



מרכז "חוסן"

**להתערבות בטרואמה ואסון המוני
ע"ש כהן-האריס**

מיסודה של העמותה לילדים בסיכון (ע"ר)



מדינת ישראל

משרד הביטחון

רח"ל - רשות חירום לאומית



מדינת ישראל

משרד החינוך

המנהל הפדגוגי

השירות הפסיכולוגי ייעוצי

**תכנית חינוכית לפיתוח חוסן אישי
בעקבות המלחמה בדרום**

חוסן, היום שאחרי

כיתות בוגרים ז'-יב'

כותבי התכנית:

**מרכז חוסן: פרופ' נתנאל לאור, ד"ר דני חמיאל, לאו וולמר, מור ארם,
שפ"י: גליה שחם, אלה אלגרסי, אליזבט גלאון, יעל בריל, רחל אברהם,
מבשרת קצובר, עמליה רובין**

תוכן העניינים

3 הקדמה ליועצות
7 הנחיות להטמעה של הכלים בתכנית חוסן "היום שאחרי".....
8 הקדמה למורות.....
12 מפגש 1: שיתוף ברגשות ותרגול שיטות לשליטה ולאיזון.....
27 מפגש 2: איזון ותיקון מחשבות מכשילות ושליטה על מיקוד הקשב.....
38 מפגש 3: בניית מאגרי התמודדות.....

הקדמה ליועצות¹

בימים אלה החליט משרד החינוך בשיתוף עם פיקוד העורף על חזרה הדרגתית ללימודים. בימים הראשונים לחזרה לבית הספר עלינו להפעיל שיקול דעת ורגישות ולווסת את החזרה בהתאם ליכולת התלמידים להתפנות ללמידה ולשמור על קשב ועל ריכוז למרות המסיחים הרגשיים. במעבר ממצב חירום למצב של שגרה עליכן להיות מודעות לחשיבות תפקיד המורות כמנהיגות ומחזקות של תחושות מסוגלות וביטחון. זה הרגע לחבר יחד כוחות ולהעצים את משמעות תפקידנו. נקודת המוצא היא כי:

תפקיד המורה כמחנכת וכמנהיגה בעת הזאת הוא להקנות לתלמידים כלים חינוכיים לפיתוח כישורי התמודדות.

על כן נכון הוא כי פיתוח זה של מערכי שיעור העוסק בכלים אלו יועבר על ידי המורות בכיתתן. מן הראוי שהמפגשים המוצעים יתקיימו בימים הראשונים לחזרה לבית הספר, כדי לאפשר התאמה הדרגתית וגמישה לשגרה, תוך התייחסות למציאות שבה נמצאים גם המורות וגם התלמידים והדגשת מוקדי הכוח ויכולות ההתמודדות.

המודל שעל פיו אנו עובדים מתייחס בדרך כלל אל הטמעה תהליכית של חומרים, תוך התנסות של המורות בתהליך המקביל לזה שהתלמידים אמורים לעבור. אנחנו מציעים לכן לפתוח בהתערבות קצרה למורות (שעה וחצי של פעילות הפגתית פדגוגית), שתיתן מקום להבעת רגשותיהן ולמה שעבר עליהן. יחד עם זאת, לעתים המציאות מכתובה סדר אחר ואין ביטחון שיהיה לכן את הזמן לערוך את ההתערבות. במקרה כזה, בהמשך מסמך זה תמצאו הצעה לעבודה מקוצרת של כחצי שעה להעצמת המורות ולחיזוק המוטיבציה שלהן לעבוד עם התלמידים בנושא של חוסן והחזרה לשגרה. מערך דידקטי זה לחזרה לשגרה מציע כלים חינוכיים לפיתוח כישורי התמודדות, לכן המורה חייבת להעבירו לתלמידים בסמיכות מיידית לחזרתם למסגרת הלימודים.

ניסיון שהצטבר בצפון הארץ לאחר מלחמת לבנון השנייה מראה כי המורות מסוגלות ליישם בהצלחה תכנית מהסוג הזה, ולהרגיש מועצמות בתפקידן. ככל שדמות המורה משפיעה ומעצבת, כך מתחזקת מנהיגותן בכיתה, ונוצר אקלים מאפשר, תומך ומצמיח. למרות לוח הזמנים הדוחק, חשוב להקדיש כחצי שעה למפגש עם המורות כדי להבהיר את משמעות תפקידן החינוכי במשימה זו, ולהעביר את ביטחונן בכך שהן הדמויות המתאימות ביותר להתמודדות מסוג זה עם תלמידיהן.

¹ המסמך מנוסח בלשון נקבה אך פונה לגברים ולנשים כאחד

חשוב לציין כי מתפקידן כיועצות חינוכיות יחד עם פסיכולוגית בית הספר ללוות את המורות ולהדריך בעיבוד התכנים בעקבות המפגשים בכיתות.
לפניכן תרגיל המיועד להנחיית צוות המורות במפגש ההכנה הקצר:

מהלך המפגש:

1. הנחיה מקדימה:

נסו להיזכר בדמות משמעותית בחייכן, דמות אשר השפיעה על מי שאתן כיום. נסו לשחזר מהן התכונות וההתנהגויות שאפיינו את הדמות. ייתכן שהמטלה מוכרת לכן, אכן השתמשנו בה בעבר (למטרות אחרות). הפעם המטרה היא להדגיש מאפיינים של **מנהיגות מעצבת**.

2. כאן יתבצע שיח קצר המאפשר שיתוף בזיכרון האישי של הדמות המשמעותית.

3. הרחבה על ידי היועצת:

דמויות מנהיגות מעצבות הן כאלה: **שמסוגלות להגדיר חזון ולהוביל את הקבוצה לאורו**; המקדישות **תשומת לב אישית לחברי הקבוצה ומגייסות את הסקרנות ואת הגירוי האינטלקטואלי**; המשדרות **ציפיות חיוביות** לגבי העתיד ולגבי יכולת הפרט להתמודד. אמירה מסכמת, מחזקת ומשרה אמון וביטחון: אלה הדמויות שהילדים היו מצפים לפגוש ברגע רגיש כזה ובמציאות המורכבת שבה אנו חיים ואתן יכולות לייצג עבורם תכונות אלו. אנו ממליצים להדגיש מסר זה למורות.

כמו כן, חשוב להדגיש כי המפגשים המוצעים מהווים חיזוק רעיוני ויישומי לתפיסת הרצף שבין תכנית "כישורי חיים", הרואה בפיתוח הכישורים של התלמיד כתחום שאפשר ללמוד כדי לחזק את החוסן האישי, לבין התמודדות יעילה עם מצבי משבר.

התכנית שאנו מציעים מורכבת משלושה מפגשים שאורכם כשעה וחצי של המורה בכיתה. במפגשים אלה ייחשפו התלמידים ל"מיומנויות" התמודדות שונות שניתנות ללמידה וליישום בטווח הקצר. בעזרת המשך העבודה בכיתות במהלך השנה, אפשר להפוך את המיומנויות ל"יכולות". התכנית מתמודדת עם התגובות שנצפה לראות אצל התלמידים לאחר המלחמה: חשש מאיבוד שליטה בגוף ובמחשבות, מחשבות מכשילות, דאגות לאנשים משמעותיים, קושי לתרגם למילים תחושות ורגשות, קושי לגייס משאבים פנימיים ועוד.
חשוב להדגיש בפני המורות כי לכל אחת מהמיומנויות המפורטות לעיל תפקיד משמעותי בעיבוד האירועים ובהבנתם ברמה הרגשית, הקוגניטיבית, ההתנהגותית והחברתית והן מהוות נדבכים משמעותיים ביכולת החזרה לשגרה:

זיהוי רגשות ומחשבות והמללתם

נעזור לתלמידים לזהות את הרגשות ואת המחשבות, ולתת להם ביטוי מילולי ומאורגן כסיפור אישי. נעזור לתלמידים לבטא מצוקה במילים, במשחק, בציור וכו' במקום בדרך אחרת כגון "כאב גופני" או "מתח שרירים" או התנהגויות נסגניות אחרות. סגנונות הבעה שונים (ציור, כתיבת מכתב) ושיתוף בסיפורים האישיים בכיתה יאפשרו ליצור תחושת השתייכות ושיתוף, וכן לגיטימציה ונרמול התגובות.

תרגול שיטות איזון ושליטה בגוף

נלמד את התלמידים שיטות לאיזון ושליטה בגוף (נשימות, עבודה עם שרירים ועוד). חשוב להדגיש כי המסר אינו של "הרפיה" אלא של שליטה ואיזון ויכולת לבחור את רמת הדריכות הנחוצה בהתאם למצב.

זיהוי מחשבות מכשילות

נקדיש חלק מהמפגש השני לזיהוי מחשבות מכשילות (למשל חשיבה של שחור-לבן, מחשבות קטסטרופה), בחינתן והחלפתן במחשבות מאזנות ומקדמות.

מיקוד קשב וכלים להתמודדות עם מחשבות טורדניות

נעזור לתלמידים לשפר את יכולתם למקד את הקשב שלהם ולהתמודד עם מחשבות טורדניות, המאפיינות תלמידים ומבוגרים שנחשפו לאירועים קשים. נלמד את התלמידים שעל אף שאין לנו שליטה מלאה במחשבות, יש לנו שליטה משמעותית במקום שניתן להן: אם המחשבה "דופקת בדלת", אנחנו יכולים לבחור אם "לפתוח את הדלת ולהזמין את המחשבה לבקר אצלנו" או "להתעלם ממנה ולא לפתוח את הדלת".

בניית מאגר דרכי התמודדות

נציע תחומי התמודדות שונים ונגייס את התלמידים לבנות מאגר מגוון של דרכי התמודדות.

העצמת היוזמה והאקטיביות

בין המפגשים יוצעו לתלמידים משימות כדי להעצים אותם ולאפשר להם לעבור מעמדה פאסיבית לעמדה אקטיבית, ולקבל על עצמם תפקיד משמעותי במסגרת הקבוצה והמשפחה.

אמצעי התכנית כוללים טכניקות משחקיות המאפשרות שחרור ומשרות אווירה בריאה רוויית צחוק והומור. השימוש בהומור כמנגנון התמודדות בריא ויעיל מאפשר לתלמיד להתחבר אל החינויות הקיימת בו.

מה לעשות כשעולים תכנים רגישים...

ייתכן שבמהלך המפגשים יעלו אמירות בעלות משמעות פוליטית. למשל, הזדהות עם סבלם של תלמידים משני הצדדים, ביקורת על המלחמה, כעס, אשמה או בושה על מעשים שלנו או של הצד השני ועוד... תפקידן כמחנכות לאפשר הבעת רגשות ומתן לגיטימציה לדעות שונות, מתוך כבוד לאחר ושמירה על גבולות סבירים. אנו ממליצים להדריך את המורות להתייחס לכך שמציאות מורכבת מעלה מגוון רגשות. חשוב שהמורה תהיה מודעת לכך ותעביר לתלמידים את המסר כי מטרת המפגשים לשפר את ההתמודדות ואת החוסן של התלמידים בימים אלה, ודיונים פוליטיים-חברתיים ימצאו מקום הולם במפגשים אחרים (אפשר להיעזר בתכניות החינוכיות שעוסקות בדו קיום).

איתור תלמידים הזקוקים להתייחסות נוספת

תכנית זו מיועדת לכלל תלמידי הכיתה. אנו מצפים שהיא תאפשר לרובם לגייס את כוחות ההתמודדות שלהם ולבנות כוחות חדשים. אנו מודעים לכך שעבור חלק מהתלמידים מענה זה אינו מספק. על כן חשוב לזהות אותם ולהגדיר מענה הולם עבורם (פרטני או קבוצתי). בעזרת הדרכה מתאימה של היעצות, תוכלו לאתר את התלמידים הזקוקים להתייחסות נוספת:

- תלמידים בעלי יותר משלושה גורמי סיכון מצטברים מתוך הבאים: חשיפה ישירה או עקיפה לפגיעה במלחמה או באירועים קודמים, משפחה מורכבת (חד הורית), משפחה שחוותה גירושים וכו'), עולים חדשים, מחלות ואשפוזים במשפחה, תלמידים בעלי צרכים מיוחדים, תלמידים שחוו אובדן במשפחה, בעיות רגשיות והתנהגותיות קודמות, אבטלה, שינויים במשפחה ועוד.
- תלמידים המבטאים סימפטומים חדשים הפוגעים בתפקודם, כגון: התנהגות נסגנית, תוקפנות, דיכאון, פחדים, עוררות גופנית מוגזמת, הימנעות, שינויים במצב הרוח, קשיי שינה, קשיי ריכוז, ביקור לא סדיר בבית הספר, חלימה בהקיץ, התנהגות מסכנת ומסתכנת ועוד.

אנו מאמינים שתכנית זו תסייע לתלמידים ולמורות לחזור בהדרגתיות לשגרה מצוידים במגוון מיומנויות להתמודדות עם מצבי חיים. מיומנויות אלו יוכלו לעמוד לרשות התלמידים והמורות בהתמודדות היומיומית עם מצבי לחץ נורמטיביים בתוך בית הספר ומחוצה לו, במילוי משימות לימודיות, רגשיות וחברתיות.

זכרו, תכנית זו היא **הצעה** לעבודה עם התלמידים. הנוסח המוצע פתוח לשינויים ולתוספות שלכן. חשוב כי הצוות החינוכי והייעוצי יפעילו שיקול דעת להתאמת התכנית לצורכי קהילת בית הספר. בתכנית יש כמה תרגילים שיהיו חדשים עבור המורות ואולי גם עבורכן. השתדלנו לפרט בהוראות ככל האפשר, כדי שהמורות יוכלו ליישם על אף שלא תורגלו בכך (אם לא יעברו את ההתערבות הרחבה בת שעה וחצי). עם זאת, אם אתן מוצאות שתרגיל מסוים דורש הדגמה, נסו להדגים אותו בפגישה הקצרה שלכן עם המורות, למשל: "מבחן הזרוע" המופיע בתכנית לכיתות ז-י"ב. כמו כן, אל תהססו לפנות ל"[פורום כישורי חיים](#)"², שם תוכלו לשתף ולהעלות שאלות מתוך ההתנסות שלכן עם הצוות החינוכי והתלמידים.

הנחיות להטמעה של הכלים בתכנית חוסן "היום שאחרי"

כדי להשלים את התהליך שבו התחלנו במפגשים הראשונים אחרי המלחמה בדרום, יש מקום להמשיך ולהטמיע את הכלים לאחר סיום התכנית המובנית כחלק אינטגרלי משגרת הלימודים. **כללי:** אפשר להשתמש בטכניקה של הנשימה האיטית ובמשחק "המלך אמר" בגירסה של הרפיית שרירים בכל מיני מצבים שבהם מורגש מתח בכיתה, קיים אי שקט או כדרך לשיפור האווירה. בטכניקה של הנשימה האיטית אפשר להשתמש גם באופן אינדיבידואלי כאשר אחד התלמידים חש מצוקה.

גם בטכניקה של "שלושת הצעדים" אפשר להשתמש כתגובה לאירוע מקומי. כך למשל בכל קונפליקט שיתעורר בכיתה בכלל או בין שני תלמידים בפרט, יישמעו הצהרות המכילות בתוכן מחשבות מכשילות. המורה תוכל לעצור במקומות אלו ולעזור לתלמידים לזהות את הכשלים, לנסח את המחשבה בצורה מאזנת, וליצור סיכוי טוב יותר לפתרון מספק של הקונפליקט.

תכנים הקשורים למלחמה:

חלק מהתלמידים לא השלימו את התהליך שנעשה בשלושת המפגשים שאחרי המלחמה. לא כולם הספיקו לדבר ולא לכולם הייתה הזדמנות להשתתף בכל הפעילויות. המורה יכולה לנצל הזדמנויות כדי לתת לעוד תלמידים לבטא את עצמם ולעבוד איתם בדרך שתוארה בתכנית של עיבוד חוויה בצורה מבוקרת (עובדות, מחשבות הרגשות ואיך אנחנו יוצאים מכך עכשיו). חלק מהתלמידים עוד יעלו מחשבות מכשילות הקשורות למלחמה בכלל, ובפרט בימים שבהם יהיו חדשות בעלות גוון מלחיץ הקשורות למלחמה. במקרים כאלה, המורה יכולה להשתמש בטכניקות של נשימה איטית, הרפיית שרירים, "המלך אמר" או איזון מחשבות, באופן אישי עם תלמידים או בקבוצות.

2 שם משתמש וסיסמה לפורום תמצאו אצל היועץ הבכיר באזורכם

המורה תעקוב אחרי המטלות (דרכי התמודדות) שהכיתה לקחה על עצמה במפגש השלישי, מפגש החזרה לשגרה. לקבוצות שלא הספיקו להתבטא בכיתה במפגש השלישי, המורה תאפשר להציג את הפרויקטים שלהן בהמשך. קבוצות העבודה שנקבעו לצורך החזרה לשגרה בצורה מועצמת אמורות להמשיך לעבוד ולהפעיל את הכיתה כל אחת בתחום שלה.

3 הקדמה למורות

בימים אלה החליט משרד החינוך בשיתוף עם פיקוד העורף על חזרה הדרגתית ללימודים. בימים הראשונים לחזרה לבית הספר עלינו להפעיל שיקול דעת ורגישות ולווסת את החזרה בהתאם ליכולת התלמידים להתפנות ללמידה ולשמור על קשב ועל ריכוז למרות המסיחים הרגשיים. במעבר ממצב חירום למצב של שגרה עליך להיות מודעות לחשיבות תפקידך כמנהיגות ומחזקות של תחושות מסוגלות וביטחון. זה הרגע לחבר יחד כוחות ולהעצים את משמעות תפקידנו כמחנכות. נקודת המוצא היא כי:

תפקיד המורה כמחנכת וכמנהיגה בעת הזאת הוא להקנות לתלמידים כלים חינוכיים לפיתוח כישורי התמודדות.

על כן נכון הוא כי פיתוח זה של מערכי שיעור העוסק בכלים אלו יועבר על ידיך בכיתותיך. מן הראוי שהמפגשים המוצעים יתקיימו בימים הראשונים לחזרה לבית הספר, כדי לאפשר התאמה הדרגתית וגמישה לשגרה, תוך התייחסות למציאות שבה גם אתן וגם התלמידים נמצאים והדגשת מוקדי הכוח ויכולות ההתמודדות.

מיידיות הפעלת התכנית אמנם אינה משאירה זמן להכשרה, אך יועצות בתי הספר יתמכו בך וידריכו אתכם בעקבות תכנים מורכבים ושאלות שיעלו במהלך היישום. ניסיון שהצטבר בצפון הארץ לאחר מלחמת לבנון השנייה מראה כי אתן המורות מסוגלות ליישם בהצלחה תכנית מהסוג הזה, ולהרגיש מועצמות בתפקידכן. ככל שדמות המורה משפיעה ומעצבת, כך מתחזקת מנהיגותך בכיתה, ונוצר אקלים מאפשר, תומך ומצמיח. דמויות מנהיגות מעצבות הן כאלה:

שמסוגלות להגדיר חזון ולהוביל את הקבוצה לאורו;
המקדישות תשומת לב אישית לחברי הקבוצה ומגייסות את הסקרנות ואת הגירוי האינטלקטואלי;
המשדרות ציפיות חיוביות לגבי העתיד ולגבי יכולת הפרט להתמודד.
אתן הדמויות שהתלמידים היו מצפים לפגוש ברגע רגיש כזה ובמציאות המורכבת שבה אנו חיים, ואתן יכולות לייצג בשבילם תכונות אלו.
חשוב להדגיש כי המפגשים המוצעים קשורים לתפיסת תכנית "כישורי חיים", שאפשר ללמוד כישורים כדי לחזק את החוסן האישי.

התכנית שאנו מציעים מורכבת משלושה מפגשים שאורכם כשעה וחצי של המורה בכיתה. במפגשים אלה ייחשפו התלמידים ל"מיומנויות" התמודדות שונות שניתנות ללמידה וליישום בטווח הקצר. בעזרת המשך העבודה בכיתות במהלך השנה, אפשר להפוך את המיומנויות ל"יכולות".

³ המסמך מנוסח בלשון נקבה אך פונה לגברים ולנשים כאחד.

התכנית מתמודדת עם התגובות שנצפה לראות אצל התלמידים לאחר המלחמה: חשש מאיבוד שליטה בגוף ובמחשבות, מחשבות מכשילות, דאגות לאנשים משמעותיים, קושי לתרגם למילים תחושות ורגשות, קושי לגייס משאבים פנימיים ועוד. לכל אחת מהמיומנויות המפורטות להלן תפקיד משמעותי בעיבוד ובהבנת האירועים ברמה הרגשית, הקוגניטיבית, ההתנהגותית והחברתית והן מהוות נדבך משמעותי ביכולות החזרה לשגרה:

זיהוי רגשות ומחשבות והמללתם

נעזור לתלמידים לזהות את הרגשות ואת המחשבות, ולתת להם ביטוי מילולי ומאורגן כסיפור אישי. נעזור לתלמידים לבטא מצוקה במילים, במשחק, בציור וכו' במקום בדרך אחרת כגון "כאב גופני" או "מתח שרירים" או התנהגויות נסגניות אחרות. סגנונות הבעה שונים (ציור, כתיבת מכתב) ושיתוף בסיפורים האישיים בכיתה יאפשרו ליצור תחושת השתייכות ושיתוף, וכן לגייס מציאה ונרמול התגובות.

תרגול שיטות איזון ושליטה בגוף

נלמד את התלמידים שיטות לאיזון ושליטה בגוף (נשימות, עבודה עם שרירים ועוד). חשוב להדגיש כי המסר אינו של "הרפיה" אלא של שליטה ואיזון ויכולת לבחור את רמת הדריכות הנחוצה בהתאם למצב.

זיהוי מחשבות מכשילות

נקדיש חלק מהמפגש השני לזיהוי מחשבות מכשילות (למשל חשיבה של שחור-לבן, מחשבות קטסטרופה), בחינתן והחלפתן במחשבות מקדמות.

מיקוד קשב וכלים להתמודדות עם מחשבות טורדניות

נעזור לתלמידים לשפר את יכולתם למקד את הקשב שלהם ולהתמודד עם מחשבות טורדניות, המאפיינות תלמידים ומבוגרים שנחשפו לאירועים קשים. נלמד את התלמידים שעל אף שאין לנו שליטה מלאה במחשבות, יש לנו שליטה משמעותית במקום שניתן להן: אם המחשבה "דופקת בדלת", אנחנו יכולים לבחור אם "לפתוח את הדלת ולהזמין את המחשבה לבקר אצלנו" או "להתעלם ממנה ולא לפתוח את הדלת".

בניית מאגרי התמודדות

נציע תחומי התמודדות שונים ונגייס את התלמידים לבנות מאגר מגוון של דרכי התמודדות.

העצמת היוזמה והאקטיביות

בין המפגשים יוצעו לתלמידים משימות כדי להעצים אותם ולאפשר להם לעבור מעמדה פאסיבית לעמדה אקטיבית, כלומר לקבל אחריות על עצמם במרחב האישי והחברתי, וליטול תפקיד משמעותי במסגרת הקבוצה והמשפחה.

אמצעי התכנית כוללים טכניקות משחקיות המאפשרות שחרור ומשרות אווירה בריאה רוויית צחוק והומור. השימוש בהומור כמנגנון התמודדות בריא ויעיל מאפשר לתלמיד להתחבר אל החיוניות הקיימת בו.

מה לעשות כשעולים תכנים רגישים...

ייתכן שבמהלך המפגשים יעלו אמירות בעלות משמעות פוליטית. למשל, הזדהות עם סבלם של תלמידים משני הצדדים, ביקורת על המלחמה, כעס, אשמה או בושה על מעשים שלנו או של הצד השני ועוד... תפקידן כמחנכות לאפשר הבעת רגשות ומתן לגיטימציה לדעות שונות, מתוך כבוד לאחר ושמירה על גבולות סבירים.

איתור תלמידים הזקוקים להתייחסות נוספת

תכנית זו מיועדת לכלל תלמידי הכיתה. אנו מצפים שהיא תאפשר לרובם לגייס את כוחות ההתמודדות שלהם ולבנות כוחות חדשים. אנו מודעים לכך שעבור חלק מהתלמידים מענה זה אינו מספק. על כן חשוב לזהות אותם ולהגדיר מענה הולם עבורם (פרטני או קבוצתי). בעזרת הדרכה מתאימה של היועצות, תוכלו לאתר את התלמידים הזקוקים להתייחסות נוספת:

- תלמידים בעלי יותר משלושה גורמי סיכון מצטברים מתוך הבאים: חשיפה ישירה או עקיפה לפגיעה במלחמה או באירועים קודמים, משפחה מורכבת (חד הורית, משפחה שחוותה גירושים וכו'), עולים חדשים, מחלות ואשפוזים במשפחה, תלמידים בעלי צרכים מיוחדים, תלמידים שחוו אובדן במשפחה, בעיות רגשיות והתנהגותיות קודמות, אבטלה, שינויים במשפחה ועוד.
- תלמידים המבטאים סימפטומים חדשים הפוגעים בתפקודם, כגון: התנהגות נסגנית, תוקפנות, דיכאון, פחדים, עוררות גופנית מוגזמת, הימנעות, שינויים במצב הרוח, קשיי שינה, קשיי ריכוז, ביקור לא סדיר בבית הספר, חלימה בהקיץ, התנהגות מסכנת ומסתכנת ועוד.

אנו סבורים שתכנית זו תסייע לכלל הקהילה לחזור בהדרגתיות לשגרה, מצוידים במגוון מיומנויות להתמודדות עם מצבי חיים - מצבי לחץ נורמטיביים (שהם חלק מחיי השגרה) בתוך בית הספר ומחוצה לו, במילוי משימות לימודיות, רגשיות וחברתיות. זכרו, תכנית זו היא **הצעה** לעבודה עם התלמידים. הנוסח המוצע פתוח לשינויים ולתוספות שלכן. חשוב כי הצוות החינוכי והייעוצי יפעילו שיקול דעת להתאמת התכנית לצורכי קהילת בית הספר.

בהצלחה!

מטרת התכנית:

- עיבוד חוויית המלחמה של התלמידים באופן מובנה.
- שיפור יכולת ההתמודדות של התלמידים עם הקשיים ועם האתגרים העומדים בפניהם בחזרה לשגרה.
- שימוש במשבר כקרקע לצמיחה ולגדילה.

מפגש 1: שיתוף ברגשות ותרגול שיטות לשליטה ולאיזון

מטרות המפגש הראשון:

הכרת תגובות רגשיות, מחשבתיות וגופניות לחוויית המלחמה.
הקניית כלים לאיזון ולשליטה לצורך עיבוד החוויה ולתפקוד בהמשך.

החומרים הדרושים: דפים, צבעים או עפרונות צבעוניים, בועות סבון, בלונים

מבנה המפגש והזמן המוערך

1. הקדמה של המורה (כ-15 דקות)
2. כתיבת בלוג או התייחסות לבלוג (כ-15 דקות)
3. נשימות (כ-10 דקות)
4. שיתוף בחוויה (כ-20 דקות)
5. "מבחן הזרוע" (כ-15 דקות)
6. "המלך אמר" (כ-10 דקות)
7. סיכום (כ-5 דקות)
8. מטלות בית

הערה: הגדרת הזמן היא המלצה בלבד

מסרים מרכזיים בדברי ההקדמה של המורה:

1. עברנו חוויה קשה והיא עדיין משפיעה עלינו (היה מותר ועדיין מותר לפחד).
2. עברנו חוויות שונות, היינו במקומות שונים (לא אנחנו בחרנו בהם, אלא ההורים).
3. מגוון הרגשות והמחשבות רחב ונדרש להקשיב ולכבד איש את רעהו.
4. גילינו בתוכנו פחדים, אולם אם נתבונן פנימה נמצא גם כוחות.
5. חשוב לדבר, אבל אפשר לבחור גם להקשיב.
6. חשוב לתת מקום לכולם ולחוויות השונות.
7. לא נצליח להגיע למצב שבו כולם יאמרו את כל מה שיש להם לומר, לכן נצייר או נכתוב.
8. שיתוף בחוויה של המורה (אפשרות).

הסבר למורה:

ההקדמה היא הצעה להרחבת הנקודות שצוינו לעיל. אורך ההקדמה ייקבע במידה רבה על פי גיל התלמידים. לא כל המסרים צריכים בהכרח להופיע בהקדמה כשיחה. חלקם יוצג ויובהר בפעילויות השונות במהלך המפגש עצמו. המרכיב האחרון של שיתוף התלמידים בחוויה שלך תלוי ברצונך לעשות זאת ובהרגשה שלך שתוכלי לעשות זאת בצורה מבוקרת ותוך תפיסת מקום מדודה. **צורת הישיבה:** המורה תשקול אם התלמידים ישבו כהרגלם או בקבוצות או במעגל או בחי"ת. במפגש מתקיימים גם עבודה קבוצתית, גם ציור וכמובן גם שיחה. לצורך השיחה עדיף שכולם יהיו בקשר עין, אך כאמור יש גם פעילויות אחרות ויש להיערך למינימום הפרעות ושינויים בסידור החדר תוך כדי הפעילות.

חלק ראשון: הקדמה

המורה: מה נשמע? מה שלומכם? איך אתם מרגישים להתחיל היום את הלימודים אחרי תקופה כה ארוכה בבית? אני שמחה מאוד שאנחנו יכולים לחזור עכשיו לשגרה בתום המלחמה ולהיפגש מחדש. השתדלנו להיות בקשר במהלך המלחמה.

המורה תאפשר לכמה תלמידים לשתף בחוויות שעברו.
ואז תעצור ותעביר כמה מסרים לתלמידים (אין צורך להקריא את הכול ככתבו וכלשונו, אלא די להעביר את המסרים בהתאם לנקודות המצוינות בהקדמה):

דברי המורה: אני מרגישה שיש לכם, כמו לכל אחד באזורנו, הרבה חוויות מהמלחמה. בחודש האחרון נחשפנו למצבים קשים מאוד. הרבה טילים נפלו בדרום הארץ ונשמעו אזעקות רבות, שגם הן עשו לנו לא טוב. חלק מאיתנו נפגע ממש או היה ממש קרוב, או שקרובים שלו נפגעו, אחרים רק שמעו או ראו דרך הטלוויזיה. חלק מאיתנו עזב את העיר לחלק מהזמן או אפילו לכל הזמן והרגיש איך זה להיות חסר בית בארצו. רובנו עדיין מרגישים את הלחץ של התקופה הזאת.

האיום יתכן ועדיין לא הוסר לגמרי. עדיין קיימות התרעות על המשך פעולות מלחמתיות נגד אזרחים. אנחנו יודעים מאירועים קודמים וגם ממקומות אחרים שהיו בהם פעולות מלחמתיות בקרב אזרחים, כי תלמידים ומבוגרים מפחדים, ובמקרים רבים פחדיהם אינם חולפים מעצמם. במהלך התקופה נתקלנו בגיבורים רבים: לוחמים, שוטרים, כבאים, אנשי מד"א, עובדים סוציאליים, פסיכולוגים ומתנדבים רבים, ביניהם בני נוער ותלמידים, אשר לימדו אותנו שיש לנו הרבה כוח, שלא תמיד היינו מודעים לקיומו.

האירועים האחרונים הוציאו אותנו לחופשה לא מתוכננת. על אף שכולנו אוהבים חופש, חופשה כזאת לא היינו מאחלים גם לשונאים שלנו. היום אנחנו חוזרים לבית הספר, אבל אנחנו שונים - עברנו חוויות שאותן שלא נשכח במהרה, ואולי לעולם לא.

החזרה לבית הספר אינה פשוטה. אולי חלק מכם כבר חיכה להיפגש עם חברים כדי לספר להם וגם לשמוע על מה שקרה לכם ולהם. חלק מרגיש אולי שהיה רוצה עוד זמן עם עצמו ועם המשפחה.

כדי להקל עלינו את החזרה לשגרת בית הספר אנחנו מתחילים היום פעילות חדשה, שאני מאמינה כי כולנו נגלה בה עניין. המטרה שלנו היא לחזק את עצמנו ולשפר את יכולת ההתמודדות שלנו עם הקשיים שעדיין צפויים לנו. בימים הקרובים נייחד שלושה מפגשים (של שעה וחצי) כדי לדבר על מה

שעברנו ולעכל את החוויות, כל אחד באופן אישי וכולנו כקבוצה של תלמידים במקום המגורים שלנו. לכל אחד מאיתנו תהיה הזדמנות לשתף את הקבוצה בחוויות שיבחר לספר ובלקחים שלמד. מטרת הפעילות שלנו היא להבין טוב יותר את מה שעברנו ולגלות את הכוחות שלנו. כוחות אלו יעזרו לנו לחזור לשגרה כתלמידים ולהתמודד באופן מוצלח יותר עם קשיים ועם אתגרים בעתיד. כל זאת ננסה לעשות בצורה מהנה, ואני מקווה שגם מועילה.

הפעילויות שאנו עומדים להתחיל בהן טעונות מאוד ולעתים מעוררות סערת רגשות ומחלוקות. אף כי הדבר טבעי, כדי שנוכל לנהל שיחה, אנו נדרשים להקשיב ולכבד איש את רעהו וללמוד זה מזה, גם כשעולות אמירות שאיננו מסכימים איתן או כשדעותינו שונות. חשוב שתזכרו כי כולכם יכולים לתרום לקבוצה דברים חשובים מאוד, אם תשתתפו ותחלקו את רגשותיכם. כדאי שלא תימנעו מלשתף את הקבוצה כשיש לכם מה לחלוק עם שאר החברים. אני רוצה שתדעו שאינכם חייבים לדבר אם לא תרצו, אבל בבקשה הקשיבו. בפעילות כזאת חשוב שנראה זה את זה, לכן נארגן את הכיסאות במעגל, כך שנוכל לראות את הפנים של כולם.

בואו נתחיל בקבלת העובדה שכל אחד מאיתנו חווה באופן שונה את אירועי המלחמה. כאמור, חלקנו נשאר בעיר כל זמן המלחמה או חלק ממנה, חלקנו שהה מחוץ לעיר, חלקנו המשיך לגור בבית ורץ לממ"ד או למרחב מוגן בזמן אזעקה וחלקנו שהה במקלטים. חלק מאיתנו היה קרוב יותר למקום נפילת טיל וחלקנו רחוק יותר. חלק מאיתנו אולי אפילו נפגע או שיש לו קרובים שנפגעו. כל הדברים האלה משפיעים על הרגשות שלנו. לפעמים אנשים חווים כמה רגשות בו זמנית כמו פחד וכעס, ולפעמים אפילו חוויות סותרות כמו פחד ושמחה. האחריות של כל אחד מאיתנו בכיתה תהיה לקבל את הרגשות של עצמו ולתת מקום לאלו של האחרים.

(הקטע הבא מתייחס רק לאפשרות שהמורה החליטה לשתף בקצרה את הכתה ברגשות שלה)

גם לי כמובן יש חוויות משלי מהמלחמה הזאת. בהזדמנות הראשונה אחרי המלחמה, כשיכולתי לדבר קצת יותר ברוגע על מה שקרה, על מחשבות ועל רגשות, הרגשתי כי הפחדים והחששות שלי כבר נחלשו מעט. שיחה, כתיבה ולעתים ביטוי אומנותי, עוזרים לי להבין יותר את מה שאני מרגישה.

חלק שני: כתיבת בלוג או התייחסות לבלוג

דברי המורה: עכשיו נוכל להתפנות לחוויות שלנו מהחודש האחרון. כעת נכתוב בלוג או נתייחס לבלוג כתוב.

אפשרות א - כתיבת בלוג: הבלוג שאתם כותבים מופנה לכל מי שייתקל בו, אך בעיקר הוא מכוון לבן גילכם, שגר במקום אחר או בחו"ל ולא עבר חוויה דומה. מי שירצה מאוחר יותר לשתף אחרים בבלוג או בחלקים ממנו, יוכל כמובן לעשות זאת. המכתב יישאר בידיכם. מי שמרגיש שהוא יכול להביע את עצמו טוב יותר בצירוף, יכול לבחור לצייר ציור שיבטא את החוויה שעבר ואת התחושות שלו כעת.

בואו ניגש לבלוגים.

ליקטנו משפטים ראשונים שמצאנו בבלוגים של ילדים ושל בני נוער שעברו חוויות דומות. קראו אותם כדי להתרשם ממגוון הרגשות שיכולים לעלות במצבים כמו שעברתם, ואחר כך תתחילו לכתוב את הבלוג שלכם (המורה תיתן בכתב או תכתוב על הלוח).

1. הדבר הראשון שאני זוכר בקשר למלחמה הוא ש...
2. בשבועות של המלחמה חשבתי הרבה פעמים על...
3. היה לי עצוב וכואב מאוד לראות...
4. הדבר שהיה הכי קשה בשבילי היה...
5. הלילות היו לא פשוטים בכלל. למשל, כשרציתי לעצום את העיניים ולהירדם, קרה לי ש...
6. היו גם דברים שהרגיזו אותי. למשל, אחד הדברים שהכי הרגיז אותי היה כאשר...
7. יש תמונות וקולות שאזכור הרבה שנים...
8. גם להורים שלי לא תמיד היה קל. אני זוכר ש...
9. בתקופה הזו היו גם דברים מצחיקים, למשל...
10. בשבועות האלה התגעגעתי לכל מיני דברים, במיוחד ל...
11. התביישתי ש...
12. בין הדברים שהכי הפחידו אותי אני יכול לספר על...
13. מה שהכי עזר לי לעבור את הרגעים הקשים היה...
14. שמחתי מאוד כאשר...
15. הרגשתי אשמה...
16. היה לי עצוב מאוד לשמוע ש...

17. לא קל לי להודות, אבל קינאתי ב...
 18. כשראיתי טלוויזיה, התכנית שהכי אהבתי לצפות בה הייתה...
 19. יש דברים שאני מרגיש גאה בהם, אבל בעיקר ב...
 20. חלק מהחלומות שלי בלילה הייתי מעדיף לשכוח, כמו למשל החלום שבו...
 21. בעוד חמש שנים, כאשר אחשוב על השבועות האחרונים שעברתי, נדמה לי שאזכור במיוחד...

אפשרות ב – התייחסות לבלוג כתוב (ראה נספחים):

דברי מורה: מצורפים כמה בלוגים לבחירה. אתם מוזמנים להתייחס אליהם באופן חופשי, לענות לכותב/ת, להמשיך את הבלוג, לחשוב אילו תחושות ומחשבות הבלוג עורר בכם, מה הייתם רוצים לומר בעקבות הבלוג.

שאלות להתייחסות לבלוג:

- אילו תקוות עולות מדבריו של כותב הבלוג? על מה מעידות תקוות אלה?
- מהן השאיפות שמבטא כותב הבלוג?
- מהם הערכים המבוטאים בדבריו של כותב הבלוג?
- מהן השאלות, התהיות ו/או ההתלבטויות שעולות מן הכתוב בבלוג זה?
- מה מאפיין את דרכי ההישרדות של כותב הבלוג והאנשים שהוא מתייחס אליהם?
- אלו רגשות מבוטאים בדברי כותב הבלוג?
- אילו רגשות, מחשבות ואולי מעשים מעלה בך הקריאה בקטע זה?
- איזה שם או כותרת היית נותן לבלוג זה?
- איזה שם או כותרת היית נותן לתגובה שלך לבלוג זה?

חלק שלישי: תרגול נשימות איטיות בעזרת בועות סבון

המורה: לפני שנדבר על מה שכתבנו, שחלק ממנו מעורר רגשות קשים, נעשה הכנה מסוימת כדי שנוכל לשלוט טוב יותר בתגובות שלנו. שליטה כזאת תאפשר לנו לשוחח על הבלוגים באופן נינוח יותר. מה שנעשה אולי יפתיע אתכם מעט. אנחנו נלמד לנשום.

אם יש בועות סבון: כעת כל אחד מכם יקבל מכל עם מי סבון כדי להפריח בועות סבון. ננסה לעשות בועות יפות וגדולות. כדי לעשות זאת נצטרך לנשוף אוויר החוצה באיטיות רבה. הוציאו אוויר דרך השפתיים כך: פו... או תָּסָס... בזמן שאתם עושים זאת, הסתכלו על בועות הסבון. תיהנו מהצבעים השונים שאתם רואים.

אחרי שנתתם לכל האוויר לצאת, הכניסו אוויר בעדינות, ללא כל מאמץ. אל תרימו את הכתפיים ואת החזה שלכם בזמן שאתם שואפים אוויר. אחר כך הוציאו אוויר שוב באיטיות, באיטיות רבה, ועשו שוב בועות חדשות, יפות וגדולות. בואו נעשה זאת עשר פעמים ברציפות. תיהנו מתחושת הרוגע. כאשר אנחנו נושפים לאט, הבועות שלנו גדולות ויפות יותר.

(אפשר להראות שכאשר נושפים את האוויר במהירות, מקבלים בועות רבות וקטנות)

המורה: כעת בואו ננסה זאת בלי הבועות.

בכיתה שאין בועות מתחילים כאן: זה פשוט מאוד. שלושה כללים לנשימה מאוזנת. הכנסת אוויר רגילה, עמוקה מעט מהרגיל, הוצאת אוויר איטית, ונשימה בקצב קבוע. הנשימה צריכה להיות ללא מאמץ, אז אל תשאפו אוויר פנימה עמוק מדי. אל תרימו את הכתפיים ואת החזה שלכם בזמן שאתם שואפים אוויר פנימה. הוציאו אוויר באיטיות וסננו אותו דרך שיניכם: תָּסָס... פו... בזמן שאתם עושים זאת, הבטן שלכם שוקעת. הרפו את שרירי הבטן ותנו לאוויר לצאת. הכניסו אוויר ללא מאמץ. האוויר ימלא את הבטן שלכם שוב כמו כדור קטן, והבטן תתרומם מעט. עכשיו הוציאו אותו החוצה באיטיות: תָּסָס... פו... האוויר יצא מהכדור... עכשיו שימו לב לנשימה שלכם והמשיכו לנשום באותה דרך במשך זמן-מה.

שימו יד אחת על הבטן בזמן שאתם נושמים. הכניסו אוויר בעדינות, ללא מאמץ. אם לא תרימו את הכתפיים ואת החזה, תרגישו איך האוויר ממלא את בטנכם. כעת תנו לאוויר לצאת באיטיות דרך שיניכם: תָּסָס... פו... הרגישו כיצד הבטן שוקעת. שימו לב לתנועתיות של הבטן בזמן שאתם ממשיכים לנשום. בואו נעשה זאת במשך שתיים-שלוש דקות. אתם יכולים לעצום את עיניכם, אם אתם מעדיפים. תיהנו ממצב הרגיעה החדש.

הערה למורה:

כאשר מתעורר קושי, פשוט תני הוראה להוציא אוויר לאט ולהכניס אוויר ללא מאמץ. הקצב צריך להיות נוח, והיחס בין הכנסת אוויר לבין הוצאתו יהיה היחס שנוח לילד. כשקשה, עדיין אפשר לומר להם לנשום קצת לאט מהרגיל, או אפילו רק להקשיב לנשימה שלהם. עדיין יהיו תלמידים שיתקשו להתרכז בנשימה שלהם. במקרה כזה יש להניח לטכניקה הזו ולומר להם שבעתיד נלמד טכניקות אחרות לאיזון. יש לשים לב לתגובות התלמידים. אם הילד מתקשה מאוד בנשימה או מגיב באופן חריג, יש להפנותו ליועצת.

דברי המורה: כשאנחנו נמצאים במצב של לחץ, קורים כל מיני דברים לגוף ולנפש שלנו. למשל, כאשר אני מוצפת בחוויות קשות או במחשבות מטרידות, גם הגוף שלי מגיב ונעשה דרוך יותר, מתוח יותר. אחד הביטויים לכך הוא בנשימה. **כאשר אני במתח, הנשימה שלי נעשית שטחית יותר, מהירה יותר, ובמצבים קיצוניים אני עלולה אפילו להרגיש קוצר נשימה.** אתם אולי מכירים זאת ממצב של בחינה או ממצבי לחץ או חרדה אחרים שאתם חווים. אם אני רוצה להרגיע את המחשבות שלי ולשלוט בחוויה שלי, בעיקר אם היא חוויה לא קלה, אני צריכה קודם כול לשלוט במתח הגופני.

אני לא צריכה להיות רגועה באופן מוחלט (זה יהיה נכון רק בשפת הים...), אלא מאוזנת. **להיות מאוזנת פירושו להיות ברמת לחץ ממוצעת,** שמאפשרת לי לתפקד ולא להיות אדישה מצד אחד, אך גם לא להיות לחוצה מצד שני. ושוב, הדוגמה הטובה היא בחינה: חשוב שנהיה בלחץ מסוים כדי שנצליח בבחינה, אבל אם הלחץ יהיה רב מדי, תופיע חרדה, ואז יש אפשרות שנצא משליטה ולא נצליח לעשות את הבחינה כראוי. אנחנו רוצים להגיע לאיזון ולשליטה גם מול חוויות המלחמה. בדיוק בשביל זה למדנו עכשיו לנשום באופן מאוזן. יכול להיות שזה נראה לכם מוזר, כי הרי כולנו יודעים לנשום. אבל נשימה נכונה מאפשרת איזון של מערכת העצבים, הרגשה טובה הרבה יותר, ובעקבותיה – התמודדות טובה יותר עם הזיכרונות ועם החוויות שיש לנו מהמלחמה. התרגולים האלה יועילו גם למצבי לחץ יומיומיים כמו למשל בבחינה, במריבה ובמצב של פחד.

חלק רביעי: שיתוף בחוויה

הסבר למורה: בהמשך לכתיבת הבלוגים יש להוביל דיון חופשי או בעזרת שאלות מנחות (ראי להלן). דיון בעזרת השאלות המנחות עוזר להבנות את החוויה באופן מסודר יותר, **להפריד בין העובדות, המחשבות, הרגשות השונים**, וכך למנוע הצפה ולאפשר תחושה של שליטה. את ההתייחסות לשאלות אלו יש להתאים לגיל הילדים. לא כולן מתאימות לכל גיל.

ייתכן שהתלמידים יתייחסו בבלוגים שלהם לביקורת על המלחמה יותר מאשר לכאב ולרגשות. במקרה כזה נסי להתייחס יותר לכאב ולרגשות השונים ולהיבטים ההומאניים האוניברסליים שמעבר לדעות השונות שמעלה הביקורת שלהם, ולא לביקורת עצמה. אמרי לתלמידים שאפשר יהיה לשוחח על הביקורת בהמשך, בשיעור נוסף שיוקדש לעניין.

המורה תזמין את התלמידים לשתף את הקבוצה בבלוגים (יש לומר מראש שלא כולם יספיקו לדבר). תלמיד/ה שלא הספיק/ה לשתף בכיתה ומעוניין/ת לשתף את המורה בבלוג או בהתייחסות שכתב/ה, ת/יגיש למורה לקריאה בתום השיעור. חשוב להגביל את הזמן בחלק זה, שכן לא יהיה קל לעצור ולמנוע מכולם מלדבר.

שאלות מנחות למורה בדיון עם התלמידים

שאלות המכוונות לאסוף את החוויות הקשות ואת כשלי ההתמודדות

שלב א: מה קרה לך? היכן היית כשזה קרה? או מה עשית כששמעת על האירוע לראשונה? מה עשית מיד לאחר מכן?

שלב ב: מה הייתה המחשבה הראשונה שחלפה בראשך? (אם אינך זוכר, מה הגיוני שחלף או שהיה חולף בראשך ברגע זה?).

שלב ג: מה הרגשת כשזה קרה? (לדוגמה: פחד, חרדה, חוסר אונים, אשמה, כעס, עצב, תסכול, בושה).

שלב ד: איך את/ה מרגיש/ה היום ביחס לך?

מכאן ואילך השאלות מכוונות יותר להתמודדות חיובית

מה הכי עזר לך ברגעים שפחדת?

האם יצא לך לעזור לאחרים בתקופה הזו?

אילו דברים חיוביים קרו בתקופה קשה זו? (גיליתי כוחות בעצמי, את התמיכה של משפחתי...)

למה התגעגעת יותר מכול בתקופה זו?

מה השתנה בחיים שלך בשבועות אלו?

האם יכולת לשמור על שגרת היום ולהמשיך בעיסוקים האהובים עליך?

האם יש דברים שאת/ה גאה בהם?
האם למדת משהו מהתקופה הזאת?
האם האירועים השפיעו על הדרך שבה את/ה תופס את חייך ואת מטרותיך?

דברי המורה: במפגשים הבאים נפתח מודעות לכישורי התמודדות, שאת מקורם אפשר למצוא בשאלות האחרונות, ונתרגל אותם.

חלק חמישי: "מבחן הזרוע"

הערה מקדימה למורה: את ההתנסות הבאה רצוי לנסות לפני שמפעילים אותה בכיתה כדי לחוש את החוויה ולוודא שהובנה כראוי.

המורה: סיימנו ולא סיימנו לדבר על חוויית המלחמה. צפוי שעדיין יתבטא אצלנו מתח לא מבוטל. ננסה לראות זאת עכשיו. נראה איך מצב של מתח יכול לבוא לידי ביטוי דרך הגוף. לשם כך נעבור להפעלה מיוחדת. אינכם זקוקים לאביזרים ותוכלו לנסות זאת אחר כך עם חברים ועם בני משפחה - **מבחן הזרוע.**

המורה מבקשת ממתנדב/ת לשבת לידה.

המורה: תן/תני לי לקחת את היד שלך ולהחזיק אותה. את/ה יכול להניח אותה בחופשיות על כף היד שלי.

הסבר למורה: המורה תחזיק את פרק כף היד של התלמיד/ה מלמטה ותרים באיטיות את היד עם הזרוע. היא תחזיק אותה לכמה שניות כדי להרגיש את הכובד שלה. המורה תיתן ליד ליפול בחופשיות (כמעט בכל המקרים היד לא תיפול). התלמיד/ה לא באמת הניח/ה את היד שלו/ה בכף ידה של המורה. אם היד נפלה בשלב זה, דבר נדיר מאוד, המורה תבקש מתנדב/ת אחר/ת ותציין שמיד תסביר את הרעיון שעומד מאחורי התרגיל.

המורה: נסה/י לשחרר את שליטתך בזרוע. תן/י לי לאחוז בה עם כל כובד משקלה. בעוד כמה שניות אתן שוב לידך ליפול. פשוט תן/י לי לעשות זאת ותן/י לידך ליפול בחופשיות.

המורה נותנת ליד ליפול בחופשיות.
הסבר למורה: ישנן ארבע אפשרויות:

1. היד **טיפול בחופשיות** – התלמיד/ה באמת משחרר/ת את ידו/ה;
2. היד **טיפול בשליטה**, בכמה נפילות קצרות – התלמיד/ה אינו/ה מסוגלת לתת ליד להשתחרר לגמרי (זוהי בעצם הורדה רצונית של היד);
3. היד נותרת **נוקשה באוויר**, על אף שהמורה אינה אוחזת בה יותר – התלמיד/ה לא היה/הייתה מסוגלת לוותר כלל על השליטה (זוהי האפשרות המעניינת והמפתיעה ביותר, כך שהמורה יכולה לבחור להדגמה זו בתלמיד/ה שנראה/ית מתוח/ה);
4. בתחילה היד **אינה נופלת**, אך עם התפתחות המודעות יש יכולת לשליטה טובה יותר ולהרפייה והיד **נופלת** - המצב הנורמלי הוא של דריכות, אך עם מודעות יש יכולת לוותר.

המורה: לעתים קרובות אנחנו רואים שכאשר הראש ממוקד בדאגות, גופנו מתנהג בהתאם ונעשה דרוך. הפעם היינו עסוקים במחשבה: האם אצליח לשחרר את היד? מה יגידו האחרים? לפעמים אנחנו מוטרדים מדברים אחרים לגמרי. כעת ננסה את הפעילות בזוגות ואז נדון במה שקרה.

פעילות: הכיתה תתחלק לזוגות וכל חבר ינסה לקחת את היד של השותף שלו ולהחזיק אותה.

דיון קצר: זה נראה פשוט להניח את היד, אך עכשיו ראינו כי אין זה תמיד כך. לעתים נשמור את הזרוע דרוכה למעלה, גם כאשר אין זה הכרחי. **הניסוי הזה מדגים את מצב המוכנות הכללי שלנו כאשר אנחנו בלחץ, גם כאשר אנחנו לא מודעים לו. אם אנחנו מתוחים לאורך זמן, הגוף שלנו יהיה דרוך גם כאשר אין צורך בכך.**

הבשורה הרעה היא שרובנו דרוכים חלק גדול מהזמן, גם כאשר איננו צריכים להתגונן בעזרת גופנו. הבשורה הטובה היא **שכאשר אנחנו שמים לב, רובנו מסוגלים להרפות את עצמנו**. גם מי שאינו מסוגל לעשות זאת כעת ילמד לעשות זאת במהלך התכנית שלנו.

דיון בנושא שליטה:

חשוב להבין מי נמצא יותר בשליטה, זה שידו נשארת באוויר או זה שהיה יכול לשחרר אותה? דברי המורה: אתם יודעים? לפעמים איננו יכולים לוותר על שליטה ושומרים את הזרוע באוויר ואז יש לנו פחות אפשרויות. **כשאיננו יכולים להרפות, למעשה, יש לנו פחות שליטה מאשר במצבים שבהם אנו מסוגלים להרפות**. זכרו, שליטה היא היכולת להחליט אם ברצוננו להחזיק את הדברים או לשחררם.

הערה למורה: זאת הזדמנות טובה להראות לתלמידים את ההבחנה בין שליטה לבין הפעלת כוח. שליטה אינה בהכרח הפעלת כוח. משמעות השליטה היא היכולת לבחור בין "האם אני רוצה להפעיל כוח" (דריכות) או לא (מונחות של הגוף). לפעמים כאשר אני כועס אני יודע שאם אגיב בחוזקה אצטער על כך אחר כך. במקרה כזה יש לי את היכולת לבחור ולאמץ תגובות אחרות.

חלק שישי: "המלך אמר"

הסבר למורה: אם אינך מכירה את המשחק, קראי את ההוראות של המשחק להלן, לפני שאת קוראת את הרקע.

רקע למורה:

המשחק "המלך אמר" הוא משחק מורכב. המשתתף צריך להגיע להתאמה בתגובות שלו ולחוויה של איזון וחיוניות. אנחנו מבצעים את המשחק במצבים שונים שבהם מנגנוני ההתמודדות שלנו חלשים יותר בעקבות לחץ מסוים. במצב זה קורה תכופות שהקשב של התלמיד מצטמצם לתחום צר, והוא אינו יכול לתפקד בפעילויות מורכבות. הקשב של התלמיד במצב זה מכוון באופן צר ביותר למצוקה הנקודתית שבה הוא נתון עם פגיעה ממשית בתפקוד שלו. במשחק זה התלמיד מקבל הוראות מילוליות לביצוע תרגילים גופניים, כאשר אל ההוראה מתלוות תנועות שמבצע המנחה. התנועה לעתים מדגימה את ההוראה ולעתים סותרת אותה. יתרה מזאת, התלמיד אמור להתעלם מכל הנחיה מילולית לפעולה שאינה מתחילה במילים "המלך אמר". לא מעט תלמידים מתקשים להסיח את דעתם ולהתעלם מהתנועה המטעה ולמקד את עצמם בפרטי ההוראה המילולית, כך שהם נכשלים בביצוע המטלה.

התרגיל עצמו מוביל לאיזון ברמת המתח – שימוש ברמת מתח יעילה, לא נמוכה מדי ולא מוגזמת, ולתחושה של שליטה גם במיקוד הקשב וגם בפיזיולוגיה של הגוף. הרציונל של המשחק הוא שליטה, איזון והתאמה לסיטואציה, אך לא הרפיה שאינה תואמת את מצב ההתמודדות במצבי לחץ.

הוראות המשחק האם זאת טעות, אין אחרי זה הוראות?

דברי המורה: טוב, לפני שאנחנו מסיימים להיום, אני רוצה שנשחק במשחק של שליטה ואיזון הקשור לשרירים. ראינו במבחן הזרוע כי חלק מאיתנו עדיין דרוכים מאוד. נראה אם אפשר לעשות משהו בקשר לכך. שם המשחק הוא "המלך אמר". אתם אולי זוכרים אותו מהגן. המשחק מלמד כיצד לא להיות רגועים מדי או מתוחים מדי בזמן נתון. למצב זה קראנו קודם "מצב מאוזן". ברוב המצבים בחיי היומיום אנחנו לא אמורים להיות רגועים מדי אך גם לא מתוחים מדי, לכן משחק זה יכול

ללמד אותנו להגיע למצב הטוב ביותר עבורנו רוב הזמן. כדי לנצח במשחק זה, אתם צריכים להיות מוכנים במידה הנכונה. אם אתם מוכנים מדי (דרוכים מדי) או לא מוכנים די (רפויים מדי), אתם מחוץ למשחק. שימו לב להוראות המשחק.

המשחק הולך כך. המשימה שלכם היא לעקוב אחרי ההוראות שלי רק אחרי שאני אומרת "המלך אמר". אם אני לא אומרת "המלך אמר", אל תבצעו את ההוראות. לדוגמה, אם אני אומרת: "המלך אמר לכוון אגרופים", עליכם לכוון אגרופים. אבל אם אני אומרת רק: "כווצו אגרופים" – גם אם אכוון אגרופים, אל תעשו את מה שאני עושה, משום שתצאו מהמשחק. שימו לב, אני אנסה להטעות אתכם, לומר לכם לבצע דברים גם בלי שאמרתי קודם "המלך אמר", או לבצע בתנועות משהו אחר ממה שאני אומרת. אתם צריכים להיות ערניים ולשים לב אם אמרתי "המלך אמר" ומה אמרתי לעשות. המשימה שלי היא לגרום לכם לטעות ולצאת מן המשחק. מי שמחזיק מעמד עד סוף המשחק, הוא המנצח. נשחק במשך כמה דקות. הפעם הראשונה תהיה רק חימום.

הסבר למורה: בחרי את ההוראות הספציפיות באופן חופשי. אפשר לבחור שרירים שונים בגוף שאפשר לכוון ולהרפות אותם (למשל, כיוון אגרופים, הרמת כתפיים, כיוון לסתות, כיוון עיניים ואף, דחיפת מרפקים לאחור, כיוון שריר בבטן, הרמת רגליים עם כפות ידיים לפני או לאחור וכו', על פי דמיון). אפשר לבלבל את המשתתפים על ידי (1) משחק מהיר; (2) תנועה התואמת את ההוראה המילולית, בלי להכריז לפני כן "המלך אמר"; (3) תנועת גוף שונה מן ההוראה המילולית (למשל, הרמת כתפיים תוך כדי אמירה: "המלך אמר לכוון אגרופים").

אחרי הניסיונות הראשונים וכאשר יש עוד הרבה כישלונות, היועצת תגיד:
אתן רואות שזה לא פשוט. נסו להתמקד בדיבור שלי. שמעו מה שאני אומרת וגם הסתכלו בי, אבל לא במה שאני עושה. כך יהיה לכן קל יותר להתמקד ולשים לב מתי אני מקדימה "המלך אמר" למה שאני אומרת.
ממשיכים במשחק.

חלק שביעי: סיכום

דברי סיום: אני שמחה לראות אתכם צוחקים ולהיווכח שאתם יכולים גם לכווץ ולהרפות שרירים ולהרגיש פחות לחוצים, וגם להיות ממוקדים במה שאני אומרת. זה משהו שיכול לתת לנו הרבה כוח. לסיכום, למדנו להבחין ברגשות השונים ובתחושות השונות שעלו בעקבות המלחמה. התחלנו לקבל ולכבד את העובדה שעל כל אחד עברה חוויה אחרת, ושנחנו יכולים להקשיב לאחר. התחלנו לעבד את החוויה הקשה של המלחמה, ונגענו בשיחה שלנו בדרכי התמודדות מועילות (בדין בעקבות הבלוגים). למדנו להגיע לאיזון ולשליטה גופנית טובה יותר הן בגוף והן בריכוז ובהתנהגות טובה יותר, בעזרת תרגילי נשימה, "מבחן הזרוע" והמשחק "המלך אמר".

חלק שמיני: מטלות בית

א. כל תלמיד/ה מתבקש/ת לפנות לבן משפחה (חבר, שכן וכדומה) ולראיין אותו על בסיס השאלות הבאות:

1. מה היה לך הכי קשה בזמן המלחמה?

2. מה הכי עזר לך להתמודד עם המצב?

ב. התלמיד מוזמן ללמד במשפחתו את תרגול הנשימות או את המשחק "המלך אמר".

מפגש 2: איזון ותיקון מחשבות מכשילות ושליטה על מיקוד

הקשב

מטרות המפגש השני:

לעזור לילדים לזהות מחשבה מכשילה ולהחליפה במחשבה מקדמת (מאזנת) המשקפת באופן יותר מדויק את הרגשתם.
לעזור לילדים להתמודד עם המחשבות הטורדניות שנשארות גם אחרי תהליך האיזון.

מבנה המפגש והזמן המוערך

1. תרגול פתיחה של נשימות איטיות (5 דקות)
2. טיפול במחשבות מכשילות, מודל "שלושת הצעדים" (20 דקות)
3. המשחק "המלך אמר" עם מחשבות מכשילות (5 דקות)
4. תרגול בקבוצות (15 דקות)
5. ניתוח מקרה לצורך תרגול המשך בבית (10 דקות)
6. שליטה במיקוד הקשב (15 דקות)
7. תרגיל "הפיל הוורוד" (5 דקות)
8. סיכום
9. תרגול לבית (5 דקות כולל הסיכום)

הערה: הגדרת הזמן היא המלצה בלבד

החומרים הדרושים:

פלקט שלושת הצעדים:

צעד ראשון: זהו את המחשבה המתבטאת כאמירה שצצה לנו בראש.

זו מחשבה אוטומטית ש"קופצת" מעצמה.

צעד שני: שימו סימן שאלה (?) אחרי האמירה הזו.

הטילו ספק באמיתותה.

האם היא באמת נכונה באופן מוחלט כל כך?

צעד שלישי: אזנו את המחשבה באמצעות:

- א. ניסוח נכון ומדויק יותר של המחשבה המתייחס למה שאתם מרגישים/ חשים עכשיו, ולא מנוסח כעובדה מוחלטת;
- ב. ניסוח של פעולה שאותה כדאי לעשות כדי להקל.

חלק ראשון: תרגול פתיחה של נשימות איטיות

דברי המורה: בואו נתחיל את המפגש של היום בכמה דקות של נשימות איטיות, כמו שלמדנו. זכרו, שאפו ללא מאמץ ונשפו אוויר החוצה באיטיות רבה. בדרך כלל עדיף לעשות זאת בעיניים עצומות. לאט ובנוחות. אתם יכולים לשים יד אחת על הבטן ולהרגיש את התנועות של היד ושל הבטן בזמן שאתם נושמים (אם יש בועות סבון בכיתה אפשר להתחיל בכיתות הצעירות יותר עם יצירת בועות סבון גדולות לפני תרגיל הנשימה כדי להזכיר את העיקרון של הנשימה האיטית).

שתיים-שלוש דקות אימון של נשימות איטיות.

חלק שני: טיפול במחשבות מכשילות, מודל "שלושת הצעדים"

דברי המורה: מאז שהסתיימה המלחמה אנחנו עושים כל מאמץ לחזור לשגרה, לחזור לפעילויות הרגילות שלנו ולהמשיך וליהנות מדברים שהיינו רגילים ליהנות מהם בעבר. לפעמים זה מצליח ולפעמים אנחנו מוצפים במחשבות מאוד לא נעימות. הרבה פעמים אלה מחשבות מדאיגות שקשורות לתחושת חוסר הביטחון שלנו. כל מיני מחשבות מכשילות מתחילות להיכנס לראשונו, כמו לדוגמה:

"אין מקום בטוח",

"המלחמה הזאת זו רק התחלה",

"בטוח יקרה לי משהו",

"אני לא מספיק חזק כדי להתמודד עם עוד מלחמה",

כל רעש יכול להביא אותנו למחשבה:

"הטילים שוב מגיעים"

"הכול חוזר"

אילו מחשבות מכשילות עלו בתקופה האחרונה, בנוגע לתחושת הביטחון שלכם ולכוח הפנימי שלכם או של משפחתכם? (יש מקום להתאים את המחשבות לאירועי המלחמה). לעתים המחשבות יהיו קשורות ישירות למלחמה ולעתים לא. נסו לתת דוגמאות ממחשבות אלה.

הסבר למורה: ייתכן שהתלמידים יהיו בהתחלה לשתף פעולה עם גילוי המחשבות המכשילות שלהם. במקרה זה המורה תשתמש תחילה בדוגמאות שהובאו כאן או כאלה שהיא יכולה לשתף מעולמה.

המורה כותבת על הלוח את המחשבות שהועלו כאן ומחשבות שמעלים התלמידים.

דברי המורה: בואו נביט במשפטים האלה. האם מישהו יכול לזהות מה לא מדויק או לא נכון בכל אחת מהמחשבות האלה? (עם תלמידים קטנים יותר ייתכן שיש מקום לדלג על הניסיון הישיר שלהם לזהות את הכשלים).

המורה מקצה לתלמידים זמן לגלות בעצמם מה הכשל בכל משפט (ניסוח מחשבה על המציאות כתיאור ודאי של עובדה).

דברי המורה: עכשיו משזיהינו את הכשלים, איך הייתם מנסחים את המשפטים אחרת?

המורה מעודדת את התלמידים להציע דרכים לשנות/לתקן משפטים, במטרה לצמצם את המוחלטות שבעקבותיה תפיסת המציאות מתעוותת, ולעשותם פחות מוכללים, פחות בקצוות של "שחור-לבן", פחות מנבאי שחורות או מדביקי תווית. דוגמה של משפטים והדרך לשנותם:

- המשפט: **"אין מקום בטוח"**
השינוי: "רוב המקומות עדיין בטוחים"; "יש מקומות בטוחים"; "הממשלה והצבא שלנו עושים מאמצים אדירים כדי להבטיח שנמשיך בשגרת ימינו".
- המשפט: **"המלחמה הזאת היא רק התחלה"**
השינוי: "אנחנו לא יודעים מה יקרה בהמשך בעקבות המלחמה".
- המשפט: **"אני הכי טיפש בעולם" (אחרי שאמרתי שטות לפני כולם)**
השינוי: "גם אם אמרתי שטות, וגם אם אמרתי אותה לפני כולם, זה לא עושה אותי הכי טיפש בעולם. גם האדם הכי חכם בעולם (וזה ממילא לא אני) יכול לפעמים לומר שטויות".
- המשפט: **"בטוח יקרה לי משהו רע"**
השינוי: "אם קרה משהו למישהו שאני מכיר, או שאני יודע שקרו דברים רעים להרבה אנשים, זה לא אומר שלי חייב לקרות משהו רע, במיוחד אם אני שומר על עצמי".

דברי המורה: התשובות האלה שנתנו למחשבות המטרידות הן אמנם הגיוניות, אך ברגעים שבהם לא טוב לנו, לא תמיד נוכל לתקן בצורה כזאת את המחשבות שלנו. עם זאת, אנחנו יודעים שככל

שנתמודד טוב יותר עם מחשבותינו המוגזמות והכוללניות, הן ישפיעו עלינו פחות. בדרך כלל כאשר ההרגשה שלנו משתנה לרעה, זה אומר שעברה לנו מחשבה לא טובה בראש. במצבים כאלה אני מציעה שנטפל במחשבה **בשלושה צעדים** פשוטים שאינם דורשים אפילו תיקון ממשי של המחשבות:

"התמרור" שאומר לנו לעצור ולהתחיל בתרגיל הוא - **מצב הרוח שלנו משתנה לרעה**. כשמזהים תמרור זה אנחנו מניחים שמסתתרת ברקע מחשבה מטרידה ומכשילה.

1. **זהו את המחשבה** המתבטאת כאמירה שצצה לנו בראש, זוהי מחשבה אוטומטית שקופצת מעצמה.

2. **שימו סימן שאלה** אחרי האמירה הזו. הטילו ספק באמיתות שלה. האם היא באמת נכונה באופן מוחלט כל כך?

3. **אזנו את ניסוח המחשבה:**

א. באמצעות ניסוח נכון ומדויק יותר המתייחס למה שאתם מרגישים/חשים עכשיו ולא מנוסח כעובדה מוחלטת;

ב. באמצעות ניסוח של פעולה שאותה כדאי לעשות כדי להקל.

המורה מציגה את שלושת הצעדים על פלקט, שאותו היא תולה במקום בולט בכיתה.

דברי מורה: בואו נראה כיצד עובדים עם שלושת הצעדים, בעזרת אחת הדוגמאות:

ליעד אומר: **"בטוח יקרה לי משהו רע"**. המורה כותבת את המשפט על הלוח ומקיימים דיון:

דברי המורה: כאשר ליעד אומר לי כזה דבר אני מאוד רוצה לומר לו –

"מה פתאום, למה שיקרה לך משהו רע? אני דווקא מאמינה שיקרה לך משהו טוב".

האם זה רעיון טוב לומר זאת? האם זה היה עוזר לליעד/לכם?

כאן יהיה דיון קצר שמטרתו להראות שמכיוון שליעד הרגיש כל כך רע בזמן שאמר זאת, אין סיבה

להאמין שנשכנע אותו כל כך בקלות. הוא הרי בטוח שיקרה לו משהו רע, ומדוע שעכשיו יחשוב

שיקרה משהו טוב? רק מפני שאמרנו לו?

דברי המורה: לכן אני מציעה לליעד להשתמש בשיטת שלושת הצעדים.

1. **זהו את המחשבה:** "בטוח שיקרה לי משהו רע!"

2. **שים סימן שאלה אחרי המשפט** – "בטוח יקרה לי משהו רע? האם אני נביא?"

3. **נסח את המשפט בדרך נכונה יותר ומכוונת לפעולה.**

המורה שואלת: איזו מילה במשפט הייתם משנים כדי שהמשפט יהיה מדויק

יותר?

המילה שצריך לשנות היא = בטוח.

לכן תמיד נשנה את המחשבה מעובדה להרגשה.
לכן נכתוב:
המורה כותבת על הלוח:
(במקום אני בטוח) "אני מרגיש או מפחד עכשיו שיקרה לי משהו רע".

דברי הסבר של מורה: אתם רואים? שינינו שתי מילים ועכשיו המשפט נשמע מאיים פחות. הפכנו עובדה (אני בטוח) לתחושה (אני מרגיש או אני מפחד). זה אומר שאין לי מספיק תמיכה עובדתית במחשבה המקורית. אני מפחד ממה שאולי יקרה. הוספנו את המילה **עכשיו** כדי להדגיש שכך ליעד מרגיש עכשיו, אולם לא בהכרח הוא ירגיש כך תמיד.

עכשיו נוסיף את החלק של הכוונה לפעולה:
"אני מרגיש או מפחד עכשיו שיקרה לי משהו רע, **לכן אלמד איך להגן על עצמי בדרך הטובה ביותר**".

נוכל להשתמש בצעדים אלה עם משפטים מטרידים רבים שמתחילים ב"אני בטוח ש...", או כאלה הכוללים מילה מכלילה או מחייבת ודאות:
"תמיד", "לעולם", "כולם", "אף אחד", "צריך" או "חייב".

מחסן מילים למורה:

מילים מכלילות ומכשילות:

תמיד, אף פעם, לעולם, אף אחד, צריך, חייב, רק, כולם, אין ספק ש...

מילים חלופיות למילים המכשילות, כאלה המורות על עולם אפשרי:

לעתים, לפעמים, יש ימים, אולי, אני מרגיש ש..., אני חושב ש..., ייתכן, יכול, יכול להיות ש..., יש סיכוי ש...

המשפט החדש שיתקבל אינו בהכרח משפט נעים, אך הוא מציאותי ומדויק יותר. להגיד: "אני מרגיש או אני מפחד שתהיה מלחמה" זה עדיין לא נעים, אבל זה לא נחרץ כמו להגיד: "בטוח תהיה מלחמה".

הסבר למורה:

למה הכוונה ב"הכוונה לפעולה": כל עוד המשפט מנוסח באופן מוחלט ותובע לעצמו מעמד של עובדה, הוא גורר חוסר אונים. אם אני בטוח שיקרה לי משהו רע, אין לי מה לעשות יותר. אך אם זה רק פחד או מחשבה שלי, אני גם יכול לעשות משהו בקשר לכך. **למשל ללמוד איך להגן על עצמי.**

אפשרות נוספת לתרגול: (הדוגמא כאן אינה מהמלחמה)

מורה: בואו נראה כיצד לעבוד עם שלושת הצעדים הללו ונתייחס לדוגמה שאינה קשורה למלחמה: למשל המשפט: "אף אחד לא אוהב אותי", כתגובה לכך שחבר טוב שלי לא הסכים לשתף אותי במשחק קבוצתי (המורה כותבת את המשפט על הלוח).

עכשיו נסו אתם לעשות את התהליך בעזרתך.

האירוע: חבר טוב של גל לא הסכים לשתף אותה במשחק קבוצתי.

1. **זיהוי המחשבה:** גל זיהתה את המחשבה שחלפה בראש שלה: "אף אחד לא אוהב אותי בכיתה".

דברי המורה: מה גל אמורה לעשות?

2. **שימת סימן שאלה בסוף המשפט:** "אף אחד בכיתה לא אוהב אותי?"

כאשר אני שם סימן שאלה בסוף המשפט, אני בעצם שואל את עצמי אם הטענה נכונה. אני מנסה למצוא משפטים הסותרים את הטענה ומציעים אפשרות שהיא אינה נכונה: "אתמול דווקא הרגשתי שכן אוהבים אותי בכיתה...". ייתכן שכבר כאן אומר לעצמי שזה לא נכון שאף אחד לא אוהב אותי בכיתה, אך עדיין אני מרגישה רע ולכן אנסה להחליף את המחשבה במחשבה מאזנת יותר.

דברי המורה: מהו השלב הבא?

3. א. התייחסות למחשבה כאל הרגשה/תחושה שאותה חווים עכשיו, ולא כעובדה; ב. חשיבה על פעולה שאפשר לעשות בעקבות השינוי.

גל תבדוק אם יש דרך מדויקת יותר לבטא את המחשבה ותכוון לפעולה:

"אני מרגישה עכשיו שחברי אינו אוהב אותי. אשחק היום עם חבר אחר, או שאולי דווקא אדבר איתו ואשאל מה קרה".

חלק שלישי: המשחק המלך אמר עם מחשבות מכשילות

הסבר למורה: המטרה היא לראות עד כמה התלמידים הפנימו בשלב זה מהי מחשבה מכשילה. המאמץ בתרגיל הוא גם סביב מיקוד הקשב. כדאי להתחיל לתת את ההוראות יותר באיטיות ורק אם הילדים מצליחים, לשחק במהירות גבוהה יותר.

הוראות המשחק:

דברי המורה: עכשיו נבצע את מה שלמדנו בדרך של משחק. זוכרים את המשחק "המלך אמר"? נשחק "המלך אמר" עם מחשבות מכשילות. זה הולך להיות קשה. אתם עושים את מה שאני אומר רק אם ניסחתי את הוראה באופן מאוזן, אך לא מבצעים כאשר אמרתי זאת כמחשבה מכשילה.

דוגמאות:

המלך אמר שאין סיכוי שתרימו ידיים – לא מבצעים

המלך אמר שהוא חושש עכשיו שלא תרימו ידיים – מרימים ידיים

המלך אמר שלעולם לא תרימו את הכתפיים – לא מבצעים

המלך אמר שהוא מרגיש עכשיו שלעולם לא תרימו כתפיים – מרימים כתפיים

המלך אמר שאתם חייבים להצליח לכווץ אגרופים – לא מבצעים

המלך אמר שאתם מרגישים עכשיו שאתם חייבים להצליח לכווץ אגרופים – מכווצים אגרופים...

המורה תדגיש באינטונציה את החלקים שגורמים למחשבה להיות מכשילה או מאזנת, כדי להקל על הילדים.

חלק רביעי: תרגול בקבוצות (רק בכיתות שבהן אפשר להתבטא בכתב בחופשיות, ג ואילך)

המטרה: לראות איך התלמידים משתמשים בטכניקה בכוחות עצמם.

למורה: מוצעות כאן שתי אפשרויות בדרגות קושי שונות, אך אפשר גם לדלג בשלב זה על התרגול הזה ולהמשיך בו בתום תכנית ההתערבות הזאת, במהלך החיים השגרתי של הכיתה.
לתרגול בקבוצות: המורה תבקש מהתלמידים לכתוב על דף נייר מחשבה מכשילה שבה הם משתמשים בהווה או שהשתמשו בה בעבר, ולהכניס את הדפים לתיבה קטנה או למעטפה שהיא הביאה איתה. המורה תערבב את הפתקים ותוציא אותם לחלוקה לכיתה. כל קבוצה של ארבעה ילדים תקבל ארבעה פתקים או ארבע מחשבות ותנסה לעבוד עם מודל שלושת הצעדים. המורה עוברת בין הקבוצות ומסייעת להן.

למורה: אפשרות אחרת בדרגת קושי נמוכה יותר היא להכין רשימה של מחשבות מכשילות ומחשבות מאזנות ולבקש מהתלמידים להתאים מחשבה מאזנת למכשילה המתאימה לה.

ההגדרה לתלמידים של מחשבה מכשילה היא מחשבה שאומרת משהו מוחלט ובמקרה שלנו, גם משהו שלילי.

דיון בפני כל הכיתה: המורה תבקש מכל קבוצה להביא דוגמה אחת לפני כל הכיתה, ובעיקר אם היה לה קשה יותר עם אחת הדוגמאות.

הערה למורה: ייתכן שהילדים יעלו משפטים בעייתיים ויתעקשו שהם נכונים תמיד ולא רק משקפים כרגע את ההרגשה שלהם. לדוגמה: "המורה לא אוהבת אותי". במקרה כזה נותנים רק מעט זמן לכיתה לשלב של הטלת הספק ומסיימים בסגנון של: "ייתכן מאוד שאת/ה מרגיש/ה כך בעוצמה רבה, אבל זו לא בהכרח המציאות". גם אם זו מציאות, שווה לטפל בה ולא להישאר חסר אונים. במקרה כזה, כדאי לפנות לאדם מבוגר שיוכל לעזור לך בנושא זה (הורה, אני - המחנכת או היועצת, זו כבר הכוונה לפעולה).

יש להקפיד כי המשפט החלופי בתיקון המחשבה, גם אם אינו אופטימי, יכוון לפעולה ויוציא את הילד ממצב של חוסר אונים.

ייתכן שהילד יציע מחשבה שכבר מראש יש בה סימן שאלה (?), למשל "מה יהיה איתי?" מאחורי זה מתחבאת מחשבה אחרת – "יהיה לא טוב". צריך להעמיק ולגלות את המחשבה הזו.

כאשר המחשבה מנוסחת מראש כהרגשה או כמחשבה, הדגש הוא הזמן – כרגע, עכשיו ובעיקר על ההכוונה לפעולה.

למורה: בכל מקרה כדאי להתמקד בדוגמאות שהתלמידים יביאו הקשורות למלחמה לצורך שיפור ההתמודדות הנוכחית עם חוויית המלחמה.

חלק חמישי: ניתוח מקרה לצורך תרגול המשך בבית

המטרה: לעזור לילדים להשתמש בטכניקה גם בעתיד וגם ללא ליווי המורה.

דברי המורה: הייתי רוצה שנוכל לעשות את זה גם כאשר אנחנו מחוץ לכיתה. לכן ננסה לעבוד על מקרה לא נעים שקרה לאחד מכם.

ניתוח מקרה:

המורה תבקש מאחד הילדים לספר על מצב בימים האחרונים שבהם השתנה מצב הרוח שלו לרעה. היא תבקש ממנו לזהות את האירוע שבעקבותיו הרגיש לא טוב. אחר כך תשאל אותו איזו מחשבה חלפה בראשו באותו הזמן. אם הילד לא יזהה, המורה יכולה לשאול אותו: מה הגיוני שעבר לך בראש באותו הזמן.

דוגמה:

איתי מספר ששמע את הוריו מדברים על המלחמה בפנים מודאגות מאוד. על אף שלא שמע בדיוק על מה דיברו, זה מיד עשה לו מצב רוח לא טוב.

המורה: איזו מחשבה חלפה בראשך בזמן שהוריך דיברו ביניהם?

איתי: לא יודע, לא זוכר.

המורה: מה הגיוני שחלף בראשך כאשר שמעת את הוריך מדברים בפנים מודאגות?

איתי: אם הם מודאגים, אז גם עליהם אני לא יכול לסמוך.

המורה: טוב, אז אחרי שזיהית מחשבה, מה תעשה עכשיו?

איתי: אשים סימן שאלה.

המורה: בבקשה עשה זאת!

איתי: אם הם מודאגים, אז גם עליהם אני לא יכול לסמוך?

המורה: מצוין, עכשיו נסה להחליף במחשבה מאזנת שתהיה בה גם פעולה.

איתי: זה שהם מודאגים גורם לי לפחד עכשיו שאולי אני לא יכול לסמוך גם עליהם, אז אולי

אדבר איתם ואשתף אותם בדאגה שלי...

דברי המורה: בימים הבאים ננסה לזהות בכיתה ומחוצה לה משפטים מוטעים שבהם אנחנו משתמשים בכל יום. אתן לכם שתי דוגמאות: "אני חייב לקבל ציון מצוין בבחינה" או "אתה שקרן". כאשר אתם נתקלים בדוגמאות כאלו, נסו לעבוד עליהן בדרך שבה עבדנו כאן והביאו כמה דוגמאות למפגש הבא.

חלק שישי: שליטה במיקוד הקשב

מטרה: לעזור לילדים להשתחרר ממחשבות מטרידות שנשארות גם אחרי שאנחנו יודעים שהן בעצם מוגזמות.

דברי המורה: דמיינו מצב שמישהו דופק בדלת ורוצה לבקר אתכם. אתם יודעים מי זה ולא מעוניינים לפתוח את הדלת. אתם לא פותחים את הדלת, אבל הדפיקות בדלת ממשיכות. זה מטריד ולא נעים אבל יכול להיות שעם הזמן תתרגלו ולא תשמעו יותר את הרעש. אתם לא יכולים לגרש את מי שבא לבקר אתכם, אך אתם יכולים לבחור לא לפתוח את הדלת. האם אתם חושבים שתוכלו לעמוד בכך?

עכשיו נניח שמי שרוצה לבקר אתכם זה ילד "מקובל" שמצד אחד אתם רוצים שהוא יבוא אליכם, אך בכל פעם שהוא מגיע זה נגמר בכך שהוא מעליב אתכם ואתם מצטערים על כך שהוא הגיע. עכשיו יש פיתוי גדול יותר לפתוח את הדלת, נכון? אך אתם יודעים שזה לא טוב לכם. לכן אתם עדיין יכולים שלא לפתוח את הדלת.

תוספת למורה: את אותה הדוגמה אפשר לתת עם טלפון סלולרי. אין לנו שליטה אם אנשים יתקשרו אלינו, אך אפשר לסנן שיחות, כולל כאלו שאנחנו מתפתים לענות להן, אבל תמיד הן עושות לנו רע.

המורה: היום בתחילת המפגש ראינו שאפשר לאזן מחשבות מכשילות. אך לפעמים, על אף שאנחנו יודעים שהמחשבות שלנו מוגזמות, אנחנו לא מצליחים להשתחרר מהן. אנחנו מרגישים שהמחשבות באות שוב ושוב ואין לנו שליטה על כך. האם נשארו לכם מחשבות ודאגות בעקבות המלחמה?

המורה תאסוף מחשבות כאלו מהילדים.

דברי המורה: עכשיו אולי נבין מדוע אנחנו לא מצליחים להשתחרר מהן. המחשבות, כמו החבר, מגיעות בשני צעדים. בצעד הראשון הן מגיעות ודופקות בראש. כאילו אומרות "אנחנו כאן". זו אינה בחירה שלנו. המחשבה לא שואלת אותנו אם לבוא או לא, בדיוק כמו החבר שבא לבקר (או מי שמתקשר בטלפון). אבל הצעד השני הוא הצעד של פתיחת הדלת או שיתוף הפעולה שלנו עם

המחשבה. אנחנו יכולים לבחור לשתף איתה פעולה, שזה בעצם אומר לפתוח את הדלת, או שלא לשתף פעולה, כלומר להשאיר את הדלת סגורה.
גם כאן לפעמים אנו מתפתים לחשוב את המחשבה המדאיגה.

הסבר למורה: את יכולה להשתמש במחשבות שהילדים הביאו.

דברי המורה: עכשיו נשתמש באחת המחשבות המדאיגות שיכולות להמשיך ולהעסיק אותנו. למשל: "מה יקרה אם שוב יפלו פתאום טילים?" המחשבה הזאת יכולה להטריד שוב ושוב.

דברי המורה: האם זו מחשבה שיש לנו פיתוי לפתוח לה את הדלת ולשתף איתה פעולה? כלומר, להתחיל לדון בה ולהתעסק איתה?

דיון עם התלמידים שמטרתו להביא אותנו להבנה שלפעמים קשה לנו לוותר על המחשבות האלה.
דברי המורה: ננסה להבין למה קשה לנו לוותר על המחשבות האלה?
סיכום הדיון: **לפעמים נראה לנו שזה יהיה לא אחראי אם לא נחשוב את המחשבה. או שלחשוב את המחשבה נותן לנו אשליה של שליטה ומוכנות.** האם זה כך? האם באמת המחשבה הזאת עוזרת לנו? אם יש עוד דברים שאנחנו צריכים לעשות במקרה ויפלו שוב טילים, עלינו לעשות זאת, אך אם אנחנו מוכנים, המחשבה הזאת חסרת טעם.

עד היום ניסינו לגרש מחשבות כאלו. האם אפשר לגרש מחשבות?

חלק שביעי: תרגיל הפיל הוורוד

דברי המורה: ננסה לראות אם אפשר לגרש מחשבות. דמיינו עכשיו פיל ורוד. קצת מוזר, נכון. בכל אופן נסו לעשות זאת.
עכשיו ננסה לא לחשוב על פיל ורוד בדקה הקרובה. בדקה הקרובה אסור לכם לחשוב על פיל ורוד... כל שנייה שאתם חושבים על פיל ורוד, תעלה לכם בציון אחד פחות ... סתם... פשוט אסור לכם לחשוב על פיל ורוד...

כעבור דקה – האם היה אפשרי לא לחשוב על פיל ורוד?
למורה: רוב הילדים יודו בכך שזה לא היה אפשרי.

דברי המורה: אם כך, אנחנו כבר יודעים מה לא לעשות כאשר מחשבה מטרידה אותנו.

1. לא לנסות לגרש אותה, נכון? חבל על הזמן, היא תבוא רק יותר ויותר חזק.
2. לא לשתף איתה פעולה, שכן אז היא לא עוזבת אותנו. אם פתחנו את הדלת כבר יהיה קשה יותר להשתחרר ממנה.

אם כך, מה נותר לנו לעשות?

יתכן וזה לא מסובך כל כך. אנחנו יכולים לא לפתוח את הדלת ולהתייחס למחשבה כמו לרעש, שכן היא הרי לא תיעלם! אז נכון, היא לא מסתלקת מיד. היא יכולה להרעיש לנו עוד כמה זמן, אך אם לא נשתף איתה פעולה היא תלך בסוף. נכון? גם הילד שדפק בדלתכם, אחרי שירעיש מאוד בדפיקותיו ולא תפתחו לו, ילך גם הוא.

אז מה נעשה בפעם הבאה כאשר מגיעות אלינו מחשבות מכשילות ומטרידות?

1. ננסה לנסח אותן מחדש באופן מאזן ולעבור לפעולה.
2. אם הן תמשכנה לבוא, לא נשתף איתן פעולה.

נוכל לומר לעצמנו את המשפט הבא: "זה רעש. אני לא פותח את הדלת".

הסבר למורה: אם השתמשת בדוגמה של הטלפון אפשר לומר: "זה רעש. מותר לי לסנן".

הערה למורה: לפעמים, אפילו מתוך הרגל, המחשבה יכולה להיכנס בלי לשים לב. כלומר, לפעמים פתחנו את הדלת מתוך הרגל, ואנחנו שמים לב אליה כאשר המחשבה כבר בפנים. במקרה כזה הכול מתחיל מכאן. ברגע שזיהינו שהמחשבה כאן, נעצור ולא נשתף איתה פעולה יותר.

חלק שמיני: סיכום

היום למדנו לזהות ולנסח מחדש מחשבות מכשילות כדי לאזן את הרגשתנו. נעזרנו בכך גם בעזרת המשחק "המלך אמר". תרגלנו בכיתה עם כל מיני דוגמאות וגם בקבוצות. בהמשך למדנו שאנחנו יכולים למקד את הקשב שלנו ולא לשתף פעולה עם מחשבה מטרידה. זה מעודד לדעת שזה לא הכרחי להיות מוטרד גם אחרי אירוע כמו מלחמה ונפילת טילים.

חלק תשיעי: תרגול לבית

עד השיעור הבא שלנו נסו לזהות מחשבות מכשילות שאתם עסוקים בהן לפעמים. כאשר מצב הרוח

שלכם משתנה לרעה, זה סימן לעצור ולשאול:

מה קרה?

מה עבר לי בראש? או מה הגיוני שעבר לי בראש?

אם זיהיתם את המחשבה, תוכלו לעשות עוד שני דברים:

לשים בסופה סימן שאלה, לנסח אותה מחדש כמחשבה מאזנת יותר, ולשאול מה אתם יכולים לעשות בקשר לכך.

אם יש לכם מחשבות מדאיגות חוזרות, נסו לא לשתף איתן פעולה, ואמרו: "זה רעש, אני לא פותח

את הדלת", ותחזרו לעיסוקים שלכם.

מפגש 3: בניית מאגרי התמודדות

מטרות המפגש השלישי:

התמודדות בשגרה במגוון מימדים של האישיות, והעצמת התפקוד האישי של התלמידים על מנת שיקחו על עצמם אחריות במרחב האישי והקבוצתי.

מבנה המפגש והזמן המוערך:

1. בדיקת מטלות הבית (כ-5 דקות)
2. חזרה על תרגול הנשימות (כ-5 דקות)
3. התמודדות (כ-20 דקות)
4. פעילות לזיהוי דרכי התמודדות (כ-20 דקות)
5. סיום - בלונים ורגשות (כ-15 דקות)
6. דברי סיכום של המורה (כ-5 דקות)

חלק ראשון: בדיקת מטלות בית

תלמידים יביאו דוגמאות של מחשבות מכשילות שזיהו והדרך שלהם להתמודד איתן על ידי ניסוחן מחדש כמחשבות מאזנות או ויתור על ההתמקדות בהן.

חלק שני: חזרה על תרגול הנשימות

כשלוש דקות של נשימה איטית. בתרגול הדגישי את עקרונות הנשימה: הכנסת אוויר נינוחה ולא מאומצת, הוצאת אוויר איטית ונשימה בקצב קבוע ונוח לאדם. כל משתתף יבחר אם לעשות זאת בעיניים עצומות או פקוחות, ומי שלא נוח לו עם הנשימות, יתבקש לאפשר לאחרים לתרגל ולא להפריע.

חלק שלישי: התמודדות

רקע למורה:

קושי בהתמודדות אישית יכול לבוא לידי ביטוי בהופעת סימפטומים גופניים ונפשיים. תלמידים שונים יחוו קשיים שונים בעקבות המלחמה. אנחנו ננסה לתת מענה לצרכים מגוונים (בסיסיים ומיטביים) בהתנסות הבאה.

דברי המורה: הציפייה שלנו היא לחזור לתפקידי המתבגר והתלמיד המוכרים לנו. חזרה זו תסייע בידינו לשוב לשגרת החיים, להמשיך להתמודד עם כל צרכי היום יום שבשגרה, בין היתר גם להצליח בלימודים.
חשוב שנשים לב לתחומים הבאים:

(המורה כותבת את התחום ונותנת דוגמאות בעל פה)

- א. גוף ועשייה - היכולת להיות בריא ומתפקד (מרוכז, קשוב, פעיל וחיוני): תזונה נכונה, ספורט, יוגה, תחביבים, שינה, נתינה, עזרה לאחר.
- ב. רגשות - היכולת לתת ולקבל אהבה ולפעול במסגרות החיים שלנו: משפחה, כיתה, חברים, קהילה.
- ג. חשיבה ולמידה - היכולת להיות סקרן ולומד (מבין ויודע יותר על המצב באמצעות שיחות, הרצאות, אינטרנט וקריאה בתחומים רלוונטיים, כגון שלום, טרור, התמודדות עם לחצים, ובתחומים אחרים כמו מדע, ספרות, אמנות ועוד).
- ד. ערכיות ואמונה - היכולת להתקדם ולהרגיש שווה, בעל ערך, מוסרי, אזרח טוב, תלמיד טוב, בן/אח טוב, אדם מאמין, תפילה.
- ה. היכולת להתקדם לקראת מטרות משמעותיות בחיים, לצמוח ולהגשים אותן.

דברי סיכום של המורה: בשיעור הקודם ניסינו להתמודד עם החוויות האישיות של כל אחד, כדי שנוכל לפתח את היכולות האלה. בעזרת תרגיל הנשימות נווסת מתח ונוכל לתפקד טוב יותר. רצינו לשמוע מכל אחד מהחברים על החוויות האישיות וכך להתחבר שוב לאחר החודש הקשה שעבר על כולנו. נתנו מקום לחוויות השונות של כל אחד וראינו שכולן תקפות וחשובות לנו. ביקשנו ללמוד ולהבין איש את רעהו, כשהמטרה הראויה העומדת לפנינו היא להיות קשובים לזולת, אכפתיים, מעורבים. כל אלו יהיו חלק מדרך התמודדות שנרצה עכשיו לזהות ולפתח.

חלק רביעי: פעילות לזיהוי דרכי התמודדות והפעלתן במרחב האישי והקבוצתי

הסבר המהלך: הכיתה מתחלקת לארבע תת-קבוצות על פי התחומים:

גוף ועשייה

רגשות

חשיבה ולמידה

ערכיות ואמונה

(או שתי קבוצות לכל נושא, סך הכול שמונה תת-קבוצות).

המתבגר יכול לייחס לאחד מארבעת התחומים האלה ערך של חשיבות בחייו ברמה של מטרת חיים. בתום הדיון יתקבל "מאגר כיתתי" שממנו יהיה אפשר לנסות, להתנסות, להוסיף ולשנות.

על כל קבוצה להציע לכיתה דרכי התמודדות מהתחום שלה, שיעזרו לתלמידים לחזור לתפקוד מלא (המורה נתנה קודם דוגמאות). בתום הדיון הקבוצתי מתאספת הכיתה לדיון במליאה, וכל קבוצה מציגה את הצעותיה.

בתום הדיון יבחר כל תלמיד ויכתוב (לעצמו) משימה אישית לקראת השנה הבאה, והמליאה תבחר משימה כיתתית אחת או יותר (אימוץ מועדון קשישים וכדומה).

דברי המורה: עשיתם עבודה נפלאה. התחלנו בהעלאת החוויות שעברנו בתקופת המלחמה, שמענו חוויות שונות של כל אחד ואחד, חלק מהן קשות. למדנו להישאר נינוחים יותר, גם כאשר אנחנו מדברים על הפחדים שחוינו. גילינו את הכוחות שלנו והגדרנו את דרכי ההתמודדות המתאימות לנו כדי לחזור ולתפקד בכל תחומי החיים.

חלק חמישי: סיום - בלונים ורגשות

הסבר למורה: עד כה תרגלנו איזון ושליטה גופנית. השתמשנו באיזון הזה כדי לאפשר את השיחה על חוויות רגשיות מורכבות. כעת נתרגל יכולת שליטה בביטוי הרגש הקשה שלנו. חשוב להדגיש כי כל ביטוי רגש בנוכחות אדם אחר או כלפיו, דורש התחשבות ביכולתו של הזולת לספוג ולהתמודד. הבלון מייצג גם את עצמנו ("שלא נתפוצץ מהרגשות הכלואים בנו") וגם את הזולת הקרוב ביותר ("שלא נפוצץ אותו"). לכן הדגש הוא על **ניפוח הבלון בלי לפוצץ אותו**. גם כאן חוזר הרעיון של איזון ושליטה. אנחנו מעבירים לבלון את הרגשות הקשים אך צריכים לעשות זאת באופן מבוקר כדי לא לפוצץ אותו (רצוי לעשות חלק זה של המפגש עם בלונים אך אין לוותר עליו גם אם אין ברשות המורה

בלונים. במקרה כזה המורה תציע אפשרות של בלון וירטואלי, שגם לגביו יש להיזהר שמא "יתפוצץ").

דברי המורה: עכשיו אנחנו עומדים לסיים את הפעילות שתסייע לנו בהדרגה לעבור לשגרה חדשה. אני מקווה שהתהליך שעברנו והתכניות שתכננו לעתיד כבר עוזרים לנו להרגיש טוב יותר עם עצמנו. אני מניחה שבכל אחד מאיתנו קיימת עדיין שארית של רגשות לא טובים, ממש עכשיו או בזיכרון. מי שרוצה יכול לנסות להשתחרר מהם, לפחות לעכשיו. לצורך זה נשתמש בבלונים! כן, בלונים...

נתרכז עכשיו לדקה או שתיים ברגשות כמו מתח, פחד, עצב, כעס, אשמה, בושה, קנאה ושנאה, שעדיין אנחנו חשים או שנמצאים בזיכרון שלנו. בבקשה, שמרו על שקט בזמן שכל אחד יהיה מרוכז בעצמו וברגשות שעדיין איתו... **המורה נותנת לילדים דקה או שתיים כדי להתרכז ברגשות אלו.**

נפחו בלון גדול כמו הרגשות שחשתם או שאתם עדיין חשים. אל תקשרו את הבלון. בזמן שאתם מנפחים אותו, דמיינו את כל הרגשות הקשים שלכם נכנסים לתוך הבלון. גם אם הרגש חזק מאוד, נסו לא להגיע לשלב שבו הבלון מתפוצץ.

תחשבו שהבלון מייצג אותנו ("שלא נתפוצץ מהרגשות הכלואים בנו") וגם את הזולת הקרוב ביותר ("שלא נפוצץ אותו"). לכן חשוב למלא את הבלון בלי לפוצץ אותו.

החזיקו את הבלונים והתמקדו ברגשות שלכם. קחו כמה שניות כדי להרגיש אותם... אם אתם מרגישים שעדיין יש בכם רגשות נוספים, הכניסו אותם לתוך הבלון כעת בנשיפה... תרגישו כיצד הרגשות נכנסים לתוך הבלון... זכרו, נסו לא לפוצץ את הבלון, גם אם זה הדבר שהכי מתחשק לכם לעשות.

עכשיו החזיקו את הבלון למעלה. כשאומר "**עכשיו!**", פתחו את הידיים ושחררו את הבלון. **מוכנים? התכוננו... ו... עכשיו!**

למורה: אם בלון מתפוצץ, המורה יכולה לומר שלעתים אנו חשים כה כועסים או כה מלאים רגשית, שקשה לנו לשמור את הרגשות בפנים, ושעלינו ללמוד דרכים להתמודד עם זה.

אם חלק מהילדים משחררים את הבלונים שלהם לפני ההוראה לכך, המורה יכולה להגיד שלפעמים הרגשות עושים אותנו כה מתוחים, עד שאנו מאבדים שליטה, לא מצליחים להקשיב ולא מצליחים לכוון את הפעולות שלנו. גם עם מצבים כאלה עלינו ללמוד להתמודד.

אפשר לשחרר את הבלונים בחצר או במקום פתוח ומאוורר, כדי לנשום אוויר נקי ולחדש אנרגיות חיוביות (לא "לנשום בחזרה" את האוויר עם האנרגיות השליליות שהוצאו מהבלונים).

חלק שישי: דברי סיכום של המורה

במפגש הראשון שלנו התחלנו בהעלאת החוויות שעברנו בתקופת המלחמה, שמענו חוויות שונות של כל אחד ואחת, חלק מהן קשות. למדנו להיות קשובים זה לזה. למדנו להישאר נינוחים יותר גם כאשר אנחנו מדברים על הפחדים שחווינו, וגילינו גם משהו על הכוחות שלנו.

במפגש השני למדנו לזהות מחשבות מכשילות, להחליף אותן במחשבות מאזנות ומקדמות. למדנו גם שאיננו "עבדים" של המחשבות המכשילות שלנו, ושיש לנו אפשרות לשלוט בהן אם נבחר שלא לשתף איתן פעולה.

היום בתחילת הפגישה תרגלנו את הנשימות האיטיות, ואני מקווה שתאמצו אותן ככלי איזון ושליטה. חיפשנו דרכי התמודדות כדי לחזור למצב של תפקוד והתפתחות, ואפילו קבענו לעצמנו מטרות אישיות ומטרה כיתתית. אני שמחה מאוד על כך ומקווה שאתם חשים כמוני.

עבדנו על המחשבות שלנו, למדנו שאנחנו לא חייבים "לפתוח להן את הדלת" ואיך אפשר להניח להן. תוך כדי התמודדות וחזרה לשגרה נשארו עדיין רגשות קשים. את שארית הרגשות הקשים שלנו ניסינו לשחרר עכשיו בעזרת השימוש במשחק הבלונים. נראה לי שזה היה בהחלט מצחיק ומשחרר. אני מקווה שזה יעזור לנו להמשיך את שנת הלימודים כשכולנו מחוזקים יותר ומצוידים בתקווה רבה יותר.

בהצלחה לכולנו.

נספחים

הערה: כל הבלוגים המצורפים הם בלוגים אמיתיים שפורסמו באינטרנט, תחת שמות בדויים

הבלוג של שירה

אני לא עושה הרבה,

וחבל.

ריקנות כזאת.

היום טיילתי עם אחי, כמו תמיד הוא מאכיל אותי בגלידה, קונה לי שטויות, וכמובן מדגדג אותי וגורם לי לצחוק.

חבל שמחר הוא חוזר לשם.

למה הצבא לוקח אותנו כל פעם מחדש?

שינוי.

יהיה טוב?

מבחינה אישית טוב לי,

מבחינת הכלל והמדינה, לא טוב לי עם המצב, בכלל לא.

פעם ביום, חמש דקות, זה לא נורא כל כך, נכון?

מי שִׁבְּרַךְ אֲבוֹתֵינוּ אֲבָרְהָם יִצְחָק וְיַעֲקֹב הוּא יְבָרַךְ אֶת חֵילֵי צָבָא הַגְּנָה לְיִשְׂרָאֵל, הַעֹמְדִים עַל מִשְׁמֵר אֲרָצֵנוּ וְעַרְי אֱלֹהֵינוּ מִגְּבוּל הַלְּבָנוֹן וְעַד מִדְּבַר מִצְרַיִם וּמִן הַיָּם הַגָּדוֹל עַד לְבוֹא הָעֶרְבָה בִּיְבֹשֶׁת בְּאֵוִיר וּבַיָּם. יִתֵּן ה' אֶת אוֹיְבֵינוּ הַקְּמִים עָלֵינוּ נִגְפִים לְפָנֵיהֶם. הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא יִשְׁמַר וְיִצִּיל אֶת חֵילֵינוּ מִכָּל צָרָה וְצוּקָה וּמִכָּל נֶגַע וּמִחֲלָה וְיִשְׁלַח בְּרָכָה וְהַצְלָחָה בְּכָל מַעֲשֵׂה יָדֵיהֶם. יְדַבֵּר שׁוֹנְאֵינוּ תַּחְתֵּיהֶם וְיַעֲטֵרם בְּכֶתֶר יְשׁוּעָה וּבְעֵטְרֵת נִצְחוֹן. וְיִקְיָם בָּהֶם הַפְּתוּבִים: כִּי ה' אֱלֹהֵי הַיָּם הֵלֵךְ עִמָּכֶם לְהִלָּחֵם לָכֶם עִם אִיְבֵיכֶם לְהוֹשִׁיעַ אֶתְכֶם: וְנֹאמַר אָמֵן.

הבלוג של שני

אין אצלנו קטיושות. באר שבע בכל זאת עדיין רחוקה למדי ועם זאת הכול כל כך קרוב, זה כבר לא מצחיק. חששות עוברים על כולנו בראש ואנו מדחיקים כמו תמיד, רוב החברים שלי כותבים "מוות לערבים", "תפוצצו אותם" ועוד רבים ו"טובים". כן, כל אחד בטוח שהצד שלו הכי נכון ושצריך לפוצץ את כולם כי "תראו איך הם מפציצים עלינו ואנחנו כמו חננות לא מגיבים", וכן, אני מודה שהגיע הזמן.

שדרות כבר שמונה שנים חיה בפחד תמידי ולאף אחד לא אכפת. אולי זה רק שעה נסיעה, זה לא משנה, כי כל עוד זה לא אצלנו, לא אכפת לאף אחד.

וחמסה חמסה חמסה שזה יקרה כי הלב שלי ייפול לתחתונים ולא יחזור.

והשאלה היחידה שעולה, אם אפשר אחרת? אז בטיימינג זה, של המלחמה, של הלחץ, נסענו למחנה של הנוער העובד והיינו עם ערבים, מלאאאא ערבים, שלושים בערך, ואנחנו היהודים מיעוט, שבעה ילדים בסך הכול, ואני לא אגיד לכם שזה לא היה קשה, זה היה מתסכל וקרצייה רצח, אבל בכל זאת השתדלנו לא להגיד הרבה "עופרת נחושה" וכל אלה, ופשוט ליהנות ביחד. וכן, היה נחמד, היה כיף, מין הרגשה של אופוריה כזו שהנה אנחנו יכולים ליצור אחרת - ממש מרכז פרס לשלום קטן D:

אבל ביום השני הכול התפוצץ - דוד של אחד החניכים נפצע. חזרנו למציאות כמו בומרנג, כולנו נכנסנו למין עצבות כזו שכל מה שאנחנו עושים לא יעזור למה שקורה פה - ובכלל זה מזיז למישו!?

ובקריאות של מדריכים שאומרים שעשינו פה דברים שהרבה בני נוער לא עשו וכל מיני חארטה כזו חזרנו הביתה.

עם תקווה שיכול להיות אחרת, כי אם אנחנו הצלחנו כולם יכולים (:)

ואני יודעת שאני נשמעת פתטית ושוואחד חפרתי פה, אבל תחשבו על זה.

שני המהורהרת.

הבלוג של שלומי

כ"כ סיוט!

עכשיו אני מבין, באמת מבין מה עובר על שדרות בשבע-שמונה השנים האחרונות. כל הזמן שמישהו היה אומר לי מסכנים, מסכנים, הייתי אומר "אה... שטויות, הם רגילים וזה כולה כמה פעמים ביום, לא נורא", אבל עכשיו, כשזה לידי, כשאני רואה פיצוצים של טילים מול העיניים, כשבשעות לא סבירות ובהפתעה מוחלטת יש צפירה חזקה ומבהילה ויש לך בערך חצי דקה לרוץ לתפוס מחסה כדי להגן על הדבר הכי בסיסי ואישי, על הגוף שלך, אני מבין אותם.

ב-12 בלילה וב-6 בבוקר יש אזעקות לא נורמאליות שמעירות אותך מחצי שינה. כי בתכלס, מי מסוגל לישון כשאתה יודע שבכל רגע נתון יכולים לירות עליך. זה כל כך מפחיד לקפוץ מהמיטה בבהלה ולהתחיל לרוץ לממ"ד. מזל שאני אצל דודים שלי אחרת אני לא יודע מה הייתי עושה בבית שלי... אני לא מסוגל להיכנס לשם, כולי חרדות.

אני לא רואה את עצמי חוזר לישון בבית בחודש הקרוב. אני כל כך מבועת וחרד שאין לתאר. הפחד כל כך עצום... לא יצאנו מהבית מיום שלישי וגם לא נצא... ככה, בלילה אחד, בשעה אחת, בדקה אחת, השתנו לנו החיים, ל ת מ י ד!

כל פעם שאני מגיע לממ"ד אני רועד... אפילו אם כבר היו 20 צפירות היום... אני רועד. אין לדעת איפה זה יפול הפעם, בגלל זה החוסר ודאות הזאת, אם זה יפול עליך או לידך, כל כך מחרידה.

אף אחד לא באמת יכול להבין את הפחד הזה, אך ורק מי שחי את זה. אני לא מאחל לאף אחד לחיות בחרדה ופחד כזה... זה איום, זה נורא. אין חשק לאכול או לשתות, תמיד יש מחנק בגרון. כל צליל קטן, אפילו הגה שמישהו הוציא מהפה, נשמע כמו צפירה ומוריד את הלב לרצפה. אלה הדעות שלי, ואני הוא זה שחי בצל הגראדים ולא אתם. כשתגיעו למצב שלנו, תבינו. אוף... איפה החיים של לפני שבוע... כשעוד היינו תמימים.

הבלוג של מיקי

אני רוצה גם לכתוב דבר אחד או שניים, או בעצם בלי לספור. קטע, פינה להקדיש למצב הזה, למלחמה בעזה, שלא ברור לי בכלל אם זה נחשב מלחמה, מבצע של הצבא, ומזה בכלל. זה כמו מלחמת לבנון שהייתה לפני שנתיים וחצי?

או שזה רק מצב זמני שהולך להיגמר וככה גם יבוא סוף לשבע שנים של קאסמים על יישובי הדרום? אני לא ממש יודע, ואין בי פחד, יש בי רחמים ואכזבה.

ברור לי שאני לעולם לא אעבור לחיות במדינה אחרת, אני תמיד אשאר פה בישראל. כאן אני אגדל, אלמד, אתחנן, אגדל ילדים ובעזרת השם גם הם יבחרו לחיות פה.

אבל מה יהיה אם הקאסמים (חס וחלילה חס ושלום, טפו טפו טפו) יצליחו להגיע גם לפה, למרכז המדינה, ללב ליבה. שזה אומר שהם יוכלו להגיע לכל מקום בעצמם.

הערבים מסתובבים בינינו, בתוך המדינה. ואנחנו גם מוקפים מכל צד בערבים, באויבינו.

גם מצרים וירדן שלכאורה יש הסכמי שלום איתן, לא יהססו לקחת חלק אם כל המדינות השכנות לנו יחליטו לקום ולחסל אותנו.

זה ממש מרגיש כאילו זה הולך לקרות מתישהוא וזוהי רק שאלה של זמן.

זה מפחיד אותי לחשוב שהמקום היחיד שאלינו נוכל לברוח הוא הים, ולא כדי לחיות שם, כנתיב לבריחה אל מדינות אחרות.

זוהי לא ברור מה יקרה, כי בינתיים גם במדינות אחרות שונאים אותנו על מה שאנחנו עושים. לאן נלך?

שאלה גדולה. ולא ברור מה יהיה, ואני לא יודע, אבל זה מפחיד לחשוב מה יהיה אם הם ינצחו.

זה לא שטויות, הפוליטיקאים האלה. שכולם כותבים בעיתונים ואומרים שהם מתייחסים למלחמה הזו כהזדמנות לאסוף מנדטים.

אני לא יודע, הם לא חושבים על הרעיון שהפשלות שלהם או האדישות או הפזיזות או כל מה שאומרים, בסוף יגרום לכך שבכלל לא יהיה לנו לשם מה להצביע?

אני רק מושפע ממה שכתוב בעיתונים, היום ישבתי וקראתי עיתון ידיעות אחרונות שלם. הכול היה על המלחמה כמעט. שבמצרים אומרים שגלעד שליט נפצע, וערביי ישראל עושים הפגנות ופוגעים בישראלים יהודים, שבירדן שורפים דגלי ישראל, שהסורים הקפיאו את הניסיון הקלוש ליצור שלום, ואפילו בטורקיה, הנשיא או לא זוכר מי זה, אומר שאולמרט בגד בו, ושהוא נפגע וכל זה. מה שאומר שהם לא ישמחו, הטורקים, שוב לנסות ולתווך ליצירת שלום, כשהמצב יירגע, בעזרת השם.

אז נראה מה יהיה, ועד אז...
אין ממש מה לעשות.

לפחות לא לי, אני רק קורא עיתונים, רואה חדשות והכול.

הבלוג של מאיה

מלחמה זה, בובות חוטים, של ילדים קטנים, עם רובים גדולים, ומטרה אחת בראש

אז אני לא גרה בדרום הארץ.

אז אני לא בשטח ההפצצות.

אז אני לא יודעת איך זה כשמישהו מהמשפחה נמצא במלחמה.

אז אני לא מפגינה.

אז אני לא יודעת בשביל מה אני נלחמת.

אז אין לי דעה עדיין.

אז אני לא שונאת אף אחד.

אז אני מפחדת כמו ילדה קטנה מהאנשים עם הרובים.

אז מה?! מתי אמרו שחייבים דעה מגובשת בגיל 15?

מתי אמרו שכולם חייבים לדעת מה הם רוצים?

מתי אמרו שחייבים לשנוא את האויב?

מתי אמרו שהדעה שלי חייבת להיות כמו שלהם?

אני מפחדת נורא. בשביל החיילים, בשביל האנשים

אבל בעיקר בשביל המדינה

כי אולי אני עדיין לא יודעת עם אני ימנית או שמאלית

אבל אני כן יודעת דבר אחד

אני אוהבת את המדינה שהזו בכל ליבי ובכל נשמת!

ולא משנה מה אני ואיפה אני

אני אוהבת את ישראל עם כל חלקיק בגופי!

גם אם אני לא שונאת את הערבים.

עד סוף המבצע (שייגמר בשלום):

ילדת בובות החיילים

<http://israblog.nana10.co.il/blogread.asp?blog=516696&blogcode=10384827qch>

<http://israblog.nana10.co.il/blogread.asp?blog=432717&blogcode=10382488>

<http://israblog.nana10.co.il/blogread.asp?blog=605176&blogcode=10354759>

<http://israblog.nana10.co.il/blogread.asp?blog=389986&blogcode=10370373>

<http://israblog.nana10.co.il/blogread.asp?blog=596729&blogcode=10368099>

<http://israblog.nana10.co.il/blogread.asp?blog=419713&blogcode=10367077>

<http://israblog.nana10.co.il/blogread.asp?blog=587405&blogcode=10353484>

<http://israblog.nana10.co.il/blogread.asp?blog=595360&blogcode=10387124>

<http://israblog.nana10.co.il/blogread.asp?blog=528132&blogcode=10386471>

<http://israblog.nana10.co.il/blogread.asp?blog=611234&blogcode=10384843>

<http://israblog.nana10.co.il/blogread.asp?blog=476094&blogcode=10384130>

<http://israblog.nana10.co.il/blogread.asp?blog=598582&blogcode=10382179>

<http://israblog.nana10.co.il/blogread.asp?blog=562796&blogcode=10366247>