

כישורי חיים

תכנית ליבה לכיתה ב'

מותאמת לבתי הספר במגזר הממלכתי-דתי

שיעורים 20-21

תקשורת מילולית ואלימות

התוכנית הותאמה לממ"ד ע"י:

מרים בן ישר, שרה טוויל והרב איתן לוי

רציונל

חיי היום-יום מזמנים מצבים שונים שיכולים לעורר רגשות שליליים. לרגשות שליליים יש נטייה להתעצם ולגרום להסלמה בהתנהגות. ביכולתנו למנוע הסלמה, וגם לשפר את הרגשתנו, אם נתאמן במתן פרושים חדשים למילים ולמצבים, בדיבור פנימי מרגיע וממתן ובמציאת פתרונות יצירתיים.

האימון במסגרת הכתה צריך להתמקד בהרחבת רפרטואר המילים החיוביות ובו זמנית באימון של דיבור פנימי ממתן את העוצמה ואת הפרשנות של המסרים המגיעים מבחוץ.

ביחידה זו נתאמן גם על ניהול כעס ועל דרכים לגיטימיות משחררות לביטוי. המסר הוא שיש למצוא דרכים לביטוי כעס שאינן פוגעות באחר ואינן מסלימות את המצב. כמו כן, נתאמן ביכולת להמציא פתרונות בהם כל הצדדים מרוויחים.

מטרות

התלמידים:

1. יזהו מילים פוגעות ומעליבות.
2. יזהו מילים מעודדות.
3. ילמדו לנהל דיבור פנימי שיקטין את עוצמת המילים.
4. ילמדו לנהל כעס ולבטאו באופן לגיטימי ויצירתי.
5. ילמדו להשתמש במילים חיוביות להשגת מטרותם.

ילמדו למצוא פתרונות יצירתיים לקונפליקטים.

תקשורת מילולית ואלימות

מפגש מס' 20: מילים מעודדות ומילים מרגיזות

למילים יש כוח אדיר המשרת הן את המשתמש בהן והן ואת השומע. יש מילים המעוררות בשומע רגשות כעס וזעם, וכתגובה - עימותים ואלימות. לעיתים המילים הן ככלי נשק, הן להגנה והן למתקפה ישנן מילים מעודדות, מחזקות ובונות, אך לעומתן, אלו המרגיזות, שבכוחן לפגוע ולחבל, להעליב ולהרוס. המילים הן כלי ביטוי לרגשות המתעוררים במצב מסוים. הן משמשות פורקן לרגשות הדובר, לצרכיו ולרצונותיו שמומשו או שלא מומשו. כל אחד מעניק משמעות אישית משלו למילים שהוא שומע, (שומע בלבד), ועל-פי המשמעות האישית הזו הוא מפרש אותן. הפירוש למילים תלוי בכמה גורמים כמו מצב הרוח, המקום שבו נאמרו המילים, התקופה בחיים, ומשמעות שנושא הדובר עצמו בחיו. מפגש זה יתמקד בחיזוק יכולת השליטה גם במצבים שבהם נאמרות מילים מרגיזות ומעליבות. "חכמים – הזהרו בדבריכם"

מהלך

1. כל תלמיד יכתוב על כרטיס אחד מילה מעודדת ועל כרטיס שני מילה שמרגיזה אותו. (כרטיסים בשני צבעים).
2. התלמידים יניחו את הכרטיסים זה על זה - הפוכים, וכך תוסתרנה המילים שעליהם.
3. כל תלמיד ייקח כרטיס מכל ערימה, יקרא את המילה הכתובה עליו, וייתחס לשאלות אלו:
 - א. האם המילה הזו מרגיזה אותי/האם מעודדת אותי?אם התשובה חיובית - יעבור לשאלה הבאה. ייתכן שהתשובה תהיה שלילית – המלה אינה מרגיזה – יש לעבור לתלמיד הבא, או להפנות את המילה לכלל התלמידים. תלמיד שתשובתו חיובית, יענה על השאלה הבאה.
 - ב. מדוע המילה מרגיזה אותך? מדוע מעודדת?
4. **דיון לאחר המשחק**
 - א. האם קרה לכם שמילה מרגיזה גרמה לכם להגיב באלימות? ספרו על כך.
 - ב. הציעו מילים וביטויים שאתם יכולים להגיד לעצמכם כאשר אתם שומעים מילים המרגיזות אתכם, ובעזרת האמירות האישיות האלו תימנע תגובה אלימה.

ג. חפשו וכתבו לעצמכם את המשפטים ששמעתם ואותם הייתם אומרים לעצמכם כדי לא להגיב באלימות על-אף שנפגעתם. וזאת, כדי לשמור על עצמכם ולא להסלים את האירוע. כתבו על רצועות בריסטול שיתלו בלוח הפעיל של כישורי חיים.

סיכום

חשוב להדגיש, כי לכל מילה יש משמעות שונה בהקשר נתון. אותה מילה במצבים שונים ממלאת תפקיד שונה. יש מילים שמתפרשות גם כפוגעות בזולת וככאלה שאינן פוגעות בו. למילים יש השפעה על סכסוך וריב. לעיתים המילים מציתות ריב וגורמות להסלמתו, ולעיתים המילים מצננות את המריבה ומפחיתות את עוצמתה.

משלי פרק טו (א) מִעֲנֵה רֵךְ יֵשִׁיב חֲמָה וְדָבַר עֶצֶב יַעֲלֶה אָף:

מסכת אבות פרק א משנה יא אבטליון אומר חכמים הזהרו בדבריכם

מפגש מס' 21: מה עושים כשכועסים

הכעס הוא רגש טבעי ולגיטימי ויש לתת לו פורקן. ניתן לפתח אצל התלמידים דרכים לביטוי הכעס ללא פגיעה באחר, כמו ביטוי מילולי כאמצעי לפורקן, דיבור פנימי לניהול הכעס, חיפוש אחר תגובות חלופיות שאינן גורמות נזק לאחר. קיימת נטייה טבעית להאשים את הזולת בכעס ובתוקפנות. יש לשים לב לנטייה זו, ולמקד את הדיון בנשיאה באחריות לכעס ולניהולו. העבודה על ניהול הכעס תעשה באמצעות שיר על-פי שיטתה של דבורה קובובי: הוראה טיפולית.

מה עושים כשכועסים? חגית בנזימן

אִינְנִי יוֹדֵעַ מָה עוֹשִׂים

בְּשָׂכַל כָּךְ, כֹּל כֵּן כּוֹעֲסִים.

אֶסוּר לְהַכּוֹת

וְלַעְוֹק צְעָקוֹת,

וְלֹא לְקַלֵּל

וְלְהַשְׁתוֹלֵל.

וְאֲנִי רוֹצֵה לְצַרוֹחַ

בְּכֹל הַכּוֹחַ

רוֹצֵה לְצַעֲוֹק

וְלֹא לְשִׁתּוֹק...

וְתַמִּיד אוֹמְרִים לִי "תִּרְגַּע,

וְתִתְאַפֵּק וְאַל תִּגַּע,

וְתִזְהַר וְאַל תִּשְׁכַּח

לְהִתְנַהֵג רַק כֵּן וְכֵן"...

וְזָה כֹּל כָּד, כָּד כָּד קָשָׁה
לְהִיּוֹת תְּמִיד שְׂקֵט כְּזֶה.

אוּלַי אֶבְעֵט בְּכֹל כּוֹחִי
בְּכַדוֹרְגָל שֶׁל אַחִי.
אוּלַי אֵירָה, בְּאֵין בְּרָחָה
כְּמָה חֲצִים לְמִטְרָה...
אוּלַי כָּד
אֶת הַכֶּעַס אֶשְׁכַּח.

עיבוד להפעלה

כעס הוא רגש טבעי ולגיטימי. כאשר אדם כועס, יש לו צורך לפרוק את הכעס. ישנן דרכים רבות לפרוק כעס: יש מי שמחצין את הכעס (מפנה אותו החוצה), ויש מי שמפנים אותו (מפנה אותו פנימה).

הילד שבשיר רוצה לפרוק את הכעס בצורה ספונטנית, לא מבוקרת, כזו, שמן הסתם, מוכרת לו. אך יש משהו שעוצר בעדו, משום שהוא כבר הספיק להפנים את האיסורים של עולם המבוגרים, העולם "המתורבת". לאיסורים אלה יש גם תפקיד מגונן, משום שגרימת נזק לזולת עלולה להוליד אשמה, פחד וחרדה.

השיר "מה עושים כשכועסים?" מסייע לילדים להגדיל את רפרטואר התגובות לפרוק הכעס מבלי לגרום נזק לזולת. המסר המרכזי בעיבוד השיר הוא, שכעס הוא רגש טבעי שחשוב לבטא אותו, וזכותו של הפרט לבחור את הדרך המתאימה לו לביטוי הכעס, בתנאי שדרך זו לא תפגע בזולת. לעיתים עצם הביטוי המילולי לכעס הוא כבר חלק מהפתרון.

המטרות

1. להזדהות עם תחושה של כעס ועם הצורך לתת לה פורקן, לעיתים בצורות בלתי מבוקרות.
2. לחפש מגוון חלופות התנהגותיות לגיטימיות כדי להקל על תחושות הכעס ולהתנסות בהן.

שאלות מנחות לדיון

שלב ההזדהות

1. מיהו הדובר בשיר?

כישורי חיים לכתה ב' מותאם לממ"ד

(ילד).

2. **מה הוא מספר לנו?**

(שהוא אינו יודע מה עושים כשכועסים... שהיה רוצה להגיב ב"שליפה מהמותן", אך הוא יודע גם מה אסור... שמה שמציעים לו קשה עבורו, אבל גורם לו לחשוב שאולי ישנן גם דרכים אחרות להפיג את הכעס).

3. **לעיתים, כשכועסים יש צורך להגיב "מהבטן". נקרא את דברי הילד בבית הראשון ונראה כיצד הוא היה רוצה לבטא את הכעס שלו, ובמה הוא מתלבט.**

למנחה: חשוב מאוד לפרט את כל אחת מההתנהגויות המוזכרות, ואף לרשום אותן על הלוח.

4. **מה המבוגרים "תמיד" אומרים לו?**

למנחה: רצוי לפרט ולרשום

5. **איך לדעתכם הילד הכועס מרגיש ביחס למה שתמיד אומרים לו לעשות?**

למנחה: חשוב להקשיב היטב לתשובות הילדים ובאמצעותן להמחיש להם שזה לגיטימי להרגיש כעס וצורך להגיב במידה כנגד מידה, אך תגובה כזו לא תמיד מותרת וגם אינה פותרת את הבעיה. לכן, הפעלת שיקול דעת והקשבה לעצות המבוגר יכולות לעזור מאוד. לדוגמה: ילד מספר, שמישהו דחף אותו, ואף שהוא ביקש סליחה ואמר שזה לא היה בכוונה, הוא דחף אותו בכל הכוח, כי הוא נורא כעס. על סיפור כזה המנחה יכול לומר: אני מבין מדברך שכעסת מאוד, אבל בוא נחשוב באילו דרכים אחרות היה אפשר להקל על הכעס ולפתור את הבעיה.

6. **בבית השלישי (רק בו שתי שורות) הילד מסביר מה הוא מרגיש. מה הוא אומר?**

("זה כל כך קשה להיות תמיד שקט כזה").

הילד אומר לנו שהוא נמצא בבעיה, שקשה לו. ננסה להתחבר אליו ולחוש מה קשה לו.

(קשה לו להתאפק, קשה לו לפרוק את הכעס כמו שהוא רגיל).

ומה הוא עושה?

(הוא אומר שקשה לו).

7. **האם כשאומרים את מה שמרגישים זה אכן מרגיע?**

(על-פי הבית האחרון, המתאר הפעלה של שיקול דעת, זה אכן כך: כאשר אומרים את מה שמרגישים חשים הקלה המאפשרת להעלות פתרונות נוספים).

8. **בבית האחרון של השיר מעלה הילד רעיונות כיצד לעזור לעצמו. אילו הצעות יש לו?**

כישורי חיים לכתה ב' מותאם לממ"ד

(לבעוט בכדורגל של אחיו, לקלוע חצים למטרה).

9. **וכל זאת לשם מה?**

(”אולי כך את הכעס אשכח”).

למנחה: אולי הכוונה היא שפורקן הכעס מפנה אנרגיות לרגשות אחרים וגורם לכעס לשכוך.

שלב ההדהוד

10. **אין ספק שכל אחד מאתנו כועס לפעמים. כל אחד מכם מוזמן להיזכר מתי כעס באחרונה.**

מה ילדים רוצים לעשות כשהם כועסים.

(חשוב לאפשר לילדים להביא דוגמאות רבות ומגוונות).

11. **הילד בשיר רוצה לתת פורקן לכעס, והמבוגרים אומרים לו להירגע ולהתאפק. האם מצב**

כזה מוכר לכם? איזו הרגשה מתעוררת כאשר ילדים כועסים ואומרים להם להירגע?

12. **מתוך הדוגמאות שהעליתם, האם כשאומרים ”להירגע” זה באמת מרגיע את הכעס?**

13. **האם תוכלו לתת דוגמאות להתנהגויות שסייעו לילדים להרגיע את הכעס?**

שלב הניתוק

14. **האם מותר לעשות כל מה שרוצים כשכועסים? על-פי מה נקבע מה מותר ומה אסור?**

15. **הילד שבשיר מצא דרכים נוספות לבטא כעס, דרכים שאינן פוגעות בזולת. האם אתם**

יכולים להציע לילד דרכים נוספות לביטוי כעס, כאלה שאינן פוגעות בזולת?

למנחה: יש לאפשר לילדים להעלות רעיונות, ותוך כדי שיחה לבחור סיטואציות מתאימות

להפעלה באמצעות משחק תפקידים. בשיחה שלאחר כל משחק חשוב לבדוק אם הילד חש הקלה.

16. **לפני כן דיברנו על הרגשתו של הילד בשעה שהוא כועס, כשתמיד אומרים לו מה לעשות**

ומה לא לעשות. בואו נחשוב מהו ההיגיון שבבסיס דברי המבוגרים.

(שמותר להרגיש ולרצות, אך בשלב המעשה צריך לחשוב פעמיים).

כהמשך, ניתן לנתח עם התלמידים את הסיפור העממי (מופץ באינטרנט, לא ברור מקורו):

סיפור המסמרים

היה היה ילד קטן בעל אופי רתחני. אבא שלו נתן לו שק עם מסמרים ואמר לו בכל פעם שהוא מתפרץ וצועק על אנשים, הוא חייב לתקוע מסמר בגדר שמקיפה את ביתם. ביום הראשון, תקע הילד 37 מסמרים בגדר, אך במהלך השבועות הבאים ככל שלמד לשלוט בכעסו, ירד מספר המסמרים שהוא תקע בגדר. הוא למד שקל לו יותר לשלוט בכעסו משאר לתקוע מסמרים בגדר. לבסוף, הגיע היום בו לא התפרץ כלל. הוא סיפר זאת לאביו, ואביו אמר לו שעכשיו, בכל יום שחולף ובוא הוא לא מתפרץ ושולט בכעסו הוא צריך לשלוף מסמר אחד מן הגדר. הימים חלפו ולבסוף הגע הילד לאביו ואמר לו שכל המסמרים נשלפו מן הגדר. האב אחז בידו של בנו ולקח אותו החוצה אל הגדר, ואמר לו: "כל הכבוד בני על שלמדת לשלוט בכעסך, אבל הסתכל על נא על החורים שבגדר - הגדר כבר לעולם לא תהיה כמו שהיא היתה בהתחלה".

להמחשת הסיפור, ניתן לעבוד עם לוח עץ/קלקר/ או חומר אחר. לאפשר לתלמידים לנעוץ מסמרים, ולאחר מכן להוציאם, ולדון בתוצר המחורר.

מה אנו מרוויחים כאשר אנחנו כועסים? מה אנו מפסידים?

מה עזר לילד לשלוט בכעסו?

מה עוזר לנו לשלוט בכעס? (יצירת אוסף רעיונות של התלמידים).

מול הרווח וההפסד של הכעס – הרווח וההפסד של הילד ששולט בכעסו.

האם לנו יש "חורים" – צלקות כתגובה לכעס, גם לאחר שהתפייסנו?

מניעת אלימות באמצעות טיפוח יחס כלפי בעלי חיים

רציונל

חברה נאורה נבחנת ביחסה לבני אדם וגם ביחסה לבעלי החיים. ילדים מוגנים על ידי הוריהם ובאמצעות חוקים רבים. קיימים חוקים האמורים להגן גם על בעלי החיים למשל, חוק צער בעלי חיים. לצערנו, אכיפתם של חוקים אלה אינה נעשית בעקביות. הגנתם של בעלי החיים נתונה בידי כל אחד מאיתנו וככל שנפתח מודעות להגנה על החלש כך נמנע אלימות בקרב בני האדם.

לעיתים קרובות, אנו עדים להתנהגות אלימה של ילדים כלפי החלשים שבחבורה. התעללות בבעלי חיים מספקת לילד הדחוי דרך לשחרור לחץ רגשי, ולכן בעלי חיים ובמיוחד חיות המחמד הם מטרה נייחת וחסרת אונים לכעס וליצר השליטה של הילד.

אחד המחקרים הבולטים בתחום הקשר בין אלימות כלפי בני אדם להתעללות בבעלי חיים נערך על ידי גירדן וטאפיה שבדקו את מצבם של 13 נערים שאובחנו במרפאה פסיכיאטרית ומצאו כי המשותף לכל הנערים היתה התנהגות אכזרית כלפי בעלי חיים כחלק ממכלול בעיות התנהגות בתחומים אחרים.

האנתרופולוגית מרגרט מיד העלתה את הסברה שפגיעה בבעלי חיים עלולה להיות סימן מבשר רעות להתפתחות אופי אימפולסיבי בעל פוטנציאל לפגוע באחרים.

ילד המגלה אדישות וקושי לב לרגשות החיה יגלה יחס דומה כלפי חבריו. באמצעות עידוד הקרבה לבעלי חיים ניתן לפתח כישורי רגישות ואמפתיה כלפי החלש וחסר האונים שבסביבתנו – בעלי חיים ובני אדם.

מהמקורות בנושא:

שבת קכח: צער בעלי חיים - דאורייתא,

שמות רבה (שנאן) פרשה ב ב כשהיה משה רועה צאן של יתרו במדבר, ברח ממנו גדי אחד ורץ אחריו עד שהגיע לחסות. כיון שהגיע לחסות נודמנה לו בריכה של מים ועמד הגדי לשתות. כיון שהגיע משה אצלו אמר לו: אני לא הייתי יודע שרץ היית מפני שעיף אתה. הרכיבו על כתיפו והיה מהלך. אמר לו הקב"ה: יש לך רחמים לנהוג צאנו של בשר ודם - חייך, אתה תרעה צאני.

בבא מציעא פה. יסוריו של רבי (רבי יהודה הנשיא) - על ידי מעשה באו ועל ידי מעשה הלכו. על ידי מעשה באו (תרגום לעברית): פעם אחת הוליכו עגל לשחיטה. ברח העגל והכניס ראשו תחת כנף בגדו של רבי וגעה בבכיה, כמי שאומר הצילני. אמר לו רבי, לך כי לכך נוצרת. אמרו: הואיל ואינו מרחם, יבואו עליו יסורים.

ועל ידי מעשה הלכו - יום אחד כבדה אמתו של רבי את הבית, היו בני חולדה מונחים שם. וכבדתם. אמר לה רבי: הניחי אותם. כתוב: "ורחמיו על כל מעשיו" (תהלים קמה). אמרו: הואיל ומרחם - נרחם עליו.

גיטין סב. אמר רב יהודה אמר רב: אסור לו לאדם שיטעום כלום עד שיתן מאכל לבהמתו

ירושלמי יבמות פרק טו הלכה ג רבי לעזר אמר אין אדם רשאי ליקח לו בהמה חיה ועוף אלא אם כן התקין להן מזונות

שמות רבה (וילנא) פרשה לא ז היה מהלך והחמור אחריו מכרו לו אלומה אחת ונתנה בכתפו והחמור בא בדרך אחר האלומה ומקוה לאכלה, מה עשה לו אדונו קשר לו האלומה למעלה הימנו, אמרו לו רשע כל הדרך רץ בשבילה ולא נתתה בפניו

הערה למורה: ניתן להשתמש בסיפורים לגבי בעלי חיים בלבד - צער בעלי חיים, וכן ניתן לפתח ולהעביר את הנידון ליחסים בין אדם לחברו. המדרש האחרון - מדגיש את הנושא על דרך השלילה. כאן ניתן לדבר על הילד שמנעו ממנו את המובטח וכד'. גם המדרש (תנחומא (ורשא) פרשת משפטים סימן י, וש"ר שם) משוה את החמור לשכיר ומוסיף על הנ"ל: כך שכיר עמל ומצטער כל היום מקוה לשכרו ומוציאו ריקם "ואליו הוא נושא את נפשו", וכאן כתוב "ושמעתי כי חנון אני"

מטרה:

לקרב את הילדים לרמה של הזדהות עם תחושת הקורבן, והבנה שמה שנראה כמשחק או צחוק עלול לגרום לכאב פיסי ולסבל.