

חוסן משפחתי - להתחבר לכוחות של המשפחה

אוכלוסיית היעד: כיתות ז'–ט' | מספר המשתתפים המומלץ: כיתה | זמן: שני שיעורים רצופים
ציוד נדרש: גומיות משרדיות (חומות פשוטות) אחדות, אטב משרדי; מחשב, מקרן, מסך ורמקולים.

רציונל

מצבי מצוקה ומשבר הם חלק מהחיים. חלקם טבעיים וצפויים (כגון לידת אח, מעבר לעיר חדשה או למסגרת חינוכית חדשה), וחלקם יוצאי דופן (כגון תאונה לא עלינו, מחלה קשה, מלחמה או מגפה). לחוסן המשפחתי תפקיד חשוב בהתמודדות הפרט במצבי משבר. חוסן משפחתי פירושו היכולת של המשפחה להתמודד עם משברים וקשיים ולצאת מהם מחוזקת. בכל משפחה ניתן לגלות כוחות ומשאבים שעברו במסורת המשפחתית ושירתו את המשפחה בהתמודדות במצבי משבר בעבר ועשויים לסייע גם בהווה.

מטרות

- גיבוש ההבנה שמצבי משבר ומצוקה הם חלק מהחיים;
- הכרה בתפקיד המשפחה כמשאב אפשרי לתמיכה הן בתחומים טכניים-מעשיים הן בתחומים רגשיים ורוחניים;
- עידוד לפנות ולהיעזר בבני משפחה;
- פיתוח תחושת שייכות וכבוד להיסטוריה המשפחתית ולמסורתה ובמיוחד בתחומים הנוגעים להתמודדות במצבי לחץ;
- עידוד פיתוח קשר בין-דורי במיוחד בתקופה שבה בידוד וניתוק הם נחלת הדור המבוגר.

מהלך ההפעלה

שלב ראשון (מיניעוד לתלמידי ז'–ח')

נציג לתלמידים גומייה פשוטה: נראה כיצד היא עוטפת את היד או חפץ, וכיצד אפשר למתוח אותה כמעט עד לקריעה ולהרפות (שימו לב: המנחה מדגים לפני כולם. אין לחלק לתלמידים גומיות! מחשש לזריקה ולפגיעה חלילה זה בזה).

שאלות לפתיחת הדיון בעקבות 'ניסוי הגומייה'

← האם משהו השתנה בגומייה?

(בדרך כלל היא נראית כפי שנראתה קודם, ללא שינוי).

ננסה לברר מה יקרה אם במקום גומייה נשתמש באטב משרדי:

← מה יקרה אם נמתח אותו וננסה להקיף בעזרתו כמה אצבעות?

(האטב ישנה את צורתו ויתעקם וכבר לא יוכל לחזור להיות אטב ולממש את ייעודו-תפקידו).

ונשוב לגומייה:

← מה יקרה אם נכניס את הגומייה לכוס מים או למקרר, נדרוך עליה או נקמט אותה?
(בדרך כלל לא יקרה כלום, כיוון שהיא עשויה מחומר שעמיד לשינויים בטמפרטורה וגם לפעולות שצוינו, כפי שנסביר.)

שאלה לחידוד

← מה מאפשר לגומייה לשמור על עצמה במצבים השונים?

התשובה: תכונותיה – גמישות ועמידות.

הגמישות היא תכונה חשובה שתורמת לחוסן ולעמידות – ליכולת להתמודד עם שינויים שחלים במציאות ועם דרישות שבאות בעקבותיהם.

שלב שני

הגומייה שימשה משל, וכעת נעבור לנמשל.

שאלות לדין

← דמינו שהגומייה היא אדם: האם לבני אדם יש חוסן (יכולת להסתגל לשינויים ולהתמודד עם מצבים קשים)?

← איך תזהו אדם כזה?

← האם למשפחות יש חוסן?

← נסו להגדיר מהו חוסן.

← מה עוזר ליצור או להגביר חוסן במשפחה?

← מה מפריע?

אחד הגורמים שמסייע למשפחה להיות עמידה בפני שינויים ולהמשיך לתפקד הוא ה"יחד" שלה – הגיבוש והלכידות. נוודא שהמונחים שהשתמשנו בהם מובנים.

← מהו גיבוש?

גיבוש הוא לכידות, אחדות: קשר רגשי וחברתי בין החברים בקבוצה המתבטא בתחושות ובמעשים.

דין בקבוצות קטנות

חשבו על קבוצה שאליה אתם משתייכים (כיתה / תנועת נוער / קבוצת ספורט / חוג או מקום התנדבות), וענו על השאלות האלה:

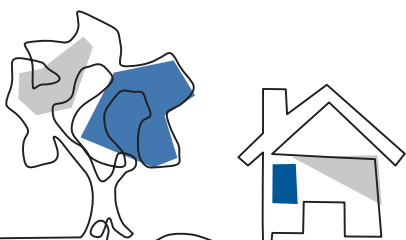
← מהי הקבוצה?

← האם הקבוצה שלכם מגובשת?

← איך יודעים זאת?

← האם חשוב לכם שהקבוצה תהיה מגובשת?

← מה עוזר לה להיות מגובשת? מה מפריע לה?



הערה חשובה למנחה לקראת המעבר לדיון במשפחה: מנחה שידע שיש בכיתה תלמידים ממשפחות שחוות משבר בטווח קצר או מתמשך, ישקול אם לאפשר את השאלות המובאות להלן בהקשר המשפחתי. יש לדעת כי משברים כגון הליך גירושין או אובדן או אבטלה עלולים לפגוע פגיעה עמוקה במידת הגיבוש המשפחתי, ובמקרים אחרים דווקא לסייע לגיבוש המשפחה או חלקים ממנה.

כעת חשבו על משפחתכם:

- ← האם חשוב לכם להגביר את הגיבוש במשפחה?
- ← מה עוזר למשפחה להתגבש? מה מפריע לה?

אומנם לאיסוף תשובות פומבי יש יתרון בשל העניין שהוא מעורר, ועם זאת סביר להניח שתלמידים רבים לא ישתפו באופן כן ואמיתי את תחושותיהם במליאה. לפיכך מוטב לאפשר לתלמידים להשיב על השאלות בשלב הראשון בינם לבין עצמם (על דף, למשל), ורק לאחר מכן לאפשר למי שירצה להתבטא בפומבי.

בעזרת הצגת התשובות על הלוח, נשווה בין גיבוש כיתתי/קבוצתי לבין גיבוש משפחתי ונסכם את את קווי הדמיון ואת ההבדלים.

שלב שלישי

שלב זה ייוחד לברור האפשרות ליישום החומר הנלמד.

- ← האם אתם יכולים לסייע לגיבוש משפחתי? במה?
- ← האם אתם מבלים זמן איכות עם אנשים במשפחה?
- ← האם אתם יכולים לתרום ולסייע למישהו מבני המשפחה?
- ← האם אתם שותפים במשימות ובתפקידים משפחתיים בשגרה?
- ← האם אתם יוזמים פעילויות של הנאה או שותפים בהן?

בשלב זה כדאי לעודד תחילה עבודה אישית ועצמאית (משום כך השאלות כתובות בגוף ראשון) ורק אחר כך שיתוף. נעודד את התלמידים לקחת חלק בפעילויות משפחתיות, להרגיש שייכות ושותפות ולנהוג באחריות כלפי המשפחה.

במליאה נאסוף רעיונות ליישום.

שלב רביעי

נבקש מהמשתתפים לברר אם יש במשפחתם דמות משמעותית (בעבר או בהווה) – כעין גיבור משפחתי – שניתן לשאוב ממנה השראה להתמודדות במצבי לחץ ומשבר. לתלמיד שאינו מוצא דמות כזו במשפחתו, אפשר להציע לחשוב על משפחה שהוא מכיר או על דמות מתוך סיפור או סרט.

שאלות לצורך הבירור

(כל משתתף ישיב עליהן באופן אישי. ניתן להשתמש באמצעי מדיה שונים כדי להקרין על הלוח או על מסך את התשובות):

- ← מי הדמות?
- ← מהו סיפורה של אותה דמות?
- ← אילו תכונות מיוחדות היו לאותה דמות שעזרו לה להתמודד עם הקושי שהיה באותו אירוע?
- ← מניין שאבה הדמות את היכולות המיוחדות?
- ← כיצד השפיעו סיפור זה או דמות זו על המשפחה?
- ← אילו תכונות וכלים אפשר ללמוד מהאירוע ומאותה דמות (משפחתית) גיבורה ולאמץ לעצמנו?

במליאה יוזמנו תלמידים לשתף בסיפורן של הדמויות שבחרו. התלמידים יכולים לשאול את המספר שאלות מתעניינות וסקרניות לגבי הדמות, האירוע או דרך ההתמודדות המיוחדת שנבחרה.

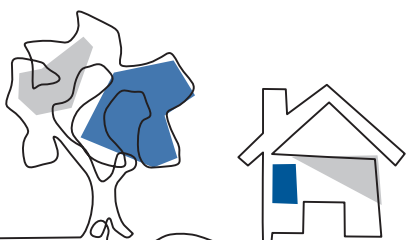
ניתן לסכם את התשובות בטבלה שהולכת ומתמלאת.

שם התלמיד	הדמות	האירוע	תכונות בולטות שאפשר ללמוד מאותה דמות

לאחר שמיעת כל התיאורים, הכיתה תנסה למצוא קווים משותפים בין המצבים והניסיונות שאיתם התמודדו האנשים (לדוגמה: קשיים בעקבות הגירה, קשיי פרנסה, קושי לקיים מצוות בסביבה מאתגרת) ובין דפוסי ההתמודדות השונים, ומתוך כך תנסה למצוא קווי דמיון בין הדמויות.

הערה למנחה: בסופו של התהליך מומלץ לצלם את הטבלה שעל הלוח ולתלות את התמונה בכיתה לזיכרון ולשימוש עתידי של התלמידים (אם ייקלעו למצבי לחץ, התמונה תעזור להם להיזכר במקורות הכוח שהדמויות השונות מייצגות, בזכות ההתמודדות המיוחדת שלהן. התלמידים יוכלו לנסות ללמוד מניסיון העבר של הדמויות, לשער מה היו מייעצות להם במצב החדש ולחשוב על כלים ורעיונות שהדמויות נעזרו בהם – ולאמץ אותם לעצמם).

הערה נוספת לגבי אוכלוסיית הסבים והסבתות: אם דמות הגיבור שעליה דובר היא סבא או סבתא, מומלץ לעודד את התלמידים לטפח את הקשר עם בני הדור המבוגר ולשמוע מפייהם את סיפורי העבר המשפחתיים. דברים אלו כוחם יפה תמיד, ובימים שבהם הבידוד, הסגר והריחוק החברתי מונעים קרבה פיזית (שנועדה לשמור על חייהם ועל בריאותם של הסבים) – על אחת כמה וכמה.



שלב חמישי

שלב זה ייוחד לעיון בפסוקים העוסקים בחשיבות הקשר הבין-דורי.

דברים לב, ז

"זכר זמות עולם בינו שנות דור ודור

שא אל אביך ונגדך זקניך ויאמרו לך."

תהלים קיט, צח-ק

"מאזבי תחכמי מצותך כי לעולם היא לי.

מכל מלמדי השכלתי כי עדותך שיחה לי.

מוקנים אתבונן כי פקודיך נצרתני."

שאלה לסיכום:

← מה ניתן ללמוד מפסוקים אלו על התפקיד שמטילה היהדות על הדור הצעיר ביחס לדורות שקדמו לו?

סיכום

במפגשים אלה עסקנו בהגברת החוסן המשפחתי הן על ידי טיפוח הגיבוש המשפחתי הן על ידי גילוי סיפורים משפחתיים של התמודדות טובה עם משברי החיים.

לסיום, כל משתתף יציין תובנה אחת שהתחדשה לו, ורעיון שבדעתו ליישם.