



מערכי שיעור  
לחיזוק חוסן  
אישי וכיתתי



### **כתיבה ועריכה:**

נעמי גרוס - פסיכולוגית חינוכית  
איילת טפיארו - עובדת סוציאלית  
שרי פולק - מנהלת תכניות  
אלישבע קנטור - רכזת תכניות

# מערכי שיעור בנושא חיזוק החוסן האישי לכיתות ט'-יב'

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

## רקע למורה

**קהל יעד:** תלמידות כיתות ט'-י"ב, חינוך חרדי

**מטרה:** חיזוק החוסן האישי בימי מלחמת 'חרבות הברזל' 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.

החומר המוצג אינו למעריך שיעור בודד אלא יחידות למידה שכל מורה תחלק בהתייחסות למידת הקשב, הזמן ויכולת ההכלה של התלמידות. חשוב מאוד שהיחידות תילמדנה ברצף והמורה תגמור ללמד את המודל בתוך שבועיים.

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 לחץ וחשיפה לאירועים טראומטיים ופותח במטרה להחזיר לאדם שחוה 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.

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 להערך בהתאם לקראת העברת השלבים השונים באופן מיטבי.

## מבנה השיעור

**הטרמה:** מומלץ לבקש מהבנות יום או יומיים או שיעור מראש, לנסות להיזכר בסיטואציה שבה הן חשו חסרות כוח.

**מבוא:** לכל אחת מאיתנו 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, שמעמיתים 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. לפעמים קשה לאדם למצוא את הכוחות הטמונים בו. טווחי הפעולה, הרעיונות, המחשבות והאפשרות לפתור בעיות הופכים להיות דלים ומצומצמים, על אחת כמה וכמה במצבי חירום.

מטרות השיעור:

- לסייע לתלמידות להכיר את עצמן.
  - לדעת מהם הכוחות והמשאבים שעוזרים להן.
  - לבטא את הכוחות באופן מודע
- התלמידות תוכלנה להשתמש בכוחות שהכירו ולגייס אותם בזמני לחץ ובזמנים בהם הן תצטרכנה אותם ביותר.
- על מנת לאפשר שיח פתוח עם התלמידות ישנה המלצה להעביר את המערך בישיבה במעגל.

## הקדמה למודל גש"ר מאח"ד

פעילות ראשונה: המורה תחלק לכל תלמידה דף עם הנחיה לכתוב בו 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 שחווית ומתאים לשתף את התלמידות בה.

במידת הצורך ניתן להעזר בדוגמאות מטה למצבים בהם ניתן להרגיש חסרי כוחות:

• כשלון בבחינה

• ההורים לא מאשרים ללכת לחברה

• ריב או וויכוח עם חברה

• עומס מטלות

• ערב שבת לחוץ

• מעבר דירה

• חברה 'יורדת' עלי מול בנות אחרות

• עבודה שעבדתי עליה במחשב ונמחקה בפתאומיות

• ויכוח בו יש תחושה שאף אחד לא מבין אותי

• כאב ראש

• מלחמה

• שינוי פתאומי בתוכניות

• אחד ההורים לא מרגיש טוב

• עוגה מושקעת שנשרפה

במידה ויש תלמידה שתרצה לשתף את הכיתה ולענות על השאלות, ניתן לעשות זאת. במידה ולא, ניתן לשאול את התלמידות את השאלות הבאות 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 בתוך תקופת מבחנים עמוסה, מרגישה לחוצה ומותשת ופשוט אין לי כוח לעשות כלום, ואמא שלי מבקשת ממני לעזור לה ולקפל כביסה.

מורה: את מתארת מצב של חוסר כוחות שנראה לי מוכר לכל אחת מאיתנו. מה היה ההמשך של הסיפור?

תלמידה: בסופו של דבר, התקשרתי לחברה ופטפטנו בטלפון, יצא שקיפלתי את הכביסה תוך כדי השיחה והזמן עבר מהר.

המורה כותבת על הלוח: 'שיחת טלפון עם חברה'.

תלמידה: החלטתי ללכת לישון אבל קמתי מוקדם למחרת בבוקר וקיפלתי את הכביסה לפני שיצאתי ללימודים.

המורה כותבת על הלוח: שינה, תחת הקטגוריה 'גוף'.

תלמידה: פשוט לא עשיתי את זה.

המורה: 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	ספר	מוזיקה	התכנסות בבית	משיח	מפגש כיתתי	
שינה	ניתוח עצמאי של שירה	ערנות לרגש	אפייה	משמעות ועידה	שיחה עם שכנה	
שוקולד		סידור הבית	זכרון ילדות	התנדבות		

לאחר השיתוף המורה תשאל את התלמידות:

האם אתן יכולות להיזכר בסיטואציה בה הרגשתן חוסר כוח אבל לאחר זמן מצאתן בעצמכן כוח בכל זאת? 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 שמבטאות 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, לדוגמה: אמירת תהילים (אמונה), התנדבות (חברה), אפייה (משפחה). ייתכן שיש פעולות שיתאימו לכמה קטגוריות, ובמקרים כאלו 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 זהים, אך דרך ההתמודדות שלהם לאחר המשבר הייתה שונה. 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.

בזמן לחץ וחירום אנחנו עלולות להרגיש שהגוף פתאום נהיה עצמאי ושאינו לנו שליטה עליו או הבנה אותו, הגוף לעיתים מתכווץ וקופא באופן אוטומטי או פועל בחוסר מנוחה. אותו גוף שהגיב באינסטינקט ברגע המצוקה, יכול לסייע לנו אחר כך לחזור ולמצוא בעצמנו את הכוחות. אנשים משתמשים בגוף באופן שונה מאד אחד מהשני, לדוגמה: אכילה, אמבטיה חמה, ריצה, נשימות, שינה ועוד.

הפעלה: התנסות בבועות סבון.

בתרגיל בועות סבון התלמידות תפרחנה בועות, בתחילה להנאתן, ולאחר מכן המורה תנחה אותן להפריח בועות גדולות ככל הניתן, למרחקים ארוכים וכדו'. ככל שנרצה שהבועות תגענה רחוק, נראה איך אנחנו שמות לב לנשימה שלנו, לעוצמה שלה, לאורך שלה כדי שתשפיע על הגודל של הבועה והתנועה שלה.

במהלך התרגיל המורה תפנה את תשומת לבן לפעולת הנשימה והתנועה וההשפעה שלה על הגוף והתחושה האישית, הנשימה משמשת כפעולה משחררת וממלאת בתחושה של כוח. לעיתים במצב מצוקה הנשימה משתנה, יש תחושה ששוכחים לנשום כמו שצריך ונושמים נשימות שטחיות אשר משפיעות על החוויה הגופנית שלנו. התרגיל מזכיר לנו להיות בקשב לנשימה ולהשפעה שלה על הגוף והתחושה שלנו.

לחילופין, המורה יכולה בהתאם לאופי ולכישורים שלה להציע תרגילי גוף אחרים כמו

אירובי או נשימות. המטרה המשותפת לתרגילים היא שימת לב לגוף ולהשפעה של התנועה שלו על התחושה שלנו. ניתן לבקש מתלמידה להפעיל את הבנות בכיתה בפעילות אירובית או בתנועות לשיר מוכר.

## 2. שכל

אביזרים נלווים: דפים חלקים, כלי כתיבה, מעגל ההשפעה והדאגה.

יש אנשים שכאשר נתקפים בחולי, חווים אסון כלשהו או שיש התרחשות שמטרידה אותם - מקדישים זמן רב לאיסוף מידע, וניתוח תהליכים להבנתה. כמעט בכל כיתה יש בת בקיאה בפרטי המלחמה האחרונה כולל; שמות, פרטים, תאריכים, תגובות העולם וכו'. גם אצל ילדים קטנים, ואפילו תינוקות, רואים כאשר המבוגר מסביר להם באופן פשוט ומילולי מה קרה ומה עתיד לקרות, ההסבר מעניק להם רוגע. עצם הידיעה וההבנה של התהליך שהתרחש ועל האפשרויות שעמידות לבוא - נותנת כוח, למרות שהידע לא משנה או משפיע על המצב בחוץ.

השימוש בשכל יכול לעזור לרגש להיכנס לגבולות והגדרות שמאפשרים למצוא כח לפעול, לדוגמה; ברגע שנשתמש בשכל להזכיר לעצמנו שעם כל החרדה והפחד שחשים, אנחנו יושבים במקום מוגן, בריאים, ובטוחים, למרות שהמציאות החיצונית סוערת, חשיבה זו, מאפשרת לנו להרגיש רוגע מסויים.

השכל משמש כמשאב שבאמצעותו אני יכולה לסדר את העולם הרגשי, לעשות סדר בסערה ומתוך כך לאפשר לי רגיעה או כח לעשייה וכדו'.

הפעלה: מעגל ההשפעה ומעגל הדאגה.

המורה מבקשת מהתלמידות לכתוב רשימה של כל הדאגות והפחדים שלהן. לאחר מכן המורה תצייר על הלוח עיגול דוגמא שמתארת את מעגל ההשפעה ומעגל הדאגה (כדוגמת נספח א') ותסביר לתלמידות.

העיגול החיצוני הוא מעגל ההשפעה והעיגול הפנימי הוא מעגל הדאגה.

התלמידה מתבקשת לחלק את רשימת הדאגות שלה לשניים: במעגל הפנימי התלמידה תכתוב את הדאגות והפחדים שאין להן יכולת להשפיע עליהם. במעגל החיצוני התלמידה תכתוב את הדאגות והפחדים עליהם יש להן יכולת להשפיע, לדוג': במעגל הדאגה - מתי תגמר המלחמה בעזה? מה יהיו ההשלכות של זה? וגם דאגות שאינן קשורות למלחמה כמו מתי אני אתחתן? האם אצליח במבחנים? במעגל ההשפעה: איך תגמר המלחמה? (יכולת ההשפעה-אתחזק ככל הניתן) וכו'

בין שני המעגלים יש קשר של השפעה - ככל שאחד גדל, האחר קטן ולהיפך. ככל שנתמקד בדברים שיש לנו השפעה עליהם מעגל הדאגה קטן ותחושת הביטחון,

המשמעות וההשפעה גדלים.

ניתן לכוון את התלמידות לחשוב בכל פעם שצצה בעיה שמטרידה אותן, לשאול את עצמן: לאיזה מעגל המחשבה הזאת מתאימה? למעגל הדאגה או למעגל ההשפעה? את הדברים שנמצאים במעגל ההשפעה נוכל לקדם ולעשות, חשוב להגיד כי על הדברים שנמצאים במעגל הדאגה אנחנו יכולות להתפלל, ובכך בעצם להרחיב את מעגל ההשפעה על ידי כח התפילה.

### 3. רגש

אביזרים נלווים: דפים חלקים, צבעים / לורדים / עטים צבעוניים.

כבני אדם, אנחנו חווים מגוון רגשות כתגובה לאירועים שונים, לעיתים עצם המודעות לרגש שעולה ותחושה שיש לנו את היכולת לבטא אותו, מסייעת לנו להתמודד.

המורה תשאל את התלמידות: אילו רגשות עלו בכן סביב האירועים האחרונים?

בכל חברה יש "סל" רגשות שנתפסים כמקובלים יותר, לעומת רגשות אחרים שנתפסים כמקובלים פחות. למעשה, כל רגש הוא לגיטימי והגינני, במיוחד כשמתמודדים עם אירועים כל כך לא הגיוניים. לדוגמה, אנשים מדווחים על רגשות של חרדה, הלם, דריכות, מתח, זעזוע, גועל, עצב, אובדן אמון, פחד, אכזבה, כעס, שנאה, חוסר מנוחה, רצון לנקום, לכידות, שייכות, אחדות, גאווה, תקווה, עייפות, בלבול, ניתוק, טשטוש ועוד היד נטויה, לכל הרגשות האלו יש מקום ולגיטימציה. הגדרת המקובל יותר או פחות לרוב שייכת לביטוי של אותו הרגש, נרצה להעלות מודעות לרגשות שעולים בתלמידות בתקופה זו ולחשוב יחד על דרכי ביטוי עבורן. אפשר לחשוב על ביטויים שונים של אותו הרגש, לעיתים מול עצב יעלה לנו הביטוי של בכי ולעיתים שתיקה, דאגה יכולה להתבטא בנתינה ועוד. דרך נוספת לבטא רגשות היא באמצעות אומנות: נגינה, שירה, משחק לדוג' ולעיתים בדרכים אחרות. בהפעלה זו ננסה לבטא את הרגש באמצעות כלי של ציור.

**הפעלה:** המורה תחלק לתלמידות דפים ולורדים / צבעים ותבקש מהן לצייר את המקום הבטוח שלהן. המקום שכשהן חושבות או מדמיינות אותו הן מרגישות שם הכי בטוחות. הציור אינו מחייב, הוא יכול להיות מופשט ויכול להיות מלא בפרטים. המטרה שלו לבטא את הרגש, ולכל אחת נכונה דרך אחרת.

לאחר מכן, ניתן להזמין את התלמידות לשתף את היצירה שלהן ולספר מהם הרגשות שעלו בהן במהלך ההפעלה.

האם היצירה הפתיעה אותן? האם הן הרגישו שהן מצליחות לבטא את הרגש שהן רצו? האם היא נתנה להן כוח?

## 4. משפחה

אחד מגורמי החוסן החשובים הם משפחה. כשחושבים על כך, ההורים הם הראשונים שנותנים לילדים כוח לגדול, להעז ולהתפתח. עם האחים והאחיות חווים לראשונה התמודדויות שמהם צומחים, אפילו מריבה, מפתחת בנו כוחות ומחשלת. דוגמאות נוספות; ויתור, מרחק וקרבה.

בזמני חירום, המשפחה יכולה לתת לנו תמיכה וכוח להתמודד ולהתגבר, המשפחה נמצאת איתנו בלב, גם אם לא בהכרח באופן פיזי, משפטים מחזקים שנאמרים במשפחה נטועים בי, ניתן לראות דוגמאות אצל אנשים מבוגרים אשר הוריהם לא בין החיים ועדיין הם יכולים להגיד "אבא שלי היה אומר.." או "אמא שלי הייתה עושה.." וכו'. משפחה היא המקום בו האדם צמח וקיבל פרספקטיבה על החיים. על העבר וכמובן שגם על העתיד, ומתוך כך הוא יפעל בכוח שמשרת אותו כמשאב בזמנים של משבר וקושי, כמו גם ביום יום.

הפעלה בתחום המשפחה מוזכרת בהמשך בהפעלה של משאב הדמיון.

## 5. אמונה

אביזרים נלווים: ספר תהילים, דפים צבעוניים, מכשירי כתיבה, דבק סלוטייפ.

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.

**הפעלה:** התלמידות תפתחנה ספרי תהילים ותחפשנה פסוק שבו לדוד המלך היתה שאלה באמונה, שאלה לה'. לאחר מכן כל אחת תחפש, באותו פרק, פסוק של קרבת ה' ואמונה. כל אחת מהתלמידות תשתף, את הכיתה בפסוקים שמצאה. מסקנה: השאלות, הקשיים והכאב לא מונעים מאיתנו לשאוב כוח מהאמונה ומהקשר עם הקב"ה.

אפשרויות נוספת לפעילות פשוטות יותר, בהתאם למשאבי הכוח של הבנות:

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

כל תלמידה תקבל דף צבעוני ועליו תכתוב ציטוט שמדבר אליה ומחזק אותה בתקופה זו. את הפסוקים נתלה בשרשרת על אחד מקירות הכיתה.

ניתן לשיר שירה משותפת של שירי אמונה

## 6. חברה

אביזרים נלווים: דפים, עטים, אם יש בנמצא - מנגינה של פלייבק.

לחברה יש כוח מרפא ומצמיח. בוודאי יש לא מעט בנות שהרגישו בחזרה ללימודים אחרי תקופת הקורונה, ואפילו אחרי חופש, כמה החברה נותנת להן כוח; בשיתוף, בשיחה, בעשייה משותפת ואפילו בפגישה המיוחדת. אנשים רבים מספרים שהם רגועים יותר בזמני חירום בחברת אנשים נוספים.

**הפעלה:** כתיבת שיר בנושא של חברות/ חברה באמצעות תחרות בין שתי קבוצות.

- חלוקת הכיתה לשתי קבוצות.
- קבוצה אחת תקבל הוראה לעבוד בשיתוף פעולה מלא בין חברות הקבוצה. בקבוצה השניה, ההוראה תהיה שכל אחת תעבוד באופן עצמאי.
- כל קבוצה תבחר מנגינה של שיר מוכר ותכתוב עבורו מילים מתאימות למנגינה. השיר יבטא ערך מבחינתן שמתבטא בחברות או מסר שקשור לחברות בכיתה.
- ניתן להגדיר מראש שבכל שיר ישנן מילים שצריכות להימצא, מילים שהמורה קובעת.
- לאחר הכנת השיר, יציגו התלמידות בתוצרים שלהן ובחוויה שהייתה להן בזמן ההפעלה.

המורה תאסוף את הדברים שעלו ותסכם: לרוב בהרכבים הקבוצתיים, במידה והצלוח ליצר שיתוף פעולה ולעבוד יחד כמובן, נראה יותר עושר וביטוי של יצירתיות ביצירת השיר ובביצוע שלו, מאשר בעבודה עצמית, הן בתהליך היצירה והן בתהליך הביטוי, זה חלק

מהעושר והתחושות החיוביות שיש לנו בהימצאות עם החברות, עצם החיבור הוא חלק מהותי מהחוויה והוא העיקר, יותר מהתוצר עצמו.

## 7. דמיון

אביזרים נלווים: דפים צבעוניים, מכשירי כתיבה.

הדמיון מאפשר חיבור בין גוף, שכל ורגש. הוא חיוני לחשיבה יוצרת, לפתרון בלתי שגרתני של 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.

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.

## סיכום

התלמידות הכירו שבעה משאבי כוח שקיימים בהן, חלקם נוכחים בזמן השיגרה יותר וחלקם פחות. ככל שהתלמידות יהיו מודעות לכוחות הללו בשיגרה, זה ישרת אותן בזמני ההתמודדות. המורה תשאל את התלמידות:

• לאיזה משאב של כוח הכי התחברתן?

• איזה משאב כוח היה מוכר לכן מהעבר?

• איזה משאב כוח הייתן רוצות לאמץ לעתיד?

ניתן להציע לתלמידות לשתף בחוויה שהשתמשו בה באחד ממשאבי הכוח יחד עם אדם קרוב (לדוגמה, אמירת תהילים עם אמא, הליכה עם אבא, דימיון משותף עם אחות).

חשוב להדגיש כי כאנשים אנחנו יצורים דינאמיים, ולא תמיד אותו כוח ששימש אותנו בעבר ישמש אותנו גם בהווה. מטרת ההתנסות והמודעות למגוון הכוחות, היא לסייע לבחור ולמצוא מה מתאים ונותן כוח בכל סיטואציה.

בתקווה שתמיד נשתמש בכוחות שלנו בזמנים שמחים ורגועים, אבל יחד עם זאת שנכיר אותם היטב כדי שנצליח גם בזמני קושי להתמודד ולא לחדול.

בהצלחה!

## נספחים

### נספח 1 - תרגיל מעגל ההשפעה

