

פסיכולוגיה הכנה לטיול השלבי

אתה לא לבד



עבור תלמידים רבים, הטיול השנתי מהווה אתגר וגם הזדמנות למצוא את מקומם בקבוצה, להעז ולהפתח לאחרים. לפניכם אסופה של שירים הנוגעים בדרך הסבוכה שבין הלבד ליחוד, באומץ הנדרש לפעמים לצאת מהקונכייה, לשתף ולהיפתח לאחר. דרך הכרה ומתן ביטוי לאתגרים הללו, המוכרים לכולנו באופן כזה או אחר, נוכל לנרמל את החוויה עבור תלמידנו ובדרך זו אולי להקל - ולו מעט - על הקושי.

הקדמה לחברה:

כשאנו ניגשים לנושא, חשוב לתת את הדעת לדקויות המבדילות בין "לבד" ל"בדידות", על מנת שנוכל לעזור לתלמידינו להבחין ביניהם גם כן. באמצעות המשגה ו"פריימינג" (מסגור) שלנו, תלמידינו יטיבו לפתח מודעות ורגישות לעצמם ולאחרים, ולצורות השונות שעוטה תחושת הבדידות. ננסה לפרק את תחושת ה"לבד": אלו תחושות מלוות או מאפיינות אותה? פחד או הקלה? חוסר אונים או העצמה? בלבול, שקיפות, עלבון, כאב, שקט, חופש, שלוה... ככל שנבין של"לבד" צורות ומשמעויות שונות, נבין גם כי אחרים עשויים לחוות את הלבד באופן שונה ממני. נשים לב להבחנות הבאות:

בְּדִידוּת (loneliness) - מספר הקשרים הבינאישיים שלי ו/או איכותם נתפסים מבחינתי כלא מספקים (תחושה שלילית, קשה).

***בהקשר של הטיול השנתי והדינמיקה הכיתתית:** נזכור כי בדידות לא בהכרח מתבטאת בכך שילד יושב לבדו ונראה עצוב, אלא יכולה להתרחש כשאנו מוקפים באנשים אך מרגישים שאיננו מקבלים מהם מענה לצרכים הרגשיים שלנו (נראות, אמפתיה, תמיכה). **לְבִדְיֻת (aleness)** - אני נמצאת לבד באופן פיזי אך הסיטואציה לא מעוררת בי תחושות של בדידות (תחושה ניטרלית). *בהקשר של הטיול השנתי והדינמיקה הכיתתית: חשוב לזכור שלפעמים אנחנו מוצאים את עצמנו לבד, עם עצמנו, וכי אין זה דבר רע או מצב שצריך לחשוש ממנו או מה שהוא מעיד עלי.

סִוְלֻת (solitude) - בחירה מודעת שלי בזמן איכות עם עצמי המוקדש לעיסוק או חוויה משמעותית המסבה לי הנאה (תחושה חיובית).

*בהקשר של הטיול השנתי והדינמיקה הכיתתית: נזכור כי הסיטואציה החברתית האינטנסיבית איננה מתאימה בהכרח לכל התלמידים, וכי לצד עידוד לקחת חלק בפעילות הקבוצתית, חשוב גם לתת מקום ולגיטימציה לזמן איכות עם עצמם.

לסיכום, נחזור ונזכיר כי מטרתנו להחזיר את המושכות לידי התלמידים ולהעצים אותם לא להיכנע לתחושת הבדידות אלא לעשות את הצעד ולהושיט יד.

צפו בסרטון הבא עם מסר מהרב ניסימי נעים מאור שמדבר על "מתכון לחברות" (לשיתוף עם התלמידים או להשראה בלבד).

138 אהומייה:

« זוהי הזמנה להתבוננות ושיח. ניתן להשתמש באסופה כהשראה לעבודה אישית, פעילות קבוצתית או שיחה משותפת עם הכיתה. התאימו את הטקסט והמתודה לגיל ואופי התלמידים.

« להלן הצעה להנחיית לימוד בחברות (בזוגות) או בשיחה כיתתית. ההנחיות והשאלות הינן בגדר המלצה בלבד וניתן לדלג, להחליף ולהוסיף שאלות בהתאם לגיל, אופי וצורכי הקבוצה.

« מומלץ לגוון ולשלב בין זמן לימוד בחברות (בזוג), המאפשר שיחה יותר אינטימית ומעמיקה, וזמן שיתוף ושיח במליאה.

הנחיה ללימוד בחברותא:

1 קראו יחד את הטקסטים.

2 בחרו שיר אחד שאתם מזדהים איתו, ושתפו אחד את השני:

מה משמעות השיר בעיניכם? למה בחרתם בו? איך הוא מתחבר לחוויה או למחשבות שלכם לקראת היציאה לטיול?

ניתן להזמין את התלמידים לחשוב בבית על שיר שמעודד אותם להשען, להעז ולהיפתח.

שאלות להעמקת הלימוד:

1 אלו תחושות או מחשבות השיר מעורר בכם?

2 בחרו מילה או משפט מהטקסט שתפסו אתכם. כיצד אתם מפרשים אותם?

3 הטקסטים מתארים חוויות והתמודדויות שונות עם תחושות של בדידות, פחד, חוסר כיוון. איזה תיאור מאפיין אתכם ואיזו גישה הייתם רוצים לאמץ?

לסיכום הלימוד, נאסוף נקודות ומחשבות בולטות שעלו במהלך הדיון, נתייחס אליהן ונסכם במחשבה אישית על הטקסטים, על החיבור שלהם לטיול השנתי, ועל היכולת שלנו לעזור אחד לשנייה לזכור שהם. לא לבד.

פסילור הכנה לטיוו השני אתה לא לבד

בוא נפזר את מסך הערפל
בוא נעמוד באור ולא בצל
עד מתי נמשיך לברוח
אל משחקים של כוח
מותר לך לבכות לפעמים
כשמשהו נשבר בך בפנים

ספר לי קצת על רגעי הפחד
קל הרבה יותר לפחד ביחד

וכשרוחות קרות יסערו בחוץ
אשלח בך אש חמה
יום אחד אולי תפסיק לרוץ
בין הצללים בנשמה...

מאת: בוא / מיכי סיבובוסי, רמי קלינשטיין

לבד במדבר
ביחד איתך
עלינו להר
וזה לא מוזר לך
הפחד נגמר
לבד בלב ים
אבל את איתי גם
אם הזרם מוגזם
עוד נמצא את
הדרך לצוף

באתי
כל הדרך עד שנשברתי
קחי אותי אליך

משוטטת בלילות
לבד עם אלף שאלות
כמו אולי זה טיפה יותר מדי
ואיפה הלב שלי איי
מדליקה את הנרות
אבל אנלא רואה אורות
להפסיק לפחד מזה הלואי
שתשמרי עליי
אני אשמור עלייך גם [...]

מאת: אגז בימבר / יסמין מואלי

אתה לא לבד
תראה כוכב קטן אחד
בוא תישען
מדי פעם כשמזדמן

מאת: שיר לאמא / אילון עזר

יומן הקפיטונה, הלבד שלי המשיך
4 משהו לשבתאי, כוכבים... תאריך...
אין לי שמץ של מושג לאן פונים או מה צריך
אני טרמיפט בגלקסיה בלי מדריך
לוקח אויר ונזכר בלילות הקשים
בכולם מחפשים לעשות, להרשים
לגלות, להגשים, להאשים
ועושים המון רעש יחסית
לאנשים
אבודים
בחלל.

זום-אאוט, מבט מעל
מבין שהלבד שלי הוא לא לבד כלל...

דתות, צדדים, כתות, שבטים
אורות, שלטים, מרוב פחדים
שכחתי שאני מסוגל להנות
מהנוף, מהרייד, האינסוף לפניי...
אני "לוסט", אני בוס, אני פה, אני חי!
ואללק אם זמן טס - אז רק "פירסט קלאס"
כמו זיגי סטארדאס אני שם גז... ביי!

לבדי, מבולבל
מול עתיד מעורפל
מי יגיד, אם בכלל
כולנו אבודים בחלל...
לפעמים, זה לא קל
אל תרגיש, כה אומלל
בוא איתי, כי חבל
כולנו אבודים בחלל...

מאת: אבובים בחלל / טוני, A-200

יש לי חדר משלי
ובחדר יש אור
זה כרגע לא אני
או אני בשחור.
זה נמשך כמעט שבוע
או כבר כמה ימים
אם תשאל אותי מדוע
זה עמוק בפנים.

תתגבר תתגבר
כך אומר לי הקול
להיפגע וליפול
כל אחד יכול
לכולנו מותר
להיות חלשים
לא לאטום אזניים
לא לעצום עיניים
לא לעזוב ידיים
גם בימים קשים
אכילו בימים קשים. [...]

מאת: חזר מאי / ארקדי צובין

