



מערכי שיעור  
**לחיזוק חוסן**  
**אישי וכיתתי**



**כתיבה ועריכה:**

נעמי גרוס- פסיכולוגית חינוכית  
איילת טפיארו- עובדת סוציאלית  
שרי פולק- מנהלת תכניות  
אלישבע קנטור- רכזת תכניות  
אבריימי דויטש- פסיכולוג קליני  
נחמן הגר- רכז תכניות במוסדות חינוך

**עימוד ועיצוב:**

דינאמו- 0583243210

## מערכי שיעור בנושא חיזוק החוסן האישי לכיתות א'-ד'

- 4.....רקע למורה.....
- 6.....שיעור מבוא למורה.....
- 7.....שיעור מבוא לתלמידים.....
- הפעלות ללימוד גש"ר מאח"ד
- 10.....1. גוף.....
- 10.....2. שכל.....
- 11.....3. רגש.....
- 13.....4. משפחה.....
- 13.....5. אמונה.....
- 14.....6. חברה.....
- 15.....7. דמיון.....
- 17.....סיכום.....
- 18.....נספחים.....

## רקע למורה

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

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

התקופה שעוברת כעת על כל אחד ואחד 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. יחד עם זאת, מערכת החינוך חוזרת ללמידה פרונטלית בכיתות. החזרה של התלמידים ללמידה בכיתה ולשגרה, חשובה מאוד בהיבט הרגשי-נפשי זאת מעבר להיבט 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 כאיש 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 כוח ויכולת התמודדות מתוך החוסן האישי. המודל מציג שבעה משאבי כוח, המייצגים את סגנונות ההתמודדות השונים של כל אדם; היכרות 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.

בעוד מבוגרים יכולים לעשות שימוש ספונטני בעצמם במשאבי החוסן שלהם, בגיל צעיר, הגישה לאותם משאבים, לא תמיד זמינה עבור הילדים, והפנייה למבוגר בשעת מצוקה עזרה היא הפעולה הטבעית עבורם. היכרות של הילד עם משאבי כוח הקיימים בו, גם בזמנים של שיגרה, מאפשרת לטעת בוילד תחושה של ביטחון ומסוגלות ומקלה בהתמודדות בזמני חירום ומשבר.

המערך שלפניכם מאפשר היכרות עם המודל והתנסות חווייתית עם משאבי הכוח עבור התלמידים.

המערך כולל שיעור מבוא שנותן רקע כללי על מודל החוסן ואורכו כ-45 דקות. כל אחת משבע ההפעלות שלאחריו, אשר עוסקות בהתנסות במשאבי הכוח, אורכות כ-15 דקות. ההפעלות כוללות נספחים או חומרים נלווים.

אנא קרא את המערך כולו ברצף לפני העברת החלקים השונים, על מנת שתוכל להיערך בהתאם לקראת העברת החלקים השונים באופן מיטבי.

ההפעלות כוללות נספחים או חומרים נלווים. אנא קרא את המערך כולו ברצף לפני העברת החלקים השונים, על מנת שתוכל להיערך בהתאם לקראת העברת החלקים השונים באופן מיטבי.

- כדאי להעביר כל אחת מההפעלות בנפרד, כסדרה של שיעורים, כך שתתאפשר לתלמידים התנסות והטמעה של הכלים.
- מומלץ להעביר בכל יום בזמן קבוע ביום, הפעלה שונה, כך שאורכו של המערך יהיה לא יותר משבועיים.
- בתחילת כל למידה של מקור חוסן חדש מומלץ לחזור בקצרה על המשאבים הקודמים, ולשאל את התלמידים האם הם התנסו בו בשימוש בחיי היום יום.
- לכל משאב כוח מצורפת דוגמה קצרה שניתן להעביר כתיאור או סיפור, בהתאם לשיקול דעתו של המורה.
- ניתן לנהל דיון פתוח או לתאר דמות המתמודדת עם קושי באמצעות אותו משאב כוח ותלווה את המודל. לאחר ההסבר על המודל תיערך התנסות כיתתית, ולאחריה איסוף של החוויה של התלמידים במהלך למידת המשאב וההתנסות בו. בסיום הסדרה יערוך המורה סקירה על הנלמד.
- את השיעורים תלווה הסימניה עם כל המשאבים, בכל שיעור ניתן לסמן את המיקום המתאים על הסימניה (נספח א') והסטיקרים שיחולקו לאחר למידת כל משאב (נספח ב')
- ניתן להדפיס את שבעת המשאבים על דפי A4 צבעוניים ולתלות מעל הלוח כדי שהתלמידים יזכרו אותם.

מומלץ לתרגל את החומר הנלמד עם התלמידים בכיתה גם בזמנים של אתגר. לדוגמה:

לפני מבחן, לאחר הפסקה סוערת, במקרה שתלמיד נחבל וכדומה. שימוש במשאבים באופן יומיומי יגביר את החוסן ואת הבריאות הנפשית של התלמידים וישרת אותם לטווח הארוך. בשימוש בחיי היום יום, ניתן להרחיב את ההתערבות, ליצור דיון ושיח עם תלמידים ולבחור יחד עימם איזה משאב מתאים ומדויק עבורם במצב נתון.

## מבוא למורה

לכל אחד יש את הכוחות הייחודיים לו - כשרונות, יכולות, שאיפות וגם כוחות פנימיים - כוחות הנפש. הכוחות משמשים כל אחד בשגרה, לפעמים בלי שישים לב אליהם, יתבונן בהם או יחשוב עליהם. בזכות אותם כוחות כל אחד מצליח ללמוד, ליצור, להתחבר, לעשות טוב ובכלל לתפקד ולפעול 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. בזמני לחץ אנשים רבים מרגישים חסרי כוחות, מתקשים למצוא את החוסן והמשאבים שיעזרו להם כדי להמשיך ולעשות את מה שהם יודעים, מתקשים 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 הם מציפים אותנו בפחד ואנו מאבדים את החיוניות הטבעית שלנו. טווחי הפעולה, הרעיונות, המחשבות והאפשרות לפתור בעיות הופכים להיות דלים ומצומצמים. ואם כל זה יכול לקרות במצבי לחץ יומיומיים, על אחת כמה וכמה במצבי חירום.

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: שני תלמידים נכשלו במבחן, אחד החליט שלא להשקיע יותר בלמידה כי הוא ממילא לא מגיע לתוצאות, והאחר החליט לפנות להורים או לאח גדול וללמוד כיצד להתכונן טוב יותר לבחינה. 'חוסן' מתייחס לזמן ההתמודדות וליכולת ההתאוששות לאחר המשבר כאחד. מודל גש"ר מאח"ד מאגד בתוכו את שבעת המשאבים מרכזיים המאפשרים לאדם להשתמש בחוסן האישי שלו, ראשי התיבות של שבעת המשאבים הם: גוף, שכל, רגש, משפחה, אמונה, חברה ודמיון.

מערך השיעורים כולל שיעור מבוא שאורכו כ-45 דקות והדגמה של כל אחד מהמשאבים במודל גש"ר מאח"ד. וכן הדגמות והסברים של המשמעות של כל אחד מהמשאבים, ועבור חלק מהמשאבים מצורפת גם התנסות בשטח. את ההדגמות וההתנסויות בכל אחד מהמשאבים רצוי לקיים בנפרד, אחת ליום, כאשר בכל פעם ניתן לבחור משאב אחר ואותו להדגים ולהסביר.

מטרות השיעורים:

1. התלמידים יקבלו "אוורור", הכרה ולגיטימציה לרגשות המציפים אותם.
2. התלמידים יכירו את עצמם ויידעו מהם הכוחות והמשאבים שעוזרים להם.
3. התלמידים יוכלו לבטא את הכוחות והמשאבים שלהם באופן מודע.
4. התלמידים יוכלו להשתמש בכוחות שהכירו ולגייס אותם לזמני לחץ.

על מנת לאפשר שיח פתוח עם התלמידים מומלץ להעביר את המערך בישיבה במעגל.

## שיעור מבוא לתלמידים

בשיעור מבוא זה נתמקד בהקשבה לתחושותיהם ורגשותיהם של התלמידים. מעבר למודל שבא ללמד את התלמידים איך להשתמש בכוחות ובמשאבים, חשוב קודם כל להקשיב להם. ההקשבה לא נועדה רק בכדי שנדע עם מה הם מתמודדים, אלא עצם מתן האפשרות לתלמידים להביע את עצמם ולקבל לגיטימציה לרגשותיהם ולתחושותיהם, יש בו אלמנט מכיל מחבק ומחזק עבורם, ובכוחו כבר לסייע להם להרגיש יותר טוב עם עצמם, עם מה שעובר עליהם, עם החברים ועם המורה.

### מהלך השיעור

מומלץ להזמין את התלמידים פשוט לשתף במה שהם מרגישים / חושבים / משהו שהם רוצים לספר / משהו שמפריע להם / משהו טוב או מחזק שהם רוצים לספר, וכו'. תפקיד המורה הוא לאפשר ביטוי לכל התלמידים, ולא לבקר את רגשותיהם, גם אם הם מוזרים ופחות מקובלים או נעימים. מעבר לרגשות ולמחשבות שנצפה לקבל - פחד, קושי בלימודים, בלבול, ייתכן ואף סביר שאם ניצור אווירה מזמינה מכילה ולא ביקורתית, נשמע גם רגשות אחרים - הנאה מהמלחמה, 'חבל שאין אצלנו יותר אזעקות', חוסר רצון לחזור ללימודים, 'הפגנות אומץ' שבעצם מבטאות ניסיון להכחיש את הפחד הקיים ועיסוק בדברים שנראים לנו שוליים - כמו הלכלוך שנוצר בכיתה כי לומדים במשמרות, הצפיפות בממ"ד ועוד.

כדאי לנסות לנהל שיח קבוצתי, תוך שהמורה מוביל אותו באופן מסודר ומכבד, ולתת לתלמידים להגיב אחד לדברי השני, עצם התגובות של אחד לשני וביטוי הקולות השונים, מסייעים לילדים לא לא פחות מתגובות המורה (הרבה פעמים תגובה של אחד בעצם מבטאת גם מחשבה או רגש שיש גם לאחר שהוא פחות מכיר בו ומוכן לומר אותו. במונח מסוים אפשר להסתכל על כלל הקולות בקבוצה, כמבטאים את כלל הקולות והרגשות שיש בכל אחד).

סביר שלא כל התלמידים ישתפו במשהו, תפקיד המורה מתוך היכרותו את הכיתה לתת ביטוי גם לאלה שיותר קשה להם להתבטא, אך מאידך לא לכפות ול'לפתוח בכוח' תלמידים שלא מעוניינים. סביר שגם תלמיד ששתק כל המפגש, אחרים ביטאו דברים שהוא מרגיש וזה כשלעצמו סייע לו.

חלק מהדברים שיעלו, יהיו חופפים למשאבי גש"ר מאח"ד שלהלן ובפרט למשאב הרגש. אפשר וכדאי לחזור ולהשתמש במחשבות וברגשות שהעלו התלמידים עצמם בהפעלה מקדימה זו.

### הפעלה ראשונה:

המורה יבקש מתנדבים להצגה, בזוגות או שלשות. כל זוג/ שלישייה יקבלו כרטיס המתאר מצב של לחץ או אתגר (נספח ד'), התלמידים יצטרכו להדגים את המצב בעזרת פנטומימה, והכיתה תנחש מהו המצב.

לאחר הצגת כל המצבים התלמידים יצטרכו למצוא מה המשותף בין כל המקרים.

### הפעלה שנייה:

המורה יחלק לתלמידים דף ריק וינחה אותם לכתוב מצב שבו הרגישו חוסר כוחות. חשוב להנחות ולעודד את התלמידים להיזכר לפחות במצב אחד כזה. המצב לא חייב להיות דרמטי, החשיבות היא להתחבר לחוויה של הרגשת חוסר אונים. תלמידים שמעוניינים מוזמנים לשתף את הכיתה.

המלצה למורה: על מנת לתת לגיטימציה לתלמידים ולנרמל את תחושת חוסר האונים, מומלץ לשתף בחוויה אישית כדוגמא למצבי לחץ של מבוגרים וילדים.

המורה יעודד את התלמידים לשתף בסיטואציות שכתבו או שהם יכולים לחשוב עליהם ושאל:

האם אתם יכולים להיזכר בסיטואציה בה הרגשתם חוסר כוח אבל לאחר זמן כן מצאתם בעצמכם כוח? מישהו אחר חווה משהו דומה וכן הצליח לאסוף כוח? (לתת לתלמידים להביא דוגמאות גם רחוקות ולא בדיוק דומות, והמורה ינסה למצא את העקרונות המשותפים לדוגמאות. ייתכן ודוגמאות מסויימות יעוררו לעג אצל תלמידים אחרים, וזו הזדמנות, לתת לגיטימציה לכל דוגמא או רגש שהתלמידים מבטאים, ולדבר על כך שהתמודדות ורגשות הם דבר אישי ומשתנה ולא כולם מרגישים אותו דבר. ובכלל, רגש זה לא משהו ששולטים בו, והכל אפשר וזה בסדר להרגיש, ומה שלא בסדר זה לפעול באופן לא מווסת מתוך הרגשות)

במידה ויש תלמיד שירצה לשתף את הכיתה ולענות על השאלות, ניתן לעשות זאת.

במידה ולא, ניתן לשאול את התלמידים שאלות מכוונות ולעודד אותם לשתף בקול, גם אם הם לא מעוניינים לשתף במקרה עצמו לפרטיו, כדוגמת:

- מה קרה בהמשך, מה עשית ?
- מה עזר לך? מה נתן לך כוח?

### **דוגמא לשיתוף של תלמיד והכוונה של המורה:**

תלמיד: אני אחרי יום עמוס בכיתה ורוצה רק לקרוא בשקט, אבל אמא שלי מבקשת ממני לשמור על אח שלי הקטן.

מורה: נראה לי שיש עוד תלמידים שמכירים את המצב שאתה מתאר... מה היה ההמשך של הסיפור?

תלמיד: בסופו של דבר, ירדתי לגינה עם שכן שלי, ושמרנו על הילדים יחד.

מורה כותב על הלוח (תחת כותרת דמיונית) של חברה 'מפגש עם חבר'

### **אפשרות שניה למענה של התלמיד:**

תלמיד: ביקשתי מאמא לקרוא עוד רבע שעה כדי לסיים את הפרק, ואחר כך שמרתי על התינוקת שעה שלמה.

מורה כותב על הלוח 'זמן מוגדר לקריאה' תחת הקטגוריה (הדמיונית) רגש

### **אפשרות שלישית שיכולה לעלות כמענה מהתלמיד:**

תלמיד: פשוט לא עשיתי את זה.

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



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

הערה: על מנת שזיהוי הכוח יהיה מדויק ויוכל לשמש את התלמידים, מומלץ לכוון אותם 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 אותן פעמיים או אפילו שלוש, לדוגמה: 'שיחה עם חבר שבה ניתחנו את המצב', תיכנס כ'שיחת טלפון' תחת תחום החברה, וכ-'ניתוח המצב' תחת תחום השכל.

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	ממבוגר	מוזיקה	אחיות	משיח	מפגש כיתתי	
שינה	שירה	ספר	התכנסות בבית	משמעות	ועידה	
שוקולד	עצמאי של	ערנות לרגש	אפייה		שיחה עם שכנה	
			סידור הבית		התנדבות	
			זיכרון ילדות			

## הפעלות להתנסות - מודל 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: תלמיד רוצה לשבת בשקט - אבל הוא לא מצליח, הגוף שלו מבקש לקום, הרגליים שלו מתופפות על הרצפה, או מתנדנדות ממקום למקום. דוגמא נוספת: תלמיד רוצה לקום ולעשות מעשה, אבל קשה לו, הוא ממשיך לשבת על הכיסא/ספה ומרגיש שהגוף לא נשמע לו, יש תלמידים שאולי אפילו יתחילו 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? נשימה עמוקה, התנדנדות בנדנדה, שינה, ארוחה, הליכה, משחק בכדור, פעילות תנועתית, קפיצה בטרמפולינה ואפילו השתוללות.

לאחר מתן הדוגמאות, המורה יבקש מהתלמידים לחשוב על זמן שבו הם הרגישו לחץ או מתח, ומשהו גופני עזר להם להירגע ולהרגיש טוב יותר.

### הפעלה:

הפרחת בועות סבון. בתרגיל התלמידים יפריחו בועות, בתחילה להנאתם, בהמשך יתנסו בהפרחת בועות גדולות במיוחד, בשליחת בועות באמצעות נשיפה למרחקים ארוכים וכו', במהלך התרגיל המורה יפנה את תשומת לבם 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 במקום גם בבלונים ולעשות את אותן פעולות של נשימה ונשיפה).

לחילופין או כהמשך לסדרת הפעילות, המורה יכול, בהתאם לאופיו לכישרויו ולמה שהוא אוהב, להציע תרגילי גוף אחרים כמו, ריצות, קפיצות בטרמפולינה, נשימות, או פשוט לעשות עם התלמידים תנועות לשיר מוכר. לחילופין, אפשר לבחור מראש תלמיד שיפעיל את התלמידים בשיר עם תנועות.

### 2. שכל

אביזרים נלווים: מבוכים מודפסים, כלי כתיבה, סטיקר.

ייתכן מצב בו תלמיד דואג או מתוח באופן קיצוני, והסיבה לכך אינה נעוצה בבעיה גדולה, אלא אך ורק באי הבנה של המצב, שגורמת לחוסר ביטחון. התלמיד, שלא חשוף לכל המידע והפרטים, פשוט לא לגמרי מבין מה קרה. לדוגמה: תלמיד שרואה שאמא שלו ממלאת בקבוקי מים או קונה מספר גדול של שישיות מים. הוא יכול לפחד שאולי אמא שלו נוהגת כך כי נגמרו המים בכנרת, או כי לא ירדו מספיק גשמים. אם הוא יפנה לאמא שלו, ישאל אותה ויבקש הסבר, ייתכן שההסבר שלה ייתן לו כוח ורוגע. לדוגמה: אמא שלו תסביר לו 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: תלמיד שרב עם חבר שלו, והוא לא יודע מה לעשות. כשהוא פונה לאמא שלו היא מסבירה לו שלחבר קשה במשחקים עם תחרות, וכשיש משחקים תחרותיים זה מתפתח למריבה. ההסבר מרגיע ועושה סדר, ולפעמים הוא גם מכון מה כדאי לעשות.

### סטיקר: בזמן של לחץ ואי וודאות - ניעזר במבוגר ובמחשבה טובה:

#### הפעלה:

המורה יחלק לתלמידים שלושה מבוכים ברמות קושי שונות (נספח ה'). לרוב, את המבוך הראשון התלמיד יצליח לפתור בכוחות עצמו ולא יזדקק לעזרה, אך במבוך השני או השלישי הוא יתמודד עם יותר קושי. בשלב זה טבעי לגשת למבוגר ולבקש הסבר והכוונה ובכך לקבל ידע שיעזור לתלמיד להבין את התמונה ולהתמודד עם האתגר. ישנם תלמידים שיבחרו להתמודד עם האתגר הקשה לבד. בהקשר לכך ניתן להתייחס לקושי המובן לבקש עזרה, ולניסיון להסתדר לבד ולהרגיש עצמאי, ולפתוח שיח על המתח שיש בין הרצון להסתדר לבד לבין לאפשרות להיעזר באחרים; האם זה מעיד על חולשה? לגיטימי שתלמידים שונים יתייחסו לכך באופן שונה. תפקיד המורה הוא לנרמל הן את הרצון לעצמאות ואת היכולות להיעזר, תוך הבנה שהיכולת להיעזר בחבר או במבוגר כשצריך, היא לא חולשה אלא כוח וכדברי הכתוב 'איש את רעהו יעזרו ולאחיו יאמר חזק'. כדאי להוסיף ואולי אף להביא דוגמא אישית, שאפילו מבוגרים לפעמים צריכים לבקש עזרה ממישהו אחר שיודע יותר בתחום מסוים וכדומה.

הידע והבהירות עוזרים לכל אחד לכוון את עצמו וגם נותנים רוגע שמאפשר לנו להסתכל על הדברים אחרת ולהתמודד איתם באופן שונה. בחלק מהפעמים התלמיד יכול לחשוב, לבדוק ולהבין בעצמו, ויש פעמים שבהם כדאי לפנות למישהו מבוגר ולבקש ממנו הסבר, הכוונה ועזרה.

### 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 יתאר מספר סיטואציות והתלמידים יצטרכו לומר מייד בקול איזה רגש עולה בהם (נצפה לקבל הבעת רגשות חיוביים ושיליים. בכל סיטואציה מגוון הרגשות יכול להיות רחב, ולעיתים שונה מאוד ממה שאנחנו מצפים שהתלמידים ירגישו).

\* אני הולך ברחוב יחד עם חבר בדרך לבית הספר. פתאום קופצת עלי חתולה.

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

- \* קיבלתי מהמורה עונש, להביא חתימת הורים שלא התנהגתי כראוי בשיעור.
- \* ניצחנו את הכיתה השנייה 0-4 במשחק!
- \* האוכל בארוחת צהריים יצא מדי מלוח.
- \* נולדה לי אחות!
- \* הפסדתי את הקלפים שלי במשחק....
- \* התעוררתי בלילה ושמעתי בומים חזקים.
- \* הטיול שהיה אמור להיות היום, התבטל!!!
- \* חבר גילה לחבר אחר סוד שלי שלא הסכמתי לגלות!
- \* סיימתי להרכיב פאזל שעבדתי עליו ימים ארוכים.

המורה ישאל את התלמידים: אילו רגשות הרגשתם בשמחת תורה? כשהודיעו שיש מלחמה? איזה רגשות הרגשתם עם הלמידה מרחוק? ומה הרגשתם כשהודיעו שאפשר לחזור לבית הספר? להיות מוכנים גם לרגשות שפחות נצפה או נאהב, 'אוף היה יותר כיף בבית' 'איזה אקשן זה מלחמה' 'הלואי שהיו אצלנו יותר אזעקות'..

מה אפשר לעשות עם הרגשות האלו? לפעמים יש רצון לנתב את הרגשות לעשייה שמבטאת את הרגש, לדוגמה: תלמיד שמרגיש אהבה לאחותו התינוקת, ירצה לחבק אותה. תלמיד שמרגיש פחד, ירצה 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 יחלק לתלמידים דפים ומכשירי כתיבה, מומלץ שיהיה מגוון של טושים וצבעים. המורה יבקש מהתלמידים לצייר לעצמם מקום בטוח, מקום בו הם מרגישים רגועים ובטוחים, זה יכול להיות מקום אמיתי ויכול להיות מקום שקיים בדמיון.

המורה יציע לתלמידים המעוניינים בכך להציג את היצירה שלהם, או לספר מה הרגשות שעלו בהם 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 אחד את המשפחה שלו, והמשפחה היא אחד הדברים הכי חשובים שיש לאדם. ההורים שלו מכירים אותו עוד לפני שהוא זוכר את עצמו. האחים והאחיות הם אלו שנמצאים סביבנו ומולם הרבה מהחוויות הראשונות שלנו, הן החיוביות שכוללות למשל משחק וטיול והן הפחות חיוביות כמו חוויות של ריב ויכוח, ויחד 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 הזיכרון והדמות של אביו יעקב והדברים שהוא למד ממנו כילד. [1]

יש פעמים שההורים והאחים 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, ילד שחברים צחקו עליו בהפסקה, פגעו בו ואמרו לו שהוא טיפש. באותו רגע, אמא שלו לא איתו, אבל הוא זוכר הרבה דוגמאות שאמא שלו אמרה לו שהוא חכם, שהאחר הוא לא מי שמגדיר אותו, ושהוא יודע לפתור בעיות ולהסתדר איתן, הזיכרון הזה נותן לו כוח.

לפעמים יש הרגשה לא נעימה של פחד או של מתח, והתלמיד יבחר לשחק או להכין שיעורי בית בחדר שבו אמא שלו נמצאת או מבוגר אחר, וזה נותן לו הרגשה טובה של ביטחון ושל רוגע.

**סטיקר: להיות חלק מהמשפחה - נותן כוח ושמחה!**

### הפעלה:

המורה יבקש מהתלמידים להביא לכיתה עיתונים שונים (מתאימים לרוח המוסד) וינחה את התלמידים לגזור תמונות שקשורות או מבטאות את המשפחה שלהם.

## 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. שהדברים הם חלק מתוכנית אלוקית גדולה יותר.

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

\* האמונה באחדות עם ישראל.

\* האמונה בהשגחה פרטית.

\* נתפלל לה', נדבר אתו ונבקש ממנו.

\* האמונה כי עם ישראל חי.

[1] רש"י פרשת וישב לט, יא

- \* 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:

התלמידים יקראו יחד פרק תהילים שמבטא אמונה [למשל שיר למעלות אשא עיני וכו'], המורה יבחר סיפור או דבר תורה רלוונטי לנושא, אפשר גם לשיר יחד שיר מתאים למשל 'והיא שעמדה'.

#### אפשרות נוספת להפעלה:

כל תלמיד יקבל דף צבעוני ועליו יכתוב דבר תורה / ציטוט / שיר שמדבר אליו ומחזק אותו בתקופה זו (אפשר ציטוט שלמשל אבא / הרב שלו מרבה לומר או שיר שאוהבים לשמוע במשפחה שלו שמחזק). את הציטוטים נתלה בשרשרת על אחד מקירות הכיתה.

## 6. חברה

אביזרים נלווים: חבל קפיצה קצר, סטיקר

הטרמה: המורה יבקש מהתלמידים להביא לבית הספר כדור.

בזמן החזרה ללימודים לאחר החג, וודאי יש לא מעט תלמידים שהרגישו כמה החברה נתנה להם כוח: במשחק, בשיחה, בעשייה משותפת ואפילו רק השהות בפגישה המיוחדת.

לחברה יש כוח מרפא ומצמיח, הרבה פעמים כשמישהו עצוב או כועס הוא פוגש חבר והם מתחילים לעשות יחד משהו, פתאום הלב מרגיש טוב ונקי יותר, ותחושה שיש יותר כוח להתמודד.

המורה ישאל: האם יש כאן תלמידים שאוהבים לפגוש חברים אחרי הצהריים במגרש, ללכת לחבר או להזמין חבר הביתה?

נשאל את התלמידים למה? איזה הרגשה זה נותן להם? מה מאפשר הביחד שלא קורה לבד?

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

#### הפעלה:

בשלב ראשון, המורה יכוון את התלמידים לשחק בכדור באופן עצמאי, כל אחד עם הכדור שהביא. בשלב שני, המורה ייזום משחק משותף - בזוגות, קבוצות או כל הכיתה יחד, עם כדור אחד או עם כמה כדורים.

לאחר מכן, ישאל המורה את התלמידים: באיזה שלב נהניתם יותר? מה לדעתכם הכוח המיוחד של המשחק הכיתתי? אילו רגשות הוא מעלה בלב? האם הוא נותן תחושה של עוצמה ושל כוח? (ייתכן שיש תלמידים שדווקא נהנו יותר לבד, ייתכן שבגלל קשיים בחברה, וייתכן שלא. המורה ישים לב לכך וזו הזדמנות לדבר הן על הצורך בחברה והן על הרצון לפעמים דווקא להיות לבד, ושגם בהקשר החברתי לא כולם צריכים ורוצים אותו דבר בכל זמן נתון).

ניתן כמובן להפעיל כל משחק ופעילות המושתתים על שיתוף פעולה. לדוגמה: תופסת, קלפים.

אפשרות נוספת להפעלה: ליזום פעילות של 'ביחד' שהיא לא בהכרח שיתוף פעולה, למשל לתת לכל תלמיד לטייל בגינה 2 דקות לבד (אם לא מעשי לפחות לדבר על כך תיאורטית) ואחר כך לצאת לטיול קבוצתי כאשר זו הזדמנות לדבר על עצם הכוח שנותנת השהות המשותפת יחד, גם בלי שיתוף פעולה מעשי.

## 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.

ניתן להשתמש בכוח הדמיון באמצעים הבאים:

- בפעילות יצירתית
- לצורך הסחת דעת, שיכולה להעלות מחשבות נעימות
- שימוש בדמיון מודרך
- ייסיון לדמיון 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. למשל: תלמיד שמצליח לדמיין את העתיד שלו, הדבר יכול להקל את העמידה במטלות הלימודיות ובאתגרים.

**בדמיון נעזר ונבחר בתקווה ובטוב!**

**הפעלה:**

(מתאימה לדמיון ולמשפחה) כל אחד מהתלמידים מתבקש להיזכר בשקט בחדר או במקום האהוב עליו בבית, מה מיוחד בחדר הזה?

ריח? טעם? קולות? נוכחים? תחושות? במידה והתלמידים מתקשים, אפשר להרחיב את ההפעלה למקום כלשהו שבו הוא היה רוצה להיות כעת, לאו דווקא בבית.



## סיכום המערך

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

### הפעלה:

דמיון מודרך. המורה יכריז 'בכאילו' על מצב לחץ כיתתי, למשל: המנהל מגיע לבחון את התלמידים, ויזמין את התלמידים לבטא את תגובות הלחץ הטבעיות שעולות מהם, המורה ישאל: מי רוצה להיזכר במשאב כוח שיכול לעזור לנו במצב הזה? התלמידים יעלו הצעות, והכיתה תתרגל אותן יחד, ככל האפשר.

לכל תלמיד, יש את המשאבים שהוא יותר מכיר ורגיל להשתמש בהם, ובזמן של לחץ הוא רק צריך להזכיר לעצמו להשתמש במשאב שנותן לו כוח. מול זה, יש את המשאבים שהוא לא רגיל להשתמש בהם, רעיונות שאולי עכשיו, יחד עם הכיתה, הוא התנסה בהם פעם ראשונה, והבין שגם הם יכולים לעזור לו.

המורה יבקש מהתלמידים להניח לפנייהן את הסימניה, וינחה את התלמידים להיעזר בה כדי להיזכר בדרכים הממחישות לנו כיצד ניתן להשתמש במשאבי הכוח שלהם.

המורה יסכם: משאבי הכוח עומדים לרשותנו. כעת, כשאנחנו מכירים אותם והתנסו בהם, אנחנו יכולים להזמין אותם לעזור לנו בזמנים של שגרה וגם בזמנים שבהם יש קושי. הכרנו את משאב הגוף - דרכים בהן אנחנו יכולים 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 ואפשר להתפלל אליו עוזרת לנו להיות חזקים יותר. למדנו במשאב החברה - כמה חברים ו'ביחד' עוזרים להרגיש טוב. ובמשאב הדמיון - למדנו על היכולת לקוות, לברך ולאחל לזמנים טובים.

המשאבים האלו נמצאים בתלמידים תמיד וזמנים עבורם בזמנים של שיגרה ובזמנים של חירום. מומלץ להזמין את התלמידים להשתמש במשאבים האלו כמה שיותר בחיי היומיום כך שיוכלו לחזק את תחושת הכוח והמסוגלות שלהם גם בימים שבשגרה ובוודאי בזמני משבר, ככיתה וכפרטים.

בהצלחה!

## נספחים

נספח א

סימניה



את



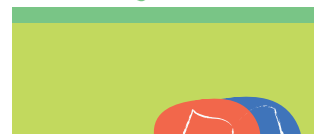
של



רם



מלכה



אני



חברה



דימון

נספח ב

סטיקרים



נספח ג

תמונות לתליה מעל הלוח



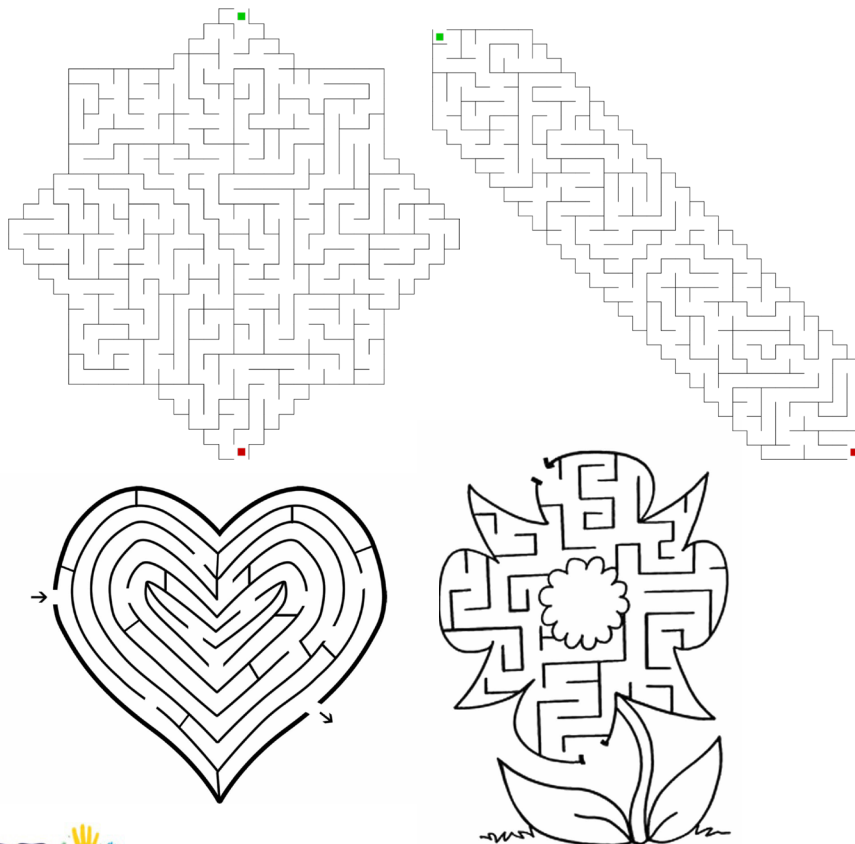
## נספח ד

## מצבי לחץ כרטיסים להצגה באמצעות פנטומימה

חבר 'יורגי' עלי מול בניס אחרים	מזכר גירם	זרם לבת אחול	עזום מאות	הפורים לא מאליים אכת אחבר	כיתרון במבחן
אחזי פורים לא מרשים אוב	שינוי פקאותי בתוכניות	מחמה	כאב באן	ריב / ויכוח צמ חבר	מאוס מלכי לפניתי במשך שעות ואח תקן לבר פל
<p>ישחק כגורם לפסגנו בו</p>					

## נספח ה

## מבוכים



דפדפים

היה



הע



הח



השנה



אנחנו



חברים



בימינו



# ראש

ביטוי של  
ראשית

עוזר  
להפחית

ראשית  
ומצוקה



משרד החינוך  
מדינת ישראל



# שכל

בזמן של  
ראשית  
ואי נוצאות

נעזר  
במבוגר

ובמחלבה  
אובה



משרד החינוך  
מדינת ישראל



# אוזן

כשלומדמים  
אפקטיבית ולהניח  
את הגוף

גם הלב שלנו  
נרגע

עומרים  
אוב יוקר...



משרד החינוך  
מדינת ישראל



# בזמיון

בזמיון  
נעזר

ונבחר  
בתקווה  
ובהאוב!



משרד החינוך  
מדינת ישראל



# חברה

טובים  
השניים  
אן האחד?

טוב להיות

ביחד?  
אצלכם?



משרד החינוך  
מדינת ישראל



# איונה

ליהודי יש  
כוח  
איונה?

ה' איתו

אפוא לא  
אבד!



משרד החינוך  
מדינת ישראל



# משפחה

להיות

אחראים  
מהמשפחה

נותן

כוח  
ימחה

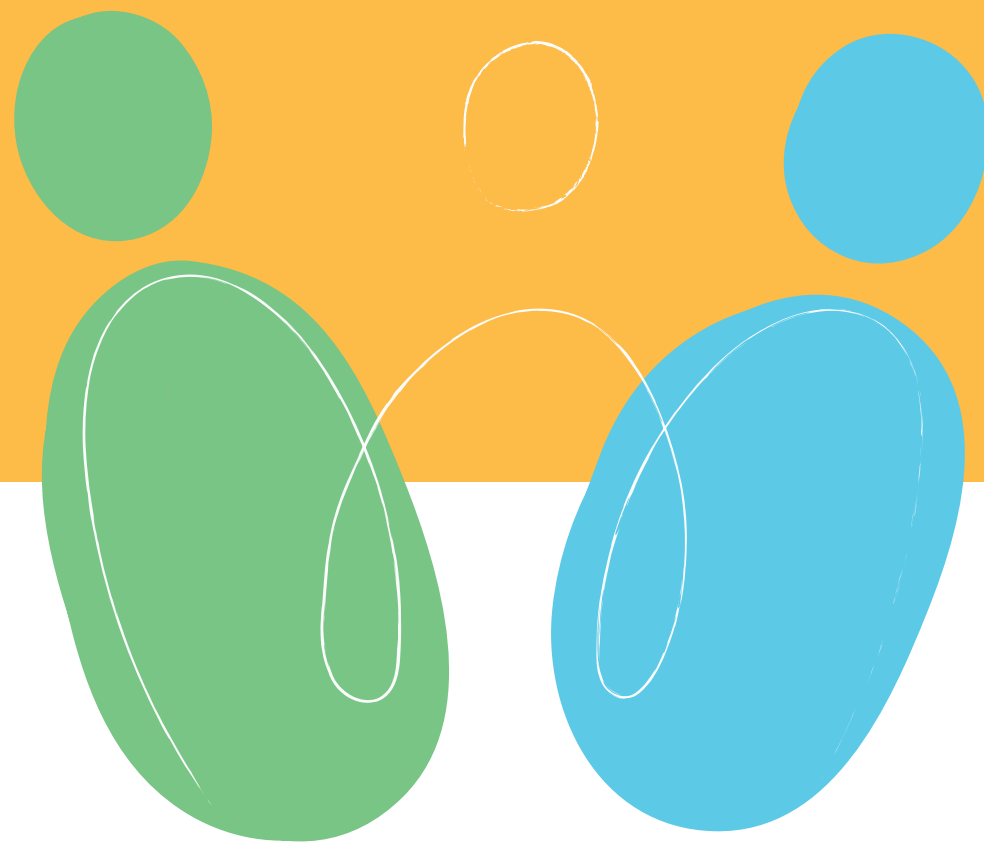


משרד החינוך  
מדינת ישראל

ביטחון

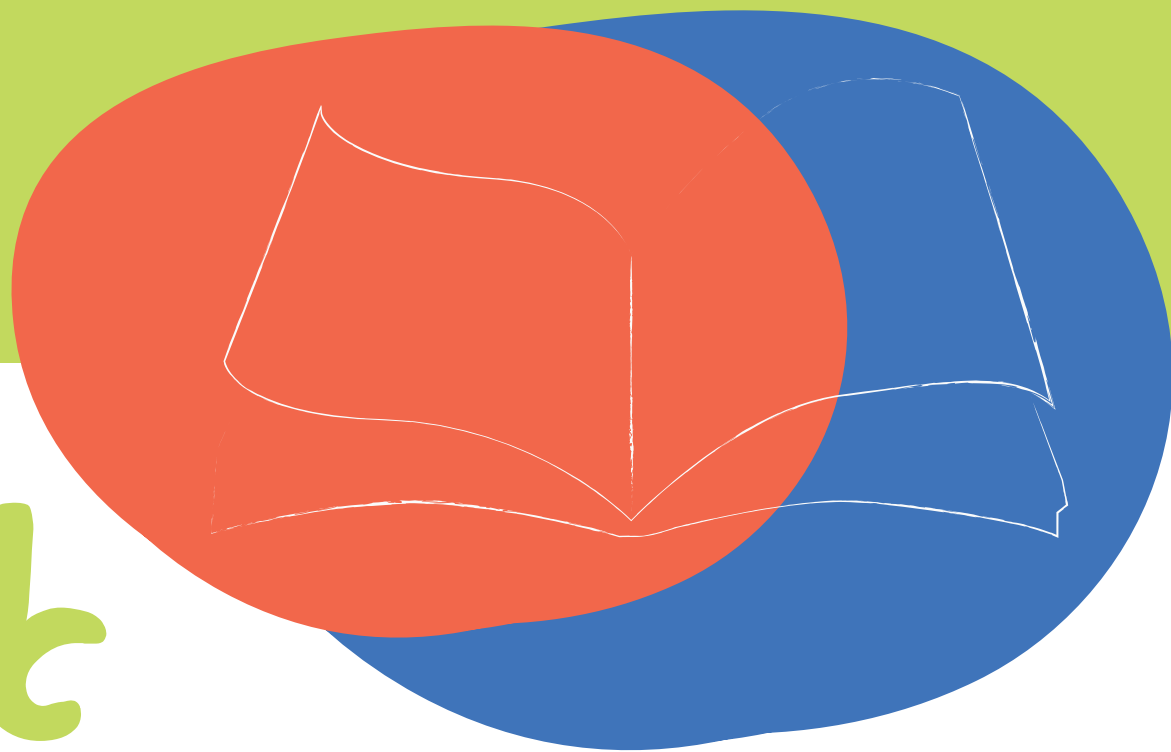


חברה

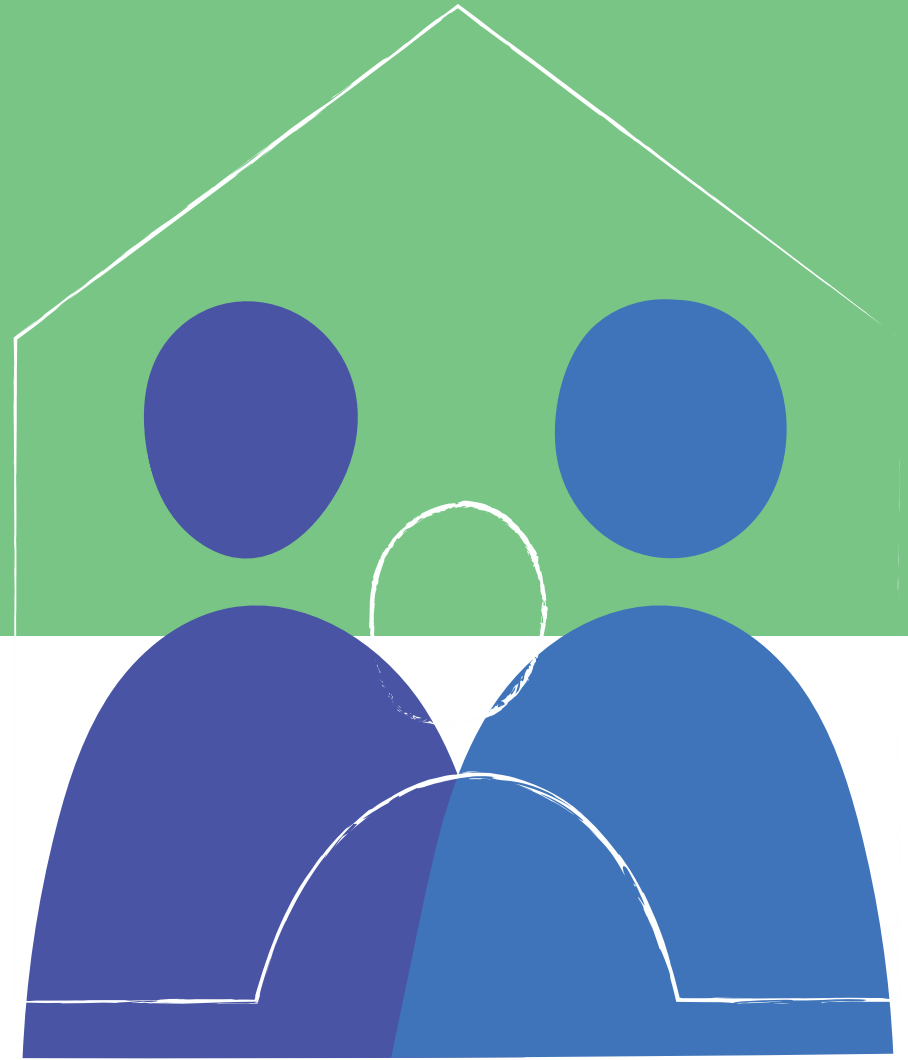




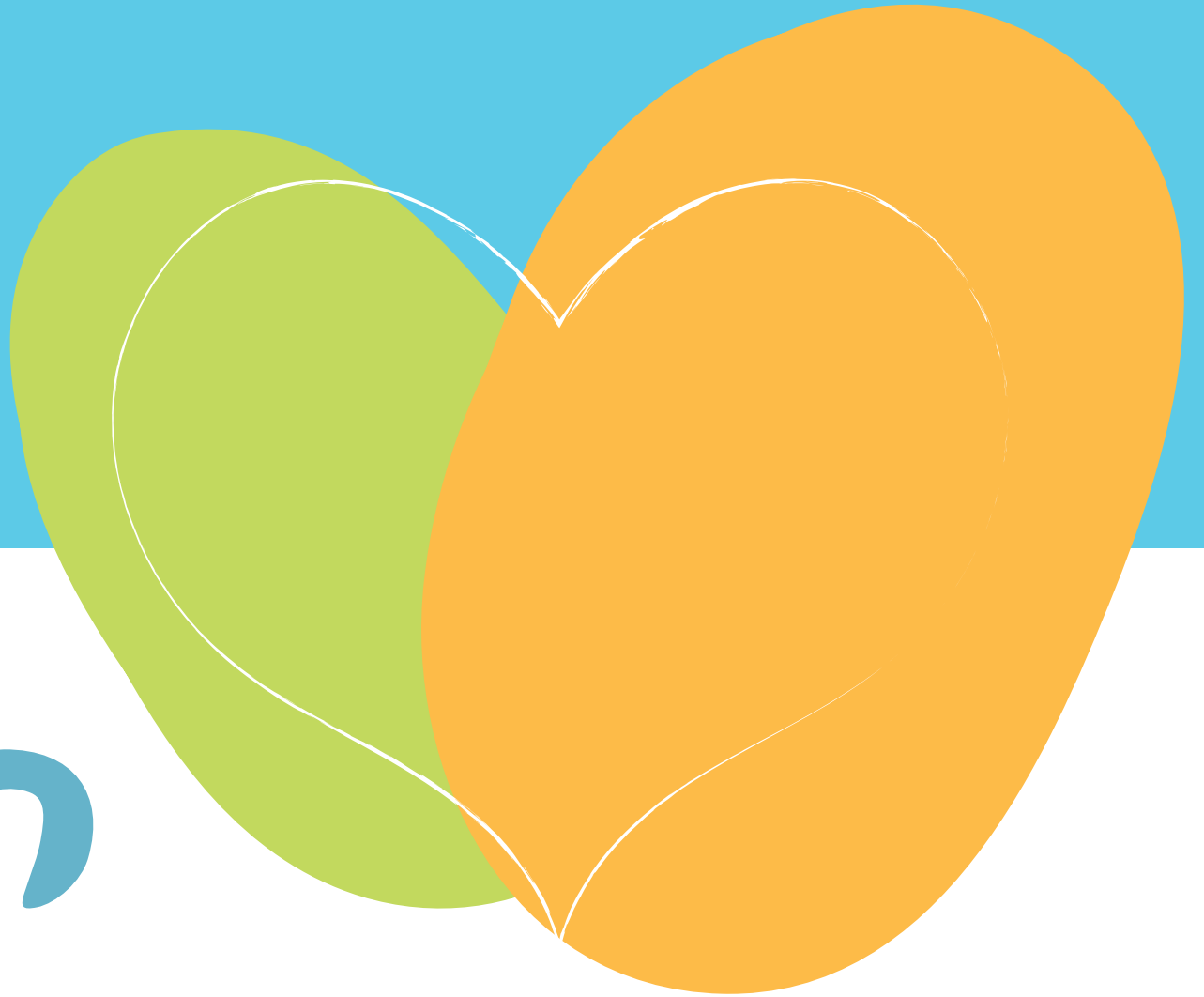
אמנות



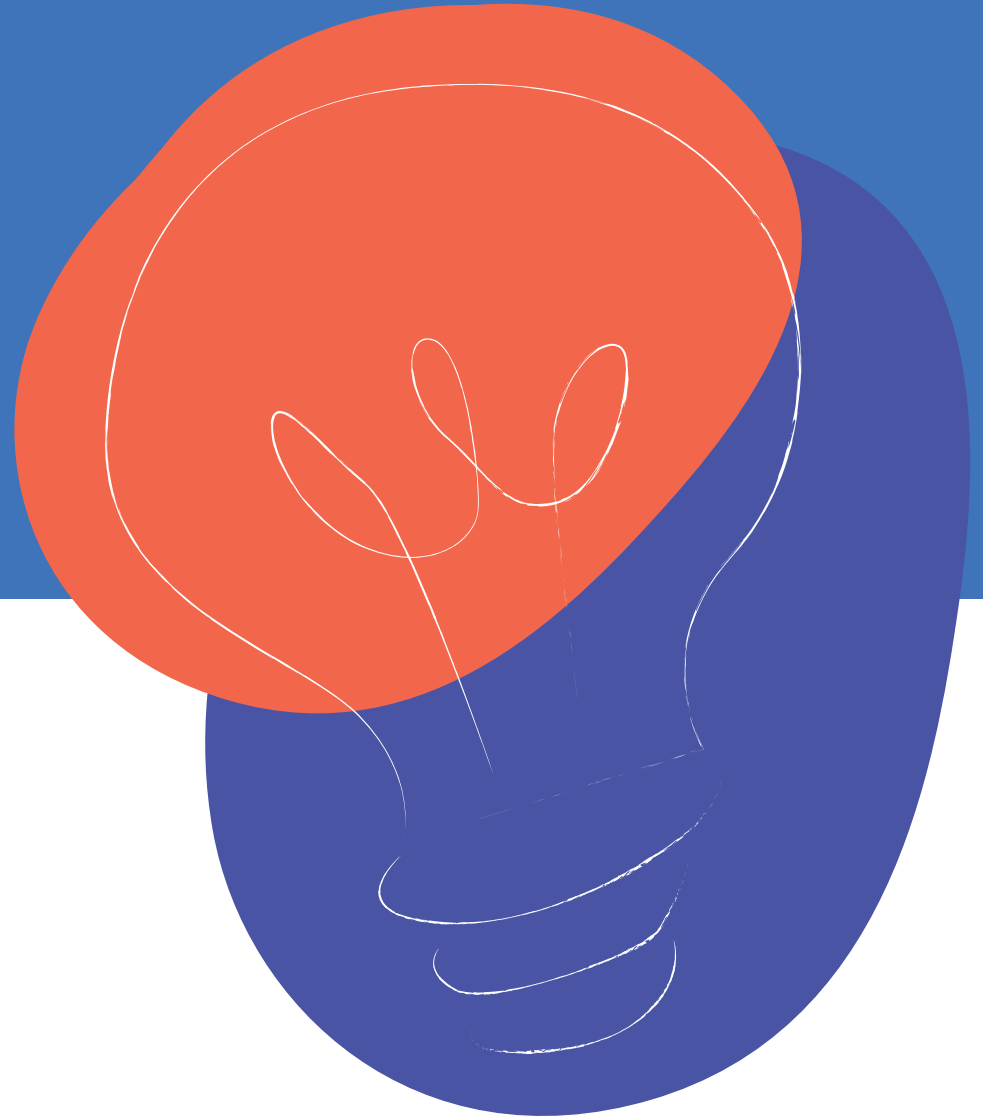
කතුව



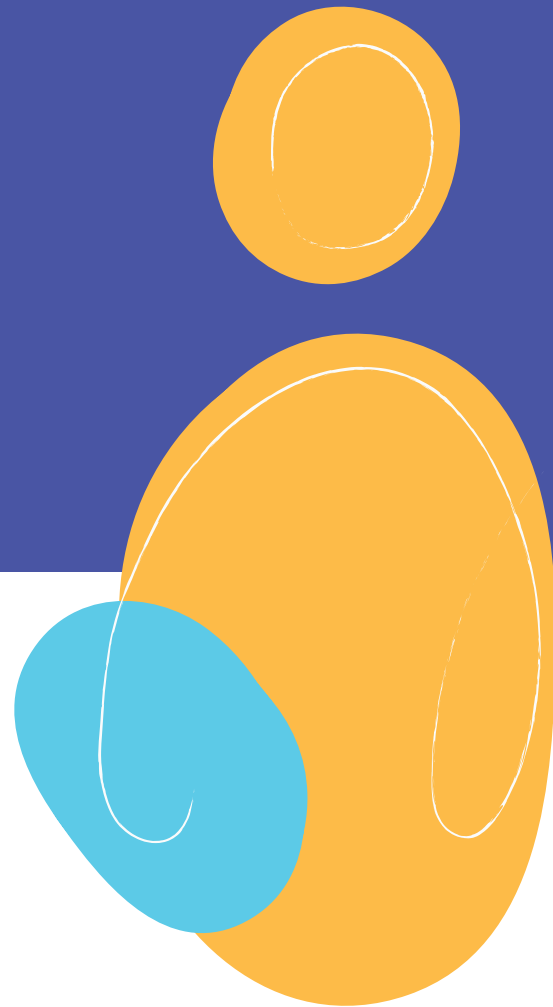
ecr



Se



知



חבר  
'יורג'י  
עלי מול  
בני אחרים

מזכר  
זירה

זרה לבת  
לחול

עזמס  
מאלות

ההורים לא  
מאלפים  
ללכת  
לחבר

כין ללון  
במבחן

אחד הורים  
לא מרשים  
אוב

לינו  
פתאומי  
בתוכניות

מלחמה

כאב  
באן

ריב / ויכוח  
עם חבר

מאוס מאו  
לפניתי  
במשך שעות  
ואח קאן  
לבר הכ

מלחק  
כדורסל  
להפסידנו בו

