



5. "שריר ההסתגלות"...

מיועד לכיתות ו' ולחטיבה העליונה

פעילות פתיחה - כולנו חווים שינויים ומעברים לאורך חיינו. הנכם מתבקשים כעת לכתוב על פתק שינוי או מעבר משמעותיים שחוויתם אתם או שחווה מישהו שמאוד קרוב אליכם ובמה שקרה לו, השפיע עליכם. המורה מוודאת שכולם סיימו. משרטטת קו רצף על הלוח. בקצה אחד רושמת, נולדנו, מזל טוב ☺, בקצה השני, שלוש נקודות והכיתוב "עד 120"! כעת המורה מזמינה את התלמידים לשתף. כל סיפור של תלמיד נכתב ככותרת קצרה על פני הרצף. המורה מקפידה לכתוב מעל הקו אירועים שהם אוניברסליים (נולדתי, עברתי גן, הצטרפתי לחוג) ומתחת לקו אירועי חיים אישיים (לידת אח, נישואי אח, גירושי הורים). משסיימו התלמידים לשתף, המורה שואלת אותם:

- **מה ההבדל בין סוגי השינויים והמעברים שאלו לקו לפני אילו שמתחתיו?** (מעברים אוניברסליים הם לרוב ידועים מראש, תואמי גיל, קורים לנו כחלק מקבוצה. שינויים אישיים לרוב אינם ידועים מראש, לעיתים הם מפתיעים, הם יכולים לקרות לאנשים שונים בגילאים שונים והם קורים רק למישהו אחד, לא לכולם.)
- **אילו כיסורים נדרשים כדי להתמודד עם המעברים והשינויים שתיארנו?** (כישורי פרידה, כישורי הסתגלות, כישורי שמירה על קשר, כישורי יצירת קשרים ועוד...)
- **מה מלמדת אתכם כמות השינויים האדולה שמתוארת על פני הרצף?** כולנו מתמודדים עם שינויים ומעברים כל חיינו. כל שינוי וכל מעבר הם התמודדות שבסופו של דבר מעניקה לנו כוחות וכלים להסתגל ולהסתדר. אוסף השינויים מלמד שפה בכיתה יושבים מומחים גדולים לשינויים ומעברים. אנחנו נקרא לזה מהיום ואילך – "שריר ההסתגלות". שריר ההסתגלות, כמו כל שריר אחר בגופנו מתחזק ככל שאנחנו מתאמנים עליו. כבר כשעברנו מהגן לבית הספר, מכיתה לכיתה, מדירה לדירה חיזקנו את "שריר ההסתגלות" שלנו. כל פרידה ושינוי מחזקים אותו.
- **מה צורך לכם להתמודד עם פרידות?**
- **מה צורך לכם להתמודד עם ההתחלות החדשות?**

פעילות שנייה – אחד הכוחות של שריר ההסתגלות זה היכולת לזהות בפרידה ובשינוי הזדמנות להשאיר דברים מאחור, לא לקחת אותם איתי באופן אוטומטי להתחלה החדשה. בואו נתאמן על זה... כולכם מוזמנים לדמיין שהבאתי לכאן לכיתה ארון מגירות גדול. לכל אחד מכם מוקדשות שתי מגירות מהארון. למגירה אחת, שנקראת – "הלאה", תוכלו להכניס את כל אותם דברים שהייתם רוצים לקחת עמכם לחופשת הקיץ ולשנת הלימודים הבאה (תכונות, חוויות, כישרונות, מאפיינים, אנשים, רגעים, עיסוקים, רגשות...). למגירה השנייה, שנקראת "עד כאן", תוכלו להכניס את כל מה שהייתם רוצים להשאיר מאחור כדי שתוכלו להתלבט אם בא לכם להמשיך אתם או שאתם צריכים קצת הפסקה מהם (דרך אגב, בדיוק באותם תחומים - תכונות, חוויות, כישרונות, מאפיינים, אנשים, רגעים, עיסוקים, רגשות...). הילדים כותבים. המורה בינתיים מציירת שתי מגירות ענקיות על הלוח עם שתי הכותרות מעליהן. משסיימו התלמידים לכתוב, הם מוזמנים לשתף. דוגמה אחת לכל מגירה. המורה כותבת במילה את הנושאים שהם מבקשים להשאיר לעצמם או להשאיר מאחור.

דין -

- איך רעדטעם במהלך החלוקה עצמיתם לפני המלחמה?
- מה חשבתם על זה?
- לאי קרה שראשו או בליבו עברה המחשבה "הלוואי שהייתי יכול להפסיק להתנהל ככה וככה ולהתחיל להתחלף", ומצוין לפני?
- מה מחשבה זו גרמה לכם לעשות אחרת?
- מה זה בכלל להשתנות?
- איך מצביינינו מצניקים לנו הזדמנות לשינוי אישי?
- מה מספרת לנו המלחמה "הלאה"? המגירה מתארת את כוחותינו ואת היכולת שלנו לזהות שיש בנו עושר של משאבים וכוחות אישיים.
- מי יכול לפני המקרה שחווה שינוי או מצב אליהם הוא הסתגל בקלות אחד מהכוחות שבמלחמה?
- מי היה רוצה לקחת לעצמו דווקא ממלחמת ה"עז כאן" מהו שחר אחר רוצה להיפרד ממנו? איך ניתן להסביר זאת?
- האם יש במלחמת "עז כאן" כישורים או מאפיינים שאולי יכולים לעזור לנו בהמשך הדרך?

שריר ההסתגלות מזכיר לנו שיש בתוכנו הרבה כוחות. אחד מהם הוא הכוח להתחיל מהתחלה, להשתנות, להתרענן. וכוח אחר, הוא הכוח לזהות גם בחסרונות או בחולשות שלנו, צד מועיל שעשוי לסייע לנו ברגעים כאלה או אחרים בחיינו. חשוב שנזהה את הכוחות שלנו ונאמין בהם.

לסיכום – ניתן להקרין לתלמידים את שלוש התמונות או להקריא את השיר המצ"ב. (נדלו מהרשת)

