



אוקטובר
2023

שאלה שנייה בחאלו"ם

מי אני?

פרק מיוחד:

מי אני בימים סוערים בישראל

בחוברת ניתן למצוא כלים ומסרים של חוסן
והשבת תחושת מסוגלות ועשייה בקרב צוותי
חינוך ותלמידים.

עורכות וכותבות:

שירי לוי

אורית טובי

מדריכות ארציות חאלו"ם



לפני שמתחילים, כמה דגשים חשובים:

- מעגלי שיח: יושבים במעגל בלי שולחנות באמצע.
מהלך:
- סבב פתיחה במעגל: מה נשמע - כל תלמיד אומר במילה אחת עם איזה תחושה הוא הגיע היום, באיזה צבע, אסוציאציה, וכו'.
- פעילות/הפעלה במעגל: דיון, סרטון, משימה אישית/בקבוצות, כתבה ועוד.
- סבב סגירת מעגל: כל תלמיד במילה אחת מספר, מה למד, עם איזה תחושה הוא יוצא וכו'.

פתיח

מורה :

גוף הפעילות

חלק א'
חלק ב'

סיכום

- אנו חווים ימים לא פשוטים במדינת ישראל.
- החדשות/ הרשתות החברתיות/ המידע שעובר מפה לאוזן לעיתים מלחיץ וגורם לנו המבוגרים והתלמידים להרגיש תחושות שונות כמו לחץ, פחד, כעס ועוד.
- היום נעסוק בהתמודדות עם מצבים אלה, ונבין יחד שהרגשות שאנו מרגישים הינם טבעיים ונורמלים, והם נמצאים אצל כל אחד מאתנו .
- הרגשות והביטוי שלהם הינם סובייקטיביים: אחד בוכה, אחד שותק ולכל אחד יש דרך אחרת להביע כאב.

פתיח

גוף הפעילות

חלק א'
חלק ב'

סיכום

- יש להניח בריסטול גדול באמצע החדר ולכתוב באמצע הבריסטול דרכי התמודדות במצבי לחץ/תסכול/עצב/כעס.
- בלמידה מרחוק : ניתן לפתוח פדלט.
- יש לבקש מהתלמידים לרשום דרכי התמודדות שהם מכירים. (דרכי התמודדות נפוצות: לבכות/ לשתף חבר או מבוגר/ לכתוב/ להתבודד/ להקשיב לשירים/ לדבר ועוד).

פתיח

גוף הפעילות

חלק א'

חלק ב'

סיכום

- שיתוף במליאה : תלמידים שרוצים מוזמנים לשתף על דרכי התמודדות שעוזרות להם במצבי משבר / במצב בטחוני ובמצבי לחץ.

פתיח

גוף הפעילות

חלק א'
חלק ב'

סיכום

- הרגשות של כל האנשים בעולם מדברים עם הגוף שלהם ,
כאשר מישו עצוב / כועס / שמח / בוכה / פוחד הוא מרגיש
את זה בגוף.
- נסו לחשוב איפה אתם מרגישים את הרגש, האם זה
בכתפיים? בבטן ? בגב? בראש? או כל איבר אחר .
- משימה : ציירו גוף וסמנו היכן אתם מרגישים בגוף את הכאב
שיש לכם.

מערך 1:
מי אני בימים סוערים

פתיח

גוף הפעילות

חלק א'
חלק ב'

סיכום

גוף הפעילות - המשך חלק ב'

- מליאה: תלמידים שרוצים לשתף על איפה הם מרגישים בגוף, מוזמנים לספר.

שאלות שניתן לשאול:

- האם יש לתחושה בגוף עוצמה שניתן לדרג מ1-10?
- אם כן, האם אנחנו מרגישים כאשר העוצמה עולה?
יורדת? משתנה?
- אילו מחשבות מרגיעות אותי בזמן לחץ?
- אל מי אני פונה שאני זקוק לעזרה?
- איזה שאלה אני לא רוצה שישאלו אותי בזמן לחץ?
- האם אני מרגיש שרגישים לצרכים שלי בזמן לחץ?
- האם המידע בתקשורת מלחיץ או מרגיע אותי ?
- כיצד חברי הכיתה/ מחנכת/יועצת יכולים לסייע לי?

- לכל אחד יש דרכי התמודדות שונים. הכרנו בפעילות הקודמת דרכי התמודדות מגוונים.
- הגוף שלנו מרגיש את הרגשות שלנו, זה בסדר להרגיש, זה נורמלי לפחד ולכעוס, לא צריך לברוח מהרגשות הקשים שיש לנו.
- פחד זה רגע חשוב אבולוציונית . פחד שומר עלינו, לדוגמא : אם נראה נחש אנחנו נפחד ממנו ונתרחק. הפחד שומר עלינו.
- כעס מסמן גבול. אם מישהו עכשיו יקלל אותי, אני אכעס. זה מסמן גבול לצד השני ואומר במילים אחרות "הגזמת, עברת את הגבול "
- רגשות זה דבר טבעי והכרחי.

מערכ 2: מי אני - איך אני מרגיש את עצמי

מערכ 2: מי אני- איך אני
מרגיע את עצמי ?

פתיח

פתיח: במפגש הקודם דיברנו על התמודדות.

סבב פתיחה: כל תלמיד מוזמן לשתף במעגל באיזה ערוץ התמודדות בחר להתמודד לאחרונה.

גוף הפעילות

היום נתרגל בסדנה הקרובה וננסה להבין:

- מה קורה לנו בגוף וכיצד הגוף שלנו מושפע מהרגשות שלנו?
- מה עושים אם הגוף שלנו כרגע נמצא במתח רב בגלל מצב בטחוני /פחד/ אובדן/ כעס ועוד?
- איך מרגיעים את הגוף?
- כל פעם נתנסה בטכניקה אחרת ונלמד כיצד נוכל לשלוט על גופנו במצבים לא נעימים.

סיכום

איך מרגיעים את הגוף?

- חשוב להבין מה קורה לנו בגוף כאשר אנחנו בלחץ/ כועסים/ חרדים/ אחרי אובדן/ אבל וכו

- יש לנו 2 מערכות בגוף: מערכת הברקס ומערכת הגז.

מערכת הברקס פועלת כל הזמן ואילו מערכת הגז- רק לפעמים.

- **מערכת הברקס:** כאשר אנחנו רגועים אנחנו יכולים ללמוד, להכיל, לעשות 2 פעולות בו זמנית.

- **מערכת הגז:** מערכת שבה המוח מאותת לגוף שיש סכנה.

דמיינו לכם שאתם הולכים ביער חשוך פתאום אתם נתקלים בדוב ענק, המוח משדר לגוף שישנה סכנה ועכשיו קורים לגוף מספר דברים. כל המערכות שהגוף לא צריך "הולכות לישון", בלוטות הרוק מפסיקות ואז מרגישים יובש בפה, טונוס שרירים, עודף חמצן, דופק מהיר וכו'... (נסו להיזכר במערכת הקודם איפה בגוף מרגישים את הלחץ)

מערך 2: מי אני- איך אני מרגיע את עצמי ?

פתיח

גוף הפעילות

סיכום

פתיח

גוף הפעילות

סיכום

- אנחנו רוצים להרגיע את מערכת הגז ולהזמין את מערכת הברקס לחזור לפעולה, ורק באמצעות השהיית תגובה / הרגעה / ויסות ניתן להשתמש במערכת הברקס.
- בסדנה זו אנחנו נכיר ונתרגל כלים ופרקטיקות (מצ"ב הסבר בהמשך) לוויסות שנכונים הן למבוגרים והן לילדים שיכולים לעזור בשעת משבר/ אובדן / מצבי לחץ.
- רצוי לתרגל את הכלים בזמן שמערכת הברקס פועלת (כאשר אנחנו רגועים), כך תוכלו להצליח איתם יותר.
- סבב סגירה: כל תלמיד בתורו מוזמן לספר לאיזה פרקטיקה הוא מתחבר.

פרקטיקה ו- גייקובסון

- מדובר על כיווץ קבוצות שרירים. אנו רוצים לפלוט את כל האנרגיה שטעונה לנו בגוף, כי בזמן כעס יש המון אנרגיה שלכודה בגוף.
- לוקחים את הידיים קדימה ב90 מעלות ומכווצים את השרירים וכפות הידיים חזק למשך 30 שניות ואז משחררים בפעם אחת.
- מושיטים ידיים לצדדים (כמו "רמבו") מכווצים ל30 שניות ואז משחררים, וכך ממשיכים הלאה לשרירי הבטן, שרירי הישבן, שרירי התאומים, שרירי כפות הרגליים.
- לאמיצים שבינינו ניתן לעשות גם כיווץ בפנים.
- בואו נתנסה.

מערך 2: מי אני- איך אני מרגיע את עצמי ?

פתיח

גוף הפעילות

- פרקטיקה 1
- פרקטיקה 2
- פרקטיקה 3
- פרקטיקה 4

סיכום

המשך:

פרקטיקה 2- נשימה סרעפית:

- נשימה כמו של בעלי החיים:

מנפחים את הבטן, ניתן לדמיין שאנחנו כאילו מנפחים בלון.

זה קשה אך עם אימון הדבר הופך להיות יותר קל. ניתן

להיעזר בעצימת עיניים למי שמרגיש/ה צורך.

- המטרה היא לדלל את החמצן בדם כי בזמן לחץ יש עודף חמצן בדם.

- בואו נתנסה.

מערך 2: מי אני- איך אני
מרגיע את עצמי ?

פתיח

גוף הפעילות

פרקטיקה 1

פרקטיקה 2

פרקטיקה 3

פרקטיקה 4

סיכום

פרקטיקה 3-מקום בטוח

- דמיון מודרך:

כל אחד עוצם את העיניים ומדמיין שהוא נמצא במקום שהוא הכי רוצה להיות בו עכשיו, במקום הזה הוא מרגיש נוח ובטוח. ניתן להיזכר בריח של המקום, אפשר להרגיש את הלחות של המקום, אפשר להיות שם לבד, או עם בעל-חיים, חבר או כל דבר אחר שעושה לנו טוב. מומלץ לזהות ולתאר בדימיון כמה שיותר פרטים שמפעילים את כל החושים.

- המטרה היא להרגיע את סערת הרגשות ולתת לעצמנו להרגיש תחושה שאנחנו נמצאים במקום בטוח ונוח.
- בואו נתנסה.

מערך 2: מי אני- איך אני מרגיע את עצמי ?

פתיח

גוף הפעילות

- פרקטיקה 1
- פרקטיקה 2
- פרקטיקה 3
- פרקטיקה 4

סיכום

- פרקטיקה זאת יעילה מאוד כאשר הרגש של כעס מתעצם.
- עוצרים את הכל ומתרחקים מהמקום שבו אנחנו נמצאים או הנושא שבו שמעסיק אותנו וגורם לנו ללחץ או כעס נורא ממש ברגע הזה.
- בואו נתנסה.

מערך 2: מי אני- איך אני
מרגיע את עצמי ?

פתיח

גוף הפעילות

- פרקטיקה 1
- פרקטיקה 2
- פרקטיקה 3
- פרקטיקה 4

סיכום

מערך 3: מי אני - איך אני מפרש דברים?

- לכל אחד מאיתנו יש משקפי פירוש איתם אנו רואים את העולם

- פרשנות היא סובייקטיבית: כל אחד מפרש את המציאות בצורה אחרת.

- התגובות שלנו מושפעות מהפרשנות הרגשית שאנו נותנים לאירוע מסוים ויש אפשרות לאדם לשנות / למתן / לשלוט בתגובות התנהגותיות אם יבין את ההקשרים של התגובות לפרשנות שנתן.

מערך 3: מי אני- איך אני
מפרש דברים

פתיח

גוף הפעילות

סיכום

המשך מערך 3: מי אני - איך אני מפרש דברים?

- ככל שנתאמן ונלמד לעצור ולבחון את עצמנו ולא לעבוד על האוטומט שלנו כך נצליח לרכוש רפרטואר של תגובות ולא דווקא שליליות ופסימיות.

- במצבי דחק לרוב אנו נוטים לפרש ולחשוב דברים באופן שלילי (זוכרים? - פחד עוזר לנו ושומר עלינו) ובמערך זה ננסה לתרגל ולאמן את הרפרטואר שלנו גם למחשבות חיוביות במצבי דחק.

מערך 3: מי אני- איך אני מפרש דברים

פתיח

גוף הפעילות

סיכום

גוף הפעילות :

- ניתן לעשות זאת בפדלט או על הלוח.
 - המורה מציגה בפני התלמידים משפט, ומבקשת מהם להחליף אותו במשפט אחר : מעודד יותר.
 - כל המשפטים שהילדים מציעים מוצגים על הלוח או באמצעות פדלט, וכך הילדים נחשפים למגוון פרשנויות ולומדים שיש עוד פרשנויות מלבד שלהם.
- להלן המשפטים:
- 1.היו טילים במהלך הלילה - ואז חשבתי "המצב גרוע תכף כולנו בטח נמות"
- 2.אמא שלי נכנסה לניתוח וחשבתי לעצמי " בטח היא תהיה נכה או שאפילו היא לא תשרוד את הניתוח "
3. נכשלתי במבחן האחרון באנגלית וחשבתי " אני כזאת סתומה, תמיד אני נכשלת"

מערך 3: מי אני- איך אני
מפרש דברים

פתיח

גוף הפעילות

סיכום

המשך משפטים...

4. כואב לי הראש כבר כמה ימים - ואז חשבתי "בטח יש לי

משהו נורא בראש שאולי אצטרך ניתוח דחוף"

5. היתה שריפה בבניין שלי אז חשבתי לעצמי " אוטוטו יקרה

לי גם משהו דומה "

6. הייתי בזוגיות וחבר שלי סיים את הקשר ביננו אז חשבתי

"בטח אף אחד לא יצליח לאהוב אותי יותר כמוהו, קשה כל

כך למצוא אהבה"

7. היה מבחן במתמטיקה ולא שלטתי בחומר וחשבתי " עדיף | לא ללמוד מתמטיקה כי בין

כה וכה אכשל".

8. היתה לי תאונת דרכים קלה אז חשבתי "נו ברור שיקרו לי

דברים נוראיים, אין לי בכלל מזל בחיים האלה".

סיכום:

- הכל מתחיל במחשבות שלנו:
- הכל תלוי באיזה 'משקפים' אנו בוחרים להסתכל על הדברים.
- האופן בו נפרש את הסיפור/המקרה/האירוע הוא זה שיוליד את הרגש שנחוה.
- הרגע שנספר לעצמנו את הסיפור אחרת, גם 'המשקפיים' שלנו ישתנו ולכן חשוב להתאמן בפרשנויות שונות.
- אם נתאמן על הפרשנויות שלנו לעיתים תכופות נצליח גם בימים סוערים לחשוב מחשבות חיוביות וטובות ולא רק מחשבות פסימיות ומפחידות.