

כישורי חיים

תכנית ליבה לכיתה א'

מותאמת לבתי הספר במגזר הממלכתי-דתי

שיעורים 27-30

להתמודד במצבי הצקה ואלימות

התוכנית הותאמה לממ"ד ע"י:
מרים בן ישר, שרה טוויל והרב איתן לוי

להתמודד במצבי הצקה ואלימות

רציונל:

חיי היום יום מזמנים מצבים בהם אנו נפגעים או פוגעים באחר, לעיתים מתפתח סכסוך והוא מתמשך.

לעיתים קרובות התנהגות אלימה, מילולית או פיזית, מעידה על קיומה של חוויה של פגיעה. התלמיד בוחר בדרך אלימה על מנת להתמודד עם חווית הפגיעה שלו.

חובתנו כמבוגרים לפתח אצל הילדים יכולת לבטא את רגשותיהם, להגיב באסרטיביות ולפתח יכולת לפתור סכסוכים ללא אלימות.

מטרות

התלמידים:

1. ידעו כי אלימות אינה לגיטימית.
2. יבינו שניתן לפתור סכסוך ללא הפעלת אלימות.
3. יכירו דרכים שונות לפתרון סכסוכים ומריבות ללא אלימות.

מפגש 27: כשמישהו מעליב אותי או מרביץ לי...

בני אדם, וילדים בכלל זה, מגיבים באופנים שונים בסיטואציה של פגיעה מילולית או פיזית בהם. יש כאלה שנוהגים יותר להפנים את הרגשות ואחרים מחצינים את הכעס או את העלבון בהתנהגות דומה לזו שהופנתה כלפיהם. לעיתים ילדים מפנטזים על פעולות נקמה בזולת הפוגע, וגם זו דרך של הרגעה עצמית. חשוב להעביר מסר חד משמעי שאלימות, גם כאשר היא תגובה לאלימות, אסורה ואינה לגיטימית. יש דרכים אלטרנטיביות לבטא את תחושת הפגיעה והעלבון ואף להפסיק פגיעה המכוונת כלפינו.

הדיון בכתה יאפשר לילדים לבטא את מה שמרגישים כאשר האחר פוגע בנו ויזמין רעיונות איך אפשר להתמודד עם הרגש ועם המצב בלי להחזיר אלימות.

רמב"ם הלכות דעות פרק א הלכה ד: הדרך הישרה היא מדה בינונית שבכל דעה ודעה מכל הדעות שיש לו לאדם, והיא הדעה שהיא רחוקה משתי הקצוות ריחוק שוה ואינה קרובה לא לזו ולא לזו, לפיכך צוו חכמים הראשונים שיהא אדם שם דעותיו תמיד ומשער אותם ומכוין אותם בדרך האמצעית כדי שיהא שלם בגופו, כיצד לא יהא בעל חמה נוח לכעוס ולא כמת שאינו מרגיש אלא בינוני

במפגש זה מוצעים שני שירים לעבודה. הראשון, מתמקד בפנטזיה של נקמה שהיא אופיינית למצבים בהם אנו נפגעים. שיר זה מזמן דיון בהבדל בין מחשבות לבין מעשים. במחשבות – הכל מותר ולגיטימי. על המעשים יש מגבלות.

השיר השני בא לאתגר תפיסה, שמקובלת גם על מבוגרים, להחזיר מכות על מכה.

מומלץ לא לעבוד על שני השירים בו זמנית בשל המוקדים השונים של כל אחד מהם.

לבחירה, מוצע דף עבודה, ובעקבותיו ניתן לנהל דיון, על התגובות האפשריות להתגרות של חבר.

מהלך:

המורה והתלמידים יקראו את השיר*.

כשמישהו מעליב אותי / יהודה אטלס

- בשלב הראשון, המורה תזמין את התלמידים להבין יותר על מה מדבר הילד בשיר? מה קרה לו? מה הוא מרגיש? מה הוא רוצה לעשות? מה קורה בסוף השיר?
- בשלב השני תזמין המורה את התלמידים להיזכר אם השיר מזכיר להם משהו שהם עצמם חוו והרגישו ולשתף את התלמידים בכיתה. איך הרגישו? מה חשבו? מה רצו לעשות? האם המחשבות על נקמה הרגיעו אותם או שליבו את הכעס יותר?
- מה עוד הם עושים על מנת להתמודד עם כעס או עלבון?
- מה ניתן לעשות על מנת להפסיק את הפגיעה בהם?
- מה הם היו רוצים ללמוד לעשות עוד כשפוגעים בהם?
- בשלב האחרון המורה תבחן עם התלמידים את השאלה: מה ההבדל בין מחשבות לבין מעשים? האם ניתן למצוא דרכים אחרות להפסיק את הפגיעה מלבד מחשבות נקמה?

סיכום

לעיתים מחשבות נקמה על מי שפגע בנו מרגיעות את הכעס או את העלבון שאנו חשים בעקבות הפגיעה. לחשוב מחשבות – מותר. לבצע מעשים פוגעים – אסור. חשוב למצוא דרכים נוספות כיצד ניתן להרגיע את עצמנו בעת פגיעה וגם כיצד ניתן להפסיק את הפגיעה עצמה.

אם מרביצים לך / יהודה אטלס[†]

* אטלס, י' (1981)

† אטלס, י' (1981)

המורה תקרא עם הילדים את השיר. לאחר הקריה יתקיים דיון בשאלות הבאות:

מה ניתן להגיד לילד או למבוגר שאומר "תרביץ בחזרה"?

מה אפשר לעשות כשמרביצים לך חוץ מאשר להחזיר?

מה ניתן לעשות כדי שילדים לא ירביצו בכלל?

מה ניתן לעשות כדי שתלמידים מהכיתה שלנו לא ירביצו כלל?

מה הן האלטרנטיבות לביטוי כעס או עלבון?

בסוף הדיון ניתן לנסח יחד "חוק" במוסכם על הילדים בכתה לתלותו על הקיר. לחילופין, ניתן להפוך חוק זה לסיסמא של תלמידי הכיתה, מדבקה על הבגד של ילדי הכתה ועוד.

דני קוסם?

רמי ודני הם חברים טובים.

דני חושב עצמו לקוסם. די לו להשמיע מילה ורמי מסמיק מיד, כועס והולך.

1. מה מרגיש דני? _____
2. כיצד מרגיש רמי? _____
3. האם דני באמת קוסם? _____
4. אם לא, במה הוא מצליח להרגיז את רמי? _____
5. כתבו מילים שילדים אומרים כדי להרגיז זה את זה _____

6. למה המילים האלו מרגיזות כל כך? _____
7. אילו מילים מרגיזות אותך? _____

8. מה אתם עושים כשאומרים לכם מילים מרגיזות? _____

(מתוך כישורי חיים לממ"ד – כתות א-ב עמ' 426)

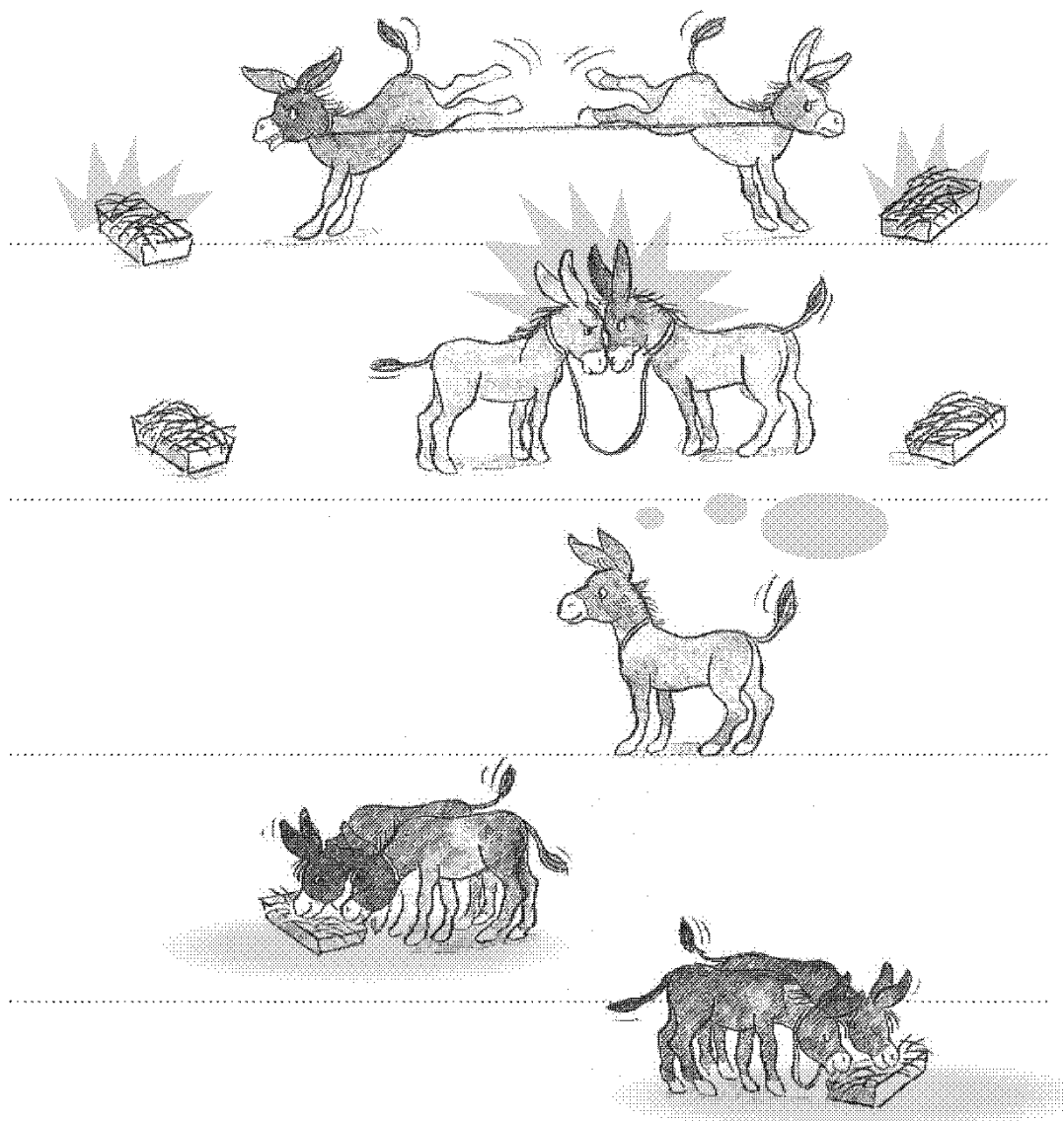
בעקבות מילוי הדף על ידי התלמידים, ניתן לפתח דיון בנושא, מהן מילים מרגיזות, האם יש לנו בחירה באפשרות התגובה, או שאנו מגיבים רק בדרך אחת? איך ניצור אוירה טובה יותר בכתה שלנו, על ידי שימת לב למילים שאנו אומרים לחברינו.

מפגש 28: סכסוך החמורים האחים

במרבית המקרים ניתן לפתור סכסוכים באופן שכל אחד מהצדדים ירגיש שיצא מורווח מהפתרון (גישת ה - win win). חשוב שהילדים יתאמנו בגישה זו מגיל צעיר ויפתחו את היכולת לפתור סכסוכים בדרך זו כחלק מאגר התגובות שלהם.

מהלך

1. התלמידים יעיינו באיורים ויעלו הצעות לפתרון.



כישורי חיים לכתה א' מותאם לממ"ד

2. לאחר מכן יתקיים בכיתה דיון בפתרונות שהתלמידים הציעו.

- ❖ החמורים האחים נראים באיור מסוכסכים ביותר. – על מה?
- ❖ הנה הם כבר מוכנים להתפתש ולריב, לנשוד ולבעוט.
- האם המלחמה ביניהם תסייע להם להשיג את מבוקשם?
- ❖ אחד החמורים היה חמור מאוד (לא כמו שרגילים לחשוב...)
- הוא חשב כיצד לפתור את הפעיה בדרך ששניהם יהיו מרוצים.
- והנה עולה בדעתו רעיון גאוני ...

קודם _____

אחר כך _____

א. מהו הפתרון?

ב. מה דעתך על הפתרון?

3. המורה תבקש מהתלמידים לחשוב איפה בחיי היום יום זה קורה להם.

4. הילדים יביאו דוגמאות וגם ינסו להראות מה הפתרון שבו שני הצדדים ירוויחו.

אם הילדים יתקשו להעלות דוגמאות תציע המורה רעיונות והילדים יתנו פתרונות.

להלן מספר רעיונות:

- ❖ חבר בא אליהם וכל אחד רוצה משחק אחר.
- ❖ צריך לסדר את החדר אבל רוצים לשחק עם אמא.
- ❖ אני רוצה לשחק בחצר אחי רוצה שנלך למגרש.

מפגש 29: אפשר גם אחרת

כדי להבהיר לתלמידים את משמעות ההצעה "אפשר גם אחרת - פתרון סכסוכים ללא אלימות", רצוי לנצל את מאגר ההתנסויות שלהם, לאפשר להם לחוות שהם יודעים לפתור סכסוכים ללא אלימות אך גם להרחיב את רפרטואר התגובות שלהם. במפגש זה התלמידים יסתייעו בניסיון שצברו על מנת להפוך את הלמידה שלהם ליותר משמעותית.

מהלך:

1. התלמידים יספרו מניסיונם על מקרים שבהם הצליחו לפתור ולסיים סכסוכים ללא אלימות. המורה יציע את האפשרות של פניה לרב כדי שיפתור סכסוך ביניהם – ובשלב זה ניתן לשתף את רב ביה"ס.
2. התלמידים יעלו מצבי קונפליקט ומתוכם ימחזו במשחק תפקידים הצעות כיצד לפתור ולסיים מריבה ללא אלימות. המורה תיתן חיזוקים לילדים בשל מגוון הפתרונות שהציעו והציגו.
הערה: ניתן לשלב בהמחזה תיאטרון בובות. המחזה באמצעות בובות מונעת התכתשות בין הילדים.
3. מתוך ההמחזות שעלו, המורה תסכם עם התלמידים עקרונות משותפים לסיום מצבי בהם מצבי קונפליקט ללא אלימות.
4. רעיונות ועקרונות אלה ירשמו על רצועות נייר ויתלו על הקיר.
5. לאחר מספר ימים חשוב לחזור אל העקרונות המופיעים על הלוח ולשאול את התלמידים, אם מאז הדיון בכתה הם נעזרו בהם:
 - האם פתרתם לאחרונה סכסוך ללא הפעלת כוח?
 - ספרו מה עשיתם וכיצד פתרתם את הסכסוך.