

ס – ספורט

פעילות גופנית ככלי עבודה עם נוער בסיכון¹

ורד סרוסי

תקציר

פעילות גופנית תורמת רבות לאדם, לגופו ולרוחו. מאמר זה מציג את מגוון ההשפעות האפשריות של הספורט על האדם, ומצביע על האפשרות לעשות שימוש בפעילות הגופנית בעבודה עם נוער בסיכון על מנת לבלום תהליכי הינתקות של בני נוער מהחברה ואף להקל על חזרתם לחיים נורמטיביים. במסגרת זו מרכז המאמר מידע על מספר ארגונים אשר משלבים פעילות גופנית בתכניות ההתערבות עם אוכלוסיה בסיכון שהם מפעילים כיום, ועל העקרונות המנחים אותם.

בעשור האחרון הולך וגובר השימוש במושג "נוער בסיכון" לתיאור בני נוער המתקשים לתפקד במסגרות חינוכיות וחברתיות המקובלות ונקלעים לחיפוש דרכים חלופיות המביאות אותם בסופו של תהליך לניתוק מהמסגרות הנורמטיביות של בני גילם בפרט, ומהחברה בכלל (להב, 1999). במהלך השנים, התפתחו תכניות התערבות שונות לעבודה עם נוער כזה, שפועלות גם היום, ויחד איתן הלכה וגברה המגמה של הפעלת תכניות המשלבות עשייה בתחומי הספורט השונים ככלי טיפולי-חיברותי. פעילות גופנית תורמת רבות לפרט, אך האם השפעות חיוביות אלו יבואו לידי ביטוי גם בהקשר של נוער בסיכון? האם תוכל למנוע את המשך ההידרדרות של אלה הנמצאים רק בתחילת רצף הסיכון ולאפשר להם לחזור לחיים נורמטיביים? במאמר זה אציג תחילה את השפעותיהם ויתרונותיהם הרבים של הספורט והפעילות הגופנית עבור האדם והחברה. בהמשך אציג את העקרונות על פיהם עובדות תכניות ההתערבות הפועלות כיום עם אוכלוסיית הנוער בסיכון אשר משלבות את הספורט והפעילות גופנית בעבודתן, ואת תוצאותיהן. בשל המחסור במחקרים הבודקים בצורה אמפירית את השפעות תכניות אלו על הנוער בסיכון, אציג בחלק השלישי של המאמר מחקר המשך אפשרי שיכול לענות על הצורך לבחון את האפקטיביות בשטח של אותן תכניות, ולצידו את דעתי על הפעילות הקיימת כיום. לסיכום, מצורף נספח בו פרטי התקשרות של ארגונים ועמותות (שחלקם הוזכרו במאמר) אשר משלבים את הפעילות הגופנית והספורט בעבודתם עם נוער בסיכון – המלצתי לעשות שימוש במידע זה לכל מי שבעבודתו פוגש נוער בסיכון שעשוי להסתייע בהם.

(א) יתרונות הספורט והפעילות הגופנית

כולנו יודעים שעלינו לבצע פעילות גופנית, אך רק מעטים מאיתנו מבינים את גודל חשיבותה בשיפור בריאותנו ובשמירה עליה. במשך אלפי שנות האבולוציה של האדם, תנועה ומאמץ גופני היו עניין של הישרדות יומיומית, הן לגבי השגת מזון והן לגבי כיבוש טריטוריאלי של שטחי התיישבות, ומכאן שנעשו באופן טבעי ללא הקדשת מחשבה מיוחדת לכך. התפתחות העולם המודרני הביאה עימה שינויים רבים באורח חייהם של האנשים, ונראה כי האדם התיישב ביותר ממובן אחד. חלה עליה ניכרת בזמן בו האנשים יושבים, בין אם זה שעות ארוכות בעבודה, ובין אם זה מול הטלוויזיה או כל אמצעי מולטימדיה אחר. בנוסף, "הצידי" אחר המזון הפך לנסיעה קצרה לסופר השכונתי וכיום אפילו באמצעות לחיצת עכבר באינטרנט. גם חלקן של מלחמות בין מדינות הפכו ממלחמות פיזיות על טריטוריות למלחמות סייבר בסביבה האינטרנטית. התוצאה הבלתי נמנעת של כל אלו היא הפחתה של התנועות ופעילות גופנית בחיי

¹ מבוסס על עבודה שנכתבה במסגרת סמינריון חינוך גופני, בהנחיית טל אלמליח.

היומיום, לעיתים כמעט לחלוטין. – ומשום כך יש חשיבות מיוחדת להקפדה על ספורט ופעילות גופנית בחיי היומיום המודרניים. להלן אעמוד על חלק מההיבטים של יתרונות הספורט וחשיבותו.

השפעות פיזיות – בריאות ורווחה אישית

ירידה בגמישות, ירידה בצפיפות העצם, שינויים ביציבה ובשווי משקל, ירידה בזמן ובמהירות התגובה, השמנה, מחלות לב, מחלות "זיקנה" של יתר לחץ דם, סוכרת ושומנים בדם, הם רק חלק מהשינויים אותם עובר האדם במהלך החיים. פעילות גופנית, גם אם היא מתונה ובמשך 30 דקות ביום, הינה בעלת השפעה חיובית על בריאותו של האדם, ומשפרת כמעט את כל המערכות בגופו. פעילות גופנית חשובה בכל שלבי החיים מילדות לבגרות ועד גיל הזהב. היא מפחיתה את הסיכון להתפתחות מחלות לב, שבץ וסוכרת, עוזרת בהורדת לחץ הדם והורדת ריכוז השומנים בדם, מפחיתה את הסיכון ללקות בסוגי סרטן שונים, מחזקת את מסת העצם ומצמצמת את הסיכון לנפילות ושבירים, מחזקת את מסת השריר, מפתחת את קיבולת הריאות, מאפשרת תפקוד יעיל של הלב וכלי הדם, תורמת לירידה במשקל ושמירה על משקל תקין, מפחיתה תסמינים של דיכאון וחרדה ועוזרת לשיפור מצב הרוח (היימן, 2002).

המישור הקוגניטיבי

בנוסף להשפעות הפיזיולוגיות של הפעילות הגופנית על בריאות האדם, יש לה גם השפעות חיוביות על המערכת הקוגניטיבית של האדם. מחקרים שנערכו בשנים האחרונות גילו כי פעילות גופנית מחזקת את יכולות המוח הקשורות בתפקוד הזכרון, קשב וריכוז, שיפוט וגמישות קוגניטיבית ובעיקר את היכולת לבצע משימות הדורשות תשומת לב, ארגון ותכנון (שחף, 2009). ממצאי מחקר שנערך בקרב ילדים ונוער מראים קשר חיובי בין רמת הכושר הגופני לבין מדדים של קשב, זיכרון פעיל, מהירות תגובה ומהירות של תהליכים קוגניטיביים. במחקר שבדק ספורטאי עילית בגילאי 17-12 נמצא שלמרות שהם מקדישים שעות רבות לאימונים ולומדים את מלוא שעות המערכת בבית הספר הם מצליחים להתמודד עם הלחץ והעומס ומתאפיינים בהישגים לימודיים גבוהים ובפחות בעיות בבית הספר. בנוסף, בהשוואה בין ספורטאים ללא ספורטאים נמצא כי קבוצת הספורטאים השיגה את הציונים הטובים מבין הבוגרים (שחף, 2009). קשר זה בין פעילות גופנית לבין התפקוד הקוגניטיבי מוסבר באמצעות מנגנונים שונים. שיפור בהולכת חמצן למוח, בריאת תאים חדשים בהיפוקמפוס, (איזור במוח לו תפקיד חשוב ברכישה של זיכרונות חדשים אודות עובדות ואירועים), שינויים מבניים במוח ושיפור יכולת הגמישות המוחית, המתרחשים עקב הפעילות הגופנית, מהווים חלק מהמנגנונים הנ"ל (שחף, 2009).

הקלת התמודדות עם מצבי לחץ ודיכאון

בתקופת החיים המודרניים ובדור הפרוזה, מומחים בתחום מציינים כי פעילות גופנית היא הדרך היעילה והטבעית ביותר להגביר אנרגיה ולהפחית מתח ודיכאון. התחושות המתעוררות בזמן אימון גופני ולאחריו עוזרות להתמודד עם מצבי לחץ, חרדה מתח ודיכאון. הפעילות הגופנית אף הוכחה כטובה כמו טיפול תרופתי לתופעות הללו ואף נחשבת בעיני רבים כהתערבות ההתנהגותית היעילה ביותר בטיפול בדיכאון (יערון, 2010). במחקרים שנערכו בעשורים האחרונים נראה כי אנשים הפעילים יותר באופן פיזי היו בעלי סיכוי קטן יותר להיות בדיכאון, בהשוואה לאלה שאינם פעילים (אהרוני, 2006).

בפרט, אחת התחושות הניכרות ביותר אחרי אימון גופני היא תחושת ההתעלות המועברת ע"י אנדרופינים המיוצרים במוח בעקבות הפעילות, ועולים עד פי 5 בהשוואה לריכוזם בדם בזמן מנוחה. בנוסף לשיפור מצב הרוח, העלאת האושר האישי, הבטחון העצמי ותחושת הרווחה האישית (well being), הם משמשים לשיכוך כאבים ולשיפור מצב הרוח, ובנוסף לכך מפחיתים את התיאבון ומפחיתים מתח וחרדה. חומרים נוספים שידועים כמשפרי בטחון עצמי ומצב רוח הינם ההורמונים הטסטוסטרון והאסטרוגן ששיעורם בדם עולה כתגובה לאימון גופני עד כ-3 שעות מתום האימון, הטסטוסטרון בקרב שני המינים והאסטרוגן בקרב נשים בלבד (שחף, 2009). תחושות נוספות של מנוחה ושל רגיעה על אף המאמץ הרב המושקע בפעילות גם כן ניכרות בתום אימון. מנגנון היכול להסביר השפעה זו של הפעילות הגופנית על מצבו הרגשי

של האדם היא ההסחה, בעת הפעילות הגופנית, מבעיות היומיום המטרידות אותנו (יערון, 2010; אהרוני, 2006). הפעילות הגופנית מספקת לאדם מעין "פסק זמן" מהגורמים למתחים ולדיכאון, המאפשר לו להתאושש ולאגור כוחות מחודשים.

תחושת מסוגלות עצמית ודימוי עצמי

בנוסף לכלל ההשפעות החיוביות של הפעילות הגופנית והספורט בהן דנו עד כה, טוענים החוקרים כי הם משפיעים בחיוב גם על תחושות של מסוגלות עצמית (self-efficacy) ודימוי עצמי (יערון, 2010; אהרוני, 2006). לטענתם, מאחר וקיים קשר בין הצלחה בביצוע משימות ובין רמת האמונה של האדם ביכולתו, וככל שהוא מצליח יותר הוא מאמין בעצמו יותר ומנסה יותר, הרי שביצוע תרגילים המגביר את תפקודו של הפרט בביצוע פעולות מסייע בכך גם להגברת תחושות השליטה והמסוגלות העצמית. בנוסף לכך, העוסק בספורט חווה הצלחה מעצם ההשתתפות בפעילות הגופנית עצמה, מעצם יכולותיו האישיים-גופניות הבאות לידי ביטוי באמצעות הפעילות הגופנית, ואלה מביאות לתחושת סיפוק ולהנאה שכנראה מפחיתות את רמת הדיכאון ואף מעלות את הדימוי העצמי וההערכה העצמית. כך, הדרך בה אדם תופס ומעריך את עצמו משתנה והופכת חיובית יותר, והאדם מרגיש בטוח יותר ביכולותיו, לא נרתע מבעיות החיים ורואה בקשיים אתגר ולא מכשול (יערון, 2010; אהרוני, 2006).

תרומתו של הספורט להיבטי קיום חברתיים

גלילי ואחרים (2009), מזהים מספר פונקציות אותן ממלא הספורט בהקשר החברתי. השתתפות בספורט - בין כפעילים ובין כצופים - תורמת לחיזוק הערכים המרכזיים של החברה והטמעתם, בפרט: ערכים של צדק והגינות, שכן אלו הערכים והכללים עליהם מושתתים משחקים תחרותיים כגון כדורגל, כדורסל או אתלטיקה. הספורט מחזק את הסולידריות והגיבוש החברתיים, והשתתפות של בני עדות שונות או של בני מעמדות שונים באותם מועדוני ספורט מעודדת לכידות חברתית מעבר לגבולות אתניים או מעמדיים. תחרויות ספורט במסגרת אולימפית או במסגרת גביע העולם בכדורגל יוצרות במדינות המשתתפות התרגשות וזיקה לאומיים. הטקסים בתחרויות בינלאומיות מסוג זה, הנפת דגלי הלאום ועמידת הדום בעת השמעת ההמנונים היחודיים לכל מדינה, מלכדות קבוצות חברתיות שונות סביב בסיס זהות משותף וכפי שההיסטוריון הבריטי אריק הוסבאום קובע, מסמלות את האחדות של המדינה ומעצימות את תחושת השייכות (גלילי ואחרים, 2009).

השפעת הספורט על תכונות אישיות של הפרט

לצד כל זאת, טוענים הסוציולוגים של הספורט כי העיסוק בו תורם הן להתפתחות של תכונות אישיות הנחשבות חיוביות בחברה, והן להפנמת נורמות וערכים חברתיים מקובלים, אשר בהצטרפם יחד מביאים להישגים חברתיים, לימודיים ותעסוקתיים (שחף, 2009; לידור ופייגין, 2009). הפעילות הגופנית, הדורשת אימונים תכופים ומפרכים, מפתחת אצל התלמידים הספורטאים לא רק תחרותיות והישגיות, אלא אף תכונות של התמדה ודבקות במטרה, דחיית סיפוקים וסיבולת נפשית לעבודה קשה. הכללים הנוקשים המאפיינים משחקי ספורט שונים מלמדים את החניכים לקבל את הסמכות החיצונית של המורה/מאמן, וכן לפתח משמעת עצמית (פייגין, 2004). במהלך האימונים ותחרויות הספורט מצפים מהמשתתפים להתנהג באופן ספורטיבי נאות, הגון ומוסרי המתבטא במתן כבוד לזולת, שיתוף פעולה, השהיית תגובה, איפוק ושליטה, סובלנות וריכוז, התנהגויות אותן הם מפנימים ומיישמים בתחומים חברתיים אחרים של לימודים ועבודה (לידור ופייגין, 2009).

מחקרים בנושא הראו שהשתתפות בספורט משפרת דימוי עצמי, מיקוד שליטה פנימי ומוסריות לעבודה; מפחיתה בעיות משמעת כגון הפרעות, איחורים וחסורים ותופעות של נשירה מבית ספר בקרב תלמידי תיכון; מגבירה את הנוכחות בבית הספר, הזמן המוקדש להכנת שיעורי בית ואת ההצלחה בלימודים, את

המעורבות החברתית בחיי בית הספר ואת ההזדהות עם הערכים המרכזיים שלו (פייגין, 2004; שחף, 2009).

(ב) עבודה בספורט עם נוער בסיכון

כמפורט בחלק הקודם, לפעילות הגופנית ולעיסוק בספורט השפעות חיוביות רבות בתחומים נרחבים בחיי הפרט. להשתתפות בספורט יתרונות בריאותיים פיסיוולוגיים המעלים את הכושר הגופני, הקוגניציה והרגשת הרווחה האישית, לצד פיתוח תכונות אישיותיות של התמדה, דבקות במטרה ויכולת להתמודד עם קשיים. היא מעלה את תחושות המסוגלות, מגבירה מיקוד שליטה פנימי, משפרת את התפיסה העצמית של הפרט ומאפשרת שחרור לחצים בדרך לגיטימית והוגנת. בנוסף, לעיסוק בספורט תרומה חשובה להבנת יחסי סמכות ופעילות על פי חוקים לצד פיתוח מיומנויות חברתיות, הצלחה בלימודים ומעורבות חברתית בחיי בית הספר. סביר להניח כי לכל אלו תהיה השפעה חיובית על נוער הנמצא בסיכון. בחלק זה של המאמר אסקור בקצרה כמה מתכניות ההתערבות עם נוער בסיכון הקיימות כיום - בחינת אופן השימוש שלהם בפעילות גופנית והתמורות הניכרות בעקבותיהן אצל הנוער בסיכון המשתתף בהם תאפשר לבחון הנחה זו.

פעילות גופנית בשטח

מגוון התכניות של ארגונים השונים הפועלים עם אוכלוסיות בסיכון מציעות טווח רחב של תחומים ועיסוקים בחלק הספורטיבי: ממשחקי כדורגל וכדורסל, חדר כושר, שחיה, אמנויות לחימה, יוגה, שיאצו, רייקי, אירוביקה, אתלטיקה קלה, רכיבה על אופניים, רכיבה טיפולית על סוסים, גלישה, צלילה ושיט בקיאקים, ועד סדנאות ספורט אתגרי והישרדות במדבר. יתרונות המגוון הרחב של מקצועות הספורט הם גדולים מאד, וכולם מתבססים על ההשפעה החיובית של הפעילות הספורטיבית על משתני אישיות של חווית הצלחה ותחושת מסוגלות, שליטה עצמית, הערכה עצמית ודימוי עצמי חיוביים. מאחרי כל הפעילויות עומד רציונל משותף זה, ועם זאת לכל פעילות ישנן גם מטרות ספציפיות יותר ואתגרים המייחדים אותה המשפיעים על התהליך אותו הנערים עוברים במסגרתה. כך למשל, בסדנת ההישרדות במדבר של מצילה² נמצאים הנערים והנערות במצבים קיצוניים, הרחק מהסביבה השגרתית המוכרת להם ביומיום; תנאי השטח השומם משמשים במה המכילה את ההתפרצויות ואת ביטויי הזעם והמצוקה בלי להציע חלופה לבריחה, מה שמאלץ את הנערים לשבור דפוסי התמודדות המוכרים להם ולגבש אחרים חיוביים יותר.

עם זאת, המגוון מאפשר לכל נער לבחור את המתאים לו ביותר, ומאפשר גם לאנשי המקצוע לענות על צרכים ובעיות ספציפיות של כל נער ונערה ולנתב אותם למקום בו יקבלו את העזרה והסביבה המתאימה למצבם. לדוגמה, בתכנית "כן לספורט ולא לסמים"³ משולבים משחקי כדורגל וכדורסל, פעילות בחדר כושר, שחיה ורכיבה טיפולית על סוסים עם תכנים והסברה בנוגע לסמים, שכוללים הכרת הנושא, התמודדות עם לחץ חברתי וקבוצתי ומצבי קושי שונים, וטיפולים חברתיים כגון: הכנה לחיים נורמטיביים במסגרות של עבודה, צבא, משפחה, חברה וכדומה. בתכנית הכשרה לצלילה ככלי טיפולי⁴ נעשה שימוש בידע מתחום הטיפול הקבוצתי, התנהגותי-קוגניטיבי, בשילוב היכרות עמוקה עם העולם הספורטיבי של הצלילה; במפגשים הקבוצתיים הודגשו יכולות נוספות לאלו הגופניות הדרושות לצלילה - יכולות מנטליות כגון שליטה עצמית, קבלת סמכות, עמידה בכללים, הערכת מצבים וקבלת החלטות, עבודה בקבוצה וסיוע לצולל אחר הנקלע למצוקה.

² בשיתוף עם הרשות למלחמה בסמים ומחלקת נוער וצעירים בעיריית דימונה.

³ של הרשות למלחמה בסמים והשירות לנוער וצעירים במשרד העבודה והרווחה.

⁴ פרויקט של מצילה, הרשות למלחמה בסמים ומחלקת נוער וצעירים באשדוד.

בנוסף לשוני והמגוון הרב של הפעילויות, יש יתרונות נוספים לפעילות הספורטיבית כגורם טיפולי לנוער בסיכון. העובדה שהספורט אינו דורש ידע ומיומנויות קודמים בתחום העיוני, ברמות של ריגושיות ועוררות גבוהים, דומה לפעמים לאלו המושגת באמצעות חומרים פסיכו-אקטיביים ומתאימה במיוחד לבני נוער אלו האוהבים לקחת סיכונים וזקוקים לפריקת אנרגיות שליליות. יתרונה בכך הוא שהפעילות ולקחת הסיכונים האתגריים נעשים במסגרות שבו נוער במצוקה נכשל בדרך כלל, מקלה על הנגישות לתחום ועל השתתפות של בני נוער בסיכון. כמו כן, הפעילות הספורטיבית יוצרת סביבה תחרותית, הרפתקנית ורבת אתגרים המאופיינת בחברתיות, מקובלות וחוקיות - בניגוד לפעילות העבריינית אליה עלולים להגיע הנערים הנמצאים בקצה רצף הסיכון.

תוצאות הטיפול בתכניות ההתערבות

ארגונים המטפלים בנוער בסיכון באמצעות ספורט מדווחים על הערכות חיוביות בדבר ההשפעה של תכניות ההתערבות על הנערים. כך למשל, מעקב אחרי משתתפי התכנית בפרויקט הכשרה לצלילה ככלי טיפולי⁵ הראה את השיפור הרב שחל בהם - מעבר לתרומתו לתחושת העצמה, הערך העצמי והיעילות העצמית בצלילה של המשתתפים, לדברי הוריהם נראה גם שיפור בתחומים של התמדה, רצינות, שליטה עצמית והתגברות על השפעה שלילית של הסביבה; 70% מבני נוער אלו גוייסו לצה"ל והמשיכו לשמור על קשר עם המחלקה גם לאחר מכן. בפרויקט בהוסטל "בן גלים" מטעם עמותת אותות, שם הפעילות מתקיימת בסביבה הימית ובכלים ימיים וכוללת צלילה, גלישה, פעילות בצופי ים וקיאקים, דווח כי הנערים מתרגמים את חווית ההצלחה במישור הימי לתחומי חיים אחרים ובכך משנים את דפוס ההתנהגות לכיוון נורמטיבי. בתכנית ספורט כחלופה לסמים,⁵ שם הנערים התאמנו בחדר הכושר פעמיים בשבוע במשך כחצי שנה ובמקביל השתתפו בשבעה מפגשי הסברה נגד סמים, דווח כי בני הנוער הגיעו בהתמדה לכל פעילויות הפרויקט ודיווחו על עלייה בכושר הגופני ועל שיפור הדימוי העצמי.

(ג) מחקר ספורט ונוער בסיכון: עמדה אישית

בפרסומים אודות הפרויקטים השונים המוזכרים במאמר, ניתן למצוא בדרך כלל חוות דעת והערכות סובייקטיביות של מפעילי התכנית אודות ההשפעה של תכניות ההתערבות הספורטיביות. חוות דעת והערכות אלו אומנם חיוביות, ואין ספק כי יש להן משמעות רבה, אולם רובן היו ללא תמיכה אמפירית, הנעשית בכלי מחקר סטטיסטיים כמותיים או איכותניים, שיכולה הייתה לומר לנו כי ניתן להסיק מהן על כלל אוכלוסיית הנוער בסיכון. גם המסקנות בדבר ההשפעה החיובית של הספורט על משתני אישיות שונים, אשר עולות במחקרים המעטים הקיימים, מסויגות על ידי החוקרים בשל בעיות מתודולוגיות שונות של בחירה לא אקראית של משתתפי מחקר או של גודל הקבוצה הנחקרת, וחלקם מהחוקרים אף מתייחסים לכך כאל מחקרים "חלוציים" בתחום אשר מהווים קרקע לעריכת מחקרים עתידיים (בקי ואחרים, 2007). בעיה נוספת אותה מעלים החוקרים היא חוסר המעקב לאורך זמן היכול להעיד עד כמה השינויים שחלו אכן הופנמו ויצרו שינוי אמיתי בקרב הנערים, היכול לבוא לידי ביטוי במניעת נשירה, הישגים לימודיים, מניעת עבריינות, הקמת משפחה נורמטיבית וכו'.

לאור העלויות הגבוהות של כל תכנית, הרי מעבר לאמונות ולהנחות בדבר ההשפעה החיובית של התערבות באמצעות הספורט על בני נוער בסיכון יש לבחון את האפקטיביות שלהן באופן אמפירי על מנת לתעל את התקציבים המושקעים בהן באופן מיטבי. לפיכך, לפי לדעתי השלב הבא בשדה המחקר בתחום צריך לכלול מחקר ארוך טווח של קבוצות גדולות יותר של נחקרים ובמגוון גילאים, שעל בסיסו נוכל להסיק מסקנות באופן מובהק בדבר מידת ההשפעה החיובית של התערבות באמצעות ספורט על בני נוער בסיכון. במחקר מסוג זה עלינו לבדוק את ההשפעה גם לאורך זמן, לראות האם השינוי אכן הופנם, והאם נוכל לומר כי נערים אלו השתלבו באופן נורמטיבי בחברה. מדדים לשינוי יכולים להיות שירות בצבא, השתתפות חיובית

⁵ של אגף מצילה במשותף עם המחלקה לנוער וצעירים, אגף הרווחה עירית אשקלון.

בשוק העבודה, לימודים גבוהים, הקמת משפחה ועוד. אני מאמינה כי בדיקה אמפירית מסוג זה הייתה יכולה להבהיר לנו היכן כדאי לפתח תכניות ספורט ומאלו סוגים על מנת למקסם את היעילות של ההתערבות הטיפולית באמצעות ספורט.

לצד זאת, מניסיוני כסטודנטית לחינוך גופני ומורה לעתיד אשר לקחה חלק בפרויקט של "כן לספורט ולא לסמים" בשכונה המוגדרת כשכונת עוני ומצוקה בעיר מגורי, אני סבורה שהספורט הוא כלי חשוב ובעל פוטנציאל רב לסיוע לנוער בסיכון, וכי חשוב לכל מי שבא במגע עם נוער בסיכון להכיר את התוכניות הפועלות ברוח זו ולהפנות אליהן נוער היכול להיעזר בשירותיהן.

ברצוני לסיים בנימה אישית. תופעת הנוער בסיכון קרובה מאוד לליבי. גדלתי בשכונת למשפחה מפורקת בה אם המשפחה הייתה צריכה להתמודד לבד עם גדול הילדים כאשר האב ניטרל עצמו לחלוטין מהמסגרת המשפחתית. תקופת הנערות שלי הייתה בצמוד לנערים אלה. ראיתי במו עיני את ההשפעה ההרסנית של הגורם המשפחתי ואת האטימות של בית הספר אשר לא היווה כל מסגרת תומכת ופלט אותם החוצה לרחוב, ללא הודעה מוקדמת לאם. כמו שכתוב בספרות המקצועית, אימוץ התנהגויות הסיכון ארע גם במקרה זה - נערים אלה נפלטו מבית הספר בגיל שש עשרה, ראיתי אותם מסתובבים בבטלה ומצטרפים לחבורות שוליים של עוד נערים אחרים במצבם, מתחילים להשתמש בסמים מבלי להסתיר זאת, ואחד מהם הגיע לכלא בשל שימוש באלומות. מתוך היכרות עימם ושיחות שניהלתי איתם, הבחנתי ביכולות האינטלקטואליות שלהם, אולם במקביל הבחנתי בחוסר האונים האישי המשווע אותו הפגינו, חשתי את ההערכה העצמית האישית הנמוכה שלהם המלווה תדיר בתחושות/באמירות של "אני לא מסוגלי", "אני לא יכול", "אני לא אצליח".

התוצאה הבלתי נמנעת של המצב בו היו נתונים נערים אלו הייתה חוסר יכולת להסתגל ולהתמיד בכל מסגרת בה שהו. ראיתי אותם נפלטים מהצבא יחד עם חבריהם, לאחר תקופת שירות קצרה, נודדים מעבודה לעבודה כל מספר חודשים, ללא יכולת לרכוש מקצוע שיקנה להם מעט ביטחון ויציבות בחיים, מצב אשר נמשך עד היום כאשר הם בני שלושים. אומנם לשמחתי הם לא התדרדרו לחיי פשע, אולם כל עת שאני עוברת על פניהם אני חשה תחושה של החמצה - אילו היו הדברים שונים, ובחורים אלו היו מאותרים בזמן עת היו נערים, והיו זוכים להיות מנותבים לאותן מסגרות טיפול ספורטיביות הקיימות היום, אני מאמינה כי היו נמצאים היום במקום אחר. אני תקווה כי מאמר זה, עם המידע השימושי הכלול בו, יוכל לסייע לחסוך מנערים אחרים במצבים שכאלה גורל דומה.

נספח: הארגונים הפועלים באמצעות ספורט עם נוער בסיכון

מצילה

אגף במשרד לביטחון הפנים האגף הנאבק בפשיעה בקהילה באמצעות הפעלת תכניות בשיתוף פעולה עם ארגונים ותושבים. כיום מפעיל תכניות ב-79 יישובים ובכ-20 פנימיות וכפרי נוער, כאשר בין אוכלוסיות היעד נמנים ילדים ובני נוער על כל הרצף - מנורמטיבי, בסיכון ועד עוברי חוק. התכניות מתמקדות בפעילות העצמה, הסברה והדרכה בתחומי מגוונים של אמנויות ותיאטרון, ספורט ופעילות אתגרית, יזמות עסקית, בעלי חיים, אומנות הבישול, ועוד.

פרטים ליצירת קשר:

לשכת אגף מצילה

טל. 03-6073520/1 פקס. 03-6073522

רח' קלמן מגן 10א', תל אביב, ת.ד. 7016

לאתר האינטרנט: <http://mops.gov.il/Mezila/About/Pages/default.aspx>

כן לספורט ולא לסמים

תוכנית המופעלת ע"י הרשות הלאומית למלחמה בסמים ובאלכוהול. מקיימת במגוון יישובים בארץ מסגרת אירגונית הנותנת לבני הנוער בסיכון אקלים תומך מבחינה חברתית ומגן מפני סיכונים הסמים באמצעות תכנית ספורטיבית, חברתית ושיקומית המותאמת לצרכי הנערים והאפשרויות הקיימות בסביבה ובקהילה.

פרטים ליצירת קשר:

"כן לספורט ולא לסמים" – הרשות הלאומית למלחמה בסמים

טל: 02-5675911, פקס: 02-6513956

רח' כנפי נשרים 7, גבעת שאול, ירושלים 91039, ת.ד. 3985.

לאתר האינטרנט: <http://www.antidrugs.org.il>

עמותת "עלם"

העמותה עובדת במטרה לסייע לבני נוער במצבי סיכון ומצוקה להיחלץ ממצבם ולמצוא את מקומם הנורמטיבי בחברה. מתנדבי העמותה פועלים בשטח במקומות בהם נמצאים בני הנוער וכן מפעילים מרכזים בשם "מגדלור" בהן מתקיימות פעילויות מגוונות, סדנאות ציור, ריקוד ותיאטרון, מחשבים, לצד אימוני כושר במגרשי ספורט.

פרטים ליצירת קשר:

עלם – עמותה לנוער במצבי סיכון (ע"ר)

טל. 03-7686666 פקס. 03-6470319

בית נוימן, הירקון 35 בני ברק 51204, ת.ד. 53373

לאתר אינטרנט: <http://www.elem.org.il>

עמותת "אותות"

העמותה מפעילה הרשת מעונות בשיתוף ופיקוח רשות חסות הנוער במשרד הרווחה בהם שוהים בני נוער הנמצאים בקצה הרצף החינוכי טיפולי וזקוקים למענה של טיפול חוץ ביתי, בהיעדר יכולת וסמכות הורית לדאוג לכל צרכיהם ההתפתחותיים. בהוסטלים ניתנים צרכיהם בסיסיים של אוכל ומיטה חמה ושילוב במסגרות לימוד המשולבים התמיכה וליווי טיפולי של עובדים סוציאליים ופסיכולוגים. בחלק מההוסטלים משולבות פעילויות ספורטיביות ייחודיות כחלק מהתכניות הטיפוליות.

פרטים ליצירת קשר:

עמותת אותות

טל: 02-6710112, 02-6710095

יד חרוצים 13, תלפיות, ירושלים 91533, ת.ד. 53380.

לאתר האינטרנט: <http://www.otot-il.org/he>

עמותת לוטן

מיזם לאומי הפועל למען נוער בסיכון, במטרה להעצים בני נוער אלו באמצעות מסעות ההשרדות ולהוות מנוף והזדמנות לשינוי לקראת השתלבותם כבוגרים מתפקדים בחברה. המסעות מיועדים לבני 16-19 ונמשכים 5 ימים ומעלה. כמו כן מפעילה העמותה סדנאות שטח בנות 3-6 ימים לבני 13-21 שנועדו לחזק תחושת מסוגלות ואחריות, להקנות מיומנויות שטח וידיעת הארץ ולהכין לקראת גיוס לצבא.

פרטים ליצירת קשר:

עמותת לוטן

טלפקס: 08-6532341 נייד: 054-5841205

ת.ד. 3 מושב חצבה, ד.נ. ערבה 86825.

לאתר האינטרנט : <http://www.lotan-way.com>

עמותת זיו נעורים

העמותה מתמקדת בהפעלת פעילויות ימיות אתגריות חווייתיות כאמצעי לטיפול בבני נוער בסכנת נשירה ממערכת החינוך, על מנת לאפשר להם למקסם את הפוטנציאל האישי הגלום בהם, ולהוביל להשתלבותם המוצלחת בכל תחומי החיים. במהלך הפעילות מקבלים החניכים הן ידע תיאורטי, הן התנסות בים והן עיבוד חווייתי רגשי לאחר הפעילות.

פרטים ליצירת קשר:

עמותת זיו נעורים

טלפקס : 09-7710314 נייד : 052-8735699

מדינת היהודים 85, ביזנס פארק בניין G (אצל חברת תדאה בע"מ), הרצליה 4676670.

לאתר האינטרנט : <http://www.zivneurim.org>

מקורות

- אהרוני, ח. (2006). תנועה, פעילות גופנית וספורט מותאמים : כלים לריפוי, לטיפול ולשיקום. שיקום – ביטאון החטיבה השיקומית של העובדים הסוציאליים בישראל, 18, 27-34.
- גלילי, י. לידור, ר. בן-פורת, א. (2009). במגרש המשחקים, ספורט וחברה בתחילת האלף השלישי, רעננה: בית ההוצאה לאור של האוניברסיטה הפתוחה.
- היימן, א. (2002). "פעילות גופנית כדרך חיים". מכביתון : להרגיש טוב, להיות בריא. גליון 104, ספטמבר-נובמבר.
- להב, ח. (1999). נוער בשולי החברה התופעה ודרכי ההתמודדות - מדיניות הטיפול בנוער בסיכון ונוער מנותק בישראל: אוכלוסיית יעד, מטרות, עקרונות ודרכי פעולה. הוצאת משרד החינוך, מינהל חברה ונוער, תחום קידום נוער.
- לידור, ר'. פייגין נ' (2009). "ספורט בונה אופי?" - תרומת הספורט להתפתחות תלמידים-ספורטאים בבתי ספר בישראל. סוגיות חברתיות בישראל – כתב עת לנושאי חברה, 8, 51-69.
- יערון, מ, "המירוץ לשפיות – הדרך לשפר את בריאותנו הנפשית", בתוך: כושר גופני ובריאות, מכון וינגייט, 25.01.10
- <http://www.wingate.org.il/Index.asp?ArticleID=5229&CategoryID=131>
- פייגין, נ' (2004). חברות באמצעות ספורט. בתוך ר' לידור (עורך), התנהגות מוטורית: היבטים פסיכולוגיים וסוציולוגיים. ירושלים: מאגנס. עמ' 147-176.
- שחר, מ. (2009). הקשר בין השתתפות בספורט הישגי ומאפיינים אישיים לבין הישגים לימודיים בקרב תלמידי תיכון. חיבור לשם קבלת התואר "דוקטור לפילוסופיה". רמת גן: אוניברסיטת בר אילן.