



משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
שירות פסיכולוגי-ייעוץ



מפגשי חוסן פתיחת שנה קצת אחרת

התערבויות¹ לפיתוח חוסן לתלמידי י"א - י"ב
עם החזרה לבית הספר

יש לתכנן את מיקום המפגש ואת מספר המשתתפים בו
על פי הנחיות משרד החינוך

¹מסמך זה פותח בשיתוף פעולה על ידי השירות הפסיכולוגי-ייעוץ של משרד החינוך ומרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס.

חוסן – פתיחת שנה קצת אחרת

התערבויות לפיתוח חוסן לתלמידי י"א - י"ב עם החזרה לבית הספר

מתווה עבודה והמלצות: במסמך זה אנו מציעים רעיונות להתערבויות קבוצתיות עם תלמידים. כל אחת מההתערבויות יכולה לעמוד בפני עצמה וכך להשתלב בכל מסגרת, כיתתית או מקוונת. עם זאת, בהתאם לזמן שברשותכם, רצוי ליישם את ההתערבויות במפגשים עוקבים, על פי הסדר המובא להלן. אנחנו מודעים למגבלות הזמן וה"סטינג", ולכן, המפגשים מוגשים לכם באופן שמאפשר לכם בחירה והתאמה לקבוצה ולמורה.

מטרת ההתערבויות:

- לאפשר לתלמידים לבטא ולשתף בחוויות שלהם מהחופש הגדול במציאות חדשה.
- להקל על ההסתגלות לפתיחת שנה שונה.
- לעודד צמיחה והתפתחות.

בהתערבויות נשאף לתת מענה לצורך של התלמידים להשיב לעצמם חווית שליטה ובטחון במציאות מאד לא שגרתית, נתמקד בנתינת מקום לרגש ולהגדרה מחדשת של המושגים "שליטה", "גמישות" ו"חיבור" לערכים שמסמנים לי את הדרך.

הקדמה ליועצת/למחנכת (מנחה המפגשים): בימים הקרובים שבים תלמידי השכבות הבוגרות מהחופש הגדול ללימודים. תמונת המצב מצריכה חשיבה יצירתית אודות ערוץ תקשורת עם התלמידים, על מנת לאפשר שיח רגשי לעיבוד האתגרים העומדים בפניהם. החבר'ה הצעירים ודאי גם נהנו מהזמן שעבר ללא מסגרת אך בדומה למבוגרים, ויותר מאשר הילדים הצעירים, הם היו ועודם חשופים גם לדאגה ולפחד הקשורים במצב הבריאותי, כמו גם להשלכות הכלכליות על הוריהם. תלמידים רבים נאלצו בשבועות האחרונים לצאת לעבוד, כדי לסייע למשפחות שלהם עקב פיטורי ההורים או הוצאתם לחל"ת. בנוסף, תלמידי השכבות הבוגרות מתמודדים עם קשיים הייחודיים להם. תלמידי י"א שכיום י"ב ניגשו למרבית בחינות הבגרות. הייתה צפויה להם שנה שופעת למידה כמו גם אירועים משמעותיים אחרים במסגרת התארגנויות חברתיות: פרויקטים של המגמות, מסע לפולין, טיולים עצמאיים בארץ ובעולם, והתחלה של המיונים לצבא, לשירות הלאומי ולמכינות. רבות מהתוכניות השתבשו ועדיין לא ברור מתי ואם בכלל יתקיימו. תלמידי י"ב

שסיימו ציפו להכנות לאירועי הסיום ושאר "טקסי המעבר", התמודדו עם האכזבה הגדולה של אופי הסיום של פרק כה משמעותי בחייהם. רגע לפני גיוס. תלמידי י"א וי"ב כיום חוזרים לשגרה שאינה ברורה ואינה רגילה.

במצב זה של בלבול, דאגה וגם עצב וכעס, נצפה במפגש המחודש עמם, למנעד עוצמות לא רגיל של תגובות והתנהגויות. חשיבת בני נוער מתאפיינת בסגנון שמחלק את העולם ל"שחור-לבן", ותופס את האפשרויות כ- "הכל או לא-כלום". סגנון זה, צפוי לבוא לידי ביטוי בחריפות יתר במצבי לחץ. במצבים של אי ודאות כולנו מכירים את הנטייה לנסות להיאחז בכוח ובנוקשות בדרך מסוימת, רעיון, מחשבה או פעולה, כזו שאנחנו מאמינים כי תשיב לנו את ה"שליטה" בעולם. כאמור, סביר שבמקרה של בני הנוער, נראה תופעות כאלו במיוחד, על רקע הנסיבות.

לתשומת לבנו, השיעורים כולם מכוונים **להשיב לצעירים מידה מסוימת של חווית שליטה (בטחון) למרות שמצב העניינים אינו כפי שציפו, ולמרות אי הוודאות.**

המפגשים בנויים כרצף ויש ביניהם קשר תוכני. אך הם יכולים לעמוד גם כל אחד בזכות עצמו. יחד עם זאת, אנו ממליצים שמפגשים 2+3 יתקיימו בשני שיעורים רצופים.

נושאי המפגשים:

- 1. רגשות-בואו נשים את זה כאן -** עיבוד רגשי, ויסות רגשי משולב באיזון פיזיולוגי
- 2. חווית השליטה - 'אי' בים של אי וודאות-** הגדרה מחודשת של מושג השליטה
- 3. גמישות -חשב מסלול מחדש -** הרחבת הקשב ובחירת פעולה מבוססת ערך
- 4. תובנות בימי קורונה- ממחשבה לשגרה בונה -** צמיחה והתפתחות אישית

לתשומת לב המנחה: במידה והשיעורים יהיו מקוונים חשוב להתייחס לקושי ולמגבלות השיח באמצעות ה"זום" כל עוד הוא משמש כאמצעי התקשורת. כמו כן, למגבלות היכולת לקרוא ביטויים רגשיים כשהפנים מכוסות במסכות – הן הקול נשמע פחות והן הבעות הפנים מוסתרות. סביר שנמצא את עצמנו, לא אחת, מתוסכלים וכועסים על היותנו לא מובנים או לא מבינים. בימים אלה, ננסה להרחיב את אפיקי התקשורת השגורים. נשים לב ונהיה יותר מודעים לצורך לדבר במילים להסביר מה שאנחנו מרגישים וזקוקים לו, וגם לבקש הסבר מאחרים לגבי מה שהם מרגישים וזקוקים.

1. רגשות- בואו נשים את זה כאן²

רגע בזמן...

זוהי תקופה לא רגילה, בתום חופש גדול שונה מהרגיל. זו שנה אחרת עבור העולם, המדינה, המשפחה ועבורנו.

אילו הייתי מבקשת מכם לצלם בזיכרונכם רגע אחד שמייצג את "האחר" של החופש הגדול בתקופה זו. רגע שמספר עליכם ועל הדברים שחוויתם. רגע שמנציח את "המיוחד" מבחינתכם, מה היינו רואים באותה תמונה?

נעניק לתלמידים הזדמנות לשתף, ניתן מקום למגוון הדימויים שיעלו ונסכם בהתייחס למנעד הרגשי. נדגיש שגם עכשיו, משחזרנו לבית הספר, חשוב לשים לב לרגשות שהתקופה מעוררת בנו, לדרך ההתמודדות שלנו עם אי הוודאות שהתקופה מזמנת ולאפשרות" לחשב מסלול מחדש" ולמצוא את הדרך הנכונה עבורנו.

הזמן האישי

אז איך אתם מרגישים?

עד כמה אתם מוצאים את עצמכם מקדישים זמן, חושבים או מתעסקים בנושאים הבאים:

מ1-10 הכי פחות, 10- הכי הרבה:

- חשש מלהידבק בקורונה
- דאגה כלכלית
- מחשבות על הבגרויות
- קשר עם חברים
- קשר זוגי
- מחשבות על שנת הלימודים החדשה
- תקוות לעתיד
- אירועי סוף שנה בבית הספר
- מי רוצה להציע עוד נושא?

²הערה: מומלץ לשלוח מראש סקר עם שאלות רבות ברירה באמצעות הווטסאפ או המייל, או לשלוח שאלות פתוחות בעזרת תוכנת "מנטימטר"

המנחה יתייחס לתשובות התלמידים ויוסיף דברים שהם יציעו כמשמעותיים, למשל:
מסיבת סיום הלימודים, משלחות לחו"ל, הגיוס, הקיץ הקרוב ועוד.
חשוב לאפשר את ביטוי החששות והדאגות של התלמידים בלי לנסות לתת פתרונות.

איזה רגש מעוררים בכם הדברים שמעסיקים אתכם מהרשימה? שיום רגש - נעודד את התלמידים לתת שם לרגש ולדייק אותו.

גם את שיום הרגש (קריאה לרגש בשמו) אפשר להזמין באמצעות סקר. יש לתת מגוון גדול ככל האפשר של רגשות ולאור התשובות, לבקש מהתלמידים להתחלק לפי קבוצות בהתאם לרגש הדומיננטי הנבחר. לאחר מכן יוזמן "נציג" של כל אחד הרגשות לדבר על הרגש שלו. אם נעזרים בטלפונים ומסך, ניתן להקרין את שמות הרגשות על קיר וירטואלי/ מסך/ענן מילים.

רשימת רגשות: תסכול, עצב, דאגה, אכזבה, דחיה, כעס, געגוע, שעמום, חוסר אכפתיות, אדישות, דכדוך, שעשוע, הנאה, תקווה, הפתעה, חרדה.

- **הסבר קצר על האפקט שיש לפעולת שיום רגשות:** מחקרי מוח מראים כיצד בשעה שאנחנו משיימים רגש משתנה מוקד הפעילות המוחית במעבר מאזור רגשי שפועל ומגיב הישרדותית בתגובת 'הילחם או ברח' לאזור קדמי שאחראי על חשיבה רציונלית יותר, שקולה ואחראית. פעולת שיום הרגש מסייעת לנו לווסת את ההרגשה הלא נעימה: השיום מאפשר לנו להתבונן בחוויותינו הרגשיות באופן שקול יותר. בזכות הוויסות נוכל לקדם משימות שחשובות לנו. למשל, תקשורת טובה יותר עם האנשים שסביבנו. במצב של הצפה רגשית, הפניות שלנו לאחרים מאד נפגעת. באופן טבעי אנחנו נשאבים לרצון להירגע ולהגן על עצמנו. שיום הרגש 'מפנה אותנו' לראות גם את האחר, לשתף אחרים ולהקשיב להם.
- לסיכום ההתערבות:** נתינת שם לרגש מסייעת לנו לווסת את הרגשות שלנו ולצאת מהמקום של הצפה רגשית, "קייטור" והתבוססות ברגשות הלא נעימים, לעמדה של התמודדות עם המצב.

ניתן לסיים את הפעילות בתרגול **נשימות איטיות בשילוב כיווץ והרפיית שרירים**. התרגול מאפשר לאזן מתח ודריכות ו"להתאוורר" מהחיבור לרגשות לא נעימים. הנחיות מאת המנחה:

"מצאו לכם תנוחה נוחה על הכיסא. כווצו את שני האגרופים לכמה שניות תוך כדי שאיפת אוויר בנשימה עמוקה ושחררו באיטיות את האגרופים הקמוצים תוך כדי נשיפת אוויר

באיטיות. עשו זאת עכשיו שנית וכווצו את האגרופים, הפעם בחצי הכוח. קחו נשימה עמוקה ושוב הוציאו את האוויר באיטיות. נעשה זאת עכשיו בכמה קבוצות שרירים. הרימו את הכתפיים וחברו לראש בחוזקה תוך כדי לקיחת נשימה עמוקה ושחררו, חזרו על זה שוב בחצי הכוח. אם יש לכם מקום פשוט את הידיים למעלה ולאחור תוך כדי שאיפת אוויר בנשימה עמוקה ושחררו. חזרו על כך שוב. ועכשיו פשוט את הרגלים לפניכם כאשר קצות האצבעות מופנות החוצה בכל הכוח תוך כדי נשימה עמוקה ושחררו את הרגליים ואת האוויר באיטיות. עשו זאת פעם נוספת, עכשיו בחצי הכוח. פשוט את הרגליים תוך כדי שאיפת האוויר ושחררו באיטיות.

עברו עכשיו להתמקד בנשימה. שימו יד אחת על הבטן ועקבו אחר הנשימה שלכם. היא עדיין כנראה קצת מהירה בגלל המתח ואולי גם בגלל התרגיל שעשינו. המתינו כמה שניות במצב זה. שימו לב לתחושה והתבוננו בחווייה. אם עולות בכם מחשבות, הרשו לעצמכם ברגע זה לא להתעסק בהן וחזרו להקשיב לנשימה.

כעת הזדקפו על הכיסא אך לא באופן מתוח מידי. עצמו את העיניים, אם נוח לכם. בכל שלב תוכלו לעצור את התרגיל אם תרגישו לא בנוח. השאירו יד אחת על הבטן. תנו לאוויר להיכנס בעזרת שאיפה מעט יותר עמוקה מהרגיל אך לא עמוקה מדי, בלי להרים כמעט את החזה ואת הכתפיים. שימו לב, איך הבטן מתרוממת קמעה. ועכשיו נשפו את האוויר באיטיות דרך הפה תוך כדי סינון דרך השפתיים. תסס... (או פפ....). אם אתם מעדיפים תוכלו להוציא את האוויר גם דרך האף.

חזרו על הנשימה הזאת עד שתרגישו נוח יותר. לאט לאט תמצאו את הקצב הנכון לכם. נשימה מעט עמוקה מהרגיל והוצאת אוויר איטית... טסס..... (נשמו באופן שנוח לכם מהאף או מהפה). אם אתם מרגישים מעט קוצר נשימה יתכן שאתם נושמים לאט מידי - הגבירו מעט את הקצב. אם אתם מרגישים סחרחורת, יתכן שאתם נושמים מהר מידי - האטו מעט את הקצב. בהדרגה תמצאו את הקצב הנכון בשבילכם... 2 דקות. מדי פעם, אם המחשבות לוקחות אתכם למקום אחר, הניחו להן בעדינות וחזרו להתמקד בנשימה.

כעת תוכלו לפקוח את העיניים, מתחו כמה קבוצות שרירים בגוף, למשל שרירי הכתפיים, הזרועות והצוואר... והתחברו לעצמכם.

2. "חווית שליטה- אי בים של אי ודאות"

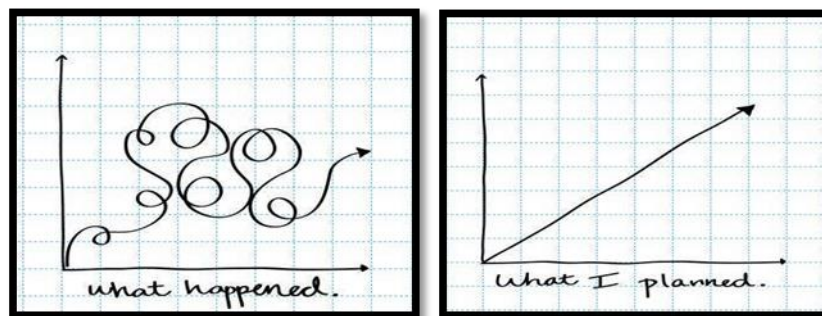
הערה למנחה: מפגש זה הוא המשך ישיר למפגש הקודם, אך יכול גם לעמוד בפני עצמו. כאשר אני לא מפחד לבטא את הרגשות שלי ולתת להם שם, נפתחת בפני האפשרות להתבונן ולשוחח עם עצמי באופן שקול יותר ולבחון את הפעולות הנכונות עבורי. בזכות זה אוכל להתמודד טוב יותר עם מצבי אי ודאות. מומלץ לחבר מפגש זה ברציפות עם מפגש 3.

פתיחה: הזמנה לדיון במצב אי-הודאות. בימי הקורונה התמודדנו עם אי ודאות: מה קרה? איך זה קרה? האם זה מסוכן עבורי? האם מסוכן עבור משפחתי? האם זה ייגמר? מתי זה ייגמר? איך תראה השגרה החדשה? אלו מקצת השאלות שכנראה כולנו שאלנו את עצמנו.

מה גורמת לכם תחושת אי הודאות? כיצד אתם מרגישים לגביה?

- **הערה אם המפגש מועבר בהמשך למפגש הקודם כדאי להתחיל באופן הזה:** במפגש הקודם דיברנו על הערך של נתינת שם לרגש ותרגילי איזון כדי להתמודד עם הקשיים שלנו כרגע. היום נזהה את סגנון ההתמודדות שלנו סביב אי הודאות.

התבוננו בשקף הבא:



מה שתכננתי

מה שקורה

מנחה: ננסה להתייחס עכשיו לפער בין הציפיות שלנו מהשנה ובין מה שאנחנו חווים כעת. מה תכננתם והחמצתם?

איך זה משפיע על הציפיות שיש לכם מהעתיד?

מהם החששות שלכם ביחס לעתיד לבוא? אולי אני לא מפתח ציפיות וכתוצאה מזה רמת המוטיבציה שלי יורדת ואני מרגיש חוסר אנרגיה/ אין לי כוח לחזור ללמוד, להתראיין/ להתמייין לדברים הקשורים בעתיד/ לעסוק בפעילות גופנית/ להשקיע בקשר עם חברים/בזוגיות?

הערה למנחה: חשוב לכוון למצוקת האי-ודאות הקיימת עכשיו. נכון, תמיד יש מצבים של אי-ודאות (אפשרות לכישלונות, למחלות, לתאונות). אך הפעם, יש משהו משותף וחדש לכולם כולל "למבוגרים האחראיים". **המנחה נותנת לתלמידים לענות על השאלה, ומאפשרת להם לתת מקום לדאגות שלהם ולקושי שלהם להתמודד עם מצב אי-הודאות.**

מנחה: איך אתם מתמודדים עם מצבי אי-ודאות? (בבחינות, כאשר אני מציע/ה למישהו או מישהי "לצאת", כאשר אני מנסה לבשל משהו חדש, לקראת תחרות ספורט או הצגת פרויקט בכיתה, אם יש מצב רפואי לא ברור ואני מחכה לתוצאות של בדיקה...). **מה עוזר לכם?**

הערה למנחה: כדאי לאפשר שיח פתוח בנושא ואז לסכם: באי-ודאות כנראה שהדבר הנכון ביותר הוא להתמקד ולפעול במה שנמצא בשליטתנו. (כמו נהג שמתמקד בנהיגות האחראית ולא במחשבות האם גם הנהגים שמולו הם אחראיים, אולי הם שיכורים כרגע, אולי אין להם בכלל רישיון נהיגה. דברים שהם לגמרי לא בשליטתו).

נדגיש שני מרכיבים להתמודדות עם אי-ודאות:

1. התמקדות במה שאני יכול לעשות;

2. ויתור על התמקדות בדאגות הקשורות למה שלא נימצא בשליטתי;

- התמקדות במה שאני יכול לעשות, קשורה כמובן גם בהתכוננות לתסריטים עתידיים אפשריים, אך בעיקר הממוקדת במה שקורה כאן ועכשיו. נהג למשל אמור להיות מוכן להתמודדות עם התנהגויות בעייתיות אפשריות של נהגים אחרים ועל כך לומדים בשיעורי נהיגה מונעת. בזמן הנהיגה, הוא צריך להתמקד במה שקורה באותו זמן, ולהתמודד כמיטב יכולתו עם מה שמאתגר אותו בדרך. רצוי שנתמקד, אם כן, בביצוע עכשווי וגם בתוכניות עתידיות בשעת הצורך, אך לא בדאגות.

דאגה היא מחשבה לא יעילה שחוזרת על עצמה, בניגוד להתכוננות יעילה ומעשית.

דוגמה: אני יכול לתכנן איך להציע לנערה בשכבה "לצאת", וגם לחשוב על איך אגיב בצורה נכונה עבורי אם תסרב. לעומת זאת, לשבת ולדאוג כל הזמן ולבנות תסריטים אין סופיים בראש על כך, רק יעציב ויחליש אותי שלא לצורך.

או, אני יכול לתכנן פעולה מסוימת ולבנות גם תרחישים של תקלות בדרך וגם של כישלון, אך ההתעסקות בדאגה על כך רק תחליש אותי ואפילו תפגע ביכולת שלי לבצע את הפעולה.

- **מנחה: דיברנו על התמודדות עם אי-ודאות. בואו ננסה להיעזר בתובנות שלנו כדי להגדיר מהי שליטה:**

מה מעניק לכם חווית שליטה או תחושת בטחון?

סביר שהתלמידים עדיין ידברו על כך שהם מרגישים שליטה כאשר מה שהם מצפים לו או מתאמצים בשבילו אכן קורה, אבל, כאשר הדברים לא מסתדרים כפי שרצו או ציפו הם "מאבדים את זה". ומרגישים שאבדו את השליטה. יתכן שחלק מהתלמידים כבר יוכל לכוון להגדרה מחדשת למושג שליטה אותו הצענו במפגש של ההתמודדות עם אי הודאות.

יש מקום גם להתייחס ולשאול על 'רגש ההפתעה' כאשר דברים לא מתרחשים לפי התוכניות שלנו. לעיתים קשה להכיל הפתעה גם כשהיא טובה, כזו שהייתה מאד לא צפויה (בהמשך לדוגמא שלעייל, נערה שלא עלה בדעתי שתראה לצאת איתי, מציעה בעצמה לצאת ביחד!), גם במצבים אלו אנחנו יכולים לחוות הצפה וחוסר שליטה!

איסוף וסיכום הרעיון: נוכל עכשיו להגדיר מחדש את מושג השליטה: שליטה מתאפיינת ומתבטאת ביכולת לבחור- מתי אני מחזיק ומתי אני משחרר. אנחנו רוצים מאד לוודא שהכול בסדר בכל תחום של חיינו, אבל אם כל הזמן נתעקש על כך, נחוש כל הזמן חוויה של אי-ודאות וחרדה.

נוכל לסכם את המושגים הקשורים בשליטה באופן הבא:

- **מצב של אי-ודאות משמעותי** – מצב בו קיימת אי-בהירות לגבי העתיד בתחומים משמעותיים עבורי.
- **מצב של שליטה** – מצב בו אני מנהל את הדברים גם כשהם לא צפויים ולא תלויים רק בי. חלק מניהול המצב יהיה ויתור על דברים אחרים שיתכן שרציתי בהם.
- **חווית שליטה או תחושת בטחון** – חוויה פנימית שאני נמצא בשליטה על המצב או שיש לי בטחון לגביו גם כשדברים לא תלויים רק בי ולא מתרחשים לפי ציפיותיי ורצונותיי.

3. "גמישות- מחשב מסלול מחדש"

הערה למנחה: שיעור זה הוא המשך טבעי לשיעור הקודם ומומלץ מאד להעבירם כשני שיעורים עוקבים.

- **מנחה:** איך ממשיכים לפעול כשהדברים לא מתנהלים לפי התוכניות שלנו?
- **הערה למנחה:** מתוך הקבלה של העובדה שקשה לוותר על מה שאנחנו מאד רוצים, חשוב לפתח גמישות ולהרחיב את ההתבוננות שלנו כדי להגדיל את החופש שלנו לבחור גם במצבים לא נעימים כגון אלו.

סיפור ההשראה להמחשת רעיון הגמישות:

סיפור הודי עממי – זוג סנדלים

כל מי שנסע ברכבת הודית יודע עד כמה הן עמוסות.

יום אחד איבד נוסע שישב על גג הקרון את אחד מסנדליו. הסנדל נפל מרגלו ונחת לצד המסילה. האיש חלץ במהירות את הסנדל מרגלו השנייה והשליך גם אותו מטה לצד המסילה.

נוסע שישב לידו התפלא ושאל אות ועל מעשיו.

"ממילא אין לי מה לעשות עם סנדל אחד בלבד", ענה האיש, "לי הוא כבר לא יביא תועלת, אך אם ימצא מישהו את הסנדל שנפל מרגלי, עדיף שימצא זוג סנדלים".

- **שיתוף ודיון** אודות הגמישות כבסיס לבחירה בפעולה חדשה. נסכם שכמו בסיפור, כך גם בחיים שלנו יש רגעים או תקופות שקורים בהם דברים שלא צפינו אשר משבשים את המהלך הצפוי, המוכר והרצוי. באותן נקודות ובאותם צמתים אנחנו יכולים לעצור ולבחור. אחרי האכזבה שהיא טבעית, התגובה האוטומטית היא לעיתים ייאוש. בדוגמה כאן, אומנם הנוסע איבד את סנדלו ובוודאי שנגרם לו סבל ונזק מכך, אך הוא ידע להפוך את הרגע לרגע של סיפוק עבורו כשאפשר למוצא העתידי נעילת שני סנדלים.
- **שאלה למחשבה:** אחרי שנתנו מקום לאכזבה על מה שלא קרה על פי הציפיות שלנו (עבור תלמידים שעברו את ההתערבות הקודמת ועשו עיבוד מסוים של

רגשותיהם- זהו קישור רצוף), **מה נוכל לעשות עכשיו עם מה שיש לנו ?** (עם הסנדל שנותר בידינו)?

• נשאל את עצמנו מהם הדברים החשובים לנו כרגע שנרצה להשקיע בהם כמיטב יכולתנו?

מה חשוב לי כרגע ואני יכול לפעול ולקדם אותו?

מומלץ לשלוח מראש סקר עם שאלות רבות ברירה באמצעות הווטסאפ או המייל,

או לשלוח שאלות פתוחות בעזרת תוכנת "מנטימטר"

- למקסם את היכולת שלי להצליח בבגרויות.
- להתחבר מחדש לחברים הטובים שלי
- לארגן מסיבת סיום שתתאים לתנאים הנוכחיים ולא לוותר עליה
- לעזור כלכלית למשפחתי
- להתכונן לגיוס

המנחה יפתח דיון בנושא ויעודד את התלמידים לפעול בכיוונים שחשובים להם (ניתן להרחיב על כך באופן מעשי על ידי שימוש בכלי שיוסבר בהתערבות הבאה).

4. "תובנות בימי קורונה- ממחשבה לשגרה בונה"

מטרות:

- א. הרהור ובירור עצמי של תובנות מהחופש הגדול בתקופת הקורונה;
- ב. כתיבת מטרה אישית שנשענת על מה שחשוב לי;

מנחה: מה למדתי על עצמי בתקופה הזאת? מה גיליתי על עצמי, על הסביבה, הקהילה שאני חי בה? אילו תובנות התגבשו במהלך ימי החופש הגדול שקשורות בעצמי, בסביבה או בעולם?

שיתוף

הזמנה לשאול את עצמנו: מה מתוך התובנות האלה אני רוצה לאמץ לחיי? לשגרה? מה הייתי רוצה ליישם ולממש בקנה מידה רחב יותר? מה אני מרגיש שאני מעז לעשות כעת שאולי לא הייתי מעז לפני הקורונה?

שיתוף

כתיבת מטרה אישית שנשענת על מה שחשוב לנו.

(נספח 1) כלי זה יכול לסייע לנו לקדם מטרה או חלום בהנחה שהם חשובים לנו באמת ושהמחיר שנדרש על מנת ליישם אותם הוא אפשרי. עבודה עם כלי זה מחזקת את הרעיונות שהתייחסנו אליהם עד כה. מהי שליטה? הצורך בגמישות ובתשומת לב לתוכן שמניע אותנו מבחינה רגשית. יש משמעות לכתיבה של מחשבות ותוכניות כאמצעי להפיכתם למעשה. הכלי עשוי לסייע לתלמידים לפעול להשלמת המשימות שהתחייבו להם לפני משבר הקורונה לימודית, חברתית ומשפחתית, ושואלי כעת קשה יותר להשלימן.

לסיכום המפגשים:

במפגשים שעברנו, הייתה לנו הזדמנות לעצור לרגע ולהתבונן על ההשפעה שיש למצב הנוכחי עלינו. יכולנו לבחון את הרגשות, המחשבות ודרך ההתנהגות שלנו בתנאים של אי-ודאות. אין לנו שליטה מוחלטת על הרבה ממה שקורה בעולם וסביבנו, אבל יש דרכים פשוטות להחזיר לעצמנו חוויה של שליטה על ידי שיום הרגשות, איזון פיזיולוגי באמצעות נשימות וכיווץ והרפיה, וכן על ידי הבחירה אם להחזיק או לשחרר. תשומת לב ופיתוח גמישות יסייעו לנו לפעול ולכוון את עצמנו לדברים שחשובים לנו באמת. במהלך התקופה הזאת, התגלגלה לידינו הזדמנות לגלות וללמוד עוד על עצמנו ועל העולם. חלק מהתובנות יתכן שנרצה ליישם ולאמץ כבדרך שגרה.

נספח 1 - כרטיסיות: הצבת מטרה אישית

הצבת מטרה אישית

1. אני מאוד רוצה.....
2. מה ארוויח אם אשיג את המטרה?.....
3. האם היא תואמת את ערכיי ואיזה ערך שלי היא תואמת?.....
4. מה אני צריך לעשות בשביל להשיג את המטרה?
5. מה המחיר שאני צריך לשלם כדי להשיג את המטרה?.....
6. האם המחיר שווה בעיניי?

- במידה שכן, מה הצעד הראשון שאעשה.....
- במידה שלא, אני מקבל את זה שבחרתי לוותר על המטרה כרגע. עכשיו אני יכול לשאול את עצמי, האם יש מטרה אחרת שארצה להציב לעצמי ומהי.....?

הצבת מטרה אישית

1. אני מאוד רוצה.....
2. מה ארוויח אם אשיג את המטרה?.....
3. האם היא תואמת את ערכיי ואיזה ערך שלי היא תואמת?.....
4. מה אני צריך לעשות בשביל להשיג את המטרה?
5. מה המחיר שאני צריך לשלם כדי להשיג את המטרה?.....
6. האם המחיר שווה בעיניי?

- במידה שכן, מה הצעד הראשון שאעשה.....
- במידה שלא, אני מקבל את זה שבחרתי לוותר על המטרה כרגע. עכשיו אני יכול לשאול את עצמי, האם יש מטרה אחרת שארצה להציב לעצמי ומהי.....?

הצבת מטרה אישית

1. אני מאוד רוצה.....
2. מה ארוויח אם אשיג את המטרה?.....
3. האם היא תואמת את ערכיי ואיזה ערך שלי היא תואמת?.....
4. מה אני צריך לעשות בשביל להשיג את המטרה?
5. מה המחיר שאני צריך לשלם כדי להשיג את המטרה?.....
6. האם המחיר שווה בעיניי?

- במידה שכן, מה הצעד הראשון שאעשה.....
- במידה שלא, אני מקבל את זה שבחרתי לוותר על המטרה כרגע. עכשיו אני יכול לשאול את עצמי, האם יש מטרה אחרת שארצה להציב לעצמי ומהי.....?