



## התנהגויות סיכוניות של בני נוער בתקופת מלחמה | יחידה לשיבת מרכזים, מדריכי.ות שכבה

### מתודה 1: ייצוג

נערוך ציר בחלל החדר של מסכימ.ה/לא מסכימ.ה (אם הפעילות נערכת באופן מקוון ניתן לבקש מראש מכל משתתפת.ת להכין כרטיסיות של מסכימ/לא מסכימ אישיות). נקריא למשתתפים.ות היגדים אודות מאפייני התנהגות שונים של בני.ות הנוער בתקופת מלחמה. לאחר מכן, נערוך דיון קצר בנושא בין המשתתפים.ות על פי מיקומם.ן בציר. היגדים:

1. בתקופת משבר או מלחמה אנו צפויים לראות פחות התנהגויות סיכוניות בקרב בני.ות הנוער (שימוש בחומרים משני תודעה, אובדנות, אלימות ובריונות, דימוי גוף שלילי, התנהגות מינית לא מותאמת).
2. רוב בני.ות הנוער מנותקים.ות מתחושות המלחמה ורוצים.ות לקיים שגרה רגילה עד כמה שניתן.
3. בתקופת מלחמה תחושת הבידוד מוגברת בקרב בני.ות הנוער.
4. שגרת היום של בני.ות הנוער מלאה בעיקר בהתנדבויות וסיוע.
5. רוב בני.ות הנוער מעדיפים.ות להיות בביתם.ן ועם משפחתם.ן בלבד.
6. זעם וכעס הם הרגשות המרכזיים שרוב בני.ות הנוער חווים בתקופת מלחמה.
7. בתקופה זו הרשתות החברתיות רק פוגעות בבני.ות הנוער.
8. אין קשר בין תקופת המלחמה לבין דימוי גוף בקרב בני.ות הנוער.
9. אלכוהול וסמים מהווים נקודות מפגש ובריחה בקרב בני.ות הנוער בתקופת המלחמה
10. בני.ות הנוער מדברים בפתיחות על רגשותיהם.ן ותחושותיהם.ן בתקופה זו
11. בני.ות הנוער שנמצאים.ות בתנועת הצופים מרגישים.ות ערך ומשמעות בתקופה זו.

משך זמן: 20 דק' | עזרים: דפי A4, טושים- כרטיסיות מסכימ.ה/ לא מסכימ.ה | נספחים: רשימת היגדים

### מתודה 2: עבודה משותפת

נחלק את המשתתפים.ות לקבוצות קטנות. כל קבוצה תקבל מאמר אחד לעזר- "עקרונות לסיוע לבני נוער בזמן מלחמה", "איך להתמודד עם מצוקות של בני נוער בזמן מלחמה?", "מי מפקד בכלל?". הקבוצה תקרא יחד את המאמר, תסמן משפטים חשובים מבחינת המשתתפים.ות (משפטים שהפתיעו את הקבוצה, משפטים שהקבוצה הסכימה איתם, משפטים שבעיניהם.ן לא מתרחשים במציאות שלהם.ן) ויחד ייצרו פרופילים שונים- האחד, פרופיל לתקופת המלחמה - כלומר מה מאפיין את תקופת המלחמה הזו. השני, פרופיל לבני.ות הנוער- כלומר אילו התנהגויות אופייניות לבני.ות הנוער בתקופה זו. לאחר מכן נערוך סבב שיתוף קצר ונבין דרך הפרופילים מהן התכונות או ההתנהגויות המרכזיות שאנו אמורים לפגוש בתקופה זו. שאלות לדיון במליאה:

1. איזו תמונה מתקבלת לאחר יצירת הפרופילים? מהם המאפיינים המרכזיים של התנהגויות בני.ות הנוער בעת הזו?
2. אילו התנהגויות קיבלו ביטוי טרם המלחמה? האם ישנן התנהגויות שהתעצמו מתחילת המלחמה? האם ישנן התנהגויות שנעלמו?
3. כיצד לדעתכם.ן צריך להתייחס להתנהגויות סיכוניות המתרחשות בשבט בזמן מלחמה?
4. אילו כלים כבר יש בידינו להתמודדות עם התנהגויות אלו? מה אנחנו כבר עושים.ות?

משך זמן: 30 דק' | עזרים: דפי A4, טושים/עטים - להכנת הפרופילים | נספחים: מאמר





### מתודה 3: חשיבה משותפת

נציג במליאה/בקבוצות קטנות מקרים אפשריים של התנהגויות בני.ות הנוער העלולות להתקיים במציאות זו, נבקש מהמשתתפים.ות להגיב למקרים אלו על פי שיקול דעתם.ן.  
\* ניתן גם לבצע סימולציה משחקית ולהחליף משתתפת.ת בכל פעם, זאת על מנת לייצר אוסף של תגובות אפשריות ולהנכיח את המגוון הקיים- לשיקול המדריכ.ה ובהתאמה לקבוצה.

#### מקרים אפשריים לישיבת מרכזים.ות בוגרים.ות ומדריכ.ות שכבה:

##### מקרה ראשון:

חניכ.ה שלכם.ן מהשכבה לא ממש מתקשר.ת מאז פרוץ המלחמה. היא/הוא מגיב.ה בוואטספ להודעות כלליות שנכתבות בקבוצה של השכבה, אבל לא עונה בצאט הפרטי ולא מגיע.ה להתנדבויות ואירועים שבטיים שונים שמתרחשים בתקופה.

**כיצד עלינו לנהוג?**

##### מקרה שני:

הגיעה אליכם.ן הידיעה שמספר בני.ות שכב"ג נפגשים.ות בכל ערב מאז פרוץ המלחמה בגן ציבורי, שם נפגשים.ות ומעשנים.ות חומרים משני תודעה. לטענת בני.ות השכב"ג, מפגשים אלו מחזיקים אותם.ן בשפיות ובשייכות.

**כיצד עלינו לנהוג?**

##### מקרה שלישי:

גיליתם.ן שמספר חברי.ות שכב"ג משכבת יא' היו מעורבים.ות בשיח אלים ברשתות החברתיות מול חברי.ות הקהילה מהישוב שניהלו שיח פוליטי על המצב. בתגובה חברי.ות הקהילה הישובית גינו את התנהגות חברי.ות השכב"ג וטענו כי הופנה הרבה כעס ושנאה כלפיהם.ן.

**כיצד עלינו לנהוג?**

##### מקרה רביעי:

אחד/אחת מהחניכים.ות שלכם.ן משתפת.ת אתכם.ן שהוא/היא יודע.ת שחבר.ה טוב.ה שלו/שלה אוכלת יותר באופן משמעותי מאז פרוץ המלחמה. הוא/היא חושש.ת שאותו/אותה החבר.ה גם נפטר.ת מהאוכל בדרך של הקאה, זאת בשל החשש לא להיראות טוב לאחר המלחמה.

**כיצד עלינו לנהוג?**

משך זמן: 30 דק' | עזרים: אין | נספחים: מקרים





#### מתודה 4: הסבר

נציג למשתתפים את דף הסיכום המלא ובו הצעות לסיוע לבני הנוער בזמן חירום זה, וכן גם הצעות לתהליכי מניעה והתמודדות מול התנהגויות סיכוניות אפשריות.

\* כדאי לעבור על המסמך יחד, לציין נקודה נקודה, לשמוע הערות והארות שידייקו את תפקידנו ואת הכלים העומדים לרשותנו.

משך זמן: 15 דק' | עזרים: אין | נספחים: דף הסיכום לסיוע





## דרכי סיוע להתנהגויות סיכוניות בקרב בני נוער בתקופת מלחמה |

### על מה חשוב לשוחח עם בנות ובני נוער בתקופה הזאת? באדיבות מרכז סיוע

רקע: המלחמה המתמשכת מציבה בפני כולנו אתגרים ומחייבת אותנו לייצר מענים בימים של משבר ושינוי. בדרך כלל בתקופות שכאלו יש לא מעט התייחסות רגשית לגיל הרך ולגילאי היסודי, לעומת זאת, אין כמעט שיח או תשומת לב לבני ובנות הנוער שלנו אשר נותרו מחוץ למעגל החיים והפעילות. מציאות חייהם/ן של הנערים והנערות שלנו השתנתה ללא היכר. דווקא בתקופה בה המשימה ההתפתחותית המרכזית היא עיצוב הזהות, בעיקר דרך מרחבים וקשרים חברתיים בבתי ספר, במרכזי נוער ובתנועות נוער, הן/ם מוצאות/ים את עצמן/ם ללא מסגרות. רבות/ים נסגרות/ים עוד ועוד בתוך עצמן/ם, מתבודדות/ים בחדר ומול מסכים כמעט בכל שעות "הערות" שלהן/ם וחשופות/ים באופן מוגבר ומוקדם כמעט ללא הגבלה או פיקוח לתכנים קשים ולא מותאמים שקשורים ללחימה ולתכנים מיניים בעלי אופן פורנוגרפי שהרשת מלאה בהם. חלקן/ם, בהיעדר פעילות חברתית מאורגנת ומסודרת, מייצרות/ים מרחבים בצורת "ישיבות" (מפגשים שמטרתם שתיית אלכוהול או צריכה של סמים בקבוצה) הרבה מתוכן/ם מפתחות/ים חרדות ועסוקות/ים, יתר על המידה, בדימוי העצמי שלהן/ם. כמו כולנו, גם הנערות והנערים בחוויה של משבר ושינוי. גם אם לעיתים רבות יש קושי לדבר על רגשות (בפרט כאלו כואבים) ולשתף, מציאות חייהן/ם השתנתה ללא היכר ובאופן טבעי עולות תחושות של שעמום, מצוקה ובלבול. התחושות הללו מהוות קרקע פורייה לסיטואציות חוצות גבול ופוגעניות בינם/ן לבין עצמם/ן ואל מול זרים ברשת.

התגובות הנפוצות בקרב בני/בנות נוער לטראומה ובמצבי מלחמה שנמצאו בספרות הן: דיסוציאציה, כעס, אשמה, הימנעות, קהות רגשי (אפתיה), שעמום, בלבול וחוסר יכולת להתרכז. מבחינה התפתחותית, הרצון של בני.זת הנוער לעצמאות לעיתים נמצא בקונפליקט עם הצורך בלכידות משפחתית בזמן המשבר. **בנוסף טראומה מאיימת על תחושת הערך הבסיסית, כך שעבור מתבגרים.זת זה עלול להיות משבר עצום.**

### על מה חשוב לשוחח עם בנות ובני נוער בתקופה הזאת?

- **רגשות ותחושות**- תקופה שמאופיינת בהצפה של רגשות מרובים, סותרים ומבלבלים. גם אם לנוער קשה לדבר את זה חשוב לתת לכמה שיותר רגשות שם "שיום", מקום ותוקף ולהסביר שזה נורמאלי לחוש הכול ושזה חשוב להיות קשוב/ה לעצמי ולרגשות שלי. כדאי לנסות לשתף ולא להיות עם אותן התחושות לבד. נשאף לתת כמה שיותר מקום לשיח רגשי בצורת שאלות או סבבי שיתוף קטנים: מה אני מרגישה היום? למה אני מתגעגע.ת? מה אני אוהבת בתקופה הזאת? רגע מבאס שהיה לי בתקופה הזאת? משהו שלמדתי על עצמי? חשוב לזכור: הדרך הטובה לעודד וללמד שיח רגשי זה באמצעות "מודלינג"- לבטא משהו רגשי או אישי, שמרגיש לנו נוח ומתאים לשתף על עצמנו יכול לתת תוקף לחוויות, לעזור באוצר המילים הרגשי, וימצב אותנו ככתובת משמעותית עבור החניכים.זת.
- **תכנים מיניים במדיה**- הנוער נמצא שעות רבות מול מסך שמלא גם בתכנים מיניים בעלי אופי פורנוגרפי. חשוב לתת תוקף לתחושות של סקרנות ותשוקה לצד בלבול ומבוכה. נשוחח על כך שהמין המוצג שם הרבה פעמים נטול אינטימיות ואמפתיה, נציב אלטרנטיבה ונקיים שיח חיובי על מערכות יחסים ומיניות המבוססת על הסכמה חופשית, תקשורת, הדדיות ומעוררת תחושות של הנאה וביטחון.





- **דימוי גוף** - נשוחח על כך שהימים האלו בבית בלי שגרה ותנועה, אכילה רגשית וזמן לבד עם עצמי מול מראות ומסכים יכולים לעורר תחושות לא טובות לגבי הדימוי העצמי שלנו ולפגוע לנו בביטחון העצמי. חשוב לדבר על זה, לתת לזה שם ולשאול מה עוזר לי להרגיש טוב עם הגוף שלי בימים אלו?
- **גבולות**: פרטי אל מול ציבורי- חשוב לדבר על מרחבים מבלבלים כמו שיעורים בזום, שיחות עם זרים ברשת. מה פרטי ומה ציבורי? מה לא אסכים לשתף? מה יכול לחצות לי גבול? מה יכול לחצות גבול לאחר\ת? מה אעשה אם אקבל סרטון או תמונה? למי אשלח תמונה של עצמי ולמי לא? נדבר על כך שלשים גבולות זה דבר קשה, לא פעם נפחד לשלם מחיר חברתי או לאכזב. יכול להיות פער בין איך שנרגיש לאיך שנתנהג. מערכת יחסים בריאה היא כזאת בה אני יכולה לשים גבול ולהיות בהקשבה לעצמי בלי חשש לשלם על כך מחיר.
- **המבוגרים. ות ככתובת לשיתוף** - בגיל ההתבגרות הרבה נערים ונערות לא יראו בהורים ובאוכלוסיית המבוגרים. ות אשר סביבן.ם בכללותה מקור לפנייה ולשיתוף. לנו ברור כמה הדבר חשוב ועל כן דיון קצר בנושא יכול לעזור לשבור מספר סטיגמות אצל הנערים והנערות ולבסס אותנו, עולם המבוגרים. ות, כאופציה לפנייה. חשוב לא להישאר לבד עם זה לבד. גם במצבים של בלבול או התלבטות אפשר "סתם" לשתף ולהיות ביחד בתחושות- זה דבר שיכול להקל באופן משמעותי.

#### **מהספרות עולה כי מה שסייע לבני.ות הנוער בהתמודדות עם אירועי אסון היו הדברים הבאים:**

1. מערכות יחסים חיוביות עם הסובבים. ות.
2. מרחב לרפלקציה עצמית ורפלקציה על המצב (ביטוי עצמי)
3. הסחות דעת, בריחות לעיסוק בדברים אחרים
4. אפשרות 'לעשות בחירות' – לאפשר להם. כמה שיותר הזדמנויות להחליט ולבחור מתוך אופציות ברורות בנוגע ליום-יום.
5. לאפשר להמשיך הלאה- ניסיונות להניע שגרה ככל הניתן
6. יצירת קשרים עם בני גילם.ן- מפגשים. ות פרונטליים/מקוונים לשיתוף בחוויות ותמיכה הדדית
7. למידת כלים לניהול זמן וכישורי התמודדות- בניית חוסן
8. פנייה לעזרה לא פורמאלית – חברים. ות, מורים. ות, מדריכים. ות או בני/בנות משפחה

#### **רעיונות וכלים נוספים להתמודדות:**

- לאפשר לשכב"ג וחניכים. ות שרוצים. ות לקבל אחריות במסגרת השבט – יכול להיות קשור בשימור הקשר עם חניכים. ות, התנדבויות ופרוייקטים, ניהול הרשתות החברתיות וכו'.
- עודדו אותם.ן להתנדב – התנדבות נמצאה כגורם משמעותי עבור בני/בנות נוער במצבי חירום לחיזוק החוסן והרווחה שלהם.ן. זו הזדמנות לזהות את נקודות החוזק והייחודיות שלהם.ן. כדרך לקדם ולפתח את עצמאותם.ן.
- עודדו חיבור וקשרים עם חברים וילדים בגילאים שלהם.ן, בעיקר אלו שיש עימם.ן קשר משמעותי וחיובי.





- פעולות שכבה, מפגשים לפי נושאים בשבט או במרחב מוגן אחר, זמן צפייה בסרט ועיבוד, זמני משחק, דיונים עמוקים, חשיבה על נושא שרוצים לתת לו מענה.
- סייעו להם. לנרמל את התחושות שלהם. – למדו ותרגלו איתם. כלים להרגעה.
- נעודד לדבר על רגשות בצורה רגישה ועדינה – לא נייצר מצב שיש לחץ על חברי. וות הקבוצה לשתף רק כי כולם עושים. וות זאת, ננסה לייצר הזדמנויות לשיחות בהתאם לצורך ולהנחיות פיקוד העורף.
- ניתן לקיים בשבט (על פי הנחיות פיקוד העורף וההנהגה) מפגשים שמיועדים לביטוי רגשי ואיורור רגשי במגוון דרכים שמתאימות למגוון של בני/בנות נוער – מפגש של נגינה משותפת בגיטרה והקדשת שירים, מפגש של ציור משותף, מפגש של מעגלי שיח ואיורור (שינוהלו ע"י בוגר. ת שמתאימה לכך) וכו'.
- התנגדות עשויה להיות מופנית גם כלפי המרכז. ת הבוגר. ת של השבט בתור דמות בוגר. ת בלתי פורמאלית משמעותית בחיי השכב"ג. עלינו לנסות ולהבין האם תגובה או התנהגות שאנחנו מזהים. וות כחריגה ביחס לשכב"גיסט עשויה להיות דרך ביטוי של רגשות? בזמן שמתאים לכך (זמן זה יהיה לאחר שהרוחות נרגעו, ובסיטואציה שמאפשרת שיח בטוח ופתוח) האם ניתן לדבר על כך, ולהציע דרכי התמודדות או ביטוי אחרות?

