



מרכז "חוסן"

להתערבות בטראומה ואסון המוני
ע"ש כהן-האריס
מיסודה של העמותה לילדים בסיכון (ע"ר)



מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
השירות הפסיכולוגי ייעוצי

"היום שאחרי"

**התערבות חוסן כיתתית עקב המצב הביטחוני בדרום הארץ
מרץ 2012**

לכיתות א' – ו'

כותבי התכנית:

מרכז "חוסן" ע"ש כהן האריס:

פרופ' נתנאל לאור, ד"ר דני חמיאל, לאו וולמר,

טלי ורסנו אייסמן, מעיין גוטגלד דרור, חני וינרוט

מנהל/ת יקר/ה,

תלמידי בית ספר חוזרים ללימודים לאחר מספר ימים של שהות בבתים עקב המצב הביטחוני בדרום הארץ. בימים הראשונים לחזרה לבית הספר אנו ממליצים להפעיל שיקול דעת ורגישות ולווסת את חזרתם של התלמידים בהתאם ליכולתם להתפנות ללמידה ושמירה על קשב וריכוז. 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 מהימים האחרונים ולהבעת רגשותיהן. הפעלת התכנית על ידי היועצת 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, המורה חייבת להעבירו לתלמידים בסמיכות מיידית לחזרתם למסגרת הלימודים.

ניסיון שהצטבר בהתמודדות עם אירועים דומים בעבר מראה כי המורות מסוגלות ליישם בהצלחה תכנית מהסוג הזה, ולהרגיש מועצמות בתפקידן. בנוסף, ככל שדמות המורה משפיעה ומעצבת, כך מתחזקת מנהיגותה בכיתה, ונוצר אקלים מאפשר, תומך ומצמיח. תפקיד היועצות ללוות את המורות ולהדריך בעיבוד התכנים שבתכנית.

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

הקדמה למחנכת:

מטרת מפגש זה היא לסייע לילדים לעבד את חוויות האירועים כתוצאה מהמצב הביטחוני. 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 כולם יש אפשרות להתבטא במהלך המפגש אם בעזרת ציור או בעזרת מכתב.

עברו על המפגש ותרגלו את התרגילים בעצמכם לפני שאתם מעבירים אותם בכיתה. שימו לב כי ניתן לסיים את המפגש בשני אופנים. בחרו את האופן המתאים ביותר עבור הכיתה שלכם.

רצוי להעביר את כל חלקי המפגש. משחק הטלויזיה, אחד ממרכיבי המפגש, מטרתו ללמד את התלמיד לשלוט בדימויים. אם אתם חושבים שרמת המתח בכיתה סביב ההסלמה במצב הביטחוני אינה גדולה, אתם יכולים לבחור 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. התכנים שאנו מציעים קשורים באופן יותר ספציפי ל"תכנית חוסן" שהינה מרכיב בתכנית כישורי חיים ובמידה ואת מעבירה את "תכנית חוסן" בכיתתך או שהעברת אותה בעבר יקל עלייך עוד יותר להעבירה.

הערה למחנכות הכיתות הנמוכות - ניתן לבצע בחירה או שילוב בין תכני התוכנית של בית הספר היסודי לבין תוכנית גני הילדים, בכל מצב יש לוודא כמובן שהתכנים מועברים בהתאם לגיל.

איתור תלמידים הזקוקים להתייחסות נוספת:

מפגש זה מיועד לכלל תלמידי הכיתה. אנו מצפים שהוא יאפשר לרובם לעבד את החוויה שעברו ולגייס את כוחות ההתמודדות שלהם אולם אנו מודעים לכך שעבור חלק מהתלמידים מענה זה אינו מספק. על כן חשוב לזהות אותם 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!

צוות "חוסן חינוך"

מטרות המפגש:

- ♣ עיבוד חוויית ההסלמה במצב הביטחוני 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, בלוניים (אפשרי גם ללא בועות הסבון והבלונים), המכתב המצורף של אדם.

מבנה המפגש וזמן מוערך:

1. **הקדמה** – דברי פתיחה של המורה והמכתב של אדם (כ-15 דקות)
2. **ציור או מכתב כביטוי של חוויית מאירועי ההסלמה במצב הביטחוני (15 דקות)**
3. **טכניקות שליטה** - תרגול נשימות איטיות ושליטה בדימויים בעזרת משחק הטלויזיה (15-20 דקות)
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)

הערה: הגדרת הזמן היא המלצה בלבד

מסרים מרכזיים בדברי ההקדמה של המורה:

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, 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 המורה (אפשרות).

הסבר למורה:

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. במידה וכיתתך עוברת את תוכנית חוסן תוכל להשתמש במכתב של אדם.

צורת הישיבה: המורה תשקול אם התלמידים ישבו כהרגלם או בקבוצות או במעגל או בחי"ת. במפגש מתקיימים גם עבודה קבוצתית, גם ציור וכמובן גם שיחה. לצורך השיחה עדיף שכולם יהיו בקשר עין, אך כאמור יש גם פעילויות אחרות ויש להיערך למינימום הפרעות ושינויים בסידור החדר תוך כדי הפעילות.

חלק ראשון: הקדמה

המורה: מה נשמע? מה שלומכם? איך אתם מרגישים להתחיל היום את הלימודים אחרי חופשת פורים ואחרי מה שעברנו בימים האחרונים?

מכתב של אדם: המכתב של אדם יכול להתאים גם לכיתה שעובדת בתוכנית חוסן וגם לכיתה שעדיין לא עבדה בתוכנית

המורה:

לכתה שמועברת בה תוכנית "חוסן חינוך": לפני שנתחיל אקריא לכם מכתב שאדם כתב תוך כדי השהיה במרחב המוגן, בזמן שנשמעו מדי פעם אזעקות.

לכתה שלא מועברת בה תוכנית "חוסן חינוך": לפני שנתחיל אקריא לכם מכתב שכתב ילד בשם אדם תוך כדי השהיה במרחב המוגן, בזמן שנשמעו מדי פעם אזעקות. אדם הוא ילד בן גילכם שגר באזור שלנו. הוא עצמו עובר תוכנית שנקראת תוכנית חוסן, בה הוא לומד שיטות להתמודדות עם מתחים ביום יום. אנחנו נלמד בהמשך את מה שהוא מתאר במכתב.

לפני חברים,

זו תקופה לא קלה עבורי ואני מניח שאתם עוברים. במקום שבו אני ער למצבים את האזעקות מדי פעם, ואני צריכים כאובן להיכנס למרחב המוגן. ראיתי בטלפניה את כל המראות הקשים ואני גם עצוב על מה שקרה לאנשים שמאס פוחדים ואם מחד שהמצב הזה על נפילת טיפוס ימשיך וימשיך. כתאם הבנתי שאלו דברים שיכולים פגע, אפילו אם לא עכשיו, להגיע ולפגוע גם בבית שלי. גם אתכם זה מחד?

כתאם כל מה שפחדנו בשיעור חוסן שהתייחס לקשיים שלנו ביום יום, נראה לי עוד יותר חשוב. עכשיו כשכולם סביבי די מבוהלים אני מנסה לשאול את עצמי מה אני יכול לקחת מתוכנית חוסן כדי להיעזר בו? אולי אוכל גם לעזור לאחים הקטנים שלי ואפילו להורים שלי שלא מכירים את שיטות ההרצאה האלו.

חשבתי שאת אנסה להבדיל בין מה שקרה באמת, לבין הפחדים והמחשבות שלי שלא התממשו (לפחות בינתיים), אוכל להרגיש מעט יותר טוב. הרצא הראשון כשנעצתי את האזעקה חשבתי שאין מקום בטוח שיכול להגן עליי

מהטיליט ומאוד נבהלתי. אך כשאני חושב על זה עצמי אני יודע שזאת הייתה רק מחשבה או פחד ואני בעיקר צריך להתמודד כרגע עם הפחד שלי. יש מקומות בטוחים שיכולים להגן עליי וזה היה רק במחשבות ובפחדים שלי. במהלך תוכנית חוסן אהבתי מאד את תרדיל הנשימות האיטיות. אז לא רק עציתי זאת בעצמי אלא גם לימדתי את המשפחה שלי. לזכרתי איך עושים את זה? יד על הבטן, הכנסת אויר לא מאומצת והוצאת אויר איטית, טסס... הבית עשין מזה ממש משחק. הבאתי לאחים הקטנים שלי בוצות סבון ועשין את תחרות הבוצה הדדולה. זה הצחיק אותם. אני לא יודע אם הם נשמו נכון אך אני בטוח שדעתם הוסחה קצת מהפחד והם הרגישו שיש להם מה לעשות. אחרי שנשמנו נשימות איטיות, ביקשתי מהמשפחה שלי לנפח בלונים (נשארו מהיום הולדת שלי) ולהכניס לשם את כל הרגשות הלא נעימים שנשארו. אחר כך שחררנו את הבלונים ביחד בדיוק כמו שעשין בסיצור חוסן והחיוק חזר למשפחה שלי.

אבא שלי עשה לכל המשפחה גם כמה תרדיליט, ומדד לנו עם שצון סטופר כמה זמן לוקח לנו להיכנס למרחב המואן. היינו ממש טובים, וממיד הצלחנו להיכנס למרחב המואן לפני הזמן... עד כמה שזה נשמע מוזר ברגעים האלו הרגשתי ממש טוב!

טוב, פטפטתי הרבה היום והגיצ הזמן לומר שלום לעצמי. אני מקווה שכתקבלו את המכתב, המצב הביטחוני יהיה שקט יחסית, וכולנו נהיה יותר ראוצים. בטוח שהמורה שלי נוצה תצודד אותנו ותבקש שנשתף בחוויות שלנו כדי שנרגיש יותר ראוצים ויותר בטוחים.

שלכם אדם

המורה (במקרה שהכיתה לא עובדת בתוכנית חוסן): אדם תאר במכתב את החוויה שלו, את הפחד שלו וגם טכניקות שונות אותן הוא לימד גם את משפחתו. אנחנו נלמד אותן היום במפגש שלנו. הייתי רוצה שנתמקד קודם בחוויות שלנו.

המורה: מה עבר עליכם בימים האחרונים, בזמן שמיעת האזעקות, בזמן שהיה במרחב המוגן, או סתם במהלך שעות היום?

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 המורה:

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

עברנו בחופש פורים ובימים שלאחריו חוויה לא פשוטה. אחדים מאיתנו אולי היו ממש קרובים לנפילות של טילים. חלק מאיתנו שמעו את האזעקות, ונאלצו להיות זמן ממושך בקרבת המרחבים המוגנים. אחרים שמעו וראו דרך הטלביזיה. כולנו עצובים שיש תקופות בהן נופלים הרבה טילים, וזו חוויה בהחלט מפחידה. רבים מאיתנו חששו שהטילים יגיעו גם לבתים שלהם.

יתכן ועדיין קיימת אצל חלק גדול מאיתנו התחושה שמהו רע יכול להתרחש. אנו יודעים מאירועים קשים קודמים, ממלחמות, פיגועים ותאונות, כי ילדים ומבוגרים מפחדים, ובמקרים רבים פחדיהם 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.

בתום חופשת פורים אולי חלק מכם כבר חיכה להיפגש עם חברים כדי לספר להם וגם לשמוע על מה שקרה לכם ולהם. 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 בימים האחרונים, 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. בפעילות כזאת **חשוב שנראה זה את זה**, לכן נארגן את הכיסאות במעגל, כך שנוכל לראות את הפנים של כולם.

בואו נתחיל בקבלת העובדה שכל אחד מאיתנו חווה באופן שונה את נפילות הטילים בימים האחרונים. 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 חווית האירוע הביטחוני

דברי המורה: עכשיו נוכל להתפנות לחוויות שלנו מאירועי הימים האחרונים. 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.

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 מכוון לבן גילכם שגר בעיר אחרת או בחו"ל ולא 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 אשמה...
 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 הטלויזיה

למורה: במקרה שהכיתה עובדת בתוכנית חוסן ניתן כמובן לעשות כאן רק חזרה על הנשימות. עדיין יהיה נחמד להשתמש בבועות הסבון. אחרי לימוד הנשימות ותרגול ראשוני שלהם שמתייחס לשליטה בגוף, נלמד ונתרגל את משחק הטלויזיה 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.

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

א. נשימה איטית

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 תָּסָס... 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 בועות 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 לתנועות 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.

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).**

דברי המורה: מדוע חשוב ללמוד את הנשימה האיטית? 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 מהיזכרון.

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 מהימים האחרונים**.

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

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 הטלוויזיה 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 הטלוויזיה 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 בטלוויזיה שלכם. נסו זאת קצת... הנהנו בראשכם אם אתם מצליחים לעשות זאת...

ה. עכשיו בחרו ב"ערוץ האני" אירוע מסוים שקרה בעבר שאותו אפשר להגדיר כניטראלי. 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 הטילים.

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 בכתובה), 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 ממ"ד או מקלט. 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?

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 של נפילות הטילים בימים האחרונים 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 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. 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 נשארו עם טעם קצת לא טוב מחוויות ההסלמה במצב הביטחוני 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 זוכרים אותו מהגן. 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 ההוראות. לדוגמה, אם אני אומרת: "המלך אמר לכוץ אגרופים", עליכם לכוץ אגרופים. אבל אם אני אומרת רק: "כווצו אגרופים" – גם אם אכוץ 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: בחרתי את ההוראות הספציפיות באופן חופשי. אפשר לבחור שרירים שונים בגוף שאפשר לכוץ ולהרפות אותם (למשל, כיוץ אגרופים, הרמת כתפיים, כיוץ לסתות, כיוץ עיניים ואף, דחיפת מרפקים לאחור, כיוץ שריר בבטן, הרמת רגליים עם כפות ידיים לפניכם או לאחור וכו', על פי דמיון). 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 לכוץ 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 לכוץ 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 הימים האחרונים. 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.

חלק שמיני: הכנה לפעילות יצירה כיתתית

למורה: לפני שניפרד 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 החוזה 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: הודעה על חזרה לשגרה

קבוצה ה: אזעקות

קבוצה ו: מרחב מוגן דימויני: חללית, צוללת, אוהל

עבדו על כך השבוע ובשבוע הבא נקדיש לכך מעט 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.