



משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
שירות פסיכולוגי-ייעוץ

חוסן- פתיחת שנה קצת אחרת שני שיעורי כישורי חיים לתלמידי כיתות א-ג

אורך השיעורים: 40 דקות

מטרות השיעורים:

1. ללוות את התלמידים במעבר מהחופש הגדול לשגרה החדשה.
2. לאפשר להם לשתף את חוויות החופש הגדול ולעבד אותם.
3. לתת להם כלים להתמודדות.

לעזרתכם מצגת לעבודה עם התלמידים - [לחצו כאן](#)

שיעור ראשון: מעבר לשגרה "קצת אחרת"

הקדמה למחנכת: בשני השיעורים הקרובים אנחנו רוצים לעזור לתלמידים להסתגל לפתיחת שנה קצת אחרת. בשיעורים נשאף לסייע לתלמידים לעבור ממקום של 'קושי' למקום חיובי של 'התחדשות ולימוד'. נעזור להם הן לזהות את הקושי האישי שלהם במצב החירום והן לזהות את התקווה והטוב שבחזרה ללימודים. אנחנו מאמינים שעצם זיהוי הקושי והשיח אודותיו יקלו על התלמידים, אך ברור שעבור חלק מהילדים לא די בכך.

חשוב **לשים לב** לאותם ילדים שמתקשים להניח למה שקרה וקורה ולהסתגל למצב החדש. רצוי לשוחח עם אותם תלמידים באופן אישי, ליצור קשר עם הוריהם כדי להבין מה עברו בתקופה הזאת, ובמידת הצורך גם לעדכן ולהיוועץ במנהלת בית הספר וביועצת בית הספר.

לא אחת יש גם חוויות משמעותיות ונעימות בתקופה זו. בשיעורי כישורי חיים אנחנו נרצה לתת מקום גם לחוויות החיוביות וגם לאלו המורכבות ולהתאמן בגמישות הנדרשת במעבר בין רגעים כאלה לאחרים.

בפתח השיעור מומלץ לדבר על הדברים הטובים, גם אם בקצרה, כדי לחזק את התלמידים לפני שמדברים על הקושי. זה מצוין וחשוב להתייחס לכך שיש גם שינויים נעימים בתקופה הזו.

מחנכת:

שלום לכולם. אנחנו חוזרים להיפגש בשיעור, אבל, כפי שכולכם יודעים, זה איננו שיעור רגיל.

הימים האלה הם באופן כללי לא "רגילים", וסביר שאתם מרגישים שגם קשה לפעמים. המצב שנוצר בעקבות הצורך בשמירה על הבריאות מפני נגיף הקורונה גרם לשינויים רבים והם משפיעים על כולנו.

כמו כל השינויים שקורים לאנשים, ישנם שינויים לטובה שמטיבים אתנו ויש שינויים לרעה (המקשים עלינו). אם אנחנו משווים את מה שיודעים היום לעומת מה שידענו בהתחלה, אפשר לומר שנרגענו קצת כי הבנו בדיוק מהי הקורונה ואיך מתמודדים איתה: צריך לשמור על ריחוק חברתי, לחבוש מסיכות ולשטוף היטב ידיים ועוד. גם החופש הגדול היה קצת שונה.

בימים אלה אנחנו חוזרים לשגרה חדשה וקצת אחרת. וגם אנחנו קצת אחרים. נתחיל עם ה'**סבבה**' - ממה נהניתם בימי החופש הגדול? מה גורם לכם להרגיש טוב? אני אשתף (המורה) שלדוגמה אני...
המחנכת תזמין 2-3 תלמידים לשתף בחוויות חיוביות מהחופש הגדול.

רגע לפני שנבדוק מה עוד קורה אצלנו, אדם שלח לנו מכתב אותו אקריא לכם. למי שלא מכיר, אדם הוא ילד (דמיוני) בגילכם ששתף בחוויות שעוברות עליו, מה שעוזר לנו ללמוד על ההתמודדות שלנו עם קשיים ועל הכוחות שלנו.
מכתב מאדם:

שלום חברי,

רציתי לשתף אתכם שהחופש הגדול השנה היה ממש משונה. זו הפעם הראשונה שסבא וסבתא שלי לא שמרו עליי, זה היה לי ממש עצוב. גם אימא ואבא היו עצובים, יכולתי להרגיש זאת עליהם. אולם אלו היו ההנחיות של משרד הבריאות באלף וירוס הקורונה ואנחנו הקשבנו להם. אבא הסביר לי שאלו ימים בהם כולנו צריכים להיות זהירים בעיקר כדי לשמור על המבוגרים. אבא לי קשה כי אני מאוד מתגעגע למפגשים המשפחתיים המורחבים. החופש הזה גם כמעט ולא נסענו לשום מקום, לא הלכנו לסרט ועוד הרבה ביטויים שתמיד אני מחכה לצעות אותם החופש הגדול. המצב הזה ארט לי לפעמים להיות עצבני על ההורים שלי ואני לפעמים אני קצת נלחץ וצוץ. אימא אמרה לי שכדאי שאזכר כמה נוצה המורה לימדה אותנו שאפשר לצעות מאנחנו מרגישים את הרגע החזק שאייתם להשתלט. נזכרתי

*שהדבר הכי יציף כשיש לי רגש חזק זה קודם כל להיצטרף לאנשים ואחרים ואתו אצט
אל ידיו כיוון והרפיה כדי שאוכל לנשום נשימה איטית ומרעננת.*

מחנכת: (מפסיקה את המכתב ופונה לתלמידים) גם לכם קרו דברים דומים? אולי היו רגעים אחרים של קושי? לא לבקש תשובה אלא רק שילדים ירימו את היד אם גם להם היו פה ושם רגעים כאלו של כעס, לחץ או געגוע. אחרי שהילדים יענו כדאי לבצע כיווץ והרפיה קצרים עם כמה נשימות איטיות (לא יותר מדקת תרגול).
נמשיך עם המכתב מאדם:

*אח"כ נזכרתי בצורך משהו שנוצה לימדה אותנו אל מחשבות ושקתי עם עצמי
'משחק מחשבות' אל מה השתנה?
תמצאו -*

*מה השתנה בימי האלו שאר הימים?
שכח חופש גדול בימינו הרבה עם סבא וסבתא ובחופש הזה - לא!
שכח חופש גדול נכאשים הרבה עם חברים ובחופש זה נכאשים בציקר בווסטאק
ובמשחקי רשת.
אולי יש לכם עוד רציונות אל מה השתנה? ממש כדאי לכתוב או לצייר אותם. אחרי
שכתבתי את שלי, שמתי לה שהיו הרבה דברים נחמדים ומהניס בחופש הגדול.
אז איך אתם מרעשים עם כל מה שהשתנה?*

המחנכת יכולה לשאול על דוגמאות נוספות של הילדים בכיתה. "מה השתנה?" אצלם.

המחנכת: אני מניחה שגם לכם היו ויש חוויות מהנות ומיוחדות מהחופש הגדול הזה שנוכל לקחת אתנו גם לתחילת שנת הלימודים. יחד עם זאת חשוב מאוד לתת מקום גם למה שהיה קשה ולמה שעדיין קשה במצב הזה מכיוון שהקשיים נוטים להישאר אתנו, ואפילו להפריע לנו בריכוז או עלולים לפגוע בכוח שלנו לעשות דברים חדשים, אני רוצה שנתייחס קצת לדברים שקשים לנו בתקופה זו.

מה היה קשה לכם בחופש הגדול ובחזרה לבית הספר?

המחנכת תשמע 3-4 תלמידים, תסכם ותדגיש שלושה נושאים:

1. פחד, דאגה שלא יודעים מה עלול לקרות ומתי זה יגמר (חוסר ודאות)
2. תסכול, כעס, עצבנות שנובעים מהמצב המגביל שאנחנו חיים בו.
3. געגוע, תחושת בדידות, ניתוק.

המחנכת תשאל את התלמידים בהרמת יד - מי הרגיש רגשות דומים לאלו?

המחנכת:

אני מזמינה את כולנו **לחשוב ולדמיין** רגע מסוים שבו אנחנו מרגישים את הקושי. רגע בו אנחנו דואגים. רגע בו אנחנו מתעצבנים שדברים השתנו. רגע בו האחים מציקים ואבא או אימא מתרגזים. נסו להתמקד בדבר אחד ונראה מה קורה בתוכנו במצב הזה.

הצלחתם לדמיין? מצוין! כעת בואו נבדוק –

- **איך זה מרגיש בגוף שלנו?** חוסר מנוחה ומתח. עייפות ואין כוח. שאנחנו רק רוצים לזוז כל הזמן ולא מסוגלים לשבת ברוגע? שיש לנו קוצים בישבן? שיש לנו אש בבטן שמציקה לנו? או שהגרון חנוק כי בא לנו לבכות? או אפילו שאין בגוף שלנו כוח לזוז או לקום מהספה...
- **מה הם הרגשות שלנו?** פחד, עצבנות, געגוע...
- **עד כמה חזקים הרגשות שלכם?** סמנו לי באצבעות עכשיו בין 1-10 כמה חזק אתם מרגישים את הרגש שלכם?
- **אולי אתם יכולים לזהות את המחשבות שעוברות לכם בראש?** מה יהיה? זה לא ייגמר... כולם מעצבנים...
- **מה זה גורם לכם לעשות?** להתפוצץ לפעמים לצעוק או להעליב. לפעמים דווקא בא לנו להסתגר באיזו פינה בבית....וזה גם יכול להשתנות מרגע לרגע...

המחנכת: כעת ננסה לצייר את איך שזה מרגיש לכם כרגע. למה זה דומה בעיניכם, כמו מה אתם מרגישים את זה?

המחנכת תזמין את הילדים לצייר או לבחור תמונה כדי לבטא בקו ובצבע את ההרגשה שלהם. זה יכול להיות משהו מוגדר כמו דמות של ילד, מערבולת, ים או בלון וזה יכול להיות שרבוט שיש לו כוח ועוצמה של צבע. כל אחד וההרגשה שלו והצבע שלו. יכול להיות שזה גם משתנה מרגע לרגע במהירות כמו ים רגוע וסערה. לבחירת המחנכת, האם וכיצד לשתף.

אפשר להציע מספר מטאפורות: בלון מתפוצץ, מערבולת, רכבת הרים, ים גועש או חוף רגוע.

מחנכת: בואו ניתן שם לרגש הכי חזק שאתם מרגישים.

הערות למחנכת:

כדאי להוביל את הפעילות עם דוגמה מוכנה

יש להציע בנק רגשות מותאם לגיל הזה.
נוסיף גם שהרבה ילדים מרגישים רגש חזק אחד שמוביל אחריו קבוצת רגשות כמו למשל תסכול - שאחריו באים גם כעס ועצב, בדומה לקטר רכבת שמוביל קרונות.

המחנכת: כאשר אנחנו קוראים בשם לרגש העיקרי ש"מציף" אותנו אנחנו מבינים יותר טוב מה קורה וזה עוזר לנו להתמודד. זה עדיין לא נעים לנו אבל זה מובן יותר וגם זה טבעי בימים כאלה שאינם ימים רגילים.

האם ניתן לעשות עוד משהו כדי שנוכל להתמודד עם הרגש קצת יותר בקלות? בואו ננסה.

המחנכת תזמין את התלמידים לקום מהכיסא ובשעה שכל אחד מדמיון את הרגש הכי חזק שהוא מרגיש בתוך הציור שלו נבקש מהם לקחת **בלון דמיוני** ולנשוף לתוכו את הרגש הלא נעים. מה שנכנס זה נהדר, ואם נשאר קצת, זה גם בסדר.
התלמידים ינפחו בפנטומימה את הבלון הדמיוני כחמש שניות ואז ישחררו את הבלון לאוויר. יש מי שיכול לשלוח אותו רחוק, עד שהוא כבר לא נראה לעין, ויש מי שהבלון שלו מתרחק מעט, אבל עדיין קרוב אליו - וזה גם בסדר. לפחות הוא קצת יותר מחוץ לגוף מאשר בתוכו, שם הוא משפיע בכל מיני דרכים על תחושות הגוף ועל ההרגשה הכללית.

המחנכת: ייתכן שעדיין נרגיש את הרגש הלא נעים וזה בסדר כי אם אנחנו מסכימים שלפעמים זה גם ככה ושלא תמיד מרגישים טוב, זה לאט-לאט יגיע לעוצמה כזאת שנוכל להיות איתה.

דגש חשוב: עדיין יישארו רגשות לא נעימים. אפשר לחזור על התרגיל הזה מספר פעמים ולהתרכז ולהתכוון ברצינות למה שעושים. עדיין אפשר שהרגשות יישארו. ומומלץ לדבר עליהם עם אבא או אימא, אח או חבר טוב, במיוחד, אם הרגש נשאר חזק. הרגשות תמיד ילמדו אותנו משהו (להוסיף דוגמה על עצמנו, על מה שקורה לנו). כדאי לדבר על זה עם מישהו שאנחנו סומכים עליו.

משימה לבית עד לשיעור הבא:

ביומיים הקרובים נהיה **בלשים** שמחפשים דברים נחמדים שקשורים לחזרה ללמידה. רמז: אם תחשבו על דברים שהיו חסרים לכם בתקופה האחרונה, אולי תוכלו לזהות יותר בקלות את הדברים הטובים שהשגרה החדשה יכולה להציע. כל תלמיד יצלם, יכתוב או יצייר משהו טוב שהוא שם לב אליו בשגרה החדשה.

מלבד זאת כאשר אתם מרגישים מוצפים ברגש לא נעים נסו ללכת לרגע הצידה. תשאלו את עצמכם מהו הרגש "שמציף" אתכם כרגע. נסו לנפח 'בלון דמיוני' כמו שעשינו בכיתה ולשחרר ממנו את האוויר לאט לאט, והניחו את הבלון בכיס.

ודבר אחרון – נסו לבדוק מי יכול לעזור לכם בבית ובמידת הצורך פנו אלי אם אתם צריכים ממני עזרה.

שיעור שני

מעבר לפעילות ולחיוניות מתוך קבלת התחושות הלא נעימות, על ידי תרגול התמקדות בחיובי ובעזרת שינוי במנח הגוף

אורך השיעור: 40 דקות.

מחנכת: בפגישה הקודמת למדנו לזהות מה קורה לנו ולשחרר את עודף הרגשות שהיו לנו בעזרת הבלון הדמיוני. הוצאת האוויר לא רק משחררת רגשות, היא גם עוזרת לנו להירגע, בעיקר אם אנחנו מוציאים את האוויר לאט. נתרגל עכשיו כמה דקות של נשימות איטיות כמו שאנחנו מכירים. הכנסת אויר קצת יותר עמוקה מכרגיל אבל לא ממש עמוקה דרך הכתפיים. נוציא את האוויר באיטיות. כאשר אנחנו מוציאים אוויר באיטיות מערכת הרגיעה שלנו בגוף מופעלת. ננשום בקצב שנוח לנו.

תרגול קצר שלוש דקות של נשימות איטיות ורגועות. הערה למחנכת - בזמן התרגול כווני את הילדים לשבת זקוף. אמרי להם שתסבירי בהמשך השיעור את החשיבות של זה.

מחנכת: בסוף השיעור הקודם נשלחתם למשימה בלשית לחיפוש אחר הדברים הטובים שיש בחזרה לשגרה החדשה. בואו נשמע ונראה כמה דוגמאות.

המחנכת תנהל דיון קצר עם הכיתה לגבי הממצאים מהמשימה, ותכוון את השיח לחשיבות של חיפוש דברים חיוביים שמשפיעים לטובה והתמקדות בהם למען שיפור מצב הרוח שלנו ולמען העלאת רמת הפעילות.

התבקשתם גם להפעיל את תרגיל הבלון הדמיוני כאשר הרגשתם מצוקה. האם מישהו יכול לתת דוגמה למקרה שהשתמש בתרגיל. אם אף אחד לא מספר המחנכת יכולה לתת דוגמה שלה.

אנחנו כבר מבינים שלעיתים יש לנו רגשות נעימים ולעיתים פחות נעימים ושאנחנו צריכים ללמוד לחיות עם כל הרגשות שלנו. עכשיו נראה איך מחזקים ואפילו מייצרים רגשות נעימים.

השפעת מנח הגוף על המחשבות, הרגשות וההתנהגות:

מחנכת: בעוד מספר דקות נבצע ניסוי מעניין שילמד אותנו דרך פשוטה להרגיש רגשות נעימים ולחשוב דברים חיוביים. לפני כן אני רוצה להציג בפניכם כמה דמויות מוכרות שככל הנראה חביבות עליכם.

כאן נציג תמונות של גיבורי על שמדגישות את העמידה הזקופה שלהם.

מחנכת: מה אתם חושבים על הדמויות הללו? איך, לדעתכם, הן מרגישות לגבי עצמן?

המחנכת תכוון את הדיון לכך שהתלמידים מייחסים לדמויות גיבורי העל ביטחון, כוח, מסוגלות, טוב לב, רצון לעזור ולהציל וכו.

מחנכת: שימו לב, מה הדבר שמאפיין את העמידה של כולם? היא תכוון לזקיפות הקומה ולפתיחה של בית החזה.

פעילות - (למחנכת, ראי אופציה חלופית בהמשך מסומנת ב*):

כעת נבצע את הניסוי הקטן שהכנתי אתכם לקראתו -

שבו על הכיסא כשאתם מכונסים ומכווצים פנימה. הטו את הראש מטה ואני אבקש מכם להיזכר בכמה שיותר דברים כיפיים, נעימים, שמחים, שחוויתם בימים האחרונים (להמתין כעשר שניות). כעת נסו להיזכר בכמה שיותר רגעים מעצבנים, לא נעימים, עצובים, או מלחיצים שחוויתם בימים האחרונים (להמתין כ 10 שניות).

כעת **המחנכת** תבקש מהתלמידים לשבת זקופים, עם מבט מופנה כלפי מעלה ובית החזה פתוח.

מחנכת: היזכרו שוב בכמה שיותר דברים כיפיים שחוויתם בימים האחרונים, דברים שלא חשבתם עליהם קודם (להמתין כ 10 שניות). כעת נסו להיזכר בכמה שיותר רגעים מעצבנים או מלחיצים שחוויתם בימים האחרונים ושלא חשבתם עליהם קודם (להמתין כ 10 שניות).

בתום שתי הדקות היא תשאל:

-מתי היה יותר קל להיזכר באירועים נעימים או שמחים, כשהייתם מכונסים או זקופים?

-מתי היה יותר קל להיזכר באירועים לא נעימים, כשהייתם מכונסים או זקופים?

המחנכת תזמין את התלמידים להגיב ותסכם את דבריהם עם ההסבר שיותר קל להיזכר במשהו נעים או משמח כשיושבים זקוף, ולהיזכר במשהו מעצבן או שלילי קל יותר כשיושבים כפופים ומכונסים.

תוצאות הניסוי ומסקנה: מנח הגוף משפיע על המחשבות שלנו. ישיבה או עמידה זקופה, עם בית החזה מתוח ופתוח יכולה לעזור לנו לחשוב מחשבות נעימות יותר ומחזקות יותר אודות עצמנו.

מה אנחנו לומדים מזה בעצם? כדאי לשים לב לצורת הישיבה שלנו. מומלץ להסיט לעיתים את המבט מהמסכים, להזדקף, להפנות את המבט מעלה ולאפשר לעצמנו להרגיש טוב יותר. כשאנו מרגישים רגשות לא נעימים, נוכל להשתמש גם כן בשינוי מנח הגוף שלנו. לעיתים עצם שינוי התנוחה וההזדקפות יכולים לתת לנו הרגשה טובה יותר או לאפשר לנו להתמקד במשהו נעים יותר.

בדומה לגיבורי העל, כאשר אנחנו זקופים אנחנו יותר בטוחים בעצמנו ומאמינים שאנחנו מסוגלים להתמודד עם משימות קשות או רגעים לא נעימים. חשבו על זה, בימים כמו בתקופת הקורונה שבהם אנחנו פחות פעילים, כדאי לנו במיוחד להיזכר בעמידה הזקופה שיכולה לעודד אותנו גם בחזרה לשגרת הלמידה.

הערה למחנכת: ניתן להתייחס כאן גם לצורך הכללי לשים לב לגוף, לצורך שלנו לנוע, לאכול אוכל בריא, להתמתח, לישון מספיק שעות ולא יותר מידי וכו'.

*פעילות העשרה או אופציה נוספת לתרגול מנח הגוף (לילדים הצעירים יותר): המחנכת תבקש מהילדים לשבת כפופים ושפופים במשך כ-20 שניות ותבקש מהם לחשוב על איך הם מרגישים לאחר מכן יבצעו את התרגילים הבאים:

1. **מתיחות** קודם כל נעמוד ונעשה קצת מתיחות
2. **תנועה בדילוגים:** עכשיו אבקש מכם בדקה הקרובה לתרגל תנועה בדילוגים. אפשר לדלג הלך ושוב. שימו לב אפשר להשתמש גם בתנועות ידיים. (המחנכת יכולה להדגים) קדימה צאו. סיפרו 20 דילוגים לפחות. שימו לב להרגשתכם כעת. מה השתנה? מה מרגיש יותר ומה פחות? (כיווץ, גמישות, חום גוף, כוח, חשק) ואיזה שינוי חל במצב הרוח שלכם?

המחנכת: רגש לא נעים הוא אך טבעי והוא לא צריך להיעלם כדי שנוכל להתמקד בדברים נעימים או בכאלה שחשובים לנו. שינוי התנוחה או הפעולה הגופנית מאפשרים לנו למעשה להעביר בעדינות את תשומת הלב שלנו, את המיקוד שלנו, מההרגשה הלא נעימה למה שאנחנו רוצים לשים לב אליו, להתמקד בו. למה שחשוב לנו לעשות עכשיו.

למדנו, אם כך, שיש לנו דרך להשפיע על זרימת המחשבות והרגשות שלנו. לא על ידי זה שנתאמץ לגרש מחשבות ורגשות לא נעימים, אלא בראש וראשונה אם דווקא נעצור לרגע ונשנה את ההתנהגות שלנו. במקרה הזה מדובר בשינוי התנוחה, או בנקיטת פעולה גופנית אחרת ומעבר לפעילות שטובה לנו. בוודאי לא כדאי להתאמץ לגרש מחשבות ורגשות לא נעימים, כי אז הם אפילו עלולים להתגבר. על כך עוד נדבר.

חשוב לזכור, שאפשר וכדאי לשתף את מי שאנחנו סומכים עליו, ולספר על הרגשות הלא נעימים שנשארים אתנו.

משימה לעבודה אישית -

מחנכת: למדנו היום שעמידה או ישיבה זקופה משפיעות עלינו לטובה ויכולות להוביל אותנו לחשיבה ולהתנהגות חיוביות יותר.

אתם מתבקשים לצייר ציור של עצמכם כגיבורי על או לערוך במחשב תמונה שלכם כגיבורי על או לצייר ציור אחר שלכם ולשלוח לווטסאפ הכיתתי. בנוסף, כתבו כמה מילים על איך אתם מרגישים או חושבים על עצמכם כשאתם רואים את עצמכם כגיבורי על.

אנחנו גם זוכרים שלפעמים מגיעות מחשבות לא נעימות ורגשות לא נעימים ושזה טבעי, אבל אם זה קשה מדי אנחנו יכולים להיעזר בתרגיל הבלון הדמיוני.

הערה למחנכת – הגדירי תאריך שעד אליו התמונה או הציור צריכים להיות מוגשים. הערכה מאת המחנכת – זו הזדמנות לתת התייחסות אישית לתלמידים, להגיב לתמונות שהם שולחים, לתת חיזוק, העצמה וגם לשאול שאלות שמעוררות חשיבה - האם הם מרגישים משהו שונה לגבי עצמם כשהם רואים את עצמם בעמידה זקופה ובטוחה?

חשוב לשים לב לתגובות הילדים, לאותם תלמידים שהתקשו לשתף בשיעור או שנכנסו
לסערת רגשות נפנה באופן אישי ונפנה גם להורים כדי להפנות את תשומת ליבם
לקושי אפשרי.