

# מאלימות למלאות

## אלימות במשפחה

חנן בולר<sup>1</sup>

### פעילות ראשונה: שיח רגשי

אוכלוסיית היעד: בנים בכיתות י"א-י"ב | מספר המשתתפים המומלץ: 30 | זמן: שיעור אחד  
ציוד נדרש: מחשבים (יישומון, חלק ראשון), דפים (לכתיבה, אפשרות ב), מקרן, מסך ורמקולים, מצגת.

#### רציונל

בסטראוטיפים טמון כוח עצום, שמניע חברות. התפיסה שלפיה גבר אינו מחצין או מביע רגשות עדיין רווחת בקרב חלקים נרחבים בחברה (אם כי בשנים האחרונות ניכר שחל שינוי בהיקפה) ורבים מתלמידינו נולדים וגדלים על ברכיה. תלמיד שחש כעס או עלבון ואין בידו כלים המאפשרים לו לשוחח על רגשותיו ולשתף בהם חברים או בוגרים בעלי סמכות, לא מן הנמנע שהדרך שימצא לפרוק את הרגשות הקשים תהיה נקיטת פעילות אלימה. יחידה זו מכוונת לשיח רגשי ולבניית תפיסה מחודשת של הציפיות החברתיות שאליהן גדלו התלמידים.

#### מטרות

- העלאת המודעות לנושא האלימות במשפחה;
  - הקניית כלים שיאפשרו לתלמידים לנתב חוויות ורגשות לשיח רגשי.
- במהלך סדנה זו נבקש לבנות עבור הבנים פלטפורמה שתסייע להם לקיים שיח מעמיק – פנימי וחיצוני. שיח זה יהיה כלי ראשוני לניתוב הרגשות למקום של העצמה, היכרות ומפגש עם העצמי (במקום למקום של כעס ואלימות, כפי שקורה במקרים רבים בעקבות תחושות תסכול, פחד ועצב).

#### מהלך ההפעלה

##### שלב ראשון

בשלב זה ננסה לעורר לחשיבה משותפת, לסיעור מוחין.

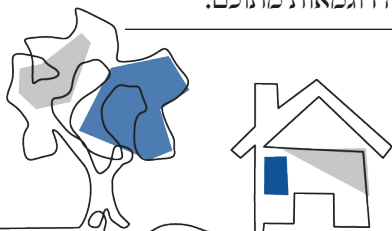
##### אפשרות א

לצורך הפעילות אפשר להיעזר ביישומון הלוח השיתופי פאדלט (Padlet). נכתוב את המילה "גבר", ונבקש מהתלמידים לכתוב את התמונות שעולות בדעתם כשהם שומעים את המילה הזאת: אילו תמונות מזוהות בתודעתם עם גבר, 'שייכות' לו? יש להניח שבשלב זה התלמידים יכתבו – אומץ, גבורה, חוזק וכד'.

##### אפשרות ב

[במקרה של קושי בהפעלת היישומון, בשל החשיבות הטמונה בשיתוף של כלל התלמידים] נחלק לתלמידים דפים, ונציג להם אותה המשימה. נאסוף את הדפים מן התלמידים, נתלה אותם על הלוח ונקרא לפני הכיתה דוגמאות מתוכם.

1 מורה להיסטוריה, ספרות ואזרחות, יועץ חינוכי בישיבת "אהבת ישראל".



## שלב שני

נקרין סיטואציות "מרגיזות" שמעוררות רגשות שונים (מופיעות במצגת הנלווית). אחרי כל סיטואציה נבקש מהתלמידים להשיב בכנות:

← איך הייתם מגיבים אילו נקלעתם לסיטואציה הזאת?

יש להניח שהתלמידים יתארו תגובות כגון צעקות, מכות, קללות וכד'.

נדון עם התלמידים בנוקמים של תגובות לא נשלטות, לא מווסתות ונתייחס לדברי חז"ל שהבא לכלל כעס בא לכלל עבירה.

## שלב שלישי

נקרא את שיר הילדים: דני גיבור / מילים: מרים ילן-שטקליס; לחן: מקס למפל (את מילות השיר וביצוע שלו אפשר למצוא במרשתת), המגולל את סיפורו של דני. דני חווה פגיעה ותסכול, אבל אינו זוכה ללגיטימציה לבכות בגללם. המסר שמשודר לו מקטנות הוא שבכי איננו דבר מקובל אצל ילד (אימו מתפארת שבנה "גיבור ונבון ואיננו בוכה אף פעם", והיא גם מציינת "כפתי קטון", כלומר: מי שבוכה איננו גיבור ואיננו חכם. הוא אינו אלא פתי).

### שאלות לדיון

← מדוע דני בכה?

← מה יקרה לדעתכם בעתיד כשדני יפגע מאדם אחר (יש להניח שהדבר יקרה)? כיצד יפעל?

ננסה לדון עם התלמידים בציפיות שלנו כחברה מ"גבר", ונשתדל להוביל את השיח לחשיבה על הציפייה של החברה מאיתנו הבנים, לשמור את רגשותינו לעצמנו ולא להביעם כלפי חוץ ובוודאי לא לשתף בהם אחרים.

### שאלות להמשך הדיון

← מה הציפייה הזאת גורמת לנו?

← [בהקשר של הדברים שנלמדו בשלב השני] מה קורה לנו כשאנו חשים עלבון או פגיעה בכבוד שלנו? איך אנו מגיבים?

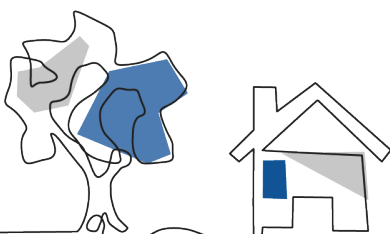
## שלב רביעי

נדון באירועי אלימות במשפחה המוכרים לתלמידים ונשאל איך צריך לנהוג אחרת? איזו עבודת נפש היה על הצד התוקפן לקיים כדי להימנע מתגובות אלימות?

נסכם את המהלך:

תחילה ניסינו לברר את טיבו של הסטראוטיפ של גבר שבתודעתנו ולבדוק אילו תכונות נחשבות בעינינו גבריות. לאחר מכן למדנו שתגובות מסוימות מתאפיינות באלימות? הבנו עד כמה האלימות שלילית, ועמדנו על הסכנה הטמונה בה. חתמנו בשיר / של ילן-שטקליס, שיייתכן שבו טמון המפתח: שינוי התפיסה שלנו לגבי המושג "גבר": חסימת הרגשות והימנעות מהבעתם אינן סמל ל"גבריות". אדרבה, היכולת והנכונות להביע את הרגשות, לשתף בהם ולתרגם אותם למעשים נכונים – ייתכן שהן שהופכות את האדם ל"גיבור" אמיתי.

2 עיקר עיסוקנו כאן באלימות המתקשרת בתודעה ל"גבריות", ואולם חשוב לדייק שיש גם אלימות מצד נשים (לרוב – אלימות מסוג אחר), והיא תזכה להתייחסות בהמשך.



# פעילות שנייה: "סור מרע ועשה טוב"

אוכלוסיית היעד: כיתות י"א-י"ב | מספר המשתתפים המומלץ: 30 | זמן: שיעור אחד  
ציוד נדרש: מחשב, מקרן, מסך ורמקולים; איגרת רמב"ן מודפסת.

## רציונל

השאלה אם האדם טוב מיסודו אם לאו עתיקת יומין. יש חשיבות גדולה לאמון של האדם בעצמו. את הקושי לחזות בסבל של הזולת או בעוולה הנגרמת לו, מקובל לייחס לאינסטינקטים הטבעיים באדם, לחלק היסודי הטוב שבו. ואולם לא די להסתמך על האינסטינקטים: יש לבנות בנפש קומות של טוב. רבים מאיתנו הורגלו לשיח שמאפיין ב"סור מרע", ובפעילות זו נעמוד על חשיבותו של שיח שמתאפיין ב"עשה טוב". ככל שהטוב יגבר, הרע – ממילא יידחה.

## מטרות

1. התוודעות התלמידים לתפיסתם של חז"ל על הקשר הנכון בין הורים לילדים בהיבט הנוגע להטלת אימה;
2. עמידה על חשיבות עבודת המידות האקטיבית – לא רק "סור מרע" אלא גם "עשה טוב".

## מהלך ההפעלה שלב ראשון

נצפה בסרטון: "אבא ובן וציפור הדרור" (אפשר למצוא את הסרטון במרשתת).

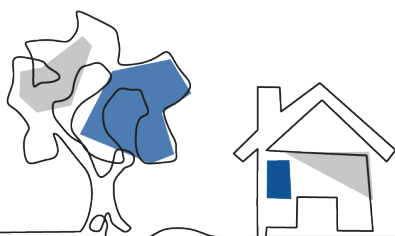
נבקש מהתלמידים לבחון בינם לבין עצמם איזה רגש עולה בהם בעת הצפייה בסרטון או בעקבותיה, ולהעלות אותו ל"ענן מילים" ביישומון מנטימטר (Mentimeter). נדון ברגשות שהתלמידים העלו.

### שאלות לדיון

- ← האם הסרטון משקף מציאות חיים קיימת? ←
- מה היחס הנכון בין אב לבנו?

## שלב שני

נקרא מתוך איגרת רמב"ן לבנו (אפשר להדפיס ולחלק לתלמידים שכן נהגו ישראל לאומרה לפני תפילת שחרית כסגולה לכוונה בתפילה). הדברים שרמב"ן כותב הם כעין חיסון מפני התדרדרות שאדם יכול להגיע אליה בנקל, שיח אלים, אי-שימת לב לצער האחר, רמיסת אדם אחר וכד'. באיגרת זו הוא שולח לבנו הדרכה לבניית מערכת הגנה לחיים: הוא מלמד אותו כיצד לבנות בתוכו מערכת של מידות טובות, שתעזור לו לשמור על הצלם שבו.



## איגרת רמב"ן

שמע בני מוסר אביך, ואל תמש תורת אמוך: תתנהג תמיד לדבר כל דברך בנחת, לכל אדם ובכל עת, ובזה תנצל מן הפעם, שהיא מדה רעה להחטיא בני אדם. וכן אמרו רבותינו זכרונם לברכה, "כל הפועם כל מיני גיהנם שולטין בו", שנאמר: הסר פעם מלבך, והעבר רעה מבשרך, ואין רעה אלא גהנם, שנאמר: "וגם רשע ליום רעה".

וכאשר תנצל מן הפעם, תעלה על לבך מדת הענוה שהיא מדה טובה מכל המדות טובות, שנאמר: עקב ענוה יראת ה'. ובעבור הענוה, תעלה על לבך מדת היראה, כי תתן אל לבך תמיד: מאין באת, ולאן אתה הולך, ושאתה רמה ותולעה בתיך, ואף כי במוותך, ולפני מי אתה עתיד לתן דין וחשבון, לפני מלך הכבוד, שנאמר: הנה השמים ושמי השמים לא יכללוך, אף כי לבות בני אדם, ונאמר: הלא את השמים ואת הארץ אני מלא נאם ה'. וכאשר תחשוב את כל אלה, תירא מבוראך ותשמר מן החטא, ובמדות האלה תהיה שמח בתלמודך.

## שאלות לדיון

← לפי איגרת רמב"ן – מה קורה לאדם שכועס?

← איך אדם מרגיל עצמו למידות טובות?

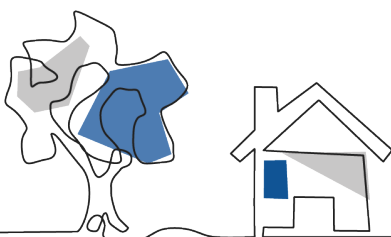
עבודה על המידות היא עבודה הנמשכת כל החיים. על האדם להתחיל לעבוד ולעמול ולהתקדם (לא 'חייבים' להגיע לדרגה הגבוהה ביותר, אבל להשתדל – חייבים). ומה יעשה אדם שנוולד והמוג הבסיסי שלו אלים? האם נחרץ גורלו? אנו מאמינים שהקב"ה נותן לאדם בחירה חופשית, ויש בנו הכוח לפתח אמפתיה לאחר וגם מידות טובות שישמרו אותנו ויעזרו לנו להיות כפי שאנו רוצים להיות.

## סיכום

ראינו כי לעיתים קורה שילד מגיב בעצבנות ובכעס כלפי אביו, ואכן הרגשנו קושי כשצפינו בהתנהגות הבן בסרטון. האב לא 'נגרר' ולא נתן לכעס 'להכתיב' את תגובתו. למרות האכזבה והפגיעה, הוא העביר את מסריו לבן בעדינות. הסבלנות שהציג האב הייתה הסבלנות שלתחושתו נזקק לה בעת שבנו היה ילד צעיר.

סיימנו באיגרת רמב"ן שמגישה לנו כלים והדרכה כיצד לפעול על הנפש שלנו, כדי לצמוח להיות אדם סובלני וסבלני, הפועל בנינוחות, מתוך מודעות ושליטה עצמית.

חשוב שנוכח שהכל בידיים שלנו. כל אחד יכול לחשוב בינו לבין עצמו אילו במצבים הוא נוטה למהר לכעוס או לנהוג בקוצר רוח וברגזנות. ננסה להתקדם בצעדים קטנים ולפתח בנו את מידת הענוה, והיא תעזור לנו להפחית את מידת הכעס (וממילא את התפרצות הכעס).



# פעילות שלישית: "חמתו בערה בו"

אוכלוסיית היעד: כיתות י"א-י"ב | מספר המשתתפים המומלץ: 30 | זמן: שיעור אחד

ציוד נדרש: פתקי "ממו" ובקבוק ריק.

## רציונל

הכעס הוא תכונת נפש רבת-עוצמה וביטוייה יכולים להיות הרסניים. לא פעם הדרישה היא "לכבוש" את הכעסים (להשאירם בתוכנו פנימה ולא לאפשר להם להתפרץ החוצה), אך חשוב להבין ש"כיבוש" הכעס אינו מבטל אותו ואינו מעלים אותו. הכעס "נבלם" ונשמר במקום פנימי יותר, ופעמים רבות, בזמן שהוא 'שוהה' במקום הסגור, הוא מעמיק ומתעצם דווקא. על כן חשוב לפתח מנגנון שיאפשר לתעל את הכעס למחוזות אחרים: לא להתעלם מחוויית הכעס ולא לנסות להילחם בה, אלא להתמודד עימה ולהשתמש בה.

## מטרות

1. הבנת תהליך היווצרות הכעס ופיתוח היכולת לזהות 'נורות אדומות' שמעידות שאנו 'בדרך' לפעול מתוך כעס;
2. הקניית כלים לעריכת שיקוף עצמי של דרך ההתמודדות שלנו עם הכעס כאשר הוא מתעורר;
3. הקניית כלים לעידון (סובלימציה) של הכעס לרגשות מתונים יותר; ולהתמרה (רנספורמציה) של התגובה ה'אוטומטית' הקשה למהלכים חברתיים חיוביים;
4. הכרת תפיסת חז"ל ביחס לכעס ולהשלכותיו.

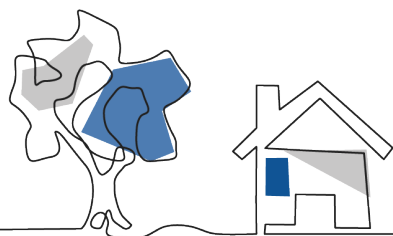
## מהלך ההפעלה

### שלב ראשון

נחלק לתלמידים פתקי "ממו", ונבקש מהם לציין 3 מקרים שבהם חשו כעס (על כל פתק – מקרה אחד) ולכתוב מה היה הגורם שעורר את הכעס בכל מקרה (מבלי לנסות לשפוט אם הכעס היה מוצדק אם לאו).

שאלה לדיון

← מה גורם לנו לכעוס?



## שלב שני

### שאלות לדיון

- ← האם לדעתכם יכולתם לפעול באותם המקרים אחרת? נסו להציע דרך פעולה שונה מהדרך שבה פעלתם.
  - ← האם יכולתם לנתב את הכעס והכוח שהוא עורר בכם למקום חיובי ולעשייה חיובית? אם כן – לאן ולאילו עשייה?
- סביר להניח שרובם אכן יסכימו שיש דרכי פעולה אחרות מאלו שנקטו בעבר, וגם ינסו למצוא דרכים כאלה.

## שלב שלישי

נעביר בין התלמידים את הבקבוק ונבקש מהם להכניס את פתקי הכעסים לתוכו. נדבר על ה"אנרגיה" שנוצרת בשל הכעס, ונבהיר שאיננו מתכחשים לה: אנו מודעים לקיומה, ועם זאת חשוב שנלמד שהיא איננה חייבת להישאר כצורתה, והיא יכולה ללוש גם צורה אחרת. אנו סוגרים אותה בתוך הבקבוק לפרק זמן מסוים, שבו נרגיע את ה'סערה' שהתפרצה בתוכנו, וכשה'סערה' תשכך, ננסה להתבונן שוב בפתק (במקרה ובכעס שהתעורר בעקבותיו) ולחפש דרך אחרת להוציא אותו לעולם – כלומר: לפעול בהשפעת הכוח שנוצר כדי להביא תועלת ולהגביר טוב.

\*\* את הבקבוק נסגור ונשמור אצלנו (לדיון עתידי). מומלץ להשאיר את הבקבוק סגור זמן רב, אפילו שנה, ורק אז לפתוח אותו. מרחק הזמן יאפשר לתלמידים לבחון אם אכן התקדמו כפי שציפו מעצמם.

### שאלות לדיון

- ← האם בנקודות מסוימות חל שינוי ביחס לכעס?
- ← האם התגובות השתנו?

## סיכום

בסדנה זו עסקנו בנייתוב כוחות הכעס. בתחילה כל אחד כתב לעצמו על מה כעס, מה עשה כשכעס וכד'.

לאחר מכן הטמנו את הכעסים שלנו וחשבנו על אלטרנטיבות, יש בכך אמירה עבורנו, כי כעס יכול להיות מנותב לשיתוף, לבנייה, למקום טוב ולתיקון. ככל שנעמיק אצלנו את "ניתוב" הכעסים לפעילות, לשינוי ולעשיית הטוב, כך נרחיק עצמנו ממקום שבו ייתכן שנעשה דברים שלאחר מעשה נצטער עליהם.

