

### רציונל

חיי היום-יום מזמנים מצבים שונים שיכולים לעורר רגשות שליליים. לרגשות שליליים יש נטייה להתעצם ולגרום להסלמה בהתנהגות. ביכולתנו למנוע הסלמה, וגם לשפר את הרגשתנו, אם נתאמן במתן פרושים חדשים למילים ולמצבים, בדיבור פנימי מרגיע וממתן ובמציאת פתרונות יצירתיים.

האימון במסגרת הכתה צריך להתמקד בהרחבת רפרטואר המילים החיוביות ובו זמנית באימון של דיבור פנימי ממתן את העוצמה ואת הפרשנות של המסרים המגיעים מבחוץ.

ביחידה זו נתאמן גם על ניהול כעס ועל דרכים לגיטימיות משחררות לביטוי. המסר הוא שיש למצוא דרכים לביטוי כעס שאינן פוגעות באחר ואינן מסלימות את המצב. כמו כן, נתאמן ביכולת להמציא פתרונות בהם כל הצדדים מרוויחים.

### מטרות

#### התלמידים:

1. יזהו מילים פוגעות ומעליבות
2. ילמדו לנהל דיבור פנימי שיקטין את עוצמת המילים
3. ילמדו לנהל כעס ולבטאו באופן לגיטימי ויצירתי
4. ילמדו למצוא פתרונות יצירתיים לקונפליקטים





למילים יש כוח אדיר המשרת הן את המשתמש בהן והן ואת השומע. יש מילים המצוררות בשומע רגשות כעס וזעם, וכתגובה - עימותים ואלימות. לעיתים המילים הן ככלי נשק, הן להגנה והן למתקפה ישנן מילים מצודדות, מחזקות ובונות, אך לעומתן, אלו המרגיזות, שבכוחן לפגוע ולחבל, להעליב ולהרוס. המילים הן כלי ביטוי לרגשות המתעוררים במצב מסוים. הן משמשות פורקן לרגשות הדובר, לצרכיו ולרצונותיו שמומשו או שלא מומשו. כל אחד מעניק משמעות אישית משלו למילים שהוא שומע, (שומע בלבד), ועל-פי המשמעות האישית הזו הוא מפרש אותן. הפירוש למילים תלוי בכמה גורמים כמו מצב הרוח, המקום שבו נאמרו המילים, התקופה בחיים, ומשמעות שנושא הדובר עצמו בחייו. מפגש זה יתמקד בחיזוק יכולת השליטה גם במצבים שבהם נאמרות מילים מרגיזות ומעליבות.

## מהלך:

1. כל תלמיד יכתוב על כרטיס מילה שמרגיזה אותו.
2. התלמידים יניחו את הכרטיסים זה על זה - הפוכים, וכך תוסתרנה המילים שעליהם.
3. כל תלמיד ייקח כרטיס מן העריסה, יקרא את המילה הכתובה עליו, ויתייחס לשאלות אלו:

■ האם המילה הזו מרגיזה אותי?

אם התשובה חיובית - יעבור לשאלה הבאה.

ייתכן שהתשובה תהיה שלילית - המלה אינה מרגיזה - יש לעבור לתלמיד הבא, או להפנות את המילה לכלל התלמידים. תלמיד שתשובתו חיובית, יענה על השאלה הבאה.

■ מדוע המילה מרגיזה אותך?

## 4. דיון לאחר המשחק

- האם קרה לכם שמילה מרגיזה גרמה לכם להגיב באלימות? ספרו על כך.
- הציעו מילים וביטויים שאתם יכולים להגיד לעצמכם כאשר אתם שומעים מילים המרגיזות אתכם, ובעזרת האמירות האישיות האלו תימנע תגובה אלימה.
- חפשו וכתבו לעצמכם את המשפטים ששמעתם ואותם הייתם אומרים לעצמכם כדי לא להגיב באלימות על-אף שנפגעתם. וזאת, כדי לשמור על עצמכם ולא להסלים את האירוע.

## סיכום

חשוב להדגיש, כי לכל חילה יש משמעות שונה בהקשר נתון. אותה חילה במצבים שונים ממלאת תפקיד שונה.

יש חילים שמתפרשות גם כפוגעות בזולת וגם ככאלה שאינן פוגעות בו.

לחילים יש השפעה על סכסוך וריב.

לעיתים החילים מציתות ריב וגורמות להסלמתו, ולעיתים החילים מצננות את המריבה ומפחיתות את עוצמתה.

ביכולתנו להשפיע על עוצמת החוויה השלילית במציאת דרכים להקטין את כוחן של החילים הפוגעות.

הכעס הוא רגש טבעי ולגיטימי ויש לתת לו פורקן. ניתן לפתח אצל התלמידים דרכים לביטוי הכעס ללא פגיעה באחר, כמו ביטוי סילולי כאמצעי לפורקן. דיבור פנימי לניהול הכעס, חיפוש אחר תגובות חלופיות שאינן גורמות נזק לאחר. קיימת נטייה טבעית להאשים את הזולת בכעס ובתוקפנות. יש לשים לב לנטייה זו, ולמקד את הדיון בנשיאה באחריות לכעס ולניהולו. העבודה על ניהול הכעס תעשה באמצעות שיר על-פי שיטתה של דבורה קובובי: הוראה טיפולית.

מה עושים כשכועסים? \*

חגית בנזימן



\* בנזימן, ח' (תשלי"ז)

## ציבוד להפעלה\*

כעס הוא רגש טבעי ולגיטימי. כאשר אדם כועס, יש לו צורך לפרוק את הכעס. ישנן דרכים רבות לפרוק כעס: יש מי שמחצין את הכעס (מפנה אותו החוצה), ויש מי שמפנים אותו (מפנה אותו פנימה).

הילד שבשיר רוצה לפרוק את הכעס בצורה ספונטנית, לא מבוקרת, כזו, שמן הסתם, מוכרת לו. אך יש משהו שעוצר בעדו, משום שהוא כבר הספיק להפנים את האיסורים של עולם המבוגרים, העולם "המתורבת". לאיסורים אלה יש גם תפקיד מגונן, משום שגרימת נזק לזולת עלולה להוליד אשמה, פחד וחרדה.

השיר "מה עושים כשכועסים?" מסייע לילדים להגדיל את רפרטואר התגובות לפרוק הכעס מבלי לגרום נזק לזולת. המסר המרכזי בעיבוד השיר הוא, שכעס הוא רגש טבעי שחשוב לבטא אותו, וזכותו של הפרט לבחור את הדרך המתאימה לו לביטוי הכעס, בתנאי שדרך זו לא תפגע בזולת. לעיתים עצם הביטוי המילולי לכעס הוא כבר חלק מהפתרון.

## המטרות

1. להזדהות עם תחושה של כעס ועם הצורך לתת לה פורקן, לעיתים בצורות בלתי מבוקרות.
2. לחפש מגוון חלופות התנהגותיות לגיטימיות כדי להקל על תחושות הכעס ולהתנסות בהן.

## שאלות מנחות לדיון

### שלב ההזדהות

1. מיהו הדובר בשיר?

(ילד).

2. מה הוא מספר לנו?

(שהוא אינו יודע מה עושים כשכועסים... שהיה רוצה להגיב ב"שליפה מהמותן", אך הוא יודע גם מה אסור... שמה שמציעים לו קשה עבורו, אבל גורם לו לחשוב שאולי ישנן גם דרכים אחרות להפיג את הכעס).

3. לעיתים, כשכועסים יש צורך להגיב "מהבטן". נקרא את דברי הילד בבית הראשון ונראה כיצד הוא היה רוצה לבטא את הכעס שלו, ובמה הוא מתלבט.

למורה,

חשוב מאוד לפרט את כל אחת מההתנהגויות המוזכרות, ואף לרשום אותן על הלוח.

4. מה המבוגרים "תמיד" אומרים לו?

למורה,

רצוי לפרט ולרשום.

\* העיבוד לקוח מתוך הפרסום "בסוד ילדים - התמודדות במצבי קורבנות ותוקפנות", משרד החינוך ועמותת "אשלים" (2004).

5. איך לדעתכם הילד הכועס מרגיש ביחס למה שתמיד אומרים לו לעשות?

למורה,

חשוב להקשיב היטב לתשובות הילדים ובאמצעותן להמחיש להם שזה לגיטימי להרגיש כעס וצורך להגיב במידה כנגד מידה, אך תגובה כזו לא תמיד מותרת וגם אינה פותרת את הבעיה. לכן, הפעלת שיקול דעת והקשבה לעצות המבוגר יכולות לעזור מאוד. לדוגמה: ילד מספר, שמישהו דחף אותו, ואף שהוא ביקש סליחה ואמר שזה לא היה בכוונה, הוא דחף אותו בכל הכוח, כי הוא נורא כעס. על סיפור כזה המנחה יכול לומר: אני מבין מדבריך שכעסת מאוד, אבל בוא נחשוב באילו דרכים אחרות היה אפשר להקל על הכעס ולפתור את הבעיה.

6. בבית השלישי (רק בו שתי שורות) הילד מסביר מה הוא מרגיש. מה הוא אומר?

(“זה כל כך קשה להיות תמיד שקט כזה”).

הילד אומר לנו שהוא נמצא בבעיה, שקשה לו. ננסה להתחבר אליו ולחוש מה קשה לו.

(קשה לו להתאפק, קשה לו לפרוק את הכעס כמו שהוא רגיל).

ומה הוא עושה?

(הוא אומר שקשה לו).

7. האם כשאומרים את מה שמרגישים זה אכן מרגיע?

(על-פי הבית האחרון, המתאר הפעלה של שיקול דעת, זה אכן כך: כאשר אומרים את מה שמרגישים חשים הקלה המאפשרת להעלות פתרונות נוספים).

8. בבית האחרון של השיר מעלה הילד רעיונות כיצד לעזור לעצמו. אילו הצעות יש לו?

(לבעוט בכדורגל של אחיו, לקלוע חצים למטרה).

9. וכל זאת לשם מה?

(“אולי כך את הכעס אשכח”).

למורה,

אולי הכוונה היא שפורקן הכעס מפנה אנרגיות לרגשות אחרים וגורם לכעס לשכוח.

שלב ההדווד

10. אין ספק שכל אחד מאתנו כועס לפעמים. כל אחד מכם מוזמן להיזכר מתי כעס באחרונה. מה ילדים רוצים לעשות כשהם כועסים.

(חשוב לאפשר לילדים להביא דוגמאות רבות ומגוונות).

11. הילד בשיר רוצה לתת פורקן לכעס, והמבוגרים אומרים לו להירגע ולהתאפק. האם מצב כזה מוכר לכם? איזו הרגשה מתעוררת כאשר ילדים כועסים ואומרים להם להירגע?

12. מתוך הדוגמאות שהעליתם, האם כשאומרים “להירגע” זה באמת מרגיע את הכעס?

13. האם תוכלו לתת דוגמאות להתנהגויות שסייעו לילדים להרגיע את הכעס?

14. האם מותר לעשות כל מה שרוצים כשכועסים? על-פי מה נקבע מה מותר ומה אסור?
15. הילד שבשיר מצא דרכים נוספות לבטא כעס, דרכים שאינן פוגעות בזולת. האם אתם יכולים להציע לילד דרכים נוספות לביטוי כעס, כאלה שאינן פוגעות בזולת?

למורה,

יש לאפשר לילדים להעלות רעיונות, ותוך כדי שיחה לבחור סיטואציות מתאימות להפעלה באמצעות משחק תפקידים. בשיחה שלאחר כל משחק חשוב לבדוק אם הילד חש הקלה.

16. לפני כן דיברנו על הרגשתו של הילד בשעה שהוא כועס, כשתמיד אומרים לו מה לעשות ומה לא לעשות. בואו נחשוב מהו ההיגיון שבבסיס דברי המבוגרים.  
(שמותר להרגיש ולרצות, אך בשלב המעשה צריך לחשוב פעמיים).