

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 הדגשי 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.

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: 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 שחוונו. 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** 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: 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

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

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 שחוונו, 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 נשארנו 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.