



## חוסן-פותחים שנה קצת אחרת:

### שני שיעורי כישורי חיים לתלמידי כיתות ז - י

#### שיעור ראשון

אורך השיעור: 40 דקות

**הקדמה למורה:** בשני השיעורים הקרובים אנחנו רוצים לעזור לתלמידים לעבור ממקום של קושי למקום חיובי של התחדשות ולימוד. נעזור להם לזהות את הקושי האישי שלהם בשגרה חדשה כדי שיוכלו לזהות את התקווה והטוב שבחזרה ללימודים. אנחנו מצפים שעצם זיהוי הקושי והדיבור אודותיו יהיה בו מן ההקלה, אך ברור שעבור חלק מתלמידים לא די בכך. אין באפשרותנו לערוך בכיתה עיבוד של ממש של חוויותיהם ולכן חשוב לשים לב לאותם ילדים שמתקשים להסתגל לפתיחת שנה קצת אחרת. קושי עלול להתבטא בתגובות יתר או בהימנעות. באמצעות קשר עם ההורים ניתן להבין מה הם עוברים בתקופה הזאת, לשוחח איתם אישית ובמידת הצורך גם להפנות ליועצת בית הספר.

לתלמידים שעיימם יש תקשורת ישירה, מומלץ לשלוח לפני השיעור כמה שאלות מקדימות (לבחירת המחנכת) גם אם התלמידים אינם עונים בהתכתבות, הם חושבים על השאלות לפני המפגש וזה משמעותי למידת המעורבות שלהם בשיעור:

- שתפו מחוויות החופש הגדול, ספרו מה **היה טוב עבורכם ומה היה קשה** במצב שנוצר?
- לקראת חזרה לשגרת לימודים חדשה: מה אתם צופים שיהיה קשה ומה יכול להיות שיהיה לכם **יותר טוב?**

לעזרתכם מצגת לעבודה עם התלמידים – [לחצו כאן](#)

**פתיחה** של המחנכת: שלום לכולם מתרגשת לראות אתכם. אנחנו נפגשים לשיעור, אבל, כפי שכולכם יודעים, זה איננו שיעור רגיל שנלמד בדרך הרגילה. הימים האלה הם באופן כללי לא "רגילים", וסביר שאתם מרגישים שלפעמים קצת קשה לכם ולאחרים בסביבתכם. המצב שנוצר בעקבות הצורך בשמירה על הבריאות מפני נגיף הקורונה גרם לשינויים רבים והם משפיעים על כולנו. כמו כל השינויים שקורים לאנשים, ישנם שינויים טובים המטיבים איתנו וישנם שינויים לרעה (המקשים עלינו). אם אנחנו משווים את מה שיועדים היום לעומת לפני חודש, אפשר לומר ש'נרגענו' קצת כי הבנו בדיוק מהי הקורונה ואיך מתמודדים איתה: צריך להימנע מפגישה עם אנשים שלא גרים איתנו, לשטוף טוב ידיים ועוד... אז חוזרים לשגרה חדשה וקצת אחרת. השגרה וגם אנחנו - קצת אחרת, קצת אחרים. נבדוק רגע...מה קורה אצלנו?

שלחתי לכם שאלות מקדימות שעוזרות לנו להתבונן על מה שקורה אצלנו, בתוכנו. **נתחיל עם ה'סבבה' - ממה אתם נהנים בימים האלה? מה עוזר לכם להרגיש טוב בתקופה האחרונה?**

אני אשתף (המורה) שלדוגמה...

סביר שרוב התלמידים יתארו גם דברים שהם נהנים מהם במצב הנתון. המחנכת: אני שמחה לשמוע שיש גם חוויות מיוחדות שמסבות לכם הנאה ושתוכלו לקחת עמכם אחרי שהתקופה הזו תחלוף. עדיין, סביר שרובנו מרגישים לא מעט קושי. רבים שחשים שהקשיים נוטים להישאר אתנו, ואפילו להפריע לנו ביכולת הריכוז או בכוח שלנו לעשות דברים חדשים.

### **אני מזמינה אתכם להתמקד לכמה דקות ב"באסה"....מה היה הכי קשה לכם בחופשה קצת אחרת?**

המחנכת תשמע 2-3 תלמידים ותסכם שבעיקר נשמע שההיבטים בהם קשה הם (תכוון לשלוש נקודות):

1. חסך בחברים, בדידות וגעגוע
2. פחד, דאגה - לא יודעים מה עלול לקרות ומתי זה יגמר - חוסר ודאות (גם בהקשר כלכלי)
3. תסכול, כעס, עצבנות שנובעים מהמצב המגביל בו אנחנו חיים.

המחנכת:

אני מזמינה את כולנו **להתמקד רגע** בקושי שאנחנו מרגישים לאחרונה. אנחנו דואגים ומסביבנו ההורים דואגים וחוששים גם מהקורונה וגם חששות לפרנסה לעתיד. אנחנו גם מתעצבנים שיש מגבלות ואי אפשר לצאת באופן חופשי כמו שהיינו רגילים. האם אתם יכולים לנסות להתמקד בדבר אחד שהיה לכם קשה אתו ונראה מה קורה בתוכנו במצב הזה.

המורה תחכה כמה שניות...

שימו לב אם אתם מרגישים איזה חוסר שקט ומתח. אולי כזה לחץ באזור החזה או כאב בטן לא רגיל? אולי חלק מרגישים עייפות ושאיין כוח לכלום. ככה מאותת לנו הגוף שהוא יודע שאנחנו עוברים תקופות או רגעים קשים.

אילו מחשבות עוברות לכם בראש? מה יהיה? מתי זה ייגמר?

איזה רגש הכי חזק כרגע? אצל כל אחד זה מעלה רגשות שונים - אצל אחד חוסר הוודאות מייצרת פחד. אצל מישהו האחר מבעבעים כעס, תסכול ועצבים על שאי אפשר להתנהל בחופשיות ולעשות באמת מה שרוצים וצריכים כמו ספורט או ללכת לחברה. יש מי שמרגיש מיאוש או עצוב נורא...כלום כמעט לא אותו דבר!

כעת נערוך סקר קצר בין כולנו -

מי שמרגיש דאגה או חשש שירים את היד.

מי שעצוב ומאוכזב שכך עוברת לו השנה שירים את היד

מי שבעיקר עצבני - שירים את היד

ועכשיו נסתכל על עצמנו רגע מהצד. איך זה נראה כשאנחנו עצובים, משועממים או פוחדים? מה זה גורם לנו לעשות?

המחנכת: רגשות כאלה יכולים להביא אותנו להתנהגויות לא רגילות כמו להגיע להתפרצות או להסתגר ולהתנתק.

**נערוך התנסות קצרה:** שבו בנוחות. הרפו את הכתפיים ונשמו לאט (להמתין כמה שניות).

כעת חשבו על דמות מסרט, סדרה או משחק מחשב שבקטע מסוים עברה רגעים קשים. קטע שהיה בו פחד, עצב, געגוע לחברים ולאנשים מסביב. שימו לב לדבר הראשון שקופץ לכם לראש בקשר לרגע הזה. קחו לכם זמן לשחזר ולהיזכר במה שהיה שם. (להמתין כמה שניות) מה אותה דמות הרגישה? איך ראו את העוצמה של החוויה הקשה שלה? מה זה הביא אותה לעשות?

אולי עולה בכם דווקא שיר שהמילים שלו או המוסיקה ממש מתאימים למה שעובר עליכם בתקופה הזאת. כשאתם שומעים את השיר בדמיון, שימו לב למה שקורה לכם כרגע. מה משתנה בהרגשה הפנימית. זה כנראה לא הכי נעים אבל עדיין אפשר להיות עם זה.

חשבו וזהו - מה הרגש שהכי "תופס" אתכם כשאתם חושבים על השיר או על הקטע מהסדרה.

המחנכת תוביל את השיח עם דוגמה משלה. נציע בנק רגשות. נדגיש שהרבה חבר'ה מרגישים רגש חזק אחד ש'מוביל' אחריו חבורת רגשות כמו למשל תסכול שאחריו באים גם כעס ועצב.

**המחנכת:** כאשר אנחנו נותנים שם או סיפור לרגש העיקרי ש"מציף" אותנו אנחנו מבינים יותר טוב מה קורה וזה עוזר לנו להתמודד. זה לא נעים לנו אבל זה מובן. כך גם בימים כגון אלו, ימים לא רגילים.

האם ניתן לעשות עוד משהו כדי שנוכל להכיל את הרגש קצת יותר בקלות? ננסה.

### **תרגיל הזום**

המחנכת תציג את השקופית הראשונה במצגת ותפנה לתלמידים: בואו נתבונן בתמונה הראשונה. כמו מה זה נראה לכם? מה זה לדעתכם? אסוציאציה חופשית. נניח כרגע לשאלה מה יש בתמונה. מיד נגלה זאת...מה אנחנו רואים כאן? סוג של כרבולת...כתר.

כעת ניעזר בדמיון שלנו. הכרבולת תהיה ההרגשה הלא נעימה שאתם חווים... דמיינו שההרגשה הזאת ש"תפסה" אתכם נמצאת בתמונה הראשונה. מה שמופיע בתמונה, לא משנה מהו, מציין כעת את הקושי. הוא גדול ומכיל את הכול. אמרו לי כשאתם מוכנים.

מוכנים? בואו נראה מה קורה לזה. אנחנו מתחילים...

המחנכת תתקדם עם המצגת באיטיות: עכשיו אתם יודעים שזוהי כרבולת של תרנגול. המשיכו לזהות את כרבולת התרנגול עם הבעיה שאתם מרוכזים בה עכשיו. ייתכן שבהמשך לא תראו יותר את הכרבולת. למרות זאת תמיד תדעו היכן היא הייתה ותוכלו להמשיך להתרכז בבעיה שלכם.

המחנכת ממשיכה להעביר את השקופיות באיטיות. מדי פעם היא מזכירה היכן הייתה כרבולת התרנגול עד לסיום המצגת.

שיחה: איך היה? עד כמה אתם עדיין ממוקדים בקושי שהייתם מרוכזים בו? רוב האנשים שחווים תרגיל זה מדווחים על ירידה במיקוד שלהם בבעיה זאת למרות שהתבקשתם להתמקד בה. מה לדעתכם קרה כאן? האם השתחררתם מעט מההרגשה הקשה, ואם כן, מה עזר לכך?

### **סיכום התרגיל:**

**כשיש הרגשה קשה ולא נעימה הקשורה בבעיה זה "מטריד". הבחירה "להתווכח" עם הבעיה, משאירה אותנו במחשבה רק עליה. לעומת זאת, אם נרחיב את הקשב, נסתכל מסביבנו נוהה מה עוד חשוב לנו ונוכל לבחור להתמקד בו. לצד זה, נקבל בהבנה את זה שהרגשה לא נעלמת מיד ושזה נורמלי לחוש רגשות קשים מידי פעם.**

אפשר מצד אחד לקבל את זה שיש לנו בעיה ומצד שני להרחיב את הקשב ולבחור להתמקד במה שחשוב לנו וגם במה שאפשר לפתור ברגע זה.

**המנגנון של הרחבת הקשב וההרחקה יסייע לנו בהתמודדות עם הרגשה לא נעימה סביב קשיים ותסכולים. אולם במקרה של בעיות שדורשות פתרון יש לנסות לפעול כדי לטפל בהן.**

מחנכת: קחו לכם פתק וכתבו במילה או שתיים או באמצעות סימן מצויר את הקושי שלכם. קרבו אותו לעינית המצלמה של המחשב ושימו לב איך זה ממלא את כל המסך. כך בדיוק קורה גם בראש שלנו. כעת הרחיקו את הפתק ושימו לב לכל מה שנגלה מסביב. ניתן לחזור על התרגיל ולבצע זאת בדמיון ואפילו כמה פעמים. בחיים כאשר הבעיה שלנו "תופסת" את רוב התמונה, ניתן להרחיק אותה בדמיון וגם להקטין אותה.

**משימה לקראת השיעור השני תישלח בווטסאפ כעבור יום:**

- שימו לב בימים אלה לשלושה דברים שאתם מגלים שדווקא **משמחים** אתכם בעצם החזרה ללימודים.
- שימו לב גם לרגעים של **קושי**. נסו לתת שם לרגש המרכזי שלכם באותו הרגע. נסו להמשיך את הפעילות שלכם עם הרגש הלא נעים. לא צריך להעלים רגשות לא נעימים. אם עדיין יהיה קשה לתפקד אולי תשתמשו בזום. טיפה להרחיק את זה ולראות את הדברים הנוספים שיש ברקע של החיים שלנו ואולי אפילו דברו עם ההורים.
- **לשיעור הבא נא להצטייד בשני זוגות גרביים מגולגלים ונקיים** 😊

## **שיעור שני**

**(לא לשכוח את שני זוגות הגרביים)**

**פתיחה** בפגישה הקודמת ביקשתי מכם לחשוב על דברים טובים שגלומים במעבר מהחופש הגדול לפתיחת שנה קצת אחרת לצד תשומת הלב שלכם לרגעים קשים בחזרה ללימודים.

### **בואו נשמע מה מצאתם?**

המחנכת תשמע 2-3 תלמידים והשאירה לנו היא שתהיה פלטפורמה כיתתית שבה אפשר יהיה להציג את התוצרים של כל התלמידים על גבי הלוח.

המחנכת תדגיש ותדגים את מה שאנחנו יכולים להרוויח מצורת השגרה הנוכחית. המחנכת: כיוונתי אתכם גם להתייחס לרגעים לא נעימים שעברתם עם הכלים שלמדנו כאן כמו קבלת הרגש. אני מקווה שיכולתם להשתמש בטכניקת הרחבת הקשב והרחקה של הקושי.

נעשה את זה רגע **בתרגיל קצר** וקליל: כתבו על **פתק** או אפילו על כף היד מילה שתיים או איזשהו סימון למה שקשה לכם עכשיו עם החזרה ללימודים. קרבו את כף היד לעינית (אם השיעור מקוון) או להצמיד קרוב לעיניים. תוכלו לראות שאי אפשר בעצם לראות חוץ מזה שום דבר ואף אחד. כך זה עובד גם בתודעה שלנו ולכן, נרחיק באיטיות את כף היד שלנו באופן שבו תגלו מרגע לרגע עוד דברים שיש מסביב. "הבעיה" כבר לא תופסת את כל המסך וכך בדיוק אפשר לאמן גם את המוח שלנו שכשהוא נותן לקושי להשתלט אי אפשר להתעסק בשום דבר אחר. מזכור ברגעים האלה שיש לנו יכולת לעשות "זום אאוט" ולהפנות את הקשב לעוד חלקים בחיים שלנו.

הרגשה לא נעימה זה לא משהו שאנחנו מזמנים מראש ולפעמים זה תופס אותנו ותופס יותר מידי חזק. גם אז אנחנו לא חסרי אונים. יש מה לעשות כדי להתאון.

### **טכניקת כיווץ והרפיה בעזרת שני זוגות גרביים מגולגלים.**

הסבר קצר: כאשר אנחנו חווים קושי. מערכת ההפעלה שלנו עובדת על מצב חירום ובגוף יש פעילות מעוררת מוגברת. עקב כך קשה להרפות ולהרגיע אלא אם כן נעשה ביוזמתנו כיווץ חזק נוסף כדי להזכיר לגוף את המעבר הטבעי שלו מכיווץ להרפיה.

נתרגל כעת כיווץ והרפיה בחלקים שונים של הגוף בעזרת הגרביים המגולגלים - בין כפות הידיים, בין הידיים לצידי הגוף, בין הכתפיים לראש, צוואר לבית החזה, בין הירכיים ללחוף ותחת כפות הרגליים שלוחצות ומכווצות בהונות אל הרצפה. נעשה זאת בספירה של 5 שניות כיווץ ואז נרפה, וחוזר חלילה. זה אתגר וגם קצת מצחיק בפעמים הראשונות. הרעיון של לעשות את זה בעזרת הגרביים הוא כמובן לצורך תרגול והמחשה. ב"רגיל" נכווץ את חלקי הגוף בלי אביזרי עזר.

תוכלו להשתמש בטכניקה הזאת כאשר אתם שמים לב ש"עובר עליכם" משהו לא נעים שהייתם רוצים להתמודד אתו טוב יותר.

חשבו על פעילות קצרה מכל תחום שמעניין אתכם: ספורט, ציור, נגינה, כדורגל, מוסיקה שאתם יכולים לפנות לה עשר דקות בזמן הקרוב ושבאמצעותה תוכלו לאוורר מעט את ההרגשה הלא נעימה.

ייתכן שעדיין נרגיש את הרגש הלא נעים זה בסדר כי אם אנחנו מסכימים שלפעמים זה גם ככה ושלא תמיד מרגישים טוב זה לאט לאט יגיע לעוצמה כזאת שנוכל להכיל אותה.

דגש חשוב: לעיתים נכון לדבר על מה שעובר עלינו עם אח או חבר טוב, עם ההורים או היועצת, במיוחד אם הרגש נשאר חזק. הרגשות תמיד ילמדו אותנו משהו (על עצמנו, על מה קורה...), כדאי לדבר על זה עם מישהו שאנחנו סומכים עליו.

### **השפעת מנח הגוף על המחשבות והרגשות:**

מחנכת: כעת אזמין אתכם לתרגול מעניין שילמד אותנו עוד דרך פשוטה להשפיע בעצמנו על האיזון של המחשבות, הרגשות, הגוף וההתנהגות.

בדקה הקרובה שבו על הכיסא כשאתם מכוונסים ומכווצים פנימה. (להמתין כ 5 שניות) הטו את הראש מטה ואני אנחה אתכם. הישארו מכוונסים ומכווצים פנימה בשעה שאני מנחה אתכם: היזכרו ברגעים כיפים, נעימים ושמחים שחוויתם בימים האחרונים, כמה שיותר, אספו עוד ועוד רגעים כאלה למחשבה.....(10 שניות).  
כעת היזכרו ברגעים מעצבנים ומלחיצים שחוויתם בימים האחרונים. אספו כמה שיותר רגעים כאלה מהזיכרון. (להמתין כ 10 שניות)  
כעת אבקש מכם לשבת זקופים ועם מבט מורם כלפי מעלה. אני מזמינה אתכם להיזכר בשנית בדברים כיפים וטובים שחוויתם בימים האחרונים. כמה שיותר לשלוף מהזיכרון. (להמתין כ 10 שניות) ואחרי כן, נסו להיזכר בכמה שיותר חוויות מעצבנות, מלחיצות או מייאשות (להמתין כ 10 שניות)

בתום שתי הדקות המחנכת תשאל:

**מתי היה יותר קל להיזכר באירועים נעימים או שמחים כשהייתם מכוונסים או זקופים?  
מתי היה יותר קל להיזכר באירועים מעצבנים ומלחיצים כשהייתם מכוונסים או זקופים?**

המחנכת תזמין את התלמידים להגיב. היא תסכם ותסביר שיותר קל להיזכר במשהו נעים או משמח כשיושבים זקוף, ולהיזכר במשהו מעצבן או שלילי כשיושבים מכוונסים.

המחנכת: אנחנו יודעים שקיים קשר בין מנח הגוף לבין הנטייה של המחשבות שלנו להיות טובות או לא נעימות. מצאו שזה כך בקרב אלפי ילדים וגם בקרב מבוגרים. מה אנחנו לומדים מזה בעצם?

שבמיוחד בימים אלה, כדאי מאוד לשים לב לצורת הישיבה שלנו. להסיט לעיתים את המבט מהמסכים, להזדקף ולהפנות את המבט מעלה, ולאפשר לעצמנו להרגיש טוב יותר. וכשאנו מרגישים רגשות לא נעימים, נוכל להשתמש גם כן בשינוי מנח הגוף שלנו. לעיתים התנוחה הנוחה וההזדקפות יכולות לתת לנו הרגשה טובה יותר או לאפשר לנו להתמקד במשהו נעים יותר.

ניתן להתייחס כאן לצורך לשים לב לגוף, לצורך לנוע, לאכול אוכל בריא, להתמתח, לישון מספיק שעות ולא יותר מידי, ולפעמים ברגע קצת קשה, אפשר אפילו רק לשנות את התנוחה שלנו ולהזדקף וזה יעניק לנו הרגשה טובה יותר או יאפשר לנו להתמקד במשהו נעים יותר.

**דגש חשוב:** הרגש הלא נעים לא צריך להיעלם כדי שנוכל להתמקד בדברים נעימים או בכאלה שחשובים לנו. שינוי התנוחה רק מאפשר לנו להעביר את תשומת הלב שלנו, את המיקוד שלנו, מההרגשה הלא נעימה למה שאנחנו רוצים לשים לב אליו, להתמקד בו.

למדנו אם כך, שיש לנו דרך להשפיע על המחשבות והרגשות שלנו. לא על ידי כך שנתאמץ לגרש מחשבות ורגשות לא נעימים, אלא בראש וראשונה אם דווקא נעצור לרגע ונשנה את ההתנהגות שלנו. במקרה הזה - שינוי התנוחה והמעבר לפעילות שטובה לנו. בוודאי לא כדאי להתווכח או להיאבק עם מחשבות ורגשות לא נעימים, כי אז הם אפילו עלולים להתגבר.

**חשוב לזכור, שאפשר וכדאי לשתף את מי שאנחנו סומכים עליו, ולספר על הרגשות  
הלא נעימים שנשארים איתנו.**

**תרגיל שיתוף בהתמקדות בחיובי:**

אתם מוזמנים לשתף בזיכרונות הנעימים שעלו בכם בזמן התרגיל. משהו טעים שאכלתם, אמה  
פרגנה לי על משהו, קטע מצחיק ששלחו החברים ועוד...

**משימה:**

ממשיכים לאמן את מיקוד הקשב שלנו בדברים חיוביים:

- **מדבקת פרגון (בוואטסאפ)** למי שאחרי ברשימת כיתה.
- לכתוב על משהו ששמנו לב בשנה האחרונה שאותו ילד אמר, עשה שהערכנו, שאנחנו  
מודים לו עליו או שמצא חן בעינינו.
- אפשר בנוסף לכתוב מכתב תודה למישהו, חבר קרוב שכן או מורה על משהו  
שאנחנו מעריכים שעשה.