

תוכנית להעצמת חוסן נפשי לבני נוער יוצאי אתיופיה

חשוון תשס"ט

ב"ה

עבודה קבוצתית - מתוך תוכנית העצמה וחוסן נפשי למתבגרים
יוצאי אתיופיה - כיתה ט – בישיבה בשדה יעקב-מנחות יפה לזר ואביבה בלאי

בניית בנק כוחות קבוצתי- כמענה לקשיים ולחצים

2-3 מפגשים

רקע: במהלך המפגשים בקבוצה עלו תחושות קשות של כעס ואפליה אשר חשו התלמידים מצד צוות הפנימייה והישיבה. במקום נוצרה להם תדמית של כיתה מופרעת שאינה לומדת. כמו כן עלו רגשות ותחושות של אפליה וגזענות שהם חווים מהחברה הישראלית כלפי העולים מאתיופיה.

במפגש זה שוב הביעו הנערים תחושות של עצב וייאוש וגם בהקשר של מטרת הקבוצה שלנו – "בשביל מה לדבר?! דיבורים ממילא לא יעזרו לקשיים שלנו..." " ממילא בסוף מסתכלים על צבע העור שלנו..." וכדומה. הם המשיכו לבטא את תחושותיהם הקשות כשבלטו מאוד חסר האונים והעדר התקווה. לקראת סיום המפגש קיימנו הפעלה: (נעזרנו בהפעלה מתוך הספר – "מסע של חוויות" של ד"ר רחל לב – ויזל וד"ר לאה קסן). כיבינו את האור בחדר, חילקנו נר לכל תלמיד וביקשנו שכל אחד בתורו ידליק אותו ויאמר לכל הקבוצה מילה או משפט שיחזקו וייתנו כוח ואח"כ יניח את הנר הדולק במרכז החדר. כולם היו שקטים וקשובים קשב רב ושמחו לשתף פעולה עם התרגיל. דוגמאות למשפטים שנאמרו:

עמוד 1 מתוך 5	רח' השלושה 2 תל-אביב 61090, טלפון: 03-6898711, פקס: 03-6898747 כתובת אתר המשרד: http://www.kfar-olami.org.il	
---------------	---	---

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל חינוך התיישבותי, פנימייתי ועליית הנוער
האגף לשרותים פסיכוסוציאליים ורפואיים
הנהלת האגף

"אם מתאחדים אפשר יותר להצליח"
"מתגברים על הבעיות ביחד"
"לתת את כל מה שאפשר"
"אני מוכן לעזור"
"ביחד אנחנו כוח יותר גדול"
"לתת תקווה ואמונה בכוח שלכם (שלנו)" ועוד...

במפגש נוסף בקשנו לכתוב על בריסטול גדול רשימה של כל הקשיים. רשמנו אותם בדיוק כפי שנאמרו גם אם חזרו זה על זה. קראנו לה: "רשימת הקשיים" והצענו שבמקביל נכין ביחד גם את "בנק הכוחות"

בלטה מאוד העובדה שכאשר החניכים ניסו לדבר על הקשיים הם השתמשו באוצר מילים מאוד מצומצם בעיקר בהתייחס לקשת הרגשות שהתלוותה אליהם. מצאנו לנכון שחשוב להרחיב את אוצר המילים והביטויים שיאפשרו ביטוי ותיאור של תחושותיהם. נוכחנו לא פעם שתלמידים וויתרו על דבריהם והתייאשו בשל קשיי התבטאות. כאן הייתה הזדמנות למנחה האתיופית לדבר על כך שבאתיופיה פחות נתנו מקום לביטוי רגשות ותחושות סביב קשיים ומצוקות ובאופן ממשי היה אפשר לראות שחסרו לה מילים באמהרית לתרגום חלק מהמילים בעברית. במפגש נתנו הרבה דוגמאות לקשת הרגשות כמו: אכזבה, בושה, חשש, חרדה, פחד, תקווה, כמיהה, ציפייה, לחץ, עומס, התרגשות, שמחה, התפעלות וכו', עשינו זאת גם בעזרת משפטים שפיזרנו בחדר ושהיו קשורים לתיאור חוויותיהם...

בהמשך המפגש - תלינו לצד הבריסטול של רשימת הקשיים [שכללה קשיים אובייקטיבים וסובייקטיביים] גם בריסטול עם רשימת הרגשות וביקשנו שיתייחסו אל 2 הרשימות.

התייחסותם אופיינה ב 2 כוונים :

א. כעס אכזבה וכאב על קיפוח אפליה והעדר במענה לצרכים שונים.

עמוד 2 מתוך 5	רח' השלושה 2 תל-אביב 61090, טלפון : 03-6898711, פקס : 03-6898747 כתובת אתר המשרד : http://www.kfar-olami.org.il	 www.gov.il
---------------	--	---

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל חינוך התיישבותי, פנימייתי ועליית הנוער
האגף לשרותים פסיכוסוציאליים ורפואיים
הנהלת האגף

ב. עם הכאב החלה לעלות תקווה, אמונה וכוחות באשר ליכולתם גם לשנות
"כי פה זו הארץ שלנו".

במפגש נוסף - ניסינו יחד ללמוד מה אפשר לעשות עם הקשיים. הפעלה לדוגמה:
כל תלמיד קיבל דף והתבקש לרשום קושי אחד שמעסיק אותו. תלינו את הדף עם
הקושי על גבו, וכולם התבקשו להסתובב בחדר לקרא מה הקושי שחברם בחר וכל
אחד התבקש (ללא שם) לרשום על אותו דף התייחסות לקושי של החבר.
לאחר מכן חזרו התלמידים למקומותיהם ומי שהיה מוכן לשתף סיפר איזה קושי
הציג, מה כתבו חבריו, ואיזה רעיון מכל ההתייחסויות מתאים לו .

בשלב הבא - הסברנו שכפי שלכל בנק יש רשימות של מינוס ופלוס של הוצאות
והכנסות, כך גם לכל אדם יש בנק כוחות משלו. הצענו שנבנה בקבוצה ביחד את
בנק הכוחות שלנו (נעזרנו בהפעלה מתוך הספר "כישורי חיים"), שיסייע לנו
בהתמודדות עם הקשיים .
רשמנו על הלוח את כל הרעיונות שהנערים רשמו קודם והציעו לחבריהם כמענה או
פתרון לקושי וקראנו להם - כוחות.
ביקשנו עוד כוחות לרשימה שהלכה והתארכה.

ראינו ביחד שיש סוגי כוחות שונים כמו – הכוחות הקשורים לקשר הבין אישי
ולהיעזרות באחר: הכוח בשיתוף, דיבור, הקשבה, כבוד לאחר, עידוד של חבר, עזרה
...לעומת כוחות הקשורים לתכונות או מיומנויות אישיות שנאמרו כמו: אני חזק
בספורט, אוהב לשחק כדורגל, אוהב לקרא, לשמוע מוסיקה, לספר סיפורים, לא
מוותר, מתאמץ.

המפגש הזה עורר הרבה דיבור ועניין ביניהם, חלקם היו נבוכים, נרגשים, מופתעים
והיו שחשו גאים שחבר בחר להיעזר ברעיון שהם הציעו.

עמוד 3 מתוך 5

רח' השלושה 2 תל-אביב 61090,
טלפון: 03-6898711,
פקס: 03-6898747
כתובת אתר המשרד:
<http://www.kfar-olami.org.il>



מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל חינוך התיישבותי, פנימייתי ועליית הנוער
האגף לשרותים פסיכוסוציאליים ורפואיים
הנהלת האגף

בסיום המפגש ציינו שלמדנו היום להכיר גם את הקשיים האישיים וגם את הקשיים הקבוצתיים שלנו כנערים וכעולים, ראינו שיש הרבה משותף ושלא ידענו עד כמה קשה גם לחברינו. למדנו זאת בעזרת הדיבור והשיתוף שהם כבר שייכים לבנק הכוחות שלנו. הדגשנו שלכל אחד במקביל לקשיים יש גם את הכוחות והמשאבים להתמודדות.

חלק מהמשפטים שנאמרו על ידם בסיכום:

"אנחנו יודעים עכשיו איזה מטרות יש לחברים שלי". "היה כיף שהיה דיון כזה"
"אני יכול לעזור לחבר שלי"
"לכולם יש בעיות וקשיים" "חשוב לספר לשתף ולהתייעץ" "יש מי שרוצה להקשיב ולעזור לנו", ועוד...

חשוב לתלות על הקיר בכל המפגשים את רשימות הקשיים הרגשות והכוחות כך

נוכל להיעזר

בהם גם בהמשך.

מפגש נוסף

תלינו על הלוח את בריסטול הקשיים ואת בריסטול בנק הכוחות. פיזרנו כרטיסים עם משפטים המתארים רגשות ותחושות חיוביים ושיליים כדי להקל על יכולת הבחירה שלהם. המשימה הייתה – לבחור משפט ואח"כ להחליט במה הם בוחרים להתמקד במפגש. בתחילה הייתה שתיקה גדולה....ורק קול בודד ואמיץ עלה...ועוד קול... ולאט לאט החל רוב הקבוצה להשתתף (למעט אחד שהתנגד ואחד שנמנע) הם בחרו להתמקד בקשיים הקיימים בתפקוד הכיתה (שנחשבה ל"מופרעת" ל"קשה" ושאינן בה גיבוש חברתי).

עמוד 4 מתוך 5

רח' השלושה 2 תל-אביב 61090,
טלפון: 03-6898711,
פקס: 03-6898747
כתובת אתר המשרד:
<http://www.kfar-olami.org.il>



מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל חינוך התיישבותי, פנימייתי ועליית הנוער
האגף לשרותים פסיכוסוציאליים ורפואיים
הנהלת האגף

הנערים דברו על התלות ההדדית שיש ביניהם, על חוסר הכבוד בינם לבין עצמם אבל גם מצד המערכת, הם יכלו לזהות כבר שמאחרי ההתנהגות ה"מופרעת" מסתתרים רגשות של כעס, כאב ומצוקה [מאקטינג אווט לדיבור] הייתה משאלה לשנות את הדימוי שלהם בישיבה.

לקראת סיום המפגשים בקבוצה, הכיתה כולה נפגשה גם בשעות הערב בפנימייה ביוזמת המחנך והמדריך שהיו שותפים לתסכולים של הקבוצה. המפגש התקיים ללא נוכחות של איש מהצוות. התלמידים דנו בטענות כלפי חברים שמפריעים למהלך השיעור, וכלפי חברים שפוגעים ומזלזלים בחבריהם בפנימייה וניסו להעלות רעיונות והצעות לשינוי ולגיבוש חברתי.

תהליך זה לא היה יכול להתקיים ללא ליווי מאוד קרוב דרך שיחות אישיות ושיחות קבוצתיות עם המחנך והמדריך שמילאו תפקיד מאוד משמעותי בחייהם של הנערים ושלינו באופן מאוד קרוב את הכיתה בד בבד למפגשים שלנו. חשוב לציין שמחנך הכיתה והמדריך היה שותפים קבועים למחשבות ולחיפוש הדרך להגיע אל הנערים ולעזור להם בתהליך ההעצמה האישית והקבוצתית. יש ללוות את המפגשים בהדרכה קבועה על מנת לא להיכנס מחד לעמדה מתגוננת ואשמה מטעם הפנימייה ומאידך גם לא לעמדה חינוכית ומאשימה.