

מערך שיעור לציון 7 באוקטובר - יסודי

“אני לא לבד – חוסן של קבוצה”

שכבת גיל	כיתות ג'-ו'
משך השיעור	45 דקות
נושא מרכזי	חוסן אישי וקהילתי, כוחה של קבוצה, שייכות ועזרה הדדית

רציונל

ילדים מתמודדים עם מצבי שינוי, חוסר ודאות וקושי בדרכים שונות. אחד המשאבים המשמעותיים העומדים לרשותם הוא תחושת השייכות: הידיעה שאני חלק מקבוצה, שיש מי שרואה אותי, שאני יכול/ה לבקש ולקבל עזרה, ושגם לי יש יכולת לעזור לאחרים. מאז אירועי 7 באוקטובר נחשפו ילדים למושגים ולחוויות הקשורים למלחמה, אובדן, פינוי, התנדבות וסולידריות חברתית, במינוחים ובדרכים שונות. מטרת השיעור אינה לעסוק באירועים הקשים עצמם או לעבד חוויות טראומטיות, אלא להפנות את המבט אל הכוחות שהתגלו בחברה ובקהילה: עזרה הדדית, התגייסות, שייכות, אחריות ויכולת להתמודד יחד. התיאטרון מאפשר לחקור מושגים אלה בדרך עקיפה ובטוחה יחסית – באמצעות משחק, תנועה, דימוי, פסל קבוצתי וסיטואציות בדיוניות – מבלי להידרש לחשיפה אישית.

מטרות השיעור

- להכיר את המושג חוסן בשפה המתאימה לגיל.
- להבין שחוסן אינו היעדר פחד, עצב או קושי, אלא היכולת להתמודד, להסתגל ולהמשיך.
- לחוות באמצעות פעילות תיאטרלית את ההבדל בין התמודדות לבד לבין התמודדות כחלק מקבוצה.
- לזהות שייכות, עזרה הדדית, הקשבה, אמון ושיתוף פעולה כמשאבים המחזקים את היחיד ואת הקבוצה.
- להבין שקבלת עזרה ונתינת עזרה הן שתיהן ביטויים של כוח, ולהכיר את מושג החוסן הקהילתי דרך דוגמאות של התגייסות ועזרה הדדית.

עקרונות של מוגנות ורגישות

- השיעור עוסק בכוחות שהתגלו בעקבות 7 באוקטובר ולא באירועים הטראומטיים עצמם.
- אין שימוש בתיאורים או בהמחזה של אלימות, פגיעה, מוות, חטיפה, לחימה, אזהקות, הסתתרות או תכנים מאיימים אחרים.
- אין לבקש מהתלמידים לספר מה קרה להם או למשפחתם ב-7 באוקטובר, ויש לאפשר לבחור שלא להשתתף בתרגיל מסוים או לקחת תפקיד אחר.
- אם תלמיד/ה משתף/ת באופן ספונטני, יש להקשיב ברגישות, אך אין להפוך את השיתוף למוקד השיעור או לבקש להרחיב.
- השפה במהלך השיעור תתמקד במושגים: עזרה, יחד, קהילה, שייכות, התמודדות, תקווה, הקשבה וכוחות.

מהלך השיעור

שלב	זמן	מוקד פדגוגי	מהלך והנחיות למורה
1. פתיחה – התנועה שלי והכוח של הקבוצה	7 דק'	חווייה של הצטרפות, תמיכה וכוח קבוצתי	התלמידים עומדים במעגל. תלמיד אחד נכנס למרכז ועושה תנועה פשוטה והקבוצה מחקה. בסבב נוסף מבקשים ליצור תנועה שמבטאת משהו שקצת קשה: כובד, בלבול, עייפות, תקיעות או חוסר הצלחה, והקבוצה מגיבה בתנועה משותפת שמבטאת תמיכה או כוח. לדוגמה: ילד מתכווץ – הקבוצה פותחת ידיים לכיוונו. ילדה מורידה את הראש – הקבוצה מזדקפת ומרימה ידיים. <u>שאלים בקצרה</u>: מה השתנה כשהקבוצה הצטרפה? האם משהו מרגיש אחרת כשאנחנו כבר לא לבד? בשלב זה עדיין אין צורך להגדיר את המושג חוסן.
2. "הסערה" – כוחו של היחיד	8 דק'	התמודדות קבוצתית ושמירה על כל חברי הקבוצה	מתחלקים לקבוצות של 5-6. כל קבוצה היא "ספינה" אחת ועליה לנוע יחד בחלל. המורה מכריז/ה על אתגרים דמיוניים: "הגיעה רוח חזקה", "הדרך השתנתה", "מישהו בספינה התעייף", "מישהו איבד לרגע את הכיוון", "מישהו צריך עזרה". המשימה: הספינה ממשיכה לנוע, אבל אסור להשאיר אף אחד מאחור. <u>בסיום שואלים</u>: מה עזר לספינה להמשיך? מי היה אחראי לכך – אדם אחד או כולם? מה עשיתם כשמישהו התקשה? מכאן מציעים הגדרה: חוסן הוא היכולת להתמודד עם מצב קשה, למצוא בתוכנו ומסביבנו כוחות שעוזרים לנו, ולהמשיך.
3. חיבור עדין ל-7 באוקטובר	5 דק'	חוסן קהילתי דרך דוגמאות בטוחות ולא מאיימות	המורה אומר/ת: "באירועי 7 באוקטובר ובתקופה שאחריהם קרו במדינת ישראל דברים קשים מאוד. היום לא נעסוק בדברים הקשים עצמם, אלא נסתכל על משהו אחר שקרה בעקבותיהם: הרבה אנשים שאלו את עצמם – מה אני יכול לעשות כדי לעזור למישהו אחר?" אפשר להזכיר דוגמאות שאינן מאיימות: בישול למשפחות, אירוח משפחות, בני נוער שהתנדבו, עזרה לחקלאים, ציורים ומכתבים ודאגה לשכנים ולחברים. <u>שואלים</u>: למה דווקא כשקשה חשוב להרגיש שאנחנו לא לבד? בכיתות ה'-ו' אפשר להוסיף את המושג "חוסן קהילתי".
4. "הפסל" שנשבר ונבנה מחדש	8 דק'	גמישות קבוצתית ושייכות	כל קבוצה יוצרת בגופה פסל של "קבוצה חזקה", וכל חברי הקבוצה הם חלק ממנו. המורה מסמן/ת לתלמיד/ה אחד/ת לשנות תנוחה או להתרחק מעט. המשימה של הקבוצה היא לבנות מחדש את הפסל כך שהתלמיד/ה יוכל/תוכל להשתלב בו שוב. <u>הכול נעשה ללא מילים.</u> <u>חשוב</u>: הקבוצה אינה "מתקנת" את הילד ואינה מחזירה אותו בכוח; הקבוצה עצמה צריכה להשתנות כדי לאפשר לו לחזור ולהשתייך. <u>שואלים</u>: מי היה צריך להשתנות כדי שהקבוצה תחזור להיות שלמה? <u>מכאן ניתן להגיע לרעיון משמעותי</u>: לפעמים קבוצה חזקה אינה קבוצה שבה כולם תמיד חזקים. קבוצה חזקה היא קבוצה שיודעת לשים לב כשמישהו מחבריה זקוק לה.

כל קבוצה מקבלת סיטואציה כללית שאינה קשורה ישירות ל-7 באוקטובר: תלמיד/ה חדש/ה בכיתה, מישהו שמנסה ולא מצליח, ילד שנשאר מחוץ למשחק, מישהי שמפחדת להופיע, משפחה שמגיעה למקום חדש, מישהו שמרגיש שעליו לעשות הכול לבד. יוצרים שלוש תמונות קפואות: 1. הקושי; 2. מישהו מושיט יד; 3. אנחנו קבוצה חזקה. <u>לאחר כל הצגה הקהל מזהה: מה השתנה? מה עשתה הקבוצה? האם הקושי נעלם – או שמשהו אחר השתנה?</u> <u>המטרה:</u> לא תמיד אפשר לגרום לקושי להיעלם, אבל אפשר לגרום לכך שאף אחד לא יצטרך להתמודד איתו לבד.	זיהוי שינוי מקושי אישי לתמיכה קבוצתית	10 דק'	5. "לבד וביחד" – תמונות תיאטרון
עומדים במעגל. בסבב הראשון כל תלמיד/ה משלים/ה במילה או במשפט קצר: "כשקשה לי, אני יכול/ה לקבל מהקבוצה..." למשל עזרה, הקשבה, חברה, עצה, אומץ או תחושה שאני לא לבד. בסבב השני: "כשקשה למישהו אחר, אני יכול/ה לתת..." אפשר להוסיף לאחר כל משפט תנועה קטנה של הושטת יד למרכז המעגל. <u>המורה מסכם/ת:</u> חוסן לא אומר שאנחנו תמיד חזקים. לפעמים הכוח נמצא בתוכנו ולפעמים באנשים שסביבנו; אני יכול/ה לקבל כוח מהקבוצה – ואני יכול/ה להיות כוח בשביל מישהו אחר.	המשגת השייכות ויכולת לתת ולקבל תמיכה	7 דק'	6. סיום – "אני מקבל ואני נותן"

שאלות אפשריות לשיח

- מה עוזר לנו להרגיש שאנחנו חלק מקבוצה?
- מה משתנה כאשר אנחנו מתמודדים עם קושי יחד ולא לבד?
- איך אפשר לזהות שמישהו בקבוצה זקוק לעזרה?
- האם קבוצה חזקה היא קבוצה שבה כולם תמיד חזקים?
- מה אנחנו יכולים לקבל מהקבוצה – ומה אנחנו יכולים לתת לה?

ציוד והיערכות

- חלל פתוח המאפשר תנועה ועבודה בקבוצות.
- אין צורך בציוד מיוחד; ניתן להכין מראש כרטיסיות עם סיטואציות לשלב התמונות.
- אם רוצים, ניתן להכין פתקים וכלי כתיבה לסיכום חלופי במקום שיתוף במעגל.

התאמות אפשריות

- בכיתות ג'-ד' מומלץ לקצר את השיח המילולי ולהדגיש משחק, תנועה ותמונה.
- בכיתות ה'-ו' אפשר להרחיב את השיח ולהוסיף את המושג "חוסן קהילתי".
- לתלמידים שמתקשים להשתתף בתנועה או בהצגה ניתן להציע תפקיד של מתבונן/ת, במאי/ת או שותף/ה ליצירת התמונה.

הערכה ומשוב

ההערכה מתמקדת ביכולת להשתתף בעבודה קבוצתית, לזהות דרכים של עזרה ותמיכה, ולהבין שחוסן קשור גם ליכולת להיעזר באחרים וגם ליכולת להיות מקור תמיכה עבורם.

דגשים למורה לאחר השיעור

- לשים לב לתלמידים שנראו מוצפים, נסוגים או חריגים בהתנהגותם ולפעול בהתאם לנהלי בית הספר.
- אין צורך לחייב שיתוף אישי או "סגירה חיובית"; אפשר לסיים בתחושת שייכות ובהבנה שלכל אחד יש מקום בקבוצה.
- אפשר להמשיך בשיעור נוסף שיעסוק בשייכות, קהילה, עזרה הדדית או יצירה קבוצתית מתוך תקווה.

הערה: המערך מיועד לשימוש פדגוגי גמיש. מומלץ להתאים את השפה, הדוגמאות וקצב הפעילות לגיל התלמידים, למאפייני הכיתה ולהנחיות בית הספר ביום הציון.