

2

למה שׁיכות?

שייכות לקבוצה או לאומה מצליחה הינה מקור להעלאת ערך העצמי של הפרט. האדם בונה את ערכו העצמי בשיוכו לקבוצה, אגב השוואה לקבוצות אחרות... הערכה חיובית של קבוצת ה"אנחנו" מעלה אוטומטית גם את ההערכה העצמית. התפיסה החיובית של הקבוצה היא יחסית לקבוצות אחרות, וכדי להעלות את ערכו העצמי, על האדם לעלות את ערכה של קבוצתו. (פרופ' שלמה קניאל, מומחה בינלאומי בתחום האבחון הדינמי, הטיפול המערכתי והחינוך הקוגניטיבי)

האדם הוא יצור חברתי, הנע בשדה החברתי לקראת מטרות, כשמטרת העל שלו היא תחושת השייכות. ככל שתחושת השייכות שלו לקהילה תהיה טובה יותר, כך יהיו טובים יותר תפקודיו בה. כאשר תחושת השייכות מתחזקת, הוא פנוי נפשית לעסוק בחייו, להתמודד עם משימות היום-יום, ואף לתרום ולשתף פעולה עם האחר. (אלפרד אדלר, (1870-1937) היה רופא יהודי אוסטרי, ומייסד הפסיכולוגיה האינדיבידואלית).

**לאור הנ"ל, מה חשיבות השייכות?
איזה יתרונות נוספים יש לתחושת השייכות?**

4

איך מייצרים תחושת שׁיכות

על פי תפיסת אדלר: האדם, חותר באופן תמידי לבסס את תחושת השייכות שלו. כאשר יכולת זו מתפתחת באין מפריע יבסס האדם תחושה של "הריני חלק ממשוה יותר גדול ממני, לכן ככל שלסובב אותי יהיה טוב יותר כך ייטב גם לי". בבואנו לחזק תחושת שייכות, יש לתת את הדעת על המרכיבים הבאים:

← **מהו המרכיב החיוני?
יותר, שפגעצרו לא
תהיה תחושת שייכות?**

← **איזה מרכיב חיוני?
רציתם לחלק?**

1. תחושת מועילות ותרומה.
2. הרגשת ערך.
3. הרגשת התייחסות אישית.
4. צמיחה וגדילה.
5. משמעות אישית.

← **אם השייכות הכרחית לאנחנו או
האנחנו הכרחית לשייכות?**

1

הבלוגיה

היום אני

חברים, פורסם ב 4 לילי 2010 1:41

אני תוהה למה פתחתי בלוג רק עכשיו. אולי פחדתי או התביישתי או אולי האמנתי שהכאב יעבור ... בכל מקרה זה לא יכול להזיק. החלטתי לכתוב שוב ולעדכן כדי לחלוק ולו קצת מהכאב.

איבדתי את תחושת השייכות גם לבית גם לשאר המשפחה ובעקיפין גם לחברי.

החברים שלי שהם באמת נהדרים אחד אחד והם תמיד שם לצידי לא יכולים (באופן טבעי) להבין את מה שעובר עלי ובסופו של יום (שוב באופן מובן לחלוטין) הם המשיכו בחייהם. אין לי טענות אליהם הם באמת החברים הכי טובים בעולם אבל זה לא משנה את העובדה שהבדידות רק מתחזקת.

הכיתה שלי התגבשה מאוד במהלך השנה האחרונה וככל שהכיתה התגבשה הרגשתי יותר לא שייך. אני זוכר שבאחד מהטיולים עשינו מסלול לילה וכולם היו בזוגות או שלשות חוץ ממני וניסיתי להצטרף והרגשתי לא שייך אז הלכתי ועברתי מקבוצה לקבוצה. החברים הקרובים שלי הם באמת יותר מחברים אבל מכיוון שאני לא תמיד חושף את רגשותי ומכיוון שהם לא יכולים להבין את הכאב שלי אז אני מרגיש לא שייך.

אין לי פואנטה לכתובה היום ואין לי יותר מידי מה לכתוב אני רק מרגיש שאני מדורדר במקום להשתפר אני חושב שקצת הדחקתי את כל הרגשות שלי.

3

בין שייכות למוגנות



פרימית הצרכים של מאסלו מבטאת את הצרכים של כל אדם אשר באים על סיפוקם במדרג. הרמה השנייה: צורך במוגנות. ברמה השלישית: צורך בשייכות,

זהות ואהבה – זהו הצורך להיות חלק מקבוצה, לאהוב ולהיות נאהב. בשלב זה האדם לומר להכיר את עצמו ולגבש זהות עצמית.

5

בקהילה של משמעות הזיקות בין חברי הקהילה מורגשות, ויש בהן חותם של כנות ואנושיות. מימוש עצמי של כל אחד מחברי הקהילה מותנה בזיקות הללו ובתחושת השייכות והביטחון שהן משרות. האתגר המרכזי של החינוך בימינו: לפתח את היחיד בזיקה מובנית לקהילתו, תוך פעולה נגד מגמת האינדיבידואליזם המנוכר של החברה. (דרך כפר, עמ' 28-29)