

# 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

חוסן - היום שאחרי, תכנית חינוכית לפיתוח חוסן אישי, בעקבות המלחמה בדרום  
תכנית לביה"ס העל יסודי  
מרכז "חוסן"ע"ש כהן-האריס  
שפ"י, משרד החינוך

## 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 מכון 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 בציר, 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...

חוסן - היום שאחרי, תכנית חינוכית לפיתוח חוסן אישי, בעקבות המלחמה בדרום  
תכנית לביה"ס העל יסודי  
מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס  
שפ"י, משרד החינוך

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 בכך 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

## 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 לכך?

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?

חוסן - היום שאחרי, תכנית חינוכית לפיתוח חוסן אישי, בעקבות המלחמה בדרום תכנית לביה"ס העל יסודי מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס שפ"י, משרד החינוך

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 ממתנדב/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.

חוסן - היום שאחרי, תכנית חינוכית לפיתוח חוסן אישי, בעקבות המלחמה בדרום תכנית לביה"ס העל יסודי מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס שפ"י, משרד החינוך

## **הסבר למורה: ישנן ארבע אפשרויות:**

1. **היד תיפול בחופשיות** – התלמיד/ה באמת משחרר/ת את ידו/ה;
2. **היד תיפול בשליטה**, בכמה נפילות קצרות – התלמיד/ה אינו/ה מסוגל/ת לתת ליד להשתחרר לגמרי (זוהי בעצם הורדה רצונית של היד);
3. **היד נותרת נוקשה באוויר**, על אף שהמורה אינה אווזת בה יותר – התלמיד/ה לא היה/הייתה מסוגל/ת 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 לעיתים מדגימה את ההוראה ולעיתים 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?**

חוסן - היום שאחרי, תכנית חינוכית לפיתוח חוסן אישי, בעקבות המלחמה בדרום תכנית לביה"ס העל יסודי  
מרכז "חוסן"ע"ש כהן-האריס  
שפ"י, משרד החינוך

**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 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 שמחזיק 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 לפני או לאחור וכו', על פי דמיוןך). 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 לכוץ 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.

חוסן - היום שאחרי, תכנית חינוכית לפיתוח חוסן אישי, בעקבות המלחמה בדרום  
תכנית לביה"ס העל יסודי  
מרכז "חוסן"ע"ש כהן-האריס  
שפ"י, משרד החינוך

## 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 (בדיון 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".