

## ניהול מצבי מצוקה



### תכנית פיתוח חוסן לכיתה ח\*

#### רציונל

ילדים, כמו מבוגרים, חווים מצבי חיים הטבולים בקושי ובמצוקה, אך פעמים רבות אינם נותנים את הדעת על מה שקורה להם. הם סמנטיים לתהות במחשבות או ברגשות שמלווים אותם בעת האירועים, כמעט שלא מעבדים את החוויות או מביטים עליהן "מבחוץ" או ממרחק של זמן, ועל אחת כמה וכמה כשמדובר במצבים קשים במיוחד.

היעדר עיבוד של החוויות אינו מאפשר למידה של אדם על עצמו, על מה שגורם לו מצוקה, על מה שעוזר לו להתמודד, על מה שקורה לתחושות המצוקה במרחק של זמן. זיהוי מצבי מצוקה בעצמי ובאחרים חיוני למתן עזרה או לבקשת עזרה בעת הצורך ("אני שולט בבעיה ולא להפך...").

ניתן ורצוי לאמן ילדים לזהות מצבי מצוקה קשים וקשים במיוחד, להכיר את הרגשות והמחשבות המלווים אותם, להכיר את עצמם בהקשר למצבים אלה, וללמוד לזהותם גם בקרב חבריהם.

למורה,

היחידה "ניהול מצבי מצוקה" מכוונת לעבודה עם כלל התלמידים כדי לחדד את המסר שמצבי מצוקה הם אוניברסליים וארעיים, וכי ניתן להתמודד עמם בדרכים שונות, לרוב תוך הסתייעות באדם משמעותי אחר. להלן הערות אחדות לתשומת לב במהלך העבודה:

- לרצף העבודה בנושא זה ישנה חשיבות רבה. אין להתחיל בהפעלת הסדנאות השונות ביחידה אם לא ברור שניתן יהיה להמשיך אותן ברצף. לכן, המועד הנכון לדיון ביחידה זו הוא עד חופשת הפסח.

- הדיבור על מצבי מצוקה יכול להוביל לשיחה על תחושות קשות של חוסר מוצא ואזכור של נושא ההתאבדות. חשוב לא להיבהל ולא להימלט. שיחה על נושא זה אינה מעודדת מתבגרים להתאבד. חשובה דווקא התחושה שיש עם מי לדבר ושיש מי שמקשיב בלי להיבהל. ניתן להדגיש, שגם כאשר נראה כי אין מוצא, חשוב לזכור שמצבים הם ארעיים. מה שנראה היום כ"סוף העולם" ייראה מחר באור שונה. ייאוש יכול להפוך לתקווה.

- עדיף שלא להיכנס לוויכוח עם מי שמעלה את אופציית ההתאבדות כפתרון. במקרים אלה ניתן להזמין את התלמידים להציע תגובות התמודדות אחרות.

- תלמיד שהביע מחשבות אובדניות או שגילה מצוקה חריפה אחרת יש להזמין לשיחה אישית עם איש מקצוע בתוך המערכת (פסיכולוג חינוכי או יועץ חינוכי).

#### מטרות

1. העלאת המודעות לקיומם של מצבים קשים, ומתן לגיטימציה לשוחח עליהם באופן ישיר ופתוח.
2. הבנה, שהערכת סידת הקושי באירוע היא סובייקטיבית. ועם זאת, ניתן לדבר על מצבים שהם קשים לכולנו (האוניברסליות של חוויית הקושי).

\* בכתיבת פרק זה נעזרנו בספר *חוסן נפשי* (1990) מאת רחל ארהרד ויהודית אלדור.

3. הבנת ה"קו האדום" שבין מצבי לחץ יום-יומיים לבין מצב מצוקה המחייב התערבות.
4. מפגש עם רגשות הקשורים למצבי לחץ, למצוקה.
5. מפגש עם מחשבות שונות שמצוררים אירועים קשים.
6. זיהוי דפוסי התמודדות במצבי מצוקה.
7. מפגש עם סגנון ההתמודדות האישי שלי.
8. הרחבת פרטואר דרכי ההתמודדות העומדות לרשות הפרט ברגעי מצוקה.
9. בירור הקושי הפנימי שבעצם הפנייה לעזרה.
10. הבנת מהותה של הפנייה לעזרה - הגורמים המניעים והגורמים הבולטים.
11. חידוד הרגישות לזיהוי מצוקת האחר.
12. פירוט הסיבות לתביעות של החבר במצוקה לשמור את דבר המצוקה בסוד.
13. התמודדות עם הדילמה: דיווח למבוגר על מצוקה של חבר - האם זו בגידה או מעשה של חברות אמיתית?
14. העברת מסרים ברורים המתייחסים לכללי ההתנהגות בכל הקשור לדיווח על "מצוקת חבר.

## מפגש מס' 19 היכרות עם מהותם של מצבי מצוקה

במפגש זה נעסוק בהיכרות עם מצבי מצוקה, עם המאפיינים שלהם, ועם הרגשות והמחשבות המעורבים במצבים אלה. הערכת מידת הקושי של האירוע היא סובייקטיבית, ועם זאת ניתן לדבר על מצבים שהם קשים לכולנו (האוניברסליות של חוויית הקושי). חשוב להבחין מהו היקו האדום שבו מצבי לחץ יום-יומיים לבין מצב מצוקה המחייב התערבות.

### מהלך:

#### א. עבודה אישית ובזוגות

1. המורה תזמין את התלמידים לעבודה אישית ובהמשך לשיתוף בזוגות: אנשים מתמודדים לפעמים עם מצבים הנחווים כקשים ואפילו קשים מאוד. חשבו על מצב מסוג זה שחוויתם או שמישהו אחר חווה.

למורה,

כדאי להציע לילדים לחשוב על כך עם עצמם במשך כמה דקות, ואולי גם לכתוב לעצמם, ורק אחר כך לשתף את בן זוגם. זהו שלב של רפלקציה אישית שיש לו חשיבות רבה לחיבור האישי של כל אחד לתהליך כולו.

#### היעזרו בשאלות המנחות שלהלן:

- מה קרה? תיאור האירוע מבחינה עובדתית.
- מה חשבת על האירוע?
- מה חשבת על עצמך או על מי שהאירוע נוגע לו?
- מה חשבת באותו זמן על אנשים שונים סביבך?
- מה הרגשת?
- מה רצית לעשות?
- איך התנהגת?
- מה אתה חושב על האירוע במרחק של זמן?

#### ב. מליאה:

2. המורה תאסוף מן התלמידים את הכותרות של מצבי הקושי שעליהם חשבו.

למורה,

חשוב, שלכל תלמיד תהיה הזדמנות לספר בקצרה על המצב שעליו חשב, אך חשוב גם לכבד את מי שאינו מעוניין לשתף ולאפשר זאת ללא שיפוטיות.

3. המורה תכתוב על הלוח את שמות המצבים הקשים כגון:

- כשלא מצליחים בבחינה.
- כשלא מתקבלים לבית-הספר או למגמה שאליהם רוצים להתקבל.
- כשההורים אף פעם לא מרוצים ממה שאני עושה.
- כשרבים בעוצמה עם אחד מההורים או עם שניהם.
- כשהורים מתגרשים.
- כשחיית מחמד מתה.
- כשעולים לארץ.
- כשעוברים דירה.
- כשההורים או הורה אחד מובטלים.
- כשמתרוששים לגמרי.
- כשאין בכלל חברים.
- כשצריך להיפרד לתמיד מחבר.
- כשחבר עוזב אותך.
- כשחברים צוחקים עליך כל הזמן.
- כשמאבדים הורה.
- כשמאבדים אדם אהוב או קרוב.
- כשאדם קרוב חולה במחלה קשה.
- כשיש פיגוע או מלחמה.
- כשמאבדים בית.

4. יש להכין מראש דף עם רשימה של מצבי קושי.

בשלב זה תינתן לכל ילד רשימה מודפסת, והוא יתבקש להוסיף לה שמות של מצבים שעלו בכיתה ואינם מופיעים בה. אפשר שכל אחד יוסיף אירועים מתאימים שאינם ברשימה וגם לא עלו בדיון הכיתה.

### ג. עבודה אישית ובדוגות:

5. דרגו לעצמכם את האירועים על-פי דרגת הקושי שלהם, לדעתכם (החל מ-1 = הקשה ביותר, ועד המספר הגבוה = דרגת הקושי הקלה ביותר).
6. השוו את הדירוג שלכם עם הדירוג של מי שיושב לידיכם. נסו לגבש רשימה משותפת, וסמנו לעצמכם היכן אתם חלוקים בדעותיהם, ומדוע.
7. ציינו לעצמכם: מהם המדדים שעל-פיהם אתם קובעים מה קשה יותר ומה קשה פחות.

### ד. מליאה:

8. הציגו את הדירוג שלכם לפני הכיתה - (הצגת דירוגים אחדים).
9. מהם המדדים שעל-פיהם הערכתם את **דרגת הקושי** של מצב מסוים? למשל, על-פי המדדים הבאים:

- עד כמה אני מרגיש כאילו הכול מתמוטט סביבי?
- באיזו מידה אני חושב ומרגיש שאני מסוגל להמשיך להתמודד, ובאיזו מידה נראה לי שאין לי שום יכולת להתמודד?
- אילו כוחות עומדים לרשותי, להערכתך? האם יש לי כאלה? האם כאלה?
- האם המצב בשליטתי? עד כמה?
- האם אני מרגיש וחושב שניתן לפתור את המצב? או שאני חושב ומרגיש שאין מסנו כל מוצא?
- האם ישנן אופציות שונות לפיתרון? האם אני יכול לבחור את הפיתרון?
- האם המצב נתפס כהפוך ובר-חלוף או כמצב שאיננו בר-שינוי?
- האם המצב נתפס בעיני כחריג או כיוצא דופן, שקורה רק לי, או שזה יכול לקרות לכל אחד?
- על אילו תחומי חיים הוא משפיע?
- האם הוא מחלכד או משתק אותי?
- מהי מידת חוסר הוודאות שקיימת באירוע, וכיצד זה משפיע עלי?

למורה,

סביר להניח, שבשאלה זו יתפתח דיון ולא תהיה הסכמה מלאה ביחס לדירוג.

דיון זה מאפשר להבחין בין האירועים ולהבין:

- ניתן לזהות מצבי מצוקה שונים על-פי מדדים ולהעריך את דרגת הקושי שלהם.
- השיפוט, בהקשר זה הוא סובייקטיבי ביסודו, ותלוי בפרשנות האישית שניתנת למציאות על-ידי כל אחד ואחד מאתנו.
- לגבי אירועים קשים במיוחד (מות הורה, אובדן אדם קרוב...), ישנה בדרך כלל הסכמה על מיקומם בדירוג, היות שהם קשורים לערעור תחושת הביטחון הבסיסי ולאיום קיומי ישיר.
- במשך הדיון חשוב שהמורה תסביר:
  - במצב של מצוקה ומשבר אנו נוטים לחשוב באופן נוקשה וצר וללא יכולת להבחין בחלופות או בשינוי לטובה שצפוי בעתיד. ככל שגוברת תחושת חוסר השליטה במצב כן יתגברו המחשבות באשר לחוסר תקווה, חוסר מוצא, חוסר פיתרון ואפילו - חוסר טעם לחיים, ויתגברו הרגשות הנלווים של - חוסר אונים, ייאוש, בלבול, חרדה, הרגשת כישלון, חוסר ערך עצמי וחוסר אמון בעצמי.

לכן, המסרים שיש להדגיש בהקשר זה הם:

- מצבים משתנים, גם הקשים ביותר, וגם רגשות קשים משתנים. יש בכך תקווה ועידוד.
- לכל בעיה יש תמיד יותר מפיתרון אחד, וכדאי לחפש אותו!

- כולנו, לציתים, נאלצים להתמודד עם מצבים קשים, זהו מצב נורמלי!
- מצבי לחץ שונים אופייניים לחיי היום-יום שלנו, אך צריך להיות קשובים לשלב שבו חוצים את היקו האדום ומצב הלחץ הופך למצוקה, שמשתלטת ומשבשת את החיים ואינה מאפשרת לתפקד.
- במרחק של זמן הדברים נראים אחרת, ולכל מצב יש גם צדדים חיוביים.
- יש לנו כוחות פנימיים המאפשרים לנו להתמודד עם המצבים הקשים ביותר, אף כי לא תמיד אנחנו מודעים לקיומם.
- חלום יכול לעזור, ותקווה היא עוגן אמיתי.

## מפגש מס' 20 זיהוי דפוסי התמודדות

לכל אחד דפוס התמודדות אישיים במצבי מצוקה. אחד המודלים המתאר את דפוסי ההתמודדות הוא מודל ה"גשר מאחד" BASIC-PH הכולל 6 דפוסים: **גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה ודמיון.** ההנחה היא, שבשעת משבר כל אדם מגיב ומנסה להתמודד בעזרת השפה הראשונית הטבעית לו, שבאמצעותה הוא קולט את המתרחש בעולם ומגיב אליו. האדם נוטה בדרך-כלל להשתמש ביותר מדפוס התמודדות אחד. ניתן לאתר את הדפוס או את הדפוסים הדומיננטיים שהפרט משתמש בהם בעת משבר. אין דפוס התמודדות אחד המתאים לכולם, ואין דפוסים טובים יותר מאחרים. כל אחד מהדפוסים המשרת את האדם ברגע נתון, הוא הנכון עבורו. כל דפוס התמודדות הם לגיטימיים ועוזרים מאוד, כל עוד הפרט או הקבוצה משתמשים בהם במינון הנכון ומגוונים את דפוסי ההתמודדות שלהם. חשיפת התלמידים לדפוסי התמודדות שונים ואימון בהם יאפשרו זיהוי של הדפוס או הדפוסים הדומיננטיים, והרחבת רפרטואר התגובות שניתן להשתמש בהן בזמן משבר. יש חשיבות לתרגול דפוסי התמודדות השכיחים פחות, על מנת להרחיב את מאגר הכלים להתמודדות של התלמידים.

### מהלך:

#### א. פתיחה במליאה:

1. נסו להיזכר במצב שחוויתם בו קושי מיוחד, אך לאחר זמן הוקל לכם. חשבו מה עזר לכם ביותר להתאושש מן הרגעים קשים ומרגצי מצוקה? כיצד פעלתם?
2. התלמידים יציגו את הדרכים שלהם להתמודדות עם מצב לחץ. כדאי להתעכב לשאול, להבהיר ולהרחיב ביחס לכל אמירה, ולבודד את המרכיב שעוזר, ומה יש בה, בדרך ההתמודדות שנבחרה, שמסייע?
3. המורה תרשום על הלוח את ראשי התיבות גשר מאחד:

ג ש ר מ א ח ז

4. המורה תאסוף את הצעות התלמידים ותמיין אותן על גבי הלוח על-פי הדפוסים השונים.
5. התלמידים ינסו לאתר מה מאפיין את ההצעות שנרשמו על הלוח מתחת לכל אות.
6. המורה תציג לתלמידים את המודל "גשר מאחד" ואת עקרונותיו.

## על מודל ה-Basic PH מתוך האתר של המרכז לפיתוח משאבי התמודדות / מולי להד

### משחק ההישרדות:

במהלך ההיסטורי של התפתחותן ניסו התיאוריות הפסיכולוגיות לגלות ולהסביר את הקוד האנושי של ההישרדות;

חלקן ניסו להציג הסבר בלעדי, ואחרות ניסו לפתח תחום מסוים תוך הסכמה כללית עם תיאוריות קודמות.

להלן נתאר בתמצית את הטיעונים המרכזיים של כל תיאוריה, המסבירים גם כיצד "פוגש האדם את העולם?"

לטענתנו, ניתן להציע מתוך טיעונים אלו שישה מרכיבים בסיסיים לביאור ההישרדות האנושית.

מרכיבים אלה הם הבסיס למודל **BASIC Ph**. סקירתנו הנה היסטורית, ולכן נתחיל מפרויד.

**הגישה הרגשית (AFFECT):** פרויד (1936) שם את הדגש על העולם הרגשי, הפנימי (התת-מודע) והחיצוני (השלכה והעברה) גם יחד. הוא חזר וטען, שחוויות רגשיות מוקדמות, קונפליקטים וקיבעונות הם הקובעים את הדרך שבה אדם פוגש את העולם. לעיתים קרובות מגיח ופולש חלק זה של התת-מודע לתוך פעולות הפרט בעולם המציאות.

**הגישה החברתית (SOCIAL):** תלמידיו של פרויד ועמיתיו למקצוע, אדלר (אצל אנסבר, 1956) ואריקסון (1963), הדגישו את תפקיד החברה והסביבה החברתית בקביעת הדרך שבה פוגש האדם את העולם, אף כי מזוויות שונות מעט. אדלר – בתיאוריה שלו על נחיתות ושאיפה לכוח, ואריקסון – בתיאוריה של שמונת שלבי ההתפתחות, ובשימת הדגש על הקשר הבינאישי כמפתח להבנת ההתפתחות האנושית וההתגברות על מצוקות או על סיכון.

**גישת השימוש בדמיון וביצירתיות (IMAGINATION):** יונג (1923), שבראשית דרכו היה תלמידו של פרויד, פיתח בהמשך תיאוריית אישיות משלו. הוא הדגיש את מרכיב הסמלים והארכיטיפים, את ה"ירושה התרבותית", הדמיון והיצירתיות, ככוח המניע של החיים. בדגמי האישיות שלו מעדיף יונג את האינטואיציה כדגם המתמודד ומסתגל. יונג הדגיש את המרכזיות של פעולות הדמיון כמסייעות להבנת העולם. כלומר, ללא הדמיון והארכיטיפים מתקשה הפרט להבין את העולם במורכבותו הרגשית בפרט והתפקודית בכלל. הארכיטיפים והסמלים נותנים משמעות שמעבר לפרט לחוויותיו, ובעיקר למבצע של העצמי, לאינדיבידואציה.

לכאורה, הגישות שנסקרו עד כה הן ייחודיות. למעשה, כולן מושתתות על כמה מושגי יסוד, כמו, למשל, קיומה של ישות נפשית, מודע ולא מודע; הן משלימות זו את זו ומרחיבות היבטים שונים. לצומתן, קם זרם בפסיכולוגיה שדחה את המושגים נפש, מודע ולא מודע, וטבע במקומם את המושגים גירוי, תגובה, לסידה והתנהגות (ביהוויורזם); טענתו המרכזית הייתה, שהתנהגות מקורה בשרשרת גירויים נירוכימיים, המתבטאים כלפי חוץ בהתנהגויות שונות. התנהגות ואישיות האדם מורכבים בהרבה מן הניסיונות התיאורטיים לתאר אותם על בסיס מסד אחד או שניים. במודל המוצע אנו מתייחסים לכל שש האופנויות או הממדים המונחים, לדעתנו, ביסוד סגנון ההתמודדות של הפרט, כפי שהדבר צולה מתמצית התיאוריות הגדולות שהוצגה לעיל.

**BELIEF** – פילוסופיית חיים, אמונות וערכים.

**AFFECT** – רגש.

**SOCIAL** – חברה, תפקיד, שייכות, ארגון חברתי.



IMAGINATION - יצירתיות, דמיון.

COGNITION - הכרה, מציאות, מחשבה.

PHYSIOLOGY - האופנות הגופנית, הפעילותית והתחושתית.

## מודל ה: BASIC Ph

קראנו, אם כן, למודל BASIC Ph (ראה נספח 1). מודל זה מייצג גישה רב-ממדית, המציעה להתייחס לסגנון ההתמודדות הייחודי של כל פרט כתצרוף אישי של כל ששת המרכיבים - האופנויות.

נוכל למצוא בקרב אנשים הרכב שונה ומגוון של האופנויות הללו. בכל אדם קיים הפוטנציאל להתמודד בעזרת כל השש, אלא שכל אדם מפתח את דפוס ההתמודדות הייחודי שלו. תהליך פיתוח זה מתחיל בשחר ילדותנו ונמשך כל החיים, והוא משלב יסודות ביולוגיים (תורשה) סביבה ולמידה. חשוב גם לציין, כי לרובנו יש דפוס או אופני התמודדות מועדפים במועדים שונים, והשימוש בהם מפותח. עם זאת, ישנן אופנויות שלא פותחו בשל נסיבות חיים וסביבה שונות. מתוך מאות תצפיות וראיונות עם אנשים במצבי דחק, להד (1981, 1984, 1992, 1999), שחם (1996), ניב (1996), נראה בבירור, שלכל פרט תצרוף התמודדות מיוחד והרכב ייחודי של משאבי התמודדות. במחקרנו על משאבי התמודדות במצבי דחק, להד (1984, 1988), מצאנו צירופי סגנונות שונים של התמודדות.

נשתמש בתיאור כוללני (סטריאוטיפי) כדי להמחיש מאפיינים עיקריים של כל מרכיב.

ישנם בני אדם שסגנון ההתמודדות המועדף עליהם הוא שימוש בחשיבה קוגניטיבית.

האסטרטגיות הקוגניטיביות יאופיינו באיסוף מידע, בפתרון בעיות, בניווט מחשבות עצמי, בבניית תכנית, בלמידה מניסיון ובחיפוש חלופות וברשימה של סדר העדפות (C).

אחרים ישתמשו בסגנון התמודדות רגשי. אלו ייטו להשתמש בביטויי רגשות, כמו בכי וצחוק, כעס, יבקשו תמיכה רגשית אצל הזולת, או שיתבטאו בדרכים בלתי מילוליות, כגון ציור, קריאה או כתיבה (A).

טיפוס האנשים השלישי מאופיין בסגנון התמודדות חברתי. האדם שואב תמיכה מהשתייכות לקבוצה, מקבלת תפקיד או מנטילת תפקיד לעצמו, מתחושת השייכות לארגון והיררכיה וממיוצב עצמו במדרג החברתי (S).

קבוצה רביעית תשתמש בדמיון כדי להקל על מציאות קשה. היא תשתמש בפעילות יצירתית או בהסחת דעת (צפייה בתכניות בידור בטלוויזיה), באמצעות חלומות בהקיץ ומחשבות נעזות. אנשים אלו יסיחו את דעתם על-ידי שימוש בדמיון מודרך, או לחלופין, ינסו לדמיין פתרונות נוספים לבעיה החורגים מן העובדות, תוך שימוש באלתור, בהומור, ביצירתיות, במבט לעתיד ובדימוי כיצד הדברים יראו אז (I).

הטיפוס החמישי יסתמך על אמונות, על ערכים ועל חיפוש משמעות, על מנת להנחות ולהדריך את עצמו בזמנים של לחץ ומשבר.

הכוונה כאן לא רק לאמונה דתית, אלא גם לעמדות פוליטיות, ל"אני מאמין" כזה או אחר, או לתחושות של ייעוד ושליחות, כגון הצורך בהגשמה עצמית ובביטוי חזק של העצמי, בניווט עצמי ובמיקוד שליטה קיים. טיפוס זה עשוי להסתמך על תקווה, על אופטימיות (פסימיות) ועל פטליזם, וכן על מיסטיקה ועל שימוש בטקסים (B).

אנשים מן הטיפוס הפיזיולוגי הם אלה המתמודדים ומגיבים בעיקר באמצעות ביטויים פיזיים, תגובות ותחושות גופניות. הדרכים שלהם להתמודדות עם לחץ הן הרפיה, תרגול גופני, פעילות פיזית, עשייה ממוקדת בבעיה או עשייה לשם עשייה, מדיטציה, אכילה, שינה, ולעיתים נטייה להשתמש בתרופות ובסמי הרגעה (PH).

על-פי תפיסתנו, מבטא מושג החוסן את המאמצים המתמשכים של הפרט להתמודד עם משימות,

עם אתגרים ועם קשיי היום-יום, כמו גם עם מצבי משבר. מאמצים, שלמרות ירידה זמנית ביכולת ההתארגנות של הפרט, שבים ומאוששים אותו, באופן עצמאי או עם סיוע מהחוץ.

ההנחה היא, שגם במצבי משבר המאמץ העיקרי של הפרט הוא לשרוד, אם כי היעילות של מאמציו לעיתים לא מובילה לפתרון, אם בשל מיעוט רפרטואר משאבים ואם בשל צמצום במשאבים קיימים.

המשימה העיקרית היא להחזיר לפרט את יכולת התפקוד, באמצעות זיהוי ערוצי ההתמודדות שלו, או על-ידי פיתוחם או הרחבתם.

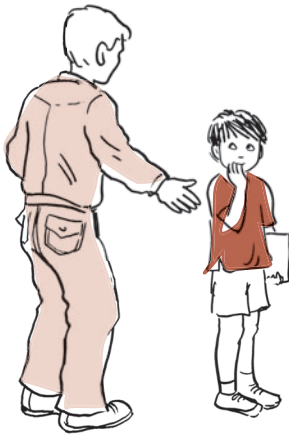
רק בשני העשורים האחרונים החלה הפסיכולוגיה האמפירית להמשיג חוסן, כשהיא מיישמת מודלים המתבססים במפורש על הרעיון של התפתחות תקינה ובריאה או מסתגלת במצבי דחק, ולא דווקא מודלים המתבססים על נגזרות של לחץ, כלומר, על מודלים של הפרעות, של קושי, של חולי ושל כישלון. בראייה לאחור, מחקר ההתמודדות במצבי דחק הניב תרומות מכריעות.

המושג "אתגר", שהוא קריטריון ההערכה הראשון במעלה במודל הלחץ של לזרוס, ראוי במיוחד לתשומת לב (פולקמן, לזרוס, 1988). מדובר בשינוי התפיסה, מזו הרואה בתוצאות של אירועי לחץ פתולוגיה וחולי, לתפיסה של התמודדות ושל תהליכי הערכה, שמטרתם להביא למצב של איזון מחודש, המקדם בריאות נפשית וגופנית.

למן אמצע שנות השמונים כמעט כל המודלים המרכזיים העוסקים במצבי דחק החלו מביאים בחשבון לא רק סנדרומים פסיכו-פתולוגיים, אלא גם משתנים של בריאות נפשית וגופנית, לדוגמה: לזרוס (1984), מוס (1984). המחקר האמפירי חשף תובנה רבה ביחס לגורמים ולמנגנונים החשובים להתפתחות הזיקה והיחס בין אדם בעל חוסן לסביבה.

## מפגש מס' 21 המחיר של בקשת העזרה והרווח ממנה\*

מפגש זה יתמקד במורכבות של הפנייה לעזרה. לעיתים נוצר צורך בעזרה אך מתגלה קושי לפנות כדי לקבל אותה. לפנייה לעזרה ולא-פנייה יש מחיר ורווח, חשוב להכירם כדי שנוכל לבחור אם להסתייע בזולת ואם לאו באופן שקול ומודע.



### מהלך:

#### פעילות ראשונה:

#### עבודה קבוצתית:

1. הכיתה תתחלק לקבוצות בנות 8 תלמידים כל אחת.
2. כל קבוצה תקבל כרטיס אירוע (יש להכין 8 אירועים).
3. על התלמידים בכל קבוצה להתייחס לשאלות הבאות:

- מה מרגישה הדמות המתוארת בכרטיס?
- האם הילד צריך לקבל עזרה, והאם לדעתכם הוא רוצה עזרה?
- מהם הכוחות המניעים לקבל עזרה ומהם הכוחות הבולמים?
- איזו עזרה הוא יוכל לקבל?
- מי יכול לעזור?

4. כל קבוצה תתחלק לשניים. מחצית אחת תנסח את הרווח - מה נרויח מעצם הפנייה לעזרה? המחצית השנייה תנסח את המחיר - מה נפסיד מעצם הפנייה לעזרה?

#### במליאה:

יוצג כל אירוע על-פי המחיר של בקשת העזרה והרווח ממנה.

למורה,

להלן המחיר האפשרי של הפנייה לעזרה והרווח ממנה:

\* על-פי הספר: "חוסן נפשי", ארהרד ואלדור עמ' 139 - 154.

רווח מן הפנייה לעזרה:	המחיר של הפנייה לעזרה:	סוג העזרה:
<p>הקלה תמיכה ועידוד השתחררות מסוד חום וקרבה לא להרגיש "לבד" תחושת "ערך" - "אכפת ממני", "מקשיבים לי" הרחבת האפשרויות לפיתרון ולהתמודדות</p>	<p><b>סטיגמה</b> - מי שמבקש עזרה הוא חלש וחסר אופי, איננו יודע להתמודד לבדו. <b>חשיפה כלפי עצמי</b> - הודאה בקיומה של בעיה <b>חשיפה כלפי אחר</b> - כיצד הוא יראה אותי? <b>עדות לכישלון</b> בהתמודדות, בגידה <b>פגיעה בדימוי עצמי</b> - פחד מרחמים, חולשה, הרגשת תלות <b>תוצאה בלתי צפויה</b> - איבוד סנגנוני הגנה מוכרים</p>	<p><b>רגשית:</b></p>
<p>עוד "ראש חושב" - זוויות אחרות, נקודת מבט אחרת, ראייה מורכבת וגמישה יותר</p>		<p><b>קוגניטיבית:</b></p>
<p>עצה, הכוונה, שותפות, מעשית, מחשית, פיזית, קונקרטי</p>	<p><b>נורמות</b> - כיצד נתפסת הפנייה לעזרה מבחינה תרבותית - "הוצאת כביסה מלוכלכת החוצה" <b>חוסר שליטה</b> - ויתור על סודיות - מה יעשה עם החומר שחשפתי</p>	<p><b>חברתית:</b></p>

למורה,

מהם הקריטריונים המחייבים פנייה מיידית לעזרה?

- כשבעיה מתמשכת לאורך זמן ולא חל בה שום שיפור - מצב מחליש ושוחק משאבי התמודדות, מגביר את תחושת המצוקה, הבדידות והתחושה שהמצב אינו פתיר ואינו הפיך.
- כשזה משפיע על תחומים אחרים, משתלט על החיים ומנטרל חיי שגרה מסודרים.
- כשמידת האנרגיה הנפשית המושקעת במציאת פיתרון לבעייה - היא בבחינת "עוד מאותו הדבר"... ואינה מהווה התמודדות יעילה.

**כרטיס אירוע 1:**

אבא ואימא רבים כל הזמן. אני כבר לא יכולה לבוא הביתה. אימא כל הזמן שותקת ולא שמה לב אלי. לאף אחד לא אכפת מה קורה לי, מה אני עושה ואם אני חיה בכלל...

**כרטיס אירוע 2:**

אני מרגיש לחוץ בזמן האחרון. לא מסוגל להתרכז בכלום. כבר מרגישים ירידה בלימודים וההורים גם הם יורדים עלי. אני לא מבין מה קורה לי...

**כרטיס אירוע 3:**

אין לי תיאבון יותר. אני לא מסוגל לישון בלילות מאז שעזבה אותי רותי. אין לי חשק יותר לצאת לבלות. החברים שלי מזמינים אותי וכועסים שאני לא בא, אבל אין לי מצב רוח, אפילו שיעורים אני לא מכין, ולא מגיע לבית-הספר באופן סדיר.

**כרטיס אירוע 4:**

מאז שאבא פוטר מהעבודה אי-אפשר לדבר אתו. גם אימא עצבנית וכל היום רק צועקת עלי. נמאס לי כבר שאיש איננו מתייחס אלי. אני יכול להיעלם ואיש לא ישים לב. לפעמים אני חושב שבכלל אין מה להתאמץ, כי מסילא כלום לא מצליח כפי שמתכננים.

**כרטיס אירוע 5:**

חברה שלי כבר חודש בדיכאון. היא לא רוצה לצאת ולא עונה לטלפונים. כשאני באה אליה היא אומרת שימסרו לי שהיא ישנה. אני רוצה לעזור אך לא רוצה להיתפס כמנדנדת לה...

**כרטיס אירוע 6:**

מאז שהוריו של רוני התגרשו הוא לא יוצא עם החברה. אנחנו באים אליו והוא צועק עלינו שנסתלק. ניסינו בכל מיני דרכים, אבל הוא אפילו לא רוצה לדבר אתנו. הוא כל היום מרכין את הראש ואומר שהוא לא מרגיש טוב ושיניחו לו.

**כרטיס אירוע 7:**

אורית רבה עם הוריה כל הזמן. כל מה שהיא עושה לא מוצא חן בעיניהם. כל מעשה נענה בביקורת שלילית. כשהיא לומדת אומרים לה "תצאי קצת, אין לך חברים", כשהיא יוצאת, אומרים לה: "שבי תלמדי, לא יצא ממך כלום". אחותה, לעומת זאת, נחשבת יפה ומוצלחת, ולה אף פעם לא נאמרים דברים מסוג זה. אורית מרגישה בודדה ועצובה, ובאחרונה נעדרת הרבה מבית-הספר.

## כרטיס אירוע 8:

אני שמן, אינני ספורטאי ואינני מקובל בחברה. מדי ליל שבת אני יושב בבית כי לא מזמינים אותי למסיבות. זה מצב חסר מוצא.

### פעילות שנייה: מי יעזור?

פתיחה ועבודה אישית:

1. חשבו על דמות כלשהי במציאות או בדמיון, מסרט, מספר או מן המציאות, שבה מתוארת דמות מסייעת שניתן לסמוך עליה, שתתמוך בכם בעת הצורך.
2. ציינו-
  - מדוע בחרתם דווקא בה?
  - מהן התכונות המאפיינות אותה?
  - מה בהתנהגותה של דמות זו נראה לכם מסייע ותומך?

### במליאה:

3. איסוף של מגוון תכונות ודרכי סיוע המאפיינות את הדמויות המסייעות השונות.
  - האם ישנן תכונות המאפיינות את מי שמושיט עזרה בעת הצורך?

(שומר סוד, מקשיב, לא שופט, לא חטיף מוסר, בעל ניסיון, חכם, אוהב, אופטימי, סמכותי, זמין, מתעניין, אכפתי, מכבד, סבלני וסובלני...).

למורה,

- חשוב להבליט את העובדה, שתמיד יש מי שמוכן להקשיב, לאו דווקא אדם בעל תפקיד רשמי. כל אחד יכול למצוא מישהו שיקשיב לו ושיסייע לו.
- האפיונים של המסייע אינם מיוחדים במינם, וכל אחד יכול לנסות ולאמץ דרכים כאלה כשהוא עוזר לחבר. לא מדובר בדמות מיוחדת ויוצאת דופן.

חברים הם "החיישנים" הראשונים לזיהוי מצוקה. הם מכירים היטב את החבר ומרגישים בשינוי. ככל שנפתח את "העין הרואה" וגם את תחושת החובה המוסרית לסייע לחבר, כך ניתן יהיה להתמודד ביתר הצלחה עם דילמות של חברות מול הלשנה.

מפגש זה יאפשר:

1. לחדד את הרגישות לזיהוי מצוקת האחר.
2. לפרט את הסיבות לתביעות של החבר במצוקה לשמור את דבר המצוקה בסוד.
3. לעמת את התלמידים עם הדילמה שיוצר דיווח למבוגר על מצוקה של חבר - האם זו בגידה או מעשה של חברות אמיתית?
4. להציג בפני התלמידים את מגוון השיקולים בדילמה ואת המחיר שבצידם.
5. להעביר מסרים ברורים הנוגעים לכללי ההתנהגות בכל הקשור לדיווח על מצוקת חבר.



### מהלך:

1. המורה תפתח בהקראת מסר (אותנטי) שהורד מהאינטרנט:

"אני צריכה עזרה דחוף!!!"

יש לי חברה שניסתה כמה פעמים להתאבד. אני כמעט היחידה שיודעת על זה. אני יודעת על זה כבר חצי שנה בערך, ורק לפני חודש בערך אימא שלה גילתה כמה פרטים, ואז מכיוון שאני חברה שלה והיא יודעת שאני יודעת הרבה דברים היא מתקשרת אלי ורוצה שאני אהיה אתה בקשר ואספר לה ה-כ-ו-ל! ואני לא יודעת מה לעשות... כי זה ממש לבגוד באמון של חברה שלי! חוץ מזה, חברה שלי איימה עלי, ואמרה שאם אעז לספר למישהו, היא תעשה את זה עוד פעם, והפעם היא תצליח!

אני ממש מבקשת - שלחו עצות דחוף".

רינה - שם בדוי

2. לפני שנשיא עצות לרינה, בואו נעצור רגע, וננסה להבין מדוע החברה של רינה מפעילה עליה לחץ שלא לספר את הדברים לאיש?

■ מה מרגישה רינה?

■ מהן ההצעות שלכם לרינה? מהו הנימוק שממנו נובעת ההצעה?

3. המנחה ירשום על הלוח את ההצעות השונות, ובמקביל להן - את הנימוקים לכל הצעה. כל נימוק ייבחן לגופו מבחינת רווח ומחיר.

למורה,

המחיר הוא בעיקר לטווח הקצר, ואילו הרווח - לטווח הארוך.

### סיכום שלב זה של הדין:

הבחירה של רינה היא: בין החברה לבין החברות, בין נאמנות לבין הצלת חיים.

#### מסר:

ערך הצלת החיים גובר על ערך הנאמנות או החברות.

### עבודה אישית או בקבוצה:

4. בחרו מושג מתוך המושגים הבאים, וכתבו על היחס בינו לבין המושג "הלשנה":

- |               |             |
|---------------|-------------|
| ■ פרטיות      | ■ התעניינות |
| ■ שמירת סודות | ■ נאמנות    |
| ■ אחריות      | ■ חברות     |
| ■ אכפתיות     | ■ בגידה     |
| ■ דאגה        |             |

5. נסחו לעצמכם משפט עם המושג שבחרתם, שהוא מצפן לדרך ההתנהגות הרצויה בכל הקשור לסייג לחבר המצוי במצוקה (למשל: לכל אחד מאתנו חשובה הפרטיות, אך לעיתים נדרשת חדירה לפרטיות של אדם, אפילו בניגוד לרצונו, כדי לסייע ולהציל חיים. או - שמירת סוד היא צורך ויכולה להיות ביטוי לאינטימיות, אך היא יכולה להיות גם גורם המעכב חתן עזרה וסייג למי שזקוק עד כדי סכנה של חמש, ולכן חשוב להדגיש שבכל הקשור לסכנת חיים - אסור לשמור סוד!!!).

### מליאה:

6. כל אחד יאמר משפט עם המושג שבחר, והמורה תרשום על הלוח את האמירות בהקשר זה. על הלוח יתקבל מאגר של משפטים שהוא בבחינת מצפן התנהגותי לחצבים שונים שבהם חבר נתון במצוקה וזקוק לעזרה = "אמנה לסייג ולעזרה בעת מצוקה".

למורה,

חשוב לציין, שהנורמה של שמירת סוד ונאמנות מקורה בכוונה טובה, מתוך אכפתיות וחברות. עם זאת, חשיבה והתנהגות נוקשות בעניין זה עלולות להוביל לסיכון חיים. דומה הדבר למנתח שמאבחן נמק ברגלו של חולה ומבין שעליו לנתח אותו באופן מיידי, אך נמנע מלעשות זאת מתוך רחמים, כי איננו רוצה להכאיב לו.

ראוי לציין, שעל המנחה להיות מוכן למצב שבו חלק מן הילדים יאמרו דברים שעדיין תומכים בעמדה הגורסת שלספר למבוגר זו הלשנה, ושנאמנות משמעותה שמירת סוד של אחר לעולם. במצב כזה אין להיגרר לוויכוח, ואפשר לבקש מהילדים להשמיע קולות אחרים, משפטים מנוגדים המביעים דעה הפוכה, שיאפשרו דיון מחודש, הרחבה ואיזון של האמירות.