

יחידה 3 - פיתוח כישורי "החבר העוזר"

מטרות:

- ★ פיתוח רגישות החברים לחבר במצוקה
- ★ זיהוי חבר הנמצא במצב מצוקה
- ★ פיתוח מודעות לגבי היכולת של החבר לעזור.

פעילות א' - תכונות החבר העוזר

הליכים:

1. להנחות את התלמידים לבחור חמש תכונות שחשובות כי תימצאנה בדמות אליה הוא פונה לעזרה.
2. לרשום על הלוח את כל התכונות שנמנו על ידי התלמידים.

לגיל הצעיר יותר ניתן להציג על כרטיסיות או על הלוח רשימת תכונות:

1. שומר סוד, יודע להקשיב, לא שופט, סמכותי, בעל נסיון, זמין, חכם, חבר קרוב, אדם אוהב, מתעניין וכי'.

בקבוצות או במליאה:

1. להבליט את התכונות שהופיעו בשכיחות גבוהה ולבדוק מדוע הופיעו כך?
2. האם כל התכונות חשובות? האם יש אדם שיש לו כל התכונות?
3. האם במצבים שונים נדרשות תכונות שונות?
4. האם קיימות תכונות מסוימות, הדרושות לאדם כדי שיוכל לעזור?
5. בדיקה עצמית: האם גם לי תכונות אלו שאוכל לעזור לאחרים?

מסר לתלמידים:

קיימות מספר תכונות הכרחיות. השאר לפי צרכים אישיים והסיטואציה בה נמצאים.

פעילות ב' - משוב אישי

הליכים:

מצמידים לכל תלמיד על גבו דף חלק. התלמידים מסתובבים בחדר הכיתה באופן חופשי וכותבים אחד על גבו של השני, מה התכונה המיוחדת אותו כתבר עוזר.

במליאה:

סבב, בו כל תלמיד מתייחס לדברים שנכתבו עליו.

1. האם הדברים שנכתבו לו באו כהפתעה?
2. האם היה מודע לדרך בה נתפס על ידי החברים?
3. האם ציפה לדברים שונים? האם מאוכזב?
4. מה מסיק מחסרונו של תכונות אחרות?
5. מה מבין התכונות החסרות חשוב לו לטפח בעתיד? באיזו דרך?
6. האם התכונה שציין על גב חבריו בשכיחות גבוהה נמצאה גם כמאפיינת אותו? אם לא, נסה להסביר.

הערה למנחה:

בקבוצה בה שורר אמון ותקשורת גלויה ניתן לשאול "מה התכונה שמונעת מהחברים להתייחס אליו כחבר עוזר?"

פעילות ג' - פיתוח רגישות למצוקת האחר

הליכים:

1. מכתבים למערכת (מעיתוני נוער).
2. משחק תפקידים: "פסיכולוג לרשותך".
3. כרטיסי ארוע שיביאו התלמידים.

ארוע 1 - החברה שלי כבר "בדכאון" חודש, לא רוצה לצאת, לא עונה לטלפונים כשאני באה אליה, היא אומרת שימסרו לי "שהיא ישנה". אני רוצה לעזור, אך לא רוצה להיתפס כ"מנדנדת לה".

ארוע 2 - מאז שהוריו של רמי התגרשו, הוא לא יוצא עם החברה. אנחנו באים אליו והוא צועק עלינו ש"נסתלק". שואלים אותו מה קורה אתו, והוא עונה "זה לא עסקכם". אכפת לנו איך לעזור לו. האם לזום קשר, האם לא להרפות?

ארוע 3 - נורית ספרה לי, כי היא חוששת שהיא בהריון, ולא ישנה כבר שבועיים בגלל זה. בשבועות האחרונים היא גם לא מופיעה לביתה"ס ומביאה "פתקים" מכל מיני רופאים. להורים שלה לא רוצה לספר, אבל גם לא יודעת מה לעשות, ואין לה כסף. פניתי ליועצת ואז נורית כעסה על שאני "מלשינה" ולא חברה אמיתית. בסך הכל רציתי לעזור. האם אני בסדר?

נקודות להתייחסות:

1. חברים הם ה"חיישנים" הראשונים לזיהוי מצוקה. הם מכירים אותו טוב יותר ומרגישים בשינוי.
2. הדגשת האחריות ו"החובה המוסרית" שלנו לעזור לאחר.
3. המחיר והרווח בפניה לעזרה ו"הפרת סודיות".
4. מחיר לטווח קצר - רווח לטווח ארוך (הצלת חיים, הקלת בעיה).
5. לעשות ניסוח מחדש של "הלשנה" - לעזור לחבר, להציל חיים.
6. כשאדם במצוקה התנהגותו דחיינית ועל כן מחייבת למאמץ נוסף. חבר במצוקה יוקל כשיהיה לו עם מי להתחלק.

פעילות ד' - פיתוח כשרי החבר העוזר

הליכים:

1. 4 שחקנים.
2. תצפיתנים.
3. כרטיסי ארוע.

לכל קבוצה כרטיס ארוע ותפקידים הניתנים להם עם שאלות מנחות.

דוגמה לכרטיס ארוע:

אורית, נערה בת 17 נמצאת בסכסוך מתמיד עם חוריה. כל מה שעושה לא טוב בעיניהם, תמיד לא בסדר. אם לומדת הרבה, טוענת האם "תצאי קצת, אין לך תברים". אם יוצאת, "שבי תלמדי, לא יצא ממך כלום..." וזאת לעומת אחותה המוצלחת, היפה, המצטיינת והחכמה. אבא קצת מבין יותר, אבל לא יוצא להגנתה, על מנת לא לגרום לסיבה נוספת לריב עם האם. גם בכתה מרגישה אורית די בודדה, לבד מרותי חברתה, אין איש שם לב אליה. אורית מרגישה שמהו חייב להשתנות, ככה לא תוכל להמשיך, והיא מחליטה...

כרטיסי משחק התפקידים:

אורית - מתארת את הרגשתה ואת החלטתה.

רותי - חברתה הטובה, מנסה לעזור.

אמא של אורית - מגיבה על ההחלטה.

אבא של אורית - מנסה לעזור לבתו.

תצפיתנים:

תצפיתן א' - רשום את הדברים עליהם מתלוננת אורית. האם היא במצוקה? כיצד אפשר להבחין בכך? מדוע מבחינתה זה נורא? למה היא תופסת את המצב כקשה כל כך? כיצד מביעה את הקושי?

תצפיתן ב' - רשום תגובותיה של רותי. האם היא מקשיבה? איזה סוג הקשבה: פעילה/סבילה? האם היא מנסה להבין? האם מנסה לעזור - מה סוג העזרה שמגישה? אלו פתרונות מציעה: בונים/הורסים? האם עזרה לה? כיצד?

תצפיתן ג' - רשום תגובותיה של האם. האם היא מקשיבה לאורית? האם מקלה או מקשה עליה? האם מטיפה א עוזרת?

האם מאפשרת לאורית להביע את עצמה? האם אורית יכולה להתמודד עם אם כזו? האם זו אם תומכת? דוחה?

תצפיתן ד' - רשום תגובות האב. האם מקשיב לאורית? מנסה לעזור או מנסה "להציל עורר"? האם תגובותיו עוזרות לאורית? האם עזרת משמעותית? האם אפשר לסמוך עליו? האם עזר לאורית? מדוע עזר לא עזר וכיצד?

תצפיתן ה' - האם יש התפתחות בשיחה או שהיא סובבת סחור-סחור? אם חל מפנה - באיזה שלב? מי גרם לתפנית? באיזו צורה? האם אפשר היה לקדם את השיחה בשלב מוקדם יותר? אם לא היתה תפנית - מה אפשר היה לעשות על מנת שזו תקרה?

תצפיתן ו' - האם אורית מקשיבה לחברתה רותי? מתי לא מקשיבה? באיזה שלב מתחילה להקשיב? מה גרם לה להקשיב? למה היא מקשיבה? האם דברי רותי עוזרים לאורית ומקדמים את התהליך לקראת פתרון? האם רותי אדם שיכול לתמוך? מה עשה אותה תומכת?

תצפיתן ז' - האם החלטתה של אורית סייעה לה ביציאה ממצב המצוקה? איזה דפוס התמודדות נקטה? אילו דרכים נוספות יכלה לנקוט?

תצפיתן ח' - מה סיום השיחה? מסקנות על הדרך שבחרה אורית. כיצד היא רואה את משפחתה כעת? האם למדה משהו על עצמה?

תצפיתן ט' - האם פניה לאיש מקצוע היתה עוזרת יותר לאורית מאשר פניה לחברה ונקיטת צעד דרסטי כמו שנקטה. מה המחיר והרווח של פניה לאיש מקצוע?