

# אפנה

תרומתה של תרבות הפנאי לקידום ילדים ובני נוער במצבי סיכון

# תוכן עניינים

## דבר העורכת

3 מרים גילת

## כשהעיסוק בפנאי הופך ל"פנאי רציני" – ריאיון עם ד"ר טלי היוש

5 מראיינות: מרים גילת וחתי גנוסר



## שעות הפנאי בפנימיות לילדים ונוער במצבי סיכון: הזדמנות לחינוך וצמצום פערים

8 אביבה הורוביץ עזר



## תרומת חוגי העשרה להתמודדות עם מצבי סיכון בקרב נערות חרדיות

11 נעמי מובסס. ייעוץ מקצועי: נטע פארן



## "תמונה שווה אלף מילים..." – "האלבום שלי": תוכנית צילום לילדי כפר הילדים והנוער "נווה יהודה"

15 מיכל טולפן



## ידיאותרפיה: מסע צילומי על גלי הפנאי לעבר המשמעות צביקה קאלוש

18



## אופניים, שטח, אהבה

21 שרה פלג ורועי שיפרון



## עשייה חינוכית-טיפולית בחוגי קפוארה לבני נוער בפריפריה: ממצאי מחקר

25 ד"ר עופר מוכתר



## סיכוי לקצת פנאי

28 עינת הר-שי



## צלצול מאיר עיניים. סקירת הספר אחרי הצלצול: עולם הפנאי של ילדים ובני נוער מאת: פאדיה נאסר-אבו אלהיג'א וטלי היוש

31 פרופ' משה ישראלשילי



## הביטאון אפשר לעובד החינוכי-סוציאלי: נושאי הגליונות

34

## טור אחרון

35 בנימין גדליהו

# דבר העורכת

נושאי הגיליון, עודדו ודרבנו עובדים לכתיבה, הגיבו על המאמרים, הפיצו את המידע והשפיעו על תכנון, אופיו ועיצובו של הביטאון.

תודה אישית ומקצועית מיוחדת שלוחה ממני לחברת המערכת רותי גינוסר, אשר הייתה פעילה ומעורבת בחשיבה משותפת והתייעצויות על התכנים, הערכת המאמרים, גיוס כותבים ואף הנחייה ישירה של חלקם במלאכת הכתיבה. רותי ממשיכה לתרום את חלקה לעמותת "אפשר" מאז הצטרפה להנהלת העמותה לפני כשנה, ועל כך ברכותיי.

בסופו של דבר ביטאון ניזון מכותבי, ובזכותם הוא יוצא מהכוח אל הפועל. תודה שלוחה לכותבים ולכותבות, רובם אנשי השדה ואנשי אקדמיה המחברים לשטח, אשר לאורך השנים שיתפו אותנו בידע שצברו ובניסיונם המקצועי והביאו לקוראים קול אותנטי מבוסס ידע. בכתיבתם הם אף שיתפו בכנות, בפתיחות ובנימה אישית-מקצועית בדילמות ובאתגרים שעמדו בפניהם, בתובנותיהם ובמסקנותיהם, וגם הוסיפו את המלצותיהם. הסבלנות שגילו תוך כדי הקשר הישיר עימם במלאכת העריכה, ההתלהבות והרצון לראות את מאמריהם מפורסמים, מופצים ומשמשים חומר לימוד לאנשי מקצוע נוספים, היוו עבורי חוויה ייחודית ומעשירה.

תודות לעוסקות במלאכת הפקת הגיליון מאחורי הקלעים זה שנים רבות: לעורכת הלשון אורלי צור, על עריכה מקצועית ומדויקת של המאמרים, תוך שיתוף פעולה מלא עם הכותבים; וליליה וירמן הגרפיקאית, אשר בכישרון אומנתי רב נותנת ביטוי לנושא הגיליון באיור ותמונה ויוצרת ביטאון מעוצב, מרהיב עין ומושך לקריאה.

ותודה אחרונה לקהל קוראי הביטאון, קהל זה הלך והתרחב עם השנים מעבר למוסדות הלימוד והמסגרות המסורתיות המטפלים בילדים ונוער בסיכון, וכלל גופים רבים במערכת החינוך הרגילה, המתמודדת אף היא בעבודתה השוטפת עם אוכלוסיות שנמצאות על פני הרצף של מצבים סיכונים. זה המקום להודות גם על התגובות והמפרגנות והמעודדות שקיבלנו מהשטח לאורך השנים, הן על הנושאים שנבחרו, הן על איכות המאמרים ורמתם המקצועית והן על תרומתם של התכנים לאנשי המקצוע ועל השימוש שעשו בו.

## ומה בגיליון הנוכחי?

עמותת "אפשר" עסקה השנה בפרסומיה בנושא תרבות הפנאי בקרב ילדים ובני נוער, ובכך הוסיפה להעמקת ההבנה של החשיבות, המשמעות והתועלות שיש להשתתפות בפעילויות פנאי עבור אוכלוסייה זו. בעוד הגיליון המיוחד של כתב העת "מפגש" עוסק בפן התאורטי והמחקרי (גיליון 48, דצמבר 2018), הגיליון הנוכחי של "אפשר" מציג הלכה למעשה מיזמים מהשטח המדגימים את התועלות המשמעותיות וההיבטים החינוכיים-טיפוליים שיש בפעילויות פנאי מגוונות עבור ילדים ובני נוער במצבי סיכון, ואת התפיסות המצויות בבסיסן.

הגיליון פותח בריאיון שערכנו רותי גינוסר ואני עם ד"ר טלי היוש מהמכללה האקדמית בית ברל. טלי שמה את נושא הפנאי על המפה באמצעות פעילות ענפה, כמו: הקמת פורום חוקרים, הרצאות במסגרות שונות ופרסום ספרים בנושא. הריאיון חושף את המניע האישי שלה לעסוק כיום בשעות הפנאי שלה בנושא הפנאי – כילדה עם לקויות למידה, פעילויותיה בשעות הפנאי היוו עבורה הזדמנות לתת ביטוי לכישוריה וכישרונותיה ונטעו בה תחושת ערך עצמי.

בפתח דבריי עליי לבשר בצער כי גיליון זה של "אפשר: ביטאון לעובד החינוכי-סוציאלי" עומד בסימן של פרידה, והוא האחרון שיוצא לאור על ידי עמותת "אפשר" במתכונת זו. העמותה, אשר במשך כ-20 שנה הפיקה את הביטאון ושקדה על הפצתו בקרב אלפי אנשי מקצוע והנגשתו להם, עומדת בפני שינוי מהותי וארגוני במערך פעילויותיה, שאחת מהשלכותיו היא הפסקת הוצאתו של הביטאון (ראו "טור אחרון" בגיליון זה).

## עיתות פרידה וסיום מזמינות מילות סיכום, התבוננות על העשייה והכרת תודה לכל המעורבים בה.

לפני כשני עשורים קיבלה על עצמה עמותת "אפשר" אתגר רציני ביצירת **ביטאון מקצועי בעל אוריינטציה יישומית**, שיעשיר את עולמו המקצועי של העובד החינוכי-סוציאלי ואת הכלים העומדים לרשותו. כך נוצר ביטאון חי ודינמי, אשר לאורך השנים פרסם את עבודת השטח – **חכמת השדה**, שמתבצעת במסגרות חוץ-ביתיות ובקהילה, בקרב ילדים ובני נוער במצבי סיכון ומשפחותיהם. הביטאון היווה במה לאנשי מקצוע מהשדה, כדי לשתף עמיתים ולהפיץ את הידע הרב שנצבר אצלם בעקבות מיזמים מקוריים ותוכניות ייחודיות שפיתחו בהתאם לצרכים המשתנים של הילדים ובני הנוער. אלו נשארים על פי רוב ב"ארגז הכלים" הפרטי שלהם או בארגון שאליו הם שייכים, אינם מקבלים חשיפה, פרסום ותהודה ראויים ואינם מומשגים ומתועדים מספיק לצורך הערכה, שיתוף, למידה ומחקר. תיעוד ופרסום הם שתי דרכים **להפוך את הידע הסמוי לידע מכוון לפעולה** העומד לרשות הקהילה המקצועית, והם באו לידי ביטוי במאות המאמרים בנושאים מגוונים שפורסמו במהלך השנים בביטאון.

הביטאון עסק בטווח רחב של תכנים, כמו: נושאים הקשורים ישירות בעולמם של ילדים, בני נוער וצעירים: העולם הווירטואלי, השכלה, שילוב בתעסוקה, התנדבות, אופנה, זכויות ילדים, איכות חיים ובריאות; נושאים הקשורים בעבודתם הישירה של העובדים החינוכיים-סוציאליים, כמו: התמקצעות, מפגש בין חינוך וטיפול, עבודה בחברה מרובת תרבויות ושימוש בכלים טיפוליים מגוונים; ונושאים הקשורים ליחסי הגומלין בין העובדים, החניכים ומשפחותיהם.<sup>1</sup>

אני מלאת הוקרה על כי נפלה בחלקי הזכות המקצועית להיות שותפה לביטאון, כרכזת המערכת בתחילת דרכו וכעורכת ראשית בעשור האחרון, ובכך להמשיך ולפתח את החזון של עמותת "אפשר" בדבר מיסוד ביטאון המביא את קולו של השטח. תודות והערכה לעורכים הקודמים של הביטאון על תרומתם המקצועית לפיתוח: ד"ר איתן ישראלי, אשר הגה את הרעיון, ד"ר חזי אהרוני וד"ר חזי יוסף, וכן לוועד המנהל של עמותת "אפשר" והמנכ"ל בנימין גדליהו (בניום) על המעטפת האידיאלוגית, התכנים ועל השקעת המשאבים הרבים שנדרשו להפקתו ולהפצתו.

הכרת תודה שלוחה לחברי המערכת ולחברותיה לכל אורך השנים. המערכה בהרכביה השונים ביטאה את השותפות בין רבים מהמוסדות והארגונים המטפלים באוכלוסיית הילדים והנוער בסיכון. היו בה נציגים ממשד הרווחה, משרד החינוך, פנימיות, כפרי נוער, עמותות, כמו: עלם, "ילדים בסיכון" – המועצה לילד החוסה" והמפעל להכשרת ילדי ישראל, וחברי הנהלת עמותת "אפשר". חברי המערכת היו שותפים בגיוס מאמרים וכתיבה ובכך הביאו את קולו של השטח ואת הנושאים והסוגיות שעניינם הם מתמודדים בעבודתם השוטפת. על בסיס זה הם בחרו את

1. לפירוט נושאי הגיליונות וקישורים: ראו עמ' 34.



והעקיפות על נפשו של האדם, רגשותיו, כישוריו החברתיים, עוצמותיו, בריאותו ועוד. הבחירה החופשית להשתתף בחוג זה או אחר היא אחד הערכים המרכזיים שעליו מושתתת פעילות הפנאי הענפה הקיימת בכפר הנוער אהבה. שרה פלג רועי שיפרון מציגים בפנינו את פעילות הרכיבה על אופני שטח. פעילות זו החלה בכפר לפני כעשור, ועם השנים תפסה תאוצה והתרחבה, הן בדגש על פנאי והנאה והן בדגש על היבטים חינוכיים וטיפוליים. תוך קריאת המאמר אפשר לדמיין עשרות חניכים וכובים ברחבי הכפר ומחוצה לו – להנאתם, אך גם לפיתוח כישורי רכיבה, העמקת קשרים חברתיים, שליטה עצמית, עמידה באתגרים, מצוינות והשתתפות בתחרויות וגם מתוך שאיפה להגשמת חלומות. הפעילות אף נטעת גאוה ותחושת השתייכות בקרב המשתתפים בה.

גם לאומנויות לחימה על סוגיהן השונים ישנן השלכות מיטיבות על ילדים ונוער, והן מודגמות במחקרו של ד"ר עופר מוכתר, המדגיש את תרומתו הייחודית של חוג הקפוארה לבני נוער החיים בפריפריה. הקפוארה מאפשרת הרחבת אופקים באמצעות הריקוד והמוזיקה הכלולים בה וכן משפיעה לטובה על איפוק ומיתון אלימות ואף מונעת מעורבות בפעילות עבריינית.

צעירים וצעירות בוגרי השמה חוץ-ביתית עומדים עם סיום התיכון או השירות הצבאי בפני התמודדות עם ניהול חיים עצמאיים, ללא תמיכה ועורף משפחתי. התוכנית "גשר לעצמאות" מאפשרת להם לעבור את תהליך היציאה לעצמאות עם ליווי תומך והכנה מיטיבה לשלב חדש זה בחייהם. ניהול זמן יעיל ויציקת תכנים משמעותיים בו, בין השאר גם בשעות הפנאי, הם חלק מהאתגרים העומדים בפניהם. עינת הר-שי מתארת במאמרה את פיתוח סדנאות האומנות כתחום שיכול להעניק הנאה, העשרה ואף הפוגה יצירתית מעיסוקי היום-יום השוטפים. לצד קשיים בגיוס משתתפים לסדנאות אומנות, מתוארים תהליכים שעברו המשתתפים בפעילות זו ואשר הסתיימו בתערוכה של עבודותיהם, שהייתה משמעותית ביותר עבורם.

ולסיום – פרופ' משה ישראלי סוקר בהרחבה את הספר "אחרי הצלצול: עולם הפנאי של ילדים ובני נוער", מאת פרופ' פאדיה נאסר-אבו אלהיג'א וד"ר טלי היוש. הספר מציג תמונה מקיפה ועדכנית על עולם הפנאי של ילדים ונוער בישראל בכלל ובחברה הערבית בפרט.

אני מאחלת קריאה מהנה והמשך עשייה משמעותית ותורמת למענם ולטובתם של ילדים ובני נוער במצבי סיכון.

**מרים גילת,**

**עורכת ראשית**

**mgilat@efshar.org.il**

אביבה הורוביץ עזר מתייחסת במאמרה לחסר בכל תחומי החיים בכלל ובכל הקשור בפעילויות הפנאי בפרט, חסר שעמו גדלים ילדים החיים בפנימייה, ושאינו רווח בקרב ילדים הגדלים במשפחה מתפקדת. לצד הפער שאותו חוותה באופן אישי עת פגשה ילדי פנימייות, היא מציגה את השלמת החסר עבורם ואת תפיסת המרכזייה החינוכית-הארצית של עמותת "ילדים בסיכוי – המועצה לילד החוסה". מרכזייה זו רואה בתכנים היצוקים בשעות אחר הצהרים והערב כלי חינוכי וטיפוליים משמעותיים ומיטיב עבור הילדים בקשת רחבה של תפקודים: לימודיים, רגשיים, אישיים וחברתיים.

מאמרה של נעמי מובסס מעמותת "ידידי טורונטו" (ביעוץ מקצועי של נטע פארן) פותח בפנינו צוהר מרתק לעולמן של נערות חרדיות במצבי סיכון הנמצאות על סף נשירה מהלימודים או של כאלו שאינן יכולות לגור עם משפחתן מסיבות אישיות ומשפחתיות. לנערות מוענקת מעטפת רחבה של שירותים המותאמים אישית לצרכיהן, תוך התחשבות בערכי המסגרות החברתית והדתית שאליהן הן שייכות, ורגישות אליהן. הן משתתפות בחוגי העשרה על פי בחירתן, וכך נחשפים כישורונותיהן וכישוריהן. הן זוכות להכרה והערכה, נוצר אמון מחדש עם עולם המבוגרים, נסללת דרך לטיפול רגשי, ולחלקן אף נוצרת הזדמנות לרכישת מקצוע משמעותי ומספק.

שני המאמרים הבאים עוסקים בצילום סטילס ווידאו ומחדדים את החיבור הקיים בין פעילות פנאי לשם הנאה והתפתחות ובין ההיבטים הטיפוליים הקיימים בה. מיכל טולפן, צלמת חובבת, וחבריה לתוכנית יכולים לשמש מודל למי שהפכו את העיסוק בצילום ובהתנדבות ל"פנאי רציני". בתוכנית "האלבום שלי", שאותה מיכל מרכזת בכפר הילדים והנוער "נווה יהודה", מצלמים המתנדבים את הילדים במטרה לתעד את חיי היום-יום שלהם בפנימייה בייחוד בשעות הפנאי. דרך הצילום נוצר קשר אישי בין הצלמים והילדים, ובסיום התוכנית מקבלים הם אלבום אישי וייחודי. לרוב הילדים כמעט ואין תמונות או אלבום מעברם, ולראשונה הם חווים את המשמעות של תיעוד הסיפור האישי שלהם ושימור זיכרונותיהם לעתיד.

רובד עמוק של ההבדל, התפר והחיבור בין פעילות פנאי וטיפול עולה במאמרו של צביקה קאלוש בתיאור שהוא פורש בפנינו על תהליך העבודה עם קבוצת וידאותרפיה של נערים החיים בפנימייה, שלא שיתפו פעולה עם כל טיפול אחר שהוצע להם. המאמר מציג תיאור רגיש ומרתק של התנועה בין השימוש במצלמת הווידאו כאמצעי טיפולי לבין העיסוק בצילום כפנאי משמעותי עבור בני הנוער ואף עבור המנחים (עובד סוציאלי וצלם).

רבות נעשה, נחקר ונכתב בתחום הקשר בין פעילות גופנית על סוגיה השונים והשפעותיה הישירות



# כשהעיסוק בפנאי הופך ל"פנאי רציני"

בשנה האחרונה בה חקר הפנאי עלה על המפה, ולא מעט בזכותה של ד"ר טלי היוש – פורסמו שני ספרים שלה בנושא, אחד מהם עוסק בפנאי רציני, האחר בשיתוף עם פרופ' פאדיה נאסר-אבו אלהיג'א, וגיליון מיוחד של כתב העת "מפגש" בנושא, שאותו ערכה יחד עם פרופ' מאיר טייכמן.<sup>1</sup> בריאיון זה ביקשנו להציג את עולמה האישי של טלי שהוביל אותה לעסוק בנושא.

ריאיון עם ד"ר טלי היוש,  
הפקולטה לחינוך,  
המכללה האקדמית בית ברל

מראיינות:  
מרים גילת ורותי גינוסר, מערכת  
"אפשר"

מה המניע שלך לחקור תחום זה, אשר כביכול נראה מובן מאליו לכל אחד מאתנו? בצעירותי לא הצלחתי בלימודים, בשל הפרעות קשב וריכוז ולקויות למידה שונות. עד כיתה י' עוד "שרדתי" איך שהוא, אך לאחר מכן נשארתי כיתה, ועקב כך גם נאלצתי לעבור לבית ספר אחר. הייתה לי הרגשה שאני "לא בסדר". לא הספקתי להעתיק מהלוח, הכול התפור לי, דעתי הוסחה מכל דבר, ולא אחת נאמר לי: "את לא יכולה..." או "אינך ממצה את הפוטנציאל...". לעומת זאת, תפקדתי היטב בתוך בית הספר ובשעות שלאחריו בפן האישי ובפן החברתי: הייתי חברותית מאוד, חברה במועצת התלמידים ופעילה בתנועת הנוער וניגנתי בפסנתר. היה פער בין הלימודים לבין חיי שמעבר להם.

אמי, שהייתה מורה ללשון, זיהתה את קשיי הלמידה שלי, אשר אז לא זוהו כלקויות למידה, ועם זאת – את הפוטנציאל שלי, ודאגה להעביר אותי לבית ספר אחר, עם גישה אישית יותר. שני מורים סייעו לי רבות: משה בן געש, המורה להיסטוריה, והמורה למתמטיקה. בזכותם למדתי אסטרטגיות למידה לאנשים עם לקויות למידה, שעולמם כעולמי – בנוי מתמונות. קיבלתי גם עזרה מחברים שהקריאו לי, במבחנים קיבלתי תוספת זמן, והצלחתי לסיים את בחינות הבגרות בהצטיינות.

1 היוש, ט'. (2018). פנאי רציני: על תרבות וצריכה בימינו. תל אביב: רסלינג.  
נאסר-אבו אלהיג'א, פ' והיוש, ט' (2018). אחרי הצלצול: עולם הפנאי של ילדים ובני נוער ירושלים: מאגנס.  
היוש, ט' וטייכמן, מ' (2018). מפגש לעבודה חינוכית סוציאלית: תרבות הפנאי של ילדים, נוער וצעירים בישראל, כ"ז (48). ירושלים: עמותת "אפשר".

## ועבורך – מהו אותו הפנאי שאותו את מגדירה כזה שהציל את חייו וסייע לילדייך, איזה חלק תופס הוא בהווה שלך?

בשפה המקצועית מדובר ב"פנאי רציני", המוגדר כעיסוק משמעותי שהמשתתפים מתייחסים אליו כעיקרי בחייהם, והוא עיסוק מעניין ויציב, בשל המורכבות והאתגרים הטמונים בו. כל חיי עיסוקי הפנאי הרציני חיצוני והעשירו אותי ותרמו לי רבות. גם המחקר על הפנאי הוא למעשה הפנאי שלי. זה מה שאני אוהבת לעשות, ואני מנצלת כל רגע פנוי כדי לקרוא ולכתוב על הנושא, לחקור אותו ולהרצות עליו. יש המבקרים זאת בטענה שזו עבודה, ושיש להבחין בין עבודה לבין הפנאי. לידם הפנאי מוגדר רק כמה שאינו עבודה. אולם אני מסתכלת על הנרטיב של חיי, על הסיפור שאני מספרת לעצמי בקשר לפנאי ועל פרשנותם של נחקרים שעיימם אני נפגשת לפנאי שלהם, ומכך מסיקה שלא חשובות ההגדרות, אלא מה שאני מרגישה וחושבת על הפנאי, ואיך אני מגדירה לעצמי את הפנאי שלי. התעמקות בדברי מרואיינים שראיינתי ובסיפור חיי מבהירה כי פנאי יכול להיות גם עבודה וההפך, כשהוא מתייחס לעיסוק המתאים ביותר להגדרה "פנאי רציני". הדבר בא לידי ביטוי גם בתאוריה על הפנאי הרציני שפיתח רוברט סטיבנס (Stebbins, 2007), הגורסת כי בין עיסוקי הפנאי הרציני יש מאפיין המוגדר כ"להבות לעבודה". הפנאי הרציני כולל שישה מאפיינים עיקריים: התמדה בפעילות, השקעת מאמץ אישי משמעותי בתחום הפנאי, קבלת תועלות מתמשכות הקשורות להיבטי החיים השונים, התפתחות אתוס ייחודי של המשתתפים בתחום, הזדהות עמוקה של המשתתפים עם העיסוק ואף התפתחות קריירה.

### את מספרת על הפנאי האישי והמשפחתי. איך לקחת את זה לכיוון התאורטי והמחקרי?

פנאי הוא אבן דרך וחלק בלתי נפרד מחיי. החיבור בין העובדה הזו לבין העיסוק האקדמי בפנאי נעשה רק בשנים האחרונות. בעבודת הדוקטור שלי, ראינתי 63 אנשים שהשתתפו בחוגים, קורסים וסדנאות פנאי על עיסוקי הפנאי שלהם. תוך כדי התנסות, מחקר וניתוח נתונים הבנתי את חשיבות תרבות הפנאי בחיי הפרט והחברה ואת מיעוט המודעות, המחקר ובמות הפרסום האקדמי של התחום בארץ. לכן פעלתי בשנים האחרונות בכל רגע פנוי לקידום הנושא. כאמור, אני מרגישה זה מספר שנים צורך עז לעסוק בזמן הפנוי שלי בחקר הפנאי ובכתיבה אקדמית בתחום.

### ובהמשך הקמת בשנים האחרונות פורום של חוקרים שיעסקו בתחום הפנאי – לאיזו מטרה?

יש לי שאיפה ומטרה להפיץ את הבשורה בדבר החשיבות של תחום הפנאי. לפני מספר שנים הייתי על פרשת דרכים. למרות חשיבות הנושא עבור הפרט והחברה, לא מצאתי בארץ במת פרסום למאמרים בתחום. לכן החלטתי (בתמיכת המכללה האקדמית בית ברל) להקים פורום של חוקרי פנאי בארץ. אני ושותפים נוספים הקמנו קבוצה של כ-40 אנשי אקדמיה וחוקרים המתעניינים בתחום הזה, שאינם באים דווקא מעולם הפנאי, אך מגלים בו עניין.

חשוב לציין כי לאחרונה החליטו במשרד החינוך להכניס יחידה הכוללת את נושא הפנאי במבחן הברגרות בסוציולוגיה, ויש אליי פניות רבות מגורמים שונים. חברת בנייה המתכננת פרויקט מגורים יוקרתי ביקשה להסתמך על ידע אקדמי מתחום הפנאי, ובעקבות זאת ערכו שינויים מרחיקי לכת בפרויקט, שלוקחים בחשבון תרבות פנאי במרחב מגורים. היו פניות גם מגופים ממלכתיים אחרים, כמו השב"ס ומשרד הבריאות. אפשר לומר שאומנם הצטבר חומר במחקר על הפנאי בישראל בכלל ובקרב ילדים ונוער בפרט, אך אנחנו בתחילת הדרך. ממש בתחילתה.



### ומכאן הדרך לאקדמיה הייתה סלולה?

לא ממש. לאחר השירות הצבאי נישאתי, אך לא העזתי ללכת ללמוד. עברו שש שנים עד שאזרתי אומץ והחלטתי ללמוד הוראה בסמינר. הייתי מורה שונה, אחרת. יצירתי. בכיתה הייתה תמיד פעילות רבה, והילדים למדו בו-זמנית דברים רבים מעבר לחומר הלימוד שהוכתב. הילדים נהנו מאוד מהלימודים. היו הורים שהתנגדו לסגנון עבודתי, אך רבים אהבו זאת.

חלק מה"ממונים" עליי התבוננו בסקרנות ופעמים רבות נשאלתי על ידי מפקחות ועל ידי מרצות שאצלן השתלמתי, מדוע איני לומדת באוניברסיטה. עברו עוד שש שנים שבהן עסקתי בהוראה עד ש"קיבלתי אומץ" ומכאן הדרך לאקדמיה הייתה סלולה. התמקדתי בתחומי החינוך והסוציולוגיה, תארים שחלקם אף סיימתי בהצטיינות.

### את מתארת הצלחות בלימודים, בעבודה. איך כל אלו הביאו אותך להמשיך ולעסוק דווקא בפנאי?

היום אני יודעת להגיד שחוויות הצלחה בעיסוקי הפנאי תרמו לי בן הנפשי, בתחושת ערך, בזיהוי יכולות ייחודיות וכדומה. אך לקראת סיום כתיבת התזה בתואר השני, שברתי את שורש כף ידי. הייתי "קטטונית", לא יכולתי לזוז. האיש שלי רשם אותי לקורס נפחות, בטענה שזה היה תמיד חלום חיי. עבודת הנפחות דורשת להניע את היד בזווית מסוימת על מנת להצליח ליצור את מה שרוצים. סבלתי כאבי תופת, אך הצלחתי. בשיחותיי עם משתתפי הקורס התברר לי שכל אחד מהם הגיע לקורס הזה גם כן בעקבות משבר או בעיה, מתוך ציפייה שפעילות הפנאי הזו תעזור לו לפתור אותם. קישרתי זאת לסיפור האישי שלי, וחדרה בי ההכרה שיש בפנאי משהו שהוא מעבר לתחביב או עיסוק גרידא. ואכן, במבט לאחור אני מרגישה שהפנאי הציל אותי כל חיי, והחשיבות שנתתי להשתתפות בעיסוקי הפנאי הצילה גם את שלושת ילדיי, שהם מחוננים עם לקויות למידה כאלה ואחרות. האמנתי שפעילויות פנאי הם הדבר החשוב ביותר עבורם, הרבה יותר מבית הספר. כל אחד מהם זכה להשתתף בחוג הכי איכותי ורציני שהתאים לנטייתו ומילא את חייו, וחשוב היה לי להעניק להם את הטוב ביותר שקיים. כיום כשהם בוגרים ובעלי משפחות בעצמם, כל אחד ואחת מהם עוסק בדיוק במה שהוא אוהב ומתאים לו. אין לי ספק שפעילויות הפנאי שבהן הם בחרו לעסוק בתקופת בית הספר, והעובדה שלקחו אחריות, התמידו בהן ורכשו כלים ומיומנויות מגוונים, אפשרו להם להתמודד עם קשיי הלימוד וחוויות של חוסר הצלחות בלימודים, לפתח דימוי עצמי חיובי במיוחד וכל אחד מהם עוסק היום במקצוע חלומותיו!



### כשמדובר על התערבות טיפולית שאינה מילולית בקרב ילדים ובני נוער, האם ניתן להצביע היכן עובר הגבול בין פנאי לבין טיפול? האם טיפול באומנויות לדוגמה יכול להיחשב כפעילות פנאי?

כאשר מגייסים את הפנאי לצורך טיפולי, יש כאן שני קווים: קו אחד מתייחס לטיפול. אני רוצה לטפל בילד, כי הוא זקוק לו; קו אחר מתייחס לכך שלכל אחד יש משהו שמדבר אליו, והוא יכול להתחבר אליו ביתר קלות מאשר לדברים אחרים. אחד זקוק לרכיבה, אחר – לשיחות או לציור וחומרים. ניתן להתחיל טיפול דרך תחום פנאי מסוים. ייתכן שהקווים האלה ייפגשו. לעיתים הם לא ייפגשו. לעיתים יש להחליף את התחום, על מנת שיתאים לילד.

### מה השאיפות והחזון שלך?

השאיפה שלי היא להמשיך את המהלך שהתחלתי – להפיץ את בשורת הפנאי ולשכנע את בעלי העניין בישראל בחשיבות הבחירה המושכלת בפנאי, ובמקביל – לתת לילדים ולנוער כלים לבחירה מושכלת בעיסוקי הפנאי שלהם; ויש חשיבות מרכזית לתיאור המבוגרים.

חשוב שהילדים יבחרו כל שנה מספר מוגבל של עיסוקי פנאי (למשל חוגים, סדנאות) ושהם יבחרו בזה שהוא הטוב ביותר עבורם, כלומר שלא יבחרו דווקא את החוג הקרוב לבית או את זה שכל החברים הולכים אליו. אחר כך יש מקום לנסות לראות אם פעילות מסוימת זו או המסגרת שבחרו מתאימה או לא, ולאחר שהשתכנעו שזו המסגרת הרצויה – חיוני להתמיד בה. למידה משמעותית וביקורתית מתחברת לפנאי. הילד לומד דרך בחירתו בחוג לקחת אחריות על עולמו ועל ההתנהלות הרצויה בו, ואחר כך המיומנויות והכלים הללו משמשים אותו בחיי היום-יום ומאפשרים התפתחות תגמולים משמעותיים עבורו. אנשים מאושרים יהיו גם אזרחים מאושרים, ולשם אני חותרת.

### וכמה מילים המסכמות ומעבירות את המסר והחוויה שלך בנושא הפנאי מבחינה אישית ואקדמית כאחת?

מהמחקר על המבוגרים שערכתי והתמקד בארבע פעילויות פנאי: שיט יכטות, נפחות, קרמיקה ויוגה, רוב הנבדקים דיברו באותן מילים ובמשמעות זהה, כאשר הם משתתפים בעיסוקי פנאי שונים. כלומר, לא משנה באיזה תחום אני עוסק. מה שמשנה הוא מה ההשתתפות הזו עושה לי ולסביבה החברתית שבה אני פועל. הגעתי למסקנה שכדי להפיק תגמולים ראויים מהפנאי – לא משנה תחום הפנאי; כלומר, מה שקובע הוא כיצד האדם חווה את חוויית הפנאי, וכיצד היא מקרינה על חייו.

### מקורות

Stebbins, R. A. (2007). *Serious leisure: A perspective for our time*. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.

talih@beitberl.ac.il

### האם יש הבדל בין הפנאי המצוי באוכלוסיות ותרבויות שונות?

במחקר על הפנאי במגזר הערבי מצאנו שרוב עיסוקי הפנאי שלהם מאפיינים פנאי מזדמן, ולא פנאי רציני; זאת משום שחסרות תשתיות ואפשרויות בחירה לפנאי רציני. רוב הילדים משחקים קרוב לבית, ברחוב. אני מניחה שגם בקרב ילדים יהודים המצב דומה, ואין הרבה השתתפות בעיסוקי פנאי רציני, אם כי לא בדקתי זאת באופן שיטתי. מה שבטוח הוא שביישובים היהודיים יש תשתיות פנאי בהיקף גדול יותר (אולמות קולנוע, תיאטראות, מתנס"ים, בריכות, ספריות וכדומה).

### איך אפשר להשתמש בידע שהצטבר עד כה וליישמו הן בחינוך והן לצריכה מיטיבה של פנאי בעידן של שפע אפשרויות בקרב ילדים ובני נוער?

אני מלמדת במכללה האקדמית בית ברל סטודנטים שלומדים בחוגים שונים הקשורים לעולם החינוך ורואה חשיבות מרכזית בחשיפת בשורת תרבות הפנאי בפניהם בנושא חשוב ורציני. אין מודעות גבוהה היום בחברה לחשיבות הפנאי ולהשלכותיו על איכות החיים. בנוסף לעובדה שאנחנו חיים בחברה הישגית ותחרותית, ההורים פועלים לרוב על פי הגישה שבזמן הפנאי רצוי שהילדים ילמדו תחומים שיקדמו אותם בעולם הזה (אנגלית, מתמטיקה, פסיכומטרי). גם כאשר קיימת אפשרות בחירה של עיסוקי פנאי "רוחניים", כמו: ציור, ריקוד, נגינה, לא כל הצעירים יכולים להשתתף בהם, בשל עלויות גבוהות. ואל לנו לשכוח שהיעדר פעילויות פנאי עלולה להיות מסוכנת ולזרז ונדליזם, אלימות והתמכרויות.

**פנאי רציני** הוא מקום ודרך חיים שבאמצעותם אדם יכול לממש את הפוטנציאל והיכולות שלו. אולם כיום, חלק ניכר מתרבות הפנאי הפך לחלק מתרבות צריכה. הילדים מוצפים עלי ידי חרושת תרבות הפנאי, והם והוריהם מתחילים ל"זפזף" בין החוגים (לעבור מעיסוק לעיסוק מבלי להעמיק בו). בתחום הפנאי יש הרבה מאוד חיקוי וחוסר אותנטיות, בין היתר בתכנים שמגיעים באמצעות המסכים. לעיתים ילדים, ולצערי גם הוריהם, משתתפים בעיסוקי פנאי לא ממניעים פנימיים ועמוקים או משום שהם מעוניינים בכך, אלא מסיבות חיצוניות – זה אופנתי, מקובל, פופולרי. לכן הם אינם מתמידים בפעילויות הפנאי, אלא מחליפים אותן כשנמאס להם. עיסוק כזה אינו יכול לאפשר את השגת הפוטנציאל הטמון בפנאי.

כדי לשנות את המצב צריך להציף את הנושא בקרב הורים, מורים, יועצים, פסיכולוגים, מנהלים, ראשי רשויות והילדים והנוער בעצמם. חשוב לשוחח עם הצעירים על הנושא, לברר איתם מה מעניין אותם באמת, מה הם רוצים, וכיצד ניתן להגשים את השאיפות האלה. צריך להציג בפניהם את הפוטנציאל הטמון בפנאי, ותפקיד ההורים והמורים כאחד לנווט אותם ולעודדם ללכת עם הבחירות שלהם עד הסוף ולקחת עליהן אחריות. עליהם ללמוד להעריך את עצמם ולשאוף גבוה. זהו חינוך לפנאי.



אביבה הורוביץ עזר,  
ראש תחום חינוך ומנהלת המרכזייה החינוכית הארצית –  
"ילדים בסיכוי – המועצה לילד החוסה"

# שעות הפנאי בפנימיות לילדים ונוער במצבי סיכון: הזדמנות לחינוך וצמצום פערים

לפעמים אני כינור ולפעמים – תופים.

לפעמים אני קיצי ולפעמים – חורפי.

לפעמים אני עצלן ולפעמים חרוץ,

לפעמים אני מתוק ולפעמים – חמוץ.

אבל אני, תמיד נשאר אני.

(מתוך השיר: "אני תמיד נשאר אני", דתיה בן-דור)



## מהפנאי המשפחתי-אישי לתפיסת הפנאי המקצועית

המתקיים סביב שולחן האוכל. הנתונים קשים לעיכול: מחקרים מעידים על אוצר מילים מקובל של כ-20,000 מילים בתחילת כיתה א, מול 5,000 מילים לכל היותר בקרב ילדים בסיכון (Moats, 2001a, b). באין פיצוי על הפער, המצב אינו משמר את עצמו, אלא מדרדר, בהתאם ל"אפקט מתיו" (Matthew effect), שמשמעו: העשיר מתעשר, והעני מתרושש.

בשל כך, התפיסה בפנימייה היא ששעות הפנאי מיועדות לצמצום הפערים, תוך פיתוח שדה ראייה רחב הפועל במקביל בשני מרחבים:

« **מרחב הקבוצה המתקיים באמצעות המדריך** – מרחב זה עוסק בחלקים החינוכיים שאותם אמור להעניק ההורה, ובו מתקיים השיח היום-יומי בסלון וסביב שולחן האוכל, משודרים גבולות ומותווים סטנדרטי התנהגות. במרחב הזה קיים מקום חשוב למשחק ולתרגול תקשורת חיובית ודינמיקה חברתית.

« **מרחב הקהילה הוא מרחב חצר הפנימייה** – כולל האווירה המתקיימת בה, מערך החוגים, טיולים, אירועי תרבות, ספורט, חוגים וטקסים. אחד מתפקידיה החשובים של הפנימייה כקהילה הוא לסמן את עריכה באמצעות מסורות קבועות ומוכרות, אשר מייצגות תחושת שייכות ושפה תרבותית והפוכות לחלק מהמטען שאותו יישא הילד בהמשך חייו.

החינוך הפנימייתי אינו טבעי או אינטואיטיבי כמו זה הצומח מתוך הדואט הורה-ילד. בשלב זה, על סגל הפנימייה להשתמש במעין "בינה מלאכותית", שמטרתה לסייע לילד או לנער לרכוש את הבסיס לכישורי חיים שלא נרכשו בשלב מוקדם יותר. האסוציאציה שלי חוזרת תמיד לאותו חסר הקיים אצל עולל שהחל ללכת טרם שלב הזחילה.

חלק משמעותי מהתפקיד מוטל על מדריך הפנימייה, שלרוב אינו איש מקצוע, ובחלק גדול מהמקרים, מפאת גילו אינו מחזיק בכישורים הוריים. עבורו יש לייצר את אותה "בינה", המשתמשת בכלי החינוך הבלתי פורמלי בכדי למלא את שעות הפנאי שבין החזרה מבית הספר ועד לשעת השינה.

**המרכזייה החינוכית בפנימייה** נמצאת על הרצף הנע בין בית לקהילה. היא מפגישה את החניכים עם פעילויות, סיפורים, סרטים ומשחקי הדמיה של סטואציות חברתיות. החניכים מתנסים בה בהתנסויות באמצעות כלים משחקיים, לצד פרקטיקות התנהלות שילד אמור לחוות עם הוריו – הליכה משותפת לסופרמרקט, פתיחת תוכנית חיסכון, קבלת החלטות ועוד. דרך פעילויות אלו, נלמדת היכולת להתמודד עם סוגיות היום-יום, לצד ביטוי רגשות, רצונות ויכולות וחישיפה לעולמות ידע, תרבות, אומנות וטבע. המרכזייה החינוכית מבנה את התרבות שאותה משדרת חצר הפנימייה ואת האירועים והטקסים המתקיימים בה. טיפוח המקומות ה"כולים" וצמאי הדעת מהווה חלק משמעותי בשיקומם של המקומות הקשים והחבולים ובסיס הכרחי לילדים ובני נוער הנחבטים בתקורות הסמויות של מערכות החינוך הפורמלי.

### המרכזייה החינוכית הארצית

**המרכזייה החינוכית הארצית** של עמותת "ילדים בסיכוי – המועצה לילד החוסה", אשר הוקמה לפני 32 שנה, פועלת בשותפות מלאה עם השירות לילד ונוער במשרד הרווחה, במטרה לייצר תשתית תוכן משמעותית ותמיכה מקצועית לנושא שעות הפנאי והחינוך הבלתי פורמלי בפנימייות. היא פועלת על בסיס כמה עקרונות:

אי-אז, בשנים שבהן גידלתי את ילדי הרכים בשנים, מילאו שירי "פרפר נחמד" את שעות הפנאי שלנו, ובאמצעותם למדו הפכים, חרוזים ושירי חגים. את מלוא ערכם הבנתי שנים ספורות אחר כך, כשהתמקמתי בתחום המקצועי הקרוב ביותר לליבי, בפנימיית לילדים ונוער בסיכון.

אם נחזור לביתי – בדומה לבתים רבים סביבנו, פעילויות הפנאי עסקו באופן אינטואיטיבי בתהליכי למידה. השטיח היה אתר מרכזי למשחקים, לשירי "פרפר נחמד", להצגות ולסיפורים. סביב שולחן האוכל ערכנו שיחות על היום שחלף, והבטנו זה על זה ללא הסחות דעת. קיימנו מסורות משפחתיות שיצרנו לעצמנו והשתלבו באלו שייבאו מבית הורינו. בילינו עם חברים, שיחקנו בגני שעשועים ונסענו לטיולים. הכרזנו: "היום נוסעים לצפון ונגיע לכינרת", והצבענו על היישובים שבדרך. שוחחנו מול הטלוויזיה על ערכים, התווכחנו, כעסנו והבטנו גבולות. סבתא לקחה להצגות וסיפרה סיפורים מתוך ספרי "חובה", ובעיקר מהראש. סבא לקח לפינת החי ולימד לשחות. ככל שהילדים גרו, התווסף העידוד למצוא את המסגרות שבהן יוכלו לבטא כישורים, לבלות עם חברים וגם לקחת לעצמם זמן בחלקת האלוהים הקטנה שלהם, בשקט עם עצמם.

מול החסר הגדול שפגשתי אצל הילדים המתקשים בתקשורת מול המבוגרים ומול החברים בני גילם, החסרים שפה וכישורי חיים בסיסיים ודלים בידע טריוויאלי, התחדד לי בכאב גדול הפער הקיים אצל ילדים שחיהם מאופיינים בתהליכי הישרדות.

בכדי להגדיר את מהות תפקיד האחראי על נושא שעות הפנאי והחינוך הבלתי פורמלי בפנימייה, או במונחי הפנימייה – המרכזייה החינוכית, יש לבחון את מטעני הידע שבו ציידנו אנו את ילדינו בדרך שחשנו כי היא אינטואיטיבית, אך עם זאת נשאה מידע שניזון מהסתכלות על הסביבה, מתובנות תרבותיות ומכאלו שהועברו מדור לדור.

שפע מידע ראשוני מכריע נרכש בשעות הפנאי עם ההורים והמשפחה המורחבת. שם נלמדים כישורי החיים המהווים את הבסיס להבנת קודים חברתיים ואמות מוסר. הדבר ממשיך בשכונה, בגן השעשועים ובמסגרות החינוך הבלתי פורמלי בקהילה. **במקום הראשוני הזה נמצא לב ליבו של תפקידו החינוכי.**

### חשיבות פעילות הפנאי לילדי פנימיית

בפנימיית שעליהן אמון משרד הרווחה מתחנכים כ-6,500 ילדים ובני נוער בעלי פוטנציאל תקין, שהוצאו מביתם עקב קשיים מורכבים בתפקוד המשפחתי וחישיפה למצבים המוגדרים כמסכנים, וניתן לומר כי הם הנמצאים על קצה הרצף של ההגדרה "ילדים ונוער בסיכון".

מאחורי ההגדרה הגנרית הזו נמצא עולם ומלואו של יכולות וחלומות, אשר נחבטים שוב ושוב בקירות שביניהם מהדהדת מציאות החיים: החסכים, הפגיעה בדימוי העצמי ובתחושת השייכות ועוצמות הפערים המתחדדים בתוך מערכות החינוך. מה קורה לו לאותו ילד? איזו זהות הוא יפתח? מה הסיכוי שידע, בהשוואה לחברו לכיתה, היכן הכינרת או מהו כינור? האם יצא לטיול משפחתי? איזה שיחות ניהלו בסביבתו? כיצד הוא מבחין בין אירוע מיטיב או מסכן?

אחד המדדים לפער המתהווה בגיל הרך הוא אוצר המילים שאותו רכש ילד תוך הקשבה לסיפורים, שירים ומשחקים או לשיח המשפחתי

« **רב-תרבותיות** – מתן שירות לכל הפנימיות, בכל המגזרים, תוך רגישות לדקויות תרבותיות. קיימות חשיבות רבה לצמיחתן של ילד בסביבה המשדרת קודים ברורים של ערכים ותרבות ומקיימת רפרטואר רחב של מסורות וטקסים המייצרים זהות ותחושת שייכות.

« **התאמת צרכים** – התייחסות לשלבי ההתפתחות השונים שבהם נמצאים חניכי הפנימייה מפאת הפער בין הגילים, מטעני הידע הרלוונטיים והצרכים התפקודיים, האישיים והחברתיים.

« **המשחק ככלי חינוכי** – פיתוח התוכן מתייחס להיעדר הפורמליות בתהליכי הלמידה ומשתמש במשחק ככלי מרכזי. משחק הוא כלי נפלא, מקדם ויצירתי בלמידה ומתאים למדריך הפנימייה, שאינו מורה או הורה. הוא נועד להעביר לילד או לנער תוכן, תוך כדי יצירת אווירה נעימה בקבוצה.

« **על קו הרצף שבין החניך למדריך** – הבנת הקשר שבין המענה לצרכים ההתפתחותיים של חניך הפנימייה וצורכי ההתפתחות המקצועית של המדריך, בהיותו נושא תפקיד חינוכי ראשוני. פיתוח מודולות הדרכה הנוגעות לנושאי הליבה של עבודת המדריך, ואשר משתמשות בכלים חווייתיים.

« **חדשנות ושיתופי פעולה עם גורמי ידע מקצועיים** – זיהוי מגמות בעולם החינוך ככלל ועולם הפנימיות בפרט לפיתוח תוכניות עומק. המרכזייה החינוכית הארצית ביססה שיתופי פעולה עם גופי ידע מובילים בתחומם, לבניית תוכניות אקלקטיות הנותנות מענים עכשוויים לצמצום פערים. לדוגמה: עמותת נט"ל – פיתוח חוסן אישי וקהילתי והתמודדות עם מצבי חירום; "פעמונים" – התנהלות כלכלית מושכלת; "מחשבה טובה" – אוריינטציה דיגיטלית; קרן ילדים ונוער בסיכון של הביטוח הלאומי, איגוד האינטרנט הישראלי ומרכז "הורשת" – פיתוח כישורי התמודדות עם אתגרי העולם הווירטואלי והרשתות החברתיות וכן נוכחות בחיי החניכים וליווים במודל הורי.

« **אתר המרכזייה החינוכית הארצית** – האתר הוא אחד הכלים המשמעותיים שפותחו עבור הפנימיות ולטובת כל מי שעוסק בתחום החינוך הבלתי פורמלי ושעות הפנאי. כל ערכות הפעילות שנכתבו ועובדו על ידי צוות המרכזייה החינוכית הארצית, בשפה העברית ובשפה הערבית (כ-2,500 ערכות), זמינות באתר המרכזייה החינוכית של "ילדים בסיכוי המועצה – לילד החוסה" וניתנות להורדה ולהדפסה. האתר, מהמובילים בתחום, מוכר ומוערך בקרב אנשי מקצוע, העושים בו שימוש יום יומי. אתר המרכזייה החינוכית הוא: <http://www.yeladim-edu.il>

## לסיכום

על פי תפיסת הפנאי המקצועית, התוכן שאותו יוצקת הפנימייה לשעות הפנאי אחר הצהריים ובערב מהווה כלי התערבות חינוכי וטיפול משמעותי. פנימיות הממלאות את שעות הפנאי בתוכן עשיר מעידות על התמודדות פחותה עם בעיות משמעת, שוטטות ובריונות, המתפתחות בסביבה של חוסר מעש. במחקר שנערך בישראל והתבסס על נתוני הרף נמצא שפעילויות אחר הצהריים קשורות לבעיות פסיכו-סוציאליות מעטות יותר ולתפקוד בית ספרי טוב יותר (Attar-Schwartz, 2008, 2009).

בניגוד לסביבות המוחלשות שמהן מגיעים רוב ילדי הפנימיות, ואשר צריכת שירותי הפנאי בהן היא נמוכה, במערכות הפנימייתיות, הכוללניות, הראות בבלתי פורמלי – פורמלי, צריכת שירותים אלה היא בבחינת חובה, אם כי יש בה מרכיבים של בחירה. היותה מערכת חובה המתקיימת בכל קבוצה, משפחתון ובחצר הפנימייה מהווה את אחד המפתחות המשמעותיים להצלחתה.

תוכניות פנאי סדורות, תפורות לרצונות כל ילד ולצרכיו, תוך זיהוי הכוחות שבו ובמבט עתידי לקראת היום שאחרי, הן נדבך משמעותי לתהליך התפתחותו.

## מקורות

Attar-Schwartz, S. (2008). Emotional, behavioral and social problems among Israeli children in residential care: A multi-level analysis. *Children and Youth Services Review*, 2(30), 229–248. DOI: 10.1016/j.childyouth.2007.09.009

Attar-Schwartz, S. (2009). School functioning of children in residential care: The contribution of multilevel correlates. *Child Abuse & Neglect*, 33(7), 429–440.

DOI: 10.1016/j.chiabu.2008.12.010

Moats, L. (2001a) Overcoming the language gap. *American Educator*, 25(2), 5, 8–9.

Moats, L. C. (2001b). When older kids can't read. *Educational Leadership*, 58(6), 36–40.

[aviveh@gmail.com](mailto:aviveh@gmail.com)

נעמי מובסס,  
מנהלת פרויקט מרחבים, עמותת ידידות טורונטו

ייעוץ מקצועי:  
נטע פארן, פסיכולוגית חינוכית

# תרומת חוגי העשרה

## להתמודדות עם מצבי סיכון בקרב נערות חרדיות

אילה לומדת בכיתה יא בתיכון "בית יעקב" בירושלים. היא מגיעה מרקע שונה מחברותיה לכיתה. בעוד הוריה עובדים במשרות ותפקידים "נחשבים", אביה עובד כספר. בנוסף, היא גרה מחוץ לעיר, עובדה שתורמת אף היא לשוני התרבותי בינה לבין שאר בנות כיתה. היא מתוסכלת. בעוד חברותיה עסוקות בלימודים, היא מתקשה בהם; הישיבה נמוכים, והיא נאבקת להבין את החומר הנלמד. מרוב תסכול היא מתחילה לפזול לחברויות ובילויים לא מותאמים למסגרת.

לאחרונה פנתה אליה המחנכת והציעה לה להשתתף בחוג על פי בחירתה. היא בחרה בחוג ספרות, תחום שאליו נמשכה בעקבות עיסוקו של אביה. לאחר חודש, אילה בעננים. היא מצליחה. היא נהנית. לשיעור האחרון היא הביאה חברה מהכיתה שעליה התנסתה בעבודה מעשית. התוצאה הייתה מעל ומעבר למצופה. כל הנערות בתיכון דיברו על התספורת המוצלחת, ושורה של תלמידות נעמדו בתור וביקשו שתספר גם אותן. בנוסף, פנו אליה מהנהלת המכון שבו למדה את החוג וביקשו שתלמד בקורס תסרוקות מתקדמות ותשתלב בצוות ההוראה של המכון. עד היום אילה לא הבינה שיש בה משהו בעל ערך. משהו מיוחד. אבל המורה בקורס אמרה "שיש לה קסם" ו"חייבים לקדם את זה".

סיפורה של אילה הוא דוגמה לפעילות של עמותת "ידידות טורונטו", המייצגת את קרן פרידברג בישראל. עמותה זו מעודדת חדשנות חברתית, יוזמת, מפתחת ומפעילה תוכניות המספקות מענה לצרכים בתחומי חינוך ורווחה, בדגש על פיתוח מענים עבור האוכלוסייה החרדית, ותומכת בתוכניות כאלה. במסגרת זו פיתחה העמותה שני פרויקטים לעבודה עם נערות וצעירות מרקע חרדי הנמצאות במצבי סיכון:

« **מרחבים**: פרויקט למניעת נשירה סמויה ונשירה גלויה. התלמידות מאותרות לקראת סוף כיתה ט, באמצעות כלי מיפוי ייחודי הבוחן את הרקע המשפחתי שלהן וכן בודק את מצבן ממגוון היבטים: הרגשי, התפקודי, החברתי והלימודי. לאחר איתורן, נבנית עבור כל אחת מהתלמידות תוכנית טיפול אישית, המעניקה התערבויות מתוך סל שירותים המכיל בין היתר אבחונים פסיכו-דידקטיים, טיפולים רגשיים, הדרכת הורים, סדנאות לכישורים חברתיים, סיוע לימודי וחוגי העשרה. התלמידה זכאית להשתתף בתוכנית החל מכיתה י ועד סיום לימודיה בתיכון.

« **פניניות**: פרויקט אשר במסגרתו העמותה הקימה מעני דיור טיפוליים לנערות וצעירות מרקע חרדי ותומכת בהפעלתם. מעני הדיור לנערות הם חלק ממערך ההשמה החוץ-ביתית של משרד הרווחה והשירותים החברתיים, ואילו בפרויקט זה, הדירות מותאמות לצרכיהן המיוחדים של נערות חסרות עורף משפחתי מרקע חרדי. העמותה ממשיכה לתמוך במסגרות אלו באמצעות מתן סל שירותים משלים לנערות ולצעירות, הכולל סדנאות ופעילויות לימודיות, חוגי העשרה, הכוון תעסוקתי, מלגות לימודים ועוד.

ייחודם של פרויקטים אלו הוא בהתייחסות ההוליסטית אל הנערות ובמתן דגש לאיתור נקודות החוזק שלהן ופיתוחן, מתוך תפיסה שאדם נבנה מחוזקותיו. העיסוק המתמיד בקושי עלול להעצים את העצב והתסכול, ולעומתו, ההתמקדות במרכיבים מעשירים ומעצימים נוסכת כוחות, המאפשרים עבודה יעילה להתפתחות ולצמיחה.



מעניק אפשרות לפיתוח יכולות שאינן תחת אחריותו הישירה, כמו פיתוח קול או תפירה, הוא משקף לנערה כי היא אדם ייחודי, בעל יכולות הראויות לטיפוח; ויותר מכך, כאשר היא חווה הצלחה או סיפוק באותו החוג, היא מקבלת שיקוף להיותה בעלת כישורים ויכולות שאליהם לעיתים לא הייתה כלל מודעת. ניתן לראות כי במקרה של אביגיל, ששלחה לצוות הפרויקט תמונה של עצמה בשמלה שעיצבה ותפרה, היא הביעה את הצורך בשיקוף של התפעלות ובמשוב על ייחודיותה, ובכך היא מהווה דוגמה לתהליך שיקום של הערך העצמי על ידי שימוש בחוג ובצוות הפרויקט כזולתעצמי.

« **מורת החוג – דמות מבוגר משמעותי:** עוד נוכחנו לראות כי פעמים רבות נוצר קשר חיובי בין הנערה למורת החוג, באופן שהמורה הופכת למבוגר משמעותי בחיי הנערה. המורה ממלאת עבור הנערה פונקציה של זולתעצמי אידיאלי, אשר איתו היא יכולה להזדהות, ודמותה מעניקה לה השראה ודרך לחיים. דוגמה לכך היא נועה, נערה עם הפרעת קשב בלתי מטופלת. ההורים סירבו שתקבל טיפול רגשי, מתוך הכחשה וקושי בקבלת המצב. נועה השתתפה בחוג מקהלה יוקרת, שהיווה עבורה הגשמת חלום. היא התחברה מאוד למורה שלה בחוג וראתה בה מודל לחיקוי. היא הפכה לבת בית במשפחתה, והלכה עימה בשעות אחר הצהריים לשיעורי תורה, שחיקו את זהותה הדתית ואת תחושת השייכות שלה לתיכון החרדי שבו למדה.

« **יכולת היעזרות:** זולתעצמי יכול להוות אמצעי חשוב בפיתוח יכולת היעזרות. אנשים הפגועים מהיעדר מערכות יחסים מיטיבות למדוד להתאכזב מלצפות לעזרה ותמיכה מהזולת, ולפיכך למדוד להסתדר לבד. פעמים רבות, אותן נערות, אשר פוטנציאל היעזרות שלהן פגוע, מסרבות לקבלת טיפול רגשי. הן אינן מסוגלות לפתח תלות בריאה בזולת ולהישען על עזרתו ושומרות על עצמן במעין מצב ראינו כי השתתפות בחוג העשרה מקדמת את יכולת היעזרות שלהן ואת האמון שהן רוחשות לזולת בסיפוק צרכיהן הבסיסיים. משם הדרך להסכמה לטיפול רגשי קלה יותר, כפי שראינו בסיפורה של אביגיל.

### **ב. העצמת הערך העצמי, תחושת העצמי ותחושת המסוגלות**

ניתן לראות את חוגי העשרה שבהם הנערות חוות הצלחה כמשלימים הלכה למעשה את הטיפול הרגשי, העוסק בין השאר בטיפוח הביטחון העצמי ותחושת המסוגלות. בכוחן של החוזקות לשקף לנערה את יכולותיה ולהעצים את ביטחונה האישי בעילות, לעיתים אף יותר משיח מילולי המתקיים במפגשים טיפוליים.

הנערות השתמשו לעיתים בכישורים שרכשו על מנת לסייע לאחרים. היכולת להיות הנותנת במקום המקבלות העצמה אצלן את תחושת החוסן. בנוסף, התיכון האציל לנערות סמכויות ותפקידים שעשו שימוש בכישורים שרכשו בחוגים: אימון מקהלה, עיצוב תסרוקות להצגות, העברת דגנאות פטיפורים, עריכת מצגות לתוכניות ועוד.

## **חוגי העשרה כמנוף לצמיחה והתפתחות**

כאמור, מתוך מגוון השיירות המוענקים לנערות ומותאמים לצרכיהן האישיים ניתנת להן האפשרות להשתתף בחוגי העשרה. את בחירת חוגי העשרה מנחים מספר עקרונות: על פי רוב, בחירת החוג תתבצע על סמך העדפותיה של הנערה. כאשר היא מתלבטת בבחירת חוג או במקרים שבהם המסגרת רוצה להשיג מטרה ספציפית הקשורה אליה, כגון מציאת פתרון מותאם לנושא הנמצא בקונפליקט עם עולם המבוגרים שסביבה, המסגרת תנווט את הבחירה לתחום הרצוי. בכל מקרה, בבחירת החוג יילקחו בחשבון חוזקותיה, נטיותיה ותחומי התעניינותה של הנערה והאפשרות להעצמת כישוריה הטבעיים.

בחירת החוגים נעשית גם בתיאום עם המסגרות הלימודיות ובהסכמתן, והן מוודאות שאופי החוגים ותוכנם מותאמים לרוח המסגרת והחברה שאליה שייכות הנערות. יש לציין כי בציבור החרדי קיים חשש בנוגע לקבלת טיפול רגשי יותר מאשר בחברה הכללית, ומתן חוגי העשרה יכול להוות גשר של יצירת אמון בין המוסד לנערה והוריה וכן לתרום להכשרת הלבבות לנקיטת הצעד הבא, קרי הטיפול הרגשי, אם הוא נדרש.

עם סיום שנת פעילותו השלישית של פרויקט "מרחבים", מצאנו בהענקת חוגי העשרה לנערות בסיכון יתרונות משמעותיים, שאת חלקם לא צפינו מראש. את היתרונות שזוהו ניתן לסווג לשישה תחומים עיקריים:

### **א. שיקום יחסי אמון עם מבוגר משמעותי ויכולת היעזרות בזולת**

« **אמון בזולת:** נוכחנו לדעת שאמון התלמידות בסגל המקצועי התעצם עם מתן חוגי העשרה ואפשר עבודה משמעותית עימן. התלמידות חשו שלצוות החינוכי אכן אכפת מהן. התחושה שלהן הייתה: "הם לא רק ממליצים לי לקבל סיוע לימודי על מנת שלא אפריע בכיתה ואהיה 'בורג יעיל' במפעל הציונים, הם לא רק ממליצים לי ללכת לטיפול רגשי על מנת לפתור את בעיותי ושלא אהווה מטרד – אלא באמת דואגים לי, רוצים בטובתי ונותנים לי לבחור חוג כרצוני". אמון זה אפשר את קידומן בתחומים נוספים. במקרים רבים, לאחר ההשתתפות בחוג, הנערות הביעו נכונות לקבלת טיפול רגשי.

« **סלילת דרך לטיפול רגשי:** אביה של אביגיל מרותק לכיסא גלגלים בגין מוגבלות פיזית. הוא אדם תקיף ונוקשה. המצב הכלכלי בבית דחוק. על רקע הקושי והמתח פיתחה אביגיל אנוקסיה. כל הניסיונות לשלוח אותה לטיפול רגשי נתקלו בהתנגדות נמרצת. במסגרת הפרויקט ניתנה לאביגיל אפשרות לבחור בחוג. היא בחרה להשתתף בחוג תפירה, נרשמה ללימודים בסלון יוקרתי ומהר מאד התקדמה לתפירת שמלות אירועים. לחתונה המשפחתית האחרונה, תפרה לעצמה שמלה יפהפייה, ואף שלחה לצוות הפרויקט תמונה של עצמה בשמלה. זמן מה לאחר שהחלה להשתתף בחוג, הביעה אביגיל נכונות לקבל טיפול רגשי במרכז "פימיל", המתמחה בטיפול בהפרעות אכילה באוכלוסייה החרדית. אביגיל התמידה בחוג ובטיפול, והיום האנוקסיה מאחוריה. לדברי הרכזת הבית ספרית המלווה את אביגיל, "החוג נתן לה את הכוח להתחיל ולהתמיד בטיפול".

« **"זולתעצמי"** (SELF OBJECT): מונח מרכזי בזרם "פסיכולוגיית העצמי" של היינץ קוהוט (Kohut, 1984). המונח מתאר את היחסים בין הפרט לבין האחר שכבר הופנם בתוכו; זולתעצמי הוא הייצוגים הפנימיים של הזולת שאדם מפנים לתוכו ואשר משרתים מטרת פסיכולוגית משמעותית עבורו.

« **חיזוק תחושת הערך העצמי:** פעמים רבות, תלמידות המשתתפות בפרויקט מגיעות עם חסך בזולתעצמי, ולפיכך – עם פגיעה בתחושת הערך העצמי. נוכחנו לראות כי במקרים רבים חוג העשרה סיפק צרכים של זולתעצמי עבור הנערות. כאשר צוות בית הספר התיכון

**ג. הזדמנות לניידות חברתית: הכנה לעולם התעסוקה**

לרוב התלמידות המשתתפות בפרויקט "מרחבים" ובפרויקט "פניניות" אין אפשרות לקנות לעצמן דברים חיוניים, והן נדרשות לפרנס את עצמן. אם עד כה הן היו פונות לעבודות, כגון ניקיון ומכירה בחנויות וזוכנים, הרי שבאמצעות פיתוח תחום החוזק שלהן בחוגי ההעשרה, הן יכולות למצוא פרנסה מכובדת ומספקת.

חלק מחוגי ההעשרה, כמו ספרות או תפירה, הם מעין הכשרה מקצועית ומהווים עבור הנערה גשר לעולם פרנסה המכבד את כישוריה ומאפשר לה להתקדם בתחום עיסוקה. כך עשויה ההשתתפות בהכשרות כגון אלו להוות עבור הנערה מקפצה של ניידות חברתית, שתאפשר לה מעבר לשכבה סוציו-אקונומית גבוהה יותר מזו של הוריה.

בנוסף, ההתנסות בגיל צעיר בניהול עסק זעיר היא בעלת ערך משמעותי להתפתחות העתידית של הנערות בעולם התעסוקה; בחוגים הן רכשו מיומנויות התנהלות מול לקוחות, מיומנויות ניהול וכן מיומנויות התנהלות כלכלית עם הכסף שהרוויחו. גילה, שלמדה עריכת וידאו, ורינה ואביגיל, שלמדו תפירה, משתכרות יפה מעבודתן, וחלקן אף מממנות את הטיפול הרגשי שלהן והמשך לימודים והתמקצעות. עבודה בתחומים אלו מהווה צורת השתכרות הולמת עבור נערה חרדית; עבודה במלצרות או מוכרת בחנות פיצה הן חלופות זמינות לנערות אלו, אך מעלות קונפליקטים מול מוסדות הלימוד, הקהילה והמשפחה, קונפליקטים העלולים לפגוע בהשתייכותן לחברה החרדית.

זאת ועוד, במקרים רבים בכוחו של העיסוק בפעילויות יצרניות למנוע שוטטות ברחובות והתרועעות עם נוער שוליים, כפי שנאמר: "הבטלה מביאה לידי שעמום, והשעמום מביא לידי חטא" (תלמוד בבלי, מסכת כתובות, דף נט, עמוד ב).

**ד. רכישת מיומנויות וכישורי חיים**

היבט נוסף שהושפע לטובה ממתן החוגים הוא פיתוח הכישורים החברתיים. כפי שנוכחנו אצל אילה (שעימה פתחנו את הכתבה), מעמדה החברתי בתיכון השתפר כתוצאה מכישרונה לספרות, שנחשף במסגרת החוג. כמו כן היו נערות שההשתתפות בחוג, והמסגרת הבלתי פורמלית נתנה להן הזדמנות לפתח כישורים חברתיים וחברויות חדשות עם נערות בנות גילן, מחוץ למסגרת הלימודים.

**ה. עידון התנהגותי**

צוות בית הספר התיכון נאלץ להתמודד עם אסנת, נערה שהגיעה ללימודים מאופרת באופן מוחצן, על אף ידיעתה שהדבר נוגד את חוקי המסגרת. הצוות חר להעניק לה אישור מיוחד להשתתף בקורס איפור במימון הפרויקט. אסנת השתתפה בחוג, ולאחר תקופה קצרה הפסיקה להגיע מאופרת לתיכון וניצלה את הידע שרכשה להתאפר באופן עדין ומותאם, לשבת ואירועים בלבד. בנוסף, ברגע שניתנה לה האפשרות להשתתף בחוג, חלק גדול מהעיוותים שהיו בינה לבין צוות התיכון נעלמו.

לשירה, שבחרה להשתתף בחוג מקהלה, היה קול מיוחד, ובחוג יכלה לתת לו ביטוי ולפתח אותו באופן מקצועי. במסגרת החוג אף כיכבה במספר הופעות. לאחר זמן, הפסיקה להאזין למוזיקה שלא תאמה את רוח בית הספר התיכון וגרמה לקונפליקטים בינה לבין הצוות, והחלה להאזין למוזיקה המקובלת בחברה החרדית.

סיפורן של אסנת ושירה מדגים את העידון שהתאפשר באמצעות ההשתתפות בחוגים – התמודדות בריאה, מהנה, יצרנית ומקובלת מבחינה חברתית. הן למדו להשתמש בתחומי העניין והכישורים שלהן באופן מושכל ומותאם להשתייכותן הקהילתית, ובכך מנעו את נשירתן



מאירה היא תלמידה שעברה מגיל צעיר פגיעה קשה ומורכבת על ידי אחיה. היא לא פתחה את הנושא מעולם ועד כיתה י לא קיבלה טיפול. מאירה נהגה להיעדר מבית הספר בקביעות. במסגרת הפרויקט, הצוות הצליח לשכנע את הוריה לשלוח אותה לטיפול רגשי, אשר הציף רגשות וזיכרונות שהעצימו את הקושי. המטפלת פנתה בבקשה להעניק לה חוג שיעסיק אותה ויפיח בה תחושות חיוביות וסיפוק ממשי. מאירה בחרה להשתתף בחוג תסרוקות והצליחה בו מאוד. במקביל, מידת ההיעדרויות מהתיכון פחתה, והיא החלה להגיע ללימודים עם תיק הציוד לתסרוקות. ניכר היה עד כמה היא רואה בתיק את מקור הביטחון והערך העצמי שלה. התיק הפך אותה ל"שווה".

דוגמה נוספת היא רינה, שגרה עם אביה בבית לא מתפקד. הוריה היו פרודים, ובתקופה קשה זו נפטרה אמה באופן פתאומי והשאירה אותה עם רגשי אשם וייסורי מצפון. היא הייתה מגיעה ללימודים בראש שמוט ויציבה רפויה. על מנת לנסוך בה חיות ולפתח אצלה תחום עניין חיובי, הרכזת עודדה אותה להשתתף בחוג תפירה. חוסר המוטיבציה שלה התבטא בכך שאפילו לא הצליחה לבחור לעצמה בד או גזרה. מורת החוג עודדה וקירבה אותה, הציבה אותה מול המראה והראתה לה כיצד לעמוד, וכיצד לבחור גזרה מתאימה. אט אט השתלבה בקבוצת הנערות בחוג. עם הזמן ניכר שיפור בסגנון לבושה, ברמת ההיגיינה שלה, בצורת עמידתה, ביכולת ההתארגנות שלה ובתקשורתה עם הסביבה.

רבים ממצבי הסיכון מקורם בפגיעות מיניות. נערות נפגעות מתמודדות עם שלל תופעות רגשיות ופיזיולוגיות, וביניהן פגיעה בדימוי הגוף. חוגים במקצועות היופי והאופנה תרמו רבות לשיפור דימוי הגוף בקרב הנערות והעניקו מזור ומרפא, בכך שהחזירו להן את תחושת הכבוד שלהן ואת השליטה על גופן ועל חזותן החיצונית.



מהמסגרת עקב אי-התאמה לקוד ההתנהגות המצופה מהן. נראה כי כאשר צרכיהן ורצונותיהן של הבנות קיבלו הכרה ותוקף, הם הפכו ממוקד של מחלוקת ועימות למקור של הנאה ויצירתיות, באופנים המוקובלים חברתית. הצורך בפרובוקטיביות והחצנה התייתר, והמאבק נפתר.

### 1. התמקדות בחיובי ופיתוח חזקות

כתוצאה ממצייאות חייהן הקשה והמורכבת של הנערות, חלק גדול ממחשבותיהן ותשומותיהן מופנה להתמודדות עם קושי, כאב ותסכול. השתתפות בפעילות מהנה מאפשרת שחרור מהלחץ והדחק.

אסתר התייתמה מאביה במהלך לימודיה בתיכון. המשפחה התרסקה. אסתר ואמה סירבו לקבל טיפול רגשי, משום שחשו שאין להן כוח לפתוח את סוגיית האובדן והעדיפו להביט קדימה ולהמשיך בחייהן. במקום זאת, ביקשה האם מימון עבור חוג נגינה לאסתר, משום שהאמינה שזה יעזור לה יותר מכל טיפול. כעבור זמן-מה אמה של אסתר כתבה מכתב מרגש ובו תיארה את השמחה שהנגינה החדירה לביתם העצוב – אסתר יושבת ומנגנת בפסנתר, וכל אחיה ואחיותיה יושבים סביבה ושרים.

מיכל הייתה דחוויה על ידי משפחתה. כל מה שעשתה לא היה לרוחה של אמה באופן כה קיצוני, עד שנאלצה לעזוב את ביתה לאחת ממסגרות הדיור של פרויקט "פניניות". לאחר תקופה, מיכל החליטה לחזור לביתה. בזמן שהותה במסגרת הדיור, היא החלה להשתתף בחוג ציור, שבו גילתה כישרון יוצא דופן. ציוריה היו כה מרשימים, עד שאפילו הוריה התפעלו מהם ותלו את הציורים בביתם. הכישרון שנתגלה אצלה העלה את ערכה בעיני משפחתה. גם לאחר שובה הביתה המשיך פרויקט "מרחבים" לממן את החוג, שלו חיכתה בכיליון עיניים. פסקי הזמן שבהם נכחה בחוג אף נסכו בה כוח להמשיך להתמודדות.

באחת המסגרות המשתתפות בפרויקט, עודדה הרכזת תלמידות אחדות לנצל את ההזדמנות ולהירשם לחוג העשרה. התלמידות היו במצב כה מדוכדך, עד שלא יכלו לחשוב על תחביב שבו תרצינה להשקיע. לבסוף החליטו להירשם לחוג ציור בשמן. ברירת המחדל הפכה לשעת העשרה איכותית. הן גילו את העוצמה שבציור, ומשבוע לשבוע חיכו לחוג, שבו נהנו להביע את עצמן, ואף שיתפו את הרכזת בתחושתן שהחוג תורם רבות להרגשתן הכללית.

### סיכום

במהלך עבודתנו עם נערות בסיכון בחברה החרדית מצאנו כי לצד הענקת טיפול רגשי, בכוחו של שימוש באמצעים נוספים, כגון מתן חוגי העשרה, להביא לידי ביטוי כוחות וכישורים הטמונים בנערות ולאפשר להן לרכוש חוויות חיוביות, להרחיב את המעגל החברתי שלהן ולפגוש מבוגרים ודמויות משמעותיות שיהוו עבורן מודל ויעניקו להן כוחות להתמודדות עם המציאות המורכבת של חייהן.

זאת ועוד, חוגי העשרה מהווים לעיתים פתח להכשרה מקצועית עבור הנערות ומסייעים להן להישאר בתוך מסגרת השייכות הראשונית שלהן – החברה החרדית, תוך מתן ביטוי לכישרונותיהן המיוחדים.

### מקורות

Kohut, H. (1984). *How Does Analysis Cure?* (ed. A. Goldberg & P. E. Stepansky). Chicago, IL: University of Chicago.

[nmovsas@ff-yt.org](mailto:nmovsas@ff-yt.org)

מיכל טולפן,  
רכזת תוכנית "האלבום שלי"  
בכפר הילדים והנוער "נווה יהודה"

# "תמונה שווה אלף מילים..."

**"האלבום שלי" -**  
גאונות צילום בשעה "נפלא"  
אלבום כפר הילדים והנוער "נווה יהודה"

האמירה "תמונה שווה אלף מילים" אינה פרזה או סיסמה נבובה. זהו חלק ממצייאות תרבות הפנאי של ילדי כפר הילדים והנוער "נווה יהודה" במסגרת תוכנית "האלבום שלי", הנהוגה בכפר כבר למעלה מ-15 שנה ברציפות.

## כמה מילים על כפר הילדים והנוער "נווה יהודה"

כפר הילדים והנוער "נווה יהודה" שייך לרשת כפרי ילדים ונוער של המפעל להכשרת ילדי ישראל, המסונפת למנהל לחינוך התיישבותי במשרד החינוך. הכפר שוכן בגס ציונה. חיים בו כ-100 ילדים ובני נוער מכיתה א עד כיתה יב, במסגרת משפחתונים. בכל משפחתון גרים זוג בוגר נשוי עם ילדיהם הביולוגים, ועם עוד כתרסר ילדים בגילים שונים, שעליהם הם אחראים. הילדים לומדים בקהילה במסגרות לימוד שמתאימות להם על פי צרכיהם. בשעות אחר הצהריים הם משתתפים בחוגים ופעילויות בתוך הכפר ומחוצה לו. בנוסף להורי הבית – המדריכים, עומד לרשות הילדים צוות טיפולי וחינוכי, במטרה לסייע להם להתקדם בכל תחומי החיים, הן מבחינה לימודית והן מבחינה רגשית, על מנת לצאת ממעגל הסיכון והמצוקה. דגש רב מושם על תחום הלימודים, מתוך כוונה לאפשר ניעות חברתית.



## האלבום שלי

במסגרת התוכנית ילדי הכפר זוכים ליהנות מנוכחותם של כעשרה צלמים חובבים מתנדבים. הם מגיעים אחת לשבועיים – שלושה וכן גם בהזמנה על פי הצורך, כדי לצלם את הילדים בהזדמנויות שונות ומגוונות. כל צלם מצווה לקבוצה קבועה, ובמשך הזמן הוא הופך לחלק בלתי נפרד ממנה. הדגש הוא על צילום הפרט, תוך התייחסות אישית לכל ילדה וילד. לעיתים הצלם אף יוצא עם ילד אחד, שני ילדים או קבוצה אל מחוץ לפנימייה כדי לצלמם במקומות מיוחדים – חוף הים, גן ציבורי או קניון, על פי בקשת הילדים.

## מצלמים ומצלמים בשעות הפנאי: מטרות ורציונל

המטרה הראשונית של התוכנית היא תיעוד הילדים, תוך הדגשת האינדיווידואליות של כל אחד ואחד מהם ומתן אפשרות לפרט להביע את עצמו בפני המצלמה, להראות מה מייחד אותו ולספר מה אהוב עליו וחשוב לו, מיהם חבריו ועם מי ומה הוא מתחבר. הצלמים מתמקדים בצילום חיי היום-יום של הילדים, בייחוד בשעות הפנאי: הן במסגרות הבלתי פורמליות המתוכננות, שכוללות תרונות, חוגים, הכנת שיעורים, קבלות שבת או חגים ואירועים מיוחדים בכפר או מחוצה לו, והן במצבים לא מתוכננים, כמו משחקי ספורט וחברה בחצר, רגעים שקטים או "רביצה" סתמית עם חברים או לבד. הילדים מצולמים עם מדריכה, עם חבריהם ועם דמויות משמעותיות נוספות שעימן הם נמצאים בקשר. נעשה מאמץ רב לצלם את הילדים עם בני משפחותיהם בביקורי המשפחה בכפר, על מנת להדגיש את חשיבות הקשר המשפחתי ולחזקו.

בסיום השנה כל ילד מקבל אלבום רב-שנתי ובו התמונות המעניינות והמוצלחות שלו, המתארות את חייו בכפר, בעיקר בשעות הפנאי. בשנת בר המצווה ובסיום כיתה יב כולם מקבלים אלבום מודפס. התמונות נמצאות בהישג ידם של הילדים במחשב הקבוצה, והצלמים גם שולחים לילדים תמונות נבחרות ישירות, באמצעות ווטסאפ אישי או בפייסבוק שלהם.

הילדים החיים במסגרות חוץ-ביתיות הם ילדים במצבי סיכון ומצוקה, שלא חוו טיפוח מצד הוריהם ומשפחתם. אין להם תמונות רבות מילדותם, לא כל שכן אלבום תמונות, ואין להם כמעט סיפורים המתארים את עברם. הצלמים דוגלים בגישה הטוענת כי כדי שלאדם יהיה עתיד – חשוב שיהיה לו עבר, ולכן הם מתעדים את הילדים. התצלומים והאלבומים יהוו תיעוד העבר ויהיו חלק מסיפורם האישי, שיתאר ויזכיר להם את שנות שהותם וחוויותיהם בכפר הילדים.

## תוצרי הלואי של התוכנית

תוך כדי הפעלת תוכנית "האלבום שלי" נוכחנו שיש לה תוצרי לוואי בעלי חשיבות וערך מרובים עבור ילדי הכפר, מעבר למטרתה הראשונית. היא משפיעה על תרבות הפנאי במקום ומשנה את זמן האיכות של הילדים. להלן פירוט תוצרי לוואי אלו.

### קשר אישי של כל ילדה וילד עם הצלם שלהם

תוצר לוואי חשוב ומשמעותי ביותר הוא הקשר הבלתי אמצעי שנוצר בין הילדים לבין הצלמים. קשר זה הולך ומתפתח עם השנים, שכן הצלמים מתמידים בהתנדבותם ומגיעים לכפר לאורך שנים רבות. יש מצבים שבהם המדריכים ודמויות נוספות בכפר מתחלפים, בעוד הצלמים ממשיכים לבוא ומהווים גורם יציב ביותר בכפר, דבר ששלעצמו יש לו ערך רב עבור ילדים שהארעיות וחוסר היציבות מאפיינים את חייהם.

במסגרת קשר זה, שמתקיים בשעות הפנאי של הילדים, הם נחשפים לאנשים בוגרים בעלי יכולות גבוהות בתחומים רבים. מתקיימות שיחות בינם לבין הצלמים והחלפת דעות ורעיונות. זוהי הזדמנות של הילדים ללמוד כבדרך אגב דברים חדשים בתחומים בלתי מוכרים, מבלי להרגיש כלל שמדובר בלימודים. למשל, למידה על המצלמה ודרכי השימוש בה, תאורה, צילום דיוקן ולמידה על התצלומים עצמם, כגון: דרך ההתבוננות בתצלום, אמות מידה לתצלום טוב וזוויות צילום. מאחר שהצלמים הם בעלי מקצועות מעניינים, כגון מדענים, יש לילדים הזדמנות נפלאה להיחשף אליהם באופן בלתי אמצעי ובגובה העיניים וללמוד על תחומים חדשים ובלתי מוכרים להם.

לכל צלם הסגנון שלו ודרך המעורבות שלו בפעילויות הכפר: צלמת אחת מלמדת את הילדות במשפחתן לשחק ולרקוד; אחד הצלמים הפך למשפחה מארכת לאחת הבנות, ובעקבות זה הוא מזמין לעיתים את כל המשפחתון לארוחות ערב אליו הביתה; צלמות הוזמנו לצילום אירועים בבתי הילדים; צלמים יוצאים עם הילדים לטיולים ופעילויות פנאי; מעורבות הצלמים בחיי הילדים ניכרת גם בנימוסים שהם מאמצים לעצמם. הצלמים מלווים את הילדים ברגעים השמחים והעצובים; לצערם, הכינו גם אלבומים אישיים עם תמונות נדירות של אב שנפטר.

הילדים מחקים ומפנימים את דפוסי התנהגותם האחראית והמיטיבה של הצלמים. בל נשכח כי כל הצלמים הם מתנדבים, באים אל הילדים בכוונת טובות ומעוניינים להעניק להם ככל שביכולתם.

### העלאת דימוי עצמי של הילדים המצולמים

עצם צילום הילדים וההתבוננות בתמונות והקשר הטוב שנוצר בין הצלמים לילדים מסייעים רבות להעלאת הדימוי והערך העצמי של הילדים. ראשית, יש מי שרואה אותם ונותן להם תשומת לב פרטנית בלי שום דרישה ובלי שיפוטיות. הצלמים מקבלים את הילדים כמות שהם ועושים כמיטב יכולתם כדי שישמחו בתמונותיהם, ולעיתים הם אף מצטלמים באופן מטופש בצוותא. יש ילדים הנהנים מעצם הצילום ומה"פוזות" שהם עושים: מכך שמישהו (הצלם) מביט ומתרכז בהם ומכך שה"פוזות" מתועדות. לעומת זאת, יש ילדים שאינם מעוניינים להצטלם או אף מסרבים לכך באופן אקטיבי. ילדים אלה סובלים לרוב מדימוי עצמי נמוך ביותר. כאשר הצלם מצליח לצלם ילד כזה – זוהי הצלחה אמיתית ובעלת ערך רב, כפי שמומחש בדוגמאות להלן:



תקופה קצרה. רובם לא התמידו, וכעבור מספר חודשים החוג גווע. עם זאת, אותם ילדים שהיו בחוג צילמו בטיול את חבריהם ואת הנופים שראו, לשמחתם ולשמחת כל הילדים. חלק מתצלומים אלה אף נכנסו לאלבומי הילדים.

לעיתים צלמים נותנים בידי הילדים את מצלמותיהם ומלמדים אותם לצלם. "סרבני צילום" מסכימים ביתר קלות להצטלם על ידי חבריהם, וכך נוספות תמונות איכותיות לאלבומים, וגם הן תורמות לשיפור הדימוי העצמי.

### מבט מקצועי ואישי

משחר הצילום נשאלת השאלה: מה תפקידו של הצלם – תיעוד או יצירת מציאות? לדעתי, הצלמים יוצרים יחד עם הילדים בכפר פעילות פנאי ייחודית, כפי שכתב מנהל הכפר, בנימין חן הלוי, במאמרו: "התוכנית השפיעה רבות על תרבות הפנאי של כל הכפר, של הילדים ושל הצלמים [...] היא יצרה סוג של מבנה מיוחד, שהוא לא חוג ולא מפגש, אלא יצירה חדשה, שהיא פרי שיתוף פעולה בין הצלם לבין החניך". והוסיפה רכות החינוך ואחראית המתנדבים בכפר, קרן גופמן: "תודה רבה לכם. אין ספק שהנוכחות שלכם חשובה והופכת כל אירוע בכפר לאיכותי ומשמעותי יותר". ובנימה אישית: זה 11 שנה אני משמשת כצלמת מתנדבת בכפר בתוכנית "האלבום שלי", והייתי מעורבת בהכנת מאות אלבומים. לאחרונה קיבלתי מחבריי הצלמים המתנדבים מתנה אלבום דיגיטלי מודפס, כדוגמת "האלבום שלי" של הילדים, ובו תמונותי מאירועים רבים בכפר. כמו רוב הצלמים, אינני מתלהבת להצטלם: "לא פוטוגנית", "נראית רע"... ברגע הראשון די נבהלתי מהאלבום, אולם לאחר דפדוף חוזר ונשנה באלבום הגעתי למסקנה ש"השד אינו נורא כל כך", ושאיני נראית בסדר, וחשבת, שאם אנו גורמים לילדים לתהליך כזה, אנחנו בהחלט עושים משהו טוב.

### סיוכום

תוכנית "האלבום שלי" עוסקת בתיעוד שעות הפנאי של ילדי כפר הילדים והנוער "נווה יהודה" על ידי צלמים מתנדבים, והתוכנית עצמה מתקיימת בשעות הפנאי של הילדים.

מטרת-העל של התוכנית היא תיעוד פרטני של כל ילד וילדה ויצירת אלבום תמונות אישי, כבסיס לסיפור חיים, שייתן משמעות וערך לשהותם במסגרת החוץ-ביתית וייצור להם מזכרת מתועדת מילדותם. למטרה זו מצטרפות מטרות חשובות לא פחות:

« העלאת הדימוי העצמי של הילדים והעלאת ביטחונם העצמי גם כאשר הם מצולמים וגם כאשר הם מצלמים.

« יצירת קשר עם מבוגרים משמעותיים שבאים להיטיב עימם ומקבלים אותם כמות שהם, ואף מראים להם כמה הם יפים. יש להם גם הזדמנות ללמוד מהמבוגרים, ולחקות ולהפנים את התנהגותם ותפיסת עולמם. הצלמים מתנדבים בזמנם הפנוי בהענקה לזולת (לילדי הכפר) באמצעות תחביב הצילום, ובדרך זו הם גם מהווים מודל משמעותי לחויית פנאי לילדים.

« לימוד צילום ברמה הטכנית והאסתטית, עם כל המשתמע מכך. הפיכת הצילום לתחביב ודרך נורמטיבית וראויה לניצול של שעות הפנאי.

« מעבר לכול, יש כאן תרבות פנאי וזמן איכות אחרים, ייחודיים ומיוחדים עבור כל אחד ואחת מהילדים ומהצלמים. ההתנדבות הכרוכה בנתינה לזולת והצילום המהווה תחביב רציני מהווים עיסוק פנאי של הצלמים, ובכך הם מהווים מודל משמעותי של חויית פנאי לילדי הכפר.

[michal.tulpan@gmail.com](mailto:michal.tulpan@gmail.com)



« נערה שסירבה בכל תוקף להצטלם, למרות כל הפצרות הצלמים, ניאותה להצטלם עם חברה במקום מוסתר "עד שתצא תמונה שהיא תאהב". אחרי עשרות רבות של תמונות, היא איתרה שתיים-שלוש תמונות שעליהן הייתה הסכמה. מאז הנערה מבקשת להצטלם בכל הזדמנות ומראה בגאווה לכולם את האלבום!

« תמונות שבהן צולמו בנים על שפת הים בשעות הערב במסגרת קבוצת הריצה, שיכנעו אותם שהם נראים נהדר. במיוחד שימח אותי אחד הנערים, סרבן צילום, שהחל לקפוץ ראשון אל מול העדשה כדי שנצלם אותו, וכך עשו גם שאר חבריו לקבוצה.

« נערה אשר סירבה בכל תוקף להצטלם, בעיקר בשל בעיית עור, שגרמה לה לדימוי גוף שלילי ביותר, קיבלה "טיפול אישי", מתוך מחשבה שאם היא תצלם, אולי בהמשך גם תסכים להצטלם, מה שיעזור לה לשפר את דימויה העצמי. צלמת מתנדבת לימדה אותה לצלם באופן פרטני לאורך שנה שלמה. התברר שאותה נערה מוכשרת ביותר בצילום, בעלת עין רגישה במיוחד וחוש אסתטי מפותח. היא צילמה פינות ופרטים שונים בכפר, חברות וחברים, ואף למדה לביים טבע דומם ולצלמו. תצלומיה היו כה מוצלחים, עד שאורגנה תערוכה מצילומיה בהיכל התרבות של נס ציונה. התערוכה לוותה בכתבות בעיתונות. מספר תצלומים שלה נבחרו להיכלל בתערוכות נוספות, הן בפרג' גלריה לאמנות בתל אביב והן במסגרת תערוכת אומני נס ציונה הצעירים. במסיבת הסיום היא הצטלמה בחופשיות רבה! בנוסף לטיפול בדימוי העצמי שלה וחזקון, היא עברה גם חוויית הצלחה, שהייתה משמעותית מאוד מבחינתה. באותה השנה הצילום גם הפך עבורה לתחביב ועיסוק משמעותי בשעות הפנאי. זוהי למידה המתייחסת לפעילות של פנאי משמעותי בתחביב הצילום. בשיחה עם אותה נערה, חודשים לאחר שעזבה את הכפר, כשנשאלה אם היא מצלמת להנאתה, היא אמרה שהיא חוזרת לצלם בשעות הפנאי שלה.

« לאחרונה ילדה נוספת החלה מצלמת בליווי צלם מתנדב בשעות הפנאי. זו נערה די מנותקת חברתית, וגם היא סרבנית צילום. הצלחתה של הנערה הקודמת לפני מספר שנים משמשת כמודל לילדים האחרים לתחביב הצילום בשעות הפנאי, והצמד עובד יפה יחדיו.

אין ספק שדימויים העצמי של אותם ילדים עלה מאוד, דבר שהשפיע גם על תחומים נוספים בחייהם.

### לימוד צילום

הצלמים יזמו והקימו חוג צילום שבמסגרתו גייסו תרומות מצלמות ולימוד את ילדי הכפר לצלם. אף שזאת אינה המטרה המרכזית של תוכנית "האלבום שלי", הצלחנו לקבץ קבוצה קטנה של ילדים אשר למדו במשך

צביקה קאלוש,  
עובד סוציאלי, מנהל תחנה קלינית מחוז דרום  
המנהל לחינוך התיישבותי, משרד החינוך

# וידאותרפיה:

## מסע צילומי על גלי הפנאי לעבר המשמעות

### פתיחה - הייתכן ממשק בין פנאי לטיפול דינמי?!

הסרט מתחיל! נתרועח בכיסא ונצפה בסצנה בסרט שעוסקת בחדר הטיפולים. המצלמה מתקרבת בתנועה איטית לחדר ובו שתי ספות כבדות ושולחן קטן. שני אנשים יושבים ומשוחחים בקולות שקטים - אחד מהם (המטפל) הוא אדם מבוגר וחמור סבר, והאחר (המטופל), פניו מעידות על בלבול או סבל. הקולות שקטים ומלאי כאב.

המצלמה מתרחקת באיטיות, התמונה מתערבלת ומשתנה, ולאט היא מתבהרת ומגלה קבוצת נערים ונערות הנמצאים בחוג צילום וידאו ואוחזים בידיהם מצלמות וידאו. הם מצלמים. פנים שונות, מרוכזות, משועשעות... הם מדברים זה עם זה, ומדריך עובר ביניהם ומשוחח עימם תוך התבוננות במצלמה ובחומרים המצלמים.

האם אלו שתי סצנות שונות מסרטים שונים או שיתכן קשר כלשהו בין שתיהן? הייתכן אזור מפגש בין פעילות הפנאי וטיפול? רבים מהעוסקים בטיפול יצהירו כי פעילות הפנאי אינה חלק מעולם הטיפול. הטיפול איננו חוג. במאמר זה ארצה לטעון שאכן קיימים הבדלים רבים בין עולם הטיפול ועולם הפנאי, ולכל אחד מהם תפיסה, דרך התבוננות על הפרט ועל הקבוצה, מטרות ופרקטיקה שונות, אך עם זאת, **קיימים אזורי ממשק של הטיפול והפנאי**. לעיתים הפנאי והטיפול נפגשים. ערנות למובחנות, לצד ערנות לקיום אזורי ממשק שכאלה, זיהוי הצרכים בתהליך הטיפולי וגמישות פעולה, יכולים לתרום להעמקת התהליך הטיפולי, תוך העמקת פעילות הפנאי והוספת משמעויות לו.

אציג תפיסה זו דרך קבוצת וידאותרפיה שהתקיימה בין השנים 2013-2016 בפנימיית אשל הנשיא, פנימייה חינוכית לבני נוער מהפריפריה בדרום, בפקוח המנהל לחינוך התיישבותי. הקבוצה הורכבה מבני נוער חניכי הפנימייה שסירבו לטיפולים פסיכולוגיים שהוצעו להם.

במאמר אציג את התנועה שבין פנאי לטיפול, וכיצד זו אפשרה להניע ולהעמיק תהליכים נפשיים משמעותיים בקרב חברי הקבוצה ואף בקרב המנחים, באמצעות עבודת וידאו נרטיבית.

"אף פעם אל תנסו להעביר את הרעיון שלכם

לקהל - זאת היא משימה חסרת תמורה

וחסרת תועלת. תראו להם את החיים,

והם ימצאו בתוך עצמם את האמצעים לאמוד

ולהעריך את זה"

(אנדר"י סרקובסקי, במאי קולנוע רוסי)

**טיפול דינמי** מתעניין בעולמו הפנימי של הפרט, תוך ניסיון משותף של המטפל והמטופל להבין עולם פנימי זה ואת השפעתו על האופן שבו המטופל פועל בעולם. בעבודה הטיפולית נעשה חיפוש אחר כלל הרגשות, וביניהם גם רגשות מעוררי סבל וקושי, הכוללים לעיתים שהייה באזורי אי-נוחות. מטרת הטיפול היא הפחתה והקלה של הסבל והתסמינים המכאיבים, כדי לאפשר צמיחה פסיכולוגית ורגשית. אם נמשיך את ההתבוננות על עולם הטיפול באמצעות צילום, המטרה תהיה להתבונן דרך בחינת התמונות השונות או צילומן באופן שבו הפרט תופס את עצמו, את סביבתו ואת יחסי הגומלין עם אחרים, ודרך התבוננות זו, להגביר את ההכרה הפנימית. המוקד של גישה זו אינו איכות התמונות או האופן שבו הן תיתפסנה מבחינה חזותית, אלא הרחבת היכולת להתבונן על העצמי והסביבה.

### קבוצת וידאותרפיה כמאפשרת טיפול ופנאי בו-זמנית

בקבוצת תרפיה באמצעות צילום המוקד הוא בעמדה הטיפולית, עם גמישות לנוע אל עמדת הפנאי, על מנת לקדם את התהליך הטיפולי. עמדת הטיפול מאופיינת בחתירה להכרה חברי הקבוצה את עצמם, את מערכות היחסים שלהם ואת האופן שבו הם מספרים את סיפורם, ובחיפוש אחר פעולות שתאפשרנה את הרחבת יכולתם להתבונן ולפעול בעולמם. הטיפול מכוון למציאת משמעות לאופן שבו המשתתפים פועלים, על מנת שיבינו טוב יותר את עצמם ואת עולמם ויתחברו לדילמות משמעותיות בחייהם. ניתן להמשיג את עמדת הטיפול כמייצגת ריבוי של אפשרויות בחירה, שכוללות בתוכן גם מרכיב של חוסר ודאות – מהו הדבר שהמשתתף מחפש, אופני התבוננות, ריבוי תחושות נעימות ומורכבות, ריבוי נרטיבים ואפשרויות שונות וסובייקטיביות להערכת התוצר. בעוד פעילות הפנאי תייצג את הדיוק – הגדרה ברורה של הדבר שאותו מחפשים – למשל הגדלת מיומנות הצילום, חיפוש אחר תחושות נעימות או תוצר מעורר התפעלות והערכה. המנחה אינו מחפש את העמדה הנכונה, אלא מאפשר תנועת מטוטלת על הציר, כדרך להנעת התהליך הטיפולי וקידומו. בכל מפגש ניתן לנוע בין מספר נקודות בתוך עמדות אלו, כשכל נקודה היא הנכונה למפגש, לחניך ולקבוצה ברגע הנוכחי, מתוך ידיעה שעצירה בנקודה מסוימת היא זמנית, והתנועה תימשך. בכל מפגש עולה השאלה, אם לתת מקום רב יותר לחלקים שמאפיינים את עמדת הפנאי (ובהם לימוד על טכניקות צילום, משחקי היכרות) או לכאלו שמאפיינים את עמדת הטיפול (ובהם: התבוננות, בחינת התגובות המתעוררות במשתתפים בעקבות הדברים, התבוננות על מערכות יחסים בתוך הקבוצה) או לשלב ביניהם, כפי שאציג בהמשך.

### משתתפי הקבוצה כמשפיעים על המעבר מעולם הטיפול לעולם הפנאי

כבר בבחירת המשתתפים בקבוצת הצילום הטיפולית ניכרה התנועה בין העמדות השונות. ניתנה עדיפות בהצטרפות לקבוצה למתעניינים שסירבו לטיפולים פסיכולוגיים בעבר, כך שנוצרה קבוצה של בני נוער מסרבי טיפול הנכונות להצטרף לקבוצה נבעה מהעניין שהם מצאו בנושא הצילום כאמצעי תקשורת שמהווה חלק משמעותי מעולם הפנאי שלהם, לצד הזמנה לתהליך פנימי משמעותי. נוכחות שתי העמדות אפשרה לאותם חניכים להצטרף, ובהמשך – להתמסר לתהליך הטיפולי.

### תמות שנוגעות למגע ולמתח בין הפנאי לבין הטיפול

אמחיש פעולה זאת במהלך הקבוצה דרך כמה תמות שנוגעות למגע ולמתח בין הפנאי לטיפול: רגשות נעימים מול רגשות מורכבים, פרטיות מול חשיפה, שליטה מול שחרור ומכוונות לתוצר מול מכוונות לעולם פנימי. לכל תמה מלווה ציטוט של חברי הקבוצה שממחיש את התמות השונות או את השפעתו על הקבוצה (או את שניהם).



### הסיבות לבחירת השימוש בצילום בוידאו בקבוצה

עצם השימוש בשפה צילומית מהווה גשר בין עולם הפנאי לבין עולם הטיפול. עולם הצילום הוא אמצעי תקשורת מרכזי אצל בני נוער, שתופס נפח הולך וגדל (טקסט, תמונות ואימוג'י רבים יותר). שינויים אלו משפיעים על האופן שבו בני נוער חושבים, מדברים ויוצרים קשרים. שעות הפנאי ואופני התקשורת ביניהם עברו ועוברים שינויים תכופים ומהירים. גיבורי ריאליטי, בלוגרים וידוענים הפכו לדמויות נחשקות ומודלים לבני הנוער, דבר שמעצב את תפיסת עולמם ושאיוותיהם. אל מול זאת, לעיתים השיח של ה"מבוגרים" הוא ביקורתי ואף שיפוטי, תוך ניסיון "להילחם" בהשפעתם הרעה של השינויים. בני הנוער נוטים לקטלג תפיסות אלו כמרוחקות ומנותקות, דבר שמייצר התבצרות ואי-הבנה.

מתוך הבנה זו, ובעקבות הקושי של חניכים מסוימים ליצור קשרים טיפוליים באופן המסורתי, בחרנו, המנחים, לחפש דרך ליצור גשר לעולם החניכים מתוך תפיסה מקבלת ולא שיפוטית, שרוצה להכיר ולהבין. המרחב הצילומי היווה נתיב ליצירת קשר עם עולמם. למעשה, יצרנו בסיס מזמין המוכר להם מעולם הפנאי, שממנו יוכלו להיכנס אל אי-הוודאות והאתגר של הטיפול, מקום שבו הנאה ומשמעות יכולים להתמזג.

### ההבדלים בין עולם הפנאי ועולם הטיפול הדינמי

קיימים הבדלים רבים בין עולם הפנאי לבין עולם הטיפול הדינמי. **עולם הפנאי** מתמקד לרוב בתחום לימוד או נושא התעניינות ופועל להגדלת הידע והמיומנויות בתחום. לעיתים קרובות מידת ההנאה מן הנושא היא מדד משמעותי ביותר, ודרכה נבחן המשך ההשקעה. לרוב בפעילות פנאי תהיה שאיפה להתמקצעות, שניתן לבחון אותה בכלים אובייקטיביים, כגון: שיפור במיומנויות, השגת ניקוד או הערכה על ידי קבוצת שווים. דוגמה מעולם הפנאי כפי שהיא מתבטאת בצילום: ההתעניינות יכולה להתמקד ביכולת להפעיל את המצלמה בצורה טובה, בהכרת זוויות צילום ודרכי צילום, בבחינת תמונות שצילמו אחרים ובניסיון לצלם תמונה שתעורר הערכה בקרב הצופים.

ושליטה על החומרים שהוא בוחר להביא. בד בבד, החומרים המצולמים הם מכל אין-סופי של דימויים והשלכות מודעים ולא מודעים. את עושר המשמעויות שיש לדימויים אלו ואת הרבדים הרבים שנמצאים בתוך החומר המצולם ניתן לחקור יחד בתוך תהליך הווידאותרפיה. בדילאקטיקה זו בין שליטה לבין הימצאותם של רבדים שהולכים ונגלים, מתאפשר לחקור ולגלות את סיפור החיים, על מורכבותם, את הרגשות השונים, הכאבים והכמיהות, הסיפוקים והאכזבות. זהו מרחב שבו ניתן להתנסות מבלי להתחייב, לבחון מבלי לבחור ולהתנסות בחלקי העצמי, כך שהמשתתף מאפשר לעצמו להרפות מן השליטה בתוך חיקה הבטוח של הקבוצה, ובה בעת יודע שהוא בוחר את הקצב, וכי יש לו זכות לעצור או להימנע מתכנים. בהתאם לכך, הסרט המוגמר מכיל הצעות וכיוונים שהמשתתף לא חשב עליהם לעיתים בסיפור הראשוני, עד כדי התמקדות בנושא שונה מזה שהעלה בתחילת המפגשים. כמו כן, התכנים שיוצגו בגרסה הסופית או יוסרו ממנה נתונים להחלטתו הבלעדית.

### **מכוונות לתוצר מול מכוונות לעולם פנימי – "המצלמה נתנה לי כנפיים"**

המתח בין עולם הקולנוע לעולם הטיפול היה נוכח בתוך הקבוצה וגם בינינו, המנחים. אליהו אטיאס, המנחה הנוסף, הגיע מעולם הקולנוע, ואני – מעולם הטיפול. מסיבה זו עלו במפגשים שאלות על איכות צילום, לעומת איכות התכנים, עד כמה להעמיק בטכניקה, לעומת העמקה בתהליך הטיפולי והמשמעות של אסתיקה קולנועית והשפעתה על הטיפול הקבוצתי.

במפגשים חיפשנו את התנועה שבינן מתן מענה לטכניקה לבין הדיאלוג שלה עם הנפש. למשל כאשר נלמדה הטכניקה של זוויות צילום, דברנו גם על זוויות התבוננות על החיים ועל השפעתן כאשר זווית שכזו משתנה. כך גם רגע קבלת המצלמה היה רגע שהוא משמעותי ברמת הטכניקה – אפשרות לצלם במצלמה מקצועית, אך גם רגע פנימי משמעותי, שבו המשתתף מקבל על עצמו להעמיק את המסע להבנת סיפורו האישי, תוך מחויבות לעצמו ולחברי הקבוצה. במהלך קיום הקבוצה חיפשנו את ה"תבלין" הנכון, שבו יתמזגו ה"תבלינים" השונים במידה הנכונה. כך, "תבלין" ההנאה, נמצג לתוך "קדרת" המשמעות, הפרטיות תובלה בשיתופים כנים ואמיתיים ולימוד טכניקה עורבב עם תהליך טיפולי, כשלתוך הקדרה הזו מתווספים עוד רגשות, תחושות, מחשבות וסיפורים. כל זאת בבישול איטי וזהיר, שיאפשר לכלל הטעמים והרבדים להתגלות וליצור סיפור שלם יותר.

### **אפילוג**

השפעת הקבוצה הייתה משמעותית ביותר גם עבור המנחים. בעקבות החוויה עם הקבוצה, אליהו בחר בלימודי הסבה לעבודה סוציאלית, וכיום הוא עובד כעובד סוציאלי עם בני נוער, תוך שימוש בעבודת הווידאותרפיה. אני העמקתי את הלמידה וההבנה של עבודת הצילום, וכיום קירות משרדי וליבי מקושטים בתמונות של מטופלים שעמם עבדתי באמצעות תרפיה בצילום. החיפוש אחר נקודת המפגש בין התחביב לעיסוק המקצועי יצר תהליך דרמטי, שממשיך להשפיע על חיינו. אנו מלאי תודה לפנימיית אשל הנשיא, ובמיוחד לנערות ולנערות שאפשרו לנו להיות חלק ממסעם והשפיעו על מסענו.

Tzvikaemail@gmail.com

### **רגשות נעימים מול רגשות מורכבים – "זה מקום בו אתה יכול לבכות ולצחק, וזה יכול לקרות שניה אחרי שנייה"**

ברשתות החברתיות מופיעות תמונות רבות של רגעים שמחים, שבהם המצולם וסביבתו נראים בשיאם. התמונה המתקבלת היא לרוב חד-ממדית. תופעה זו משפיעה על האופן שבו אנו מציגים את עצמנו ומונעת את האפשרות ליצור סיפור שלם יותר, מתוך הקשבה לכלל הרגשות וקבלתם. בדומה לכך, חברי הקבוצה גילו קושי להביא למרחב הקבוצה רגשות קשים ומורכבים. נטייתם הראשונית הייתה להביא רגעי שמחה ואושר ורגעים קלילים. כמנחים, רצינו לאפשר את אותם רגעים ותחושות נעימים, תוך הזמנת כל טווח הרגשות להיות חלק מן השיח; זאת מבלי להעדיף חלק אחד על פני האחר, תוך שימת לב של המשתתפים לשינוי ולתנועה של הרגשות וקבלת היותו של כל רגש בעל משמעות וחשיבות. במהלך המפגשים עלו תכנים שהעלו רגשות נעימים, כגון: תחביבים, שגרת היום ולמידת טכניקות צילום והתנסות בהן, ובו-זמנית ניכרה בקבוצה העזה גוברת לשינוי בכלל התחושות והרגשות; זאת בעידוד המנחים, שגם הנחו את הקבוצה להתייחס לתחושות השונות ולהגיב להן בדרך מקבלת ומתקפת. ההזמנות לצילום נעו גם הן באופן דומה – ממשיות ראשונית של צילום עצמי במקום אהוב וסיפור עליו, להזמנה בהמשך המפגשים לצילום של רגעים שבהם התעורר במשתתף רגש משמעותי.

עם התפתחות יכולות אלו, עלו במפגשים רגשות מגוונים וניכרה תנועה רחבה על קשת הרגשות. בהתאמה, גם הסרטים הכילו רגעים מגוונים שבהם המשתתף "עשה פרצופים" אל מול המצלמה, ניהל דיאלוג מרגש עם חבר לחדר, שיחק כדורגל עם חברים ושיתף בהרהורים מייסרים שלפני השינה, בשיחה משעשעת עם חברות או בשיחה גלויה עם הורה.

### **פרטיות מול חשיפה – "אתה מתחיל להיות אמיתי עם עצמך... להבין שיש עוד כמה אנשים בעולם שאתה מבין אותם, והם מבינים אותך"**

חברי הקבוצה הגיעו עם חשש גדול מחשיפה עצמית, אשר מנע מהם להתמסר לטיפול או לשתף אחרים בסיפורם האישי, ובכלל – בעולמם האישי ובחוויותיהם; עם זאת הם רצו שאחרים יכירו את סיפוריהם והיו עדים אוהדים להם. התרבות שלנו כיום מעודדת חשיפה על מנת להשיג פרסום, כמו בתוכניות ריאליטי, ברשתות החברתיות ועוד. החשיפה הטיפולית היא בשירות הטיפול והצמיחה הנפשית. לכן שתי העמדות – הן החשיפה והן השמירה על הפרטיות – הוצגו בקבוצה כבעלות ערך. המנחים הצהירו כי הסרט הוא קודם כל למען המשתתף שאת סיפורו הוא מעלה, והוא למעשה הקהל החשוב ביותר של סרטו. לכן, אבני הבניין של הסרט הם התכנים המשמעותיים ביותר למספר, ולא שיקולי אהדת הקהל או מספר הצופים. הקבוצה כקהל היא בעלת חשיבות כאשר הסיפור האישי פוגש את האחר ומוחזר ממנו, מהדהד בין הפרט לקבוצה ומקבל תוקף, נראות ויכולת להרחבה.

### **שליטה מול שחרור – "אפשר להיות אמיתי וכן, לספר ולשתף בלי להישפט"; "מקום בטוח ונוח"**

בשעות הפגוע יש שליטה רבה בתכנים שאנו בוחרים להישפך אליהם, לעומת התהליך הטיפולי, שבו ההתרחשויות אינן ברורות ויש אי-ודאות באשר למה שיעלה ויתרחש במפגש. החזקת המצלמה מעניקה למצלם תחושה של שליטה, הוא בוחר לאן לכוון את העדשה החיצונית, הקשורה באופן בלתי ניתן להפרדה לעדשת הנפש הפנימית. למצלם יש בחירה

# אופניים, שטח, אהבה

## שרה פלג,

מרצה בחוג לחינוך חברתי קהילתי,  
מכללת אורנים. מדריכת צוותי חינוך  
כפר ילדים ונוער אהבה

## רועי שיפרון,

רכז ספורט וחוגים ומאמן אופניים  
בכפר ילדים ונוער אהבה

כפר הילדים והנוער אהבה הוא עמותה טיפולית חינוכית לילדים, בני נוער וצעירים במצבי סיכון. הפנימייה, אשר נוסדה לפני קרוב ל-100 שנים בברלין, נותנת מענה לכ-200 ילדים ובני נוער בגילים 6 עד 18, המתמודדים עם סיפורי חיים מורכבים אשר משפיעים על מצבם מן הביטנים הרגשי, הלימודי וההתנהגותי. בפנימייה 75% בנים, ו-25% בנות, ומחצית מהחניכים הם בני 11–14.

הראייה ההוליסטית מתווה את פעילות הפנימייה, שבה כל פרט ומרכיב במערכת משלימים את חלקי המערכת האחרים ותורמים להם. הדוגמה הבולטת לכך היא התפיסה הטיפולית, שבה החינוך והשגרה הם חלק מהטיפול בילד, והדמויות החינוכיות המלוות אותו, כמו גם מערך החינוך בכללותו, הם בסיס הטיפול. מודל העבודה הוא משפחתי – צוות ההדרכה והחינוך המוביל בכפר הוא זוגות נשואים החיים במקום יחד עם ילדיהם הביולוגיים, וכל אחד מהם מגדל עוד 13 ילדים מילדי הפנימייה. המודל המשפחתי מדמה בית – זוג נשוי וילדים בקבוצה רב-גילית ומשני המינים. המודל המשפחתי דואג לכל צורכי הילדים, החל מהצרכים הבסיסיים, הכללים הזנה, לינה והיגיינה, וכלה בצרכים הנפשיים – חום, אהבה, חיבוק חם, אמפתיה וקשר בין-אישי עם מבוגר משמעותי. למודל זה יתרונות רבים גם בתפיסת הפנאי, כך שבכל בית, שעות הפנאי והחינוך הן ברובן בלתי פורמליות ודידקטיות, שגרת החיים, והחניכים חשופים לחינוך בלתי פורמלי רחב. אחד האתגרים במודל זה הוא מתן מענה מגוון לצרכים שונים גילית, התפתחותית ורגשית. במאמר זה נציג את מערך הפנאי הכללי בפנימייה, שנבנה מתוך חשיבה עמוקה על צורכי החניכים ועל חשיבות הפנאי בהתפתחות האנושית, ונתמקד בפרויקטים ייחודיים, דרך רכיבה על אופניים.





## תפיסת הפנאי ב"אהבה" ובחירתו של החניך

בשני העשורים האחרונים, לאחר התבססות המודל המשפחתי בכפר, מערך שעות הפנאי הועמד במרכז תשומת הלב והתפתח משמעותית. הפנימייה רואה חשיבות רבה בסדר יום מובנה, התורם לרווחתם הנפשית של החניכים; זאת לצד הערך הרב שיש לשעות הפנאי עבורם. שעות אחר הצהריים וסופי השבוע מביאים עימם הזדמנות למנוחה, בטלה, התמודדות של כל חניך עם עצמו, מרחב חברתי ושעות שבהן הפעילות המרכזית היא ביוזמתו האישית ומבחרתו. שעות הפנאי חשובות עד מאוד להתפתחות החניכים, ומעבר לזמן הפנוי למשחק ובחירה חופשית, הם הזדמנות להעשרה, העצמה ומענים מובנים אשר חניכי הפנימייה זקוקים להם. אנו מאמינים כי עלינו להציע לחניכים ולהזמין לקחת חלק בפעילויות מגוונות, וכי חלק מרכזי בזמן הפנוי הוא **הבחירה החופשית** – כל חניך בוחר איך לנצל את זמנו הפנוי – הוא שבחר את הפעילות או החוג, דבר המעודד אחריות, עצמאות ופיתוח זהות אישית. לבחירה החופשית יש ערך מוסף במערכת כוללת שבה מרחב הבחירה מצומצם מלכתחילה.

שעות הפנאי ב"אהבה" מתחלקות בין פעילות שגרתית במרחב הבית ובחצר הכפר לבין פעילות מובנית עשירה ומגוונת, בין פנאי בתוך הבית לבין "זמן חצר", המהווה מרחב חופשי וקוסם. ככלל בית נורמטיבי – מרחב הבית מציע לחניכים משחקים, יצירה, טלוויזיה ומחשב, וצוות הבית מציע חוויית פנאי המושפעת מנטיות הלב – פאזלים, סריגה, קריאה, תשבצים, טבע, בישול וכדומה. במקביל, חצר הפנימייה בנויה כך שהיא מזמינה לפעילות מגוונת, והיא עשירה במגרשי ספורט, מתקני משחקים ופיתוח ישיבה.

שעות הפנאי מביאות עימן תחושת ריק ומעבירות אחריות לחניכים. חלק מחניכי הפנימייה מתקשים להתמודד עם הריק שנוצר, והם הולכים בתוכו לאיבוד, הן מבחינה התנהגותית והן מבחינה רגשית, כך שהם זקוקים לחלופות חיוביות ומכילות. כאן נכנסת הפעילות המובנית – מערך החוגים והפרויקטים החינוכיים שהוקם ב"אהבה" באופן הדרגתי, כמענה לצרכים שונים ומשתנים של החניכים והצוות.

ב"אהבה" קיים מערך חוגים גדול, המציע חוגי ספורט שונים (כדורגל, כדורסל, אופניים, חדר כושר, ריצה, ריקוד ועוד), חוגי אומנות מגוונים (קרמיקה, ציור ויצירה) ואומנות הבמה (קסמים, תיאטרון, קרקס, ובתחום המוזיקה – חוגים ולהקות של זמר וכלי נגינה שונים). החוגים מועברים על ידי אנשי מקצוע, ומעבר לתחום הדעת של החוג, זהו מרחב לשייכות חברתית, העצמת כישורים אישיים, פיתוח יכולת התמדה וזהות. הספרות המקצועית מצביעה על כך שההזדמנות השווה שמאפשרת ההשתתפות בפעילות גופנית ובספורט והתנאים שהשתתפות בספורט יוצרת, פועלים לחיזוק תחושת היכולת העצמית, הערך העצמי והדמיון העצמי ומשפרים את האינטראקציה החברתית בין המשתתפים (מוכר, 2016). אנו סבורים כי גם פעילויות פנאי מגוונות, כגון אלו שאנו מקיימים, ואשר שמות דגש על הרצינות והמקצועיות, פותחות חלון הזדמנויות לכל אותם ערכים ותועלות עבור החניכים.

## רכיבה על אופניים – פנאי, טיפול וחינוך

בעשור האחרון פנימיית "אהבה" החלה לעבוד דרך כלי נגישה – אופניים. פעילות רכיבת השטח מביאה לתוכה פיתוח ערכים רבים ביכולות האישיות והחברתית. כלי זה אומץ על ידי מקומות שונים כמענה טיפולי-חינוכי או חברתי. חוויית הרכיבה הקבוצתית, המאמץ והאתגרים המשותפים לכלל הרוכבים בקבוצה מסייעים לתחושת השייכות וליכולת ההתמודדות עם קשיים הקשורים לערכים הנדרשים בקבוצה. בולטים במיוחד שיתוף הפעולה, הנושא עימו אחריות ורעות – כל הקבוצה צריכה להתקדם תוך תמיכה הדדית וסבלנות לפרטים המרכיבים אותה. ברמה האישית, הרכיבה תורמת לפיתוח מגוון יכולות, החל מהעצמה אישית ומודעות עצמית וכלה בחיבור בין גוף ונפש. בעבור חניכי הפנימייה זוהי הזדמנות להתנסות בעצמאות, בכישורי חיים ובבניית שפה משותפת, שמחברת בין הקבוצה ובין קהילת הרוכבים מחוץ לכפר. דוגמה קטנה של חווייה משמעותית, כפי שביטא אחד החניכים: "האופניים זה המקום הראשון שבו מצאתי את מקומי. אני זוכה להצלחות ומלא רצון להשקיע ולהתקדם הלאה". נוסף על כך, רכיבת אופני השטח דורשת מכל משתתף אחריות אישית כלפי הציוד, ערנות והקשבה, סדר והתמודדות מול אתגרים רבים, החל מתחום המכונאות (כמו תקר בגלגל) ועד עלייה קשה וארוכה, כמו הגלבע – מסלול אשר נראה כבלתי אפשרי קודם לכן. מחקר שבחן יעילות השתתפות חניכים בסוגים שונים של פעילויות בלתי פורמליות, כמו ספורט לסוגיו, הצביע על כך שמימונויותיהם של ילדים שלא השתתפו בפעילויות אלו היו נמוכות יותר מאשר אלו של ילדים שהשתתפו, בתחומים של שיתוף פעולה, אחריות, עמידה על זכויות ושליטה עצמית (מתוך רפאלי, 2017).

### קבוצה לשליטה עצמית

זה מספר שנים פועלת בפנימייה קבוצה טיפולית אשר מובלת על ידי רכז חינוכי ועובדת סוציאלית, ומטרתה טיפול בכעסים ותיעולם. קבוצה לשליטה עצמית הוקמה על מנת לתת מענה טיפולי חינוכי לנערים עם קשיים בווטוריות רגשיות ובשליטה עצמית, קושי שבא לידי ביטוי בהתנהגויות אלימות ומסכנות. בכל שנה משתתפים בה 6-7 נערים מתבגרים, חלקם לוקחים חלק בקבוצה עד שלוש שנים ברציפות. הקבוצה נפגשת פעם בשבוע לשעתיים – שעה וחצי של רכיבת שטח וחצי שעה שיח.

בקבוצה הנערים לומדים לזהות מה הם מרגישים בזמן אמת, לקשר בין רגשות, מחשבות והתנהגות ולהבין כיצד כל אחד מהם משפיע על האחרים. הקבוצה עוסקת בנושאים הקשורים לשליטה עצמית שהנערים מביאים – אירועים שקרו להם במהלך השבוע או בחופשה בבית, ואלו מהווים בסיס לניתוח אירועים ומצבי סיכון. רכיבת שטח בקבוצה מדגימה היטב ששליטה עצמית אינה קשורה רק לאלימות, אלא גם לתחומים נוספים רבים בחיים. הרכיבה מדגישה את ההתמודדות האישית בתנאי שטח קשים – כיצד הנער מתמודד כשקשה לו וכשהוא עייף בזמן הרכיבה, כיצד הוא שולט באופניים שלו. בעזרת רכיבת האופניים קל להדגים לנערים מדוע שליטה עצמית משתלמת, והתוצאות הן יחסית מהירות. הרכיבה הקבוצתית המלווה בחוקים רבים (רוכבים בטור, אסור לעקוף וכו') מאתגרת אותם בנושא שמירה על חוקים. כל פעם שאינם שומרים על החוקים, עוצרים את הרכיבה, עומדים בקבוצה עם האופניים, ומדברים על מה שקרה ומדוע.

## חיבור לקבוצת השווים בתוכניות הפנאי

תוכניות הפנאי שפותחו ב"אהבה" שמות דגש על מטרות טיפוליות וחברתיות. כך לדוגמה, בעשורים האחרונים פיתחנו גם מערך של פרויקטים חינוכיים המבוססים על כוחות פנימיים – מתנדבי שנת שירות.

מערך הפרויקטים נבנה כך שיהיה פרויקט לכל קבוצת גיל שווים והתייחסות לפיתוח **כישורים חברתיים**. מודל המשפחתונים שבו חיים בקבוצה מעורבת גילית ובית ספר לחינוך מיוחד הפועל בקבוצות קטנות אינם מאפשרים חווייה חברתית חינוכית של גיל השווים, ושעות הפנאי הן זמן מעולה לאפשר שייכות חיובית חברתית, תוך מענה לצרכים של הגיל הכרונולוגי. לחלק מחניכי "אהבה" ישנם קשיים חברתיים מהותיים, והם סובלים מהיעדר יכולת לנהל שיח חברתי ויזמות חברתית ומקושי ליצור קשרים חברתיים משמעותיים ועמוקים. שעות הפנאי והפרויקטים מאפשרים מרחב בטוח לעבודה על כישורים חברתיים וליצירת מעגלי חברה מחוץ לכיתה ולמשפחתו.

הפרויקטים פותחו כך **שההעשרה והרחבת האופקים** הן חלק בסיסי גם במפגשים שעיקרם **מפגש חברתי**. חניכי "אהבה" מגיעים אלינו עם עולם ידע מצומצם וצור, סקרנות דלה והיעדר תחביבים ותחומי עניין (מלבד כדורגל), וגילינו כי במרבית המשפחתונים לא ניתן מענה מעמיק בתחום זה. מעבר לכך, החניכים סובלים מדימוי עצמי נמוך מאוד ומזהות עצמית המבוססת על החלקים החלשים בזהותם. אנו דואגים למלא את שעות הפנאי בהזדמנויות ללמידה, העשרה והעצמה, כגון: יציאה להתנדבות, הרחבת אופקים וחשיפה לעולמות תוכן ועניין. חלק מהפרויקטים מתמקדים בתחומי עניין שונים – טבע ואקולוגיה, תקשורת ועיתונות, מנהיגות צעירה ועוד.

חלק גדול מהפרויקטים מעודד התנדבות ועשייה חברתית בתוך הכפר ומחוצה לו, ועשייה בכלל לטובת הפרויקט עצמו (לדוגמה מועדון בגורים), מתוך אמונה כי עשייה היא הדרך **להעצמה** אישית וקבוצתית ולהעלאת הדימוי העצמי של החניכים. בבית הספר חלקם חוו וחווים תסכול רב ותחושת כישלון, ובמסגרת שעות הפנאי אנו מצליחים לזמן להם חוויות ועשייה המובילים לתחושות סיפוק, הצלחה וערך עצמי. ובכל זאת, ישנם חניכים המתקשים להתנהל, הן בריק והן במערך החברי הרחב. עבורם פותח פרויקט "מסלול" – פרויקט ייחודי, אשר נועד לספק לחניכים אלו סביבה חברתית שבה ירגישו שווים ויתערו בבני גילם, זאת כשהמיקוד הוא על עבודה פרטנית. סביבת הפרויקט מאפשרת פיתוח כישורים חברתיים וכישורי חיים, תוך מתן דגש ותשומת לב פרטנית לכל חניך, בהתאם למאפייניו האישיים.



משמשות למעשה מקור לסולידריות חברתית ומחזקות את השייכות החברתית של הנערים, מה שעשוי להקטין את סיכוייהם לפשוע (מוכרת, 2016).

את האימונים מוביל מאמן אופניים מוסמך יחד עם מלווה בשנת שירות בפנימייה. החניכים צריכים להגיע בזמן, לפעול לפי ההנחיות ולהכין את אופניהם בצורה הטובה ביותר. לפני היציאה יש לחבוש קסדה. חבישת הקסדה היא עניין בסיסי ומחייב, אך מעורר התנגדות.

המצבים אשר מזדמנים באימוני האופניים הם "מיקרו-עולם", השתקפות של מקרים מחיי היום-יום. בזמן האימון החניך חייב למצוא דרך להתמודד על מנת להתקדם במסלול ובמקרה הצורך, לקבל עזרה מחבר או איש צוות. ניתן לחוות גם מקרים של נטישת אופניים, כעסים והיעדר הסכמה. כאשר הרכיבה הופכת למקום של הצלחה ונתפסת כך, תוך ידע והבנה, מקרי הקושי פוחתים, יכולת ההתמודדות עולה, והתפתחות החניכים נראית לעיני כול.

### גאווה והשתייכות לקהילה בין-לאומית

בחודש מאי 2018, תחרות האופניים הענקית – "Giro de Italya" – פתחה את 21 ימי התחרות בישראל. הייתה זו חגיגה ענקית לאנשי האופניים ולתיירות, חשיפה עולמית, פרסומות ופעילות ארצית לחיבור הגיל הצעיר לרכיבת אופניים ולקבוצה הישראלית. כחלק מהפעילות התקיימה בפנימייה הרצאת הסבר על התחרות, עוצמתה וחוקיה. בהרצאה הוצגו גם שני הרכבים הישראלים שהגשימו חלום ענק שלהם והתקבלו להשתתף בג'ירו! בסיום חולקו צמיד ומחזיק מפתחות של הקבוצה הישראלית לכל חניך. בהמשך, החניכים יצאו אל הזינוק הענק בחיפה, שהיה לשלב התחרות השני בג'ירו. היה זה אירוע מרגש, שבו זכינו גם לקבל את תרומת האופניים שהוזכרה לעיל, וסך הכול ישנם היום 13 זוגות אופניים לרוחת החניכים. חיבור החניכים לעולם שמחוץ לכפר בפעילות כה ענפה ונורמטיבית מעודד אותם לקחת חלק, להתפתח, לחלום גבוה יותר ולפתח זהות בטוחה יותר.

### מגשימים חלומות

וכמו החניכים, גם עבורנו החיבור הוא הזדמנות לחלום רחוק יותר. מקבוצת אופניים טיפולית הנותנת מענה לשבעה חניכים בשנה, **האופניים נכנסו לחיי הכפר כפעילות פנאי רצינית** הגדלה ומתרחבת ונותנת מענה למספר גדול של חניכים. מפנימייה שבה חלק גדול מהילדים לא יודע לרכוב, בחודשים הקרובים יוכלו כל החניכים לצאת לרכיבות במסגרת המשפחתונים ואף לקחת חלק בקבוצות. נבחרת האופניים, שנמצאת בראשית הדרך, קורמת עור וגידים ומתפתחת, ועד סוף השנה תיקח חלק בתחרויות.

בקרב החניכים, שהוצאו מהבית ונמצאים בשולי החברה סוציו-אקונומית, רגשית ולימודית, נוצרה תחושת גאווה ושייכות לענף פנאי הולך וגדל, הנמצא במרכז ההווה ותרבות הפנאי בחברה הישראלית.

### מקורות

מוכרת, ע' (2016). תכניות ספורט כאמצעי להפחתת פשיעת נוער. **מניתוק לשילוב**, 19, 161–180.

רפאלי, ת' (2017). **סקירות ספרות. מסגרות לטיפול חוץ ביתי ברמות סיכון שונות**. נכתב עבור משרד העבודה, הרוחה והשירותים החברתיים בסיוע אשלים.

Roberts, L., Jones, G., & Brooks, R. (2018). Why do you ride? A characterization of mountain bikers, their engagement methods, and perceived links to mental health and well-being. *Front Psychology*, 9, 1642.

פעילות הרכיבה מזרזת תהליכים בקבוצה, והיא יעילה מאוד בכל הרמות – משיפור השליטה בגוף, שיפור הכושר הגופני (שאצל מרבית הנערים הוא לקוי מאוד), שיפור הדימוי העצמי, שיפור הכישורים החברתיים הפגועים ועד שיפור השליטה העצמית. משתתפים ברכיבת שטח מדווחים על תמורה חיובית ישירה, מצב רוח משופר, ירידה בדאגה וחרדה ושיפור ביטחון עצמי (Roberts, Jones, & Brooks, 2018).

### התרחבות הרכיבה על אופניים

בעקבות ההצלחה של קבוצה זו ושל פעילות אופניים בפנימיות אחרות ברחבי הארץ, הוחלט להמשיך להרחיב את פעילות האופניים בכפר. תרומת אופניים נוספים מקבוצת האופניים הישראלית "Israel cycling academy" ו"איגוד האופניים בישראל" עזרה לקדם את הנושא ואפשרה לנו להרחיב את הפעילות ולהתקדם עם החלומות. פעילות האופניים נעשית במספר רבדים, הן פרטיים והן קבוצתיים, שיפורטו להלן.

### לימוד אישי ועבודה פרטנית ופעילות חברתית ספורטיבית קבוצתית

ברמה הפרטנית, המפגש עם מאמן האופניים ואנשי צוות נוספים מאפשר התקשרות אישית, והצורך הבסיסי הוא לימוד רכיבה עצמאית ללא גלגלי עזר. רבים מילדי הפנימייה אינם לומדים את מיומנות הרכיבה מחוץ לפנימייה, בעוד רכיבת אופניים נתפסת בקרב האוכלוסייה הכללית כמיומנות בסיסית. כבסיס, חניכים וחניכות לומדים לרכוב או להיפרד מגלגלי עזר ומקבלים מיומנות נורמטיבית ומעצימה שתלווה אותם בהמשך חייהם.

היבט אחר בעבודה הפרטנית הוא השימוש ברכיבה ככלי רגשי ובריאותי – רכיבה עם ילדים בעלי קושי חברתי, ובעיקר בעלי קושי בריאותי של משקל עודף או מגבלות בהליכה. המפגש הפרטני מוביל ברובו, לאחר למידה ותרגול עד הצלחה, לבקשה להמשיך את הרכיבה המשותפת ככל שניתן ולהצטרף לקבוצת הרכיבה.

בשעות הפנאי והחופשות יש פעילויות ספורט מרוכזות שבהן מגיע המשפחתון, על חניכי בגילים וביכולות השונים, לרכיבה וצבירת חוויות משותפות יחד כמשפחתון. רכיבה משפחתונית זו מעלה את רמת השייכות, תחושת ה"יחד" וההעצמה של כל המשתתפים. בשיחה אישית בסיום רכיבה, חניכה שיתפה בהרגשתה: "אתה לא מבין כמה זה עשה לי טוב, אחרי החופש הלא נעים שהיה לי בבית".

### החוג ונבחרת האופניים

החוג מתקיים כאמור פעם בשבוע למשך שעתיים, ובמהלכו יוצאים החניכים והחניכות משטח הפנימייה לשדות כפר ביאליק, אפק והאזור. האופניים, מעבר להיותם כלי רכיבה, מביאים עימם הזדמנות מופלאה ליציאה משטח הפנימייה. שער הפנימייה אינו נעול, אך כמסגרת טיפולית כוללנית, החניכים מוגבלים ביציאה משטח הכפר גם בשעות הפנאי. חוג האופניים מהווה עבורם הזדמנות פז לחוויה בטוחה מחוץ לכפר. במאמר של רוברטס ציון ש-90% מהנבדקים במחקר העידו שרכיבה על אופניים בשטח חיברה אותם לטבע ולסביבה (Roberts et al., 2018).

חברי הנבחרת מתאמנים פעמיים בשבוע ומיועדים לצאת לאירועים שונים, בהם ליגות איגוד האופניים ואירועים ארציים. רמת הקושי הנדרשת מהחניכים גבוהה ואימוניהם כוללים רכיבה למרחקים של 20–30 ק"מ במרחבים הסמוכים לפנימייה. כחלק מהפעילות, הרכבים לומדים לסייע אחד לשני ולתמוך זה בזה. תמיכה באה לידי ביטוי בתחום הטכני (תקר וכו') ובפן נוסף של פתרון משברים אישיים הקורים תוך כדי אימון. החניך לומד את הסביבה והטבע, ערכים ספורט ותרבות. ממצאי המחקרים מלמדים כי תוכניות הספורט והפנאי המונהגות על ידי המאמנים והמנטורים השונים



## עשייה חינוכית-טיפולית

# בחוגי קפוארה

## לבני נוער בפריפריה: ממצאי מחקר

ד"ר עופר מוכתר,  
מרצה בכיר, החוג לקרימינולוגיה, המכללה האקדמית אשקלון

### מבוא

"הכרתי הרבה אנשים חדשים שהפכו להיות חברים על אמת. בזכותם הכרתי תרבויות חדשות ושפה. אני חושב שהיום אני מכיר הרבה יותר דברים משהכרתי פעם. זה גם עזר לי להתייחס לאנשים כמו אל בני אדם גם אם הם עבדים כמו שהיו בברזיל". מילים אלו מפיו של אחד הנערים שהשתתפו בחוג קפוארה ממחישות את השפעתו המשמעותית של העיסוק באומנות לחימה זו על תפיסת עולמו.

בשנים האחרונות מתרבים המחקרים הבוחנים את ההשפעה של העיסוק באומנויות לחימה על בני נוער. מסגרת האימונים משפרת את יכולת התנועה של המתאמן, מחזקת את גופו ותורמת לשיפור המשמעת העצמית והביטחון העצמי, המשפיעים על טיפוח האופי של בני הנוער. ממצאי מחקרים רבים שנערכו מצביעים על כך שעיסוק בספורט ובפעילות גופנית, בעיקר כאשר הם נעשים בצורה מבוקרת ומתונה, עשוי לשפר את תפקודו של האדם, לסייע לו להתמודד בצורה טובה יותר עם מצבים של חוסר ביטחון, חרדה ודיכאון ולשפר את מצב רוחו ואת הרגשתו הכללית. לעיסוק בספורט קיימים אף היבטים שונים של תרומה לתחום החברתי, כמו תחושת השתייכות לקבוצה מגובשת, מלוכדת ותומכת (Hartmann, 2001). כמו כן נמצא כי הספורט מהווה סוכן חברות חיובי, בכך שהוא מאפשר לפרט להיטמע בקבוצה וכולל בתוכו ערכי הוגנות ושיוויון (Kaufman, 2005).

מאמר זה מתמקד בעשייה חינוכית-טיפולית הנעשית בחוגי קפוארה לבני נוער בפריפריה הדרומית בישראל. המחקר שעליו מבוסס המאמר ניסה להציג את תפקידם של המועדונים ולבחון את כוחם הטיפולי כמסגרות חינוך בלתי פורמליות (Coalter, 2005).

### הספורט כסוכן חברות

מחקרים מצביעים כאמור על כך שהספורט תורם לצורך הקיום של תמיכה ערכית; לשון אחר, הפונקציה של הספורט היא לחזק ולשעתק את הערכים המנחים את החברה כולה. הסוציולוגים של הספורט מניחים כי עצם העיסוק בספורט על פי כללי משחק חברתיים מקובלים ובמסגרות חברתיות מקובלות משפיע על פיתוח תכונות אופי מסוימות, על הפנמת נורמות וערכים מסוימים ועל הישגים חברתיים שונים (פייגין, 2004).



## קפוארה

אומנות הקפוארה פותחה בברזיל על ידי עבדים ממוצא מערב אפריקני, החל מהמאה השש עשרה. היא פופולרית במיוחד בברזיל, והחל מסוף המאה העשרים צברה פופולריות בשאר העולם, לרוב בזכות מטיילים ששבו מברזיל. ב-26 בנובמבר 2014 הוענק לקפוארה מעמד מיוחד כ"מורשת תרבותית בלתי מוחשית", על ידי ארגון אונסק"ו (שמר, 1997).

שורשי הקפוארה הניכרים עד היום מתייחסים לרכיבים של קרב הכללים התקפה והגנה, אך המינוח המקובל בקפוארה הוא של "משחק". משחק קפוארה מתבצע בקבוצה, במסגרת מעגל אשר הקבוצה יוצרת מסביב לשני משתתפים. הנוכחים שרים ומוחאים כפיים, וחלקם גם מנגנים במגוון כלים ייחודיים. המשחק בדרך כלל אינו כולל מגע רב. בעוד שנהוג ומקובל לערוך קרבות שבהם מותר להפיל את היריב, שחקן מנוסה יעדיף לסמן ליריבו את עליונותו תנועה אחר תנועה על ידי בלימתן בשבריר השנייה שלפני המגע, ותוך התחמקות עקבית מהתקפות היריב (Talmon-Chvaicer, 2007).

אף שהקרבות מתנהלים בשיטה של סימון מכות ללא מגע, בכל זאת עלולות להיגרם תאונות קשות ללוחמים כמו גם לצופים בקרב, עקב הקרבה הפיזית ואגרסיית התנועה הרבה המושקעת במכות. הסיכון בישראל רב יותר, מכיוון שבשראל פועלות בעיקר קבוצות המיישמות טכניקות קפוארה אשר שמות דגש רב על תנועות לחימה, ופחות על ריקודיות (שמר, 1997). האגרסיביות הרבה והסיכוי לפציעות הפך ענף ספורט זה לפופולרי בקרב בני נוער בישראל, בעיקר בקרב קבוצות חברתיות חלשות המוכנות לקבל את הסיכון הגבוה לפגיעה.

ניתן לומר שהמצב בישראל דומה למדינות המערביות האחרות, והחוגים שנבדקו במחקר הנוכחי מציגים בני נוער מאוכלוסיות מהגרים וממעמד סוציו-אקונומי חלש. מאפייני הייחודיים של אומנות הלחימה הופכים אותה לזירה מעניינת במיוחד של תהליכי חברות בקרב בני הנוער בפריפריה בישראל, ומאמר זה ינסה לעמוד על התפקיד שממלאים החוגים בחברותם של בני נוער אלו.

## מטרות המחקר

- א. לעמוד על הדרך שבה המשתתפים בחוגי הקפוארה חווים את תרומות של הענף לחייהם בהקשר החברתי.
- ב. לבחון את תפקידם של חוגי הקפוארה בעשייה החינוכית הבלתי פורמלית בפריפריה.

## המדגם

במחקר נטלו חלק 30 מרואיינים משלושה חוגים באזור הדרום (באר שבע, שדרות ודימונה) – 25 מתאמנים בגילי העשרה וחמישה "מומחים" (מאמנים ומנהלים).

טווח הגילים של המתאמנים במחקר נע מ-13 ל-18 (גיל ממוצע 15.7). טווח הגילים של מומחי הענף נע מ-28 ל-50 (גיל ממוצע 32.4), וטווח הוותק שלהם בתחום נע מ-12 ל-23 שנה (ותק ממוצע 14.3 שנה). ניתוח סיפוריהם הייחודיים של הלוקחים חלק בתחום זה מאפשר נקודת מבט על האופן שבו הם תופסים ומגדירים את התהליכים המתרחשים בחוגים.

## שיטה

מחקר זה בוצע במסגרת הפרדיגמה האיכותנית, המדגישה חקירה הוליסטית של תופעות בהקשרן, תוך התייחסות לפרשנויות סובייקטיביות של תופעות אלו. הנתונים נאספו באמצעות ראיונות מובנים למחצה עם מספר מדריכים ובני הנוער שלקחו חלק בחוגי קפוארה במהלך השנה הנוכחית. השיחה עם כל מרואיין הוקלטה ובהמשך תומללה, לצורך ניתוח התוכן. ניתוח זה מאפשר בניית תמונה עשירה ומעמיקה של תהליכים חברתיים, תוך התבססות על הנרטיבים השגורים בפי המתאמנים והמאמנים בחוגי הקפוארה.

### מניעת הידרדרות לפשע

קבוצת היגדים נוספת סובבת סביב תרומת הענף להצלת צעירים מחי הרחוב והפיתויים המסוכנים.

התייחסות להמרת ההשתייכות לחברה בעייתית בהצטרפות לאימונים נוכחת בדבריו של אחד המתאמנים: "בשבילי זה היה הרבה מאוד ועזר לי להאמין בעצמי שאני יכול להצליח בחיים ולהתרחק מחברים שרק רוצים לעשות בלגן. היום אני רוצה רק לעשות חיים, לנגן, לשיר ולשמוח במעגל".

### דין

במחקר זה נעשה ניסיון לעמוד על הדרך שבה המשתתפים בחוגי הקפוארה בפריפריה חווים את תרומתו של הענף לחייהם, וכמו כן – לבחון את תפקידם בעשייה החינוכית הבלתי פורמלית בפריפריה. הממצאים עולים בקנה אחד עם הספרות, שלפיה ספורט באופן כללי הוא בעל פוטנציאל טיפולי, בעיקר עבור אוכלוסיות מרקע סוציו-אקונומי חלש, בזכות המודל החיובי התורם להערכה העצמית ולתחושת יכולת. עובדה זו עשויה להעיד על חשיבותה הרבה של תמיכה טיפולית בילדים ממשפחות מצוקה כחלק מהניסיון לשלבם בחברה הנורמטיבית. מעבר לכך, הפופולריות הרבה של הענף בקרב הנערים מוסברת בין היתר דרך יכולתו לתרום ליכולת ההישרדות בחיי הרחוב הקשים (Fulton, 2011). ניתוח התוכן שבוצע הציג מספר מגמות משמעותיות המעידות על כך שבני נוער בסיכון המתאמנים במסגרת חוגי הקפוארה חשים שהענף חיזק את יכולותיהם הגופניות, לצד חיזוק ביטחונם ושיפור תחושת המסוגלות העצמית שלהם. אי-לכך, ניתן לראות בממצאים חיזוק למחקרים קודמים המדגישים את חשיבות ענפי אומנויות הלחימה כגורמי חינוך בלתי פורמליים, לאור החשיבות הגבוהה שמעניקים המתאמנים למדריכים ולתכנים המועברים (Coalter, 2005).

העצמת בני הנוער בפריפריה באמצעות האימון במעגל הקפוארה מכוונת לעידוד השתלבותם הנורמטיבית בחברה. העובדה שמתאמנים מרקע קשה מחזקים את כוחם במסגרת לימודי הענף משרתת את טובת הכלל, משום שהביטחון ביכולתם הפיזית מאפשר להם להימנע מסיטואציות אלימות לטובת דפוסי התנהגות מקדמים. תובנה זו מצביעה על תרומתם האפשרית של אומנויות לחימה אחרות לרווחתם האישית של מתאמנים מקבוצות חברתיות מוחלשות וכן לתהליך חברות מוצלח, לטובת החברה כולה.

### מקורות

פייגון, נ' (2004). חברות באמצעות ספורט. בתוך ר' לידור (עורך), **התנהגות מוטורית: היבטים פסיכולוגיים וסוציולוגיים** (עמ' 147–176). ירושלים: מאגנס.  
שמר, א' (1997). מדור טראומה – קפוארה – ריקוד עממי או אמנות לחימה? **הרפואה**, 132(ב), 137–138.  
שקדי, א' (2003). **מילים המנסות לגעת. מחקר איכותני – תיאוריה ויישום**. תל אביב: רמות.

Coalter, F. (2005). *The social benefits of sport*. New York: Free Press.

Fulton, J. (2011). "What's your worth?": The development of capital in British boxing. *European Journal for Sport and Society*, 8(3), 193–218.

Hartmann, D. (2001). Notes on midnight basketball and the cultural politics of recreation, race, and at-risk urban youth. *Journal of Sport & Social Issues*, 25(4), 339–371.

Kaufman, H. (2005). Processes that shaped sports in Israel during the 20th century. *Sport History Review*, 36, 179–192.

Talmon-Chvaicer, Maya (2007). *The hidden history of capoeira: A collision of cultures in the Brazilian battle dance*. Austin, TX: University of Texas Press.

ofermu2@gmail.com

יחידת התוכן בכל מקורות המחקר הייתה היגדים, תוך ניסיון למצוא קווי דמיון משמעותיים ביניהם. לאחר מיון ההיגדים לקבוצות ניתן לכל אחת מהן שם מובחן, שייצג את כלל הנתונים תחת אותה קטגוריה (שקדי, 2003).

### ממצאים

ניתוח התוכן העלה מספר קטגוריות משותפות להיגדים השונים: חשיפה תרבותית, שיקום חברתי, שליטה עצמית, אינטגרציה ומניעת הידרדרות לפשע. הקטגוריות קשורות לתפקידים אפשריים של החוג בחייהם של המשתתפים.

### חשיפה תרבותית והרחבת אופקים

הקפוארה היא אומנות לחימה המשלבת בתוכה יסודות ריקודיים, אקרובטיקה ומוזיקה. חלק נרחב מהאימונים חושף את הילדים ובני הנוער הלוקחים בה חלק לתרבות הברזילאית (בעיקר למוזיקה ולסיפורים).

אחד המתאמנים ציין: "בחוג אני לומד תורת לחימה וגם שומע ולומד על מוזיקה ועל התרבות של הקפוארה וההיסטוריה של ברזיל. החוג משלב מוזיקה ברזילאית עם הפעלות. בחוג אנחנו גם עושים שימוש בכלי נגינה והקשה המתאימים לקפוארה, איתם אנחנו מנגנים במעגל".

### שיקום חברתי

היגדים המשתייכים לקטגוריה זו מצביעים על יכולתו של העיסוק בענף להיטיב עם קשיים נפשיים שונים של בני הנוער הלוקחים חלק בחוגים.

אחד הנערים בחוג סיפר: "המדריך והקפוארה לימדו אותי לשאוף להיות אדם טוב יותר. אני רוצה להתגייס לצבא ולאחר מכן לחזור ללמד ילדים ולהעניק השראה למתאמנים. אני רוצה לפתוח להם דלתות לערכים, כמו שהמדריך שלי העניק לי גם רוח, מעבר לסלטות ולבעיטות".

### שליטה עצמית

ההיגדים בקטגוריה זו מעידים על תפיסה הרואה בענף כלי להשגת איפוק ושליטה עצמית וכלי למיתון האלימות.

דוגמה להתייחסות של אחד המתאמנים לנושא זה: "אחרי שהתחלתי לעסוק באימוני קפוארה, הגעתי לבית הספר, ובכיתה הייתי הרבה יותר מרוכז. לאט לאט הפכתי רגוע יותר, למדתי להקשיב לגוף שלי ולתעל את האנרגיות שלי למקום חיובי, ככה שגם הציונים השתפרו".

ילד אחר סיפר על אחד הערכים שהנחיל לו המדריך: "פעם הייתי הולך הרבה מכות בבית הספר ובשכונה, היה קל להרגיז אותי ולגרום לי להתפרץ. בשנה הראשונה שהתאמנתי, המדריך שלי לימד אותי משפט שאני משתמש בו גם בבית ובבית ספר כדי לא להסתבך: 'הגובר על אחרים הוא חזק, הגובר על עצמו הוא אדיר'".

### אינטגרציה ושילוב

הספורט האינדיבידואלי והקבוצתי הם מכניזמים של אינטגרציה חברתית. ההיגדים בקטגוריה זו מצביעים על תפקידם של החוג ושל המדריכים לקידום אוכלוסיית הנערים המתאמנים בו.

אחד המתאמנים תיאר: "המעגל הזה ממלא אותי בכוח כל פעם שאני בא לאימון. הוא נותן כוחות והזדמנות להיחשף לסיפורים אחרים. אם אותם עבדים בברזיל ידעו להיות שמחים, אז אנחנו לא?".

עינת הר-שי,  
מטפלת בהבעה ויצירה, רכזת פעילות מחוז מרכז,  
גשר לעצמאות, עמותת "ילדים בסיכוי – המועצה לילד החוסה"

# סיכוי לקצת פנאי

"ליצור את עולמך באומנות דורש אומץ"  
(ג'ורג'יה או'קיף)<sup>1</sup>

## רקע

מאמר זה מסכם פעילות יזומה לשעות הפנאי בקרב צעירים בתוכנית "גשר לעצמאות". מתוך חשיבה על היתרונות הרבים שהצעירים יכולים להפיק מכך וכחלק מהתהליכים בתוכנית, התחלנו לשים דגש על חיזוק המודעות לניצול איכותי של הזמן הפנוי שלהם, והצענו מסגרת של פעילות פנאי בתחום היצירה והאומנות.

תוכנית "גשר לעצמאות" של עמותת "ילדים בסיכוי" פועלת למעלה מעשור, ומטרתה לספק מענים בתחומי הליווי והדיוור לצעירים גילאי 18-25 בגרי פנימיות ואומנה ונעדרי עורף משפחתי. התוכנית כיום היא חלק בלתי נפרד מפעילות משרד העבודה והרווחה. צעיר או צעירה המופנים אליה משתלבים באחת מהדורות הפרושות ברחבי הארץ ומלווים באופן פרטני ומקצועי על ידי מלוות הדירה. בכל דירה מתגוררים ששה צעירים או צעירות, המנהלים חיים עצמאיים, משרתים בצבא או בשירות לאומי, לומדים ועובדים. כל צעיר בונה בשיתוף עם המלווה תוכנית יעדים אישית, במטרה להתקדם בשלבי היציאה לעצמאות. היעדים יכולים להיות בכל תחומי החיים הרלוונטיים, כגון: בריאות פיזית ונפשית, מיצוי זכויות, שירות לאומי, שירות צבאי, לימודים, תעסוקה והתנהלות כלכלית. בדידותם של צעירות וצעירים אלו, היעדר רשת תמיכה חברתית, חוויות חייהם המטלטלות, הקשיים האישיים שעומים הם מתמודדים ורמת החוסן הנפשי שלהם מהווים לעיתים קרובות גורמים מעכבים בדרך לחיים עצמאיים, והמענים העומדים לרשותם בתוכנית באים לתמוך בהם בדרכם זו.

<sup>1</sup> <http://www.okeeffemuseum.org/the-opportunity-to-be-courageous>

## ניהול פנאי

במסגרת התוכנית אנו שואפים בין היתר לפתח בצעירים מודעות לניהול יעיל של זמנם, כך שיוכלו לשלב בין הפעילויות היום-יומיות הרבות שנדרשות מהם, בהיעדר גב הורי וכלכלי תומך ובהתחשב בעומס הרגשי שבו הם נתונים. לדוגמה, צעירה שעושה שירות לאומי צריכה במקביל גם לעבוד בכדי לאפשר לעצמה הכנסה נוספת, לכבס, לערוך קניות ולבשל ולספק בעצמה את כל צרכיה האישיים. בתוך כל זה נשארים כאמור, מעט מאוד זמן פנוי, כוחות ומוטיבציה לפתח פעילות פנאי מובנית ומשמעותית, מעבר לצפייה בטלוויזיה או שימוש בטלפון הנייד.

במאמרם, "הפנאי בקרב בני נוער בישראל", כהן ורומי (2015) ציטטו את גולדנברג, כ"ץ ורסקין:

על פי ההגדרה המקובלת, פנאי הוא אותן שעות ביממה בהן אנו לא עוסקים בצרכי הקיום כמו אוכל או שינה, בעבודה או לימודים ובטיפול בבית. עם זאת, הפנאי יכול להיות מוגדר כ"זמן פנוי מ..." או כ"זמן פנוי ל...". כאשר הצירוף הראשון מדגיש את הריק – את היעדר המטרה הברורה לזמן הפנוי, ואילו הצירוף השני מדגיש את השאיפה למלא את הפנאי בפעילות נבחרת.

ההבנה שהתנסות בציון, צילום ויצירה כתחביבים אישיים בשעות הפנאי המועטות של הצעירים יכולה להוסיף לחייהם הנאה, שמחה ומשמעות ולהוות מקור להעצמה אישית, בהתאם להגדרה הנ"ל של "זמן פנוי ל...", עמדה בבסיס המחשבה על הסדנאות. לכך נוספו כמובן עוד מטרות בלתי פורמליות, כגון: יצירת תחושת השתייכות, יצירת מעגלים חברתיים נוספים ופיתוח התבוננות סביבתית ואסתטית. ויניקוט קישר בין יצירתיות ובריאות נפשית: "היצירתיות, יותר מכל דבר אחר, גורמת לאדם לחוש שהחיים "שוויים" (ויניקוט, 1995). טל בן-שחר (2007) כתב כי, "פעילויות משמעותיות ומהנות דומות לנר בחדר חשוך – כשם שנחוצה רק להבה קטנה או שתיים להאיר חלל פיזי שלם, די בחוויה מאושרת אחת או שתיים בתקופה אפורת לשנות את מצבנו הכללי". חוויות מחוללות שינוי אלה, שאותן הוא מכנה "מגבירי אושר", הן "פעילויות שנמשכות בין כמה דקות לכמה שעות ומספקות לנו הן משמעות והן הנאה, הן רווח עתידי והן רווח עכשווי". מגבירי האושר, לדבריו, "אינם גוזלים מאיתנו כוחות ואנרגיה, אדרבה, הם מתגברים את מקורות האנרגיה שלנו".

## תיאור המודל והתהליך

פעילות הפנאי שהוצעה לצעירים נבנתה כסדנאות אומנות ויצירה למשך שלוש שנים. המפגשים נערכו בתדירות של אחת לשבועיים, וכל סדנה נמשכה כשלושה חודשים. בכל סדנה נוצר גרעין של בין שישה לעשרה צעירים (חלקם מצטרפים חדשים וחלקם ממשיכים), שהגיעו לרוב באיחור, אך בקביעות, לנקודת המפגש שנקבעה, ממקומות שונים בארץ, במדים בסיום שבוע ארוך בצבא, בדרך למשמרת ערב בעבודה או סתם לאחר שניצלו את הזמן גם לסיבוב של כיף ברחובות העיר.

## רגעי פנאי

הסדנה הראשונה צמחה ועלתה מתוך השטח. צעירים בדירות התוכנית שהיו מוכרים כציירים וצלמים חובבים הוזמנו להשתתף בסדנה וקיבלו תקציב כספי לרכישת חומרים לפי בחירתם. המפגש הראשון היה של היכרות וגיבוש נושא מרכזי ליצירה – "רגעים", וממנו נשלחו הצעירים ליצור באופן עצמאי בשעות הפנאי שלהם בדירותיהם, כל אחד על פי כישוריו, דמיונו ותשוקתו ובאמצעי האומנותי שבו הוא בחר להתבטא (ציויר) אקריליק על קנוס, רישומים וצילומים שייצגו רגעים שונים על פי תפיסתו

והבנתו). בהמשך התקיימו שתי סדנאות אומן עם אומנים יוצרים מתנדבים ושני סיורים מונחים במוזאונים לאומנות, במטרה ליצור חשיפה למגוון יצירות אומנות ולעורר את חוויית היצירה. לקראת סיום הסדנה קיימנו תהליך בחירה של שתיים-שלוש עבודות של כל משתתף, שם לכל עבודה ומשפט מייצג של כל צעיר על עצמו. התהליך גובש לכדי תערוכה מרשימה ומרגשת, שאליה הוזמנו חברים, בני משפחה וכמובן צוות התוכנית, והיא התקיימה בשיתוף פעולה עם "הגלריה" במכללת סמינר הקיבוצים. אירוע פתיחת התערוכה היה רגע השיא, שבו כל צעיר עמד במרכז תשומת הלב וקיבל מקום משמעותי לעצמו, והיא הוצגה במשך חודש ימים.

## פנאי לעצמי

בשנה השנייה הוצעה לצעירים סדנת אומנות שונה, והנושא שלה היה "סלפי". הדגש הפעם היה על תהליך היצירה המשותף בקבוצה, בהנחיית ציירת, שהתנדבה ואיחזה את הצעירים בסטודיו שלה. המפגשים נערכו סביב שולחן עבודה רחב שלצידו עמד "מזנון" עם מגוון חומרי יצירה, ובנוסף היו גם ארוחת ערב מפנקת ומוזיקת רקע לפי בחירת הצעירים. בכל מפגש הוגדר הנושא (ציויר עצמי מול מראה, "סלפי פנימי", ציויר על גבי מסכות וכדומה), ניתנו "טיפים" ונלמדו טכניקות שונות. המרחב שנוצר אפשר, במקביל לתהליך האומנותי, אינטימיות רבה בין המשתתפים, שיחות תוך כדי העבודה ושיתוף בחוויות חיים ותכנים רגשיים שעלו. רגעי השיא בסדנה הזו היו דווקא בתהליך הקבוצתי שנוצר לצד החוויה האומנותית.

## גבולות ופנאי

בשנה השלישית בחרנו בצילום בטלפונים ניידים חכמים כצורת הביטוי האומנותית בסדנה. כל מפגש התקיים ב"לוקיישן" אחר (חוץ הים, פארק, קניון, כיכר העיר וכו'), ונושאי הצילום התמקדו בכותרת "עובר כל גבול". גם הפעם התהליך האומנותי נגע בתהליכים רגשיים ואישיים, התקדם מן החוץ פנימה וכלל גבולות חיצוניים ופנימיים, נקודות מבט, גבולות אישיים ובין-אישיים, פריצת גבולות ועוד. הצילומים הודפסו כך שניתן היה להתרגש ולהתייחס אליהם בצוותא בכל מפגש. קבוצת הווטסאפ שנפתחה לצורך תיאומים הפכה פעילה ותוססת, כשהמשתתפים החלו ביוזמתם לשתף בה תמונות ספונטניות שצילמו בין מפגש למפגש. לקראת סיום הסדנה בחר כל אחד מהצעירים בשלושה מהצילומים שהיו משמעותיים עבורו, ואלו נשלחו להדפסה בהגדלה על לוחות קאפה. הצילומים המוגדלים הוצגו בתערוכת סיום באירוע של התוכנית, וזכו לחשיפה רבה ולתגובות אהודות ומפרגנות במיוחד מקרב כלל הצעירים. ואומנם ניתן לומר כי אלו שבחרו להשתתף, לקחו על עצמם אתגר בניהול הזמן הפנוי שלהם והצליחו להגיע לכל אחת משלוש הסדנאות ולהתמיד בה, הביעו בסיומן תחושת גאווה, הנאה וסיפוק רב.

## מחשבות על התהליך

### קושי בהנעה וגיוס

מתוך הניסיון שנצבר בתוכנית בכלל ובמהלך הסדנאות בפרט, אפשר לומר שקיים קושי לגייס את הצעירים לפעילות פנאי יזומה. יש לציין שהם מגיעים תמיד בתחבורה ציבורית, ממקומות שונים ואף רחוקים, לרוב אין ביניהם היכרות מוקדמת, וגם אם המפגש תוכנן די זמן מראש, ברגע האמת יכולות "לצוץ" אצל הצעירים הרבה סיבות להעדיף לעשות משהו אחר במקומו.

### הפעילות כבחירה אישית

נדגיש שבכל אחת מהסדנאות היה לנו חשוב להציע את הפעילות כבחירה, למי שרצה, וכמובן שלא לחייב השתתפות בה ולא לתגמל על השתתפות. המטרה הייתה שהצעירים יגיעו מתוך בחירה ויקבלו תגמול מעצם ההנאה שביצירה, מחוויית ההשתתפות, מההשתייכות הקבוצתית וממה שיפיקו מהסדנאות מבחינה אישית. עם זאת, רצינו ליצור מחויבות והגעה עקבית של המשתתפים לכל מפגשי הסדנה. מטרה זו הצריכה השקעת מאמץ רבה ו"חיזור" של המנחות אחרי כל אחד מהמשתתפים באופן אישי, תזכורות חוזרות לפני המפגשים, "טרמפים" בדרך אליהם ובחזרה מהם ויצירת חוויה כוללת מאפשרת, מחזקת ומכילה הן מבחינת התקשורת והאווירה והן בהזנה הפיזית, שתפסה חלק חשוב במפגשים (ארוחת ערב או "נשנושים" ותרמוס עם תה הם למפגשים בשטח וכדומה). תהליך זה מומחש ברצף אותו מתאר ויניקוט (1995) שבו "במצבים של אמון המבוסס על התנסות, נוצרת התרגעות המאפשרת לאדם פעילות יצירתית, גופנית, ונפשית, שמתגלה במשחק. הצבירה של חוויות אלה, מאפשרת ביטוי עצמי, יצירה הנאה וחיזוק הערך העצמי".

### אירוע סיום חגיגי ומעצים

בשתיים מהסדנאות סיימנו את התהליך בתערוכה שבה הוצגו העבודות. יש לציין שבתחילה הצגת העבודות התקבלה על ידי המשתתפים ברגשות מעורבים, והנכונות להציג הצריכה חיזוקים ועידוד רב. חלק מהצעירים היו נבוכים מהרעיון, הרגישו שהם "לא מספיק שווים בשביל להציג בתערוכה", חשבו ש"לא יהיה להם את מי להזמין לצפות בה" ו"זה לא מעניין אף אחד" וחששו מחשיפה, ולו הקטנה ביותר. במהלך המפגשים בנינו בהדרגה את רגע השיא של התערוכה, הבענו התפעלות כנה מהעבודות עצמן, אבל גם מהאומץ של הצעירים לקחת חלק, לפנות זמן, להעז וליצור... והאומץ להציג הגיע לבסוף גם הוא. החשיפה הייתה תחילה במעגל הקטן של המשתתפים, תוך מתן משוב ופרגון הדדי, בצחוקים, בשיתוף ואפילו בהעלאת זיכרונות מחוויית ילדות. למשל צעירה אחת סיפרה שנהגה לצייר הרבה בזמן שהותה כילדה וכמתבגרת בפנימייה. כשעזבה לא היה באפשרותה לקחת את העבודות, וכשחזרה לבקר כעבור מספר חודשים ורצתה לקחת אותן, גילתה שהמחסן שופץ, וכל עבודותיה נזרקו לפח... דוגמה נוספת היא של צעיר ששיתף תוך כדי תהליך היצירה בסדנה באירועים קשים שחווה בילדותו, ואלו קיבלו ביטוי משמעותי וחזק מאוד בעבודותיו.

לתערוכות עצמן הוקדשה מחשבה רבה מבחינות שונות: המקום, ההעמדה, הכותרות המוצרפות, ההזמנה ועוד, מתוך שאיפה שיהיו מכבדות ומכובדות, ייתנו מקום לכל צעיר, ידגישו את הייחודיות והכוחות שלו ויסקפו לו חוויית הצלחה אמיתית. הצעירים שהשתתפו הגיעו לפתיחת התערוכות נרגשים. החוויה של עמידה מול ציור שציירו או צילום מוגדל שצילמו אשר מוצגים לראווה, ושל אנשים שמגיעים במיוחד לכבודם, עוררה התרגשות וגאווה, ותרמה לחיזוק הדימוי העצמי שלהם. כך למשל, אחת הצעירות שיצרה במשך שתי שנות שהותה בדירה קשר חברתי מועט מאוד ובילתה את רוב זמנה הפנוי על המיטה בחדר, הצטרפה לשתי סדנאות והגיעה בהתמדה לכל המפגשים שלהן, לקחה חלק משמעותי,

הציגה בתערוכה והפיקה מכך תחושת שייכות, מסוגלות והצלחה עצומה, עד שאחד מהמבקרים בתערוכה אף ביקש לקנות את אחת העבודות שלה. צעירה נוספת שיתפה את הנוכחים בפורום צעירים אחר שהתקיים בתוכנית בחוויית ההצלחה והגאווה שחשה בסיום אחת הסדנאות שבהן השתתפה, ותיארה באוזניהם את תהליך ההעצמה שעברה.

### מרחב סמי-טיפול

אף כי הסדנאות לא הוגדרו כטיפולים, נוצר עבור הצעירים בקבוצה מקום לביטוי רגשי ויצירתי, וזאת בתהליך קצר ומשמעותי, כפי שרק קבוצה ואומנות יכולות לאפשר. האומנות, לדברי שון מק'ניף (McNiff, 1981), "מאפשרת פיתוח מיומנויות ותחושת הישגיות העוזרים בחיזוק הדימוי העצמי של היחיד ולהגברת האינטגרציה של האישיות". הקבוצה עצמה סיפקה למשתתפים בה, בין השאר, התנסות בשיתוף פעולה ותקשורת והערכה של המשתתפים האחרים על יכולותיהם. מריין ליבמן (תש"ן) הדגישה בספרה הן את הערך האישי והן את הערך הקבוצתי של העבודה באומנות. המטרות האישיות שניתן לדבריה להשיג הן: יצירתיות וספונטניות, בניית ביטחון, מתן תוקף ומימוש פוטנציאל עצמיים, הגברת המוטיבציה והעצמאות האישית, התפתחות כפרט, מתן ביטוי לרגשות, הרחוקים ומודעות עצמית והרפיה. המטרות החברתיות בעבודת הקבוצה באומנות יכולות להיות: שיתוף פעולה, מעורבות בפעילות קבוצתית, תקשורת, תמיכה חברתית, לכידות, יחסי גומלין, מודעות והערכת אחרים. אנו מאמינות שהצעירים שלקחו חלק בסדנאות הפיקו לפחות חלק מתוך המטרות שצוינו.

### סיכום ומסקנות

המודל של סדנאות האומנות והיצירה שהוצג במאמר והוצע כפעילות פנאי חופשית לצעירים בתכנית "גשר לעצמאות" במהלך שלוש שנות עבודה, היה בעל ערך מוסף רב עבור המשתתפים. אף שכפי שצוין, קיים קושי בגיוס הצעירים והנעתם לפעילויות פנאי, ניכר שהמאמץ משתלם, והרווח שניתן להפיק מפעילות כזו הוא רב, הן כהעצמה אישית וכחיזוק רגשי, הן כגורם חברתי מחבר היוצר תחושת השתייכות ושיתוף והן כהעשרה תרבותית מהנה המגוונת את השגרה ומרחיבה את הנפש. הבחירה החופשית של המשתתפים לקחת חלק בסדנאות והכניסה אל תוך התהליכים היצירתיים, הרגשיים והחברתיים הנלווים אליהן אכן דורשות אומץ, כפי שאומר משפטה הידוע של ג'ורג'יה או'קיף (ראו המוטו למאמר), אך נראה כי הן גם מתגמלות. התנסות זו חידדה עבורנו את הצורך בפיתוח והעשרה של תחום התרבות והפנאי לצעירים בתוכנית, שמעצם נסיבות חייהם לא תמיד התאפשרה להם החשיפה והפניות הנדרשות לכך. נראה שבליוויו של צעירים וצעירות הנתונים במצבי סיכון יש חשיבות רבה להגברת מודעותם לתכונן הזמן הפנוי ולהוספת תכנים מובנים, מעשירים ומהנים לעולמם. תכנים אלו יכולים להיות גם מתחומים נוספים לזה שהוצג כאן, כגון: ספורט (קבוצות ריצה, ליגות משחקים), פעילות נופש (חוגי סיירות וטיולים), כתיבה יצירתית וסדנאות משחק. השקעת הזמן והתקציב הנדרשים להעשרת הפנאי של הצעירים, גם אם בנגיעות קטנות, תיצור עבורם גשר נוסף לחיים טובים.

### מקורות

- בן-שחר, ט' (2007). באושר ובעושה, פסיכולוגיה חיובית בחיי יומיום. תל אביב: הוצאת מטר.
- ויניקוט, ד' ו' (1995). משחק ומציאות. תל אביב: עם עובד.
- כהן, א' וחומי, ש' (2015). הפנאי בקרב בני נוער בישראל. רמת גן: אוניברסיטת בר-אילן.
- ליבמן, מ' (תש"ן). תרפיה באומנות לקבוצות. כפר ביאליק: אח.
- McNiff, S. (1981). *The arts and psychotherapy*. Springfield, IL: Charles C Thomas.

בעבר המצב היה פשוט יותר – אנשים עבדו קשה, הרבה, ללא אמצעי תאורה וללא כלי עזר, ללא חופשות ותנאים סוציאליים ואפילו ללא יום מנוחה שבועי. לכן לא היה להם זמן פנוי (להלן "פנאי"); אבל, כידוע, המצב השתנה, וכיום אנשים אומנם עדיין עובדים קשה (בדרך כלל), אבל הם מקפידים יותר על יום מנוחה שבועי, חלקם אפילו על יומיים, מסיימים עבודתם מוקדם יותר וכל הערב לפנייהם, ואם לא די בזה – הם גם יוצאים לחופשה שנתית, שבדרך כלל רק מגבירה את תיאבונם לעוד זמן חופשי ופנוי שבו יעשו מה שמתחשק להם... אבל מה "בא להם"? האם מה ש"בא להם" רצוי? ובכן – זהירות! הזמן הפנוי עלול לפעול כחרב פיפיות – מחד גיסא, גם החשיבה האינטואיטיבית וגם העדויות המחקריות גורסות שזמן פנוי הוא זמן טוב ומבורך שבו האדם יכול להתנסות בחוויות נוספות ומתגמלות; אך מאידך גיסא זה גם זמן מסוכן, שכן הוא מתקשר לעלייה בהסתברות של גלישה להתנהגויות סיכון (למשל Wegner, & Flischer, 2009) וכיוצא באלה.

למעשה, גם מבחינה זו בעבר המצב היה פשוט יותר – כשהיה פנאי, היו הולכים ללמוד נושאים חדשים, שירחיבו את האופקים, יעשירו את האסוציאציות הרעיוניות ויחזקו את איכות עבודתו של האיש הטורח בשירות המדינה. רעיון זה, שלפיו בזמן הפנוי לומדים, אינו רעיון פרוץ ומהפכני, אלא רעיון ישן, ששורשיו נטועים ביוון העתיקה – זה מקור המילה "בית ספר" בלועזית; קרי, המילה "school" באה מהמילה היוונית (scholē) הֶלְסֶסְ, שמשמעה: זמן פנוי. וראו זה פלא, בימינו דווקא הזמן שמחוץ לבית הספר, שלכאורה אינו מוקדש ללמידה, נתפס בעיני תלמידים ומורים כאחד כפנאי.

# צלצול "מאיר עיניים"

## אחרי הצלצול: עולם הפנאי של ילדים ובני נוער

מאת: פאדיה אבו-נאסר אלהיג'א וטלי היוש  
ירושלים: מאגנס, 2018 (380 עמודים)

סוקר: פרופ' משה ישראלשוילי,  
ביה"ס לחינוך אוניברסיטת תל אביב





גילאי 14–18) לאחר שעות הלימודים; שלישית, נושא העיסוק בפנאי מקרין על שלל היבטים התפתחותיים של הפרט, בכללם הגדרת הזהות עצמית, ההתפתחות הרגשית ויכולת השליטה העצמית; רביעית, בעוד שלבני נוער יש לא מעט זמן פנוי (הנע בין 15.8% מהזמן ביממה של בני נוער במקסיקו ל-27.7% מהזמן ביממה של בני נוער בבלגיה), לא כל בני הנוער יודעים מה בדיוק לעשות בזמן הפנאי שעומד לרשותם; חמישית, קיימות עדויות לקשר מובהק בין תחומי פעילות הפנאי לבין סוג התגמול שמפיקים כתוצאה מההשתתפות בפעילות הפנאי המסוימת. לדוגמה, צפייה בטלוויזיה עשויה לשפר הישגים לימודיים; חשיפה לאינטרנט עשויה לקדם יכולות קוגניטיביות וחברתיות; חברות בקבוצות ספורט עשויה לקדם יוזמה; השתתפות בתנועת נוער תורמת להתפתחות הזהות האישית ולעבודת צוות. למותר לציין כי מדובר בתרומות פוטנציאליות, ואילו מידת התרומה בפועל תהיה תלויה בין השאר בתכנים הספציפיים של הפעילות, במשך זמן הפעילות ובסוג העיבוד (הקוגניטיבי והרגשי, או אחד מהם) שיעשה בעקבות הפעילות המסוימת.

בפועל, רוב בני הנוער בעולם מבלים זמנם מול מסך הטלוויזיה או המחשב. בהקשר זה מעניינת ההשוואה שעושות המחקרות בין בני נוער יהודים לבני נוער ערבים בישראל; מתברר שבעוד שבני הנוער היהודים מרבים להעביר את זמנם הפנוי מול המחשב, בני נוער ערבים מבלים את זמן הפנאי יותר בפעולות חברתיות וקבוצתיות ופחות מול המסך. הבדל זה ניזון בין השאר מהבדלים בין-תרבותיים, אך חשוב מזה, הוא מלמד על התועלות השונות שמפיקים בני נוער ערבים, לעומת בני נוער יהודים, מהפנאי העומד לרשותם. אם כך, מה הבדלים אלה עשויים ללמד על ההתפתחות העתידית – במישורים החברתי, התרבותי, הפוליטי והציבורי – של בני הנוער משתי קבוצות אוכלוסייה אלו?

נקודה אחרונה זו מדגימה את חשיבותו המגוונת של הספר לאנשי מקצוע מתחומים שונים; הספר סוקר ידע קיים, מוסיף ידע חסר (ביחס לבני נוער מהאוכלוסייה הערבית) ונוסף על כך מציף שלל סוגיות חשובות שצריכות לעניין חוקרים ואנשי שטח מתחומי החינוך, הפסיכולוגיה, הסוציולוגיה, העבודה הסוציאלית, מדעי המדינה ועוד. דוגמה נוספת ומעניינת היא ההבחנה שעושות המחקרות, על בסיס ניתוח הנתונים שצברו במחקרם, בין 18 סוגי מניעים להשתתפות בפעילות פנאי, המחולקים לארבעה ממדים כלליים של מוטיבציה: (א) חברתי-אידיאולוגי; (ב) אוטונומי-ענייני; (ג) אינסטרומנטלי; (ד) חברתי-סטטוס, שמשמעו רצון להתבלט ולהוביל,

אז מה אנחנו יודעים על פנאי כיום? תשובה מקיפה, מעמיקה ועדכנית לשאלה זו נמצאת בספרן של נאסר אבו-אלהיג'א והיוש, "אחרי הצלצול: עולם הפנאי של ילדים ובני נוער". הספר מורכב מחמישה פרקים ראשיים – מהות הפנאי, מצב הפנאי, מה מעצב פנאי, התועלת מפנאי וחינוך לפנאי – המחולקים ל-35 נושאים, שכל אחד מהם תורם נדבך נוסף להבנת נושא הפנאי. בידח, החומר המפורט בנושאים אלה מצטבר לגוף ידע מושכל ומשולב, המעניק לקורא תחושה אמיתית של הרחבת אופקים והכרה של ממש עם נושא הפנאי, מהותו וחשיבותו בקרב ילדים ובני נוער. הספר מתבסס על מחקר רחב היקף שערכו המחקרות בקרב 3,200 ילדים ו-2,877 בני נוער מהמגזר הערבי בישראל. אך מלבד ניתוח כולל של הממצאים שהתקבלו, לצורך כתיבת הספר, המחקרות סקרו בשיטתיות את הידע הקיים בעולם על נושא הפנאי, והן מתייחסות לכ-600 מחקרים שפורסמו לאורך השנים בתחום זה. לצד סקירת הידע בעולם, המחקרות דנות בידע הקיים בהקשר זה על ילדים ובני נוער יהודים בישראל, שבקרבם בוצעו עד כה חמישה מחקרים מקיפים, אשר בחנו צדדים שונים של העניין (ראו לדוגמה דו"ח ועדת מומחים של היוזמה למחקר יישומי בחינוך בנושא תרבות הפנאי [מנדל-לוי וארצי, 2016]). בהמשך לכך וכקניוח לכל נושא, המחקרות מוסיפות ומציגות בפירוט ובמשולב את ממצאי המחקר שלהן, שהיה ראשון מסוגו בקרב ילדים ובני נוער בחברה הערבית בישראל ותרם רבות לא רק להבנת נושא הפנאי בכללותו, אלא גם להכרה טובה יותר עם עולמם של הילדים ובני הנוער בחברה הערבית. כך, התוצר הסופי – קרי הספר – עשיר בידע עיוני ואמפירי, סוקר ומנתח בביקורתיות את הידע העיוני הקיים ומציג לוחות רבים ומפורטים (לפי פילוחים שונים) של ממצאי המחקר שביצעו המחקרות, והוא מוביל ביד בוטחת להצגה של מודל כללי, המפרט את הגורמים המעורבים, לאורך זמן, בעיצוב מידת השתתפותם של ילדים ובני נוער בעיסוקי פנאי ובעיצוב תוכן עיסוקים אלו, ואת השלכות הלימודיות-חינוכיות, רגשיות, חברתיות, בריאותיות והתפתחותיות-אישיות שנובעות מעיסוק בפנאי (תרשים 13).

אך ראשית לכול המחקרות דנות בסוגיות יסוד הקשורות לנושא הפנאי, כגון: איך נגדיר פנאי? אחת הגדרות הנפוצות גורסת שפנאי הוא פעולות הנעשות אחרי שהאדם סיים פעולות הכרחיות (למשל ניקיון) ופעולות שנעשות מתוך מחויבות (למשל שיעורי בית). הגדרה מעניינת זו משתמשת אפוא באמת מידה משולבת של תוכן הפעילות ועיתוי הפעילות. דא עקא, שרצף פעולות האדם אינו כה מאורגן ומובחן, ושני ממדים אלה קשים לזיהוי; למשל, כיצד תוגדרנה פעולות שנעשו על ידי ילד לשם התאווררות, בין סיום שיעורי בית לבין התכוננות למבחן? סוגיה חשובה אחרת היא הטיפולוגיה של סוגי פעילות פנאי. כאן ישנה הקטגוריזציה העקרונית יותר, כגון: פנאי מזדמן, פנאי מבוסס פרויקט ופנאי רציני, ולצידה – הטיפולוגיה המפורטת יותר של תכנים שונים של פעילות פנאי, כגון: צפייה בטלוויזיה או עיסוק במחשב, פעילות ספורט או מפגש חברתי. דיון בסוגיות אלה ונושאים אחרים המובאים בספר מצביעים על כך שמדובר בנושא המחייב תשומת לב ממוסדת ויסודית: ראשית, הזכות לפנאי מוכרת רשמית בעולם בהצהרת סאן פאולו, משנת 1998 (Rojek & Castilho, 2018) ובישראל בחוק חינוך ממלכתי (כנסת ישראל, 2000); שנית, יש כיום עניין עולמי בטיפוח פעילות פנאי, עד כדי הקמת ארגון הפנאי העולמי (WLO – World Leisure Organization). בהקשר זה המחקרות מציגות שבאמצעות הברית הושקע סכום של מיליארד דולר בתוכניות שמטרתן הגברת הפיקוח על הפעילות שעושים ילדים





### לסיכום

מדובר בספר שעוסק בנושא בעל חשיבות מתעצמת, הוסקר אותו ממספר רב של זוויות, ומצליח לספק לקורא תמונה טובה מאוד וקוהרנטית של הידע מהעולם ומישראל בתחומים הרלוונטיים. הספר מציג ידע חדש וחשוב על ילדים ובני נוער ערבים בישראל, שהם קבוצה שמרכזיותה בחברה הישראלית חשובה ביותר, אך הידע החברתי-חינוכי עליה עד כה היה ספורדי יחסית, במיוחד בכל הקשור להתפתחותם בהקשרים שאינם קוגניטיביים-השכלתיים גרידא, כגון אופי עיסוקם בפעילות פנאי ומשמעותו עבורם.

יש לברך את המחברות ובית ההוצאה לאור על פרסום חשוב זה ולקוות שהאתגרים המחקריים והחינוכיים שהוא מציב יזכו למענה ראוי ויסודי.

### מקורות

מנדלילוי, נ' וארצי, א' (עורכים) (2016). *חינוך בלתי פורמלי לילדים, בני נוער וצעירים בישראל: עדויות מהשדה וסיכום תהליך למידה, דוח פעילות*. ירושלים: האקדמיה הלאומית הישראלית למדעים. זמין באתר <http://education.academy.ac.il/SystemFiles/23007.pdf>

Rojek, C., & Castilho, C. T. (2018). The São Paulo Declaration (1998): Nothing dates More rapidly than the p resent. *Motriz: Revista de Educação Física*, 24(3), e000718. Epub August 06, 2018 from <https://dx.doi.org/10.1590/s1980-657420180003e000718>

Wegner, L., & Flisher, A. J. (2009). Leisure boredom and adolescent risk behaviour: A systematic literature review. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 21, 1-28. Available at <http://dx.doi.org/10.2989/JCAMH.2009.21.1.4.806>

הוא קיים אצל בנים יותר מאשר אצל בנות. טיפולוגיה זו ראויה לתיקוף נוסף, אך כבר עכשיו היא מזמינה בעליל גישה דיפרנציאלית יותר לכל מה שקשור לנושא הכללי של חינוך לפנאי. כאמור, לאור המרכזיות הגוברת של הפנאי בחיי ילדים ובני נוער (וגם מבוגרים), המחברות טוענות שיש צורך לבחון באופן מושכל דרכים לטיפול פנאי רציני ולשילוב מהותי יותר בין הפנאי ובין סגנון החיים של האדם. מדובר בנושאים מרתקים, הקשורים קשר חזק לעיסוק העולמי כיום בשאלת ההתפתחות והלמידה החברתית-רגשית של ילדים (Social-Emotional Learning). יתרה מזו, חינוך מושכל לפנאי יגיע בסופו של דבר לשאלת ההתנהלות של הילד או הילדה בתוך המערכת המשפחתית ואף לשאלה הכללית, שגם היא כיום על מדוכת הדיונים החינוכיים בישראל ובעולם, של הקשר בין המשפחה לבין בית הספר. המחברות מצביעות על החשיבות המיוחדת שיש לעיסוק בנושא הפנאי בהקשר של ילדים המתגוררים באזורי מצוקה, שאצלם ההזדמנויות והאפשרויות לפעילות פנאי משמעותית פחותה, אך חשיבותה להתפתחותם האישית יכולה להיות מכרעת.

הספר כתוב באופן רוטו, מאורגן היטב וקולח, והוא עדכני ככל שניתן (המחקר בקרב בני הנוער הערבים בישראל נערך בשנים 2010–2012). הנגיעה שלו במגוון רחב מאד של נושאים (בסופו של הספר מובא מפתח עניינים עשיר) היא אחד הצדדים החיוביים שבספר, שכן נגיעות אלה מייצרות אצל הקורא שפע של אסוציאציות תאורטיות ויישומיות. עם זאת, יש לציין כי באופן טבעי, האזכור של חלק מהנושאים מוגבל ומזמין את הקורא המתעניין להמשיך ולצלול לנושא הספציפי באמצעות קריאה נוספת של חומרים אחרים מהספרות העולמית.

## הביטאון "אפשר לעובד החינוכי-סוציאלי"

### קישור לצפייה ישירה

תרומתה של תרבות הפנאי לקידום ילדים ובני נוער במצבי סיכון  
אפר 29 6/2019

המציאות הווירטואלית: היבט חינוכי-טיפולי בקרב ילדים ובני נוער  
אפר 28 5/2017

לימודים, השכלה ותעודה: מפתח לשינוי עבור ילדים ונוער במצבי סיכון  
אפר 27 5/2016

בני נוער בחברה מרובת תרבויות: אתגרים בחינוך ובטיפול  
אפר 25-26 2014-2015

התמקצעות העובדים עם ילדים ובני נוער במצבי סיכון  
אפר 24 12/2013

הכנה לעולם העבודה ושילוב בתעסוקה של בני נוער וצעירים  
אפר 23 12/2012

דו-שיח ודו-קשב בעבודה חינוכית-טיפולית עם ילדים ובני נוער  
אפר 22 12/2011

התנדבות בקרב ילדים ובני נוער ועבורם  
אפר 21 12/2010

מחבקים: השיח בין משפחה, מסגרת חוץ-ביתית וקהילה והשפעתו על החניך  
אפר 20 12/2009

אופנה ומגמות אופנתיות בקרב ילדים ובני נוער  
אפר 19 12/2008

העצמת ילדים ובני נוער  
אפר 18 1/2008

בריאות ואיכות חיים במסגרות חוץ-ביתיות ובקהילה  
אפר 17 5/2007

בצל המלחמה – ילדים ונוער בצל המלחמה  
אפר 16 9/2006

אמנויות בפנימייה ובקהילה  
אפר 15 4/2006

קליטה והסתגלות של נוער עולה  
אפר 14 4/2005

חניכה והכשרה של צוותי חינוך וטיפול  
אפר 13 6/2004

על חינוך וטיפול ומה שביניהם  
אפר 12 5/2003

הקשר בין החניך בפנימייה למשפחתו  
אפר 11 9/2002

תהליכי קליטה ויציאה של חניכים בפנימיות  
אפר 10 3/2002

התמודדות עם אלימות  
אפר 9 9/2001

שיחה על תקשורת  
אפר 8 10/2000

מעמדו המקצועי של המדריך החינוכי  
אפר 7 4/2000

זכויות הילד  
אפר 6 10/1999

הומור בעבודה החינוכית-סוציאלית  
אפר 5 5/1999

הפנימייה והקהילה  
אפר 4 11/1998

ספורט, פנאי ונופש  
אפר 3 6/1998

הגיליונות זמינים באתר: [www.efshar.org.il](http://www.efshar.org.il)



# טור אחרון

ברכותיי על הפרסום החדש של הביטאון "אפשר" בנושא פנאי. כמו בכל הפקה של כתב העת, אני שמח לברך ולעודד את העורכים, הכותבים וקהל הקוראים. שמחה זו מהולה בעצב על "חיתוך עמוק" שנעשה בפעילות עמותת "אפשר", ואשר משפיע על המשך הוצאתו לאור של הביטאון.

תחום מרכזי של פעילות העמותה, מלבד העיסוק השוטף בנושא העבודה החינוכית-סוציאלית, היה הטיפול בנפגעי אלכוהול והימורים. פעילות זו כללה:

- « 28 שנים של טיפול באלפי מהמרים ונפגעי אלכוהול ומשפחותיהם; 13 מרכזי טיפול ברחבי הארץ; מיזמים ממוקדים בנושא בקרב נוער עולה והרצאות וסדנאות מניעה בבתי ספר.
- « כ-120 עובדים במיזמים השונים.
- « הוצאה לאור של הביטאון: "הכול על אלכוהול", אשר יצא לאור ארבע פעמים בשנה במשך 25 שנים.

כל הפעילות הנרחבת והחשובה הזו הסתיימה ביוני 2019, בהתאם למדיניות משרד הרווחה. במקביל, העמותה מפסיקה את הפקתו של הביטאון "אפשר", שהיה מהיוזמות הראשונות לקידום העבודה החינוכית-סוציאלית והעשרת הידע בתחום. הביטאון הביא את קולו של השטח בפרסום העשייה למען ילדים ונוער במצבי סיכון במסגרות חוץ-ביתיות ובקהילה. המאמרים, אשר הציגו מיזמים מרשימים, חשובים וייחודיים בתחום, נכתבו רובם ככולם על ידי אנשי מקצוע מהשדה, ונושאי הגיליונות נבחרו על ידי מערכת שהייתה מורכבת מנציגי הגופים והארגונים המרכזיים המטפלים באוכלוסייה זו.

עמותת "אפשר" ממשיכה לפעול בתחומי הטיפול וההדרכה הקשורים בעבודה עם ילדים ונוער במצבי סיכון; כמו כן היא ממשיכה להוציא לאור את כתב העת "מפגש", שהוא כתב עת אקדמי שפית, אף הוא בדגש על ילדים, נוער וצעירים במצבי סיכון.

עמותת "אפשר" תמשיך ככל האפשר לחפש דרכים לפתח את פעילות השטח בקרב אוכלוסיית העוסקים בטיפול בילדים ונוער במצבי סיכון.

בנימין גדליהו,  
מנכ"ל עמותת "אפשר"



המכללה האקדמית בית ברל  
הכניסה הראשונה בית ברל  
Beit Berl College



אפשר  
מסגרת לביטחון שירותי רווחה וחינוך

## הזמנה יום עיון והשקת כתב העת "מפגש"

בנושא:

תרבות הפנאי של ילדים, נוער וצעירים בישראל

יום א' 9/2/2020 י"ד בשבט, תש"פ במכללה האקדמית בית ברל

לפרטים נוספים:

מרים גילת mgilat@efshar.org.il

ד"ר טלי היוש talih@beitberl.ac.il

# אפשר



עמותה לפיתוח שירותי רווחה וחינוך

הסניף הישראלי של הארגון הבין-לאומי

AIEJI – International Association of Social Educators

## אפשר – ביטאון לעובד החינוכי-סוציאלי

### המערכת

מרים גילת, עורכת ראשית, עמותת "אפשר"

ד"ר חזי אהרוני, חבר הנהלת "אפשר"

יורם ביטון, היחידה לקידום נוער, משרד החינוך

רותי גינוסר, מטפלת באמנויות ועובדת סוציאלית וחברת הנהלת "אפשר"

פרופ' עמואל גרופר, הקריה האקדמית אונו וחבר הנהלת "אפשר"

ארנה טאוס, משפחתוני הכפר הירוק, המפעל להכשרת ילדי ישראל

ד"ר איתן ישראלי, האוניברסיטה העברית

אלי כהן, כפר הנוער "כנות"

איילת כוכבי-סמסליק, רשות חסות הנוער, משרד הרווחה

רלי קצב, עמותת עלם

### כתובת המערכת

מרים גילת, עמותת "אפשר"

mgilat@efshar.org.il | www.efshar.org.il

עריכת לשון: אורלי צור

עיצוב גרפי: יולה ורמן 2w-design.com



ISSN 1565-0723

כל הזכויות שמורות © לעמותת "אפשר"

המערכת אינה אחראית לדעות המובאות במאמרים המתפרסמים בביטאון, שהיון על דעת המחברים בלבד.