

מערך שיעור : מזל ש.. אופני התגוננות והתמודדות

עדות 710

הצעה למערך שיעור למחנכים – שעת חברה/חינוך בחט"ב

הקדמה :

ארגון "עדות 710" הינו ארגון התנדבותי של אנשי קולנוע וטלוויזיה, היסטוריונים, אנשי טיפול ומחקר, שמיד לאחר אירוע ה-7.10 התארגנו על מנת ליצור מאגר עדויות של אנשים שחוו את אירועי ה-7.10 כתושבי העוטף, החוגגים במסיבות ברעים, כוחות הביטחון וההצלה, תקשורת ועוד.

המיזם מבקש להציג את ריבוי נקודות המבט ודרכי ההתבוננות בהתרחשויות ההיסטוריות, כחלק מגישה תיעודית וטיפולית הרואה בכל סיפור כראוי להיות מסופר ולהישמע. התפיסה של אנשי "עדות 710" רואים חשיבות ראשונה במעלה לעדים עצמם.

השיעור שלפניכם מבוסס על פרק מתוך הסידרה "שברים", בעריכת הצלם משה שיף, אשר צילם את העדויות של אנשי קהילת נחל עוז, לצד המראיינת שלהבת אופיר, במסגרת מיזם עדות 710. משה שיף, מאגד חלקי עדויות סביב תימות משותפות, ומציגן תחת הכותרת שברים. הסידרה זמינה ביוטיוב. כמו כן תהיה הפניה לשתי עדויות נוספות – של יולה סנדר מכפר עזה, ומירי אסולין מאשדוד. בהמשך יתקיים דיון בשיר "כל מקרה" מאת ויסלה שימברובסקה.

בשיעור זה נתמקד באופני התמודדות שונים, בהם נקטו אנשים ונשים אשר היו תחת איום קיומי וקיצוני. בעדויות יעלו התלבטויות, מחשבות וזכרונות הקשורים בחוויה קשה זו.

אורך השיעור: 45 ד' להעברה במהלך הימים הסמוכים ל-7.10.2026.

מערך שיעור : מזל ש.. אופני התגוננות והתמודדות ב7.10.

קהל יעד: חט"ב, חטיבה עליונה, מכינות, הגיל השלישי

משך: 45-60 ד'

בסיס: עדויותיהן של יולה סנדר מכפר עזה, ומירי אסולין מאשדוד. בהמשך יתקיים דיון בשיר "כל מקרה" מאת ויסלה שימברובסקה.

מטרות השיעור (למה?)

- א. ייחשפו למגוון קולות ועדויות מאירועי 7 באוקטובר.
- ב. יתמקדו בחוויה האישית של העדים.
- ג. יזהו דרכי התגוננות שונים בקרב העדים.
- ד. יבצעו השוואה בין המסר העולה מהעדויות והשיר "כל מקרה"
- ה. יגבשו תגובה אישית/ערכית לדבר ששמעו, באמצעות כתיבה

המערך נשען על תפיסת עדות 710 שלפיה לכל סיפור יש מקום והוא ראוי להישמע, תוך מתן חשיבות בראש ובראשונה לעדים עצמם.

הערות טרום הנחיה:

השיעור נערך ביום השנה למלחמה, שפרצה לפני שלוש שנים.
היחס והזיכרון של מלחמה זו שונה בין התלמידים ובין המורים.
מעגלי ההשפעה של אירוע זה רחבים (קרובים של.. מפונים.. מכרים..). נדרשת עירנות להרכב הכיתה.

אירוע בחשיפה גבוהה: יש פערים בכתה באשר למידת החשיפה, מידת הידע, מידת היכולת להכיל את הידע.

הסתייגות הורית (אופציונלי) לעיסוק בנושא זה, כדי להגן על הילדים.

חובת המורה להגן על הילדים. עליהם לצאת משיעור זה מחוזקים.

המלצות:

הצמדות למערך השיעור. הגבלת השיח החופשי בכל הקשור לדרישה למידע, לפרטים, לשיתוף קיצוני. לא להסחף לשאלות שיהיו (והרבה) להחזיר למערך השיעור, תוך אמירה אמפתית, שניתן לבוא ולדבר בהפסקה (וגם אז, להזהר מהצפת מידע).
התמקדות בסיפורי העדים.

1. פתיחה: כתיבה אישית: כתבו על רגע של קושי שחוויתם. איך התמודדתם? מה עשיתם באותו הרגע? מה עשיתם מאוחר יותר? שיתוף של מספר תשובות.

2. הסבר על מנגנוני התמודדות
הכנסו לאתר [אי-זון](#) וקראו על מנגנוני התמודדות עם טראומה

כשאדם מתמודד עם אירוע טראומטי, המוח מזהה את האיום ומגיב בצורה אינסטינקטיבית. בשלב הראשון, הוא מפעיל את מערכת העצבים הסימפתטית, מה שמוביל להפרשת הורמונים כמו אדרנלין. הורמונים אלו גורמים להאצת קצב הלב, לעלייה בערנות ולתחושת חדות. במקביל, תגובה אופיינית נוספת למצבי איום היא הילחם, ברח או קפא (fight, flight, freeze). כך האדם באופן אינסטינקטיבי מחליט אם להילחם, לקפוא במקום או להימנע מהסיכון, בהתאם לנסיבות וליכולותיו.

מנגנון הגנה נוסף שעשוי להופיע בעת התמודדות עם טראומה הוא דיסוציאציה. דיסוציאציה זהו מצב שבו האדם "מתנתק" מהמציאות הרגשית והחוויתית של האירוע. זו תגובה נפוצה למקרים חמורים של טראומה, שבהם המוח והגוף לא מצליחים לעבד את האירוע בצורה תקינה. אומנם זהו מנגנון הגנה שמטרתו להקל על ההתמודדות עם חוויות קשות, אך לעיתים הוא עשוי להחמיר את הסבל הנפשי בעתיד.

(מתוך מאמר באתר "בית מאזן")

3. חיבור לעדויות

עדות 710 הוא מיזם תיעוד שהוקם מיד לאחר 7 באוקטובר, כדי לאפשר לאנשים שחוו את האירועים לספר את סיפורם בקולם ובדרכים. העדויות המלאות נשמרות כחק מהזיכרון האישי, הקהילתי וההיסטורי.

אנו נקשיב לקטעים משתי עדויות. בזמן הכתיבה רשמו לעצמכם: (מומלץ להכין דף מסודר לכתיבה – מחולק לשניים ובו השאלות)

1. איזו דרך התמודדות זיהיתם?
2. מה היה שונה או דומה בדרכי ההתמודדות?
3. מה הפתיע אתכם?
4. איזו תובנה עלתה לכם בשמיעת קטעי עדות אלו?

א. עדות ראשונה: יולה סנדר - כפר עזה

כפר עזה

קיבוץ כפר עזה שוכן בסמוך לגבול עם עזה. בשבעה באוקטובר חדרו מחבלים רבים לקיבוץ והתנהלו בו קרבות במשך שעות ארוכות. במהלך המתקפה נרצחו חברים מהקיבוץ, תושבים נחטפו לעזה וחיילים נפלו בקרבות. הקיבוץ נפגע קשות ותושביו פונו מבתייהם. מאז פועלת הקהילה לשיקום חייה ולחזרה הדרגתית הביתה.

צפיה בחלק מהעדות של יולה סנדר מכפר עזה – שהסתתרה עם ילדיה בארגז המיטה. יולה מתארת את התפקוד שלה וגם מציינת שהיו הרבה ניסים באותו יום.

מדקה 6:40 עד 14:09

ב. עדות שניה: מירי אסולין – שדרות

שדרות

העיר שדרות שוכנת בסמוך לגבול עם עזה. בשבעה באוקטובר חדרו מחבלים לעיר והתנהלו בה קרבות במספר מוקדים. במהלך המתקפה נרצחו תושבים ונפלו אנשי כוחות הביטחון. לאחר האירועים פונו רבים מתושבי העיר לתקופה ממושכת. בהמשך חזרו התושבים בהדרגה לבתיהם, והעיר פועלת לשיקום החיים הקהילתיים והחינוכיים.

עדות של מירי אסולין משדרות- מתארת התמודדות אישית קשה- **מדקה 9:14 עד דקה 10:14** – "הקב"ה סתם לי את האוזניים."

ג. לאחר שמיעת העדויות:

*חצי כתה- כתבו- מה שקרה להם היה נס, כי... נמקו את עמדתכם.

*חצי השני של הכתה – כתבו- מה שקרה להם לא היה נס, כי... נמקו את עמדתכם.

*שיתוף בכתה של 2-3 מכל עמדה.

4. **כתיבה אישית-** מחשבות בעקבות השיעור- מה הבנתי, מה הפתיע אותי, מה הכי נשאר לי בזיכרון עכשיו בסוף השיעור...

(הצעה: לכתוב על רצועות בריסטול את אחת מהתשובות ולצרף ללוח כיתתי.)

5. סיכום

זה הייחוד החינוכי של עדות 710 ביום השנה: לא רק ללמד על 7 באוקטובר, אלא להפגיש קהל רחב עם העדויות של תשובי העוטף, ללמוד מהם על חוויתם האישית, ולחלוק איתם את זכרונם.

כתבה: דנה אראל