

# מערכי שיעור בנושא חיזוק החוסן האישי לכיתות ה-ח

- 2.....רקע למורה.
- 4.....מבנה השיעור.
- 5.....שיעור מבוא.
- 7.....הפעלות ללימוד גש"ר מאח"ד.
- 7.....1. גוף.
- 8.....2. שכל.
- 9.....3. רגש.
- 10.....4. משפחה.
- 11.....5. אמונה.
- 12.....6. חברה.
- 13.....7. דמיון.
- 14.....סיום.
- 15.....נספחים.

## רקע למורה

**קהל יעד:** תלמידות כיתות ה'-ח', חינוך חרדי

**מטרה:** חיזוק החוסן האישי בימי מלחמת 'חרבות ברזל' ובכלל.

התקופה שעוברת כעת על כל אחת ואחת ועל כלל עם ישראל היא תקופה קשה. העם שלנו חווה טרור, אובדן ואבל, הוא ממשיך ומתמודד עם מצבי חירום ביטחוניים ובעקבות כך מתעוררת דאגה רבה. בתוך זאת, ובהנחיה של משרד החינוך, מערכת החינוך חוזרת ללמידה פרונטלית. השיבה של התלמידים למערכת החינוך מדגישה את החשיבות שלה בהיבט הרגשי-נפשי ולא דווקא בהיבט הלימודי.

עם זאת, השאלה המשמעותית שפוגשת כל מורה ואיש חינוך בימים אלו היא : כיצד ניתן לתת כוחות, חוסן וכלים לתלמידים במסגרת הכיתה?

לפניך מערך שיעור שיאפשר לך כאשת חינוך לפתח שיח כיתתי בנושא בוער זה.

המערך בנוי סביב המודל של גש"ר מאח"ד. מודל זה הוא מודל חוסן רב-מימדי שפותח בארץ ונמצא בשימוש שוטף בקרב פסיכולוגים, יועצים ואנשי חינוך. המודל מציע דרכי התמודדות עם מצבי משבר, לאחר חשיפה לאירועים טראומטיים ופותח במטרה להחזיר לאדם שחווה מצוקה ומשבר את היכולת לתפקד ולהפחית את הלחץ. המודל מאפשר לאדם גישה למשאבים בהם יוכל להיעזר ולקבל כח ויכולת התמודדות מתוך החוסן האישי.

המודל מציג שבעה משאבי כוח, המייצגים את סגנונות ההתמודדות השונים של כל אדם, הכרות עם סגנון ההתמודדות המועדף מצד אחד, והרחבת סגנונות ההתמודדות מצד שני, מעניקים כוח ומאפשרים לאדם לעבור אירועים משבריים מתוך שמירה על בריאות נפשית מיטיבה יותר.

מבוגרים יכולים להשתמש בעצמם במשאבי החוסן שלהם, אך בגיל צעיר, הגישה לאותם משאבים, לא תמיד זמינה עבור הילד, והפניה למבוגר בשעת עזרה היא הפעולה הטבעית עבורם. הכרות של הילד עם משאבי כוח הקיימים בו, גם בזמנים של שיגרה, מאפשרת לטעת בילד תחושה של ביטחון ומסוגלות ומקלה בהתמודדות בזמני חירום ומשבר.

המערך שלפניך מאפשר היכרות עם המודל והתנסות חווייתית עם משאבי הכוח עבור התלמידות.

ההפעלות כוללות נספחים או חומרים נלווים, אנא קראי את המעריך כולו ברצף לפני העברת החלקים השונים, על מנת שתוכלי להעריך בהתאם לקראת העברת השלבים השונים באופן מיטבי.

את השיעורים תלווה סימניה צבעונית (נספח א') שעליה שבעת משאבי הכוח. מומלץ להדפיס אותה צבעונית ולעשות לה למינציה ע"מ שתשמר לאורך זמן.

כל משאב יסוכם ע"י חלוקה של "סטיקר" - משפט סיכום לאותו משאב (נספח ב'). מומלץ להדריך את התלמידות להדביק את המשפטים על דף מלווה או במקום מתאים באחת המחברות.

ניתן להדפיס את שבעת המשאבים מהסימניה על דפי 4A צבעוניים ולתלות מעל הלוח כדי שהתלמידות תזכרנה אותן (נספח ג').

## מבנה השיעור

### מבוא

לכל אחת יש את הכוחות הייחודיים שלה - כשרונות, יכולות, שאיפות וגם כוחות פנימיים, כוחות הנפש. הכוחות משמשים כל אחת בשגרה, לפעמים בלי שתשים לב אליהם, תתבונן בהם או תחשוב עליהם. בזכות אותם כוחות כל אחת מצליחה ללמוד, ליצור, להתחבר, לעשות טוב ובכלל לפעול בעולם. בזמני לחץ הכוחות האלו אף חשובים יותר, הם עוזרים לנו להצליח ובתוך הקושי להמשיך לתפקד ולהחזיר אותנו לפעילות הרגילה שלנו, עד כמה שהמציאות החיצונית מאפשרת.

פעמים רבות, בזמני לחץ רוב האנשים מרגישים חסרי כוחות, מתקשים למצוא את החוסן והמשאבים שיעזרו להם כדי להמשיך ולעשות את מה שהם יודעים, להמשיך את התפקוד, את הקשרים החברתיים ואת החיים ככלל. זה קורה פעמים רבות במצבים של עייפות, רעב, דאגה, או בתקופות שונות בחיים של חולשה גופנית. אנחנו יכולים לחוות זאת במצבים נורמטיביים בשגרה, שמעממים אותנו עם פחד וכאב ובהם אנחנו מרגישים חסרי אונים: ביקור אצל רופא השיניים, רגע לפני מבחן גדול, אירוע משפחתי, מסירת שיחה קצרה מול הכיתה ואפילו מסלול הליכה ארוך ומתיש. כל אלו הם דוגמאות למציאות יומיומית ופשוטה, אך לעיתים גם מפגשים אלו מציפים אותנו בפחד ואנו מאבדים את החיוניות הטבעית שלנו. טווחי הפעולה, הרעיונות, המחשבות והאפשרות לפתור בעיות הופכים להיות דלים ומצומצמים בזמני לחץ יומיומיים, ועל אחת כמה וכמה במצבי חירום.

### מטרות השיעור:

1. לסייע לתלמידות להכיר את עצמן.
  2. לדעת מהם הכוחות והמשאבים שעוזרים להן.
  3. לבטא את הכוחות באופן מודע
  4. התלמידות תוכלנה להשתמש בכוחות שהכירו ולגייס אותם לזמני לחץ.
- על מנת לאפשר שיח פתוח עם התלמידות ישנה המלצה להעביר את המערך בישיבה במעגל.

## הקדמה למודל גש"ר מאח"ד

### הפעלה ראשונה:

המורה תבקש מתנדבות להצגה, בזוגות או שלשות. כל זוג/ שלישייה תקבלנה כרטיס המתאר מצב של לחץ או אתגר (נספח ד'), התלמידות תצטרכנה להדגים את המצב בעזרת פנטומימה, והכיתה תנחש מהו המצב.

לאחר הצגת כל המצבים הבנות תצטרכנה למצוא מה המשותף בין כל המקרים.

### הפעלה שנייה:

המורה תחלק לכל תלמידה דף עם הנחיה לכתוב מצב שבו הרגישה חוסר כוחות. חשוב להנחות ולעודד את התלמידות להיזכר לפחות במצב אחד כזה. המצב לא חייב להיות דרמטי, החשיבות היא להתחבר לחוויה של הרגשת חוסר אונים. תלמידות שמעוניינות יכולות לשתף את הכיתה.

המלצה למורה: על מנת לתת לגיטימציה לתלמידות ולנרמל את תחושת החוסר אונים, מומלץ לשתף בחוויה אישית כדוגמא למצבי לחץ של מבוגרים וילדים.

במידה ויש תלמידה שתרצה לשתף את הכיתה ולענות על השאלות, ניתן לעשות זאת. במידה ולא, ניתן לשאול את התלמידות שאלות מכוונות ולעודד אותן לשתף בקול, גם אם הן לא מעוניינות לשתף במקרה עצמו:

מה קרה בהמשך, מה עשית?

מה עזר לך? מה נתן לך כוח?

### דוגמא לשיתוף התלמידה והכוונה של המורה:

תלמידה: אני אחרי יום עמוס בכיתה, ורוצה רק לצייר לעצמי בשקט, אבל אמא שלי מבקשת ממני לשמור על התינוק.

מורה: נראה לי שיש עוד בנות שמכירות את המצב שאת מתארת... מה היה ההמשך של הסיפור?

תלמידה: בסופו של דבר, ירדתי לגינה עם שכנה שלי, ושמרנו על הילדים יחד.

מורה כותבת על הלוח תחת כותרת דמיונית של חברה 'מפגש עם חברה'.

אפשרות נוספת:

תלמידה: ביקשתי מאמא לצייר עוד רבע שעה, ואחר כך שמרתי על התינוקת שעה שלמה.

מורה כותבת על הלוח: זמן מוגדר לציור, תחת הקטגוריה 'רגש'

אפשרות נוספת:

תלמידה: פשוט לא עשיתי את זה.

מורה: יש זמנים שבהם אנחנו מרגישות שאנחנו לא מוצאות כוחות בתוכינו. בשיעור עכשיו נלמד איך למצוא בתוכנו את הכוחות גם כאשר נראה לנו שאינם קיימים.

המורה כותבת את משאב הכוח על הלוח תוך מיון המשאבים לפי המודל של גש"ר מאח"ד, בשלב ראשון, ניתן להיעזר בדוגמה מבלי לכתוב את הכותרת לכל קבוצה.

דוגמא למראה הלוח בסיום הפעילות:

| גוף    | שכל              | רגש    | משפחה             | אמונה        | חברה             | דמיון  |
|--------|------------------|--------|-------------------|--------------|------------------|--------|
| מקלחת  | קריאת עיתון      | בכי    | פניה להורים       | הכל משמים    | טלפון לחברה      | תקווה  |
| הליכה  | בקשת הסבר ממבוגר | צחוק   | פניה לאחים/ אחיות | תהילים תפילה | שמירה על תינוקות | זיכרון |
| ריקוד  | שירה             | מוזיקה | התכנסות בבית      | משיח         | מפגש כיתתי       |        |
| שינה   | ניתוח עצמאי של   | ספר    | אפייה             | משמעות       | ועידה            |        |
| שוקולד | ערנות לרגש       | שירה   | סידור הבית        | שיחה עם שכנה | התנדבות          |        |
|        |                  |        | זיכרון ילדות      |              |                  |        |

המורה תשאל את התלמידות:

האם אתן יכולות להיזכר בסיטואציה בה הרגשתן חוסר כוח אבל לאחר זמן מצאתן

בעצמכן כוח ? מישהי אחרת חוותה חוויה דומה וכן הצליחה לאסוף כוח?

המורה תאסוף את התשובות שעלו מתוך התלמידות, כך שבסיום ההפעלה יהיו כתובים על הלוח מגוון אפשרויות המבטאות דרכים למציאת הכוח שבנו. המורה תוסיף כותרות לרשימה בהתאם למודל של גש"ר מאח"ד.

הערה: על מנת שזיהוי הכוח יהיה מדויק ויוכל לשמש את התלמידות, מומלץ לכוון אותן להרחיב בדוגמאות קונקרטיות ולא להישאר בכותרות, לדוג': ניתן לענות שעשייה נותנת כוח, אך יש סוגים שונים של עשייה המחולקים בתוך המודל לרכיבים שונים: אמירת תהילים (אמונה), התנדבות (חברה), אפייה (משפחה). ייתכן שיש פעולות שתתאמנה לכמה קטגוריות, ובמקרים אלו נכתוב אותם פעמיים או אפילו שלוש, לדוגמה: 'שיחת טלפון עם חברה שבה ניתחנו את המצב', תיכנס כ'שיחת טלפון' תחת תחום החברה, וכ-'ניתוח המצב' תחת תחום השכל.

## מודל גש"ר מאח"ד

גש"ר מאח"ד הוא מודל משאבי התמודדות במשבר שפותח בארץ על ידי צוות של פסיכולוגים מ"המרכז לשעת חירום" העוסקים בבניית חוסן ככלי לעזרה עצמית במצבי חירום ומשבר עבור רשויות, קהילות ואזרחים. חוסן אישי מוגדר כיכולת של האדם הפרטי לעמוד בהצלחה באירוע קשה, להתאושש בזמן קצר ולהמשיך בשגרת חיים תפקודית ומיטבית ככל האפשר. ניתן לראות אנשים שחוו משברים דומים, אך דרך ההתמודדות שלהם לאחר המשבר הייתה שונה מאד, לדוגמה: שתי בנות נכשלו במבחן, אחת החליטה שלא להשקיע יותר בלמידה כי היא ממילא לא מגיעה לתוצאות, והאחרת החליטה לפנות למורה פרטית וללמוד כיצד להתכונן טוב יותר לבחינה. 'חוסן' מתייחס לזמן ההתמודדות ויכולת ההתאוששות לאחר המשבר כאחד. מודל גש"ר מאח"ד מאגד בתוכו את שבעת המשאבים המרכזיים המאפשרים לאדם להשתמש בחוסן האישי שלו, ראשי התיבות של שבעת המשאבים הם : גוף, שכל, רגש, משפחה, אמונה, חברה ודמיון.

לכל משאב מצורף הסבר והדגמה של המשמעות שלו, ובחלק מהמשאבים מצורפת גם התנסות בשטח.

### 1. גוף

אביזרים נלווים: בועות סבון, סטיקר

בזמן של לחץ, לעיתים מרגיש לנו שהגוף פתאום נהיה עצמאי וזה נראה כאילו הוא עושה מה שהוא רוצה. לדוגמה: תלמידה רוצה לשבת בשקט - אבל היא לא מצליחה, הגוף שלה מבקש לקום, הרגליים שלה מתופפות על הרצפה, או מתנדנדות ממקום למקום. דוגמא

נוספת: ילדה רוצה לקום ולעשות מעשה, אבל קשה לה, היא ממשיכה לשבת על הכיסא/ספה ומרגישה שהגוף לא נשמע לה, יש תלמידות שאולי אפילו תתחלנה לגמגם. שימוש נכון בגוף יכול לעזור לחזור ולמצוא בעצמנו את הכוחות.

### **סטיקר: כשלומדים להקשיב ולהניע את הגוף, גם הלב שלנו נרגע ומרגיש יותר טוב :)**

אילו דברים עוזרים לגוף? אמבטיה חמה, נשימה עמוקה, נדנדה, שינה, ארוחה, קפיצה בחבל, פעילות, ואפילו השתוללות.

לאחר מתן הדוגמאות, המורה תבקש מהבנות לחשוב על זמן שבו הן הרגישו לחץ או מתח, ומשהו גופני עזר להן להירגע ולהרגיש טוב יותר.

**הפעלה:** הפרחת בועות סבון. בתרגיל הבנות תפרחנה בועות, בתחילה להנאתן, בהמשך תתנסנה בהפרחת בועות גדולות במיוחד, בשליחת בועות באמצעות נשיפה למרחקים ארוכים וכו', במהלך התרגיל המורה תפנה את תשומת לבן לפעולת הנשימה והנשיפה כפעולה משחררת ונותנת כוחות. לעיתים במצב מצוקה שוכחים לנשום, או נושמים נשימות שטחיות ורדודות מאוד והתרגיל הזה מזכיר איך לנשום ולשאוף בצורה נכונה. (במקרה שאין בועות אפשר להשתמש גם בבלונים שהנשימה והנשיפה הן אותן פעולות)

לחילופין או כהמשך לסדרת הפעילות, המורה יכולה, בהתאם לאופי ולכישורים שלה, להציע תרגילי גוף אחרים כמו אירובי, נשימות או פשוט לעשות עם הבנות תנועות לשיר מוכר. לחילופין, אפשר לבחור מראש תלמידה שתפעיל את הבנות בשיר עם תנועות.

## **2. שכל**

אביזרים נלווים: מבוכים, סטיקר

הרבה פעמים כשיש עצב או לחץ, ילדים פונים למבוגרים ומבקשים הסבר לגבי ההתרחשויות. לדוגמה: ילדה רואה שאמא שלה הייתה נסערת, ובערב היא שואלת אותה - אמא, מה קרה? למה דאגת? ההסבר נותן היגיון וסדר, ויוצר הרגשה של רוגע. לפעמים בנות מחפשות בעצמן תשובות או הסבר למה שקורה, לדוגמה: קוראות עיתון או מנסות לחשוב ולהבין מה קדם למה. כל אלו דוגמאות לשימוש בשכל - בכוח המחשבה וההיגיון, בשביל לאסוף כוח. מעניין לשים לב שאפילו שההסבר לא משנה את מה שקורה, הוא עדיין יכול לעזור ולהרגיע.

### **סטיקר: בזמן של לחץ ואי וודאות - נעזר במבוגר ובמחשבה טובה!**

**הפעלה:** המורה מחלקת לבנות שלושה מבוכים ברמות קושי שונות (נספח ה'). לרוב, את המבוכ הראשון התלמידה תצליח לפתור בכוחות עצמה ולא תזדקק לעזרה, אך במבוכ השלישי או השני היא תתמודד עם יותר קושי, בשלב זה- הדבר הטבעי הוא לגשת למבוגר



ולבקש הכוונה וביאור ובכך לקבל ידע שיעזור לתלמידה להבין את התמונה ולהתמודד עם האתגר. ישנן תלמידות שיבחרו להתמודד עם האתגר הקשה לבד, ניתן להתייחס לקושי לבקש עזרה ולנרמל את הצורך הזה שלנו כבני אדם ולא רק כילד מול מבוגר.

הידע והבהירות עוזרים לכל אחת לכוון את עצמה, וגם נותנים רוגע שמאפשר לנו להסתכל על הדברים אחרת ולהתמודד איתם באופן שונה, בחלק מהפעמים התלמידה יכולה לחשוב, לבדוק ולהבין בעצמה, ויש פעמים שבהם תפנה מישהו מבוגר ותבקש ממנו הסבר או הכוונה.

### 3. רגש

אביזרים נלווים: דפים, טושים ומכשירי כתיבה, סטיקר.

לכל מעשה, מחשבה או פעולה מתלווה גם רגש. יש מעשים שמעלים רגש חיובי ונעים, לדוגמה: רגש של אהבה, הצלחה וגם הרגשה של סקרנות, לעומת זאת יש זמנים שבהם יש רגשות לא נעימים, כמו פחד, עצב, כעס או קנאה.

הפעלה ראשונה: המורה תתאר מספר סיטואציות והבנות תצטרכנה לומר מייד בקול איזה רגש עולה בהן (נצפה לקבל הבעת רגשות חיוביים ושליילים. בכל סיטואציה מגוון הרגשות יכול להיות רחב).

\* אני הולכת ברחוב יחד עם חברה בדרך לבית הספר. פתאום קופצת עלי חתולה.

\* נשמעות דפיקות בדלת, אני רצה לפתוח. בדלת עומדת סבתא עם הפתעות בשבילנו.

\* קיבלתי מהמורה עונש, להביא חתימת הורים שלא התנהגתי כראוי בשיעור.

\* האוכל בארוחת צהריים יצא מידי מלוח.

\* נולדה לי אחות!

\* התעוררתי בלילה ושמעתי בומים חזקים.

\* הטיול שהיה אמור להיות היום, התבטל!!!

\* חברה גילתה לחברה אחרת סוד שלא הסכמתי לה לגלות!

\* גמרתי פאזל שעבדתי עליו ימים ארוכים.

המורה תשאל את התלמידות: אילו רגשות הרגשתן בשמחת תורה, כשהודיעו כשיש מלחמה? איזה רגשות הרגשתן כשהודיעו שאפשר לחזור לבית הספר?

מה אפשר לעשות עם הרגשות האלו? לפעמים יש רצון לנתב את הרגשות לעשייה שמבטאת את הרגש, לדוגמה: ילדה שמרגישה אהבה לאחותה התינוקת, תרצה לחבק אותה. ילדה שמרגישה פחד, תרצה לבכות. לפעמים הביטוי של הרגש יוצר הרגשה יותר

טובה - לפעמים, אפילו בכי, גורם להרגיש טוב!

יש הרבה דרכים המבטאות רגש בצורה עמוקה, ושונה, לא באופן שקוף כמו חיוך, צחוק או בכי. לדוגמה - שירים, נגינה, ציור, טיפול בבעלי חיים ועוד. אלו דרכים להביע רגש באמצעות אומנות. לפעמים אפשר ויותר קל לנו להעביר את הרגשות ללא מילים אלא בדרכים חלופיות.

### סטיקר: ביטוי של רגשות עוזר להפחית לחץ ומצוקה (:

הפעלה שנייה: המורה תחלק לתלמידות דפים ומכשירי כתיבה, מומלץ שיהיה מגוון של לורדים וצבעים. המורה מבקשת מהתלמידות לצייר לעצמן מקום בטוח, מקום בו הן מרגישות רגועות ובטוחות, זה יכול להיות מקום אמיתי ויכול להיות מקום שקיים בדמיון.

המורה תציע לתלמידות המעוניינות בכך להציג את היצירה שלהן, או לספר מה הרגשות שעלו בהן ובאו לידי ביטוי ביצירה. שאלות מכוונות: האם היצירה הפתיעה אותך? נתנה לך בהירות? האם היא נתנה לך כוח? האם היא סייעה לשחרר רגשות מעיקים?

הערה: הפעלה זו מתחברת גם למשאב של דמיון, שעליו יפורט בהמשך.

## 4. משפחה

אביזרים נלווים: נספחים, מספריים, דבק, דפים, עיתונים, סטיקר

ה' נתן לכל ילדה את המשפחה שלה, והמשפחה היא אחד הדברים הכי חשובים שיש לאדם. ההורים שלה מכירים אותה עוד לפני שהיא זוכרת את עצמה. האחים והאחיות הם אלו שנמצאים מסביב ומולם הרבה מהחוויות הראשונות שלנו, החיוביות שכוללות משחק וטיול וגם אלו שפחות חיוביות כמו חוויות של ריב וויכוח, יחד לומדים איך להסתדר ולהשלים.

בזמני חירום, בני המשפחה יכולים להיות אלו שנותנים לנו כוח להתמודד ולהתגבר. נוכל לקבל דוגמא מיוסף הצדיק שהתמודד עם כל מיני ניסיונות כאשר היה במצרים, לבדו, רחוק מהבית והמשפחה. המדרש מתאר שמה שעזר לו במקום הזה, זה הזכרון והדמות של אביו יעקב והדברים שהוא למד ממנו כילד.<sup>1</sup>

יש פעמים שההורים והאחים לציידנו והם נותנים לנו כוח, גם אם פיזית הם רחוקים או שהם לא במצב רוח טוב ולא פנויים לעזור לנו, גם במצבים כאלו, עדיין הזיכרון מהאמירות של ההורים, מהכוח שהם נתנו לנו בזמנים אחרים, יכול לחזק. לדוגמה, ילדה שחברות צחקו עליה בהפסקה פגעו בה ואמרו לה שהיא טיפשה. באותו רגע, אמא שלה לא איתה, אבל היא זוכרת הרבה דוגמאות שאמא שלה אמרה לה שהיא חכמה, שהאחר הוא לא מי שמגדיר אותה, ושהיא יודעת לפתור בעיות ולהסתדר איתן, הזיכרון הזה נותן לה כוח.

<sup>1</sup> רש"י פרשת וישב לט, יא

לפעמים יש הרגשה לא נעימה של פחד או של מתח, והתלמידה תבחר לשחק או להכין שיעורי בית בחדר שבו אמא שלה נמצאת או מבוגר אחר וזה נותן לה הרגשה טובה של ביטחון ושל רוגע.

### **סטיקר: להיות חלק מהמשפחה - נותן כוח ושמחה (:**

הפעלה: המורה תבקש מהבנות להביא לכיתה עיתונים שונים (מתאימים לרוח המוסד) ותנחה את התלמידות לגזור תמונות שקשורות או מבטאות את המשפחה שלהן.

## **5. אמונה**

אביזרים נלווים: דפים צבעוניים, מכשירי כתיבה, דבק סלוטייפ, סטיקר

הידיעה כי הדברים לא קרו סתם, זהו אחד הדברים המשמעותיים שנותנים לאנשים כוחות להתמודד. יכולת זו, מגיעה מכוח האמונה. שהיא חלק מתוכנית אלוקית גדולה יותר.

בזמנים של לחץ ומשבר נזכיר לעצמנו את האמונה בה' באמצעות דרכים שונות:

- \* האמונה באחדות עם ישראל.
- \* האמונה בהשגחה פרטית.
- \* האמונה כי עם ישראל חי.
- \* האמונה במשמעות המוות על קידוש ה'.
- \* האמונה כי יבואו ימים טובים יותר.
- \* האמונה בכוח התפילה, התשובה והצדקה.
- \* הכוח של האמונה חיזק את עם ישראל בגלות ארוכה של פרעות, פוגרומים ותלאות.

### **סטיקר: ליהודי יש כוח מיוחד, ה' איתו - הוא לא לבד!**

הפעלה: התלמידות תפתחנה את י"ג עיקרי האמונה (מופיעים בסידור לאחר תפילת שחרית) ותבחרנה יסוד אמונה שמחזק או נותן להן כוח בימים אלו.

אפשרות נוספת להפעלה: כל תלמידה תקבל דף צבעוני ועליו תכתוב ציטוט/ שיר שמדבר אליה ומחזק אותה בתקופה זו (אפשר פסוק שמוכר בבית שלה או שיר שאוהבים לשמוע במשפחה שלה שמחזק). את הציטוטים נתלה בשרשרת על אחד מקירות הכיתה.

## 6. חברה

אביזרים נלווים: חבל קפיצה קצר, סטיקר

הטרמה: המורה תבקש מהתלמידות להביא לבית הספר חבל קצר (לשחקנית יחידה).

בזמן החזרה ללימודים לאחר החג, וודאי יש לא מעט תלמידות שהרגישו כמה החברה נתנה להן כוח: במשחק, בשיחה, בעשייה משותפת ואפילו רק השהות בפגישה המיוחדת. לחברה יש כוח מרפא ומצמיח, הרבה פעמים כשבת עצובה או כועסת, היא פוגשת חברה והן מתחילות לעשות יחד משהו, פתאום הלב מרגיש טוב ונקי יותר, ותחושה שיש יותר כוח להתמודד.

המורה תשאל: האם יש כאן תלמידות שאוהבות לפגוש חברות אחרי הצהריים בגינה, ללכת לחברה או להזמין חברה הביתה?

נשאל את התלמידות למה? איזה הרגשה זה נותן להן? מה מאפשר הביחד שלא קורה לבד?

### סטיקר: טובים השניים מן האחד - טוב להיות ביחד, לא לבד :)

הפעלה: בשלב ראשון, המורה תכוון את התלמידות לקפוץ באופן עצמאי, כל אחת עם החבל שהיא הביאה. בשלב שני, המורה תציע לחבר את החבלים לחבל אחד ארוך שיאפשר משחק כיתתי.

לאחר מכן, תשאל המורה את התלמידות: באיזה שלב נהנתן יותר? מה לדעתכן הכוח המיוחד של המשחק הכיתתי? אילו רגשות הוא מעלה בלב? האם הוא נותן תחושה של עוצמה ושל כוח?

ניתן להפעיל כל משחק חברתי אחר המושתת על שיתוף פעולה. לדוגמה: משחק לצאת ולהיכנס בין השערים. משחק כדור, ועוד.

אפשרות נוספת להפעלה: כל בת בוחרת לעצמה תנועה (לדוגמה יד על הלב, קריצה...). הבנות מסתובבות בכיתה, ופונות לכל בת שהן רואות עם התנועה שלהן. הבת מחזירה משוב עם התגובה שלהן + התגובה שלה. איך הייתה החוויה? מה המשמעות של שהות משותפת, אפילו בלי שיחה או עידוד מילולי?

## 7. דמיון

אביזרים נלווים: דפים צבעוניים, מכשירי כתיבה, סטיקר

הדמיון מאפשר חיבור בין גוף, שכל ורגש. הוא חיוני לחשיבה יוצרת, לפתרון בעיות ולהומור. וכמובן ששימוש בדמיון מאפשר הסחת דעת והפוגה במצבי מצוקה מתמשכים.

הדמיון מסייע:

• בפעילות יצירתית

• הסחת דעת כמו מחשבות נעימות

• שימוש בדמיון מודרך

• ניסיון לדמיין פתרונות נוספים לבעיה

• שימוש בהומור

• אלתור

• טיול דמיוני למקום אחר

• יצירה באמצעות אומנויות - דרמה, ציור פיסול.

הדמיון כולל בתוכו את התקווה, את האפשרות להחזיק בראש זמנים, ימים ומקומות יפים יותר גם כשהמציאות קשה.

לכל אדם יש חלום חיים שעוזר לו להחזיק מעמד גם בעת קושי. תלמידה שמצליחה לדמיין את העתיד שלה, את המקצוע שלה, את הבית אותו היא הולכת להקים יהיה קל לה יותר לעמוד במטלות הלימודיות ובאתגרים.

### סטיקר: בדמיון נעזר ונבחר בתקווה ובטוב !

הפעלה: (מתאימה לדמיון ולמשפחה) כל אחת מהתלמידות מתבקשת להיזכר בשקט בחדר האהוב עליה בבית, בחדר שבו היא מרגישה משפחה. מה מיוחד בחדר הזה? ריח? טעם? קולות? נוכחים? תחושות? במידה והתלמידות מתקשות, אפשר להרחיב את ההפעלה למקום כלשהו שבו הייתה רוצה להיות כעת, לאו דווקא חדר בבית.

## סיום

בשיעורים האחרונים התנסינו בכל מיני פעולות שמזכירות לנו את משאבי הכוח שיש בנו.

לכל תלמידה, יש את המשאבים שהיא יותר מכירה ורגילה להשתמש בהם, ובזמן של לחץ היא רק צריכה להזכיר עצמה להשתמש במשאב שנותן לה כוח. מול זה, יש את אלו שהיא לא רגילה להשתמש בהם, רעיונות שאולי עכשיו, יחד עם הכיתה, היא התנסתה בהם פעם ראשונה, והבינה שהם גם יכולים לעזור לה.

הפעלה: דמיון מודרך. המורה תכריז 'בכאילו' על מצב לחץ כיתתי, למשל: המנהלת מגיעה לבחון את התלמידות, ותזמין את התלמידות לבטא את תגובות הלחץ הטבעיות שעולות מהן, המורה תשאל: מי רוצה להיזכר במשאב כוח שיכול לעזור לנו במצב הזה? התלמידות יעלו הצעות, והכיתה תתרגל אותן יחד, ככל האפשר.

המורה תבקש מהתלמידות להניח לפנייהן את הסימניה, ותנחה את התלמידות להיעזר בה כדי להיזכר בדרכים הממחישות לנו כיצד ניתן להשתמש במשאבי הכוח שלהן.

המורה תסכם: משאבי הכוח עומדים לרשותנו, כעת כשאנחנו מכירות ומנוסות בהם, אנחנו יכולות להזמין אותם לעזור לנו בזמנים של שגרה וגם בזמנים שבהם יש קושי. הכרנו את משאב הגוף - דרכים בהן אנחנו יכולות להשתמש בגוף בשביל לעזור לעצמנו, כמו אכילה, שתיה, שינה או פעילות גופנית. הכרנו את משאב השכל, והבנו כמה לפעמים הסבר הגיוני נותן רוגע. הכרנו את משאב הרגש - איך הביטוי של הרגשות שלנו עוזר להם להיות במידה מתונה יותר, במידה שנוחה לנו. הכרנו את משאב המשפחה - איך המשפחה נותנת לנו כוח ומחזקת אותנו. נזכרנו במשאב האמונה - הידיעה שה' תמיד איתנו ורוצה את טובתנו עוזרת לנו להיות חזקים יותר. למדנו במשאב החברה - כמה חברות חשובות בשביל להרגיש טוב. ובמשאב הדמיון - למדנו על היכולת לקוות, לברך ולאחל לזמנים טובים.

המשאבים האלו נמצאות בתלמידות תמיד וזמינים עבורן בזמנים של שיגרה ובזמנים של חירום, מומלץ לכוון את התלמידות להשתמש במשאבים האלו כמה שיותר בחיי היומיום כך שיוכלו לחזק את תחושת הכוח והמסוגלות שלהן גם בימים שבשיגרה ובוודאי בזמני משבר, ככיתה וכפרטים.

בהצלחה!

# נספחים

## נספח א'

### סימניה



## נספח ב'

## סטיקרים



## נספח ג'

## תמונות לתליה מעל הלוח





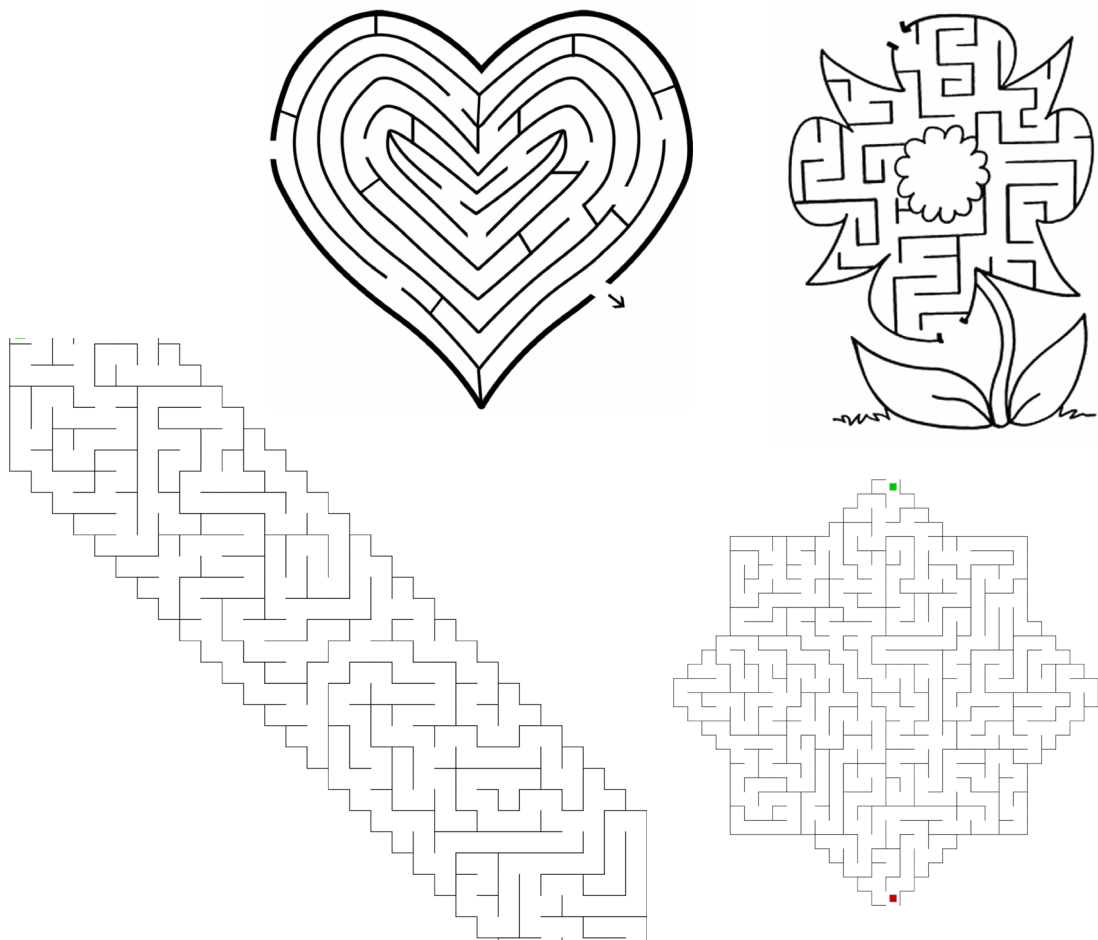
## נספח ד'

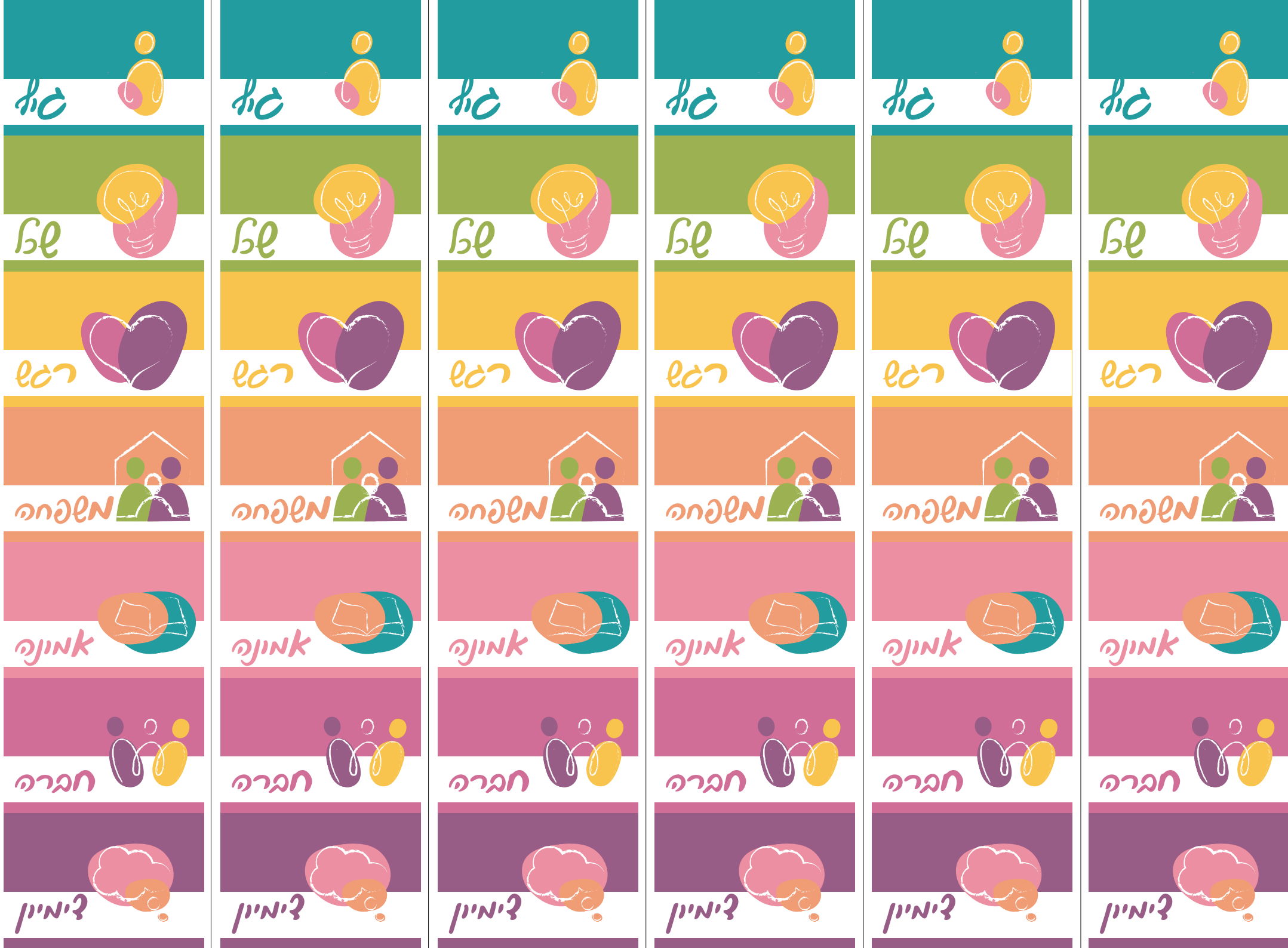
מצבי לחץ כרטיסים להצגה באמצעות פנטומימה

|                                        |                             |                  |              |                                       |                                                                  |
|----------------------------------------|-----------------------------|------------------|--------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| חברה<br>יורדת<br>עלי מול<br>בנות אחרות | מלבר<br>זירה                | זרם לבית<br>אחול | עומס<br>מאות | המורים לא<br>מאליים<br>אלכית<br>אחברה | כיתלון<br>במבחן                                                  |
| אחד מורים<br>לא מרשים<br>אוב           | שינוי<br>פתאומי<br>בתוכניות | מלחמה            | כאב<br>באן   | ריב / ויכוח<br>צמ חברה                | שיעורי בית<br>מושקלים<br>לנבזית עליהם<br>ואחיות הקרנ<br>קרנ איתם |
| עזבה<br>מושקלות<br>שליפה               |                             |                  |              |                                       |                                                                  |

## נספח ה'

מבוכים





ראש

ביטוי של  
ראשיות  
עוזר  
להפחית  
לחץ  
ומצוקה



משרד החינוך  
יחידת סיוע  
לילדים ולנוער



שכל

בזמן של  
לחץ  
ואי וודאות  
נעזר  
במבוגר  
ובמחלבה  
אובה



משרד החינוך  
יחידת סיוע  
לילדים ולנוער



אהל

כשלומדמים  
לפקסיה ולפנין  
את הגוף



משרד החינוך  
יחידת סיוע  
לילדים ולנוער

גם הלב שלנו  
נרגע

עומרים  
לוב יוקר...



בזמין

בזמין  
נעזר  
ונבחר  
בתקווה  
ובאהבה!



משרד החינוך  
יחידת סיוע  
לילדים ולנוער



חברה

טובים  
השניים  
אין האחד  
טוב להיות  
ביחד  
לא אלה



משרד החינוך  
יחידת סיוע  
לילדים ולנוער



אחונה

ליהודי יש  
כוח  
מיוחד



משרד החינוך  
יחידת סיוע  
לילדים ולנוער

ה' איתו

הוא לא  
לבה...



משפחה

להיות

מהמשפחה

נותן

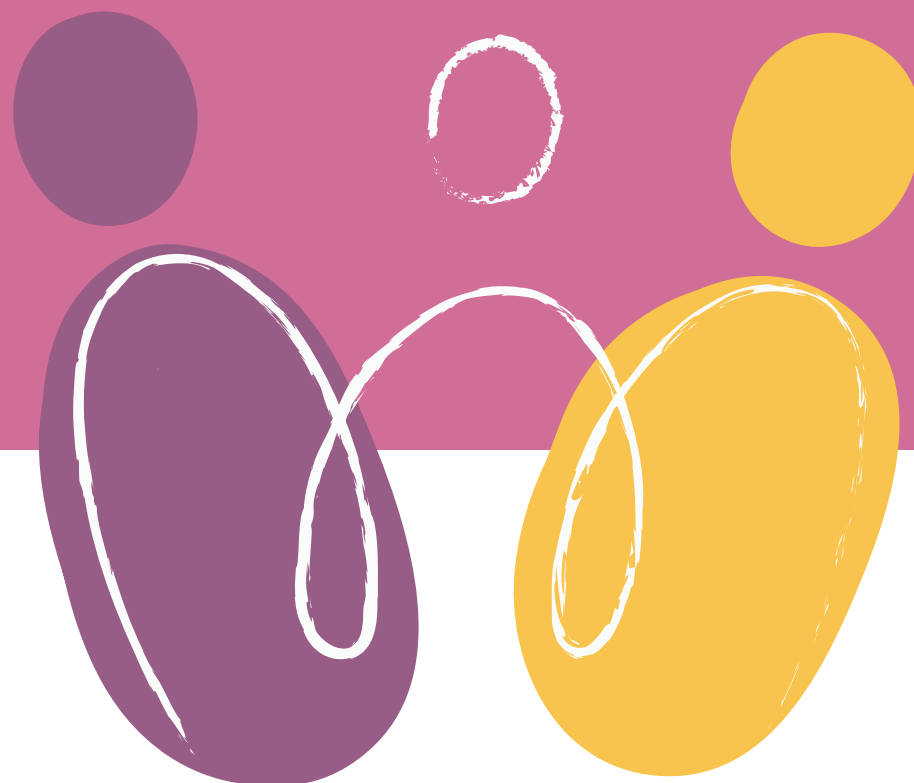
כוח  
ישפחה



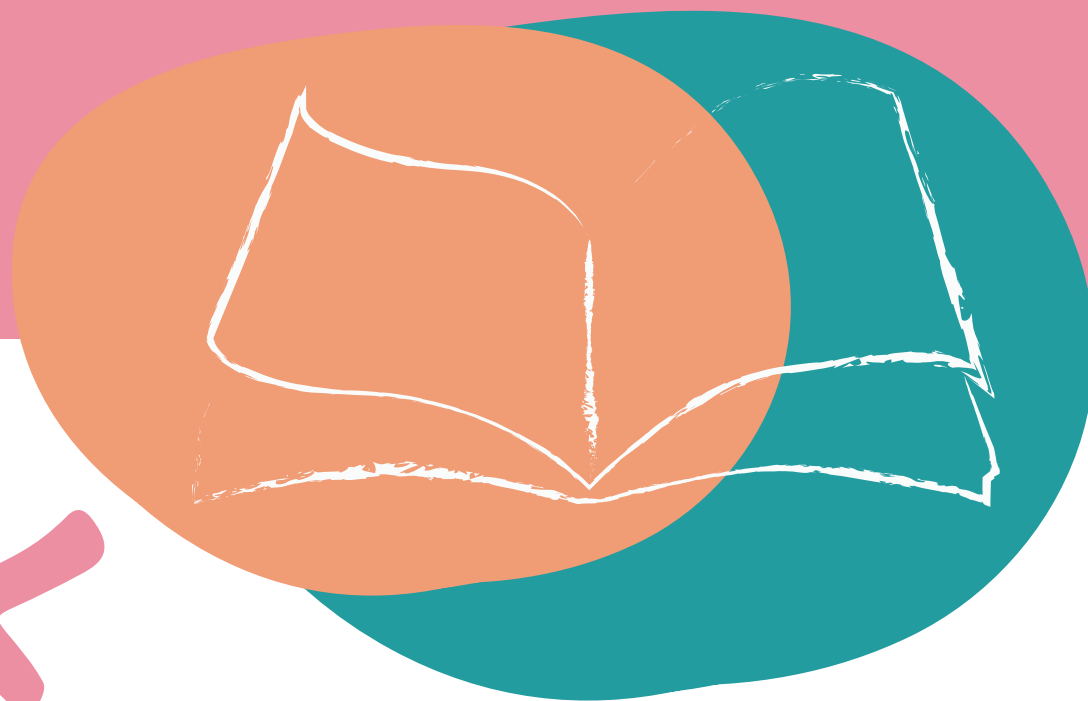
2. חיינו



חברה



junk



ინძენ



ecan

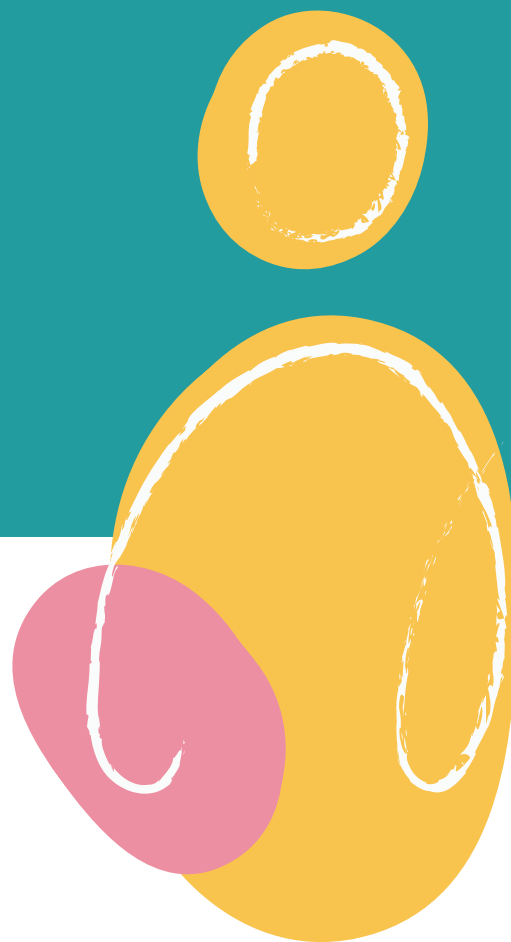




Be



hi



כינאן  
במבחן

ההורים לא  
מאליים  
ללכת  
לחברה

אחאס  
מאלות

ארב לבת  
לחול

מאבר  
גירה

חברה  
'יורגת'  
אלי מול  
בנות אחרות

שיארי בית  
מולקלים  
לגבית אליהם  
ואחותי הקרנה  
קרצה אותם

ריב / ויכוח  
עם חברה

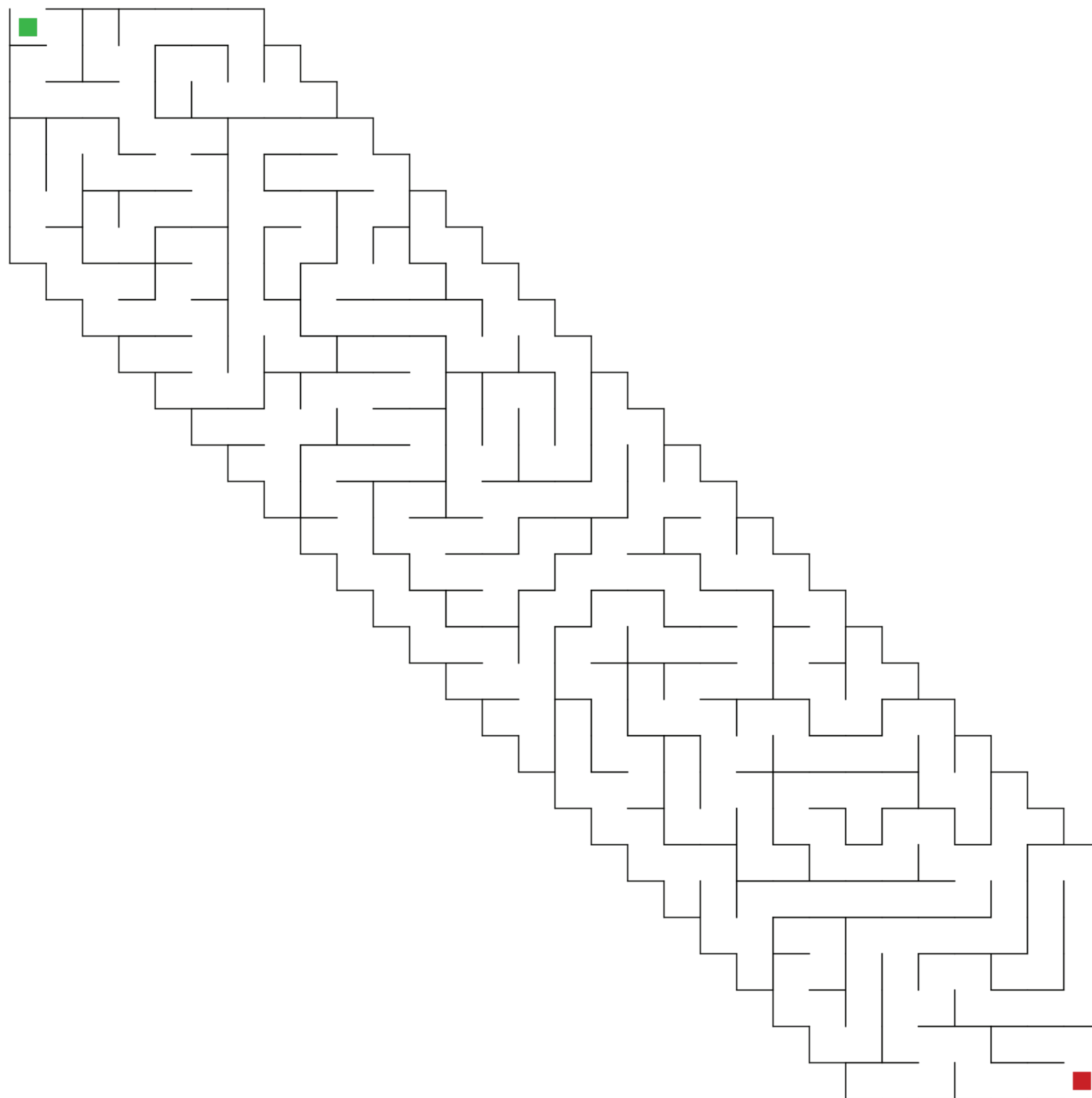
כאב  
באן

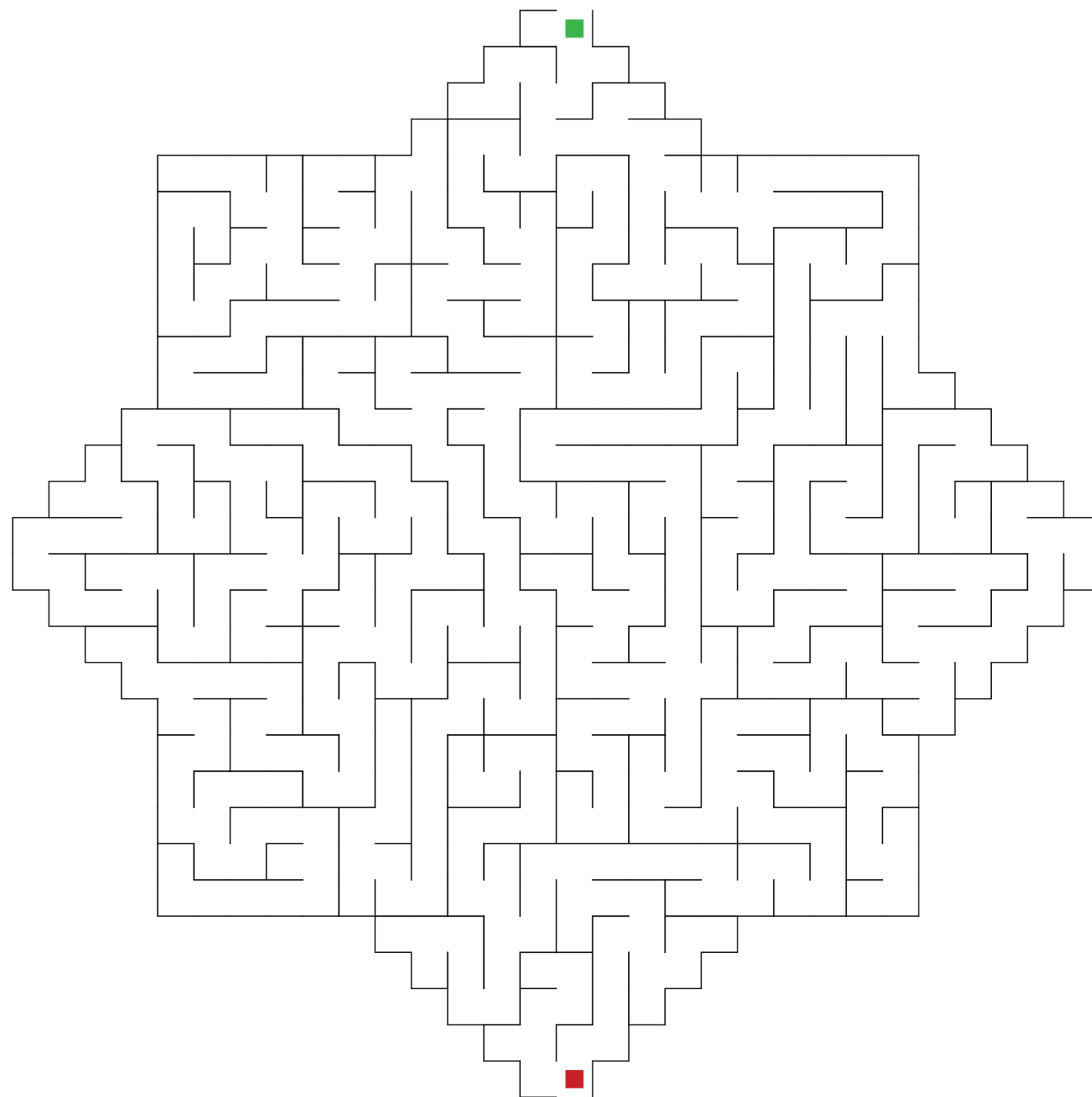
מלחמה

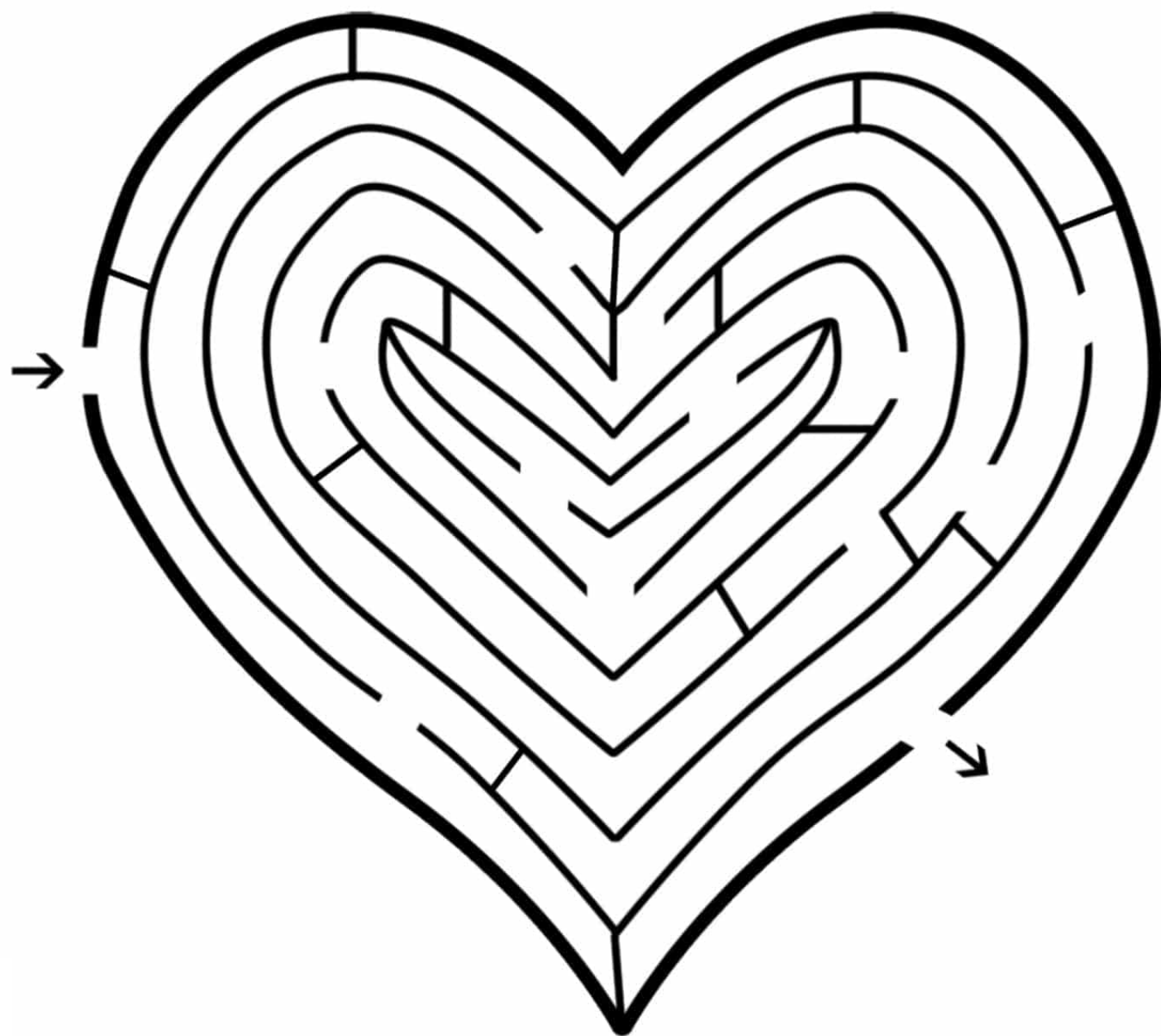
לינוי  
פתאומי  
בתוכניות

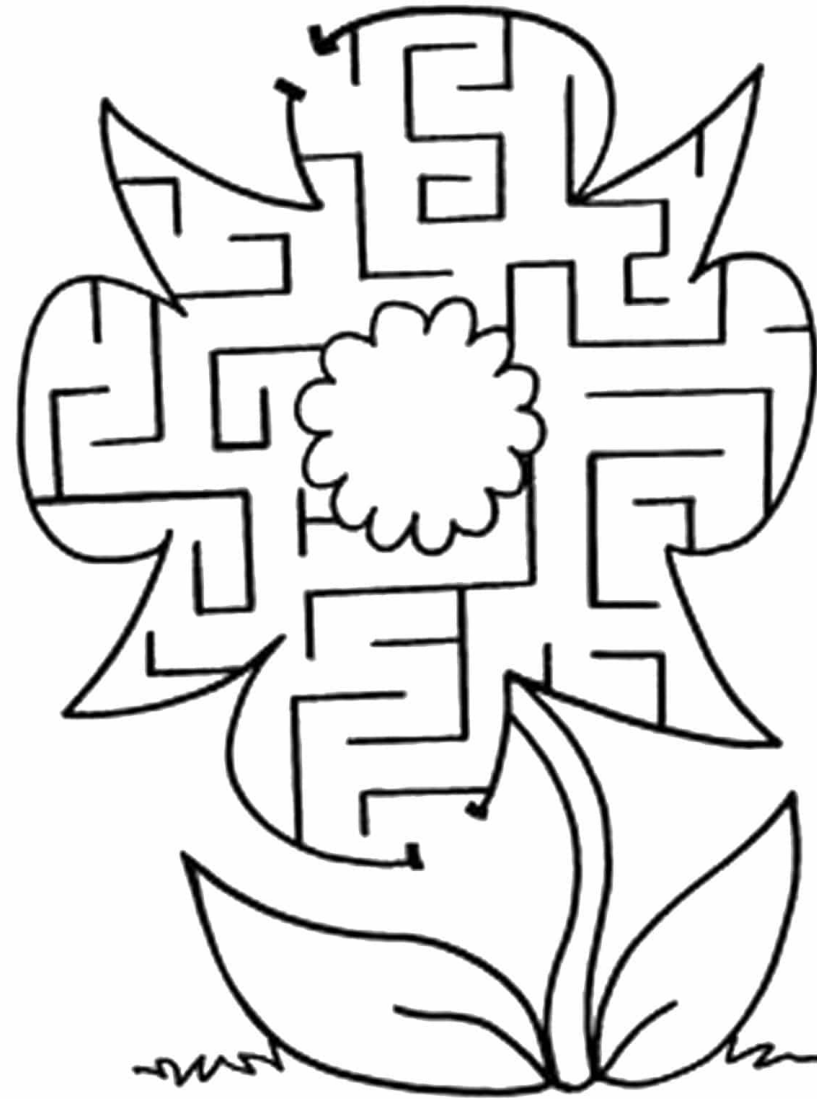
אחז הורים  
לא מרשים  
אוב

אזכה  
מולקלות  
ללבינה













ראש

ביטוי של  
ראשיות  
עוזר  
להפחית  
לחץ  
ומצוקה



שכל

בזמן של  
לחץ  
ואי וודאות  
נעזר  
במבוגר  
ובמחלבה  
אובה



אף

כשלוּמדים  
להקשיב ולהניח  
את הגוף



גם הלב שלנו  
נרגע  
עומדים  
אוב יוקר...



בחינוך

בבחינוך  
נעזר  
ונבחר  
בתקווה  
ובהאבה!



חברה

טובים  
השניים  
אין האחד  
טוב להיות  
ביחד  
לא אלה



אמונה

ליהודי יש  
כוח  
מיוחד  
ה' איתו  
הוא לא  
אבד...



משפחה

להיות  
אחד  
מהמשפחה

נותן

כוח  
משפחה



|                                          |                             |                 |               |                                       |                                                                    |
|------------------------------------------|-----------------------------|-----------------|---------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| חברה<br>'יורזת'<br>עלי מול<br>בנות אחרות | מזכר<br>זירה                | זרם לבת<br>לחול | עומס<br>מלאות | ההורים לא<br>מאשימים<br>ללכת<br>לחברה | כישלון<br>במבחן                                                    |
| אחד הורים<br>לא מרשים<br>אוב             | שינוי<br>פתאומי<br>בתוכניות | מלחמה           | כאב<br>באן    | ריב / ויכוח<br>עם חברה                | שיעורי בית<br>מולקטים<br>לזכותי עליהם<br>ואחותי הקטנה<br>קרצה אותם |
| עזבה<br>מולקטת<br>לשפנה                  |                             |                 |               |                                       |                                                                    |