

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:

בדיקת מטלות הבית (כ-5 דקות)

חזרה על תרגול נשימות (כ-5 דקות)

התמודדות (כ-20 דקות)

דיון בצורות התמודדות שונות (כ-20 דקות)

סיום - בלונים ורגשות (כ-15 דקות)

סיכום (כ-5 דקות)

הערה: הגדרת הזמן היא המלצה בלבד

חלק ראשון: בדיקת מטלות בית

התלמידים יביאו דוגמאות למחשבות מכשילות שזיהו, והדרך שלהם להתמודד איתן על ידי החלפתן במחשבות מאוזנות או ויתור על ההתמקדות בהן.

חלק שני: חזרה על תרגול נשימות

הסבר למורה: 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 נאפשר לתלמידים להתנסות במגוון דרכי התמודדות כדי שיעלו מענים לצרכים מגוונים שלהם בחזרתם לשגרה. בעזרת ההתנסות הבאה אנחנו מקווים שהתלמידים יוכלו ליטול על עצמם אחריות לתפקידם במרחב האישי והחברתי.

דברי המורה: כרגע התפקיד שלנו הוא לחזור לשגרת החיים ולהמשיך לתפקד בחיים ולהצליח בלימודים.

הנחיות כלליות: יש דרכים שונות להתמודד עם מצבי לחץ כמו זה שעברנו וכמו אלה שאנחנו נתקלים בהם בחיי היומיום. אנחנו לא בוחרים אילו אירועים יגיעו ומתי, אבל אנחנו רוצים להצליח לבחור איך להגיב כשהם מגיעים. בידינו מבחר דרכים להגיב, אבל לא תמיד אנחנו מודעים לכל האפשרויות. לשם כך אנחנו רוצים להקים בכיתה צוותי מומחים בתחומים שונים שיעזרו לנו לפתח דרכי התמודדות חדשות עם מצבים כמו אלו שעברנו.

- ◆ הגוף
- ◆ אמנות
- ◆ חברים, חיזוק הקבוצה
- ◆ קריאה וכתיבה
- ◆ התנדבות, התייחסות לסבל של האחר
- ◆ דמיון
- ◆ הומור
- ◆ אמונה, חיזוק ותקווה

נביא כמה דוגמאות:

מומחי הגוף – יכולים להציע פעילויות ספורט או שיטות להרגעת הגוף, כדי להפחית את המתח ולשפר את מצב הרוח.

מומחי אמנות – יכולים להציע איך להרגיע או לשפר את ההרגשה בעזרת יצירה של דברים שקשורים לסיבות של המתח או דווקא לדברים אחרים.

מומחי חברים – יכולים להציע מגוון פעילויות שעושים בקבוצת חברים כדי לחזק את הקשר ואת התמיכה בין התלמידים (משחקים לא-תחרותיים שכולם יכולים להשתתף בהם).

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

מומחי קריאה וכתיבה – יחשבו על סוגי פעילות הקשורים בכתיבת סיפור או שיר או בקריאה של חומר מרגיע (סיפורים שהם מכירים או רוצים לכתוב).

מומחי התנדבות – יכולים להציע רעיונות לזיהוי אנשים או גורמים בתוך בית הספר או מחוצה לו, שאפשר לעזור להם אישית או קבוצתית.

מומחי דמיון – יכולים להציע דרכים להירגע בעזרת הדמיון.

מומחי הומור – יכולים להציע דרכים מצחיקות להתמודד עם מצב של לחץ (בדיחות, קריקטורות, משחקים מצחיקים להפגת מתח וכו').

מומחי אמונות, חיזוקים, תקווה - יראו איך אמונה או תקווה או משפטי חיזוק יכולים לעזור לנו ברגעי לחץ.

הנחיות למורה

המורה תחלק את הכיתה לשמונה צוותים קטנים. רצוי להכין מראש את הצוותים לפי היכרותה עם התלמידים ועם תחומי העניין שלהם. הקבוצות נפרדות לצורך עבודת הצוות וחוזרות למליאת הכיתה כדי להציג את הצעותיהן. כל הקבוצות יוכלו להציג בקצרה את הצעותיהן ושני צוותים יוכלו להפעיל את הכיתה על פי הצעותיהם. כך, למשל, קבוצת הגוף תוכל להפעיל את הכיתה במשחק או בתרגיל גופני. קבוצת האמנות תוכל להפעיל את הכיתה בפרויקט אמנותי קצר. כל ההמלצות של הקבוצות האחרות ייבדקו אחרי המפגש על ידי המורה ונציגות של התלמידים (נציג של כל צוות), שיחליטו אילו מהפעילויות יופעלו בשבועות הקרובים.

חלק רביעי: דיון בצורות התמודדות שונות

המורה או נציג מכל קבוצה כותבים על הלוח את דרכי ההתמודדות שאותן הציעה כל קבוצה.

דברי המורה:

על הלוח רשומות לנו כעת לא מעט דרכי התמודדות שאפשר לאמץ. עכשיו נעבור על הדרכים האלה ונראה באילו מהן בעצם כבר השתמשנו בעבר, ואילו מהן מעשיות ואפשר להשתמש בהן עכשיו או אולי בעתיד הקרוב.

המורה עוברת עם התלמידים על דרכי ההתמודדות לפי הנקודות הבאות:

האם התלמידים כבר השתמשו בהן בעבר?

האם זה עבד?

אילו לקחים אפשר ללמוד מהשימוש בהן בעבר?

אילו דרכים אפשר לאמץ היום ובעתיד הקרוב?

עכשיו המורה תבקש משתי קבוצות להפעיל בכיתה הפעלה אחת מבין ההמלצות שלהן.

דברי המורה: עכשיו אבקש מכל תלמיד שיבחר ויכתוב (לעצמו) משימה אישית לחודשים הקרובים מבין ההצעות שהוצעו כאן בכיתה (או משימה אחרת לפי בחירתו). הבחירה יכולה להיות זמנית, שכן לא הכול הוצג במפורט.

יש לתת לתלמידים זמן לרשום את המשימה האישית.

כעת נבחר משימה כיתתית אחת או יותר (אימוץ מועדון קשישים, עזרה לילדי כיתות נמוכות יותר, שיקום גינת בית הספר וכדומה), כדרך שלנו להתחזק אחרי המלחמה.

הכיתה בוחרת משימה כיתתית. גם כאן אפשר לשנות אחרי שיוצגו כל האפשרויות בשבועות הקרובים.

דברי המורה: עשיתם עבודה נפלאה. התחלנו את הפעילות שלנו בהעלאת החוויות שעברנו בתקופת המלחמה, וסיימנו בגילוי הכוחות שלנו ובבחירת דרכי ההתמודדות המתאימות לנו כדי לחזור ולתפקד בכל תחומי החיים. כדי לפעול בהמשך כל אחד ואחד יצטרך ליטול אחריות הן בתחום האישי והן בתחום המשפחתי והחברתי. חלק מאיתנו כבר מוכן לכך, אחרים אולי זקוקים למעט יותר זמן ולתמיכה של כולנו.

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 לנו. 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 ושל שליטה. אנחנו מעבירים לבלון את הרגשות הקשים אך צריכים לעשות זאת באופן מבוקר כדי לא לפוצץ אותו (רצוי לעשות חלק זה של המפגש עם בלונים, אבל אין לוותר עליו גם אם אין ברשות המורה בלונים. במקרה כזה המורה תציע אפשרות של בלון וירטואלי, שגם איתו יש להיזהר שמא "יתפוצץ").

דברי המורה: כעת אנו עומדים לסיים את הפעילות שמעבירה אותנו מממצב חירום לשגרה. אני מקווה שהפעילות שעברנו והתכניות שתכננו לעתיד כבר עוזרות לנו להרגיש טוב יותר עם עצמנו. אני מניחה שבכל אחד מאיתנו עדיין קיימת שארית של רגשות לא טובים, ממש עכשיו או בזיכרון. מי שרוצה יכול לנסות להשתחרר מהם, לפחות לעכשיו. לצורך זה נשתמש בבלונים! כן, בלונים...

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

המשך דברי המורה: 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 לאט-לאט לתוך הבלון. גם אם הרגש חזק מאוד, נסו לא להגיע לשלב שבו הבלון מתפוצץ.

תחשבו שהבלון מייצג גם את עצמנו ("שלא נתפוצץ מהרגשות הכלואים בנו") וגם את האדם הקרוב לנו ("שלא נפוצץ אותו"). לכן חשוב לנפח 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.

עכשיו החזיקו את הבלון למעלה. רק כשאומר **"עכשיו!"**, תפתחו את הידיים ותשחררו את הבלון. **מוכנים? התכוננו... ו... עכשיו!**

הסבר למורה: אם בלון מתפוצץ, את יכולה לומר שלעתים אנחנו כה כועסים או כה מלאים רגשית, שקשה לנו לשמור את הרגשות בפנים, ושעלינו ללמוד דרכים להתמודד עם זה. אם חלק מהתלמידים משחררים את הבלונים שלהם לפני ההוראה לכך, המורה יכולה להגיד שלפעמים הרגשות עושים אותנו כה מתוחים עד שאנחנו מאבדים שליטה ולא מצליחים להקשיב ולא מצליחים לכוון את הפעולות שלנו. גם עם מצבים כאלה עלינו ללמוד להתמודד.

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

חלק שישי: סיכום

דברי 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 שלנו, וגילינו גם משהו על הכוחות שלנו.

במפגש השני למדנו לזהות מחשבות מכשילות, להחליף אותן במחשבות מאוזנות. למדנו שאיננו עבדים של המחשבות המכשילות שלנו ושיש לנו אפשרות לשלוט בהן באופן חלקי אם נבחר לא לשתף איתן פעולה.

היום בתחילת הפגישה תרגלנו את הנשימות האיטיות, ואני מקווה שהן ימשיכו לשרת אתכם 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. תוך כדי התמודדות וחזרה לשגרה נשארו עדיין רגשות קשים. את שארית הרגשות הקשים שלנו ניסינו לשחרר עכשיו בעזרת השימוש במשחק הבלונים. אני חושבת שזה היה בהחלט מצחיק ומשחרר. הבלון יזכיר לנו איך להתמודד עם כל מיני מצבים בעתיד, בלי לפוצץ ובלי להתפוצץ. אני מקווה שזה יעזור לנו בהמשך וייתן לנו יותר כוח ויותר תקווה. אני גאה בכם מאוד על האחריות ועל הרצינות שגיליתם.

בהצלחה לכולנו!