



## מרכז "חוסן"

להתערבות בטרומה 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

סדנא למורים

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

## מטרת ההתערבות:

לעזור למורות<sup>1</sup> לעבד את חוויית המלחמה שלהן כדי לאפשר להן להיכנס לכיתות ולעבוד עם התלמידים על החוויות שלהם ועל החזרה לשגרה.

בהתערבות זאת נעבוד על הבנת התגובות הרגשיות השונות לחוויית המלחמה, קבלת כלים לאיזון ולשליטה ועיבוד החוויה על ידי המורות.

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

### מבנה המפגש והזמן המוערך

1. הקדמה של היועצת: פתיחה והתחברות (כ-10 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-10 דקות)
6. "המלך אמר" (כ-10 דקות)
7. ממורה למחנך (כ-15 דקות)

### מסרים מרכזיים בדברי ההקדמה של היועצת

1. עברנו חוויה קשה והיא עדיין משפיעה עלינו (היה מותר ועדיין מותר לפחד).
2. עברנו חוויות שונות, היינו במקומות שונים.
3. מגוון הרגשות והמחשבות רחב ואפשר לצפות לסערת רגשות ולחילוקי דעות. אף כי הדבר טבעי, כדי שנוכל לנהל שיחה, אנו נדרשים 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, ולכן נכתוב.
8. שיתוף בחוויה של היועצת (אפשרות).

---

<sup>1</sup> המסמך מנוסח בלשון נקבה, אך פונה לגברים ולנשים כאחד.

**הסבר ליועצת:** ההקדמה היא הצעה להרחבת הנקודות שצוינו לעיל. לא כל הנקודות צריכות בהכרח להופיע בהקדמה כשיחה. חלקן יוצג ויובהר בפעילויות השונות במהלך המפגש עצמו. המרכיב האחרון של שיתוף המורות בחוויה שלך תלוי ברצונך לעשות זאת ובהרגשה שלך שתוכלי לעשות זאת בצורה מבוקרת ותוך תפיסת מקום מדודה.

## חלק ראשון: פתיחה והתחברות

**דברי היועצת:** מה שלומכן? איך אתן מרגישות להתחיל היום את הלימודים אחרי תקופה כה ארוכה בבית? אני שמחה מאוד שאנחנו יכולים לחזור עכשיו לשגרה ולהיפגש מחדש. השתדלנו להיות בקשר במהלך המלחמה.

**היועצת תאפשר לכמה מורות להגיב ביחס לחוויות שעברו.**  
**כעבור זמן קצר היועצת תעצור כדי לקדם את התהליך (אין צורך להקריא את הכול ככתבו וכלשונו, אלא די בהעברת המסר בהתאם לנקודות ההקדמה):**

**דברי היועצת:** כולנו חווינו חוויות רבות ומגוונות וננסה להביע את כל מה שעבר עלינו בדרך אחרת שתאפשר אולי ביטוי למרב המורות.

בחודש האחרון נחשפנו למצבים קשים מאוד. טילים רבים נפלו בדרום, לוחמים נהרגו ונפצעו בשדה הקרב, ואזרחים נהרגו ונפצעו. רבים אחרים נפגעו מהחרדה שהאירועים האלה עוררו. האזעקות הפכו להיות חלק משגרת חיינו. חלק מאיתנו נחשף לאירועים באופן אישי, כשאנחנו או קרובינו חוונו אותם בעצמנו, וחלקנו נחשף דרך אנשים אחרים ודרך אמצעי התקשורת. חלק מאיתנו עזב את הבית לחלק מהתקופה או לכולה והרגיש כמו אזרח חסר בית בארצו. רובנו עדיין מרגישים את הלחץ של התקופה הזאת.

האיום טרם הוסר לגמרי. עדיין קיימות התרעות על המשך פעולות מלחמתיות נגד אזרחים. אנו יודעים מאירועים קודמים וגם ממקומות אחרים שהיו בהם פעולות כאלה, כי תלמידים ומבוגרים מפחדים, ובמקרים מסוימים או בחלק מהמקרים פחדיהם אינם חולפים מעצמם. במהלך תקופה זו גילינו גם את הכוחות שבנו ובאנשים שסביבנו. ראינו את התגייסות הקהילה על ענפיה השונים למען הפרטים שנפגעו. למדנו שיש לנו הרבה כוח, שלא תמיד היינו מודעים לקיומו.

היום אנחנו חוזרים לבית הספר, לשגרה, אבל אנחנו שונים מעט. עברנו חוויות שאותן שלא נשכח במהרה.

המטרה שלנו בהתערבות זאת היא לחזק את עצמנו ולשפר את יכולת ההתמודדות שלנו עם הקשיים שעדיין צפויים לנו. בימים הקרובים נייחד בכיתות שלושה מפגשים (של שעה וחצי) בהנחיית המחנכות כדי לדבר על מה שהם עברו. היום אנחנו כאן כדי לטפל קצת בעצמנו. כל זאת ננסה לעשות בצורה מהנה, ואני מקווה שגם מועילה.

כדי שנוכל לנהל שיחה, אנו נדרשות **להקשיב, לכבד וללמוד זו מזו**, גם כשעולות אמירות שאיננו מסכימות איתן או כשדעותינו שונות. חשוב שתזכרו כי כולכן יכולות **לתרום לאחרים** דברים חשובים מאוד, אם תשתתפו ותחלקו את רגשותיכן. כדאי שלא תימנעו מלשתף את הקבוצה כשיש לכן מה לחלוק עם שאר אנשי הצוות. אני רוצה שתדעו **שאינכן חייבות לדבר** אם לא תרצו, אבל בבקשה הקשיבו.

## חלק שני: כתיבת בלוג או התייחסות לבלוג

**דברי היועצת:** עכשיו נוכל להתפנות לחוויות שלנו מהחודש האחרון. מיד נכתוב בלוג או נתייחס לבלוג כתוב (בלוג הוא יומן אישי שכותבים באינטרנט. כיום זוהי פעילות נפוצה מאוד בקרב ילדים ומבוגרים).

### אפשרות א - כתיבת הבלוג

הבלוג שאתן כותבות מופנה לכל מי שיייתקל בו אך בעיקר הוא מכוון לאדם שגר במקום אחר או בחו"ל ולא עבר חוויה דומה. מי שתרצה מאוחר יותר לשתף אחרים בבלוג או בחלקים ממנו, תוכל כמובן לעשות זאת. המכתב יישאר בידיכן. בבלוג אתן מתבקשות לתאר חוויה חזקה שעברה עליכן בזמן המלחמה.

אנשים שונים חווים את אותם האירועים בצורות שונות. לא כולנו היינו באותו המקום. חלקנו נשאר במקום כל זמן המלחמה או חלק ממנה, חלקנו שהה מחוץ ליישוב, חלקנו המשיך לגור בבית ורץ לממ"ד או למרחב מוגן בזמן אזעקה, וחלקנו שהה במקלטים. חלק מאיתנו היה קרוב יותר למקום של 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, אשמה ובושה, ולפעמים אפילו חוויות סותרות כמו פחד ושמחה.

האחריות של כל אחד מאיתנו בצוות תהיה לקבל את הרגשות של עצמו ולתת מקום לאלו של האחרים. בואו ניגש לבלוגים.

ליקטנו משפטים ראשונים שמצאנו בבלוגים של אנשים שעברו חוויות דומות. קראו אותם כדי להתרשם ממגוון הרגשות שיכולים לעלות במצבים כמו שעברתן, ואחר כך התחילו לכתוב את הבלוג שלכן (היועצת תיתן בכתב או תכתוב על הלוח).

1. הדבר הראשון שאני זוכרת בקשר למלחמה הוא ש...
2. בשבועות של המלחמה חשבתי הרבה פעמים על...
3. היה לי עצוב וכואב מאוד לראות...
4. הדבר הקשה ביותר בשבילי היה...
5. הלילות היו לא פשוטים כלל. 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. בתקופה הזו היו גם דברים מצחיקים. למשל...
9. בשבועות האלה התגעגעתי לכל מיני דברים, במיוחד ל...
10. התביישתי ש...
11. בין הדברים שהכי הפחידו אותי אני יכולה לספר על...
12. מה שהכי עזר לי לעבור את הרגעים הקשים היה...
13. שמחתי מאוד כאשר...
14. היה לי עצוב מאוד לשמוע ש...
15. הרגשתי אשמה...
16. לא קל לי להודות, אבל קינאתי ב...
17. יש דברים שאני מרגישה גאה בהם, אבל בעיקר ב...
18. חלק מהחלומות שלי בלילה הייתי מעדיפה לשכוח, כמו למשל החלום שבו...
19. בעוד חמש שנים, כאשר אחשוב על השבועות האחרונים שעברתי, נדמה לי שאזכור במיוחד...

## אפשרות ב - התייחסות לבלוג כתוב

**היועצת:** מצורף כאן בלוג שנכתב במהלך המלחמה. אתן מוזמנות להתייחס אליו באופן חופשי, לענות לכותב, להמשיך את הבלוג, לחשוב אילו תחושות ומחשבות הבלוג עורר בכן, מה הייתן רוצות לומר בעקבות הבלוג.

פורסם ב-12 בינואר 2009, 9:18

היום השישה עשר למלחמת עזה.  
המתח הוא בשיא בבית. הבית עומד להתפוצץ. החיים נראים מאוד קשים בזמן המלחמה.  
משפחה בתוך משפחה.  
כל אחד עם השיגעונות שלו. הכול על סף פיצוץ, מתאפקים שלא להגיב. הפסקת אש לא נראית קרובה. לא בבית ולא בעזה.  
המתח הרב מאפשר דו קיום שברירי שמאיים להיסדק יום-יום.  
אני מצפה לימים טובים יותר שבהם אחזור לביתי, רחוק מטובות של אנשים.  
בחזית המלחמה, עשן במסכים. המלחמה מבעד למרקע הטלוויזיה נראית כמו משהו סטרילי, אבל אין מלחמה סטרילית.

בשעה ארבע אזעקה מפלחת את האוויר. אנחנו רצים לממ"ד, מקווים שהבית לא ייהרס. פחד בעיניים, מסתכלים אחד על השני. פתאום בום. זה נפל. הפעם זה היה קרוב, גיסתי נכנסת להיסטריה. זה נפל קרוב אלינו. מתקשרת לכל מי שהיא מכירה בתקווה שזו פעם אחרונה שנשמע אזעקה וטיל ייפול לידנו. אני שומר על קור רוח יחסי. חרדה חונקת את גרוני. מרגיש שאני מתפרק. בעוד כמה ימים אולי יהיה שקט או שנמשיך להילחם עוד הרבה זמן. אני רוצה להאמין שמי שמנהל את העניינים יודע מה הוא עושה.

- איזה שם או כותרת היית נותנת ל**תגובה** שלך לבלוג זה?



## חלק שלישי: נשימות

**היועצת:** 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 אתכן מעט. אנחנו נלמד לנשום.

**ליועצת:** אפשר להשתמש בבועות סבון כדי להגביר את החוויה. יחד עם זאת, אם הזמן קצר או שהקבוצה גדולה מדי, אפשר לדלג על האימון בעזרת בועות הסבון.

**אם יש בועות סבון:** כל אחת מכן תקבל כעת 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 תְּסָס... בזמן שאתן עושות זאת, הסתכלו על בועות הסבון. תיהנו מהצבעים השונים שאתן רואות.

אחרי שנתתן לכל האוויר לצאת, הכניסו אוויר בעדינות, ללא כל מאמץ. אל תרימו את הכתפיים ואת החזה שלכן בזמן שאתן שואפות 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, נקבל בועות רבות וקטנות**).

כעת בואו ננסה זאת בלי הבועות.

**(אם אין בועות, מתחילים כאן):** זה פשוט מאוד. שלושה כללים לנשימה מאוזנת. הכנסת אוויר רגילה, עמוקה מעט מהרגיל, הוצאת אוויר איטית, נשימה בקצב קבוע. הנשימה צריכה להיות ללא מאמץ, אז אל תשאפו אוויר פנימה עמוק מדי. אל תרימו את הכתפיים ואת החזה שלכן בזמן שאתן שואפות אוויר פנימה. הוציאו אוויר באיטיות בזמן שאתן מסננות את האוויר דרך שיניכן, תְּסָס... פו... בזמן שאתן עושות זאת, הבטן שלכן שוקעת. הרפו את שרירי הבטן ותנו לאוויר לצאת. הכניסו אוויר ללא מאמץ. האוויר ימלא את הבטן שלכן שוב, והבטן תתרומם מעט. עכשיו הוציאו אותו החוצה באיטיות, תְּסָס... פו... התמקדו בנשימה שלכן והמשיכו לנשום באותה דרך במשך זמן-מה.

שימו יד אחת על הבטן בזמן שאתן נושמות. שאפו אוויר בעדינות ללא מאמץ. אם לא תרימו את הכתפיים ואת החזה, תרגישו איך האוויר ממלא את בטנכן. כעת תנו לאוויר לצאת באיטיות דרך שיניכן, תְּסָס... פו... הרגישו כיצד הבטן שוקעת. שימו לב לתנועתיות של הבטן בזמן שאתן ממשיכות לנשום. בואו נעשה זאת במשך שתיים-שלוש דקות. אתן יכולות לעצום את עיניכן אם אתן מעדיפות. תיהנו ממצב הרגיעה החדש.

## **הערה ליועצת:**

כאשר מתעורר קושי, אפשר פשוט לתת הוראה **להוציא אוויר לאט ולהכניס אוויר ללא מאמץ**. **הקצב צריך להיות נוח** והיחס בין הכנסת אוויר לבין הוצאתו יהיה היחס שנוח לאדם. כשקשה, עדיין אפשר לומר להן לנשום קצת לאט מהרגיל, או אפילו רק להקשיב לנשימה שלהן. עדיין יהיו כאלו שיתקשו להתרכז בנשימה שלהן. במקרה כזה יש להניח לטכניקה זו ולומר להן שאין זו הטכניקה היחידה לאיזון שבה נשתמש.

**היועצת:** כאשר אנחנו 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**. אתן אולי מכירות זאת ממצב של בחינה או ממצבי לחץ או חרדה אחרים שאתן חוות. 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 אולי 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. אנחנו רוצים להגיע לאיזון ולשליטה גם מול החוויות של המלחמה.

בדיוק בשביל זה למדנו לנשום עכשיו. יכול להיות שזה נראה לכן 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 ליועצת:** 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.

ייתכן שהמורות יתייחסו בבלוגים שלהן לביקורת על המלחמה יותר מאשר לכאב ולרגשות. במקרה כזה נסי להתייחס יותר לכאב ולרגשות השונים ולהיבטים ההומאניים האוניברסליים שמעבר לדעות השונות שמעלה הביקורת שלהן, ולא לביקורת עצמה.

**היועצת תזמין את המורות לשתף את הצוות בבלוגים** (יש לומר מראש שלא כולן יספיקו לדבר. חשוב להגביל את הזמן בחלק זה, שכן לא יהיה קל לעצור ולמנוע מכולן מלדבר).

### שאלות מנחות ליועצת בדיון עם המורות 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 זוכרת, "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 מרגישה 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?

למה התגעגעת יותר מכול בתקופה זו?

מה השתנה בחיים שלך בשבועות אלו?

האם יכולת לשמור על שגרת היום ולהמשיך בעיסוקים האהובים עלייך?

האם יש דברים שאת גאה בהם?

האם למדת משהו מהתקופה הזאת?

האם האירועים השפיעו על הדרך שבה את תופסת את חיך ואת מטרותייך?

**דברי היועצת:** במפגשים שתבצעו עם התלמידים נפתח מודעות לכישורי התמודדות, שאת מקורם אפשר למצוא בשאלות האחרונות, ונתרגל אותם.

## **חלק חמישי: "מבחן הזרוע"**

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

**היועצת:** 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. אינכן זקוקות לאביזרים ותוכלו לנסות זאת אחר כך עם חברים ועם בני משפחה - **מבחן הזרוע.**

### **היועצת מבקשת ממתנדבת לשבת לידה.**

**היועצת:** תני לי לקחת את היד שלך ולהחזיק אותה. את יכולה להניח אותה בחופשיות על כף היד שלי.

**הסבר ליועצת:** היועצת תחזיק את פרק כף היד של המורה מלמטה ותרים באיטיות את היד עם הזרוע. היא תחזיק אותה לכמה שניות כדי להרגיש את הכובד שלה. היועצת תיתן ליד ליפול בחופשיות (כמעט בכל המקרים היד לא תיפול). המורה לא באמת הניחה את היד שלה בכף ידה של היועצת. אם היד נפלה בשלב זה, דבר נדיר מאוד, היועצת תבקש מתנדבת אחרת ותציין שמיד תסביר את הרעיון שעומד מאחורי התרגיל.

**היועצת:** נסי לשחרר את שליטתך בזרוע. תני לי לאחוז בה עם כל כובד משקלה. בעוד כמה שניות אני אתן שוב לידך ליפול. פשוט תני לי לעשות זאת ותני לידך ליפול בחופשיות.

### **היועצת נותנת ליד ליפול בחופשיות.**

### **הסבר ליועצת: ישנן ארבע אפשרויות:**

1. היד **טיפול בחופשיות** - המורה באמת משחררת את ידה;
2. היד **טיפול בשליטה**, בכמה נפילות קצרות - המורה אינה מסוגלת לתת ליד להשתחרר לגמרי;
3. היד נותרת **נוקשה באוויר**, על אף שהיועצת אינה אוחזת בה יותר - המורה לא הייתה מסוגלת ליותר כלל על השליטה (זוהי האפשרות המעניינת והמפתיעה ביותר, כך שהיועצת יכולה לבחור להדגמה זו במורה שנראית מתוחה);
4. בתחילה היד **אינה נופלת**, אך אחר כך יש למידה והיד **נופלת** - המצב הנורמלי הוא של דריכות, אך עם מודעות יש יכולת ליותר.

**היועצת:** 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: הצוות יתחלק לזוגות וכל מורה תנסה לקחת את היד של השותפה שלה 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? **היועצת:** אתם יודעים? לפעמים איננו יכולים ליותר 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.**

## חלק שישי: "המלך אמר"

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

### רקע ליועצת:

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 מכונן באופן צר ביותר למצוקה הנקודתית שבה הוא נתון עם פגיעה ממשית בתפקוד שלו.

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

**היועצת:** טוב, לפני שאנחנו מסיימים את החלק התרגולי, 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". אתן אולי זוכרות 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, אתן צריכות להיות מוכנות במידה הנכונה. אם אתן מוכנות מדי (דרוכות מדי) או לא מוכנות די (רפויות מדי), אתן מחוץ למשחק. שימו לב להוראות המשחק.

המשחק הולך כך. המשימה שלכן 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", עליכן 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 אתכן, לומר לכן לבצע דברים גם בלי שאמרת קודם "המלך אמר", או לבצע בתנועות משהו אחר ממה שאני אומרת. אתן צריכות להיות ערניות ולשים לב אם אמרת "המלך אמר" ומה אמרת לעשות. המשימה שלי היא לגרום לכן לטעות ולצאת מן המשחק. מי שמחזיק מעמד עד סוף המשחק, הוא המנצח. נשחק במשך כמה דקות. הפעם הראשונה תהיה רק חימום.

**הסבר ליועצת:** בחרי את ההוראות הספציפיות באופן חופשי. אפשר לבחור שרירים שונים בגוף שאפשר לכוץ ולהרפות אותם (למשל, כיווץ אגרופים, הרמת כתפיים, כיווץ לסתות, כיווץ עיניים ואף, דחיפת מרפקים לאחור, כיווץ 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 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.

היועצת: אני שמחה לראות אתכן צוחקות ולהיווכח שאתן יכולות גם לכוץ ולהרפות שרירים ולהרגיש לחוצות פחות וגם להיות ממוקדות 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 בעזרת תרגילי נשימה, "מבחן הזרוע" והמשחק "המלך אמר".

## חלק שביעי: ממורה למחנך

**היועצת:** לאחר שהתייחסנו לחוויות שעברנו בשבועות האחרונים, אנו מוכנות לעבור לחלק הבא במפגש שלנו. בדקות הקרובות נעשה משהו שחלקן אולי עשה בהקשרים אחרים. היום ניתן לתרגיל הזה משמעות אחרת מעט. כל אחד מאיתנו פגש במהלך חייו אנשים רבים. חלק קטן מהם הצליח להטביע עלינו את חותמו, עיצב אותנו במובן מסוים, השפיע על הדרך שבה אנו רואים דברים.

בדקה הקרובה נסו להיזכר בדמות משמעותית בחייכן, דמות אשר השפיעה על מי שאתן כיום: מורה, מדריך, בן משפחה, מנהל, מפקד. נסו לשחזר מהן התכונות וההתנהגויות שאפיינו את הדמות. הפעם מטרת התרגיל היא להדגיש מאפיינים של מנהיגות מעצבת. ניתן לעצמנו דקה להיזכר בדמות כזו.

### כעבור כדקה...

מי מוכנה לשתף אותנו בדמות שהיא בחרה? נסו לתאר כיצד הדמות שבחרתן התנהגה, התמודדה עם מצבים מורכבים, התייחסה אליכן?

סבב (רצוי לרשום על הלוח את ההתנהגויות שהמשתתפות מעלות)

לאחר הסבב, תפקיד היועצת לארגן את האמירות השונות שעל הלוח באופן אינטגרטיבי על פי ארבעת המאפיינים של "מנהיגות מעצבת".

אם נתבונן בהתנהגויות שאפיינו את דמויות המנהיגות והמעצבות, נראה שאלה דמויות:

1. שמסוגלות להגדיר חזון ולהוביל את הקבוצה לאורו;
2. מקדישות תשומת לב אישית לחברי הקבוצה;
3. מגייסות את הסקרנות ואת הגירוי האינטלקטואלי;
4. משדרות ציפיות חיוביות לגבי העתיד ולגבי יכולת הפרט להתמודד.

אלה דמויות מחזקות המשרות אמון וביטחון ויכולת הכלה. במילים אחרות, אלה הדמויות שהתלמידים היו מצפים לפגוש ברגע רגיש כזה ובמציאות המורכבת שבה אנו חיים. היום אתן יכולות לייצג עבורם תכונות אלו.



כפי שראינו בתחילת המפגש היום, כולנו עברנו רגעים לא קלים, ויעבור זמן-מה עד שנוכל לעכל לגמרי את כל החוויות. אבל בינתיים ובמקביל, יש לנו אחריות לעזור לתלמידים שלנו לעבד את החוויות שלהם ולאפשר להם לעבור ולהתפתח בקלות ובמהירות לקראת מציאות של שיגרה.

לצורך זה הוכנה תכנית מקצועית בת שלושה מפגשים, שאותה נלמד יחד ואתן תעבירו בכיתות. זה יהיה לא פשוט, אבל אנו יודעים שלאחר מלחמת לבנון השנייה תכנית זו עזרה להרבה תלמידים ומורים בצפון.

כפי שהחלק האחרון במפגש שלנו עסק בתפיסת המנהיגות המעצבת של תפקיד המחנך, כך תעזור הפגישה המסיימת עם התלמידים לעיצוב תפקידם כאחראים במרחב האישי והחברתי.

האמונה בחשיבות התפקיד ובשליחות המקצועית יכולה לתת לנו את הכוחות הדרושים כדי לעזור לתלמידים, בעוד אנו מתמודדים עם הקשיים שלנו. אני אלוה אתכן לאורך כל הדרך בהדרכה ובתמיכה הנדרשות, והקבוצה הזו תהווה קבוצת תמיכה עבורנו. כאן נוכל לתמוך ולהיתמך, כדי שכולנו, אנחנו והתלמידים, נצא מהפרק הזה מחוזקים יותר, בוגרים יותר וטובים יותר.