

מפגש 1: שיתוף ברגשות ותרגול שיטות לשליטה ולאיזון

מטרות המפגש הראשון:

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

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

מבנה המפגש והזמן המוערך:

1. הקדמה – דברי פתיחה של המורה (כ-15 דקות)
2. ציור כביטוי של חוויית המלחמה (15 דקות)
3. תרגול נשימות איטיות בעזרת בועות סבון (15 דקות)
4. שיח לעיבוד החוויה בעזרת הציורים (20-30 דקות)
5. פעילות ציורים כיתתית (15 דקות אם יש זמן)
6. משחק איזון ושליטה: "המלך אמר" (5 דקות)
7. סיכום
8. מטלות למפגש הבא (שני הסעיפים האחרונים - 5 דקות)

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.

התחושה שמשוהו רע יכול להתרחש יתכן ועדיין קיימת אצל חלק גדול מאיתנו. אנו 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 מקווה שכולנו נגלה בה עניין. **המטרה שלנו** היא לחזק את עצמנו ולשפר את יכולת ההתמודדות שלנו עם הקשיים שעומדים לפנינו.

בימים הקרובים נקיים **שלושה מפגשים** (של שעה וחצי) כדי לדבר על מה שעברנו, כל אחד בעצמו וכולנו כקבוצה של תלמידים בעירנו. תהיה לנו הזדמנות, אך לא חובה כמובן, לשתף זה את זה בחוויות שעברנו ובמה שלמדנו מהן. **מטרת הפעילות שלנו** היא להבין טוב יותר את מה שעברנו ולגלות את הכוחות שלנו. כוחות אלו יעזרו לנו לחזור לחיים הרגילים שכל כך התגעגענו אליהם ולהתמודד טוב יותר עם קשיים ועם אתגרים בעתיד. כל זאת ננסה לעשות בצורה מהנה, ואני מקווה שגם מועילה.

הפעילויות שבהן אנו עומדים להתחיל דורשות מאיתנו לכבד זה את זה וללמוד זה מזה, במיוחד כאשר דעותינו שונות. חשוב שתזכרו שכאשר אתם מדברים על מה שאתם מרגישים היום ועל מה שהרגשתם בזמן המלחמה, זה יכול לסייע לחבריכם לכן כדאי שתשתתפו כשיש לכם מה לספר. אני רוצה שתדעו **שאינכם חייבים** לדבר אם לא תרצו, אבל **בבקשה הקשיבו**. לעתים תרגישו שאולי לא הספקתם לומר את כל מה שרציתם, אבל צריך להקשיב גם לאחרים. תופתעו לגלות שאפשר ללמוד הרבה על עצמנו כשמקשיבים למישהו אחר. 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.

(הקטע הבא מתייחס רק לאפשרות שהמורה החליטה לשתף בקצרה את הכיתה 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.

חוסן - היום שאחרי, תכנית חינוכית לפיתוח חוסן אישי, בעקבות המלחמה בדרום
תכנית לביה"ס היסודי
מרכז חוסן להתערבות בטראומה ואסון המוני
שפ"י, משרד החינוך

חלק שני: ציור כביטוי של חוויית המלחמה

דברי המורה: עכשיו נוכל להתפנות לחוויות שלנו מהחודש האחרון. כעת נתאר בציור את חוויית המלחמה שלנו.

המורה יכולה להציע: הציור שלכם יכול להתייחס לפחד, לעצב, לכעס, ללילה ולשינה, לתמונות שאתם זוכרים, למשפחה שלכם, לגעגועים שלכם באותו זמן, להתמודדות שלכם עם המצב, לחלומות שלכם.

לא צריך לדעת לצייר יפה לצורך זה. הציור מבטא את מה שאנחנו מרגישים, והוא ציור פרטי שלנו. אנחנו יכולים לבחור להראות אותו או שלא להראות אותו לאחרים. אחרי שנצייר, מי שירצה יוכל לדבר על הציורים האלה ועל הרגשות ועל המחשבות שהם עוררו אצלו.

מי שממש מרגיש לא נוח עם ציור יכול במקום זאת לכתוב מכתב.

המכתב מכוון לבן גילכם שגר בעיר אחרת או בחו"ל ולא עבר חוויה דומה.

במכתב הזה תוכלו לתאר את אחת החוויות שעברתם בזמן המלחמה.

הנחיה לתלמידים: נתחיל לצייר... הכיתה מצוירת, כל ילד את ציורו.

(הסבר למורה: כשהתלמידים מסיימים לצייר מניחים את הציורים ועוברים לתרגול נשימות).

חלק שלישי: תרגול נשימות איטיות בעזרת בועות סבון

דברי המורה: לפני שנדבר על הציורים שלנו, שחלק מהם יכול לעורר רגשות קשים, נעשה הכנה מסוימת, כדי שנוכל להגיב באופן נינוח יותר.

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 לתנועות 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 (זה נכון לגבי כל קושי אם יתגלה בהמשך ההתערבות).**

דברי המורה: מדוע חשוב ללמוד את הנשימה האיטית? במצב של לחץ קורים כל מיני דברים לגוף ולנפש שלנו. למשל, כאשר אני כועסת או מפחדת ויש לי הרבה מחשבות מטרידות, גם הגוף שלי מגיב ונעשה מתוח יותר. אפשר לראות זאת בנשימה. כאשר אני לחוצה, הנשימה שלי נעשית מהירה יותר, ואני עלולה אפילו להרגיש שאין לי די אוויר לנשימה. אתם אולי מכירים זאת ממצב של בחינה, התרגשות או פחד. במצב כזה גם הגוף שלי קצת "משתגע" (לפעמים הלב שלי דופק כמו תוף אפריקני מהיר), וגם המחשבות שלי נעשות מאוד לא נעימות.

בדרך כלל אני לא צריכה להיות רגועה מאוד (רגועה לגמרי אני צריכה להיות רק כשאני הולכת לישון), אלא **מאוזנת**. להיות מאוזנת זה אומר לא להיות לחוצה מאוד – כי כשאני לחוצה מאוד אני לא מצליחה לעשות דבר, אבל גם לא רגועה יותר מדי, כי במצב רגוע לגמרי אין לי רצון לעשות כלום. **להיות מאוזנת זה להיות באמצע; זה להיות מסוגלת לעשות דברים בצורה טובה. אנחנו קוראים למצב הזה מצב של שליטה.** כשאני מאוזנת, אני קובעת איך להתנהג, אני מרגישה שזה תלוי בי. אנחנו רוצים להגיע לאיזון ולשליטה גם בכל מה שקשור לחוויות שלנו מהמלחמה, שנוכל להיזכר בהן ולא להיבהל מהזיכרון.

הנשימה עוזרת לנו להגיע לאיזון ולשליטה. על אף שנראה מוזר ללמוד לנשום כי הרי כולנו יודעים לנשום, יש נשימה ויש נשימה. **הנשימה האיטית שזה עתה למדנו מאפשרת שליטה בגוף, הרגשה טובה הרבה יותר שמפנה אותנו להתמודדות טובה יותר עם התפקידים שלנו כתלמידים וגם עם הזיכרונות ועם החוויות שיש לנו מהמלחמה.** תרגולי הנשימה יועילו גם למי שלא היה כאן בעיר בזמן המלחמה. אפשר להשתמש בהם בכל מצב שבו אנחנו מרגישים לחוצים, כדי להתמודד טוב יותר, שכן אנחנו תמיד נושמים.

חלק רביעי: שיח לעיבוד החוויה בעזרת הציורים

המורה תזמין את התלמידים לשתף את הקבוצה בציורים (יש לומר מראש שלא כולם יספיקו לדבר) ותאפשר לכמה תלמידים לשתף את האחרים ביחס לציור שלהם. ילד שלא הספיק לשתף בכיתה ומעוניין לשתף את המורה, יכול לכתוב כמה מילים על הציור שלו ועל הרגשתו (בכיתות שבהן כבר יש יכולת התבטאות בסיסית בכתיבה) ולהעביר למורה לקריאה.

למורה: בהמשך לציור יש להוביל דיון חופשי על הציורים או לנהל את הדיון בעזרת שאלות מנחות (ראי להלן). דיון בעזרת השאלות המנחות עוזר להבנות את החוויה באופן מסודר יותר, להפריד בין סיפור העובדות, המחשבות, הרגשות השונים, וכך למנוע הצפה ולאפשר תחושה של שליטה. חשוב להבין שחלק זה הוא פתיחה בלבד ובהמשך יתאפשר לילדים נוספים לבטא את עצמם. לא כדאי להאריך בחלק זה כדי לבצע את התכנית בשלמותה.

מי מהתלמידים שרוצה להראות את הציור שלו ולהסביר מה צייר, יעשה זאת, אך מובן שאין זו חובה. אפשר בהחלט לצאת מדיון בציור של ילד מסוים לדיון בציורים של אחרים. דוגמה: ילד מצייר פגיעה של טיל בבית ואת הרגשות שזה מעורר אצלו. אפשר לשאול תלמידים אחרים שציירו ציור דומה על הרגשות ועל המחשבות שלהם.

שאלות מנחות למורה בדיון עם התלמידים

ייתכן שהתלמידים יתייחסו בדבריהם לביקורת על המלחמה. במקרה כזה נסי להתייחס יותר לכאב ולרגשות השונים שמעלה הביקורת שלהם, בעיקר לכעס, ולא לביקורת עצמה.

שאלות המכוונות לאסוף את החוויות הקשות ואת כשלי ההתמודדות

מה קרה לך?

אילו מחשבות עברו אז בראשך?

מה הרגשת אז?

איך אתה מרגיש עכשיו ועל מה אתה חושב?

מכאן ואילך השאלות מכוונות יותר להתמודדות חיובית (יש להתאים לגיל, לא כל שאלה תתאים לכל גיל):

מה עזר לכם ביותר ברגעים שפחדתם?

האם יצא לכם לעזור לאחרים בתקופה הזו?
אילו דברים חיוביים קרו בתקופה קשה זו? (למדתי על הכוחות שלי או על הכוח שקיבלתי
מהמשפחה)

למה התגעגעתם יותר מכול בתקופה זו?
מה השתנה בחיים שלכם בשבועות אלו?
האם יכולתם להמשיך בעיסוקים האהובים עליכם?
האם יש דברים שאתם גאים בהם?
האם למדתם משהו מהתקופה הזאת?

למורה: במפגש הבא נפתח מודעות לכישורי התמודדות, שאת מקורם אפשר למצוא
בשאלות האחרונות, ונתרגל אותם.

חלק חמישי: פעילות ציורים כיתתית

למורה: הכיתה תתחלק לקבוצות וכל קבוצה תתבקש לצייר ציור בנושא מסוים הקשור במלחמה. את הפעילות הזאת יש לבצע על פי הזמן שנותר. אפשר לבצע אותה גם בשיעור אחר והיא לא חייבת להיות חלק מהרצף.

מטרות הפעילות:

שיקוף החוזק שמעניקה העבודה הקבוצתית.
היחשפות והתחברות לצורות התמודדות של תלמידים אחרים.

הערה למורה:

ההנחה היא שהכיתה ככלל היא כיתה מתפקדת (במקרים קיצוניים, כאשר ההרגשה היא שהכיתה נחלשה מאוד, יש מקום לוותר על הפעילות הכיתתית בשלב זה).

דברי המורה: עכשיו נסיים את פעילות הציור בציורים שיספרו סיפור כיתתי אחד גדול. עכשיו נתחלק לכמה קבוצות, כאשר כל קבוצה תצייר נושא מסוים ותכתוב עליו כמה משפטים ואולי אפילו שיר. אני מזכירה שלא צריך לצייר יפה, אלא רק להראות דרך הציור את מה שאתם חושבים ומרגישים.

קבוצה א: פגיעות של טילים בסביבה של בתים

קבוצה ב: פגיעות של טילים בטבע

קבוצה ג: ציור של תגובות ההורים

קבוצה ד: ציור של תגובות התלמידים

קבוצה ה: ציור של לוחמים

קבוצה ו: ציור של אנשים שלא נמצאים באזור המלחמה

קבוצה ז: ציור של השמחה בתום המלחמה

כאשר הציורים מוכנים – המורה תולה על קיר אחד את כל הציורים לפי הנושאים, בלוויית הכיתוב המצורף אליהם. קיר זה מבטא ומסכם את חוויות המלחמה של התלמידים.

דיון קצר: האם אתם רוצים לספר משהו על החוויה של הציור המשותף של המלחמה?
הסבר למורה: המטרה היא להזכיר את השונות בין התלמידים, הן בהבנת המצב והן
בתגובותיהם, כפי שזה בא לידי ביטוי בציורים.

חלק שישי: משחק איזון ושליטה - "המלך אמר"

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 הילד מצטמצם לתחום צר, והוא אינו יכול לתפקד בפעילויות מורכבות. הקשב של הילד במצב זה מכון באופן צר ביותר למצוקה הנקודתית שבה הוא נתון עם פגיעה ממשית בתפקוד שלו.

במשחק זה הילד מקבל הוראות מילוליות לביצוע תרגילים גופניים, כאשר אל ההוראה מתלוות תנועות שמבצע המנחה. התנועה לעתים מדגימה את ההוראה ולעתים סותרת אותה. יתרה מזאת, הילד 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.

דברי המורה:

הוראות המשחק:

טוב, לפני שאנחנו מסיימים להיום, אני רוצה שנשחק במשחק של שליטה ואיזון הקשור לשרירים. 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 בשבילנו 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.

מוכנים? המשחק הולך כך:

המשימה שלכם היא לעקוב אחר ההוראות שלי רק אחרי שאני אומרת "המלך אמר". אם אני לא אומרת "המלך אמר", אל תבצעו את הוראותיי. לדוגמה, אם אני אומרת: "המלך אמר לכוץ אגרופים", עליכם לכוץ אגרופים. אבל אם אני אומרת רק: "כווצו אגרופים" – גם אם אכוץ 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 שיחזיק מעמד עד סוף המשחק, הוא המנצח. נשחק במשך כמה דקות. הפעם הראשונה תהיה רק חימום.

הסבר למורה: בחרתי את ההוראות הספציפיות באופן חופשי. אפשר לבחור שרירים שונים בגוף שאפשר לכוץ ולהרפות אותם (למשל, כיוץ אגרופים, הרמת כתפיים, כיוץ לסתות, כיוץ עיניים ואף, דחיפת מרפקים לאחור, כיוץ שריר בבטן, הרמת רגליים עם כפות ידיים לפניכם או לאחור וכו', על פי דמיון). אפשר לבלבל את התלמידים על ידי: משחק מהיר;

תנועה התואמת את ההוראה המילולית, בלי להכריז לפני כן "המלך אמר"; תנועת גוף השונה מן ההוראה המילולית (למשל, הרמת כתפיים תוך כדי אמירה: "המלך אמר לכוץ אגרופים").

אחרי הניסיונות הראשונים וכאשר יש עוד הרבה כישלונות, המורה תגיד: אתם רואים שזה לא פשוט. נסו להתמקד בדיבור שלי. שמעו מה אני אומרת וגם הסתכלו עליי, אבל לא על מה שאני עושה. כך יהיה לכם קל יותר להתמקד ולשים לב מתי אני מקדימה "המלך אמר" למה שאני אומרת. ממשיכים במשחק.

דברי המורה בסיום:

אני שמחה לשמוע אתכם צוחקים ולהיווכח שאתם יכולים גם לכוץ ולהרפות שרירים ולהרגיש פחות לחוצים, וגם להיות ממוקדים במה שאני אומרת. זה יכול לתת לנו הרבה כוח.

חלק שביעי: סיכום

דברי המורה: למדנו להבחין ברגשות השונים ובתחושות השונות שעלו בעקבות המלחמה. התחלנו לקבל ולכבד את העובדה שעל כל אחד עברה חוויה אחרת, ושנחנו יכולים להקשיב לאחר. עיבדנו את החוויה הקשה של המלחמה ונגענו בשיחה שלנו בדרכי התמודדות מועילות (בדיון בעקבות הציורים). למדנו להגיע לאיזון ולשליטה טובה יותר הן בגוף והן בריכוז ובהתנהגות בעזרת תרגילי נשימה והמשחק "המלך אמר".

חלק שמיני: מטלות למפגש הבא

- א. כל ילד מתבקש 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. הילד מוזמן ללמד במשפחתו את תרגול הנשימות או את המשחק "המלך אמר".