

משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי  
אגף א' שירות פסיכולוגי ייעוצי  
אגף תכניות סיוע ומניעה  
היחידה למניעת סמים, אלכוהול וטבק



# אלכוהול עוד צדדים לסיפור



נפגשים לשיח ראיונאי



## כתיבה

היחידה למניעת סמים אלכוהול וטבק, שפ"י:  
קרן רוט איטח, ורדית ישראל, רותי תוינה, אורלי אבינועם ומלכי כץ

## צוות מדריכות היחידה ומבסי"ם מחוז דרום

### מכון שליאר

יורם שליאר

### עריכה

אורית ברג - שפ"י

## קראו והעירו

שוש צימרמן, חנה שדמי, עינב לוק, אלה אלגריסי, דפנה קליין,  
בטי ריטבו, יעל בריל - שפ"י  
רויטל דותן - אגף קליטת תלמידים עולים, המינהל הפדגוגי  
ד"ר עודד מבורך

## בפיתוח נעשה שימוש בשירים הבאים:

"סטריאו" מאת גלעד כהנא ויאיר קז

"צא מזה" מאת יעקב רוטבליט

"גיל ההתבגרות" מאת אמיר בן דוד

© כל הזכויות שמורות למחברים ולאק"ם

הוצאה לאור: גף הפרסומים, משרד החינוך

עיצוב גרפי: סטודיו שחר שושנה

טבת, תשע"ז - ינואר 2017

# תוכן העניינים



4	פתח דבר.....
5	הקדמה .....
6	סיפור מסע.....
7	מילים מהלב.....
8	מהלכה למעשה.....

9	<b>פרק ראשון - ידע ומידע</b> .....
10	הרהורים על שיח רלוונטי .....
14	תפקיד המבוגרים בשיח רלוונטי עם מתבגרים.....
15	מי הם הצעירים שותפי השיח?.....
17	כשהמציאות מאתגרת את השיח - מציאות חייו של המתבגר במאה ה-21
18	דפוסי שתיית אלכוהול בקרב מתבגרים .....
19	מדוע שתיית אלכוהול בגיל ההתבגרות מסכנת ומסוכנת?.....
21	מקום המבוגרים בגיבוש עמדות בנושא שתיית אלכוהול בקרב מתבגרים.....
23	שיח רלוונטי - איך עושים זאת?.....

	<b>פרק שני - הדרך אל השיח - מפגשי הדרכה לצוות החינוכי בהנחיית</b>
29	<b>הצוות הטיפולי של בית הספר</b> .....
31	חלק ראשון - מה מתחולל בי, בעת מפגש עם מתבגר?.....
41	חלק שני - למה שנקבע פגישה עם מתבגרים?.....
54	חלק שלישי - לפגוש את המתבגרים בנקודה בה הם נמצאים.....
63	נספחים.....
83	ביבליוגרפיה.....

# פתח דבר

אנשים ישכחו מה אחרת,  
אנשים ישכחו מה עשית,  
אבל אנשים לעולם לא ישכחו  
כיצד גרמת להם להרגיש.

מאיה אנג'לו

## צוותי חינוך יקרים!

מערכת החינוך פועלת רבות לקידום רווחה נפשית והתמודדות עם התנהגויות סיכון בקרב תלמידיה. עשייה מבורכת, שמטרתה ללוות את התלמידים בבחירות שהם עושים, הן במצבי שגרה והן במצבי פיתוי, לחץ ואיום. עשייה ענפה ומגוונת, אשר במהותה מבוססת על אקלים המקדם קשר בין אישי ומאפשר שיח. השיח משמעו מפגש בינאישי, מפגש בין מורה לתלמידו, בין אדם לאדם, ואכן, אנשי החינוך משתדלים, כבדרך שיגרה, לפנות זמן, מקום ותשומת לב על מנת לפגוש את תלמידיהם לשיחה אישית, מתעניינת וכנה.

החוברת שלפנינו, "אלכוהול... עוד צדדים לסיפור", מבוססת על ניסיונם של אנשי היחידה למניעת סמים, אלכוהול וטבק בשפ"י. החוברת מזמינה את אנשי החינוך לקיים שיח רלוונטי עם מתבגרים על שתיית אלכוהול ומרחיבה את מגוון הכלים של המורים לנהל שיח משמעותי עם תלמידים הכולל התבוננות עצמית, זיהוי העמדות האישיות של כל אחד ואחד, זיהוי העמדות המקצועיות, זיהוי הפער בין התפיסות להתנהגות וחיזוק הדרכים להקניית ערכים והעברת מסרים.

עמדה מנחה בשיח זה היא הפסיכולוגיה החיובית המזמינה התבוננות באדם תוך שימת דגש על הכוחות החיוביים שבו, על בחירתו הערכית בבראות ועל פיתוח כישורי התמודדות במצבי חיים שונים.

קיומו של "שיח רלוונטי" עם תלמידים על מצבי חיים, אתם הם מתמודדים ובכללם שתיית אלכוהול יכול לקדם שיח קרוב ופנייה לעזרה במנעד מצבי החיים ובעיקר במצבי קושי ומצוקה. השיח עשוי לסייע בביסוס יחסי קרבה ואכפתיות. בעזרתו ניתן יהיה לקדם בקרב צוותי החינוך והתלמידים תחושת מוגנות ופתיחות, תחושת מסוגלות ואמון.

שיח רלוונטי עם מתבגרים סביב התלבטות המתבגרים האם לבחור בשתיית אלכוהול הוא אמירה של נוכחות, קשר והגנה. אנו מאמינות שקיומו של שיח זה ישפיע על היות המורים דמויות משמעותיות בחיי התלמידים, יתרום ויקדם אקלים מיטבי המאופיין בשיח, בהקשבה ובהגנה על התלמידים מתוך אכפתיות, כבוד וקרבה. אנו מבקשות להודות לקרן רוט-איטח על היזמה ועל ההובלה של נושא זה במערכת ועל כתיבתה של חוברת זו ביחד עם צוות הניהול, המדריכים וצוות מכון שלייאר.

יישר כוח לעושים במלאכה - הכותבים, המיישמים, המשוחחים והמקשיבים.

חנה שדמי  
מנהלת אגף א' שפ"י

עינב לוק  
מנהלת אגף תכניות סיוע ומניעה

# הקדמה

מתבגרים רבים בישראל שותים אלכוהול. כדפוס חברתי, כנורמה, כבילוי או כבריחה. לעיתים נדמה כאילו האלכוהול ממלא "תפקיד מרכזי" בזירת תרבות הפנאי שלהם והם חווים את השתייה כזמינה ומשחררת וכמפתח להשתלבות חברתית. תרבות שתיית האלכוהול בקרב מתבגרים בישראל מאופיינת בדפוסים חדשים - גיל התחלת השתייה הולך ויורד ומנגד נכרת עלייה מדאיגה בדפוסי השתייה הבעייתית; שתייה מזדמנת לאורך שעות היממה, שתיית בולמוס והשתכרות.

קהילת המבוגרים, הורים כאנשי חינוך, שבה ומתריעה בפני המתבגרים **שתיית אלכוהול בגיל ההתבגרות מסכנת ומסוכנת להתפתחות הנפשית ולבריאות הפיזית**, אך לעיתים נדמה שככל שהדברים נאמרים באופן נחרץ וחזק הם נשמעים פחות ופחות משכנעים.

אל מול הדפוסים החדשים בקרב המתבגרים נדרשים גם אנו, המבוגרים, לסגל לעצמנו, דפוסי שיחה ודפוסי השפעה עדכניים ויעילים במפגש עם נערי ונערות שנות אלפיים.

בידינו מופקד תפקיד משמעותי - ליווי המתבגרים במסע ההתבגרות שלהם בדרך לעיצוב עמדות ודפוסי התנהגות בנוגע לשתיית אלכוהול.

החוברת "אלכוהול... עוד צדדים לסיפור" מהווה המשך טבעי לחוברת "דיאלוג מורה תלמיד" ומזמינה אותנו, המבוגרים, למסע אישי וקבוצתי לבירור תפקידנו אל מול התופעה. בירור אישי, ערכי ורגשי. בירור שבסופו של תהליך יעניק לנו כלים רגישיים ומודעים לניהול **שיח רלוונטי** עם המתבגרים.

אני מאמינה, שהחובה להשפיע על עמדות המתבגרים היא חובה שבלב, מתוקף כך עוצמתה טמונה ביכולת לקיים מפגש אישי, נוגע ואותנטי בין המבוגר לבין המתבגר.

קוראי החוברת, אשר יסגלו לעצמם דפוסי שיח רלוונטי עם המתבגרים, מבוססי אמונה וידע, ימצאו את עצמם עושים שימוש, באותם כלים בדיוק, בזירות חיים אחרות ובצמתי ליווי נוספים.

היו מבוגרים קשובים - לעצמכם ולנעריכם. הקשב שלכם יסלול את הדרך, יאפשר את המרחב הרלוונטי ויסייע לכם לסייע להם לצלוח את אתגרי ההתבגרות.

כולי תקווה שמסמך זה יסייע בקידום **השיח הרלוונטי** עם המתבגרים במפגשים שונים, פרטניים, קבוצתיים ובכללם, שיעורי כישורי חיים.

מאחלת לכם קריאה רלוונטית, משמעותית ונוגעת.

בברכה,

**קרן רוט איטח**

מנהלת היחידה למניעת סמים, אלכוהול וטבק, שפ"י

# סיפור מסע

רצינו להציע לכם לעצור רגע ולהקשיב ל"סיפור מסע". מסע אשר התמקד בנו המבוגרים. מסע שנולד מתוך רצוננו להיות רלוונטיים ומשמעותיים בחיי תלמידינו וילדינו המתבגרים. מסע שחיפש את הדרך שלנו להיות שם, עבורם, כשותפי שיח, תמיד ובכל נושא והפעם בנושא "הבחירה בשתיית אלכוהול". המסע כלל למידה של מאפייני המציאות החברתית בקרב בני הנוער, תוך ניסיון לאפיין את סגנונות ההתמודדות השכיחים בקרבם מול משימות ההתבגרות. המסע תר וחקר וניסה לפענח את מקום שתיית האלכוהול בתוך המציאות המורכבת, מציאות ההתבגרות. ניסינו להבין מה צריך לקרות, כדי שניתן יהיה לחולל שינוי בדפוסי השתייה בקרבם.

את דרכנו במסע האירו שתי אמונות - האמונה כי מבוגרים יכולים להשפיע על עמדות מתבגרים והאמונה שמתבגרים זקוקים לקשר אישי עם מבוגר קשוב. מבוגר אשר פוגש אותם במקום בו הם "נמצאים" מבחינה רגשית, ערכית וחברתית.

עת אנו ניגשים לשיחה עם תלמידינו וילדינו אודות שתיית אלכוהול, אנו מונעים לרוב מאמונות אלה. חשים ביטחון בצדקת דרכנו, מאמינים כי לנו המבוגרים תפקיד חשוב בהעברת מסר ברור בנוגע לשתיית אלכוהול בגיל ההתבגרות ובטוחים שמתבגרים זקוקים לנוכחות מבוגר לצדם. ולענייננו, מבוגר בעל עמדה ברורה ומבוססת ערכים בנוגע לשתיית אלכוהול בגיל ההתבגרות. אנו מאמינים בלב שלם, כי בסערות גיל ההתבגרות, המתבגרים זקוקים לנו, למבוגרים שיעניקו להם חום ואהבה, ילוו אותם, יתמכו בהם ויסייעו להם לעבד חוויות תוך תחושת מוגנות ("אתה לא לבד") ומידתיות ("פרפורציה... בוא נסתכל על זה שוב ביחד").

מסגרת העבודה המוצעת במסמך זה מסכמת את התובנות והתכנים, שהתגבשו בשנים תשע"ב-תשע"ד, בתהליך העבודה של המדריכים ב"חידה למניעת סמים, אלכוהול וטבק בשפ"י" ושל המב"סים (מובילים בית ספרים). תובנות ותכנים אשר עשויים לסייע לאנשי החינוך ולהורים לקיים עם המתבגרים שיח רלוונטי ויעיל בנוגע להתלבטות בבחירה האם לשתות אלכוהול. במסמך ניתן למצוא ידע תיאורטי אודות גיל ההתבגרות, אודות תופעת שתיית אלכוהול בקרב מתבגרים ואודות חשיבות השיח רלוונטי והמשמעותי הן עבורנו אנשי החינוך והן עבור המתבגרים. פרקי המסמך מדגימים ומציעים התנסות **בשיח** ככלי מרכזי בהתמודדות עם תופעת שתיית אלכוהול בקרב בני נוער.

שלמי תודה לשותפינו, המובילים בתחומם, אשר בנדיבותם הוו לנו מקור השראה וחלקו עמנו מהידע המקצועי שצברו ופיתחו:

**יורם שלאי**, פסיכולוג חינוכי מומחה ומפתח התכנית **"שלושה שבילים, שלושה שרירים"** - שיח חינוכי ערכי בין מבוגרים לבין מתבגרים אודות שתיית אלכוהול.

**דוד בנאי**, ד"ר שמוליק סגל קינר וד"ר עודד מבורך.

# מילים מהלב

"נו באמת אמא, חייבים לדבר על זה?" הוא מתלונן.. "אני לא מאמינה, עוד שיעור חפירות...?" היא שואלת. אך האמת היא שהם נוצרים, סופרים וזוכרים את המילים שלנו אליהם.

מתבגרים צריכים מבוגרים שידברו איתם, לא כנאום תקופתי אלא כדרך קבע ושגרה. מבוגרים שיסוחחו איתם שיחה רלוונטית, משמעותית ומכבדת.

מתבגרים זקוקים למבוגר משמעותי עליו יוכלו לסמוך. מבוגר שפוגש אותם בגובה העיניים שלהם, אך עם כל החוכמה והניסיון שצבר. לעיתים הם צריכים לשוחח עם מבוגר כדי להעז להתמודד עם שאלות שהם מתקשים לברר לבד עם עצמם.

שיח משמעותי ורלוונטי בין מבוגר למתבגר הוא אמצעי להשפעה והכוונה של מתבגרים, מסייע בהפנמה של ערכים חברתיים מקדמי בריאות, משפיע על גיבוש הזהות של המתבגר, תורם ליצירת חוסן אישי ומשפיע על צמצום התנהגות מסוכנת ומסכנת.

"שיח רלוונטי" עוזר לנו המבוגרים ליזום ולבחור להיות שם בשביל המתבגרים בכל נושא המעסיק אותם בהתבגרותם. השיח נותן לנו המבוגרים כלים לפתוח צוהר אל עולמם של המתבגרים, עוזר לנו להבין את הציפיות שלהם מאתנו, מה הם מבקשים שנשמע "בין השורות" מעבר לתיאור ההתנהגות עצמה? "שיח רלוונטי" מאפשר למתבגרים לשתף בקשיים, בכאבים ובפצעים עימם הם מתמודדים.

אנו מאמינים, שמתבגר, אשר זוכה להיות שותף דרך קבע לשיח עם מבוגרים משמעותיים בחייו, יתמודד באופן מיטבי עם המורכבות שבמשימות גיל ההתבגרות - פיתוח זהות, מציאת משמעות ויצירת נפרדות.

במפגש בינינו המבוגרים לבין המתבגרים מלווה את כולנו לא פעם התחושה, שדווקא עם האנשים הקרובים והאהובים קשה לדבר ולשתף. עולים בנו החשש פן נאכזב, החשש מביקורת והדאגה שמא איננו עומדים בציפיות. חששות לגיטימיים שחשוב לזהות ולעבד.

מסמך זה, מזמין אתכם, הקוראים המבוגרים, להתבונן, לחדד תובנות ומיומנויות בהקשר לשיח רלוונטי עם המתבגרים בחייכם - תלמידים וילדים. אתם מוזמנים לחשוב ולבדוק מה מאפשר לכם לקיים שיח משמעותי עם מתבגרים ומה מונע זאת מכם? אילו קולות הפנימיים המפגש מעורר בכם? מה אתם פוגשים בעצמכם כשאתם נחשפים לתכנים המורכבים שמביא המתבגר אל תוך השיח?

**היכולת ללמוד, לפתח, להרחיב, לשכלל, לנהל וליזום שיח רלוונטי ומשמעותי טמונה בכל אחד ואחת מאתנו המבוגרים, לו נבחר בכך.** מבוגר שישתמש בשיח ככלי יהיה שם עבור המתבגרים בתהליך החיפוש והבירור המאפיין את גילם, ישוחח, ישאל שאלות מעוררות חשיבה וספק ויוכל לכוון אותם בדרך לגיבוש זהות ולבחירה בהתנהגות בעלת ערך של בחירה עצמית, חיוניות, תקווה וסיפוק.

# מהלכה למעשה

- נזהה ונגדיר את עצמנו, צוותי חינוך והורים, כ"מבוגרים משמעותיים" ונחדד את תפיסת התפקיד שלנו.
  - נכיר בחשיבות "השיח הרלוונטי"
  - נראה בשיח עם מתבגרים אודות חייהם חלק מתפקידנו כ"מבוגרים משמעותיים" תוך בחינת הערכים המנחים אותנו.
  - נחדש הבנות ונעמיק ידע אודות מורכבות גיל ההתבגרות במציאות העכשווית.
  - נתנסה ונחווה שיח רלוונטי בינינו לבין עצמנו ובינינו לבין המתבגרים.
  - נחדד את מודעותנו כמבוגרים לחוויה המורכבת שאנו חווים בשיח רלוונטי עם מתבגרים.
  - נעשיר את דרכי ההתמודדות שלנו, המבוגרים, במפגש עם בני הנוער בכלל ובהקשר לשתיית אלכוהול בפרט.
  - נברר את העמדות שלנו, המבוגרים, כלפי שתיית אלכוהול בקרב מתבגרים.
  - נרחיב את ההתבוננות על תפיסת שתיית אלכוהול - מהתייחסות אליה כאל תופעה חברתית נורמטיבית, אל התייחסות הרואה בה התנהגות סיכון למתבגרים.
  - נחדד את המסר ששתיית אלכוהול בגיל ההתבגרות היא מסוכנת ולא מומלצת.
- אנו מקווים, כי צוותי חינוך והורים, אשר יתנסו בסדנאות המונחות המוצעות בחוברת זו, יחוו תחושה של מסוגלות ויראו עצמם יוזמים ומקיימים דיאלוגים שונים עם בני הנוער, במטרה להעצים אותם ולהשפיע עליהם לבחור בחירות המקדמות אורח חיים בריא.



**פרק ראשון**



**ידע  
ומידע**



# הרהורים על שיח רלוונטי



אני מקבר בסטריאו  
אנא שומעת רק בחוץ

(סטריאו / גלעד כהנא ויאיר קז)

הקשבה לזולת כרוכה ביכולת של משתתפי השיח "להנמיך", ולו במעט, לרגעים מסוימים במהלך השיחה, את "הווליום" של הקול הפנימי והאישי, לצאת לרגע מהעולם האישי, לבקר בעולמו של האחר, לשהות שם, ללמוד את השפה ואת ההקשר הייחודי לגביו נאמרים הדברים וכשהוא "מועשר" בידע חדש זה, לשוב לעולמו.

שיח רלוונטי נוצר בתוך דיאלוג המתחבר למציאות חייהם של שותפי השיח, מהדהד בעולמם הפנימי ויוצר השפעה. שיח בינאישי הופך למשמעותי עת שתי המציאויות של שותפי השיח מצליחות להתקיים בו זמנית, נשמעות היטב, מתקבלות ללא שיפוטיות וללא ביקורת. שיח בינאישי אישי הופך לרלוונטי עת האדם מצליח לבטא את פרשנותו האישית למציאות ומתקבל באהדה ובאמפטיה. אהדה ואמפטיה, אשר מאפשרות לו לחוש בטוח ומוגן עד כדי כך שיהיה מסוגל לעצור ולשאול את עצמו שאלות. קבלה והקשבה שמזמנות הרהורים של התפתחות וצמיחה.

## כל בני האדם מדברים, אך האם הם משוחחים?

המושגים "דיאלוג" ו"שיח", מופיעים בכתביהם של הוגי דעות רבים, פילוסופים, אנשי חינוך ופסיכולוגיה. התבוננות מוקדת על התפתחות המושגים תהווה תשתית רעיונית חשובה להבנת תפיסת "השיח הרלוונטי כשיח משמעותי".

במאה החמישית לפני הספירה התחבטו פילוסופים ואנשי רוח במשמעות הדיאלוג ובמהותו. שיטת "שתי וערב", מבית מדרשו של סוקרטס, המוכרת כיום כ"דיאלוג הסוקרטי" מעודדת את שותפי השיח, תוך כדי שיחה, לחשיבה מחודשת ולהטלת ספק באמונותיהם ועמדותיהם. השיח מאופיין מחד גיסא במתן כבוד ואפשרות ביטוי לכל אחד ממשתתפיו, מתוך רצון משותף לקיים את השיח ולברר מעמדה סקרנית וכנה מה האחר חושב ולמה הוא חושב כך. מאידך גיסא, בהרהור ובערעור הוודאי והברור מראש. "הדיאלוג הסוקרטי" מעניק למשתתפיו לגיטימציה לבטא מחשבות ואמונות ולעורר הרהורי ספק לגבי אמונות אלו. (שקולינקוב וינריב, 1997).

ממאפייני הדיאלוג הסוקרטי:

- סוקרטס מציג עצמו בשיחה כמי שבא להקשיב וכמי "שאין לו דעה".
- לשיחות יש אופי מיילד. "השיח" כמו יצירה שמתהווה בין שותפי השיח.
- הדיאלוג אינו הכתבה של עקרונות מוסריים, אלא "ניסיון משותף להגיע לאמת". סוקרטס אינו שואף לנצל את השיח לשם הקניית ידיעה.

- סוקרטס מנהל את הדיאלוג עם בן-שיחו תוך שהוא מנסה לברר אחת מן המידות הטובות. במהלך הדיאלוג, סוקרטס מתייחס לדברי בן-שיחו הנאמרים "כאן ועכשיו" ולא מביע את דעתו הוא.
- סוקרטס נוקט באירוניה כמכשיר רטורי על מנת לגרות את בן השיח לדבר עמו. הוא אומר: "אני לא מבין... אתה החכם". הוא בעצם שואף להראות לו שכמו שהוא לא מבין גם בן-שיחו לא מבין.
- האלנכוס- דיאלוג של שתי וערב. בכל פעם שניתנת תשובה סוקרטס שואל לגביה שאלה. הוא שואל שאלות מנחות כך שבן שיחו "רואה את התשובה בעצמו". החוויה היא של הצלחה להשיג משהו באמצעות כישרון ושכל.
- סוקרטס שואף שבן שיחו יגיע לתובנה שהתשובה הנכונה היא שאין תשובה, כל הזמן חושב "מה לא בסדר ב- לחשוב כך..."
- אפוריה (ביוונית - מבוכה, בלבול) - הדיאלוג במיטבו מסתיים בחוסר הכרעה, חוסר פתרון ומבוכה, המשוחחים נשארים עם שאלות למחשבה.

ולענייננו, בשיח מבוגר- מתבגר, בדומה ל"דיאלוג הסוקרטי", המבוגר אינו מביע באופן ישיר וגלוי את דעותיו בנושא המדובר או ביחס לדברי המתבגר, אלא שואל שאלות שנובעות מן העמדה ממנה הוא "יוצא", שאלותיו אינן שיפוטיות ואינן פוסלות את עמדת האחר. שאלותיו פשוט מזמינות להרהור ובדיקה. שיח כגון זה אינו מתיימר לחולל שינוי מידי, אלא מניח שהשינוי בתפיסות ובאמונות יתקיים תוך כדי כך התהליך החשיבתי, בו בני השיח מחפשים תשובות לשאלות שצפות. השאלות הנשאלות הן שמגרות את המשוחחים להטיל ספק באמונותיהם ולבחון אותן מחדש

"הדיאלוג הסוקרטי" לפיכך, מהווה מצע מאפשר לקיום שיח משמעותי ורלוונטי.

"מפעל חייו של בובר ידוע בשם "הפילוסופיה הדיאלוגית". הוא בעצם חקירה ממושכת שתכליתה לתקוע ציוני דרך בולטים ואבני גבול מוצקים בתוך השטח הקשה והנטול כל יציבות סטטית: הלא הוא תחום הביניים המוצב בין אדם לרעהו ובין אדם לצורו וקוננו. זהו שטח שבו מתחלפות תכופות הקריאה והמענה, השאלה איכה, והתשובה: הנני." (ג'. או יורמסון).

בספרו "בסוד שיח" (1980) פורש מרטין בובר את משנתו הרחבה אודות השיח. בפרק "השיחה כהווייתה" טוען בובר כי השיחה צריכה להיות מהלב. כל אחד מהמשוחחים צריך להתכוון באופן אישי. כאשר בני אדם משוחחים זה עם זה הם פונים אל הלב ולכן אדם צריך להיות צמוד ליושר ולאמת. בובר רואה בשיחה "יצירה משותפת מופלאה" בה המשוחחים באמת מפנים עצמם זה אל זה.

ב"שיחה כהווייתה" העיקר אינו השאיפה להסכמה אלא עצם ההתכוונות אל בן השיח. לדבריו, כל מי שנטול חלק בשיח "חייב להיות מוכן ומזומן בלבו תמיד לומר את שבלבו בעניין הנדון" ולא "כובשים דברים". מובן שאף אדם אינו יכול לדעת מראש מה יאמר בשיחה משום ש-"שיחה כהווייתה אינה בהכנה, יש לשיחה מסגרת אך אי אפשר לדעת איך תשתלשל". הווה אומר שהשיחה מתפתחת תוך כדי המפגש בין הסובייקטים, והסובייקט, לפי בובר, מתהווה מתוך היחסים הדיאלוגיים.

בובר טוען כי שיחה אמיתית מתקיימת כאשר אנו "מאשרים את האחר" בכך שאנו באמת רוצים לקיים עמו דו-שיח, ההכרה ב"אחרות" של כל אחד מהמשתתפים בשיח תתבטא בכך שנראה בו "נפרד ומיוחד לעצמו". קשר דיאלוגי יכול להתפתח מתוך מצב של הכרה בנפרדות אך בו בעת מעמדה של פתיחות שמאפשרת את הספונטניות והאותנטיות של כל אחד.

בהקשבה, מייחס בובר חשיבות לקליטה החושית ולא רק למחשבה, "ככל שאני קשוב יותר למי שנמצא עמי וכנגדי, כך קשוב אני יותר לעצמי, וככל שאני מעמיק ומתרחב בהכרת עצמי, כך אני מעמיק ומתרחב ביכולתי לקלוט את העולם סביבי".

בפרק "על המעשה החינוכי" וב"הטלת עצמו ופיתוח" - מדגיש בובר את החשיבות הקיימת באימוץ גישת הדיאלוג הבובריאני במעשה החינוכי. בובר מבחין בין ה"תועמלן הכופה עצמו על אחרים" זה שאין לו באמת עניין באיש ובאישיות של בן שיחו אלא ברצונו להשפיע עליו, לבין המחנך שרואה את הפרט ורואה את תפקידו כמי שמסייע לפרט לצאת מן הכח אל הפועל כדמות מיוחדת במינה, על פי דרכו שלו המיוחדת אך לו.

בדומה לכך, גם בשיח רלוונטי בין מבוגר למתבגר, המתקיים בתוך קשר אי שוויוני (מבוגר- מתבגר), עדיין יכולה להתקיים הדדיות. משימת ההדדיות מופקדת בעיקר בידי המבוגר. המבוגר הוא זה שיכול לאפשר או לחסום את הדיאלוג הבובריאני. בשיח רלוונטי, המתנהל כ"שיחה כהווייתה", המבוגר מוצא דרך כנה וגלויה להעביר את דעותיו, מחשבותיו וערכיו אך הוא אינו כופה אותם. המבוגר מביע את עצמו ומאפשר לבן שיחו המתבגר לקלוט את דבריו בדרכו הייחודית לו, מתוך הבנה שרעיונותיו ומחשבותיו יתפתחו בכיוון ייחודי לבן שיחו ולא יהיו בבחינת "העתק-הדבק" שלו או של דעותיו.

**נמרוד אלוני**, בספרו "דיאלוגים מעצימים בחינוך ההומניסטי" (2008), מציע הגדרה למושג דיאלוג ומתייחס למאפייניו הבולטים: "דיאלוג הוא שיחה שהמעורבים בה מנכחים את עצמם ומתעניינים בזולתם, הן מבחינת אנושיותם המשותפת והן מבחינת אישיותם הייחודית. תוך הסתמכות על אמון, כבוד, פתיחות וקשב הדדיים, הם מתקדמים יחד אל הבנה טובה יותר ומקפת יותר של עצמם, של זולתם, ושל קשרי החיים המשותפים להם".

התבוננות נוספת על המילה דיאלוג מוצגת בספרו של רעם "אמנות השיחה" (2003). לדידו, דיבור אינו בהכרח שיחה, כפי ששמיעה לא מבטיחה האזנה וכפי שהסתכלות לא דומה להתבוננות. דיוויד בואם, פסיקאי הקוואנטים הידוע, אמר כי המילה דיאלוג (במקור מיוונית עתיקה) מדברת על "מעבר דרך משהו", Dia = דרך, Louge = רעיון, משפט, הגיון. מכאן נאמר - דיאלוג הוא הדרך אל המשמעות. בדיאלוג מתקיים מסע מן הכאוס אל הלוגוס, מחוסר המשמעות והזרות של שני אנשים - אל האיחוד הפנימי המושג דרך המשמעות המשותפת.

"הגישה הנרטיבית" מציעה לראות את השיח הדיאלוגי בין אנשים כנקודות מבט שונות של מציאות פנימית וחיצונית. בדומה לגישה האקזיסטנציאליסטית, לפיה אין אמת כשלעצמה אלא 'אמת' פרטית, שהיא תוצר של נקודת מבטו של האדם, הרי שלאדם יש יכולת ליצור את עולמו ולקחת אחריות על הדרך בה הוא יוצר אותו. העבר הוא תמיד תולדה של אינטרפרטציה מסוימת, זו או אחרת. נְרָטִיב הוא פרשנות להיבט מסוים בעולם, פרשנות המעוצבת דרך נקודת מבט תרבותית או אישית. במהלך חייו עובר האדם התנסויות וחוויות רבות. לעיתים קרובות אין לו השפעה על המציאות עצמה, אולם הוא השפעתו ניכרת באופן בו נותן משמעות לחוויות ולהתנסויות שהוא עובר. כיוון שהענקת המשמעות היא מרכיב מהותי במבנה הנפשי של האדם (ווייט ואפסטון, 1990), בדיאלוג הנרטיבי, חשוב לנו להתייחס ל"סיפור" שרוקם האדם על-פי המשמעות שהוא מעניק למאורעות ולחוויות ולא בהכרח למה שנראה לנו כמציאות האובייקטיבית. במקרים רבים, המשמעות שהוא מעניק להתנסויותיו, נשאבת מהנורמות המקובלות בחברה בה הוא חי או מוכתבות על-ידו, אולם גם אז יש לו יכולת לכוון את עצמו. לאדם חופש פעולה ויכולת לבחור במשמעות או ב"סיפור" שירקום על המאורע שחווה. התפיסה המנחה את הגישה היא שהמשמעות והפירוש שמעניק אדם למציאות הם הרלוונטיים. בבואנו להבין את האחר אין אנו רוצים לכפות עליו את תבניות החשיבה, הפירוש והתפיסה שלנו. אנו רואים אותו כמומחה לפירוש חייו, אמונותיו, התנהגותו ויחסיו החברתיים. שיח עם האחר מחייב בדיקה של העדפותיו ושל תפיסותיו. בגישה הנרטיבית נשאף שלא להניח ולא לייחס לאחר כוונות, אלא נשאל אותו לכוונתו ונפעל בקרבה רבה יותר לדברים שחשובים לו. בשיח בינאישי משמעותי, כל אחד משמיע את "הסיפור" מנקודת מבט אישית, מתוך פרשנות סובייקטיבית ואלו משפיעות על המשמעות שכל אחד יעניק ל"סיפור" שלו. (וויט ואפסטון, 1999).

בדומה לגישה הנרטיבית, גם בשיח הרלוונטי נרצה לפגוש את "הסיפור" מנקודת מבטו של האחר. ננסה להבין את הפרשנות שלו והמשמעות שהוא מייחס לדברים אך גם נרחיב את ההתבוננות שלו תוך התייחסות לנקודות מבט נוספות שיכולות להיות לסיפור. דרך זו תקרב אותנו לעולמו הפנימי והייחודי של המתבגר, ותעניק לו תחושה שמקשיבים לו באופן המרבי.

הפסיכיאטר "ג'ימס אנתוני, במאמרו "בין ה"כן וה"לא": האזור הניטרלי בו המתבגר ומטפלו יכולים להיפגש" (פליישמן ואבנט, 2005). מציג דרכי התייחסות שעשויות לסייע לנו המבוגרים לקיים "שיח רלוונטי" עם מתבגר:

- מבוגר, ששואף "להיות עם המתבגר", נדרש לוותר על הצורך להבין את הכל, לוותר על הרצון לעשות סדר ופשוט להסתפק ב"להכיר וללוות תנועות קטנות וחלקי רגעים ולתאר אותם יחד".
- "על המבוגר להכיל בתוכו את ה"בלגן" של דברים שטרם עברו ארגון סופי ולא לדרוש מבית-מלאכה להיראות או להעמיד פנים כמוזיאון".
- במפגש מבוגר-מתבגר עומד בפני המבוגר אתגר - להחזיק באמת האישית שלו. במפגש עם מתבגרים הם מזמינים אותנו לכאורה להצטרף אליהם, להתנהג כמותם, לדבר כמותם. המבוגר מתפתה לעיתים "להאמין" כי הוא עדיין מסוגל להתחפש למתבגר ובכך הוא "מתקרב למתבגר". הצורך של המתבגר הוא הפוך! המתבגר זקוק למבוגר אשר מבין מתבגרים תוך שהוא שומר על האוטנטיות הבוגרת של אישיותו. הוא אינו זקוק ל"עוד מתבגר", יש לו מספיק מתבגרים סביבו.

# תפקיד המבוגרים בשיח רלוונטי עם מתבגרים



"מלאו אותי הורי בכוח,

בדרך שלי,

בדרך N38".

(אוף, גוזל" / עלי כץ)

קשר בין מבוגר משמעותי לבין מתבגר, כזה שבתוכו מתקיימת תקשורת מאפשרת, מכבדת ומכירה בייחודיות, מאפשר למתבגר להתפתח ולהתמלא בערך עצמי ומשמעות. "במהלך תהליך ההתבגרות וההתפתחות הרגשית, הקוגניטיבית והמוסרית נודעת חשיבות רבה למפגש משמעותי של מתבגר עם מבוגר משמעותי. המפגש דורש נוכחות אמת של מבוגר, שמוכן להישאר מולו מבוגר ומשדר שכדאי להתבגר וכי יש פתרונות מעבר לגיל ההתבגרות הכואב כל-כך." (גיימס אנתוני אצל פליישמן ואבנט, 2005)

במציאות אנו עדים לכך שלא פעם מבוגרים תוהים: למה שהמתבגר יקשיב לי כהורה? כמורה? למה שיסכים לשתף ולשוחח, הרי בגיל זה נודעת חשיבות רבה דווקא לקבוצת השווים.

מנתוני המחקר של ה-HBSC ישראל (בריאות, רווחה נפשית וחברתית ודפוסי התנהגויות סיכון בקרב בני נוער בישראל, 2011), עולה כי 94% מתלמידי ישראל בגילאי 11-15 מדווחים שקל להם לדבר, עם לפחות אחד מהוריהם, על נושאים שמטרידים אותם. נתון זה מעיד על כך, שלמרות שיש הורים שמרגישים שקיים נתק מוחלט בינם לבין ילדיהם, עדיין, ההורים נתפסים ומהווים עבור ילדיהם כתובת משמעותית.

כאנשי חינוך וטיפול עלינו לעזור למבוגרים, הורים ומורים, להבין עד כמה הם משמעותיים עבור הילדים והמתבגרים. יש להעניק להם כוחות מול הקושי והייאוש שהם חשים לא פעם ביום יום לנוכח התבגרות ילדם והשינויים שהוא חווה. שינויים המלווים באובדן שליטה ומרחק ביניהם. חשוב להזכיר להורים ולצוותי החינוך כי המסר העיקרי למתבגר עובר לעיתים דווקא בתקשורת לא מדוברת ואולי אפילו לא מודעת. המסר החשוב מסתתר בתוך מסרים של נוכחות, אהבה והבנה.

ההורה צריך להיות מודע לשינויים בתפקיד שלו כהורה למתבגר. הורה למתבגר לא אמור "לשלוט במתבגר", אלא ללוות אותו ליווי מודע ומושכל, להעניק לו חום, להגביל ולעכב תופעות שליליות, לתת לו פרופורציות, לסייע לו לעבד התנסויות וחוויות. בגיל ההתבגרות הדגש הוא על "בלימה איטית" של המתבגר. ההורה נדרש למעשה לסמוך על החינוך והערכים שהוא הקנה לילדו בשלב התפתחותי קודם. (דוד בנאי, 2012)

הצוותים החינוכיים ממלאים אף הם תפקיד מרכזי בליווי המתבגרים במסע ההתבגרות שלהם בדרך להעצמתם. המתבגרים זקוקים למבוגרים תומכים בתהליך הלמידה אך גם לכאלה המסייעים להם להבין את עצמם ולהתפתח חברתית ורגשית.

מתבגרים זקוקים למבוגרים כ"אחרים משמעותיים". מבוגרים שרוצים ללוות אותם ואכן מלווים אותם. מבוגרים שיתנו להם חום ואהבה ויסייעו להם לעבד חוויות במידתיות, תוך מתן פרופורציות על החיים ולא מתוך רצון לשלוט. המתבגרים זקוקים למפגש עם מבוגר שהשיח עמו יסייע להם "לעכל את .." ו"להתמודד עם..". המידע והמסרים שהם קולטים. המתבגרים זקוקים למבוגרים שינהלו עימם שיח רלוונטי משמעותי ומגן.

## מי הם הצעירים, שותפי השיח?



שוב לא שקט  
שוב מתח ובוטט  
מין גיל ככה

(צא מזה/ יענק'לה רוטבליט)

המונח "התבגרות" נגזר מן המילה הלטינית *adolescence* שפירושה "לצמוח" או "לצמוח לקראת בגרות". מדובר בתקופת מעבר מן הילדות התלותית אל הבגרות, לקראת הדרישה מהאדם הבוגר לספק את צרכי עצמו. מבחינה פסיכולוגית, "התבגרות" היא מצב חדש אשר דורש מן המתבגר להסתגל למעבר מהתנהגות של ילד להתנהגות של מבוגר. מבחינה כרונולוגית, אנו מתייחסים לטווח הזמן שבין גיל 12 או 13 בערך ועד התחלת שנות ה-20 ויש שיגידו עד סוף שנות ה-20, תוך שוני אישי ותרבותי (מוס, 2002).

תקופת ההתבגרות היא תקופה עוצמתית ורגישה בה חווים בני הנוער התפתחות פיזיולוגית, פסיכולוגית, רגשית וקוגניטיבית. זו תקופה של עיצוב הזהות ותפיסת העצמי בד בבד עם ההבנה כי גם בבית ספר, במשפחה ובחברה חלים שינויים משמעותיים במערכת הציפיות מהם.

ההתבגרות, ראשיתה בהתפתחות **גופנית** וסופה בהבשלה מינית. שינויים מהותיים ומשמעותיים המתרחשים בפרק זמן קצר והמתבגר נדרש להסתגל אליהם ולקבלם כחלק מהווייתו. תהליך הגדילה וההתפתחות המואצת עשויים להיות מלווים בפליאה אך גם בחוויה של "בגידת הגוף" ואובדן שליטה. ההתבגרות הגופנית היא חוויה מסעירה המעוררת חרדה ותקווה בו זמנית. ההתבגרות מלווה בהתרגשות מעצם הידיעה כי התהליך הופך את המתבגר לגבר ואת המתבגרת לאישה, אך השינויים ההורמונליים והפיזיים עשויים לבלבל ולעורר תחושות של חוסר ודאות, חוסר בטחון ותחושה של חוסר שליטה. עולה הרצון להגביר את השליטה, ואולי "לעצור" את מה שקורה. בשלב זה יהיו מתבגרים שיסבלו מדימוי גוף נמוך ואחרים שיסגלו התנהגות של "גדולים" (בר-אב, 1999).

בתחום הקוגניטיבי, מתפתחת החשיבה המופשטת, המבוססת על תפיסה ביקורתית של המציאות וגמישות מחשבתית. שינוי זה **משפיע על התעניינות בנושאים חברתיים, פוליטיים, מדעיים וגם בנושאים פילוסופיים** הקשורים במשמעות החיים. ביחסים שבין ההורים למתבגר החשיבה הביקורתית יכולה להביא לזיכרון ולקונפליקטים עם ההורים סולברג, 2008.

בתחום הרגשי, המטלה המרכזית היא גיבוש הזהות האישית. **המתבגר שואל את עצמו "מי אני"**. תהליך זה נעשה תוך היפרדות מזהות הילד כמחוברת לזהות הוריו (או זהות הדמות המטפלת). המתבגר נפרד בשלבים, רגשית, שכלית וחברתית מהדמויות המרכזיות במשפחתו ומעצב עצמו כישות בעלת זהות אישית נפרדת ("מה אני כבר לא", ובהמשך "מה אהיה"). תהליך הפרידה מההורים וההשתחררות מהתלות מתבצעים תוך כדי ניכור, התמרדות ועוינות כלפי ההורים. זהו תהליך נורמטיבי בגיל ההתבגרות. המתבגר בוחן את הגבולות של מה שהוא עושה ושל מה שהוא רשאי לעשות. לקראת סוף ההתבגרות הראשונית (גילאי 16-18), מתחילים בני הנוער לצאת מן הבלבול, לעצב סגנון לבוש, תסרוקת ומראה ייחודי. בגיל 18 "תובע" צה"ל הפרדות פיזית ורגשית מן ההורים, כשבמקביל קיים הרצון להמשיך ולהיות קטן, תלוי ונתמך. זוהי תחושה אמביוולנטית מבלבלת ומאיימת הן על המתבגר והן על הוריו. גיל ההתבגרות מתאפיין בשינויים באופי היחסים עם ההורים. ככל שהמתבגר שואף להפגין עצמאות מהוריו הוא מתרחק מהם. יחד עם זאת, גם בתקופה זו יש חשיבות לגילויי חיבה ואמון הדדי ביחסים שבין המתבגר והוריו. אווירה רגשית של קבלה עשויה להיות גורם חשוב בגיבוש זהות חיובית אצל המתבגר סולברג, 2008.

בתחום החברתי - קבוצת השווים הופכת לבעלת עדיפות וחשיבות מרבית בגיל זה ומהווה מודל לחיקוי ולהתנהגות הרצויה. מתבגרים מחפשים חברים הנמצאים במצב דומה היכולים להוות עבורם מקור תמיכה, במיוחד כשבשלב זה הם מרגישים שהוריהם לא תמיד מבינים אותם. הם נמצאים בתקופת מעבר המגבירה את הצורך בהתנסויות חדשות וקבוצת השווים מציעה מקלט רגשי ופיסי שבו יכול המתבגר לחלוק תחושות דומות ולחוש שהוא לא נמצא לבד בכל התהליכים שהוא עובר.

השייכות לקבוצת השווים מאפשרת גם הזדמנויות לבילוי משותף: מסיבות, פעילויות התנדבות, תנועות נוער ועוד. לקבוצה גם חסרונות. היא מתיבה דרכי התנהגות, מפעילה לחץ חברתי על הפרט. לעיתים עשויה גם להבחין בין אלה המשתייכים אליה לדחויים. יחד עם זאת, הזדהות המתבגר עם נורמות קבוצת ההשתייכות מהווה מקור לתחושת בטחון.

תקופה זו מתאפיינת גם בהתנסות ראשונית בזוגיות ובאינטימיות כהכנה לקשרים מחייבים בעתיד.

ההתפתחות בארבעת המישורים (גופני, קוגניטיבי, רגשי וחברתי) אינה אחידה. פעמים רבות הפערים בהתפתחות בין התחומים השונים גורמים לבלבול אצל המתבגר ובקרב הסובבים אותו. (סולברג, 2008).



# כשהמציאות מאתגרת את השיח - מציאות חייו של המתבגר במאה ה-21



בעידן הפוסט מודרני מתמודדים כולנו, מתבגרים כמבוגרים, עם מציאות מורכבת. מציאות המעבירה מסרים המדגישים את חופש הפרט, שמה דגש על חיצוניות וסמלי סטטוס ומקדשת ערכים כגון סיפוק מידי, הנהנתנות, שמחה, השגיות והצלחה. העידן הפוסט מודרני מאופיין בשינויים מואצים בכל תחומי החיים - גלובליזציה, תהליכי הפרטה, עלייה הולכת וגוברת בקצב ההתפתחות הטכנולוגית ובפרט התפתחויות טכנולוגיות בתחום הצריכה הביתית, התחבורה והתקשורת, עלייה ברמת החיים של תושבי העולם המערבי וברמת הצריכה ואתה, התפתחות תחומי העיסוק ועולם הפנאי של הפרט שחודרים אליו גם אלמנטים תרבותיים לא-מערביים (גידנס, 2009).

החשיבה הפוסט מודרנית מדגישה תפיסה הגורסת שאין "אמת" יחידה ושאינו לאף אחד בעלות על "אמת". אין "אמת" מלבד זאת שיוצר היחיד או שמאמץ היחיד. חופש הפרט הפך לערך מרכזי, מקום רב נודע גם לאינדיבידואליזם ולפלורליזם, תוך שלילת קיומו של מדרג הירארכי סמכותי.

העלייה הניכרת ברמת החיים במערב, ההתפתחויות הטכנולוגיות והגידול בנתח הפנאי, יצרו עולם בו האדם תופס את עולמו כעולם של צריכה. העידן הפוסט מודרני הציב הנאה, רגיעה, צרכנות ונהנתנות, כמוטיב המרכזי. האדם מודד את איכות חייו על-פי המוצרים אותם הוא קונה והאפיקים בהם הוא בוחר לבלות. תפיסה זו מנוגדת לתפיסה על פיה אדם נמדד במאמצים אותם הוא משקיע, על מנת להשיג את מטרותיו (ברום, סלזניק, ברום 1984).

תרבות הצריכה, בשילוב עם התפתחות התקשורת, הפרסום והמיתוג, הפכו את עיצוב התרבות לנובע מצורכי פופולריות של ארגונים כלכליים. השליטה התרבותית למטרות רווח של עולם התקשורת, המיתוג והצריכה, הפכה את האוכלוסייה למושא פסיבי לעיצוב נפשי מתמיד, בעיקר באופן לא-מודע. נוצרו תהליכים שונים של פגיעה נפשית בצרכן התרבות המשובשת, במובן הפשוט של העמסת המוח האנושי במגוון מניפולציות ומצבים בלתי אפשריים מבחינה קוגניטיבית. תהליכים אלו זכו לכינוי "זיהום נפשי" על משקל זיהום הסביבה שנוצר על ידי מפעלים כתוצר לוואי של פעילותם. "זיהום נפשי" כולל, בין היתר, רעש, הפצצת מסרים, הגברת העוצמה והתדירות של הפחד והמין בתקשורת, שטיפת מוח בלתי-מודעת (במובנה הגס), עליית סף הרגש, עומס מידע תלוש מהמציאות ועוד.

שלוש תופעות בולטות מתפתחות בעידן זה:

- "אובדן הילדות" - טשטוש הגבולות בין ילדים ומבוגרים עקב חשיפה בלתי נמנעת לאינפורמציה מאמצעי המדיה השונים. טשטוש הגבולות הזה הביא את הילדים והנוער לגבש אוריינטציה של מבוגרים טרם זמנם. (גבאי, 2008).
- שינויים במבנה התא המשפחתי כמסגרת דו הורית קבועה לאורך זמן (שיעור הגירושין בעליה), והעדרות ההורים מהבית לשעות ארוכות בשל אילוצי קריירה. הנוער כתגובה נשען פחות על הוריו ו"סומך" יותר על עצמו.
- "שונות התרבותית" - השונות הרבה המאפיינת את החברה הישראלית, כחברה הטרוגנית ורב תרבותית, משפיעה גם היא על ערכי הנוער. מחד גיסא קיימות בחברה הישראלית קבוצות תרבותיות בהן חל איסור שתיית אלכוהול, מאידך גיסא קיימות קבוצות בהן שתיית האלכוהול נחשבת לעיתים כחלק מטקסי דת ומסורת, ובתוכם הם נחשפים למגוון העמדות המשפחתיות והקהילתיות אליהן משתייכים בני הנוער בישראל.

הנוער בעידן הפוסט מודרניסטי מהווה תת תרבות עם מאפיינים נפרדים ונבדלים השואבת את ערכיה ועקרונותיה מההוויה שמקיפה אותה. אם בעבר, בתרבויות המסורתיות הלא מורכבות, ניכרה יותר רגולטיביות, הרי שכיום אנו עדים למינימום רגולציה, אין כמעט דבר שנמצא בשליטה של... ומרבית התהליכים אינם ניתנים לניבוי. היחיד בכלל והמתבגר בפרט מוצף בגירויים ולא מצליח לשים "חומה" בינו לבינם. בחיים, בכיתה, בעולם הקפיטליסטי, הוא ב"מלחמה" בהשוואה מתמדת. ב"מסע ההתבגרות" עסוק הנוער בלחפש ולמצוא את דרכו ואת זהותו. לא תמיד ברור להם בדרכם המתפתלת - מה אסור להם לעשות - ובמה אסור להם להתעסק. הסערה הפסיכולוגית וההרמונאלית והדחף הפנימי להכריז ולממש עצמאות נוטים לסחוף אותם ולהציף אותם (רפפורט ואח' 1995).

העידן הפוסט מודרני מחייב אותנו לתת לנוער וגם לילדים יותר חופש, מרחב ולגיטימציה לתמרון ולבחירה. חופש הבחירה הזה הוא חשוב וחיוני לגילוי ולבניה של "זהותם האמתית". יחד עם זאת - אנחנו יודעים שבמרחב חופש הבחירה הזה מצויים שלל פיתויים, מלכודות וסיכונים (אשר עידן, 2000).

כדי לגשר על הפערים עלינו ללמוד את תרבות הנוער ודרכי חשיבתו. האתגר של המבוגרים הוא לעשות התאמה בין תפקודם לבין אופי הנוער ורוח התקופה. הנוער חושב כמו שהעידן הפוסט מודרני "חושב". הבנת מאפייני העידן יעזרו לנו בהבנת הנוער.

האתגר שלנו כמחנכים הוא ביצירת האינטגרציה - לייצג את ה"שמרנות" ועדיין להישאר רלוונטיים.

## דפוסי שתיית אלכוהול בקרב מתבגרים



בשנים האחרונות חלה עלייה מדאיגה בשיעור השימוש באלכוהול בקרב בני-נוער, כמו כן, חלה ירידה בגילם של הילדים המתנסים בשתייה. במקביל, מנהג שתיית אלכוהול התפתח וכיום הוא תופס מקום דומיננטי בתרבות הילדיו והפנאי בקרב רבים מהמבוגרים.

מנתוני הרשות הלאומית למלחמה בסמים ובאלכוהול, המתבססים על דו"ח "נוער בישראל: דפוסי שימוש והתייחסות לחומרים ממכרים 2011", בשיתוף עם תכנית מחקר ה-HBSC, עולה כי הנתונים על דפוסי שתיית אלכוהול בקרב תלמידי כיתות ו' - יב' מלמדים כי: 24.2% מהתלמידים דיווחו על שתיית משקה אלכוהולי פעם בחודש, שלא למטרות דת. 24.2% מהתלמידים דיווחו ששותים לפחות פעם בחודש חמש מנות משקה אלכוהולי או יותר תוך מספר שעות. 17.2% מהתלמידים דיווחו שהשתכרו אי פעם.

מרבית בני הנוער שותים אלכוהול כחלק מתרבות הפנאי, חלקם מגיעים למצבי סיכון ופוגעים בעצמם ו/או בזולתם. מציאות זו מחזקת את התפיסה הקיימת הרואה בשתיית אלכוהול נורמה חברתית ומכחישה את הסכנות הטמונות בה להתפתחות.

פעמים רבות הבחירה באלכוהול היא בבחינת "פתרון" מהיר המביא לתחושת הקלה. משימות ההתבגרות מלוות בקשיים וחרדות, לא פעם המתבגרים חשים צורך ורצון בהקלה במתח. המפגש התוך אישי עם חולשות, כאבים, ותסכולים נחוה במלוא עוצמתו ומעורר רצון להימנע מהתמודדות. שתיית האלכוהול עלולה להיתפס על ידי המתבגר כ"אמצעי להפחתת תחושת הכאב". למשל, תלמידים שחווים דחייה חברתית או תהליך של הגירה נמצאים לעיתים במצב משברי שעשוי לזמן שימוש באלכוהול. מתבגרים עשויים לשאול את עצמם: "כיצד אפשר להרגיש חוזק ושליטה בזמן שאני נמצא בתהליך בדיקת ה"עצמי" שלי, תוך שאני נדרש להתמודד עם מצבים חברתיים?" המתבגרים עלולים "לברוח" אל מחשבה כגון - "אם "אסמם" את עצמי זה כנראה יצליח, אוכל להתמודד עם הגירוויים". המתבגרים עלולים לחוש כי עשייה ומאמץ בחיי היומיום אינם מובילים לתחושת הישג או שליטה. ומתוך הרצון שלהם לברוח מהמצב הבלתי נסבל הזה הם בוחרים באלכוהול. כך האלכוהול מחליש את בני הנוער ומונע מהם ללמוד, להתפתח ולפתח "שרירי התמודדות" עם משימות החיים עם כישלונות, עם חוויות של דחייה וכאב ועוד.

# מדוע שתיית אלכוהול בגיל ההתבגרות מסכנת ומסוכנת?



לקראת שנה 27 שנה והתפכה  
בהתאמה הוא רק אייק ואס התחיל לזכור

(גיל ההתבגרות/ אמיר בן דוד)

"גיל ההתבגרות הוא גיל מרגש ותוסס של גילוי עצמי וגיבוש זהות אצל המתבגר. גיל זה מתאפיין בנטייה להפכפכות, חיפוש דרך וזהות, התנהגויות בעלות סיכון, אימפולסיביות ומשברים. מאפיינים אלו מוסברים על ידי הפער בין ההתפתחות הקוגניטיבית לבין ההתפתחות הרגשית. ידוע כי השלמת ההתפתחות הקוגניטיבית מתרחשת בערך בגיל 16 במוצע. השלמת ההתפתחות הרגשית, לעומת זאת, מתרחשת בסביבות גיל 24-25 במוצע, עם סיום התפתחות האונה הפרונטלית, האחראית על שיקול הדעת וקבלת החלטות באופן מושכל. עד להשלמת ההתפתחות הרגשית קיים סיכון גדול יותר להתנהגות חפוזת ואימפולסיבית, המתבטאת לעיתים בסקרנות ובנטייה להתנסות בסמים וכן בהתנהגויות סיכון נוספות." (ד"ר גל שובל, 2009).

חשוב לזכור שגיל ההתבגרות הוא גיל פגיע. בני הנוער רוצים להרגיש מבוגרים, אך יש בהם מרכיבים רבים שעדיין אינם בשלים פיזיולוגית, התפתחותית ורגשית. המתבגרים חיים בהווה, מרוכזים במתרחש ב"כאן ועכשיו" ולפיכך הם נמצאים בסיכון לבצע מעשים שהם עשויים להתחרט עליהם בהמשך. פעמים רבות הם רוצים לנסות ולהתנסות בדברים חדשים כגון שימוש בסמים או "שתיית בולמוס" ("Binge drinking" שתיית מספר מנות אלכוהול בטווח זמן קצר). הם מקבלים החלטות באופן אימפולסיבי תחת ההשפעה והתחושה ש"לי זה לא יקרה". (ד"ר גל שובל). התנהגויות כגון אלה מסוכנות ביותר היות שתחת השפעת כמות גדולה של אלכוהול ובוודאי סם נפגמות יכולת השיפוט והתגובה בצורה משמעותית (הראל ועמיתיו, 2002).

## בסקירה המחקרית, המובאת בדו"ח המחקר לתכנית "גדולים ולא שותים" 2014, מתואר כי:

- קיים קשר משמעותי בין שתיית משקאות אלכוהוליים בקרב בני נוער לבין בעיות סוציאליות, רגשיות, התנהגותיות וחוקיות, כולל שימוש בסמים, גניבה, נהיגה תחת השפעת אלכוהול, היעדרות מבית הספר ודיכאון.
- שתיית משקאות אלכוהוליים בקרב בני נוער נמצאה קשורה עם מגוון התנהגויות סיכון כגון: עישון טבק, פעילות מינית לא מותאמת, אלימות וניסיונות התאבדות (הראל ועמיתיו, 2002; Windle, 2003; Licanin&Redzic, 2005; Fisher, Miles, Austin, Camargo & Colditz, 2007).
- שתיית משקאות אלכוהוליים קשורה להתנהגות אלימה ולפציעות כתוצאה מאלימות. 37% מקרב בני הנוער ששתו אלכוהול דיווחו כי היו מעורבים בקטטות. 10.7% דיווחו כי נפצעו ו- 23.8% דיווחו כי פצעו אחרים בשנה האחרונה. שתייה בקרב המעגל החברתי נמצאה קשורה עם אלימות, פציעות ופגיעה באחרים (Swahn, Simon, Hammig, & Guerrero, 2004; Fisher et al, 2007).
- שתיית משקאות אלכוהוליים נמצאה קשורה גם לחוסר הצלחה בבית הספר.
- מחקרים מוכיחים, כי בני נוער אשר החלו לשתות משקאות אלכוהוליים לפני גיל 14, היו בעלי סבירות גבוהה יותר לפתח תלות באלכוהול בטווח של עשר שנים משתיית המשקה הראשון (Pagan et al, 2006; Van der Vorst&Engels, 2006; Hingson, Heeren, & Winter, 2006).

חיים עמית, במאמרו "מקומם של הורים בהתמודדות עם סכנת שימוש מופרז באלכוהול אצל ילדיהם" (2008) טוען, שרבים מבני הנוער אינם תופסים את השתייה כהתנהגות העלולה לגרום לנזק או לסכן אותם. הם מודעים להשפעה המשכרת של המשקה האלכוהולי, אך אינם רואים את סכנת ההתמכרות. הם גם אינם מוטרדים מאיבוד השליטה ומאי היכולת לעשות הערכת מצב ריאלית, העלולים להביאם לכלל סיכון של עצמם ושל הסובב אותם. כתוצאה מכך, בני נוער השותים בצורה מוגזמת משקאות חריפים, עלולים לנקוט בהתנהגויות סיכון נוספות.

חיים עמית מתייחס בדבריו להשפעת שתיית אלכוהול על שני תחומים נוספים בחיי המתבגר: התחום הנפשי והתחום החברתי.

**בתחום הנפשי**, האלכוהול מאפשר, לכאורה, להשיג הנאה מהירה והוא מגן מפני מתח, תסכול וחרדה, אולם, לאחר מספר שעות, עשויות להגיע חרמורת והתפכחות ואתן תחושת אכזבה קשה, שכן הבעיות הקיומיות והדימוי העצמי חוזרים ביתר שאת. כלומר, בסופו של דבר, האלכוהול עלול להקצין תחושות קשות ומצב רוח רע שהמתבגר היה שרוי בהם לפני ששתה. אחת הסכנות לטווח ארוך בתהליך כזה היא ההתמכרות הרגשית, כאשר הכאב והתסכול המחודשים מחזקים את הצורך במשקה וחוזר חלילה. כך קורה שהשימוש באלכוהול, שנועד להגן מפני מתח, חרדה, חוסר ביטחון ותחושות אשם, שב וגורם להם ומחזק אותם עד שנוצרת מעין מחזוריות של תחושות רעות הגורמות לשתיית אלכוהול, הגורמת לתחושות רעות וחוזר חלילה.

**בתחום החברתי**, רבים מבני הנוער שותים במפגשים חברתיים. הם אינם תופסים את שתיית האלכוהול כהתנהגות מסוכנת או מסכנת. רובם אינם מוטרדים מהאפשרות שיאבדו שליטה או מכך שיאבדו את שיקול הדעת או היכולת לעשות הערכת מצב ריאלית. האלכוהול מעניק תחושה של "ביחד", המתבגר מרגיש פחות חרד ושהוא מקובל על חבריו. ההתנסות המשותפת מלכדת ועונה למתבגר על הצורך בהשתייכות.

נוכח תופעת שתיית האלכוהול הרווחת כיום בקרב בני הנוער ועל מנת ליצור תהליך התערבות משמעותי, אין לעסוק בתופעות קצה בלבד, אלא לחזק את "השרירים" ואת כישורי החיים הנדרשים להתמודדות עם מצבי פיתוי ולחץ ובעת קבלת החלטות.



# מקום המבוגרים בגיבוש עמדות בנושא שתיית אלכוהול בקרב מתבגרים

*"האינוק משול לבית קול: גם את דמותו של המאנך או הפורה אינה נוכחת באופן פיסולי ליד  
הילד כל העת, קולו נשמע תמיד"*

יורם שליאר

## מה תפקידנו כמבוגרים סביב התלבטות המתבגרים האם לבחור בשתיית האלכוהול ואיך נמלאו נאמנה?

שתיית אלכוהול בקרב מתבגרים מאתגרת אותנו כהורים וכאנשי חינוך. אנו שואלים את עצמנו, מה מביא ילדים צעירים כל כך לראות בשתיית אלכוהול חלק בלתי נפרד מתרבות הפנאי שלהם? בניסיון להבין את מניעיהם וצרכיהם אנו מוצפים בחששות ולבטים לגבי מידת הרלוונטיות של הפנייה שלנו אליהם בנושא. מה נאמר כך שהם יקשיבו? מה נגיד כך שהם ישמעו?

נוכח עוצמת התופעה והנורמטיביות שלה בקרב בני הנוער אנו עשויים לחוות את עצמנו בשיח זה כ"קבוצת מיעוט" לא רלוונטית ביחס למתבגרים שותפי השיח. ביודענו עד כמה הנורמות החברתיות הן מניע חזק להתנהגות בגיל ההתבגרות, אנו עשויים להרגיש כ"אפוזיציה" המעבירה מסר נגד הנורמה. יחד עם זאת ולמרות תחושות אלה, בחינוך בכלל ובהקשר לשתיית אלכוהול בפרט, הרי שאנו המבוגרים מחויבים לפעול. לפעול ממניעים ערכיים וחברתיים ומתוך שאנו בטוחים ומשוכנעים ב"צדקת הדרך". לנסות להשפיע על בחירותיהם של המתבגרים מתוך הבנה ואמונה שיחסים בינאישיים משמעותיים הם בסיס ודרך להשפעה.

אנו עדים להתפשטות תופעת שתיית אלכוהול בקרב מתבגרים ולהיותה חלק לגיטימי מתרבות הביוליו שלנו המבוגרים. מחד גיסא, קשה לנו להישאר אדישים לנוכח "תופעות הקצה" הסיכוניות המתגלגלות לפתחנו כתוצאה מצריכת אלכוהול. מאידך גיסא, קיימים בלבול ואי בהירות לגבי המסרים שנכון לנו ונכון בכלל להעביר לנוער בהקשר זה. בנוסף, אנו מוצפים תחושות חוסר אונים הן נוכח התופעה והן מתוך השיחות שאנו מנהלים עם מתבגרים אודותיה. כל אלה מדגישים את נחיצות ברור ה"מצפן" שלנו המבוגרים.

טרם המפגש עם המתבגרים, כדאי שאנו המבוגרים נפגוש תחילה את עצמנו לרגע של "עבודה עצמית משמעותית", נעצור ונחיד עם עצמנו הבנות פנימיות. חשוב שנשאל את עצמנו: מהן העמדות שלנו בנושא צריכת אלכוהול? מהם הערכים שמנחים אותנו? מה מניע אותנו בהקשר לתופעה - דאגה? בושה? אכזבה? ציפיות? מה מקור התפיסות שלנו? האם יש פערים בין ההתנהגות שלנו לבין העמדות שלנו? מה תפקידנו כמבוגרים משפיעים מול תופעה זו ואיך נדבר עם המתבגרים על שתיית אלכוהול בגיל ההתבגרות כמסוכנת ומסכנת? אילו רגשות עולים בנו כשאנו מתכננים "לקחת את המתבגר לשיחה"? מה קל לנו לומר? מה קשה לנו לומר? מהו המסר שאנו רוצים שהוא יבין? מה המסר הגלוי שהמתבגר ישמע מאתנו? מה המסר הסמוי שהוא עלול לשמוע? עוד ועוד שאלות שמטרתן התבוננות עצמית והעלאת המודעות שלנו לעצמנו כמבוגרים נושאי תפקיד ומשימה.

כחלק מתהליך ההכנה האישית, חשוב שנעשיר את הבנתנו אודות גיל התבגרות וצרכי המתבגר. כדאי עד מאוד לשוב לקרוא, לחשוב או להתייעץ כדי להיות מודעים לסגנון החשיבה וההתנהלות האופייניים לבני נוער בכלל ובני הנוער כיום, בפרט. יתירה מזאת, עלינו לזכור כל הזמן את אותם בני נוער שמצויים בתהליך הגירה, להיות מודעים לכך שחוויות העקירה, ההגירה והקליטה בארץ משפיעות מאוד על החוסן הנפשי ודורשות כוחות התמודדות.

כמו כן נדרשת תשומת לב מקדימה אודות השיח עצמו, תכניו, התנהלותו וכוונתו - היכן? מתי? ובאיזה הקשר ננהל את השיח?

שיח בין מבוגר למתבגר, אודות אלכוהול ובכלל, יכול להתנהל בסגנונות שונים. פעמים רבות אנו מתכוונים לנהל שיח בו חולקים מידע ומוצאים את עצמנו מרצים. לעיתים אנו מבקשים לקיים שיח חינוכי ונגררים לשיח מטיפ. לעיתים אנו מבקשים לקיים שיח רלוונטי ומשמעותי ומוצאים את עצמנו בלהט שיח משמעותי.

בגישתו **"שלושה שבילים, שלושה שרירים"** (ראה נספח 5) **מבטא יורם שליאר את האמונה** שבניסיון לפתח שיח רלוונטי עם המתבגרים אודות שתיית אלכוהול, המבוגרים (הורים ואנשי חינוך) צריכים לעזור למתבגרים להבין את המניעים העומדים בבסיס הבחירה שלהם לשתות אלכוהול, תוך הנחה שאחת הסיבות לשתייית אלכוהול בקרב בני נוער היא **האסקפיזם** - הנטייה לברוח מהתמודדות עם בעיות באמצעות שתיית אלכוהול. שליאר מונה דגשים מומלצים שראוי לשזור בשיח עם בני הנוער בנושא שתיית אלכוהול בגיל ההתבגרות -

1. חשוב לעסוק במשמעות הערכית-מוסרית של צריכת אלכוהול ושל שימוש בחומרים פסיכו אקטיביים ולא רק בהיבטים של הסכנה הפיזית.
2. אין זה נכון להתמקד במצבי קיצון בלבד, אלא בעצם השימוש באלכוהול כאורח חיים וכתרבות נוער אסקפיסטית (בריחתית).
3. אסקפיזם בכלל ובגיל ההתבגרות בעיקר, גובה מחירים התפתחותיים קשים. "התנהגות בריחה" מנוונת ומזיקה לחוסן הנפשי של המתבגר ועלולות להיות לה השלכות קשות על משאבי ההתמודדות הרגשית והחברתית שלו כאדם בוגר בעתיד.
4. הכלים להשפעה חינוכית לאורך זמן בנושא האלכוהול ובכלל, הם דוגמה אישית והיכולת לקיים דיאלוג משמעותי המבוסס על אמפתיה לנער ולחוויותיו, לצד מסר ערכי מוסרי.
5. השיח עם המתבגרים צריך להתקיים על ידי מבוגרים משמעותיים - הורים, מורים, מדריכים, חונכים ולא על ידי מומחים חיצוניים.
6. המפגש החינוכי צריך להיות הזמנה לדיאלוג לא שיפוטי ולא ניהולי אך יחד עם זאת מציג תפיסת עולם ערכית ברורה.
7. תפקידם של מומחים הוא לצייד את המבוגרים המשמעותיים בתובנות וכלים להשפעה חינוכית אפקטיבית ולפתח אצלם טיעונים נוגדי אסקפיזם "לצורך השיח החינוכי".
8. הטיפול בנושא והשיחות אודותיו צריכים להיות רציפים ומתמשכים, כחלק מאורח חיים חינוכי.

# שיח רלוונטי - איך עושים זאת?



*שיח רלוונטי עם מתבגר בנושא שתיית אלכוהול הוא אמירה של נוכחות, קשר והשנה: ...אמני אילק, מבוגר אל מתבגר, בגר מסע ההתבגרות שלק, לרג הדרכ שלק לניסוח העמדות והאמונות בהן תבאר והמעשים בהם תנקוט.*

**"שיח רלוונטי"** דורש התכונות והתכונות מצד המבוגר. מבוגר הנוקט בסגנון שיח זה חייב להיצמד לעקרונותיו ולהיות מודע לכך שהוא מוותר על הזכות להטפה, מוותר על זכות הווטו וגם על הזכות "להיות צודק תמיד". המבוגר בוחר לוותר על דיבור מתוקף סמכות, לא עוד מתן מידע, הנחיות, או פתרונות מהירים, המבוגר "יוצא" מאזור הנוחות שלו ומעמדת "המבוגר היודע" כדי לפגוש את המתבגר במקום שממנו הוא עצמו חווה את הדברים. האמונות, הרגשות, הצרכים של המתבגר, מובעים על ידיו ומתקבלים על ידי המבוגר בהקשבה סקרנית ובאמפטיה כנה.

בשיח רלוונטי נשאל ממשנתו של סוקרטס את מתן הלגיטימציה לכל אחד לבטא מחשבותיו ולברר, מעמדה סקרנית וכנה, מה האחר חושב ולמה הוא חושב כך. שיח רלוונטי מאופיין בכבוד ומתן ביטוי לאחר תוך שאלת שאלות המעוררות למחשבות של ספק ובדיקה מחודשת של אמונות. בשיח מסוג זה שני הצדדים משתנים ולו במעט, המבוגר נוכח ופתוח לשינוי, נמצא גם בעוצמתו אך גם בספקותיו, התלבטויותיו, חולשותיו, ולא רק כ"סלע איתן". בשיח רלוונטי מתקיים מפגש אותנטי בין אנשים המאפשר למתבגר לחוות את השיח כדו שיח אמיתי ורואה במבוגר שלפניו אדם המביע דעות ייחודיות, מעניין, מורכב, מהווה דמות לחיקוי.

בשיח רלוונטי אנו לא נטולי כוונה להשפיע אך אנו שמים דגש על המפגש ופחות על הרצון לקבל תוצאה סופית שנהיה "מרוצים" ממנה. אנו רוצים שהשיח יאפשר למתבגר למידה נוספת על עצמו וזו יכולה להתקיים רק אם יקרה לו משהו בתוך עצמו.

שיח יהיה רלוונטי כאשר, בדומה למשנתו של בובר, המפגש יתקיים מתוך סקרנות, מתוך כוונה כנה ואמתית ורצון להבין את נקודות המבט והפרשנויות השונות. המבוגר מקשיב למתבגר הקשבה מלאה, שואל אותו שאלות מתוך רצון להבין את נקודת המבט הסובייקטיבית שהוא מעלה. המבוגר שואף לחשוב יחד עם המתבגר על פרספקטיבות נוספות, לשער יחד איתו השערות - "מה אם..". להתבונן יחד עמו על דברים מתוך פרופורציות. בדומה לגישה הנרטיבית, להציע נקודות מבט וגוונים נוספים שסייעו למתבגר "לחשוב מחדש". המבוגר למעשה מעניק למתבגר כלים לחפש אפיקים חדשים ולהעשיר את החשיבה.

בשיח רלוונטי המתבגר זוכה לפגוש מבוגר אותנטי בעל ניסיון חיים וערכים מנחים המסוגל, לפרקים, במהלך השיחה, להשאיר את אמונותיו ועמדותיו בצד על מנת להיות מסוגל לקבל את נקודת המבט האותנטית של המתבגר. המבוגר אינו כופה על המתבגר את עמדותיו ואף לא ממהר להציע אותן. המבוגר מבין שעל המתבגר שמולו לעשות את "מסע ההתבגרות וההתפתחות של עצמו". יחד עם זאת, המבוגר מביא עמו לשיחה את האותנטיות של רגשותיו מול המתבגר ביחס לדבריו, את ניסיונו ואת הבנתו, אך כאמת סובייקטיבית ואישית ולא כאמת קדושה וחיצונית שאינה ניתנת לערעור או להרהור.

המתבגר זוכה לפגוש מבוגר אשר מסייע לו להרגיע תחושת בדידות או סערה ומעניק לו מרחב מוגן של קבלה והכלה. מרחב בו הוא מסוגל לפגוש הן את הכוחות והן את החולשות של עצמו. מבוגר שאינו נבהל מטעויות (של עצמו ושל המתבגר). מבוגר המאפשר למתבגר לפרוש בפניו את חולשותיו וטעויותיו מבלי לשפוט אותו. מבוגר נוכח עשוי להוות עבור המתבגר "כתובת" ודוגמה לכך שכאב, פחד, דחיה חוסר מושלמות או מורכבות הם רגשות נורמליים ואוניברסליים הניתנים לעיבוד ולהכלה. כולנו חשים זאת, כולנו שורדים זאת.

מבוגר המשדר ביטחון גם עת אין תשובה ברורה, "מרגיע" את המתבגר המבולבל אותו הוא פוגש בשיח ומסייע לו לקבל מצבים של חוסר בטחון, מתח או עמימות כחלק בלתי נפרד מהחיים. מסייע לו לחשוב על ההתמודדות עם אותם מצבי חיים מתוך הכוחות הפנימיים אשר המתבגר מזהה בתוך עצמו.

כאשר שיח מסוג זה הופך להיות חלק מאורח חיים ואיורה משפחתית או כיתתית, חשוב להשתדל להפוך אותו לחלק בלתי נפרד מהווי התקשורת במשפחה או בכיתה. יחד עם זאת, הבחירה בשיח זה אינה באה במקום שיח מסוגים נוספים למשל במצבים של סכנה, מצבי פגיעה או התנהגות לא מוסרית, בהם נדרש המבוגר להצבת גבול ולאמירה חד משמעית גם כשהיא נוגדת את עמדת המתבגר. עם חלוף האירוע, הנקודתי ניתן תמיד לשוב לשיח הרלוונטי.

יש להיות ערניים לצורך של המתבגרים באמירה חד משמעית במצבי חיים שונים, למשל, במצבים של שינוי תרבותי בו עדיין לא גובשו גבולות ההתנהגות הנורמטיבית בארץ החדשה.

תנועה זו, בין הסגנונות השונים, חיונית הן לאותנטיות השיח, הן להצלחת המהלך והן להגנה על הילדים במצבים הדורשים הפעלת סמכות מבוגרים.

ואיך נדע מתי לאפשר מרחב התלבטות והרהור ומתי להציב גבול? נסמוך על עצמנו ונפעיל שיקול דעת, כבכל צומת התפתחותי. בדומה להורים שמאפשרים לילדם הרך לזחול ולהתרחק מהם כדי שיחקור את העולם ויזהה את כוחותיו אך כאשר הוא מתקרב לסכנה (נפילה, פציעה...) הם מסמנים לו לעצור ולעיתים אף עוצרים אותו במו ידיהם.



# לעזרתנו, סימני הדרך של השיח הרלוונטי:

## להיות מבוגר מכבד

המתבגר זקוק לתחושה שמכבדים אותו. המבוגר מזהה את המיוחד והייחודי שבמתבגר ומתאר זאת במילים. הוא מביע הערכה ליכולות האינטלקטואליות של המתבגר ונמנע מהקטנת המתבגר, מפגיעה ומהעלבה.

המתבגר זקוק למבוגר המקשיב לדעותיו, רגשותיו, פחדיו והתלבטויותיו מתוך יחס שוויוני, לא שיפוטי, מעניק יחס של קבלתו כאדם באשר הוא אדם בלי קשר לגילו, מעמדו ותפקידו, יחס הנותן תחושה של ערך ולא מערער את הביטחון העצמי.

המתבגר זקוק למבוגר שמכבד אותו ולא מבטל את דבריו גם כשאין הסכמה ביניהם.

## להיות מבוגר נוכח

- המתבגר זקוק לנוכחות האמיתית שלנו. המבוגר נותן ביטוי מילולי וכנה על שמתחולל בעולמו הפנימי תוך כדי השיח ביחס לדברי המתבגר. חשוב שהדברים ימסרו באופן מעובד ומווסת, לא מתלהם ולא דרמטי... (רגשותיו, מחשבותיו). "אני שומע אותך וזה מדאיג אותי..." "אני שומע אותך ואני תוהה..." "אני שומע אותך ומנסה להבין..." "אני מרגיש... כשאתה אומר..."

- המתבגר זקוק למבוגר אשר קשוב לעצמו ומודע למורכבות - המתבגר מעוניין לשמוע מהמבוגר אודות עצמו - "אני חושב על...", "אני חושב כך כי...", "בעיני אין תשובה אחת פשוטה...", "אני עדין שואל את עצמי...", אני זוכר את התקופה שזה בלבד אותי...", "אני יכול להבין את נקודת מבטך, מנקודת המבט שלי היום אני פחות חושב במונחים של "נכון או "לא נכון" זה מורכב יותר..." "אולי יש יותר מתשובה אחת...", "מה אתה חושב על...", "למה אתה חושב כך..."

- פערים בחשיבה בין מבוגר למתבגר הם לגיטימיים! המבוגר לא יזרז את השיח. כשהוא יזהה "פערים" הוא יאט את קצב השיחה, יברר עם המתבגר ויבדוק עמו מה הוא צריך עכשיו? מה יקדם אותו כמה צעדים קדימה?

## להיות מבוגר מתעניין

- חשוב למתבגר לחוות את המבוגר כמי שבא לשיח עם רצון כנה להכיר את עולמו הפנימי שלו ולא עם כוונה להביא את המתבגר לשינוי שהמבוגר חושב שראוי שיעשה. מבוגר שסייע למתבגר לבדוק את בחירותיו, מחשבותיו והתנהגותו הוא.

- השיח יהיה משמעותי כאשר המפגש יתקיים מתוך כוונה כנה ואמיתית, סקרנות ורצון. "אני כמו עולה חדש בעולמך, אשמח להכיר ולהבין מה את עולמך, חוויותיך..." "איך אתה מרגיש?".. מה אתה מרגיש כש...?" "מה יעזור לך?" "ספר לי עוד..." "מה קדם ל..." "מה היית רוצה שיקרה אם..."

## להיות מבוגר מבין

- המתבגר זקוק למבוגר שמפנה את עצמו להקשבה מלאה לעולמו הפנימי של המתבגר - "אני שומע ש... כי... וזה חשוב לך כי..." "אני יכול להבין ש... כי... קשה לך כי..." "אני מבין ש... כי... וזה מושך אותך כי..." "אני מבין ש... כי... וזה מפחיד אותך כי..."

## להיות מבוגר שמסייע למתבגר להיות במקום עוצר ומברר

- המתבגר רוצה מבוגר אשר יצטרף אליו למקום ההתפתחותי בו הוא נמצא, למקום המחפש ושואל ולא מבוגר שכופה עליו את התובנות שלו. "מה היית רוצה לומר ואיך אומר?", "מה קורה לך בדרך כלל ב..?" "מה זה מאפשר לך?" "מה אתה מרגיש לפני שאתה.. ואחרי שאתה...?" "מהם הרווחים או ההפסדים שלך כתוצאה מ..", "מתי נעשה לך קשה?", "האם תרצה לנסות..?", "איך היית מגדיר...?"
- המתבגר זקוק למודל לחיקוי השואל גם הוא את עצמו שאלות אותן ירצה לברר לעצמו- "גם אני שואל את עצמי.."

## להיות מבוגר מאתגר ומרחיב

- המתבגר מחפש שותף לשיח שישיע לו אפשרויות נוספות של תפיסה/חשיבה/אמונה על נושאים שונים, זקוק למבוגר שיסייע לו להכיר במורכבות ובחוסר ודאות כחלק בלתי נפרד מהחיים, מבוגר שירחיב עבורו אפשרויות בחירה.
- המתבגר מעוניין במבוגר שירחיב את התבוננות, הפירוש והמשמעות הקיימות, תוך חשיפה לנקודות מבט ואפשרויות נוספות.
- המתבגר זקוק לשיח ממנו יצא מאתגר, מהורהר, מסוקרן - "האם אתה רוצה שהדברים יראו אחרת..?" "איך חייך יראו בלי...?" "מה תשים לב שיהיה שונה בבוקר למחרת כך שתבין שקרה משהו אחר?"
- המבוגר ישמח לפגוש מבוגר ששואל שאלות המחפשות הצלחות מהעבר של המתבגר. מבוגר שיעודד את המתבגר לזהות כוחות והצלחות הקיימים בו ומתוכם לפתח תחושת מסוגלות להתמודדות עם אתגרים שונים.

# נכשמדובר בשיח רלוונטי אודות הבחירה בשתיית אלכוהול?

## השיח הרלוונטי אודות הבחירה בשתיית אלכוהול יתנהל בהתאם לאותם סימני דרך.

שיח שמושגת על עמדה מכבדת, מתבוננת, סקרנית, מתעניינת, פתוחה ודיאלוגית. שיח שאינו מבוסס על רצון לשכנע את המתבגר לקבל את דעתנו, אלא נוקט בגישה המעוררת את המתבגר לשאלות שיישעו לו להתבונן על עצמו ועל התנהגותו, גישה שיכולה להשפיע ולעורר מוטיבציה לשינוי בכל הקשור לבחירה בשתיית אלכוהול.

בצד המודעות לחשיבות השיח הרלוונטי, חשוב שנהיה מודעים לכך שנושא המעורר מחלוקת בין המתבגר לבין המבוגר עשוי לעורר קונפליקטים ומתחים ולכן אינו מספיק במצבי סיכון. במצבים כאלה נדרשת אמירה הורית ברורה והתערבות של מניעה ואיסור. למשל, בשיחות המתקיימות בסמוך לאירוע הבחירה בשתיית האלכוהול בערב, כאשר המתבגר מבקש את מפתחות המכונית ומודה שהוא מתכנן לשתות, או יום לפני הטיוול כשהמתבגר משתף שקנה בקבוק וודקה כדי לקחת עמו... מבוגרים אשר הצליחו לבסס אווירה של שיח רלוונטי מול המתבגרים, יוכלו להביע את האיסור באופן מכבד ומכיר בזכות הילד לבחירה חופשית ולהפעלת שיקולי דעת, בצד הצבת גבול ברור של דאגה, הגנה וסמכות.

עת השיח מתנהל באופן יומיומי, המבוגר מגיע אליו כש"כל האופציות" פתוחות ואפשריות וכשהוא מבין שאולי המתבגר יבחר שלא לשתות אלכוהול אבל באותה מידת סיכוי אולי הוא יבחר לשתות. המבוגר, שקבל על עצמו את ההחלטה לנהל שיח רלוונטי, יביע אמנם דעות ועמדות אחרות במהלך השיח אך לא יביע מסרים של איסור ופסילה. השיח הרלוונטי ייבחן בדיוק בצמתים הקשים הללו. בצומת בו המתבגר יאמר למבוגר - "שמעתי אותך, הבנתי אותך אבל לי זה לא מתאים. אני בוחר לשתות". בצמתים אלו המבוגר הנוקט בגישה השיח הרלוונטי, משקף את דברי המתבגר, מביע הבנה אם כי ללא הסכמה ומציע לו להמשיך ולחשוב על מה שדובר ביניהם.

המבוגר עלול לצאת מהשיח בתחושת אכזבה, כישלון ובעיקר דאגה עמוקה. הדילמה היא - אולי עלי להסתפק בלעצור אותו, לאסור עליו, לפקח עליו, להטיל סנקציות. או שמא, אולי עלי לבקש, להבטיח, להתחנן. בסגנונות חינוכיים שונים נבחר תגובות כגון אלה. תגובות טובות, יעילות ולגיטימיות בפני עצמן. יחד עם זאת, בשיח רלוונטי אנו מוותרים על זכות האכיפה. אנו מבקשים להיות מכווני נפש ולזכור שמדובר בתהליך. אנחנו לא רוצים להרשים אותם, או "להביס" אותם אלא להניח מולם "הצעה" ולצפות שיום אחד אולי "ירימו" את מה ששמנו לפניהם ויבחרו לחיות כך. עלינו להזכיר לעצמנו שגם אם המתבגר בוחר להמשיך לשתות אחרי שאנחנו מדברים איתו, אין הדבר אומר שהמסרים לא נקלטו. חשוב מאוד לשמור על סובלנות כלפי הסימפטום מתוך הבנה ואמפתיה לקשיים שהם חווים.

עלינו לנקוט בגישה שתעודד את המתבגרים לנהל שיחות פנימיות ולהקשיב לקולות הפנימיים בתוכם. לעודד את ההבנה והכוחות הפנימיים שלהם. שיצליחו להקשיב לקול הפנימי שלהם שאומר - "אני לא רוצה להיות תלונתי באלכוהול, אני רוצה להיות עצמאי". לקול הפנימי שאולי מתקומם נגד דפוס השימוש.

**המסר של המבוגרים צריך להתאים לצורך של המתבגר** השואף לעצמאות. על המבוגרים להשתמש בנימוקים שרלוונטיים למתבגר כגון, הפחד לאבד שליטה, תחושת התלות במשהו אחר. מתבגרים פחות מתרשמים מטיעונים מדעיים הקשורים במחקר זה או אחר או מטיעונים הקשורים לחוק ולכן יותר נכון לדבר איתם על המחירים, לחדד אצלם את ההבנה שהאלכוהול, בהיותו סם מטשטש קולות פנימיים, מפחית את הכוח של האישיות וגורם לפיתוח תלות שהיא ההיפך מהמשאלה שלהם כמתבגרים.

בשיח רלוונטי אודות הבחירה בשתיית אלכוהול אנו מזמינים את המתבגרים לברר עם עצמם באילו מצבים הם שותים אלכוהול ובאילו מצבים הם נמנעים משתייה ולברר עימם מדוע. נעשה שימוש בטכניקת **הבחנה** - לדוגמה, למה הם לא שותים לפני מבחן במתמטיקה או לפני טיפוס על המצדה? למה הם שותים לפני מסיבה או תוך כדי מסיבה? למה דווקא בסיטואציה הזו כן ובאחרות לא? נזמין אותם לבחון עד כמה הם תופסים את שתיית האלכוהול כבילוי בפני עצמו? עד כמה הם מבינים שאת הרצון לחוויה ולהתרגשות הם מחליפים בחוויה

פסיכו אקטיבית? עד כמה הם מבינים ומודעים לכך שלא פעם הם רוצים להיפגש בערב רק כדי לשתות אלכוהול ובפועל האלכוהול הופך להיות "לב האירוע" והם עצמם כאילו "לא שם".

נברר עם המתבגרים **מה התפקיד שהאלכוהול ממלא עבורם במצבי חיים שונים?** (לדוגמה, אלכוהול כמתווך ומאפשר יצירת קשרים חברתיים). נשתדל לעזור להם לזהות בעצמם את השימוש הרגשי שהם עושים באלכוהול. להבין **ששתיית אלכוהול כתחליף להתמודדות** עם מצבי חיים שונים ואתגרים מונעת מהם את עצם ההתנסות ואת עצם ההתמודדות. נעזור להם לזהות שבהשפעת האלכוהול לא מתרחשת למידה, גיבוש הזהות נפגע ועם הזמן האלכוהול מחליש וגורם לצמצום האישיות. נשאל את המתבגרים - איך תצליח להפוך "משהו שקשה לך איתו" ל"משהו שקל לך איתו" אם לא תתנסה בכך? אם לא תיתן לעצמך להיות שם? נעזור להם להבין שבמובן הרגשי - החומר הפסיכו אקטיבי "מרוקן" את האישיות ותופס את מקומה.

נסייע למתבגרים **לזהות את הפיתוי שגלום בשתיית אלכוהול** ואת ההשלכות שיש לבחירה בשתיית אלכוהול. אלכוהול מפתה כיון שהוא מעניק **אשליית שליטה, מסוגלות, בטחון ושייכות**. נעזור למתבגרים לזהות כיצד אלכוהול מטשטש את הצלילות הכרוכה בהתמודדות המכאיבה שהם חווים (חרדות, פחדים, כישלון, דימוי עצמי, חוסר אונים). נעזור להם להבחין כיצד האלכוהול "עוזר" למתבגרים לברוח מתחושות אלה ומהו ה"מחיר" שהוא גובה. "אנחנו מבינים שהייתם רוצים להיות תמיד שמחים, מסופקים, מאושרים... אכן, לא קל. זה לא קל לא להקל על עצמך עם אלכוהול, אנחנו מבינים שזה מאד קשה לוותר על החלק הזה, לא קל להיות מחוץ לנורמה, לא קל להתמודד ולהרגיש עצוב, כואב, סובל כשאתה יודע שיש משהו שיכול להקל, להפחית, לטשטש, אבל...בואו נבדוק, מה בעצם קורה לנו כשאנחנו שותים?"

נחדד את ההבנה של המתבגרים לכך **שהאלטרנטיבה לאלכוהול היא כוח נפשי**. לחוות את עצמך מתמודד עם משהו שקשה לך - זו תחושת סיפוק עצומה! לדוגמה, אם אתה ביישן, אז קבל את המאפיין הזה שלך ולאט לאט תלמד איך לבטא את עצמך במסגרות חברתיות שונות, להיות חזק, לומר את מה שאתה מרגיש, להרגיש שיש לך יכולת חיזור, שאתה יודע לשים גבולות. או למשל, אם דברים לא מסתדרים במסיבה - להבין שזה לא סוף העולם. להתפתחות יש שלבים, קצב. **האלכוהול משלה כפתרון - הוא לא פותר דבר רק משכר ומשקר**. לחוות את עצמך מתמודד עם משהו שמפחיד אותך, ושורד את זה, משמע - להיות חזק!

ביודענו מה טיבו של גיל ההתבגרות ומהם מאפייניו, לא נאמר להם: "תשתו נכון", או "תשתו טיפ טיפה". ידוע לנו שהמתבגר יכול להתקשות לווסת את עצמו. המתבגרים שותים מהסיבות הלא נכונות בניסיונות הלא נכונות ולרוב אין להם את היכולת לשאת באחריות למעשים שלהם שבהשפעת השתייה. לא פעם, כל דבר מתרחש אצלם "עד הקצה", "ב"אקסטרים". חשוב שהמתבגר יבין שהוא לא באמת יכול "לשתות קצת". שכאשר הוא יתחיל לשתות, כוח הרצון שלו והמודעות שלו יחלשו והוא יתפתה וירצה עוד. חשוב להעביר למתבגרים את המסר **ששתיית אלכוהול היא מסוכנת, לא רצויה, לא מומלצת, שעליהם להימנע ולא לשתות כלל**.

נעזור למתבגרים **להבחין בין שתייה בגילם לבין שתייה בקרב מבוגרים**. בשלב בו האישיות מגובשת יותר, האדם יכול לווסת את התנהגותו לשתות במידה ולחדול במועד.

גם אם במהלך השיח נחוש חוסר אונים אל לנו להיבהל. המתבגרים עושים דה-אבלואציה, מזלזלים, מפחיתים ערך, אומרים לנו "אתם לא מבינים". זהו למעשה מנגנון הגנה. **בעבודה איתם אנו בעמדת מיעוט אל מול הקולות והדחפים שיש להם בתוכם עצמם**. עלינו ללמד את עצמנו להרגיש נוח עם עובדת היותנו "מיעוט" מולם, להיות מסוגלים לעבוד מהמקום ה"חלש". החולשה היא נתון ולא תגרם לך להיחלש או לוותר. כשאנו חשים חוסר אונים, זה סימן עבורנו שמהו "משתחזר" כאן, שהתחושה של המתבגרים "עברה אלינו". כשאנחנו מרגישים כמוהם קל לנו להיות אמפטיים לתחושות שלהם ולמה שהם אומרים. קל לנו אפילו לדבר אל ההיגיון שלהם. המתבגרים יגידו: "לא" ואנחנו לא נבהל. הם מנסים לבנות את עצמם ולעתים ההרס משרת את הבנייה. בעיני המתבגר, עדיף להיות "שום דבר" שהוא בחר בו מאשר משהו שהוריו בחרו עבורו. המתבגר זורק משליך, מפנים, עד שמרגיש שהוא עצמו בחר. חשוב שהמבוגר שבא לדבר אתו על אלכוהול יבוא מתוך הבנה של הצד של המתבגר: "אתה רוצה להתחזק, יש לזה דרך, יש לזה כללים, בוא תלמד. שתייה נראית אחרת כשאתה חושב עליה. תפקח על מה שאתה עושה".

פרק שני



# הדרך אל השיח

נפגשים לשיח רלוונטי  
עם עצמנו ועם  
המתבגרים

# מפגשי הדרכה לצוות החינוכי בהנחיית הצוות הטיפול של בית הספר

## חלק ראשון - מה מתחולל בי בעת מפגש עם מתבגר?

נאפשר למבוגרים להגביר את המודעות שלהם הן לעצמם והן לצרכי המתבגרים, יחד עם הבנת השפעת הרגשות והעמדות הפנימיים שלהם על השיח עם המתבגר.

- המסע אל המתבגר שבי
- פגישה, חצי פגישה
- מגוון הקולות שבי
- "שלושה שבילים"

## חלק שני - למה שוקבע פגישה עם מתבגרים?

נאפשר למבוגרים לברר את תפקידם במפגש עם המתבגרים, כיצד הם תופסים את תפקידם וכיצד תפיסה זו מנחה אותם?

- עשרת הדברים החשובים שלמדתי בחיי
- "זוכרים סיפור אישי" - בירור תפיסת תפקיד
- "צובעים סיפור אישי" + ספקטוגרם - ברור עמדות בנוגע לשתיית אלכוהול בקרב מתבגרים
- שתיית אלכוהול כסימן לשאלה.

## חלק שלישי - לפגוש את המתבגרים בנקודה בה הם נמצאים

נחדד עם המשתתפים את ההבנה אודות מה צריך שיקרה כדי שמבוגר יוכל לנהל שיח רלוונטי ומשפיע עם מתבגרים בנושא הבחירה בשתיית אלכוהול, נעניק כלים והצעות לקידום וקיום שיח רלוונטי בנושא.

- "הדרך לשיח" - סימני דרך בדרך לשיח רלוונטי
  - שיח רלוונטי על שתיית אלכוהול
  - בזכות המסע ובגנות קיצורי הדרך
  - אלכוהול, "דע מה תשיב": התמודדות עם תפיסות ואמונות של בני-נוער
- המסע לשיח רלוונטי עם מתבגרים צריך לכלול את שלשת המרכיבים. יחד עם זאת, סדר הסדנאות והתאמת התכנים לצרכי המשתתפים נתונים לשיקול דעת המנחה.



# חלק ראשון: "מה מתחולל בי בעת מפגש עם מתבגר?"

## מפגש ראשון - המסע אל המתבגר שבי...

השיח בין מבוגר למתבגר בנושא השימוש בחומרים מסוכנים צריך לצאת מתוך רגישות והבנה רחבה של מאפייני גיל ההתבגרות. מבוגר אשר יצליח להזדהות ולהיות אמפטי לצרכים המאפיינים את המתבגרים ועם אופן ההתמודדות האופייני לגיל, יגדיל את הסיכוי לקיים עם המתבגר שיח משמעותי ורלוונטי. (הרחבה ודיון בנושא ראה נספח מס 1 עמוד 64 - שיח עם ד"ר שמוליק סגל קינר)

### מטרות המפגש

- המשתתפים יעמיקו את היכרותם עם מאפייני גיל ההתבגרות
- המשתתפים ישכללו את יכולתם לזהות את ביטויי גיל ההתבגרות ולאפיינם.
- המשתתפים ישכללו את יכולתם להתחבר לביטויי גיל ההתבגרות ולכבדם.
- המשתתפים ישכללו את יכולתם לכבד את האופן בו המתבגרים מקבלים מצבי חיים שונים ומתמודדים עמם.
- המשתתפים יתחברו לקולות הפנימיים שלהם הן מעברם כמתבגרים והן מההווה שלהם כמבוגרים, ביחס לליווי משמעותי של מתבגרים.

### פתיחה

#### משימה אישית:

אני מציינת אתכם אלכית אורה במנהרת הצמן, אדפדף בספר הזיכרונות שלכם ולצדד בפרק העוסק בהתגברות שלכם. נסו להיזכר מה היה שם? נסו להיעצר על תמונה, היזכרו במראות, בקולות ובצלילים. מה עליכם? מה לבישכם? מי עוד היה שם? מה הרגשכם? מה אשבתם?

(המנחה משתתפה ומעניקה זמן לחשיבה והדהוד)

כעת שובו במנהרת הצמן "לכאן ועכשיו". ברוכים השבים. נפו לברר עם צמחם: מה אני מרגיש ביחס למתגר שהייתי? בראייה לאחור, מה אני אושר ולומד על צמח, על המתגר שהייתי? מי היה משמעותי בסביבתי? מה היו הכוחות שסייעו לי? מה אני מבין היום, בדיעבד, שאולי היה לי אז... או אולי אסר לי אז?

(שוב, המנחה משתהה ומעניקה זמן לחשיבה והדהוד)

מתוך ההבנות על המתגר שהייתי, האם מתאדדת בי תוכנה עבורנו כמבוגרים? מה אנחנו צריכים לדעת או להבין כדי לסייע למתגרים שלנו בהתמודדותם עם גיל ההתבגרות?

## משימה בזוגות:

שיחה בשניים - מחוויית גיל ההתבגרות שלי

(ראה הנחיות לשיח בזוגות - נספח מספר 2 עמוד 67)

- אחד מבני הזוג משתף בסיפור או בחוויה מגיל ההתבגרות.
- בן הזוג המאזין רושם לעצמו, תוך כדי הקשבה לחברו, אילו צרכים שלו, כמתבגר, עולים מהסיפור ומה מאפיין את דרך המחשבה שלו, ההרגשה וההתמודדות עם מצבי חיים שונים?
- מתחלפים בתפקידים
- בני הזוג משתפים זה את זה בדברים שכתבו ומשוחחים עליהם.

## שיתוף ודין במליאה

איך הרגשתם במהלך השיחות?

מהם המאפיינים והצרכים המאפיינים את גיל ההתבגרות כפי שבאו לידי ביטוי בסיפורי ההתבגרות?

בדין נשאף להתעכב על המרכיבים השונים אשר מאפיינים את המתגרים ומשפיעים על האופן בו הם מקבלים החלטות. נתבונן יחד על סגנונות שונים בהם מתבגרים נוקטים בהתמודדותם עם מצבי חיים שונים, כגון - התבוננות מסוג "שחור או לבן", חוויית רגשות בעוצמה גבוהה, צורך בפתרון מידי, קושי לחוות בידוד, בריחה מהתמודדות, אימפולסיביות... ועוד. נזהה צרכים רגשיים אופייניים לגיל, כגון - צורך בחופש, צורך בעצמאות, צורך להשתנות, צורך לחוות בעוצמות פחות מכאיבות, צורך בביטחון עצמי, צורך לחוש שייך ונאהב, צורך להביע חרדות, חששות, פחדים אישיים וחברתיים, צורך להפחית לחץ. צורך של נוכחות/יעדרות הורים. צורך בהורים ככתובת להיוועצות או מבוגר משמעותי אחר (מדריך בתנועה או מחנך).

## סיום וסיכום



סגב סיכום - אשבו על המתגר משמעותי הנוכח בהייכס כעת (תלמיד, ילד, אחייני...)  
מה "המתגר שהייתם" היה אומר לו אילו יכול היה לפגוש אותי מעבר למקום ולצמן?



# מפגש שני - "פגישה-חצי פגישה"

## מטרות המפגש

- העלאת המודעות למורכבות הקיימת בשיח מבוגרים - מתבגרים
- מתן לגיטימציה לקושי ולמורכבות שבניהול שיח עם מתבגרים
- זיהוי וביטוי אישי של מגוון הרגשות והקולות אשר עשויים להתעורר אצל המבוגר במפגש עם מתבגר והעמדות, המחשבות וההתנהגויות הנלווים לרגשות הללו.

**עזרים -** צבעים, עותקי השיר "פגישה, חצי פגישה" ודפים גדולים, כמספר המשתתפים.

**הערה -** במפגש זה ההנחיה נמסרת באופן "מתגלגל", הנחיות נוספות נמסרות לפי הסדר עת המשתתפים עסוקים בכתיבה וביצירה. המנחה מאפשרת למשתתפים זמן ליצירה וביטוי על הדפים שלהם ואחת לכמה דקות היא "מעלה" עוד שאלה לחלל החדר, שאלה שמרחיבה עבור המשתתפים את החשיבה והחוויה האישית שלהם ...

מחלקים לכל משתתף דף ריק ודף עם מילות השיר. בנוסף, ניתן להקרין את השיר ולהשמיעו.

פגישה, חצי פגישה,

מבט אחד מהיר,

קטעי ניבים סתומים - זה די

ושוב הצוף הכל,

ושוב הכל הסעיר

משבר האושר והדיווי.

אל סכר שכמה

בניתו לי מן

הנה היה כלא היה

ועל ברכי אכרע

על שפת אגם סואן

לשתות ממנו לרוויה.

(רחל)

## פתיחה

התבוננו במילות השיר שלפניכם נסו לקרוא את השיר כאילו הוא מתווסף למפגש בין מבוגר לבין מתבגר.

- סמנו לעצמכם מילים המבטאות מאפייני שיח עם מתבגרים כפי שאתם חווים זאת.
- כתבו או ציירו מה קורה לכם בד בפגישה, למתבגר ולמבוגר. מהם הרגשות והחוויות העשויים להתעורר במפגש כזה?

- האם הרגשות שונים או דומים אצל כל אחד משותפי השיא? איך הרגשות הללו יכולים להשפיע על ההתנהלות של כל אחד מהם בימיהם עמו?
- אילו מסרים גלויים ואילו מסרים סמויים עוברים במפגש מבוגר - מתבגר?
- מה מפגש כזה מעורר בכם?
- נסו להאליף את דמות המבוגר שבשיר בדמותכם - מהם הרגשות שלכם בימיהם? מה אתם מרגישים וחשבים בעת שיש עם מתבגר מבואבל שמתרים, אוסם, מתבודד, כועס, מתגבר? מה קורה לכם כמבוגרים בהתמודדות עם מתבגר שקשה לכם אתו? איך אתם מגיבים? אילו רגשות ומחשבות מניעים אתכם לתגובה במהלך המפגש?
- דמיינו לרגע שה"פלישה, אצי פלישה" עוסקת בשתיית אלכוהול, עם מה זה מפגש אתכם? (רגשות, מחשבות, דימויים).

## שיתוף ודין במליאה

המשתתפים מוזמנים לשתף בדברים שכתבו וציירו. המנחה מתעדת את הנאמר על גבי בריסטול או בכל טכניקה אחרת שתשמר את הדברים להמשך עבודה. חשוב שהתיעוד יהיה נאמן למקור ולאופן בו נמסר.

(דוגמה לתיעוד ולתוכן העולה ממפגש זה ראה נספח מספר 3, עמוד 68)

בדין ננסה לזהות מה מקור הקושי לנהל שיח עם מתבגרים. ניתן לגיטימציה לקושי הקיים בשיח בין מבוגר למתבגר. נאפשר למשתתפים לשהות בקושי, בבלבול, בחוסר הוודאות ובאי הידיעה שעשויים להתעורר במפגש עם מתבגר.

נחשוב יחד - מתי קשה לנו בשיח עם מתבגר? מהם החלקים החוסמים שאנו מביאים לשיח? מתוך התבוננות בסך כל החוויות האישיות המתוארות, ננסה להבין איך כל אחד מסביר לעצמו את הקושי שלו במפגש עם מתבגרים?

נבדוק יחד מה מקומם של - חווית ההתבגרות האישית שלנו, הציפיות שלנו מעצמנו, התסכול, הבושה, החשש, הפגיעות. נזהה יחד חוסר רצון לאבד שליטה, פחד מאיבוד שליטה על ילדי, חוסר מסוגלות לדבר, חוסר אונים, חשש לא להיות משמעותי, חשש להיות ללעג ועוד...

המנחה מסכם ומתייחס לדברים שנאמרו -

בחרנו להקדיש מפגש זה לקול הראשוני ביותר שמתעורר בנו בשיחת מבוגר - מתבגר. למדנו לזהות אותו, לשהות בו, להבין אותו ולתת לו מקום לגיטימי. בצד הלגיטימציה, חשוב שנבין שלרוב קול זה כולל גם רגשות חוסמי תקשורת טובה (פגיעה, עלבון, פחד, חוסר אונים...) אם ניתן לקולות אלו להניע ולהשפיע על התקשורת שלנו עם המתבגר, הם עלולים להוביל אותנו להתנהגות שיפוטית, מנוכרת, תוקפנית, מאשימה או לחילופין להימנעות או ויתור.



**מה אתה עושה כשאתה פוגש פצע?**

ממשש? מצלם? לוחץ את ידו, או עובר למדרכה השנייה?  
מצדיע?

מה אתה עושה כשאתה פוגש פצע שהודף אותך כמה צעדים אחור?  
חוזר על עקבותיך הקדמיים או חוזר על עקבותיך האחוריים?  
נגש אליו כשחקן ריבאונד אל סל, או כרכז בשנייה האחרונה של המשחק.  
מסתובב סביבו ככוכב לכת? מאיר עליו כשמש? מתנגש בו כמטאור?  
לאחר שאתה מתאושש מן ההדף ומכוון את דפיקות הלב שלך לקצב מטרונום-  
באיזה חוט אתה מחבר את המשפט האחרון שאמרת למשפט הבא שתאמר?  
כמה זמן תשתוק אל מול הכאב שבפצע, כמה דקות דומיה תעמוד?  
האם אתה חובש? התרפא? האם אתה מלח? קרח? חוט?  
איך תדע איזה פצע זה? איך תדע בת כמה הצלקת?  
ואולי זה פצע בתוך פצע? או שמא עקיצה? שטף-דם? מוגלה?  
מדוע אתה ממשש את פצעיך-או את חוסר פצעיך-  
בעת המפגש?  
האם נפצעת? מתי נפצעת? ומה אתה עושה כשאתה נפצע?  
צורח? מדוע? מתפתל? כיצד? נפצעת? כיצד ומדוע? כואב?

מה מעורר בכך השיר בהקשר שלנו? האם אנו יכולים לסייע למתגבר בכאבו? האם קיים  
דפוס תגובה "נכון"? האם אנו יודעים מהו? מה קורה כשהפצע של המתגבר גורם לי לפגוש  
פצע אישי שלי?

השיר מעלה את שאלת ההתמודדות עם "פצע" כמבטא כאב וקושי. כשנחשפים למצוקה של האחר  
מתקיים מפגש ישיר, ללא עידון או הסתרה. המפגש עם כאבו של האחר יכול לעורר שאלות רבות עליו  
- למה הוא זקוק? מה הוא צריך מאתנו? מה תפקידנו מולו? המפגש עם כאבו של האחר יכול כמובן גם  
להפגיש אותנו עם הכאבים והקשיים שלנו ודרכי ההתמודדות שלנו עימם.

# מפגש שלישי - מגוון הקולות שבי

ככל שאנו, המבוגרים, נאפשר לעצמנו להקשיב לקולות הרבים והמגוונים שעולים בנו וניתן להם להתקיים בתוכנו, כבדו-שיח פנימי, כך יגדל הסיכוי, שנגיב בשיח עם המתבגרים, באופן מודע ומתוך איזון פנימי.

## מטרות המפגש

- פיתוח מודעות לריבוי הקולות אשר עולים בנו המבוגרים במהלך שיח עם מתבגרים.
  - פיתוח כלים שיסייעו לנו לעזור למתבגרים לזהות בתוכם קולות ועמדות מגוונים ולהעצים אצלם קולות קיימים מוחלשים.
- הנחיות למנחה - מומלץ לתלות בחדר את הבריטול שתיעד את דברי המשתתפים במפגש הקודם, ולהזמין את המשתתפים להתבונן בכתוב ולהרהר במכלול ה"קולות" שעלו.

במפגש הקודם זיהינו את הקול הראשוני ביותר שמתעורר בנו במפגש עם מתבגרים. ניסינו לאפיין אותו, לשהות בו, להבינו ולתת לו מקום. הבנו יחד שלרוב קול זה כולל גם רגשות חוסמי-תקשורת למשל - פגיעה, עלבון, חוסר-ערך/זלזול, בהלה, שיתוק. קולות שעשויים להוביל אותנו המבוגרים להתנהגות תוקפנית, מבקרת, מאשימה במהלך השיחה או לחילופין להימנעות או ויתור.

אנו מניחים שלקולות אלו, כמו לכל הקולות שיש בתוכנו, יש חסרונות ויש יתרונות וכי קולות אלו אכן מאפיינים, מניעים ומנהלים אותנו המבוגרים (לא פעם) בשיח עם המתבגרים. אנו שואפים להרחיב את היכולת שלנו לשהות בשיח עם המתבגר גם כשקשה לנו. להישאר, לא לוותר - אך גם לא להיגרר לתוקפנות.

כיצד נתרגם את אותה מודעות לקולות הפנימיים ונגייס אותה לטובתנו כך שנוכל לדבר עם המתבגר, להעביר לו מסר ולהשפיע עליו ליצור שינוי בעמדות ואולי אף בהתנהגות?

איך נצליח לנהל את הרגשות השליליים שלנו כדי שהם לא ינהלו את השיחה עבורנו...?

פתיחה - המנחה מקריא קטע מתוך "ספר הקולות" מאת עודד מבורך בהוצאת אבן חושן

(ראה נספח מספר 4 עמוד 69)

## שיתוף ודיון במליאה

מה מציע לנו הכותב?

ד"ר עודד מבורך, מנסח את 'תרפיית הקולות היריבים' (מבורך, 2010), מציע לראות את האדם, ובמיוחד את המתבגר, כבנוי מקולות נפרדים בעלי מטרות שונות והפוכות. תהליך ריסון הסערות הנפשיות הפנימיות מתרחש כשמתקיים דיאלוג עמוק בין הקולות המנוגדים:

- רעיון הקולות מחדד אצלנו את ההבנה שכל הקולות לגיטימיים ויש להקשיב להם, להבינם, ולזהות את המשאלות המסתתרות בתוך הקולות. עלינו להיות קשובים ולזהות בתוכנו גם את הקול שרוצה לעשות שימוש באלכוהול, להבין אותו באופן רחב יותר (הקול שרוצה אלכוהול מבקש למעשה ריגוש, שייכות ורוגע).

- חידוד המודעות העצמית יסייע לנו לבדוק עם המתבגר כיצד ניתן לתת מענה לקול זה בתוכו, באמצעים אחרים, נועזים, יחודיים אבל כאלו שלא מסכנים אותו.
- אל לנו לבטל קולות כי כל קול הוא עולם ומלואו, גם הקול שמבקש לשתות אלכוהול. אל לנו לנסות להשיג אינטגרציה בין הקול לקול ההופכי לו. עלינו לאפשר להם להכיר אחד את השני וללמוד לחיות בשיתוף פעולה לא הרסני. שיתוף הפעולה יכול להביא את המתבגר לסלול לעצמו מסלולי חיים שונים ומגוונים ובעיקר ייחודיים.
- דיאלוג טוב עם מתבגרים מתקיים כשיש פחות חלוקה לטובים ורעים, שליליים וחיוביים. לכל קול יש יתרונות וחסרונות כך לכל דבר בעולם. הדבר מאפשר להגיע לקולות שמעודדים אצל הצעירים את השימוש בסמים ואלכוהול ולבחון איך אפשר לספק אותם ואת צרכי אותם קולות בדרכים אחרות - אחרי שהקשבנו להם וראינו את עולמם המלא, מבלי לצרוך סמים או אלכוהול.

## שאלות נוספות לדיון

- אילו תובנות מהספר הייתם מעוניינים לאמץ לשיא מבוגר-מתבגר?
- מה מאפשר לנו, לכל אחד ואחת מאתנו, להעלות בתוכנו את מגוון הקולות ולא להישאר בקול הראשוני? הבנה של גיל ההתבגרות ידע, ניסיון, תפיסת תפקיד, מיומנויות ש, הקלבה, מובטאות, יכולת אמפטיה, קבלה עצמית הכלת האחר, אמונה ב"צדקת דרך"...
- מהיכן נובעים בתוכנו הרצון והיכולת להיות אמפטיים, מבינים ומודעים כלפי המתבגר?
- מה מאפשר לנו להתמיד בשיחה עם מתבגר?
- מה אנו צריכים לדעת כדי לקיים שיחה משמעותית, רלוונטית, קרובה?
- מי עליו להיות ומה אני צריך להיות עבור המתבגר כדי שאוכל לשמוע אתו שיחה שתהיה משמעותית ורלוונטית עבורו?
- מה עליו לראות ב?
- מה צריך לכלול שיחה כזו?
- מה צריך להשתנות מבפנים ב המבוגר כדי שתתקיים ביני לבין המתבגר שיחה ולא "סכר שכחה"?

## על פי- ד"ר עודד מבורך, ביחסי מורה/הורה - מתבגר

- על המבוגר להכיר בכך שהקול המרכזי שהוא משמיע הוא הקול שמעורר לעיתים קרובות התנגדות אצל המתבגר. עליו לזהות בקרבו קולות נוספים, מנוגדים לקול המוכר ובעזרתם לפנות למתבגר ולחשוף אצל המתבגר את הקולות הנאבקים בתוכו, הקול המתריס וגם הקול הממוסד יותר ולאפשר לכולם לקיים דיאלוג זה עם זה.
- אמירות חד משמעיות, כמו נכון ולא נכון, אמת או שקר, משרתות גם את התפיסות הקיצוניות, את השחור לבן המאפיינות את המתבגר. כדי לפלס דרך לכל הקולות של המתבגר, על המבוגר להציג נינוחות וקבלה עצמית שלו עצמו על ריבוי הקולות בתוכו, תוך מתן דוגמאות אישיות, ובכך יאפשר למתבגר להכיר בריבוי הקולות שלו עצמו.
- הקולות של המתבגר הינם קיצוניים ולוחמניים לעיתים. שיח בין הקולות הוא בבחינת "מפגש בין אויבים". מפגש מרגש, מפתיע ומאתגר אשר מרכז את המאבק הפנימי ומאפשר תוך כדי כך מתן ביטוי לקולות נוספים שמסתתרים בנפש הנער.
- חשוב לזכור ששינוי הינו תהליך ארוך טווח אך השיח בין הקולות מרגש ומפתיע ומהווה אתגר מעניין עבור מתבגרים ואינו נשמע כמו הטפה של מבוגרים.

כדי שיתקיים שיח צריך שיתקיים מפגש! המפגש בין המבוגר למתבגר הינו מפגש מורכב המכיל לא מעט קשיים. קשיים הקשורים לגורמים רבים, חלקם קשורים לאדם כפרט (תהליכים שעובר עם עצמו, בעצמו) וחלקם קשורים לתהליכים חברתיים. לכולנו צורך רגשי להיות בקשר משמעותי. האם נוכל לבוא לשיחה עם המתבגרים כבאים לקראת מפגש בינאישי, מפגש בין אנשים... "לבוא מעמדה של הקשבה, מעמדה של סקרנות, מעמדה של אי ידיעה והפתעה. זו הזמנה למפגש עם התלמיד, להקשבה לצרכיו, להכרת חלומותיו וקשייו. הדגש הוא על המפגש האנושי שנוצר בין אדם לאדם ותחושות מיוחדות שהוא עשוי להוליד, כמו אמון, בטחון, קירבה ותמיכה..." (מתוך - "דיאלוג מורה-תלמיד").

כשאנו המבוגרים נותנים לקולות מרובים ומגוונים להיות בתוכנו בשיח פנימי, זה מגדיל את הסיכוי שנגיב באופן שקול ומאוזן. לא נאפשר לקול אחד לנהל אותנו. כשאנו המבוגרים מודעים לריבוי הקולות שיש בנו אנו יכולים לסייע למתבגרים לזהות בתוכם את מגוון הקולות ולהעצים אצלם קולות קיימים מוחלשים.

חשוב שנהיה מודעים לאופן בו אנו עושים שימוש בקול הבוגר, המבין והאמפטי לטובת שיח עם מתבגרים. מבוגר אשר מחובר לערכים שלו, לגבולות שלו, לעצמו, יגיע לשיח עם עמדות, שהן אולי שונות מאלו של המתבגר, אך מעצם יציבותו ובשלותו הוא יכול להיות עבור המתבגר "מגדלור" מבוגר משמעותי ומשפיע.

# מפגש רביעי: "שלושה שבילים" - שיח רלוונטי על אלכוהול

(מתוך "שלושה שרירים, שלושה שבילים", יורם שליאר)

**רציונל** - גישת "שלושה שבילים, שלושה שרירים" מפרטת שלושה "שבילים" לשתיית אלכוהול - שביל שהוא בשביל... (ראה **תרשים נספח מספר 5, עמוד 72**)

**האחד** - (ב) שביל הטעם,

**השני** - (ב) שביל המצוות והטקסים

**והשלישי** - (ב) שביל הבריחה, סיפוק צרכים, התמודדות עם קשיים ופתרון בעיות.

השתייה הבעייתית בה אנו מתמקדים היא השתייה ב"שביל" השלישי. אחת הטענות המרכזיות בגישת "שלושה שבילים, שלושה שרירים" היא ש"שרירים", היינו - יכולות רגשיות וטבעיות כמו היכולת לשמוח, להתמודד ולמצוא מקורות אושר וסיפוק פנימיים, עשויות להתנוון במידה ולא משתמשים בהן. בהתאם לכך, אדם שמתמש באלכוהול "בשביל הבריחה", השביל השלישי, מוביל לניוון השרירים הנפשיים שלו. עת האדם בוחר שלא להשתמש בכוחות הפנימיים וברגשותיו הטבעיים (לשמוח, להתמודד, להתקרב, להפתח...) וכתחליף לשרירי הנפש הוא משתמש באלכוהול, שמייצר עבורו תחושה מלאכותית כימית של התמודדות או שמחה אזי הוא מחליש את שריריו ומנוון אותם. חוסר אימון שרירי הנפש - בדומה לחוסר אימון שרירים פיזיים - מוביל לניוון ופוגע ביכולת האדם להשתמש במשאביו הטבעיים בעתיד.

## מטרת המפגש

המשתתפים יבדקו ויבחנו באופן אישי, כיצד הם בונים את "שרירי הנפש" שלהם -

איך אני מחולל שמחה?

איך אני מתמודד עם צער/ כאב/ משבר?

מה בונה אצלי תחושת סיפוק?

## מהלך המפגש

מחלקים לכל משתתף את הטבלה - "אלכוהול - שלושה שבילים, שלושה שרירים, ערכים אישיים ועקרונות חיים" (ראה **נספח מספר 6 עמוד 73**)

**שלב א'** - כל משתתף ממלא את העמודה האמצעית בטבלה:

- מהם משאבי ההתמודדות שיש לי? מה עוזר לי להתמודד עם קושי, משבר, כישלון?
- כיצד אני מייצר שמחה ומצב רוח טוב במצב מסוים? מה אני עושה כדי להיות שמח? איך אני מחולל בתוכי סיפוק ואושר באופן כללי?
- מה גורם לי לתחושה של שביעות רצון? מה אני עושה כדי להרגיש טוב עם עצמי ועם מה שיש לי/ מה שעשיתי?

**שלב ב' - כל משתתף ממלא את העמודה הימנית בטבלה:**

- כיצד הורי מייצרים שמחה ומצב רוח טוב?
- אילו משאבי התמודדות העבירו לי הורי?
- אילו ערכים העבירו לי הורי שתורמים לתחושת סיפוק ואושר פנימיים?

**שלב ג' - כל משתתף ממלא את העמודה השמאלית בטבלה:**

- אילו משאבי התמודדות חשוב לי להעביר לילדי?
- כיצד אני רוצה שילדי יחוללו שמחה? מה אני יכול לעשות כדי לעזור לשמוח?
- אילו ערכים שקיימים בי הייתי רוצה להעביר לילדי כדי שידעו להיות מאושרים?

## נקודות להתייחסות

- בזוגות, שתפו בתהליך שעברתם בעת מילוי הטבלה.
- האם הופתעתם ממהו? ממה?
- אילו תובנות נוספו או התחדדו לכם?
- האם לדעתכם הייתם ממלאים אחרת את הטבלה כמתבגרים? אם כן, מה היה שונה?
- מה אנחנו לומדים על תפקידנו כמבוגרים המלווים את ההתבגרות של ילדינו?

*העברה של ערכים ומשאבים נפשיים דרך אבואר משמעותי.  
ייצור מצב של רגשות ולא באמצעות תאליף כוחי - אימון שרירי הנפש.*

## דיון אסיכום

איזו הבנה התחדשה לכם או התחדדה אודות עצמכם? אודות המתבגרים?





# חלק שני - למה שנקבע פגישה עם מתבגרים?



## מפגש ראשון:

### "עשרת הדברים החשובים שלמדתי בחיי."

(מתוך "שלושה שרירים, שלושה שבילים", יורם שליאר בהסתמך על השתלמות מעגל הקסם בהנחיית ד"ר יצחק בלום)

#### מטרות

- המשתתפים ישוחחו ויחשבו אודות המושגים - "חוכמת חיים", "כישורי חיים", למידה מתוך חוויות אישיות, למידה מתוך אינטראקציה עם "אחר" משמעותי.
- המשתתפים יזהו את המשמעותיות הגבוהה של למידה רגשית בינאישית וערכית מתוך ניסיון חיים ובתוך קשרים.
- המשתתפים יזהו את תפקידם החשוב כמבוגר משמעותי המלווה את המתבגרים בלמידתם ובעיצובם את חוכמת חייהם.

#### מהלך המפגש

כל משתתף מקבל טבלה "10 הדברים החשובים שלמדתי בחיי..." (ראה נספח מספר 7 עמוד 74)

1. כל משתתף רושם לעצמו את עשרת הדברים החשובים שלמד בחייו.

2. המנחה נותן הנחיות למילוי הטבלה בשלבים:

**שלב ראשון - המשתתף מתבקש להתייחס לכל אחת מהלמידות שכתב לאור הטורים בטבלה - כיצד התבצעה הלמידה?**

בטור הראשון - ת- האם למד במסגרת תכנית פורמלית כלשהי?

בטור השני - ע האם למד בכוחות עצמו?

בטור השלישי- א האם למד בעזרת אדם אחר?

**שלב שני - המשתתף מסמן בטבלה מתי התרחשה הלמידה:**

בשליש הראשון של חייו, בשליש השני של חייו או בשליש השלישי של חייו.

**שלב שלישי - המשתתף מסמן בעמודה האחרונה (ר) - מתי היה רצוי שאלמד את הלמידה הזו?**

## שלב רביעי - שיתוף ודיון במליאה

כל אחד מהמשתתפים מתבקש לדרג לעצמו מהן 3 הלמידות הכי משמעותיות עבורו ולבחור למידה אחת, מתוך הלמידות שכתב, שהיא הכי חשובה ושנוח לו לדבר אודותיה במליאה.

בסבב, בארו למידה אחת מתוך העשר ושתפו אותנו בקצרה בסיפור - מה היה שם, מה למידתם, למה בארתם דווקא בה?

המנחה מרכז על הלוח (בהתאמה לטבלה) מכל משתתף - בדיוק כפי שכתב לעצמו - בשפתו הוא, למידה אחת משמעותית שהוא מוכן לשתף בה, כיצד למד ומתי למד ומה עיתוי הלמידה הרצוי בעיניו.

לאחר שאספנו מכל המשתתפים את הלמידות המשמעותיות בחייהם והן מופיעות מול כולנו על הלוח, מתבוננים יחד על הטבלה המרכזת - מה ניתן ללמוד מהטבלה?

## דוגמא לשאלות שנתוני הטבלה עשויים לחדד

- האם אכן לומדים באיים את הדברים חשובים באמת?
- האם רוב הלמידה היא עצמית או שאל מתכנית או מאר משמעותי?
- איזו תקופת איים מוצגת ב"למידה" יותר? מתי זה מוטמע בנו?
- מתי המשתתפים היו "מעדיפים" ללמוד לעצמם... "אילו רק הייתי יודעת זאת בצעירותי..."
- איזו למידה מצטיירת כדומיננטית יותר?
- עך כמה כרוכה הלמידה בהתמודדות עם צללת?

## תובנות מרכזיות שעשויות להתגבש

- הרוב מציינים למידה חשובה כלמידה רגשית ופחות מציינים למידה קוגניטיבית.
- רוב הלמידה כרוכה לרוב בהתמודדות עם אנשים אחרים.
- את רוב הדברים החשובים לא לומדים בעזרת תכניות.
- רוב הלמידה המשמעותית היא עצמית או למידה כתוצאה מאינטראקציה עם אחר משמעותי.
- רוב הלמידה החשובה מתבצעת בשליש השני או השלישי לחיים.
- רוב המשתתפים היו שמחים לו היו לומדים דברים חשובים אלו בשלב מוקדם יותר בחיים.

על סמך קריאת הנתונים ננסה להרחיב את הדיון אודות המשתמע מהטבלה -

- כיצד שיא זה רלוונטי לתפקידנו כמאנכים אשר עובדים עם מתבגרים?
- מה אחרים לכם המושגים "אחר משמעותי" או "מבוגר משמעותי"?
- האם מתפקידנו כמאנכים להיות "מבוגרים משמעותיים" עבור תלמידינו?
- כיצד אני תופס את התפקיד שלי כ"מבוגר משמעותי"?
- כיצד התפקיד "מבוגר משמעותי" מתייחס ליכולת שלנו להשפיע על הבחירות של תלמידינו המתבגרים?
- מה הבנה זו מעוררת בי מאינה רגשית?
- מה הבנה זו מאדדת בי מאינה מקצועית?

## כמה מילים על אחריות חברתית של מורים

כששאלנו הורים איזו תכונה היו רוצים שתהיה למורה של ילדיהם, מבין התשובות הרבות הדהדה חזק המשאלה שהמורה של ילדם יהיה רגיש, אנושי, בן אדם. מבוגרים, מתבגרים וילדים מגיבים לרגישות ואכפתיות. מתוך רגישות ואכפתיות צומחת למידה משמעותית. למידת ערכים חברתיים ואישיים לחיים. כמחנכים, אנו יכולים לקדם נושאים ערכיים ורגשיים לו נשקיע בכך את הזמן והרצינות הנחוצים. כל המחנכים יכולים להיות "מבוגר משמעותי" עבור תלמידיהם. האחריות החברתית שלנו כמורים היא לדבר עם התלמידים גם על התמודדותם עם מצבי חיים שונים. חשוב לזכור, הלמידה המשמעותית מתבצעת הרבה פעמים בכוחות עצמנו ומאוחר רק מפני שלא היה אדם משמעותי שיציף זאת קודם לכן. תלמידים רבים זקוקים לאדם בתוך המערכת החינוכית שידבר אתם על נושאים רגשיים וערכיים, על קבלת החלטות, על התמודדות עם אירועי חיים. לנו כאנשי חינוך יש כל יום הזדמנות פז להזמין את תלמידינו ללמוד דרך הסתכלות אחרת, נוספת על אירועי היום יום. לנו המחנכים יש את המקום הזמן וההשראה להיות זורעי הזרעים של כישורי החיים, מאמני הידע והתומכים במימושן עבור תלמידינו.

אנחנו שואפים לשוחח עם המתבגרים על חייהם, על תרבות הפנאי שלהם בכלל ועל המקום שתופס האלכוהול בבילויים שלהם בפרט. אנחנו רוצים להיות מסוגלים לקיים איתם שיחה מעורבת וקרובה אך לא שיפוטית ולא מטיפה אודות השלכות הבחירה לשתות בגילאים צעירים.

## ומה ניתן לעשות לאור השיח והתובנות?

- ניתן לסייע לתלמידים לעמוד מוקדם יותר את "אמיתות האיים" בכך שנצמן להם תנאים מיטביים לעמידה הבין-אישית והמשמעותית.
- כל אחד מאתנו יכול להיות "אחר משמעותי" המשפיע על הלמידה של המתבגר. כל אחד מאתנו יכול לעמוד אחרים נוספים בסביבת המתבגר איך להפוך להיות גם הם "אחר משמעותי" עבורו.

# מפגש שני:

## "זכרים סיפור אישי" - בירור תפיסת התפקיד והערכים שמנחים אותנו

### מטרות

- המשתתפים יבחנו את האופן בו הם תופסים את תפקידם כאנשי חינוך
- המשתתפים יבהירו לעצמם את הערכים העומדים בבסיס זהות התפקיד
- המשתתפים יבחנו את מידת המוטיבציה והמחויבות שלהם לקיים שיח משמעותי עם בני הנוער כחלק מתפיסת התפקיד שלהם.
- המשתתפים יבחנו עם עצמם עד כמה תפיסת התפקיד שלהם כוללת גם מחויבות לקיום שיח עם מתבגרים בהקשר לבחירה בצריכת אלכוהול.

### מהלך המפגש

המנחה: כל אחד מאתנו הוא ספריה מהלכת של סיפורים. ברשותכם מדפים עמוסי סיפורים: סיפורים אישיים, משפחתיים, מקצועיים... סיפורי יום הולדת, חגים, אירועים... סיפורי הצלחות, כישלונות, קונפליקטים ועוד סיפורים רבים אחרים. היום אני מזמינה אתכם לגשת למדף סיפורי המקצוע שלכם. דפדפו בסיפורים השונים. יש כאלה המעלים חיוכים, אחרים מרגיזים, יש נעימים ויש גם עצובים, כאלה שאני אוהב לספר ואחרים שאני לפעמים מעדיף לשכוח.

היזכרו בסיפורים. **התמקדו בסיפור עוצמתי הקשור בתלמיד אותו הכרתם באופן מיוחד, ליוויתם, יצרתם קשר. סיפור שאותו אתם אוהבים וזכרים לטובה. סיפור בו הרגשתם משמעותיים.** סיפור שמייצג מבחינתכם חווית הצלחה עוצמתית של התמודדות. כשאחד הסיפורים האלה יתפוס את מקומו על המסך, הישארו אתו. נסו לראות בבירור כמה שיותר פרטים -דמויות, צבעים, קולות, שפת גוף, עדים, חוויות. אין צורך לספר את הסיפור אם לא רוצים בכך. כעת, "נקים ספריה" משותפת של סיפורים. אתם תתבקשו לשחזר את הסיפור שלכם תוך התייחסות למספר היבטים:

- מה השם שתיתנו לסיפור?
- אילו רגשות מעלה בכם הסיפור?
- מה היו כישורי ההתמודדות שהפעלתם? מה היו כישורי ההתמודדות שהיו חסרים לכם או חלשים יותר?
- מה היה חסר בסיפור? (תחומי קושי)
- נקודות אור, פריצות דרך בסיפור או - נקודות שאני מזהה שמהן ניתן ליצור סיפור אחר
- משפט שהייתי אומר היום לדמות מהסיפור.
- משפט שהייתי אומר לסביבה שבסיפור.
- לו אפשר היה לשנות את הסיפור, את הדמויות, את הסביבה, את הבחירות שלי - מה הייתי משנה? כיצד?

אפשרות נוספת לאיסוף הסיפורים - תרגיל "חכ"מ" (חוזקות, כישורים, משאבים): נבקש מהמשתתפים להתמקד בהתמודדות ובעשייה שלהם בתוך הסיפור שלהם:

תאר את ההתרחשות/ הסיטואציה?

מה הפך את החוויה לבעלת עוצמה שכזו?

מה היה בך שאפשר את ההתמודדות? נסי לזהות כמה שיותר דברים חכמים שעזרו לך בהתמודדות - חוזקות, כישורים (מיומנויות) ומשאבים (פנימיים וחיצוניים) שסייעו לך.

לפעמים ה"גבול" בין התחומים האלה מטושטש... פחות חשובה החלוקה לקטגוריות, הדבר החשוב הוא לזהות מה עזר לך.

לדוגמה - לידת ילד ראשון - מה עזר לי להתמודד?

חוזקות - אופטימיות, אהבה, סבלנות

כישורים - מיומנויות: ניסיון שצברתי כאחות בכורה לאח צעיר ממני בהרבה שנים

משאבים - בן זוג תומך, יודע לבקש עזרה, יכולת לא לעבוד זמן ממושך ולטפל בתינוקת.

מצא מטאפורה שתאר אותך כפי שהתמודדת באירוע זה? כתוב אותה לעצמך.

## דיון

- לסיכום - איסוף האמידה הקבוצתית מתוך ספריית הסיפורים, איסוף "משפטים של ידע" מתוך האומרים שהוללו על ידי הקבוצה, תובנות מתוך הסיפורים.
- מה בין התובנות האלה לתפיסת התפקיד שלכם כאנשי אינון? כיצד היא זה רלוונטי לתפקידנו כאמנכים אשר עובדים עם מתגברים?
- האם מתפקידנו כאמנכים להיות "מבוגרים משמעותיים" עבור תלמידיו? כיצד אני תופס את התפקיד שלי כ"מבוגר משמעותי"?
- עד כמה תפיסת התפקיד שלי כוללת בתוכה קיום של משמעותי עם מתגברים? היא על אלכוהול? פעילות עם הורי התלמידים בהקשר לשימוש באלכוהול?
- מהם הערכים העומדים בבסיס תפיסת תפקיד כזו? (אפשר להיעזר במאגר הערכים שלמטה)
- מה אני צריך על מנת לממש אלק זה בתפיסת התפקיד שלי?

למנחה - כמה מילים על "אחריות חברתית של מורים" ראה עמ' 43

## בנק ערכים

כבוד, צדק, אהבה, משפחתיות, נאמנות, מוסריות, כוח, יושר, הישגיות, עצמאות, ידע, יופי, הדדיות, מצוינות, שוויון, חוכמה, התמדה, סובלנות, חדשנות, הצלחה, יוזמה, שיתוף, רעות, אמינות, חופש ביטוי, אותנטיות, מעורבות חברתית, כבוד, חיי אדם, אחריות, צניעות, ניקיון וסדר, קבלת השונה, גמישות, שליטה, אמונה, עושר, סלחנות, ויתור, רגישות לאחר, אכפתיות, רצינות, השקעה, סבלנות, רדיפת שלום.

## אפשרות נוספת

להשתמש בקלפים טיפוליים מסוג "דואט" או אחרים אשר מייצגים מערכות יחסים. המשתתפים מוזמנים לבחור קלף אשר מייצג לחווייתם קשר מורה- תלמיד. משתפים את הקבוצה בבחירה ובמשמעות של הקלף וממשיכים בעזרת השאלות המנחות כמפורט בדיון מעלה.

# מפגש שלישי: צובעים סיפור אישי + ספקטוגרם - בירור עמדות

## מטרות

- בירור עמדות ותפיסות הצוות החינוכי כלפי שתיית אלכוהול בעולם המבוגרים.
- בירור עמדות ותפיסות הצוות החינוכי כלפי שתיית אלכוהול בעולם הילדים והמתבגרים
- חידוד המודעות בקרב המשתתפים להלימה או לפער אפשרי בין העמדות, המסרים וההתנהגות שלנו כמבוגרים כלפי המתבגרים.
- הגדרה משותפת של גבולות, נוכחות והשגחה הורית הנדרשים בנושא השתייה

## עזרים

- ריבועי נייר בצבעים שונים (לפחות 10 צבעים) ובכמות גדולה ממספר המשתתפים כדי לאפשר בחירה.
- בריסטולים לריכוז ותיעוד

## חלק ראשון

**משימה אישית** - חשבו על המילה "אלכוהול". נסו להיזכר בחוויה משמעותית שחוויתם בהקשר זה, או היזכרו בספור ששמעתם ממישהו אחר ושנגע לכם או נגע בכם. נסו להיזכר מה הרגשתם? על מה חשבתם? האם הייתם לבד? מי היה שם אתכם?

באיזה צבע הייתם צובעים את החוויה שלכם. גשו וקחו ריבוע נייר בצבע שבחרתם.

רשמו על גבי ריבוע הנייר שלוש מילים משמעותיות המתארות את הסיפור שלכם (רגשות, מושגים, תובנות).

**עבודה בזוגות** - ספרו את הסיפור האישי שלכם וכיצד הוא מתחבר לצבע שבחרתם. מהן המילים והמושגים החשובים שעלו.

## שיתוף ודין במליאה

אספו את המילים על הלוח, המחשב או על גבי בריסטול. שימו לב לדומה ולשונה, להבחנה בין מילים שמתארות רגש, תובנה מחשבה.

סכמו את הדברים שעלו מתוך תשומת לב להכללות, דומה ושונה, מילים שחוזרות על עצמן.

- מה איך דן בכך הסיפורים?
- האם בסיפור האישי הייתם לבד?
- מה היו הנסיבות?
- האם דברתם עם מישהו על האירוע במן אמת?

- האם דבריתם בדיעבד?
- האם מישהו צר לכם?
- האם היו דמויות משמעותיות שהשפיעו עליכם בהקשר זה? מי הן היו?
- האם נוכחות מבוגרים יכולה הייתה להשפיע?
- מה יכול היה לשמש לכם גבול, מגן או אות אזהרה?
- גבול פנימי וגבול חיצוני כיצד הם עוזרים? האם אפשר לשמור על הגבולות ומה קורה כשהם נפרצים?

בתיאור הצבעים והסיפורים באה לידי ביטוי החוויה האישית. מתוך השיח החויתי אפשר לקיים דיאלוג מקרב ופתוח שמאפשר התלבטויות שמולידות עוד התייחסויות ושאלות, כגון -

שאלת הגבולות: גבול פנימי (מצפון, כוח הרצון, שאלות מוסריות, מערכת ערכים, מותר ואסור). גבול חיצוני (חוק, נורמות, דרכי אכיפה, תמרורי אזהרה, ענישה).

גבולות ברורים ומרחב חוק מוגדר מסייעים בקבלת החלטות.

שאלת הנוכחות: מה זה אומר להיות "מבוגר משמעותי"? מבוגר שנוכח.

משמעותיות, נוכחות והשגחה של מבוגרים יכולה לעזור ולהשפיע בעת מצוקה וכן על תהליכי בחירה וקבלת החלטות.

דיאלוג: יש לתת זמן ומקום לשיח מכבד ולסיפורים אישיים, גישה נרטיבית ואינטימיות מאפשרות קרבה ומהוות מצע רך לתהליכי שינוי עמדות.

## אפשרות לפעילות נוספת בנושא - ברור העמדות שלנו בנוגע לשתיית אלכוהול בקרב מתבגרים: "ספקטוגרם"

### מטרות הפעילות

- לערוך בירור אישי של עמדות, רגשות והתנהגות ביחס לשתיית אלכוהול בקרב מתבגרים.
- לאפשר למשתתפים להתבונן יחד על "הפריסה" או המפה" שנוצרת בחדר ביחס לאמונות והעמדות שיש למשתתפים ביחס ל"שתיית אלכוהול בקרב מתבגרים".
- להכיר את "הקולות" השונים העומדים בבסיס העמדות השונות.



## מהלך הפעילות

1. נחלק את הקבוצה ל-3 קבוצות - הראשונה תייצג את עמדת ההורים, השנייה את עמדת המורים והשלישית את עמדת המתבגרים.
2. חשוב שלכל קבוצה תהיה מובחנות ושיהיה ברור את מי מייצגים, לשם כך אפשר לכתוב על דף "הורה" או "מורה" או "מתבגר" ולהצמיד אל החולצה בסיכה.
3. המנחה: דמיינו בחדר ציר מ 0 עד 10 העובר בחדר מקצה אחד לשני, 0 יסמל "הכי פחות" או "בכלל לא" ו-10 יסמל - "הכי הרבה" או "לרוב". זהו "ציר הספקטוגרם". כל משתתף יבחר למקם עצמו על ציר הספקטוגרם מתוך "התפקיד" אותו הוא מייצג בהתייחס לאמירות שהמנחה יאמר.
4. לאחר כל אמירה בה נעמדו המשתתפים על פני הרצף בהתאם לעמדתם כלפי ההיגד שנאמר, פונה המנחה למשתתפים שונים ומבקש מהם לומר משפט או אמירה שמסבירה מדוע מיקמו עצמם במקום זה. בנוסף, אם מספר אנשים נעמדו באותו מקום, ניתן לבקש מהם קבוצה לומר משהו על בחירתם במקום זה - האם יש מן המשותף לכולם שהביא אותם לעמוד שם?
5. המנחה ירכז על גבי הלוח את האמירות השונות שנאמרות על מנת לאפשר דיון ביחס לנאמר בחדר.

## להלן הצעות לנושאים שונים. חשוב שהמנחה יבחר עד 6 נושאים שחשוב לו לדבר עליהם במפגש:

- עד כמה לדעתך ילדים בכיתתך (להורים - בכיתת ילדך) מוטרדים ממקומם החברתי?
- כמה פעמים ראית ילד/ה בני 12 שותים אלכוהול?
- כמה פעמים שמעת על מקרה בו ילד/ה בני 12 השתכרו?
- באיזו מידה לדעתך האלכוהול נתפס כמעלה את הביטחון החברתי?
- באיזו מידה את/ה תופס/ת את האלכוהול כפותר בעיות/משפר מצב רוח (אפילו באופן זמני)?
- באיזו מידה לדעתך, ילד/ה בני 12 ישתף מבוגרים בסביבתו בשאלות שמעסיקות אותו בנושא שתיית אלכוהול?
- באיזו מידה לדעתך, המבוגרים בסביבת ילדים בני 12 יודעים ומסוגלים לתת להם מענה בנוגע לשתית אלכוהול?
- באיזו מידה את/ה חושש/ת לגבי שתיית אלכוהול בקרב ילדך/ חבריך לכיתה/ תלמידיך?
- האם את/ה יכול/ה להגיד מה קורה בנוגע לשתית אלכוהול בכיתה שלך?

## דיון במליאה

- האם היה משהו בשאלות שהפליא אתכם? למה? האם היה משהו בשאלות או בעמדות ששמעתם לשלכות? מהו? מדוע?
- האם ניתן לראות קווי דמיון או שונות בין עמדות / אמונות ההורים, המורים והמתבגרים? אם כן, מהם ומה אנו יכולים ללמוד מזה?
- האם המבוגרים מושגים שיש לעסוק בנושא יותר מהצעירים או להיפך?
- מהם המששות או הטבטים עם מתמודדים המשתתפים בעיסוק בנושא?

ניתן לקיים פעילות זו באמצעות העברת שאלונים - ראה נספח מספר 8 בעמוד 75

# מפגש רביעי: שתיית אלכוהול כסימן לשאלה

## מטרות

- לחדד בקרב המשתתפים את חשיבות ההתבוננות הרחבה והערנית על "ילדים במצבי סיכון".
- לחדד בקרב המשתתפים את ההבנה כי ילד שבוחר בשתיית אלכוהול הוא "ילד במצב סיכון".
- לחדד בקרב המשתתפים את ההבנה כי הבחירה בשתיית אלכוהול היא שדר של מצוקה.
- לחדד בקרב המשתתפים את ההבנה כי הבחירה בשתיית אלכוהול מעידה על התמודדות לא בריאה עם מצבי חיים או בריחה מהתמודדות.
- לעורר דיון בקרב המשתתפים אודות שתיית אלכוהול - מהי שתייה בעייתית, מתי ילד מאותת לנו שהוא במצוקה? מתי נדאג? מתי נתעניין?

## מהלך המפגש

### משימה אישית

- אני מבקשת מכם להתבונן בכיתה/שכבה בבית-הספר, כמו ב-zoom-in. לסרוק בעיני רוחכם את התלמידים שאותם תעצרו לבדוק מה שלומם כי אתם חושבים שהם במצב סיכון.
- הסתכלו עליהם ורשמו לעצמכם - מה הסיבה לדאגתכם? מדוע הם במצב סיכון?
- המנחה ממשיך בהנחיה - "אם איתרתם את התלמידים שמאופיינים במצב סיכונים שכבר מטופל על ידי גורמי טיפול בביה"ס, המשיכו להתבונן בתלמידים שבכיתתכם ורשמו שלושה תלמידים נוספים.
- רשמו ליד כל שם - מה האמירות שמאפיינות אותו? מה האמירות שאומרים עליו? (מה אומרת האמא? מה אומר האבא? מה אומר המורה ל...? מה אומרים החברים?) איך הוא מתנהג בבית הספר ומחוצה לו? מיהם החברים שלו? מה הם עושים בשעות הפנאי? (מה אנחנו שומעים שמספרים על ההתנהגות שלהם?)

### בשיח משותף מרכזים את דברי המשתתפים בטבלה:

תיאור התנהגותי - איך הוא מתנהג?	אמירות אופייניות שאומרים עליו	אמירות אופייניות של התלמיד עצמו
<p><u>לדוגמה:</u> היעדרויות שוטטות אושפז בבית החולים בשל הרעלת אלכוהול.. חוצפה אי-קבלת סמכות מלך השכבה- שותה אלכוהול בפארקים חסר חיוניות- "שק תפו"א", ילד "נוזל", ילד אדיש...</p>	<p><u>לדוגמה:</u> <u>אמא</u> - "הוא יוצא קבוע בערבים. אני מודאגת.." <u>מורה</u> - "נער מתוחכם" <u>מורה</u> - "אין שליטה עליו" <u>מורה</u> - "ילד אבוד" <u>חברים</u> - "שימו לב אליו, אתם לא יודעים מה הוא עושה.. דברו עם ההורים.. <u>מועצה פדגוגית</u> - "אין עם מי לדבר בבית. "</p>	<p><u>לדוגמה:</u> "אני שם X על בית ספר/ המורה" "בטח שאני שותה" "אני לא מצליחה בכלום" "כזה אני ואין סיכוי שאשתנה" "כל סופ"ש אני שותה" "נמאס לי" "מה כבר יכול להיות? הורי מאוכזבים ממני"</p>

מתבוננים יחד על הטבלה ועל הדברים שעלו בקבוצה.

## שאלות לדין

- מה מאפיין את היולדים שאפיינתם וסימתם כמצויים במצבי סיכון? כמה מבין היולדים שסימתם גם שותים אלכוהול?
- מה מאפיין את המתגברים השותים אלכוהול (לאו דווקא אלה שסימתם)? האם גם הם במצב סיכון?
- המתבוננות בטבלה אנו עשויים ללמוד כי לא מדובר רק ב"ילד המשוטט" ובתלמיד שהמורים לא רוצים בכיתתם. אלא בתלמידים נורמטיביים שמתנהלים באופן נהנתן ועשויים להגיע לאיבוד שליטה כשוגרה, עד כמה ביום-יום אנו עוזרים להתבונן בתלמידים אלו ולברר לעצמנו האם הם מעוררים אצלנו סימן שאלה? האם הם משופים להתנהגויות מסוכנות או בעצמם מוויית מסוכנות כשהם שותים אלכוהול מדי שבוע?
- עד כמה אנחנו מתפנים להפנות אליהם צרקור, לראות אותם באור דואל ולחשוב איך לעזור להם? ובמילים אחרות, האם אנחנו מתייחסים לקבוצת היולדים השותים אלכוהול כל שבוע כקבוצת יולדים בסיכון? כן/לא? למה כן? למה לא?

## נקודות נוספות לדין

- האם אנו המורים, כהורים למתגברים, מוצאים עצמנו מרשים או "מעלמיים עין" עם יולדיו המתגברים כשהם מבאים ושותים אלכוהול? מה קורה לדאגה שלנו? לעמדה שלנו? מדוע הנורמה האברתית הזו משתיקה את כולנו? מה אנחנו צריכים (לדעת, לעשות) להבין טוב יותר) כדי להשיע את קולנו?
- שתפו מניסיונכם, כשאתם מומחים עם בני הנוער על שתיית אלכוהול אילו עמדות מוצגות? מה הם מספרים לכם? מה הם מתארים בפניכם?
- איך הם מתארים את הרגלי השתייה שלהם? מה הם מספרים על הכמויות? על התדירות?
- איך אתם מרגישים כשאתם שומעים את התוארים והמסברים שלהם?
- מה יקרה אם לא נעשה כלום? מה לדעתכם קורה להם כשאנו לא נמצאים שם עבורם לחשוב על זה, לשמא איתם?
- איך נרמיב את מעלל המורים הקשובים/ המתעניינים שלא מוששים לדבר עם תלמידים ששותים אלכוהול כחלק מתרבות הפנאי ומחצון להיות חלק מ...? מה צריך להיות כדי שלא נקבל את הנורמה האברתית הזו?

## לתישוח את לבנו...



לאור כל הנאמר לעיל, שיחה עם התלמידים אודות שתיית אלכוהול, היא למעשה שיחה שעשויה לחשוף את המצוקות הרגשיות והחברתיות שלהם, אשר בעטיין בחרו בשתייה.

מורה שבוחר לקיים שיח רלוונטי אודות הבחירה באלכוהול, עשוי לפגוש בכאבי המתבגר ובמצוקותיו. משיחה על הבחירה באלכוהול רבים הסיכויים שיגיעו לשיחה על המציאות הקשה והבלתי ניתנת להכלה שהמתבגר בוחר לטשטש בעזרת האלכוהול.

עלינו לחזק את המורה לקראת שיחה זו. להסביר לו שהעוצמה הרגשית של המתבגר ושלו עצמו הן אכן חוויה לא פשוטה, אך הן מאפשרות פתח חשוב לשיח, פתיחות וראשית התמודדות.

אל לו למורה לרוץ לפתרונות או עצות, מומלץ שיקשיב למתבגר, ישאל שאלות, יתעניין, ישקף ויתקף את מצוקת המתבגר ויביע הבנה אכפתיות והשתתפות.

לאט לאט, עם התקדמות השיחה יוכל המורה להציע למתבגר לחשוב יחד על המצב המתואר ולנסות למצוא דרכים להקל על הכאב או לפתור בעיות.

חשוב שהתלמיד יצליח לזהות כיצד האלכוהול משמש אותו כ"תרופה" לכאב, תרופה שבעצם משכרת, משקרת ורק מעצימה את הקושי.



# חלק שלישי לפגוש את המתבגרים בנקודה בה הם נמצאים

## מפגש ראשון: הדרך לשיח - "סימני דרך בדרך לשיח רלוונטי"...

### מטרה

"לאמן" את "שרירי" השיח הרלוונטי והמשמעותי בקשר עם מתבגרים.

**עזרים** - עותק מצולם של "סימני דרך" כמספר המשתתפים. (עמודים 25-26 בחוברת)

### מהלך המפגש

אנא חישובו על מתבגר כלשהו בחיכם שהייתם רוצים לנהל עמו שיח רלוונטי בנושא כלשהו (היזכרו בחוויה או נושא בחיי המתבגר שיש לכם קושי לדבר עליו, שהקונפליקט או המתח הכריעו לכיוון של שתיקה או התבצרות בעמדה במקום לשיח).

1. עבודה אישית - כתבו לעצמכם **את הסיפור מנקודת מבט של המתבגר**, מה הוא חווה, מרגיש, חושב? מה אומר? מה מדגיש? מה שואל? מה רוצה? מה הוא מבקש? את הסיפור כתבו **בגוף ראשון יחיד בזמן הווה**: "אני..", "שמי..". תחילה רשמו מאפיינים כלליים - גיל, מקום במשפחה, מראה חיצוני, מאפייני התנהגות כלליים - ובייחס למישורים השונים - חברתי, לימודי, אישי, בינאישי, משפחתי ועוד..

2. עבודה אישית - התבוננו בדפים שלפניכם "סימני דרך לשיח רלוונטי עם מתבגרים". רשמו לעצמכם, מה הייתם שואלים, עושים או אומרים ל"מתבגר" שאת סיפורו כתבתם לו, יכולתם לקיים את השיח בינכם כיום.

3. בשלוש - הנחייה מקדימה. אחד המשתתפים מתנדב לתפקיד המתבגר. הוא **יספר** את סיפורו מנקודת המבט של המתבגר. "המספר" בתפקיד המתבגר מטיל על שני המשתתפים הנוספים את תפקיד "המבוגרים" ומסביר את מי כל אחד מהם מייצג - למעשה, מיהו המבוגר אותו הוא מזמין לשיח. שני המשתתפים האחרים, בתפקיד מבוגרים, מקשיבים לסיפור מתוך התפקיד שלהם.

המנחה: כעת, משבחרתם "מתבגר" שישתף ויספר את סיפורו, יש לכם הזדמנות לקיים שיח רלוונטי בין מתבגר למבוגר. אתם מתבקשים לקיים שיח רלוונטי בהתאם לכל מה שלמדתם עד כה, תוך כדי שחברכם, המתבגר, מספר את סיפורו. המשתתפים בתפקיד "המבוגרים" מתבקשים להיעזר ב"סימני הדרך".

לדוגמה, מומלץ לברר עם "המתבגר" מספר השערות לגביו, לגבי האירוע. כדאי למצוא דרך להביע את מה שהם חווים ב"כאן ועכשיו". בהמשך, יכולים "המבוגרים" לברר לעצמם - מה הם מרגישים כלפיו וכלפי הקושי שלו? מה מבקש/צריך מהם המתבגר שלפניהם?

הסוגיות עליהן תבחרו לדבר יכולות להיות מתחומי חיים שונים: לימודים - כישלון חוזר במקצוע, איחורים, ירידה בהישגים, ירידה במוטיבציה בלימודים, במקצוע

חברה - חוויית בדידות, דחיה, חברויות שונות, בינאישי - קושי ביחסים, בחברות.  
מיניות - נטייה מינית, קצב התפתחות במועדה, מואצת או איטית...  
תרבות הפנאי - סגנון בילוי, לבוש, מקומות בילוי.  
שימוש בחומרים ממכרים - עישון סיגריות, שתיית אלכוהול, שימוש בסמים  
אינטרנט - מה אתה פוגש? מה תעשה כדי להימנע מ.. מה ישמור עליך.. איך תדע? מה לא תעשה? למה?..  
כללי-משמעות החיים, אמונה, סדרי עדיפויות, ערכים, הצלחות, כישלונות, פחדים ועוד...

## דיון במליאה

מבקשים מהמשתתפים לשתף בשיח שהתקיים בשלשות, מה היה קל מה היה מאתגר? למה?

שתי שאלות המופנות לכל מי שהיה בתפקיד "המתבגר"-

1. בשלב הראשון, כל אחד התבקש לרשום לעצמו שאלות שהיה רוצה שמבוגר ישאל אותו. האם היו פערים בין מה שרשמתם לעצמכם לבין מה שה"מבוגרים" במשחק התפקידים שאלו?

2. האם היתה שאלה או אמירה מסויימת במהלך "משחק התפקידים" שהייתה משמעותית? מהי?

שאלות המופנית לכל מי שהיה בתפקיד "המבוגר"-

1. איך היה עבורכם השיח?

2. עד כמה הצלחתם להיעזר ב"סימני הדרך"? מה היו "סימני הדרך" שבחרתם? למה?

3. האם חשתם מאותגרים? אם כן, באיזה שלב בשיח?

לסיכום,



כמבוגרים, השואפים לנהל שיח רלוונטי עם מתבגרים, על אילו נושאים ובאילו מיומנויות הייתם רוצים להתאמן?

# מפגש שני: שיח רלוונטי על שתיית אלכוהול

## מטרות

- לחדד את מודעות המבוגרים לחווייה המורכבת המתרחשת במפגש משמעותי עם מתבגרים
- לחדד את מודעות המבוגרים לחשיבות קיום שיח רלוונטי עם מתבגרים אודות הבחירה בשתיית אלכוהול
- העלאת תחושת המסוגלות של המבוגרים לקיים שיח רלוונטי עם מתבגרים בכלל ואודות הבחירה בשתיית אלכוהול בפרט.

## מהלך המפגש

שלב ראשון: התחברות, התנסות חווייתית - משחק תפקידים

הנך מתנכת כיתה ט'. אתמול נודע לך משני אברים של מיטל, כי באסיבה בסוף השבוע מיטל שתתה לשכרה, היא איבדה שליטה, האמה לצחוק ולצחוק בקולות קולות, תוך כדי כך לקלל את הסובבים אותה ובשלב כשהו, אף הציעה הצעות מגוונות לבנים. את לקראת שעת שהות ורוצה לשמוע עם מיטל....

לבקש מאחד המשתתפים להשתתף במשחק התפקידים בתפקיד מיטל. שאר המשתתפים ישחקו את תפקיד המורה.

המנחה יבקש ממשתתף מסוים להיות ה"מורה" הראשון, האחרים יתבקשו להשתתף בהמשך.

ליד מיטל נציב כיסא ריק - נציע למי שמעוניין להביע עוד קולות של תלמידים, לבוא לשבת ליד "מיטל" ולדבר.

המנחה ימנה 2 תצפיתנים, האחד ירשום את אמירות המורים והשני ירשום את אמירות התלמידה.

שיח אודות משחק התפקידים

המטרה אינה לבחון את תכני השיחה, אלא לערוך בירור עם ה"מורה" איך היא הרגישה כשהייתה לפני השיחה עם מיטל, על מה היא חשבה? מה היא אמרה לעצמה? האם חששה וכו'. בשלב הזה מתמקדים בשיח על השיחה.

נבקש מהמורים לשתף בתחושות, במחשבות - לפני השיחה, לקראתה ובמהלכה. הן המורים שהיו בתפקיד עצמם והן המורים שהיו בתפקיד מיטל.

שאלות למשתתפים:

מה "עבד"? מה היה קשה? מה הייתה מטרת השיחה? האם הרגשת שהיה כאן מפגש? היה כאן שיח משמעותי? מה קרה כאן שמאפשר לך לומר זאת? האם היה משהו שהשפיע עליך? מהו?



נזמין את המשתתפים לנסות ולאפיין שיח בין מבוגר למתבגר בהקשר לשתיית אלכוהול:

- מה יאפשר מאבזר לזאת מהמקום האוש, מחוסר האונים ולעבור לתחושת מסוגלות, והכלה?
- איך יוכל המבזר להיכנס לתפקיד המבזר המשמעותי והמשפיע?
- מה איתנו צריכים לדעת כדי לקיים שיח רלוונטי ומשמעותי?
- מה יאפשר מפגש משמעותי, רלוונטי, קרוב?

למנחה: ההנחה היא שהתרגיל והשיח שאחריו יציפו את הקושי שבקיום שיח משמעותי עם מתבגרים בהקשר לבחירה בשתיית אלכוהול. צריך לכוון את השיח להתבוננות אישית על:

מה המפגש עם בני נוער בהקשר לאלכוהול מעורר בנו? אם מה הוא מפגיש אותנו?  
מה עשוי מאבזר להפגיש בשיח עם מתבגר מאובדן, מתריס, אוסר, מתבודד ומסתגר?

המפגש בין המבוגר למתבגר הינו מפגש מורכב, המכיל לא מעט קשיים. קשיים הקשורים לגורמים רבים.

ננסה לברר לעצמנו -

**על מה "יושב" הקושי? מה גורם לקושי? מתי באיחוד קשה לנו?**

הסברים שונים לקושי - תחושה שזה לא בהגדרת התפקיד שלי, התופעה עצמה לא כך כך מפריעה לסדר היום הבית ספרי, התופעה מתרחשת מחוץ לכותלי בית הספר, "כולם" עושים את זה, העדר ידע או מידע, הבנה ואולי "הבנת יתר" של קשיי המתבגר והצרכים שלו והזדהות איתו, הידיעה שאמנם יש הרבה מתבגרים ששותים אולם רק מעטים מתמכרים, אולי גם אנחנו היינו קצת במקום הזה וכלום לא קרה... חולשה שלנו אל מול עוצמת התופעה ומול היותה נורמה חברתית חזקה, חולשה אל מול הטיעונים ה"חזקים" שלהם...

סיכום: לא פעם המתבגרים מעוררים בקרב המבוגר תחושה שהוא "דינוזאור חופר" ואף מעיזים לבטא זאת באופן ישיר או לרמוז על כך בהתנהגותם. ייתכן שהם מעבירים אלינו, באמצעות מנגנון של הזדהות השלכתית, את הקשיים, הבלבול, החרדה וחוסר האונים שלהם. לעיתים יש לנו תחושה שהטיעונים שלהם לגמרי לגיטימיים ושאלו היינו במקומם אולי היינו נוהגים בדיוק כמותם. הם מעוררים בנו סוג של הזדהות אשר בעטיה אנו מרגישים לא פעם שאין לנו מה לומר, מעיין תחושת חוסר מסוגלות, חוסר אונים, תחושה של יחיד מול רבים, היעדר עמדה או "הצדקה" לעמדה בנוגע לשתיית אלכוהול.

## מה אנו המבוגרים צריכים בכדי שתהיה לנו עמדה ברורה ונהיה משוכנעים ב"צדקת הדרך"?

- להיות מחוברים לערכינו, לגבולותינו, לעצמנו
- להבין מאילו עמדות אנו באים לשיח
- לחדד את החושים ואת יכולת ההתבוננות והזיהוי

### חשוב שיהיה לנו ידע שנוכל להסתמך עליו :

- ידע אודות שתיית אלכוהול והשלכותיה.
- ידע אודות מתבגרים - אפיוני הגיל, המקום שהאלכוהול "תופס" שם, משמעות השתייה בגיל זה, אופן השתייה המאפיין מתבגרים.
- ידע אודות טכניקות התמודדות - נקודת המוצא ביצירת שיח רלוונטי היא המוכנות להיכנס לשיחה מעמדת הקשבה, מעמדה של סקרנות, מעמדה של אי ידיעה ונכונות להיות מופתע הן מהאחר והן מעצמי. המבוגר צריך להיות מסוגל להקשיב למגוון הקולות שעולים בו, להיות פתוח לשיח הפנימי שלו ולחדד מודעות וחשיבה על האופן בו הוא עושה שימוש בקול הבוגר, המבין והאמפטי לטובת השיח עם המתבגר.

# מפגש שלישי: בזכות המסע ובגנות קיצורי הדרך (האלכוהול כמקצר תהליכים)

מתוך: "שלושה שרירים, שלושה שבילים"

"סנונית אחת אינה עושה את האביב וגם לא יום אחד (נאה). כך לא יום אחד ולא זמן קצר (עושים את האדם) ברוך ומאושר". אריסטו

## מטרה

לחדד בקרב המשתתפים את הבנה כי הדרך חשובה לא פחות מהמטרה הסופית ולעתים אף יותר.

## מהלך המפגש

### פתיחה

קוראים בקול את השיר "בדרך לאיתקה"

**עבודה אישית** - כל משתתף מתבקש להיזכר בסיטואציה בה, בדיעבד, הדרך שעשה הייתה משמעותית עבורו יותר מהמטרה הסופית. היינו, מנסה לחשוב על ה-"איתקה" שלו... משהו שזימן לו מסע בלתי רגיל שהפך למשמעותי בחייו.

**עבודה בזוגות** - המשתתפים משתפים בסיפורים

### דיון במליאה

- מהי איתקה? איפה איתקה? ולמה חשוב כל כך שהדרך לשם תארוך ככל האפשר?
- אילו תובנות, הרהורים ורעיונות עלו בכם עם ההזכרות בסיפורים ובהשראת הסיפורים ששמעתם?
- איזו למידה על עצמנו הפקנו בזכות הדרך?
- ואעניינו, כמבוגרים שפוגשים מתגברים בדרך שנקראת "גיל התגברות", מה מהווה לעברנו פה היום חשוב שנזכור? מה תפקיד הדרך עבורם? מי ומה אנו שואפים להיות שם עבורם?
- מה אנו כמבוגרים יכולים לומר למתגברים כדי להעניק להם כלים לצהות שהם בתהליך, לעודד אותם לשהות בדרך, לעמוד את עצמם ועל עצמם לפגוש קשיים, שינויים, אידושים ולא להיבהל...?
- שתיית אלכוהול בקרב בני נוער מהווה לעיתים "קיצור דרך" במסע התגברות. כיצד נוכל לעודד בנה זו בקרב המתגברים?

**ליסיכום, משימה למשתתפים** - "ברוח השיר "בדרך לאיתקה", "בזכות המסע ובגנות קיצורי הדרך", אנו מזמינים אתכם לצאת למסע - לנהל שיח עם קבוצת תלמידים, הורים או מורים בנושא הבחירה בשתיית אלכוהול בקרב בני-נוער.

בפרק הנספחים (נספח 9, עמוד 76) מצורפת הצעה לקיים שיח בנושא הבחירה בשתיית אלכוהול באמצעות קבוצות מיקוד.

## הדרך לאיתקה

כי תצא בדרך אל איתקה  
שאל כי תארה דרךך מאד  
מלאה בהרפתקאות, מלאה בדעת.  
אל תירא את הלסטריגונים ואת הקיקלופים  
אל תירא את פוסידון המשתולל.  
לעולם לא תמצאם על דרךך  
כל עוד מחשבותיה נשאות, ורגש מעלה  
מפעים את נפשך ואת גופך מנהיג.  
לא תתקל בלסטריגונים ובקיקלופים  
ולא בפוסידון הזועם, אלא אם כן  
תעמידם לפניך נפשך.  
שאל כי תארה דרךך מאד.  
כי בבקרים רבים של קיץ תכנס  
בחדוה, בפליאה רבה כל כך  
אל נמלים שלא ראית מעולם.  
בתחנות-מסחר פיניקיות תעגן  
תקנה סחורות משכחות לרב,  
פנינים ואלמגים, ענבר והבנה,  
ומינים שונים של בשמים טובים  
ככל שרק תמצא בשמים טובים.  
עליך לבקר בהרבה ערי מצרים  
ללמוד, ללמוד מאלה היודעים.  
וכל הזמן חשב על איתקה  
כי יעודך הוא להגיע שמה.  
אז אל לך להחיש את מסעך  
מוטב שימשך שנים רבות.

שְׁתַּגִּיעַ אֶל הָאֵי שֶׁלְךָ זָכוּ  
עָשִׂיר בְּכֹל מָה שֶׁרַכְשֵׁת בַּדֶּרֶךְ.  
אֵל תִּצְפֶּה שְׂאִיתָקָה תַעֲנִיק לְךָ עֶשֶׂר.  
אִיתָקָה הַעֲנִיקָה לְךָ מִסַּע יָפָה  
אִלְמָלָא הִיא לֹא הִייתָ כָּלֵל יוֹצֵא לַדֶּרֶךְ.  
יֹתֵר מְזֵה הִיא לֹא תוּכַל לְתַת.  
וְהִיא כִּי תִמְצָאָנָה עֲנִיָּה - לֹא רְמִיתָה אוֹתָךְ אִיתָקָה.  
וְכֹאשֶׁר תִּשׁוּב, וְאַתָּה חָכֵם, רַב-נִסְיוֹן,  
תוּכַל אֲז לְהִבִּין מָה הֵן אִיתָקוֹת אֵלָה.

כתב: קונסטנדינוס קוואפיס (1863 - 1933)  
מיוונית: יורם ברונובסקי

# מפגש רביעי: אלכוהול "דע מה תשיב": התמודדות עם תפיסות ואמונות של בני-נוער

מתוך: "שלשה שרירים, שלשה שבילים"

## מטרה

התנסות בשיח והתמודדות עם אמירות בני נוער באמצעות קלפי היגדים (יורם שליאר).

## מהלך המפגש

(קלפי ההיגדים ראה נספח 10 בעמוד 79)

פורשים את הקלפים הפוכים על השולחן. כל משתתף בוחר קלף לפי הצבע.

משימה אישית - המשתתפים קוראים את ההיגד שמופיע על הקלף וכותבים לעצמם מה היו עונים למתבגר שהיה מבטא באזניהם את המשפט מהקלף? מה היו שואלים אותו על מנת לגרום לו להרהר ולחשוב על אמונתו ודעתו?

המנחה מדגיש בפני המשתתפים שתי נקודות חשובות למודעות וחשיבה:

- בשאלות שאתם שואלים ובטיעונים שאתם מביעים באים לידי ביטוי העמדות והערכים שלכם.
  - אל לנו להשתמש בטיעוני אסון, קטסטרופה, קיצון, לא לומר אמירות קצה כגון "אתה הורס לעצמך את החיים" אך גם לא באמירות של פשרה כמו: "שתה קצת", "תשתה ואל תנהג", "תנהג בזהירות".
- משימה קבוצתית - מתחלקים לקבוצות לפי צבעי הקלפים, משתפים בטיעונים ולבסוף בוחרים טיעון או שאלה אחת - המשמעותיים ביותר לתפיסתם.
- במליאה - כל קבוצה משתפת בתהליך ובתוכן - לגבי אילו אמירות או שאלות התקשיתם בבחירה? מדוע? מה הכריע? מדוע בחרתם בטיעון או בשאלה הספציפיים?

## דיון לסיכום,

מה מתוך החוויה והתהליך שעברתם כעת חשוב בעיניכם להעביר הלאה למבוגרים נוספים?

לעזרתכם, בעמוד 80 נספח מספר 10 - תיעוד הקולות, הטיעונים, השאלות שעלו בקבוצת המבסו"ם במחזור דרום.

הערה:

אם מתנסים בקלפים עם בני-נוער ההנחיה היא: "אילו אחיכם הצעיר מכם בשנתיים היה מבטא באוזניכם משפט זה, מה הייתם אומרים לו?"

# מיון





## לקראת המפגשים על שיח משמעותי ורלוונטי עם מתבגרים. סיכום מפגש של מדריכים מהיחידה עם ד"ר שמוליק סגל קינר, בנושא - שיח רלוונטי עם מתבגרים, נובמבר 2012

להלן נציג סיכום של המחשבות שעלו במפגש שמהותו הייתה שיח משמעותי ורלוונטי על שיח משמעותי ורלוונטי בין מבוגרים למתבגרים. השיחה התבססה על מספר מאמרים שהוצגו על ידי ד"ר סגל קינר שמוליק.

בתחילת המפגש העלינו שאלות שמעסיקות אותנו בנושא כגון:

- מהו הקושי העומד בפני מי שרוצה ליצור שיח רלוונטי עם מתבגרים?
- מדוע כל כך קשה לנו, המבוגרים, ההורים והמורים, ליצור שיח אותנטי, חד פעמי וסובייקטיבי בגובה העיניים?
- מדוע פעמים רבות אנו מתייצבים למשימה שמורים ומוגנים בידע שלנו, בחוקים שלנו, ב"מעשה החינוכי הנכון", אבל קשה לנו פעמים רבות להתבונן להקשיב ולהכיר?

במפגש זה ניסינו להתייחס לשאלות אלו דרך חיבור למחשבות שעולות בתיאוריות כמו התיאוריה הוויניקוטאנית והתיאוריה האינטר סובייקטיבית של ג'סיקה בנג'מין אשר מתייחסות לחלק מהמאפיינים שתורמים לקשיים אלו תוך שהן שמות דגש מרכזי על תפקידה של סביבה מאפשרת דיה להתמודדות עם קשיי ההתבגרות.

וויניקוט, במאמרו על גיל ההתבגרות מ - 1968, "מושגים בני זמננו על התפתחות המתבגר והשלכותיהם לחינוך הגבוה", מייחס חשיבות קריטית לתפקוד הסביבה שהמתבגר זקוק לה תוך כדי המעבר מתלות לעצמאות, לנוכח מצבו שמתאפיין בחוסר בשלות. במובן זה, את משפטו הקלאסי של וויניקוט "אין דבר כזה תינוק" אפשר להחיל גם על המתבגר: "אין דבר כזה מתבגר" - אי אפשר להתבונן בהתפתחות המתבגר בלי להתייחס לסביבה בה הוא

**נתון - האם זו סביבה מאפשרת טובה דיה או שלא. כמובן שמתבקשת אז השאלה: מהי סביבה טובה דיה עבור מתבגר?**

לא קל להיות סביבה מאפשרת טובה דיה בגיל הזה, וויניקוט כותב מתוך אמפתיה רבה להורים משפטים כמו: "אם תעשה כמיטב יכולתך לקדם את הצמיחה האישית אצל צאצאך, יהיה עליך לדעת להתמודד עם תוצאות מדהימות. אם ימצאו ילדיך את עצמם כל עיקר, הם לא יסתפקו בדבר מלבד עצמיותם כולה - ובכלל זה התוקפנות והיסודות ההרסניים שבה, נוסף על היסודות שאפשר לכנותם אהבה, ואז תיקלע למאבק ממושך, "לגדול פירושו לתפוס את מקום ההורה", והוא מוסיף: "אכן כך הדבר" (it really does). אבל מיד הוא מוסיף: "בפנטזיה הלא מודעת, גדילה היא מעצם טבעה מעשה תוקפני, ועכשיו שוב אין הילד בגודל של ילד" (שם, עמ' 158).

בעצם ההורים נדרשים לשמש סביבה שתוכל להכיל את התוקפנות ההרסנית בלי להיהרס, להתמיר אותה ממשהו הרסני לכוח אנרגטי חיובי. ובמשתמע, אם לא יינתן מקום לאנרגיה התוקפנית במלוא חריפותה, או אם



התוקפנות אכן תהרוס, התוקפנות אכן תהיה הרסנית. מזווית שונה, ניתן לחשוב בעקבות ג'סיקה בנג'מין, שגיל ההתבגרות הוא הזדמנות מחודשת להעמיק את יכולתו של המתבגר להכיר את המבוגר כפי שהוא, בזכות עצמו ואז לקבל ממנו הכרה שאפשר יהיה להעריך אותה.

לסיכום, המתבגרים זקוקים למבוגר שלא יכחיש ויטשטש את ההרסנות ההתבגרותית, אלא יקבל אותה, יתמודד אתה וישרוד אותה. האתגר שעומד בפני ההורים הוא למצוא עמדה שתכיר בקיומם של רגשות כאלה ושיתן להם מקום, ויחד עם זאת תשרוד אותם. זהו כמובן אתגר קשה במיוחד.

**אבל האם רגשות קשים אלו עשויים להיות מופנים רק מהמתבגר להורים? האם גם לנו אין רגעים שאנו מתאכזבים מהמתבגרים שלנו? חושבים שהם "השתנו לנו", "התהפכו", האם אנחנו מוכנים בקלות לפנות מקום לגדילה ולהתפתחות?**

ככל הנראה לשני הצדדים יש חלק בכך, גם להורים וגם למתבגרים. אם נסתכל על "אדיפוס", המחזה והתסביך, נראה שהפנטזיה הלא מודעת על רצח ההורה שהבעיתה את משתתפיה התמושה - וכך נמנעה היכרות הדדית בין אב לבנו ובהמשך גם בין בן לאמו. את הטרגדיה של אדיפוס מניעות שתי נבואות שניתנו על ידי האורקל מדלפי. האחת ניתנת למלך לאיוס, ולפיה אם ייוולד לו בן, הבן עתיד להורגו. הנבואה מובילה את לאיוס, משנולד לו בן, לפחד שמא הבן יהרוג אותו וייקח את אשתו. לאיוס מתייחס לנבואה כמציאות ממשית, ועושה מאמצים לסכלה, כשהוא מצווה להרוג את הילד. כזכור הוא נכשל, והתינוק ניצל וגדל כבן מאומץ אצל מלך ומלכה אחרים, שהסתירו ממנו את עובדת אימוצו. הנבואה השנייה, גם היא מגיעה מהאורקל מדלפי, היא זו ששומע אדיפוס, שהוא עתיד להרוג את אביו ולשכב עם אמו. גם הוא מתייחס לנבואה כממשות, והוא בורח מפני האפשרות שיהרוג את אביו. אלא שהוא חושב שאביו המאמץ הוא אביו האמתי.

בסופו של דבר שתי הנבואות פועלות כמו פנטזיות לא מודעות ומניעות את גיבוריהן לברוח מהן - ודווקא בשל כך הן מובילות אותם למימושן הטרגי. האב והבן, שלא הכירו זה את זה עד אותו רגע, נפגשים לראשונה במפגש שלוש הדרכים. שם שתי הנבואות מתממשות, כשאדיפוס שאינו יודע במי הוא נתקל הורג את אביו. כתוצאה מכך אף אחד מהם לא יזכה להכיר את השני. מכאן ואילך גם גורלו של אדיפוס נחרץ. את אמו הוא אמנם יפגוש, הוא יחיה אתה, ישכב אתה ויוולדו לו ילדים. אבל הוא בעצם לא יכיר אותה וגם היא לא תכיר אותו. הדרמה מתגלגלת כזכור עד סופה הטרגי, וכשהאמת מתגלה והאפשרות להתחיל ולהכיר מתאפשרת, יוקסטה מתאבדת ואדיפוס מעוור את עצמו. כך, **שוב מחליף אקט הרסני ממשי את האפשרות להכרה הדדית, שהייתה יכולה להיות כואבת לאין שיעור.** (סגל קינר, 2012)

## ומה עם המורים?

המדריכות:

**א:** יש קושי בתחושת המסוגלות של מורים לעמוד בכיתה מול התלמידים

**ש:** המורה וההורה היו סמכותיים - אמירה של מדריכה, אחר כך הגיע "גל" שבו הילד במרכז ועכשיו שוב מלמדים את ההורים סמכות הורית ועלינו לנסות לבנות אינטגרציה. לא נוקשות מצד אחד או אנרכיה. צריך גבולות.

**נ:** זו הנקודה שבה המצפן הטבעי התקלקל. אנשים מפחדים לעשות מה שמאמינים בו. יש מין חוסר אונים של ההורים ושל המערכת שמנחה ומשתקת את המבוגרים מה שמביא להתנהגות קיצונית של סדר.

**ל:** תלמידים מעריכים יותר שיעורים שיש בהם סדר ומשמעת. מעריכים מורה שיודע מה שרוצה, מכבד עצמו ואת התלמיד.

## שאלות אלו מעלות את שאלת הסמכות, איך נמצא את האיזון?

**הורים, מורים לא צריכים לוותר על עצמם. "מתבגר צריך לעלות על חומה ממשית" - לפגוש מכשולים אמתיים וממש לנצח אותם.** ההורה וכמוהו המורה, חייב קצת להפסיד באמת כדי לאפשר למתבגר לחוות גדילה! ככל שנשלוט יותר אנחנו מגבילים את הגדילה.

איך נביא את המתבגר להיות גאה במבוגר? אם מבוגר ילחם במתבגר יום-יום הוא יפנים אותו בראשו כמבוגר שאי אפשר להישען עליו. **סמכות = לסמוך עליו.** לייצר מישהו שיסמכו עליו.

יש הבנה לגבי הצורך בסיוע להורים להתמודד עם האתגר הגדול. פחות מקובל, אך לדעתי הכרחי וחיוני, לשים לב ולתמוך בצוות בית הספר - הסביבה שבה מבלה המתבגר חלק ניכר מזמנו ושאליה מאתקים קשיים רבים.

הצוות החינוכי מוצא את עצמו לעתים קרובות אובייקט לשנאה ולהשמדה (גם אם לא פיזית), למחיקה, לביטול ולזלזול עמוקים מאוד. תחשבו מה עוברים מורים ממלאי מקום, כשלא הם ולא התלמידים ערים לכך שהיחס העוין שהם זכו לו, כשרק ניתנה לנו התלמידים ההזדמנות, לא היה קשור להיותם ממלאי מקום של המורים הקבועים, אלא להיותם של מורים בכלל ממלאי מקום של ההורים. גרסאות עכשוויות ליחס שכזה יכולות להיות דפי פייסבוק עם הכותרת "לשנא את... [מורה מסוים]" שבהם התלמידים משתלחים במורים ללא גבול. נראה שכיום קל אף יותר לשנא מורים. ומנגד קל יותר גם למורים לשנא מתבגרים; כבר שמעתי מורים אומרים על תלמיד "הוא מפלצת", או בצחוק: "היה צריך להשמיד אותו". הרצחנות שוויניקוט מדבר עליה מתגלה באופן בהיר ביותר בבית ספר.

## מי יעזור למורים להבין בתוך מה הם נתונים? ומה יעזור להם לשרוד בלי להיות נקמניים או נוששים?

לסיכום, בסיפור של אדיפוס, יוקסטה ולאיוס, מנסים לשנות את רוע הגזרה ושולחים את אדיפוס אל מותו. ייתכן שהקושי של יוקסטה ולאיוס לעכל את רציחתם המטפורית כחלק מחילופי הדורות, גרמה להם לשתף פעולה חלקית באופן לא מודע עם אסונם הממשי. הורים, ומורים מוכרחים לאפשר לעצמם "להיהרג" על ידי ילדיהם/תלמידיהם, אחרת הם מצרים את צעדיהם וגדילתם (לוואלד, 1979).

בדומה להורה, שנלחם כנגד חילופי הדורות וכך לא מאפשר לעצמו להפוך לסבא, ובבוא היום ל"אבות אבותינו", גם המורה יכול להיאבק באבדן הסמכות, הידע. עמדה כזו אין משמעה איזו כניעה פסיבית לזקנה ולמוות, אלא נתינת מקום אקטיבית ואוהבת לדור הבא, תוך גאווה על הישגיו וקבלה של מגבלותיו. כשהמתבגר חווה מאבק אדיפאלי חיובי מול הוריו, מתאפשרת לו הפנמת ההורים האדיפאליים. באופן דומה, כשהמורה יכול לוותר על הצרכים הנרקסיסטיים שלו, לפנות מקום לתלמידו ("אין אדם מתקנא בתלמידו ובבנו..") ולא נאבק בכך, הוא מאפשר לו להפוך אותו לדמות מופנמת, לאובייקט פנימי עליו ניתן להישען.



## ”המסע אל המתבגר שבי” שיחה בשניים - מחוויות גיל ההתבגרות שלי

### הנחיות למספר

שתף את בן השיח שלך בחוויה או באירוע משמעותי שחווית כמתבגר.  
ספר את הסיפור שלך בלשון הווה.  
מה בדיוק קורה?  
מה אתה חושב? מה אתה מרגיש? מה אתה רוצה להרגיש?  
אם מדובר במצב של קושי - מה אתה עושה או מה אתה שוקל לעשות בכדי לפתור את הקושי?  
מי עוד נוכח בסיפור שלך? מי נמצא שם... האם נוכחים שם מבוגרים?  
למי אתה זקוק? מי או מה עוזר לך? מי או מה מפריע לך?

### הנחיות למקשיב

אנא הקשב הקשבה מלאה ושקטה, בלי להגיב ובלי להתערב, בלי לשאול שאלות.  
במהלך ההקשבה רשום לפניך:  
מה המאפיינים של המתבגר שלפניך? מה מאפיין את אופן החשיבה שלו, את אופן הביטוי של רגשותיו, את הדרך בה הוא בוחר?  
מה צרכיו של המתבגר שלפניך?  
האם הייתה נקודת התגברות או התמודדות בסיפור?  
מה עזר לו בהתמודדות? (אמונות/תפיסות/מעשים/אנשים)  
האם הייתה נקודת מפנה?  
מה לדעתך היה הדבר שהשפיע ותרם לו?  
אילו נקודות חיוביות היו בתהליך?  
מה דיבר אליך במיוחד בסיפורו?  
מה ריגש אותך?



## “פגישה חצי פגישה” דוגמה מתוך מפגש עם מדריכי היחידה לתיעוד ולתוכן ממפגש זה, כשברקע הושמע השיר

“המוזיקה ברקע שרתה אותי. פגישה, חצי פגישה. המקצב קטוע מאפיין מתבגרים. בסוף, המוזיקה גלית, מעגלית. גם כשנתקעתי שם, ההתחלה היא קשה, אך אם נהיה אמפתיים..... מה קורה שם? - תסכול, מעליב להיות במקום הזה. למתבגר יש מוסיקה משלו. אני מרגישה וחושבת: מה קורה פה? אולי אני לא בסדר? שאלות לגבי עצמי כהורה. יש שם הרבה שאלות. יש תסכול שלי וגם שלו.”

“תמיד יש את השאלות. אצלי העלבון התפוגג עם הומור. אני לא נשארתי שם בעלבון. אני משתדלת לראות את הגיל הזה... מעליב. נעלבת. מה קורה פה? משהו מתערער - לגביו, לגבי, לגבי ההורות. תחושה של - תרגיע!.. מרגיש כמו מאוורר תעשייתי שמעיף הכל מסביב.. תסכול.”

“גורם לי לתהות - מה קרה? חושבת שמרגיש. יכולה להרגיש קשר עם ילד שהיה לי קשר טוב איתו ופתאום התערער הקשר. פתאום תחושת חוסר ערך. פחד גדול. נטישה - היינו יחד ועכשיו נטשת אותי. יש פה השלכה. הם נעלבים, מרגישים חסרי ערך.”

“משתק. תופסת מרחק. שמה מחסום. מעסיק. מלווה יום ולילה. זה מלווה אותי וזה גם הזמנה לשיח.”

“עלבון ששיתק אותי והחזיר אותי לתחושות שלי בגיל הנעורים. איפה אני הייתי בבלבול הזה. נעלבתי, ניסיתי להבין מה קורה - וראיתי מה קורה. השווייתי את עצמי במצב הזה.”

“האם הצעד שאני עושה נתפס כמתחננת? או האם אני רוצה להיות מתחננת?”

“לא רוצה לא צריך. אתה לא מבין שאתה לא בסדר?... אך יש בי משהו בפנים טיפולי שאומר לי רגע.”

“את לא שווה! לא רלוונטית. את לא באמת יכולה להיכנס לעולם שלי..”

“רואה המון החמצה. קיר אטום. מנסה להיכנס והולכת אחורה. הייתי רוצה להיות שם ולא נותנים לי. דרך ללא מוצא. “סכר שיכחה” - בורחת למקום אחר ומחפשת עזרה. שמשהו יכול אותי.”

“הרגשתי כעס ממנו. הרגשתי פגועה באותו רגע. זה שיתק אותי.”

“מסע של 2 עולמות שרוצים להיפגש ולא יודעים איך. זה מביש ומפחיד כי הרצון הוא אותו רצון”

בצבע שחור מובלטות אמירות ראשוניות - רגשות, מחשבות של מבוגר שנתקל במתבגר “מורד”, “מסתגר”, “בורח מקשר”

בצבע תכלת מובלטות האמירות שהתווספו לצד המחשבות והרגשות הראשוניים

ניתן לראות כי המשתתפים הביעו קולות מגוונים: הקולות הראשוניים היו של - בושה, עלבון, חוסר אונים ולצדם הובעו קולות של הזדהות, אמפטיה לגיל ההתבגרות, הבנת גיל ההתבגרות, תפקיד המבוגר כמי שמרגיע את “הדרמה”, קבלת ערעור המתבגר על הקיים, כבוד למתבגר ולעמדותיו, תפיסת הקושי של המתבגר גם כהזמנה לשיח ועוד.



**"מגוון הקולות שבי"**  
**מתוך "ספר הקולות" - עודד מבורך**  
 בהוצאת אבן חושן

ביום השנה למותה של אמי התעורר ביני לבין אחי ויכוח מר. התבוננו באלבום ישן, ותמונה אחת שצולמה זמן רב לפני שחלתה משכה את תשומת ליבנו: אמי מרכינה את ראשה וכתפיה שמוטות, ואבי עומד זקוף לידה ומתבונן לשמים בחיוך.

"אמא מבוהלת", ציינתי עובדה, ואחי הגיב מייד, "היא הביאה את זה על עצמה." לא רציתי לעורר מהומה, ורק שאלתי, "במה? בזה שהיא רצתה משפחה מאושרת?" אחי סינן כלפי, "בזה שהיא לא סיפקה את אבא, ולכן הוא היה משתולל מכעס." נדהמתי מהרעיון ועניתי באיפוק, "כולם יודעים שאבא לא נתן לה ביטחון בחייה ולכן נמנעה ממנו." "נמנעה?!!" נשף אחי בבוז, ואחרי רגע הוסיף, "היא לא נמנעה ממנו, היא כל הזמן התגרתה בו ולא סיפקה אותו."

דעתו המשונה של אחי הבכור פגעה בי ובזכרה של אמי. לא רציתי להחריף את המריבה, ולכן רק שאלתי, "בשביל מה בכלל לפגוע בזכרה של אמא שלא הזיקה אפילו לזבוב?"

אחי סגר את האלבום, הביט בי בשאט נפש ואמר, "אתה בדיוק כמו אמא, מעצבן וחושב בסוף שאתה רק קורבן."

ואתה, השבתי לו בליבי בגלל הקיפאון שעטף לפתע את מיתרי קולי, ואתה בדיוק כמו אבא, רואה חולשה ודוקר ומועד ומאשים בלי הרף. לפתע חייד אלי אחי ואמר, "אתה בטח מקלל אותי בשקט, בדיוק כמו אמא, שחשבה שאבא בכלל לא שומע מה עובר לה בלב."

מאותו יום הלכנו והתרחקנו. ידעתי שאני צודק ומדייק בעובדות, בעוד אחי מפעיל נגדי את כלי המלחמה האכזריים שרכש מהיום שנולדתי. לאחר כמה ימים עמוסים ומכבידים התחלתי להרגיש לא רק צודק אלא גם בודד. חזרתי לעשן, כעסתי על בת הזוג שלי והתווכחתי בראשי מול דמויות שהפנו אלי את גבן.

נדמה לי שאז בדיוק התחולל המפנה, ברגע שהבנתי בגופי ובנפשי שהבדידות היא המחיר שאני משלם על המשאלה להיות צודק. באותו רגע החלטתי לערוך עם עצמי ניסוי, ולראשונה בחיי השתקתי לזמן מה את הקול הפנימי שלי, הקול הרוצה להיות צודק.

תחילה השתרר שקט מוזר ואפילו מאיים. אחר כך החלו לרוץ ממחילות הנפש קולות חבויים, חבולים, שפופים וזהירים שמילאו את השקט. רבים מהם לא זכו מעולם לשמוע דברי חום והערכה. כמו הקול שרוצה להישאר ילד, הקול שרוצה להיות נווד בעולם, הקול שרוצה לחיות בקומונה, הקול שרוצה לנקום ולשנוא, ועוד רבים אחרים. הראשון שדיבר באריכות היה הקול שרוצה להיות קורבן. הוא זקף את קומתו והתפאר שבזכותו הפכתי להיות הבן האהוב על אמו, בכך שהבליט בפניה את קווי הדמיון המשותפים. אחריו סיפר הקול שרוצה להתבודד איך נהג להציל אותי בילדות מדחייתו של אחי ולהקדים לדחותו, ובזכותי, הוסיף וטען אותו קול, נמצא בד האומץ עד היום, להביע דעות ייחודיות בלי לחשוש מדחייה חברתית.

עם הקולות שהתעוררו בתוכי שמעתי גם קולות חדשים מבחוץ. כמו אותו קול שרוצה להיות נזקק, שהגיע מאחי. מעולם לא הקשבתי לו, משום שאחי מילא תמיד את תפקיד היודע-כל, המוביל והמחליט.

נוכרתי כיצד שיחקנו פעם ב"אנשים קטנים" ואני התלוננתי שהוא תמיד לוכד את "האיש הקטן" שלי ושם אותו בשבי. אחי התרכז לשנייה ואמר שגם הוא היה רוצה פעם אחת בחיים לנוח בשבי, אבל מייד חזר לתקוף ולירות. לפתע התבהרה לי תמונת חייהם של הורי והבנתי מדוע היו מיטלטלים כל הזמן בין אהבה לשנאה: בתוך כל אחד מהם התחוללו שיח כוחני וחילופי שלטון פתאומיים, שיצרו מעברים חדים בין מה שאהוב למה ששנוא. קשה לדמיין את אמי מודה שיש בה קול שרוצה מיניות, או קול שרוצה לפגוע. הפגיעות שפגעה באבי היו בעיניה תמיד תגובה הכרחית למה שנעשה לה. "אני רוצה לעשות טוב למי שמגיע לוי", שיננה באוזני בוקר וערב וטיפחה בי את הקול שרוצה להיות טוב ואת הקול שרוצה להיות צודק, וחנקה בכך רבים אחרים.

הקולות החדשים עוררו מהומה. כל אחד מהם רצה לספר את סיפורו ולהכתיב את רצונו. המהומה שקטה לאחר שכולם הבינו כי הסדר הישן לעולם לא ישוב עוד. הם יחיו זה לצד זה, זה וגם זה, בלי תיוגים שרירותיים של טוב ורע. לא תהיה עוד חלוקה בין קולות שולטים לבין קולות נחבאים, שהסכסוך הסמוי ביניהם גורר מצבי-רוח פתאומיים, טרדנות מחשבתית, תוקפנות סמויה, הבעות פנים קורבניות ולעיתים גם מחלות פיזיות ממש.

בהדרגה החלו להתפתח בתוכי דיאלוגים מרתקים ושיתופי פעולה מפתיעים שהשפיעו על הנפש ועל העולם שבחוץ. אחי נראה בעיני הרבה יותר חלש ונוקק, וגם נדיב ויצירתי, ואני בעיני עצמי - הרבה יותר שתלטן וקפדן ומתענג על הוויית הקורבן. לא שוחחנו על הנושאים הללו, אבל לפתע הרגשנו הרבה יותר נוח זה עם זה, ואפילו הצלחנו, אנחנו וכל הקולות שלנו, לצאת וליהנות מטיול משותף, הרפתקני ומרגש, בהרי ספרד.

משם העפלתי בעצמי למקומות חדשים שמעולם לא האמנתי שיהיו חלק מחיי. גם כמטפל נפתחתי לקיים דיאלוג רחב ומקיף הרבה יותר עם מטופלי. מרבית המטופלים שפגשתי נהגו להתלונן ולהאשים את הוריהם, את אחיהם, את ילדותם, את חינוכם, את בני ובנות זוגם, את מעסיקיהם, את מצבם הכלכלי, את ההרגלים שרכשו ואת ההתמכרויות שפיתחו, בכך שבגללם הגיעו למצבם ולסבלם. הם תפסו את עצמם כקורבנות של כוחות חיצוניים חזקים מהם.

עודדתי אותם להקשיב לקולות החבויים שלהם עצמם ולהקשיב לסיפור חייהם של הקולות; להבין ולכבד את רצונם מעבר לכותרת הדלה שתויגו בה שנים רבות על ידי הקולות הדומיננטיים, ולקיים משא ומתן לשיתוף פעולה ולהגשימו מייד. אז החלו מצוקות הנפש ותחלואי הגוף להצטמצם, היחסים הבין-אישיים השתפרו, ומרחבים של חופש אישי וקבלה עצמית נחשפו בבת אחת. המטופלים ואני למדנו לשמר את זהותם של הקולות הקוטביים ולנוע בהדרכתם בתווד - לא באפור הבינוני שבין השחור ללבן, אלא בקשת הצבעים העזה הנפרשת שם.

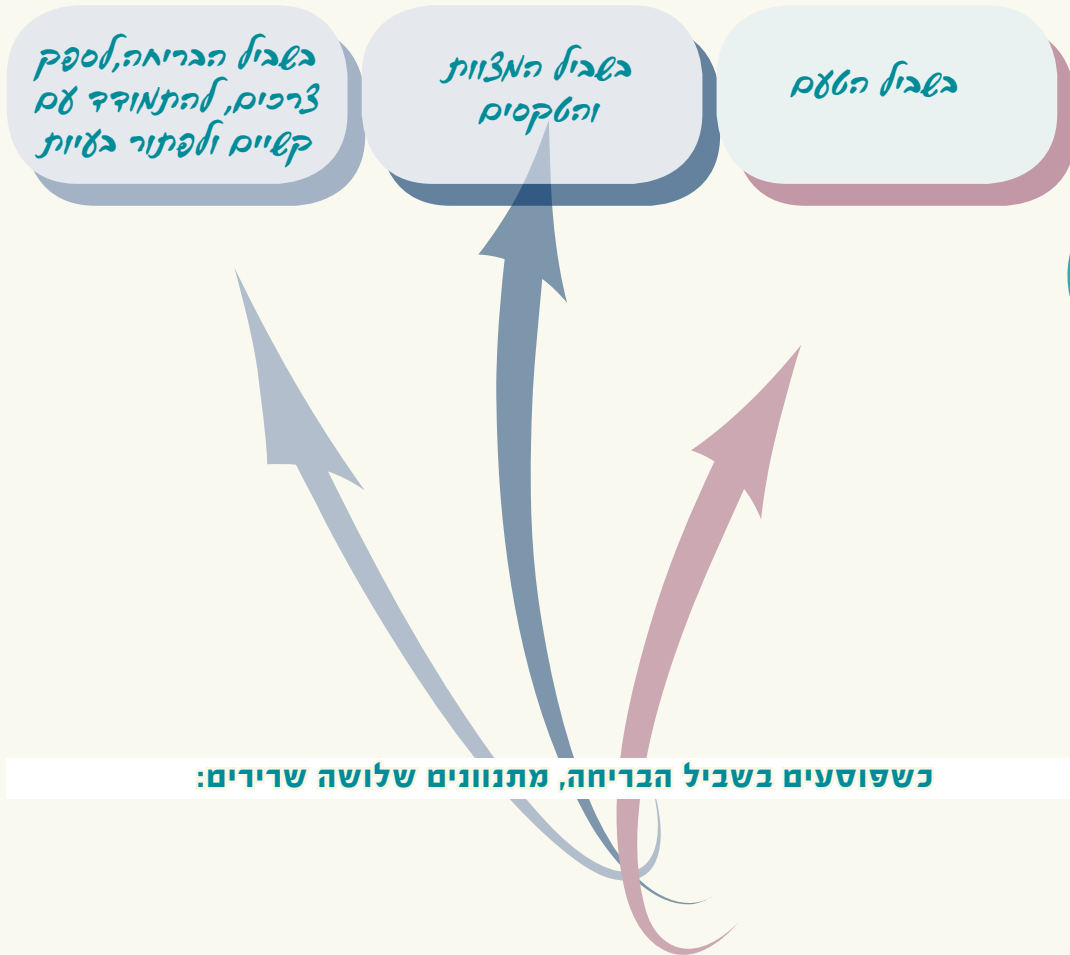
קריאה מהנה

עודד מבורך



## "שלושה שבילים"

### "שלושה שבילים לאלכוהול" (ע"פ יורם שליאר)







**"שלושה שבילים, שלושה שרירים ערכים אישיים ועקרונות חיים"**  
**עבוד המפגש: "עשרת הדברים החשובים שלמדתי בחיי"**

	<p>אלכוהול - "שלושה שבילים, שלושה שרירים"                  ערכים אישיים ועקרונות חיים                  התמודדות עם קושי, משבר, כאב, שינוי, כשלון</p>	
<hr/>	.1	<hr/>
<hr/>	.2	<hr/>
<hr/>	.3	<hr/>
<hr/>	.4	<hr/>
<p>מורל, שמחה, מצב רוח טוב</p>		
<hr/>	.1	<hr/>
<hr/>	.2	<hr/>
<hr/>	.3	<hr/>
<hr/>	.4	<hr/>
<p>סיפוק, שביעות רצון, אושר, רווחה נפשית</p>		
<hr/>	.1	<hr/>
<hr/>	.2	<hr/>
<hr/>	.3	<hr/>
<hr/>	.4	<hr/>

הזכויות שמורות למכון שליאר - ינואר 2011



10 דברים שלמדתי בחיי ...

ר	3/3	2/3	1/3	א	ע	ת	הדבר החשוב	
								1
								2
								3
								4
								5
								6
								7
								8
								9
								10



**עבוד המפגש "צובעים סיפור אישי"**  
**ברור עמדות בנוגע לשתיית אלכוהול בקרב מתבגרים**

**שאלון לצוותי חינוך**

בירור עמדות בנוגע לשתיית אלכוהול בקרב מתבגרים

השאלה	במידה רבה מאוד	במידה רבה	במידה מועטה	כלל לא
לדעתך, עד כמה ילדים בבית ספרך מוטרדים ממקומם החברתי?				
כמה פעמים שמעת על או ראית ילד/ה בגילאי תלמידיך שותה אלכוהול?				
לדעתך, עד כמה תלמידיך חשופים לשתיית אלכוהול?				
לדעתך, באיזו מידה האלכוהול נתפס בעיני תלמידיך כמעלה את הביטחון החברתי?				
לדעתך, באיזו מידה מתבגרים ישתפו מבוגרים מסביבתם בשאלות שיש להם בקשר לשתיית אלכוהול?				
לדעתך, באיזו מידה המבוגרים בסביבת המתבגרים יודעים ומסוגלים לתת להם מענה בנוגע לשתיית אלכוהול?				
באיזו מידה את/ה חושש/ת לגבי שתיית אלכוהול בקרב תלמידייך?				
לדעתך, עד כמה יש בידי בית הספר הכלים והיכולת לומר "לא" לשתיית אלכוהול?				



## ”בזכות המסע ובגנות קיצורי הדרך”

### הצעה לעבודה עם קבוצות מיקוד בנושא שתיית אלכוהול בקרב בני נוער

”מבוגרים לעולם אינם מבינים בעצמם ומייגע הדבר, עבור ילדים, לשוב ולהסביר להם דברים”.

הנסיך הקטן, אנטואן דה-סנט אכזיפרי

#### מבוא

קבוצת מיקוד היא מתודה של איסוף נתונים המבוססת על דיון קבוצתי מונחה בקבוצה קטנה (בת 6-10 משתתפים). הקבוצה מתכנסת כדי לדון בסוגיה ספציפית, בהכוונת מנחה. המנחה מצטייד ברשימת שאלות, מעורר את הדיון ומעודד את המשתתפים לבטא בחופשיות את השקפותיהם ולקיים דיאלוג משותף.

מטרות קבוצת המיקוד הנוכחית היא **ללמוד על תופעת שתיית האלכוהול מפי התלמידים ומנקודת מבטם וכן לברר מה יהפוך את השיח בנושא הבחירה לשתות אלכוהול לשיח משמעותי ולרלוונטי עבורם.**

#### הנחיות כלליות

##### היערכות

איתור הקבוצה - תלמידים (יש לדגום רנדומלית קבוצת תלמידים מגוונת מאחת מהשכבות - ח' - יא'), תלמידים עולים, בנים ובנות, הורים, מורים.

קביעת מועד למפגש

בחירת מתעד (מבוגר, בנוסף למנחה הקבוצה).

#### מהלך המפגש

תעדו את כל דברי המשתתפים

ציינו את שם מנחה המפגש, תאריך המפגש, מקום המפגש, מספר המשתתפים, שכבת גיל, חלוקה מגדרית של המשתתפים.

## פתיחה:

סבב היכרות קצר - כל משתתף מציג את עצמו בקצרה.

הצגת מטרת המפגש ומהלך המפגש: מטרת המפגש היא ללמוד על הבחירה בשתיית אלכוהול מנקודת המבט שלכם. ההנחה שלנו היא ש"דברים שרואים משם לא רואים מכאן", כיוון שאנחנו רוצים לדעת יותר, אתם עבורנו מקור מידע חשוב.

כללים לניהול שיחה בקבוצה

א. חשוב לכבד את דעותיהם של האחרים

ב. יש להימנע משיחות פרטיות במהלך הדיון

ג. אין "נכון" ו"לא נכון". חשוב לנו לשמוע קולות שונים ומגוונים

ד. יש להמנע מאיזכור שמות או מפגיעה בפרטיות

## מהלך הדיון:

כל שאלה תידון בנפרד. המנחה ינהל את הזמן ויחליט על סיום דיון בשאלה אחת ומעבר לשאלה נוספת.

חשוב להשתמש באינטראקציה בתוך הקבוצה כמשאב. רצוי לאפשר ואף לעודד דיון, דו שיח וחילופי דברים בקבוצה, כדי להרוויח את הידע שנוצר ומתפתח בעת דיון קבוצתי.

## הצעות לשאלות מנחות לדיון עם תלמידים:

- ספרו קצת מה אתם עושים בשעות הפנאי שלכם
- השלימו: "אלכוהול בשבילי..."
- מדוע לדעתכם בני נוער בוחרים לשתות אלכוהול?
- מה עובר לך בראש כשמציעים לך לשתות?
- אלה שלא שותים, מה מאפשר לכם לעמוד בפיתוי? (אם הם אומרים "אופי חזק", לשאול מה זה אופי חזק?)
- מה לדעתכם מקום ההורים בהקשר לתופעת שתיית אלכוהול?
- עושים ועושים ובכל זאת בני נוער רבים שותים וישנם גם השותים לשוכרה. מה לדעתכם מאפשר את זה?
- כשמדברים בבית הספר על שתיית אלכוהול, על מה הייתם רוצים שידברו אתכם?

## הצעות לשאלות מנחות לדין בקבוצת דין עם הורים:

- בשנתיים האחרונות מדברים רבות על "דפוסים בעייתיים של שתיית אלכוהול בקרב צעירים" כיצד סוגיה זו מעסיקה /פוגשת אתכם ...
- האם אתם משוחחים עם ילדיכם על שתיית אלכוהול או על אופן הבילוי בשעות הפנאי שלהם?
- האם אתם יודעים איפה, עם מי ובמה ילדיכם עסוקים כשהם מחוץ לבית ולבית הספר?
- כיצד הייתם מגיבים (חושבים, מרגישים, פועלים) במצב בו גיליתם שילדכם השתכר?
- כיצד הייתם ממליצים להורים אחרים להתמודד עם ילדיהם בהקשר לשתיית אלכוהול?
- מהו תפקידכם כהורים ותפקיד בית הספר והקהילה בהתמודדות עם תופעת שתיית אלכוהול?

## הצעות לשאלות מנחות לדין עם קבוצת מורים:

- היכן אתה פוגש את נושא שתיית האלכוהול במסגרת תפקידך כמורה?
- באיזה גיל/כיתה לדעתך, צריך להתחיל לעסוק בנושא?
- האם הנושא עולה לסדר היום בבית ספרך?
- האם העיסוק בנושא רלוונטי בכיתת החינוך שלך?
- כיצד אתה מרגיש כאשר תלמיד שלך פונה אליך בנושא שתיית אלכוהול או כשהוא מעורב בשתיית אלכוהול?
- כיצד אתה רואה את תפקידך בטיפול בסוגיית שתיית האלכוהול? (מניעה, התערבות באירוע של שתייה וכו')
- כיצד בית הספר יכול להשפיע על בני הנוער בנושא שתיית אלכוהול?
- האם ניתן להצביע על קשר בין שתיית אלכוהול לבין אפיונים מסוימים של תלמידים?



קלפי היגדים - עבור המפגש "דע מה תשיב"

מסיבה בלי אלכוהול  
זו לא מסיבה

אלכוהול מקרב אנשים  
ויוצר פתיחות

אלכוהול עוזר  
"לצרום"

אלכוהול מרע  
"בואוס" וכאב

אלכוהול עושה  
שמחה ו"ראש טוב"

לאבד שליטה זה יופש

אלכוהול עוזר להתגבר  
על בוסה ומשנות

## בחרנו לשתף במחשבות של צוות מבסי"ם ממחוז דרום שהשתתף בחלק מהפעילויות המוצעות בחוברת בהתייחס להגדים שבמשחק הקלפים.

### ההיגד - "אלכוהול מקרב אנשים ויוצר פתיחות"

(חברות הקבוצה - יעל גודל, הדס שמי, מיכל ספיבאק)

1. אלכוהול יוצר אשליה של שחרור. אלכוהול הנו סם מדכא, המשפיע על מערכת העצבים המרכזית ומדכא את המעצורים והעכבות הטבעיים שלנו. למעצורים אלו יש תפקיד הגנתי עבורנו.
2. כאשר אנו מתקרבים למישהו תחת השפעת אלכוהול אין לנו בלמים ואז הקרבה עלולה להיות לא מתאימה ולא נעימה גם עבורנו וגם עבור הצד השני.
3. האם ניתן לפתח תחושת קירבה בלי אלכוהול? ניתן ללמוד זאת. תחושת הקירבה שנוצרת בעזרת אלכוהול היא כימית ולא טבעית, לא רגשית.
4. כאשר הבלמים הטבעיים נלקחים מאתנו על ידי האלכוהול, אנו עלולים להיות פתוחים מדי ולחשוף דברים שלא מתאים לחשוף בפני כל אחד או בכל זמן ואין לנו שליטה על כמה פתוחים נהיה ומה נבחר "לפתוח" באותו רגע. יש דברים שאנו רוצים להסתיר או לשמור לעצמנו וכששותים אלכוהול אין שליטה על מה מספרים, כמה, איך, מתי ולמי.
5. אם נשתמש באלכוהול בכל פעם שנרצה לחוש קירבה ופתיחות, שריר ההתמודדות והאושר שלנו יתנוון. לא נלמד בעצמנו כיצד ליצור קירבה וזה אף פעם לא יקרה בצורה טבעית ובשליטה.
6. מסר: אני מצפה שתלמד ליצור קירבה ופתיחות עם בקרה ושליטה עצמית, כדי שלא תתחרט למחרת.

### ההיגד - "אלכוהול עוזר להתגבר על בושה וחששות"

(חברות הקבוצה - שלי כלפון, נעמה, אורנה כהנא)

1. להיות ביישן זה לגיטימי. יש אנשים שמחפשים את קירבתם של אנשים ביישנים. הבושה גם מגנה עלינו ולא כדאי לוותר עליה בקלות. אולי כדאי לברר למה היא קיימת - מדוע אתה מתבייש או חושש? הבושה היא סימפטום, שמרמז לנו שמשהו מפריע לנו, משהו לא בסדר. כמו שחום מרמז על קיומה של מחלה. צריך לטפל במחלה ולא דווקא בסימפטום.
2. אם אתה מנסה להתמודד עם בושה וחששות באמצעות אלכוהול, אתה לא מאמן את שריר ההתמודדות והתחושות רק מוסתרות באופן זמני. אם אתה מצליח, בכוחות עצמך, להתגבר על הבושה או החשש - יש תחושת סיפוק עצומה, אתה מרגיש מחוזק ומוכן יותר להתמודד גם בפעם הבאה שתרגיש כך. לעומת זאת, אם שתית אלכוהול - בפעם הבאה תזדקק שוב לאלכוהול כדי לא להרגיש תחושות אלו והמעגל לא ייגמר לעולם.
3. יש דרכים אחרות להתמודד עם בושה - כדאי לחשוב על מישהו שהוא מבוגר משמעותי עבורך ויוכל לספר לך מניסיונו, לכונן, להדריך, לתמוך.



## ההיגד - "לאבד שליטה זה חופשי"

(חברות הקבוצה - פאני אילו, ילנה גלזמן)

1. כשאתה שותה אלכוהול אתה לא חופשי, אלא תלוי באלכוהול. האלכוהול שולט במה שתגיד, מה שתעשה ואין לך זכות בחירה. אתה לא חופשי להחליט.
2. האם אתה באמת רוצה לאבד שליטה? או שאולי תעדיף להרגיש שחרור, הרפיה מתוך בחירה אישית ולא כשאתה נטול בחירה ושליטה.
3. זה כיף להשתחרר מלחצים, אבל האם חייבים להשתמש באלכוהול כדי להרגיש שחרור? ניתן להרגיש תחושה דומה בעזרת ספורט, צחוק, ריקוד, טיול ועוד. ניתן למצוא יחד עוד דוגמאות חיוביות לשחרור של אדרנלין - הסם של הטבע.
4. כאשר אני מאבד שליטה באלכוהול, אני לא זוכר את החוויה. כשאני משתחרר בדרכים אחרות, אך עדיין נמצא בשליטה - אני יכול ליהנות מהחוויה לאורך זמן.

## ההיגד - "אלכוהול עושה שמחה וראש טוב"

(חברי הקבוצה - אתי חזן, סיגל שריקי, אלחנן שטרן)

- זהו מאבק תרבותי. יש תרבות שצומחת וטוענת שאלכוהול עושה שמחה, אבל לא כל התרבויות ולא כל האנשים חושבים כך. אפשר לשמוח גם בדרכים אחרות.
- ניוון שריר השמחה - כאשר אתה מתרגל לשמוח רק בעזרת אלכוהול, קשה אחר כך לשמוח באופן טבעי.
- שביל הבריחה - אם אני שותה כדי לברוח ולקבל קצת אושר, אני בורח מהבעיות האמיתיות ולא מתמודד איתן. אני לא מייצר לעצמי שמחה אמיתית.

## ההיגד - "בלי אלכוהול אין מסיבה"

(חברי הקבוצה - ויקטור אטון, עליזה אלבז, טלי וטשטיין, ורדית ישראל)

1. אלכוהול הוא לא תנאי לקיום מסיבה. במסיבה יש הרבה מרכיבים אחרים שמייצרים את ההנאה: מוזיקה, חברים, בנים/בנות, אוכל, ריקודים. הנאה היא עניין של בחירה אישית. ברגע שבאים בשביל לשתות - כל יתר מרכיבי המסיבה הופכים למיותרים. במקום לומר "מסיבה בלי אלכוהול היא לא מסיבה" כדאי לומר: "באים למסיבה בשביל ליהנות, ואולי יהיה גם אלכוהול, אבל זה ענין שולי למסיבה עצמה". צריך להבחין בין העיקר לטפל.
2. לשתות במסיבה זה הרגל שהתפתח ולא חובה. האם זה באמת הרגל שטוב לך איתו או שאתה ממשיך לשתות מכוח ההרגל? אולי כדאי לעצור לחשוב על זה. אם תחליט שהאלכוהול הוא הרגל שלא בהכרח גורם לך ליהנות מהמסיבה, אולי כדאי לחשוב על משהו שיחליף אותו?
3. אם אחיכם הצעיר היה שותה במסיבה - מה הייתם אומרים לו?

## ההיגד - "אלכוהול מגרש ביאוס וכאב"

(חברי הקבוצה - חנה יונס, מגי הנגבי, רביטל שטל)

1. אלכוהול אינו הדרך היחידה להתמודדות עם כאב. אולי כדאי לשקול אפשרויות אחרות?
2. כאשר מתמודדים עם הכאב בעזרת אלכוהול - בורחים מהמציאות ולא באמת מתמודדים. כאשר מתפכחים - מגלים שהכאב חזר ולפעמים אף התעצם. השפעת האלכוהול היא קצרה, אז מה עושים כשהשפעה פגה?
3. כדאי לשקול יחד את המחיר של שתיית אלכוהול - לשתיית אלכוהול יש מחירים גבוהים שמחריפים את הבעיה והכאב המקוריים.
4. בחיים יש הרבה מצבים לא נעימים וכואבים, לא על הכל יש לנו שליטה. הבחירה שלנו היא איך להתמודד עם המצבים האלה. יש דרכים שונות להפחית את הכאב ולהעצים כוחות, אבל כשבוחרים באלכוהול מוותרים על אפשרות טובה יותר להתמודדות.
5. מסר: אני מבין שאתה סובל, אבל אם הכאב צף כל הזמן מחדש, אולי כדאי לשקול ביחד דרכים אחרות להתמודדות? אולי נוכל לנסות יחד, אני מוכן לעזור.

# ביבליוגרפיה

אלוני, ג' (עורך). (2008). **דיאלוגים מעצימים בחינוך ההומניסטי**. תל אביב: הקיבוץ המאוחד.

בובר, מ. (1980). **בסוד שיח**. ירושלים: מוסד ביאליק

בנאי ד', הרצאה (2012) רמת אפעל

בר-אב, ת' (2002). **יחסים - מסע שלא נגמר: דרכי התמודדות עם התבגרות ומשימות החיים האחרות**. תל אביב: רז.

בראון-אפל, א'; טסלר, ר'; ובורד, ש' (2014). **מיפוי, אפיון והערכת האפקטיביות של תוכנית "גדולים ולא שותים" למניעת שתיית אלכוהול בקרב תלמידים בבתי הספר היסודיים - דו"ח מחקר מסכם**. חיפה: ביה"ס לבריאות הציבור, אוניברסיטת חיפה.

בראשי-אייזן, ד'; לוטנר-טמיר, מ'; עוז, מ'; שדמי, ח'; וצימרמן, ש' (2008). דיאלוג מורה תלמיד: מתווה לשיחות אישיות בין מורים לתלמידים, ירושלים: משרד החינוך.

ברום, ל'; סלזניק, פ' וברום, ד' (1984). **עיקרי הסוציולוגיה**, תל אביב: צ'ריקובר.  
 גבאי א' (2008), **הורות להתבגרות - השידור הנדרש בעידן הפוסט מודרני**, אוחר מתוך:  
[/elcitra/li.oc.selcitra.www//:sptth](http://elcitra/li.oc.selcitra.www//:sptth)

גידנס, א' (2009). **מבוא לסוציולוגיה**, תל אביב: האוניברסיטה הפתוחה.

הראל-פיש, י', וולש, ס', בוניאל-נסים, מ', דז'אלובסקי, א', אמית, ש', טסלר, ר', ואחרים. (2013). **נוער בישראל: בריאות רווחה נפשית וחברתית, ודפוסי התנהגויות סיכון בקרב בני נוער בישראל**. דו"ח CSBH ישראל. תכנית המחקר הבינלאומי על רווחתם ובריאותם של בני נוער, רמת גן: בית הספר לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן.

וייט, מ', אפסטון, ד' (1999). **אמצעים סיפוריים למטרות טיפוליות**. תל אביב: צ'ריקובר.

יוסיפון, מ', שמידע, מ' (2006). **לקראת פרדיגמה חינוכית חדשה במערכת החינוך הישראלית בעידן הפוסט-מודרני**. תל אביב: מט"ח.

יורמסון, א' ג'. (1967). **בובר, מרטין (1878-1965)**. (ב', ע', שרפשטיין (עורך). אוחר מתוך:  
[378=meti?psa.meti/segap/li.ca.tec.bil//:ptth](http://378=meti?psa.meti/segap/li.ca.tec.bil//:ptth)

מבורך, ע'. (2010). **ספר הקולות**. רעננה: אבן חושן.

מוס, ר' מ' (2002). **תאוריות על גיל ההתבגרות**. בני ברק: ספרית פועלים.  
 גל קינר, ש. הרצאה (2012) פסג"ה רחובות

סולברג, ש. (2008). **פסיכולוגיה של הילד והמתבגר: מבוא לפסיכולוגיה התפתחותית**. ירושלים: מאגנס, ידיעות אחרונות.

- עידן א'. (2000). **מדריך למאה ה-12**. אסף גברון (עורך). רמת גן: דיונון
- עמית, ח'. (2008). **מקומם של הורים בהתמודדות עם סכנת שימוש מופרז באלכוהול אצל ילדיהם**. אוחר מתוך: [li.oc.timah.www](http://li.oc.timah.www)
- פליישמן, א', אבנט, ח'. (2005). **תקשורת טיפולית עם מתבגרים: לקט מאמרי יסוד**. ירושלים: משרד הרווחה.
- קרמפף, א'. (1998). **אז מה זה פוסט מודרניזם ולמה אין מה לפחד מהחיה הזו? גליליאו, 29**.
- רעם, ג'. (2003). **אמנות השיחה**. תל אביב: ידיעות אחרונות.
- רפפורט, ת., לומסקי-פדר, ע., רש, נ., דר, י. ואדלר, ח. (1995). **נוער ונעורים בחברה הישראלית**. בתוך: ח. פלום (עורך). **מתבגרים בישראל: היבטים אישיים, משפחתיים וחברתיים**. עמ' 40 - 17. אבן יהודה: רכס.
- שובל, ג'. (2009). **איתות: איתור מוקדם של מתבגרים במצבי סיכון לשימוש בסמים ואלכוהול**. הרשות למלחמה בסמים.
- שליאר, י. (2011). **תכנית "אלכוהול שלושה שבילים שלושה שרירים"**. אוחר מתוך: [/li.oc.reyelhcs.www//:ptth](http://li.oc.reyelhcs.www//:ptth)
- שקוליניקוב, ש', וינריב, א'. (1997). **פילוסופיה יוונית סוקרטס ואפלטון**. תל אביב: האוניברסיטה הפתוחה.

Blank writing area with horizontal dashed lines.