וההקשבה מהלב מעודד כנות, עוזר לנו בבניית דפוסי תקשורת חדשים במערכות יחסים, במשפחה, בעבודה ובקהילה ומציע כלים יעילים לפתרון עימותים ולחשיפת המעמקים של צרכי היחיד והקבוצה.

שיטת מעגל הקשבה מבוססת על הגישה הנרטיבית ומקורה בעבר, בה המעגל הקהילתי היה מרכז החיים, בתוכו זכה האדם להרגיש שייך, להיות חלק מהשלם. סיפורי החיים הם לב מעגל ההקשבה. דרכם מתגלה האינטליגנציה הקבוצתית והחיבור למשותף באנושיות שלנו.

אפשר להתחיל משאלה כללית כגון:

עם איזה תחושות את/ה מגיע/ה לכאן היום סביב מה שקורה?
להמשיך עם שאלה כגון: איזה ערכים מתחדדים לי כחשובים לי בתקופה האחרונה?
ולסיים עם הזמנה כגון: מצאו מספר דברים משותפים לכל הקבוצה בעקבות מה שעלה כאן.

חמישה כללים:

✚ **מדברים לפי תור.** כל אחד עונה בתורו לשאלה שהוצגה. לא שואלים שאלות או מתפרצים כשמישהו אחר מדבר.

✚ **לא קוטעים אף אחד באמצע השיח.** נותנים לכל אחד להביע את עצמו... רק כשמסיימים, אפשר לשאול אותו שאלות. שאלות ישירות אליו. לא "אתם" אלא "את/ה".

✚ **כל אחד מדבר בשם עצמו ולא מתייחס לדברי השני (לא אומרים:** כמו שהיא אמרה.. בניגוד למה שהוא אמר..).

✚ כל אחד משתף או עונה כרצונו, **לא חייבים לשתף.**

✚ **כל קול יכול ויישמע עם סבלנות** - לשים לב מה זה מעורר בנו כששומעים צד שפחות הכרנו (או פחות רצינו להכיר). לראות כמה אפשר להקשיב בלי להגיב...

מטרת השיח זה **לא לשתף בדעות שלנו**, אלא **בתחושות, רגשות, ערכים** לפי השאלות המנחות. מנחה המעגל מדבר על הרעיון שעומד מאחורי המעגל ועל הכללים שלו בתחילתו. חשוב שהקבוצה כולה **תיקח אחריות על שמירת הכללים. בדרך זו חברי הקבוצה שומרים על כך שלא ייפגעו אנשים בתוכה. זוכרים שמטרת השיחות הינו חיבור והעמקת הקשר בינינו.**

כללי אצבע במצבים רגשיים טעונים:

1. סייג לחכמה שתיקה.
2. אל תתבסס בחשיבה על שום נתון שלא חווית אותו ישירות. כלומר, רק מדברים על עצמי ולא על אחרים! (לא על התקשורת, או כל דמות או קבוצה אחרת)...
3. אל תייחס בחשיבה כוונות לאנשים אחרים שהם לא הביעו כוונות אלו באופן ישיר. וגם לא של קבוצות/מחנות שונות.
4. הנח שמעשים ודעות של אחרים הם ביטוי של מודל חשיבה קוהרנטי מוכר ומקובל. לא להניח הנחות, אלא לשאול ולברר את כוונת הדברים של האחר (פרשנות של חסד).
5. ננסה לשמור על קשר עין ועל שפת גוף מקשיבה. אם שומעים משהו ש"קצת מקפיץ/פוגע/ לא נעים לי לשמוע... תני למחשבה שעולה להמשיך לזרום בנהר המחשבה...

חלק שני- שיחה אישית

השנים בתכנית מראות לנו כמה חשוב להשקיע במיומנויות שיח אצל מתבגרים. מעבר לכך שמצופה משגריר לפנות לחבר בכתה שמרגיש לא בטוב ולשוחח עמו, התחזק הרושם שהשימוש המרובה במסכים, וסגרים שנכפו על התלמידים בזמן הקורונה, השפיעו על היכולת של נערים ונערות לשבת יחד – ופשוט לשוחח.

מתברר שריבוי מתן הזדמנויות, תרגול, מודלינג, ולעיתים תדרוך הינם כלים מועילים לשפר את מיומנויות השיחה של תלמידים.

1. כיצד ליצור הזדמנויות לשיח? – שימוש בטכניקה של שיח רפלקטיבי

את השיח הרפלקטיבי אפשר לעורר לאחר כל התנסות קבוצתית חווייתית כמעט. אנו ממליצים לערוך אחד ממשחקי ההכרות שטרם השתמשתם בו (ע' 9). אפשר גם להשתמש במשחק של "ספירה עד 20" (ע' 32), או בתרגיל יצירת המנדלה הקבוצתית (ע' 17). רעיון אחר, לבקש מהמשתתפים לעמוד במעגל ולמסור כדור מאחד לשני, כאשר לפני שכל אחד מוסר הוא מושך את תשומת ליבו של האדם שאליו מתכוון למסור בלי לדבר, דרך מבט. אכן, כל משחק קבוצתי הוא הזדמנות לשיח רפלקטיבי.

לאחר ההתנסות החווייתית, הזמינו רפלקציה מחברי הקבוצה. לחלופין בקבוצה כולה או בזוגות, דנים המשתתפים בשאלה -מה למדו מהחוויה. מה היה מהנה, מה היה קשה, האם הייתה התמודדות מעניינת, האם התחדש אצלם משהו. האם היו עושים את זה אחרת בפעם הבאה? מעודדים אותם להתבטא וגם להתעניין אחד בשני, ולשאוף להגיע אולי להבנות משותפות.

2. תרגיל שיח 2-4-8 (מתאים לקבוצה בינוני גדולה)

מחלקים לכל משתתף דף עם כשלוש שאלות, עדיף בנושא שמעסיק את הכתה (טיול שנתי, לחץ מבחנים, תחושה שהכתה לא מגובשת). מבקשים מהמשתתפים להסתובב בחלל ולעצור ברגע נתון ליד מישהו שאתו היה פחות בקשר, לאחרונה או בכלל. במשך כחמש דקות, הזוגות משוחחים על השאלה הראשונה. חוזרים להסתובב בחלל, הפעם בזוגות, עד שברגע שהמנחה אומר, מצטרפים לזוג שני. ברביעיות שנוצרו, מסכמים את מה שנאמר עד כה וממשיכים לשאלה הבאה, ומשוחחים. לאחר מכן, מסתובבים והפעם יוצרים קבוצות של שמונה. בקבוצה זו, יושבים ומשוחחים על הנושא, כאשר בשלב זה, מעלים יחד רעיונות מעשיים איך אפשר לקדם את הנושא. לסיום נפגשים במליאה הגדולה וכל קבוצה משתפת במסקנות שלה.

אם הקבוצה אינה גדולה, אפשר לעצור את הפעילות בשלב הרביעיות (ואז לדבר על רעיונות).

3. משחק שיח קליל ומשחרר

שני מתנדבים יושבים מול שתי ערמות פתקים עם הפנים מטה. בערמה הקטנה יותר, נושאים לשיחה (רבת עם אח שלך, החרימו לך את הפלאפון, חצ'קון ענק צץ לך הבוקר על האף). בערמה הגדולה יותר, ביטויים מילוליים שונים: אני לא יכול לדמיין, שמת לי לב אצלך ש-, אני לגמרי מסכים, מה נראה לך?, החיים דבש, אני רוצה לבקש ממך, בשום פנים ואופן, מה אתה אומר?, אף על פי כן ולמרות הכל, מה שמפליא אותי אצלך, למה התכוון המשורר?, מה לעשות, אהבת נפש, תודה (רשימה לדוגמא). המתנדב הראשון מושך נושא לשיחה ונכנס לתפקיד דמיוני של צעיר או צעירה שקרה לו הדבר הכתוב. מתחילה שיחה בין המתנדבים כאשר כל פעם, המדבר מושך קלף ומשתמש בביטוי הכתוב בו בדבריו. בסוף הערמה, מחליפים מתנדבים ונושא. פעילות מעוררת צחוקים!

4. שבעה טיפים לשיחה מוצלחת – דיון

אפשר לעיין ברשימת הטיפים המופיעה ב-

<https://www.gratus.co.il/article/making-better-conversations-1506202>

מומלץ לחשוב על הרשימה באופן ביקורתי, אולי לקבוצה יהיו רעיונות אחרים מהם הטיפים הטובים לשיחה מוצלחת. לאחר מכן, מפתחים דיון בנושא, כולל דוגמאות של שיחות שניהלו המשתתפים עם תלמידים בכתה לאחרונה.

5. שיתוף בין שגרירים

עכשיו לתפקיד השגריר: מתחילת התכנית – עוד ביום ההכשרה- הוצגה בפני השגרירים הציפיה שישימו לב איך מרגישים התלמידים בכתה, ויפנו לתלמידים שנראים כי לא מרגישים בטוב. זה הזמן לשאול אותם איך הם מרגישים אם הרעיון הזה, ולבקש שישתפו בניסיון שלהם. אפשר לעשות סבב בו כל אחד משתף בניסיון שלו לפנות לחבר או תלמיד מהשכבה שלא היה נראה בטוב, ואם אין לו ניסיון כזה, מה מנע ממנו לפנות לילד אחר ולדבר אתו גם אם הוא שם לב שמשוהו לא כשורה.

6. דיון

איך בכלל פונים? אם ילד יושב לבד בצד, נראה עצוב או עצבני, או נעדר זמן מה מביה"ס – איך עושים את הצעד הראשון?

כדי לענות על כך אפשר לשאול: מה הייתם מרגישים אם הייתם במקומו? נכנסים לנעלים של הילד ההוא, ומזהים את הרגשות העולים. בדידות, בושה, ציפייה? ואז שואלים: מה היה עוזר לכם להרגיש בנוח בסיטואציה כזו, מה הייתם רוצים לשמוע מהילד שניגש אליכם? מסבים גם את תשומת הלב לחשיבות ההתנהגות הלא מילולית כמו מבט, חיוך או תנוחת גוף.

7. פעילות סימולציות

מתרגלים מיומנויות של שיחה אישית דרך סימולציות.

בין סימולציה אחת לשנייה, מתלבטים יחד. כיצד מרגישים אם הילד הודף אותך? איך להגיב? מה עושים אם עולים תכנים קשים?

- סימולציה א- הילד שאתה פונה אליו לא רוצה לשתף.
- סימולציה ב- הילד שאתה פונה אליו משתף בבעיה שמטרידה אותו.
- סימולציה ג- הילד משתף אך מציף בבעיות רבות או בבעיות קשות, כגון התעללות, פגיעה עצמית או מחשבות אובדניות.

נציג כאן כמה כיוונים שיכולים להיות מועילים לכל אחד מהמצבים הללו, אך זכרו – השאיפה היא שהתשובות יבואו מהקבוצה. תפקידכם הוא בעיקר לאפשר שיח, לעודד חשיבה, ולייעץ במקרה הצורך.

בסימולציה א: "להשאיר את הדלת פתוחה" – לומר שאתה מבין שהשני כרגע לא רוצה לשתף, אבל שאתה כאן כדי לשמוע, ואז לפנות שוב אליו אחרי כמה ימים. אם נראית מצוקה חמורה לפנות לאיש צוות ולהסב את תשומת לבו לאותו הילד.

בסימולציה ב: להקשיב באמפתיה (ראה בהמשך).

בסימולציה ג: במצב כזה כדאי לעודד את המשתתף לפנות למבוגר אחראי – מחנכת, יועצת וכו'. אם הוא לא מסכים אז לפנות למלווה ולהתייעץ מה לעשות.

✓ הערה: לא חייבים להשתמש במילים... לפעמים אפשר פשוט להציע לעשות משהו יחד ועל ידי כך להעביר אכפתיות ורצון לקרבה, לדוגמה להציע ללכת יחד לקנות משהו במכולת, או לשחק משחק במחשב ביחד, או כל דבר אחר. אפשר להוסיף ולומר: "אני פה, אם תרצה לדבר, אני אשמח לשמוע".

8. משימה

להתחלק לזוגות ולתרגל שיחה אישית אחד עם השני. להתנסות בדרכי תקשורת שונות. לשים לב מה מתאים לי ומה מתאים לשני.

9. משימה אישית

במהלך השבוע ליזום לפחות שיחה אישית אחת עם אדם מהמשפחה, מביה"ס או ממקום אחר.

10. משימות חברתיות:

- א. שיחות אישיות עם תלמידים בשכבה.
- ב. פעילות בכתה בנושא שיח, בהשראת היחידה הזו.
- ג. בשנה האחרונה, עלה הצורך ליצור מתודות קבוצתיות שמתייחסות לנושא של "שיח מכבד" בין תלמידים בכתה. בנספח, ע'41, אנו מציעות פעילות היגדים שמטרתה ליצור דיון כתתי בנושא.

נספח 1: פעילות היגדים סביב שיח מכבד

מטרות הפעילות:

לעורר חשיבה ביקורתית בנושא השיח המילולי, לאפשר רפלקציה בקבוצה, לתת לגיטימציה לכל עמדה ועמדה על מנת לקדם איזה נורמות מוסכמות של דיבור מכבד. לתת מודלינג של שיח מכבד.

1. לא צריך להיעלב כשקוראים בשמות, ככה מדברים
2. אם מישהו לקלל אותי אני חייבת לקלל אותו בחזרה
3. בין חברים זה סבבה לקלל
4. קללות זו אלימות לכל דבר
5. הורה יכול לקלל את הילד שלו
6. בין בני זוג לא מקללים
7. מילים גסות כואבות לאוזניים
8. יש קללות שאפשר לומר ויש קללות שאי אפשר
9. מה אתם רוצים מאתנו, גם מבוגרים מדברים ככה
10. מה אתם רוצים מאתנו, תראו מה קורה בכנסת
11. עדיף לדבר חופשי, גם אם בגסות, מאשר לא לדבר בכלל
12. קללות, זה מדבק.

הנחיות ודיון:

אחרי הקראת ההיגד, מי שמסכים אתו מרים יד, מי שלא מסכים אתו משאיר את היד למעלה. מי שבעמדה באמצע חצי מרים. המנחה מבקש מאחד שמסכים עם ההיגד להציג את עמדתו, לאחר מכן, אחד שלא מסכים, ולעיתים גם מי שבאמצע. לא חייבים לומר את כל ההיגדים, העיקר שיכולת החשיבה הרפלקטיבית מתקיימת בקבוצה. מומלץ לערוך את הדיון בשני מפגשים, כדי לתת זמן לעיבוד וחשיבה שנייה. לעיתים מתעורר דיון חשוב בין חברי הקבוצה. אלו שאלות משלימות שעשויות לקדם את הדיון:

אם זה לא סבבה שבני זוג מקללים אחד את השני, למה זה בסדר שחברים טובים מקללים?
מה לגבי אחים?

אם לקלל משחרר, האם יש דרך אחרת לשחרר? ובכלל מה משחררים?
אפשר להעמיק בסוגייה סביב תקשורת אלימה, ולתהות לדוגמא בקשר בין דפוסי תקשורת משפחתיים ודפוסי תקשורת בין חברים. אפשר להעלות דוגמאות, סיפורים, או לשאול ישירות: אתם חושבים שיש קשר בין סגנון הדיבור בבית לסגנון הדיבור בבית ספר?
לעורר דיבור סביב בחירה – אתם יודעים, בגיל מסוים, אולי אפשר לבחור מה לוקחים מהבית, מה לוקחים מהחברים, מה לוקחים מהאינטרנט, מה לוקחים מהמורים, ומה לא. זה אולי הגיל לבחור את החיים שאתם רוצים לחיות. יותר מזה, זה הגיל להשפיע. איזה בית הייתם רוצים לבנות? איזה תרבות דיבור הייתם רוצים?

אולי ההיגד האחרון ("קללות זה מדבק") יכול להפוך מוטו עליו לבנות נורמה חדשה בביה"ס?

חלק שלישי- לגיטימציה להבעת קושי ולבקשת עזרה

מטרות: להתייחס לנושא של בקשת עזרה מהאחר ומתן עזרה לאחר. להבין למה לפעמים קשה לבקש עזרה וללמד מיומנויות של בקשת עזרה ונתינת עזרה לאחר.

רציונל: דרך נושא זה אנחנו נוגעים בנורמה שמקובלת בקבוצות חברתיות רבות (ולא רק אצל מתבגרים!) לא לחשוף נקודת תורפה, צורך או קושי בפני אחרים. בעצם לא "להיראות חלש" מול העולם. אפשר להבין נורמה זו בסיטואציות מסוימות – כמו במלחמה או כשנעמד מולנו אריה שחושף שיניים. אך חשוב להבין שבחברתנו היום נורמה זו מעלה בעיות רבות. מחקרים מגלים שהצלחה בלימודים תלויה פחות באינטליגנציה ויותר בכוכנות להיעזר. מחקרים נוספים מראים כי אדם המגיש עזרה לזולתו מפיק הנאה ותועלת לפחות כמו האדם שנעזר. למעשה אותם האזורים במוח מתעוררים אצל העוזר והנעזר. בתכנית "יחד", אנחנו מעודדים לגיטימציה של בקשה וקבלת עזרה – לא רק כנושא ביחידה זו אלא כחלק משפת החוסן אותה אנחנו מנחילים לאורך השנה, שהרי כל אחד מאתנו זקוק מדי פעם לעזרה, ופעם תורי לתת ופעם תורי לקבל...

1. פעילות סביב בקשת עזרה

כל אחד מקבל דף שהוא מחלק לארבעה חלקים (ראה נספח בעמוד 45). בכל חלק הוא כותב דוגמא אחת מהחיים:

- פעם שהייתי צריך עזרה וקיבלתי עזרה.
- פעם שהייתי צריך עזרה ולא קיבלתי עזרה.
- פעם שמישהו אחר היה צריך עזרה ונתתי לו עזרה.
- פעם שמישהו אחר היה צריך עזרה ולא נתתי לו עזרה.

לאחר מכן, עורכים שיחה ודיון סביב המשימה. ניתן להעלות שאלות כמו: כשהייתי צריך עזרה אך לא קיבלתי- מה לא איפשר שאקבל את העזרה? האם ביקשתי? איך ביקשתי וממי? האם זיהיתי בכלל שהיה לי קשה ושהייתי זקוק לעזרה? וכשמישהו היה צריך עזרה ולא נתתי לו, למה כך היה? האם הבנתי אז מה קורה, האם זה היה גדול עלי ולא ידעתי מה לעשות? האם היה לחץ חברתי? האם האדם שהיה זקוק לעזרה ידע לקבל אותה? לדבר על הדרך לבקש עזרה כמשאירים לשני את הזכות לבחור אם לתת אותה או לא, ואת החופש להגיב איך שהוא רוצה. לבסוף שואלים: איך ניתן להציע עזרה לאדם אחר?

2. דיון: למה כל כך קשה לבקש עזרה?

ניתן לפתוח בשאלה פתוחה זו ולחכות לתגובות. ניתן גם לפתוח את הדיון בהצגת סיטואציות שונות המדגימות את האתגר שיש לעיתים קרובות בבקשת עזרה. כל סיטואציה הופכת לסימולציה בה לוקחים חלק המשתתפים דרך משחק.

לדוגמא: אתה נתקע בתחנת רכבת בלי כרטיס ובלי כסף, מה אתה עושה? משתתף אחד הוא הנזקק, המשתתפים האחרים הם נוסעים או פקידים בתחנה.

דוגמא נוספת: הוריקן לקחו אותך לשיחה כדי לנער אותך כי הציונים שלך בחודשים האחרונים נמוכים מאד. אתה מחליט לעשות שינוי אבל לא יודע מאיפה להתחיל. מה אתה עושה? או: רבת עם החבר הכי טוב שלך והוא לא מדבר אתך יותר. אתה מרגיש בודד ומדוכא ומחליט לבקש עזרה. מה אתה עושה?

נקודות למחשבה נוספות בנושא בקשת עזרה –הכנה לדין:

אנחנו חיים בחברה שנוטה לקדש אוטונומיה ושופטת לרעה תלות והזדקקות. פניה לעזרה נתפסת פעמים רבות כסימן לחולשה ומעוררת רגשות של בושה ואשמה. בתוך בקשות לעזרה קיימת בד"כ גם היררכיה. רואים כלגיטימי לבקש עזרה בתחום שבו אני מחר אוכל להחזיר את הטובה (היום אתה עוזר לי להבין תרגיל, מחר אעזור לך בהכנה למבחן), אך קשה הרבה יותר לבקש עזרה בתחום בו אני מרגיש שנכשלתי.

במסגרת הדיון, אפשר להעלות שאלות עקרוניות על הנורמות החברתיות סביב בקשת עזרה, ולקרוא תיגר על הנורמות בחברה שמקדשות אינדיבידואליזם ואוטונומיה בכל מחיר.

בנוסף, אפשר לחשוב על דרכים בה ניתן לבקש עזרה ללא תחושה של נחיתות. שתי מילים מוכרות עוזרות מאד בכך: בבקשה ותודה.

1. בבקשה – בקשה ולא דרישה. "אני רוצה לבקש ממך דבר, אבל אם אתה לא יכול זה בסדר גמור מצדי". זוהי עמדה שונה באופן מהותי מהעמדה: "אני חייב שתעזור לי אחרת אני לא יודע מה אני אעשה". זוהי בקשה שמשאירה חופש לאדם השני, הכרה בנתינה שלו, והיא גם משדרת כבוד עצמי.
2. תודה – הכרת תודה נותנת לאדם שעזר תחושה של משמעות. כולנו רוצים להרגיש משמעותיים. האדם המקבל את העזרה מעניק לאדם הנותן אותה תחושה של ערך ומשמעות.

פוטנציאל היעזרות ופנטזיית הצלה

בהקשר לנושא של בקשת עזרה חשוב להציג שני מושגים נוספים רלוונטיים: "פוטנציאל היעזרות" ו"פנטזיית הצלה".

" פוטנציאל היעזרות" הוא גורם של חוסן נפשי. מחקרים מראים שיכולת היעזרות חשובה יותר להצלחה בלימודים ובעבודה מאשר אינטליגנציה! משמע, על מנת להצליח בחיים צריך לדעת לעבוד בשיתוף פעולה עם עוד אנשים, לזהות את נקודות החוזק וגם את נקודות התורפה שלנו, לבקש עזרה מאחרים בעת הצורך ולהיטיב להשתמש בעזרה זו.

"פנטזיית הצלה" הינה הרגשה מוכרת לכל אדם שמנסה לעזור. מול מצוקה של אדם אחר מתעוררת בנו לעיתים לא רק תקווה או משאלה אלא פנטזיה שנצליח להציל את הזולת ממצוקתו. פנטזיה זו טבעית ומובנת, אך גורמת לעיתים לנקיטת צעדים פיזיים, למושקעות חסרת פרופורציות, ולאכזבות.

לכן, מומלץ להעביר מסרים מאוזנים. לא מצופה מהשגרירים שיצילו את העולם. כל אחד מהם עושה מה שהוא יכול. לא תמיד יודעים איך לעזור לאדם אחר באופן ממשי, ועם זאת יש ערך רב לכך שהשגריר "רואה" את האדם במשבר, גם אם הוא לא יודע בדיוק מה לעשות מעבר לכך. בנוסף, חשוב להעביר את המסר לשגרירים שהם אינם לבד. הרבה פעמים נוצרת תחושת מלכוד, חבר מעביר אליך את המידע כסוד, או שהוא מבקש עזרה מסוג שאתה לא יכול לתת. בעצם, הוא מנסה להכניס אותך לתוך חווית המלכוד האישית שלו. הדבר הראשון הוא –בעדינות אך בבהירות- לא להסכים להיכנס אתו למלכוד הזה, ולפנות למבוגר. חשוב להגיע להבנה שבד"כ צריך כמה אנשים כדי לעזור לחבר במצוקה (לפעמים צריך כפר שלם, בדברי השיר). אחת המטרות העיקריות שלנו בתכנית היא להיאבק נגד קודים של שתיקה, כדי שלא יהיה מצב בו ילד או ילדה מרגישים האחראיים הבלעדיים על חייו ועל בריאותו של ילד אחר.

3. פעילות נוספת

כל אחד רושם על דף "איך אפשר לראות מבחוץ שאני מרגיש לא טוב". מה הסימנים? מי ישים לב? מה התנאים שאני זקוק להם על מנת לומר מה שיש לי על הלב? למי הייתי פונה? מי היה פונה אלי?

4. דיון: מהו "מרחב בטוח" עבורי – מרחב שמאפשר שיחה והיעזרות.

בהמשך לכך ולדיון הקודם, מדברים על המשימה הפשוטה ואולי החשובה ביותר בתכנית: לפנות לתלמידים שנראה כי מרגישים לא טוב. כיצד להציע כתף תומכת באופן חברי? ראה נושא "השיחה האישית", ע' 39.

5. צפייה בסרטון

סביב חשש מדחייה כשאנחנו מבקשים עזרה או מציעים עזרה (או חשש מדחייה בכלל!), מומלץ לצפות בהרצאה המצוינת של TED "מה למדתי ב-100 ימים של דחייה". הלקח העיקרי: דחייה בד"כ לא קשורה בך!



https://www.ted.com/talks/jia_jiang_what_i_learned_from_100_days_of_rejection?language=he

6. סיכום: ניתן לסכם עם השיר: "תפילת השלווה".

"אלי, תן בי את השלווה - לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם, את האומץ - לשנות את אשר ביכולתי, ואת התבונה - להבדיל ביניהם"

7. משימה אישית

במהלך השבוע הקרוב בקשו עזרה סביב נושא כלשהו. שימו לב איך מרגישים, מה היה קשה, ואיך מרגישים אח"כ. בשבוע לאחר מכן מספרים על ההתנסות בקבוצה.

8. משימה חברתית

חושבים יחד איך להשפיע בשכבה על הנורמות הרווחות בקשר לבקשת עזרה. מהם המסרים אותם נרצה להעביר? כיצד אפשר לעודד חברים לבקש עזרה, כיצד להיאבק נגד הנורמות של הסתגרות מול קושי, של "גיבור מי שמתמודד לבד", או של הסטיגמטיזציה מול ה"חלש"? אפשר להעלות דיון בקבוצות קטנות, לכתוב שיר ראפ, או סלוגנים, או לבנות פעילות בה על מנת להצליח במשימה אתה חייב לבקש עזרה מאדם אחר.

בונים פינת "צריך משהו?" – בה אנשים מציעים דברים שהם יכולים לתת, ואחרים כותבים דברים שהם צריכים. דברים אלו יכולים להיות דברים קונקרטיים – כמו חסר לי ספר חשבון, אבל גם דברים נוספים כמו- מציע שעת הקשבה לחבר..

נספח ליחידה 3: טבלה לפעילות ראשונה

<p><u>פעם שבה מישהו היה צריך עזרה ונתתי לו עזרה</u></p>	<p><u>פעם שבה הייתי צריך עזרה ולא קיבלתי עזרה</u></p>
<p><u>פעם שבה מישהו היה צריך עזרה ולא נתתי לו עזרה</u></p>	<p><u>פעם שבה הייתי צריך עזרה וקיבלתי עזרה</u></p>

יחידה 4: שייכות

מטרת היחידה:

מטרת היחידה היא לעסוק בנושאים החברתיים- שייכות, מחוברות חברתית, תפקידים בחברה, לחץ חברתי ועוד. על מנת:

1. לחזק תחושות של שייכות, קשר, סבלנות והכלה בקרב השגרירים והתלמידים בשכבה.
2. להגמיש תפקידים קבועים, לשבור סטיגמות, ולאפשר שינוי וזרימה בחיים החברתיים בכיתה.
3. להעלות למודעות את כוחה של הקבוצה, גם בהיבט החיובי וגם בהיבט השלילי, כאשר הקבוצה לוחצת על היחיד לפעול בניגוד לערכים שלו.
4. להעצים את הצעיר ללכת עם האמת שלו.

הערה: פעמים רבות, השגרירים מרגישים באופן ספונטני כי האווירה בכיתה והיחסים בין התלמידים הם קריטיים למען הרווחה הנפשית שלהם, ולכן הם בוחרים בנושאים חברתיים כמו "גיבוש כיתה" בתור "נושא נבחר". הבסיס לכך פעמים רבות הוא צורך בתחושת שייכות רבה יותר. יחידה זו באה על מנת להעשיר את הכיוון הנ"ל.

רציונל

תחושת שייכות היא צורך בסיסי וקיומי של האדם, מרכיב מרכזי ברווחה הנפשית שלו. האדם הוא יצור חברתי. מרגע הלידה לאורך כל חייו הוא שואף להיות מחובר לקבוצה של אנשים אתם הוא חולק תחומי עניין, חוויות חיים, ערכים ותוכניות. אנשים מרגישים טוב כשהם מרגישים שייכים ויעשו הרבה על מנת להרגיש כך. בתאוריה הבינאישית של תומס ג'וינר, הוא טוען שרמה נמוכה בשייכות היא גורם סיכון משמעותי לאובדנות. לכן פעילויות ומסרים שיוצרים תחושה של שייכות עוזרים במניעה של דיכאון ואובדנות.

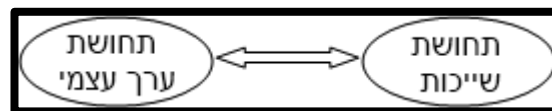
על מנת להרגיש שייך, אדם צריך להרגיש כי מתמלאים כמה תנאים: הוא צריך להזדהות עם רוב מאפייני הקבוצה, הוא צריך להרגיש שרואים אותו, מכבדים אותו, ואף שהוא תורם לקבוצה ומשפיע עליה באופן כלשהו. הוא צריך להרגיש קשר עם חלק מחברי הקבוצה- ולו חלק קטן ממנה. נקודה אחרונה זו היא מרכזית: ככל שתלמיד מרגיש יותר מחובר לתלמידים אחרים בכיתה, כך גובר החוסן הנפשי שלו. זה פשוט. חשוב להוסיף כי האדם צריך להרגיש שהוא בא לידי ביטוי באופן אותנטי בקבוצה, ושהחיבורים האלה מתבססים על היכרות של מי הוא באמת. לעיתים, נראה כי אדם מחובר לחברים רבים בקבוצה, אך כיוון שהוא אינו מביא את עצמו באופן אותנטי, הוא חש בדידות רבה.

ניתן להשיג תחושת שייכות בדרכים חיוביות או בדרכים שליליות. לדוגמה ילד שלא מרגיש שייך, עשוי לחפש להתקבל ע"י הקבוצה בתפקיד של ליצן או "עושה בעיות", ע"י בדיקת גבולות והתנהגות שלילית. עיסוק אינטנסיבי בשאלות של חברה ושייכות אינו מותיר פנאי לילד לעסוק בלמידה ובמטלות התפתחותיות אחרות.

לעיתים אנחנו רואים שאנשים מוכנים לוותר על חלק מזהותם על מנת לחוש שייכים, וכך מקבלים על עצמם התנהגויות ותפקידים בחברה, גם אם אלו לא נוחים או מתאימים להם. ביחידה זו, אנחנו רוצים להדגיש את האפשרות כי חברי קבוצה יוכלו לשמור ואף להביע את ייחודיותם, להרחיב תפקידים או לעבור מתפקיד לתפקיד, ויחד עם זאת להרגיש שייכים. כל אדם זקוק להרגיש שהאיכויות שלו בתור אדם חשובות ואף תורמות לחברה אליה הוא שייך. לא רק שהייחודיות שלו אינה מבטלת, אלא להיפך, היא מוערכת ע"י הקבוצה.

תפקידים ממלאים פונקציה חשובה בחברה, שכן בכל קבוצה, כולל בכיתה, היחיד נוטה לתפוס תפקיד מוגדר אשר משרת בצורה זו או אחרת את הקבוצה כולה. התפקידים מספקים תחושה של שייכות, זהות, סדר וביטחון. התפקידים בפני עצמם אינם טובים או רעים. השאלה תהיה תמיד איך מרגיש האדם עם התפקיד. בעצם, אנו רוצים לאפשר לתלמידים למלא תפקיד גמיש בחברה אליה הם שייכים. לעתים נרגיש שהדימוי והתפקידים שקיבלנו או לקחנו על עצמנו כובלים וחוסמים אותנו. אולי אף נחוש צורך להשתחרר מהתפקיד, והבשורה הטובה היא שזה בד"כ אפשרי.

לבסוף, נרצה לדבר על נושא הלחץ החברתי. להעלות את המודעות לכוחה של קבוצה על היחיד. להתכונן לסיטואציות בהן כאדם או כשגריר עשויים להימצא בעמדת מיעוט בתוך הקבוצה, רוצים להתנגד לדבר שלילי בעינינו אך לא יודעים כיצד. נרצה להעצים את התלמיד ולתת לו כלים ללכת עם האמת שלו, גם מול לחץ חברתי.



תחושת שייכות של אדם לקהילה, לקבוצה, לבית ספר ועוד, מקנה לו תחושת ערך בחייו ולהיפך.

את היחידה נחלק ל-3 חלקים:

- חלק ראשון- שייכות
- חלק שני- תפקידים בחברה
- חלק שלישי- לחץ חברתי

חלק ראשון- שייכות

1. פעילות פתיחה

משחקים המגבירים אינטראקציה, חיבור ובחלקם גם מנהיגות ועבודת צוות:

- הריבוע המושלם: הקבוצה עומדת במעגל ומחזיקה חבל. חלקו לכל אחד בד לכיסוי עיניים והנחו את כולם להניח את החבל על הרצפה בצורה של עיגול ולכסות את העיניים. בקשו מכולם לקחת צעד אחורה, ואז לחזור קדימה ולנסות ליצור ריבוע מושלם, בלי להסיר את הכיסוי מהעיניים. הגבילו בזמן, כחמש דקות. לשיקולכם, אפשר גם לבקש מחלק מהקבוצה לא לדבר. בשני המשחקים הללו, מומלץ לחלוק תחושות והבנות בסיום המשימה.
- הרוח נושבת לכיוון כל מי ש... שגריר אחד עומד באמצע וכל שאר השגרירים יושבים על כסאות במעגל סביבו. השגריר מתחיל ואומר הרוח נושבת לכיוון כל מי ש... ואומר משהו על עצמו. כל מי שהפרט הזה נכון לגביו קם ומנסה למצוא מקום חדש במעגל, וגם השגריר שהיה באמצע מנסה למצוא מקום, ושוב ישנו שגריר אחד באמצע המעגל שממשיך את הסבב, ואומר משפט חדש- הרוח נושבת לכיוון כל מי.. כך ממשיכים במשך מספר סבבים.
- שונה ודומה: מתחלקים לזוגות ומוצאים משהו אחד משותף ומשהו אחד שונה בין בני הזוג, שוב מתחלפים בזוגות ושוב משהו משותף ושונה.

• משחק הצמר: עומדים או יושבים במעגל. אחד המשתתפים מחזיק בפקעת צמר ואומר רשימה של פרטים שהוא רוצה לספר לקבוצה על עצמו (מה הוא אוהב, פרטים ביוגרפיים), וממשיך לספר עד שמשתתף אחר אומר "גם אני", ואז הוא זורק אליו את הפקעת, כאשר קצה החוט נשאר אצלו. כך ממשיכים עד שכולם שיתפו וחוט הצמר מקשר בין כולם. כך שיתוף בפרטים שונים על עצמנו מקשר ביננו.

2. דין

משתתפים האחד את השני בחוויה של המשחק ובהבנות כתוצאה מהחוויה. דנים בשאלות כגון: האם אפשר להביע את הייחודיות שלנו בתוך הקבוצה אליה אנחנו שייכים? דוגמאות. האם יש מקום לשונה? מתי השונה מאיים על הקבוצה ומה אפשר לעשות עם זה? האם הרגשתם לחץ חברתי לפעול בדרך שלא הייתה לכם נוחה או מתאימה? מה אז קרה? האם שייכות חשובה בחיים? איפה אני מרגיש שייך? איפה לא? מה התנאים המאפשרים או המחזקים את תחושת השייכות?

3. פעילות משותפת

יוצרים יחד מנדלה קבוצתית או פסיפס או פעילות אומנותית אחרת. אפשר גם פעילות ביסול משותפת, או כל דבר אשר מחזק את תחושת השייכות והמחבורות, ומאפשר לכל אחד לתרום בדרכו שלו.

4. פעילות

כל אחד מקבל כרטיס של "שייכות" ורושם עליו משהו אחד שעושה אותו מיוחד או יוצא דופן, ומשהו נוסף שנותן לו תחושה של שייכות לאחד ממעגלי החיים שלו.

5. שיתוף ודין

במה אני מרגיש מיוחד/ יוצא דופן, ויחד עם זאת מה נותן לי את תחושת השייכות? מה מחזק את תחושת השייכות שלי? האם להיות שייך זה אומר שאני צריך להיות זהה לקבוצה? מתי דווקא שוני מוסיף לקבוצה? אפשר להראות את הסמל של תכנית "יחד" - הצבעוניות של הדמויות השונות... שוני לעיתים יכול ליצור תחושת זרות, יחד עם זאת שוני גם תורם לקבוצה.

6. דין 2: שיתוף בסיפורים אישיים

מבקשים מהשגרירים לחשוב על סיפורים מהחיים שקשורים לחוויות של שייכות או חוסר שייכות. מתי הרגשתי שייך? מתי לא הרגשתי שייך? מה אפשר את השייכות ומה גרם לתחושת אי-השייכות? מה הרגשתי כשהרגשתי שייך? אם הרגשתי שייך לאחר תקופה של אי שייכות, מה אפשר את השינוי? (לדוגמא- מישהו עזר לי, התחברתי לקבוצה חברתית חדשה, עבר זמן, מצאתי חבר חדש, מצאתי תחום עניין חדש ושם הרגשתי שייך, שיניתי התנהגות מסוימת ועוד). הדגש- על האפשרות של שינוי המצב. מומלץ למורה המלווה לחשוב על דוגמאות של עצמו או של אנשים קרובים לו.

7. פעילות

צילום של תמונה או סרטון משותף לכל השגרירים שמבליט את השוני אצל כל אחד (כגון מאפיין פיזי, תחביב או כישרון) ויחד עם זאת את השייכות של כולם לקבוצה אחת.

8. שיחה ודין- מה גורם לי להרגיש שייך?

חיוך וקריאה בשם- מחקרים מראים שאחד הגורמים המרכזיים להרגשת השייכות הוא יצירת קשר עין, חיוך, או שקוראים לו בשמו.

שאלו את השגרירים- מה גורם לכם להרגיש שייכים? במסגרת למטה כתובים דברים שעלו במחקרים כששאלו תלמידים מתי הם מרגישים שייכים. מומלץ לשתף את התלמידים ברשימה. ולבסוף- חושבים יחד כיצד אפשר להגביר את הדברים הללו בקרב תלמידי הכיתה.

מתי אני מרגיש שייך?

- ✿ מכירים את שמי
- ✿ מאייתים נכון את שמי
- ✿ שואלים אותי איך אני רוצה שיקראו לי
- ✿ מדברים איתי
- ✿ שמים לב למצבי רוח שלי
- ✿ מקשיבים לי
- ✿ מחייכים אלי
- ✿ מתעניינים במה שחשוב לי
- ✿ מבקשים ממני לעזור
- ✿ נותנים לי לעזור במשהו
- ✿ שמים לב שהלכתי ומתייחסים אלי כשאני חוזר
- ✿ משתפים ברעיונות שהיו לי
- ✿ כנים איתי
- ✿ מערבים אותי בפעילות
- ✿ מעריכים דברים שאני עושה
- ✿ לא משנים משהו שעשיתי בלי לשאול אותי
- ✿ שואלים אותי לדעתי
- ✿ גם כשלא אוהבים משהו שעשיתי, לא דוחים אותי
- ✿ סומכים עלי...
- ✿ גם כשלא מסכימים איתי אני עדין מרגיש מקובל.



מתוך <https://www.cyc-net.org/cyc-online/cycol-0706-hewitt.html>

9. משימה חברתית: יצירת "מבצע שייכות" לכלל התלמידים בכיתה או בשכבה
התחילו בסיעור מוחין עם השגרירים, עם רעיונות משל עצמם, איך אפשר להגביר שייכות בכיתה!
אפשר להשתמש ברעיונות הבאים, ולהוסיף משלהם, ככל שעולה על רוחם!

- תלמידי הכיתה עומדים במעגל, ומחלקים אותם לזוגות אקראיים דרך ספירה (אם יש 30 תלמידים בכיתה, סופרים מ-1 עד 15 פעמיים ומבקשים ממי שקיבל את אותו המספר להיות זוג יחד). מחלקים לכל אחד דף עם שאלות שנבחרו מראש (לדוגמא בזמן הקורונה, אפשר לשאול "איזו תקופה הייתה לך יותר קשה? מה גילית על עצמך שלא ידעת? מה עזר לך? מה היית משאיר

מאחור?"). הזוגות מתפזרים בחדר. במשך 10 דקות, בכל זוג מדברים אחד עם השני על השאלות שנשאלו, מחפשים את הדמיון בין השתיים. בעשר דקות הבאות, מתחברים לזוג ילדים שנמצאים קרוב וממשיכים לשתף, הפעם ברביעייה. בעשר הדקות האחרונות, הרביעיות מתחלקות שוב לזוגות, אך הפעם בזוגות חדשים, וממשיכים לשוחח בנושא. יש לשים לב שכל אחד יספיק להביע את עצמו בכל חלק של הפעילות.

- כל תלמיד בכיתה מביא תמונה שלו, ויוצרים יחד פסיפס קיר גדול שמיוצר על ידי תמונות של כל התלמידים.
- כל תלמיד מקבל ריבוע (בעץ, קרטון או נייר) ומצייר עליו, כותב או יוצר משהו על פי בחירתו. לאחר מכן יוצרים תערוכה, מיצג או קיר שמיוצר מכל הריבועים השונים.
- צילום סרטון שייכות: מצלמים "טייקים" קצרים של כל התלמידים. כל תלמיד אומר אני X ואני.. (אומר משהו על עצמו) לבסוף עושים תמונה קבוצתית ועורכים סרטון.
- בתחילת היום מחלקים לכל התלמידים מדבקות ב-4 צבעים שונים. במהלך היום כל אחד צריך למצוא זמן לשוחח עם כל אחד מהתלמידים שיש להם את אותו צבע מדבקה שלו.
- דיון בנושא שייכות בכיתה.

חלק שני- תפקידים בחברה

1. פעילות פתיחה

מחלקים לכל שגריר את השאלון בנושא תפקידים (ראה נספח בעמוד 54). במהלך כעשר דקות, כל אחד ממלא לעצמו את השאלון. בתום המשימה, משתפים ודנים. בזמן הדיון, אפשר להזכיר את המונחים "סטיגמות" ו"דעות קדומות", שהם בעצם תפקידים נוקשים ששמים על האדם בגלל צבע עור, אפיונים פיזיים, מוצא, עמדה פוליטית ועוד.

2. פעילות המשך: פינת התפקידים שלי

הביאו למרכז המעגל שלל חומרים: חוט, חבל, מספריים, חוט ברזל, קוביות עץ, פתקים ריקים, כלי כתיבה, דמויות פליימוביל וכדו'.

בקשו מהשגרירים שיחשבו על התפקידים שהם ממלאים בחברת הכיתה. כל שגריר תופס מקום בחלל ויוצר "פינת התפקידים שלי". על הפתקים הוא רושם את התפקיד שלו, או את התפקידים השונים שלו. סביב התפקיד הוא שם את החומר שמתאים לו כדי להדגים את מידת הנוקשות לעומת מידת הגמישות שהוא חש ביחס לאותו תפקיד, כמה בעצם אפשר להיכנס לתפקיד ולצאת ממנו בקלות (לדוגמה חוט דק ייצג גמישות, ואילו חומה מקוביות ידגים שהתלמיד מרגיש אולי כלוא בתוכו). במקום הפתקים אפשר גם דמויות של פליימוביל או כל חפץ אחר שמסמל את התפקיד.

הפינה היא יצירה חופשית, אפשר לעשות בה מה שרוצים סביב נושא התפקידים. לדוגמה, לייצג תפקיד נחשק אחר, או להביע את הרצון לצאת מכל רעיון של תפקיד. שימו לב שגם בתפקיד נחשק, כמו תפקיד המלכה, אפשר להרגיש כלואה. בתום הפעילות, משתפים ומתעניינים אחד ביצירה של השני. אפשר לצלם.

3. פעילות המשך: מסכות

מחלקים למשתתפים מסכות חלקות לבנות, לכל אחד שתיים. כל אחד מצייר או מקשט את שתי המסכות, כאשר אחת מייצגת תפקיד אחד שהוא אוהב, והשנייה מייצגת תפקיד אחר אותו הוא רוצה לשחרר. בהמשך, מציגים את התפקידים השונים בקבוצה. מומלץ לקיים דיאלוג בין התפקידים, או בין שני התפקידים של אותו האדם, או לחלופין בין תפקידים של אנשים שונים.

4. משימה אישית

לחשוב מה אני רוצה לשנות בתפקיד/תפקידים שלי. או: לנסות להתייחס לאנשים באופן "נקי" יותר מדעות קדומות, לדוגמה להתחיל בשיחה רצינית עם תלמיד שנחשב ליצן הכיתה, או לחייך כל בוקר לילד סגור שנחשב לא חברותי...

5. משימה חברתית

לתכנן פעילות כיתתית בנושא התפקידים. אפשר להשתמש בקיר של פרויקט "יחד" כדי שהתלמידים ירשמו שם את התפקידים אותם רוצים לשחרר.

חלק שלישי- ללכת עם האמת שלי. לחץ חברתי

1. סבב פתיחה

לפתוח בשאלה: כמה קשה לעמוד מול לחץ חברתי? להזמין את השגרירים לשתף בחוויות מהחיים, המדגימות את הקושי להישאר עם האמת שלך מול קבוצה. לתת הרבה לגיטימציה לקושי לדבוק בעמדתך, כי אכן ידוע, כיצד בכל גיל לקבוצה יש כוח עצום על היחיד.

2. צפייה בסרטונים ודיון



<https://www.youtube.com/watch?v=dOHzv3WAXxo>

סרטון זה מציג ניסוי מאלף אודות השפעה חברתית וציות למוסכמות בקבוצה. מראים כיצד יחידים מצייתים להוראות לא מילוליות של הרוב, אף שאינן הגיוניות כלל, ועוד מעבירים אותן הלאה!

אפשר לכוון את הדיון לכיוונים שונים: לחשוב על כוח המשיכה של השייכות (כולנו רוצים להרגיש שייכים), על עוצמת המסרים הלא מילוליים, ובעיקר על הקלות בה אפשר להעביר מסרים ולהשפיע על אחרים. בניסוי זה, לא מופעל שום לחץ ישיר על היחיד להתנהג כפי שהוא מתנהג! מכאן, אפשר להרחיב לדרכי הפעולה בהן משתמשת החברה הצרכנית על מנת להשפיע על אנשים שיצרכו מה שיש לה למכור. כיצד לדוגמה פרסומות גורמים לאנשים לקנות דברים שהם לא צריכים. ידוע כי בגיל ההתבגרות הצעיר, כלומר בגיל חטיבות הביניים, הנערים והנערות הם אוכלוסיית היעד הקלה ביותר עבור חברות המותגים. זהו גיל שמושפע בקלות ולכן מנוצל פעמים רבות ע"י גורמים בעלי אינטרסים. התופעה רחבה מעבר לעולם הפרסום, אפשר לשאול איך האינטרנט, איך תעשיית הבידור, תורמים את חלקם; בנוסף, רבות מהתנהגויות הסיכון כגון שימוש בסמים ובאלכוהול מתפשטות באותן הדרכים. לפי המחקר, הדרך היעילה להיאבק נגד השפעות החברה הצרכנית על הנוער הינה הקמה של קבוצות שיח, בהן צעירים משוחחים, בנוכחות ובתיווך של מבוגר, על מה הם חושבים בכל הנושאים הללו- כפי שמוצע בתכנית "יחד". לא צריך ללמד או להטיף, אך להעלות שאלות ולהאזין להם כשהם חושבים יחד על שאלות של זהות ובחירה, מה הם רוצים ומה הם אינם רוצים ולאן הם שואפים.

תופעה שכדאי לזכור היא: אכן מסרים שליליים מתפשטים בין אנשים כמו אש בשדה קוצים, אך גם מסרים חיוביים, מסרים בוני חיים, מסרים של התמודדות בריאה מתפשטים בקלות. כאן המקום לומר לשגרירים שיש ציפייה כלפיהם שיעבירו מסרים חיוביים לחברים שלהם, ולחשוב יחד אתם איך הם עושים זאת... דמיינו לדוגמה, שבמקום לעשות ניסוי בו בכל צלצול נעמדים כולם (כמו בסרטון), היו מנסים משהו אחר - כל פעם שנכנס מישהו חדש לחדר מחייכים אליו. האם אפשר היה להשפיע כך על ההרגשה הכללית בחדר?

מעלים גם דילמות הקשורות לתפקיד השגריר: האם בתור שגריר אני יכול להימצא במצב שאני מתנגד לדעת הרוב. איך אוכל לומר מה שאני חושב? איך לא איתפס כמתנשא?



<https://www.youtube.com/watch?v=-RCbXFXi2vk>

סרטון המתאר ניסוי קלאסי מפורסם על קונפורמיות חברתית, הניסוי של אש. מראים בו נבדק שנמצא בתוך קבוצה של שחקנים; כולם מתבקשים לומר איזה קו זהה באורכו לקו שמוצג בצד שמאל. כל השחקנים נותנים תשובה שגויה, ואחרי זמן לא ארוך כל הנבדקים אף הם נותנים תשובה שגויה.

הפעם הדגש הוא על איך אנחנו מתבלבלים בתפיסה שלנו את המציאות כשאנחנו נמצאים בעמדת מיעוט מול רוב. שוב, מומלץ לעורר שאלות סביב סיטואציות של החיים: דמיינו שאתם נמצאים בקבוצה של אנשים בעלי עמדות גזעניות (נגד קבוצה זו או אחרת של האוכלוסיה), איך זה ישפיע על מחשבותיכם? האם העובדה שאנשים אלו לבושים באופן מכובד או לא, מוכרים או לא, בני גילכם או מבוגרים, תשפיע עליכם? מה עוד לדעתכם משפיע על עמדותיכם?

אפשר לחזור על המשפטים שנאמרים בסרטון: "אנחנו יצורים מאוד חברתיים, מודעים מאד למה חושבים אחרים סביבנו ורוצים להתחבב עליהם, לא להיתפס כמשנים דברים. לכן נסתגל לקבוצה", ולשאל מה חושבים על המשפט הזה.



https://www.youtube.com/watch?v=Cg_x5idE-I0

(להראות רק את החלק בו רואים את הנערים קופצים למים)

סרטון זה מכניס רובד נוסף לדיון, את הסכנה לחיים. רואים בו נערים מפעילים לחץ על ילד לקפוץ מצוק גבוה למים. כאן הלחץ החברתי הופך להיות הסתה להתנהגות סיכונית. בדיון אפשר לשאול את הצעירים, על איזה סיטואציות דומות הם יכולים לחשוב. משפטים שמתחילים במילים "בוא נראה אותך אם אתה מסוגל...". אם אתה מסוגל לגנוב את הממתקים האלה, אם את יכולה לצייר כאן גרפיטי, אם את יכולה לנשק את הבחור הזה או אם אתה יכול להכות את הילד ההוא... לשאול אם כבר חוו חרם, בצד הקרבן, התוקף או העד.

3. משימה לבית

עודדו את השגרירים לערוך חיפוש משל עצמם באינטרנט. ישנם עוד סרטונים מעניינים בנושא לחץ חברתי. כמו כן, אפשר לשלוח אותם הביתה עם משימה מכוונת לפתח חשיבה ביקורתית. לדוגמה לתת להם בכתב שלושה נושאים עליהם מוזמנים לחשוב מה דעתם, כשהם מוזמנים להעלות שתי עמדות הפוכות ואז מסקנות.

4. אז מה עושים? העצמת השגריר

זהו השלב של חיפוש פתרונות. מעלים את השאלה, מה לעשות כשאני בעמדת מיעוט או עומד מול לחץ לפעול בניגוד לרצוני? איך להישאר אותנטי, האם אפשר ללכת עם האמת שלי? (לרעיונות נוספים, ראה נספח בעמוד 95, "דיבור מול קהל").

5. אז מה עושים - פעילות ראשונה: "מה אני מרגיש באמת"

פעמים רבות במצב של לחץ קשה לנו, לפני הכל, לדעת מה אנחנו מרגישים וחושבים באמת. לפעמים אנחנו עונים מה שנראה לנו שרוצים לשמוע מאתנו, ולא מה שבאמת רוצים לענות. מטרת הפעילות להתנסות ולתרגל את אמירת ה"אמת שלי".

מבקשים ממתנדב לצאת מהחדר ומתכננים את הסיטואציה אליה הוא יכנס בחזרה. לדוג', אומרים לו: "הי רוני, החלטנו לחגוג יחד את היציאה לחופש הגדול, אתה אתנו נכון? (...). יהיו בירות, סער יכול להביא מלא. יהיה שמח. וחשבנו שתהיה אחראי על המוסיקה, אין עליך בזה, אתה אלוף. אתה עוד תצא לנו D.J. מפורסם, אתה תראה... (...). הזמנו מלא חברה מהכיתה, יהיה כיף. רק לא אלה מחוג סיירות, הם כאלה סנובים..". מתפתחת שיחה בה המתנדב אינו מתבקש לקחת עמדה, אפילו לא להגיב, אלא רק לשים לב לרצף הרגשות המתחוללים בתוכו. בסוף, המתנדב משתף ברגשות השונות שהרגיש בזה אחר זה, וגם חברי הקבוצה משתפים ברגשות שעברו בתוכם.

סיטואציה שנייה, מלחיצה יותר: לאחר חזרתה של מתנדבת לחדר אומרים לה: "יעל, בואי הנה, יש לנו משימה בשבילך. את רואה את הבחור הגבוה שם? לכי דברי איתו, הוא מעוניין בך... (אפשר לביים סיטואציות שונות, הרעיון הוא להפעיל לחץ קבוצתי כבד על המתנדבת). בסיום התרגיל, ולאחר שהרגשות זוהו, אפשר לדון מה היינו רוצים לומר וכיצד.

6. אז מה עושים? פעילות שנייה: ביטוי אישי מול לחץ חברתי

השאלה היא איך אצליח להתבטא בבהירות, גם כשאני בלחץ כי אני בעמדת מיעוט. אנחנו מציעים לבנות יחד רשימת טיפים.

הצעה לטיפים לדיון:

- ברר לעצמך את העמדה שלך לפני שאתה מביע אותה.
- זה בסדר גמור שאתה מרגיש לחץ.
- עדיף לדבר בלשון "אני" ולהימנע מלשון "אתם", על מנת להישמע יותר אישי ופחות שיפוטי.
- חפש בקבוצה אנשים שנוטים לעמדתך, או שנמצאים בעמדה ניטרלית, ודבר אליהם בנפרד.
- אל תחשוש לדבר על רגשות, או עם רגשות.
- התייחס להתנגדויות, הבע הבנה לנקודת ראות השונה והסבר למה בכל זאת אתה חושב אחרת.

לאחר מכן, מומלץ לתרגל אמירת עמדת מיעוט בקבוצה. תחילה, בחרו להתבטא במצב של לחץ קל, ואז עלו למצב של לחץ בינוני ואף כבד.

7. משימה אישית

לשים לב באותו השבוע לדרך בה אתה מתבטא בקבוצה. באילו כלים אתה משתמש? מה הן נקודות החוזק שלך בביטוי עצמי?

8. משימה חברתית

לבנות פעילות כיתתית בנושא לחץ חברתי. זכרו שהכלי הפשוט של דיון בקבוצות קטנות נמצא ככלי היעיל ביותר לפתח חשיבה עצמאית וביקורתית.

כלי עזר: מצגת אינטראקטיבית בנושא "ללכת עם האמת שלי".



<https://www.itu-presentation.cet.ac.il/%D7%9C%D7%9C%D7%9B%D7%AA-%D7%A2%D7%9D-%D7%94%D7%90%D7%9E%D7%AA-%D7%A9%D7%9C%D7%99>

נספח ליחידה 4: שאלון אישי בנושא תפקידים

המעופפת/המנהיג/ה הילד/ה הנוח/ה הילד/ה
הרעה/ה החרשנית/ה הקשוח/ה השמנה/ה המפריעה/ה
השקטה/ה הליצנית/ה הדואגת/ה לכולם האחראית/ה
הרוסיה/ה החנונית/ה הסנובית/ה הילד/ה הטובה/ה
הבודד/ה היפה/ה הפראייר/ה המעשית/ה המגניבה/ה
המוזרה/ה המלכה/ה העצלנית/ה

בעיגול המצויר מעלה יש אוסף של כותרות ושל כינויים שמייצגים תפקידים. הרגיש/י חופשי/ה להוסיף תפקידים ככל העולה על רוחך...

1. רשמ/י כאן את התפקידים שנראים לך קשורים אליך בחיים (אפשר להשתמש במילים שלך)

2. אילו תפקידים את/ה נוטה למלא במשפחה?

3. אילו תפקידים את/ה נוטה למלא בכיתה?

4. אילו תפקידים את/ה נוטה למלא במקום אחר (תנועת נוער, חוג חברים נוסף) או שפעם בעבר מילאת?

5. האם התפקידים שלך זהים בכל מקום? אם לא, איך את/ה מבינה זאת?

6. אילו תפקידים בחרת, ואילו תפקידים בחרו עבורך ("שמו עליך")?

7. אילו תפקידים את/ה אוהבת ומאילו היית רוצה להשתחרר?

8. האם לדעתך אפשר להשתחרר מתפקיד, או לכל הפחות להרחיב אותו? כיצד?

9. בהרגשתך, האם קיימת בכיתה שלך גמישות ואפשרות לשנות תפקידים? איך את/ה רואה את זה?

יחידה 5: המבוגר

מטרת היחידה:

הכרות עם מושג המבוגר המשמעותי, זיהוי המבוגרים המשמעותיים בחיי התלמידים, וחיזוק קשרי האימון אתם. המטרה היא שלכל מתבגר יהיה מבוגר אליו לפנות בזמן משבר.

רציונל

גורם חוסן שהוכח כמרכזי ע"י מחקרים רבים הוא הימצאותו של מבוגר משמעותי בחייו של המתבגר. בתוכנית יחד, אנחנו שמים דגש על בניית רשת הגנה וביטחון סביב תלמידי ביה"ס, וזו כוללת חיזוק האימון בין צעירים למבוגרים. המטרה היא לאפשר שלכל מתבגר יהיה אדם מבוגר אליו הוא יכול לפנות בזמן משבר.

ישנם צעירים וצעירות אשר יתקשו למצוא אדם אחד שכזה בחייהם. נכון לתת לכך הבנה ולגיטימציה. עם זאת כדאי לאתגר את הצעיר בשאלות על הנושא. בד"כ נמצא כי אותו הנער שלא מוצא מבוגר משמעותי בחייו, חווה אכזבות חוזרות שפגעו באמונו כלפי מבוגרים. בדיונים בקבוצה, אנחנו מתחילים לדבר על הנושא באופן רחב ומאפשר. עם זאת, אנחנו שואפים עם התקדמות הדיון להתחבר לצורך הבסיסי בכל אחד להישען לעיתים על מבוגר עליו אפשר לסמוך, אדם שמבין אותנו ומאמין בנו, ולשתול בצעירים רצון לפנות למבוגר בעת הצורך.

1. פעילות פתיחה

הזמינו את התלמידים לחשוב על המבוגרים המשמעותיים שלהם. אלו יכולים להיות בני משפחה, אנשי חינוך, שכנים, ועוד.

מומלץ לעשות זאת על ידי חלוקת פתקים ריקים לתלמידים, עליהם ירשמו את שמות המבוגרים המשמעותיים שלהם. לאחר מכן ניתן לתלות את הפתקים בצורת עץ, או בצורה גרפית אחרת, כאשר כל תלמיד מספר למה אותה הדמות הינה משמעותית עבורו. אם בחרתם לצייר עץ על בריסטול, אפשר לגזור את הפתקים בצורת עלים ולתלות אותם בקצה הענפים, ובענפים, אפשר לרשום מה האדם המשמעותי נתן לתלמיד.

סיפור פתיחה: המנחה יכול לפתוח בסיפור עם גוון אישי (נושא המבוגר המשמעותי הינו פעמים רבות נושא שהמתבגרים לא מודעים לו באופן טבעי ויש צורך לחברם רגשית). סיפור לדוגמא: נערה מרבה לריב עם הוריה אך כל יום אחרי בית ספר הולכת לסבתא שלה ומספרת לה את מה שעבר עליה באותו היום. סיפור אחר: נערה עברה חרם חברתי קשה בבית ספר, והיא מחכה זמן ארוך לפני שהיא מספרת לאביה. הוא שומע ואומר לה: "יהיה בסדר, אנחנו נהיה אתך ויהיה בסדר". לראשונה הבחורה חשה שהיא נרגעת, מאמינה לאבא שלה. סיפור נוסף (כל הסיפורים פרי עדויות אמת): בחור בן 25 נמצא במשבר חיים קשה. הוא בא לבקר את המורה שלו מהתיכון שהוא מאד אוהב. הם רק מתיישבים בגינה על הספה עם כוס תה, ועוד לפני שהוא מתחיל לדבר, הוא מרגיש איך המתח מתחיל לרדת ממנו. כבר מרגיש יותר טוב. דוגמא אחרונה, קבוצה של ת מוצאת את עצמה בבית ריק לחגוג מסיבה גדולה. שותים הרבה אלכוהול והדברים יוצאים מידי שליטה. כמה חבר'ה מחליטים להתקשר למדריכים מהצופים ואלו באים לעזור.

המבוגר המשמעותי הוא בדרך כלל אדם אמין ומוערך על ידינו, שגם מעריך ואוהב אותנו. לפי הפסיכואנליטיקאי התיאורטיקן היינץ קוהוט, יש לקשר עם אדם כזה (מוערך ומעריך) אפקט מרגיע חיוני עבור התפתחות האדם.

2. דיון

אילו תכונות יש למבוגר המשמעותי בחיי? מה אני מקבל מהנוכחות של המבוגרים המשמעותיים בחיי? מה גורם למבוגר להיות משמעותי עבורי? האם הייתי רוצה שיהיו עוד מבוגרים משמעותיים בחיי? כיצד אני יכול לחזק את הקשר עם מבוגר משמעותי? מה עלי לעשות אם אני מרגישה שאין לי מבוגר משמעותי? השגרירים מוזמנים לשתף בחוויות האישיות שלהם.

3. דיון חשוב נוסף

חשוב לדבר על הנושאים של "הלשנה", "סודות" ו"נאמנות". עודדו העלאת דילמות סביב שאלות כגון "מה אומרים ומה לא אומרים ולמי?". האם יש דברים בחייכם שהרגשתם שאתם הייתם חייבים לספר? האם יש דברים שאתם חושבים שבאופן כללי חייבים לספר? האם אתם חושבים שלכל אחד צריך שיהיה מבוגר אליו הוא יכול לפנות בעת משבר? השתמשו בדוגמאות. בסופו של דבר חשבו יחד איך להיאבק נגד קודים של שתיקה.

4. משימה אישית

- כל אחד כותב בפנקס מישהו המבוגר אליו הוא יכול לפנות בעת משבר
- במהלך השבוע התלמידים יפגשו את המבוגר המשמעותי שלהם, או ישוחח אתו בטלפון. האם ניתן לספר למבוגר המשמעותי מה הוא בשבילכם?

5. משימה חברתית

חשבו יחד איך להעביר את הנושא בכיתה. כדאי לקיים דיון בכיתה ואז לארגן פעילות בה אוספים את השמות של המבוגרים המשמעותיים בכיתה או בשכבה. מומלץ להיות יצירתיים! אפשר לעשות יצירת קיר כלשהי יחד עם הפתקים של המבוגר המשמעותי.

דוגמאות לפעילויות כיתתיות חברתיות נוספות

- צוות של שגרירים יכול בזמן ההפסקה לחלק במסדרון כרטיסים ריקים של "מבוגר משמעותי" ולבקש מהתלמידים לרשום על הכרטיס את שמם ואת שם המבוגר שנותן לו השראה ו/או שהוא כתובת בשבילו ללכת אליו כשיש להם בעיה – ואז להדביק את הפתקים על הקיר בצורה של עץ או בצורה אחרת.
- להביא סיפור אמתי מעורר השראה של מבוגר או ילד שיספרו על המבוגר המשמעותי בחייהם ואיזה תפקיד הוא ממלא עבורם.
- הצגת הרעיון בכיתה: מבקשים מהמורה זמן להסביר בכיתה על התכנית ועל החשיבות של מבוגר משמעותי. ואז מעבירים קלפים של מבוגר משמעותי ומבקשים מהתלמידים למלא אותם.
- הזמינו את השגרירים לחשוב מראש איך יראה התוצר הסופי של הפרויקט "מבוגר משמעותי" שיוצג בבית הספר. ההמלצה היא להציג את הפרויקט בצורה ויזואלית על הקיר: עץ מבוגרים משמעותיים, ספירלה של מבוגרים משמעותיים וכו'.
- פרויקט וידאו: ניתן להפיק וידאו לסיכום הפרויקט. לצלם את השגרירים מספרים על המבוגרים המשמעותיים שלהם, או לחילופין מראיינים את המבוגר המשמעותי.

יחידה 6: הנושא הנבחר

מטרת היחידה:

הקבוצה תבחר על איזה נושא היא רוצה לעבוד בכיתה או בשכבה.

רציונל

כבר בימי ההכשרה, השגרירים הוזמנו לחשוב על חברת התלמידים בה הם חיים ולהעלות מחשבות על נושאים עליהם היו רוצים להשפיע. יתרה מכך, הם נשאלו מה הם היו רוצים לשנות באווירה של הכיתה או בתקשורת בין התלמידים, ועל איזה ערך הם מתחייבים להשפיע. בשלב יחסית מוקדם של השנה, כדאי להתחבר לחשיבה הזו ולשאל את קבוצת השגרירים מהו הנושא שעליו הם חושבים כקבוצת שגרירים שצריך לעבוד בכיתתם. לאחר סיעור מוחין בשאלה זו, צריך לחשוב איך להוציא אל הפועל בכיתה את הרצון הזה לשינוי. יחידה זו, מתאים שתהיה במחצית הראשונה של השנה.

1. פעילות פתיחה

זכרים בפעילות על ערכים שעשינו בימי ההכשרה בשלב של המודעות למצב החברתי של השכבה (ראה נספח ע' 49). אפשר לחזור על הפעילות ולהשוות את מה שהם חושבים היום עם מה שחשבו בתחילת השנה (אפשר להסתכל מה רשמו בפנקס ביום ההכשרה). האם התלמידים עדיין רוצים לקדם את אותם הערכים, או שבעקבות שינוי באווירת הכתה השנה, הם רואים כצורך נושא אחר שיש לעבוד עליו? לדוגמא, בתחילת השנה יכלו לחשוב שהצורך העיקרי הוא לעבוד על גיבוש הכתה, אבל לאור שינויים באווירה הכיתתית, כעת נראה להם שהם צריכים להתמקד בצורך אחר, כמו מתחים בין קבוצות בכתה, ירידות אחד על השני ועוד. משתפים אחד את השני במסקנות האישיות שהגיעו אליהן. חושבים יחד על האקלים החברתי של הכיתה. מתעכבים על הפער בין הרצוי והמציאי. מה אנחנו רוצים לשנות בתור קבוצת שגרירים, ובסופו של דבר על איזה ערך אנחנו מתחייבים להשפיע, ולו במעט, השנה.

2. בניית פעילות

לאחר שנבחר הנושא, עוברים לשלבים הבאים, בדומה למה שעשינו עם הנושאים האחרים:

1. סיעור מוחין סביב הבחירה בפעילות או באסטרטגיה לקידום הנושא
2. משימה אישית לשגרירים - רצוי, על מנת להפנים את הנושא
3. תכנון פעילות כיתתית
4. ביצוע המשימה
5. מעקב

בחירת נושא קבוצתי עליו נעבוד:

(בקבוצות מסוימות כדאי לתת נושאים לדוגמא, כדי לגרות את החשיבה).

- צמצום התקשורת השלילית בין תלמידים (ציניות, תוקפנות, ירידות, שיפוטיות וביקורת), השפעת התקשורת השלילית על נורמות ההתנהלות ברשת וב"חיים".
- התמודדות עם לחץ לימודי.
- חיזוק תחושת השייכות.
- שינוי צורת דיבור ברשתות החברתיות
- שיפור יחסים בין התלמידים לבין המורים.
- העלאת הדימוי הכיתתי בעיני התלמידים עצמם ובעיני המורים.
- לגיטימציה של ביטוי עצמי, ביטוי רגשי, הבעת קושי ובקשת עזרה.
- חיזוק כוחות ההתמודדות עם קושי, העברת מסרים של התמודדות דרך סרטונים, השתתפות בונה בקבוצות חברתיות ברשת ופעילויות על משאבים בתוך הכיתה.
- עבודה על נושא ה"הלשנה".
- עבודה על תופעת ה-Shaming.
- עבודה על תפקידים – במקרה שהשגרירים מרגישים שיש תפקידים נוקשים בשכבה, שקשה לצאת מהם (ראה חלק 2, יחידה על שייכות).
- עבודה על האווירה הנעימה בכיתה, גיבוש חברתי.
- עזרה לעולים חדשים.
- טיפוח אסתטי של אזור בבית הספר.
- רוח נתינה (פתיחת חנות יד שניה או תן-קח בבית הספר).

נספח ליחידה 6 – בסיס לנושא הנבחר מן ההכשרה "אני והחברה": מודעות"

מטרת הפעילות ליצור מוטיבציה לשינוי. נעורר דיון כנה ומבוסס מציאות על האווירה החברתית בה המשתתפים חיים: הנורמות המקובלות, ההתנהגויות הרווחות, התקשורת בין האנשים. נברר אם יש פער בין מה שהם היו רוצים שיהיה, לבין הקיים. בסופו של דבר כל אחד מתבקש לומר איזה נושא הוא רוצה לקחת על עצמו לקדם, במידת היכולת שלו. את התהליך הזה אפשר לעשות בכמה דרכים, בקבוצות קטנות, כשהמבוגרים משתתפים מהמקום הפרטי שלהם, בגובה עיניים.

1. פעילות פתיחה

"אם הכתה שלך/השכבה שלך הייתה דמות איזו דמות היא הייתה?"

מבקשים מקבוצת השגירים לצייר את הדמות על דף רבע בריסטול, ולאחר מכן לכתוב את סיפורה של הדמות – "לפניכם כמה שאלות שיכולות לעזור לכם לחשוב על הדמות שציירתם: בת כמה היא? מה היא אוהבת לעשות, מהם תחומי העניין שלה, הכישורים שלה? איך היא מתנהלת בחיי היום יום? מה מצב הרוח שלה, מה משמח אותה, מה מעציב אותה, מה מרגש אותה, מבעיס אותה? כשהיא מסתכלת במראה מה היא חושבת/מרגישה? מה היא אוהבת בעצמה? במה היא היתה רוצה להשתפר? כשהיא מסתכלת על עברה מה היא חושבת וכיצד היא מרגישה? כשהיא חושבת על עתידה מה היא רואה? מה היא מעריכה, מה חשוב בעיניה, במה היא מאמינה? מה היא לא מעריכה, במה היא לא מאמינה? איך היא מסתדרת עם אחרים (הורים, חברים...יש אתם יחסים טובים של הבנה, סכסוכים?) בת כמה היא? מה היא אוהבת לעשות, מהם תחומי העניין שלה, הכישורים שלה? איך היא מתנהלת בחיי היום יום?"

בהמשך, מניחים את התוצר באמצע הקבוצה ומעוררים דיון. אפשר להמשיך לשלב נוסף בו מבקשים מכל אחד לצייר את עצמו ביחס לדמות השכבתית הזו. "האם אתה מרגיש קרוב, שייך, חלק, נוח, או מרוחק, מאוים, נבלע, ביחסים טובים או מורכבים?" "צייר את עצמך מול הדמות הזאת. איפה תתמקם, באיזה מרחק, באיזה גודל תרצה לצייר את עצמך?"

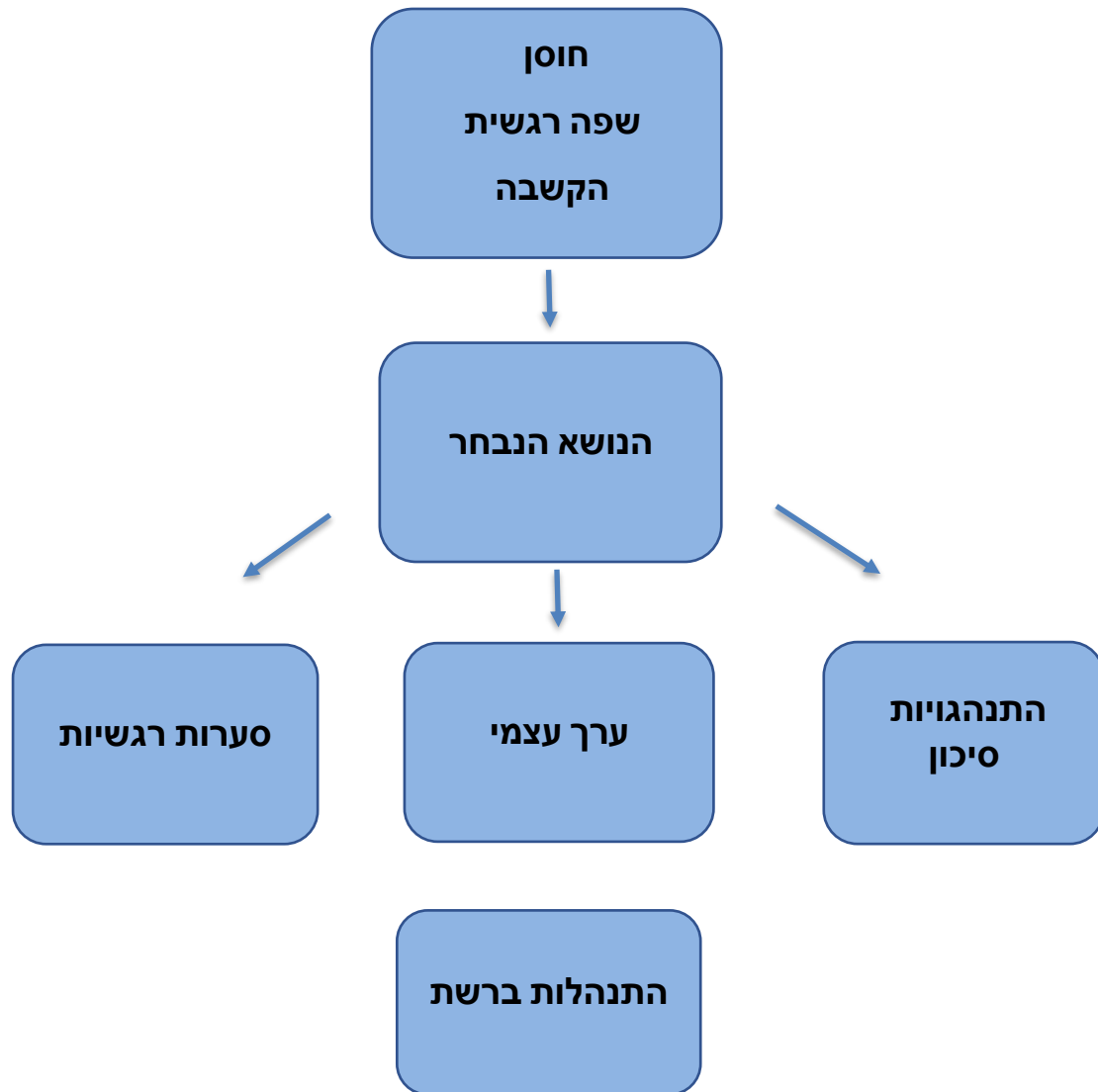
2. בגילאים צעירים יותר מתאים לעבוד על המודעות לאווירה החברתית בכתה דרך הצגות. המנחים מציגים מצבים חברתיים בעייתיים ושואלים את הילדים אם המצבים האלה קורים בכיתה. דוגמאות של סיטואציה חברתית: כל הכיתה מוזמנת ליום הולדת חוץ מילד אחד, או מעבירים שמועה מביכה על ילדה, או כמה ילדים מקללים ילד אחר. ההנחה היא שבכל סיטואציה חברתית בעייתית יש גורמים מניעים, גורמים זוחפים וגורמים בולמים. מחלקים מדבקות בשלושה צבעים והילדים שמים בכובעים שונים בעילום שם. צבע אחד – זה משהו שעשיתי בכיתה, צבע שני – זה משהו שעשיתי לי, צבע שלישי – לא קרה או לא ראיתי, ואפשר גם צבע רביעי – ראיתי אך לא הייתי חלק. סופרים את המדבקות ודנים על האווירה בכתה, ועל מה שהם היו רוצים לשנות. עם ילדים מבוגרים, במקום להציג מתארים את הסיטואציות.

3. פעילות על ערכים

מפזרים קלפים עם מילים של ערכים על הרצפה בתוך המעגל. לדוגמא: קרבה, אותנטיות, הישגים, מקובלות, שיתוף, עזרה הדדית, סטטוס חברתי, סטטוס לימודי, עזרה לאחר, הקרבה, כיף, כבוד, שוויון, קידום עצמי, צדק, שוויון, חופש, שמחה, ריגוש, ביטחון, חוש הומור, להיות משמעותי, חבר טוב, שמירה על הפרטיות, ביקורתיות ועוד. מבקשים מהמשתתפים לחשוב מהם חמשת הערכים המובילים בשכבה שלהם כפי שהם חווים בחיי היום יום ולדרג אותם בכתב לפי הסדר מ-1 עד 5. אחר כך מבקשים שירשמו את חמשת הערכים שהם מהותיים וחשובים עבורם כאופן אישי ושידרגו אותם גם מ-1 עד 5. מה בעיניהם חשוב ביותר בחיים של קבוצה. בתוך הקבוצה מתבוננים ובודקים יחד את הפערים - האם אותם ערכים נמצאים בשתי הרשימות, האם הם באותו הסדר, מה זה אומר, מה הייתי רוצה שישתנה. ובסופו של דבר, מה חשוב לי בתור שגריר לקדם בכיתה שלי.

בסופו של דבר הקבוצה בוחרת יחד ערך אחד שהיא רוצה לקדם לראש סדר העדיפויות הכיתתי וחושבים כיצד אפשר לעשות את זה באופן מעשי.

שנה שניה ושלישית



בשנה השנייה והשלישית של התכנית באותה הכיתה, יש מקום רב לשיקול דעת בבניית התכנית השנתית. ראשית, מומלץ שהמלווה יחזור, אם כי יותר בקצרה, על הנושאים של חוסן, שפה רגשית, הקשבה ושייכות (יחידות 1, 2 ו-3 ו-4). לאחר מכן יפתח בפני הקבוצה את "הנושא הנבחר" (יחידה 6). אז עומדות בפני המלווה ארבע יחידות שונות, משמעותית וחשובה כל אחת, ועליו לבחור אילו יחידות הן הכי רלוונטיות לקבוצה הספציפית אתה עובד. את היחידות האלה נציג בחלק הבא.

יחידה 7: מניעת התנהגויות

מטרת היחידה:

לעורר את המודעות למגוון תופעות הקיימות בגיל ההתבגרות, לאפשר שיח חופשי ושוויוני בנושא חשוב זה, ולעודד אותם להתייעץ עם אדם מבוגר כאשר הם חוששים שאחד התלמידים הסתבך או עשוי להסתבך בהתנהגות סיכנית.

מה איננה המטרה? אין הכוונה כאן ללמד את השגרירים על מגוון הסכנות האורבות להם בעולם, וגם לא לפרט בפניהם מה הם גורמי הסיכון וסימני הזהוי של אותן התנהגויות הסיכון. כמו כן, אנחנו מתרחקים מתפיסה שיפוטית או פטרנליסטית ("אנחנו, המבוגרים, יודעים ומבינים דברים שאתם עדיין לא יכולים לתפוס"). יחד עם זאת אנחנו מעודדים חשיבה ביקורתית כלפי גילויים של לחץ חברתי, גלוי או סמוי, ותופעות חברתיות אחרות.

רציונל

החיפוש אחר חוויות של סכנה שכיח בגיל ההתבגרות, ויש להבינו מתוך הקשר התפתחותי נורמטיבי. מבחינה נוירולוגית, ידוע כי האונה המצחית, ובתוכה הקורטקס הקדם מצחי, אינו מגיע להבשלה עד גיל 25. כתוצאה מכך התפקודים הניהוליים שבאחריות הקורטקס לוקים בחסר אצל מתבגרים רבים. היכולות ליזום, להתמיד, לעכב תגובה, לעמוד בפיתוי ולשנות דפוס, עדיין בתהליך התפתחות. בסביבות גילאי 15-16, המערכת הלימבית בשיאה ולכן מורגשת מאד תופעת ה- Seeking for sensations. כתוצאה מכך היכולת לדחות סיפוקים והיכולת לעכב תגובה (The inhibitive function) עדיין מוגבלות. האימפולסיביות הגבוהה אשר מאפיינת כידוע מתבגרים רבים הינה גורם מרכזי במעורבות בהתנהגויות סיכון.

אנחנו לא יכולים, וגם לא רוצים, לשנות את טבע המתבגר. מוטב להיפך, שבין את הצורך שלו בחוויות חדשות, ולעיתים קרובות את המשיכה שלו לאתגר, לבדיקת גבולות ולסכנה.

בסוף שנות השמונים, בתחום המחקר על מניעה של התנהגויות סיכון, החלו להבין שאי אפשר להיכנס לחייו של מתבגר, ולנסות לשנות את התנהגותו. זה לא עובד. אי אפשר לבקש מהמתבגר "להגיד לא לסמים", לדוגמה, מבלי להתייחס לסיבות שבגללן הוא משתמש בסמים. הרי ברור כי הוא לא החליט להשתמש בסם רק כי שכחנו להגיד לו "לא". גם ההסבר על הסיכונים שכרוכים בשימוש בסם אינו מספיק כדי למנוע את השימוש בו. הדרך הטובה ביותר לחולל שינוי התנהגותי אצל המתבגר היא לזהות את גורמי ההשפעה הפסיכו-חברתיים הגוררים התנהגויות אלו ולטפל בהם. לטפל בגורמי הבסיס, לטפל במרקם הגורמים שמשפיעים על ההחלטות ההתנהגויות של בני הנוער.

זו הסיבה שבתכנית "יחד", אנחנו משקיעים את מירב המאמצים בחיזוק גורמי החוסן שהוכחו מחקרית כי הינם גם "גורמים מגנים" בפני התנהגויות סיכון: חיזוק משאבים, שיח רגשי ודרכי התמודדות, שייכות ומחבורות חברתית, תחושות של ערך עצמי ואחריות האחד כלפי השני, ואמון במבוגר משמעותי.

כמו כן, אנחנו מאמינים שהדרך לאתר צעירים בסיכון בגיל זה היא לחזק את תשומת הלב האחד כלפי השני, תשומת הלב לסימנים מדאיגים ותשומת הלב לשינויים לעומת ההתנהגות הרגילה. תשומת הלב של מבוגרים חשובה כמובן, אבל תשומת הלב של בני אותו הגיל יעילה אולי אף יותר, בתנאי שיחסי האמון בין המבוגרים והצעירים מאפשרים שיתוף פעולה והתייעצות הדדית. השאיפה היא שלכל נער ונערה בביה"ס יהיה לפחות אדם אחד ששם לב אליו, שאכפת לו באמת ממה שקורה איתו, כך שאותו האדם ישים לב ויוכל להתערב אם חלים אצלו שינויים מעוררי דאגה.

יחד עם זאת, אנחנו מאמינים שחשוב גם לעורר את המודעות לקיומן של התנהגויות סיכון ולפתוח שיח פתוח בנושא, שיח אשר מצד אחד מאפשר דיון ללא שיפוטיות, ומצד שני מעודד פיתוח של חשיבה ביקורתית.

ביחידה זו השגרירים לומדים ודנים בנושא של התנהגויות סיכון וגם מוזמנים לחדד את רגישותם לשינויים או לסימנים מדאיגים אצל חבריהם לכיתה. הם לומדים לגשת לילד שמעורר דאגה ולהציע לו עזרה, ובמקרה הצורך להפנות אליו את תשומת לבם של מבוגרים אחראים. כך תפעל אותה רשת הגנה שאנחנו רוצים להקים, או יותר נכון לחזק, בבתי-הספר.

1. דברי פתיחה

מומלץ לתת דברי פתיחה בהתאם לנכתב כאן בהקדמה, ולגשר בין הנושאים שעסקתם בהם עד כה לבין נושא זה, בעזרת הכתוב לעיל. כמו כן, כדאי לשאול את השגרירים על אילו נושאים כבר דיברו אתם במסגרת ביה"ס, ולהתחבר למה שלמדו.

2. פעילות פתיחה – לבחירה:

- מניחים בריסטול באמצע. מבקשים מהמשתתפים לשתף על גבי הבריסטול כל מה שעולה על דעתם כשהם חושבים על הסכנות הקיימות בגיל הזה, במילים או בציור.
- יוצרים רשימה משותפת של כל התנהגויות הסיכון העולות במוחם. תגלו ככל הנראה שהרשימה הזו ארוכה עד אין סופית. לדוגמא: שימוש בסמים ובאלכוהול, מעורבות באלימות (כולל הצקות וחרמות), מיניות לא בטוחה, נשירה מהלימודים, פגיעה עצמית, התנהגות אובדנית, דיכאון, הפרעות אכילה, עבריינות, שימוש לא מבוקר באינטרנט, הימורים והתמכרויות נוספות... אפשר לעשות הבחנה בין התנהגויות שיש להם ידע עליהן לבין התנהגויות זרות ולא מוכרות, או בין התנהגויות שכיחות לדעתם לבין התנהגויות לא שכיחות.

3. שיחה

במהלך השיחה החופשית שתפתח לאחר מכן, המנחה יזרום עם הכיוונים העולים מהמשתתפים, בין אם אלו יובילו את הדיבור לסכנות השונות הקיימות, בין אם הצעירים ינסו להבין את מקור הרצון לקחת סיכונים, בין אם יחשבו על תגובות ההורים והחברה לאותן התופעות, ובין אם הם יחשבו על דרכי התמודדות. כל שיחה המעלה למודעות את עצם קיומן של התנהגויות הסיכון היא חשובה. במהלך השיחה, יזכיר וידגיש המלווה שהוא כאן בשבילם. אם הם רוצים לשאול שאלות, אם הם זקוקים למידע מעשי או אם הם דואגים לעצמם או לאחרים. חשוב, גם אם לא תמיד פשוט, לחפש את ההבחנה בין "התנסות נועזת" לבין "סכנה של ממש". אפשר להכיר בצורך הטבעי בגיל זה לחפש חידוש וריגוש וברצון להתנסות בחוויות שיש בהן מידה מסוימת של סיכון עצמי, אך צריך לחפש יחד מתי החיפוש הזה נהיה בעל פוטנציאל מסכן בריאות נפשית או פיזית.

בשלב מסוים ישאל המנחה מה חושבים המשתתפים על תפקיד השגריר, ובעצם מה התפקיד בכלל של "חבר", כשילד אחר מתקרב להתנהגות סיכון. כאן יוכל המנחה לספר סיפור אישי או סיפור על אדם שהוא מכיר, בו אכפתיות של אדם אחר עזרה מאד להצילו מסכנה. המשתתפים יוזמנו להעלות סיפורים משל עצמם.

בסיום, המנחה יודה על הדיון ויזכיר שהוא תמיד מוכן להיות פה בשביל תמיכה והתייעצות. ואם לא הוא, אז הורה, מחנך, יועץ או מבוגר אחר.

4. פעילות המשך

מחלקים פתקים לכל אחד ומבקשים מהם לרשום שאלה תהייה או מחשבה אנונימית על פתק בלי שם, בהקשר לנושא. השגרירים מכניסים את הפתקים לתוך קופסא באמצע השולחן. כל אחד יכול לכתוב מספר פתקים. בהמשך, המנחה פותח כל פתק ומעורר דיון או נותן התייחסות לכתוב.

5. הרחבה בתחום מסוים

מומלץ להרחיב את הדיבור על תחום מסוים מבין התנהגויות הסיכון, שנראה שמעסיק במיוחד את התלמידים, או רלוונטי לאותה כיתה, ולהקדיש לו מפגש. כדאי להתייעץ עם הפסיכולוג והיועץ בביה"ס על מנת לקבל מידע וכלים להעברת הנושא שנבחר. אפשר גם להעשיר את הדיון בהקרנת סרטון באותו הנושא.

6. אימפולסיביות

מרכיב האימפולסיביות מעורב לעיתים קרובות מאד בהתנהגויות סיכון. מומלץ לעורר דיון בנושא זה, ובנושא הקשור אליו של דחיית סיפוקים. במהלך הדיון, ספרו על "ניסוי המרשמלו" המפורסם, כדאי להשתמש באחד הסרטונים המצורפים. ניסוי המרשמלו נערך באוניברסיטת סטנפורד בשנות ה-60 של המאה ה-20, ע"י ולטר מישל. בניסוי פשוט זה, הוכנסו לחדר ילדים בני ארבע וניתן לכל אחד מהם מרשמלו אחד. הובטח להם שיקבלו מרשמלו נוסף, אם רק יוכלו להמתין 20 דקות לפני שיאכלו את הראשון. חלק מהילדים לא היו מסוגלים להמתין וחלק בן. לאחר מכן עקבו החוקרים אחר הילדים עד גיל ההתבגרות ומצאו שבעלי היכולת לדחות סיפוקים הצליחו הרבה יותר מהאחרים ברוב תחומי החיים, ואילו רבים מאלה שלא המתינו הסתבכו בצרות.

<https://www.youtube.com/watch?v=Uwmv2cwDSz4>



https://www.ted.com/talks/joachim_de_posada_says_don_t_eat_the_marshmallow_yet/transcript?language=he



בהמשך לדיון על אימפולסיביות, ניתן להתחבר ליחידה על ויסות רגשי ("התמודדות עם סערות רגשיות", יחידה 9) ולהמשיך משם.

7. מה לעשות כשדואגים לחבר?

שלב מעשי זה חשוב מאוד, שכן ידוע כי במצבי לחץ אנחנו נוטים להתבלבל ולא לדעת איך לפעול. שואלים את הקבוצה איך נראה להם שצריך לפעול כששמים לב שחבר בכיתה או בביה"ס מראה סימנים מדאיגים, או לחלופין כשחבר מספר להם משהו מדאיג על עצמו או על אדם אחר. מומלץ לסכם ביניכם על "נוהל" עם כמה צעדים פשוטים לזכור.

הצעה לנוהל: להקשיב, לתמוך, לספר

מומלץ לחזור על מיומנויות של שיחה אישית. כמו כן, מומלץ לתרגל שיחה ופנייה לעזרה ע"י סימולציה, מה שיאפשר גם להעלות דילמות שונות (בדרך כלל דילמות הקשורות לשמירה על פרטיות וספק הלשנה – איך לגשת לבן אדם? האם לומר לו מה שאנחנו חושבים? לספר אם הוא לא מוכן?).

8. משימה: לשים לב לחברים סביבי, ובמקרה הצורך להפעיל את ה"נוהל" שגובש בתוך הקבוצה.

יחידה 8: ערך עצמי

מטרת היחידה:

ערך עצמי הינו גורם חוסן משמעותי בגיל ההתבגרות. מטרת היחידה הינה עיסוק בנושא זה מזוויות שונות על מנת לחזק את תחושת הערך העצמי אצל השגרירים ושאר התלמידים.

רציונל

אחד הנושאים שהוכחו כמחזקים חוסן מצד אחד וכמחלישים חוסן מצד שני, הינו חוויה והרגשה של ערך עצמי. יחד עם זאת בחברה שאנו חיים בה כיום ערך עצמי נקבע פעמים רבות על ידי מספר פרמטרים בודדים, הנקבעים על ידי החברה המסוימת בה גדלים. פרמטרים שכיחים הם מראה חיצוני, יכולת לימודית, יכולת ספורטיבית ועוד. בני נוער נוטים לשים דגש רב על פרמטרים אלו, ולשכוח או לא לשים לב לדברים אחרים שהם משמעותיים וחזקים בהם (ראה ערך שפת החוזקות, יחידה 1). מטרת היחידה הינה להרחיב את הראיה על הערך העצמי, "כמה אני שווה", מעבר לראיה המצומצמת של גיל ההתבגרות, ולחזק את חווית הערך עצמי הייחודי אצל כל אחד. ערך עצמי נוצר בדרכים שונות ורבות, שחלקן נקבעות כבר בגילאים צעירים, וחלקן מושפעות גנטית. יחד עם זאת, ניתן בהחלט לחזק ולבנות ערך עצמי בדרכים שונות. ביניהן: חוויות היוצרות הרגשה של נחיצות, תרומה משמעותית, ביטוי של כישורים והצלחה, הערכה ופירגון. זאת על ידי התנדבות ומעורבות קהילתית או ביצוע תפקידים בעלי משמעות בבית, בבית הספר ובקהילה.

מהו ערך עצמי?

סביב גיל 6-7 חודשים תינוק מתחיל לזהות ולתפוס את עצמו כנפרד מן הסביבה. בתחילה התפיסה העצמית היא בעיקר של הגוף, ובמשך הזמן הוא מפתח תפיסה עצמית שכוללת מרכיבים נוספים ופסיכולוגים בזהות. תפיסה עצמית וזהות הם תולדה של שיקופים שהאדם מקבל מן האחר והסביבה, וכן תולדה של היחסים שלו עם דמויות משמעותיות בחייו. התפיסה העצמית היא סובייקטיבית ומשתנה בהתאם לאינטראקציות עם הסביבה ובתגובה להצלחות וכישלונות בתחומים שחשובים בחיים. הדימוי העצמי הינו מערכת של תכונות וערכים שהאדם מייחס לעצמו ומתנהג על פיהם. הדימוי העצמי כולל גם את התחושה של האדם כלפי עצמו, וגם את האמונות שיש לו ביחס לאופן שבו אחרים רואים אותו.

הערך עצמי נקבע על ידי ההתאמה בין איך שהאדם רואה את עצמו- "הדימוי העצמי" וה"תפיסה העצמית", ובין איך שהאדם רוצה לראות את עצמו, בהתאם למה שנתפס חשוב בעיניו או בעיני החברה. כמו כן- בהתאם למידה שבה האדם רואה באור חיובי ושילולי חלקים שונים בעצמי שלו. כשהראיה של האדם את עצמו חיובית, מאוזנת ותואמת את המציאות, קיימת סבירות גבוהה לכך שיפעל באופן מיטיב וישיג חוויות טובות יותר ויחווה חוויה של ביטחון עצמי. בזמן של קושי, אדם בעל ערך עצמי גבוה יתייחס אל המשבר כאל זמני, שבמוקדם או במאוחר יוכל לצאת ממנו. לעומת זאת- אדם בעל ערך עצמי נמוך חש פגיע יותר, ומגדיר את עצמו תכופות על ידי הזולת ועל ידי הכשלון או הקושי. במצבי קושי יתכן שיתייאש מהר ויטה להימנע מהתמודדות עם קשיים וכן יונחה על ידי אמונות שליליות.

בילדות ההערכה העצמית מושפעת רבות מההורים ומהסביבה הקרובה. ככל שהילד גדל ההשפעה האישית של האדם על ההערכה העצמית של עצמו גדלה, הודות להכרה העצמית ההולכת וגדלה בהישגים וביכולות שלו.

1. סבב פתיחה

מחלקים דפים. בראש הדף כל אחד כותב את שמו, ואז מתחת לשם, משהו שהוא מעריך בעצמו כיום- הדבר הראשון שעולה לו. אח"כ התלמיד רושם משהו שהעריך בעצמו בגיל 11 ואז משהו שהעריך בגיל 8, ואז משהו שהעריך בעצמו בגיל 5. דיון: כמה היה לי קשה לחשוב על דברים שאני מעריך בעצמי? האם זה השתנה בגילאים השונים? כמה זה היה מושפע מדברים שחשובים בחברה? במשפחה שלי? לי עצמי? האם ההערכה שלי את עצמי השתנתה במהלך השנים? האם אני מבין למה? האם היא יכולה גם להשתנות כתלות במקום שאני נמצא בו- בבית, בבית הספר, בתנועת נוער, באיך שאני רואה את הדברים? לדבר על כך שהערך העצמי הוא גמיש, משתנה ומאוד מושפע מהסביבה. ניתן בהחלט להשפיע עליו לטובה, הוא לא נתון. הערך העצמי הוא נושא שמשפיע על התחושה הכללית של האדם ובנושא זה נעסוק ביחידה הנוכחית.

2. פעילות: "בדיוק כמו שאני ככה זה טוב"

<https://youtu.be/-UQugJVbRRg>

משמיעים את השיר מיוטיוב, שיר המדבר על ילד שבמהלך יום יום טיפוסי עובר כל מיני חוויות, שמטלטלות את הערך העצמי שלו. השיר מכוון לקבלה עצמית למרות אירועים כאלה, ולהבנה שהם חלק אינטגרלי מחייו של כל אחד. ?שכל אחד מאתנו טוב כמו שהוא למרות שאחרים לעיתים יכולים לגרום לנו להרגיש פחות טוב לגבי עצמנו. השיר גם מכוון לפעילות אקטיבית אל מול המקומות האלו- התקדמות לקראת הכרה בכך שאני שלם יחד עם המגרעות.

- שיח פתוח: לאחר השמעת השיר מבקשים מהשגרירים להתייחס לחלק שהכי נגע בהם בשיר, ולהסביר למה. האם הם חוו משהו דומה? מה בדרך כלל קורה להם במצבים כמו אלו שהוזכרו בשיר? הם יש להם עצה לילד בשיר? לחבר במצב דומה?
- פעילות יצירתית: מבקשים מכל אחד מהשגרירים להוסיף בית אחד לשיר. לכתוב בית בסגנון של השיר, על אירוע שקרה להם שפגע בערך העצמי שלהם.

3. אפשרות לפעילות המשך לקבוצות מגובשות וחזקות

ניתן לעשות את הפעילות הזו גם בסוף היחידה: כל אחד מעביר את הדף שלו אדם אחד ימינה, וכל אחד מוסיף דבר נוסף שהוא מעריך אצל האדם שהדף שלו הגיע אליו, וככה ממשיכים עד שכולם כותבים לכולם על הדברים שהם מעריכים אצל השני. כך, בסוף כל שגריר מקבל דף שעליו רשומים כ-6 דברים שחברי הקבוצה מעריכים אצלו.

דיון: איך זה היה לשמוע את זה? האם הצלחתי לקבל את מה שאמרו עלי? היה לי קשה לשמוע? כולנו זקוקים להערכה, ומצד שני לעיתים קרובות, ובמיוחד בגיל ההתבגרות אנחנו יכולים לא להעריך את עצמנו או שאנו מעריכים את עצמנו בעיקר על ידי קריטריונים חברתיים חזקים, ועל ידי מה שהחברה מכתובה לנו, מה שעלול לגרום לכך שנתעלם מחלק מהחזקות הבולטות שלנו

או מדברים אחרים שהתברכנו בהם. המטרה היא לא ליצור ערך עצמי חיובי מזויף, אלא לזהות את הדברים האמיתיים שקיימים אצלי, שאני לא תמיד שם לב אליהם מספיק.

4. פעילות

כל אחד מקבל דף שיש בו 8 ריבועים.

במרכז המעגל ישנם כרטיסים עם תכונות ומאפיינים שונים.

מילוי הלוח מתבצע על ידי ההוראות של המורה המלווה. בכל הוראה מבקשים מהמשתתפים לבחור מבין הכרטיסים את התיאור שמתאים ביותר להוראה שניתנה, או לחילופין לכתוב משהו על כרטיס ריק.

הוראות לדוגמא (ניתן להמציא אחרות):

- תכונה שמתארת כשרון שיש לך
- תכונה אופיינית לך
- תכונה שאתה גאה בה
- תכונה שקשורה לחברים
- תכונה שקשורה ללימודים
- תכונה שמתארת אותך מבחינה חיצונית
- תכונה שאחרים רואים בך
- תכונה שהיית רוצה שתהיה לך

תכונות במרכז המעגל: יודע לקבל החלטות, משקיען, מלהיב, מנומס, מתמיד, מכבד את הזולת, מקובל על כולם, חכם, יפה תואר, בעל טקט, מסודר, מאורגן, בעל ערכים, מהווה דוגמא, יודע להקשיב, שאפתן, בעל חוש הומור, ותרן, בעל כושר שכנוע, חרוץ, אחראי, בעל בטחון, חברותי, טוב לב, נדיב, סבלן, יצירתי, מלא חיים, ענייני, רגוע, שליו, ספורטיבי, יוזם, מלא שמחת חיים, מתנדב, סמכותי, נחמד, עוזר לחברים, זריז, אומנותי, מוסיקלי, בעל כשרון משחק, בעל יכולת שיפוט, מנהיג, בעל דמיון, בעל כושר התמדה, עקרוני, בעל מטרות, חושב מהר, מאיר פנים, חביב, חייכן, מיישב חילוקי דעות, מדרבן, רציני, יסודי, עצמאי, אופטימי, טיילן, משכיל, בעל ידע כללי, חזק, כריזמטי, מחושב, חשיבה מתמטית, יכולת כתיבה, מודעות עצמית.

5. דיון שלב א

לאחר מילוי הלוחות- מבקשים מהשגרירים להתבונן בלוח שעשו לעצמם. האם הלוח משקף אותם? את ה"אני" שלהם? האם הם מופתעים? האם גילו דברים חדשים על עצמם? איך הרגישו בתהליך? האם התלבטו בבחירת תכונות מסוימות? אלו תכונות היה קשה לבחור? איזה היה קל? האם הם מעריכים בעצם את הדברים שהם כתבו? כמה משקל הם נותנים לדברים הללו באופן שבו הם רואים את עצמם?

6. סרטון או הסבר על 8 האינטליגנציות

החברה המערבית שאנו חיים בה נוטה לשפוט ולקבוע ערך עצמי על פי סוג אחד או שניים של אינטליגנציות, בעוד שיש אצל בני האדם אינטליגנציות מרובות! גם אנחנו נוטים לקבוע את הערך של עצמנו בצורה הזו. האם אנחנו יודעים שיש מספר רב של אינטליגנציות שונות? האם אנחנו מכירים ומעריכים את האינטליגנציות השונות שלנו? ראו הסבר למטה. מומלץ להראות את אחד הסרטונים הבאים:



https://www.youtube.com/watch?v=ckpL0Q_QcpY



<https://www.youtube.com/watch?v=TLvHSuCBEO8>

האינטליגנציות המרובות

ידעתם שיש סוגים שונים של אינטליגנציה? רבים מאיתנו מבלים שעות בביקורת על עצמנו ועל אחרים, שופטים את רמת האינטליגנציה של הסובבים אותנו או מתאכזבים מעצמנו. אנחנו מהרהרים על איך אנו פועלים וחושבים ומה מניע אותנו, אבל יש נתון שאולי אנחנו לא מודעים אליו- שלכל אחד מאיתנו יש סוג אינטליגנציה שונה שמפותח אצלו על חשבון האחרים.

ד"ר הווארד גרדנר, פרופסור למדעי המוח באוניברסיטת הרוואוד, פיתח תאוריה של אינטליגנציות מרובות. על פי התאוריה שלו יש שמונה סוגים שונים של אינטליגנציה, המשקפים את הדרכים השונות בהן אנו פועלים ומתקשרים עם העולם. לכל אחד מאתנו יש שילוב ייחודי של אינטליגנציות אלה. לכל אחד מאיתנו יש את כל שמונת הסוגים של האינטליגנציה, רק בפרופורציות שונות. כך שאם אתם מרגישים טיפשים בתחום מסוים לפעמים, זה לא נורא, יש תחום אחר שאתם בטח יותר חזקים בו.

אינטליגנציה בין אישית

בעבר, אינטליגנציה רגשית לא הייתה "נמדדת בנפרד". במקום זאת, מבחני אינטליגנציה היו בוחנים את האינטליגנציה הכללית (IQ) והאינטליגנציה הקוגניטיבית הכללית. תיאורית האינטליגנציה המרובה של גרדנר מפרקת את האינטליגנציה הכללית כשאחד המרכיבים שלה הוא האינטליגנציה הבין אישית.

זהו אחד משני הסוגים של אינטליגנציה המיוחסת על פי גרדנר לאינטליגנציה של הרגשות, המחשבות וההתנהגויות שלנו כלפי אחרים. אינטליגנציה בין אישית היא איך אנו מתקשרים עם אחרים. היא כוללת את הרגשות שלנו לרגשות ותחושות של אחרים, איך אנחנו מגיבים אליהם ואיך אנחנו מגיבים ומתמודדים עם המזג והמניעים של אנשים שאנחנו באים איתם במגע.

אינטליגנציה תוך אישית

אינטליגנציה תוך אישית מתייחסת לעצמי. זהו ההיבט הפנימי של האינטליגנציה הרגשית החיצונית שתוארה קודם (הבין אישית). אינטליגנציה תוך אישית מגדירה את הרגשות שלנו לרגשות שלנו, המודעות שלנו לעצמנו, לחששות שלנו ולחרדות, ובסופו של דבר, למטרות שלנו. האינטליגנציה הזו קשורה לאופן שבו אנו בוחרים ומתכננים את המטרות שלנו וכיצד אנו פועלים ומקבלים החלטות שמובילות לתוצאות.

אינטליגנציה גוף-תנועתית

סוג אינטליגנציה זה מתייחס לא רק לתנועות הבסיסיות של הגוף שלנו בפעולות החיים הפשוטות, אלא גם ליכולת שלנו להשתמש בגוף שלנו כדי לפתור בעיות ולשנות דברים. לאנשים עם אינטליגנציה גופנית-תנועתית חזקה יש שליטה פיזית טובה ובאופן כללי הם זריזים עם תיאום עין-יד מעולה.

אינטליגנציה מרחבית

אינטליגנציה מרחבית היא היכולת שלנו לדמיין ולהמשיג וכוללת גם את המודעות המרחבית שלנו ושיקול הדעת. יכולת ההתמצאות שלנו במרחב, והיכולת שלנו להגיע ממקום למקום בלי ללכת לאיבוד תלויה באינטליגנציה המרחבית שלנו.

אינטליגנציה לשונית

אינטליגנציה שקשורה לשפה ודיבור. האינטליגנציה הלשונית שלנו היא הרגישות שלנו למילים – משמעותם והסדר שלהם, כמו כן גם יכולת הביטוי המילולית שלנו, דפוסי הדיבור, עם המקצבים והטונציות, ההטיות הלשוניות, אוצר המילים וכד'

אינטליגנציה לוגית-מתמטית

זוהי אחת מהצורות המוכרות והנפוצות ביותר של אינטליגנציה ומבחיני האינטליגנציה נוטים למדוד במיוחד את סוג האינטליגנציה הזה. היא כוללת את הדרך שבה אנחנו ממשיגים בעיות שיש להן בסיס הגיוני ותגובה הגיונית. ההנחה היא שבדרך כלל למתמטיקאים ומדענים יש אינטליגנציה לוגית מתמטית גבוהה, אבל לכולנו יש את זה – יש לנו את היכולת לפתור כל בעיה, רק באמצעים שונים.

אינטליגנציה מוזיקלית

כמה מאתנו היו רוצים אינטליגנציה מוזיקלית מפותחת יותר? הייתי שמחה להיות מסוגלת לשיר אופרה! האינטליגנציה המוזיקלית שלנו מכסה את הרגישות שלנו למוסיקה, צלילים ומקצבים. כמובן, אלה מאיתנו ברי המזל שהתברכו באינטליגנציה מוזיקלית גבוהה, מייצרים בדרך כלל מוזיקה שכולנו נהנים ממנה. הם מביאים לנו שמחה עם היכולת שלהם והרגישות שלהם לצלילים, גובה קולות, טונים ומקצבים.

אינטליגנציה נטורליסטית

במקור זיהתה התאוריה של גרדנר שבעה סוגים שונים של אינטליגנציה. מאוחר יותר הוא הוסיף סוג זה בשמיני. אינטליגנציה נטורליסטית מתייחסת לתצפית שלנו על הטבע וההבנה איך כל דבר קשור לסביבה הטבעית, הבנה והסקת מסקנות. הבחנה למשל בין צמחים, סוגי עננים ועוד.

7. המשך הדיון שלב ב

- אילו מתוך האיכויות האלה אני מזהה בי? בחברים שלי? האם יש דברים שאני מזהה שהחברה מחשיבה יותר מאחרים? האם זה חייב להיות ככה?
- האם כולם יכולים או צריכים להיות טובים בהכול? או במשהו ספציפי? מי קובע מה חשוב יותר?
- האם אני קובע כמה אני שווה או החברה? איך אני יכול לתת יותר מקום לדברים שאני טוב בהם? או לדברים שחשובים בעיני?
- האם יכול להיות שההערכה שלי את עצמי לא מדויקת? איך אפשר לתת יותר מקום בהערכה שלי את עצמי לכל החלקים שיש בי? איך אפשר להביא אותם יותר לידי ביטוי?
- האם יכול להיות שאנו שופטים את החבר לפי קריטריונים מסוימים ולא שמים מספיק לב לכל החלקים האחרים שלו? איך אפשר גם לגרום לחבר להביא את החלקים האלו יותר לידי ביטוי? לתת להם יותר מקום בחברה?

8. פעילות

כל אחד רושם משהו שהוא יכול לעשות עם אחד התחומים שבהם הוא טוב, או שמעריך את עצמו בהם, אך לא מספיק מביא לידי ביטוי. משהו שיעזור ליכולת הזו לבוא יותר לידי ביטוי- התנדבות, חוג, נתינה כלשהי לחברה או לכיתה, עשייה כלשהי בתחום.

9. משימה חברתית- בניית ערך עצמי

- o לחשוב על מספר פעילויות שונות שיאפשרו לחברי הכיתה השונים להרגיש בעלי ערך ונחוצים. אלו יכולות להיות התנדבויות שונות, פעילויות בתחומי עשייה שונים, ועוד. מספר פעילויות יכולות להתקיים באותו זמן וכך לאפשר לחברי כיתה שונים לבוא לידי ביטוי דווקא בתחום שהם חזקים בו. חשוב שהפעילויות יהיו מגוונות ויאפשרו ליכולות שונות לבוא לידי ביטוי.
- לחשוב ולתכנן איך אפשר לתת לתכונות שונות של בני הכיתה לבוא לידי ביטוי בצורה שוטפת לאורך השנה, ולנסות במיוחד לשים לב לתלמידים שהחוזקות שלהם פחות באות לידי ביטוי.

יחידה 9: התמודדות עם סערת רגשות (ויסות רגשי)

מטרת היחידה:

היכרות עם דרכי ויסות, הרגעה ודרכי התמודדות שאפשר להשתמש בהן כשמרגישים רגשות קשים, וכשחווים קושי ומצוקה.

רציונל

יחידה זו יכולה להיות המשך ישיר ליחידה של שפה רגשית (יחידה 2). אם יחידה זו אינה באה כהמשך ישיר כדאי להזכיר בקצרה את מה שדובר בה, כי היכולת להתמודד עם רגשות סוערים נובעת קודם כל מהמודעות ומהיכולת לבטא את אותם הרגשות. בויסות רגשי הכוונה לאיך אני מנהל את הרגש שלי. לעיתים אפשר לעשות משהו שגורם לי להרגיש יותר טוב, לעיתים אפשר להסיח את הדעת, לעיתים אפשר לפתור את המצוקה שהביאה לרגש הלא נעים, ועוד. אך, לעיתים קרובות צריך גם ללמוד איך לשאת רגש לא נעים בלי יכולת לפתור את הבעיה או לעשות משהו מיידי שיפחית את הרגש. כלומר- חלק מויסות רגשי הוא גם ללמוד איך לקבל ולהיות עם הרגש הלא נעים, "לסבול את המצוקה", מבלי להגיע לתוצאות הרסניות. בכל אלה נעסוק ביחידה הנוכחית.

1. סבב פתיחה

כל אחד מספר מה הדבר שגורם לו להגיע לקצה שלו.. שבו ממש קשה לו, הוא "משתגע", "יוצא מהכלים", "ממש לא רגוע". מה הגורמים השכיחים לכך, ומה קורה לו אז? מגלים שאצל כל אחד זה משהו אחר. יתכן שלחלק מהמתבגרים יהיה קשה לחשוב על כך כי הם לא מתורגלים בהתבוננות פנימית על עצמם, זו הזדמנות טובה לתרגל את זה, אבל ניתן גם לעשות את זה בצורה בסיסית וראשונית.

2. פעילות

שמים על הרצפה כרטיסים עם שמות רגשות שונים יחד עם חפצים שונים שיכולים לעזור בהתמודדות. מבקשים מכל אחד לבחור רגש, ויחד איתו, חפץ שמתחבר למשהו שעוזר לו להתמודד עם אותו הרגש. אם יש דוגמא לספר, מומלץ.

3. פעילות נוספת

מבקשים מאחד המשתתפים לספר על רגע שהיה לו קשה או מאתגר בשבוע האחרון מסיבה כלשהי. המשתתף מספר על הרגש הלא נעים שהרגיש (עלבון, כעס, קנאה, חרדה, עצבות וכו'), מה הייתה עוצמת הרגש (מ 1 עד 10) ומה הוא הצליח לעשות שעזר לו.

4. דיון

לאחר פעילויות הפתיחה מדברים על כך שיש מצבים בחיים בהם אנחנו מוצפים ברגש מסוים. כל אחד מגיב קצת אחרת, בהתאם לאירוע, לעוצמת הרגש, ובהתאם לאישיות שלו. אחד הדברים שנדרשים מאיתנו בתור בני אדם, זה לדעת "לנהל" את הרגש שלנו, גם כשהוא "משתגע". לעיתים זה ממש קשה. אבל הבשורה הטובה היא שאפשר להשתפר בזה, דרך זה שנלמד כל אחד מה עוזר לו, ונתרגל את זה.

הקבוצה חושבת יחד על דברים שאפשר לעשות כשחווים מצוקה רגשית כלשהי, כל אחד מביא מהניסיון שלו. לפעמים מדובר במשהו מוחשי, פעילות כלשהי, לפעמים באדם, בחבר טוב שנעזרים בו, לפעמים זו הסחת דעת כלשהי (ראה נספח, ע' 73).

כדאי לעשות הבחנה בין מה עוזר לי בסוגי רגשות שונים, וכן בעוצמות שונות של רגש (מה שעוזר לי שאני כועס שונה ממה שעוזר שאני פוחד). כדאי לחשוב בצורה יצירתית, לתת מקום לפתרונות שונים ולדרכי התמודדות שונות.

5. המשך דיון - מה עושים כששום דבר לא עוזר?

מדברים על זה שלעיתים התחושה היא שאין מה לעשות, או שכל מה שאני עושה לא עוזר לי. מה עושים אז? לעיתים יש רגש לא נעים שצריך להצליח לשאת אותו, "לסבול מצוקה", עד שהוא עובר. מבקשים מהמשתתפים להיזכר ברגע כזה, ולשתף. אח"כ מבקשים מהם להיזכר באירוע קשה או תקופה מאתגרת שבסוף עברה. מתייחסים לכך שהרגש הוא כמו גל: עולה ולבסוף יורד. רגש עוצמתי מאוד תמיד ירד בסוף. חשוב לתת מקום לאותם "סיפורי התמודדות" - לזכור רגעים קשים בעבר ושחלפו גם כשהיה נראה שזה לא ייגמר לעולם.

6. משימת כתיבה

כל אחד כותב לעצמו זיכרון של רגע קשה שאיתו הוא הצליח להתמודד ובסוף משתפים. מדברים על כך שהרבה פעמים החברה מפיצה יותר סיפורי "משבר", וחלק מהמטרה שלנו בתור שגרירים זה להפיץ "סיפורי התמודדות" ומסרים של חוסן.

7. פעילות "מטאפורה"

לוקחים צנצנת עם מים, שמים בתוכה נצנצים בצבעים שנים ומנערים אותה. בהתחלה הצנצנת נראית סוערת ומבולגנת. לאחר כמה רגעים הנצנצים נחים על הקרקעית והכול נראה ברור יותר. דרך הדגמה זו, מראים באופן מטפורי כיצד לעיתים כשמרגישים רע, צריך לחכות ולתת לגל הקשה לעבור, לדברים "לנוח ולהרגע" עד ששוב הדברים נראים ברורים יותר. כשהדברים נהים ברורים יותר, לפעמים מוצאים פתרון עליו לא חשבנו קודם, כשהיינו נסערים. לדוגמא: היה לי ריב גדול עם אמא שלי שהשאיר אותי זועמת ונואשת. למחרת הריב, אני יכולה לכתוב מכתב בו אפרט את מה שהרגשתי, מה שאני חושבת, והצעה להמשך הדיאלוג. לזכור: בסוף הנצנצים תמיד יורדים לקרקעית.

8. פעילות- תרגילי נשימה והרפיה

ניתן לשלב ביחידה זו גם למידה של תרגילי נשימה, הרפיה או דמיון מודרך כדרך נוספת לווסת את עצמנו כשקשה.

תרגילי נשימה

נשימה מודעת מרגיעה, וזאת ממגוון סיבות. כשאנחנו מתרכזים בנשימה אנחנו מסיטים ולו לרגע את הפוקוס ממעגל המחשבות שמלחיץ אותנו ומגביר את הפחד, והדבר מאפשר לנו לקחת אתנחתא כדי לחשוב מחדש על מה שקורה לנו. ברמה הפיזיולוגית – נשימה עמוקה מרגיעה את הגוף ואת המחשבה דרך חומרים שמופרשים בגוף באותו הזמן.

עקרונות בסיס לנשימה:

1. לשים לב לנשימה. להביא את תשומת הלב שלנו אליה. להיות איתה. זו פעילות אוטומטית שפעמים רבות אנחנו לא שמים לב לקיומה.
2. מקפידים להכניס אוויר דרך האף, ולהוציא דרך הפה.
3. ככל שנעשה את זה לאט יותר – במיוחד את הוצאת האוויר, נשיג יותר רגיעה.
4. כשאנחנו מכניסים אוויר לריאות, הבטן מתנפחת. כשאנחנו מוציאים, הבטן משתטחת.
5. נותנים תשומת לב מיוחדת לשלב הוצאת האוויר האיטית.

תרגילי נשימה שונים

1. לתת הנחיות פשוטות לפי העקרונות הנ"ל.
2. בועות סבון- כל אחד מקבל בועות סבון. לוקחים אוויר, ולאט לאט נושפים לתוך החישוק של הבועות. המטרה היא להוציא אוויר לאט לאט, כך שמתנפחת הבועה הגדולה ביותר.
3. כיבוי נר – עקרונות דומים לבועות הסבון.
4. דמיון מודרך- כל המשתתפים יושבים על הכיסא עם שתי כפות הרגליים על הרצפה. ניתן לעצום עיניים. מעבירים את תשומת הלב לנשימה. לוקחים כמה נשימות עמוקות ומוציאים אוויר לאט. מתחילים לעבור איבר איבר בגוף ולהרפות אותו. כפות רגליים, שוקיים, וכו.. עד הראש.

9. משימה אישית וחברתית

- חושבים יחד כיצד להעביר את הנושא "איך להתמודד עם סערות רגשיות" בכיתה.
- אפשר לארגן פעילות עם תחנות בכיתה (תחנת נשימות, תחנת כתיבה, תחנת דמיון מודרך ועוד).
 - ישנה אפשרות ליצור קופסאות ויסות אישיות או קופסת ויסות כיתתית- מעין קופסת "עזרה
 - ראשונה" אותה ישימו בפינה בכיתה ובתוכה יהיו כל מיני חפצים או פתקים המכוונים לדרכי ויסות שניתן להשתמש בהם. בניית קופסאות הויסות יכולה להיות גם משימה אישית לשגרירים.

נספח לנושא הוויסות הרגשי - רשימה של דרכי התמודדות:

לעסוק בקראטה, ג'ודו	לדבר עם חבר	לסיים משהו שאני צריך לעשות
לתקן דברים בבית	לעשות מקלחת טובה	ללכת למשחקי ספורט
לבלות ערב שקט	לכתוב ביומן	לתת למישהו מתנה
לצייר	לרקוד	לצפות באגרופ, התגוששות
לשחות	לקרוע דפים	לתכנן מסיבות
לשרבט	לבעוט בכדור חזק	לבשל
להתעמל	ללכת לסרט	לכתוב שירים
ללכת למסיבה	לצאת לריצה, להליכה	לקנות בגדים
לחשוב על קניית דברים	להאזין למוזיקה בעוצמה גבוהה	לחלום בהקיץ
לשחק כדורגל	להיזכר במסיבות או אירועים כיפיים	לצפות בטלוויזיה
לשיר בקול בבית	לקנות משהו לחדר	לצלם
לעסוק בתפילה או משהו רוחני	לשכב בשמש	לחשוב על אירועים נעימים
ללכת לשפת הים	לראות סדרה	לשחק עם בעלי חיים
לחשוב איזה אדם נפלא אני	להכין שוקו חם	להיות לבד
להחליק על גלגיליות (סקטים)	לשחק עם אחי הקטן	לחשוב "הייתי בסדר" לאחר עשית משהו
לסרוג וכדומה	לשטוף כלים	לאכול ארוחת צהרים עם חבר(ה)
לישון	להתקשר או ללכת לסבתא או סבא	לפתור חידות בראש
לשיר יחד בקול	יוגה	לנגן בגיטרה
לנגן בכלי מוזיקה	לבלות עם חברים טובים	לפתור חידות תשבץ
לעסוק במלאכת יד	לתכנן את היום שיהיה מחר	להתלבש ולהיראות יפה
לרכוב על סוסים	להיזכר בנופים יפים	לקנות דברים לעצמי
להרכיב פאזל	לאכול	לדבר בטלפון
להיזכר בטיול שעשיתי	לעשות רשימות של דברים שצריך לעשות	ללכת למוזיאון
להקשיב לאחרים	לרכוב על אופנים	לחשוב על תכונתי הטובות
לקרוא משהו	לטייל	לחלום (לפנטז) על העתיד
לעסוק בתחביבים	לצחוק	לחשוב שאני אדם היודע להתמודד

יחידה 10: התנהלות

מטרת היחידה:

להעלות למודעות את הנושא של התנהלות ברשת, לגבש גישה מוסכמת על כלל הקבוצה איך להתנהל בקבוצות חברתיות ברשת.



השראה: מוג'ן ברשת, מארגון "הורשת" <https://www.horeshet.co.il/>

מ ודעות

א יסות

ג בולות

נ וכחות מבוגר

רציונל

יתכן כי השגרירים יאמרו כי אין בעיה של אלימות או פגיעה ברשת. גם אם כך, מומלץ להתעניין ולהעלות את הנושא בקבוצה, שכן הפגיעות ברשת לעיתים קרובות חמקמקות ולא נתפסות כפגיעה עד שהן נהיות חמורות מאד. קיימות סיבות אחדות לקושי של מתבגרים, כמו גם של מבוגרים, לתפוס כי פגיעה ברשת היא פגיעה לכל דבר. ראשית, כי הפגיעה מתרחשת במרחב הווירטואלי. זה כאילו לא "אמיתי". שנית, כי יש סוגים שונים של פגיעה ברשת (שיימינג, הפצת תמונות פרטיות, חרם או הוצאת אדם מהקבוצה, מפגשים מסוכנים ועוד), מה שיוצר בלבול וחוסר מודעות למגוון האפשרויות. שלישית, הקודים החברתיים בין צעירים מאפשרים פעמים רבות "ירידות" אחד על השני. יש בנאליזציה של האלימות המילולית והציפייה מהצעיר היא שיספוג בחיוך את העלבון, ובוודאי לא "ילשין". לבסוף, המרחב הווירטואלי נתפס כמרחב הפרטי של הצעירים, אליו המבוגרים אינם נכנסים. פעמים רבות, המתבגרים חווים שמבוגרים הינם חסרי אונים ולא מסוגלים לעזור במרחב הזה, ולכן לא רק שאינם פונים אליהם אלא תופסים עמדה פאסיבית כללית אל מול הבעיה. מה שמעניין הוא שלאחר שעוברים את המחסום הראשוני, אנחנו המבוגרים מגלים שהמציאות הווירטואלית היא ביסוד לא שונה מהמציאות בחברה כפי שאנחנו מכירים אותה. ההתנהלות בקבוצות ברשת היא ראוי נאמן למה שמתרחש בחברת התלמידים. אנחנו בהחלט יכולים להבין מה קורה שם, ויש לנו כלים לעזור! לפני שאנחנו מתערבים, כדאי שנתעניין בשפה ובקודים הקיימים בין הצעירים ברשתות החברתיות. האם יש תפקידים נוקשים (הדומיננטים, השקטים וכו')? האם שולטת שם שפה צינית? האם יש רכילות? מה הרווחים שמקבלים המשתתפים?

1. פעילות פתיחה

יוצרים קבוצת וואטסאפ בה כל השגרירים שותפים, במיוחד לפעילות זו, ורק לפעילות זו. נקרא לקבוצה "משחררים ברשת". מציעים שבמשך עשר דקות, כולם יתנהגו בצורה כמה שיותר טבעית, אימפולסיבית ואף משוחררת רסן. המנחה מבקש מהמשתתפים להעלות "נושא חם" שמעסיק את הכיתה בזמן האחרון (כעס על ביה"ס, מריבה בין תלמידים, נושא במחלוקת). לאחר שנמצא נושא הוא מבקש שמעתה ובמשך עשר דקות, לא ידברו בקבוצה אלא יתקשרו אך ורק בכתב בקבוצת הוואטסאפ. הוא מעלה את הנושא על הכתב (לדוגמא: "מה אתם חושבים על מה שקרה בטיול השנתי עם החדרים?") והמשתתפים מתחילים להגיב, ללא השתתפות המנחה, שגם איננו חלק מקבוצת הוואטסאפ.

2. עיבוד

דנים על החוויה, ועל הדילמות שעלו, אם עלו. האם הטון הכללי היה מכבד? האם הדיון תרם להם? האם היו התבטאויות פוגעניות? אם כן, איך הגיבו האחרים? מי כתב הרבה ומי נמנע? אילו תפקידים לקח כל אחד בשיחה? כמה חשבו לפני שלחצו על כפתור SEND? בהמשך, שואלים את השגרירים מה החוויות החיוביות שלהם ברשת ומה החוויות השליליות. חשוב להתחבר לסוגיות שמעסיקות אותם. האם קורה שהם לא יודעים איך להגיב למה שמתרחש בקבוצה? מה הרעיונות שלהם כדי לשפר את התקשורת ברשת?

3. דיון על כללי התנהגות

מה הם רוצים לשנות? לנסח מספר קודים של התנהגות ברשת שמסכימים עליהם. אפשר לעיין ברעיונות הבאים (באדיבות "הורשת"):

מדברים ויסות ברשת

- ❖ בונים מעצורים: קוראים פעמיים לפני שמגיבים
- ❖ חושבים על האחר: מה אני הייתי מרגיש במקומו
- ❖ גם לתגובות בלתי מילוליות יש כוח
- ❖ חושבים יחד: האם באמת כולם צריכים לדעת איך אני מרגיש ביחס ל...
- ❖ להכות ב- SEND כשהמקלדת קרה (לא מגיבים כשנסערים גם אם זה מאד מפתה)

גם להתנהלות ברשת יש כללים

- ❖ לא כותבים דברים פוגעניים או אישיים על אחרים
- ❖ לעיתים עדיף לא להגיב לדברים פוגעניים או אישיים
- ❖ לא נמצאים בקבוצות שיכולות לפגוע בנו
- ❖ לא משוחחים עם אנשים שאנחנו לא מכירים
- ❖ אם משהו פגע בי ואני לא מצליח לעצור את הפגיעה לבד (לדוגמא ע"י תגובה אסרטיבית) אני מסמן גבול ופונה לעזרה.

4. משימה אישית וחברתית

לערוך סיעור מוחין – איך אתם רוצים להעביר את החשיבה הזו ומסקנותיכם לכלל הכיתה או השכבה?

רעיונות למשימות:

- אפשר להתחיל משבוע ניסיון, כאשר כל שגריר מנסה בעצמו ליישם את הכללים שדוברו במפגש, ומשתף ברשמיו במפגש הבא.
- שיחות לא פורמליות עם חברים בשכבה, בניסיון לצרפם לשבוע ניסיון שכזה...
- מעגלי שיח בכיתה או בשכבה, בהנחיית השגרירים, בדוגמא של הפעילות שהוצעה ביחידה זו. בהמשך למעגלי שיח, לנסח כללים להתנהלות ברשת שמוסכמים על תלמידי הכיתה. לבקש מכל אחד לחתום על הכללים שהוסכם עליהם.

5. טיפול בבריונות ברשת

לעיתים כיתה או קבוצה של ילדים מתמודדת עם תופעה של בריונות ברשת. בריונות ברשת הינה תופעה בה אנשים מאמצים את הרשתות החברתיות כבמה לפגוע באחרים, להשמיצם ברבים, להפיץ שמועות ולתקוף. לדוגמא:

- התלהמות- דיבור בשפה קשה ובוטה.
- הטרדה- פניה חוזרת וטורדנית לאדם מסוים, למרות שביקש להפסיק.
- השמצה- או הוצאת לשון הרע.
- התחזות- נטילת זהות של אדם אחר והפצת תכנים או פעילות בשמו.
- חרם- החרמת יחיד או קבוצה ע"י קבוצה אחרת.
- הולכת שולל- גרימה לאדם להיחשף או למסור דבר מה מבלי לדעת למי.
- הפצת תמונות- הפצת תמונה פרטית ללא הסכמה במטרה לפגוע.
- טוקבקים פוגעניים- השארת תגובות בעלות תוכן פוגעני.
- הדרת חברים- מניעה מאדם להשתתף בקבוצה, ארגון חרם נגד אדם כדי לפגוע בו.
- פגיעה בפרטיות- פרסום פרטים אישיים על אדם, חדירה ו/או פריצה למרחבים האישיים של האדם.

במקרה של בריונות ברשת בכיתה או בשכבה, מומלץ לשתף פעולה עם המחנכת והיועצת ולחשוב יחד איך השגרירים יכולים לעזור. אנחנו מציעים להשתמש בגישה של אולוואוס (במסגרת הכחולה) על מנת לטפל בתופעה.

נספח ליחידה 10 - התנהלות ברשת

רקע תיאורטי למנחה

OLWEUS הוא חוקר נורווגי שבדק השפעה של אלימות והתמודדות אתה, וכן בריונות בזירה החינוכית. הוא עוסק במחקר בנושא כבר 40 שנה. אולוואוס דוגל בדיאלוג משמעותי עם הילדים סביב בריונות. הוא סבור כי האחריות להתנהגות בריונית בקבוצה היא קולקטיבית. הוא מתייחס למעגל האלימות ככזה שמכיל על פי רוב משתתפים נוספים בעלי השפעה על קיומה, פרט לתוקף ולקורבן.

התפקידים בקבוצה בזמן האלימות לפי אולוואוס הינם חברתיים ולא אישיותיים, מה שמאפשר גמישות ותזוזה.

1. הקורבנות
2. המציקים
3. התומכים במציקים
4. המתעלמים
5. העוזרים הפוטנציאליים לקורבן
6. העוזרים – שלוקחים חלק פעיל נגד הפגיעה.

כדאי לברר את העמדה הפנימית של העומדים מהצד, או הקוראים מהצד במקרה של הרשת. לא להטיף לעזור לקורבן, אלא לברר עמדות ובמקרה שעולה התנגדות לפגיעה מצד הקורא מהצד לחשוב יחד איך לבלום את הפגיעה באופן אקטיבי. נמצא כי כשכמה "קוראים מהצד" מביעים את דעתם יחד, רוב הסיכויים שהפגיעה תיפסק. וגם כשהיא לא לגמרי נפסקת מצוקת הקורבן פוחתת.

מובן שהקוראים מהצד אינם התוקפים ואינם אלה שהותקפו. הם בד"כ לא מגיבים, או מגיבים ב- "חחח" או באימוג'י. הם אלו שבחוסר התערבות שלהם נותנים תיקוף ומחזקים את ההתנהגות האלימה, כי הם הקהל שהתוקפים נשענים עליו. ולכן, הקוראים מהצד הם לפי אולוואוס אלו שמחזיקים במפתח לשינוי ובביסוס של ערכים כמו חברות וערבות הדדית – ברשת ובחיים.

מפגשי סיכום

במפגשים האחרונים של השנה יש להקדיש זמן לסיכום התהליך שהיה ברמה האישית של כל אחד, ברמה הקבוצתית של קבוצת השגרירים, וברמה הרחבה יותר מול הכיתה- סביב המשימות שנעשו. כמו כן, השגרירים שותפים לחשיבה על המשך הפרויקט ועל בחירת השגרירים לשנה הבאה. מומלץ לערוך את הסיום בשלושה שלבים: שיחת סיכום, חגיגה בקבוצה טקס בית ספרי.

בשיחת הסיכום, מעבר למשוב על ההשתתפות בקבוצה, מה אהבו ומה פחות, כדאי לעורר את השאלות הבאות:

- מה הם אהבו בתפקיד השגריר?
- מה הם היו משנים בתפקיד זה?
- מה הם מבינים כעת שאולי לא הבינו בתחילת השנה?
- איך התפקיד השפיע עליהם? האם הם רואים השפעה על הכיתה?
- האם היה משהו שרצו לעשות ולא נעשה?
- מה הם היו רוצים להגיד למלווה?
- איך הם רואים את הקשר שלהם עם התכנית בשנה הבאה?
- איך הם מרגישים להעביר את השרביט הלאה?
- האם יש להם הצעות לשינוי בתכנית?

מומלץ לומר שגם אם רשמית הם לא יהיו שגרירים יותר, אנחנו מקווים שהם יישארו שגרירים בלב. איך הם רואים כעת את תפקידם בחברה? כמה תשומת הלב למה שקורה סביבם הפכה חלק מהם?

כמו כן, כחלק מתהליך הסיום, כדאי לתכנן פעילות סיכום בכיתה, שבתוכה חוזרים על הדברים העיקריים שעשו השנה. רעיונות לדוגמא: סרטון כפרויקט גמר, לאסוף את כל הנושאים שדוברו השנה, אפשר במשחק - חבילה עוברת, משחק KAHOOT וכו'. כדאי לחבר בין הנושאים השונים שהתעסקו בהם, לחזור אחורה ולהיזכר, מההתחלה ועד עכשיו. אפשר גם לחלק מזכרת קטנה לכל תלמיד בכיתה.

טוב גם לומר לשגרירים שהתכנית ממשיכה אצלם בכיתה, שיוזמנו למפגש משותף עם השגרירים החדשים בשנה הבאה.

במפגש חגיגה כדאי לתת מקום לחגוג את סיום התפקיד, ואת ההשקעה שנעשתה. אפשר שיהיה אוכל, שתייה והתייחסות למשאב אותו התלמיד בחר לחזק באותה השנה. אפשר שכל אחד יאמר בתורו "השנה התחזקתי ב-...", ויספר באוזני האחרים מה הוא שמח שעשה, השיג או נהיה במהלך השנה.

בחלק של הטקס, מומלץ שתהיה נוכחות של כל הקבוצות, מנהל בית-הספר, רכז התכנית, היועץ, הפסיכולוג, מחנכי הכיתה וכל הנוגעים בדבר. בהזדמנות זו כדאי לחלק תעודה לכל שגריר (ראה נספח בעמוד 99).

בנוסף- המלווים מתבקשים להגיש את שני הטפסים עם סיום המפגשים (נספחים 2, 3 ו-4). תודה!

הגישה התיאורטית

מדוע מתרבות התנהגויות הסיכון בגיל ההתבגרות הצעיר?

תוכנית "יחד" צומחת ממקורות השראה תיאורטיים שונים אך מבוססת בראשיתה על הבנה התפתחותית של גיל ההתבגרות הצעיר. על מנת לחזק את החוסן הנפשי של המתבגרים הצעירים אל מול התנהגויות הסיכון הרווחות והזמינות בגיל זה, חשוב לעמוד ראשית על טבעם של מאפייני תקופה זו בחיים. גיל ההתבגרות הצעיר הוא התקופה בה הילד חווה את השינויים המהירים ביותר בהתפתחות, למעט השנה הראשונה של החיים. בתקופה קצרה הוא עובר תהפוכות בכל התחומים: הפיזי, הקוגניטיבי והרגשי. כתוצאה מתמורות אלה, המוטיבציה הלימודית בד"כ יורדת מאד והאנרגיה מופנית לאפיקים אחרים, בעיקר חברתיים. המתבגר הצעיר נוטה להתרחק מהמודלים ההוריים המוכרים ובונה את זהותו החדשה דרך חיפוש חיבורים חברתיים חדשים ומעורבות בהתנסויות חדשות. בגיל ההתבגרות הצעיר נמצא עוד בשלבים התחלתיים מאד של גיבוש זהות. הצעדים הראשוניים בדרך למציאת זהות מתאפיינים בניסוי וטעיה ובחוסר ביטחון שלעיתים מוסווה בחזות של "כאילו" ביטחון או תוקפנות. לאחר שהרחיק מעצמו את ההורים במידה זו אחרת וטרם גיבושו את זהותו הנפרדת, המתבגר מוצא את עצמו במצב של פגיעות. גיל ההתבגרות הצעיר הוא תקופה שברירת וחסופה במיוחד למקורות השפעה חיצוניים ולמודלים בעייתיים להזדהות. המתבגרים מוצאים את עצמם לא פעם ללא כלים ועם מעט הגנה בפני פיתויים שבחוף, כולל מניפולציות שהחברה הצרכנית מפעילה עליהם. שברירות זו באה לידי ביטוי בשיעור הגבוה יחסית של פסיכופתולוגיה שמתפתחת בתקופה זו.

דווקא בגיל זה קורה המעבר בין המסגרת הקטנה והמכילה יחסית של ביה"ס היסודי למסגרת הגדולה והדורשת יותר של חטיבת הביניים. על אף ההסתייגות ההולכת והגדלה מפני המעבר בשלב זה של החיים, עדיין רוב התלמידים בישראל מתמודדים עם מעבר שפעמים רבות מקשה על תחושת הערך העצמי ותחושת השייכות שלהם. בגילאי 12-13 הילדים זקוקים יותר מתמיד לחיבורים חברתיים חזקים, לקרבה של מבוגר משמעותי ולתחושה פנימית של מסוגלות וערך עצמי. בעוד שמתבגרים מסוימים חווים את המעבר לחטיבת ביניים כהרפתקה נפלאה וסימן להכרה בבגרותם החדשה, אחרים עוברים בתקופה זו משבר ולעיתים אף נסיגה.

מחד, בתווך שנוצר בין הזהות הקודמת לזהות החדשה, בין המסגרת הקודמת והמסגרת החדשה, נכנסים לעיתים מקורות השפעה חיוביים, כגון תנועות נוער וחוגים חדשים. מתבגרים מגלים תחומי עניין חדשים שנהיים משמעותיים מאד עבור זהותם, כמו מוסיקה, ספורט ועוד. מאידך, שם גם גלום כוח ההשפעה של חבורות הנוער והתנהגויות הסיכון. לתוך הפריצה בהגנות ובדרך לחיפוש זהות אישית, התנהגויות הסיכון מספקות למתבגרים הצעירים התנסויות סוחפות ומרתקות, תחושה של הרפתקה, חוויות של הפרת כללים וגילוי עצמי, תחושות זהות ושייכות, רגיעה, הקלה ובריחה בתוך הסערה. התנהגויות הסיכון מספקות שלל חוויות שהמתבגר צמא להן בתקופה מורכבת זו.

תפקיד הקבוצה

בתקופה זו, "יחד" מציע פלטפורמה קבוצתית פתוחה וחוויתית שבה מתבגרים יכולים לדון בכל הנושאים החשובים להם. בקבוצות קטנות ובהנחיה של מבוגר שמאפשר חשיבה ומעודד יוזמה, הצעירים משתפים אחד את השני בחוויותיהם, מעלים קשיים ודילמות בנושאים בין אישיים וחברתיים ולוקחים חלק פעיל בבניית אווירה חברתית חיובית ומאפשרת בביה"ס. הדיבור בקבוצה הוא בגובה העיניים. המנחה (לו קוראים "מלווה") שואל את דעתם על סוגיות שונות ומעודד אותם להציע יוזמות ורעיונות לצאת אתם לחברת התלמידים. בתקופה בה הצעירים "פנויים" לחפש מבוגרים משמעותיים חדשים מחוץ למשפחה הגרעינית, התכנית מספקת דמויות של מבוגרים קרובים, אכפתיים, לא שיפוטיים. בתקופה בה קיים בלבול רב ומתפתח החיפוש לגיבוש זהות, הקבוצה מאפשרת דיון ערכי ורגשי בין בני הגיל על נושאים רבים של החיים, כולל נורמות חברתיות שמקובלות בכיתה והתנהגויות סיכון. בתקופת גיל ההתבגרות, הצעירים צריכים להרגיש תחושת מסוגלות ויכולת השפעה על הסביבה ולכן חשוב שתינתן להם האפשרות לקחת על עצמם יוזמות ואחריות על ביצוען.

שינוי בגישה המניעתית

עד שנות ה-80 של המאה הקודמת, המחקר התרכז בגישה מניעתית מבוססת פסיכופתולוגיה. בעקבות המחקר אנשי החינוך והטיפול שמו דגש על איתור גורמי הסיכון ואותות הזיהוי של התנהגויות סיכון והסברה על הסיכונים הטמונים בתופעות אלו.

בהתנהגויות הסיכון הכוונה לשימוש בסמים ובאלכוהול, אלימות, דיכאון, פגיעות עצמיות ואובדנות, הפרעות אכילה, מיניות לא בטוחה, נשירה סמויה ועוד. ע"י השימוש בשתי האסטרטגיות הללו, איתור והסברה, קיוו להרחיק את הצעירים מהתנהגויות הסיכון (Gould et al., 2005). אמנם לקראת סוף שנות ה-80, גילו כי גישה מניעתית זו אינה מניבה את הפירות להם ציפו (הראל פיז, 2014). בתחומים מסוימים, אחוז הילדים שנפגעו נותר כפי שהיה, בתחומים אחרים כמו סמים אלכוהול, השימוש של הצעירים אף הלך וגבר.

לקראת סוף המאה ה-20 ובעיקר אחרי שנות ה-2000, התרחש שינוי מעניין. החוקרים הפנו את הזרקור מן הפסיכופתולוגיה לגישה של בריאות הציבור והחלו לשים את הדגש על כוחות וחוסן. החוקרים התעניינו פחות בגורמי הסיכון ויותר בגורמים המגנים אשר עצם נוכחותם תפחית את מעורבות המתבגרים בהתנהגויות הסיכון. בתחילת שנות ה-2000 נערך מחקר מקיף באיטליה ובו בדקו מה הם הגורמים המגנים בפני התנהגויות הסיכון, בעיקר בקבוצות החלשות והפגיעות באוכלוסייה. השאלה כבר לא הייתה מהם הגורמים המגנים תוצאות שליליות אלא מה יכול לעודד תוצאה חיובית גם בהימצאותם של תנאים שליליים (Bonino, 2003). בבתי-הספר בעולם, גם אם עדיין רבות התוכניות המתמקדות בהתנהגויות סיכון ספציפיות אשר מטרתן לספק לתלמידים הסבר על התופעות השונות ולהזהיר בפני הסכנות הקיימות, התחילו להופיע גם תוכניות מניעה מסוג חדש. בתוכניות אלה, המטרה הינה לחזק את הגורמים המגנים בקהילה. תכנית "יחד" שייכת לגישה חדשה זו. בלי לפסול את הגישה הקודמת, היא שואפת להשלים אותה בגישה הוליסטית הרואה את המתבגר בכוחותיו ומספקת לו כלים להתמודד עם חולשותיו.

במחקר של בונינו (2003) שלושת הגורמים המגנים שהוכחו כמפחיתים מגוון של התנהגויות סיכון הינם:

א. **המשפחה** או מודלים חיוביים של מבוגרים. חשוב שהמתבגרים הצעירים ירגישו שהם יכולים לסמוך על ההורים ושאלה לא ויתרו על תפקידם החינוכי או עזבו אותם לתוך חופש שגובל באדישות ושהוריהם מקור לעצה שתמיד אפשר לפנות אליו. יחד עם זאת, חשוב למתבגרים שהוריהם ייקחו אותם ברצינות, שיקשיבו להם ושירגישו בנוח לדבר אתם על קשייהם.

ב. **בביה"ס**, הגורמים המגנים קשורים לסוג החוויה שיש למתבגרים במסגרת. ככל שהחוויה היא של well being, שבה יש להם סיפוק מהחיים החברתיים והם מסופקים מן ההישגים הלימודיים, ככל שהם תופסים את החוויות הבית ספריות כבונות עבורם, גם בהווה וגם עתיד, כך פוחת הסיכון שיהיו מעורבים בהתנהגויות בעייתיות. כמו כן, עולה כי המחויבות לתפקידים שכוללים אתגרים מציאותיים גורמת לכך שהתלמידים פחות צריכים לחפש אתגרים במקומות אחרים! בנוסף, נמצא כי חשוב לערוך סקירה של נוכחות סדירה של תלמידים.

ג. **הקהילה** יכולה לשחק תפקיד מגן, ע"י כך שתצמצם את הלחץ לגדול מהר ותקבל את הצעירים כפי שהם. ככל שייבנו יותר תכניות בהן יוכלו המתבגרים להביא לידי ביטוי את כישוריהם ולממש את עצמם, כך פחות ילכו לכיוונים לא רצויים בזמנם הפנוי. המחקר מראה שנוער פחות מעורב בפעילות סיכונית כשהוא יכול לתפוס מקום משמעותי בקהילה שלו. המושג המתייחס לכך הוא "נראות חיובית".

מחקר גדול זה גילה כי אפקט ההגנה החזק ביותר התקבל דרך השתתפות **בקבוצות נוער שנפגשות כל שבוע בנוכחותו של מבוגר**. בקבוצות אלו לצעירים יש הזדמנות להרהר על עצמם, על עתידם, על הערכים שלהם, על תכניותיהם למימוש עצמי, על יחסיהם עם אחרים, כל זאת בעידוד של דמות חינוכית (באיטליה פעמים רבות היה מדובר בכומר). חשוב שהמנחים לא יראו את המתבגרים כמוזרים או מסוכנים אלא כשותפים פעילים שמסוגלים לתרום לחברה. בנוסף, המתבגרים צריכים ללמוד ליישם את החשיבה בתוכניות פעולה- ברמה האישית והחברתית. נמצא כי מתבגרים שלא הייתה להם הזדמנות להרהר על עצמם ועל עתידם נמצאים בסיכון גבוה יותר להיות קרובן, מתוך בלבול, למסרים מוטעים של המדיה וללכת להתנהגויות סיכון כדי לבסס את עצמאותם, את תחושת ההישגיות, ואת זהותם (Bonino, 2003).

עם השנים, יותר ויותר מחקרים מצביעים על השפעתם המגנה של חיבורים חברתיים חיוביים: תחושה של שייכות, תפיסה עצמית של ערך ומשמעות, ביטוי רגשי והפחתת התנהגות סיכונית או אובדנית אצל צעירים. במקביל למחקרים אלה, מדיניות ההסברה שהייתה רווחת בבתי הספר התחילה להראות סימני עייפות. עידן האינטרנט חשף את הנוער בפני סכנות חדשות כמו התמכרות למסכים, shaming, פורנוגרפיה ברשת,

מפגשים מסוכנים. המלאכה להסביר ולהזהיר בפני כמות הולכת וגדלה של התנהגויות סיכון, שבד"כ מונחת על כתפי היועצות בבתי-הספר, נעשתה כבדה ומסובכת.

כמו כן, מול אתגר המניעה התפתחה ההבנה שהתנהגויות הסיכון אינן מתפתחות בחלל ריק אלא חושפות בעיה עמוקה יותר שיש לטפל בה. התנהגויות הסיכון מספקות לנוער חוויות שנראה כי חסרות לו. חוויות של זהות ושייכות, חוויות של שליטה ומסוגלות, חוויות של גילוי והתנסות, חוויות של בריחה ממצואות בהם לעיתים קרובות מדי מרגישים חסרי משקל וחסרי השפעה.

קושי נוסף בגישה הדיפרנציאלית במניעה, שבה ישנה הסברה נפרדת לכל תופעה, כרוך בעובדה שצעירים רבים אינם מפתחים התנהגות סיכון אחת ויחידה אלא אשכולות של התנהגויות המופיעות יחד. יש להתייחס להתנהגויות אלו כדפוס התנהגות, ולחפש מאחוריהן את הצורך או את החסר שמתבטא. דוגמא לכך, נערה שגדלה בבית שיש בו אלימות וחוסר תקשורת, פיתחה בגיל ההתבגרות מערכות יחסים לא שמורות עם בנים, התחילה לעשן מריחואנה, וכשהמצואות הזו איימה להתגלות בפני ההורים, עשתה ניסיון אובדני. הניסיון האובדני, כמו כל התנהגות אובדנית, מופיע כקצה של מצוקה, אות לחוסר התקווה, ולא כהתנהגות העומדת בפני עצמה. ההתייחסות הנפרדת לכל התנהגות סיכון עשויה לפספס הן את הראייה הכוללת של האדם, והן את החיפוש והמענה לשאלות החשובות: מה הכאב הבסיסי של הנערה הזו, מה חסר לה, מה היא מחפשת בהתנהגויות הסיכון ומהם הגורמים שיכולים להגן עליה. גישה מניעתית הוליסטית לוקחת בחשבון את כל השאלות הללו ומנסה לתת מענה לצרכים של המתבגרים בדרכים שמתעלות את האנרגיות של המתבגרים לכיוונים שתורמים לעצמם ולחברה בה הם גדלים.

תכנית "יחד", כאמור, שייכת לגישה המניעתית החדשה, זו שמתבססת על הגורמים המגנים ועם זאת אנחנו רוצים לטעון כי היא אינה סותרת אלא משלימה את הגישה המניעתית המסורתית. ישנו ערך רב להתייחסות ברורה וישירה לתופעות חברתיות מעוררות דאגה. שום דבר לא מחליף דיון מבוסס ידע על תופעות כגון אלימות במשפחה, אלימות ברשת, מיניות לא שמורה, התמכרויות, דיכאון ואובדנות. חשוב מאד להעלות את המודעות של המתבגרים לתופעות אלה וגם לאפשר שיח ודיון סביבן. המדיניות המניעתית האופטימלית בבתי הספר ראוי שתשלב בין שתי הגישות: הגישה הממוקדת והדיפרנציאלית, והגישה שמדגישה כוחות וחוסן.

תיאוריות ומחקרים מרכזיים

ראשית נזכיר את התיאורטיקן הראשון שהציב את הממד החברתי במרכז ההתנהגות הסיכונית. אמיל דורקהיים הינו סוציולוג מסוף המאה ה-19 שחיבר בין תופעת ההתאבדות לבין רמת האינטגרציה החברתית הקיימת בכל תרבות ותרבות. הוא הופתע לגלות שעל אף שהתאבדות נחשבת כמעשה פרטי של האדם, אפשר לצפות ברמה גבוהה של ודאות את מספר מקרי ההתאבדות שיתרחשו בחברה מסוימת בכל שנה, בכפוף לתנאייה ולמאפייניה של אותה החברה. על מנת להבין את הנתון המפתיע הזה, הוא התעניין לדעת כיצד כל חברה שומרת על פרטיה. לפי התאוריה של דורקהיים, האדם האובדני הוא אדם הנמצא בקשר חזק מדי או חלש מדי עם החברה. במילים אחרות, אדם שהשליטה של החברה בו היא חזקה מדי או חלשה מדי.

כתוצאה מהתיאוריה שלו, אפשר להסיק שעל מנת לצמצם מקרי התאבדות, צריך שתהיה אינטגרציה חברתית גבוהה, אך שהקבוצה לא תשתלט על הפרט (דורקהיים, 1897).

החוקר המשפיע של דורנו בתחום האובדנות הינו כנראה תומאס ג'וינר, שיזם את התיאוריה הבינאישית של אובדנות (2009). התיאוריה הבינאישית של ג'וינר מבוססת על מחקר מקיף וטוענת כי על מנת להתאבד, אדם צריך שני דברים: לפתח רצון למות ולרכוש יכולת לפעול. אם כך, התנהגות אובדנית מושפעת משני גורמים עיקריים: הראשון, **תחושת היותי עול אחרים** – תפיסה פנימית של היותי נטל על הסביבה, בשילוב עם תחושה חזקה של בידוד חברתי וחוסר שייכות, המייצרת רצון למות. הגורם השני הוא **הביטאציה**- אנשים בד"כ לא יממשו את רצונם למות אלא אם כן הם פיתחו יכולת לעשות זאת. היכולת הזו מתפתחת דרך חשיפה חוזרת לחוויות מעוררות חרדה והתרגלות לכאב. במילים אחרות, אדם ימות מאובדנות אם יש לו רצון למות, ויכולת לעשות את זה, כלומר שהוא כבר פחות חושש לפגוע בעצמו. בהתאם לשמה, התיאוריה הבינאישית שמה דגש מרכזי על החיבורים החברתיים של האדם. על מנת למנוע מצוקה אובדנית, הכרחי להשקיע בחיבורים בינאישיים, בתחושת השייכות ובתחושת משמעות ("אני תורם לחברה, לא עול עליה").

פיטר ווימן, אף הוא חוקר עכשווי בתחום האובדנות, החוקר בין היתר את התכנית "Sources of Strength" שעומדת בבסיס תכנית "יחד". במחקריו השונים הוא מצא כי חיזוק אינטגרציה חברתית מונע התנהגות אובדנית (Wyman, 2019). הוא בדק את המרקם החברתי הכללי של בתי- הספר, לא רק את הקשרים האינדיבידואליים של תלמידים במצוקה אובדנית ומצא כי ככל שיש יותר חיבורים בין תלמידים לבין עצמם ובין תלמידים לבין מבוגרים, כך פוחתת ההתנהגות האובדנית. שני הגורמים שנמצאו כמגבירים ניסיונות אובדניים הם: העדר מבוגר משמעותי- אליו הוא יכול לפנות כאשר הוא במצוקה ופופולריות גבוהה של התלמיד האובדני. צעיר בעל נטייה אובדנית משפיע באופן רחב על שאר התלמידים בשל מעמדו החברתי.

יוסי הראל-פיש הוא חוקר מאוניברסיטת בר-אילן, ראש תכנית המחקר הבינלאומי על רווחתם ובריאותם של בני נוער ומדען הרשות למלחמה בסמים. במאמרו "חוסן נעורים" (2014) הוא מתאר את התסכול שאחז באנשי החינוך בתחילת שנות ה-2000 לנוכח הכישלון של תוכניות המניעה הקיימות לעצור את התפתחות מעורבותם של נוער בהתנהגויות סיכון רבות כמו שימוש בסמים ובאלכוהול, פגיעות עצמיות, מצוקות נפשיות, אלימות או נשירה סמויה. כבר בסוף המאה הקודמת הבינו "שאי- אפשר להיכנס לחייו של ילד, ולנסות לשנות את התנהגותו. זה לא עובד. אי אפשר לבקש מהילד "להגיד לא לסמים", לדוגמה, מבלי לטפל בסיבות שבגללן הוא משתמש בסמים. הרי ברור כי הילד לא החליט להשתמש בסם רק כי שכחנו להגיד לו לא" (הראל פיש, 2014). יוסי הראל פיש בנה תכנית ששמה "חוסן נעורים" שהתבססה על ארבעה גורמים מגנים הנקראים ארבעת מחוללי ה-well being, והם: 1. הימצאותו של מבוגר משמעותי בחיי הילד; 2. חוויה יומיומית חיובית בבית הספר; 3. הרגשה של ערך עצמי; 4. הרגשה של מחוברות חברתית בראיה.

ארבעת הגורמים המגנים בתכנית "יחד"

תכנית "יחד" מבססת את פעולתה על ארבעה גורמים מגנים אותם היא מציעה לחזק על מנת למנוע התפתחויות של התנהגויות סיכון אצל מתבגרים.

1. מחוברות חברתית או שייכות

ככל שהאדם מרגיש מחובר ושייך לאנשים אתם הוא חי, כך גדל החוסן הנפשי שלו. גם אם הוא אינו מרגיש מחובר או שייך למעגל חיים אחד, לדוגמה לכיתה שלו, כדאי לבדוק את החיבור שלו למעגלי חיים נוספים - המשפחה, תנועת נוער, חוג או מגמה. אם התחושה הכללית של האדם הינה שהוא אינו חש שייכות לאף קבוצה, המשימה תהיה ליצור שינוי באחד מהם, או ליצור מקום חדש בו הוא ירגיש מחובר. עיקרון החיבור והשייכות נכון לכל גיל. הוא חיוני עוד יותר בגיל ההתבגרות שבו, כאמור, החיבורים החברתיים הם אבני היסוד עליהם נבנית הזהות.

2. ערך עצמי

המחקר והניסיון מראים את החשיבות הקריטית של תחושות הערך העצמי והמסוגלות על כל תחום ותחום ברווחה הנפשית. בתכנית "יחד" אנחנו משקיעים רבות ביצירת שפה שמדגישה את הכוחות הייחודיים של כל אחד. יתרה מכך, אנחנו רוצים שהמתבגר ירגיש לא רק בעל ערך בזכות תכונותיו, הישגיו או מאמציו, אלא גם תורם ומשפיע בחברה. התחושה שאם הוא לא כאן, זה כבר לא אותו הדבר. תורם ומשפיע זה ההיפך מלהרגיש עול על אחרים, כמו שמתבגרים במצוקה חשים לעיתים קרובות. יחד עם זאת, אנחנו יודעים שלא כל יום מתבגרים מרגישים "על הגל", בטוחים בעצמם ובערכם ולכן אנחנו מדגישים מאד את הזכות לחוש קושי, משבר או חולשה. דימוי עצמי בריא ואדפטיבי בנוי מתחושת ערך ייחודי, בשילוב עם קבלת החולשות והקשיים שבי, כשהשילוב בין השתיים רוקם את התשתית האנושית עליה כולנו חיים. אם כן, הגורם המגן השני עליו מבוססת התכנית יכול להיקרא "בניית ערך עצמי חיובית, אוטנטית, מציאותית וגמישה".

3. מבוגר משמעותי

מקום המבוגר בחיי המתבגר משתנה לעומת תקופת הילדות אך עדיין נותר המבוגר עוגן חשוב וחיוני בחייו. אנחנו מצפים שהמתבגר יפתח אוטונומיה ויתרחק במידה זו או אחרת מהמודל ההורי, אך יחזור אליו בעת הצורך. המפגש עם נוער במצוקה חושף פעמים רבות מצב של אובדן האמון במבוגרים. צעירים שמעורבים בהתנהגויות סיכון מהססים מאד לפנות לעזרה אצל מבוגרים, ויעדיפו לשמור את הקשיים לעצמם או לשתף חברים. בתכנית "יחד", אנחנו מכירים בצורך ההתפתחותי המרכזי של חיבורים עם בני-גיל, אך מבינים גם את כוח המבוגר המשמעותי בחייו של הצעיר. מבוגרים משמעותיים יכולים להיות הורים, בני-משפחה, מורים, יועצים, מדריכים וחונכים. חשוב שיהיה לפחות מבוגר משמעותי אחד, כזה שפונים אליו בעת משבר, בחייו של כל נער או נערה. מעורבותו של המבוגר בחיי המתבגר הינה בדרך מכילה, מכוונת, מכבדת, אכפתית, זוהי מעורבות שאינה מושתתת על שיפוטיות או על שליטה.

4. ביטוי רגשי

לביטוי רגשי יש קשר הדוק עם חוסן. חשיפה עצמית היא כלי חזק ויעיל ביותר בהתמודדות עם כל סוגי המשברים. כאשר אדם חושף את כאבו ואת הדברים שהוא עסוק בהם ומתבייש בהם, כאשר הוא בעצם מאפשר לאדם השני להכיר אותו לעומק, הוא יוצר קרבה ויוצא מהבדידות. אנשים שמבטאים את עצמם באופן רגשי מרוויחים רבות הן ברמה התוך- אישית והן ברמה הבין- אישית. ברמה התוך- אישית, המתבגרים לומדים תוך כדי הבעה להכיר את עצמם טוב יותר וכך להבהיר ולגבש אספקטים שונים בזהותם. בנוסף, הביטוי הרגשי תורם לתחושת הערך העצמי ומעודד הסתגלות לאחר משבר. ברמה הבין- אישית, הביטוי הרגשי יוצר קרבה. מתגלה הדמיון לאחר והרצון ליצור קשרים חדשים עולה לצד חיזוק חווית השותפות והשייכות. כאמור, המתבגרים שחושפים את עצמם מרגישים חוויה של אוטנטיות ("אני אותו אחד בחוץ ובפנים") ולכן תחושת הלכידות בעצמי עולה. ביטוי רגשי יכול להיעשות בכל מיני ערוצים, הן בשיח פנים מול פנים והן בכתיבה, בצילום וידאו, שימוש במוזיקה ועוד. לעומת זאת, כאשר אדם לא מבטא את עצמו רגשית, יש נטייה ליותר דיכאון והתגובות לטראומה קשות יותר. השילוב של כאב נפשי וחוסר ביטוי רגשי הינו מסוכן. במקרים אלה אנחנו רואים עלייה במקרים של ניסיונות אובדנות (לוי בלז, 2013).

תיאוריות נוספות

חוסן

חוסן נפשי (resilience) הוא מונח המתאר יכולת פסיכולוגית חיובית להתמודד עם מצבי דחק ומשבר. בשפה מטפורית, זוהי יכולת לנווט את חיינו כמו סירה בין זרמי מים חזקים ומערבולות. חוסן נפשי מהווה גם מדד אישיותי לניבוי היכולת להתמודד עם מצוקה עתידית.

המחקר על חוסן נפשי שואל את השאלה, מדוע רק חלק ממי שנחשף לטראומה קשה מפתח הפרעה פוסט-טראומטית, מדוע רק חלק ממי שגדל בסביבה מסכנת בריאות נופל קורבן להתמכרויות או לחיי פשע ומדוע לא כל אדם מגיב באופן דומה לכישלונות, פרידות ואכזבות?

חוסן נפשי אינו תכונה מולדת בלבד, אלא גם יכולת שמתפתחת במהלך החיים. חוסן נפשי הינו תוצאה של תהליך שמתחיל עוד קודם לידתנו ומסתיים במוותנו, שנוצר מתוך האינטראקציה המתמשכת עם הסביבה. עם הגורמים התורמים להתפתחות החוסן נמנים התנאים המשפחתיים והסביבתיים אליהם נולד האדם (היסטוריה משפחתית, טראומות של הורים, מה חלמו הוריו על הילד טרם לידתו ועוד), אווירה משפחתית חמה ותומכת וסגנון ההתקשרות. התקשרות בטוחה (Secure attachment) מנבאת רבה את מידת האמון של הילד במבוגר ויכולת ההיעזרות שלו בעת משבר. גורמים של מזג (Temperament) אף הם משפיעים במידה משמעותית על האופן בו האדם יתמודד במהלך חייו עם טראומות ומשברים. לסביבה החינוכית והחברתית בשנות ביה"ס יש השפעה משמעותית אף היא על התפתחות החוסן הנפשי. לדרך בה הסביבה מתייחסת לאירוע הטראומתי בזמן אמת ולאחריו יש השפעה מכרעה על יכולת ההתאוששות או לחלופין על מידת הנזק הנגרם לאדם. תגובת הסביבה ובייחוד בני הגיל, היא משמעותית

במיוחד. עבור מתבגרים תגובת בני הגיל הינה קריטית. אם הסביבה מתייחסת למשבר שעובר הצעיר בכבוד, בהקשבה ובאהדה, יש סיכוי גבוה יותר שהצעיר ימצא בעצמו את הכוחות להתמודד ולהמשיך הלאה ובנוסף, הוא יבנה סביב המשבר נרטיב פנימי שמיטיב עם ההתמודדות. ידוע כי בטראומה לא רק האירוע עצמו (אירוע אלים, מחלה, מוות או דחייה) קובע אם האדם יפתח תגובה פוסט טראומטית אלא הייצוג הפנימי של האירוע שנוצר אצל אותו האדם. במילים אחרות, חשוב מה הסיפור שהאדם, בעזרת הסובבים אותו, מספר לעצמו אודות אותו האירוע. לדוגמה, נער שאביו פשט את הרגל וכתוצאה מכך המשפחה נקלעה לחובות, צריכה לעבור דירה ועומדת מול עתיד לא ברור- עשוי לפתח בוושה גדולה, דימוי עצמי נמוך וחרדה בפני העתיד אשר יגרמו לו להתרחק מהחברה ולהסתגר. לחלופין, אם הסביבה מגיבה אליו באהדה וללא שיפוטיות, יש סיכוי שאותו הנער יבנה עם הזמן נרטיב של משבר אשר מאיים על תחושת הביטחון אך לא על תחושת הערך שלו ושל משפחתו ויאמין שלו ולמשפחתו יש את הכוחות להתמודד עם המשבר ואף למצוא בו משמעות.

ובכן, גורם חוסן נפשי מרכזי ביותר בזמן משבר הינו עצם הימצאותם בקרבה של אנשים אוהבים ואכפתיים. כאשר ניתנת האפשרות להתבטא ולחלוק חוויות עם אנשים אלו ולראות את עצמנו בעיני האחרים כבעלי ערך ויכולת, החזרה לזרם החיים לאחר הטראומה תתרחש באופן טבעי יותר.

לסיום, במונח הלוועזי Resilience ישנה איכות שאינה קיימת במונח "חוסן", איכות של גמישות וקפיציות, הרומזת על היכולת לקום אחרי נפילה או על יכולת הריפוי הספונטנית שלאחר פגיעה. ה-resilience היא אומנות הניווט בזרמי מים סוערים. טראומה מעצם טבעה תוקעת או דוחפת את האדם למקום כואב ממנו קשה להיחלץ לבד. האדם שעבר טראומה צריך לגייס את משאביו הפנימיים, להילחם לא להישאב למערבולת הטראומה, עד שיד מושטת אליו תציע לו משאב חיצוני בדמות קשר רגשי, קהילה תומכת או מקום טיפולי שיאפשרו לו לצאת מהמקום התקוע ולחזור לזרם המים במרכז הנהר (Cyrułnik, 2001).

תיאוריית הרשת החברתית

תכנית "יחד" הינה חברתית במהותה, והיא שואבת השראה מה-Social Network Theory. במרכז תיאוריית הרשת החברתית קיימת ההבנה הבאה:

"One of the most potent ideas in the social sciences is the notion that individuals are embedded in thick webs of social relations and interactions"

(Borgatti & Halgin, 2011).

ההבנה הזו היא חשובה. אנחנו כולנו מעורבים, שייכים, מושפעים באופן עמוק ע"י מארג הקשרים הבין-אישיים שלנו. תכנית "יחד" שואפת להשפיע על הנורמות התרבותיות והחברתיות בתוך ביה"ס, ואף לשנות את הנורמות הלא בריאות בקבוצות חברתיות מסוימות. היא עושה זאת ע"י יצירת קבוצות של שגרירים שפועלות בצמידות למלווים מבוגרים. הרכב הקבוצות ועבודתן מבוססים על תיאוריית הרשת החברתית בדרך הבאה: התלמידים שנבחרים להיות שגרירים שייכים למעגלים חברתיים שונים וישנה עדיפות לתלמידים שמהווים "גשרים" בין קבוצות שונות. בכל קבוצה נבחר גם בד"כ תלמיד בודד אחד. ע"י בניית הרכב זה, אנחנו משיגים התקרבות בין צעירים שמלכתחילה לא היו קרובים וכך משפיעה באופן טבעי ואורגני על המרקם החברתי של הכיתה כולה. בתכנית "יחד" הרשת החברתית הופכת למקור של תמיכה ועידוד. בנוסף,

התכנים והמסרים שמתגבשים בין השגרירים של אותה הקבוצה מופצים ומשפיעים על הכיתה כולה, באותה הדרך הטבעית שבד"כ אינה גלויה לעין, ע"י כך שחבר מדבר עם חבר או אפילו לא מדבר אבל משתנה בעצמו, נהיה סובלני, חיובי, מכבד ומקשיב וכך משפיע על מעגל חבריו. המודל מאמין שבדיוק כפי שהתנהגויות שליליות – כגון שימוש באלכוהול או תקשורת תוקפנית ברשת – מתפשטות בקלות ובמהירות כמו אש בשדה קוצים, ניתן יהיה להפיץ עמדות, אמונות והתנהגויות מקדמות בריאות נפשית והתמודדות חיובית. השגרירים משתמשים ברשת החברתית הטבעית שלהם כדי להשפיע באופן חיובי ע"י:

- ✓ קיום שיחות אישיות עם צעירים אחרים
 - ✓ הפצת מסרים של תקווה, של עזרה ושל עוצמה (דרך סרטונים, אינטרנט, פוסטרים...)
 - ✓ הרחבת רשת הקשרים דרך יצירת הכרויות בין אנשים שונים
 - ✓ הגברת רמת האמון בין צעירים למבוגרים הקרובים אליהם
- כמו כן, התכנית מכוונת להתאים את עצמה באופן גמיש לתרבות הספציפית של הקהילה אליה היא נכנסת ועושה שימוש באמונות ובערכים של אותה החברה, וגם בדמויות המשמעותיות בה.

פסיכולוגיה חיובית

השפה בתכנית היא שפה של תקווה עם דגש על משאבים, בהשראת הפסיכולוגיה החיובית (סליגמן, 1995; בן שחר, 2007). יחד עם זאת אנחנו שואפים להחזיק את הדואליות הדיאלקטית בין חשיבות היכולת לשהות עם קושי ולהביע מצוקה מן הצד האחד, לבין החיבור לכוחות ולמשאבים מן הצד השני. פסיכולוגיה חיובית אינה הכחשה של הקושי. יתרה מכך, אנחנו מאמינים שהמודעות האישית לקושי ולמצוקה הינו תנאי הכרחי להתמודדות בריאה.

לעיתים לוקח לנו זמן לקלוט שאנחנו בבעיה. אפשר לעיתים לשהות זמן ארוך עם קושי, להתרגל אליו, בלי להגדיר את זה כקושי. לדוגמה, "אני נכשלתי במבחן במתמטיקה, ההורים מאד רוצים שאשאר בחמש יחידות ואני לא יודעת איך לומר להם שאי אפשר, בעצם גם לא הגשתי כמה עבודות בחודש האחרון ואני לא מצליח להתרכז בהכנת למבחנים, אופס, גם בשיעורים קשה לי להקשיב, ומתי בפעם האחרונה בכלל צחקתי? הו, יתכן שאני בבעיה?" כשמקבלים את זה שישנה בעיה, אפשר להתחיל לחשוב על דרכי התמודדות. עם מי כדאי שאדבר, מה כדאי שאעשה כדי לתפוס את עצמי, מה הכיוון? אחרי שהצלחתי לומר שקשה לי ורע לי, אני יכול לראות את ה"יש" ולגייס את המשאבים שלי לטובת ההתמודדות עם המשבר.

סליגמן טוען שאופטימיות היא עניין הרבה יותר עמוק מלראות את חצי הכוס המלאה, את ה"טוב" שטמון בכל "רע" או לשנן משפטים חיוביים. עשרות שנים של מחקר מספרות מה הבסיס לאופטימיות ולפי דעתו מדובר ב"סגנון ההסברי" של כל אחד. אילו ייחוסים אנחנו נותנים לאירועים, מה הם הרגלי החשיבה שלנו בנוגע לסיבות לדברים שקורים לנו. "הסגנון ההסברי" שלנו מתפתח בילדותנו ואם לא נעשה מאמץ מכוון לשנותו, הוא ילווה אותנו לאורך כל חיינו. כאשר ילד או מבוגר מסביר לעצמו מדוע קרה לו משהו טוב או משהו רע, הוא תמיד יעשה זאת על פי שלושה קריטריונים מרכזיים: האם זה קבוע, האם זה כללי וגורף, והאם זה עניין אישי (סליגמן, 1995). באירועים קשים, הסגנון הפסימי ידגיש את הייחוס הקבוע, הגורף ואת האשמה האישית ואילו הסגנון האופטימי ידגיש את ההסבר הזמני, הממוקד והיציב. זוהי על רגל אחת תורתו של סליגמן,

חלוץ הפסיכולוגיה החיובית. לפי השקפתו, ככל שנשכיל להפנים את השפה שמחזקת את הייחוס הזמני, הממוקד והחיצוני באירועים הקשים של חיינו וחייהם של ילדינו ושל תלמידינו, כך נבנה את החוסן הנפשי שלהם ושלנו איתן יותר.

כמו כן, פסיכולוגיה חיובית עוסקת בניסיון למצוא ולטפח "חוזקות", תכונות חיוביות וכישרון אנושי, ולהפוך את החיים למספקים יותר. ברמה סובייקטיבית הפסיכולוגיה החיובית מתעניינת בחוויות כגון שמחה, סיפוק, well-being, אופטימיות וזרימה. ברמת על, המטרה היא לזהות את התכונות האנושיות שמאפיינות את "האדם טוב": הכוחות, היכולת לאהוב, האומץ, התמדה, הסלחנות, היצירתיות, הכישורים הבינאישיים ועוד. ברמת הקבוצה והקהילה, הדגש עובר לערכים חברתיים ואתיים, לאחראיות חברתית, סלחנות, סובלנות, נדיבות ועוד.

זרם הפסיכולוגיה החיובית העלה למודעות הפסיכולוגים את השיח על ערכים שהיה חסר קודם לכן. בתכנית "יחד" אנחנו גם מקדמים שפה שמחפשת חוזקות אצל האדם ומקדמת רווחה נפשית והתמודדות, אך גם מעוניינים בשיח פתוח על ערכים, אתיקה ותרומה לחברה. השנה מתחילה בדיונים ופעילויות בנושא חוסן, והמשך השנה עם היציאה למשימות מזמן דיונים מעמיקים בין חברי הקבוצות בנושאים כמו אחריות, מחויבות, סובלנות וסולידריות.



"יחד" - תכנית לבניית חוסן ומניעת התנהגויות סיכון

הורים יקרים, שלום רב,

ברצוננו להציג בפניכם את תכנית "יחד". תכנית זו נכנסת השנה לשתי שכבות בביה"ס (פירוט השכבות) ומיועדת לחזק את החוסן הנפשי של המתבגרים ולעזור בהתמודדות מול הקשיים והמשברים בגיל זה וכן לעזור במניעת הנטייה לברוח מהתמודדות בריאה להתנהגות שעלולה להיות סיכנית.

התכנית פותחה ע"י השרות הפסיכולוגי חינוכי בירושלים ומושתתת על רעיונות של תכנית חוסן קיימת בארה"ב שהוכחו מחקרית. בארץ התכנית הינה חדשה. זו השנה הרביעית של התכנית בירושלים, והיא נבחרה להיכנס לכ- 20 בתי ספר בעיר, כולל בית ספרנו. במרכז התכנית נבנית קבוצות שווים (בני אותו הגיל) שעוברת הכשרה ופעילה כקבוצה. מכל כיתה נבחרים בימים אלה 5-6 תלמידים שייפגשו עם מורה מלווה לאורך השנה. יחד הם יבררו ויחקרו נושאים הקשורים לחוסן, התמודדות וסגנונות התנהגות בחברת בני הגיל. כקבוצה הם יחשבו כיצד הם יכולים להשפיע ולקדם את האווירה בשכבה וייצאו למשימות שונות בהתאם לכך. כחלק מהתכנית, מיד לאחר סוכות אותם התלמידים ישתתפו בהכשרה של יום אחד לקראת השתתפותם בתכנית. ההכשרה תועבר ע"י פסיכולוגים חינוכיים מומחים. יום ההכשרה עבור השגרירים יתקיים ביום: _____ בין השעות: _____ על מנת להעמיק יותר בהכרת התכנית, מתוכנן באמצע השנה מפגש היכרות בין ההורים לבין מנחי התכנית בו יינתנו גם מידע וכלים סביב בניית חוסן בבני נוער.

באם יש לכם שאלות נוספות הנכם מוזמנים לפנות אלינו ובשמחה ניתן עליהן מענה.

בברכה,

צוות בית הספר:

רכזת התכנית

מרים באר ואביטל קלר

באם מועברים שאלונים באותה שנה בתוכנית יש להוסיף את החלק הנ"ל למכתב:

בכדי שנוכל להעריך את יעילות התכנית ואת השפעתה נרצה לעשות מעקב והערכה של התכנית. לשם כך נעביר שאלון לכלל התלמידים בשכבה הן בתחילת התכנית והן בסוף השנה. השאלונים ימולאו בעילום שם. הם יכללו שאלות בנוגע ליכולת להיעזר, תחושת מסוגלות, התמודדות עם משברים, דיכאון ורווחה נפשית. בשבועיים הקרובים יחולקו בכיתות השאלונים לכל התלמידים בשכבה. משך מילוי השאלונים כחצי שעה. לצורך העברת השאלון אנחנו זקוקים לאישורכם. באם אינכם מסכימים שבנכם/בתכם ימלאו את השאלון, אנא הודיעו לנו.



לכבוד

השירות הפסיכולוגי החינוכי

ירושלים

הנדון: מילוי שאלונים לצורך הערכת תכנית "יהוד"

הריני נותן את הסכמתי למילוי השאלונים על ידי בני/בתי: _____

החתום:

על

_____ חתימה

_____ שם האב/האם

_____ תאריך



מלווים ושגרירים יקרים,
אנחנו מתרגשים להזמין אתכם

למפגש אמצע שנה בתכנית "יחד"

מפגש חגיגי למשתתפים מבית הספר

ביום _____ בין השעות _____
בתכנית: שיתוף מהנעשה בקבוצות השונות, מעגלי שיח בנושאים שונים, פעילות חווייתית.

מעגלי שיח

בתור שגרירים אתם עשויים לפגוש חברים מבית ספר שמתמודדים עם קשיים בנושאים עליהם לא חשבתם קודם. על מנת להעשיר את תפקידכם בתור שגרירים, במהלך המפגש יתקיימו מעגלי שיח בנושאים מסוג אלו. כך תוכלו להכיר נושא אחד קצת יותר מקרוב.

נושאים של מעגלי השיח:

1. _____
2. _____
3. _____

כל אחד ישתתף במעגל שיח אחד. הנכם מתבקשים לבחור ולסמן את הנושא המועדף עליכם למעגל השיח.

שם: _____

נספח 2: ערכות משימה

רקע:

כידוע, אחד החלקים המרכזיים בתוכנית יחד היא היציאה של השגרירים למשימות שונות עם כלל תלמידי הכתה או השבבה. יש מקום רב ליוזמות ויצירתיות של השגרירים סביב המשימות השונות. יחד עם זאת, על מנת לחזק את השפעת השגרירים על כלל תלמידי הכתה, יצרנו מספר "ערכות משימה" שמטרתן לעזור לשגרירים במשימות בכתה. אנחנו מזמינות את השגרירים להשתמש באביזרים הבאים כעזרים בפעולות שהם מקיימים בכתה, כך שאפשר יהיה אולי להשקיע פחות זמן במציאת רעיון לפעילות, ולקיים יותר פעילויות במהלך השנה. ערכות אלו באות לתמוך בתוכנית, ובהחלט ניתן להיות יצירתיים גם בשימוש בהם ולא בהכרח להיצמד להוראות הפעלה של כל ערכה.

1. מה נותן לי כוח

אביזר: מחזיק לפלאפון או מחזיק מפתחות עם מקום לכתוב או לצייר משאב

יחידה רלוונטית: שפת החוסן

רעיונות להפעלה: עושים בכיתה את הפעילות "מה נותן לי כוח", או אחת הפעילויות האחרות משפת החוסן.

לאחר מכן כל תלמיד מקבל מחזיק מפתחות/ אביזר לטלפון עליו הוא כותב את המשאב המרכזי שלו, הרעיון הוא שיראו את המילה עם המשאב אותו כתבו במהלך היום, על מנת שיוכלו לתת את הדעת לחיזוק שלו.

2. לוח יחד

אביזר: לוח עליו הלוגו של יחד ומחולק לארבע אזורים: **פינת הערכים** - "מה חשוב לנו בכיתה" - ערכים שהתלמידים החליטו להתמקד בהם, **פינת התודות** - "רגעים קטנים של הכרת תודה" - אפשרות לכתוב הכרת תודה על משהו שקרה לי, לאדם מסוים או באופן כללי, **פינת נקודות אור** - אזכור ותמונות סביב אירועים שונים שהיו הכיתה, **פינת מה ניתן לי כוח** - בו ניתן לשים כל דבר שנותן כוח – כגון משפטים מעוררי השראה, חפצים שנותנים כוח, ועוד.

יחידה רלוונטית: הכרות עם הקבוצה ושפת החוסן, שייכות, והנושא הנבחר.

רעיונות הפעלה: השימוש בלוח מתאים בתחילת השנה. הלוח יכול ללוות את הפעילויות הראשונות של השגרירים בכתה, בהתאם לנושא. לדוגמא לאחר פעילות ראשונה על חוסן ומשאבים, אפשר לכתוב את המשאבים של הילדים בפינת "מה נותן לי כוח". במפגש הבא, התלמידים יכולים להתחלק לקבוצות קטנות ולדון בערכים המרכזיים שהם רוצים לקדם השנה (בדומה למה שנעשה ביום הכשרה). בהמשך, אפשר לעשות פעילות סביב הכרת הטוב ולהשתמש בפינת התודות. לאורך כל הזמן הזה, אפשר לצלם ולהדביק תמונות של מפגשים כיתתיים בפינה המתאימה. כמו כן הלוח משמעותי גם בחיזוק תחושת השייכות לכיתה.

הוראות הפעלה לפינת התודה: עושים בכיתה פעילות על הכרת תודה. מביאים תוצאות של מחקרים שמראים שאדם שמכיר תודה בחייו, חי בממוצע 7 שנים יותר, ואיכות חייו משמעותית טובה יותר. מעלים כל מיני רעיונות שונים שאפשר ליישם הכרת תודה בחיים. לדוגמא- כל לילה לומר תודה על 10 דברים, כל יום ילד אחד בכיתה אומר תודה על משהו שהיה באותו יום, ועוד.

לאחר מכן מציגים את פינת התודה בלוח יחד, בו ניתן לכתוב מתי שרוצים כל דבר שמודים עליו.

3. צמידים

האביזר: צמידים עם הכיתוב "בחרנו לשים לב".

יחידה רלוונטית: כחלק מפעילות "שיחה אישית", "שייכות", או "הנושא הנבחר".

רעיונות להפעלה: כל שגריר מקבל צמיד עליו כתוב "בחרנו לשים לב", אחד ממשפטי המפתח בתוכנית. השגריר מסתובב עם הצמיד כמה ימים, וכל פעם ששואלים אותו עליו, מספר שהוא חלק מתוכנית יחד, וכחלק מהתוכנית משתדלים לשים לב לאנשים סביבנו, לכיתה, לחברה, לקהילה ועוד. לאחר מספר ימים הוא פונה לילד מסוים ש"שם לב אליו" לגבי כל דבר- יתכן והילד נעדר כמה ימים, יתכן וזה ילד שהוא היה שמח להכיר אותו יותר, יתכן וזה ילד שנראה שעובר עליו משהו, או כל דבר אחר, הם משוחחים יחד, או עושים פעילות מסויימת יחד, ולאחר מכן הוא נותן לו את הצמיד, ומבקש ממנו לעשות את אותו הדבר לילד אחר. כלומר- לחפש למי להעביר הלאה את הצמיד.

אפשרות נוספת, אפשר להעביר את הצמיד לאדם שאף הוא כזה ש"שם לב לאחרים". את הצמידים ניתן גם להעביר לאנשי צוות בבית הספר.

4. ספסל חברות

האביזר: שלט מאויר של "ספסל חברות" יחד עם אריחים לקישוט

יחידה רלוונטית: כחלק מנושאים של הקשבה ושיחה אישית, שייכות או "הנושא הנבחר".

רעיונות להפעלה: המשימה מגיעה יחד עם פעילות מקדימה שנעשית בכיתה, ואת הספסל ממקמים רק לאחר הפעילות.

מאתרים מקום בבית הספר בו ניתן למקם את ספסל או פינת החברות. על הספסל מניחים את השלט "ספסל חברות". את הספסל או הכיסאות מקשטים באריחים שנעשו יחד בפעילות בכיתה.

בפעילות בכיתה – מראים במצגת תמונות של ספסלי חברות שונות מרחבי העולם. (ניתן למצוא ברשת). לאחר מכן מניחים ספסל בקדמת הכיתה, שגריר אחד יושב שם לבדו. לאחר מכן שגריר נוסף זורק כדור לאחר הילדים בכיתה, ומבקש ממנו ללכת לשבת על הספסל עם השגריר שנמצא לבדו ולפתח אתו שיחה. לאחר מכן השגריר קם זורק את הכדור לילד אחד, אשר בתורו בא ומשוחח אם הילד על הספסל. ככה עושים מספר סבבים. רעיון לעודד שיח הומוריסטי בין היושבים בספסל: כל אחד צריך בתורו לפתוח את הדיבור שלו באות, לפי סדר הא-ב. לדוגמא:

- אפשר לשבת כאן?
- בבקשה. בשמחה.
- גם את קצת משתעממת היום?
- דווקא מרתק לי פה. חיכיתי מי יישב סוף סוף לידי...
וכו'

לאחר מכן מציגים את יוזמת "ספסל החברות"- יצירת מקום או מרחב בבית הספר, שאליו ניתן ללכת שמרגישים לבד, ואליו פונים ילדים אחרים שמרגישים ככה גם הם, או שישמחו לארח חברה לילד אחר.

בהמשך הפעילות כל אחד מקבל אריח ריק, אותו הוא מקשט כראות עיניו. את האריחים מדביקים לספסל החברות.

5. תיקי חוסן

האביזר: תיקי בד עליהם מודפס הלוגו של יחד

יחידה רלוונטית: סוף שנה כפעילות מסכמת לכיתה, או שפת החוסן.

הוראות הפעלה: לקראת יציאה לחופש מחלקים לכל הכיתה תיקים בתוכם נמצאים חפצים, קטעי , רעיונות לפעילויות ודברים נוספים שיכולים לחזק את החוסן בחופש הגדול. בתיק ניתן לשים דברים באות נפשם של השגרירים.

רשימת רעיונות: רשימה של דברים שאפשר לעשות שמשעמם, מספרי טלפונים של כולם, קטע או שיר שנותן כוח, תאריך של מפגש של כל הכיתה, תמונה כיתתית, רעיונות לחופש, איחולים, ברכה אישית, חידונים, פלייליסט, ועוד....

נספח 3: דיבור מול קהל

בנספח זה אספנו כמה מקורות ורעיונות כיצד לחזק את המיומנות של השגרירים לדבר מול קהל, או לבטא את עמדותיהם ורעיונותיהם בקבוצה. אפשר לשלב פעילות כזו תוך כדי השנה. לתרגול של דיבור מול קהל וביטוי עצמי בקבוצה יש שני יתרונות. האחד, הוא מחזק את הביטחון העצמי, והשני, כך השגריר יכול ביעילות רבה יותר להפיץ את המסרים שלו.

בנספח זה תמצאו עוד רעיונות כיצד לחזק את יכולות הביטוי העצמי, לעודד יצירתיות ולתת לשגרירים כלים להשפיע על הסביבה.

מומלץ שהמלווים יצפו בשתי הרצאות של TED כהכנה לנושא וישקלו האם מתאים להראות אותן לקבוצות השגרירים.

<https://www.ted.com/talks/juli-an-treasure-how-to-speak-so-that-people-want-to-listen?language=he-t-582078>



<https://www.ted.com/talks/chris-anderson-teds-secret-to-great-public-speaking>



- דיון/ שיח: אם אתם מראים סרטון, תוכלו לעורר דיון לאחר הצפייה. אם לא, אפשר לעורר דיון סביב אותן השאלות שמעלים הסרטונים ולתת כמה עצות פשוטות הלקוחות מההרצאות. לדוגמא:
 1. כשאתם רוצים להעביר רעיון, הסתפקו ברעיון אחד שמלהיב אתכם וקחו את הזמן להסביר אותו כמו שצריך.
 2. עוררו את הסקרנות של ה"קהל" (גם אם הקהל קטן!) ע"י שאלה פותחת, דוגמא או סיפור קצר.
 3. השתמשו במושגים ובשפה שהקהל רגיל אליהם.
 4. הימנעו מהתנצלויות ("אני לא ממש מבין בזה"), משיפוטיות ("אתם אולי לא ממש מבינים בזה"), מהגזמות ("זה יהיה פשוט נפלא, יציל את העולם") ומדוגמטיזם ("זה חייב להיות כך, אחרת יהיה אסון").
 5. היו כנים, אותנטיים וחמים, ושדרו שאתם מונעים מהרצון להיטיב.

- פעילות המשך "יש לי רעיון": כל אחד מקבל 10-5 דקות לחשוב על רעיון שעבר לו בראש. כל רעיון, מכל תחום בחיים, מתקבל. רעיון מעשי (איך לשפר את הקניות בסופר, איך לפתור את בעיית הקורקינטים על המדרכה...), רעיון חברתי (איך לארגן ארוחות משותפות, איך לעזור אחד לשני בשיעורי בית), רעיון שמכיל תובנה על החיים ועוד. עודדו את המשתתפים בחיפוש אחר רעיון. לכל אדם יש רעיונות שעוברים לו בראש ושאיננו מפתח. לאחר מכן, כל אחד מתכנן איך הוא רוצה להציג את הרעיון לאחרים, תוך כדי התחשבות בכמה כללי אצבע שניתנו בחלק הקודם. אפשר להתכונן בכתב. כל אחד מציג את הרעיון בפני אחרים, כשבסוף כל הצגה הקבוצה נותנת לו משוב בונה – במה הוא היה טוב ומשכנע.

- הפקת סרטון: מומלץ ללמד את המשתתפים כמה טיפים איך לצלם סרטון מוצלח – יתכן שכאן התלמידים יוכלו ללמד אתכם! לשלוח אותם כמשימה לצלם סרטון ברוח התכנית ולהפיץ אותו בשבבה.

לוח מפגשים עם קבוצות תלמידים

התרשמות/הערות	נושא	משתתפים	תאריך	
				1
				2
				3
				4
				5
				6
				7
				8
				9
				10
				11
				12
				13
				14
				15
				16
				17
				18
				19
				20
				21
				22

נספח 4 : טופס פעילויות שגרירים- משימות-דוגמא

שם הפעילות	תאריך	מס' שגרירים מעורבים	למי מיועדת הפעילות	תיאור קצר של הפעילות
הצגת התכנית בכתות	25.10.17	15	תלמידי כתות ח' - 70 בסה"כ	בכל כיתה השגרירים יחד עם המחנכת הציגו את התכנית בפני הכיתה. אח"כ הראו סרטון על אלימות מילולית ועוררו דיון כתתי סביב השאלה – איך אפשר להתמודד עם אלימות מילולית?
הצגת התכנית בפני הצוות	15.11.17	30	כל צוות ביה"ס	השגרירים התחלקו לצוותים של שלושה ונתנו לכל מבוגר בביה"ס, כולל מזכירות, אב בית, שומר, עובדי קפטריה, סיכה עם הלוגו של יחד והמלים "תודה שאתה אתנו". הסבירו על התכנית ועל מה הם מתכננים לעשות בביה"ס במסגרתה, והודו על התמיכה.
סיפורי התמודדות	20-27.12.17	10	שכבה ט' 85-תלמידים	בשבוע זה, השגרירים שלחו כל יום סרטון אחר לקבוצות הוואטסאפ הכיתתיות. בכל סרטון היה ראיון של אדם אחר שמספר בפרטים איך התמודד עם משבר שידע בחיים. בסוף השבוע, היה אירוע שכבתי בו הראו את כל הסרטונים והתנהל דיון בקבוצות קטנות, מה אפשר ללמוד מהסיפורים האלה.
המבוגר המשמעותי	30.1.18	10	שכבה י'- 70 כולל מורים	לאחר דיון בכיתה בנושא "המבוגר שאני סומך עליו", השגרירים העמידו שני שולחנות בפרוזדור בהפסקות וביקשו מכל אחד לכתוב על פתק בצורה של עלה, מי הוא המבוגר המשמעותי שלו. עם כל הפתקים יצרו עץ יפהפה שתלו בפרוזדור.

השרות הפסיכולוגי- חינוכי ירושלים



וזאת לתעודה כי

היה שגריר בתכנית

"יחד"

בשנה"ל תש 202

במסגרת תפקידו לקח אחריות על עצמו ועל חבריו, פעל להפצת מסרים חיוביים ובוני חיים, ותרם לבניית משאבים של חוסן ועזרה הדדית בחברה סביבו.

על כך אנחנו רוצים לומר

תודה

מקורות ביבליוגרפיים

1. בן שחר טל (2007), באושר ובאושר, הוצאת מטר
2. הראל פיש יוסי (2014), "חוסן נעורים": הטמעת אסטרטגיה יעילה למניעת התנהגויות סיכון ולקידום רווחתם של ילדים ובני נוער, מתוך "מניעת השימוש בסמים ובאלכוהול", בעריכת ריקי צימר וחגית בוני-נח, הוצ' מוסד ביאליק, ירושלים, 38-76.
3. סליגמן מרטין (1995), ילדות אופטימית – תכנית פסיכולוגית לבניית החוסן הנפשי של ילדים, הוצאת עם עובד.
4. Bonino, S., Cattelino, E, Ciairano, S. (2003), *Adolescents and Risk*, Springer
5. Borgatti, Stephen P. & Halgin Daniel S. (2011). On Network Theory Organization Science, *Articles in Advance*, pp. 1–14
6. Cyrulnik, B. (2001). *Les vilains petits canards*, Odile Jacob.
7. Durkheim, E. (1897). *Suicide: A sociological study*. Paris, Alcan: The Free Press
8. Gould MS, Marocco FA, Kleinman M Thomas JG, Mostkoff K, Cote J, Davies M. (2005) Evaluating iatrogenic risk of youth suicide screening programs: a randomized controlled trial. *JAMA*, 293 (13): 1635-43
9. Joiner, T.E., Jr, Van Orden, K.A., Witte, T.K., Selby, E.A., Ribeiro, J.D., Lewis, R., & Rudd, M.D. (2009). Main predictions of the interpersonal-psychological theory of suicidal behavior: Empirical tests in two samples of young adults. *Journal of Abnormal Psychology*, **118**, 634– 646.
10. Levi-Belz, Yossi & Gvion, Yari & Horesh- Reinman, Netta & Apter, Alan. (2013). Attachment Patterns in Medically Serious Suicide Attempts: The Mediating Role of Self-Disclosure and Loneliness. *Suicide & life-threatening behavior*. 43. 10.1111/sltb.12035.
11. LoMurray M. Sources of Strength Facilitators Guide: Suicide prevention peer gatekeeper training. Bismarck. ND: The North Dakota Suicide Prevention www.sourcesofstrength.org
12. Whitlock, J., Wyman, P.A., & Moore, S.R. (2014). Connectedness and suicide prevention in adolescents: Pathways and implications. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, **44**, 246– 272.
13. World Health Organization (WHO). (2016). *Global health estimates 2015: Disease burden by cause, age, sex, by country and by region, 2000–2015*.
14. Wyman, P.A., Brown, C.H., LoMurray, M., Schmeelk-Cone, K., Petrova, M., Yu, Q., & Wang, W. (2010). An outcome evaluation of the sources of strength suicide prevention program delivered by adolescent peer leaders in high schools. *American Journal of Public Health*, **100**, 1653– 1661
15. Wyman, P.A., Trevor A. Pickering Anthony R. Pisani Kelly Rulison Karen Schmeelk-Cone Chelsey Hartley Madelyn Gould Eric D. Caine Mark LoMurray Charles Hendricks Brown Thomas W. Valente. (2019) Peer-adult network structure and suicide attempts in 38 high schools: implications for network-informed suicide prevention

