

התמודדות עם קשיים במשפחה

מוריה כהן

אוכלוסיית היעד: כיתות ט'–י"ב / צוותי חינוך | מספר המשתתפים המומלץ: 15–20 | זמן: שני שיעורים
ציוד נדרש: מחשב, מקרן, מסך ורמקולים; דף צפייה.

רציונל

כל משפחה חווה בחייה התמודדויות עם קשיים מגוונים. בסדנה זו נעסוק במצבי חיים שונים המצריכים התמודדות של בני המשפחה.

חשוב להדגיש – יש להניח שאצל תלמידים שמשפחתם מתמודדת עם קשיים דומים לאלו שיידונו, העיסוק בנושא עשוי להציף רגשות קשים, ולכן יש לשים לב לנהל את השיח ברגישות ובעדינות, ולהקפיד שיהיה מוגן ושמור.

מטרות

1. הגברת המודעות לקשיים שונים בתוך המשפחה;
2. איתור תלמידים החווים קשיים כדי לפעול למציאת מענה הולם;
3. פיתוח רגישות למצבים מורכבים בתוך המשפחה.

מהלך ההפעלה

שלב ראשון

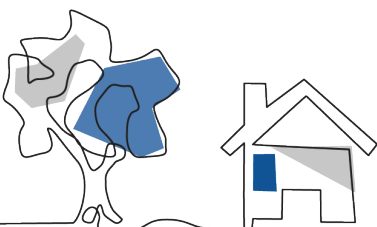
פתיחה

המורה יכין ב"גלגל המזל" (ביישום Wordwall). בנושא משפחה עם היגדים, לדוגמה:

- < לפעמים אני כועס/ת בבית על...
- < קושי משפחתי שאני מתמודד/ת איתו...
- < דברים שעצובים לי במשפחה שלי...
- < דברים שמשמחים אותי במשפחה ...
- < המאכל המשפחתי האהוב עליי...
- < המשפחה שלי אוהבת ל...
- < חוויה משפחתית משמעותית לי...

כל משתתף יסובב בתורו את הגלגל וישלים את ההיגד שעלה בגורלו בעת שהגלגל נעצר. מהתבוננות בהיגדים עולה שבחיי משפחה כרוכים יחד שמחות, הנאות, כוחות, וגם קשיים, מבוכה ועצב.

בהמשך סדנה זו נדבר על קשיים בתוך המשפחה ועל דרכי התמודדות עימם.



שלב שני

נתבונן במשפחות המוכרות לנו מן המקורות שגם הן חוו קשיים מסוגים שונים, ונסה ללמוד מהמקרים שלהן.

שאלות לדיון

← חשבו על משפחה שסיפורה מובא בתנ"ך.

< מזה המאפיינים של המשפחה?

< האם יש קשיים או משברים שאיתם היא מתמודדת?

< מה ניתן להבין מהאופן שבו מובא הסיפור בתנ"ך?

עם הסיפורים המובאים בתנ"ך נמנים גם סיפוריהן של משפחות. יש משפחות שבסיפורן מתוארים אירועים מורכבים ואפילו קשים בתחום חיי המשפחה. בתנ"ך אין ניסיון לטעון שאין מצבים ואירועים כאלו או 'לצייר' תמונה שלפיה 'הכול ורוד' אצל כולם.

גם חכמים אינם מנסים להתכחש לאותם קשיים. בתלמוד ובמדרשים מובאים סיפורי מעשה שגם הם מעידים על קשיים או על התנהגויות שאינן נאותות בחיי המשפחה, וחכמים מספרים על אותם המעשים ואף מותחים עליהם ביקורת.

נראה שמורכבויות הן חלק בלתי נפרד מחיינו. הן היו בעבר, וכנראה תהיינה גם בעתיד. חשוב שנוהה בקרבנותנו את האנשים שחווים מורכבות כלשהי ומתמודדים עימה, נתמוך בהם ונעזור להם בהתמודדות עם המצב, וגם נלמד להכיל את הקושי ולתת לו מקום.

שלב שלישי

נצפה יחד בסרטון: "בת שבע", בהפקת אולפנת הללי לאומנויות, גבעת וושינגטון (אפשר למצוא את הסרטון במרשתת, יש לכתוב: בת שבע- סרט גמר).

נר ראשון של חנוכה. בת שבע בת ה-12 מחכה לאביה שעזב את הבית שיבוא להדליק נרות חנוכה עם המשפחה. מבעד לחלונם נשקפת משפחה שלמה ומאושרת (המתגוררת בבית ממול) שמדליקה נרות חנוכה. לפתע דפיקות בדלת. שליח מביא חבילה שמיועדת לאבא של בת שבע. עם החבילה בת שבע יוצאת לחפש את אביה ולהשיבו הביתה.

שאלות לדיון (בדף צפייה שיחולק למשתתפים)

← אילו רגשות מעורר בכם הסרטון?

← מהם הצרכים של הילדים בסרטון? מהם הצרכים של ההורים?

← כיצד ניתן לתת מענה לצרכים אלו?

← מה לדעתכם יסייע למשפחה בהתמודדות שלה עם הקושי?

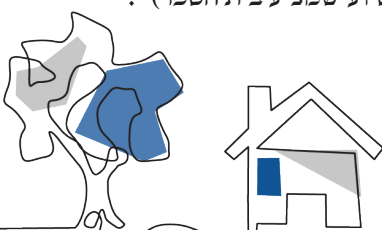
שאלות נוספות לעיבוד עם צוות החינוך

← תארו מקרה או דילמה שאתם מכירים מקרוב הקשורים במצב משפחתי מורכב.

← מזה המקרה הזה מעורר בכם?

← מה לדעתכם יסייע לכם כאנשי חינוך במקרה שתידרשו לסוגיות משפחתיות כעין אלו שמופיעות בסרט שצפיתם בו?

← באילו גורמים תוכלו להסתייע כדי לעזור לתלמיד ולמשפחתו (חברים בצוות החינוכי, מערך הסיוע שמציע בית הספר) ?



בסרט רואים התמודדות עם קושי במשפחה: גירושי ההורים. בסרטונים אחרים שיצרו תלמידים מוצגים קשיים נוספים ובהם אבטלה, קנאה בין אחים, מחלה של בן משפחה ועוד. ניכר שסוגיות אלו מעסיקות את התלמידים (אפשר למצוא סרטונים בנושאים אלו ובנושאים נוספים באתר מנהל החמ"ד). הקשיים מעוררים בנו רגשות, ומחשבות ומשפיעים על מעשינו.

במקרים כאלה, זיהוי הצרכים של כל אחד מבני הבית חשוב. הוא מאפשר לגלות הבנה רבה יותר כלפיהם. לעיתים אנו נוטים להיות שיפוטיים ולמתוח ביקורת על התנהגות מסוימת, אבל כשאנו מבינים ש'מאחוריה מסתתר' צורך, ואנו מזהים אותו, השיפוטיות פוחתת ואנו מסוגלים לחוש אמפתיה כלפי האדם.

כשחושבים על סיוע ומתן מענה, מגלים שיכולות להיות יותר מאשר אפשרות אחת, והחשיבה עצמה עשויה להעשיר את ארגז הכלים שלנו.

דרכים לסיוע

נציע לתלמידים דרכים שונות להתמודדות עם מצבים משפחתיים מורכבים. פנייה לעזרת אנשי מקצוע, שיתוף הסביבה התומכת במשפחה. שיתוף המחנך או היועץ, למידת כלים לשיח מיטבי בתוך המשפחה, חיזוק התקשורת הבין-אישית ועוד.

סיכום

משפחה היא עולם ומלואו. היא יכולה להיות המקום הבטוח והמוגן ביותר, אך לעיתים היא בדיוק ההפך – המקור לסבל ולתחושת חוסר יציבות וביטחון. חשוב לזכור ולדעת שכל משפחה עשויה לחוות קשיים בתקופות שונות בחייה. אין משפחה שאף פעם אינה נדרשת להתמודד עם קושי או אתגר, וכל משפחה מוצאת את הדרך הייחודית שלה להתמודדות. אל לנו להיבהל מקשיים. עלינו לרכוש כלים להתמודדות יעילה ובעזרתם לחזק את החוסן המשפחתי והאישי שלנו.

