

להתמודד במצבי הצקה ואלימות



רציונל

חיי היום יום מזמנים מצבים בהם אנו נפגעים או פוגעים באחר, לעיתים מתפתח סכסוך והוא מתמשך.

לעיתים קרובות התנהגות אלימה, סילולית או פיזית, מעידה על קיומה של חוויה של פגיעה. התלמיד בוחר בדרך אלימה על סנת להתמודד עם חווית הפגיעה שלו.

חובתנו כמבוגרים לפתח אצל הילדים יכולת לבטא את רגשותיהם, להגיב באסרטיביות ולפתח יכולת לפתור סכסוכים ללא אלימות.

מטרות

התלמידים:

1. ידעו כי אלימות אינה לגיטימית.
2. יבינו שניתן לפתור סכסוך ללא הפעלת אלימות.
3. יכירו דרכים שונות לפתרון סכסוכים ומריבות ללא אלימות.

בני אדם, וילדים בכלל זה, מגיבים באופנים שונים בסיטואציה של פגיעה סילולית או פיזית בהם. יש כאלה שנוהגים יותר להפנים את הרגשות ואחרים מחצינים את הכעס או את העלבון בהתנהגות דומה לזו שהופנתה כלפיהם. לעיתים ילדים מפנטזים על פעולות נקמה בזולת הפוגע, וגם זו דרך של הרגעה עצמית. חשוב להעביר מסר חד משמעי שאלימות, גם כאשר היא תגובה לאלימות, אסורה ואינה לגיטימית. יש דרכים אלטרנטיביות לבטא את תחושת הפגיעה והעלבון ואף להפסיק פגיעה המכוונת כלפינו.

הדיון בכתה יאפשר לילדים לבטא את מה שמרגישים כאשר האחר פוגע בנו, ויזמין רעיונות איך אפשר להתמודד עם הרגש ועם המצב בלי להחזיר אלימות.

במפגש זה מוצעים שני שירים לעבודה. הראשון, מתמקד בפנטזיה של נקמה שהיא אופיינית למצבים בהם אנו נפגעים. שיר זה מזמן דיון בהבדל בין מחשבות לבין מעשים. במחשבות – הכול מותר ולגיטימי. על המעשים יש מגבלות.

השיר השני בא לאתגר תפיסה, שמקובלת גם על מבוגרים, להחזיר מכות על מכה.

מומלץ לא לעבוד על שני השירים בו זמנית בשל המוקדים השונים של כל אחד מהם.

מהלך:

המורה והתלמידים יקראו את השיר.

כשמישהו מעליב אותי*

יהודה אטלס

* אטלס, יי (1981)

2. בשלב הראשון, המורה תזמין את התלמידים להבין יותר על מה מדבר הילד בשיר? מה קרה לו? מה הוא מרגיש? מה הוא רוצה לעשות? מה קורה בסוף השיר?
3. בשלב השני תזמין המורה את התלמידים להיזכר אם השיר מזכיר להם משהו שהם עצמם חוו והרגישו ולשתף את התלמידים בכיתה. איך הרגישו? מה חשוב? מה רצו לעשות? האם המחשבות על נקמה הרגיעו אותם או שליבו את הכעס יותר?
- מה עוד הם עושים על חנת להתמודד עם כעס או עלבון?
- מה ניתן לעשות על חנת להפסיק את הפגיעה בהם?
- מה הם היו רוצים ללמוד לעשות עוד כשפוגעים בהם?
4. בשלב האחרון המורה תבחן עם התלמידים את השאלה: מה ההבדל בין מחשבות לבין מעשים? האם ניתן למצוא דרכים אחרות להפסיק את הפגיעה מלבד מחשבות נקמה?

סיכום

לעיתים מחשבות נקמה על מי שפגע בנו מרגיעות את הכעס או את העלבון שאנו חשים בעקבות הפגיעה. לחשוב מחשבות – מותר. לבצע מעשים פוגעים – אסור. חשוב למצוא דרכים נוספות כיצד ניתן להרגיע את עצמנו בעת פגיעה וגם כיצד ניתן להפסיק את הפגיעה עצמה.

אם מרביצים לך



יהודה אטלס *

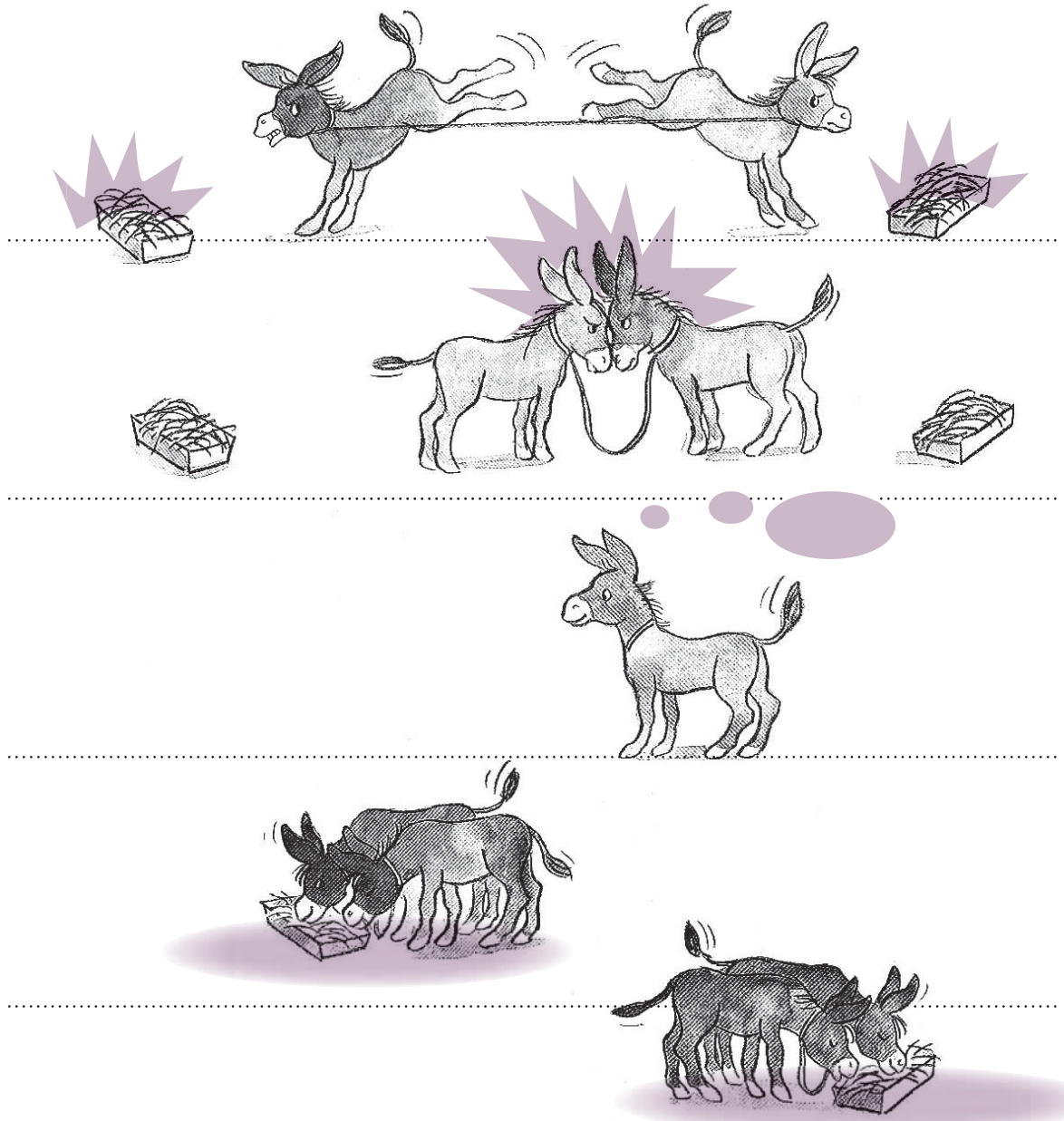
1. המורה תקרא עם הילדים את השיר. לאחר הקריאה יתקיים דיון בשאלות הבאות:
- מה ניתן להגיד לילד או למבוגר שאומר "תרביץ בחזרה"?
 - מה אפשר לעשות כשמרביצים לך חוץ מאשר להחזיר?
 - מה ניתן לעשות כדי שילדים לא ירביצו בכלל?
 - מה ניתן לעשות כדי שתלמידים מהכיתה שלנו לא ירביצו כלל?
 - מה הן האלטרנטיבות לביטוי כעס או עלבון?
2. בסוף הדיון ניתן לנסח יחד "חוק" המוסכם על הילדים בכתה לתלותו על הקיר. לחילופין, ניתן להפוך חוק זה לסיסמא של תלמידי הכיתה, מדבקה על הבגד של ילדי הכתה ועוד.

* אטלס, יי (1981)

במרבית המקרים ניתן לפתור סכסוכים באופן שכל אחד מהצדדים ירגיש שיצא מרווח מהפתרון (גישת ה-win win). חשוב שהילדים יתאמנו בגישה זו מגיל צעיר ויפתחו את היכולת לפתור סכסוכים בדרך זו כחלק מאגר התגובות שלהם.

מהלך

1. התלמידים יעיינו באיורים ויעלו הצעות לפתרון.



2. לאחר מכן יתקיים בכיתה דיון בפתרונות שהתלמידים הציגו.
- החמורים האחים נראים באיור מסוכסכים ביותר. – על מה?
 - הנה הם כבר מוכנים להתפתש ולרוב, לנשוך ולבעוט.
- האם המלחמה ביניהם תסייע להם להשיג את מבוקשם?
- אחד החמורים היה חמור מאוד (לא כמו שרגילים לחשוב...).
- הוא חשב כיצד לפתור את הבעיה בדרך ששניהם יהיו קרוצים.
והנה עולה בדעתו רעיון גאוני... (השלם):

קודם

אחר כך

א. מהו הפתרון?

ב. מה דעתך על הפתרון?

3. המורה תבקש מהתלמידים לחשוב איפה בחיי היום יום זה קורה להם.
4. הילדים יביאו דוגמאות וגם ינסו להראות מה הפתרון שבו שני הצדדים ירוויחו.
אם הילדים יתקשו להעלות דוגמאות תציע המורה רעיונות והילדים יתנו פתרונות.

להלן מספר רעיונות:

- חבר בא אליהם וכל אחד רוצה משחק אחר.
- צריך לסדר את החדר אבל רוצים לשחק עם אמא.
- אני רוצה לשחק בחצר אחי רוצה שנלך לסגרש.

כדי להבהיר לתלמידים את משמעות ההצעה - "אפשר גם אחרת - פתרון סכסוכים ללא אלימות", רצוי לנצל את מאגר ההתנסויות שלהם, לאפשר להם לחוות שהם יודעים לפתור סכסוכים ללא אלימות אך גם להרחיב את רפרטואר התגובות שלהם. במפגש זה התלמידים יסתייעו בניסיון שצברו על מנת להפוך את הלמידה שלהם ליותר משמעותית.

מהלך:

1. התלמידים יספרו מניסיונם על מקרים שבהם הצליחו לפתור ולסיים סכסוכים ללא אלימות.
2. התלמידים יעלו מצבי קונפליקט ומתוכם ימחזו במשחק תפקידים הצעות כיצד לפתור ולסיים מריבה ללא אלימות. המורה תיתן חיזוקים לילדים בשל מגוון הפתרונות שהציעו והציגו.

הערה,
ניתן לשלב בהמחזה תיאטרון בובות. המחזה באמצעות בובות מונעת התכתשות בין הילדים.

3. מתוך ההמחזות שעלו, המורה תסכם עם התלמידים עקרונות משותפים לסיום מצבי בהם מצבי קונפליקט ללא אלימות.
4. רעיונות ועקרונות אלה יירשמו על רצועות נייר ויתלו על הקיר.
5. לאחר מספר ימים חשוב לחזור אל העקרונות המופיעים על הלוח ולשאל את התלמידים, אם מאז הדיון בכתה הם נעזרו בהם:
 - האם פתרתם לאחרונה סכסוך ללא הפעלת כוח?
 - ספרו מה עשיתם וכיצד פתרתם את הסכסוך.