



**מרכז "חוסן"**

**ע"ש כהן-האריס**

מיסודה של העמותה לילדים בסיכון (ע"ר)



**מדינת ישראל**

**משרד החינוך**

**המנהל הפדגוגי**

**השירות הפסיכולוגי ייעוצי**

# **תכנית חינוכית לפיתוח חוסן אישי בעקבות ימי הלחימה במבצע 'צוק-איתן'**

## **חוסן, היום שאחרי**

**לכיתות א' - ו'**

### **כותבי התכנית:**

**מרכז חוסן ע"ש כהן-האריס:**

פרופ' נתנאל לאור, ד"ר דני חמיאל, ד"ר לאו וולמר,  
טלי ורסנו-אייסמן, מעיין גוטגלד-דרור, חני וינרוט, מור ארם

**משרד החינוך-שפ"י:**

גליה שחם, אלה אלגרסי, אליזבט גלאון, יעל בריל,  
רחל אברהם, מבשרת קצובר, עמליה רובין

## תוכן העניינים

3	..... הקדמה למנהל/ת בית הספר
5	..... הקדמה למחנכי הכיתות
9	..... מטרות המפגש, מבנה המפגש וזמן מוערך
10	..... מסרים מרכזיים בדברי ההקדמה של המחנכת
10	..... חלק ראשון: הקדמה
13	..... חלק שני: ציור או מכתב כביטוי של חוויית ימי הלחימה
	..... חלק שלישי: טכניקות שליטה - תרגול נשימות איטיות בעזרת בועות סבון
15	..... ושליטה בדימויים בעזרת משחק הטלוויזיה
19	..... חלק רביעי: שיח לעיבוד החוויה בעזרת הציורים/מכתבים
20	..... חלק חמישי: שליטה בדימויים - שימוש בתרגיל הטלוויזיה
22	..... חלק שישי: משחק איזון ושליטה - "המלך אמר"
24	..... חלק שביעי: סיכום
24	..... הכנה לפעילות יצירה כיתתית
25	..... "בלוני רגשות"

## הקדמה למנהל/ת בית הספר<sup>1</sup>

בימים הקרובים, בתום חופשת הקיץ יחזרו הילדים לבתי הספר, זמן לא רב אחרי המבצע בעזה. 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 ההוראה אך יש לזכור כי חזרתם של הילדים לבית הספר אינו מהווה בהכרח סימן לתפקוד והיעדר קשיים. תלמידים ומורים אחדים עלולים להגיע עם מחשבות, זיכרונות ומצוקות שללא התייחסות מתאימה יכבידו על תפקודם.

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

התוכנית מיועדת להפעלה על ידי המחנכות בכיתות אך בהחלט במידת הצורך והאפשרות ניתן להפעילה גם לטובת המורות בחדר המורים על ידי היועצת. ההתערבות בחדר המורים תיתן מקום לחוויות של המורות להבעת רגשותיהן. הפעלת התכנית על ידי המחנכת מכוונת להעצמת המורות 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, מחנכת הכיתה חייבת להעבירו לתלמידים בסמיכות מיידית לחזרתם למסגרת הלימודים. ניסיון שהצטבר בהתמודדות עם אירועים דומים בעבר מראה כי המחנכות מסוגלות ליישם בהצלחה תכנית מסוג זה, ולהרגיש מועצמות בתפקידן. בנוסף, ככל שדמות המחנכת משפיעה ומעצבת, כך מתחזקת מנהיגותה בכיתה, ונוצר אקלים מאפשר, תומך ומצמיח. תפקיד היועצות ללוות את המחנכות ולהדריך בעיבוד התכנים שבתכנית.

<sup>1</sup> המסמך מנוסח בלשון נקבה אך פונה לגברים ולנשים כאחד

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 למורות לסייע באיתור תלמידים הזקוקים להתייחסות נוספת בשל מצבם הנפשי. הצוותים היעוציים יעמדו לרשותכם ולרשות המורים והתלמידים בתקופת מעבר חשובה זו.

## 2 הקדמה למחנכי הכיתות

מטרת מפגש זה היא לסייע לילדים לעבד את חווית האירועים בעקבות המבצע בעזה. 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 בית הספר. 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.

הערה למחנכות הכיתות הנמוכות- ניתן לבצע בחירה או שילוב בין תכני התכנית של בית הספר היסודי לבין תכנית גני הילדים, בכל מצב יש לוודא כמובן שהתכנים המועברים הינם בהתאם לרמת ההבנה הרגשית והקוגניטיבית של הילדים.

התכנית שאנו מציעים מורכבת משלושה מפגשים שמשך כל אחד מהם כשעה וחצי, ובו תנחה המורה את כיתתה. במפגשים אלה ייחשפו התלמידים ל'מיומנויות' התמודדות

<sup>2</sup> המסמך מנוסח בלשון נקבה אך פונה לגברים ולנשים כאחד.

שונות שניתנות ללמידה וליישום בטווח הקצר. במשך שנת העבודה בכיתות יהיה אפשר להפוך את המיומנויות לייכולות.

התכנית מקנה מיומנויות להתמודדות עם התגובות הצפויות מן התלמידים לאחר המבצע: חשש מאיבוד שליטה על הגוף ועל המחשבות, פחדים, מחשבות מכשילות, דאגות לאנשים משמעותיים, קושי לתרגם תחושות ורגשות למילים, קושי לגייס משאבים פנימיים ועוד. לכל אחת מהמיומנויות המפורטות לפניכם תפקיד משמעותי בתהליך עיבוד האירועים ובהבנתם ברמה הרגשית, הקוגניטיבית, ההתנהגותית והחברתית, והן משמשות נדבכים בעלי משמעות התומכים ביכולת החזרה לשגרה.

### **זיהוי רגשות ומחשבות והמללתם**

נעזור לתלמידים לזהות את הרגשות ואת המחשבות, ולתת להם ביטוי מילולי ומאורגן כסיפור אישי. נעזור לתלמידים לבטא מצוקה במילים, במשחק, בציור וכד', שימירו את הדרך האחרת שעלולה להתבטא בכאב גופני, במתח שרירים או בהתנהגויות נסגניות אחרות. סגנונות הבעה שונים (ציור, כתיבת מכתב) ושיתוף בסיפורים האישיים בכיתה יאפשרו ליצור תחושת השתייכות, ויתנו לגיטימציה ותחושה של נורמליות לתגובות.

### **תרגול שיטות איזון ושליטה בגוף**

נלמד את התלמידים שיטות לאיזון ולשליטה בגוף (נשימות, עבודה עם שרירים ועוד). חשוב להדגיש, כי המסר אינו של הרפיה אלא של שליטה ואיזון ויכולת לבחור את רמת הדריכות הנחוצה והמתאימה למצב.

### **זיהוי מחשבות מכשילות**

נקדיש חלק מהמפגש השני לזיהוי **מחשבות מכשילות** (למשל חשיבה של 'שחור-לבן', מחשבות קטסטרופליות), בחינתן והחלפתן במחשבות מקדמות.

### **מיקוד קשב וכלים להתמודדות עם מחשבות טורדניות**

נעזור לתלמידים לשפר את יכולתם למקד את הקשב שלהם ולהתמודד עם מחשבות טורדניות, המאפיינות תלמידים ומבוגרים שנחשפו לאירועים קשים. נלמד את התלמידים, שעל-אף שאין לנו שליטה מלאה במחשבות, יש לנו שליטה משמעותית במקום שנקצה להן: אם המחשבה 'דופקת בדלת' אנחנו יכולים לבחור אם 'לפתוח את הדלת ולהזמין אותה לבקר אותנו' או 'להתעלם ממנה ולא לפתוח לה את הדלת'.

## **בניית מאגרי התמודדות**

נציע תחומי התמודדות שונים ונגייס את התלמידים לבנות מאגר מגוון של דרכים להתמודדות.

## **העצמת היוזמה והאקטיביות**

בין המפגשים יוצעו לתלמידים משימות כדי להעצים אותם ולאפשר להם לעבור מעמדה פסיבית לעמדה אקטיבית, כלומר לשאת באחריות וליטול תפקיד משמעותי במסגרת הקבוצה והמשפחה.

בתכנית נעשה שימוש בטכניקות משחק המאפשרות שחרור ומשרות אווירה בריאה רווית צחוק והומור. השימוש בהומור כמנגנון התמודדות בריא ויעיל מאפשר לתלמיד להתחבר אל החיוניות שבו.

## **מה לעשות כשמתעוררים תכנים רגישים?**

ייתכן, שבמהלך המפגשים יעלו אמירות בעלות משמעות פוליטית. למשל, הזדהות עם סבלם של תלמידים משני הצדדים, ביקורת על המבצע או על הפסקת המבצע, כעס, אשמה או בושה על מעשים שלנו או של הצד השני ועוד... תפקידכן כמחנכות לאפשר הבעת רגשות ומתן לגיטימציה לדעות השונות, מתוך כבוד לאחר ושמירה על גבולות סבירים. נכון יהיה לאפשר את העלאת הדברים, אך יש להתמקד בהתמודדות עם הרגשות ולא בוויכוחים בין דעות שונות.

## 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!**



## מטרות המפגש:

- ✦ עיבוד חוויית המבצע בעזה באופן מובנה והכרת תגובות רגשיות, מחשבתיות וגופניות לחוויית האירוע.
- ✦ הקניית כלים אישיים וקבוצתיים לאיזון ולשליטה לעזרה בעיבוד החוויה ולתפקוד בהמשך.
- ✦ שיפור יכולת ההתמודדות עם החוויה ולקיחתה ממקום של קושי למקום של גדילה והתפתחות.

### החומרים הדרושים:

דפים, צבעים או עפרונות צבעוניים, בועות סבון, בלוניס (אפשרי גם ללא בועות הסבון והבלוניס), המכתב המצורף של 'אדם'.

### מבנה המפגש וזמן מוערך: שני שיעורים של 45 דקות. רצוי ברצף.

1. הקדמה – דברי פתיחה של המורה והמכתב של אדם (כ-15 דקות)
2. ציור או מכתב כביטוי של חוויית מאירועי המבצע בעזה (15 דקות)
3. טכניקות שליטה - תרגול נשימות איטיות ושליטה בדימויים בעזרת משחק הטלויזיה (15-20 דקות)  
הפסקה
4. שיח לעיבוד החוויה בעזרת הציורים והמכתבים (20-30 דקות)
5. שליטה בדימויים – שימוש בתרגיל הטלביזיה (10 דקות)
6. משחק איזון ושליטה: "המלך אמר" (5 דקות) או שימוש בבלוני רגשות (10 דקות)
7. סיכום (5 דקות)
8. הכנה ליצירה קבוצתית (10 דקות – ניתן לביצוע בשיעור אחר)

מפגש אחרי שבוע: שיח על היצירות הקבוצתיות

הערה: הגדרת הזמן היא המלצה בלבד

## מסרים מרכזיים בדברי ההקדמה של המחנכת:

1. עברנו חוויה לא פשוטה וייתכן שהיא עדיין משפיעה עלינו (היה מותר ועדיין מותר לפחד).
2. מגוון הרגשות והמחשבות רחב ונדרש להקשיב ולכבד איש את רעהו.
3. ייתכן שגילינו בתוכנו פחדים וכעסים, אולם אם נתבונן פנימה נמצא גם כוחות!
4. אני בטוחה שהחזרה לשגרה והמפגש עם החברים יתנו לכם הרגשה טובה.
5. חשוב לדבר, 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 נצייר או נכתוב.
8. שיתוף בחוויה של מחנכת הכיתה (אפשרות).

## הסבר למחנכת:

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 לעשות זאת 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

**המורה:** מה נשמע? מה שלומכם? איך אתם מרגישים להתחיל היום את הלימודים אחרי החופש הגדול שכלל את מבצע "צוק איתן"?

**מכתב של אדם:** בכיתה שעברה את תוכנית חוסן חינוך 'אדם' הינו דמות מוכרת והמורה תתאים את התוכן הנלמד לכך. התכנית כתובה כך שתלמידי הכיתה לא מכירים את 'אדם' ואת התכנית.

### **המורה:**

לפני שנתחיל אקריא לכם **מכתב שכתב ילד בשם 'אדם' בעקבות המבצע בעזה**. 'אדם' הוא ילד בן גילכם שגר באזור שלנו.

שלוט חברים,

כמה חיכיתי לחופש הגדול. אפילו הכנתי טבלה מסופרת את הימים עד שהוא ייצי. וכשהוא הציג, כמעט שוט דבר ממה שתכננתי לא התקיים. במקום שבו אני נר שומעים את האנצקות לציתים די תכופות, ואלו אני צריך כמובן להיכנס למרחב המואן יחד עם כל המשפחה שלי. בטלויזיה יש כל הזמן חדשות וכולם נראים כל כך רציניים. גם ההורים שלי. מידי פעם אמא שלי מתחילה לבלות, בעיקר כשמראים את התמונות של החיילים שנהרסו או נפצעו. אני מחדד שהמצב הזה של אנצקות וטילים ימשיך וימשיך. בתאום הבנתי שאם הטיף נופל בבית שנמצא בני רחובות ממני גם יכול ליפול אצלי בבית. גם אתם חושבים על זה, גם אתכם זה מחזיד?

ברצף הראשון כשמעתי את האנצקה חשבתי שאין מקום בטוח שיכול להגן עליי מהטילים ומאוד נבהלתי. נראיתי קצת כשנלכרתי שאבא אמר לי שיש לנו "כיפת ברזל" שמצליחה למנוע את נפילת רוב הטילים ושאת נקביד להיכנס למרחב המואן לפי ההנחיות של פיקוד הצורף אל זה יהיה אולי צדיין מחזיד אבל לא ממש מסוכן. ככה גם הסבירו בטלויזיה.

אבא שלי עשה לכל המשפחה גם כמה תרילים, ומדד לנו עם שרון סטופר כמה זמן לוקח לנו להיכנס למרחב המואן. היינו ממש טובים, ותמיד הצלחנו להיכנס למרחב המואן לפני הזמן... עד כמה שזה נשמע מוזר, ברצעים האלו הרגשתי ממש טוב! אני וחברים שלי, יחד עם האימהות שלנו הכנו חבילות לחיילים. כתבנו להם מכתבים ואפילו שלחנו תמונה שלנו עם מספר טלפון. יום למחרת בתאום קיבלתי הודעה בטלפון עם תמונה של חיילים שמחזיקים שלט גדול שכתוב עליו תודה. ממש התרגשתי. בתאום הרגשתי קצת כאילו גם אני ליבור בצמני. עכשיו אני שם לה שיש לי גם כמה ליכרונות טובים מהתקופה שלה המלחמה! מצניין את גם לכת יש כאלו.

טוב, פטפטתי הרבה היום והציג הזמן לומר שלום לצכשיו. עכשיו כולנו צריכים להתרגל לשמרה בטוחים אני מקווה שהפעם היא תחזיק מעמד הרבה זמן..

שלכם אדם

**המורה** אדם תאר במכתב את החוויה שלו, את הפחד שלו וגם כמה רגעים טובים שהוא חווה. . הייתי רוצה שנתמקד קודם בחוויות שלנו בזמן המבצע. האם הם היו דומות לאלו של אדם?

**המורה תאפשר 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 המחנכת:**

אני מרגישה שיש לכם, כמו לכל אחד באזורנו, הרבה חוויות מהאירועים של השבועות האחרונים.

בשבועות האחרונים עברנו חוויה לא פשוטה. אחדים מאיתנו אולי היו ממש קרובים לנפילות של טילים. חלק מאיתנו נאלץ להיות זמן ממושך בקרבת המרחבים המוגנים. לחלק מאיתנו היו אחים או הורים בצבא. אחרים רק שמעו וראו בעיקר דרך הטלביזיה. זו חוויה בהחלט מפחידה. רבים מאיתנו חששו שהטילים יגיעו גם לבתים שלהם ולחלק קטן הם גם הגיעו.

אצל חלק גדול מאיתנו קיימת עדיין התחושה שמהו רע יכול להתרחש. אנו יודעים מאירועים קשים קודמים, ממלחמות, פיגועים ותאונות, כי ילדים ומבוגרים מפחדים, ובמקרים רבים פחדים אינם חולפים מעצמם. במהלך התקופה גילינו שיש על מי לסמוך: חיילי צה"ל, שוטרים, טייסים, אנשי מד"א, פיקוד העורף, עובדים סוציאליים ופסיכולוגים שהסתובבו בכל מקום, אשר לימדו אותנו שיש לנו הרבה כוח, שלא תמיד היינו מודעים לקיומו.

היום אנחנו חוזרים לבית הספר, אבל אנחנו מעט שונים - עברנו חוויה שלא נשכח במהרה.

אולי חלק מכם כבר חיכה להיפגש עם חברים כדי לספר להם על מה שקרה לכם וגם לשמוע מה קרה להם. חלק מרגיש אולי שהיה רוצה עוד זמן עם עצמו ועם המשפחה. אני בטוחה שהחזרה לשגרה והמפגש עם החברים יתנו וכבר נותנים לכם הרגשה טובה יותר.

לפני שנחזור לשגרה הטובה שלנו נקיים היום שיעור/מפגש מיוחד כדי לדבר על מה שעברנו, כל אחד בעצמו וכולנו כקבוצה של תלמידים בעירנו. תהיה לנו הזדמנות, אך לא חובה כמובן, לשתף זה את זה בחוויות שעברנו ובמה שלמדנו מהן. **מטרת הפעילות שלנו היא** להבין טוב יותר את מה שעברנו ולגלות את הכוחות שלנו כדי לצאת מחוזקים מהחוויה הזאת. ננסה לעשות זאת בצורה מהנה, ואני מקווה שגם מועילה.

הפעילות שבה אנו עומדים להתחיל דורשת מאיתנו **לכבד זה את זה וללמוד זה מזה**, במיוחד כאשר דעותינו שונות. חשוב שתזכרו שכאשר אתם מדברים על מה שאתם מרגישים היום ועל מה שהרגשתם בזמן המלחמה זה יכול לסייע לחבריכם לכן כדאי שתשתתפו כשיש לכם מה לספר. אני רוצה שתדעו **שאינכם חייבים** לדבר אם לא תרצו, אבל **בבקשה הקשיבו**. לעתים תרגישו שאולי לא הספקתם לומר את כל מה שרציתם, אבל צריך להקשיב גם לאחרים. תופתעו לגלות שאפשר ללמוד הרבה על עצמנו כשמקשיבים למישהו אחר.

בואו נתחיל בקבלת העובדה שכל אחד מאיתנו חווה באופן שונה את המבצע בעזה. זה כמובן משפיע על הרגשות שלנו. לפעמים אנשים חווים כמה רגשות בו זמנית כמו פחד וכעס, ולפעמים אפילו חוויות סותרות כמו פחד ושמחה.

**(הקטע הבא מתייחס רק לאפשרות שהמורה החליטה לשתף בקצרה את הכיתה ברגשות שלה)** גם לי כמובן יש את החוויה שלי מהימים האחרונים. במהלך ימי נפילות הטילים ואחריהם שיתפתי בני משפחה וחברים ברגשות שלי. אני מרגישה כי במידה מסוימת הפחדים והחששות שלי כבר נחלשו אם כי לא נעלמו. שיחה, כתיבה ולעתים ביטוי אומנותי, עוזרים לי להבין יותר את מה שאני מרגישה.

## חלק שני:

### ציור או מכתב כביטוי של חוויית ימי הלחימה

**דברי המורה:** עכשיו נוכל להתפנות לחוויות שלנו מימי הלחימה כעת ננסה לתאר בציור או במכתב את החוויה שלנו.

#### **ציור:**

**המורה יכולה להציע:** הציור שלכם יכול להתייחס לפחד, לעצב, לכעס, ללילה ולשינה, לתמונות שאתם זוכרים, להתמודדות שלכם עם המצב, לחלומות שלכם ובעצם לכל דבר.

לא צריך לדעת לצייר יפה לצורך זה. הציור מבטא את מה שאנחנו מרגישים, והוא ציור פרטי שלנו. אנחנו יכולים לבחור להראות אותו או שלא להראות אותו לאחרים. אחרי שנצייר, מי שירצה יוכל לדבר על הציורים האלה ועל הרגשות ועל המחשבות שהם עוררו אצלו.

## **מכתב:**

ניתן לכתוב מכתב או בלוג או פוסט בפייסבוק.  
המכתב מכווון לבן גילכם שגר בעיר אחרת או במדינה אחרת אשר לא עבר חוויה דומה.  
במכתב הזה תוכלו לתאר את החוויה שלכם מהימים האחרונים.

ליקטנו משפטים ראשונים שמצאנו בבלוגים של ילדים שכתבו על החוויות שלהם מאירועי הימים האחרונים. קראו אותם כדי להתרשם ממגוון הרגשות שיכולים לעלות במצבים כמו שעברתם, ואחר כך תתחילו לכתוב את הבלוג שלכם (המורה תיתן בכתב או תכתוב על הלוח).

1. הדבר הראשון שאני זוכר בקשר לשמיעת האזעקות ונפילות הטילים הוא ש...
2. היה לי עצוב וכואב מאוד לראות...
3. גיליתי שיש בי כוחות כש....
4. הדבר שהיה הכי קשה בשבילי היה...
5. היו גם דברים שהרגיזו אותי. למשל, אחד הדברים שהכי הרגיז אותי היה כאשר...
6. יש תמונות וקולות שאזכור הרבה שנים...
7. גם להורים שלי לא היה קל. אני זוכר ש...
8. הרגשתי חזק כ....
9. התביישתי כש...
10. בין הדברים שהכי הפחידו אותי אני יכול לספר על...
11. מה שהכי עזר לי להתמודד עם הפחד היה...
12. שמחתי מאוד כאשר...
13. הרגשתי אשם...
14. יש דברים שאני מרגיש גאה בהם, אבל בעיקר ב...
15. בעוד חמש שנים, כאשר אחשוב על החוויה שעברתי, נדמה לי שאזכור במיוחד...

**הנחיה לתלמידים:** נתחיל לצייר או לכתוב... הכיתה מציירת וכותבת, כל ילד את ציורו, כל ילד את המכתב שלו.

(הסבר למורה: כשהתלמידים מסיימים לצייר ולכתוב עוברים לתרגול נשימות).

## חלק שלישי:

### טכניקות שליטה – תרגול נשימות איטיות בעזרת בועות סבון

#### ושליטה בדימויים בעזרת משחק הטלוויזיה

**למורה:** אחרי לימוד הנשימות ותרגול ראשוני שלהם שמתייחס לשליטה בגוף, נלמד ונתרגל את משחק הטלוויזיה שהוא משחק של שליטה בדמיון על חוויה ניטראלית שלא קשורה לאירועים האחרונים. באופן הזה ניתן לתלמיד יכולת שליטה טובה יותר שתאפשר לו לא להיות מוצף כאשר נדבר על החוויה.

#### א. נשימה איטית

**דברי המורה:** לפני שנדבר על הציורים והמכתבים שלנו, שחלק מהם יכול לעורר רגשות חזקים, נעשה הכנה מסוימת, כדי שנוכל להגיב באופן נינוח יותר. ראשית אני רוצה להתחיל בתרגיל:

#### **תרגיל הצמדת הברכיים-**

**המורה:** "שבו ישיבה זקופה, עם רגליים ממושקות 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 המורה:** במצב של לחץ קורים כל מיני דברים לגוף ולנפש שלנו. למשל, כאשר אני כועסת או מפחדת ויש לי הרבה מחשבות מטרידות, גם הגוף שלי מגיב ונעשה מתוח יותר. אפשר לראות זאת בנשימה. כאשר אני לחוצה, הנשימה שלי נעשית מהירה יותר, ואני עלולה אפילו להרגיש שאין לי די אוויר לנשימה. אתם אולי מכירים זאת ממצב של בחינה, התרגשות או פחד. במצב כזה גם הגוף שלי קצת "משתגע" (לפעמים הלב שלי דופק כמו תוף אפריקני מהיר), וגם המחשבות שלי נעשות מאוד לא נעימות.

בדרך כלל אני לא צריכה להיות רגועה מאוד (רגועה לגמרי אני צריכה להיות רק כשאני הולכת לישון), אלא **מאוזנת**. להיות מאוזנת זה אומר לא להיות לחוצה מאוד – כי כשאני לחוצה מאוד אני לא מצליחה לעשות דבר, אבל גם לא רגועה יותר מדי, כי במצב רגוע לגמרי אין לי רצון לעשות כלום. **להיות מאוזנת זה להיות באמצע; זה להיות מסוגלת לעשות דברים בצורה טובה. אנחנו קוראים למצב הזה מצב של שליטה**. כשאני מאוזנת, אני קובעת איך להתנהג, אני מרגישה שזה תלוי בי. אנחנו רוצים להגיע לאיזון ולשליטה גם בכל מה שקשור לחוויות שלנו מהימים האחרונים, שנוכל להיזכר בהן ולא להיבהל מהזיכרון.

**הנשימה עוזרת לנו להגיע לאיזון ולשליטה**. על אף שנראה מוזר ללמוד לנשום כי הרי כולנו יודעים לנשום, יש נשימה ויש נשימה. הנשימה האיטית שזה עתה למדנו מאפשרת שליטה בגוף, הרגשה טובה הרבה יותר שמפנה אותנו להתמודדות טובה יותר עם התפקידים שלנו כתלמידים וגם עם הזיכרונות היותר קשים כמו הזיכרון של החוויות שלנו הימים האחרונים.

בתרגולי הנשימה אפשר להשתמש בכל מצב שבו אנחנו מרגישים לחוצים, כדי להתמודד טוב יותר, שכן אנחנו תמיד נושמים.

**אם יש בועות סבון:** כעת כל אחד מכם יקבל מיכל עם מי סבון כדי להפריח בועות סבון. ננסה לעשות בועות יפות וגדולות. נסו לעשות בועות גדולות....

אחרי מספר דקות: כדי לעשות בועות גדולות כדאי לנשוף אוויר החוצה באיטיות רבה. הוציאו אוויר דרך השפתיים כך: פו... או תָּקֶסס... 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)**

**המורה:** כעת בואו ננסה זאת בלי הבועות.



**בכיתה שאין בוועות 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 לתנועתיות 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. (יתכן שהשמעת הרעשים תסס... בזמן הנשימה תעורר צחוק. במקרה כזה אפשר כמובן לקבל את הצחוק אך ניתן גם ללמד את הנשימות ללא השמעת הקול...)

#### **הערה למורה:**

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 שישתמשו בדרכים שלהם להירגע. יש לשים לב לתגובות התלמידים. אם הילד מתקשה מאוד בנשימה, מגיב באופן חריג או טוען שהוא לא יודע כלל להירגע אפשר להפנותו בהמשך ליועצת (זה נכון לגבי כל קושי אם יתגלה בהמשך ההתערבות).

## ב. משחק הטלויזיה

**דברי המורה:** עכשיו נשחק במשחק נחמד שנקרא משחק הטלויזיה. במשחק זה אנחנו לומדים להפעיל ולשלוט בטלויזיה דמיונית. בהמשך נוכל לראות גם את החוויה שלנו מהימים האחרונים ולשלוט בחוויה.

**א.** שבו בנחת ועצמו את עיניכם אם נוח לכם לעשות זאת. נתחיל בכמה נשימות איטיות... הכנסת אויר לא מאומצת והוצאת אויר איטית... תנו לדמיונכם לעבוד. דמיינו את עצמכם יושבים בחדר נעים.

**ב.** טוב מאוד. המשיכו לעצום את עיניכם. עכשיו נדמיין טלויזיה בצדו האחר של החדר. אתם יכולים לראותה? הנהנו בראשכם אם אתם מצליחים לראות אותה. כעת הפעילו אותה. מה אתם רואים על המסך? אם אינכם רואים תמונה ברורה, בחרו בתכנית האהובה עליכם. הקדישו זמן מה לצפייה בה. עכשיו נסו להגדיל את המסך ולראות תמונה גדולה יותר. עשו אותה קצת יותר גדולה... ויותר גדולה... עכשיו עשו את המסך קטן יותר... וקטן יותר. שחקו עם זה לכמה רגעים. הנהנו בראשכם אם אתם מצליחים לעשות זאת.

**ג.** לחצו על כפתור אחר בשלט הטלויזיה ובחרו ערוץ אחר, נגיד ערוץ הספורט. דמיינו שאתם צופים בפעילות הספורטיבית האהובה עליכם. הנהנו בראשכם אם אתם יכולים לראות את זה... אתם כמובן יכולים לבחור כל ערוץ אחר...

**ד.** עכשיו אני רוצה להראות לכם כפתור מיוחד חבוי בשלט הטלויזיה שלכם. זה כפתור ה"אני". בחרו לכפתור הזה צבע האהוב עליכם. כשתלחצו עליו תקבלו את "ערוץ האני". בערוץ זה תוכלו לראות לא רק תמונות מעברכם, אלא תוכלו ליצור תמונות חדשות. עכשיו לחצו על הכפתור המיוחד בשלט שלכם. אתם יכולים לראות את עצמכם על המסך? המשיכו ללחוץ על הכפתור כדי לעבור בין אירועים שונים מעברכם. בכל פעם שתראו תמונה שאתם לא אוהבים, פשוט עברו לבאה על-ידי לחיצה חוזרת על הכפתור המיוחד, או בחרו בערוץ רגיל בטלויזיה שלכם. נסו זאת קצת... הנהנו בראשכם אם אתם מצליחים לעשות זאת...

**ה.** עכשיו בחרו ב"ערוץ האני" אירוע מסוים שקרה בעבר שאותו אפשר להגדיר כניטרמלי. לא טוב ולא רע. אתם יכולים אפילו סתם לבחור את השיעור הקודם שהיה בכיתה. נסו לראות את הכיתה בשיעור הקודם מופיעה על המסך שלכם. ראו את הילדים האחרים בכיתה. שחזרו את מה שקרה אז. מי דיבר, מה הוא אמר. איך חשתם בגוף שלכם בשיעור. אפילו אילו ריחות היו בכיתה. עכשיו נסו לשחק עם זה. הורידו את הקול וראו את מה שקרה בשקט מוחלט. הורידו את הצבעים והחזירו אותם. טשטשו את התמונה וחדדו אותה לחליפין. הקטינו את התמונה עד כדי העלמות והחזירו אותה....

**ו.** אפשר עכשיו לפתוח את העיניים ולחזור למצב ערנות רגיל.

**דברי המורה:** האם הרגשתם שאתם יכולים לשלוט בתמונה? לחלק מהילדים זה יותר קל ולחלק יותר קשה. נוכל אחר כך להשתמש במשחק הטלוויזיה כשנעלה את חווית הימים האחרונים ונפילות הטיילים.

(הפסקה)

### חלק רביעי: שיח לעיבוד החוויה בעזרת הציורים/מכתבים

המורה תזמין את התלמידים לשתף את הקבוצה בציורים או במכתבים (יש לומר מראש שלא כולם יספיקו לדבר). ילד שלא הספיק לשתף בכיתה ומעוניין לשתף את המורה, יכול לכתוב כמה מילים על הציור ועל הרגשתו (בכיתות שבהן כבר יש יכולת התבטאות בסיסית בכתיבה), ולהעביר למורה לקריאה אותו או את המכתב.

**למורה:** בהמשך לציור או למכתב יש להוביל דיון חופשי עליהם או לנהל את הדיון בעזרת שאלות מנחות (ראי להלן). דיון בעזרת השאלות המנחות עוזר להבנות את החוויה באופן מסודר יותר, להפריד בין סיפור העובדות, המחשבות, הרגשות השונים, וכך למנוע הצפה ולאפשר תחושה של שליטה.

כדאי שחלק זה יהיה פתיחה בלבד לתהליך של עיבוד החוויה של התלמידים. במהלך הימים הקרובים מומלץ שהמורה תיתן לילדים להמשיך ולספר מידי פעם על החוויות שלהם. לא כדאי להאריך בחלק זה כדי שאפשר יהיה לבצע את המפגש בשלמותו.

מי מהתלמידים שרוצה להראות את הציור שלו ולהסביר מה צייר, יעשה זאת, אך מובן שאין זו חובה (אותו דבר ביחס למכתבים). אפשר בהחלט לצאת מדיון בציור של ילד מסוים לדיון בציורים של אחרים.

דוגמה: ילד מצייר את משפחתו בתוך המרחב המוגן, אפשר לשאול תלמידים אחרים שציירו ציור דומה על הרגשות ועל המחשבות שלהם.

#### **שאלות מנחות למורה בדיון עם התלמידים**

ייתכן שהתלמידים יתייחסו בדבריהם לביקורת על כך שאין להם ממי"ד או מקלט או אפילו לביקורת על הפסקת המבצע במקרה כזה נסי להתייחס יותר לכאב ולרגשות השונים שמעלה הביקורת שלהם, בעיקר לכעס, ולא לביקורת עצמה.

## שאלות המכוונות לאסוף את החוויות הקשות ואת כשלי ההתמודדות

מה קרה לך?

אילו מחשבות עברו אז בראשך? (הפרדה בין מחשבות ורגשות אינה הכרחית בגילאים הצעירים)

מה הרגשת אז?

איך אתה מרגיש עכשיו ועל מה אתה חושב?

## מכאן ואילך השאלות מכוונות יותר להתמודדות חיובית (יש להתאים לגיל, לא כל שאלה תתאים לכל גיל):

מה עזר לכם ביותר ברגעים שפחדתם?

האם יצא לכם לעזור לאחרים בתקופה הזו?

אילו דברים חיוביים קרו בימים האחרונים? (למדתי על הכוחות שלי או על הכוח שקיבלתי מהמשפחה)

האם יש דברים שאתם גאים בהם?

האם למדתם משהו מהתקופה הזאת?

## חלק חמישי: שליטה בדימויים – שימוש בתרגיל הטלויזיה

**למורה:** עכשיו נוכל להשתמש במשחק הטלויזיה כדי להעלות את החוויה שלנו מימי הלחימה ולראות שהיא בשליטה. המטרה היא שהתלמיד יוכל להעלות את החוויה בלא חשש שכן הוא יכול לשלוט בו ולמנוע הצפה רגשית שלו. נשחק באותו משחק בדיוק אלא שהפעם נעלה בערוץ "האני" את חווית הימים האחרונים.

**דבר המורה:** עכשיו נשחק שוב במשחק הטלויזיה אך הפעם נעלה בערוץ "האני" את החוויות שלכם מהימים האחרונים.

א. שבו בנחת ועצמו את עיניכם אם נוח לכם לעשות זאת. נתחיל בכמה נשימות איטיות... הכנסת אויר לא מאומצת והוצאת אויר איטית... תנו לדמיונכם לעבוד. דמיינו את עצמכם יושבים בחדר נעים.

ב. טוב מאוד. המשיכו לעצום את עיניכם. עכשיו נדמיין טלוויזיה בצדו האחר של החדר. אתם יכולים לראותה? הנהנו בראשכם אם אתם מצליחים לראות אותה. כעת הפעילו אותה. מה אתם רואים על המסך? אם אינכם רואים תמונה ברורה, בחרו בתכנית האהובה עליכם. הקדישו זמן מה לצפייה בה. עכשיו נסו להגדיל את המסך ולראות תמונה גדולה יותר. עשו אותה קצת יותר גדולה... ויותר גדולה... עכשיו עשו את המסך קטן יותר... וקטן יותר. שחקו עם זה לכמה רגעים. הנהנו בראשכם אם אתם מצליחים לעשות זאת.

ג. עכשיו לחצו על הכפתור המיוחד בשלט שלכם, כפתור "ערוץ האני". אתם יכולים לראות את עצמכם על המסך?

ד. עכשיו צפו ב"ערוץ האני" בשיעור האחרון שהועבר בכיתה. נסו לשחק עם מה שאתם רואים. הורידו את הקול וראו את מה שקרה בשקט מוחלט. הורידו את הצבעים והחזירו אותם. טשטשו את התמונה וחדדו אותה לחליפין. הקטינו את התמונה עד כדי העלמות והחזירו אותה.... האם הרגשתם שאתם יכולים לשלוט בתמונה. במידה וכן אתם מוזמנים לעבור לשלב הבא. במידה ולא תוכלו להחליט אם לנסות את השלב הבא ולהפסיק אם יהיה לכם קשה או לעצור עכשיו ולחכות ששאר הכיתה תסיים את התרגיל.

ה. כעת נחפש ב "ערוץ האני" שלכם תמונה מאירוע הימים האחרונים. בחרו תמונה שזכורה לכם מהאירוע. העלו את התמונה והתבוננו בה. התמקדו במשך זמן מה בתמונה זו. נסו לשחק עם התמונה שעל המסך האישי שלכם: הורידו את הקול אם יש שם קול משמעותי וראו את מה שקרה בשקט מוחלט. הורידו את הצבעים והחזירו אותם. טשטשו את התמונה וחדדו אותה לחליפין. אפשר להרחיק את המסך מכם ולקרבו חזרה. כעת, הגדילו את המסך באופן הדרגתי ואחרי זה הקטינו את המסך לאט לאט עד כדי העלמות התמונה.

ו. החליפו ערוץ לאחד מהערוצים האחרים בטלוויזיה שלכם. תוכלו לעבור לערוץ האהוב עליכם או לערוץ אחר, כלשהו.

ז. סיימו את התרגיל כאשר הצלחתם גם לחוות את החוויה וגם לשלוט בה ולבסוף גם לכבות את הטלוויזיה.

**דבר המורה:** האם הצלחתם להעלות את החוויה וגם לשלוט בה על ידי משחק הטלוויזיה? חלק מאיתנו מצליחים בכך טוב יותר וחלק פחות. אפשר גם להתאמן בכך בהמשך. גם אם נשארנו עם טעם קצת לא טוב מהמלחמה אני מאמינה שהפעילות שנעשה עכשיו שתסיים את המפגש שלנו, תעזור לנו לחזור להרגשה טובה יותר.

## חלק שישי: משחק איזון ושליטה - "המלך אמר"

**למורה:** קיימת גם אפשרות לבחור במקום במשחק "המלך אמר" בתרגיל "בלון הרגשות" המופיע מיד בסוף המפגש (בכיתה צעירה שבה אין יכולת לנפח בלונים, למרות שניתן עדיין לעשות את תרגיל בלון הרגשות, עדיף אולי להשתמש במשחק "המלך אמר").

### רקע למורה:

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

במשחק זה הילד מקבל הוראות מילוליות לביצוע תרגילים גופניים, כאשר אל ההוראה מתלוות תנועות שמבצע המנחה. התנועה לעתים מדגימה את ההוראה ולעתים סותרת אותה. יתרה מזאת, הילד 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 לאיזון 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, איזון והתאמה לסיטואציה, אך לא הרפיה שאינה תואמת את מצב ההתמודדות במצבי לחץ.

### דברי המורה (הוראות המשחק):

טוב, לפני שאנחנו מסיימים להיום, אני רוצה שנשחק במשחק של שליטה ואיזון הקשור לשרירים. שם המשחק הוא "המלך אמר". אתם אולי מכירים אותו. 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 בשבילנו 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.

מוכנים? המשחק הולך כך :

המשימה שלכם היא לעקוב אחר ההוראות שלי רק אחרי שאני אומרת "המלך אמר". אם אני לא אומרת "המלך אמר", אל תבצעו את ההוראותיי. לדוגמה, אם אני אומרת: "המלך אמר לכווץ אגרופים", עליכם לכווץ אגרופים. אבל אם אני אומרת רק: "כווצו אגרופים" – גם אם אכווץ 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 שיחזיק מעמד עד סוף המשחק, הוא המנצח. נשחק במשך כמה דקות. הפעם הראשונה תהיה רק חימום.

**הסבר למורה:** 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 לפניים או לאחור וכו', על פי דמיונד). אפשר לבלבל את התלמידים על ידי: משחק מהיר; תנועה התואמת את ההוראה המילולית, בלי להכריז לפני כן "המלך אמר"; תנועת גוף השונה מן ההוראה המילולית (למשל, הרמת כתפיים תוך כדי אמירה: "המלך אמר לכווץ אגרופים").

אחרי הניסיונות הראשונים וכאשר יש עוד הרבה כישלונות, המורה תגיד: אתם רואים שזה לא פשוט. נסו להתמקד בדיבור שלי. שמעו מה אני אומרת וגם הסתכלו עליי, אבל לא על מה שאני עושה. כך יהיה לכם קל יותר להתמקד ולשים לב מתי אני מקדימה "המלך אמר" למה שאני אומרת. ממשיכים במשחק.

**דברי המורה בסיום:** אני שמחה לשמוע אתכם צוחקים ולהיווכח שאתם יכולים גם לכווץ ולהרפות שרירים ולהרגיש פחות לחוצים, וגם להיות ממוקדים במה שאני אומרת. זה יכול לתת לנו הרבה כוח.

## חלק שביעי: סיכום

**דברי המורה:** למדנו להבחין ברגשות השונים ובתחושות השונות שעלו בעקבות אירועי המלחמה התחלנו לקבל ולכבד את העובדה שעל כל אחד עברה חוויה אחרת, ושנחנו יכולים להקשיב לאחר. עיבדנו את החוויה שלנו ונגענו בשיחה שלנו בדרכי התמודדות מועילות (בדיון בעקבות היצירות). למדנו להגיע לאיזון ולשליטה טובה יותר הן בגוף והן בדמיון, בריכוז ובהתנהגות בעזרת תרגילי נשימה, משחק הטלויזיה והמשחק "המלך אמר" (יש להתאים למה שנעשה בפועל).

אני מאמינה שניתן ללמוד מההתנסות שלנו שאפשר גם לדבר על החוויה הקשה, גם ללמוד ממנה וגם להמשיך הלאה מעט משוחררים יותר ועם חוויה חשובה לשמירה בזיכרון. יכולנו לראות שיש בנו כוחות להתמודד גם עם דברים לא פשוטים וזה בפני עצמו נותן לנו הרגשה טובה. אני מודה לכם על היכולת שלכם גם לשתף וגם להקשיב. אני גאה בכם מאוד על האחריות ועל הרצינות שגיליתם. בהצלחה לכולנו.

## **הכנה לפעילות יצירה כיתתית**

**למורה:** לפני שניפרד (חלק זה יכול להתבצע גם בשיעור נפרד נוסף) הייתי רוצה לחלק את הכיתה לקבוצות של כ-5 ילדים. כל קבוצה תתבקש לצייר ציור או ליצור יצירה בנושא מסוים הקשור לאירועי הימים האחרונים. ניתן לצייר, לבצע יצירות פיסול או יצירות סביבתיות שונות. בשבוע הבא נאסוף את היצירות בכיתה ונשוחח עליהן (הפעילות מתבצעת על ידי הילדים באופן עצמאי ולא במהלך המפגש הנוכחי)

### **מטרות הפעילות:**

שיקוף החוזק שמעניקה העבודה הקבוצתית.  
היחשפות והתחברות לצורות התמודדות של תלמידים אחרים.

**דברי המורה:** ננסה לספר בעזרת היצירות שלכם את סיפור החוויה הכיתתי שלנו. נתחלק לכמה קבוצות, כאשר כל קבוצה תצייר או תיצור בנושא מסוים ותכתוב עליו כמה משפטים ואולי אפילו שיר. אני מזכירה שלא צריך ליצור יצירה ברמת אומנותית גבוהה, אלא רק להראות דרך היצירה את מה שאתם חושבים ומרגישים.



**קבוצה א :** נפילת טילים וכיפת ברזל  
**קבוצה ג :** תאור תגובות בתוך המשפחה  
**קבוצה ד :** חזרה לשגרה  
**קבוצה ה :** אזעקות  
**קבוצה ו :** מרחב מוגן דמיוני : חללית, צוללת, אוהל  
**קבוצה ז :** עורף חזק.

עבדו על כך השבוע ובשבוע הבא נקדיש לכך זמן בשיעור ייעודי לכך.

### לאחר שבוע:

**כאשר היצירות מוכנות – המורה תולה על קיר אחד את כל הציורים או מציגה את היצירות לפי הנושאים, בלוויית הכיתוב המצורף אליהם. קיר זה מבטא ומסכם את חוויות התלמידים מאירועי ההסלמה במצב הביטחוני.**

**דיון קצר:** האם אתם רוצים לספר משהו על החוויה של הציור המשותף?  
**הסבר למורה:** חשוב להבין את השונות בין התלמידים, הן בהבנת המצב והן בתגובותיהם, כפי שזה בא לידי ביטוי ביצירות. חשוב יהיה לסכם ולראות גם את המכנה המשותף בתפיסת הילדים וגם את השונה.

## “בלוני רגשות”

**למורה :**

עד כה תרגלנו איזון ושליטה בגוף. השתמשנו באיזון הזה כדי לשוחח על חוויות רגשיות מורכבות. כעת נתרגל יכולת שליטה בביטוי הרגש הקשה לנו. בפועל אחרי סיפור החוויה אנחנו רוצים עכשיו להתמודד עם שאריות הרגש שנותרו אצל הילדים בעקבות החוויה. אנחנו רוצים שיצאו מהכיתה עם תחושה שסגרו את החוויה לרגע זה באופן שגם עשו עבודה עם עצמם והם גם משוחררים לחזור לפעילות הרגילה שלהם.

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 ושל שליטה. אנחנו מעבירים לבלון את הרגשות הקשים אך צריכים לעשות זאת באופן מבוקר כדי לא לפוצץ אותו (רצוי לעשות חלק זה של המפגש עם בלונים, אבל אין לוותר עליו גם אם אין ברשות המורה בלונים או שהילדים קטנים מידי מכדי לנפח בלונים, או מפחדים. במקרה כזה המורה תציע אפשרות של בלון וירטואלי, שגם איתו יש להיזהר שמא "יתפוצץ").

**דברי המורה:** אני מניחה שבכל אחד מאיתנו עדיין קיימת שארית של רגשות לא טובים, ממש עכשיו או בזיכרון. מי שרוצה יכול לנסות להשתחרר מהם, לפחות לעכשיו. לצורך זה נשתמש בבלונים! כן, בלונים...

עכשיו נתרכז לדקה או שתיים ברגשות כמו מתח, פחד, עצב, כעס, אשמה, בושה או קנאה שעדיין אנחנו יכולים לחוש או שנמצאים בזיכרון שלנו. בבקשה שמרו על שקט בזמן שכל אחד מרוכז בעצמו וברגשות שעדיין איתו... (המורה נותנת לתלמידים דקה או שתיים כדי להתרכז ברגשות אלו).

**המשך דברי המורה:** 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 לאט-לאט לתוך הבלון. גם אם הרגש חזק מאוד, נסו לא להגיע לשלב שבו הבלון מתפוצץ.

תחשבו שהבלון מייצג גם את עצמנו ("שלא נתפוצץ מהרגשות הכלואים בנו") וגם את האדם הקרוב לנו ("שלא נפוצץ אותו"). לכן חשוב לנפח 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.

עכשיו החזיקו את הבלון למעלה. רק כשאומר "עכשיו!", תפתחו את הידיים ותשחררו את הבלון. מוכנים? התכוונו... ו... עכשיו!

**הסבר למורה:** אם בלון מתפוצץ, את יכולה לומר שלעתים אנחנו כה כועסים או כה מלאים רגשית, שקשה לנו לשמור את הרגשות בפנים, ושעלינו ללמוד דרכים להתמודד עם זה. אם חלק מהתלמידים משחררים את הבלונים שלהם לפני ההוראה לכך, המורה יכולה להגיד שלפעמים הרגשות עושים אותנו כה מתוחים עד שאנחנו מאבדים שליטה ולא מצליחים להקשיב ולא מצליחים לכוון את הפעולות שלנו. גם עם מצבים כאלה עלינו ללמוד להתמודד.

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

**סיכום של המורה:** את שארית הרגשות הקשים שלנו ניסינו לשחרר עכשיו בעזרת השימוש במשחק הבלונים. אני חושבת שזה היה בהחלט מצחיק ומשחרר. הבלון יזכיר לנו איך להתמודד עם כל מיני מצבים בעתיד, בלי לפוצץ ובלי להתפוצץ. אני מקווה שזה יעזור לנו בהמשך וייתן לנו יותר כוח ויותר תקווה.