

שייכות ובריזנות

הרב שי יהודאי, דבורה רוזנברג

אוכלוסיית היעד: כיתות ט'–י' | מספר המשתתפים המומלץ: 20 | זמן: שני שיעורים
ציוד נדרש: מחשב, מקרן, מסך ורמקולים.

רציונל

גיל ההתבגרות מתאפיין בעיסוק רב בהתפתחות הזהות האישית ובגיבושה ובכירור המקום והמעמד של היחיד בחברה. בשלב זה המתבגר מפתח אישיות עצמאית ומנסה להשתייך לקבוצת השווים ולהשתלב בה. המעברים אינם קלים, ופעמים רבות המתבגר מוצא את עצמו מתמודד עם קשיים חברתיים ואינו יודע למצוא להם פתרון. יש המתמודדים עם קשיים חברתיים באמצעות שליטה בחלשים מהם: הם מפעילים כוח (פיזי או רגשי) ונוהגים באלימות ובבריזנות, ואותם חלשים אינם יודעים כיצד להיחלץ מהמצר. בסדנה זו ננסה לגעת בפגיעות וברגישות האופייניות לבני נוער מתבגרים, ולהציע דרכי פתרון.

מטרות

1. הכרה באתגרים המאפיינים את תקופת ההתבגרות;
2. זיהוי מקרים של בריזנות (כולל בריזנות ברשתות החברתיות) ופיתוח ההבנה שבמקרים רבים הבריזנות נובעת מתוך הרגשת ריקנות וחוסר שייכות;
3. מתן כלים להתמודדות עם התופעה ברמה האישית.

מהלך ההפעלה

שלב ראשון

נפתח את הסדנה בכירור האתגרים העומדים לפני המתבגר.

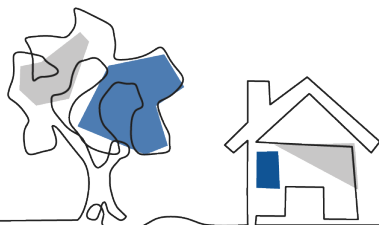
אפשרות א

על הלוח נכתוב את המילה "מתבגרים" ונשאל את המשתתפים באילו תחומים המתבגרים נדרשים להתמודד עם אתגרים (נשרטט על הלוח טבלה, ובראשי העמודות נכתוב את התחומים שהתלמידים יציינו. חשוב לוודא שעל הלוח יופיעו התחומים האלה: פיזי, רוחני, משפחתי, חברתי, לימודי).

כאשר הטבלה לנגד עיניהם, התלמידים יתבקשו לפרט את האתגרים בתחומים השונים. לדוגמה: משפחה – היחס אל ההורים, אל האחים הקטנים וכד'. האתגרים יכתבו בעמודות המתאימות.

אפשרות ב

הכיתה תתחלק לקבוצות קטנות. כל קבוצה תקבל אחריות לתחום אחד, וחבריה יתבקשו לכתוב את האתגרים העומדים לפני המתבגר בתחום 'שלהם'. לאחר מכן נתכנס למליאה ונכתוב על הלוח את הדברים שנאמרו.



לסיכום שלב זה, נסקור את הדברים שנאמרו ונדגיש שהתבגרות היא שלב התפתחותי חשוב בפיתוח האישיות – שלב הרצוף אתגרים שהמתבגרים צריכים להתמודד איתם. בתקופה זו אנחנו בונים את הזהות שלנו בהיבטים וברבדים שונים: במישור הפיזי – נבחין בשינויים ניכרים בגופנו; במישור הרוחני – נבנה עולם רוחני רחב ועמוק יותר; בחיק המשפחה – יתעוררו קונפליקטים הנוגעים למקום שלנו בתוך המשפחה; במישור החברתי – נשים לב לצורך הגובר שלנו בהשתייכות לקבוצת השווים.

שלב שני

נצפה בקטע מתוך הסרט: "גיבור על נמלים" (אפשר למצוא אותו במרשתת), המציג התעללות ותוצאותיה.

שאלות לדיון

- ← מה ראינו? – שאלה שתמיד ראוי לפתוח בה – היא מכניסה אותנו לעולמם של התלמידים. אומנם אנחנו באים 'מצוידים' בתפיסות ובתובנות שכבר התגבשו אצלנו, אך בשלב זה חשוב לנו במיוחד לשמוע מה התלמידים רואים ומבינים (ולא להשמיע להם את עמדותינו).
- ← נסו להגדיר את אישיותו של הילד (גיבור, חלש, אחר).
- ← אילו יכולתם לשוחח עם הילד, מה הייתם אומרים לו?
- ← האם יש קשר בין יחס החברה אל אותו ילד ובין היחס שלו לנמלים? מהו?
- ← מה צריך לקרות כדי שאפשר יהיה לשנות את המציאות?

הסרט מדגים ילד שנרמס על ידי חבריו ומאבד את הזהות העצמית שלו. הוא מוצא לו דרך לפצות את עצמו: התעללות בנמלים. הקושי להכיל את מה שקורה לו גורם לו לפרוק את הכעס והתסכול על יצורים חלשים ממנו. סרטון זה מעלה את השאלה: מה גורם לתופעות של אלימות? בריונות? האם המתעלל בחלשים ממנו מנסה להוכיח משהו למישהו? לעצמו או לאחרים? האם התנהגות כזאת מקורה בביטחון עצמי גבוה או נמוך? האם היא מעידה על חוסן או על חולשה?

דרך הסרטון יועלו השאלות הללו וגם המורכבות המאפיינת אותן.

אין דרך אחת להתמודדות עם קושי או לבטא אותו. מתבגרים שונים מוצאים להם דרכים שונות להתמודד עם הקשיים הניצבים בדרכם. יש שחיפוש הפתרון מוביל אותם להתנסות בדרכים שליליות: אלימות, שימוש בחומרים מסוכנים (אלכוהול, סמים), התנתקות מהסביבה או בריחה מההתמודדות ועוד. בשלב הבא נציע דרכי התמודדות חיוביות.

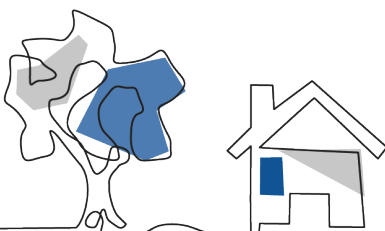
נביא לפני התלמידים מאמרי חז"ל בעניין אלימות ובריונות

בבלי, סנהדרין נח ע"ב

המגביה ידו על חברו אע"פ שלא הכהו נקרא רשע, שנאמר: "ויאמר לרשע למה תכה רעך" (שמות ב, יג). למה הכית לא נאמר אלא 'למה תכה' אע"פ שלא הכהו נקרא רשע."

מדרש דרך ארץ רבה, ב

האימתנים והגאותנים... והזדונים ועזי פנים ובעלי זרועות, עליהם הכתוב אומר: "כי זרועות רשעים תשברנה וסומך צדיקים ה'" (תהלים לז, יז).



מדרש תהלים נב, ו

אדם רואה את חברו על פי הבור ודוחפו בבור, או רואה את חברו על ראש הגג ודוחפו, זו גבורה היא?
אלא אימתי נקרא גיבור? בשעה שחברו בא ליפול לבור ואוחזו בידו שלא יפול, וכן מי שרואה חברו נופל לבור ומעלהו מן הבור.

שאלות לדיון

- ← אילו פגשתם מציאות של אלימות ובריונות – מה הייתם אומרים ל'בריון' המציק?
- ← מה הייתם אומרים לנפגע? כיצד ניתן לחזק אותו ולעודדו?

נעיין דברי בעל ספר החינוך

לפי הדומה, אין במשמע שאם בא ישראל אחד והתחיל והרשיע לצער חברו בדבריו הרעים שלא יענהו השומע, שאי אפשר להיות האדם כאבן שאין לה הופכים, ועוד, שיהיה בשתיקתו כמודה על החירופין. ובאמת, לא תצוה התורה להיות האדם כאבן, שותק למחרפיו כמו למברכים, אבל תצוה אותנו שנתרחק מן המידה הזאת ושלא נתחיל להתקוטט ולחרף בני אדם, ובכן יינצל אדם מכל זה, כי מי שאינו בעל קטטה לא יחרפוהו בני אדם, זולתי השוטים הגמורים, ואין לתת לב על השוטים.

ואם אולי יכריחנו מחרף מבני אדם להשיב על דבריו, ראוי לחכם שישב לו דרך סלסול ונעימות ולא יכעס הרבה... ויש לנו ללמוד דבר זה שמוותר לנו לענות כסיל לפי הדומה מאשר התירה התורה: הבא במחותרת להקדים ולהרגו, שאין ספק שלא נתחייב האדם לסבול הנוקים מיד חברו, כי יש לו רשות להינצל מידו וכמו כן מדברי פיהו אשר מלא מרמות ותוך, בכל דבר שהוא יכול להינצל ממנו.

ואולם יש כת מבני אדם שעולה חסידותם כל כך, שלא ירצו להכניס עצמם בהוראה זו להשיב חורפיהם דבר, פן יגבר עליהם הכעס ויתפשטו בענין זה יותר מדי, ועליהם אמרו זכרונם לברכה (שבת פח ע"ב): "הנעלבין ואינם עולבים, שומעין חרפתם ואינם משיבין עליהם הכתוב אומר (שופטים ה, לא) 'ואוהביו כצאת השמש בגבורתו'".

(ספר החינוך, מצווה שלח)

שאלה לדיון

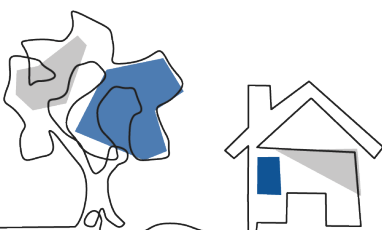
- ← אם היה נודע לכם שחבר שלכם סובל מבריונות – מה הייתם מייעצים לו לעשות?
 - ← באילו דרכים הייתם מנסים לחזק אותו ולתמוך בו?
- לאחר הדיון נסכם את הנאמר, ונדגיש את הצורך של הנפגעים מאלימות ובריונות בהכרה בפגיעה בהם, בתמיכה מסביבתם הקרובה, ולעיתים אף בהגנה מפני המציקים להם.

שלב שלישי

אז מה אנחנו עושים כאשר אנו נתקלים בקושי? ואם חשבנו שנמצא את הפתרון בעזרת הדרכים השליליות שהזכרנו לעיל – מה נוכל לעשות עכשיו?

ישנן כמה נקודות שחשוב לדבר עליהן:

א. מודעות לכוחות שלי – מתבגר שמודע להשלכות של מעשיו ולצידן לכוחות ויכולות שלו, מבין שטמונים בו כוחות שבעזרתם יוכל ליצור ולבנות או חלילה להרוס. ההבנה ש"הדברים תלויים בי" מעודדת ומעוררת מוטיבציה ואומץ לחולל שינוי.



- ב. התמקדות בטוב שבי – בריונות היא דרך שבאמצעותה אנשים מנסים להציב את עצמם בעמדת כוח לעומת אחרים. ראיית הטוב שבי וההתמקדות בו ייתנו בי כוח, וה'צורך' בריונות יפחת מאליו; ומכל מקום חשוב לדעת שלנקיטת אלימות אין שום הצדקה! כדאי לעיין בסדנה "גילוי הטוב שבאחר ו...בי".
- ג. הבנת התהליכים שאני עובר כמתבגר – חשוב שהמתבגר יבין את החוויות המיוחדות שהוא חווה בתקופה זו. ההבנה תעזור לו להפוך את תחושותיו למנוף לצמיחה ולהיבנות מהן (וממילא הן לא תוכלנה 'להוריד' אותו).
- ד. עיסוק בטוב – אדם לעמל יולד. כשממלאים את החיים בתוכן, החיים מקבלים ממד איכותי של יצירה, ומתוך כך הצורך בפנייה לדרך שלילית פוחת.
- מתבגרים שמרגישים טוב עם עצמם, אינם חשים צורך להוכיח לחברה את ערכם ואת הכדאיות שבצירופם למעגל החברים. הביטחון העצמי נוסך בהם כוח לשמור על הייחודיות שלהם ועל הטוב שבהם כשהם לעצמם וגם באינטראקציה עם החברה שמסביב.
- ה. הושטת סיוע – ליווי וטיפול – לנפגעים חשובה מאוד. כיוון שלא תמיד הסביבה יודעת שאירעה פגיעה (ובמקרים כאלה היא אינה יודעת שיש צורך בעזרה), הצעד הראשון לקבלת סיוע צריך לבוא מצד הנפגע, והוא דורש ממנו לא מעט אומץ – לספר לאנשים אחרים (חברים, קרובים, דמות סמכות שהוא מרגיש שביכולתו להיחשף לפניה) על הפגיעה שחווה.

סיכום

סדנה זו נועדה לעורר את התלמידים לחשיבה על עצמם ועל התנהגותם. השיח בכיתה בעזרת המנחה תורם לחשיבה עמוקה יותר ולהבנת התהליכים שהם עוברים בתקופה מיוחדת זו. להמשך העבודה בכיתה, אפשר להסתייע בסדנאות נוספות שעוסקות בהיבטים שונים של פיתוח האישיות.

