

## יחידה 2 - זיהוי מצבי מצוקה

### מטרה:

★ זיהוי ואפיון מצבי מצוקה.

### פעילות א' - ברור זיהוי מצבי מצוקה

#### הליכים:

חלוקה לזוגות.

#### הוראות לתלמידים:

שתפו אחד את השני במצב מצוקה בו אתם נמצאים כרגע, או במצב מצוקה בו התנסיתם בו בעבר. (אם יש תלמיד שקשה לו למצוא מצב קשה, שיספר על מקרה ששמע, או מקרה שיכול לחשוב עליו כקשה”).

#### במליאה:

בדיקת מרכיבים של מצב מצוקה (מה עשה את המצב לקשה).

#### סיכום:

לרשום על הלוח את המאפיינים שהועלו ע”י התלמידים, על אלו תחומי חיים מקרין מצב הקושי, מה הרגשות הנלווים לכך.

#### שאלות מנחות לדיון במליאה:

1. מה ההרגשה החזקה במצב מצוקה?
2. תאר מה עבר עליך במצב מצוקה.
3. מה הרגשת כלפי עצמך, איך נראה לך העולם (האנשים האחרים)?
4. מה רצית לעשות בתקופה זו? מה עשית?
5. מה המחשבות שעלו בראשך באותה תקופה?
6. האם נבהלת מהמחשבות (דכאון, בהלה, שגעון)?
7. האם המצב נראה ארוך כל כך, שנדמה שלא יסתיים לעולם?
8. האם לדעתך גם אחרים עובדים מצבים כאלה?
9. מה עושה את החיים קשים כל כך? מה עוד אפשר לעשות?

**נקודות להתייחסות:**

מאפייני מצב מצוקה:

- ★ מצב הנתפס כבלתי פתיר, מחוץ לשליטתנו
- ★ מצב המתמשך לאורך זמן (חד מימדי)
- ★ משפיע בו זמנית על תחומי חיים נוספים (רב מימדי)
- ★ מצב ממלכד
- ★ מצב של חוסר ודאות

הבדל מהותי בין מצב מצוקה ומצב לחץ הוא בתפיסה הסובייקטיבית לגבי הערכת המצב, והערכת הכוחות ליציאה ממנו. מצב לחץ נתפס כפתיר ע"י רה-ארגון המשאבים העומדים לרשות האדם. מצב מצוקה נתפס כבלתי פתיר.

מכאן הרגשות הנלווים למצב מצוקה:

חוסר אונים, חוסר שליטה במצב, חוסר יכולת לחשוב על פתרונות, הרגשת כשלון, חוסר ערך, חוסר אמון בעצמי, התכנסות.

הדגש הוא הרגשת חוסר הישע שבו אדם מרגיש כי אין לו יכולת שליטה במצב ואין באפשרותו לגרום לארועים סביבו שישתנו. הרגשה זו עושה את המצב למצוקה כי אין פתרון נצפה, ואין טעם לחיים. למנחה: אין להיכנס לוויכוח על חופש הבחירה, אלא להתייחס להרגשות מאחורי עמדה זו.

**כמעט לכל אדם יש הרגשה כזו בתקופה זו או אחרת בחייו.**

- ★ האם יש ילדים המרגישים אחרת?
- ★ מה עושה את הטעם לחיים?
- ★ מתי הרגשתם סיפוק וטעם?
- ★ אילו חלומות ואילו שאיפות יש לנו שיתנו טעם?
- ★ כיצד אתם מתכוונים להגשים חלומות אלה?

## **פעילות ב' - ברור מרכיבי המצוקה - הצגת ארועים**

### **הליכים:**

אפשרות שימוש בארועים באופנים הבאים:

1. סימולציה
2. השלמת הסיפור
3. ניתוח כרטיסי הארוע

### **שאלות הבהרה:**

1. מה מרגיש הגיבור?
2. מדוע תופס את המצב קשה כל כך?
3. מהם מאפייני המצב הנתפס כקשה?
4. על איזה קושי נוסף של הגיבור נופל הארוע שבסיפור?
5. מה היית אתה עושה במקומו?
6. כיצד אפשר לעזור לו?
7. מי יכול לעזור לו?

### **נקודות להתייחסות:**

1. מצב הנראה כסופי, הינו בעצם זמני.
2. מי שנמצא במצוקה מרגיש ש"אינו יכול יותר".
3. תפיסת המצב כ"סופי" מולידה הרגשת חוסר אונים ודכאון שאינו מאפשר לחשוב על פתרונות.
4. הרגשת הדכאון והקושי מולידה אמונה שהכל שלילי, שגיאָה בשיפוט - "כל דבר רע שקורה זה בגללי" כעס עצמי, הרגשת כשלון.

### **דוגמאות לארועים:**

1. רונן נכשל בבחינה במתמטיקה זו הפעם השלישית. לבחינה זו התכוון שלושה שבועות ולמד באופן אינטנסיבי אצל מורה פרטית שגבתה סכום ניכר עבו כל שיעור. רונן ידע עד כמה חשוב להוריו שילמד בהקבצה א' במתמטיקה ועד כמה מכביד המחיר שעל הוריו לשלם למורה הפרטית.  
הוא חושש לחזור, מה יאמר? כיצד יסתכל להם בעיניים?

2. גיל, החבר של רונית עזב אותה והתחיל עם חברתה הטובה ביותר. רונית אבדה חבר וחברה בעת ובעונה אחת. כל פעם שרואה את שניהם יחד משתלטת עליה הרגשת הדכאון והיא לא מסוגלת לעשות כלום ולא לחשוב על דבר מלבד "מסכנותה" - לא מתחשק לה לצאת ולדבר עם אף אחד. רק לבכות במיטה ולאכול.
3. שנה מאז פטירתו הפתאומית של אביו מתקשה רון לתפקד כבעבר. בבית אווירה קשה. כל אחד מכונס בשתיקתו. אמו עצבנית ושקט מקפיא גורם תחושה של זמן שעומד מלכת. לא פלא שגם חברים לא נכנסים יותר הביתה.
4. בביתה של ליאת ריבים בלתי פוסקים בין ההורים, דבר הגורם לליאת רצון לשהות מחוץ לבית כמה שיותר, דבר שמכעיס את ההורים עוד יותר, אבל אם נשארת בבית אינה מצליחה להתרכז וגם עליה ניתזים שבבי הריבים ולכן לא פלא שגם בלימודים היא מתחילה לרדת.
5. אמם של דני ורונית אושפזה בביה"ח לצורך בדיקות. בתום סידרה ארוכה של בדיקות הודיע להם הרופא כי אובחנה אצלה מחלה קשה ועליה לחישאר תקופה ארוכה בבית החולים.
6. דנה עוברת תקופה קשה. בבית הוריה מעבירים ביקורת על כל מעשיה, לוחצים עליה להצליח בלימודים. בכל ריב עם אחיה מאשמים אותה, אוסרים עלי לצאת ולהיפגש עם חברים וכאשר יושבת בבית טוענים שאינה יוזמת קשרים. באחרונה מרגישה שגם חברותי מתרחקות ממנה והיא מרגישה שונה ואומללה.

פעילות ג' - קריאת שיר (מתאים לגיל הצעיר)

הליכים:

קריאת השיר "למה אבא עצוב".

למה אבא עצוב / יונה ספר

עומד  
ופניו בחלון,  
אבא, כמו איש בודד  
עומד ופניו לחלון,  
ורק הגב רועד  
ובשקט שומעים אנקות  
זה מפחיד ומוזר  
גם אבא יודע לבכות:  
איני מבינה דבר,  
מה השתנה מה קרה:  
למה אמא פתאם אמרה:  
"אל תפריעי, לאבא עצוב"  
למה אומרים... הלך לבלי שוב".  
ולמה קשה לי לומר,  
אבא אני אתך...  
אל תהיה כזר,  
אני פה, הילדה שלך.  
אבל אבא  
מביט בחלון  
ופניו חשוכות.  
ואני...  
גם אני כבר רוצה לבכות.

(מתוך: רגע שקשה לשבח/יונה ספר, הוצאת הקיבוץ המאוחד, 1982)

**נקודות להתייחסות:**

1. כיצד בא לידי ביטוי העצב של האב (איך זה כתוב בשיר?)
2. מה הארוע שגרם לאבא להיות עצוב?
3. כיצד יכולה לילדה לעזור לאביה?
4. מדוע מעדיף האב להיות לבדו?

**פעילות ד' - קולו' - (מתאים לגיל הצעיר)**

**חליכים:**

התלמידים מתבקשים להכין קולו' קבוצתי מגורי עיתונים, שנושאו "מצב מצוקה".

**פעילות ה' - מדרש תמונה (מתאים גם לגיל הצעיר)**

**חליכים:**

המנחה יציג בפני התלמידים תמונות המשקפות מצב מצוקה (או יבקש אותם לאסוף תמונות כאלו).

נקודות להתייחסות והבהרה לכל הפעילות הנ"ל כפי שמודגש בפעילות ב' ביחידה זו.

**פעילות ו' - "במאי צעיר"**

**הליכים:**

1. לקרוא את הסיפור עד הקטע המסומן ב-★.
2. על התלמידים להיות הבמאים של הסיפור, או בכתיבה, או במשחק תפקידים או בסיפור. "מה לדעתכם עובר על השמש, מהם קורותיו, תארו אותו בעוד עשר שנים".

**"שמש הכנסיה" - סומרסט מוהם**

יום אחד קרא הכומר של כנסיית סט. ג'ורג' לשמש הכנסיה שלו, והודיע לו בצער רב, שמועצת הקהילה החליטה שלא ייתכן ששמש הכנסיה אינו יודע קרוא וכתוב. הכומר הציע לשמש שילמד, אך השמש אמר, שהוא כבר זקן מדי, ושאינו יכול לעמוד במשימה. בצער רב נאלץ הכומר לפטר את העובד המסור, והשמש המפוטר יצא מהכנסייה אבל וחפוי ראש. כל עולמו חרב עליו, ולא ידע אנא יפנה, מה יעשה, וכיצד יתפרנס\*. במר לבו רצה להדליק סיגריה, והנה אין בכיסו סיגריות. חיפש חנות לממכר טבק, ולתדהמתו נוכח, שבכל השכונה אין אף חנות כזו.

ואז גמלה בלבו ההחלטה: במעט הכסף שקיבל כפיצויי פיטורין שכר חנות קטנה, קנה כמה קרטונים של סיגריות וגפרורים, והחל במקצועו החדש - מוכר סיגריות. בכסף הראשון שנכנס קנה עוד סחורה, והעסק החל לשגשג. לאחר חודשים מספר הרחיב את ההיצע בחנותו, מכר גם מקטרות וטבק, ולאחר מכן גם עיתונים וגלויות. לאחר שנה התברר שהקופה מלאה, והוא שכר עוד חנות בשכונה אחרת, וגם חנות הטבק והעיתונים השנייה שלו שגשגה והכניסה עוד כספים. בתום עשר שנים היה בעל שרשרת חנויות בכל העיר. יום אחד נכנס לסניף הבנק שבו החזיק את כספו, ומנהל הבנק קרא לו לשיחה ואמר:

"אדוני, יש לך כל כך הרבה כסף בחשבון העובר ושב שלך! יש לי הצעות טובות להשקעת כסףך.

אנא קרא חוברת זו, ובחר לך את תיק ההשקעה הנראה לך ביותר".

"אינני יכול לקרוא" ענה האיש. מנהל הבנק לא הבין, והציע לו את משקפי הקריאה שלו.

"לא", אמר המיליונר, "אני פשוט אינני יודע לקרוא; אף פעם לא למדתי".

"אדוני", אמר מנהל הבנק הנדהם, "עם כשרון פיננסי כמו שלך קשה לי לשער איפה היית היום לו ידעת קרוא וכתוב".

"אני יודע איפה", ענה המיליונר בשלווה, "הייתי שמש בכנסיית סט. ג'ורג' עד היום הזה".