

מערך שיעור לבני/בנות נוער בנושא בריאות הנפש

"לבקש עזרה לא הופך אותך לחלש/ה": המסר של בילי אייליש

תקופת ההתבגרות מאופיינת בשינויים פיזיים ונפשיים הגורמת לעיתים לאי יציבות ולאתגרים רבים. מחקרים מראים, כי דווקא בתקופה זו, פנייה לעזרה נפשית היא מועטה ביותר. נראה כי הבושה והמבוכה הכרוכים בפניה לייעוץ וטיפול נפשי והדעות הקדומות כלפי מי שסובלות/ים ממצוקה נפשית הם החסמים העיקריים של בני ובנות נוער מלפנות לעזרה מקצועית¹. מהנתונים עולה כי בקרב בני נוער (כמו בקרב מבוגרים), יש פער בין שיעור הזקוקים לעזרה נפשית לשיעור הפונים לעזרה. 1 מתוך 8 ילדות/ים (11.7%). סובל/ת מהפרעת נפש ורק שלישי מהן/ם פונות/ים לייעוץ. **מגפת הקורונה**, שעוררה חששות ודאגות בקרב רוב האוכלוסייה (ביתר אינטנסיביות אצל חלק מהאנשים לעומת אחרות/ים), הפכה את הפנייה לעזרה נפשית ללגיטימית יותר בציבור, שמכיר כעת יותר בהשלכות הנפשיות של המגפה. לכן משבר הקורונה יכול להיות הזדמנות טובה להעלות דווקא עכשיו את הנושא של בריאות הנפש בפני התלמידות/ים שלנו.

מטרת השיעור היא לאפשר שיחה פתוחה עם התלמידות/ים על בריאות הנפש ועל המשמעות של פנייה לעזרה נפשית. נעשה זאת על ידי שיקוף של הפער בין אופן ההתמודדות שלנו עם בעיות פיזיות לבין אופן ההתמודדות שלנו עם בעיות נפשיות. לאחר מכן נבחן את סיפור חייה של בילי אייליש - כוכבת רוק צעירה שמדברת בגלוי על ההתמודדות שלה עם אתגרים נפשיים. המסר שלה בראיונות רבים הוא: "לבקש עזרה לא הופך אותך לחלש/ה". היא מעבירה את המסר הזה גם בשיריה אשר מכילים לטענתה את החוויות שלה מהתמודדויות הנפשיות שעברה.

שלב	משך בדקות	תוכן מרכזי	מה הילדים נדרשים לעשות?
א' פתיחה	15	השוואה בין האופן בו התלמידות/ים מתייחסות/ים לכאבים פיזיים ולאתגרים נפשיים. ודיון על מהות הפער.	גיבו באופן אישי להיגדים שעוסקים בבריאות הגוף והנפש. יערכו דיון תוך כדי תנועה.
ב'	15	צפייה בזוגות בקליפים של בילי אייליש וזיהוי האופן בו היא מביאה לידי ביטוי את ההתמודדות הנפשית שלה ביצירה.	יצפו באופן מודע ומונחה בשיריה של בילי אייליש.
ג'	10	סרטון הסברה של בילי אייליש הקורא לבקש עזרה במקרה של התמודדות עם אתגרים נפשיים.	יצפו בסרטון ויערכו דיון
סיכום	5	הדגשת המסרים העיקריים.	

¹ את המחקר המלא ניתן למצוא בכתובת הבאה:

https://www.btl.gov.il/Publications/Special_Activities_publications/Documents/mifal_171.pdf

² קישור למחקר בנושא בריאות הנפש בישראל



בילי אייליש, Lars Crommelinck Photography, [Flicker](#)

חלק א': פתיחה- מה בין בריאות הגוף ובריאות הנפש

התלמידות/ים יעמדו בשורה.

נקריא אחד אחד 5 היגדים על ההתייחסות לבריאות הגוף, נמשיך באותו רצף (מבלי לציין את הכותרות), ונקריא 5 היגדים על ההתייחסות לבריאות הנפש.

התלמידות/ים יצעדו צעד אחד קדימה, אם הן/ם מזדהות/ים עם ההיגד, ויישארו במקום אם אינן/ם מזדהים איתו. בכל שלב בפעילות נברר עם אחד/ת מהתלמידות/ים מדוע הלכו צעד קדימה או נשארו במקומם.

היגדים בנושא בריאות הגוף:

- אם יהיה לי כאב בטן ובחילה, אנסה להבין אם אכלתי משהו מקולקל.
- אם אחוש קור וצמרמורת, אמדוד חום.
- אם תכאב לי השן, אבקש מההורים לקבוע לי תור לרופא שיניים.
- אם נחתכתי במהלך הכנת סלט, ויורד לי דם, אפסיק את הדימום על ידי חבישה.
- אם באמצע יום הלימודים אני מרגישה חולה, אתקשר להורים, אעדכן את המורה, ואלך הבייתה מוקדם.

היגדים בנושא בריאות הנפש:

- אם אחוש שאני נמנע/ת מפעולות מסוימות בגלל מחשבה טורדנית שלא יוצאת לי מהראש, אנסה להבין מה קורה לי על ידי שיחה עם יועצ/ת בית הספר.
- אם משהו יעיק עלי לאורך זמן אשתף את ההורים.
- אם ארגיש שאני עצובה בגלל סיטואציה חברתית לא נעימה שהייתה לי בבית הספר, אשתף את המורה.
- אם יהיה נושא שגורם לי תמיד לאי נוחות, אבקש מהסביבה הקרובה להימנע מלדבר עליו לידי.
- אם יהיו לי כמה ימים בהם רק ארצה להישאר במיטה, אשתף בתחושות באלה את הקרובים לי.

דיון בעקבות המשחק:

- לאיזה קטגוריות ניתן לחלק את ההיגדים?
- האם יש הבדל בין האופן בו אנו מתייחסות/ים כשמשהו לא בסדר בגוף (חום, כאב, חולשה פיזית) לבין האופן בו אנו מתייחסות/ים שמשהו מעיק עלינו נפשית (עצב, פחד, חוסר אקטיביות)?
- ממה לדעתכן/ם נובע ההבדל? האם צריך לדעתכן/ם להיות הבדל? למה הרבה בנות ובני נוער לא פונות/ים לעזרה נפשית?
- כיצד לדעתכן/ם השפיע משבר הקורונה על בריאות הנפש של בני ובנות נוער? כיצד השפיע על הפנייה לעזרה נפשית?

חלק ב' – מבט פנימה אל השירים של בילי אייליש: פעילות בזוגות ושיתוף במליאה

- נחלק את התלמידות/ים לזוגות. כל זוג יבחר שיר של בילי אייליש. יאזין לשיר, ויענה על השאלות הבאות:
- האם לדעתכן/ם יש בשיר שיקוף להתמודדות נפשית?
 - כיצד הדבר בא לידי ביטוי? (במילים, באופן הצילום וכו')
 - האם אתן/ם מזדהים עם התחושה שעולה מהשיר?

למורה: בקישור זה ניתן למצוא מגוון שירים של בילי אייליש הכוללים כתוביות של המילים בעברית.

- בתום הפעילות בזוגות ובהתאם לזמן, כל זוג ישתף במליאה, על פי השאלות הבאות:
- איזה שיר בחרתן/ם? ואיזו התמודדות הוא משקף?
 - איך ההתמודדות הנפשית באה לידי ביטוי בשיר?
 - מדוע בחרתן/ם בשיר זה?

חלק ג' – בילי אייליש: לבקש עזרה לא הופך אותך לחלשה

התלמידות/ים יצפו [בסרטון של בילי אייליש](#) מספרת על מצבה הנפשי ועל האופן בו יש להתייחס לאחר/ות בהקשר של בריאות הנפש.

למורה: לסרטון ניתן להוסיף כתוביות בעברית באופן הבא: ללחוץ על גלגל השיניים בתחתית הסרטון, אז ללחוץ על 'כתוביות' ואז על 'תרגום אוטומטי' ולבסוף לבחור 'עברית'. יש לשים לב שהתרגום הוא אוטומטי ולכן לא מבחין בין זכר ונקבה אך מעביר את המסר של הדברים.

שאלות לדיון:

- מה המסר המרכזי שבילי אייליש מבקשת להעביר בסרטון?
- מדוע לדעתכן/ם חשוב להעביר את המסר הזה?
- האם לדעתכן/ם הידיעה שבילי אייליש מתמודדת עם אתגרים נפשיים עשויה לעזור לבני ובנות נוער להתמודדות האישית שלהן/ם?
- חשבו על הדברים של בילי אייליש בסרטון, כיצד אפשר לשנות את האופן בו אנו מתייחסות/ים לאתגרים נפשיים?
- כיצד אתן/ם נוטות/ים להגיב במפגש עם אנשים שמתמודדים/ות עם אתגרים נפשיים?
- מה לדעתכן/ם צריכים בני ובנות נוער על מנת שירגישו בטוח לבקש עזרה?

סיכום

נסכם את השיעור, ונדגיש את המסרים העיקריים: הרבה מאתנו מתמודדים במהלך החיים עם אתגרים הקשורים לבריאות הנפש. כחברה למדנו לפתור באופן די מוצלח בעיות הקשורות בבריאות הגוף וקצת פחות כאלה שקשורות בבריאות הנפש. כפי שכשעולה לנו החום, או כואבת לנו השן, ניטה שלא להתעלם מכך ולגשת לקבל עזרה מקצועית, כך עלינו לנהוג שנהיה עצובות/ים, מפוחדות/ים או שבורי/ות לב. גם אז כדאי ורצוי לשתף ולבקש עזרה מקצועית. כחברות וחברים נכון יהיה עם נישם את המסר של בילי אייליש בו היא מבקשת להיות ערניים לשינויים במצב הרוח אצל הזולת, ולעזור להם לעזור לעצמם/ן. חשוב לזכור כי מכאובים ואתגרים נפשיים הם חלק מהחיים, וטיפול נכון בהם עשוי לשנות באופן משמעותי את איכות החיים.

מקורות:

[מחקר בנושא בריאות הנפש בישראל](#)

[מחקר של הביטוח הלאומי בנושא טיפול נפשי לנוער וצעירים](#)

[פודקסט שעוסק ביצירתה של בילי אייליש](#)

[כתבת הכרות עם בילי אייליש](#)

[כתבה העוסקת במורכבות הרגשית של בילי אייליש](#)