

להעלות את האור מתוך האחדות

"ומתוך האחדות

של המרומים העליונים

אני הולך וצועד

לדבקה בה באמת,

להעלות את אור קודש

של כנסת ישראל

ברעיון ובמעשה לבמקור חייה"

(הרב קוק. קובץ ג' רל"ג)



בימים של אי שקט ולעיתים אף סערה, מלמד אותנו הרב קוק לדבוק בכוח המיוחד והמאפיין את אומתנו הקדושה, כח האחדות, דיבוק חברים, חשיבה על הכלל.

מתוך הערבות ההדדית והקרבה האחד אל רעהו, ומתוך תחושת שליחות ועשייה נוכל להעלות את הייחודיות של עם ישראל.

זה הכוח שיקרב אותנו ללכת בדרך האמונה והקרבה אל ה'.

נלך בכוחנו זה, ונושיע את ישראל.

בתקופה מורכבת זו, אנו מנחים את הצוותים - כיצד לשוחח עם התלמידים, כיצד להרטיץ, עם מי להיות בקשר, את מי להפנות ולאן, מצודדים לאיסי מקורות כוח של התלמידים להתמודדות וצוד אק האט אנו לזכרים את צוות המורים? המורה שפנה חייל, והמורה שפנו לומד בירושלים? המורים שפני לומד נמצאים כל הזמן בדרכים?

גם את צוות המורים עלינו לכנס- לא רק בשביל העברת ההנחיות, אלא בשביל הוונטילציה האישית שלהם, מקום לספר על חששות, פחדים, מקום להביע בו גם תסכול,

כעס ודעה אישית, מקום לא שיפוטי הנותן לצוות תחושה שגם להם מותר לפחד ולהביע רגשות כאלו ואחרים.

חשוב מאוד לפתח ולטפח עם המורים את ארגז הכלים שלהם בנושא מקורות הכוח ויחד לפתח אמצעי התמודדות לצוות ככלל ולכל אחד מהמורים בפרט.

ובהתייחס לתלמידים, צוותי ההוראה מתלבטים בימים אלו **עצמה להיציג? לעצמה המאורכת בתוק הכיתות ולעצמה כרטיף, ומתי לעצמת מהשערה ולערוך פעילות מיוחדת לאור המצב.** מערכים רבים של היחידה לחרום נשלחו על ידי הייעוץ הבכיר לכל היועצים.

אך עדין מורים רבים חוששים לעורר ולהעלות את השיח בכיתה שהתלמידים לא מדברים או שואלים על המצב, האם לשוחח וכיצד? כל בית ספר מקבל החלטה בהתאם למצב באותו זמן, ההחלטה צריכה להיות שקולה ולהתייחס למספר מקסימאלי של פרמטרים: **אלוה, מעצמי פעילות, האם יש נפאציט מקהילת כ"ס? יחד עם ההנחיות לעיח סביב המצב-כיצד? מתי? וכו',** רצוי לשוחח על הערבות ההדדית שנוצרה, על כך שאנשים עוצרים את עצמם ומתערבים בעת פיגוע ומושיטים יד לנפגעים בלי לחשוב על עצמם כלל.

על כך שנוער רב מתאסף ומתחזק בשירת "עם ישראל חי", על כך שכל הזמן יש הזרמות של ציוד ואוכל לחיילים המגנים עלינו ועל ביטחוננו.

בנוסף, מצ"ב קישור [לראיון עם פסיכיאטר ילדים המנחה כיצד לשוחח עם ילדים על המצב הביטחוני](#) ובהתאם להתפתחותם, הראיון אומנם מתייחס לצוק איתן אך העקרונות בהם הוא משתמש רלוונטיים גם לימינו.

הכ"ח שבאחדותנו-לעצם יסודי:

לימים אלו של שיגרה מתוחה ניתן להוסיף מגוון שיעורים המדברים בעקיפין על האירועים המתרחשים מדי יום ביומו ברחבי המדינה.

במסגרת כישורי חיים, כדאי לנצל זמנים אלה ללמידה נוספת ולקיום דיונים הקשורים לחוסן אישי, וערכים המלווים אותנו בהתמודדות מול השגרה הנוכחית.

במיוחד אצל בני הנוער, חשוב מאוד לקדם דיונים ערכיים המאפשרים שיח שאינו אלים ומתלהם, וכזה שיעזור לנו, צוותי החינוך, למנף אותו לעולמות נוספים. כאלה, הנוגעים בתחום הערכי-רגשי-חברתי, ומחזקים את החוסן הפנימי אל מול המתרחש, מלבד העיסוק המתמיד בדיווחים שוטפים.

נקודה נוספת ומשמעותית לא פחות היא האלימות אליה נחשפים דרך סרטונים במסכים וברשתות החברתיות שמהווה קרקע לדיון בכמה נושאים:

תיאור - הבחירה בתיעוד וצילום האירוע, להתבונן מהצד מול דיווח או הגשת עזרה. וברור מהי הבחירה האישית כשאני נתקל באירועים כגון אלו...

סאפ - הדילמה לגבי חשיפה לסרטונים, בשנה האחרונה מופצים סרטוני רשת קשים ובוטים, בהם מוצגת פורנוגרפיה אלימה או מינית (הטרדות מיניות, אלימות כגון דאעש, מקרי רצח המתועדים עד הפרט האחרון, וכו'..)

תפקידינו בזירה אינו נגמר בשמירה על ביטחונם הפיזי של תלמידינו, אלא גם על נפשם, והאתגר הוא - התמודדות עם עולם הסקרנות מבלי לאבד צלם אנוש.

כוח ועוצמה - מה בימים אלו מחזק אותי? מה עוזר לי בהתמודדות? מי נותן לי יכולת להתחזק ולקיים שיטרה נורמאלית במציאות לא נורמאלית? מה כוחה של השיטרה?

כוחו של עט ישראל, ידענו מלחמות וימים קשים. אט הפעם נתמודד.

שיעורי "כישורי חיים" מזכירים לתלמידים את כוחותינו, אמונותינו, ערכינו ואמות המוסר משם נובעים מעשינו, והם עשויים לעזור לתלמיד לחזק את כוחו אל מול המצב. שיח מבוקר, דיונים עם גבולות נותנים אי של יציבות ופרופורציות נכונות ומרגיעות.

כישורים נדרשים בשיטת ראייה:

בתקופה משברית או בשעת חירום אנו נדרשים לחדד כישורים מסוימים ולהשתמש בהם בצורה אינטנסיבית ומוגברת יותר על מנת להתמודד עם המצב. הכישורים הבאים הינם כישורים אשר חיוניים להתנהלות מיטבית בשעת חרום או בזמן משבר.

חשוב לעבוד על כישורים אלו בזמן של רגיעה ושיגרה על מנת שברגע האמת נצליח להשתמש בהם בצורה המיטבית. כישורים אשר לא נעבוד עליהם בשגרה - ניתקל בקושי להפעילם בחרום.

ואלו הם:

✚ הרגעה עצמית

✚ ניהול וויסות רגשות

✚ הכרת זמניות המצב, פרספקטיבה פרופורציות

✚ פתרון בעיות וקבלת החלטות

✚ חשיבה יצירתית, גמישות מחשבתית וחשיבה חיובית

✚ בקשה לסיוע קבלת סיוע מתן סיוע

✚ שמירת גבולות של העצמי במסגרת חברתית

✚ ניהול עצמי על פי הצבת מטרות ותכנון פעילות

✚ כישורים לשליטה עצמית

✚ איפוק ריסון ודחיית סיפוקים

✚ יצירת קשר, שימור קשר, פרידה מקשר



✚ **אינטימיות** - יצירת קבוצות שיח על פי במעגלי פגיעות האפשרות לייצר אינטימיות

בקבוצות קטנות יותר והתייחסות אישית מותאמת.

✚ **איתור נקודות חזק ואיתור הזדמנויות**

קישור לכישור

כישורים נדרשים אלו מופיעים במערכי כישורי חיים המופיעים בטבלה המצורפת בהמשך, כל שם של מערך שיעור הוא קישור למערך עצמו. מחמנים ללחוץ על קישור ולעשות שימוש מועיל ומושכל במערך עצמו בהתאם לשכבות הגיל, תוך התאמה לשיח בעקבות המצב הביטחוני.

בנוסף מצורפת טבלה נוספת בה מופיעים קישורים לחומרי העשרה נוספים המסייעים לנו בפיתוח הכישורים הנדרשים בתקופת הזמן הזו.

כישורים נדרשים הסדרה ראשה מתוך מצרכי כישורי חיים

כיתה ו	כיתה ה	כיתה ד	כיתה ג	כיתה ב	כיתה א	כישורים נדרשים
<p>דברים שגורמים לי הרגשה טובה</p> <p>הגמד הביקורתי והגמד הסלחן</p>	<p>להכיר את הגורמים השונים המשפיעים על פתרון בעיות ועל קבלת החלטות ואת הקשיים השונים בתהליך</p> <p>שאלת שאלות כלי לחקירת הבעיה</p> <p>כיצד מגמישים את החשיבה?</p> <p>מצבי חיים המזמינים קבלת החלטות במצבי סכנה ואיום</p> <p>מקורות התמיכה שלי</p>	<p>זיהוי ואיתור מקור הלחץ</p> <p>סולם לחץ</p> <p>נקשיב לגופינו ותחושות</p> <p>סגנונות התמודדות תצפית על אחרים</p>	<p>לפעמים אנחנו שמחים ולפעמים עצובים</p> <p>כיצד מתמודדים עם מצב רוח עצוב</p> <p>מה עושים כשכועסים</p> <p>אני פוחד אני פוחדת</p> <p>ארגז כלים להתמודדות עם בעיות</p> <p>המגירות של רון לחץ של ריבוי מטלות</p>	<p>בסוד הרגשות מה אני מרגיש? מה אני מרגישה?</p> <p>לכל בעיה יש יותר מפתרון אחד</p>	<p>לפתור בכוחות עצמי או להיעזר במבוגר</p> <p>לומדים להתמודד עם בעיות</p>	<p>ויסות רגשי והכוונה עצמית</p> <p>פתרון בעיות וקבלת החלטות</p> <p>התמודדות עם מצבי לחץ</p> <p>פיתוח חשיבה חיובית</p>

תוכניות הצגה לפגרה ראשה:

מיומנות	תכנית	גיל
פיתוח יכולת מנהיגות, התמודדות וכוחות.	basic ph עפ"י המודל של מולי להד	1. א-ו 2. ז-י"ב 3. מורים
פיתוח כוחות והיכרות עם מאגרי הכוחות השונים להתמודדות במצבי חיים שונים	"בקול הכח"	גיל הרך- כיתה ב'
פיתוח התבוננות אמונית מחזקת	משברייך וגלייך עלי עברו (ספר)	צוות מורים
ויסות רגשי, הרפיה, דמיון מודרך	"חוסן" חוברת ויסות חושי ורגשי	1. א-ו 2. ז-י"ב 3. מורים
פיתוח כישורים חברתיים	מודל אפר"ת "אל תלעגו לי" פרק 2	יסודי
פסיכולוגיה חיובית ומעגל החוזקות של סליגמן	מצגת פסיכולוגיה חיובית מעגל החוזקות	מופיע בלוח ההודעות באתר כישורי חיים
פיתוח שיח רגשי	משחק אירועים ורגשות מאגר פעילויות לפיתוח שיח רגשי מודל להנחיית דיון רגשי בקבוצה סרטון: איד נהל דיון רגשי בכיתה- חלי ברק	יסודי צוות מורים
להרגיש משמעותי	על "משמעות" אצל בני נוער	על יסודי

בתקווה לפיתוח ושכלול הכוחות, הכישורים והיכולות להתמודדות נוכח המצב מתוך רצון עז להעלות את אור הקודש ולהפיץ את האור בחודש כסלו...
ובצפייה ואמונה לבשורות טובות

פה בשבילכן,

שרה טוויל וצוות המטה הארצי:

**צפיה רייס-מחוז צפון, אדווה לייזמן וכרמית דוד-מחוז מרכז,
חיה ביטון ואיכא כספי-מחוז מרכז, איכא מליק-מחוז ת"א,
נועה טורט- מחוז מנח"י וירושלים, נריה אליאש-מחוז התיישבות,
בת אורן מלצקי-מחוז דרום, טופה צמח- מחוז חיפה.**