

מגזין

מפתיע: מטפל בנוער בסיכון באמצעות... פעילות אתגרית ומסעות חוייתיים

חיים כץ היה מדריך במוסד לבני נוער בסיכון, אך לא הצליח ליצור אצלם שינוי מהותי. כל זאת עד ליום בו הוא פגש אנגלי מבוגר באמצע קרחת יער גדולה. מאז, הוא הפך למטפל בהרפתקה ומסע, אשר יוצר שינוי בנפש דרך אתגרים, ועל הדרך הוא מציע גם שלל משחקים לתעסוקה מאתגרת בתקופת הקורונה

תמר שניידר | י"ד שבט התשפ"א | 27.01.21 09:23

יעקב היה מכור לסרטים ולסדרות. מידי לילה הוא היה מדליק את המסך, מתיישב ומעביר מולו שעות ארוכות. בימים הוא בקושי היה מתפקד מרוב עייפות, ורק מחכה ללילה הבא, כדי להמשיך בצפייה המתמשכת. בהתחלה זה היה מסעיר ומרגש, אך עם הזמן הרגיש יעקב איך אופפת אותו תחושה של דיכאון. הוא כבר הבין שההתמכרות הזו לא עושה לו טוב, ובתוך תוכו רצה מאד להפסיק אותה ולמצוא משהו משמעותי ומשמח באמת לעשות. אבל הריקנות הגדולה שהרגיש בתוכו, שאבה אותו לשם שוב ושוב. הוא שהה אז במוסד לנוער מתמודד, ובמסגרתו יצאו הבחורים למסע בהרים. שבוע שלם בלי סדרות, בלי סרטים, ומנגד - מלא בפעילות מאתגרת ויעדים לא שגרתיים לכיבוש. רגע אחד של שיחה פתוחה מלב אל לב שנעשה במסגרת הקבוצה, זכור לו במיוחד. אחרי שעברו בהצלחה כברת דרך ארוכה, שאל אותם המדריך מה בחיים שלהם הם גם היו רוצים להשאיר מאחור. "את הסרטים", אמר יעקב בכאב, בלי לחשוב פעמיים. לא היה משהו במסע שיוכל לנקות אותו מההתמכרות המתמשכת, אבל אחרי שבוע שלם של התמודדות עם אתגרים שלא חשב שהוא יכול להם, יחד עם ניתוק מתמשך מהמסך, הבין יעקב שכנראה גם זה אפשרי. זמן לא רב אחר כך הוא פנה לטיפול מקצועי, והצליח לצאת מכלא הסרטים והסדרות שכבל אותו. את רגעי הגילוי של הכוחות הטמונים בו במהלך המסע, הוא לא ישכח לעולם."

את המסע המאתגר הזה, אשר פתח ליעקב את ההבנה שהוא יכול לצלוח אתגרים נוספים בחייו, הוביל חיים כץ, מטפל מוסמך באתגר ובמסע. 20 שנים קודם לכן, כבר עסק כץ בהדרכת קבוצות של נוער מתמודד, אך במקום להרגיש מסופק מעבודתו, הוא חווה תסכול רב. באותה תקופה, הוא בקושי הצליח להזיז את החברה, שלא לדבר בכלל על גיבוש קבוצתי. כל זאת עד ליום בו הוא הגיע איתם לקרחת יער גדולה בדרום אנגליה, ופגש בה את האנגלי המבוגר ששינה את חייו. מאז, שואלים אותו מידי פעם החברה, "רגע, אז אתה מדריך טיולים או פסיכולוג?" גם הם מרגישים כי המסע אליו יצאו הוא לא סתם טיול, אלא הרבה מעבר.

הדרך ללב

חיים כץ עלה ארצה מאנגליה בגיל 5, והחל את דרכו כמדריך לנוער מתמודד כאן בארץ. "בשלב מסוים הציעו לי לעבוד עם בני נוער באנגליה, ואני נעניתי להצעה ועברתי לשם", הוא אומר. "הדרכתי קבוצה של נערים ועשיתי עבורם ככל יכולתי, אבל הרגשתי שאני לא מצליח לקדם אותם באופן משמעותי".

איפה בדיוק היתה הבעיה?

"הבעיה היתה בכך שהקבוצה הזינה את עצמה כל הזמן, אבל לא לכיוון החיובי, אלא להפך, ולצערי אפילו בחורים שהגיעו במצב טוב יחסית, הלכו לפעמים והידרדרו יחד עם החברים. כך למשל, אם בחור מסוים התחיל לעשן, אז כולם למדו ממנו והתחילו לעשן אחריו. היו לי אמנם שיחות מלב אל לב עם חלק מהבחורים, אבל ברגע שישבנו לשיח קבוצתי, הרצינות היתה בקרשים. בזמן שאני חיפשתי את הדרך ללב שלהם ולהקשבה אמיתית, הם היו עסוקים בהעברת צחוקים אחד עם השני. זו היתה חוויה מתסכלת מאד עבורי, אך לא ידעתי איך ליצור שם שינוי".

חיים קופץ רגע אחד קדימה, לידע הרחב איתו הוא הולך כיום, כדי להסביר איך נכון שקבוצה תתנהל. "קבוצה מקדמת את הנמצאים בתוכה, כאשר יש להם מטרות או יעדים משותפים. כדי להגיע לאותם יעדים, צריך לגבש נורמות שכולם יהיו מחויבים אליהן, כמו שמירה על כבוד הדדי ואיסור שימוש באלומות. חברי הקבוצה קובעים את הנורמות, והעובדה שהם מחליטים מה מותר ומה אסור, גורמת להם להיות מחויבים לכך. ברגע שחברי הקבוצה מגובשים סביב התנהגות שהם עצמם קבעו ויש להם יעד משותף ללכת אליו, הם מתחילים להתקדם. מול זה, מה שחוויתי אני עם החברה שלי באנגליה אפילו לא התקרב למודל הנכון. בחור אחד רצה כך, השני רצה אחרת, לא היתה שום מטרה משותפת שיכולנו לחתור אליה, והתוצאות היו בהתאם. זו הסיבה לכך שבתוך תוכי חיפשתי כל הזמן דרך אחרת".

חיים המשיך ללכת עם השאלות בראשו, עד ליום בו הגיעה תשובה ממקום לא צפוי. "פעם בשבוע הייתי יוצא עם החברה לטיול, כדי לתת להם חוויה מהנה ומעניינת, שתעזור להחזיק אותם בתוך המסגרת", הוא מתאר. "באחת מהפעמים האלה, שאלתי את הבחורים מה הם ירצו לעשות, והם הציעו ללכת לפעילות של בניית מחסות בטבע. ביום המיועד, הגענו לקרחת יער גדולה, בה חיכה לנו אדם אנגלי מבוגר, שהיה אמור ללמד אותנו איך לעשות זאת. כאשר אותו אנגלי התחיל לדבר, הרגשתי שהתדר שלו שונה לחלוטין מכל מה שהכרתי. הוא ידע לנתב את הקבוצה בצורה מדהימה, ולתת לכל אחד לפעול לפי הכישורים והיכולות שלו. מהנער היצירתי הוא ביקש ליצור את המבנה, ולחברו, שהוא בעל כוח פיזי, אמר לסחוב קורות. את הנער שאוהב לדבר הוא הפך למעודד של הקבוצה, ומזה שהמשיך לעמוד בצד, ביקש שירגל אחרי הקבוצה היריבה. כך הוא הפעיל את כל הבחורים, ותוך כדי בניית המחסות הכניס לפעילות משחקים קבוצתיים, שמצד אחד יצרו חיבור בין כולם, ומן הצד השני שמרו על תחושה של תחרות. אני עמדתי מהצד משתומם, רואה את החברה שלי, שבדרך כלל לא מוכנים להזיז את עצמם, פועלים פתאום במרץ ובשיתוף פעולה. בסיום הפעילות הוצאתי גיטרה כדי לשיר איתם, ובמקום שרק שניים בקושי יצטרפו אליי, מה שהיה קורה בכל פעם, ישבו כולם יחד ושרו בהתלהבות".

מה בעצם קרה שם?

"זה גם מה שאני שאלתי את עצמי, ובסיום הפעילות פניתי אליו כדי שיסביר לי את הפלא שראוי עיניי. 'טים בילדינג' - בניית קבוצה, היתה התשובה שלו, או במינוח המוכר יותר בארץ - 'או די טי' (OutDoor Training), שזו פעילות אתגרית בשטח. הוא בעצם עשה לבחורים טיפול באמצעות הרפתקה, ודרך זה פתח אצלם עשייה חיובית וחיבור לשאר חברי הקבוצה. באותו רגע הבנתי שזו גם התשובה למה שאני מחפש".

משם, חזר חיים ארצה והמשיך בטיפול פרטני בנוער מתמודד. "מידי פעם הייתי לוקח כמה בחורים מתוך אלה שבאו אליי לטיפול, ומציע להם לצאת ליומיים של אתגרים בשטח", הוא מתאר. "בכל פעילות כזו, ראיתי איך תוך מספר שעות בודדות בחורים שלא הכירו אחד את השני מתנהגים כמו חברים ותיקים, ואיך העשייה המשותפת יוצרת אצלם אנרגיה חיובית ופותחת בפניהם צוהר לכוחות החבויים בתוכם". משם הגיע חיים ללימודי טיפול באמצעות הרפתקה ומסע במכללת וינגייט, ועל הדרך גילה שהוא החרדי הראשון בקורס, ולימים גם המדריך החרדי הראשון בפעילות אתגרית.

נוסעים כדי למצוא את עצמם

עם השנים, הספיק חיים לעבור מסעות עם בני נוער במדינות שונות בעולם. "התהליך לא מתחיל במסע, אלא הרבה קודם - במפגשים שבועיים, בהם אני בונה את הקבוצה ויוצר איתה קשר של אמון ורצון לשינוי", הוא מסביר. "אני רואה כיום לא מעט מוסדות שנפתחים מתוך רצון כנה לעזור לנוער בסיכון, ואנשי חינוך שממש מוסרים את הנפש, ובכל זאת - מתקשים לשבור את הציניות, להוריד את רמת האלימות, ולהגיע לשיחות אמיתיות עם הקבוצה מלב אל לב. במקום הזה נכנסת הפעילות האתגרית, שמפיחה רוח חדשה, ומשלבת בתוכה 4 אלמנטים חשובים: חוויה, ידע, היכרות אישית והיכרות קבוצתית. החוויה היא המפתח שמושך את הנערים לפעילות, ולפעמים הם בכלל לא זוכרים שמדובר פה בתהליך טיפולי. במהלך הדרך הם צוברים גם ידע חדש, כמו איך להבעיר אש בשטח מחיכוך של שני עצים או לגלף כפית מחתיכת עץ. הידע הזה נותן להם תחושת חוזק ויציבות, וממקום בו הם מרגישים 'אפסים' לפעמים, משהו בהם מזדקף. ולבסוף, הדבר המשמעותי ביותר הוא ההיכרות שלהם עם עצמם. מול האתגרים, בחור מגלה אילו כוחות יש בו, מה מפחיד אותו ואיפה הוא בכל זאת מתעקש להצליח. במהלך הדרך הוא גם רואה איך כל אחד מחבריו חושב אחרת, ומבין שגם אם זה כך, אין צורך להילחם בשני, אלא להבין את הדרך שלו ואפילו ללמוד ממנה. כך, מעבר להיכרות האישית, נוצר גם גיבוש קבוצתי חזק".

כדוגמה לכך, מביא חיים חוויות מהמסע. "אני עומד עם הבחורים בתחילת הדרך ואומר להם: 'אתם רואים את ההר ההוא שם בקצה? עוד שלושה ימים נגיע אליו'. זה נראה להם רחוק כל כך, והם לא מאמינים לרגע שיעשו את כל הדרך הזו. אבל בסוף אנחנו מגיעים לשם, ואז אני שואל אותם על אילו דברים הם סיפרו לעצמם שלעולם לא יגיעו אליהם, ולבסוף גילו שזה לא היה נכון. משם, אנחנו עוברים להתמודדויות בהווה, ובחור שחושב שהוא לעולם לא יצליח ללמוד או להיגמל מעישון סיגריה בשבת, מבין שאולי המחשבה הזו שגויה, ושהוא דווקא כן יכול. זה מפרק להם אמונות פנימיות שהולכות איתם לאורך שנים, ועוזר להם להתחיל לספר לעצמם סיפור אחר".

גם החיבור הקבוצתי נותן לבחורים הסתכלות חדשה על המציאות. "אנחנו יושבים באחד הלילות לדבר, וכל אחד מספר עם מה הוא מתמודד", מדגים חיים. "בחר שחשב את עצמו עד היום למסכן הכי גדול בעולם, שומע שהחבר שלצידו מתמודד עם יתמות, מחלות, או משברים גדולים בהרבה ממה שיש לו. הוא מקבל פרופורציה על החיים, יוצא קצת מהמבט המצומצם שלו, ומבין שכנראה יש גם משהו טוב בחיים שלו. הוא היה בטוח גם שכולם שונאים אותו, אבל בשיחה אנחנו מגלים שיש איזו דודה שדואגת להתקשר ולהביא לו פעם בשבועיים חבילה. באותו רגע הוא מגלה שיש מי שאוהב אותו באמת, ושינוי המבט הזה הולך איתו, ופותח פתח לראיית המציאות שלו באור אחר".

אילו עוד אתגרים יש במהלך המסע?

"האתגר הראשון הוא שהסמארטפונים לא פועלים במשך שבוע שלם, ושהחבר'ה בחרים מעצמם בניתוק הזה, שהוא לא תמיד ברור מאליו. אחרי זה, יש אתגרים שונים, כמו הגעה לפארק חבלים, למשל, כדי לעשות בו 'קפיצת אמונה' מגובה 14 מטר. את הקפיצה הזו על הבחור לעשות בעצמו, בלי שמישהו ידחוף אותו מאחור, כמו בבאנג'י למשל. אנחנו מדברים על הפחד סביב הרגע הזה, ולמי שמרגיש שהוא לא מסוגל עדיין לקפוץ, אנחנו מציעים לעשות את מה שהוא כן יכול. אם הוא יכול רק לשים קסדה - שיעשה זאת, ואם הוא מסוגל לטפס עד אמצע הסולם - זה מצוין. אם הוא מסוגל לטפס עד הסוף ולא לקפוץ - זה גם שלב מתקדם, ומי שבחר לעלות ולקפוץ, מקבל את תמיכה מלאה לתהליך. אחרי זה יש שיחת עיבוד, בה אנחנו מקיימים מהקפיצה הזו לחיים. בחרים שחשבו שהם לעולם לא יוכלו להחזיק גמרא, למשל, מבינים שאפילו במקום הזה הם יכולים לקפוץ, אם רק יבחרו בכך. אנחנו מדברים על כך שגם זה תהליך, בו לפעמים אדם יכול רק להחזיק גמרא, לפעמים הוא מצליח גם לפתוח אותה, ואם הוא מסוגל כבר ללמוד ממנה, אז זו בכלל התקדמות. קפיצת האמונה מלמדת אותם על התמודדות עם נושאים רבים שעולים תוך כדי החיים".

אבל למה חייבים לעבור את זה דווקא דרך חוויה, שיחה על הנושא לא מספיקה?

"כי הרבה פעמים אנשים חוזרים ואומרים לבחור שהוא יכול, אבל הוא מרגיש בדיוק את ההפך. מול זה, כאשר הוא חווה את היכולת הזו בעצמו, אז כבר ברור לו שהוא יכול. זכור לי, למשל, בחור שעבר איתנו מסעות, והפך בהמשך לאיש עסקים מצליח, שמתעסק בפרויקטים גדולים של נדל"ן. הוא סיפר לי שתוך כדי עבודתו עליו לעמוד בפני החלטות משמעותיות, הכרוכות בהשקעה של סכומי כסף גדולים. מול החששות שעולים שם, הוא נזכר ברגשות שעלו לו במהלך המסע, כשעמד מול הר גבוה או נהר שוצף. התחושה הזו שהוא יכול לצלוח את האתגר עולה אצלו ממש כפי שהיא עלתה אז, ונותנת לו את הכוח לדעת שהוא יכול להתמודד גם עם דברים שנראים גדולים עליו בכמה מידות.

ומה קורה אם לא מצליחים באתגר?

"כפי שיש הצלחות, יש גם כשלונות, וגם מהם לומדים הרבה. היתה לי, למשל, קבוצה שהלכתי איתה, והגענו בשעה מאוחרת מידי ללינה בשטח. במצב כזה לא יכולנו להכין ארוחת ערב, וכולם נאלצו ללכת לישון רעבים. הבחורים רטנו ואפילו כעסו עליי, אבל לא היתה ברירה אחרת. יום למחרת קמו כולם רעננים ושמחים, והקושי של הלילה היה מאחוריהם. בהקשר זה, דיברנו על כך שגם אם יש זמנים קשים, השמש שוב זורחת ואפשר להתחיל מחדש. בכלל, בכל מסע יש הפתעות לא צפויות, וגם דרכן אנחנו לומדים איך להתמודד.

אתגר משפחתי

מאז פרוץ הקורונה, פסקו המסעות ברחבי העולם, אך דווקא בתקופה זו, פתח חיים את הפעילות האתגרית לקהלים חדשים. "אני יוצא לשטח עם קבוצות של 20 איש בגילאי 30-50, אשר בוחרים לעצור לרגע באמצע מרוץ החיים", הוא מתאר. "כל אחד מספר איפה הוא נמצא בחייו ומה בעצם הוא מחפש במדבר, ואנחנו עושים יחד תרגילי אתגר, שפותחים שיח והתבוננות על כך".

בנוסף, דווקא בגלל ההתכנסות המשפחתית בתקופה זו, יזם חיים פעילות אתגרית לאבות ובנים. "במקום לראות בני נוער מנותקים מההורים שלהם בגילאים מאוחרים יותר, אנחנו פועלים עכשיו על יצירת קשר עמוק וטוב ביניהם", הוא מסביר. "לפעילות מגיעים אב ובן, כשהבן בגילאי 9-13, ליום של פעילות בשטח. הם עוברים יחד פעילות מאתגרת, כמו הדלקת אש באמצעים פרימיטיביים, מציאת חפצים בשטח או הליכה בפארק חבלים בעיניים מכוסות. המטרה בפעילות היא ליצור חיבור ביניהם, מה שקורה תוך כדי עשייה משותפת ושיח פתוח בין כל המשתתפים. הדיבור הפתוח הזה לא תמיד קיים ביום יום, ומטרת הפעילות היא לפתוח אותו. לא מזמן עשיתי סדנא לצוות באחת הישיבות, ושאלתי למי מהם היתה שיחת נפש עם מישהו מלבד האישה שלהם בחצי השנה האחרונה. חלקם הגדול אמרו שלא היתה להם שיחה כזו, ואף לא אחד מהם אמר שהיתה לו שיחה קרובה עם אחד מילדיו. רוב האנשים בכלל לא מכירים את האפשרות לדבר עם הילדים שלהם מלבד אל לב, גם אבא שלהם מעולם לא עשה זאת איתם, וזה פשוט לא קיים בעולם המושגים שלהם. אבל ברגע ששיחה כזו מתרחשת תוך כדי פעילות, הם מגלים שזה אפשרי, ומשם נפתח להם פתח לשיח קרוב ופתוח לכל החיים. זוהי אמנם פעילות נקודתית, אך היא יוצרת שינוי גדול, ודבר נוסף שאני אוהב לראות דווקא בקבוצות האלה, הוא שמגיעים אליהן משתתפים מגוונים שונים. חסידים, ליטאים, חוזרים בתשובה ומי לא, פועלים יחד, ונוצר בין כולם חיבור מדהים, מה שמפיל חומות של שוני וזרות, ומביא רווח נוסף לחייהם".

מעביר הלאה

עם הזמן, הבין חיים כי עליו להנחיל את הידע שצבר למורים נוספים. "שמתי לעצמי כיעד להגיע בשלב ראשון לכ-1000 אנשי חינוך, מתוך הבנה שכל מורה מלמד 30 תלמידים בשנה, ועושה זאת למשך 20 שנים לפחות", הוא מחשב. "המטרה היא שלמידה דרך חוויה תגיע לעשרות אלפי תלמידים, מה שיעזור למורים להפוך את הכיתות בהן הם מלמדים לקבוצות מגובשות. בסדנאות למורים, אני מלמד אותם איך לשחק עם התלמידים, באופן שייצור שיח ומעגל חברתי. לא מזמן אמר לי חבר שהבן שלו הוא תלמיד ביישן ושקט, ואין שום הזדמנות עבורו בכיתה לבטא את עצמו, אבל כאשר נוצר מעגל שיח כזה, פתאום שומעים גם את התלמיד השקט. יכול להיות שהוא יאמר רק חצי משפט, אבל זה יהיה משמעותי עבורו כמו תלמיד דומיננטי שדיבר חצי שעה. בכלל, מורים שמקדישים זמן למשחק חברתי מידי שבוע, יכולים לראות שינוי בכל

האינטראקציה החברתית בכיתה. מעבר לכך, המשחקים מבוססים על כך שכולם מתחילים מאותה נקודת מוצא ויכולים להצליח באותה מידה, כך שניתנת לכל אחד מהילדים הזדמנות שווה".

ואם לא די בזאת, עם פרוץ [הקורונה](#) החל חיים במיזם נוסף. "במהלך השנים חברתי כמות גדולה של משחקים שונים, וכבר בסגר הראשון הבנתי עד כמה החומר הזה יכול להועיל לאנשים. לכן איגדתי משחקים שונים ואני שולח אותם מידי שבוע במייל לכל מי שרוצה".

מה כוללות החוברות?

"הן כוללות אתגרי חשיבה, אתגרי אמנות וציור, תשבצים למיניהם ומשחקים קבוצתיים שאפשר לעשות בבית. הן מיועדות בעיקר לילדים מגיל 9 ומעלה, אם כי ישנם גם דפי צביעה שונים, שיכולים להתאים לילדים צעירים יותר. משפחות רבות כבר נהנות מהן, ועם הזמן נודע לי כי גם מבוגרים הנמצאים בבתי אבות גילו את המשחקים, והעיסוק בהם מפיג להם במקצת את הבדידות. אני שמח על הזכות לעזור כפי יכולתי בתקופה המורכבת הזו, ומקווה להמשיך ליצור חיבור בין אנשים, גם בתקופה בה נכפה עלינו הריחוק".

ליצירת קשר עם חיים כץ - info@gisha-center.co

נוער בסיכון

פעילות

רוצה לקבל התראה במייל על כל תוכן חדש של תמר שניידר?



שלח

נא למלא כאן את כתובת המייל