

## משבר<sup>1</sup> הוא הזדמנות

כתבו: נעמי מוזס ורחל אברהם

### מטרות:

1. לזמן שיחה<sup>2</sup> שבה אפשר יהיה לדבר על מה שקשה ומטריד בימים אלה.
2. להראות, שבמצב של משבר יש תחושות של נתק, פחד ובלבול אך זה המקום שבו ניתן להתחבר מחדש אל הכוחות.
3. להציג את המשבר כהזדמנות להסתכלות אחרת על המציאות, לארגון החיים מחדש ולבניית תשתית לחוסן נפשי.
4. לחזק ראייה חיובית ואופטימית ולבסס ראיית תקווה.
5. להבליט ולהדגיש את חשיבות ה"ביחד", בהתמודדות של היחיד והקבוצה בעת משבר.
6. לכוון לעשייה חיובית ולנתינה לאחר.

### מהלך מוצע של הפעילות:

#### פתיחה:

"נשמע עכשיו שיר של אריאל הורוביץ, שבאמצעותו נראה את האפשרות להתבונן על המציאות ב"עיניים נוספות" לבחור, להשפיע עליה ואף לעצב אותה".

#### שלבי הפעילות:

1. להשמיע את השיר "כמו רקפות בין הסלעים" של אריאל הורוביץ<sup>3</sup> - מהלינק המצורף ולחלק לכל תלמידה את

מילות השיר. <https://www.youtube.com/watch?v=ZWvPBIBjvLA>

2. אלו תופעות מתוארות בשיר?

\***(אווירת לחץ ואלימות: צפירות בכבישים, רחובות מלוכלכים, חסרי בית ודקירות במועדון**

\***מתחים פוליטיים ופערים חברתיים: ימין-שמאל, עוני – עושר, עולים וותיקים, עובדים זרים ופליטים...).**

1

משבר בלשון התנ"ך הוא גם שמו של הכיסא שהיולדת יושבת עליו בשעת הלידה (ישעיהו לז' 3).

משבר באנגלית במאה השבע עשרה מתמקד במילה crisis שחרגה מתחום הרפואה וכיוונה ל כלל סוג של נקודה עם פוטנציאל למפנה במצב הקשה.

משבר בסינית, היא צרוף של שתי מילים: קלז'אנ'נת + סכ'נה = מל'ק'ר

משבר בפסיכולוגיה: במצב משבר האדם מונע לשמור על שיווי משקל פנימי (פיזי ונפשי). אם מופר שיווי המשקל, האדם מונע לנסות להחזיר את המצב לקדמותו או להשיג רמת הסתגלות אחרת. ישנם גורמים מפירי שיווי משקל שניתן להגדרם כמצבי משבר. **כל זמן שהמשבר נמשך, האדם פתוח להשפעה חיצונית, יותר מאשר בזמנים יציבים.** אפשר להשיב לכנו את שיווי המשקל על-ידי שינוי הסביבה או על-ידי שינוי הדרך בה האדם מתמודד עם הסביבה או השינוי.

<sup>2</sup> הסדנא מתאימה לילדים מכיתה ז' ומעלה עם התאמות על פי גיל.

<sup>3</sup> אריאל הורוביץ הוא משורר ומוסיקאי, בנם של נעמי שמר והמשורר מרדכי הורוביץ. בשנת 2009, בזמן מבצע עופרת יצוקה, הוציא הורוביץ את השיר "רקפות בין הסלעים", שיר שכתב בזמן המבצע, תוך כדי הופעות במקלטים. השיר זכה להשמעות רבות.

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי  
השרות הפסיכולוגי ייעוצי  
היחידה להתמודדות במצבי לחץ וחירום  
רח' דבורה הנביאה 2, ירושלים 91911 טל: 02/5603236, 02/5603235 פקס: 02/5603256

- לתת לתלמידים לשוחח על התופעות ו"לצייר" תמונה כללית של מגוון התופעות הלא פשוטות שמאפיינות את שגרת חיינו. אך בין כל "הסלעים" האלה צומחות להן "הרקפות".
3. מהן "הרקפות" שבשיר? (להסביר מה זה מטאפורה<sup>4</sup>. אפשר לתת דוגמאות באמצעות האמירה: "בשבילי זה כמו \_\_\_\_\_ למשל: "לשמוע סיפור מעניין, זה כמו ללכת לטיול הרפתקאות עם אמא", " להיות עצוב זה כמו ים סוער ושחור"...רקפת זה כמו קרן אור ברורה ונחושה שמפלסת דרכה בתוך ערפל אפור..".
- הרקפות בשיר הן הצדדים הטובים והחיוביים שתמיד ישנם בחיינו. חשוב להסביר לתלמידים מהי מטאפורה ומה היתרונות שבשימוש בה בשירה, בטיפול, בתקשורת בכלל).
4. מה קשה לנו בימים אלה? (לרשום בצד אחד של הלוח את מה שהתלמידים אומרים).
5. אלו "רקפות" קיימות בימים אלה? (לרשום בצד השני של הלוח את מה שהתלמידים אומרים: מעשים טובים, גילויי אכפתיות, ערבות הדדית הכנת אוכל אירוח אנשים שפנו מבתיים וכד').
- כשמסתכלים על הלוח חשוב לראות דווקא את התמונה השלמה (כנגד דיכוטומיה): המעשים הטובים נמצאים תמיד בחיינו אך בימי שגרה אנחנו נוטים לראות יותר את הרע, המקולקל והקשה ועינינו קהות למעשים הטובים בחיים. המטרה היא לחזק את גילויי האנושיות והמעשים הטובים ולתת כוח לצדדים החיוביים בחיים.
- בעת משבר, כשמגיעים "לקצה", מגיעים גם לנקודה שממנה אפשר לשנות, לצמוח, לשפר ולהעצים את הטוב והחיובי. בדרך זו לא רק שיש פרוש אחר למציאות, אלא שיש בכך גם שינוי של המציאות ממש.
6. למה הוא השתמש דווקא בדימוי של רקפות? האם היית משתמש בדימוי אחר? (כדאי להרחיב ולהראות לתלמידים שיש פה שימוש בכל הערוצים של מודל "גשר מאחד" של מולי להד: דמיון, עשייה (גוף), רגש, חברה, אמונה, שכל. ניתן להסביר את המודל ולהעשיר את התלמידים בכיוון זה).
7. אלו עוד רעיונות נוספים יש לכם לדימוי של רקפות? (כאן מתחילה ההכוונה למילוי תפקידים שונים ולעשייה חיובית שיש לה כוח מצמיח ומחזק, בעיקר בעת חירום).
8. סיכום השיחה: האם אנחנו קבוצה יכולים להחליט על מעשה או פעולה שבאמצעותה נתרום ונסייע לאחרים?

**"לא תאמין איך הם מופיעים כמו רקפות בין הסלעים"**



<sup>4</sup> \*הגדרה של מטאפורה: **אבן שושן**: "השאלה, העברה, שימוש במילה או בניב, לא בהוראתם הפשוטה אלא בהוראה שאולה לשם יתר ציוריות. \*המטאפורה ככלי טיפולי – מקשרת בין שתי קבוצות של מילים הלקוחות מעולם תוכן שונה. הקישור שומר על משמעותה המקורית של קבוצת מילים אחת ובה בעת נותן לקבוצה השנייה משמעות נוספת, שונה וחדשה מעיקרה, לאו דווקא מילולית. הקישור הלשוני הזה יוצר משמעות שלישית לשני החלקים ביחד. משמעות, שיוצרת הפתעה, התרגשות, עניין ונקודת מבט חדשה. הסמל שבמטאפורה יכול להעביר מספר מסרים ותכנים בו זמנית ובכך לגשר בין הסמוי לגלוי. המטאפורה "עוקפת" את מחסום המילים ומתחברת לתכנים רגשיים סמויים. היא מאפשרת לבטא באופן ספונטני והשלכתי מצבי כאב, קושי, חולשה, מצוקה וכו'. עצם השיתוף גורם להקלה ולהרחבת "כרטיס הביקור" שמוצג בדרך כלל באופן קבוע ומבוקר. המטאפורה מאפשרת להביט על המציאות ממרחק ולגעת בקושי בדרך חדשה ומפתיעה.

(כרמית אלון|מטאפורה ככלי טיפולי בעבודת היועץ, המאמן, המחנך וההורה.)

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי  
השרות הפסיכולוגי ייעוצי  
היחידה להתמודדות במצבי לחץ וחירום  
רח' דבורה הנביאה 2, ירושלים 91911 טל: 02/5603236, 02/5603235 פקס: 02/5603256

## רקפות בין הסלעים

### מילים ולחן: אריאל הורוביץ



בין הצפירות בכביש לרחובות המלוכלכים  
בין משפחות הפשע לטלוויזיה השטחית  
כמו רקפות בין הסלעים  
הפנים היפים של הארץ מתחבאים

בין הישנים ברחוב לדקירות במועדון  
בין מה שבדרך כלל קוראים בעיתון  
כמו רקפות בין הסלעים  
הפנים היפים של הארץ מתחבאים

וכשהיא לפתע צריכה  
שמישהו ישכב בבוץ בתוך שוחה  
לא תאמין איך הם מופיעים  
כמו רקפות בין הסלעים

בין הדגלים הכתומים לחולצה הכחולה  
בין שוק הפשפשים לקריית הממשלה  
כמו רקפות בין הסלעים  
הפנים היפים של הארץ מתחבאים

וכשהיא לפתע צריכה...

בין מגדלי הפאר למרכז הקליטה  
בין פועלים זרים לשדות החיטה  
כמו רקפות בין הסלעים  
הפנים היפים של הארץ מתחבאים

וכשהיא לפתע צריכה...