

יחידה 2 - פיתוח רגישות לחברים במצבי סיכון גבוה

מטרות:

- ★ זיהוי חברים הנמצאים במצבי מצוקה.
- ★ מתן סיוע לחברים במצוקה.

פעילות א' - זיהוי מצוקת חבר

הליכים:

עבודה בקבוצות. כל קבוצה מנסה לבנות סימנים העשויים להעיד כי חברם נמצא במצוקה ויש חשש לחייו.

סימנים התנהגותיים -

שינוי בהתנהגות, התפרצויות רגשיות מוגזמות, שינויים בהרגלי אכילה ושינה, ירידה בלימודים, שימוש באלכוהול ובסמים, חלוקת חפצים אישיים ללא קשר לארוע מסוים, התרחקות והתנתקות מחברים, מצבי רוח קיצוניים.

סימנים מילוליים -

משפטים כמו "נמאס לי מהחיים", "אני רוצה למות", "לא אחיה כאן יותר", בקרוב לא תצטרכו לדאוג לי", "אין טעם לחיות", "הכל חסר ערך", כתיבת שירים או חיבורים שמוטיב המוות בולט במיוחד.

סימנים פנימיים -

עצב, דיכאון, הרגשה פסימית על העתיד, אין חשיבות לכלום, הרגשת ריקנות, עייפות מתמדת, חרדה, חוסר ענין בנעשה סביב, תסכול.

במליאה:

1. איסוף סימנים המעידים על מצוקה קשה וכוונת התאבדות.
2. מידע על גיל ההתבגרות ואבחנה בין תופעות נורמטיביות וקיצוניות. - למי מוסרים מידע על חברים במצוקה?
3. האם זו "עזרה", "הלשנה" (להעביר מסר ברור של הצלת חיי אדם).
4. כיצד מגיבים כשחבר מספר על רצון למות?

פעילות ב' - עזרה לחבר במצוקה

הליכים:

1. חלוקת הכתה לקבוצות.
2. על כל קבוצה לבנות תוכנית "כיצד לעזור לחבר במצוקה".

הוראות לתלמידים:

"בא אליך חבר ומספר לך כי נמאס לו מהחיים והוא חושב להתאבד. הוא אינו מוכן שתשתף את הוריו, או כל אדם אחר בסוד. מה היית אומר לו? כיצד תעזור לו? כיצד תוכל להציל חיוו?"

במליאה:

כל קבוצה מעלה את דרכי העזרה שלה.
לרשום על הלוח.

נקודות לתתייחסות:

1. הקשבה - לתת לחבר לפרוק את אשר עם ליבו. לתת לו הרגשה שאיכפת לך ממנו (אל תספר לו את צרותיך - הקשב לו), הראה כי אתה נכון לסייע לו.
2. הימנעות - מלשלוף פתרונות מהירים (הוא ודאי חשב עליהם). אל תזלזל ברגשותיו ובעוצמת בעייתו באימרות "יהיה בסדר", "זה יעבור", "אתה מגזים".
3. הקדשת זמן - להישאר איתו, לצאת לטייל יחד, לבלות איתו על מנת לא להשאיר אותו לבד.
4. שיחה אמפטיית - "אני מרגיש שקשה לך", המצוקה שלך קשה, אבל ניתן לצאת ממנה", "אני אתך".
5. עידוד לפני העזרה - כדאי לעזור לו למצוא אדם מהימן אליו יוכל לפנות לעזרה.
6. השגת עזרה - כאשר חברך במצוקה קשה ומסרב לקבל עזרה, התייעץ אתה עם איש מקצוע, למרות שהבטחת סודיות.

להעביר מסר ברור לתלמידים:

★ שיתוף מבוגר בסודו של החבר זו הצלת נפש - אין אנו רשאים ויכולים לקחת אחריות על חיוו של האחר.