



חוסן - חוזרים להתחבר קצת אחרת

שיעור¹ כישורי חיים עם החזרה לבית ספר
לתלמידי כיתות א-ג

¹ שיעור זה פותח בשיתוף פעולה על ידי השירות הפסיכולוגי-ייעוצי במשרד החינוך ומרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס



חוסן – חוזרים להתחבר קצת אחרת

עם החזרה לבית ספר - שיעור כישורי חיים לתלמידי כיתות א-ג

המלצה: יש לארגן את הכיתה כך שיהיה מקום במרכז החדר לתנועה של התלמידים ולישיבה על כסאות במעגל (במרווחים על פי ההנחיות). יש לבדוק שיש מקום בחצר לחלק מהפעילות.

מטרות השיעור:

- ללוות את התלמידים במעבר מהשהייה בבית לפעילות בית הספר
- יצירת מרחב לתנועה ולמשחק ללא מגע
- איזון המתח וחיזוק ההדדיות והתקשורת בחיבור המחודש לאחר ולקבוצה

הקדמה למורה: תלמידינו הצעירים שבים ראשונים לבית הספר. באופן פרדוקסלי עם השיבה לבית הספר הם יוצאים ל"חופשי". אנחנו מניחים שרובם מצפים לחזור לפעילות ושמחים על ההקלה במגבלות שמאפשרת להם מעט יותר חופש תנועה ומשחק. חלק מהתלמידים ודאי מתגעגעים לשוב ולפגוש את החברים ואת הצוות, אולם חשוב לזכור שלצד השמחה קיימים גם חששות ופחדים בשל השינוי הצפוי. לחלק מהילדים יהיה קשה להיפרד מהבית, מההורים ומהמשחקים שהנעימו את זמנם בשבועות האחרונים. סביר להניח שיש ילדים שדואגים שהחברויות שיצרו מתחילת השנה לא נשמרו ויש את אלו שמתקשים להסתגל לשינויים ולמעברים והם עלולים לחוות קושי ולגלות התנגדות לחזרה לבית הספר.

הציפייה לשוב ולהתחבר טומנת בחובה גם דאגה, אולי אפילו בריאותית. האמביוולנטיות, בין אם היא מודעת ובין אם לאו, יוצרת מתח. על כן, הקו המנחה שלנו יהיה חיבור מחדש ואיזון המתח באמצעות פעילות המבוססת על מספר מממדי חוסן: שיתוף ברגשות, הענקת תשומת לב, חיבור לתנועה ולגוף, הקשבה ותקשורת עם אחרים.

גורם נוסף שעלול להגביר את הקושי הוא המסכות. נוכל לצפות לחוסר נוחות, מבוכה ואולי אף לפגיעה בתקשורת. אפשר להתייחס לכך עם מעט הומור אבל חשוב להמשיך ולהקפיד לעטות מסכות למרות הקשיים.

השיעור שלהלן מבוסס על "**תרגיל המראה**". תרגיל בתנועה שמצריך הענקת תשומת לב, הקשבה וויסות תוך כדי אינטראקציה עם הזולת. כאשר אנו עוקבים אחר תנועות הזולת אנחנו בעצם "הד" או "השתקפות" של תנועותיו. בהיותנו "מובילי תנועה" אנחנו באים לידי ביטוי ונראים. אלו הם הצעדים הקטנים בהסתגלות לשוב ולהיות יחד.



פתיחה - שיתוף ברגשות

המורה: שלום לכולם. כמה טוב לראות את כולם וכמה אחרת זה כשאי אפשר לחבק או אפילו לעשות "כיף". בואו נרים את היד ונדמיין שאנחנו עושים "כיף" בלי באמת לגעת. אני מתרגשת! ההתרגשות התחילה כבר לפני כמה ימים כשחשבתי ותכננתי את השיעורים שלנו. התרגשות שיש בה שמחה גדולה. שוב לצאת מהבית ולהגיע לבית ספר. שוב לראות את כולכם ולעשות את הדבר שחשוב לי ושאני כל כך אוהבת - ללמד אתכם. אבל, חשוב לי לשתף ולומר שבתוך כל ההתרגשות הזו היו רגעים שהרגשתי מתח, דאגה וחשש. הרבה דברים השתנו – היינו בבתים שבועות ארוכים, חששנו מהקורונה, אפילו את פסח ואת יום העצמאות אי אפשר היה לחגוג עם המשפחה, נפגשנו ולמדנו רק דרך המחשב. והנה סוף סוף הגיע הרגע לו ציפינו – חזרנו לבית הספר, חזרנו לכאן. חוזרים לכיתה אבל עדיין **קצת אחרת**. הכיתה שלנו מחולקת, ואנחנו שומרים על מרחק על פי ההנחיות. זה מאוד מבלבל.

שיתוף ברגשות – תחילה נשמע מה יש ל'אדם', החבר שלנו, לספר על מה שהוא מרגיש. זוכרים את אדם שלנו? כמובן שגם הוא כמונו עבר את ימי הקורונה והנה המכתב שקיבלתי ממנו.

הערה למורה: אם הילדים לא מכירים את תכנית חוסן ואת אדם אפשר לומר שזהו מכתב שכתב ילד בן גילנו אודות החזרה לבית הספר.

היי חברים שלי, זה אני אדם.

היום חזרתי לבית הספר אחרי הרבה הרבה זמן שלא הייתי בו. בדרך לבית ספר הרגשתי קצת פרפרים בבטן, קצת כמו ביום הראשון ללימודים כשנכנסתי לכיתה בפעם הראשונה. בכל התקופה בה היינו בבית, התגעגעתי ולפעמים ממש הרגשתי שבא לי לחזור לכיתה שלי. התגעגעתי לחברים שלי ולסיפורים של נועה המורה. אבל כשהיינו בדרך, אבא ואני, פתאום אמרתי לו שבא לי לחזור הביתה ולהרכיב פאזל או משהו.

אני חושב שזה בגלל מה שאמא אמרה לי בלילה כשהכנו יחד את הילקוט. אמא סיפרה לי שלא כל הילדים ילמדו איתי באותה כיתה, כי המורים רוצים שהכיתה תהיה מרווחת ולא צפופה. אני דאגתי שעידו ורון, החברים הכי טובים שלי, לא יהיו יחד איתי. כשראיתי את עידו נרגעתי. אמנם הוא היה נראה לי קצת שונה עם כל השיער שצמח לו, אבל כשהתחלנו לצחוק יחד, הרגשתי שזה בדיוק אותו עידו שאני מכיר וזה עשה לי שמחה בלב.

רון לא היה איתנו בקבוצה. הוא שובץ בקבוצה השנייה. ממש כעסתי על זה. למה לא שמו אותו איתנו? הרי כולסם יודעים שאנחנו חברים ממש טובים.



המורה: אדם כותב על דברים שמטרידים אותו.

מה מטריד אותו?

מה מהדברים שהוא ציין מטריד גם אתכם?

איך אתם מרגישים בקשר לחזרה לבית הספר?

המורה תכוון את הילדים לשיים את הרגשות שלהם במדויק.

- **ילדי כיתות א:** אם יש בכיתה 'מרגישונים', אפשר להציע להצביע על קיר המרגישונים, אם לא, ניתן לצייר או לכתוב מספר רגשות על הלוח לעזרת התלמידים.
- **ילדי כיתות ב וג:** יכולים לשתף ברגשות ש"באים איתם" היום בחזרה לכיתה. גם כאן המורה יכולה לכתוב מספר רגשות על הלוח אולי תוך כדי כך שהילדים מתארים את רגשותיהם.

המורה תיתן לילדים לדבר ותשתדל לתת מקום לכל אחד ואחד שירצה בכך. לסיכום היא תתייחס לרגשות הבאים ולדברים נוספים שהילדים יעלו:

- געגוע - בתקופת הקורונה, געגועים לחברים מהכיתה ולמורה.
- דאגה - איך זה יהיה ביום הראשון והאם החברים יהיו איתנו?
- שמחה - להיפגש עם החברים.
- כעס - לגלות מי לא לומד איתי בקבוצה
- פחד - מה יקרה אם נתקרב אחד לשני בטעות?
- עצב - קשה להתרחק מההורים ומהאחים הגדולים

סיום המכתב:

כשנועה המורה שאלה על הרגשות שלנו ועוד ילדים שיתפו, הרגשתי שלא רק אני עברתי תקופה כזו מבלבלת. כשהבנתי שאני כמו כולם הרגשתי שאני לא לבד.

כשהגעתי הביתה, סיפרתי לאימא על כל מה שקרה בכיתה. סיפרתי לה שממש כעסתי שרון לא איתי בקבוצה. אימא הציעה שנתקשר אליו ונשאל אותו איך היה לו בקבוצה שלו.

כשהתיישבתי להכין שיעורי בית פתאום הרגשתי שהכול חוזר להיות כמו שהיה וזה העלה לי חיוך על הפנים. אבל כשאחי הגדול קרא לי לבוא לשחק אתו עניתי לו - 'אוף יש לי שיעורים...!'

אז סיימתי אותם מהר ורצתי לשחק אתו, כמו בכל השבועות האחרונים.

חשוב לי שתדעו שאני כבר ממש מחכה למחר בבוקר, עידן ואני קבענו להיפגש מוקדם.

להתראות

שלכם, אדם!



תרגול נשימות

מורה: כעת נתרווח וננוח בעזרת תרגול נשימות איטיות וטובות.

הנחיות לנשימה: תנו לכתפיים לנוח והשתדלו לא להרים מדי את החזה בזמן התרגול. הוציאו אוויר באטיות, תוך שאתם מסננים את האוויר דרך שניכם, טססס...

הכניסו אוויר ללא מאמץ קצת יותר עמוק מהרגיל אבל בלי להרים יותר מידי את החזה והכתפיים. האוויר ימלא קצת את הבטן שלכם. עכשיו הוציאו אותו החוצה באיטיות, והבטן תשקע קצת טססס...

אפשר להוסיף - בכל פעם שאתם מוציאים את האוויר אתם יכולים לדמיין שאתם מעיפים נוצה קלה באוויר.

שימו לב לנשימה שלכם והמשיכו לנשום באותה דרך במשך זמן מה. שימו יד אחת על הבטן בזמן שאתם נושמים. שאפו אוויר בעדינות ללא מאמץ. כעת תנו לאוויר לצאת באטיות דרך שניכם. טססס... שימו לב לתנועה של הבטן בזמן שאתם ממשיכים לנשום. הבטן עולה ויורדת... אתם יכולים לעצום את העיניים אם נוח לכם. לאט לאט נמצא את קצב הנשימה שמתאים לנו. תיהנו ממצב הרגיעה החדש...כשתי דקות...

המורה: אתם עושים זאת נהדר. אני מזכירה לכם שנוכל להשתמש בנשימה כדי להתמודד טוב יותר עם מצבים לא נעימים, או עם מתח שהסיבה לו לא לגמרי ברורה לנו.

פעילות "המראה"

המורה: נתחלק כעת לצמדים. כל אחד יפנה לילד שנמצא קרוב אליו. עמדו זה מול זה במרחק של שני כסאות. בחרו מי מתחיל ראשון והוא יהיה הילד שמביט במראה. כל תנועה שיעשה "תשתקף" במראה מולו באותו הצד ובאותה המהירות. הילדים שמובילים - שמרו על תנועה איטית בהתחלה על מנת שה"מראה" תוכל להתרגל לעקוב אחריכם והמשיכו מתנועה לתנועה.

המורה תמתין כדקה ותנחה את הילדים להחליף תפקידים.



בהמשך נבצע את תרגיל המראה בקבוצות גדולות יותר:

המורה: מי רוצה לספר האם נהנה בפעילות המראה ומדוע? מהצד זה נראה שזה די מצחיק אתכם. כעת נחבר שני זוגות **לרביעייה**. עמדו בריבוע קטן ובמרחק של שני כסאות בין אחד לשני. כעת אנחנו ב"היכל מראות", ובכל פעם יש ילד אחד שמביט בהן והמראות "משקפות" את התנועה שהוא עושה. בחרו מי הראשון ואני אסמן לכם מתי להחליף. התחילו!

(ארבע דקות)

בכיתות א - מומלץ לעבור לעבודה ברביעיות ואח"כ לעבור למעגל גדול של כל הכיתה. במידה שאין זמן לכך, אפשר לעבור באופן ישיר לעבודה במעגל.

בכיתות ב-ג מומלץ תחילה עבודה ברביעיות, אח"כ עבודה בשמיניות ולבסוף עבודה במעגל קבוצתי. **בכיתות ב-ג בלבד -** נעבור לשמיניות ונחזור על תרגיל המראה. מי שיתחיל ראשון הוא מי שיום ההולדת שלו הכי קרוב. כעבור דקה. הילד שגר הכי קרוב לבית ספר. כעבור דקה, הילד עם הכי הרבה אחים וכעבור דקה הילד שיש לו הכי הרבה חיות מחמד וכדומה. בתום עשר דקות המורה תאסוף את כולם למעגל מרווח ותוביל את התנועה במשך דקה ואז ישבו על הכיסאות במעגל.

המורה: אחרי שהתנסיתם בפעילות המראה אני מבקשת לשמוע מכם איך הצלחתם לעשות זאת? מה עזר לכם לפעול טוב ומדויק כמו במראה? המורה תסכם שמי שהצליח לדייק פעל **באיטיות, בהקשבה, בתשומת לב, בסבלנות.**

שאלה - מה היה קל יותר - להיות מוביל - זה שקובע את התנועות, או להיות מראה - זה שמשקף את התנועות של האחר?

המורה תבקש מכמה ילדים לשתף בהרגשה ובהסבר שלהם. היא תסכם שיש מי שמרגיש יותר נוח להוביל ויש מי שמרגיש יותר נוח להיות זה שמובילים אותו. זה גם יכול להשתנות במשחקים ובמצבים שונים. לפעמים אנחנו כך ולפעמים אחרת. זה לא תמיד כל כך פשוט להוביל אחרים ולהתבונן ולהיות קשוב לאחר. אבל זה גם מעניין וכיף.

סיכום המשחק - שימו לב ילדים - הצלחנו להיות המראות אחד של השני, תקשרנו אחד עם השני בצורה נהדרת בלי שדיברנו בכלל! הצלחנו לראות אחד את השני ממש טוב, והרגשנו גם שראו אותנו.



עכשיו כשאנחנו חוזרים לפעילות שלנו בכיתה, נשים לב יותר אחד לשני, נקשיב וגם לא נחשוש להגיד את מה שיש לנו להגיד, כשאנחנו רוצים שיקשיבו לנו. אולי עכשיו נדע לעשות זאת "קצת אחרת", כמו שכל התקופה הזאת היא "קצת אחרת".

אם יש זמן: בזוגות לפי מקום הישיבה תוכלו לשאול זה את זה שתי שאלות וכל אחד יבחר לענות על שאלה אחת.

1. למה הכי אתגעגע בבית?

2. למה אני הכי מחכה בחזרה לבית הספר?

שימו לב. בהמשך כל ילד יספר על מה ששמע מהחבר שלידו לדוגמה - ניצן סיפרה לי שהיא הכי תתגעגע לימן שאבא והיא הכינו פיצה למשפחה. עכשיו היא הכי מחכה לדבר עם החברות ולשחק אתן.

סיכום השיעור

המורה: תלמידים יקרים, זה הזמן לחזור ולהיפגש בשמחה, לראות ולשמע את כולם. בימים הקרובים נצטרך להתרגל לשינויים בדרך בה אנחנו לומדים, להתרגל שוב ללמוד בבית הספר (אולי אפילו קצת שכחנו דברים מסוימים).

כששאלתי אתכם קודם מה עזר לכם להיות "מראות" יותר מדויקות עניתם שמה שעזר לכם זה שפעלתם **באיטיות, בהקשבה, בתשומת לב ובסבלנות**. ובכן בואו ניקח את המילים החשובות האלו ונכניס אותן לכיס דמיוני. כך, בכל פעם שניתקל בקושי, חוסר סבלנות או פחד נזכור לנשום לאט, להמתין רגע ולהקשיב לעצמנו ולאחרים.

תלמידים יקרים, אחרי ששיתפנו ראינו כמה דמיון יש ברגשות שלנו. כעת, כשאנחנו שוב קרובים לחברים שלנו, נוכל לנצל זאת כדי להקשיב באמת ולשמוח שגם מקשיבים לנו. גם כקבוצה נשתדל להקשיב טוב יותר למי שמדבר. **זאת תהיה התחלה נהדרת!**