



חוסן – פותחים שנה קצת אחרת

שיעורי כישורי חיים מותאמים למתווה לתלמידי ד-ו

אורך השיעורים: 40 דקות

מטרות השיעורים:

1. ללוות את התלמידים במעבר מחופשה לשגרה החדשה
2. לשתף בחוויות מהחופשה בתקופה הנוכחית
3. לאפשר להם לעבד את החזרה לשנת לימודים שונה .
4. להקנות כלים להתמודדות ולחיצוק תחושת השייכות ופיתוח קשרים חברתיים.

לעזרתכם מצגת לעבודה עם התלמידים

שיעור ראשון: פתיחת שנה "קצת אחרת"

הקדמה למחנכת: בשני השיעורים הקרובים אנחנו רוצים לעזור לתלמידים להסתגל לשנה קצת אחרת, בצל משבר נגיף הקורונה. 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 לשגרה. אנחנו מאמינים שעצם זיהוי הקושי והשיח אודותיו יקלו על התלמידים, אך ברור שעבור חלק מהילדים לא די בכך. כן 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. חשוב להתייחס לכך שבחופשה היו גם חוויות משמעותיות ונעימות כמו טיולים, ים, קייטנות, מפגשים עם חברים ועוד. בשיעורי כישורי חיים נרצה לתת מקום גם לחוויות חיוביות וגם לאלו המורכבות ולהתאמן בגמישות הנדרשת במעבר בין רגעים כאלה לאחרים.

הכנות לשיעור:

1. הצעה לבחירת המורה – על מנת לחבר לחוויות החופש הגדול, תוכלי לבקש מהתלמידים לשלוח תמונה, ציור, משפט שמתאר חוויה מהחופשה שלהם. לקראת השיעור תוכלי להכין בעצמך סרטון מאוסף החוויות שהתלמידים שלחו ולהקרין אותו בתחילת השיעור הראשון, כדרך להתעדכן ולחזור כולם יחד מהחופשה לשגרת הלימודים החדשה.
2. כתבי מראש לתלמידים שיש להביא לשיעור שני זוגות של גרביים נקיים, עדיף כמה שיותר עבים.
3. לפני השיעור שלחי לתלמידים שאלות מקדימות, עליהן יענו לקראת השיעור. תוכלי לכתוב להם כך:
"תלמידים יקרים, מה שלומכם?.....(פתיחה כרצונך) התקופה בה אנו נמצאים היא תקופה לא רגילה. המצב שנוצר בעקבות השמירה על בריאותנו מפני הקורונה גרם לשינויים רבים, שמשפיעים על כולנו.
אם נחשוב טוב, נמצא כנראה שיש שינויים שהשפיעו עלינו לטובה (מיטיבים אתנו) ויש גם שינויים שהשפיעו לרעה(מקשים עלינו). לקראת שיעור כישורי חיים הראשון שנקיים עם החזרה ללמידה, אבקש מכם לענות על שתי שאלות ולהביא את התשובות אתכם לשיעור:

 - כתבו שני דברים חיוביים ומהנים שחוויתם במהלך החופשה.
 - וגם שני קשיים עמם התמודדתם במהלך החופשה.
 - כתבו מה אתם צופים שיהיה מהנה וטוב עבורכם בחזרה לשנת הלימודים לימודים ומה יתכן שיהיה קשה.

פתיחת השיעור

המחנכת: שלום לכולם. אני שמחה ונרגשת לראות אתכם אחרי החופש הגדול. אנחנו נפגשים לשיעור קצת אחר. כפי שאתם יודעים הימים האלה אינם ימים רגילים. המצב שנוצר בעקבות השמירה על בריאותנו מפני הדבקות בנגיף הקורונה גרם לשינויים רבים, שמשפיעים על כולנו.

בואו נחשוב על זה... כמו שינויים רבים בחיינו, ישנם כאלו שמטיבים אתנו וגורמים לנו להרגשה טובה. ויש גם שינויים לרעה (מקשים עלינו). בשיעור היום נחקור קצת את מה שקורה בתוכנו ונראה איך אפשר להרגיש טוב יותר.

הערה למחנכת: יש חשיבות לדבר על הדברים הטובים בתחילה גם אם בקצרה כדי לחזק קצת לפני שמדברים על הקושי. סביר שיהיו תלמידים שיתארו שבעצם הם ממש נהנו בחופשה.

מחנכת: נתחיל עם ה'סבבה' - ממה נהניתם בחופש הגדול? מה גרם לכם להרגיש טוב בחופשה?

אני אשתף: דוגמה של המורה
המחנכת תיתן ל 2-3 תלמידים לשתף בחוויות חיוביות מהתקופה האחרונה.

מחנכת: עכשיו נתמקד לכמה דקות ב'באסה'....מה היו הקשיים שנתקלתם בהם במהלך החופשה?

המחנכת תשמע 2-3 תלמידים ותסכם שנשמע שהקושי של רוב התלמידים סבב סביב שלושה נושאים (כפי שמוצגים בשקופית):

1. פחד, דאגה שלא יודעים מה עלול לקרות ומתי זה יגמר (חוסר ודאות).
2. תסכול, כעס, עצבנות ושעמום שנובעים מהמצב המגביל שאנחנו חיים בו.
3. תחושת עצב, בדידות וגעגוע לחברים, למשפחה הרחוקה ולתחושת הקרבה עם אחרים.

מחנכת: בואו נבדוק, מלבד הרגעים והרגשות הנעימים, עם אילו רגשות כל אחד מכם מזדהה יותר בתקופה זו של הקורונה?
מי שמזדהה עם פחד ודאגה מהמצב שיצביע. מי שמזדהה עם תסכול, עצבנות, שעמום בתקופה הזו שירים יד, ומי שמזדהה עם געגוע, עצב ובדידות שיצביע.

המחנכת תסכם: ראינו שחלק גדול מהילדים מרגישים בעקבות המצב ... ואחרים מרגישים.. או...

המחנכת: כעת אני מזמינה כל אחד ואחת להיזכר בחוויה לא נעימה שכבר חשבתם עליה. חוויות לא נעימות מורגשות גם בגוף ויכולות לגרום לכאבי בטן, ראש, מתח בשרירים ועוד. ולכן, הדבר הראשון שאנחנו עושים כדי להירגע הוא להרגיע את הגוף.

המחנכת תיתן דוגמה משלה לאירוע לא נעים שחוותה- מה הרגישה בגוף? מה היה הרגש המוביל? אילו רגשות עלו בעקבותי? לאיזה דימוי היא מתחברת?
אשמח לשמוע אתכם, מי יכול לתאר את המצב שלו באותם רגעים על ידי "תמונה"- כשהרגשתי... זה היה דומה ל... ובאיזה עוצמה הרגשתי

המחנכת: כאשר אנחנו מזהים את הרגש העיקרי ש"מציף" וקוראים לו בשמו, אנחנו מבינים טוב יותר מה קורה וזה עוזר לנו להתמודד.
אכן לא נעים לנו להרגיש את הרגשות האלו, אבל זה מובן שזה קורה בימים לא רגילים. רגשות לא נעימים הם טבעיים ולא צריך 'לגרש' אותם. לעיתים חשוב לדבר עליהם עם אנשים שאנחנו סומכים עליהם.
ברוב המקרים אם לא ננסה 'לגרש' אותם הם יתפוגגו מעצמם. אך האם ניתן לעשות עוד משהו כדי שנוכל להיות עם הרגש קצת יותר בקלות? בואו ננסה ללמוד שיטה שעוזרת לנו להתמודד עם רגשות לא נעימים.

כיווץ והרפיה בעזרת שני זוגות גרביים מגולגלים ככדורים

מחנכת: לפני השיעור ביקשתי מכם להכין שני זוגות גרביים נקיים, זה הזמן להוציא אותם.

המחנכת תוציא אף היא שני זוגות גרביים מגולגלים ותדגים לתלמידים לאורך כל התרגיל.

כעת נלמד שיטה שתעזור לכם להתמודד עם רגשות לא נעימים. אנחנו נפעיל יחד את הגוף, נכווץ חזק חזק איברים בגוף ונשחרר אותם. הכיווץ והשחרור יצרו רגיעה בגוף. אז נתחיל!

1. אחזו את שני זוגות הגרביים המגולגלים בידיים, כל יד אווזת זוג. לחצו על 'כדור הגרביים' חזק חזק, יופי! כעת שחררו את האחיזה והרפו. עכשיו, לחצו שוב על 'כדור הגרביים' חזק, אבל קצת פחות מקודם, ושוב הרפו. מצוין!
2. נעבור לשלב הקצת יותר מאתגר: נעביר את הגרביים 'לשבת' בין הזרוע לאמה ונצמיד ביניהן כך שכדורי הגרביים יימעכו. בואו נראה מי מצליח לעשות זאת עם לחיצה חזקה ומבלי שהגרביים נופלים? יופי, שחררו.
3. העבירו את הגרביים לבתי השחי שלכם והצמידו את הזרוע חזק כך שתלחץ על הגרביים.. ושחררו.

4. עולים עוד שלב ברמת האתגר... הניחו את הגרביים על הכתפיים והרימו את הכתפיים חזק למעלה כך שתפגושנה את האוזניים שלכם, מבלי שהגרביים יפלו! מי הצליח? יופי.. עכשיו שחררו.
5. הניחו את שני זוגות הגרביים בין הברכיים והצמידו חזק חזק את הברכיים אחת לשנייה כך שילחצו את הגרביים. שחררו..
6. הגענו לשלב המאתגר ביותר! העבירו את 'כדורי הגרביים' לכפות הרגליים ונסו לתפוס בעזרת האצבעות את הגרביים ולכווץ חזק את אצבעות כפות הרגליים מבלי שהגרביים יפלו! יופי.. שחררו..
7. לסיום, קחו את שני זוגות הגרביים והצמידו אותם ללחיים או לעיניים כווצו את כל שרירי הפנים ולחצו את הגרביים כלפי הפנים, כעת שחררו והרפו הכל... הניחו את הגרביים בצד.

יופי, איך אתם מרגישים כעת? מי רוצה לשתף?
בתרגיל זה הפעלנו את הגוף, כיווצנו והרפינו את השרירים שלנו וגם קצת צחקנו. כל אלו ביחד, יכולים לעזור לנו כשאנחנו מרגישים קצת לא נעים, או אפילו אם אנחנו סתם משועממים ורוצים להרגיש טוב יותר ולהירגע.

שתי משימות עד לשיעור הבא:

1. בימים הקרובים, כשתרגישו רגש לא נעים, קחו לעצמכם הפסקה קצרה, שאלו את עצמכם מה הוא הרגש הזה? כמה הוא חזק? לאחר שתתנו לרגש שם, נסו לתרגל כיווץ והרפיה כמו שתרגלנו בעזרת הגרביים. כמובן שלא חייבים גרביים. בשיעור הבא נשתף זה את זה בחוויות מההתנסות.
 2. בימים הקרובים אנחנו נפתח **בפרויקט מחקר כיתתי**. כל אחד מאתנו יהיה חוקר ואנחנו ננסה לאתר בכל יום דבר כייפי ומהנה שקורה עכשיו בשגרה החדשה שנוצרה עם החזרה לשנת הלימודים. רמז: אם תחשבו על דברים שהיו חסרים לכם בתקופה האחרונה, אולי תוכלו לזהות יותר בקלות את הדברים הטובים שהשגרה החדשה יכולה להציע.
- בכל יום בימים הקרובים על כל אחד מאתנו יהיה למצוא דבר כייפי שהוא מזהה בשגרה החדשה, לצלם אותו כממצא של המחקר שלו ולשלוח בווטסאפ לקבוצה שלנו, וכך לשתף את כולנו בחוויות החיוביות שלו. בשיעור הבא נפגש

ונתבונן בממצאי המחקר ונבדוק אילו דברים חיוביים הופיעו מאז שחזרנו להיפגש.

הערה למחנכת: בכל בוקר בימים הקרובים עד לשיעור הבא, שלחי בווטסאפ מדבקה שמזכירה לכולם לאסוף בכל יום ממצא מהנה אחד ולשלוח תמונה בקבוצה.

מחנכת: דבר אחרון לפני שהשיעור יסתיים – נסו לבדוק מי יכול לעזור לכם בבית עם השיעורים המקוונים ובמידת הצורך פנו אלי אם אתם זקוקים לעזרתי.

נתראה בשיעור הבא!

שיעור שני: לוקחים אוויר

הכנות לשיעור: נבקש מהתלמידים להביא עמם קשית. אם אין להם קשית בנמצא, ניתן ליצור גליל נייר דק כקשית, או לפרק עט, להוציא ממנו את החלק הפנימי ולהשתמש בחלק החלול כקש שדרכו ניתן לשאוף ולנשוף אוויר.

מחנכת: בשיעור הקודם שוחחנו על חוויות נעימות ולא נעימות מהתקופה האחרונה ועל הציפיות שלנו מהתקופה הקרובה. למדנו לזהות מה קורה לנו ברגעים פחות נעימים ואיך אפשר להיעזר בכיווצים ובשחרור של השרירים על מנת להירגע ולהרגיש טוב יותר.

היום נתחיל עם תרגיל בו אנו נעזרים בגוף שלנו על מנת להירגע ולהרגיש טוב יותר. אחר כך נשמע את החוויות שלכם מהימים האחרונים.

הערה למחנכת: – כדאי לבחור שיר רגוע יחסית שהתלמידים אוהבים ולהשמיע ברקע בזמן תרגול הנשימות.

מחנכת: הביאו בבקשה את הקשים שלכם. כעת נתרגל שתי דקות של נשימות איטיות ורגועות.

הערה למחנכת: במידה שהכיתה מכירה את תרגיל הנשימות האיטיות משיעורי חוסן, הסבירי שזה אותו תרגיל, רק בעזרת קש.

מחנכת: נשאף אוויר דרך האף (קצת יותר עמוק מהרגיל אבל לא ממש עמוק) ואז נוציא את האוויר באיטיות וננשוף אותו החוצה דרך הקש. לשאוף ולנשוף. כאשר אנחנו נושפים אוויר אנו מוציאים אוויר באיטיות ומערכת הרגיעה שלנו בגוף מופעלת. בואו נתחיל.

הערה למחנכת: בזמן התרגול הדריכי את הילדים לשבת זקוף. אמרי להם שנסביר בהמשך השיעור את חשיבות ישיבה זו.

מדיי פעם, לאורך שתי הדקות, **הזכירי** להם לנשום נשימה איטית. שאיפת והכנסת אוויר קצת עמוקה מהרגיל דרך האף, והוצאת אוויר איטית בנשיפה דרך הקש... אחרי כמה נשיפות עם הקש אפשר להמשיך ולתרגל בלי הקשים.

מחנכת: בשיעור הקודם תרגלנו כיווץ והרפיית שרירים עם הגרביים. מי רוצה לספר מתי השתמש בתרגיל ולשתף בחוויה שלו?
המחנכת תיתן ל-2-3 תלמידים לספר את חוויותיהם.

מחנכת: בנוסף, בסוף השיעור הקודם נשלחתם לפרויקט חקירה כיתתי בחיפוש אחר הדברים הטובים שיש בחזרה ללימודים. שלחתם ממצאים נפלאים – התגליתם כחוקרים חכמים ויצירתיים ואני חושבת שהצלחנו בפרויקט וגילינו דברים ממש יפים שקורים בימים האלו. מה דעתכם?

גם המחנכת יכולה להציע משהו משל עצמה.

המחנכת יכולה להציג את התמונות שהילדים שלחו או להציע שכל מי שרוצה שיכתוב את הדברים שמצא ב chat של ה ZOOM וכך כל הדברים החיוביים יופיעו לכולם מול העיניים(כך גם מי שמעדיף לא לדבר, יוכל פשוט לכתוב).

המחנכת תזמין את התלמידים ל**דינו** קצר אודות הממצאים ממשימת החקירה, ותכוון את השיח גם לשאלה –
מה אנחנו יכולים לעשות בדרך טובה יותר בלמידה החדשה כך שתלמידים רבים יותר יחוו נוח להיות שותפים לשיעור.

השפעת מנח הגוף על המחשבות, הרגשות וההתנהגות:

מחנכת: אנחנו כבר מבינים שלעיתים יש לנו רגשות נעימים ולעיתים פחות נעימים ושנחנו צריכים ללמוד להסתדר עם כל הרגשות. היום נלמד איך מחזקים ואפילו מייצרים רגשות נעימים.
בעוד מספר דקות נערוך ניסוי מעניין שילמד אותנו עוד דרך ממש פשוטה להרגיש רגשות נעימים ולחשוב דברים חיוביים. לפני כן אני רוצה להציג לכם כמה דמויות מוכרות ושככל הנראה מאוד חביבות עליכם.

במצגת מוצגות תמונות של שני גיבורי על

מחנכת: מה אתם חושבים על הגיבורים הללו? איך הם מרגישים לגבי עצמם?
המחנכת תכוון את הדיון לכך שהתלמידים מייחסים לגיבורי העל ביטחון, כוח, מסוגלות, טוב לב, רצון לעזור ולהציל וכו'.

מחנכת: שימו לב, מה הדבר שמאפיין את העמידה שלהם? היא תכוון לזקיפות ופתיחה של בית החזה.

מחנכת: 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 אפשר להיעזר ברשימה שיצרנו יחד. (להמתין כ-10 שניות). כעת נסו להיזכר בכמה שיותר רגעים מעצבנים, לא נעימים, עצובים, או מלחיצים שחוויתם בימים האחרונים (להמתין כעשר שניות).
כעת המחנכת תבקש מהתלמידים לשבת זקופים ועם מבט מוטה 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 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 כשיושבים מכונסים.

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?

חשוב שנזכור ונשים 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 והזדקפות יכול לתת לנו הרגשה טובה יותר או לאפשר לנו להתמקד במשהו נעים יותר. זוכרים שביקשתי מכם לשבת זקוף בזמן תרגול הנשימה? עכשיו אנחנו מבינים גם למה. כשאנחנו זקופים אנחנו נוטים להיות יותר חיוביים והיכולת שלנו למתן לחץ בזמן מצוקה משתפרת. כמובן שאם נרצה להשתמש בנשימות האיטיות כדי להירגע לפני השינה או כשאנחנו לא עסוקים בפעילות ורוצים להגיע להרפיה יותר עמוקה, נוכל לעשות זאת אפילו בשכיבה.

בדומה לגיבורי העל, כאשר אנחנו זקופים אנחנו יותר בטוחים בעצמנו ומאמינים שאנחנו מסוגלים להתמודד עם משימות קשות או רגעים לא נעימים.

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

המחנכת: רגש לא נעים הוא רגש טבעי ונורמלי והוא לא צריך להיעלם כדי שנוכל להתמקד בדברים נעימים או בכאלה שחשובים לנו. שינוי התנוחה או הפעולה הגופנית מאפשרים לנו למעשה להעביר 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 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, להתווכח או להיאבק עם מחשבות ורגשות לא נעימים, כי אז הם אפילו עלולים להתגבר.

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

משימה עד לשיעור הבא:

מחנכת: למדנו שעמידה זקופה משפיעה עלינו לטובה ויכולה להוביל אותנו לחשיבה והתנהגות חיוביים יותר.

אתם מתבקשים לצייר ציור של עצמכם כגיבורי על/ לערוך במחשב תמונה שלכם כגיבורי על/ 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.

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

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

בהצלחה!