



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 א'-ד'

4.....רקע למורה

5.....מבנה השיעור

6.....שיעור מבוא

הפעלות ללימוד גש"ר מאח"ד

8.....1. גוף

8.....2. שכל

9.....3. רגש

11.....4. משפחה

13.....5. אמונה

13.....6. חברה

14.....7. דמיון

15.....סיום

16.....נספחים

רקע למורה

קהל יעד: תלמידות כיתות א'-ד', 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.

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 המערך כולו ברצף לפני העברת החלקים השונים, על מנת שתוכלי להערך בהתאם לקראת העברת השלבים השונים באופן מיטבי.

מבנה השיעור

שיעור המבוא נותן רקע כללי על מודל החוסן ואורכו כ-45 דקות. כל אחת משבע ההפעלות שלאחריו, אשר עוסקות במשאבי הכוח, יארכו כ-15 דקות.

המערך מחולק לשיעור מבוא ולאחריו הפעלות המאפשרות התנסות עם משאבי הכוח השונים. את ההתנסויות יש להעביר בנפרד כסדרה של שיעורים כך שתתאפשר לתלמידות התנסות והטמעה של הכלים, ההמלצה שלנו היא להעביר בכל יום הפעלה שונה כך שאורכו של המערך הוא לא יותר משבועיים.

מומלץ להעביר את ההפעלות פעם ביום, בזמן קבוע.

בתחילת כל למידה של מקור חוסן חדש מומלץ לחזור בקצרה על המשאבים הקודמים, ולשאול את התלמידות האם הן התנסו בשימוש בו בחיי היום יום.

לכל משאב כוח מצורפת דוגמה קצרה שניתן להעביר כתיאור או סיפור ונתון בידי המורה. ניתן לנהל דיון פתוח או לתאר דמות המתמודדת עם קושי באמצעות אותו משאב כוח ותלווה את המודל. לאחר ההסבר על המודל תערך התנסות כיתתית ולאחריה איסוף של החוויה של התלמידות במהלך למידת המשאב וההתנסות בו. בסיום הסדרה תערוך המורה סקירה על הנלמד.

את השיעורים ילווה דף שכפול המחולק ל 7 טורים ע"פ גש"ר מאח"ד. לשכפול יצורף דף תמונות צבעוני, לאחר הלמידה היומית כל בת תגזור את התמונות המתאימות למשאב שנלמד באותו יום ותדביק לדף השכפול, כך שבסיום הלמידה לכל תלמידה יהיה דף עם מגוון דוגמאות שיכולות לעזור במצב של חוסר אונים.

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

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

מומלץ לתרגל את החומר הנלמד עם כל תלמידות הכיתה גם בזמנים של אתגר. לדוגמה: לפני מבחן, לאחר הפסקה סוערת, במקרה שילדה נחבלה וכדומה. שימוש במשאבים באופן יומיומי יגביר את החוסן ואת הבריאות הנפשית של התלמידות וישרת אותן לטווח הארוך. בשימוש בחיי היום יום, ניתן להרחיב את ההתערבות, ליצור דיון ושיח עם תלמידות ולבחור יחד עימן איזה משאב מתאים ומדויק עבורן במצב נתון.

שיעור מבוא

במהלך החיים אנחנו חווים זמנים משתנים: זמנים של שגרה ברוכה ולעומתם זמנים של מתח או לחץ, לדוגמה: לפעמים ילדה מגיעה לכיתה עם שיעורי בית, מערכת מוכנה, אוכל טעים בתיק וידיעה שחברה טובה מחכה לה, ולעיתים, אותה ילדה מגיעה לבית הספר לא מאורגנת, וגם מתוחה מנושאים שונים: טרודה ליד מי תשב ועם מי תשחק בהפסקה. גם בחיי היום יום בבית, יש ימים שבהם הבית רגוע ומאורגן, וזמנים שבהם יש בלגן או לחץ כמו ערב שבת או אפילו שעת ערב.

נפתח את השיעור בשימת לב לרגעים האלו ולהתמודדויות שהתלמידות חוות במהלכן.

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

הפעלה שנייה: המורה תבקש מהתלמידות לחשוב על דוגמא למקרים שבהם הן חשו מצוקה, והרגישו שהן יכולות להתמודד איתה בכוחות עצמן,

לדוגמה - מצוקה: רעב, פתרון: לקחת פרי כאשר רעבים.
מצוקה: שכחת האוכל בבית פתרון: לשאול חברה אם יש לה אוכל מיותר.
מצוקה: חם, פתרון: להדליק מזגן.

לאחר מכן, תבקש המורה מהתלמידות לחשוב על דוגמאות למקרים בהן הן חשו מצוקה אך היו צריכות להעזר במבוגר: הורה, אחות גדולה או מורה. לדוגמה - חלומות רעים, אזעקה ועוד.

המורה תשאל את התלמידות: מה כדאי לעשות כשיש זמן מתוח? כשיש לחץ או דאגה?

לרוב במצבי לחץ קשה להיזכר מה מרגיע ומה עוזר להתמודדות, לדוגמה: לקראת ביקור במרפאת שיניים יש ילדות שלא חוששות מרופא שיניים, אבל ילדות אחרות יכולות להילחץ מאד, להתחיל לבכות, להתנגד, לצעוק או אפילו להפריע לרופא - התנהגות שהיא לא בהכרח מייצגת אותן בשגרה. אם כך - למה זה קורה? בתוך הלחץ של הרופא שיניים והפחד שעולה, קשה לילדה לזכור מה מרגיע אותה, מה נותן לה כוח, מה יעזור לה להתמודד יותר טוב.

ישנם מצבים בהם התלמידות תוכלנה לפתור את הבעיה באופן עצמאי, לדוגמה אצל רופא השיניים - להיזכר בפרס שהרופא יתן בסיום הטיפול ולחשוב עליו, אבל לפעמים ההרגשה היא שזה קשה מדי. בזמנים כאלו כדאי לפנות למבוגר, לספר לו על הדאגה ולבקש עזרה. איך המבוגר יכול לעזור? לתת יד, לעזור לחשוב על דברים מרגיעים, לבקש מהרופא שיעשה הפסקות מדי פעם, להסביר לנו למה זה חשוב, להגיד מילים שנותנות כוח.

המורה תחבר את התלמידות לכך שלכל אחת יש את החלקים הייחודיים שלה - כשרונות, יכולות, ושאפיות וכך גם הכוחות הפנימיים, כוחות הנפש. לכל אחת כוחות שונים.

יש כוחות שנולדים איתם, ויש כוחות שאפשר להתאמן עליהם ולפתח אותם. ותסביר להן שבשבועות הקרובים יפתח כל בוקר, לאחר התפילה, בדברים שנותנים כוח. התלמידות יתאמנו על הדברים האלו בכיתה, ביחד, בזמן שהן רגועות, והאימון ייתן כוח לתלמידות, בין אם מתוך עצמן ובין אם להעזר במבוגר.

פעילות שלישית: ניתן לספר את הסיפור "על הפחד" (נספח ד') כדוגמה לכך שהתמודדות היא שונה אצל כל אחד, במידה והדיבור על מלחמה מעורר פחד בכיתה, ניתן לשנות את הדוגמא.

המורה תחלק את דפי השכפול (נספח ה' ו') שילוו את הלמידה, מומלץ לשמור את שניהם בתוך ניילונית עד לסיום הלמידה על מנת למנוע איבוד של החומרים.

הפעלות ללמידת גש"ר מאח"ד

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.

סטיקר: כשלומדים להקשיב ולהניע את הגוף, גם הלב שלנו נרגע מרגיש 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 (בכיתה ג' וד' אפשר לבחור מראש תלמידה שתפעיל את הבנות עם תנועות לשיר).

2. שכל

אביזרים נלווים: מבוכים מודפסים, כלי כתיבה, סטיקר.

יתכן מצב בו תלמידה דאוגה או מתוחה באופן קיצוני, והסיבה לכך אינה נעוצה בבעיה גדולה, אלא אך ורק באי הבנה של המצב, שגורמת לחוסר ביטחון. התלמידה, שלא חשופה לכל המידע והפרטים, פשוט לא לגמרי הבינה מה קרה. לדוגמה: ילדה רואה שאמא שלה ממלאת בקבוקי מים. או קונה מספר גדול של שישיות מים. הילדה מפחדת

שאוּלי אמא שלה עושה ככה כי נגמרו המים בכנרת, או כי לא ירדו מספיק גשמים. אם היא תפנה לאמא שלה, תשאל אותה ותבקש הסבר, יכול להיות מאוד שההסבר של אמא שלה יתן לה כוח ורוגע. לדוגמה; אמא שלה תסביר לה שחברת 'מקורות' המספקת מים לכל האנשים הודיעה שתהיה הפסקת מים כי הם מחליפים את הצינורות, ולכן יהיו כמה שעות בלי מים ואחר כך המים ימשיכו לזרום כרגיל.

דוגמא נוספת: ילדה כל הזמן רבה עם חברה שלה, והיא לא יודעת מה לעשות. אמא שלה מסבירה לה שלחברה קשה במשחקים עם תחרות, וכשיש משחקים עם תחרות זה מתפתח למריבה. ההסבר מרגיע ועושה סדר, ולפעמים הוא גם מכוון מה כדאי לעשות.

סטיקר: פניה למבוגר לבקשת הסבר ותובנה נותנת כח :

הפעלה:

המורה מחלקת לבנות שלושה מבוכים ברמות קושי שונות (נספח ו'). 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 הבנה.

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:

הדגמה של ביטוי הרגשות השונים על ידי ביטוי בפנים: המורה תתאר סיטואציה קצרה, והתלמידות תעשנה 'פרצופים' בהתאם להרגשה שעולה אצלן, ואחר כך אם תרצנה תשתפנה בשם הרגש. לדוגמה: נולד אח קטן. נצפה לקבל הבעת רגשות חיוביים ושלייליים - מהתרגשות, הפתעה, קנאה, בלבול, אהבה ועד בכלל. בכל סיטואציה מגוון הרגשות יכול להיות רחב.

דוגמאות לסיטואציות שהמורה מתארת:

- 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 יפה בשיעור.
- האוכל בארוחת צהריים יצא מידי מלוח.
- נולדה לי אחות!
- התעוררתי בלילה ושמעתי בומים חזקים (המורה יכולה לספר אחרי שהתלמידות עושות פרצוף מפוחד, שזה היה רעמים...)
- הטיול שהיה אמור להיות היום, התבטל!!!
- שמרתי מרשמלו באורך מטר (!) שקיבלתי בתהילים של שבת, ואני מגלה שאחותי הקטנה מצאה את המחבוא, הצליחה לפתוח את האריזה ופיזרה אותו לחתיכות קטנות בכל הבית.
- חברה גילתה לחברה אחרת סוד שלא הסכמתי לה לגלות!!!
- יש לי היום חתונה של דודה.
- גמרתי פאזל של 200 חלקים שבניתי במשך חמש שעות.

לאחר מכן, המורה תשאל את התלמידות: אילו רגשות הרגשתן בשמחת תורה, כשהודיעו כשיש מלחמה? איזה רגשות הרגשתן כשהודיעו שאפשר לחזור לבית הספר? התלמידות תענינה באופן מילולי איך הרגישו. המורה תשאל את התלמידות: האם היה ביטוי לרגש או שהוא נשאר בתוך הגוף?

יש פעמים שנצליח יותר לבטא רגש באופן מתון ויש רגעים שהרגש יסעיר אותנו, אחת הדרכים להתמודד עם רגשות, סוערים או מתונים, היא לתת לרגש ביטוי מעשי, לדוגמה: ילדה שמרגישה שמחה מאד גדולה יכולה לצחוק או לרקוד, ילדה שמרגישה עצב מאד גדול יכולה לבכות - הבכי מרגיע, ויכולה גם לבטא את הרגש דרך אומנות: לצייר את ההרגשה או לצייר סתם, לשיר שיר שמרגיע אותה, לקרוא סיפור ועוד.

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.

לאחר מכן, תלמידות שרוצות יכולות להציג את היצירה שלהן, או לספר מה הרגשות שעלו בהן ובאו לידי ביטוי ביצירה. האם היצירה הפתיעה אותן? נתנה בהירות? האם היא נתנה כוח? האם היא סייעה לשחרר רגשות מעיקים?

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

3. משפחה

אביזרים נלווים: נספחים, מספרים, 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 שמורכבות מריב וויכוח, יחד לומדים איך להסתדר ולהשלים.

בזמני חירום, בני המשפחה יכולים להיות אלו שנותנים לנו כוח להתמודד ולהתגבר. נוכל לקבל דוגמה 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.¹

יש פעמים שההורים והאחים לצידנו והם נותנים לנו כוח, גם אם פיזית הם רחוקים או שהם לא במצב רוח טוב ולא ופנויים 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.

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:

חלוקת דף עבודה עם דמויות של משפחה (נספח ז') בגודל של אצבע, כל בת גוזרת את הדמויות שמתאימות למספר הנפשות במשפחה ומכינה אצבעון עבור כל אחד מהן. לאחר מכן המורה מדקלמת איתן את הדקלום הבא:

"משפחות" / אלה כנען

עולמנו מלא במשפחות כה רבות,

מכל המינים ומכל הצורות.

יש משפחות של אמא ואבא וכמה ילדים,

יש משפחות של ילד אחד וזוג הורים.

יש משפחות גדולות עם סבים וסבתות,

יש משפחות עם הרבה דודים ודודות.

יש משפחות שיש רק סבא אחד,

או סבתא

או דודה

או ידיד מיוחד

יש משפחות שיש בהן רק הורה אחד,

שאוהב כפול ופעמים ובאופן מיוחד,

ולפעמים זוהי אם, לפעמים זהו אב,

גם במשפחה מצומצמת כל ילד נאהב.

עולמנו מלא במשפחות כה רבות,

מכל המינים ומכל הצורות,

ובכל משפחה, לא משנה מאיזה סוג,

חבל של אהבה קשור וארוג,

ובבסיס הדבק שמחבר את כולם,

זוהי אהבה שסמיכה מקשר של דם.

אפשרות להפעלה נוספת לכיתות ג' וד':

ניתן להביא לכיתה עיתונים שונים ולהנחות את התלמידות להכין קולאז' של המשפחה או לגזור תמונות שקשורות או מתארות את המשפחה שלהן.

.4. אמונה

אביזרים נלווים: סטיקר.

אחד מהדברים המשמעותיים שנותנים לאנשים כוחות להתמודד הוא כוח האמונה. כיהודים אנחנו מאמינים שה' איתנו בכל זמן ובכל מקום, האמונה הזאת נותנת לנו רוגע, ואנחנו יודעים שתפילה או תהילים, מצוות ומעשים טובים עוזרים לנו לחזק את האמונה ואת הכח שלנו ממנה. בזמנים של לחץ ומשבר נזכיר לעצמנו את האמונה בה' באמצעות דרכים שונות.

המורה תספר סיפור שמהותו הקשר האוהב בין כל אחד מעם ישראל לקב"ה, בהתאם לרמה ולגיל של התלמידות. ניתן להיעזר בספר 'כה עשו חכמנו' למציאת הסיפור ערוך בהתאם לגיל. סיפורים לדוגמה: ר' עקיבא, החמור, התרנגול והנר (כרך א', 12), 'ביטחון בה' (כרך א', 52) נחום איש ג-זו (כרך א', 43), צרה שהיתה לטובה (כרך ה', 9), בן-ביתו של מלך (כרך ה', 31).

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

הפעלה:

שירה כיתתית משותפת של שיר אמוני כמו 'אני מאמין'.

5. חברה

אביזרים נלווים: חבל קפיצה, 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 המחודשת. 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.

6. דמיון

אביזרים נלווים: דפים, טושים, סטיקר.

יש פעמים שאנחנו נמצאות במצב לא נעים, ואנחנו לא בהכרח יכולות לשנות אותו. לדוגמה: תלמידה כבר חזרה מבית הספר אבל אמא עדיין לא חזרה מהעבודה, היא תגיע עוד כמה דקות. במצב כזה לפעמים הדמיון דווקא משתלט עלינו ומביא למחשבות לא נעימות - אולי אמא תתעכב עוד המון זמן? אולי אפול ואפצע ולא יהיה מי שיעזור לי? זוהי דוגמא שבה כוח הדמיון מחליש אותי.

לעומת זאת, אנחנו יכולות לבחור להשתמש בדמיון גם ככוח חיובי. הכוח של הדמיון יכול להיות כוח התקווה, שבו המחשבות הן נעימות ומרגיעות, אמא עוד לא חזרה מהעבודה אבל אני יכולה עכשיו לרקוד ולשיר לבד, או להכין לאמא ציור שישמח אותה כשהיא תחזור וכדו', שימוש בדמיון מתוך מקום שאנחנו יודעים ומקווים שבהמשך יהיה טוב יותר. כשאנחנו חושבות מחשבות כאלו, על ההמשך הטוב, זה נותן לנו כוח ומחזק אותנו.

סטיקר: זוכרים ומקווים לזמנים טובים (:

הפעלה:

כל תלמידה תצייר או תכתוב ברכה לעם ישראל, לזמן טוב יותר.

סיום

בשיעורים האחרונים התנסו 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 בהן, רעיונות שאולי עכשיו, יחד עם הכיתה, היא התנסתה בהן פעם ראשונה, והבינה שהן גם יכולות לעזור לה.

הפעלה:

הצגה כיתתית. 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 דף השכפול, בשלב זה הוא אמור להיות מלא בכל התמונות, ותנחה את התלמידות להיעזר בדף כדי להיזכר בדרכים הממחישות לנו כיצד ניתן להשתמש במשאבי הכוח שלהן. התלמידות יכולות להוסיף ציורים נוספים בכל טור, ציורים שמבטאים בעיניהן דרכים נוספות שעוזרות להירגע ולהחזיר להן כוח.

המורה תסכם: משאבי הכוח עומדים לרשותנו, כעת כשאנחנו מכירות ומנסות 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 נמצאים בתלמידות תמיד וזמנים 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'

סטיקרים



נספח ב'

שבעת המשאבים לתליה מעל הלוח



נספח ג'

כרטיסים להצגה באמצעות פנטומימה

חברה 'יורדת' עלי מול בנות אחרות	מזמר דירה	זרם לבת אחיל	עומס מלאות	ההורים לא מאליים אלבת אחברה	כינאון במבחן
אחד הורים לא מרשים אם	שינוי פקאותי בתוכניות	מאחמה	כאב באן	ריב / ויכוח עם חברה	שיעורי בית מולקטים למדינת עליהם אחותי פקאנה קרינה אותם
עומס מולקטים למדינה					

נספח ד'

סיפור "על הפחד" מאת רות בייפוס

157



על הפחד

מאת רות בייפוס

מלחמה.

כל הילדים מרגישים את המתח באויר.
כל הילדים יודעים שדברים קורים.
כל אחד מגיב אחרת.

אלחנן משתולל, אלישבע בוכה, מרים מתלוננת, שולמית מבלבלת.
רק רפאל שהוא גדול וחכם, מתנהג כמו אח גדול וחכם.
הוא לא מפחד, הוא מספר בדיחות, הוא מתנהג הכי יפה שאפשר.
ורק הלב שלו הולך ונעשה כבד.

בלילה, אחרי שכלם נרדמו, אמא נכנסה לחדר והתישבה על המטה של רפאל.
"מה שלומך, רפאל שלי?" שאלה וחבקה אותו.
פתאום, בתוך החבוק של אמא, רפאל התחיל לבכות.
הוא בכה וביכה הרבה זמן, ואמא רק חבקה אותו חזק ולא אמרה שום דבר.


בסוף, כשהבכי נגמר, אמא לטפה את הראש של רפאל ואמרה:
"ילד גדול וגבור שלי. זה בסדר לפחד, זה בסדר לבכות,
זה בסדר גם להתנהג פחות יפה לפעמים.
והכי חשוב זה לדבר ולספר מה אתה מרגיש.
ותזכר תמיד שה' שומר עלינו, וביחד נעבר את זה."

"תודה, אמא!" אמר רפאל, ונרדם בלב קל.

- ממה אתה מפחד בזמנים רגילים?
- ממה אתה מפחד בזמן מלחמה?
- בקש מילדים וממבגרים רעיונות איך להתמודד עם פחד.










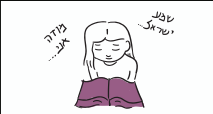












נספח ה'

דף שכפול - טבלה גש"ר מאח"ד

	גוף
	ערכי
	רגש
	משפחה
	אמונה
	חברה
	דמיון

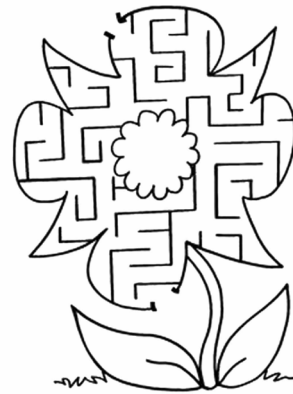
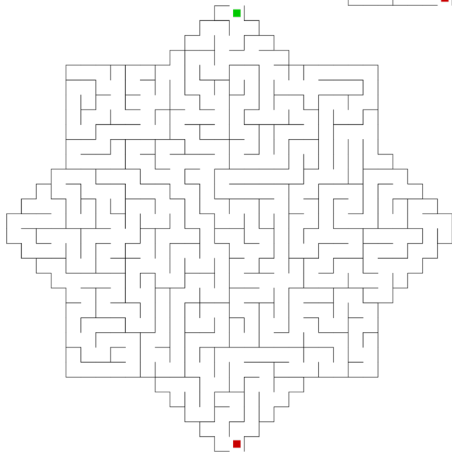
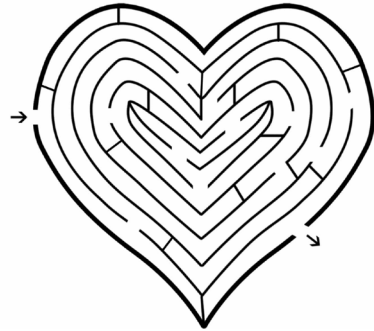
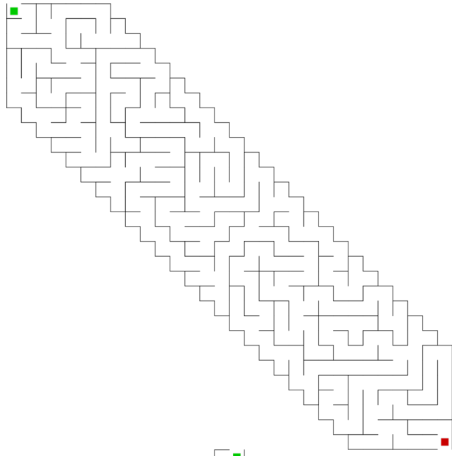
נספח ו'

דף שכפול ממנו התלמידות גוזרות את התמונות לטבלה.

			
נשימות נחמקת	חיבוק	פעילות גופנית - ג'וגלי ראש, קפיצה במכל	אוכל נשתייה
			
להזכיר שה' תמיד שומר עלי'	נגינה	ציור	בקעות חברי מחבג'ר
			
לומר פרק מהילדים	תפילה	קייטנה לאחים ולאחיות	שמיעת ספר
			
משחק עם חבריה	עשיית חסד	שמיעת שיר מרניני	לרקוד
			
לדבר עם אבא	לשבת ליד אבא	תקנה שיהיה טוב יותר	שיחה עם חבריה
			
		דמיון של משהו כיף	ארוחת ערב כל המשפחה יחד

נספח ז'

מבוכים להפעלה במשאב "שכל"



נספח ח'

אצבעונים להפעלה במשאב משפחה

