



תכנית חינוכית לפיתוח חוסן אישי

"חוסן, היום שאחרי"

לכפרי הנוער

מאי 2019

כותבי התכנית:

מרכז חוסן ע"ש כהן- האריס:

פרופ' נתנאל לאור, פרופ' דני חמיאל, ד"ר לאו וולמר,

טלי ורסנו- אייסמן, מעיין גוטגלד- דרור, חני וינרוט ז"ל, מור ארם

משרד החינוך-שפ"י:

גליה שחם, אלה אלגרסי, אליזבט גלאון, יעל בריל,

רחל אברהם, מבשרת קצובר, עמליה רובין

תוכן העניינים

4	הקדמה ליועצות
6	הקדמה למדריך/ה.....
8	מפגש 1: שיתוף ברגשות ותרגול שיטות לשליטה ולאיון.....
31	מפגש 2: איון מחשבות מכשילות ושליטה על מיקוד הקשב.....
51	מפגש 3: בניית מאגרי התמודדות.....

הקדמה ליועצות

בימים אלה, יחזרו החניכים לבתי הספר, לאחר מספר ימים של הסלמה במצב הבטחוני. בימים הראשונים לחזרה לבית הספר עלינו להפעיל שיקול דעת ורגישות ולווסת את החזרה בהתאם ליכולת התלמידים להתפנות ללמידה תוך שמירה על קשב ועל ריכוז למרות המסיחים הרגשיים.

האתגרים בתקופה מורכבת זו מדגישים את תפקיד מנהל בית הספר כמנהיג המוביל את קהילת בית הספר וכקובע סדרי עדיפויות והקצאת המשאבים.

במעבר ממצב חירום למצב של שגרה על הצוות הייעוצי-חינוכי להיות מודע לחשיבות תפקידו כמחזק את תחושות המסוגלות והביטחון של התלמידים.

החזרה לשגרה וודאי תביא עמה הקלה רבה הן לתלמידים והן לצוות המדריכות אך יש לזכור כי חזרתם של הילדים לבית הספר אינו מהווה בהכרח סימן לתפקוד והיעדר קשיים. תלמידים ומדריכים אחדים עלולים להגיע עם מחשבות, זיכרונות ומצוקות שללא התייחסות מתאימה יכבידו על תפקודן.

כדי להקל על התלמידים ועל צוות המדריכות לעבד את חוויות הימים האחרונים ולהתחיל פרק חדש מחזקים ומועצמים, הכין משרד החינוך ומרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס תכנית המתייחסת למדריכות ולתלמידים בשם: **"חוסן, היום שאחרי"**.

התוכנית מיועדת להפעלה על ידי המדריכות בכיתות אך בהחלט במידת הצורך והאפשרות ניתן להפעילה גם לטובת המדריכות על ידי היועצת. ההתערבות עם המדריכות תיתן מקום לחוויותיהן ולהבעת רגשותיהן. הפעלת התכנית על ידי היועצת מכוונת להעצמת המדריכים ולחיזוק המוטיבציה שלהן לעבוד עם התלמידים בנושא

של חוסן והחזרה לשגרה. בחלק זה נמחיש את ההבחנה בין להיות "מורה" ו"מחנך", דמות מעצבת עבור התלמידים.

המערך הדידקטי המומלץ לחזרה לשגרה מציע כלים חינוכיים לפיתוח כישורי התמודדות לכן, המדריכות חייבות להעבירו לתלמידים בסמיכות מיידית לחזרתם למסגרת הלימודים.

ניסיון שהצטבר בהתמודדות עם אירועים דומים בעבר מראה כי המדריכות מסוגלות ליישם בהצלחה תכנית מסוג זה, ולהרגיש מועצמות בתפקידן. בנוסף, ככל שדמות המדריכה משפיעה ומעצבת, כך מתחזקת מנהיגותה בכיתה, ונוצר אקלים מאפשר, תומך ומצמיח. תפקיד היועצות ללוות את המדריכות ולהדריך בעיבוד התכנים שבתכנית.

תכנית "**חוסן, היום שאחרי**", תסייע בידם לעבד את החוויות הלא פשוטות שעברו ותיתן להם מספר כלים בסיסיים לשיפור ההתמודדות שלהם עם מה שקרה ועם קשיים עתידיים. בנוסף, התכנית תאפשר למדריכות לסייע באיתור תלמידים הזקוקים להתייחסות נוספת בשל מצבם הנפשי. הצוותים היעוציים יעמדו לרשותכן ולרשות והתלמידים בתקופת מעבר חשובה זו.

הקדמה למדריכה¹

מטרת מפגש זה היא **לסייע לילדים לעבד את חווית האירועים בעקבות אירועי ההסלמה בדרום**. חלק מהילדים הגיבו ברגישות גדולה לאירוע וחלקם עדיין מאוד נסערים כתוצאה ממנו. עבור רוב הילדים לא מדובר בחוויה ברמה של טראומה אך בהחלט **בחוויה מפחידה שיש בה פוטנציאל של איום ואובדן בטחון**.

הפעילות המתוארת במערך זה **הדורשת כשעה וחצי** (שני שיעורים רצופים שניתן לעשות הפסקה ביניהם במידת הצורך) מיועדת לאפשר לילדים, כל אחד בהתייחס לצרכיו האינדיבידואליים, **לעבד את החוויה ולשמור אותה כזיכרון שניתן לשאת אותו ואף ללמוד ממנו ולקבל ממנו כוח**. חשוב לאפשר לילדים לשתף ולהשתתף כל אחד על פי רצונו ויכולתו. לא ניתן לתת לכל הילדים לדבר במפגש זה אך לכולם יש אפשרות להתבטא במהלך המפגש אם בעזרת ציור או בעזרת מכתב.

קראו את תכני המפגש בעיון ותרגלו את התרגילים בעצמכם לפני שאתם מעבירים אותם בכיתה. שימו לב כי **ניתן לסיים את המפגש בשני אופנים**. בחרו את האופן המתאים ביותר עבור הכתה שלכם.

רצוי להעביר את כל חלקי המפגש. משחק הטלוויזיה, אחד ממרכיבי המפגש, מטרתו ללמד את התלמיד לשלוט בדימויים. אם אתם חושבים שרמת המתח בכיתה סביב האירועים הביטחוניים אינה גדולה, אתם יכולים לוותר עליו במפגש זה.

עם זאת כאשר רמת המתח גבוהה, תרגול של שליטה בדימויים הוא מאוד חשוב ומסייע.

אם יש לכם שאלות על מפגש זה התייעצו עם יועצת ו/או פסיכולוגית של כפר הנוער.

¹ המסמך מנוסח בלשון נקבה אך פונה לגברים ולנשים כאחד.

חשוב להדגיש כי המפגש המוצע קשור לתפיסת תכנית "כישורי חיים", לפיה ניתן לרכוש כישורים על ידי למידה מכוונת וזאת על מנת לחזק את החוסן האישי.

איתור תלמידים הזקוקים להתייחסות נוספת:

מפגש זה מיועד לכלל תלמידי הכיתה. אנו מצפים שהוא יאפשר לרובם לעבד את החוויה שעברו ויאפשר גיוס של כוחות ההתמודדות. אולם, אנו מודעים לכך שעבור חלק מהתלמידים מענה זה אינו מספק. על כן חשוב לזהות תלמידים אלו ולהפנותם ליועצת בית הספר.

- יש לשים לב במיוחד לתלמידים בעלי יותר משלושה גורמי סיכון מצטברים מתוך הבאים: חשיפה ישירה או עקיפה לפגיעה במלחמה או באירועים קודמים, משפחה מורכבת (חד הורית, משפחה שחוותה גירושים וכו'), עולים חדשים, מחלות ואשפוזים במשפחה, תלמידים בעלי צרכים מיוחדים, תלמידים שחוו אובדן במשפחה, בעיות רגשיות והתנהגותיות קודמות, אבטלה, שינויים במשפחה ועוד.
- יש לשים לב לתלמידים המבטאים סימפטומים חדשים הפוגעים בתפקודם, כגון: התנהגות נסגנית, תוקפנות, דיכאון, פחדים, עוררות גופנית מוגזמת, הימנעות, שינויים במצב הרוח, קשיי שינה, קשיי ריכוז, ביקור לא סדיר בבית הספר, חלימה בהקיץ, התנהגות מסכנת ומסתכנת ועוד.

אנו סבורים שמפגש זה יסייע לתלמידים לחזור בהדרגתיות לשגרה מתוך תחושה של התמודדות וכוח למרות החוויות הלא פשוטות שעברו.

זכרו, תכנית זו היא הצעה לעבודה עם התלמידים. הנוסח המוצע פתוח לשינויים ולתוספות שלכן. חשוב כי הצוות החינוכי והייעוצי יפעילו שיקול דעת להתאמת המפגש לצורכי קהילת בית הספר.

בהצלחה!

מפגש 1: שיתוף ברגשות ותרגול שיטות לשליטה ולאיון

מטרות המפגש הראשון:

1. הכרת תגובות רגשיות, מחשבתיות וגופניות לחויית מאירועי הימים האחרונים.
2. הקניית כלים לאיון ולשליטה לצורך עיבוד החוויה ולתפקוד בהמשך.
- החומרים הדרושים: דפים, צבעים או עפרונות צבעוניים, בועות סבון.

מבנה המפגש והזמן המוערך

1. הקדמה של המדריכה (כ-15 דקות)
2. כתיבת בלוג או התייחסות לבלוג (כ-15 דקות)
3. נשימות (כ-10 דקות)
4. שיתוף בחוויה (כ-20 דקות)
5. "מבחן הזרוע" (כ-15 דקות)
6. "המלך אמר" (כ-10 דקות)
7. סיכום (כ-5 דקות)
8. מטלות בית

הערה: הגדרת הזמן היא המלצה בלבד

מסרים מרכזיים בדברי ההקדמה של המדריכה:

1. **עברנו חוויה קשה והיא עדיין משפיעה עלינו (היה מותר ועדיין מותר לפחד).**
2. **עברנו חוויות שונות, היינו במקומות שונים (לעיתים לא אנחנו בחרנו בהם, אלא ההורים).**
3. **מגוון הרגשות והמחשבות רחב ונדרש להקשיב ולכבד איש את רעהו.**
4. **גילינו בתוכנו פחדים, אולם אם נתבונן פנימה נמצא גם כוחות.**
5. **חשוב לדבר ולשתף, אבל אפשר לבחור גם להקשיב.**
6. **חשוב לתת מקום לכולם ולחוויות השונות.**
7. **לא נצליח להגיע למצב שבו כולם יאמרו את כל מה שיש להם לומר, לכן בנוסף נסה תרגילים של כתיבה.**
8. **שיתוף בחוויה של המדריכה (אפשרות).**

הסבר למדריכה:

ההקדמה היא הצעה להרחבת הנקודות שצוינו לעיל. אורך ההקדמה ייקבע במידה רבה על פי גיל התלמידים. לא כל המסרים צריכים בהכרח להופיע בהקדמה כשיחה. חלקם יוצג ויובהר בפעילויות השונות במהלך המפגש עצמו. המרכיב האחרון של שיתוף התלמידים בחוויה שלך תלוי ברצונך ובהרגשה שלך שתוכלי לעשות זאת בצורה מבוקרת ותוך תפיסת מקום מדודה.

צורת הישיבה: המפגש מורכב מפעילויות שונות והשיח הרגשי מוביל את המפגשים הללו, לכן מומלץ שהישיבה תהיה במעגל או ב"ח" על מנת שכולם יהיו בקשר עין.

חלק ראשון: הקדמה

המדריכה: מה נשמע? מה שלומכם? איך אתם מרגישים להתחיל היום את הלימודים אחרי הימים הלא פשוטים שהיו לנו? אני שמחה מאוד שאנחנו יכולים לחזור לשגרה.

המדריכהתאפשר לכמה תלמידים לשתף בחוויות שעברו.

ואז תעצור ותעביר כמה מסרים לתלמידים (אין צורך להקריא את הכול ככתבו וכלשונו, אלא די להעביר את המסרים בהתאם לנקודות המצוינות בהקדמה):

דברי המדריכה: אני מרגישה שיש לכם, כמו לרבים מאזרחי ישראל, הרבה חוויות מהימים האחרונים.

במהלך היומיים הללו נחשפנו למצבים קשים מאוד. הרבה טילים נפלו בדרום הארץ ונשמעו אזעקות רבות, שגם הן עשו לנו לא טוב. חלק מאיתנו נפגע ממש או היה ממש קרוב, או שקרובים שלו נפגעו, אחרים רק שמעו או ראו דרך הטלוויזיה. רובנו עדיין מרגישים את הלחץ של התקופה הזאת. בחלק מהאזורים יש עוד חשש לפעילויות אלימות נגדנו.

אנחנו יודעים מאירועים קודמים וגם ממקומות אחרים שהיו בהם פעולות מלחמתיות בקרב אזרחים, כי תלמידים ומבוגרים מפחדים, ובמקרים רבים פחדיהם אינם חולפים מעצמם. במהלך התקופה נתקלנו בגיבורים רבים: לוחמים, שוטרים, כבאים, אנשי מד"א, עובדים סוציאליים, פסיכולוגים ומתנדבים רבים, ביניהם בני נוער ותלמידים, אשר לימדו אותנו שיש לנו הרבה כוח, שלא תמיד היינו מודעים לקיומו.

היום אנחנו חוזרים לבית הספר, אבל אנחנו שונים - עברנו חוויות שאותן שלא נשכח במהרה, ואולי לעולם לא.

החזרה לבית הספר אינה פשוטה. אולי חלק מכם כבר חיכה להיפגש עם חברים כדי לספר להם וגם לשמוע על מה שקרה. חלק מרגיש אולי שהיה רוצה עוד זמן עם עצמו ועם המשפחה.

כדי להקל עלינו את החזרה לשגרת בית הספר אנחנו מתחילים היום פעילות חדשה, שאני מאמינה כי כולנו נגלה בה עניין. המטרה שלנו היא לחזק את עצמנו ולשפר את יכולת ההתמודדות שלנו עם הקשיים שעדיין צפויים לנו. בימים הקרובים נייחד שלושה מפגשים (של שעה וחצי) כדי לדבר על מה שעברנו ולעכל את החוויות, כל אחד באופן אישי וכולנו כקבוצה של תלמידים במקום המגורים שלנו. לכל אחד מאיתנו תהיה הזדמנות לשתף את הקבוצה בחוויות שיבחר לספר ובלקחים שלמד. מטרת הפעילות שלנו היא להבין טוב יותר את מה שעברנו ולגלות את הכוחות שלנו. כוחות אלו יעזרו לנו לחזור לשגרה כתלמידים ולהתמודד באופן מוצלח יותר עם קשיים ועם אתגרים בעתיד. כל זאת ננסה לעשות בצורה מהנה, ואני מקווה שגם מועילה.

הפעילויות שאנו עומדים להתחיל בהן טעונות מאוד ולעתים מעוררות סערת רגשות ומחלוקות. אף כי הדבר טבעי, כדי שנוכל לנהל שיחה, אנו נדרשים **להקשיב ולכבד** איש את רעהו **וללמוד זה מזה**, גם כשעולות אמירות שאיננו מסכימים איתן או כשדעותינו שונות. חשוב שתזכרו כי כולכם יכולים **לתרום לקבוצה** דברים חשובים מאוד, אם תשתתפו ותחלקו את רגשותיכם. כדאי שלא תימנעו מלשתף את הקבוצה כשיש לכם מה לחלוק עם שאר החברים. אני רוצה שתדעו **שאינכם חייבים לדבר** אם לא תרצו, אבל בבקשה הקשיבו. בפעילות כזאת **חשוב שנראה זה את זה**, לכן נארגן את הכיסאות במעגל, כך שנוכל לראות את הפנים של כולם.

בואו נתחיל בקבלת העובדה שכל אחד מאיתנו חווה באופן שונה את אירועי המבצע כאמור, חלקנו נשאר בבית כל זמן ימי הלחימה או חלק מהם, חלקנו שהה מחוץ לאזור שלנו, חלקנו המשיך לגור בבית ורץ לממ"ד או למרחב מוגן בזמן אזעקה וחלקנו רצנו

למקלטים. חלק מאיתנו היה קרוב יותר למקום נפילת טיל וחלקנו רחוק יותר. חלק מאיתנו אולי אפילו נפגע או שיש לו קרובים שנפגעו. כל הדברים האלה משפיעים על הרגשות שלנו. לפעמים אנשים חווים כמה רגשות בו זמנית כמו פחד וכעס, ולפעמים אפילו חוויות סותרות כמו פחד ושמחה.

האחריות של כל אחד מאיתנו בכיתה תהיה לקבל את הרגשות של עצמו ולתת מקום לאלו של האחרים.

(הקטע הבא מתייחס רק לאפשרות שהמדריכה החליטה לשתף בקצרה את

הכיתה ברגשות שלה)

גם לי כמובן יש חוויות משלי מהמבצע הזה. כאשר אני ספרת ומשתפת במחשבות ברגשות שלי בעקבות האירועים האחרונים, אני מרגישה שהפחד החשש שלי כבר נחלשים מעט. שיחה, כתיבה ולעתים ביטוי אומנותי, עוזרים לי להבין יותר את מה שאני מרגישה.

חלק שני: כתיבת בלוג או התייחסות לבלוג

דברי המדריכה: עכשיו נוכל להתפנות לחוויות שלנו מאירועי הימים האחרונים. כעת נכתוב בלוג או נתייחס לבלוג כתוב.

רצוי לקיים דיון מקדים על ה"עולם הבלוגים"-האם הם קוראים בלוגים? אם כן, איזה סוג, אפשר לבקש דוגמאות? מה היתרונות של הבלוגים? האם פעם הם חשבו לכתוב בעצמם בלוג?

אפשרות א - כתיבת בלוג: הבלוג שאתם כותבים מופנה לכל מי שייתקל בו, אך בעיקר הוא מכוון לבני גילכם, שגרים במקום אחר או בחו"ל ולא עברו חוויה דומה. מי שירצה מאוחר יותר לשתף אחרים בבלוג או בחלקים ממנו, יוכל כמובן לעשות זאת. המכתב יישאר בידכם. מי שמרגיש שהוא יכול להביע את עצמו טוב יותר בציור, יכול לבחור לצייר ציור שיבטא את החוויה שעבר ואת התחושות שלו כעת. בואו ניגש לבלוגים.

ליקטנו משפטים ראשונים שמצאנו בבלוגים של בני נוער שעברו חוויות דומות. קראו אותם כדי להתרשם ממגוון הרגשות שיכולים לעלות במצבים כמו שעברתם, ואחר כך אתם יכולים להתחיל לכתוב את הבלוג שלכם (המדריכה תיתן בכתב או תכתוב על הלוח את המשפטים הבאים).

1. הדבר הראשון שאני זוכר בקשר לאירועם האחרונים הוא ש...

2. בימים אחרונים חשבתי הרבה פעמים על...

3. היה לי עצוב וכואב מאוד לראות...

4. הדבר שהיה הכי קשה בשבילי היה...

5. הלילות היו לא פשוטים. למשל, כשרציתי לעצום את העיניים ולהירדם, קרה לי ש...
6. היו גם דברים שהרגיזו אותי. למשל, אחד הדברים שהכי הרגיז אותי היה כאשר...
7. יש תמונות וקולות שזכורים לי.....
8. גם להורים שלי לא תמיד היה קל. אני זוכר ש...
9. בתקופה הזו היו גם דברים מצחיקים, למשל...
10. התביישתי ש...
11. בין הדברים שהכי הפחידו אותי אני יכול לספר על...
12. מה שהכי עזר לי לעבור את הרגעים הקשים היה...
13. שמחתי מאוד כאשר...
14. הרגשתי אשמה...
15. היה לי עצוב מאוד לשמוע ש...
16. לא קל לי להודות, אבל קינאתי ב...
17. כשראיתי טלוויזיה, התכנית שהכי אהבתי לצפות בה הייתה...
18. יש דברים שאני מרגיש גאה בהם, אבל בעיקר ב...
19. חלק מהחלומות שלי בלילה הייתי מעדיף לשכוח, כמו למשל החלום שבו...
20. בעוד חמש שנים, כאשר אחשוב על השבועות האחרונים שעברתי, נדמה לי שאזכור במיוחד...

אפשרות ב – התייחסות לבלוג כתוב.

יש לחלק את הבלוגים לתלמידים

דברי מדריכה: מצורפים שני בלוגים לבחירה. אתם מוזמנים להתייחס אליהם באופן חופשי, לענות לכותב/ת, להמשיך את הבלוג, לחשוב אילו תחושות ומחשבות הבלוג עורר בכם, מה הייתם רוצים לומר בעקבות הבלוג.

בלוג 1:

הי, זו שוב אני, עדן. בימים האחרונים אני כותבת יותר מבדרך כלל. אני מרגישה שיש לי הרבה מה להגיד. בכל הזדמנות אחרת אני רבה עם אחותי הקטנה, אז אולי כדאי שבאמת אשב ואכתוב ואוציא על המסך את כל מה שאני מרגישה... אז זהו, כל התכניות התהפכו עליי. כל מה שתכננתי לסוף שבוע, לא קרה. ועוד שחיכיתי מלא לשבת הזו, כי סוף סוף קבענו לנסוע לים עם בנות שלי, תמר, ירדן ומיכל. אבל כפי אתם יכולים לדמיין, שום דבר מזה לא קרה. במקום זה אני נאלצת להיות בבית בהסגר עם אחותי הקטנה ולשמור עליה (סיוט!!). הכי קשה לי זה שאני מרגישה שבעצם לא עושה כלום כל היום (חוץ מלכתוב בבלוג ולריב עם אחותי). זה מייאש, מתסכל, אופף אופף שייגמר כבר! איך אתם עברתם את הימים האחרונים?

בלוג 2:

אומרים שיש הפסקת אש. כבר לא ממש אכפת לי. בכל פעם שאמרו שיש הפסקת אש, הייתה אש. הפעם אני מה זה לחוץ. כל דבר מוציא אותי מאיזון. אני מתרגז הרבה, וצועק. אני מרגיש שכל הגוף שלי מתוח, כואב. כל רעש, אני קופץ, בטוח שזו אזעקה. היום, חברים שלי הזמינו אותי לקולנוע, כי סוף סוף יצא הסרט שחיכינו לו מלא זמן. יואב אמר לי "נו.. הפסקת אש.. כמה אפשר להסתגר בבית..?" האמת שרציתי ללכת, הכי היה בא לי לשכוח מכל הסיפור הזה, אבל המחשבה לעזוב את הבית ושתהיה עוד פעם אזעקה גרמה לי שוב ללחץ. לא הלכתי, ויתרתי, במקום זה אני יושב ומעדכן את הבלוג. לפחות ככה אני מרגיש פחות לבד.

שאלות להתייחסות לבלוגים (הכוונה להתייחס רק לחלק מהן שמשמעותי

יותר עבור התלמיד)

- מהם הערכים המבוטאים בדבריו של כותב הבלוג?
- מהן השאלות, התהיות ו/או ההתלבטויות שעולות מן הכתוב בבלוג זה?
- מה מאפיין את דרכי ההישרדות של כותב הבלוג והאנשים שהוא מתייחס אליהם?
- אלו רגשות מבוטאים בדברי כותב הבלוג?
- אילו רגשות, מחשבות ואולי מעשים מעלה בך הקריאה בקטע זה?
- איזה שם או כותרת היית נותן לבלוג זה?
- איזה שם או כותרת היית נותן **לתגובה** שלך לבלוג זה?

חלק שלישי: תרגול נשימות איטיות בעזרת בועות סבון

המדריכה: לפני שנדבר על מה שכתבנו, שחלק ממנו מעורר רגשות קשים, נעשה הכנה מסוימת כדי **שנוכל לשלוט טוב יותר בתגובות שלנו**. שליטה כזאת תאפשר לנו לשוחח על הבלוגים באופן נינוח יותר. ראשית אני רוצה להתחיל בתרגיל:

תרגיל הצמדת הברכיים

המדריכה: "שבו ישיבה זקופה, עם רגליים מפושקות מעט. אני אספור עד 3, ב- הצמידו את הברכיים שלכם זו לזו בחוזקה. אחת, שתיים, שלוש! חזק חזק למשך עשר שניות. ועכשיו - מי נשם?"

אחר כך היא מפסיקה ושואלת:

"מי נשם בזמן הזה?" רוב התלמידים עצרו את נשימתם.

דברי המדריכה: כשאנחנו נמצאים במצב של לחץ, קורים כל מיני דברים לגוף ולנפש שלנו. למשל, כאשר אני מוצפת בחוויות קשות או במחשבות מטרידות, גם הגוף שלי מגיב ונעשה דרוך יותר, מתוח יותר. אחד הביטויים לכך הוא בנשימה. **כאשר אני במתח, הנשימה שלי נעשית שטחית יותר, מהירה יותר, ובמצבים קיצוניים אני עלולה אפילו להרגיש קוצר נשימה**. אתם אולי מכירים זאת ממצב של בחינה או ממצבי לחץ או חרדה אחרים שאתם חווים. אם אני רוצה להרגיע את המחשבות שלי ולשלוט בחוויה שלי, בעיקר אם היא חוויה לא קלה, אני **צריכה קודם כול לשלוט במתח הגופני**.

אני לא צריכה להיות רגועה באופן מוחלט (זה יהיה נכון רק בשפת הים...), אלא מאוזנת. **להיות מאוזנת פירושו להיות ברמת לחץ ממוצעת**, שמאפשרת לי לתפקד ולא להיות אדישה מצד אחד, אך גם לא להיות לחוצה מצד שני. ושוב, הדוגמה הטובה

היא בחינה: חשוב שנהיה בלחץ מסוים כדי שנצליח בבחינה, אבל אם הלחץ יהיה רב מדי, תופיע חרדה, ואז יש אפשרות שנצא משליטה ולא נצליח לעשות את הבחינה כראוי. אנחנו רוצים להגיע לאיזון מול חוויות מהימים האחרונים.

בדיוק בשביל זה, לפני שנמשיך בעיסוק בבלוגים, נלמד לנשום באופן מאוזן. יכול להיות שזה נראה לכם מוזר, כי הרי כולנו יודעים לנשום. אבל נשימה נכונה מאפשרת איזון של מערכת העצבים, הרגשה טובה הרבה יותר, ובעקבותיה – התמודדות טובה יותר עם הזיכרונות ועם החוויות מהימים האחרונים. התרגולים האלה יועילו גם למצבי לחץ יומיומיים כמו למשל בבחינה, במריבה ובמצב של פחד.

אם יש בועות סבון: כעת כל אחד מכם יקבל מכל עם מי סבון כדי להפריח בועות סבון. ננסה לעשות בועות יפות וגדולות. (המדריכה תיתן לתלמידים להתנסות)

מה מאפשר לכם לעשות בועות גדולות?

המדריכה תכוון לטכניקה הבאה: כדי לעשות זאת נצטרך לנשוף אוויר החוצה באיטיות רבה. הוציאו אוויר דרך השפתיים כך: פו... או תָּקֶס... בזמן שאתם עושים זאת, הסתכלו על בועות הסבון. תיהנו מהצבעים השונים שאתם רואים.

אחרי שנתתם לכל האוויר לצאת, הכניסו אוויר בעדינות, ללא כל מאמץ. אל תרימו את הכתפיים ואת החזה שלכם בזמן שאתם שואפים אוויר. אחר כך הוציאו אוויר שוב באיטיות, באיטיות רבה, ועשו שוב בועות חדשות, יפות וגדולות. בואו נעשה זאת עשר פעמים ברציפות. תיהנו מתחושת הרוגע. כאשר אנחנו נושפים לאט, הבועות שלנו גדולות ויפות יותר. **(אפשר להראות שכאשר נושפים את האוויר במהירות, מקבלים בועות רבות וקטנות)**

המדריכה: כעת בואו ננסה זאת בלי הבועות.

בכיתה שאין בועות מתחילים כאן: זה פשוט מאוד. שלושה כללים לנשימה מאוזנת. הכנסת אוויר רגילה, עמוקה מעט מהרגיל, הוצאת אוויר איטית, ונשימה בקצב קבוע. הנשימה צריכה להיות ללא מאמץ, אז אל תשאפו אוויר פנימה עמוק מדי. אל תרימו את הכתפיים ואת החזה שלכם בזמן שאתם שואפים אוויר פנימה. הוציאו אוויר באיטיות וסננו אותו דרך שיניכם: תָּסֶס... פו... בזמן שאתם עושים זאת, הבטן שלכם שוקעת. הרפו את שרירי הבטן ותנו לאוויר לצאת. הכניסו אוויר ללא מאמץ. האוויר ימלא את הבטן שלכם שוב כמו כדור קטן, והבטן תתרומם מעט. עכשיו הוציאו אותו החוצה באיטיות: תָּסֶס... פו... האוויר יצא מהכדור... עכשיו שימו לב לנשימה שלכם והמשיכו לנשום באותה דרך במשך זמן-מה.

שימו יד אחת על הבטן בזמן שאתם נושמים. הכניסו אוויר בעדינות, ללא מאמץ. אם לא תרימו את הכתפיים ואת החזה, תרגישו איך האוויר ממלא את בטנכם. כעת תנו לאוויר לצאת באיטיות דרך שיניכם: תָּסֶס... פו... הרגישו כיצד הבטן שוקעת. שימו לב לתנועות של הבטן בזמן שאתם ממשיכים לנשום. בואו נעשה זאת במשך שתיים-שלוש דקות. אתם יכולים לעצום את עיניכם, אם אתם מעדיפים. תיהנו ממצב הרגיעה החדש.

הערה למדריכה: כאשר מתעורר קושי, פשוט תני הוראה להוציא אוויר לאט ולהכניס אוויר ללא מאמץ. הקצב צריך להיות נוח, והיחס בין הכנסת אוויר לבין הוצאתו יהיה היחס שנוח לילד. כשקשה, עדיין אפשר לומר להם לנשום קצת לאט מהרגיל, או אפילו רק להקשיב לנשימה שלהם. עדיין יהיו תלמידים שיתקשו להתרכז בנשימה שלהם. במקרה כזה יש להניח לטכניקה הזו ולומר להם שבעתיד נלמד טכניקות אחרות לאיזון. יש לשים לב לתגובות התלמידים. אם הילד מתקשה מאוד בנשימה או מגיב באופן חריג, יש להפנותו ליועצת. יתכן שהתרגול הזה בכתה יגרום לצחוק. זה

בסדר. אין בכך בעיה – לא צריכה להיות בכיתה דממה של "רגיעה" בזמן התרגול. המטרה אינה להביא להרפיה אלא לאיזון. הורדת מתח כאשר יש עודף מתח ויצירת מתח מאוזן כאשר יש אדישות. אם הוצאת הקול בזמן הוצאת האויר (תסס...) גורמת לצחוק, אפשר לוותר עליו.

חלק רביעי: שיתוף בחוויה

הסבר למדריכה: בהמשך לכתיבת או קריאה שלהבולגים יש להוביל דיון חופשי או בעזרת שאלות מנחות (ראי להלן). דיון בעזרת השאלות המנחות עוזר להבנות את החוויה באופן מסודר יותר, **להפריד בין העובדות, המחשבות, הרגשות השונים,** וכך למנוע הצפה ולאפשר תחושה של שליטה. את ההתייחסות לשאלות אלו יש להתאים לגיל הילדים. לא כולן מתאימות לכל גיל.

ייתכן שהתלמידים יתייחסו בבולגים שהם כתבו לביקורת על המבצע יותר מאשר לכאב ולרגשות. במקרה כזה נסי להתייחס יותר לכאב ולרגשות השונים ולהיבטים ההומאניים האוניברסליים שמעבר לדעות השונות שמעלה הביקורת שלהם, ולא לביקורת עצמה. אמרי לתלמידים שאפשר יהיה לשוחח על הביקורת בהמשך, בשיעור נוסף שיוקדש לעניין.

המדריכה תזמין את התלמידים לשתף ולקרוא בבולגים (יש לומר מראש שלא כולם יספיקו לדבר). **תלמיד/ה שלא הספיק/ה לשתף בכיתה ומעוניין/ת לשתף את המדריכה בבולג או בהתייחסות שכתב/ה, ת/יגיש למדריכה לקריאה בתום השיעור.** חשוב להגביל את הזמן בחלק זה, שכן לא יהיה קל לעצור ולמנוע מכולם מלדבר.

שאלות מנחות למדריכה בדיון עם התלמידים

שאלות המכוונות לאסוף את החוויות הקשות ואת כשלי ההתמודדות
(הערה – ההפרדה בין עובדות למחשבות ורגשות היא חשובה ביותר. לעומת זאת ההפרדה בין מחשבות ורגשות אינה הכרחית ולא מאד חשוב להתמקד בכך)

- **שלב 1: מה קרה לך? היכן היית כשזה קרה? או מה עשית כששמעת על האירוע לראשונה? מה עשית מיד לאחר מכן?**
- **שלב 2 : מה הייתה המחשבה הראשונה שחלפה בראשך? (אם אינך זוכר, מה הגיוני שחלף או שהיה חולף בראשך ברגע זה?).**
- **שלב 3: מה הרגשת כשזה קרה? (לדוגמה: פחד, חרדה, חוסר אונים, אשמה, כעס, עצב, תסכול, בושה).**
- **שלב 4: איך את/ה מרגיש/ה היום ביחס לכך?**
מכאן ואילך השאלות מכוונות יותר להתמודדות חיובית
- **מה הכי עזר לך ברגעים שפחדת?**
- **האם יצא לך לעזור לאחרים בתקופה הזו?**
- **אילו דברים חיוביים קרו בתקופה קשה זו? (גיליתי כוחות בעצמי, את התמיכה של משפחתי...)**
- **למה התגעגעת יותר מכול בתקופה זו?**
- **מה השתנה בחיים שלך בשבועות אלו?**
- **האם יכולת לשמור על שגרת היום ולהמשיך בעיסוקים האהובים עליך?**
- **האם יש דברים שאת/ה גאה בהם?**
- **האם למדת משהו מהתקופה הזאת?**
- **האם האירועים השפיעו על הדרך שבה את/ה תופס את חיך ואת מטרותיך?**

חלק חמישי: "מבחן הזרוע"

הערה מקדימה למדריכה: את ההתנסות הבאה רצוי לנסות לפני שמפעילים אותה בכיתה כדי לחוש את החוויה ולוודא שהובנה כראוי. התנסות זאת חשובה אך לא הכרחית לרצף. במידה ואין מספיק זמן, אפשר לוותר עליה.

המדריכה: סיימנו ולא סיימנו לדבר על חויית מהאירועים האחרונים. יכול להיות שעדיין יתבטא אצלנו מתח לא מבוטל. ננסה לראות זאת עכשיו. נראה איך מצב של מתח יכול לבוא לידי ביטוי דרך הגוף. לשם כך נעבור להפעלה מיוחדת. אינכם זקוקים לאביזרים ותוכלו לנסות זאת אחר כך עם חברים ועם בני משפחה - **מבחן הזרוע**.

המדריכה מבקשת ממתנדב/ת לשבת לידה.

המדריכה: תן/תני לי לקחת את היד שלך ולהחזיק אותה. את/ה יכול להניח אותה בחופשיות על כף היד שלי.

הסבר למדריכה: המדריכה תחזיק את פרק כף היד של התלמיד/ה מלמטה ותרים באיטיות את היד עם הזרוע. היא תחזיק אותה לכמה שניות כדי להרגיש את הכובד שלה.

המדריכה תיתן ליד ליפול בחופשיות (כמעט בכל המקרים היד לא תיפול). התלמיד/ה לא באמת הניח/ה את היד שלו/ה בכף ידה של המדריכה. אם היד נפלה בשלב זה, דבר נדיר מאוד, המדריכה תבקש ממתנדב/ת אחר/ת ותציין שמיד תסביר את הרעיון שעומד מאחורי התרגיל.

המדריכה: נסה/י לשחרר את שליטתך בזרוע. תן/י לי לאחוז בה עם כל כובד משקלה. בעוד כמה שניות אתן שוב לידך ליפול. פשוט תן/י לי לעשות זאת ותן/י לידך ליפול בחופשיות.

המדריכה נותנת ליד ליפול בחופשיות.

הסבר למדריכה: ישנן ארבע אפשרויות:

1. **היד תיפול בחופשיות** – התלמיד/ה באמת משחרר/ת את ידו/ה;
2. **היד תיפול בשליטה**, בכמה נפילות קצרות – התלמיד/ה אינו/ה מסוגל/ת לתת ליד להשתחרר לגמרי (זוהי בעצם הורדה רצונית של היד);
3. **היד נותרת נוקשה באוויר**, על אף שהמדריכה אינה אווזת בה יותר – התלמיד/ה לא היה/הייתה מסוגל/ת לוותר כלל על השליטה (זוהי האפשרות המעניינת והמפתיעה ביותר, כך שהמדריכה יכולה לבחור להדגמה זו בתלמיד/ה שנראה/ית מתוח/ה);
4. **בתחילה היד אינה נופלת**, אך עם התפתחות המודעות יש יכולת לשליטה טובה יותר ולהרפייה והיד **נופלת** - המצב הנורמלי הוא של דריכות, אך עם מודעות יש יכולת לוותר.

המדריכה: לעתים קרובות אנחנו רואים שכאשר הראש ממוקד בדאגות, גופנו מתנהג בהתאם ונעשה דרוך. הפעם היינו עסוקים במחשבה: האם אצליח לשחרר את היד? מה יגידו האחרים? לפעמים אנחנו מוטרדים מדברים אחרים לגמרי.

כעת ננסה את הפעילות בזוגות ואז נדון במה שקרה.

פעילות: הכיתה תתחלק לזוגות וכל חבר ינסה לקחת את היד של השותף שלו ולהחזיק אותה.

דיון קצר: זה נראה פשוט להניח את היד, אך עכשיו ראינו כי אין זה תמיד כך. לעתים נשמור את הזרוע דרוכה למעלה, גם כאשר אין זה הכרחי. **הניסוי הזה מדגים את**

מצב המוכנות הכללי שלנו כאשר אנחנו בלחץ, גם כאשר אנחנו לא מודעים לו. אם אנחנו מתוחים לאורך זמן, הגוף שלנו יהיה דרוך גם כאשר אין צורך בכך.

הבשורה הרעה היא שרובנו דרוכים חלק גדול מהזמן, גם כאשר איננו צריכים להתגונן בעזרת גופנו. הבשורה הטובה היא **שכאשר אנחנו שמים לב, רובנו מסוגלים להרפות את עצמנו**. גם מי שאינו מסוגל לעשות זאת כעת ילמד לעשות זאת במהלך התכנית שלנו.

דיון בנושא שליטה:

האם מי שהיד שלו נשארת באויר הוא באמת בשליטה על עצמו? דיון קצר בנושא יביא לאמירה הבאה של המדריכה:

דברי המדריכה: אתם יודעים? לפעמים איננו יכולים לוותר על שליטה ושומרים את הזרוע באויר ואז יש לנו פחות אפשרויות. **כשאננו יכולים להרפות, למעשה, יש לנו פחות שליטה מאשר במצבים שבהם אנו מסוגלים להרפות. זכרו, שליטה היא היכולת לבחור אם ברצוננו להחזיק את הדברים או לשחררם.**

הערה למדריכה: זאת הזדמנות טובה להראות לתלמידים את ההבחנה בין שליטה לבין הפעלת כוח. שליטה אינה בהכרח הפעלת כוח. משמעות השליטה היא היכולת לבחור בין "האם אני רוצה להפעיל כוח" (דריכות) או לא (מונחות של הגוף). לפעמים כאשר אני כועס אני יודע שאם אגיב בחזקה אצטער על כך אחר כך. במקרה כזה יש לי את היכולת לבחור ולאמץ תגובות אחרות. לוותר על משהו שאם אתעקש עליו אשלם מחיר מאוד יקר זה ביטוי של שליטה (למשל, אם אני רוצה להיות בטוח שלא תהיה לי תאונת דרכים, לא אסע באוטו וזה מאוד יגביל אותי בחיי...אם אני לא ספורטאי כל כך מוכשר אבל אתעקש להיות בנבחרת הכדורסל למשל אשקיע בכך המון זמן שהייתי יכול להשקיע בדברים אחרים ולשוא!)

חלק שישי: "המלך אמר"

הסבר למדריכה: אם אינך מכירה את המשחק, קראי את ההוראות של המשחק להלן, לפני שאת קוראת את הרקע.

רקע למדריכה: המשחק "המלך אמר" הוא משחק מורכב. המשתתף צריך **להגיע להתאמה בתגובות שלו ולחווייה של איון וחיוניות**. אנחנו מבצעים את המשחק במצבים שונים שבהם מנגנוני ההתמודדות שלנו חלשים יותר בעקבות לחץ מסוים. במצב זה קורה תכופות שהקשב של התלמיד מצטמצם לתחום צר, והוא אינו יכול לתפקד בפעילויות מורכבות. הקשב של התלמיד במצב זה מכוון באופן צר ביותר למצוקה הנקודתית שבה הוא נתון עם פגיעה ממשית בתפקוד שלו.

במשחק זה התלמיד מקבל הוראות מילוליות לביצוע תרגילים גופניים, כאשר אל ההוראה מתלוות תנועות שמבצע המנחה. התנועה לעתים מדגימה את ההוראה ולעתים סותרת אותה. יתרה מזאת, התלמיד אמור להתעלם מכל הנחיה מילולית לפעולה שאינה מתחילה במילים "המלך אמר". לא מעט תלמידים מתקשים להסיח את דעתם ולהתעלם מהתנועה המטעה ולמקד את עצמם בפרטי ההוראה המילולית, כך שהם נכשלים בביצוע המטלה.

התרגיל עצמו מוביל לאיון ברמת המתח – שימוש ברמת מתח יעילה, לא נמוכה מדי ולא מוגזמת, ולתחושה של שליטה גם במיקוד הקשב וגם בפיזיולוגיה של הגוף. הרציונל של המשחק הוא שליטה, איון והתאמה לסיטואציה, אך לא הרפיה שאינה תואמת את מצב ההתמודדות במצבי לחץ. בתרגיל יש גם אלמנט של מיקוד קשב, איון במתח הגופני ושימוש בהומור ובצחוק כולם מנגנונים יעילים בהתמודדות עם מתח.

הוראות המשחק:

דברי המדריכה: טוב, לפני שאנחנו מסיימים להיום, אני רוצה שנשחק במשחק של שליטה ואיזון הקשור לשרירים. ראינו במבחן הזרוע כי חלק מאיתנו עדיין דרוכים מאוד. נראה אם אפשר לעשות משהו בקשר לכך. שם המשחק הוא "המלך אמר". אתם אולי זוכרים אותו מהגן. המשחק מלמד כיצד לא להיות רגועים מדי או מתוחים מדי בזמן נתון. למצב זה קראנו קודם "מצב מאוזן". **ברוב המצבים בחיי היומיום אנחנו לא אמורים להיות רגועים מדי אך גם לא מתוחים מדי**, לכן משחק זה יכול ללמד אותנו להגיע למצב הטוב ביותר עבורנו רוב הזמן. כדי לנצח במשחק זה, אתם צריכים להיות מוכנים במידה הנכונה. אם אתם מוכנים מדי (דרוכים מדי) או לא מוכנים די (רפויים מדי), אתם מחוץ למשחק. שימו לב להוראות המשחק.

המשחק הולך כך. המשימה שלכם היא לעקוב אחרי ההוראות שלי רק אחרי שאני אומרת "המלך אמר". אם אני לא אומרת "המלך אמר", אל תבצעו את ההוראות. לדוגמה, אם אני אומרת: "המלך אמר לכוץ אגרופים", עליכם לכוץ אגרופים. אבל אם אני אומרת רק: "כווצו אגרופים" – גם אם אכוץ אגרופים, אל תעשו את מה שאני עושה, משום שתצאו מהמשחק. שימו לב, אני אנסה להטעות אתכם, לומר לכם לבצע דברים גם בלי שאמרתי קודם "המלך אמר", או לבצע בתנועות משהו אחר ממה שאני אומרת. אתם צריכים להיות ערניים ולשים לב אם אמרתי "המלך אמר" ומה אמרתי לעשות. המשימה שלי היא לגרום לכם לטעות ולצאת מן המשחק. מי שמחזיק מעמד עד סוף המשחק, הוא המנצח. נשחק במשך כמה דקות. הפעם הראשונה תהיה רק חימום.

הסבר למדריכה: בחרי את ההוראות הספציפיות באופן חופשי. אפשר לבחור שרירים שונים בגוף שאפשר לכווץ ולהרפות אותם (למשל, כיווץ אגרופים, הרמת כתפיים, כיווץ לסתות, כיווץ עיניים ואף, דחיפת מרפקים לאחור, כיווץ שריר בבטן, הרמת רגליים עם כפות ידיים לפני או לאחור וכו', על פי דמיוןך). אפשר לבלבל את המשתתפים על ידי (1) משחק מהיר; (2) תנועה התואמת את ההוראה המילולית, בלי להכריז לפני כן "המלך אמר"; (3) תנועת גוף שונה מן ההוראה המילולית (למשל, הרמת כתפיים תוך כדי אמירה: "המלך אמר לכווץ אגרופים").

אחרי הניסיונות הראשונים וכאשר יש עוד הרבה כישלונות, היועצת תגיד: אתן רואות שזה לא פשוט. נסו להתמקד בדיבור שלי. שמעו מה שאני אומרת וגם הסתכלו בי, אבל לא במה שאני עושה. כך יהיה לכן קל יותר להתמקד ולשים לב מתי אני מקדימה "המלך אמר" למה שאני אומרת. ממשיכים במשחק.

חלק שביעי: סיכום

דברי סיום: אני שמחה לראות אתכם צוחקים ולהיווכח שאתם יכולים גם לכווץ ולהרפות שרירים ולהרגיש פחות לחוצים, וגם להיות ממוקדים במה שאני אומרת. זה משהו שיכול לתת לנו הרבה כוח. לסיכום, למדנו להבחין ברגשות השונים ובתחושות השונות שעלו בעקבות המבצע התחלנו לקבל ולכבד את העובדה שעל כל אחד עברה חוויה אחרת, ושנחנו יכולים להקשיב לאחר. התחלנו לעבד את החוויה הקשה של ימי הלחימה, ונגענו בשיחה שלנו בדרכי התמודדות מועילות (בדיון בעקבות הבלוגים). למדנו להגיע לאיזון ולשליטה גופנית טובה יותר הן בגוף והן בריכוז ובהתנהגות טובה יותר. כאשר תרצו בעתיד לשתף מישהו בחוויות שלכם מימי הלחימה תוכלו להשתמש במה שלמדתם כאן. נסו לעשות הפרדה בין סיפור העובדות

לבין המחשבות והרגשות שהיו לכם ושיש לכם בקשר לכך. זה יאפשר לכם לדבר על כך באופן פחות מציף ובאופן שיעזור לכם גם לסיים את השיחה באופן שיאפשר לכם להמשיך ולא להיתקע בחוויות אלו.

מפגש 2: התמודדות עם מחשבות מכשילות

ושליטה על מיקוד הקשב

מטרות המפגש השני:

1. ללמד את התלמידים לזהות שיש לו מחשבה כזאת שמכשילה אותו כרגע ולאפשר לו להכיל אותה מבלי לשנותה בצורה ישירה.

מבנה המפגש והזמן המוערך:

1. תרגול פתיחה של נשימות איטיות (5 דקות)
2. התמודדות עם מחשבות מכשילות, מודל "ארבעת הצעדים" (20 דקות)
3. המשחק "המלך אמר" עם מחשבות מכשילות (5 דקות)
4. תרגול בקבוצות (15 דקות)
5. ניתוח מקרה לצורך תרגול המשך בבית (10 דקות)
6. שליטה במיקוד הקשב (15 דקות)
7. תרגיל "הפיל הוורוד" (5 דקות)
8. סיכום ותרגול לבית (5 דקות כולל הסיכום)

הערה: הגדרת הזמן היא המלצה בלבד

החומרים הדרושים- פלקט ארבעת הצעדים:

צעד ראשון: זהו את המחשבה המתבטאת כאמירה שצצה לנו בראש.

זו מחשבה אוטומטית ש"קופצת" מעצמה.

צעד שני: שימו סימן שאלה (?) אחרי האמירה הזו.

הטילו ספק באמיתותה (ללא בדיקת אמיתות ממשית).

האם היא באמת נכונה באופן מוחלט כל כך?

צעד שלישי: אזנו את המחשבה באמצעות: ניסוח נכון ומדויק יותר של המחשבה

המתייחס למה שאתם מרגישים/ חשים עכשיו, ולא מנוסח כעובדה מוחלטת;

צעד רביעי: ביצוע פעולה: ניסוח של פעולה שאותה כדאי לעשות כדי

להקל וכדי לא לתת למחשבה לנהל אותנו.

חלק ראשון: תרגול פתיחה של נשימות איטיות

דברי המדריכה: בואו נתחיל את המפגש של היום בכמה דקות של נשימות איטיות,

כמו שלמדנו. זכרו, שאפו ללא מאמץ ונשפו אוויר החוצה באיטיות רבה. בדרך כלל

עדיף לעשות זאת בעיניים עצומות. לאט ובנוחות. אתם יכולים לשים יד אחת על הבטן

ולהרגיש את התנועות של היד ושל הבטן בזמן שאתם נושמים (אם יש בועות סבון

בכיתה אפשר להתחיל בכיתות הצעירות יותר עם יצירת בועות סבון גדולות לפני תרגיל הנשימה כדי להזכיר את העיקרון של הנשימה האיטית).

שתיים-שלוש דקות אימון של נשימות איטיות.

חלק שני: התמודדות עם מחשבות מכשילות, מודל "ארבעת הצעדים"

דברי המדריכה: מאז שהסתיים ההסלמה אנחנו עושים כל מאמץ לחזור לשגרה, לחזור לפעילויות הרגילות שלנו ולהמשיך וליהנות מדברים שהיינו רגילים ליהנות מהם בעבר. לפעמים זה מצליח ולפעמים אנחנו מוצפים במחשבות ובהרגשות מאוד לא נעימות. הרבה פעמים אלה מחשבות מדאיגות שקשורות לתחושת חוסר הביטחון שלנו.

כל מיני מחשבות מכשילות מתחילות להיכנס לראשנו, כמו לדוגמה:

"אין מקום בטוח",

"המבצע הזה זה רק התחלה",

"בטוח יקרה לי משהו",

"אני לא מספיק חזק כדי להתמודד עם עוד מלחמה",

כל רעש יכול להביא אותנו למחשבה:

"הטילים שוב מגיעים"

"הכול חוזר"

אילו מחשבות מכשילות עלו בתקופה האחרונה, בנוגע לתחושת הביטחון שלכם ולכוח הפנימי שלכם או של משפחתכם? (יש מקום להתאים את המחשבות לאירועי המבצע).

לעתים המחשבות יהיו קשורות ישירות לימי הלחימה ולעתים לא. נסו לתת דוגמאות ממחשבות אלה.

הסבר למדריכה: ייתכן שהתלמידים יהססו בהתחלה לשתף פעולה עם גילוי המחשבות המכשילות שלהם. במקרה זה המדריכה תשתמש תחילה בדוגמאות שהובאו כאן או כאלה שהיא יכולה לשתף מעולמה.

המדריכה כותבת על הלוח את המחשבות שהועלו כאן ומחשבות שמעלים התלמידים.

דברי המדריכה: בואו נביט במשפטים האלה. האם מישוהו יכול לזהות מה לא מדויק או לא נכון בכל אחת מהמחשבות האלה? (עם תלמידים קטנים יותר ייתכן שיש מקום לדלג על הניסיון הישיר שלהם לזהות את הכשלים).

המדריכה מקצה לתלמידים זמן לגלות בעצמם מה הכשל בכל משפט (ניסוח מחשבה על המציאות כתיאור ודאי של עובדה).

דברי המדריכה: עכשיו משזיהינו את הכשלים, איך הייתם מנסחים את המשפטים אחרת?

המדריכה מעודדת את התלמידים להציע דרכים לשנות/לתקן משפטים, במטרה לצמצם את המוחלטות שבעקבותיה תפיסת המציאות מתעוותת, ולעשותם פחות מוכללים, פחות בקצוות של "שחור-לבן", פחות מנבאי שחורות או מדביקי תווית.

דוגמה של משפטים והדרך לשנותם:

• המשפט: "אין מקום בטוח"

השינוי: "רוב המקומות עדיין בטוחים"; "יש מקומות בטוחים"; "הממשלה והצבא שלנו עושים מאמצים אדירים כדי להבטיח שנמשיך בשגרת ימינו".

- המשפט: **"המבצע הזה הוא רק התחלה"**

השינוי: "אנחנו לא יודעים מה יקרה בהמשך בעקבות המבצע".

- המשפט: **"אני הכי טיפש בעולם" (אחרי שאמרתי שטות לפני כולם)**

השינוי: "גם אם אמרתי שטות, וגם אם אמרתי אותה לפני כולם, זה לא עושה אותי הכי טיפש בעולם. גם האדם הכי חכם בעולם (וזה ממילא לא אני) יכול לפעמים לומר שטויות".

- המשפט: **"בטוח יקרה לי משהו רע"**

השינוי: "אם קרה משהו למישהו שאני מכיר, או שאני יודע שקרו דברים רעים להרבה אנשים, זה לא אומר שלי חייב לקרות משהו רע, במיוחד אם אני שומר על עצמי".

דברי המדריכה: התשובות האלה שנתנו למחשבות המטרידות הן אמנם הגיוניות, אך ברגעים שבהם לא טוב לנו, לא תמיד נוכל לתקן בצורה כזאת את המחשבות שלנו. עם זאת, אנחנו יודעים שככל שנתמודד טוב יותר עם מחשבותינו המוגזמות והכוללניות, הן ישפיעו עלינו פחות. בדרך כלל כאשר ההרגשה שלנו משתנה לרעה, זה אומר שעברה לנו מחשבה לא טובה בראש.

במצבים כאלה אני מציעה שנתמודד עם המחשבה **בעזרת ארבעה צעדים** פשוטים:

"התמרור" שאומר לנו לעצור ולהתחיל בתרגיל הוא - מצב הרוח שלנו שמשתנה

לרעה. כשמזהים תמרור זה אנחנו מניחים שמסתתרת ברקע מחשבה מטרידה ומכשילה.

צעד 1- זהו את המחשבה- נסו לזהות את המחשבה שחלפה לכם בראש, אשר בסופה מופיע סימן קריאה המבטא את תפיסתה כעובדה.

צעד שני- החליפו את סימן הקריאה בסימן שאלה לצורך יצירת מרחב של ספק.

צעד שלישי- נסחו את המשפט כהרגשה או מחשבה עכשווית והכירו בתחושה הלא נעימה שמתעוררת בכם.

צעד רביעי- נזדקף ונאמר לעצמנו: יש לי כרגע מחשבה/הרגשה לא נעימה, אך אני בוחר שלא לתת לה לנהל אותי. ארחיב את מיקוד הקשב שלי ואכוון עצמי לפעולה הנכונה ביותר עבורי כרגע.

המדריכה מציגה את ארבעת הצעדים על פלקט, שאותו היא תולה במקום בולט בכיתה.

דברי המדריכה: בואו נראה כיצד עובדים עם ארבעת הצעדים, בעזרת אחת הדוגמאות:

ליעד אומר: **"בטוח יקרה לי משהו רע"**. המדריכה כותבת את המשפט על הלוח ומקיימים דיון:

דברי המדריכה: כאשר ליעד אומר לי כזה דבר אני מאוד רוצה לומר לו –

"מה פתאום, למה שיקרה לך משהו רע? אני דווקא מאמינה שיקרה לך משהו טוב".

האם זה רעיון טוב לומר זאת? האם זה היה עוזר לכם?

כאן יהיה דיון קצר שמטרתו להראות שמכיוון שליעד הרגיש כל כך רע בזמן שאמר זאת, אין סיבה להאמין שנשכנע אותו כל כך בקלות. הוא הרי בטוח שיקרה לו משהו רע, ומדוע שעכשיו יחשוב שיקרה משהו טוב? רק מפני שאמרנו לו?

דברי המדריכה: לכן אני מציעה להשתמש במודל ארבעת הצעדים.

1. צעד ראשון: זהה את המחשבה: "כל רגע עומד ליפול טיל!"

2. צעד שני: החליפו את סימן הקריאה בסימן שאלה: כל רגע עומד

ליפול טיל?"

3. צעד שלישי: נסח את המשפט נסחו את המשפט כהרגשה או מחשבה עכשווית

והכירו בתחושה הלא נעימה שמתעוררת בכם: "כרגע אני מפחד שכל רגע

עומד ליפול טיל וזה גורם לי להרגיש רע"

4. צעד רביעי: נזדקף ונאמר לעצמנו: יש לי כרגע מחשבה/הרגשה לא נעימה, אך

אני בוחר שלא לתת לה לנהל אותי. ארחיב את מיקוד הקשב שלי ואכוון עצמי

לפעולה הנכונה ביותר עבורי כרגע: "לכן אשנן לעצמי איך להגן על עצמי

בדרך הטובה ביותר כשיש אזעקה ובינתיים אחזור להתעסק בעניני

הרגילים ולא אתן למחשבה הזאת להציק לי".

נוכל להשתמש בצעדים אלה עם משפטים מטרידים רבים שמתחילים ב"אני בטוח ש...", או כאלה הכוללים מילה מכלילה או מחייבת ודאות: "תמיד", "לעולם", "כולם", "אף אחד", "צריך" או "חייב".

מחסן מילים למדריכה:

- מילים מכלילות ומכשילות:

תמיד, אף פעם, לעולם, אף אחד, צריך, חייב, רק, כולם, אין ספק ש...

- מילים חלופיות למילים המכשילות, כאלה המורות על עולם אפשרי:

לעתים, לפעמים, יש ימים, אולי, אני מרגיש כרגע ש..., אני חושב ש..., ייתכן, יכול, יכול להיות ש..., יש סיכוי ש...

המשפט החדש שיתקבל אינו בהכרח משפט נעים, אך הוא מציאותי ומדויק יותר. להגיד: "אני מרגיש או אני מפחד שתהיה מלחמה" זה עדיין לא נעים, אבל זה לא נחרץ כמו להגיד: "בטוח תהיה מלחמה".

הסבר למדריכה:

למה הכוונה ב"הכוונה לפעולה": כל עוד המשפט מנוסח באופן מוחלט ותובע לעצמו מעמד של עובדה, הוא גורר חוסר אונים. אם אני בטוח שיקרה לי משהו רע, אין לי מה לעשות יותר. אך אם זה רק פחד או מחשבה שלי, אני גם יכול לעשות משהו בקשר לכך. **למשל ללמוד איך להגן על עצמי ובעיקר כרגע לחזור לעשייתי היום יומית.**

אפשרות נוספת לתרגול: (הדוגמא כאן אינה מהמבצע)

מדריכה: בואו נראה כיצד לעבוד עם ארבעת הצעדים הללו ונתייחס לדוגמה שאינה קשורה למבצע :

למשל המשפט: "אני שקוף, אף אחד לא סופר אותי!", כתגובה לכך שחברים שלי לא הזמינו אותי למפגש חברתי (המדריכה כותבת את המשפט על הלוח).

עכשיו נסו אתם לעשות את התהליך בעזרתי.

האירוע: חברים התאספו ביחד ולא הזמינו אותי.

1. זיהוי המחשבה: המחשבה שחלפה בראש: "אני שקוף אף אחד לא סופר אותי!".

דברי המדריכה: מה התלמיד אמורה לעשות?

2. החליפו את סימן הקריאה בסימן שאלה: "אני שקוף? אף אחד לא סופר אותי?"

כאשר אני שם סימן שאלה בסוף המשפט, אני בעצם שואל את עצמי אם הטענה נכונה אך לא ממש בודק אותה (בדרך כלל אני יודע שהיא לא נכונה בצורה גורפת. לפעמים עצם הטלת הספק גורמת להחלשת המחשבה...)

דברי המדריכה: מהו השלב הבא?

3. נסח את המשפט נסחו את המשפט כהרגשה או מחשבה עכשווית והכירו בתחושה הלא נעימה שמתעוררת בכם;

4. נזדקף ונאמר לעצמנו: יש לי כרגע מחשבה/הרגשה לא נעימה, אך אני בוחר שלא לתת לה לנהל אותי. ארחיב את מיקוד הקשב שלי ואכוון עצמי לפעולה הנכונה ביותר עבורי כרגע

התלמיד יבדוק אם יש דרך מדויקת יותר לבטא את המחשבה ותכוון לפעולה:

"אני מרגיש עכשיו שקוף ושאף אחד לא סופר אותי. זה באמת מבאס. הדבר הכי טוב שאני יכול לעשות עכשיו זה לא לתת למחשבה הזאת לבאס אותי עוד יותר. אמצא לי משהו טוב לעשות עכשיו, אולי אתקשר לחבר אחר ומחר אשקול לבדוק מדוע לא הוזמנתי

חלק שלישי: המשחק המלך אמר עם מחשבות מכשילות

הסבר למדריכה: המטרה היא לראות עד כמה התלמידים הפנימו בשלב זה מהי מחשבה מכשילה. המאמץ בתרגיל הוא גם סביב מיקוד הקשב. כדאי להתחיל לתת את ההוראות יותר באיטיות ורק אם הילדים מצליחים, לשחק במהירות גבוהה יותר.

הוראות המשחק:

דברי המדריכה: עכשיו נבצע את מה שלמדנו בדרך של משחק. זוכרים את המשחק "המלך אמר"? נשחק "המלך אמר" עם מחשבות מכשילות. זה הולך להיות קשה. אתם עושים את מה שאני אומר רק אם ניסחתי את הוראה באופן מאוזן, אך לא מבצעים כאשר אמרתי זאת כמחשבה מכשילה. דוגמאות:

המלך אמר שאין סיכוי שתרימו ידיים – לא מבצעים

המלך אמר שהוא חושש עכשיו שלא תרימו ידיים – מרימים ידיים

המלך אמר שלעולם לא תרימו את הכתפיים – לא מבצעים

המלך אמר שהוא מרגיש עכשיו שלעולם לא תרימו כתפיים – מרימים כתפיים

המלך אמר שאתם חייבים להצליח לכווץ אגרופים – לא מבצעים

המלך אמר שאתם מרגישים עכשיו שאתם חייבים להצליח לכווץ אגרופים – מכווצים אגרופים...

המדריכה תדגיש באינטונציה את החלקים שגורמים למחשבה להיות מכשילה או מאזנת, כדי להקל על הילדים.

חלק רביעי: תרגול בקבוצות

המטרה: לראות איך התלמידים משתמשים במודל.

המדריכה תבקש מהתלמידים לכתוב על דף נייר מחשבה מכשילה ולהכניס את הדפים לתיבה קטנה או למעטפה שהיא הביאה איתה. המדריכה תערבב את הפתקים ותחלק את הכיתה לשתיים, כל קבוצה בתורה תבחר נציג **שעליו יהיה לאזן את משפט אחד, והמדריכה תיתן נקודות בהתאם להצלחה באיזון המשפט**, הקבוצה המנצחת היא זאת שבסוף התחרות (אחרי 5-6 משפטים) תקבל את מירב הנקודות.

לתרגול בקבוצות: המדריכה תבקש מהתלמידים לכתוב על דף נייר מחשבה מכשילה שבה הם משתמשים בהווה או שהשתמשו בה בעבר, ולהכניס את הדפים לתיבה קטנה או למעטפה שהיא הביאה איתה. המדריכה תערבב את הפתקים ותוציא אותם לחלוקה לכיתה. כל קבוצה של ארבעה ילדים תקבל ארבעה פתקים או ארבע מחשבות ותנסה לעבוד עם מודל ארבעת הצעדים. המדריכה עוברת בין הקבוצות ומסייעת להן.

ההגדרה לתלמידים של מחשבה מכשילה היא מחשבה שאומרת משהו מוחלט ובמקרה שלנו, גם משהו שלילי.

דיון בפני כל הכיתה: המדריכה תבקש מכל קבוצה להביא דוגמה אחת לפני כל הכיתה, ובעיקר אם היה לה קשה יותר עם אחת הדוגמאות.

הערה למדריכה: ייתכן שהילדים יעלו משפטים בעייתיים ויתעקשו שהם נכונים תמיד ולא רק משקפים כרגע את ההרגשה שלהם. לדוגמה: "המדריכה לא אוהבת אותי". במקרה כזה נותנים רק מעט זמן לכיתה לשלב של הטלת הספק ומסיימים בסגנון של: "ייתכן מאוד שאת/ה מרגיש/ה כך בעוצמה רבה, ". גם אם זו מציאות, שווה לטפל בה ולא להישאר חסר אונים. במקרה כזה, כדאי לפנות לאדם מבוגר שיוכל לעזור לך בנושא זה (הורה, אני - המחנכת או היועצת, זו כבר הכוונה לפעולה).

יש להקפיד כי המשפט החלופי בתיקון המחשבה, גם אם אינו אופטימי, יכוון לפעולה ויוציא את הילד ממצב של חוסר אונים.

ייתכן שהילד יציע מחשבה שכבר מראש יש בה סימן שאלה (?), למשל "מה יהיה איתי?"

מאחורי זה מתחבאת מחשבה אחרת – "יהיה לא טוב". צריך להעמיק ולגלות את המחשבה הזו.

כאשר המחשבה מנוסחת מראש כהרגשה או כמחשבה, הדגש הוא הזמן – **כרגע, עכשיו** ובעיקר על **ההכוונה לפעולה**.

למדריכה: בכל מקרה כדאי להתמקד בדוגמאות שהתלמידים יביאו הקשורות למבצע לצורך שיפור ההתמודדות הנוכחית עם חוויית המבצע.

חלק חמישי: ניתוח מקרה לצורך תרגול המשך בבית

המטרה: לעזור לילדים להשתמש בטכניקה גם בעתיד וגם ללא ליווי המדריכה. חלק זה אינו הכרחי. אם התלמידים עייפים מכך אפשר לוותר עליו ולתת את זה כתרגול בית.

דברי המדריכה: הייתי רוצה שנוכל לעשות את זה גם כאשר אנחנו מחוץ לכיתה. לכן ננסה לעבוד על מקרה לא נעים שקרה לאחד מכם.

ניתוח מקרה:

המדריכה תבקש מאחד הילדים לספר על מצב בימים האחרונים שבהם השתנה מצב הרוח שלו לרעה. היא תבקש ממנו לזהות את האירוע שבעקבותיו הרגיש לא טוב. אחר כך תשאל אותו איזו מחשבה חלפה בראשו באותו הזמן. אם הילד לא יזהה, המדריכה יכולה לשאול אותו: מה הגיוני שעבר לך בראש באותו הזמן.

דוגמה:

איתי מספר ששמע את הוריו מדברים על המבצע בפנים מודאגות מאוד. על אף שלא שמע בדיוק על מה דיברו, זה מיד עשה לו מצב רוח לא טוב.

המדריכה: איזו מחשבה חלפה בראשך בזמן שהוריך דיברו ביניהם?

איתי: לא יודע, לא זוכר.

המדריכה: מה הגיוני שחלף בראשך כאשר שמעת את הוריך מדברים

בפנים מודאגות?

איתי: אם הם מפחדים, אז גם עליהם אני לא יכול לסמוך.

המדריכה: טוב, אז אחרי שזיהית מחשבה, מה תעשה עכשיו?

איתי: אשים סימן שאלה.

המדריכה: בבקשה עשה זאת

איתי: אם הם מפחדים, אז גם עליהם אני לא יכול לסמוך?

המדריכה: מצוין, עכשיו תנסח את המשפט כהרגשה או מחשבה עכשווית

ותוסיף איך זה גורם לך להרגיש

איתי: כרגע אני חושב שהם מפחדים, אז גם עליהם אני לא יכול לסמוך, וזה גורם לי לחשוש.

המדריכה: מועלה. מה הצעד הרביעי?

איתי: אזדקף ואומר לעצמי: יש לי כרגע מחשבה לא נעימה, אך אני בוחר שלא לתת לה לנהל אותי. זה שהם מודאגים גורם לי לפחד עכשיו שאולי אני לא יכול לסמוך גם עליהם, אז אולי אדבר איתם ואשתף אותם בדאגה שלי.

דברי המדריכה: בימים הבאים ננסה לזהות בכיתה ומחוצה לה משפטים מוטעים שבהם אנחנו משתמשים בכל יום. אתן לכם שתי דוגמאות: "אני חייב לקבל ציון מצוין בבחינה" או "אתה שקרן". כאשר אתם נתקלים בדוגמאות כאלו, נסו לעבוד עליהן בדרך שבה עבדנו כאן והביאו כמה דוגמאות למפגש הבא.

חלק שישי: תרגיל הפיל הוורוד

דברי המדריכה: ננסה לראות אם אפשר לגרש מחשבות. דמיינו עכשיו פיל ורוד. קצת מוזר, נכון. בכל אופן נסו לעשות זאת.

עכשיו ננסה **לא לחשוב** על פיל ורוד בדקה הקרובה. בדקה הקרובה אסור לכם לחשוב על פיל ורוד... כל שנייה שאתם חושבים על פיל ורוד, תעלה לכם בציון אחד פחות ... סתם... פשוט אסור לכם לחשוב על פיל ורוד...

כעבור דקה – האם היה אפשרי לא לחשוב על פיל ורוד?

למדריכה: רוב הילדים יודו בכך שזה לא היה אפשרי.

המדריכה: כפי שראיתם בתרגיל, זה **בלתי אפשרי לגרש מחשבות**, אבל עכשיו נלמד שהעובדה שלא ניתן לגרש אותן, לא אומר שאנחנו חסרי אונים לחלוטין מולן.

חלק שביעי : שליטה במיקוד הקשב

מטרה: לעזור לילדים להשתחרר ממחשבות מטרידות שנשארות גם אחרי שאנחנו יודעים שהן בעצם מוגזמות.

דברי המדריכה: לעיתים אנחנו יודעים שהמחשבות שלנו מוגזמות ובכל אופן הן לא מפסיקות להטריד אותנו. לעיתים הן מופיעות לא כמחשבות אלא כמעין תחושה לא טובה או מועקה. מה ניתן לעשות בקשר לכך?

תרגיל מודל הדלת

המדריכה: אני צריכה בבקשה מתנדב שיצא לרגע מחוץ לדלת הכיתה וידפוק עליה כדי להיכנס חזרה.

הערה למדריכה: על מנת להדגים לתלמידים כיצד ניתן לא לשתף פעולה עם מחשבה מטרידה, נמחיש להם כי ממש כפי שניתן לא לפתוח את הדלת לאורח בלתי רצוי, כך גם ניתן לא לפתוח את הדלת למחשבה מטרידה (המחשבה "דופקת" בראשנו כפי שהאורח הלא רצוי דופק בדלת). לצורך ההדגמה נוציא את אחד התלמידים ונבקש

ממנו לדפוק בדלת על מנת להיכנס חזרה. נאמר לו שבשום אופן לא ייכנס, אלא אם כן אנחנו פותחים לו. אנו לא נשיב לו, והוא ככל הנראה ידפוק חזק יותר בהדרגה. כך נמחיש לתלמידים **שהמחשבה המטרידה נשארה מעבר לדלת וכעת כל שנותר הוא רעש** שאיתו עדיין לא תמיד קל להתמודד. אפשר להנחות את התלמיד שיוצא שאם לא נפתח לו את הדלת, הוא יכול לדפוק חזק יותר (אך בלי לשבור את הדלת...).

מדריכה: תתן הוראה למתנדב לצאת ולהתחיל לדפוק בדלת. המדריכה לא תפתח לו את הדלת.

יש לחכות עד שהוא ידפוק חזק יותר ואז לומר לתלמידים:

האם אפשר **להתעלם** מהרעש? – מאוד **קשה**, כמעט בלתי אפשרי.

האם אפשר **לחיות** עם הרעש? – כנראה שכן, **יש התרגלות**.

מה קורה בסוף? התלמיד בחוץ **מתייאש** ומשתרר שקט. יכול להיות שהחניך גם לא יתייאש וימשיך לדפוק על הדלת, אבל עם הזמן אנחנו נתרגל לרעש ונפסיק לשמוע אותו, בדיוק כפי שכוח ההרגל גורם לנו לא לשמוע רעשים שונים כמו הרעש של המזגן במועדון.

הערה למדריכה: בזמן שהתלמיד דופק על הדלת, יתר התלמידים יכולים לשחק את המשחק "המלך אמר".

המדריכה מכניסה את החניך ומודה לו על שיתוף הפעולה.

מדריכה: בדיוק כפי שראינו בתרגיל, אותו דבר נכון עם המחשבות המדאיגות שלנו, הן יכולות **לדפוק בדלת שלנו (בראשנו)** גם אם איננו רוצים בכך. אנחנו לא יכולים **להתעלם מהן**, אך אנחנו **לא חייבים לפתוח להן** את הדלת **ולשתף איתן פעולה**, אלא בזמן המתאים לנו! אנחנו יכולים להחליט אם לפתוח את הדלת לדאגות. זה נכון

שאם אנחנו מחליטים לא לפתוח, הן **יכולות להמשיך לדפוק ולהרעיש** כמו שכאשר התלמיד המשיך לדפוק בדלת, היה כאן רעש, אבל זה רק **רעש וכך נתייחס לכך**. נכון שיהיה יותר פשוט לפתוח את הדלת ולהפסיק את הרעש, אך בל נשכח - **אנחנו לא מעוניינים באורח**. האורח, שהוא המחשבות שלנו, מטריד אותנו ואנחנו כבר התעייפנו ממנו. אנחנו רוצים להיפטר ממנו אך לא יכולים לגרשו, ולכן אין לנו ברירה **אלא לסבול את הרעש שלו עד שהוא יתעייף וילך!**

עכשיו נניח שמי שרוצה לבקר אתכם זה ילד "מקובל" שמצד אחד אתם רוצים שהוא יבוא אליכם, אך בכל פעם שהוא מגיע זה נגמר בכך שהוא מעליב אתכם ואתם מצטערים על כך שהוא הגיע. עכשיו יש פיתוי גדול יותר לפתוח את הדלת, נכון? אך אתם יודעים שזה לא טוב לכם. לכן אתם עדיין יכולים שלא לפתוח את הדלת.

תוספת למדריכה: את אותה הדוגמה אפשר לתת עם טלפון סלולרי. אין לנו שליטה אם אנשים יתקשרו אלינו, אך אפשר לסנן שיחות, כולל כאלו שאנחנו מתפתים לענות להן, אבל תמיד הן עושות לנו רע.

המדריכה: נראה עכשיו מה הקשר בין השכן שדופק בדלת ובין המחשבות והתחושות שאנחנו לא מצליחים להשתחרר מהן. אנחנו מרגישים שהמחשבות באות שוב ושוב ואין לנו שליטה על כך. האם נשארו לכם מחשבות ודאגות בעקבות המבצע?

המדריכה תאסוף מחשבות כאלו מהילדים.

דברי המדריכה: עכשיו אולי נבין מדוע אנחנו לא מצליחים להשתחרר מהן. המחשבות, כמו החבר, מגיעות בשני צעדים. בצעד הראשון הן מגיעות ודופקות בראש. כאילו אומרות "אנחנו כאן". זו אינה בחירה שלנו. המחשבה לא שואלת אותנו אם לבוא או לא, בדיוק כמו החבר שבא לבקר (או מי שמתקשר בטלפון). אבל הצעד השני הוא הצעד של פתיחת הדלת או שיתוף הפעולה שלנו עם המחשבה. אנחנו יכולים לבחור

לשתף איתה פעולה, שזה בעצם אומר לפתוח את הדלת, או שלא לשתף פעולה, כלומר להשאיר את הדלת סגורה.

הסבר למדריכה: את יכולה להשתמש במחשבות שהילדים הביאו.

דברי המדריכה: עכשיו נשתמש באחת המחשבות המדאיגות שיכולות להמשיך ולהעסיק אותנו. למשל: "מה יקרה אם שוב יפלו פתאום טילים?" המחשבה הזאת יכולה להטריד שוב ושוב.

דברי המדריכה: האם זו מחשבה שיש לנו פיתוי לפתוח לה את הדלת ולשתף איתה פעולה? כלומר, להתחיל לדון בה ולהתעסק איתה?

דיון עם התלמידים שמטרתו להביא אותנו להבנה שלפעמים קשה לנו לוותר על המחשבות האלה.

דברי המדריכה: ננסה להבין למה קשה לנו לוותר על המחשבות האלה?

סיכום הדיון: **לפעמים נראה לנו שזה יהיה לא אחראי אם לא נחשוב את המחשבה. או שלחשוב את המחשבה נותן לנו תחושה של התמודדות.** האם זה כך? האם באמת המחשבה הזאת עוזרת לנו? אם יש עוד דברים שאנחנו צריכים לעשות במקרה ויפלו שוב טילים, עלינו לעשות זאת, אך אם אנחנו מוכנים, המחשבה הזאת חסרת טעם.

עד היום ניסינו לגרש מחשבות כאלו. האם אפשר לגרש מחשבות?

דברי המדריכה: אם כך, אנחנו כבר יודעים מה לא לעשות כאשר מחשבה מטרידה אותנו.

1. לא לנסות לגרש אותה, נכון? חבל על הזמן, היא תבוא רק יותר ויותר חזק.

2. לא נשתף איתה פעולה, שכן אז היא לא עוזבת אותנו. אם פתחנו את הדלת כבר יהיה קשה יותר להשתחרר ממנה.

אם כן, מה נותר לנו לעשות?

יתכן וזה לא מסובך כל כך. אנחנו יכולים לא לפתוח את הדלת ולהתייחס למחשבה כמו לרעש, שכן היא הרי לא תיעלם! אז נכון, היא לא מסתלקת מיד. היא יכולה להרעיש לנו עוד כמה זמן, אך אם לא נשתף איתה פעולה היא תלך בסוף. נכון? גם הילד שדפק בדלתכם, אחרי שירעיש מאוד בדפיקותיו ולא תפתחו לו, ילך גם הוא.

אז מה נעשה בפעם הבאה כאשר מגיעות אלינו מחשבות מכשילות ומטרידות?

1. ננסה לנסח אותן מחדש באופן מאזן ולעבור לפעולה.

2. אם הן תמשכנה לבוא, לא נשתף איתן פעולה ונתייחס אליהן כמו לרעש מטריד שאינו מפחיד.

נוכל לומר לעצמנו את המשפט הבא: "זה רעש. אני לא פותח את הדלת".

הסבר למדריכה: אם השתמשת בדוגמה של הטלפון אפשר לומר: "זה רעש. מותר לי לסנן את השיחה".

הערה למדריכה: לפעמים, אפילו מתוך הרגל, המחשבה יכולה להיכנס בלי לשים לב. כלומר, לפעמים פתחנו את הדלת מתוך הרגל, ואנחנו שמים לב אליה כאשר המחשבה כבר בפנים. במקרה כזה הכול מתחיל מכאן. ברגע שזיהינו שהמחשבה כאן, נעצור ולא נשתף איתה פעולה יותר.

חלק שמיני: סיכום

היום למדנו לזהות ולנסח מחדש מחשבות מכשילות ולהתמודד איתם בעזרת מודל ארבעת הצעדים. נעזרנו בכך גם בעזרת המשחק "המלך אמר". תרגלנו בכיתה עם כל מיני דוגמאות וגם בקבוצות. בהמשך למדנו שאם מחשבות ממשיכות להטריד אנחנו יכולים עדיין שלא למקד את הקשב שלנו במחשבה המטרידה ולא לשתף איתה פעולה. זה מעודד לדעת שזה לא הכרחי להמשיך ולהתעסק במחשבות מטרידות גם אחרי אירוע כמו ימי לחימה ונפילת טילים.

חלק תשיעי: תרגול לבית

עד השיעור הבא שלנו נסו לזהות מחשבות מכשילות שאתם עסוקים בהן לפעמים. כאשר מצב הרוח שלכם משתנה לרעה, זה סימן לעצור ולשאול:

מה קרה?

מה עבר לי בראש? או מה הגיוני שעבר לי בראש?

אם זיהיתם את המחשבה, תוכלו לעשות עוד שני דברים:

לשים בסופה סימן שאלה, לנסח אותה מחדש כמחשבה מאזנת יותר, ולשאול מה אתם יכולים לעשות בקשר לכך.

אם יש לכם מחשבות מדאיגות חוזרות, נסו לא לשתף איתן פעולה, ואמרו: "זה רעש, אני לא פותח את הדלת", ותחזרו לעיסוקים שלכם.

מפגש 3-בניית מאגרי התמודדות

מטרת המפגש השלישי:

1. התמודדות בשגרה במגוון מימדים של האישיות, והעצמת התפקוד האישי של התלמידים על מנת שיקחו על עצמם אחריות במרחב האישי והקבוצתי.

מבנה המפגש והזמן המוערך:

1. בדיקת מטלות הבית (כ-5 דקות)
2. חזרה על תרגול הנשימות (כ-5 דקות)
3. התמודדות (כ-20 דקות)
4. פעילות לזיהוי דרכי התמודדות (כ-20 דקות)
5. סיום - בלונים ורגשות (כ-15 דקות)
6. דברי סיכום של המדריכה (כ-5 דקות)

חלק ראשון: בדיקת מטלות בית

תלמידים יביאו דוגמאות של מחשבות מכשילות שזיהו והדרך שלהם להתמודד איתן על ידי ניסוחן מחדש כמחשבות מאזנות או ויתור על ההתמקדות בהן.

חלק שני: חזרה על תרגול הנשימות

כשלוש דקות של נשימה איטית. בתרגול הדגישי את עקרונות הנשימה: הכנסת אוויר נינוחה ולא מאומצת, הוצאת אוויר איטית ונשימה בקצב קבוע ונוח לאדם. כל משתתף יבחר אם לעשות זאת בעיניים עצומות או פקוחות, ומי שלא נוח לו עם הנשימות, יתבקש לאפשר לאחרים לתרגל ולא להפריע.

חלק שלישי: התמודדות

רקע למדריכה:

קושי בהתמודדות אישית יכול לבוא לידי ביטוי בהופעת סימפטומים גופניים ונפשיים. תלמידים שונים יחוו קשיים שונים בעקבות ימי הלחימה. אנחנו ננסה לתת מענה לצרכים מגוונים (בסיסיים ומיטביים) בהתנסות הבאה. .

המדריכה: לכולנו יש קשיים ובעיות לא פתורות, אך יש לנו גם כלים ומשאבים להתמודד איתם.

נוכל לדמיין זאת בעזרת נדנדה או מאזניים. בצד אחד של הנדנדה נמצאים כל אותם דברים שמקשים עלינו ומאתגרים אותנו, אלה שלוקחים מאיתנו כוחות. נקרא להם

"אתגרים". ומצד שני של הנדנדה יש לנו גם כל מיני כלים ודרכים שאנחנו מכירים כדי להתמודד עם האתגרים האלה. אחת המטרות של המפגשים שלנו "חוסן" היא ללמד אותנו כלים נוספים וחדשים שיעזרו לנו להתמודד עם האתגרים.

יצירת נדנדת חוסן כיתתית

הערה למדריכה: יש להכין מראש אבנים/פתקים/קלקרים/חלוקי נחל בגדלים שונים, וחשוב שיהיו יותר מאשר מספר התלמידים בקבוצה כפול שתיים, דפים חתוכים לרצועות, ונייר דבק.

יש להניח את האבנים במרכז החדר.

המדריכה: אני מבקש מכל אחד מכם **לחשוב על קושי** מסוים שאיתו הוא **התמודד בעבר**. הבאתי לכאן כל מיני אבנים, ואני מבקש שתבחרו אבן שמייצגת עבורכם את הקושי הזה, ונסו לכתוב אותו במילה אחת על נייר, הדביקו אותו על האבן שבחרתם.

בנוסף, בחרו אבן שמייצגת עבורכם את **הדרך באמצעותה התמודדתם עם הקושי**, ונסו לכתוב את אופן ההתמודדות במילה אחת או שתיים על נייר, והדביקו אותו על האבן שבחרתם.

יש להניח במרכז החדר **שתי סלסילות**, ולשים בהן את האבנים- את כל האבנים המתארות אתגרים / קשיים בסלסילה אחת, ואת כל האבנים המייצגות כלי התמודדות בסלסילה השנייה.

יש לאפשר **לחלק מהתלמידים להציג** את הקשיים שהם בחרו, ולאחר מכן לבקש מהם לתאר כיצד הם התמודדו עם הקושי הזה. **יתכן ובהתחלה יהיה יותר קל להציב קשיים של הכיתה ככיתה ולא דווקא כפרטים**. מומלץ שהמדריכה תעלה בעיות או אתגרים משלה כדי לשכנע את התלמידים לשתף פעולה. צריך לשים לב

שהתלמידים לא מנדבים אחרים להעלות בעיות שלהם ושכל אחד מתמקד בבעיות שלו.

דברי המדריכה: הציפייה שלנו היא לחזור לתפקידי המתבגר והתלמיד המוכרים לנו. חזרה זו תסייע בידינו לשוב לשגרת החיים, להמשיך להתמודד עם כל צרכי היום יום שבשגרה, בין היתר גם להצליח בלימודים.

חשוב שנשים לב לתחומים הבאים: (המדריכה כותבת את התחום, ומבקשת מהתלמידים לתת דוגמאות, ובמידת הצורך משלימה בהתאם לנקודות הבאות):

- א. גוף ועשייה - **היכולת להיות בריא ומתפקד** (מרוכז, קשוב, פעיל וחיוני): תזונה נכונה, ספורט, יוגה, תחביבים, שינה, נתינה, עזרה לאחר.
- ב. רגשות - **היכולת לתת ולקבל אהבה** ולפעול במסגרות החיים שלנו: משפחה, כיתה, חברים, קהילה.
- ג. חשיבה ולמידה - **היכולת להיות סקרן ולומד** (מבין ויודע יותר על המצב באמצעות שיחות, הרצאות, אינטרנט וקריאה בתחומים רלוונטיים, כגון שלום, טרור, התמודדות עם לחצים, ובתחומים אחרים כמו מדע, ספרות, אמנות ועוד).
- ד. ערכיות ואמונה - **היכולת להתקדם ולהרגיש שווה**, בעל ערך, מוסרי, אזרח טוב, תלמיד טוב, בן/אח טוב, אדם מאמין, תפילה.
- ה. **היכולת להתקדם לקראת מטרות משמעותיות בחיים**, לצמוח ולהגשים אותן.

דברי סיכום של המדריכה: במפגשים הקודמים ניסינו להתמודד עם החוויות האישיות שלנו והתמודדנו עם מחשבות מכשילות, כדי שנוכל לפתח את היכולות האלה. בעזרת תרגיל הנשימות והרפיית שרירים במשחק המלך אמר נווסת מתח ונוכל לתפקד טוב יותר. רצינו לשמוע מכל אחד מהחברים על החוויות האישיות וכך

להתחבר שוב לאחר החודש הקשה שעבר על כולנו. נתנו מקום לחוויות השונות שלנו וראינו שכולן תקפות וחשובות לנו. ביקשנו ללמוד ולהבין איש את רעהו, כשהמטרה הראויה העומדת לפנינו היא להיות קשובים לזולת, אכפתיים, מעורבים. כל אלו יהיו חלק מדרך התמודדות שנרצה עכשיו לזהות ולפתח.

חלק רביעי: פעילות לזיהוי דרכי התמודדות והפעלתן במרחב

האישי והקבוצתי

הסבר המהלך: הכיתה מתחלקת לארבע תת-קבוצות על פי התחומים:

גוף ועשייה

רגשות

חשיבה ולמידה

ערכיות ואמונה

(או שתי קבוצות לכל נושא, סך הכול שמונה תת-קבוצות).

המתבגר יכול לייחס לאחד מארבעת התחומים האלה ערך של חשיבות בחייו ברמה של מטרת חיים. בתום הדיון יתקבל "מאגר כיתתי" שממנו יהיה אפשר לנסות, להתנסות, להוסיף ולשנות.

על כל קבוצה להציע לכיתה דרכי התמודדות מהתחום שלה, שיעזרו לתלמידים לחזור לתפקוד מלא (המדריכה נתנה קודם דוגמאות). בתום הדיון הקבוצתי מתאספת הכיתה לדיון במליאה, וכל קבוצה מציגה את הצעותיה.

בתום הדיון יבחר כל תלמיד ויכתוב (לעצמו) משימה אישית לקראת השנה הבאה, והמליאה תבחר משימה כיתתית אחת או יותר (אימוץ מועדון קשישים וכדומה).

דברי המדריכה: עשיתם עבודה נפלאה. התחלנו בהעלאת החוויות שעברנו בתקופת המבצע, שמענו חוויות שונות של כל אחד ואחד, חלק מהן קשות. למדנו להישאר נינוחים יותר, גם כאשר אנחנו מדברים על הפחדים שחוונו. גילינו את הכוחות שלנו והגדרנו את דרכי ההתמודדות המתאימות לנו כדי לחזור ולתפקד בכל תחומי החיים.

חלק חמישי: סיום - בלונים ורגשות

הסבר למדריכה: עד כה תרגלנו איזון ושליטה גופנית. השתמשנו באיזון הזה כדי לאפשר את השיחה על חוויות רגשיות מורכבות. כעת נתרגל יכולת שליטה בביטוי הרגש הקשה שלנו. חשוב להדגיש כי כל ביטוי רגש בנוכחות אדם אחר או כלפיו, דורש התחשבות ביכולתו של הזולת לספוג ולהתמודד. הבלון מייצג גם את עצמנו ("שלא נתפוצץ מהרגשות הכלואים בנו") וגם את הזולת הקרוב ביותר ("שלא נפוצץ אותו"). לכן הדגש הוא על **ניפוח הבלון בלי לפוצץ אותו**. גם כאן חוזר הרעיון של איזון ושליטה. אנחנו מעבירים לבלון את הרגשות הקשים אך צריכים לעשות זאת באופן מבוקר כדי לא לפוצץ אותו (רצוי לעשות חלק זה של המפגש עם בלונים אך אין לוותר עליו גם אם אין ברשות המדריכה בלונים. במקרה כזה המדריכה תציע אפשרות של בלון וירטואלי, שגם לגביו יש להיזהר שמא "יתפוצץ").

דברי המדריכה: עכשיו אנחנו עומדים לסיים את הפעילות שתסייע לנו בהדרגה לעבור לשגרה חדשה. אני מקווה שהתהליך שעברנו והתכניות שתכננו לעתיד כבר עוזרים לנו להרגיש טוב יותר עם עצמנו. אני מניחה שבכל אחד מאיתנו קיימת עדיין שארית של רגשות לא טובים, ממש עכשיו או בזיכרון. מי שרוצה יכול לנסות להשתחרר מהם, לפחות לעכשיו. לצורך זה נשתמש בבלונים! כן, בלונים...

נתרכז עכשיו לדקה או שתיים ברגשות כמו מתח, פחד, עצב, כעס, אשמה, בושה, קנאה ושנאה, שעדיין אנחנו חשים או שנמצאים בזיכרון שלנו. בבקשה, שמרו על שקט בזמן שכל אחד יהיה מרוכז בעצמו וברגשות שעדיין איתו... **המדריכה נותנת לילדים**

דקה או שתיים כדי להתרכז ברגשות אלו.

נפחו בלון גדול כמו הרגשות שחשתם או שאתם עדיין חשים. אל תקשרו את הבלון. בזמן שאתם מנפחים אותו, דמיינו את כל הרגשות הקשים שלכם נכנסים לתוך הבלון. גם אם הרגש חזק מאוד, נסו לא להגיע לשלב שבו הבלון מתפוצץ.

תחשבו שהבלון מייצג אותנו ("שלא נתפוצץ מהרגשות הכלואים בנו") וגם את הזולת הקרוב ביותר ("שלא נפוצץ אותו"). לכן חשוב למלא את הבלון בלי לפוצץ אותו.

החזיקו את הבלונים והתמקדו ברגשות שלכם. קחו כמה שניות כדי להרגיש אותם... אם אתם מרגישים שעדיין יש בכם רגשות נוספים, הכניסו אותם לתוך הבלון כעת בנשיפה... תרגישו כיצד הרגשות נכנסים לתוך הבלון... זכרו, נסו לא לפוצץ את הבלון, גם אם זה הדבר שהכי מתחשק לכם לעשות.

עכשיו החזיקו את הבלון למעלה. כשאומר "**עכשיו!**", פתחו את הידיים ושחררו את הבלון. **מוכנים? התכוונו... ו... עכשיו!**

למדריכה: אם בלון מתפוצץ, המדריכה יכולה לומר שלעתים אנו חשים כה כועסים או כה מלאים רגשית, שקשה לנו לשמור את הרגשות בפנים, ושעלינו ללמוד דרכים להתמודד עם זה.

אם חלק מהילדים משחררים את הבלונים שלהם לפני ההוראה לכך, המדריכה יכולה להגיד שלפעמים הרגשות עושים אותנו כה מתוחים, עד שאנו מאבדים שליטה, לא מצליחים להקשיב ולא מצליחים לכוון את הפעולות שלנו. גם עם מצבים כאלה עלינו ללמוד להתמודד.

אפשר לשחרר את הבלונים בחצר או במקום פתוח ומאוורר, כדי לנשום אוויר נקי ולחדש אנרגיות חיוביות (לא "לנשום בחזרה" את האוויר עם האנרגיות השליליות שהוצאו מהבלונים).

חלק שישי: דברי סיכום של המדריכה והכיתה

במפגש הראשון שלנו התחלנו בהעלאת החוויות שעברנו בתקופת ימי הלחימה, שמענו חוויות שונות של כל אחד ואחת, חלק מהן קשות. למדנו להיות קשובים זה לזה. למדנו להישאר נינוחים יותר גם כאשר אנחנו מדברים על הפחדים שחוונו, וגילינו גם משהו על הכוחות שלנו.

במפגש השני למדנו לזהות מחשבות מכשילות, להחליף אותן במחשבות מאזנות ומקדמות. למדנו גם שאיננו "עבדים" של המחשבות המכשילות שלנו, ושיש לנו אפשרות לשלוט בהן אם נבחר שלא לשתף איתן פעולה.

היום בתחילת הפגישה תרגלנו את הנשימות האיטיות, ואני מקווה שתאמצו אותן ככלי איזון ושליטה. חיפשנו דרכי התמודדות כדי לחזור למצב של תפקוד והתפתחות, ואפילו קבענו לעצמנו מטרות אישיות ומטרה כיתתית. אני שמחה מאוד על כך ומקווה שאתם חשים כמוני.

עבדנו על המחשבות שלנו, למדנו שאנחנו לא חייבים "לפתוח להן את הדלת" ואיך אפשר להניח להן.

תוך כדי התמודדות וחזרה לשגרה נשארנו עדיין רגשות קשים. את שארית הרגשות הקשים שלנו ניסינו לשחרר עכשיו בעזרת השימוש במשחק הבלונים. נראה לי שזה היה בהחלט מצחיק ומשחרר. אני מקווה שזה יעזור לנו להמשיך את שנת הלימודים כשכולנו מחזקים יותר ומצוידים בתקווה רבה יותר.

האם מישוהו רוצה להוסיף משהו על הלמידה שלו מהמפגשים האלו?

דיון קצר

מדריכה: בהצלחה לכולנו להמשיך בדרך הזאת והלוואי וזאת הייתה המלחמה
האחרונה!