



מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל חברה ונוער



מעגל התמיכה שלי

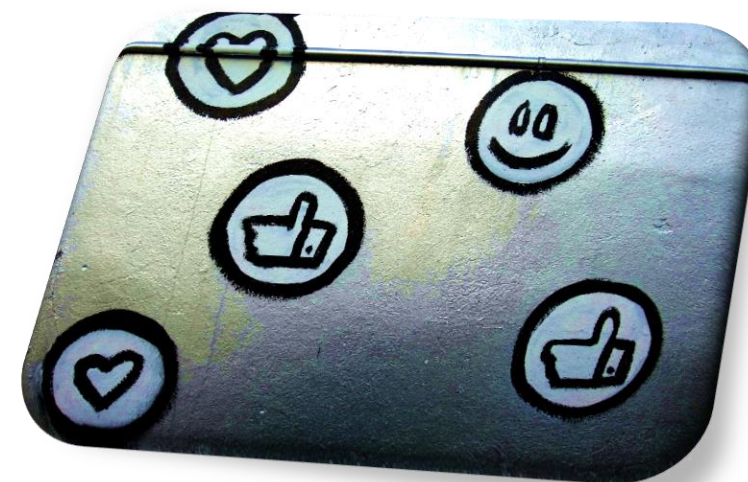


Photo by [George Pagan III](#) on [Unsplash](#)

מעגל התמיכה שלי

מערך שיעור לתלמידים



מערך פעילות

למנחה



מטרות הפעילות



מבוא

לעולם אל תוותרו

הרופאים אמרו לארתור בורמן, חייל משוחרר ונכה שנפצע במלחמת המפרץ, שהוא לעולם לא יוכל יותר ללכת ללא עזרה...

← צפו בסרטון "[לעולם אל תוותרו](#)"



"נפלתי הרבה פעמים... אבל קמתי שוב" ..



- ◇ איך התרשמתם מהסרטון?
- ◇ לדעתכם, מדוע נקרא סרטון זה "לעולם אל תוותרו"? על מה גיבור הסרט לא ויתר?
- ◇ מה לדעתכם היו המטרות שהוא הציב לעצמו?
- ◇ על אילו מכשולים הוא היה צריך להתגבר בדרך להגשמתן?
- ◇ "הוא לא הכיר אותי... אבל האמין בי" – מי האדם שעזר לו להשתקם? מה חשיבותו?

עבודה בקבוצות



חזרו לשיחה
במליאה



מלאו את
המשימה
בכרטיסיית
ההנחיות



התחלקו
לרביעיות

חלוקה לחדרים בזום



יש להקדיש למשימה 15 דקות.



"הוא לא הכיר אותי... אבל האמין בי..."

◇ מתי, לרוב, אנו זקוקים לסיוע?

◇ במה זה רלוונטי להתמודדות עם קשיים העלולים לעלות במהלך השירות הצבאי?
הסבירו.

◇ הביאו דוגמאות לאפשרויות סיוע במהלך השירות הצבאי – כיצד תבחרו במי להסתייע?

◇ האם תוכלו להיות דמות מסייעת עבור אחרים? הדגימו.

בסיום הסרטון ארתור בורמן פונה ישירות למורה היוגה שליווה אותו:

"תודה DDP על שהאמת בי"

◇ לדעתכם, מה הניע את המורה ליוגה לעזור לארתור? הסבירו.

◇ האם ההסתייעות במורה ליוגה מורידה מעוצמת ההישגים של ארתור?

◇ מדוע, לדעתכם, הוא בחר לסיים במשפט זה?



טוב לב במילים - יוצר בטחון
טוב לב במחשבה - יוצר עומק
טוב לב בנתינה - נותר אהבה

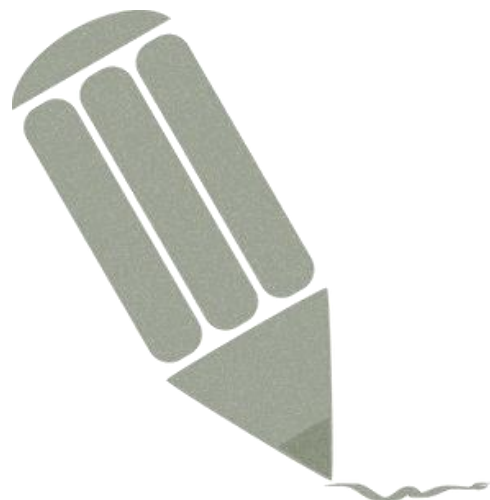
לאו צה*

◇ מהן דרכי הנתינה שמתאר הפילוסוף לאו צה?

◇ איזו דרך נראית לכם המשמעותית ביותר? הסבירו.

מהצחה!

* אבי תורת הדאואיזם ומגדולי הפילוסופים הסינים. על פי המסורת הסינית חי במאה השישית לפנה"ס.



נספחים

מבוא

- המסגרת הצבאית יכולה להוות הזדמנות להתפתחות והעצמה אישית. עם זאת, אצל חלק מהחיילים הצבא יכול לעורר תחושות קשות ולעיתים משבר ממשי. למצוקה יכולות להיות סיבות שונים - אכזבה מהשיבוץ לחייל או לתפקיד, קושי במעברי חיים, אי אמון לגבי היכולת הגופנית ו/או הנפשית, בעיות בקשרים חברתיים, קושי בקבלת מרות ועוד'.
- אחד הגורמים המסייעים להתמודד עם קשיים אלו הוא דמות מסייעת (בתוך המערכת או מחוצה לה) בעלת רגישות ויכולת נתינה אשר תסייע להתמודד עם פחדים וחרדות שעולים ונותנת לגיטימציה לרגשות ולצרכים אישיים.
- במערך זה נעמוד על גורמים המסייעים ובולמים את הפרט בהתמודדותו עם קשיים, נברר את תרומתה האפשרית של דמות מסייעת להתמודדות עם הקשיים ונבחן מהו הערך המוסף של עזרה לאחר.





מטרות הפעילות

1. לעמוד על גורמים המסייעים לפרט בהתמודדותו עם קשיים ועל גורמים הבולמים את יכולתו להתמודד.
2. לברר את תרומתה האפשרית של דמות מסייעת להתמודדות הפרט עם קשיים – בכלל, ובשירות הצבאי בפרט.
3. לבחון מהו הערך המוסף של עזרה לאחר.



הנחיות לעבודה בקבוצות

דונו בשאלות המוצגות והכינו לשיתוף בכתה/במליאה:

חשבו על סיטואציה/מקרה בו נתקלתם בקושי והסתייעתם במישהו להתגבר עליו:

◇ מי היה האדם שסייע לכם? במה הוא סייע?

◇ מדוע נעזרתם דווקא בו?

◇ מה הרווחתם מהסיוע שלו?

◇ האם, לדעתכם, הוא הרוויח דבר מה מכך?

שתפו את חבריכם לקבוצה.

