מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

הכ"ח להתמודד עם ה'קורונה'

פעילויות כישורי חיים

לקידום התמודדות מיטבית ולחיזוק החוסן האישי

אלול תש'פ

בס"ד

מבוא

מצגת זו ה - '**כ"ח** להתמודד עם הקורונה' מרכזת פעילויות **כ**ישורי **ח**יים, המקדמות למידה רגשית-חברתית בשגרת הלימודים בצל וירוס הקורונה. הפעילויות מסייעות להתמודדות עם ההגבלות והשינויים בעקבות המצב ומחזקות את החוסן האישי והכללי.

פעילויות כישורי חיים אלו מיועדות להפעלת התלמידים, בשיעורים בבית הספר ו/או בהפעלה מרחוק כדי להרגיש קרוב.

הפעילויות מתייחסות למיומנויות וכישורים שבאים לידי ביטוי במצבי חיים שונים.

הפעילויות מכוונות להתבוננות ולחיבור תוך-אישי, כמו גם לעידוד קשר ותקשורת בין אישית. למען חיזוק הכ"ח **וכ**ישורי ה**ח**יים של כל אחד ואחת מאתנו, ולשם שמירה על קשר בין המורה לתלמידים ובינם לבין עצמם.

הר' שלמה וולבה זצ"ל כותב בספרו "עלי שור":

"שלווה נפשית ומנוחת נפש שורה רק בלב אדם הרואה השגחת ה' בחיי ביתו.

בטחון מרגיע את הפחדים המכרסמים בלב כל בנ"א.

החי באמונה ברורה וודאית בהשגחה עליונה, חי בעולם בטוח, שהוא יודע שאי אפשר ומן הנמנע המוחלט שיבואהו מקרה מן החוץ ויפגע בו לרעה מבלי שהבורא - עולם הזמין אותו בהיותו מגיע לו מצד מעשיו או מצד אמיתת עצמו...

אבל אנו חייבים לדעת, כי מה שהבורא מביא עלינו, הוא מביא בדקדוק נפלא... ורק מה שנוכל נשוא, וברחמים רבים"

***

הידיעה שכל מה שקורה בעולם הוא בהשגחת הקב"ה מחזקת אותנו. והאמונה שכל מה שד' עושה הוא לטובה, נותנת כח להתמודד עם המצב ונוטעת בנו שלווה וביטחון.

מדריך למורה / יועצ.ת:

מורה/יועצ.ת יקרים

במצגת הצעות לפעילויות שונות לחיזוק ויישום כישורי חיים. הפעילויות מקדמות למידה רגשית-חברתית, ומתאימות להפעלה במסגרת מערכת השיעורים בבית הספר בלמידה פנים אל פנים ו/או בהפעלה מרחוק.

הפעילויות מחולקות לחמש קבוצות בהתאם למרחבי האו"ן ב"י. ניתן לבחור את סדר הפעלת הפעילויות ולהקדים פעילויות ממרחב מסוים לפעילויות ממרחב אחר. כמו כן, בכל מרחב מספר פעילויות לבחירה, ניתן לקיימן ברצף או כל אחת לחוד.

הפעילויות מגוונות ומתאימות למגוון גילאים. התאימ.י את הפעילות לגיל התלמידים ולאופי כיתתכם.

מוגש בהערכה רבה ליועצים.ות, למורים.ות ולצוותים החינוכיים העובדים במסירות רבה, ומשמשים עוגן ותמיכה לתלמידים רבים במערכת החינוך.

מתפללות יחד אתכם שנזכה לחזור, בע"ה, במהרה לשגרה רגילה.

אסנת שוורץ
מדריכת כישורי חיים
משרד החינוך
מחוז חרדי

מלכה פרידמן
מדריכת כישורי חיים מחוזית
משרד החינוך
מחוז חרדי

כישורי חיים מודל או"ן ב"י

כישורי **ח**יים הם ה"**און בי**" - ה**כח** שיש בכל אחד מאתנו.
הם תורמים לתפקוד מיטבי ולרווחה נפשית במצבי שגרה ובמשבר.

מרחבי ה-"<u>און בי</u>" כוללים את המיומנויות הבאות:

א- אני. היכרות עם העצמי ופיתוח מודעות לעצמי - הרגשות, ההתנהגויות, המחשבות הערכים והעמדות שלי.

ו- ויסות רגשי. היכולת לזהות רגשות ולבטאם, לווסת את הרגשות ולכוון את ההתנהגות והתפקוד שלי.

ן- ניהול עצמי. היכולת לנהל את עצמי במצבי פנאי, בעבודה ובלמידה, מתוך: מוטיבציה, תחושת מסוגלות, התמדה ועקביות.

ב- ביני לבינכם. היכולת ליצור קשר עם בני משפחה, חברים, קבוצת הגיל, דמויות סמכות.
והיכולת לקיים קשרים מיטביים ובונים.

י- יש מוצא. כישורים להתמודדות יעילה ומיטבית בזמני לחץ ומשבר.



הכ"ח להתמודד -

כישורי חיים לשגרה ולמשבר

במצגת זו אוסף פעילויות כישורי חיים לחיזוק החוסן ויכולות התמודדות במצבי שגרה ובמשבר. הפעילויות מכוונות ללמידה רגשית-חברתית ומקדמות רווחה נפשית.

מטרות הפעילויות:

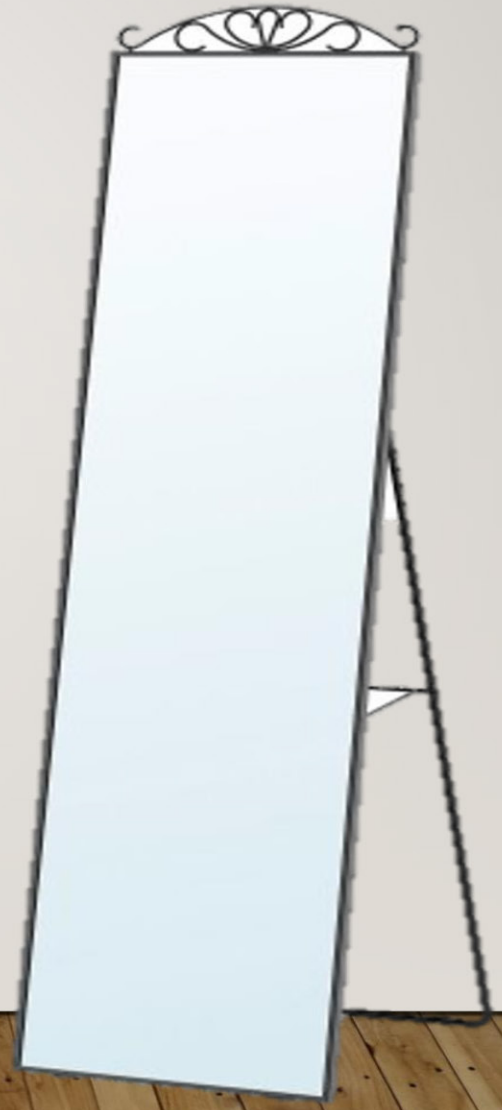
- לחזק את האו"ן שב"י - לפתח ולטפח כישורי חיים.
- לפתח ולבסס מיומנויות תוך אישיות ובין-אישיות בחינוך ל'דמות הבוגר הרצוי'.
- לשמור על הקשר עם התלמידים שלנו.
- לחזק את הקשר שלהם עם בני המשפחה ועם תלמידי הכיתה.
- לכוון את התלמידים לפעילויות מסייעות בהתמודדות עם שגרה ועם אתגרים.

"כי הוא הנותן לך כח לעשות חיל" (דברים ח', י"ח)

בתפילה שנזכה לסיעתא דשמיא ולקבלת כוחות איתנים לעמוד למול האתגרים, ונאפשר להזדמנויות העומדות לפתחנו להצמיח אותנו בכל התחומים.

יצאנו לדרך...

כשאני מסתכל.ת במראה
ומתבונן.ת על עצמי, אני
זוכה להכיר את עצמי,
לגלות דברים חדשים
וחשובים.



א - אני - מוקד הזהות העצמית :

מוקד זה עוסק בהיכרות עם העצמי ובפיתוח מודעות לעצמי.
מדובר בהיכרות עם גופי, רגשותיי, מחשבותיי והתנהגותי.
היכרות עם הערכים, התפיסות, העמדות, האמונות והכוחות שלי.

במרחב זה פעילויות:

- חקר מוקיר
- משחק אילו הייתי...
- זמן לחלום

א – אני – פעילות מספר 1 – חקר מוקיר

אזמין לראיון 'חקר מוקיר' את אבי/אמי או סבי/סבתי כדי ללמוד על הכוחות שנמצאים בשורשים, ואמצא בעצמי כוחות דומים או אחרים.

במהלך החיים אנו מתמודדים עם אתגרים שונים ומגוונים.
זו הזדמנות נפלאה ללמוד מהניסיון של אבא/אמא או סבא/סבתא, כדי לקבל כח להתמודד במצב הנוכחי.

ניעזר בשיטת **ה'חקר מוקיר'.**

בקש.י מאבא/אמא או התקשר.י לסבא/לסבתא ובקש.י ממנו/ממנה להיזכר באתגר שהתמודד.ה עימו וצמח.ה.
שאל.י אותם את השאלות, המצורפות בעמוד הבא.
שאלות אלו **חוקרות ומוקירות** את הכוחות, שהתגלו אצלם בהתמודדות,
וקח.י לעצמך זמן להתבוננות.

הצעה נוספת:
להיזכר באירוע, שהתמודדת אתו והרגשת שהיית במיטבך.
חשוב לענות על השאלות ולהתחבר לכוחות ולכישורים שלך שבאו לידי ביטוי באירוע זה.

ניתן לכוון את התלמידים להיזכר באירוע מתקופת החופשה או מהתקופה האחרונה של ההתמודדות עם הקורונה.

א - אני

שאלות 'חקר מוקיר'

- תאר.י את האירוע, מתי זה היה? מה היה שם?
- איך הגעת לרגע המשמעותי? אילו צעדים ו/או פעולות מקדימות נקטת כדי שרגע משמעותי זה יתאפשר? מה היו התנאים או הנסיבות שאיפשרו לחוויה הזו להתרחש?
- אילו כישורים/מיומנויות/תכונות שלך תרמו או איפשרו חוויה משמעותית זו?
- מה הלהיב אותך או נתן לך תחושת סיפוק? מדוע?
- אלו תובנות רכשת מהתנסות זו?
- כיצד חוויה משמעותית זו מלווה אותך כיום? מה מהסיפור תורם לך כעת?
- חשוב/חשבי על שם לאירוע שיבטא את משמעותו המרכזית עבורך?

א - אני

צידה לדרך-

להתחבר לכוחות ולהתבונן על כוחותי זה מחזק במיוחד.

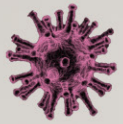
אקבע זמן לעצמי להתבוננות בכוחות,

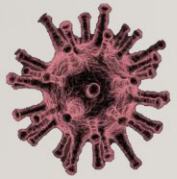
כי כך אחזק את ה'אני' ואת יכולות ההתמודדות שלי.



א – אני – פעילות מספר 2 – אילו הייתי







משחק של כיף ודמיון 'אילו הייתי',
בו נדמיין ונשתף חברים.ות מה גיליתי.

לחשוב בדמיונך על אנשים וחפצים, מצבים ונתונים, אשר ממצב ה'קורונה' מושפעים.
לדמיין 'אילו היית' האיש/החפץ... איך היית מתפקד.ת וכיצד?
ניתן להעלות על הכתב ולשתף.











א – אני

אילו הייתי....	אז....
מנהל.ת ביה'ס שלי	
שר החינוך	
מטוס	
טלפון	
גן שעשועים	
האוטובוס העירוני	
כלי במטבח	
הילקוט שלי	

ניתן להוסיף אנשים / חפצים נוספים...

א – אני

צידה לדרך-

לדמיין 'אילו הייתי' בוחן את עצמי בזהויות נוספות,
מרחיב את ה'אני' ומפתח.
לחשוב ולדמיין זה גם משעשע ומשחרר,
אך אזכור לא לדון ולא לשפוט את האחר.



א – אני – פעילות מספר 3 – זמן לחלום

זה הזמן לחלום...
שעת דמיון עשירה,
ממנה תצאו עם חזון וצמיחה.

כל אחד בתורו משתף - מה החלום שלו? (לשנה הקרובה/ לתקופת הקורונה/ לתקופה אחרת/ לחיים בכלל)

המשתתפים מוזמנים להציע לו רעיונות, שעשויים לקדם את מימוש החלום.
בעל החלום בוחר את הרעיון המתאים ביותר עבורו.
ובעל הרעיון שנבחר מקבל נקודה על הרעיון שלו.

בסוף המשחק מסכמים את הנקודות, ומגלים מי הוא '<u>מגשים החלומות היצירתי ביותר</u>'

א – אני

התחבר.י לחלום שחלמת במשחק,
ונסה/נסי להפוך אותו למציאות:

- איפה זה קורה?
- עם אילו אנשים?
- מה תוכן הדברים?
- מהו הציור המדויק ביותר של החלום שלך? (ניתן גם לצייר זאת על דף או לכתוב במילים)

לאחר מכן – ענה/עני על השאלות הבאות:

- מה צריך בשביל שהוא יקרה?
- מי/מה יכול להיות לך לעזר להתגשמות החלום?
- כתבי 3-5 פעולות שאת.ה יכול.ה לעשות כדי לקדם מימוש החלום

א – אני

צידה לדרך-

החלומות שלי יכולים, בע"ה, להתממש.
תחילה אחלום,
ולאחר מכן אתכנן פעולות מעשיות
למימוש החלום.



ו – ויסות רגשי

ו - ויסות רגשי, מוקד ניהול והכוונה עצמית :

מדובר ביכולת האדם לזהות, להכיל, לקבל, לווסת את רגשותיו, ולכוון את התנהגותו ותפקודו תוך בדיקת האפשרויות העומדות בפניו ובחירה ביניהן.

למשל- היכולת לזהות בזמן אמת הרגשת פחד/לחץ שעלולה להביא להתנהגויות פוגעניות, ולווסתה באמצעות דיבור פנימי, או שיטות להרגעה עצמית.

במרחב זה פעילויות:

- הרפייה
- זיהוי רגשות
- תרגילי נשימות



ו – ויסות רגשי – פעילות מספר 1 - הרפיה

נתחיל עם הרפייה, הקשב.י לצלילי המנגינה והכנס.י לחוויה --

שבו בישיבה נוחה, ישיבה על כיסא או שכיבה על הגב. הגב צריך להיות ישר וזקוף, אבל רגוע. אם ניתן, עיצמו את העיניים. קחו מספר נשימות עמוקות, החזיקו את האוויר בתוככם, שחררו ונשפו החוצה. ושוב... קחו מספר נשימות עמוקות, החזיקו את האוויר בפנים, שחררו ונשפו החוצה. תרגישו איך אתם שואפים פנימה אנרגיה נקייה, שמחה ושלווה שנכנסת וממלאת את הגוף, ונושפים החוצה רגשות שליליים כמו עצב, שעמום, תסכול ועוד רגשות, שאנו רוצים לשחרר או להפחית את העוצמה שלהם.

אפשרו לכל מחשבה שנכנסת - לצאת בקלילות והמשיכו להתרכז. לאט לאט אתם מרגישים איך הדמיון והמודעות שלכם מתרחבים. נסו לראות את עצמכם מהצד, נסו להיות חלק מהחוויה שאתם מדמיינים.

דמיינו את הגוף שלכם הופך קל יותר ויותר. אתם עולים ומרחפים גבוה בשמיים, סביבכם עננים לבנים ואווריריים. ממש כמו צמר גפן לבן מרחף בשמיים. תשלחו יד ותנסו לנגוע בעננים. תדמיינו את התחושה בידיים. הרגישו את קרני השמש המחממות את הפנים שלכם ואת הרוח הקרירה שמנשבת על הגוף שלכם מהצוואר ועד הרגליים.



ו – ויסות רגשי

דמיינו את צבעי המניפה ותרגישו איך הגוף שלכם מתמלא בצבעים ואתם הופכים למניפה צבעונית.

לאט לאט אתם מפיצים צבע אדום. תראו את עצמכם, כל הגוף הופך לצבע אדום. תרגישו כיצד אתם מפיצים החוצה אור אדום מלא באנרגיה טובה. גם אתם עכשיו מלאי אנרגיה.

קחו נשימה עמוקה והרגישו את התחושה.

לאט לאט אתם מפיצים גם צבע כתום. כל הגוף הופך לצבע כתום. תרגישו כיצד אתם מפיצים החוצה אור כתום מלא בשמחה והתלהבות. אתם עכשיו מלאי שמחה .

קחו נשימה עמוקה ותחוו את התחושה.

לאט לאט אתם מפיצים גם צבע צהוב. כל הגוף הופך לצבע צהוב. תרגישו כיצד אתם מפיצים החוצה אור צהוב מלא בנתינה. גם אתם עכשיו מלאי נתינה.

קחו נשימה עמוקה ותחוו את התחושה.

לאט לאט אתם מפיצים גם צבע ירוק. כל הגוף הופך לצבע ירוק. תרגישו כיצד אתם מפיצים החוצה אור ירוק מלא רעננות ושלווה. גם אתם עכשיו מלאי רעננות ושלווה.

קחו נשימה עמוקה ותחוו את התחושה.



ו – ויסות רגשי

לאט לאט אתם מפיצים גם צבע סגול. כל הגוף הופך לצבע סגול. תרגישו כיצד אתם מפיצים החוצה אור סגול מלא באצילות ואמונה. עכשיו אתם מלאי אצילות ואמונה.

קחו נשימה עמוקה ותחוו את התחושה.

אתם המניפה בעצמה. הצבעים שלכם ממלאים אתכם ואתם מפיצים אותם בכל מקום רואים ומרגישים את הצבעים שלכם. בכל מקום שאליו אתם הולכים אתם מפיצים את האנרגיה, שמחה, אושר, אנרגיה חיובית, רעננות, שלווה, אצילות.

הצבעים האלה תמיד נמצאים בכם, היכן שלא תהיו ומה שלא תעשו, אתם תמיד יכולים להתרכז ולהרגיש אותם ממלאים אתכם. קחו כמה נשימות עמוקות, ותתרכזו בתחושה של הצבעים וכל התכונות החיוביות שממלאות אתכם. בכל פעם שתצטרכו, תזכרו שהם תמיד בתוככם.

באיטיות החזירו את תשומת הלב חזרה לגוף, לכאן ועכשיו. הרגישו כל חלק בגוף. הניעו את הראש מצד לצד וכשאתם מוכנים פקחו את העיניים.

ו – ויסות רגשי

מתבוננים בעצמנו לפני ואחרי...

סמנ.י על הסרגל :

א. כמה נינוח.ה הרגשתי בתחילת ההרפיה?



ב. כמה נינוח.ה הרגשתי בסופה ?



ו – ויסות רגשי

צידה לדרך-

סגל.י לעצמך מנהג קבוע, הרפיה פעם בשבוע.

פעם ביום טוב יותר, מוסיף אנרגיה, מחזק ומשחרר.



ו – ויסות רגשי – פעילות מספר 2 – זיהוי רגשות

אלו רגשות נמצאים בתוכי עכשיו / בימים אלו?



ו – ויסות רגשי

בחר.י 5 רגשות שהרגשת היום / בשבוע האחרון / בתקופת החופש/ בחזרה ללימודים:



ו – ויסות רגשי

לאחר שבחרת, ענה/עני על השאלות:

הרגש שבחרתי	הרגשתי אותו כש...	השפיע על ההתנהגות שלי ב...





ו – ויסות רגשי



בוחרים לשמר, לשפר או לשנות
חושבים ומתכננים:

הרגש שבחרתי	כשארגיש שוב רגש זה, ארצה שההתנהגות שלי תהיה ...	מי/מה יכול לעזור לי?



ו – ויסות רגשי

וכעבור כמה ימים נתבונן-

הרגש שבחרתי	מה הצלחתי?	על מה הייתי רוצה להמשיך לעבוד?

ו – ויסות רגשי

צידה לדרך-

בתהליך של ויסות רגשי:

- **נזהה ונשיים - ניתן שם לרגש.**
- **נכיל ונתקף - ניתן מקום, נקבל את הרגש וניתן לו תוקף.**
- **נווסת את הרגש - נעשה פעולות להרגעת הרגש, שישפיעו על העוצמה של הרגש ועל משך הזמן שלו.**



ו – ויסות רגשי – פעילות מספר 3 – תרגילי נשימות

מכיר.ה תרגילי נשימות?

תרגיל נפלא במצבי לחץ ובזמני שגרה, מווסת ומרגיע מיידית ובכל שעה...

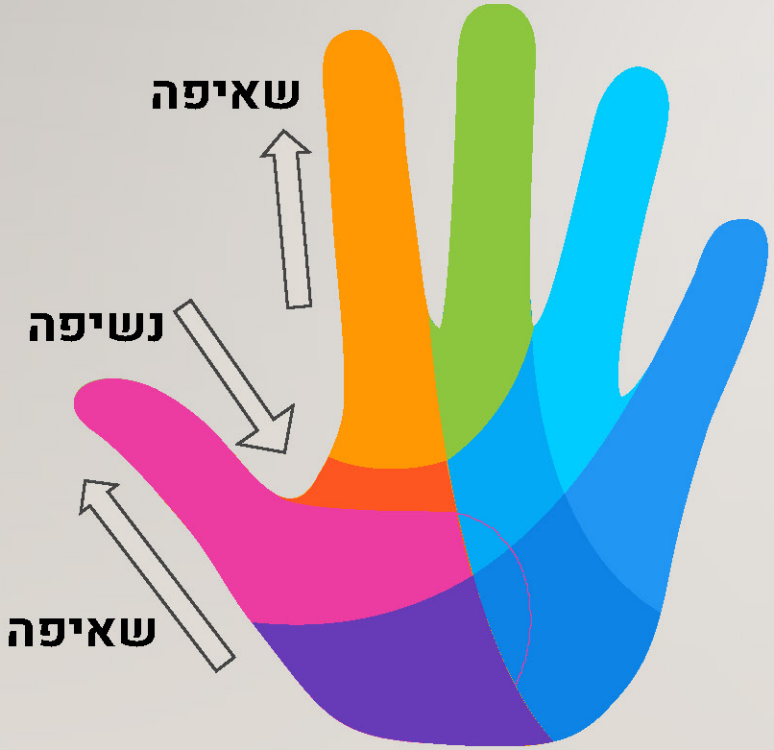


דמיינ.י שאת.ה מחזיק.ה ביד אחת פרח ריחני
וביד השניה נר דולק

כשאני לוקח.ת שאיפה, אני מריח.ה לאט ועמוק את הפרח הריחני,
ומיד לאחר מכן - בנשיפה איטית מכבה את הנר.

יופי, הצלחת!!
נסה/נסי שוב.

ו – ויסות רגשי



נרים את כף היד השמאלית מולנו.
עם אצבע של יד ימין נעבור על גבולות האצבעות מבחוץ ומבפנים.
נתחיל משורש כף היד לכוון האגודל,
נקח בעלייה **שאיפה** עמוקה... ובירידה נתחיל ב**נשיפה**...
כך נטייל על כל האצבעות עד שנסיים את חמש הנשימות המרגיעות.

בהצלחה.

ו – ויסות רגשי

צידה לדרך-

תרגילי נשימה מסייעים להורדת מתח,
מומלץ להפוך להרגל קבוע בבית ובשטח.



נ – ניהול עצמי

נ - ניהול העצמי במשימות החיים היומיומיות (למידה, עבודה ופנאי):

מדובר ביכולת להתנהל בסביבות המיידיות שלנו ולבצע את משימות החיים העומדות בפני כל אחד ואחת מאיתנו בלמידה, בעבודה ובזמני הפנאי על הצד הטוב ביותר.

תפקוד בסביבות אלה מתוך מוטיבציה פנימית משפיע על גיבוש תחושת משמעות, ומחזק את ערך העצמי.

במרחב זה פעילויות:

- תכנון מעגל היום
- משימות לזמני פנאי

נ – ניהול עצמי – פעילות מספר 1 - תכנון מעגל היום

אני מנהל.ת את עצמי, מתכנן את הזמן ומארגן.ת לעצמי את המשימות הקיימות ומשימות נוספות.

נסמן בעוגת 'מעגל היום' ,
נסתכל על המעגל השלם ,
ונתכנן את היום שאחרי.

בשקופית הבאה מצורפת 'עוגה' המתארת פעילויות שונות.

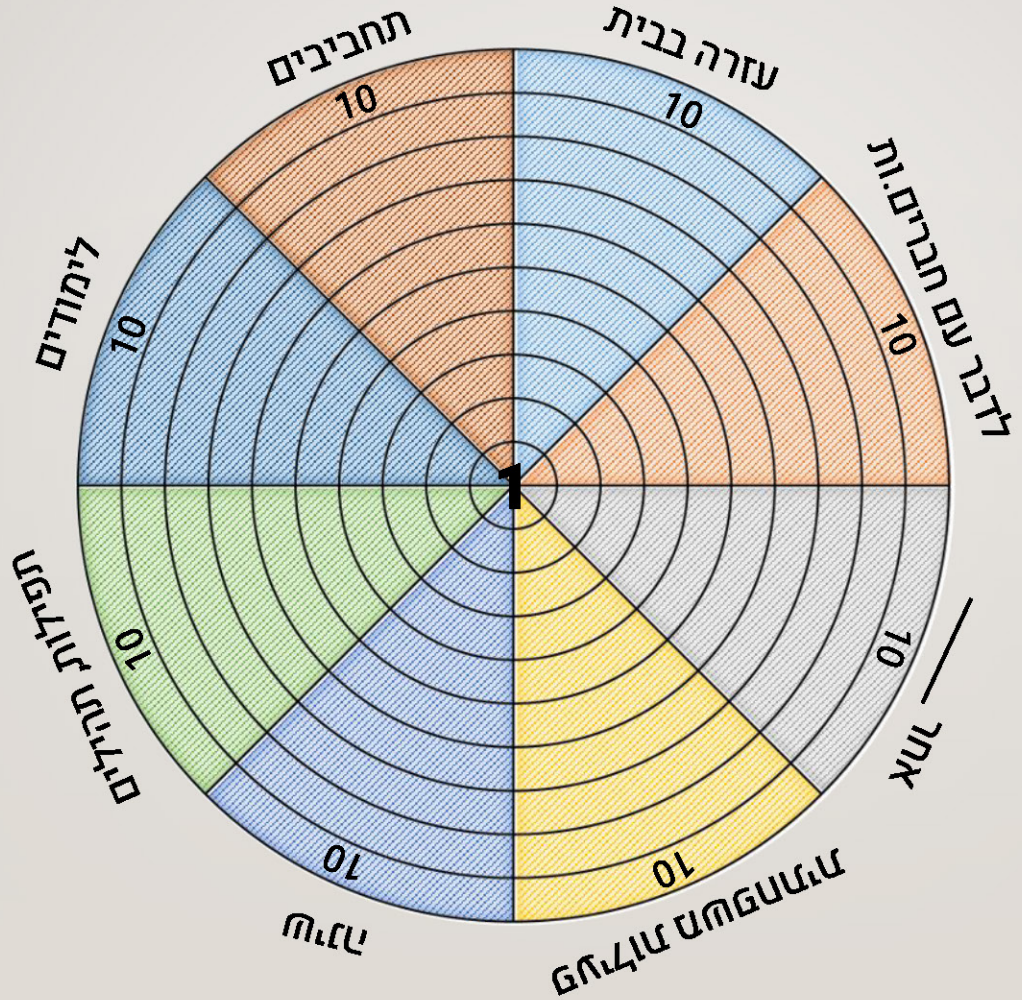
מלא.י בכל חלק כמה את.ה מקדיש.ה לו במהלך היום מ-1 עד 10 (כל פלח מחולק ל-10 חלקים).

נ – ניהול עצמי

צבע.י בכל חלק כמה את.ה מקדיש.ה לו במהלך היום

מ-1 עד 10 .

(כל פלח מחולק ל-10 חלקים).



נ – ניהול עצמי

שלב א'

התבונן.י על 'מעגל היום' שלך:

איך את.ה מרגיש.ה כשאת.ה מסתכל.ת עליו?

מחשבה/תובנה שעולה לך כשאת.ה רואה את מכלול העשייה שלך במהלך היום.

שלב ב'

התבונן.י בחלקים השונים של 'מעגל היום':

ממה את.ה מופתע.ת?

ממה את.ה מרוצה?

מה היית רוצה לשמר?

מה היית רוצה לשפר?

מה היית רוצה לשנות?

שלב ג'

התבונן.י שוב על 'מעגל היום' שלך:

איך את.ה רוצה שיראה, בע"ה, מעגל היום של מחר?

נסח.י 3-5 פעולות שאת.ה יכול.ה לעשות כדי לקדם זאת.

נ – ניהול עצמי

צידה לדרך-

במדידה והערכה של כמות ואיכות העשייה,
יתאפשר לי להעריך את העשייה, ובע"ה, לנהל את עצמי
כמו שאני באמת רוצה.



נ – ניהול עצמי – פעילות מספר 2 – משימות לזמני פנאי

הצעה לקופסא עם פתקי משימה של משחק והנאה
מתאימים לפעילות קבוצתית עם חברים ו/או לפעילות אישית.

קופסת 'מה עכשיו?'

צבע **ירוק** - הצעה לפעילות קבוצתית.

צבע **תכלת** - הצעה לפעילות אישית.

הוסיפו פעילויות שמתאימות באופן אישי, לך ולסובבים אותך.



נ – ניהול עצמי – (כרטיסיות לגזירה)

לחבר הצגה עם הפעלה כיתתית	להכין קישוט קיר לכיתה	לעשות יצירה שאני אוהב.ת	לטפל בגינת הבית
לשחק משחק חברתי	שיחה בנושא מענין	לצבוע מנדלות	לכתוב סיפור / שיר
לחבר עלון כיתתי	לצלם פינות מעניינות בבי'ס	לדבר עם חברים.ות	לשמוע שירים
לחבר חידות על תלמידי הכיתה	להכין 'הפתעה' לתלמידים בבידוד	לצלם דברים מעניינים	לעשות תשבצים
לצאת להליכה עם חברים.ות	ללמד מתכונים מיוחדים	לכתוב יומן	להכין ספר בדיחות
להכין אלבום כיתתי	הפעלה עם בלונים	להכין מאכל מיוחד	לעשות ריצה עם סטופר
להכין שיר מיוחד לכיתה	לשיר ביחד	להכין משקה מרענן למישהו	לקפוץ בדלגית
לחבר סיפור מצחיק על הכיתה וכמובן לשמור על כבוד התלמידים	ליצור דברים מעניינים מחומרים נפסדים	לשמוע שירים	לעשות משהו שלא הגעתי אליו עד עכשיו
להכין יצירה כיתתית	זמן צילום חברתי באזורים יפים	לקרוא ספר	לסדר את המגירה הפרטית שלי

נ – ניהול עצמי

צידה לדרך-

זמני פנאי הם הזדמנות נפלאה להיות בנתינה
לעצמי או לסביבה,
כך אמלא את זמני ואת לבי בשמחה.



ב – ביני לבינכם

ב - ביני לבינכם - מוקד הכשירות הבינאישית במעגלים שונים:

היכולת לקיים תקשורת בונה, לפתח ולשמר קשרים, לתקשר בתקשורת בונה עם בני המשפחה, עם קבוצת הגיל, עם דמויות סמכות, עם חברים/חברות.

במרחב זה פעילויות:

- משימות קבוצתיות
- מצא.י מישהו.י ש....
- תורמים וזוכים

ב – ביני לבינכם – פעילות מספר 1 – משימות קבוצתיות

נאתגר את עצמנו במשימה משותפת, נרגיש 'יחד' גם כשנהיה 'לבד'.

המורה מחלק.ת את הכיתה לקבוצות של 5 תלמידים.

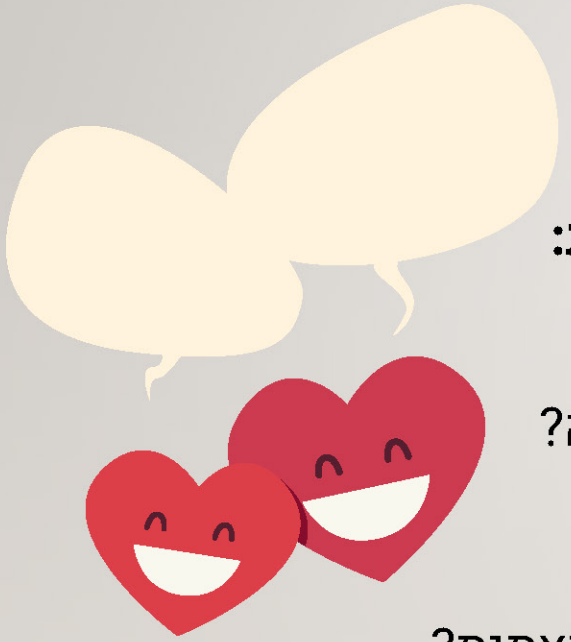
כל קבוצה מקבלת משימה שמתחלפת כל שבוע. בסיום השבוע התלמידים מציגים את המשימה שלהם ואת התוצרים שהכינו.



משימות לדוגמא:

- לבחור שיר קיים ולשנות את המלל בהתאם למצב, להקליט ולשתף את תלמידי הכיתה.
- לכתוב עלון שבועי כיתתי, המכיל: ראיונות העצמה, טיפים, חוויות ובדיחות.
- למצוא כמה שיותר דברים משותפים בין חברי/חברות הקבוצה.
- לחבר או למצוא סיפור של 'חיזוק באמונה'.

ב – ביני לבינכם



אז איך היה לנו ליצור יחד???

לאחר כל משימה קבוצתית את.ה מוזמנ.ת לעצירה והתבוננות אישית:

- איך הייתה לך העשייה המשותפת עם חברי/חברות הקבוצה?
- מה למד.ת על עצמך?
- מה למד.ת על חברי/חברות הקבוצה?
- אילו כישורים ומיומנויות שלך באו לידי ביטוי בעבודה הקבוצתית?

ב – ביני לבינכם

צידה לדרך-

חברות מעמיקה ומתפתחת,
בעשייה משותפת היא צומחת.



ב – ביני לבינכם – פעילות מספר 2 – מצאו מישהו.י ש....

המורה נותנ.ת לתלמידים משימה - למצוא כמה שיותר תלמידים/תלמידות בכיתה שעונים/עונות על הקריטריון שנבחר.

לדוגמא:



- מצא.י מישהו/מישהי שהוא/היא הבכור.ה במשפחה.
- מצא.י מישהו/מישהי שמנגן.ת באורגן.
- מצא.י מישהו/מישהי שיש לו/לה דודים בירושלים.
- מצא.י מישהו/מישהי שמעדיפ.ה גלידת וניל על גלידת שוקולד.
- מצא.י מישהו/מישהי שאוהב.ת לקרוא.
- מצא.י מישהו/מישהי שהתגבר.ה על קושי בימים האחרונים.
- מצא.י מישהו/מישהי שהצליח.ה לעשות בתקופת הקורונה משהו שרצה/שרצתה לעשות זמן רב ולא מצא.ה לכך פנאי.
- מצא.י מישהו/מישהי שגלה/גלתה על עצמו/עצמה בתקופת הקורונה תכונה/איכות/יכולת/כשרון שלא הכיר.ה בעצמו/בעצמה קודם.

ב – ביני לבינכם



אז איך היה לנו לגלות?

- איך התמודדת עם המשימה?
- איך הרגשת? מה חשבת? מה עשית?
- איך הרגשת בשיחות עם חברי/חברות הקבוצה?
- האם גילית דברים חדשים על חברייך/חברותייך לכיתה?
- מה היה הערך המוסף של השיחות בינך לבין חברי/חברות הכיתה?

ב – ביני לבינכם

צידה לדרך-

שיח משותף - מייצר הכרות,
כשמכירים - מעמיקה החברות.





ב – ביני לבינכם – פעילות מספר 3 – תורמים וזוכים

אחד למען כולם וכולם למען אחד...

תלמידי הכיתה מכינים 'בנק' של שני סוגי רעיונות, ומכניסים לשתי קופסאות:

1) **היחיד עבור הכלל-** רעיונות לפעולות לקידום האקלים החברתי. מגוון רעיונות שכל תלמיד.ה יכול.ה לעשות כדי לתרום לאווירה בכיתה.
2) **הכלל עבור היחיד-** רעיונות לפעולות, שניתן לעשות כדי להיטיב/לשמח תלמיד.ה.

חשוב להנחות את התלמידים לכתוב רעיונות לפעולות במפגשים בביה'ס וגם לפעולות להפעלה מרחוק.

כל שבוע בוחרים 3-5 תלמידים מתלמידי הכיתה.

כל תלמיד.ה מוציא.ה פתק מקופסת 'יחיד עבור הכלל' ופתק מקופסת ה'כלל עבור היחיד'.

במהלך השבוע התלמידים הנבחרים פועלים בהתאם לפתק שיצא להם עבור הכלל, וזוכים לקבל מתלמידי הכיתה את מה שיצא להם עבור היחיד.

בסוף השבוע עושים שיח על הפעולות שנעשו בשבוע האחרון.

ניתן לחדש את מלאי הפתקים ולהוסיף רעיונות נוספים במהלך השנה.

ב – ביני לבינכם

אז איך היה לנו?

שאלות לתלמיד.ה:

- איך היה לך לפעול לקידום האקלים בכיתה? איך היה לך לקבל 'פרס' מתלמידי הכיתה?
- מה למדת על עצמך? מה למדת על הכיתה?
- מה את.ה רוצה שימשיך להיות גם בשבועות הבאים?
- משפט שאת.ה רוצה לומר לכיתה.



שאלות לכיתה:

- איך הרגשתם במהלך השבוע?
- מה הייתה התרומה של הפעולות שנעשו?
- האם גילית דברים חדשים על עצמכם ו/או על הכיתה?
- משפט שאתם רוצים לומר לכיתה.

ב – ביני לבינכם

צידה לדרך-
לתרום לאקלים הכיתתי,
זה בשבילנו ובשבילי.



י – יש מוצא

י - יש מוצא - מוקד ההתמודדות עם מצבי לחץ, סיכון ומשבר:

המציאות מזמנת לנו התמודדות עם מצבי לחץ מתונים (יש פקקים ואני מאחרת לפגישה)

עד למצבי משבר קשים (אובדן, פציעות).

כישורי התמודדות נוגעים לזיהוי תחושות הלחץ, זיהוי האירוע כגורם מאיים, זיהוי התגובה האישית האוטומטית לאירוע, ויישום מגוון מיומנויות נלמדות לויסות רגשי ולהרגעה.

במרחב זה פעילויות:

- בדיחות
- שאלון אישי
- מה נותן לך כח

י – יש מוצא - פעילות מספר 1 - בדיחות

עם מעט יצירתיות וחוש הומור, נצלח את התקופה וכח נאזור.

הכינו מאגר של 'בדיחות קורונה' וערכו תחרות בדיחות בכיתה. הבדיחה הכי מצחיקה תזכה את מי שהמציא אותה, בפרס שתסכמו עליו בתחילה.

בדיחות לדוגמא:

- בהתחשב בכמות הפעמים שאני פותח.ת את המקרר, אני חושב.ת שהגיע הזמן לקבוע בו מזוזה.
- פתאום לזרוק את הזבל, מרגיש לי טיול...
- מעכשיו על המזכרות מהחתונות יהיה כתוב: 'מזכרת גדולה מאירוע קטן'.



י – יש מוצא

צידה לדרך-

חוש הומור, יעיל במיוחד,
מאזן ומשעשע ומשחרר כל אחד.

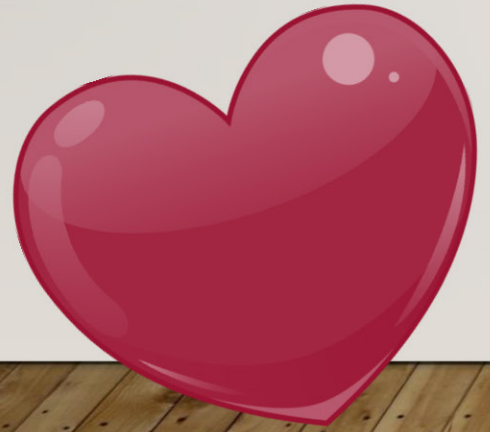


י – יש מוצא - פעילות מספר 2 – שאלון אישי

תלמיד.ה יקר.ה, לפנייך שאלון אישי עם רשימת תפקודים במצבים מורכבים.
נסה/נסי לזהות את התפקוד שלך בכלל, ובמצב ה'קורונה' בפרט.

משימה א':

אנא קרא.י כל משפט,
סמנ.י באיזו מידה הנך משתמש.ת באפשרויות אלה.
1 - בכלל לא
2 - לעיתים נדירות
3 - מידי פעם
4 - במידה רבה



* השאלון מבוסס על שאלון התמודדות מקרן שלם.

י – יש מוצא

	במידה רבה	מדי פעם	לעיתים נדירות	בכלל לא
1. אני מנס.ה להיעזר בדמות מבוגרת שאני סומכ.ת עליה	4	3	2	1
2. אני מחפש.ת משהו טוב במצב הנתון	4	3	2	1
3. אני מחזק.ת את עצמי באמונה	4	3	2	1
4. אני פונה לפעילויות חלופיות כדי להסיח את דעתי מהמצב	4	3	2	1
5. אני בונה לעצמי סדר יום כדי להרגיש בשגרה כלשהיא	4	3	2	1
6. אני לומד.ת לחיות עם המצב הזה בשלום	4	3	2	1
7. אני מנסה לקבל תמיכה מחברים/מחברות או מקרובי משפחה	4	3	2	1

י – יש מוצא

	במידה רבה	מדי פעם	לעיתים נדירות	בכלל לא
8. אני חושב.ת איך אוכל להסתדר עם המצב בצורה הטובה ביותר	4	3	2	1
9. אני מתבדח.ת ביחס למצב	4	3	2	1
10. אני מדבר.ת עם מישהו/מישהי על רגשותיי	4	3	2	1
11. אני מנסה לדבר עם מישהו שיכול לעשות משהו ממשי ביחס למצב	4	3	2	1
12. אני לומד.ת משהו מההתנסות עם המצב	4	3	2	1
13. אני קובע.ת תוכנית פעולה למצב הנתון	4	3	2	1
14. אני מרכז.ת את כוחותיי כדי לעשות משהו חיובי	4	3	2	1
15. אני קובע.ת תוכנית פעולה למצב הנתון	4	3	2	1

י – יש מוצא - פעילות מספר 2 – שאלון אישי

משימה ב':

- בחר.י 3 דברים בהם ציינת את עצמך ברמה גבוהה ואת.ה רוצה **לשמר** אותם.
  - מי/מה יעזור לך לשמר?

- בחר.י 3 דברים בהם ציינת את עצמך ברמה נמוכה יותר ואת.ה רוצה **לשפר** אותם.
  - מי/מה יוכל לסייע לך?

- בחר.י 3 דברים בהם ציינת את עצמך ברמה נמוכה יותר ואת.ה רוצה **לשנות** אותם.
  - מי/מה יוכל לסייע לך?



השלימו בטבלה המצורפת בעמוד הבא.

י – יש מוצא

שימור		שיפור		שינוי	
מה?	איך?	מה?	איך?	מה?	איך?





י – יש מוצא

צידה לדרך-

אנשים שונים, התנהגויות שונות.
התבוננות של מה לשמר ומה לשפר,
תעזור לך יותר.



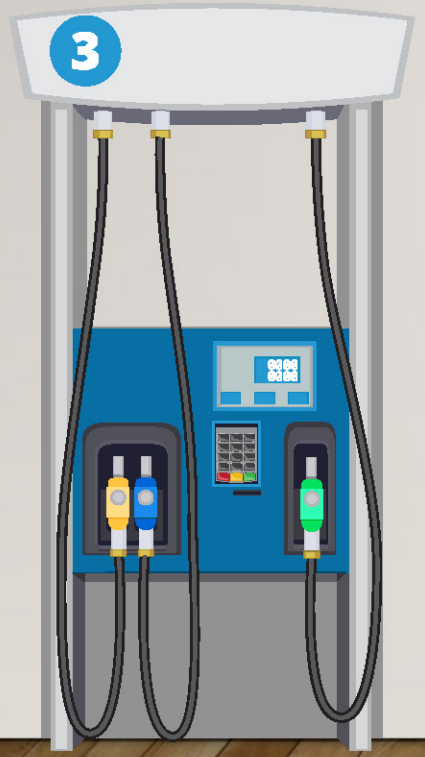
י – יש מוצא – פעילות מס 3 – מה נותן לך כח?

במהלך התקופה האחרונה בוודאי נתקלת בקושי שהצלח.ת להתגבר עליו .

מה עזר לך להתגבר?

מה נתן לך כח?

שתפו והעשירו את החברים/החברות ברעיונות...



בעמוד הבא מגוון רעיונות נוספים.

בחר.י 3 דברים נוספים שעשויים לסייע לך.

י – יש מוצא

מהם הדברים שיכולים להרגיע אותך ולתת לך כח? תוכלי להיעזר בדוגמאות המובאות:



- להתפלל
- טיפול בגינה הביתית
- שיתוף דמות מבוגרת שאת.ה מאמינה בה
- זמן לפעילות גופנית
- להאזין למוזיקה שעושה לך טוב
- לעשות משהו טוב למישהו אחר
- לכתוב שיר
- לשחק משחק אהוב
- לנשום נשימות מרגיעות
- תרפייה בצביעה
- פתרון מבוכים/סודוקו
- לדבר עם חבר.ה
- לדמיין שקיעה בים

י – יש מוצא

צידה לדרך-

לכל אחד מאתנו דרכים מגוונות להתמודדות.
נעשיר ונרחיב לעצמנו את הדרכים,
אולי יסייעו לנו במצבים נוספים.

