

חברות



רציונל

נושא החברות העסיק פילוסופים, משוררים וסופרים במשך דורות רבים. רבות נכתב על קשרים בין בני אדם ועל יחסי חברות ביניהם מנקודות מבט שונות ומתוך גישות שונות. בראשית המאה העשרים החלו סוציולוגים ופסיכולוגים לחקור את נושא החברות. חברות קיימת בכל הגילים, אך מאפייניה הקוגניטיביים, הרגשיים וההתנהגותיים משתנים עם הגיל. אצל צעירים מבוססת החברות על הרגשת שותפות, המסוקדת בחפצים ובפעילויות משותפות. ככל שמתבגרים בולטת הציפייה להדדיות ולעלייה ביכולת לראות בפרספקטיבה את האחר. ניתן למנות חמישה קריטריונים המגדירים את ההתפתחות בנושא החברות בילדות:

- יכולת להחליף אינפורמציה בדרך יעילה.
- יכולת לגלות קווים משותפים ודמיון לאחר.
- פתרון קונפליקטים בין-אישיים בצורה יעילה.
- יצירת הדדיות חיובית בקשר בין החברים.
- חשיפה עצמית ויכולת לעמוד בתחלופת רגשות בין-אישית.

יחסי חברות מהווים נושא מרכזי המעסיק את התלמידים בתקופה זו. ה"חבר הטוב", ה"חברה הטובה" והחברים מקבוצת הגיל משמשים לתלמידים בתקופת טרום התבגרות ובהתבגרות קבוצת השתייכות משמעותית. לחברויות השונות נודעת השפעה מרכזית על עיצוב העמדות וההתנהגויות החברתיות של המתבגרים.

לקבוצת הגיל חמישה תפקידים מרכזיים: מודל לחיקוי, ראי חברתי, השוואה חברתית, סטטוס ותמיכה (סמילנסקי 1989).

המרכיב המרכזי בחברות הוא המפגש בין שני סובייקטים או יותר, היוצרים ביניהם התקשרות ומקיימים ביניהם קשרי גומלין הדדיים. בקשר זה מאוגדים יחדיו כל הכישורים השונים: הכישורים התוך-אישיים והכישורים הבין-אישיים.

מטרות

התלמידים:

1. יכירו את הציפיות השונות שלהם ושל חבריהם מחברות.
2. ידעו שציפיות מחברות הן פועל יוצא של סדרי עדיפות אישיים, שמהם נובעות התפיסות השונות של החברות.
3. יכירו מגוון דרכים ליצירת קשרי חברות.
4. יבינו שחברות היא תהליך מתפתח, שיש לחזקו לאורך זמן.
5. יתנסו בחיזוק התקשורת הבין-אישית, באמפתיה, בתקשורת אסרטיבית, בשמירה על גבולות בין האני לאחר, בבקשה ובמתן עזרה.
6. יבינו שבעיות וסכסוכים בין חברים הם תופעות נורמטיביות.

- .7 יכירו כי בחברות ישנן פרידות.
- .8 יזהו מחשבות ורגשות שנלווים להפסקת חברות.
- .9 יכירו דרכים להתמודדות עם סיטואציה של פרידה בחברות.
- .10 יבינו, כי לאחר פרידה נוצרים גם הזדמנות וגם סיכוי לצמיחה מחודשת.



מפגש מס' 6 משמעות החברות

מפגש זה הוא פתיחה לנושא החברות, ונועד לעודד סיעור מוחין בנושא החברות. בפעילות זו יש צורך במספר זוגי של משתתפים. אם אין מספר זוגי תצטרף המורה למעגל החיצוני.

מהלך:

קרסולה

1. תלמידי הכיתה יתחלקו לשתי קבוצות וישבו בשני מעגלים: מעגל פנימי ומעגל חיצוני. פניהם של יושבי המעגל הפנימי יפנו לעבר פניהם של יושבי המעגל החיצוני. באופן זה ייווצרו צמדים.
- נוצרה קרסולה - המעגל הפנימי הוא בסיס הקרסולה ונשאר קבוע, המעגל החיצוני הוא המסובב את הקרסולה. לפי הוראת המורה יזוזו הילדים היושבים במעגל החיצוני בכל פעם כיסא אחד לפי כיוון השעון. בכל תזוזה, ייווצרו צמדים חדשים.
2. המורה תקרא בכל פעם משפט או שאלה. כל צמד תלמידים יתבקש לענות על השאלה או להמשיך את המשפט במשך דקה או שתיים. תחילה ישיב התלמיד היושב במעגל הפנימי, ולאחר מכן היושב במעגל החיצוני.
3. המורה תקרא משפט נוסף ותחזור על פעולת הדיון בין הצמדים. פעולה זו תחזור על עצמה עד אשר כל אחד מיושבי המעגל החיצוני, ייפגש מחדש עם בן זוגו הראשון מיושבי המעגל הפנימי. אפשר לבחור מספר משפטים מצומצם, ולעצור את הקרסולה בתום המשפטים.

דוגמאות למשפטים ל"קרסולה":*

- לו היה נכנס יצור מהחלל החיצון ושואל אותי מהי חברות עבורי, הייתי אומר לו: "חברות עבורי..."
- ישנם אנשים שאתם אני אתחבר, וישנם כאלה שאין סיכוי שיהיו חברים שלי. "בשבילי חבר טוב הוא..."
- אומרים שחברות מבוססת על "קבלה ונתינה", ועוד אומרים, שכולנו יכולים להעניק לחברינו מה שיש בנו. מה אתם מעניקים לחבריכם, ומה אתם מצפים לקבל מהם?
- הגעתי למקום חדש. מה עושים כדי להתחבר?
- יחד עם החברים שלי אני אוהב לעשות... אני אוהבת לעשות...
- ישנם דברים שאני אוהב לעשות כאשר אני לבדי...
- "חיכיתי בחייתי/בכיתי/ומי לא בא?... ומה אעשה?..."
- אומרים שבחברות חשוב ליצור "אימון הדדי".
- חברי ואני דומים וגם שונים. אנחנו דומים ב... ושונים ב...
- בחברות עוזרים זה לזה. פעם עזרתי לחברי... ופעם נעזרתי בחברי ב...

* לקרסולה יותאמו משפטים מעולמם של הילדים.

פעם עזרתי לחברתי... ופעם נעזרתי בחברתי ב...

- לא תמיד קל למצוא חברים. לפעמים זה קורה במהירות... ולפעמים זה קורה באיטיות...
- אילו כתבתם ספר או ביימתם סרט שנושא "חברות במבחן", מה הייתם מספרים בהם?
- דילמה היא מצב שקשה להחליט בו, כי יש בה שתי חלופות, שתיהן רצויות וקשה לבחור ביניהן. באיזו דילמה נתקלת באחרונה בחברות?
- אילו מצבים יכולים לגרום לחברות להסתיים?
- איך מסיימים חברות, או איך הייתם רוצים שתסתיים חברות שאתם שותפים לה?
- האם יש לך רעיונות כיצד מתפייסים?

4. בתום הסבב ניתן לערוך דיון פתוח בכיתה. דוגמאות לשאלות:

- האם גיליתם תפיסות שונות על מהותה של חברות?
- האם יצא לכם להיפגש בסבב עם חברים שההיכרות שלכם אתם היא שטחית?
- מה גיליתם עליהם ועל עצמכם במפגש זה?
- האם יש לכם צניין לשמוע תשובות של תלמידים שונים לאחת השאלות שנשאלו בסבב?

במערכות קשרים בין אנשים בכלל, וביחסי חברות בפרט, מפתחים השותפים ציפיות ביחס למהות הקשר. יש שהציפיות הן ריאליות ויש שהן בבחינת אשליה ביחס לקשר שלא יתממש.

בירור הציפיות בין השותפים מסייע להבנת יחסי החברות ולמניעת אי-הבנות או אכזבות.

מהלך:

1. התלמידים יכתבו על הנושא: "הציפיות שלי מחברי הטוב, או הציפיות שלי מחברתי הטובה". מוצע לרשום כ-8 עד 10 ציפיות.
2. בשלב הבא יתבקשו התלמידים לציין על אילו ציפיות הם מוכנים לוותר. התלמידים יתבקשו לבחור בכל פעם ציפייה אחת שעליה הם מוכנים לוותר. המחיקה תתבצע בהדרגה, על-פי הנחיות המורה. (בכל פעם היא תבקש למחוק ציפייה - ציפייה 1, ציפייה 2 וכו'), עד שיוחלט על מה אינם מוכנים לוותר.
- בדרך זו יגלו התלמידים כי קיים מדרג של ציפיות בחברות, וכי לאנשים שונים ישנן ציפיות שונות ומדרג שונה. ישנן ציפיות שקל לוותר עליהן ויש - שלא ניתן לוותר עליהן.
3. מתוך רשימת הציפיות יבררו התלמידים אילו ציפיות קל להגשים, אילו קשה להגשים, ואילו ציפיות לא ניתן לממש. אילו ציפיות הן מציאותיות והכרחיות לשמירת חברות אמיתית, ואילו ציפיות הן שוליות ומאפשרות גמישות וויתור.

הערות:

- ציפיות הכוללות מושגים כמו: תמיד, אף פעם, חייב, הן ציפיות תובעניות וקשה להגשים אותן במלואן. לעומת זאת, ציפיות הכוללות מושגים כמו: כדאי, לפעמים, הייתי רוצה, הן ציפיות שמשדרות העדפה וניתנות להגשמה.
- הדיבור בין השותפים על הציפיות ההדדיות עשוי לסייע במימושו.
- היכולת לתת ביטוי אסרטיבי לתחושות של אכזבה, של שמחה, של תסכול, או של סיפוק, מקדמת אף היא את ניהול קשרי החברות.

4. התלמידים יספרו על מצבים כחיי היום-יום, שממחישים שיחות לבירור פער או אכזבה מציפיות מחבר.

לכל אחד יש מאגר (מצאי) של דרכים ליצירת חברות. אין דרך אחת להכיר חבר או חברה, ואין גבול ליצירתיות של אנשים ביצירת קשרים עם אנשים אחרים. מבלי לפגוע ברצינות הנושא, קצת הומור וזווית מחויכת עשויים להשביח את היצירתיות בקשירת קשרי חברות. מטרת מפגש זה לעודד יוזמה של תלמידים ליצירת קשרי חברות, ולחשוף אותם למגוון דרכים ליצירת קשרים כאלה.

מהלך:

1. לכל אחד יש מאגר (מצאי) של דרכים ליצירת חברות.

בסבב בקבוצה, ישתפו התלמידים זה את זה בסיפורים אישיים שמדגימים את ההיגדים הבאים:

- יזמתי דרך להתחברות והיא הצליחה.
- הוצעה לי חברות בדרך מקורית.
- הוצעה לי חברות בדרך שלא אהבתי.
- "מצע יצא מתוק" - מסכסוך יצאה חברות.

2. להלן הצעות נוספות ללימוד הנושא בדרך יצירתית:

- חברו "ספר" שכותרתו: "עשרים עצות - איך להכיר חבר או חברה?". איירו אותו בהומור.
- חברו "ספר" שכותרתו: "עשרים עצות - איך לא להכיר חברים או חברות". איירו אותו בהומור.
- לפניכם דמויות קומיקס. חברו דו-שיח לנושא: יצירת קשרי חברות, וכתבו את הדו-שיח בבועות הריקות. (התלמידים או המורה ילקטו גזירות של דמויות קומיקס מעיתונים או מהאינטרנט. הדמויות תוצגנה בפני התלמידים).

תקשורת אסרטיבית בין חברים מסייעת לניהול הקשר בין השותפים לחברות, והיא תנאי לקשר משמעותי המאפשר את קיום ה"יחד", מבלי לפגוע בפן הייחודי של כל אחד. תקשורת שאיננה אסרטיבית בחברות מגבירה את הפער בין המסרים הגלויים למסרים הסמויים בקשר שבין השותפים, היינו - "אתה מוזמן אלי, אבל אינני פנוי אליך".

בפיתוח תקשורת אסרטיבית יודגשו המסרים האלה:

- היכולת להיות מבין ומובן.
- תמיכה בזולת וקבלת תמיכה ללא הרגשה של עליונות הנותן ונחיתות המקבל.
- להיות יחד מבלי להתבטל בפני האחר.
- לדעת לנהל ויכוח או להיות חלוקים בדעה מבלי לפגוע או להיעלב.
- להכיר את הגבולות בין תקשורת אסרטיבית לתקשורת שאיננה אסרטיבית.
- מצבי החיים בחברות ישמשו בסיס להמשגה של "תקשורת אסרטיבית", לתרגולה וליישומה בפועל.

מהלך:

1. מפגש זה יתמקד בהגדרה של המושג "תקשורת אסרטיבית", בתיאורה, בתחום שבין הבעת חיבה ותמיכה לבין הבעת עמדה שוללת, אך מבלי לפגוע בזכויות וברגשות הזולת כל מה שחורג מטווח זה, דהיינו, תקשורת המבטאת חנופה והתבטלות עצמית, או תקשורת החורגת מהבעת דעה בצורה תקיפה ההופכת לתוקפנות, כל אלה - אינם תקשורת אסרטיבית.
2. התרשים מתאר את התחום שבו סתרחשת תקשורת אסרטיבית ואת גבולות התחום, שמעבר להם התקשורת איננה אסרטיבית.



3. איך אומרים באסרטיביות?

להלן דוגמאות לאירועים שניתן ללמוד דרכם מהי תקשורת אסרטיבית:

טל וגל משחקים בשחמט. גיל רוצה להצטרף.

- טל מסרב ואומר: "עכשיו לא מתאים לי, תבוא מחר בערב".
- טל מסרב ואומר: "לא בא לי לראות אותך!".
- טל אומר: "טוב תבוא". לגל הוא אומר: "סי צריך אותך, סרג'יז אותי שהוא נדבק אלי".

איזה משפט מבטא תקשורת אסרטיבית? מה מאפיין את התשובות האחרות?

בוויכוח שהתנהל בכיתה נאמרו המשפטים האלה:

- "מה שאתה אומר לא מקובל עלי, יש לי דעה אחרת".
 - איזה טמטום! אלו רק שטויות!"
 - "אני מסכימה לדעתך ותומכת בה".
 - "היא תמיד צודקת, אין מה לדבר, לא כדאי בכלל להתנגד".
- איזה סוג תקשורת מבטאים המשפטים השונים?

4. מכתבים למערכת

התלמידים יתייחסו לבעיות של ילדים הנובעות מהקושי לנהל תקשורת אסרטיבית באמצעות מדורי "מכתבים למערכת" בעיתון.

- התלמידים יהפכו לצורכי המדור "מכתבים למערכת", ידונו במכתבים שהתקבלו ויציעו תשובות לילדים שכתבו.

להלן שתי דוגמאות למכתבים שהתקבלו ב"מערכת העיתון".

לצורכים שלום,

יש לי בעיה. החברה שלי, שהיא מאוד מקובלת בכיתה, אומרת לי כל הזמן מה לעשות, איך להתלבש, את מי להזמין, עם מי לשחק ועם מי להיות, מה להגיד וגם באיזה חוג להשתתף.

זה מאוד לא נעים לי, אבל אני חוששת לסרב לה, כי אולי היא לא תהיה יותר חברה שלי. מה אני צריכה לעשות?

תודה, יעלי

לצורכי המדור שלום,

בכל פעם שאנחנו משחקים כדורגל גל, החבר שלי, צועק שאני לא יודע לשחק, והוא גם לועג לי.

גל נחשב לשחקן הכי טוב והוא קובע מי ישחק. אני מאוד רוצה לשחק אתו, אבל אני לא רוצה שהוא יפגע בי ויעליב אותי.

מה עלי לעשות? אתם יכולים ליעץ לי?

תודה, איל

5. התלמידים יחברו מכתבים כדוגמת אלה וידונו בתשובות שיינתנו.

בתשובות אפשר להיעזר בהיגדים מהפעילות "איך אומרים באסרטיביות?"

קונפליקט הוא חלק בלתי נמנע מחיינו.

הוא נוצר כתוצאה מהתנגשות בין השקפות שונות בין צרכים מנוגדים, ויכול לנבוע אף מהבדלי אמונות.

מתגלעים בו ניגודי אינטרסים או צרכים מנוגדים של שני צדדים או יותר, המתחרים על משאבים מוגבלים.

כאשר אנשים חיים ומבלים יחדיו, חשוב להם לשמור על מערכת יחסים תקינה. חשוב לזכור, כי קונפליקט הוא חלק מחיי היום-יום, וניתן לטפל בו באופן חיובי ולהשיג תוצאות בונות. לחלופין, טיפול לא נכון בקונפליקט יכול להניב תוצאות הרסניות.

קונפליקט יכול להיות משאב לצמיחה אישית ולשינוי חברתי.

במהלך החברות מתנסים תלמידים בקונפליקטים בין-אישיים המתעצמים, לעיתים, לסכסוכים ביניהם. התמודדות עם קונפליקטים אלו יכולה להבטיח את המשך החברות אך גם לגרום לסיימה. במפגש זה נתמקד בהכרת הקונפליקטים שישמשו בסיס לפיתוח כישורי ההתמודדות אתם.



אפשרות א'

מהלך:

1. שלב א' - התלמידים ישבו בקבוצות קטנות.

המורה תחלק להם דף עבודה אישי.

כל תלמיד יתבקש לרשום חילים שעולות בדעתו כשהוא מהרהר במילה קונפליקט.

התלמידים ישוחחו בקבוצה הקטנה, וישוו בין החילים שכתבו.

כל קבוצה תסכם מה למדה על טבעו של קונפליקט, וכיצד רוב התלמידים מבינים אותו.

2. שלב ב' - התלמידים יציגו דוגמאות של קונפליקטים ממעגלי החיים השונים: במשפחה, עם חברים, בבית-ספר.

על הרצפה יפוזרו כרטיסים עם חילים: אתגר, משבר, אי-הסכמה, צמיחה, קורבן, השפלה, כעס, פגיעה, מתח, התנצחות, הסכמה, השתלטות, קללות, ריב, כוח, מבוכה, התנגדות, פשרה שיתוף פעולה, כאב. התלמידים יבחרו מילה שקשורה לקונפליקט שחוו, ויספרו בקבוצה כיצד היא מתקשרת.

3. דיון בכיתה:

- מהן הסיבות לקונפליקט?
- כיצד משפיע הניסיון האישי של כל אחד על תפיסת אירוצי קונפליקט?
- כיצד אפשר להפוך קונפליקט לחוויה בונה?
- מה גורם להסלמת קונפליקט עד כדי סכסוך הרסני?

אפשרות ב':

מהלך:

1. עורכי תכנית הטלוויזיה "בינינו" החליטו לערוך משדרים בנושא: **לא הכול חלק - בעיות בין החברים בכיתות ה'ו'**

כיתתכם נבחרה לערוך את התכנית.

הכיתה תתחלק לשלוש קבוצות. כל קבוצה תהיה אחראית על מדור בתכנית.

המדורים הם:

■ מריבות בין בנים.

■ מריבות בין בנות.

■ מריבות בין בנים לבין בנות.

2. חברי הקבוצה יכינו את התחקיר והתסריט על-פי בחירתם ושיקול דעתם. דוגמאות לשאלות תחקיר:

■ מהם הגורמים השכיחים למריבות בין בנים/בנות?

■ מתי והיכן מתרחשות מריבות המריבות?

■ כמה זמן נמשכת מריבה ממוצעת?

■ כיצד מתפייסים?

3. לאחר הצגת המדורים בפני מליאת הכיתה, יערך דיון שיונחה על-ידי אחד התלמידים. בדיון ישתתפו נציגי הקבוצות וקהל - תלמידי הכיתה.

4. שאלות לדיון:

■ מה היו הסיבות למריבות?

■ אם היה ניתן לחיות במדינת "אל ריב", האם הייתם בוחרים לחיות בה? מדוע?

■ כדי להתמודד עם המריבות שהעליתם, מה אתם רוצים ללמוד?

בכל פעם שנמצאים במצב של קונפליקט יש אפשרות לבנות גשר שיוביל לפתרון יעיל.

ניתן לבנות את הגשר:

- כשמקשיבים לאחר,
 - כשמנסים להבין את רגשותיו ואת מניעיו,
 - כשמתמודדים עם הכעס על-ידי שליטה בו ועל-ידי ביטוי אסרטיבי של הרצונות ושל הצרכים,
 - כשמזהים חלופות לפתרון,
 - כשבחרים פתרון שמזהים בו את האינטרס המשותף, ושואפים למצב ששני הצדדים יזכו ברווח כלשהו.
- במפגש זה נתרגל הקשבה. התלמידים יכירו את עקרונות ההקשבה הפעילה ויתנסו בה.

מהלך:

אימון בהקשבה:

1. התלמידים ישבו בקבוצות בנות 3 משתתפים: מספר, מקשיב וצופה.

ילד א' יספר לחברי הקבוצה על אירוע שקרה לו באחרונה.

ילד ב' יחזור על מה ששמע "שמעתי אותך אומר ש..." ויחזור על דבריו.

הצופה - יבחן אם המקשיב היה מקשיב פעיל, ויעזור למספר לבדוק אם המסר שלו נקלט אצל המקשיב.
2. התלמידים יקבלו דף הנחיות להקשבה פעילה ויעבדו על-פיו.

להלן הנחיות להקשבה פעילה

 - שמע את המילים והטה אוזן לרגשות.
 - תן לגוף שלך לשקף את המעורבות שלך.
 - השתמש בתנועות עיניים וגוף להפגין הקשבה.
 - תן עידוד לדובר באמצעות "כן" מ... מ...
 - שאל שאלות מעניינות.
 - חזור במילים שלך על מה שהבנת שנאמר.
 - שקף רגשות, שאל שאלות על רגשות.
 - סכם את הדאגות המרכזיות של הדובר.

רצוי להחליף תפקידים, כך שכל התלמידים יהיו גם בתפקיד המספר וגם בתפקיד המקשיב.

ניתן לעשות זאת במהלך שיעורים שונים.

3. במליאה יתקיים דיון על ההתנסות.

שאלות לדיון:

- כיצד הרגיש מי שהקשיבו לו?
- כיצד הרגיש המקשיב?
- האם קרה שחבר לא חזר במדויק על הדברים?
- האם היו פערים בין הנאמר למה שנקלט?
- מה גרם לאותם פערים?
- מה חשיבות ההקשבה הפעילה לגישור בין שני הצדדים בקונפליקט?

אמפתיה פירושה קבלת הרגש של הזולת, הבנתו וניסוחו ללא שיפוטיות. פסיכולוגים גילו שגילויי אמפתיה בקשר הבין-אישי מסייעים לאדם, מקלים על מצוקותיו, ואף תורמים לפיתוח המודעות העצמית והצמיחה הרגשית שלו. אחד התנאים לגילוי אמפתיה הוא פיתוח יכולת ההקשבה לזולת, תוך התמקדות כמעט מוחלטת בו, בטה שהוא אומר ובטה שהוא חש, תוך כדי התרחקות מה"אני".

מהלך:

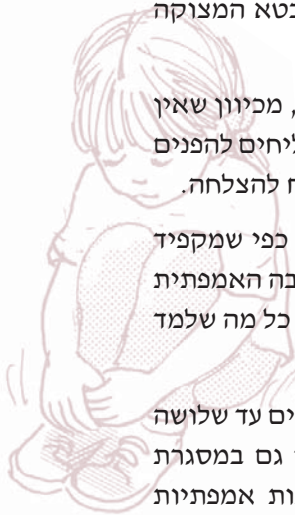
למורה,

תגובות שכיחות למצבי מצוקה של הזולת יכולות להתבטא ברצון לנחם אותו, בהצעה להתעלם מההרגשה בדרך זו או אחרת "אל תהיה עצוב", "תנסה לחשוב על משהו אחר" או במתן עצה "כדאי שתלמד יותר בפעם הבאה" (תגובה אפשרית למישהו שמספר כי נכשל במבחן). תגובות מעין אלה, גם אם יש בהן היגיון רב, אינן יעילות בהרגעת המצוקה. דווקא התייחסות לרגשותיו של מבטא המצוקה היא זו שיכולה לסייע לו.

על מנת להגיב אל הזולת באמפתיה, חשוב מאוד לתרגל מיומנות זו, מכיוון שאין זו בהכרח התגובה האוטומטית. תלמידים שמתנסים ומתרגלים מצליחים להפנים מיומנות זו ולהשתמש בה באופן יעיל. אימון רב ומגוון הוא המפתח להצלחה.

ישנה חשיבות רבה להקפדה על דיוק בתגובות המביעות אמפתיה, כפי שמקפיד מורה לנהיגה על תרגול נכון של כל פרט ופרט. בהמשך, תיושם התגובה האמפתית באופן אינטואיטיבי, כפי שפועל נהג ותיק, המשלב באופן דינמי את כל מה שלמד בעבר.

לימוד של מיומנות זו הוא מרכזי ביותר, ויהיה צורך להקדיש לו שניים עד שלושה מפגשים, על מנת שכל תלמיד יפנים את המיומנות ויתרגל אותה גם במסגרת המפגשים וגם שלא במסגרתם. חשוב להמשיך ולהתאמן בתגובות אמפתיות במצבים מזדמנים במהלך חיי הכיתה.



1. הסורה יבהיר לתלמידים שהמטרה היא ללמוד מה זו אמפתיה, וכיצד סגלים אמפתיה כלפי הזולת. הוא יבקש תלמיד שיתנדב לשחק תפקיד של ילד שהצב שלו מת. המתנדב יתבקש להיכנס לנעליו של הדובר, ולנסות לחוש את רגשותיו. התלמיד יתחיל לספר:

"באתי הביתה והלכתי לראות מה שלום הצב שלי, ושמתי לב שהוא לא זו. נגעתי בו, הפכתי אותו, הבאתי לו קליפת חלפפון והוא לו זו. פתאום הבנתי שהצב שלי מת."

2. התלמידים בכיתה יוזמנו על-ידי הסורה להגיב לדברי הילד. תגובות כל התלמידים יירשמו על

הלוח. אם אין ביניהן תגובה אמפתית המתייחסת לרגש של הדובר, על המורה להציע תגובה כזו: "אתה בוודאי מרגיש בהלם, ולא מאמין למה שקרה".

3. המורה תבדוק עם התלמיד המתנדב כיצד השפיעה עליו כל תגובה, ואיזו תגובה **ענתה לתחושותיו, הרגיעה אותו ואפשרה לו להמשיך לשוחח בנושא**. יערך אפיון של התגובה המרגיעה (נתנה לגיטימציה לרגש, התייחסה לרגש).

4. בתום תהליך בדיקת התגובות וזיהוי התגובה האמפתית שענתה לרגשות התלמיד, ניתן להגדיר אמפתיה: **אמפתיה מוגדרת כיכולת לחוש את רגש הזולת ולבטא אותו במילים. ניתן לעשות זאת באמצעות משפט קצר כגון - "איזה הלם" או באמצעות משפט ארוך יותר: "זה בטח היה מאוד מזעזע לגלות שהצב מת"**.

איך משקפים רגשות?

■ השתמשו בטון קל של שאלה.

■ השתמשו בטון דיבור ההולם את תוכן הדברים.

למשל: הדהוד הרגש באינטונציה המותאמת לרגש - "אתה מאוכזב" בטון כואב, "אתה שמח" בטון עליו עם חיוך.

■ הניסוח צריך להיות פשוט וקצר.

■ שימוש במילים מעולם המדבר.

■ לאחר התגובה האמפתית יש לחכות כמה שניות בשקט לתגובת הדובר...

5. את המשך התרגול ניתן לעשות באמצעות המשחק "יש לי בעיה". התלמידים יתחלקו לזוגות. כל אחד מהתלמידים יספר לבן זוגו על בעיה או על נושא שמעסיק או מטריד אותו.

כל מקשיב יפעל על-פי השלבים הבאים:

שלב ראשון: ההבנה

ניסיון להיכנס ולהבין את עולמו הפנימי של הדובר מנקודת ראותו של הדובר. מהו הרגש החזק ביותר שהדובר מבטא? מה חשים בנעליו של הדובר?

שלב שני: שיקוף הרגש עצמו בלבד

למשל: את מרגישה כעס על אימך?! את מתחרטת שהתפרצת?! נעלבת מההערה של אחותך?!...

שלב שלישי: בדיקת הרגש עם הדובר

האם זה מה שהרגשת? מה הרגשת עוד?

שלב רביעי: חזרה על הרגש, תיקון או הרחבה

את אומרת שהרגשת כעס אבל גם בושה... לא, את לא מתחרטת שהתפרצת... את כועסת שהעירו לך...

6. התלמידים יקבלו משימת בית להמשך התרגול המעשי. הם יתבקשו לתרגל את המיומנות שנלמדה עם חבר, עם אח או עם אדם אחר, ולרשום לאחר התרגול את פרטי הדיאלוג. מדובר ברישום הדומה לטקסט של הצגת תיאטרון - תיאור סדויק של מה שכל אחד מהם אמר.

7. המפגש הבא יתחיל בהזמנת התלמידים לשתף את הכיתה במשימת הבית. בכל משימה שמקריאים יש לבדוק עם התלמידים מהו הרגש שהסתתר בסיטואציה, כיצד הוא הוגדר, וכיצד הוא השתקף לדובר.

8. ניתן להמשיך ולהתאמן בהתייחסות אמפתית באמצעות סיפורי מקרה. ניתן לבקש מהתלמידים לחבר סיפורי מקרה קצרים, ולענות בכתב על שתי שאלות: מה מרגישה הדמות בכל סיפור? איך נגיב כלפיה באופן אמפטי?

להלן דוגמאות לסיפורי מקרה:

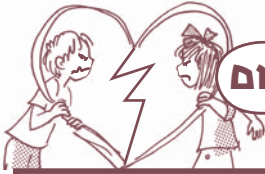
- יוסף, תלמיד כיתה ב', נפל על הרצפה בהפסקה לאחר שנדחף בחוזקה. הוא נבהל וגם נראה כעוס, אך לא נפצע. יוסף קם מן הרצפה בוכה.
- תמר היא תלמידה מצטיינת, תמיד היא מקבלת ציונים מעולים. במבחן האחרון במתמטיקה קיבלה ציון 60. היא נראית מאוד עצובה, רצינית ושקטה.
- בכיתה התחולל ריב רציני. החברים של רון החליטו להחרים אותו ולהתעלם ממנו. רון נראה מודאג.
- התלמידים ישתפו את הכיתה בהצעותיהם לתגובה אמפתית כלפי כל אחת מן הדמויות בסיפורי המקרה, תוך בדיקה של כל תגובה.
- המורה והתלמידים ימשיכו להתאמן בתגובות אמפתיות במצבים נוספים שחיי הכיתה מזמנים.

להלן דוגמאות להתערבות אמפתית ולהתערבות שאינה אמפתית:

התערבות לא אמפתית	התערבות אמפתית	הבעיה
ממש בעסה. זה בטח מאוד מאכזב.	אתה רואה, זה קורה לך כי אתה לא לומד מספיק.	איזה בעסה, שוב נכשלת במתמטיקה.
אני מבין שזה מדאיג אותך ביחס לציוני הבגרות.	לא נורא, אל תיקח ללב. בפעם הבאה יהיה טוב יותר.	
כשמקבלים ציון נמוך הכול נראה שחור. זה מאוד מעציב.	תפסיק להתלונן, תהיה גבר.	
בטח נורא 'התבעסת' כשהם אמרו לך את זה.	איזה סן הורים יש לך!	ההורים שלי לא מרשים לי ללכת למסיבה ביום שישי!
קשה נורא להישאר בבית כשכל החברים הולכים למסיבה.	תנסי לדבר אתם, ואם לא, אולי את יכולה להיעלם בשקט מהבית?	
מרגיז שההורים מטילים מגבלות שאין על שאר החברים.	ההורים שלי תמיד מסכימים שאני אלך למסיבות.	
בטח נלחצת נורא.	גם לי קרה בדיוק דבר דומה. לפני שנתיים לא קמתי בזמן ופספסתי את המבחן במתמטיקה.	השעון לא צלצל ואיחרתי למבחן באנגלית. המורה לא נתנה לי להיכנס.
מרגיז שקורה דבר כזה, ועוד שלא באשמתך.	תמיד כדאי שיהיו לך שני שעונים.	
זה באמת מאוד מתסכל שלומדים לבחינה, ובסוף בגלל שעון מפספסים אותה.	לא נורא, תשכח מזה. יש עוד מבחן בעוד חודש.	

דרייקורס (1992) אמר:

"כאשר משקפים אפפתית את הרגשות יש להביט בעיניים. אם דייקנו נראה "זיק" בעיניים שיציד על הדיוק. זה רגע של חיוך, הסכמה, תדהמה שיצידו שנגענו ללב".



מפגש מס' 14 מריבה ופיוס... מלחמה ושלום



במפגש זה יתנסו התלמידים בסימולציה של ביטויי כעס ופיוס, ויוצג הקשר בין ביטוי הכעס ועוצמתו לבין התוצאות.

הפעלה זו היא סמלית במהותה. הילדים יתבקשו "לכעוס" על דף נייר ריק ו"להילחם" בו, ולאחר מכן "להתפייס" ו"להשלים" עמו. זו מעין דרמה יצירתית, ולכן לא ניתן לצפות מראש את התגובות. כל תגובה מצדם היא רלוונטית.

בהוראות הפעלה ישולבו תגובות של ילדים כפי שנצפו במהלך הפעלה בכיתות.

מהלך:

1. התלמידים ישבו ליד שולחנות ריקים שעליהם קלמר בלבד (בקבוצות או ביחידים).

כל ילד יקבל דף לבן ריק.

תתקיים שיחה שבה יתייחסו הילדים לדף הריק: מוצאוק צורתוק תכונותיו? מה ניתן לעשות בוק מה היית רוצה לעשות בוק מה הוא מזכיר לך?

2. יום אחד הדף הזה הכעיס אתכם מאוד ופגע בכם, **מלחמה גדולה פרצה ביניכם**. בטאו אותה: **הילחמו בדף**.

כשניכר כי רוב הילדים סיימו לבטא את כעסם על הדף, יתבקשו הילדים "להקפיא" את פעילותם (פריז).

הערה,

מהתנסויות קודמות בכיתות היו ילדים שקימטו את הדף לכדור, אחרים קרעו אותו לקרעים קטנים, אחרים כתבו על הדף מילות גנאי, היו שציירו קרב והיו שהכו בדף, אך השאירוהו שלם, ועוד...

3. תתקיים שיחה שבה יתבקשו התלמידים לשחזר את האירוע המבויס:

- דווחו על ה"מלחמה" ועל תוצאותיה.
- איך מרגישים אחרי ה"מלחמה"?
- כמה זמן נדרש לשם ביצוע ה"מלחמה"?
- האם תכננתם את ה"מלחמה"?
- כיצד התקבלה ההחלטה על אופן הביצוע?

4. עבר זמן. נרגעתם, השלמתם והתפייסתם. כעת **השלימו עם הדף**.

ישנם ילדים המבקשים בשלב זה דף חדש, אך עליהם להשלים עם הדף שעמו נלחמו. בשלב זה נזקקים ילדים רבים לדבק, למהדק סיכות, לצבעים ולאמצעי עזר נוספים. כדאי לדאוג שיהיו בכיתה.

הערה,

בתצפית - ילדים "ליטפנו" את הדף בתנועות גיהוץ, אחרים ניסו להדביק את הקרעים, היו שהפכו את הקרעים לפיסות פסיפס ויצרו מהם את המילה "שלום", אחרים יצרו מהקרעים סירות, דגלים, מטוסים, אחדים כתבו מילות פיוס וניחום, או ציירו על הדף פרחים ולחיצת ידיים, ועוד...

5. כשרוב הילדים יסיימו, תתקיים שיחה. הילדים יציגו את התוצרים ויסבירו:

■ באיזו מידה הם שבעי רצון מהתוצאות?

■ איך הם מרגישים?

■ לאיזה סוג של סאמץ הם היו זקוקים?

■ לכמה זמן היו זקוקים?

■ האם היה צורך בתכנון?

■ האם יש קשר בין האופן שבו ביטאו את הכעס, לאופן שבו השלימו עמו?

6. לאחר מכן יתבקשו להתייחס לקשר שבין ההתנסות הזאת לבין מצבי חיים המוכרים להם?

לדוגמה: ריב בין ילדים, בין אחים, בין הורים, בין ילדים להוריהם, סכסוך בין מדינות, תחרויות ספורט ומלחמות בין אוהדי קבוצות יריבות וכו'.

7. במצבי החיים המוכרים להם, מה היה יכול להקל על סאמצי ההשלמה והפיוס? (השפעות התגובה, שליטה עצמית, בירור הסכסוך, פתרון הבעיה).

8. בשלב זה יקבלו הילדים דף לשחזור ההתנסות במצב של כעס ובשעת פיוס. מילוי הדף מכוון להנחות אותם להפקת לקחים.

שחזור ההתנסות במלחמה ובשלום

בשעת הפיוס (בשלום)	בשעת הכעס (במלחמה)
	תכנון הביצוע
	הזמן שנדרש
	ההרגשה
	התוצאה
	סן ההתנסות למדתי ש

במערכת יחסים בין חברים ישנן עליות ומורדות. לעיתים מצליחים השותפים להתגבר ולהמשיך את החברות, ולעיתים הם מחליטים על הפסקתה.

הפסקת חברות היא תהליך של פרידה. מעורבים בו רגשות לא נעימים כגון: כאב, צער, אכזבה ובדידות, והוא מלווה במחשבות על היעצמי, על האחר ועל תפיסת החברות.

יחד עם זאת, הוא מאפשר התפתחות, צמיחה, חיזוק וסיכוי ליצירת קשרי חברות חדשים.

ניתן לפתח דרכים וגישות שיסייעו לילדים להתמודד עם הפסקת החברות - עם תהליך הפרידה.

מהלך:

1. התלמידים יתייחסו בשיחה לשאלות אלה:

■ אילו סיבות יש לסיום חברות?

■ מה קורה כאשר החברות מסתיימת בהחלטתך?

■ מה קורה כאשר החברות מסתיימת בהחלטת האחר?

■ איך מסיימים חברות?

2. התלמידים יתחלקו לקבוצות בנות 5-6 תלמידים.

3. בכל קבוצה ייבחר תלמיד או תיבחר תלמידה לספר סיפור פרידה.

חברי הקבוצה יהיו "יועצים", שבפניהם מביאים את הסיפור.

4. תלמידים שירצו ישחקו את תפקיד היועץ.

5. בתום סבב דברי היועצים, יתייחס התלמיד המספר לדבריהם ולעצותיהם.

המספר יתייחס להצעות על-פי נקודות אלה:

■ מה התאים לך מדוע?

■ מה לא התאים לך מדוע?