

התמודדות עם מצב לחץ

רציונל

תהליך הגדילה רצוף קשיים ולחצים. כל הילדים נתקלים בקשיים שונים בחיי היום-יום ובאירועים שונים: מחלה, טיפול רפואי, לידת אח או אחות, אבדת חפץ חשוב, מוות של קרוב משפחה, החלפת מורה, יציאת אב למילואים, מעבר מדירה לדירה, דחייה חברתית, צפייה באירוע טראומטי, נוכחות באירוע טראומטי (תאונה, פגיעה, פיגוע, מלחמה ועוד).

לפרשנות שהפרט נותן לאירוע ולהערכתו את מסוגלותו להתמודד השפעה על תפיסתו את האירוע כמצב לחץ. ככל שגדל הפער בין הערכת האירוע לבין הערכת המסוגלות האישית, כך יחווה הפרט את ההתמודדות כקשה יותר. על כן, מרכיב משמעותי ביותר בתהליך ההתמודדות הוא הקטנת הפער בין שתי ההערכות.

התמודדות יעילה קשורה לאפשרות ליישם מגוון רחב של דרכי התמודדות. הכוונה בעיקר לאיתור דרכים לפתרון בעיות, לפיתוח יכולת להפחית תחושות איום וחרדה וליכולת לחוות מצבי עמימות.

מטרות

התלמידים:

1. יכירו וידעו מהם מצבי לחץ.
2. ידעו לזהות סימנים פיזיים, תחושות, רגשות ומחשבות הנובעים ממצבי לחץ.
3. ידעו לזווג את רגשותיהם במצבי לחץ ולהביע אותם.
4. יכירו את סגנונות ההתמודדות האישיים שלהם במצבי לחץ.
5. יכירו דרכי התמודדות שונות עם מצב לחץ מסוים.
6. ידעו כי מצבי לחץ הם זמניים וחולפים.
7. יכירו מקורות עזר חיצוניים שיסייעו להם במצבי לחץ (הורים, מורים, יועצים, פסיכולוגים רבנים וכד') וידעו כיצד לפנות אליהם.

זיהוי מקור הלחץ הוא השלב הראשון בהתמודדות עם הלחץ.

מטרת מפגש זה היא לאפשר לתלמידים להגדיר מהו מצב לחץ בעבורם. חלק מסצבי הלחץ שיעלו הם בחיי השגרה וחלקם מייצגים מצבים בלתי שגורתיים. על מנת להכיר את התפיסות והעמדות של הילדים ביחס למצבי לחץ, ניתן להיעזר במאגר של "סיפורי לחץ" שיש לכל אחד. מתוך הסיפורים השונים שיעלו על-ידי התלמידים יהיה ניתן לאתר את מקורות הקושי, המחשבות, הרגשות, והתחושות במצבי לחץ, דרכי התמודדות שונות, דמויות הקשורות למצבי לחץ ומקורות סיוע.

מהלך:

1. המורה תבקש מהתלמידים לעצום את עיניהם. ותערוך הרפיה קצרה.

הרפיית נשימות...

שבו בנחת על הכסא... אפשר להרכין את הראש כלפי השולחן... ליצור מהידיים "כרית", ולהניח עליה עת הלחי... נעצום עיניים (מי שרוצה)... ונתמקד בנשימה... נשמו נשימות עמוקות... קחו אוויר אל הריאות... ונשפו... ושוב, לקחת אוויר לריאות ולנשוף... שימו לב, האם הנשימה כעת היא עמוקה... ארוכה, אולי קצרה, יוכל להיות שהיא שקטה...

כל אחד מכם הוא ספרייה מהלכת של סיפורים. לכל אחד בספרייה ישנם מדפים שונים עם סיפורים, סיפורים של יום-הולדת, סיפורים של מבחנים, סיפורים של הרפתקאות, סיפורים של חברות ועוד. היום נלך למדף הסיפורים שבהם מסופרים סיפורים על מצבי לחץ שהתנסיתם בהם. עברו על הסיפורים השונים ובחרו סיפור אחד מלחיץ שבו התנסיתם ועמו התמודדתם.

היזכרו בסיפור שלכם, ונסו לבחון אותו לפי השאלות הבאות:

- מה יצר את הלחץ בסיפור?
- מה הרגשתם? מה חשבתם?
- איזו דרגת עוצמה מ-1 עד 10 הייתם נותנים לו?
- כיצד התמודדתם?
- במי /או במה נעזרתם?

2. התלמידים יתחלקו לזוגות ויספרו זה לזה את סיפורם.

התלמידים יסכמו בזוגות מה היה הקושי בסיפור, אילו רגשות עלו, אילו מחשבות, מהי עוצמת הרגש, וכיצד התמודדו.

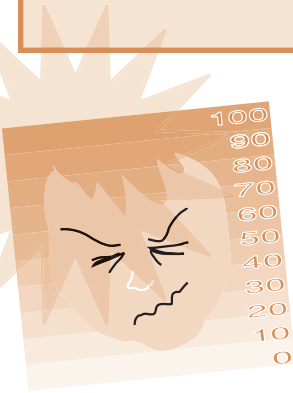
3. דיון במליאה: כמה זוגות ישתפו את המליאה בשיחה שהתנהלה ביניהם. ישתפו ברגשות, במחשבות ובדרכי ההתמודדות שבאו לידי ביטוי בסיפורים. תלמידי הכיתה יוזמנו לספר על דרכי ההתמודדות שלהם במצבים דומים.

נקודות לשיחה :

קיים מגוון של קשיים ; חלקם דומים וחלקם שונים ; עם קושי מסוים יכולות להיות דרכי התמודדות שונות ; דרך התמודדות אחת יכולה להתאים לקשיים שונים. הערה : כאן המקום לציין, שאין להציג או לאפשר התייחסות שיפוטית על הצגת דרכי התמודדות. חשוב לאפשר לתלמידים לחוש בנוחיות בדרכם האישית, כדי שיבינו, שלכל אחד סגנון שונה בהגדרת קושי ובהתמודדות עמו.

מפגש מס' 15 סולם לחץ

יחידים שונים זה מזה בעוצמת הלחץ שהם מייחסים לאירוע. העוצמה נמדדת בעיקר על-פי הפירוש שנותן היחיד לאירוע. ניתן לבנות סולם של עוצמות לחץ לאירועים על-פי מידת השפעתם על האדם. בפעילות זו ידרגו הילדים את מצבי החיים על-פי מידת הלחץ שהם מייחסים להם. סולם לחץ זה מאפשר לתלמידים לבחון את הלחצים בפרופורציה.



מהלך:

1. המורה תכתוב על רצועות נייר היגדים המתארים מצבי חיים בהקשרים אלה: תפקידים בבית-הספר, במשפחה, לחצים חיצוניים ולחצים פנימיים.

להלן דוגמאות להיגדים המתארים מצבי חיים:

מצבי לחץ ושינוי

- להספיק ללכת לחוג
- לשקר להורים
- נולד אח חדש
- לאחר לבית-הספר
- לשמוע בקול אבא או בקול אימא
- תחרות ריצה
- לבקר חבר חולה
- מישהו מהמשפחה נפטר
- מבחן קשה בחשבון
- לבחור חבר או חברה מהקבוצה
- הורים מודאגים בענייני כספים
- פחד להישאר לבד בבית בערב
- דמי הכיס אינם מהקבוצה
- להתעורר מחלום מפחיד
- לקבל את הציון הגבוה ביותר בכיתה
- מורה כועסת על ילדה
- להכין תכנית למסיבה
- להפסיד סרט אהוב בטלוויזיה
- מזריקים חיסונים בבית-הספר
- לעבור לבית-ספר חדש
- כמה חברים ברוגז עם ילדה אחת
- הסורה והכיתה ידעו שהילד אינו מבין משהו
- להכין שיעורים רבים
- להופיע בטקס בבית-הספר
- להתארח אצל תלמידים מכיתה מקבילה בבית-ספר
- הורים מתגרשים
- ילדים חוששים שיתגלה מעשה רע שעשו
- אחד ההורים חולה ומאושפז בבית-חולים
- להיכשל במבחן
- לאכול שוקולד חלב לאחר ארוחה בשרית
- להזמין לאירוח ילדים עולים חדשים
- מסיבת יום-הולדת
- שיעורי הבית לא הוכנו
- חבר טוב שעזב
- להיות בוועדת כיתה
- לא הוזמנתי למסיבה
- לקבל מחנכת חדשה
- אין משתפים ילדה במשחק בהפסקה

- הודיעו ב"חדשות" על פיגוע חבלני
- אבא יצא למילואים
- לא הספקתי להגיע לשיעור
- רצון לאכול במקום שיש ספק בניקיונו
- הליכה לסרט שלא מתאים לי
- להפיע בבגד אופנתי אך נועז מדי
- להמציא תירוץ למורה
- לקרוא בקול בכיתה

2. התלמידים יוסיפו היגדים מתוך הסיפורים שהועלו במפגש הקודם.
3. התלמידים ישבו במעגל, שבמרכזו יפוזרו רצועות הנייר שעליהן ההיגדים השונים. הילדים יתבקשו לבחור בעיניהם - רצועה שכתוב עליה היגד המוכר להם.
3. בסבב, ילדים שירצו יוכלו לספר ולהסביר מדוע בחרו בהיגד מסוים.
4. הילדים יניחו את הרצועות במעגלים הולכים ומתרחבים, על-פי מקורות לחץ אלו:

- לחצים הקשורים לילד עצמו.
- לחצים הקשורים למשפחה.
- לחצים הקשורים לחברה.
- לחצים הקשורים לבית-הספר.
- לחצים הקשורים ליישוב, למדינה.
- לחצים הקשורים לפער שבין מטרות לבין משאבים (זמן, כסף, אנרגיה).

5. המורה תחלק לתלמידים דף טבלה:

לחץ מועט	לחץ בינוני	לחץ רב

6. כל תלמיד יבחר 10 מצבי לחץ וידרג אותם בטבלה, כך שבתחתית הטבלה יירשמו האירועים המלחיצים פחות, ובראש הטבלה האירועים המלחיצים יותר. כך ייווצרו מעין מדרגות של לחץ.

7. בקבוצות, התלמידים ישוו זה עם זה את הדירוג שיצרו, וידונו בהבדלים שבין המדרגים.

8. משימה לבית: הילדים יראיינו את בני משפחתם המבוגרים, וישאלו אותם על מצבי לחץ שבהם היו נתונים כאשר הם היו קטנים. מה נחשב בעיניהם אז כלחץ רב, בינוני או קל.

סיכום

חשוב להגיע לתובנה, כי כל אחד מתייחס באופן שונה לאירוע שבו הוא נמצא. כל אחד מעריך אחרת את עוצמת הלחץ באירוע. תובנה של שאלות כגון: מה אני חושב שעלול לקרות? כמה אני עלול להיפגע? מה ייפגע בי ועד כמה אם אכן יתרחש האירוע המאיים? תובנה לשאלות כאלו עשויה להסביר את הגיוון בפרשנות של השונה שנותנים לאירועים מלחיצים או לכאלה שאינם מלחיצים. אפשרות נוספת: הילדים יקבעו סולם צבעים לרמות הלחץ ולפיו יצבעו את הסיפורים.

אנשים הנמצאים במצבי לחץ מגיבים בתגובות פיזיולוגיות שונות כגון: מתח שרירים, או רעדה, בתנודות של לחץ הדם, הולם לב, נשימה מואצת, הסמקה או חיוורון, התכווצויות בקיבה, כאבי בטן, יובש בפה או הזעה מוגברת, עור שנעשה חידודין, צמרמורות, הרגשת חולשה כללית, כאב ראש חזק ועוד.

אחד האמצעים להתמודד עם תגובות הגוף בעת מצב לחץ הוא הרפיה. הרפיה עשויה להקל על ההתמודדות בעת מצב לחץ כמו התרגשות לפני מבחן. תגובות הגוף עלולות להפריע לנבחרים, ולכן הרפיה עשויה להקל עליהם. יחד עם זאת, יש לזכור, שישנם מצבי לחץ שבהם צריך לפעול ולהגיב במהירות ומיד, ושלהם הרפיה אינה הכלי המתאים.

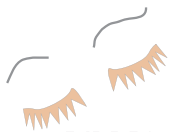
מהלך:

1. כאשר אנו נמצאים במצבי לחץ, גופנו משתתף בהתמודדות. חשבו על מצב שמעורר אצלכם לחץ, וספרו מה קורה לגוף שלכם (צבע הפנים משתנה, קצב הנשימה, הרגשת מתח בשרירים, תחושות של כאב במקומות שונים בגוף, תחושות במערכת העיכול ועוד).
התלמידים ימיינו את התחושות, והמורה תרשום אותן על הלוח.

חשוב ליצור רשימה גדולה ככל האפשר, כדי שהתלמידים יבינו שאין תגובה אחת או מספר קטן של תגובות, אלא מגוון רחב. לכל אחד כמה תגובות, ולא תגובה אחת בלבד.

2. הציגו מה ניתן לעשות כדי להשתחרר מהתגובות הגופניות, להקל על הגוף בעת מצב הלחץ.
3. הרפיה היא אחד האמצעים להתמודדות עם מצב לחץ. להלן דוגמה להרפיה מודרכת, שהתלמידים יוכלו להיעזר בה בעת אירוע לחץ.
המורה תדבר בקול שקט ורגוע:

"שבו בנוחיות, רגל אינה נוגעת ברגל, יד אינה נוגעת ביד, העיניים כבדות ונעצמות.



נשמו עמוק, היו מודעים לנשימה.

חושו כיצד הרגליים נהפכות לבלונים, גם הראש ויתר אברי הגוף נהפכים לבלונים. עתה 'הכניסו סיכה' לבלונים והוציאו את כל האוויר...

קעת אתם רגועים. כאשר קולי מלווה אתכם ברקע התחילו בטויל... בדמיונכם מצאו מקום שקט ונעים, מקום שבו אתם מרגישים ביטחון, מקום שבו אתם מרגישים מוגנים, אהובים, שייכים ושטוב לכם בו. זה יכול להיות מקום שהייתם

בו בעבר, או מקום שאתם נמצאים בו בהווה. אם אינכם מוצאים מקום כזה, המציאו אותו בדמיון.

הישארו במקום הטוב. תאפשרו לתחושות הנעימות להציף אתכם. (הפסקה קצרה בדיבור). מי או מה אתם רואים שם? מה אתם מרגישים? מה נותן לכם כוח?

עתה, עברו בדמיונכם למקום בלתי נעים, מקום שבו אתם מרגישים מנוכרים, שונים, חסרי ביטחון. היכן המקום הזה? מי או מה נמצא שם? כיצד אתם מגיבים?

בקצב שלכם עברו למקום הקודם, למקום הבטוח. חזרו לתחושות הנעימות שחשתם קודם. הן מציפות אתכם. נעים לכם בגוף ונעים לכם בלב.

חזרו אט-אט אלינו... אפשר לפקוח את העיניים ולהביט סביב, ללא אומר.

כתבו, ציירו או ספרו לחבריכם את מה שחוויתם זה עתה*.

4. התלמידים ישתפו זה את זה במליאה בהרגשה ובתחושות הגוף בזמן ההרפיה ואחריה.

* על-פי חיים על הגבול, עופרה אילון ומולי להד, עמ' 72-73.

במפגש זה יכירו התלמידים סגנונות שונים להתמודדות עם בעיות. לתלמידים שונים סגנונות שונים. לאירועים שונים מתאימים סגנונות שונים. מפגש זה יאפשר לתלמידים להכיר את הסגנון שלהם, ללמוד מסגנונות של אחרים ולהעשיר את עצמם. כמו כן ילמדו להתאים סגנון התמודדות לאירוע.

הבניית הפעילות

התלמידים יקבלו כרטיס ובו "תיאור דמות", על-פי סגנון התמודדות. לכל אדם סגנונות התמודדות שונים בחיים ולא רק סגנון אחד. לצורך **המשחק** בלבד, הדמויות הן **חד-ממדיות**, ומתארות סגנון התמודדות אחד בלבד. התלמידים מתבקשים להתנהג ולהתמודד עם הקושי או עם הבעיה מזווית הראייה של הדמות, כפי שחובא להלן.

הדמויות המציגות סגנונות התמודדות

1. פֶּתְרוּנִי - ממוקדים בבעיה ומחפשים פתרונות מעשיים.
2. רֶגְשׁוּנִי - ממוקדים ברגשות, מנסים לשלוט בהם על-ידי מודעות לרגשות, תוך הבעת ביטויים ושיתוף אחרים בהם.
3. חֶבְרוּנִי - מחפשים תקשורת חברתית לשם סיוע ומידע או לשם תמיכה רגשית.
4. נִמְנְעוּנִי - נמנעים מלהתקרב אל האירוע הלוחץ, או מכחישים את קיומו.
5. שִׁיפוּטוּנִי - מחפשים אשמים.

האירועים

אירוע ראשון:

כיתתכם יצאה לטיול, בשעת הצהרים כאשר כולם ישבו לאכול, התרחקתם מן החברים וטיילתם לבדכם בשדה. כעת אינכם יודעים כיצד לחזור למקום שבו נמצאים כל ילדי הכיתה.

הזרמת אינפורמציה (תוך כדי משחק התפקידים)

- נעשה מאוחר...
- ראיתם מכונת מרחוק...
- שקט באזור...



אירוע שני:

ביקרתם חבר חולה המאושפז בבית חולים. בדרך חזרה החלטתם להשתמש במעלית. לחצתם על כל מיני כפתורים. המעלית החלה לרדת, ופתאום... נעצרה וחושך...

הזרמת אינפורמציה (תוך כדי משחק התפקידים)

- חושך מוחלט...
- צעדים במדרגות...
- נדלק האור...

אירוע שלישי:

נשאתם, ללא רשות, לאחר הלימודים בחדר הכיתה. שיחקתם, ציירתם על הלוח, לפתע נפל רונן ונפצע. הוא סמרר בבכי ודם רב זב סרגלו.

הזרמת אינפורמציה (תוך כדי משחק התפקידים)

- אין איש בסביבה...
- המזכירה כבר הלכה..
- אחד העובדים מתקרב..

כרטיסי הדמויות

- **פתרוני** - אני מחפש פתרון למצב. תמיד יש לי הצעות מעשיות רבות.
- **רגשוני** - אני עסוק ברגשות שלי. אני סברר לעצמי מה אני מרגיש ומודיע על כך לאחרים.
- **חברוני** - אני מחפש קשר עם חברים, כדי לבקש עזרה ולקבל תמיכה.
- **נמנעוני** - אני חושש מאוד מהמצב שנוצר. איני יכול לפתור אותו, אני מנסה להימנע, אני בורח מהתמודדות עם הבעיה.
- **שיפוטוני** - אני חושש שהמצב קשה. אני מחפש אשמים

מהלך:

1. הכיתה תשב בשני מעגלים: במעגל הפנימי ישבו הילדים שישחקו את הדמויות. (ניתן לשתף במשחק שני ילדים לכל דמות, או להחליף את התפקידים בתדירות גבוהה).
2. במעגל החיצוני שאר התלמידים, שתפקידם לצפות בתהליך הסתרחש במעגל הפנימי.
3. המשחקים במעגל הפנימי יקבלו כרטיס דמות ולא ישתפו את חבריהם.
4. האירוע יוקרא בקול רם.
5. הילדים במעגל הפנימי ישוחחו ויסחיזו את האירוע על-פי התפקידים שקיבלו. במהלך ההתרחשות ניתן להזרים אינפורמציה נוספת הקשורה לאירוע.

5. במשך המחזה של האירוע הראשון, ינסו הילדים שבמעגל החיצוני, לזהות את מאפייני הדמויות שפעלו.
6. במעבר לאירוע חדש יוחלפו התפקידים.
7. במשחק האירוע השלישי ניתן להציע לילדים לבחור בדמות שהם רוצים להציג.
8. לאחר שלוש התנסויות יתקיים דיון בין הדמויות ששיחקו: חברוני, שיפוטוני, פתרוני, רגשוני, נמנעוני
9. הילדים יספרו על אופני ההתמודדות המאפיינים אותם בדרך כלל, ויציעו סגנונות נוספים.

במפגש זה יובהר, שמצוקה בדרך כלל אינה תופעה קבועה. תפיסת הזמן אצל ילדים אינה מגובשת עדיין, ולכן לעיתים הם תופסים את המצוקה כמצב קבוע שאינו בן חלוף.

(כאן המקום לציין שאנשים מבוגרים הנמצאים במצוקה קשה, מתקשים לחשוב על סיומה או על הפחתת עוצמתה).

בפעילויות אלה ננסה להמחיש לילדים, כי בכל מצב שנתפס כקשה וכלוחץ - יש התחלה, יש אמצע ויש סיום, כי עוצמת הרגש הנלווה למצבי לחץ משתנה על רצף הזמן.

מהלך:

1. הכיתה תתחלק לקבוצות. כל קבוצה בכיתה היא "צוות יועצים".
2. הקבוצה תקבל מכתב מילד המצוי בשיאו של מצב לחץ. במכתב שאלה: "האם תמיד זה יכאב באותה עוצמה?" הקבוצה תתבקש לענות בכתב על שאלת הפונה.

מכתב אחד:

לצוות שלום,

לאחר זמן רב של סכסוך בין הוריי, הם הודיעו לי אתמול, כי החליטו להתגרש. על-אף שהם הבטיחו כי הכול יהיה בסדר, ואבא יהיה בקשר קבוע, הצער שלי והכאב שלי איומים. זה מה שיהיה? תמיד זה יכאב לי כך?

מחכה לתשובתכם,

דן

מכתב שני:

לצוות שלום,

תמיד היו לי חברות בכיתה. עד שבאה גלי ולקחה לי את החברה הכי טובה, וכעת אני לבדי, וזה נורא קשה. נדמה לי שגלי מרוצה מזה שאני עצובה. נראה שתמיד אהיה לבדי... האמנם?

תודה לצוות,

חני

מכתב שלישי:

חברי צוות יקרים,
אני תלמיד די טוב. פעם אחת בחיים העתקתי שיעורים והמורה תפסה אותי. היא עשתה
מזה עניין, כתבה להורים וכעסה עלי.
כבר אין לי סיכוי אצל המורה, היא אף פעם לא תאמין לי.
עד מתי?

תענו לי מהר,
דודו

מכתב רביעי:

לצוות היועצים,
מקופת הכיתה נעלמו כספים. אני הייתי בוועדת כיתה, לכן הקופה הייתה אצלי. כעת כולם
מאשימים אותי.
זהו, גמרנו עם ועדת כיתה, לעולם כבר לא יבחרו בי.
מתי יפסיקו כבר להאשים אותי?

מחכה לתשובתכם,
רון

מכתב חמישי:

לצוות שלום,
סבתא שלי נפטרה השבוע. היא הייתה האדם היחיד שהבין אותי, אהב אותי ופינק אותי.
סבתא החכמה יעצה לי בכל דבר. אני חושבת שכל חיי ישתנו כעת. בלי סבתא זה לא אותו
דבר.
הכאב חזק מאוד. מתי אחזור להיות אותה דלית שהייתי?

תודה,
דלית

3. דיון במליאה

כל קבוצה תקרא את התשובה שכתבה אל הפונה.
יתקיים דיון בשאלות הבאות:

- מדוע הפונים מרגישים ש"אף פעם לא יהיה טוב יותר?"
- איך ניתן לסייע לאנשים המרגישים ש"אף פעם לא יהיה טוב יותר" לפתח ראייה

חיובית יותר של העתיד? מה הם יכולים להגיד לעצמם? מה הם יכולים ללמוד מהניסיון שלהם ושל אחרים?

מסרים:

- כשאנחנו נמצאים במצב של מצוקה נדמה לנו כי ההרגשה הרעה שמלווה אותנו לא תניח לנו אף פעם. חשוב שנעזר בניסיון האישי שלנו וניזכר במצבי קושי שעברנו: כיצד הרגשנו אז, וכיצד אנחנו מרגישים ביחס אליהם היום? רגשות קשים מעצם טבעם מתעמעמים עם הזמן וחלה הקלה.
- אמירות המניחות כי "אף פעם" לא יקרה לי משהו טוב, הן אמירות לא הגיוניות. דברים טובים יכולים לקרות וגם דברים טובים פחות. ככל שנאמין ונצפה שיכול לקרות לנו משהו חיובי, כך נוכל להשפיע בהתנהגותנו (נבואה שמגשימה את עצמה) על הדברים כדי שיתרחשו.



מפגש מס' 19 מקורות סיוע

ילדים, כמבוגרים, נתקלים בקשיים ובמצוקה, אך לא תמיד יודעים כיצד לבקש עזרה ומחי לבקשה.
 חלקם חוששים להיחשף ולתקשר עם הזולת בעת מצב של לחץ או של קושי.
 לעיתים המאבק בין הרצון להיות עצמאיים לבין הרצון לקבל עזרה מעכב את הפנייה ואת בקשת הסיוע.
 במפגש זה יכירו התלמידים מקורות סיוע במעגלי השתייכות שונים, ויתנסו בפנייה לעזרה בסביבתם המיידית ולשירותי סיוע ייחודיים לטיפול במצבי לחץ. כמו כן יתרגלו מתן סיוע לאחרים.

פנקס הכתובות שלי

מומלץ להציע לתלמידים להכין בבית, בעזרת בני המשפחה, פנקס אישי ובו כתובות ומספרי טלפון של מקורות סיוע.
 כמו כן, ניתן להפנות אותם לספר הטלפונים ולכתובות של מקורות סיוע המתפרסמות בעיתונות.

מהלך:

1. התלמידים יציגו את פנקס הכתובות האישי שלהם, ויספרו כיצד הכינו אותו עם בני משפחתם, ועל התגובות של בני המשפחה.
2. התלמידים יספרו על ניסיונות פנייה שהיו להם בעבר, שבהם נעזרו בכתובות שונות. מומלץ לרכז את הכתובות המיועדות לפנייה, ולהציג אותן במקום בולט בכיתה ובבית.

דוגמה לפנקס כתובות אישי:

פנקס הכתובות שלי
במקום העבודה של ההורים _____
בבית-הספר _____
בבית השכנים _____
במד"א _____
במשטרה _____
במכבי אש _____
במוקד העירוני _____

איך פונים?

בפעילות זו יתרגלו הילדים פנייה לעזרה. הם ילמדו אופני פנייה שונים אל מקורות סיוע.

1. הכיתה תאורגן תחנות-תחנות:

- **שיחת טלפון** - בכל תחנה יהיה מכשיר טלפון, כדי להגיב על פניות בטלפון.
- **מכתב** - בכל תחנה תהיה תיבת מכתבים, כדי להגיב על פניות בכתב שיתקבלו בה.
- **שיחה** - בתחנה ישבו ילדים למפגש פנים אל פנים עם הפונים לעזרה.
- **אמצעי התקשורת** - בכל תחנה יאלתרו רדיו או טלוויזיה, ומן המכשירים המאולתרים יגיבו ילדים על פניות חבריהם.

2. התלמידים יתרגלו פנייה לגורמי סיוע בתחנות השונות. בעת הפנייה רצוי לשים לב לנקודות הבאות:

- דרך הצגת הפונה את עצמו.
- מידת המיקוד של ניסוח הקושי או של הבעיה, שהיא סיבת הפנייה.
- עיתוי הפנייה.
- דרך התמודדות של הפונה עם אי-יכולתו של הנמען להיענות מיד.

מומלץ "להקפיא" (פריז) מדי פעם את הפעילות כדי לקבל משוב, שבו יציגו הילדים בפני המליאה את אופן פנייתם, ולקיים דיון על כך.

