



מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל חברה ונוער



מאזרחות לצבא



מאזרחות לצבא

מערך שיעור לתלמידים

למנחה



מערך פעילות



קישורים
להרחבה



מטרות
הפעילות



מבוא

לקראת גיוס



צפו בסרטון – הלילה הראשון בטירונות



◇ איך התרשמתם מהסרטון?

◇ אילו מחשבות ורגשות הוא מעלה בכם?

◇ סרטון זה הופק על ידי צה"ל – לדעתכם, מהו המסר שהוא מנסה להעביר?

לאיזו מטרה?

מאזרחות לצבא

הגיוס לצבא, עם סיום התיכון, יוצר שינוי משמעותי וחד בחיי המתגייסים – מעבר מאזרחות למסגרת צבאית – המלווה בהתרגשות ובחששות רבים.

◇ ענו על השאלון: [חששות לקראת גיוס](#).

- אפשר לענות על השאלון באמצעות סקר "קהוט" על חששות מאורח החיים הצבאי*, או באמצעות מנטימטר.

◇ לאחר שכל המשתתפים ענו, תוכלו לראות את התפלגות תשובות הקבוצה.

* יש להוריד את המשחק למחשב מרכזי וכל משתתף יתחבר מהמכשיר שלו.

חששות לקראת גיוס



- ◇ אילו חששות משותפים עלו בסקר?
- ◇ האם יש חשש נוסף, שלא הוזכר בסקר, שאתם רוצים להעלות?
- ◇ עם אילו מהקשיים נראה שתוכלו להתמודד בכוחות עצמכם?
- ◇ באילו תחומים תבקשו עזרה? למי תפנו?

עבודה בקבוצות



חזרו לשיחה
במליאה



מלאו את
המשימה
שבכרטיסיית
ההנחיות



התחלקו לקבוצות
בנות 3-4 חברים

חלוקה לחדרים בזום



יש להקדיש למשימה 20 דקות.



ההתמודדות שלי



- ◇ איך הייתה חוויית השיתוף בקבוצות?
- ◇ מה התחדש לכם בעקבות השיח וההתבוננות במודל בנוגע לעצמכם? בנוגע לחבריכם?
- ◇ אילו דפוסי התמודדות עלו בקבוצה?
- ◇ האם יש דפוס התמודדות שאינכם נוהגים לפעול לפיו ושהייתם רוצים לאמץ? פרטו.
- ◇ לדעתכם, האם דרכי ההתמודדות שציינתם יהיו יעילות גם בצבא? הדגימו.
- ◇ מה יכול להקל עליכם את המעבר מהאזרחות לחיי צבא?

"כל קושי טומן בחובו הזדמנות" אנונימי

בהצלחה!



קישורים להרחבה

טיפים שיעזרו לכם להתמודד בטירונות – מיט"ב ♦

איך מתכוננים נפשית לגיוס לצבא – שיחה עם הפסיכיאטר ד"ר אילן טל ♦

פחד לקראת גיוס, התמודדות וטיפול – מכון טמיר ♦

מתבגרים לקראת גיוס, מה עובר עליהם – טיפולנט ♦

שאלות ותשובות על הצבא – הבלוג של Michal Matzov ♦





מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל חברה ונוער



נספחים



מבוא

- אחד הנושאים המטרידים ביותר בני נוער ערב גיוסם הוא המעבר ממסגרת אזרחית ומוכרת למסגרת הצבאית. מעבר זה כרוך בשינויים רבים ובכללים: אובדן הפרטיות, צורך בציות לסמכות, עמידה בכושר גופני גבוה, עמידה בתנאי שירות קשים, פרדה מהבית ועוד.
- חיילים רבים חווים קשיים שונים במעבר בין האזרחות לצבא, ופעמים רבות אינם יודעים כיצד להתמודד עם קשיים אלו – דבר המקשה את התאקלמותם במסגרת הצבאית והעלול לפגוע הן בחוויית השירות שלהם הן בהמשך מסלולם בצבא.
- בפעילות זו, ננסה לזהות את החששות העולים לקראת השירות הצבאי, נדון בקשיים הצפויים במעבר ממסגרת אזרחית למסגרת צבאית ונבחן דרכים להתמודדות עימם.





מטרות

- 1 לזהות את החששות העולים לקראת השירות הצבאי.
- 2 לדון בקשיים הצפויים במעבר ממסגרת אזורית למסגרת צבאית.
- 3 לבחון דרכים להתמודדות עם המעבר מהאזרחות למסגרת השירות הצבאי.



שאלון לקראת גיוס

← לנוגע לכל אחד מההיגדים, בחר בסעיף המתאר את תחושותיך:

עליי לעמוד בלוח זמנים צפוף

1. חושש מאוד
2. חושש קצת
3. לא חושש

קובעים לי מה ללבוש ואיך להיראות

1. חושש מאוד
2. חושש קצת
3. לא חושש

אין לי פרטיות

1. חושש מאוד
2. חושש קצת
3. לא חושש

עליי לציית לפקודות

1. חושש מאוד
2. חושש קצת
3. לא חושש

תנאי לינה, מקלחות ושירותים

1. חושש מאוד
2. חושש קצת
3. לא חושש

מאמץ גופני

1. חושש מאוד
2. חושש קצת
3. לא חושש

מכתיבים לי מה לעשות

1. חושש מאוד
2. חושש קצת
3. לא חושש



עבודה בקבוצות – הנחיות

◇ נסו להיזכר במקרה שבו התמודדתם בהצלחה עם קושי או עם מצב לחץ.

◇ שתפו את הקבוצה בסיפורי ההתמודדות.

◇ לפניכם מודל "גשר מאחד", המתאר דרכי התמודדות במצבי לחץ ובמצבים חדשים:

← בדקו איזה ערוץ התמודדות, מתוך המודל, סייע לכם בעבר להתמודד עם קשיים ועם

מצבי לחץ.

← שתפו את חבריכם.



מודל גש"ר מאח"ד

דרכי התמודדות במצבי קושי ולחץ

ד - דמיון	ח - חברה	א - אמונות	מ - משפחה	ר - רגש	ש - שכל	ג - גוף
עבודה באמצעות הדמיון, כמו דמיון מודרך	הישענות על חברים טובים ועל דמויות משמעותיות	אמונה בעצמנו, באל ועוד	הישענות על בני משפחה	ביטוי רגשי בדרכים שונות	עבודה קוגניטיבית הכוללת אמירות עצמיות מרגיעות	עבודה גופנית המסייעת להפחתת לחץ (כמו נשימות והרפיה)

גוף | שכל | רגש | משפחה | אמונה | חברה | דמיון

