



מרכז 'חוסן'
ע"ש כהן-האריס
מיסודה של העמותה לילדים בסיכון



מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
השירות הפסיכולוגי ייעוצי

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

חוסן, היום שאחרי

כיתות ז' - י"ב

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 ויינרוט, מור ארם

משרד החינוך-שפ"י:

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

תוכן העניינים:

- 3..... הקדמה ליועצות
- 6..... הקדמה למחנכי הכיתות
- 10..... מפגש 1: שיתוף ברגשות ותרגול שיטות לשליטה ולאיזון
- 25..... מפגש 2: איזון מחשבות מכשילות ושליטה על מיקוד הקשב
- 38..... מפגש 3: בניית מאגרי התמודדות

הקדמה ליועצות¹

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 הסחת הדעת הרגשית. במעבר ממצב חירום למצב של שגרה עלינו להיות מודעות לחשיבות תפקיד המחנכות כמנהיגות וכמחזקות של תחושות מסוגלות וביטחון. זהו הרגע לחבר יחדיו כוחות ולהעצים את משמעות התפקיד.

נקודת המוצא היא

תפקיד המורה כמחנכת וכמנהיגה המקנה לתלמידים כלים חינוכיים לפיתוח כישורי התמודדות. על כן, נכון הוא ששיעורים העוסקים בכלים להתמודדות יונחו על-ידי המחנכות בכיתתן. מן הראוי, שהמפגשים המוצעים יערכו בימים הראשונים שלאחר החזרה לבית-הספר, כדי לאפשר **הסתגלות הדרגתית וגמישה** לחיי השגרה, תוך התייחסות למציאות שבה נתונים המחנכות והתלמידים עם שימת דגש על מוקדי הכוח ויכולת ההתמודדות.

מטרות התכנית

- עיבוד חוויית ימי הלחימה של התלמידים באופן מובנה.
- שיפור יכולת ההתמודדות של התלמידים עם הקשיים ועם האתגרים העומדים בפניהם בחזרה לשגרה.
- שימוש במשבר כקרקע לצמיחה ולגדילה.

מבנה התכנית - המערך כולל שלושה מפגשים, משך כל אחד מהם כ-90 דקות.

המודל שעל-פיו אנו עובדים מתייחס בדרך כלל לתהליך הטמעה של חומרים, שבו מתנסות המורות ומקביל לזה שבו מתנסים התלמידים. לכן, אנחנו מציעים לפתוח בהתערבות קצרה שתועד למורות (שעה וחצי של פעילות הפגתית פדגוגית) שבה הן יביעו את רגשותיהן ואת הקורות אותן. יחד עם זאת, מכתיבה לעיתים המציאות סדר אחר, ואין ודאות באשר לפנאי שיוקצה לעריכת ההתערבות.

¹ המסמך מנוסח בלשון נקבה אך פונה לגברים ולנשים כאחד

במקרה כזה, תמצאו בהמשך המסמך הצעה לעבודה מקוצרת בת כחצי שעה, להעצמת המורות ולחיזוק המוטיבציה שלהן לעבוד עם התלמידים בנושא של חוסן וחזרה לשגרה. מערך דידקטי זה נועד לסייע לחזור לחיי השגרה ומציע כלים חינוכיים לפיתוח כישורי התמודדות. לכן חייבת המורה להעבירו לתלמידים סמוך מאוד לשיבתם למסגרת הלימודים. על סמך ניסיון באירועים קודמים נראה, שהמורות מסוגלות ליישם בהצלחה תכנית מהסוג הזה, ולהרגיש מועצמות בתפקידן. ככל שדמות המורה משפיעה ומעצבת כן מתחזקת מנהיגותה בכיתה, ונוצר אקלים של תמיכה וצמיחה. למרות לוח הזמנים הדוחק חשוב להקדיש לפחות כחצי שעה למפגש עם המורות, כדי להבהיר להן את משמעות תפקידן החינוכי במשימה זו, ולהשפיע עליהן מביטחונן שהן אומנם הדמויות המתאימות ביותר להתמודדות מסוג כזה עם תלמידיהן. חשוב לציין, כי תפקידן כיועצות חינוכיות, יחד עם פסיכולוגית בית-הספר, ללוות את המורות ולהדריך בתהליך עיבוד התכנים בעקבות המפגשים בכיתות. לפניכן תרגיל המיועד להנחיית צוות המורות במפגש ההכנה הקצר.

מהלך המפגש

1. הנחיה מקדימה:
נסו להיזכר בדמות משמעותית בחייכן, אשר השפעתה הטביעה את חותמה עליכן. נסו לשחזר מהן התכונות ודפוסי ההתנהגות שאפיינו אותה. ייתכן שהמטלה מוכרת לכן, אכן השתמשנו בה בעבר (למטרות אחרות). הפעם המטרה היא להדגיש מאפיינים של **מנהיגות מעצבת**.
2. שיח קצר שבו ישתפו המורות את זיכרונותיהן הנוגעים לדמות המשמעותית.
3. אילו תכונות היו לדמות הזו? מה אפיין אותה?
4. הרחבה על-ידי היועצת:
דמויות מנהיגות מעצבות הן אלה: שמסוגלות **להגדיר חזון** ולהוביל את הקבוצה לאורו; המקדישות **תשומת לב אישית** לחברי הקבוצה ומגייסות את **הסקרנות ואת הגירוי האינטלקטואלי**; המשדרות **ציפיות חיוביות** ביחס לעתיד וליכולת הפרט להתמודד.
אמירה מסכמת, מחזקת ומשרה אמון וביטחון: אלה הדמויות שהילדים היו מצפים לפגוש ברגע רגיש כזה ובמציאות המורכבת שבה אנו חיים, ואתן יכולות לייצג עבורם תכונות אלו. אנו ממליצים להדגיש מסר זה למורות.

כמו כן חשוב להדגיש, כי המפגשים המוצעים מחזקים מבחינה רעיונית ויישומית את הרצף שבין תכנית 'כישורי חיים', שבבסיסה האמונה שניתן לפתח את כישוריו של התלמיד ולחזק את חוסנו האישי, לבין התמודדות יעילה עם מצבי משבר.

התכנית שאנו מציעים מיועדת להנחיה של שלושה מפגשים על-ידי המורה בכיתה. משך כל אחד מהם כשעה וחצי.

במפגשים אלה ייחשפו התלמידים ל'**מיומנויות**' התמודדות שונות שניתנות ללמידה וליישום בטווח הקצר. בעזרת המשך העבודה בכיתות במהלך השנה, יהיה אפשר להפוך את המיומנויות ל'**יכולות**'. התכנית מקנה מיומנות 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. חשוב להדגיש בפני המורות, כי לכל אחת מהמיומנויות המפורטות לעיל תפקיד משמעותי בתהליך עיבוד האירועים ובהבנתם ברמה הרגשית, הקוגניטיבית, ההתנהגותית והחברתית, והן משמשות נדבכים רבי-ערך התומכים ביכולת החזרה לשגרה. **הערה:** כיועצת, הנך נדרשת לקרוא בקפידה את ההנחיות למחנכת להשלמת היערכות להעברת התכנית.

הקדמה למחנכות הכיתות²

בימים הקרובים, בתום חופשת הקיץ יחזרו הילדים לבתי-הספר, זמן לא רב אחרי הלחימה בעזה. בימים הראשונים לאחר השיבה לבית-הספר עלינו להפעיל שיקול דעת ורגישות ולווסת את החזרה בהתאם ליכולת של התלמידים להתפנות ללמידה ולשמור על קשב וריכוז למרות הסחת הדעת הרגשית.

במעבר ממצב חירום למצב של שגרה עליך להיות מודעות לחשיבות תפקידן כמנהיגות וכמחזקות של תחושות מסוגלות וביטחון. זהו הרגע לחבר יחדיו כוחות ולהעצים את משמעות התפקיד. נקודת המוצא היא

תפקיד המורה כמחנכת וכמנהיגה המקנה לתלמידים כלים חינוכיים לפיתוח כישורי התמודדות. על כן נכון הוא, ששיעורים העוסקים בפיתוח כלים להתמודדות יונחו על-ידיך בכיתותיך. מן הראוי שהמפגשים המוצעים יערכו בימים הראשונים שלאחר השיבה לבית-הספר, כדי לאפשר **הסתגלות הדרגתית וגמישה** לחיי השגרה, תוך התייחסות למציאות שבה נתונים התלמידים ואתן, עם שימת דגש על מוקדי הכוח ועל יכולת ההתמודדות.

ההכרח להפעיל את התכנית באופן מידי אינה משאירה אומנם שהות להכשרה, אך יועצות בתי-הספר יתמכו בכך וידריכו אתכן בכל הנוגע לתכנים המורכבים ולשאלות שיתעוררו במהלך היישום. מניסיון שהצטבר בצפון הארץ לאחר מלחמת לבנון השנייה וכן לאחר מבצעי הלחימה בדרום, 'עופרת יצוקה' ו'עמוד ענן', נראה, כי אתן המורות מסוגלות ליישם בהצלחה תכנית מהסוג הזה, ולהרגיש מועצמות בתפקידן. ככל שדמות המורה משפיעה ומעצבת, כן מתחזקת מנהיגותה בכיתה, ונוצר אקלים המעודד תמיכה וצמיחה.

דמויות מנהיגות מעצבות הן אלה:

שמסוגלות **להגדיר חזון** ולהוביל את הקבוצה לאורו;

המקדישות **תשומת לב אישית** לחברי הקבוצה ומגייסות את **הסקרנות** ואת **הגירוי האינטלקטואלי**; המשרות **ציפיות חיוביות** ביחס לעתיד וליכולת של הפרט להתמודד.

אתן הדמויות שהתלמידים היו מצפים לפגוש אותן ברגע רגיש כזה ובמציאות המורכבת שבה אנו חיים, ואתן יכולות להפגין תכונות אלו.

חשוב להדגיש, כי המפגשים המוצעים קשורים לתפיסה שעליה מושתתת תכנית 'כישורי חיים', הגורסת שאפשר לפתח כישורים כדי לחזק את החוסן האישי.

התכנית שאנו מציעים מורכבת משלושה מפגשים שמשך כל אחד מהם כשעה וחצי, ובו תנחה המורה את כיתתה. במפגשים אלה ייחשפו התלמידים ל'**מיומנויות**' התמודדות שונות שניתנות ללמידה וליישום בטווח הקצר. במשך שנת העבודה בכיתות יהיה אפשר להפוך את המיומנויות ל'**יכולות**'.

² המסמך מנוסח בלשון נקבה אך פונה לגברים ולנשים כאחד.

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 ושליטה 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... תפקידן 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

תכנית זו מיועדת לכלל תלמידי הכיתה, ואנו מצפים שהיא תאפשר לרובם לגייס את כוחות ההתמודדות שלהם. אנו מודעים לכך, שעבור חלק מהתלמידים מענה זה אינו מספק. על כן חשוב לזהות אותם ולהגדיר עבורם סיוע הולם (פרטני או קבוצתי). בעזרת הדרכה מתאימה של היועצות תוכלו לאתר את התלמידים הזקוקים להתייחסות נוספת:

- תלמידים שמסתמנים אצלם יותר משלושה גורמי סיכון מתוך אלה המפורטים: חשיפה ישירה או עקיפה לפגיעה במבצע האחרון או באירועים קודמים, משפחה מורכבת (חד-הורית), משפחה שחוותה גירושים וכד'), עולים חדשים, מחלות ואשפוזים במשפחה, תלמידים בעלי צרכים מיוחדים, תלמידים שחוו אובדן במשפחה, בעיות רגשיות והתנהגותיות קודמות, אבטלה, שינויים במשפחה ועוד.
- תלמידים המבטאים סימפטומים חדשים הפוגעים בתפקודם כגון: התנהגות נסגנית, תוקפנות, דיכאון, פחדים, עוררות גופנית מוגזמת, הימנעות, שינויים במצב הרוח, קשיי שינה, קשיי ריכוז, ביקור בלתי סדיר בבית-הספר, חלימה בהקיץ, התנהגות מסכנת ומסתכנת ועוד.

אנו סבורים, שתכנית זו תסייע לכל אנשי הקהילה לחזור לשגרה בהדרגה מצוידים במגוון מיומנויות להתמודדות עם מצבים שונים בחיים - מצבי לחץ נורמטיביים (שהם חלק מחיי השגרה) בתוך בית-הספר ומחוצה לו, במילוי משימות לימודיות, רגשיות וחברתיות.

חשוב לשים לב, כי עבור חלק מהתלמידים המעבר אינו בהכרח לשגרה אלא לשגרת חירום. במקומות אלו גם בזמן שגרה יכולים להיות 'טפטופים' של טילים (ליישובים בעוטף עזה נקדיש תכנית מעט שונה) ובהחלט ייתכן, שהם פוחדים עדיין מאזעקות ומטילים. יש לתת על כך את הדעת ואת תשומת הלב, ובעצם ללמד אותם מחדש (הילדים התמודדו עם המצב הזה גם לפני המבצע האחרון) כיצד חיים במציאות כזאת.

זכרו, תכנית זו היא **הצעה** לעבודה עם התלמידים. הנוסח המוצע פתוח לשינויים ולתוספות שלכן. חשוב שהצוות החינוכי והצוות הייעוצי יפעילו שיקול דעת להתאמת התכנית לצורכי קהילת בית-הספר.

בהצלחה!

מפגש 1: שיתוף ברגשות ותרגול שיטות לשליטה ולאיון

מטרות המפגש הראשון

1. הכרת תגובות רגשיות, מחשבתיות וגופניות לחוויית ימי הלחימה בעזה.
2. הקניית כלים לאיון ולשליטה לצורך עיבוד החוויה ולתפקוד בהמשך.

החומרים הדרושים: דפים, צבעים או עפרונות צבעוניים, בועות סבון

מבנה המפגש ופרק הזמן המשוער

1. הקדמה של המורה (כ-15 דקות)
2. כתיבת בלוג או התייחסות לבלוג (כ-15 דקות)
3. נשימות (כ-10 דקות)
4. שיתוף בחוויה (כ-20 דקות)
5. מבחן הזרוע (כ-15 דקות)
6. המלך אמר (כ-10 דקות)
7. סיכום (כ-5 דקות)
8. מטלות לבית

הערה: הגדרת פרק הזמן היא המלצה בלבד

מסרים מרכזיים בדברי ההקדמה של המורה

1. עברנו חוויה קשה והיא עדיין משפיעה עלינו (היה מותר ועדיין מותר לפחד).
2. עברנו חוויות שונות, היינו במקומות שונים (לעיתים לא אנחנו בחרנו בהם אלא ההורים).
3. מגוון הרגשות והמחשבות רחב ונדרש להקשיב זה לזה ולכבד איש את רעהו.
4. גילינו בתוכנו פחדים, אולם אם נתבונן פנימה נמצא גם כוחות.
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 בשיחה המקדימה. חלקם יוצג ויובהר בפעילויות השונות במהלך המפגש עצמו. המרכיב האחרון, שיתוף התלמידים בחוויה שלך, תלוי ברצונך ובהרגשה שלך אם תוכלי לעשות זאת בצורה מבוקרת ומדודה.

צורת הישיבה: המפגש מורכב מפעילויות שונות והשיח הרגשי הוא המוביל את המפגשים הללו. לכן מומלץ שהישיבה תהיה במעגל או בצורת חי"ת, על מנת שיווצר קשר עין בין כולם.

חלק ראשון: הקדמה

המורה: מה נשמע? מה שלומכם? איך אתם מרגישים ביחס לתחילת הלימודים אחרי החופשה המאוד לא רגילה שהייתה לנו? אני שמחה מאוד שאנחנו יכולים לחזור עכשיו לשגרה בתום המבצע ולהיפגש מחדש. השתדלנו להיות בקשר במהלך ימי הלחימה.

המורה תאפשר לכמה תלמידים לשתף את כולם בחוויות שעברו, ואז תעצור ותעביר כמה מסרים לתלמידים (אין צורך לקרוא בקול את כולם ככתבם וכלשונם, אלא די להעביר אותם בהתאם לנקודות המצוינות בהקדמה):

דברי המורה: אני מרגישה שהיו לכם, כמו לכל אחד בארץ, הרבה חוויות בימי הלחימה. בחודש של המבצע נחשפנו למצבים קשים מאוד. טילים רבים נפלו בדרום הארץ וגם במקומות אחרים, ונשמעו אזעקות רבות, שגם הן הותירו הרגשה לא טובה. חלק מאיתנו נפגע ממש או שהיה קרוב להיפגע, או שקרובים שלו נפגעו, אחרים רק שמעו או צפו בטלוויזיה. חלק מאיתנו עזב את העיר לפרק זמן או אפילו לכל הזמן, וחש כיצד מרגיש חסר בית בארצו. חיילים לא מעטים נפגעו ורבים מאיתנו דאגו במשך הזמן הזה לחיילים בני המשפחה ובכלל לחיילים הלוחמים. רובנו עדיין מרגישים את הלחץ של התקופה הזאת. בחלק מהאזורים קיים עדיין החשש לפעילויות אלימות נגדנו. ייתכן שהאיום טרם הוסר לגמרי. עדיין מתקבלות התרעות על המשך פעולות מלחמתיות נגד אזרחים. מאירועים קודמים וגם ממקומות אחרים שהיו בהם פעולות מלחמתיות שעירבו אזרחים למדנו, שתלמידים ומבוגרים מפחדים, ובמקרים רבים פחדיהם אינם חולפים מעצמם. במהלך התקופה נתקלנו בגיבורים רבים: לוחמים, שוטרים, כבאים, אנשי מד"א, עובדים סוציאליים, פסיכולוגים ומתנדבים רבים, ביניהם בני נוער ותלמידים, אשר לימדו אותנו שיש לנו כוח רב, שלא תמיד היינו מודעים לקיומו.

היום אנחנו חוזרים לבית-הספר, אבל אנחנו שונים - חוינו חוויות שאותן לא נשכח במהרה, ואולי לעולם לא. השיבה לבית-הספר אינה פשוטה. חלק מכם אולי כבר חיכה למפגש עם החברים כדי לספר להם וגם לשמוע מהם על מה שקרה. חלק מרגיש אולי שדרושה לו שהות נוספת להיות עם עצמו ועם המשפחה.

כדי להקל עלינו את החזרה לשגרת בית-הספר אנחנו מתחילים היום פעילות חדשה, שאני מאמינה שכולנו נגלה בה עניין. המטרה שלנו היא לחזק את עצמנו ולשפר את יכולת ההתמודדות שלנו עם הקשיים שעדיין צפויים לנו. בימים הקרובים נייחד שלושה מפגשים, כל אחד מהם יהיה בן שעה וחצי, כדי לדבר על מה שעברנו ולעכל את החוויות - כל אחד באופן אישי וכולנו כקבוצה של תלמידים במקום המגורים שלנו. לכל אחד מאיתנו תהיה הזדמנות לשתף את הקבוצה בחוויות שעליהן יבחר לספר ובלקחים שהפיקו. מטרת הפעילות שלנו היא להבין טוב יותר את מה שעברנו ולגלות את

הכוחות שלנו. כוחות אלו יעזרו לנו לחזור לשגרה כתלמידים ולהתמודד באופן מוצלח יותר עם קשיים ועם אתגרים בעתיד. כל זאת ננסה לעשות בצורה מהנה, ואני מקווה שגם מועילה.

הפעילויות שאנו עומדים להתחיל בהן טעונות מאוד ולעיתים מעוררות סערת רגשות ומחלוקות. אף כי הדבר טבעי, כדי שנוכל לנהל שיחה אנו נדרשים להקשיב ולכבד איש את רעהו וללמוד זה מזה, גם כשנשמעות אמירות שאיננו מסכימים איתן או שדעותינו שונות מהן. חשוב שתזכרו, שכולכם יכולים לתרום לקבוצה דברים חשובים מאוד אם תשתתפו ותחלקו את רגשותיכם. כדאי שלא תימנעו מלשתף את הקבוצה כשיש לכם מה לחלוק עם שאר החברים. אני רוצה שתדעו, שאינכם חייבים לדבר אם לא תרצו, אבל בבקשה הקשיבו. בפעילות כזאת חשוב שנראה זה את זה, לכן נארגן את הכיסאות במעגל. כך נוכל לראות את הפנים של כולם.

בואו נתחיל בקבלת העובדה שכל אחד מאיתנו חווה באופן שונה את אירועי המבצע. חלקנו שהה בבית בכל זמן ימי הלחימה או בחלק מהם, חלקנו שהה מחוץ לאזור שלנו, יש שהמשיכו לגור בבית ורצו לממ"ד או למרחב מוגן בזמן אזעקה, וחלק אחר רץ למקלטים. ישנם כאן אנשים שהיו קרובים יותר למקום נפילת טיל ואחרים שהיו רחוקים יותר. חלק מאיתנו אולי אפילו נפגע או שיש לו קרובים שנפגעו. כל אלה משפיעים על הרגשות שלנו. לפעמים אנשים חווים רגשות שונים בו-זמנית כמו פחד וכעס, ולפעמים אפילו חוויות סותרות כמו פחד ושמחה. על כל אחד מאיתנו בכיתה לקבל את הרגשות של עצמו ולתת מקום לאלו של האחרים.

(הקטע הבא מתייחס רק לאפשרות שהמורה החליטה לשתף בקצרה את הכיתה ברגשות שלה)
גם אני חוויתי כמובן חוויות במבצע הזה. בהזדמנות הראשונה, אחרי ימי הלחימה, כשיכולתי לדבר קצת יותר ברוגע על מה שקרה, על מחשבות ועל רגשות, הרגשתי שהפחדים והחששות שלי כבר נחלשו מעט. שיחה, כתיבה ולעיתים ביטוי אומנותי, עוזרים לי להבין יותר את מה שאני מרגישה.

חלק שני: כתיבת בלוג או התייחסות לבלוג

דברי המורה: עכשיו נוכל להתפנות לחוויות שחווינו במבצע. כעת נכתוב בלוג או נתייחס לבלוג כתוב.

אפשרות א - כתיבת בלוג

הבלוג שאתם כותבים מופנה לכל מי שייתקל בו, אך הוא מכון בעיקר לבני גילכם, שגרים במקום אחר בארץ או בחו"ל, ולא עברו חוויה דומה. מי שירצה מאוחר יותר לשתף אחרים בבלוג או בחלקים ממנו, יוכל כמובן לעשות זאת. המכתב יישאר בידיכם. מי שמרגיש שהוא יכול להביע את עצמו טוב יותר בציור, יכול לצייר ציור שיבטא את החוויה שעבר ואת התחושות שלו כעת.

בואו ניגש לבלוגים.

ליקטנו משפטים ראשונים שמצאנו בבלוגים של ילדים ושל בני נוער שעברו חוויות דומות. קראו אותם כדי להתרשם ממגוון הרגשות שיכולים להתעורר במצבים דומים לאלה שחוויתם, ואחר כך תתחילו לכתוב את הבלוג שלכם (המורה תעביר בכתב או תכתוב על הלוח).

1. הדבר הראשון שאני זוכר בקשר למבצע הוא ש...
2. בשבועות של ימי הלחימה חשבתי הרבה פעמים על...
3. היה לי עצוב וכואב מאוד לראות...
4. הדבר שהיה הכי קשה לי היה...
5. הלילות היו לא פשוטים. למשל, כשרציתי לעצום את העיניים ולהירדם, קרה לי ש...
6. היו גם דברים שהרגיזו אותי. למשל, אחד הדברים שהכי הרגיז אותי היה כאשר...
7. ישנם תמונות וקולות שאזכור הרבה שנים...
8. גם להורים שלי לא היה תמיד קל. אני זוכר ש...
9. בתקופה הזו היו גם דברים מצחיקים, למשל...
10. בשבועות האלה התגעגתי לכל מיני דברים, במיוחד ל...
11. התביישתי ש...
12. בין הדברים שהכי הפחידו אותי אני יכול לספר על...
13. מה שהכי עזר לי לעבור את הרגעים הקשים היה...
14. שמחתי מאוד כאשר...
15. הרגשתי אשמה...
16. היה לי עצוב מאוד לשמוע ש...
17. לא קל לי להודות, אבל קינאתי ב...
18. כשראיתי טלוויזיה, התכנית שהכי אהבתי לצפות בה הייתה...

19. יש דברים שאני מרגיש גאה בהם, אבל בעיקר ב...
20. חלק מהחלומות שלי בלילה הייתי מעדיף לשכוח, כמו למשל החלום שבו...
21. בעוד חמש שנים, כאשר אחשוב על השבועות האחרונים שעברו עלי נדמה לי שאזכור במיוחד...

אפשרות ב – התייחסות לבלוג כתוב

דברי המורה: מצורפים שני בלוגים לבחירה. אתם מוזמנים להתייחס אליהם באופן חופשי, לענות לכותב/ת, להמשיך את הבלוג, לחשוב אילו תחושות ומחשבות הוא עורר בכם ומה הייתם רוצים לומר בעקבותיו.

בלוג 1

הי, זו שוב אני, עדן. בימים האחרונים אני כותבת יותר מאשר בדרך כלל. אני מרגישה שיש לי הרבה מה להגיד. בכל הזדמנות אחרת אני רבה עם אחותי הקטנה, אז אולי כדאי שבאמת אשב ואכתוב ואוציא על המסך את כל מה שאני מרגישה... אז זהו, כל המציאות הזו התהפכה עליי. כל מה שתכננתי, לא קרה. חिकיתי לחופש הזה אחרי תקופת בחינות, תכננו ים, קניות, מסיבות וסתם לשבת ככה כל החבר'ה בפארק שליד הבית, אבל כמעט שום דבר מאלה לא קורה. אני נאלצת להיות בבית עם אחותי הקטנה ולשמור עליה. אבא שלי גויס למילואים, ובכל פעם שמודיעים שנפגעים חיילים אני מרגישה שהנשימה שלי נעצרת. אימא שלי מתנדבת בכל מיני מקומות, אנחנו בקושי רואים אותה בבית. ואני מרגישה שבעצם אני לא עושה כלום.. (חוץ מלכתוב ולריב עם אחותי). זה מייאש, מתסכל, אוףףףףף שייגמר כבר!

בלוג 2

היום אספתי כמה חבר'ה מהמרכז ונסענו לדרום. נכנסנו למקלט באשדוד והפעלנו את הילדים. פתאום הייתה אזעקה. בכל הפעמים שתפסה אותי אזעקה בבית שלי במרכז (זה קרה 5 - 6 פעמים) הרגשתי שהלב שלי דופק חזק והידיים רועדות. אבל כשראיתי איך הילדים הקטנים מגיבים באומץ, הרגשתי שאני חייב להיות חזק גם בשבילם, ושפתאום הגוף שלי מעט נרגע. רק ילדה אחת בת ארבע בערך ששמה ירדן, התחילה לבכות ואמרה שהיא רוצה את אימא שלה. הצלחתי להסיח את דעתה עם בועות סבון שהבאתי איתי. לאט-לאט היא שכחה ואפילו צחקה. כשסיימנו, כל הילדים חיבקו אותנו ואפילו עשינו 'סלפי' משותף שתמיד תהיה לי מזכרת. יצאתי עם הרגשה כל כך חזקה. הרגשתי שאני ממש תורם. אנחנו כבר מתכננים איפה נהיה מחר...

בלוג 3:

אומרים שיש הפסקת אש. אני כבר לא מאמינה. בכל פעם שאמרו שיש הפסקת אש הייתה אש. בימים האחרונים אני מאוד לחוצה. כל דבר מוציא אותי מאיזון. אני בוכה הרבה, צועקת. אני מרגישה שכל הגוף שלי מתוח, כואב. כל רעש מקפיץ אותי, אני בטוחה שזו אזעקה. היום הזמינו אותי החברות שלי לקניון. הן אמרו לי, "נו.. הפסקת אש.. כמה אפשר להסתגר בבית..?" ממש רציתי ללכת, הכי בא לי להסתובב בין החנויות, אולי להתפנק באיזו קנייה של בגד. פיצוי על כל התקופה הזו. אבל הרגשתי כאב בטן רק מהמחשבה שפתאום יכולה להישמע אזעקה. ויתרתי.

שאלות להתייחסות לבלוגים (הכוונה להתייחס רק לחלק שמשמעותי יותר עבור התלמיד)

- אילו תקוות מעוררים דבריו של כותב הבלוג? על מה מעידות תקוות אלה?
- מהן השאיפות שמבטא כותב הבלוג?
- מהם הערכים המבוטאים בדבריו של כותב הבלוג?
- מהן השאלות, התהיות או ההתלבטויות שעולות מן הכתוב בבלוג זה?
- מה מאפיין את דרכי ההישרדות של כותב הבלוג והאנשים שהוא מתייחס אליהם?
- אילו רגשות מבוטאים בדברי כותב הבלוג?
- אילו רגשות, מחשבות ואולי מעשים מעוררת בך הקריאה בקטע הזה?
- איזה שם או כותרת היית נותן לבלוג הזה?
- איזה שם או כותרת היית נותן לתגובה שלך לבלוג הזה?

חלק שלישי: תרגול נשימות איטיות בעזרת בועות סבון

המורה: לפני שנדבר על מה שכתבנו, שחלק ממנו מעורר רגשות קשים, נכין את עצמנו כדי **שנוכל לשלוט טוב יותר בתגובות שלנו**. שליטה כזאת תאפשר לנו לשוחח על הבלוגים באופן נינוח יותר. ראשית, אני מבקשת להתחיל בתרגיל.

תרגיל הצמדת הברכיים

המורה: "שבו ישיבה זקופה, עם רגליים מפושקות מעט. אני אספור, וכשאגיע ל-3 הצמידו את הברכיים שלכם זו לזו בחוזקה. אחת, שתיים, שלוש! חזק חזק למשך עשר שניות. ועכשיו - מי נשם בזמן שהפעיל מאמץ?"
רוב התלמידים עצרו את נשימתם.

דברי המורה: כשאנחנו נמצאים במצב של לחץ הגוף והנפש שלנו מושפעים ממנו. למשל, כאשר אני מוצפת בחוויות קשות או במחשבות מטרידות גם הגוף שלי מגיב. הוא נעשה דרוך יותר, מתוח יותר. אחד הביטויים לכך הוא בנשימה. **כאשר אני במתח הנשימה שלי הופכת שטחית יותר, מהירה יותר, ובמצבים קיצוניים אני עלולה אפילו להרגיש קוצר נשימה**. אתם אולי מכירים זאת בעת בחינה או במצבי לחץ או חרדה אחרים שאתם חווים. אם אני רוצה להרגיע את המחשבות שלי ולשלוט בחוויה שלי, בעיקר אם היא חוויה לא קלה, עלי **קודם כול לשלוט במתח הגופני**.

אינני צריכה להיות רגועה באופן מוחלט (זה יהיה נכון רק בשפת הים...), אלא מאוזנת. **להיות מאוזנת פירושו להיות ברמת לחץ ממוצעת**, שמאפשרת לי לתפקד ולא להיות אדישה מצד אחד, אך מן הצד האחר גם לא להיות לחוצה. ושוב, הדוגמה הטובה היא בחינה: חשוב שנהיה ברמת דריכות מסוימת כדי שנצליח בבחינה, אבל אם הלחץ יהיה גבוה מדי תופיע חרדה, ואז ייתכן שנצא משליטה ולא נצליח להתרכז בבחינה כראוי. אנחנו **רוצים להגיע לאיזון ולשליטה גם לנוכח זיכרון חוויות המבצע**.

לשם כך בדיוק נלמד לנשום באופן מאוזן לפני שנמשיך בעיסוק בבלוגים. ייתכן שהדברים נשמעים לכם מוזרים, כי הרי כולנו יודעים לנשום. אבל **נשימה נכונה מאפשרת איזון של מערכת העצבים, הרגשה טובה הרבה יותר, ובעקבותיה – התמודדות טובה יותר עם הזיכרונות ועם החוויות שאנו נושאים מימי הלחימה**. התרגולים האלה יועילו גם למצבי לחץ יום-יומיים כמו למשל בחינה, מריבה ומצב שמעורר פחד.

אם ישנם מי סבון: כעת כל אחד מכם יקבל מְקַל עם מִי סבון כדי להפריח בועות. ננסה ליצור בועות יפות וגדולות (המורה תיתן לתלמידים להתנסות).

מה מאפשר לכם ליצור בועות גדולות?

המורה תכוון לטכניקה הבאה: כדי לעשות זאת נצטרך לנשוף אוויר החוצה באיטיות רבה. נשפו אוויר דרך השפתיים כך: פו... או תָּסָס... בזמן שאתם עושים זאת הביטו בבועות הסבון, תיהנו מהצבעים השונים שלהן.

לאחרי שנשפתם את כל האוויר שאפו שוב אוויר בעדינות, ללא כל מאמץ. אל תרימו את הכתפיים ואת החזה שלכם בזמן שאתם שואפים אוויר. אחר כך הוציאו אוויר באיטיות, באיטיות רבה, וצרו שוב בועות חדשות, יפות וגדולות. בואו נעשה זאת עשר פעמים ברציפות. תיהנו מתחושת הרוגע. כאשר אנחנו נושפים לאט, הבועות שלנו גדולות ויפות יותר.

(אפשר להדגים שכאשר נושפים את האוויר במהירות מקבלים בועות רבות וקטנות).

המורה: כעת בואו ננסה זאת בלי הבועות.

כיתה שאין לה מי סבון תתחיל 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. נשפו החוצה אוויר באיטיות, וסננו אותו דרך שיניכם: תָּסָס... פו... בזמן שאתם עושים זאת הבטן שלכם תשקע. הרפו את שרירי הבטן ותנו לאוויר לצאת. שאפו אוויר ללא מאמץ. האוויר ימלא את הבטן שלכם שוב כמו כדור קטן, והבטן תתרומם מעט. עכשיו נשפו אותו החוצה באיטיות: תָּסָס... פו... האוויר יצא מהכדור... עכשיו שימו לב לנשימה שלכם והמשיכו לנשום באותה דרך במשך זמן-מה.

שימו יד אחת על הבטן בזמן שאתם נושמים. שאפו אוויר בעדינות, ללא מאמץ. אם לא תרימו את הכתפיים ואת החזה תרגישו איך האוויר ממלא את בטנכם. כעת תנו לאוויר לצאת באיטיות דרך שיניכם: תָּסָס... 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.

הערה למורה

כאשר מתעורר קושי, תני הוראה פשוטה - לנשוף אוויר החוצה באיטיות ולשאוף אוויר ללא מאמץ. הקצב צריך להיות נינוח, והיחס בין הכנסת האוויר לבין הוצאתו יהיה היחס שמתאים לילד. אם עדיין מתקשים התלמידים אפשר לבקש מהם להאט מעט את קצב הנשימה שלהם או אפילו רק להקשיב לה. ייתכן שתלמידים אחדים יתקשו להתרכז בנשימה שלהם. במקרה כזה יש להניח לטכניקה הזו ולהבטיח להם שבעתיד נלמד טכניקות אחרות לאיזון. יש לשים לב לתגובות התלמידים. אם ילד מתקשה מאוד בנשימה או מגיב באופן חריג, יש להפנותו ליועצת. ייתכן שהתרגול הזה בכיתה יגרום לצחוק. זו תגובה תקינה שלא מעוררת כל בעיה – אין סיבה להשליט דממה של 'רגיעה' בזמן

התרגול. המטרה אינה להביא להרפיה אלא לאיזון - הפחתת המתח כאשר אדם רווי בו ויצירת מתח מאוזן במצב של אדישות.

חלק רביעי: שיתוף בחוויה

הסבר למורה: בהמשך לכתיבת הבלוגים יש להוביל דיון חופשי או בעזרת שאלות מנחות (ראי בהמשך) שתסייענה להבנות את החוויה באופן מסודר יותר, **להפריד בין העובדות, המחשבות והרגשות השונים**, למנוע הצפה ולאפשר תחושה של שליטה. את ההתייחסות לשאלות אלו יש להתאים לגיל הילדים. לא כולן מתאימות לכל גיל.

ייתכן שהתלמידים יתייחסו בבלוגים שלהם לביקורת על המבצע יותר מאשר לכאב ולרגשות. במקרה כזה נסי להתייחס יותר לכאב ולרגשות השונים ולהיבטים ההומניים האוניברסליים שמעבר לדעות השונות ולא לביקורת עצמה. אמרי לתלמידים שאפשר יהיה לשוחח ולהביע ביקורת בהמשך, בשיעור נוסף שיוקדש לעניין.

המורה תזמין את התלמידים לשתף את הקבוצה בבלוגים (יש לומר מראש שלא כולם יספיקו לדבר). תלמידים שלא הספיקו לשתף בכיתה ומעוניינים לשתף את המורה בבלוג או בהתייחסות שכתבו, יגישו למורה לקריאה בתום השיעור. חשוב להגביל את הזמן בחלק הזה, ולא יתאפשר לכולם לדבר.

שאלות מנחות למורה בדיון עם התלמידים

שאלות המכוונות לקבץ את החוויות הקשות ואת כשלי ההתמודדות (הערה – ההפרדה בין עובדות לבין מחשבות ורגשות היא חשובה ביותר. לעומת זאת ההפרדה בין מחשבות לבין ורגשות אינה הכרחית ואין חשיבות רבה להתמקדות בה).

שלב א: מה קרה לך? היכן היית כשזה קרה? או מה עשית כששמעת על האירוע בראשונה? מה עשית מיד לאחר מכן?

שלב ב: מה הייתה המחשבה הראשונה שחלפה בראשך? (אם אינך זוכר, מה על-פי ההיגיון חלף אז במוחך או חולף ברגע זה?)

שלב ג: מה הרגשת כשזה קרה? (לדוגמה: פחד, חרדה, חוסר אונים, אשמה, כעס, עצב, תסכול, בושה).

שלב ד: איך את/ה מרגיש/ה היום ביחס לכך?

מכאן ואילך השאלות מכוונות יותר להתמודדות חיובית

מה עזר לך ביותר ברגעים שפחדת?
האם יצא לך לעזור לאחרים בתקופה הזאת?
אילו דברים חיוביים קרו בתקופה הקשה הזאת? (גיליתי כוחות בעצמי, את התמיכה של משפחתי...)
למה התגעגעת יותר מכול בתקופה הזאת?
מה השתנה בחיים שלך בשבועות האלה?
האם יכולת לשמור על שגרת היום ולהמשיך בעיסוקים האהובים עליך?
האם ישנם דברים שאת/ה גאה בהם?
האם למדת משהו מהתקופה הזאת?
האם האירועים השפיעו על הדרך שבה את/ה תופס/ת את חייך ואת מטרותיך?

דברי המורה: במפגש הבא נפתח מודעות לכישורי התמודדות, שאת מקורם אפשר למצוא בשאלות האחרונות, ונתרגל אותם.

חלק חמישי: מבחן הזרוע

הערה מקדימה למורה: את ההתנסות הבאה רצוי לבחון לפני שמפעילים אותה בכיתה כדי לחוש את החוויה ולוודא שהובנה כראוי. התנסות זו חשובה אך לא הכרחית לרצף. במידה שלא נותר די זמן, אפשר לוותר עליה.

המורה: סיימנו, אך לא גמרנו לדבר על חוויית המבצע. צפוי שעדיין יתבטא אצלנו מתח לא מבוטל. נראה איך מצב של מתח יכול לבוא לידי ביטוי באמצעות הגוף. לשם כך נעבור להפעלה מיוחדת. אינכם זקוקים לאביזרים, ותוכלו לנסות זאת אחר כך עם חברים ועם בני משפחה - **מבחן הזרוע**.

המורה תבקש ממתנדב/ת לשבת לידה.

המורה: תן/תני לי לקחת את היד שלך ולהחזיק אותה. את/ה יכול להניח אותה בחופשיות על כף היד שלי.

הסבר למורה: המורה תחזיק את פרק כף היד של התלמיד/ה מלמטה, ותרים באיטיות את היד עם הזרוע. היא תחזיק אותה כמה שניות כדי לחוש בכובד שלה.

המורה תיתן ליד ליפול בחופשיות (כמעט בכל המקרים היד לא תיפול). התלמיד/ה לא באמת הניח/ה את היד שלו/ה בכף ידה של המורה. אם היד נפלה בשלב זה, תגובה נדירה מאוד, תבקש המורה מתנדב/ת אחר/ת, ותציין שמיד תסביר את הרעיון שבבסיס התרגיל.

המורה: נסה/י לשחרר את שליטתך בזרוע. תנ/י לי לאחוז בה עם כל כובד משקלה. בעוד כמה שניות אתן שוב לידך ליפול. פשוט תנ/י לי לעשות זאת ותנ/י לידך ליפול בחופשיות.

המורה תיתן ליד ליפול בחופשיות.

הסבר למורה: ישנן ארבע אפשרויות:

1. היד **טיפול בחופשיות** – התלמיד/ה באמת משחרר/ת את ידו/ה;
2. היד **טיפול בשליטה**, בכמה נפילות קצרות – התלמיד/ה אינו/ה מסוגלת לתת ליד להשתחרר לגמרי (זוהי בעצם הורדה רצונית של היד);
3. היד תיוותר **נוקשה באוויר**, על-אף שהמורה לא תאחז בה יותר – התלמיד/ה לא היה/הייתה מסוגלת לוותר כלל על השליטה (זוהי האפשרות המעניינת והמפתיעה ביותר, כך שהמורה יכולה לבחור להדגמה זו בתלמיד/ה שנראה/ית מתוח/ה);
4. בתחילה היד **לא תיפול**, אך עם התפתחות המודעות תתפתח יכולת לשליטה טובה יותר ולהרפיה והיד תיפול - המצב הנורמלי הוא של דריכות, אך עם מודעות אפשר לוותר עליה.

המורה: לעיתים קרובות אנחנו נוכחים, שכאשר הראש ממוקד בדאגות גופנו מגיב ונדרך. הפעם היינו עסוקים במחשבה: האם אצליח לשחרר את היד? מה יגידו האחרים? לפעמים מטרידים אותנו דברים אחרים לגמרי.

קעת ננסה את הפעילות בזוגות ואחריה נדון במה שקרה.

פעילות: הכיתה תתחלק לזוגות וכל חבר ינסה לקחת את היד של השותף שלו ולהחזיק בה.

דיון קצר: זה נראה פשוט להניח את היד, אך עכשיו ראינו שאין זה תמיד כך. לעיתים נשמור את הזרוע דרוכה למעלה, גם כאשר אין זה הכרחי. הניסוי הזה מדגים את מצב המוכנות הכללי שלנו כאשר אנו נתונים בלחץ, אפילו שאיננו מודעים לו. אם אנחנו מתוחים לאורך זמן, הגוף שלנו יהיה דרוך גם כאשר אין צורך בכך.

הבשורה הרעה היא, שרובנו דרוכים חלק גדול מהזמן, גם כאשר איננו צריכים להתגונן בעזרת גופנו. הבשורה הטובה היא, שכאשר אנחנו שמים לב רובנו מסוגלים להרפות את הגוף. גם מי שאינו מסוגל ילמד להרפות במהלך התכנית שלנו.

דיון בנושא שליטה

האם מי שהיד שלו נשאר באוויר אומנם שולט בעצמו? לאחר דיון קצר בנושא תאמר המורה: אתם יודעים? לפעמים איננו יכולים לוותר על שליטה ושומרים את הזרוע באוויר. אלא שבמקרה כזה לפנינו אפשרויות מעטות. כשאננו יכולים להרפות פחותה השליטה שלנו מאשר במצבים שבהם אנו מסוגלים להרפות. זכרו, שליטה היא היכולת להחליט אם ברצוננו להחזיק את הדברים או לשחררם.

הערה למורה: זאת הזדמנות טובה להציג לתלמידים את ההבחנה בין שליטה לבין הפעלת כוח. שליטה אינה בהכרח הפעלת כוח. משמעות השליטה היא היכולת לבחור בין הרצון להפעיל כוח (דריכות) או לא (הנחה של הגוף). לפעמים, כאשר אני כועס אני יודע שאם אגיב בעוצמה אצטער על כך אחר כך. במקרה כזה אני יכולה לבחור ולאמץ תגובות אחרות. לוותר על משהו שאם אתקש עליו אשלם מחיר יקר מאוד. זהו ביטוי לשליטה (למשל, אם אני רוצה להיות בטוח שלא תקרה לי תאונת דרכים ולא אסע באוטו. החלטה כזו תגביל אותי מאוד בחיי...אם אינני ספורטאי כל כך מוכשר אבל אתקש להיות בנבחרת הכדורסל, למשל, ייתכן שאשקיע בכך זמן רב שאותו הייתי יכול להשקיע בדברים אחרים, ולשווא!).

חלק שישי: המלך אמר

הסבר למורה: אם אינך מכירה את המשחק אנא, קראי את ההוראות שלו לפני שאת קוראת את הרקע.

רקע למורה: המשחק 'המלך אמר' הוא משחק מורכב. על המשתתף להגיע להתאמה בתגובות שלו ולחוויה של איזון וחיוניות. במרוצת המשחק אנחנו פועלים במצבים שונים שבהם מנגנוני ההתמודדות שלנו חלשים יותר בעקבות לחץ מסוים שמופעל עלינו. לעיתים קרובות מצטמצם הקשב של התלמיד לתחום צר, והוא אינו יכול לתפקד בפעילויות מורכבות. הקשב של התלמיד במצב כזה מכון באופן צר ביותר לנקודת המצוקה שבה הוא נתון והתפקוד שלו נפגע באופן ממש. במשחק זה מקבל התלמיד הוראות מילוליות לביצוע תרגילים גופניים, כאשר אל ההוראה מתלוות תנועות שמבצע המנחה. לעיתים מדגימה התנועה את ההוראה ולעיתים סותרת אותה. יתרה מזאת, התלמיד 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, והם 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 שעליו מבוסס המשחק הוא שליטה, איזון והתאמה לסיטואציה, אך לא הרפיה שאינה תואמת את מצב ההתמודדות במצבי לחץ. לתרגיל גם אלמנט של מיקוד קשב, איזון במתח הגופני ושימוש בהומור ובצחוק. כולם מנגנונים יעילים בהתמודדות עם מתח.

הוראות המשחק

דברי המורה: טוב, לפני שאנחנו מסיימים להיום, אני רוצה שנשחק במשחק של שליטה ואיזון הקשור לשרירים. ראינו במבחן הזרוע שחלק מאיתנו עדיין דרוכים מאוד. נראה אם אפשר לעשות משהו בקשר לכך. 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 שבהם אנו נתונים בחיי היום-יום אנחנו לא אמורים להיות רגועים מדי אך גם לא מתוחים מדי**, לכן משחק זה יכול ללמד אותנו להגיע למצב הטוב ביותר עבורנו. כדי לנצח במשחק הזה אתם צריכים להיות מוכנים במידה הנכונה. אם אתם מוכנים מדי (דרוכים מדי) או שאינכם מוכנים די (רפויים מדי), אתם מחוץ למשחק. שימו לב להוראות.

במהלך המשחק המשימה שלכם היא לעקוב אחרי ההוראות שלי רק לאחר שאני אומר "המלך אמר". אם אני לא אומר "המלך אמר", אל תבצעו את ההוראות. לדוגמה, אם אני אומר: "המלך אמר לכוון אגרופים", עליכם לכוון אגרופים. אבל אם אני אומר רק: "כווצו אגרופים" – גם אם אכוון אגרופים, אל תעשו את מה שאני עושה, משום שתצאו מהמשחק. שימו לב, אני אנסה להטעות אתכם, לומר לכם לבצע דברים גם מבלי שהקדמתי לומר "המלך אמר", או שאני עשויה לבצע תנועות שונות מאלה שאומר. עליכם להיות ערניים ולשים לב אם אמרתי "המלך אמר" ומה פקדתי לעשות. המשימה שלי היא לגרום לכם לטעות ולצאת מן המשחק. מי שמחזיק 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 שניתן לכוון ולהרפות בקלות (למשל כיוון אגרופים, הרמת כתפיים, כיוון לסתות, כיוון עיניים ואף, דחיפת מרפקים לאחור, כיוון שריר בבטן, הרמת רגליים עם כפות ידיים לפני או לאחור וכד', על-פי דמיון). אפשר לבלבל את המשתתפים על-ידי (1) משחק מהיר; (2) תנועה התואמת את ההוראה המילולית מבלי להכריז לפני כן "המלך אמר"; (3) תנועת גוף שונה מן ההוראה המילולית (למשל, הרמת כתפיים תוך כדי אמירה: "המלך אמר לכוון אגרופים").

לאחר הניסיונות הראשונים וכאשר הצטברו כישלונות רבים, תאמר המורה: אתם רואים שזה לא פשוט. נסו להתמקד בדיבור שלי. שמעו מה שאני אומר וגם הביטו בי אבל לא במה שאני עושה. כך יהיה לכם קל יותר להתמקד ולשים לב מתי אני מקדימה "המלך אמר" למה שאני אומר. ממשיכים במשחק.

חלק שביעי: סיכום

דברי סיום: אני שמחה לראות אתכם צוחקים ולהיווכח שאתם יכולים לכווץ ולהרפות שרירים ולהרגיש פחות לחוצים, ולהיות ממוקדים במה שאני אומרת. ניסיון זה עשוי להעניק לנו כוח רב. לסיכום, למדנו להבחין ברגשות השונים ובתחושות השונות שהתעוררו בעקבות המבצע. הבנו, שעלינו לקבל ולכבד את חוויותיהם השונות של האחרים, ושנחנו יכולים להקשיב להם. התחלנו לעבד את החוויה הקשה של ימי הלחימה, ונגענו בשיחה שלנו בדרכי התמודדות מועילות (בדיון בעקבות הבלוגים). למדנו להגיע לאיזון בשליטה על גופנו, בריכוז ובתגובותינו בעזרת תרגילי נשימה, 'מבחן הזרוע' והמשחק 'המלך אמר'. כאשר תרצו בעתיד לשתף מישהו בחוויות שלכם מימי הלחימה תוכלו להשתמש במה שלמדתם כאן. נסו לעשות הפרדה בין סיפור העובדות לבין המחשבות והרגשות שמתלווים אליהם. ההפרדה תאפשר לכם לדבר על כך באופן שיציף אתכם פחות ברגשות ויעזור לכם לסיים את השיחה ולהמשיך לעסוק בדברים אחרים.

חלק שמיני: מטלות לבית

- א. כל תלמיד/ה יתבקש/ת לפנות לבן משפחה (חבר, שכן וכדומה) ולראיין אותו על בסיס השאלות הבאות:
1. מה היה לך קשה ביותר במשך ימי הלחימה?
 2. מה עזר לך ביותר להתמודד עם המצב?
- ב. התלמיד מוזמן ללמד את בני משפחתו את תרגילי הנשימות ואת המשחק 'המלך אמר'.

מפגש 2: איזון מחשבות מכשילות

ושליטה על מיקוד הקשב

מטרות המפגש השני

1. לעזור לילדים לזהות מחשבה מכשילה ולהחליפה במחשבה מקדמת (מאזנת) המשקפת באופן מדויק יותר את הרגשתם ואת המציאות.
2. לעזור לילדים להתמודד עם המחשבות הטורדניות שונות גם אחרי תהליך האיזון.

מבנה המפגש ופרק הזמן המשוער

1. תרגיל פתיחה של נשימות איטיות (5 דקות)
2. טיפול במחשבות מכשילות, מודל 'ארבעת הצעדים' (20 דקות)
3. המשחק 'המלך אמר' עם מחשבות מכשילות (5 דקות)
4. תרגול בקבוצות (15 דקות)
5. ניתוח מקרה לצורך תרגול המשך בבית (10 דקות)
6. שליטה במיקוד הקשב (15 דקות)
7. תרגיל 'הפיל הוורוד' (5 דקות)
8. סיכום ותרגול בבית (5 דקות כולל הסיכום)

הערה: הגדרת פרק הזמן היא המלצה בלבד

החומרים הדרושים - פלקט ארבעת הצעדים

צעד ראשון: זהו את המחשבה המתבטאת כאמירה שצצה לנו בראש.
זו מחשבה אוטומטית ש'קופצת' מעצמה.

צעד שני: שימו סימן שאלה (?) אחרי האמירה הזו.

הטילו ספק באמיתותה (ללא בדיקת אמיתות).

האם היא באמת נכונה באופן מוחלט כל כך?

צעד שלישי: אזנו את המחשבה באמצעות: ניסוח נכון ומדויק יותר של המחשבה המתייחס למה

שאתם חשים עכשיו, שאיננו נוסח של עובדה מוחלטת.

צעד רביעי: ביצוע פעולה: ניסוח של פעולה שאותה כדאי לעשות כדי להקל וכדי לא להניח למחשבה

לנהל אותנו.

חלק ראשון: תרגיל פתיחה - נשימות איטיות

דברי המורה: בואו נתחיל היום את המפגש בכמה דקות של נשימות איטיות, כפי שלמדנו. זכרו, שאפו ללא מאמץ ונשפו אוויר החוצה באיטיות רבה. בדרך כלל עדיף לעשות זאת בעיניים עצומות, לאט ובנחות. אתם יכולים לשים יד אחת על הבטן ולהרגיש את התנועות של היד ושל הבטן בזמן שאתם נושמים (אם יש מי סבון אפשר להתחיל בכיתות הצעירות עם יצירת בועות סבון גדולות לפני תרגיל הנשימה, כדי להזכיר את העיקרון של הנשימה האיטית).

שתיים-שלוש דקות אימון של נשימות איטיות.

חלק שני: טיפול במחשבות מכשילות, מודל 'ארבעת הצעדים'

דברי המורה: מאז שהסתיים המבצע אנחנו עושים כל מאמץ לחזור לשגרה, לפעילויות הרגילות שלנו ולהמשיך וליהנות מדברים שאליהם היינו רגילים בעבר. לפעמים אנו מצליחים אך לפעמים אנחנו מוצפים במחשבות ובהרגשות מאוד לא נעימות. פעמים רבות אלה מחשבות מדאיגות שקשורות לתחושת חוסר הביטחון שלנו.

מחשבות שונות מכשילות מטרידות אותנו, כמו לדוגמה:

"אין מקום בטוח"

"המבצע הזה זו רק ההתחלה"

"בטוח יקרה לי משהו"

"אני לא מספיק חזק כדי להתמודד עם עוד מלחמה"

כל רעש יכול להביא אותנו למחשבה:

"הטילים שוב מגיעים"

"הכול חוזר"

אילו מחשבות מכשילות עלו בדעתכם בתקופה האחרונה הנוגעות לתחושת הביטחון שלכם ולכוח הפנימי שלכם או של משפחתכם? (יש מקום להתאים את המחשבות לאירועי המבצע). לעיתים המחשבות יהיו קשורות ישירות לימי הלחימה, ולעיתים לאו דווקא אליהם. נסו לתת דוגמאות של מחשבות כאלה.

הסבר למורה: ייתכן שהתלמידים יהססו בהתחלה לשתף פעולה עם גילוי המחשבות המכשילות שלהם. במקרה זה יכולה המורה להשתמש תחילה בדוגמאות שהובאו כאן או כאלה שהיא מוכנה לשתף מעולמה.

המורה תנסח על הלוח את המחשבות שהועלו כאן ומחשבות שהעלו התלמידים.

דברי המורה: בואו נביט במשפטים האלה. האם מישהו יכול לזהות בכל אחת מהמחשבות האלה את אי-הדיוק בהן או את אי-התאמתן למציאות?

המורה תקצה לתלמידים זמן לגלות בעצמם מהו הכשל בכל משפט (ניסוח מחשבה על בסיס המציאות כתיאור ודאי של עובדה).

דברי המורה: עכשיו, משזיהינו את הכשלים, איך הייתם מנסחים את המשפטים באופן שונה?

המורה תעודד את התלמידים להציע דרכים לשנות או לתקן את המשפטים, במטרה לצמצם את האמירה הנחרצת שבעקבותיה מתעוותת תפיסת המציאות, להפחית את מידת ההכללה שבהם, לרכך את הניסוח המוקצן ב'שחור-לבן' ואת הנבואות השחורות והדבקות התווית. דוגמה למשפטים והדרך לשנותם:

- המשפט: **"אין מקום בטוח"**
השינוי: "רוב המקומות עדיין בטוחים"; "ישנם מקומות בטוחים"; "הממשלה והצבא שלנו עושים מאמצים אדירים כדי להבטיח שנמשיך בשגרת ימינו".
- המשפט: **"המבצע הזה הוא רק ההתחלה"**
השינוי: "אנחנו לא יודעים מה יקרה בהמשך בעקבות המבצע".
- המשפט: **"אני הכי טיפש בעולם" (אחרי שאמרתי שטות לפני כולם)**
השינוי: "גם אם אמרתי שטות, ואפילו שאמרתי אותה לפני כולם, זה לא הופך אותי לטיפש ביותר בעולם. גם האדם החכם ביותר בעולם (וזה ממילא לא אני) יכול לפעמים לומר שטויות".
- המשפט: **"בטוח יקרה לי משהו רע"**
השינוי: "אם קרה משהו למישהו שאני מכיר, או שאני יודע שקרו דברים רעים להרבה אנשים, זה לא אומר שגם לי יקרה משהו רע, במיוחד אם אני אשמור על עצמי".

דברי המורה: הנוסחים החליפיים למחשבות המטרידות הם אומנם הגיוניים, אך ברגעים שבהם לא טוב לנו, לא תמיד נוכל לתקן בצורה כזאת את המחשבות שלנו. עם זאת, אנחנו יודעים שככל שנתמודד טוב יותר עם מחשבותינו המוגזמות והכוללניות, הן ישפיעו עלינו פחות. בדרך כלל, כאשר ההרגשה שלנו משתנה לרעה, השינוי מעיד על מחשבה לא טובה שחלפה במוחנו.

במצבים כאלה אני מציעה שנטפל במחשבה **באמצעות ארבעה צעדים פשוטים שאינם דורשים אפילו תיקון ממשי של המחשבות:**

'התמרור' שמורה לנו לעצור ולהתחיל בתרגיל הוא - **שינוי לרעה במצב הרוח שלנו**. כשמזהים את התמרור הזה עלינו להניח שברקע מסתתרת מחשבה מטרידה ומכשילה.

1. **זהו את המחשבה המתבטאת כאמירה שצצה במוחנו**. זוהי מחשבה אוטומטית ש'קופצת' מעצמה.
2. **שימו סימן שאלה אחרי האמירה הזו**. הטילו ספק באמיתות שלה. האם היא באמת נכונה באופן מוחלט כל כך?
3. **אזנו את ניסוח המחשבה באמצעות ניסוח נכון ומדויק יותר**, המתייחס למה שאתם חשים עכשיו, ואיננו מנסח כעובדה מוחלטת.
4. **כוונו את עצמכם לפעולה שתאפשר לכם להשתחרר מהתחושה שאין מה לעשות**, וכדאי שלא להניח למחשבה לנהל אותנו.

המורה תציג את ארבעת הצעדים על פלקט, שאותו תתלה במקום בולט בכיתה.

דברי מורה: בואו נראה כיצד עובדים עם ארבעת הצעדים בעזרת אחת הדוגמאות:
ליעד אומר: **"בטוח יקרה לי משהו רע"**. המורה תכתוב את המשפט על הלוח ויערך דיון.
דברי המורה: כאשר ליעד אומר לי דבר כזה אני רוצה לומר לו –
"מה פתאום, למה שיקרה לך משהו רע? אני דווקא מאמינה שיקרה לך משהו טוב".
האם זה רעיון טוב לומר זאת? האם הוא היה מסייע לליעד או לכם?

לאחר הצגת השאלה יערך דיון קצר שמטרתו להוכיח, שדבריו של ליעד נבעו מתוך תחושה רעה מאוד, ועל כן אין סיבה להאמין שדבריו ישכנעו אותו בקלות. הוא הרי בטוח שיקרה לו משהו רע, ומדוע שעכשיו ישנה את דעתו? רק מפני שאמרנו לו?

דברי המורה: לכן, אני מציעה לליעד להשתמש בשיטת ארבעת הצעדים.

1. **זהו את המחשבה:** "כל רגע עומד ליפול טיל!"
 2. **שים סימן שאלה אחרי המשפט** – "כל רגע עומד ליפול טיל?"
 3. **נסח את המשפט בדרך נכונה יותר ומכוונת לפעולה** - "אני מפחד כרגע שבכל רגע עלול ליפול טיל".
- דברי ההסבר של המורה:** אתם רואים? שינוי שתי מילים ועכשיו המשפט נשמע מאיים פחות. הפכנו עובדה להרגשה. אני מפחד ממה שאולי יקרה. הוספנו את המילה **כרגע** כדי להדגיש שכך ליעד מרגיש עכשיו, אולם לא בהכרח הוא ירגיש כך תמיד.

4. עכשיו נוסיף את החלק המתייחס להכוונה לפעולה: **לכן, אשנן לעצמי איך להגן על עצמי בדרך הטובה ביותר כשתישמע אזעקה. ובינתיים, אחזור להתעסק בענייני הרגילים ולא אתן למחשבה הזאת להציק לי."**

נוכל להשתמש בצעדים אלה לשינוי משפטים מטרידים רבים שמתחילים ב"אני בטוח ש...", או כאלה הכוללים מילה מכלילה או מחייבת ודאות:
'תמיד', 'לעולם', 'כולם', 'אף אחד', 'צריך' או 'חייב'.

מחסן מילים למורה

מילים מכלילות ומכשילות:

תמיד, אף פעם, לעולם, אף אחד, צריך, חייב, רק, כולם, אין ספק ש...
מילים חלופיות למילים המכשילות, כאלה המורות על עולם אפשרי:
לעיתים, לפעמים, יש ימים, אולי, אני מרגיש כרגע ש..., אני חושב ש..., ייתכן, יכול, יכול להיות ש..., יש סיכוי ש...

המשפט החדש שיתקבל אינו בהכרח משפט נעים, אך הוא מציאותי ומדויק יותר. להגיד: "אני מרגיש או אני מפחד שתהיה מלחמה" זה עדיין לא נעים, אבל זה לא נחרץ כמו לומר: "בטוח תהיה מלחמה".

הסבר למורה

למה הכוונה בהכוונה לפעולה: כל עוד המשפט מנוסח באופן מוחלט ותובע לעצמו מעמד של עובדה הוא גורר חוסר אונים. אם אני בטוח שיקרה לי משהו רע, אין לי מה לעשות יותר. אך אם זהו רק ביטוי לפחד או למחשבה שלי, אני יכול לפעול בקשר לכך. **למשל, ללמוד איך להגן על עצמי ובעיקר, לחזור כרגע לעיסוקי היום-יומיים.**

אפשרות נוספת לתרגול: (הדוגמא כאן אינה מהמבצע)

מורה: בואו נראה כיצד לעבוד עם ארבעת הצעדים הללו ונתייחס לדוגמה שאינה קשורה למבצע:
למשל המשפט: **"אני שקוף, אף אחד לא סופר אותי!"**, כתגובה לכך שחברים שלי לא הזמינו אותי למפגש חברתי (המורה כותבת את המשפט על הלוח).
עכשיו נסו אתם לעשות את התהליך בעזרתך.

האירוע: חברים התאספו ביחד ולא הזמינו אותי.

1. **זיהוי המחשבה:** המחשבה שחלפה בראש: **"אני שקוף אף אחד לא סופר אותי!"**.

דברי המורה: מה התלמיד אמור לעשות?

2. שימת סימן שאלה בסוף המשפט: "אני שקוף? אף אחד לא סופר אותי?"

כאשר אני שם סימן שאלה בסוף המשפט, אני בעצם שואל את עצמי אם הטענה נכונה אך לא ממש בודק אותה (בדרך כלל אני יודע שהיא לא נכונה בצורה גורפת. לפעמים עצם הטלת הספק גורמת להחלשת המחשבה...)

דברי המורה: מהו השלב הבא?

3. התייחסות למחשבה כאל הרגשה/תחושה שאותה חווים עכשיו, ולא כעובדה; "אני מרגיש עכשיו

שקוף ושאף אחד לא סופר אותי

4. חשיבה על פעולה שאפשר לעשות בעקבות השינוי.

הדבר הכי טוב שאני יכול לעשות עכשיו זה לא לתת למחשבה הזאת לבאס אותי עוד יותר. אמצא לי משהו טוב לעשות עכשיו, אולי אתקשר לחבר אחר ומחר אשקול לבדוק מדוע לא הוזמנתי.

חלק שלישי: המשחק 'המלך אמר' עם מחשבות מכשילות

הסבר למורה: המטרה היא להתרשם עד כמה הפנימו התלמידים בשלב זה מהי מחשבה מכשילה. המאמץ בתרגיל הוא גם סביב מיקוד הקשב. כדאי להתחיל לתת את ההוראות באיטיות, ורק אם יצליחו הילדים להגביר את המהירות.

הוראות המשחק

דברי המורה: עכשיו נבצע את מה שלמדנו בדרך של משחק. זוכרים את המשחק 'המלך אמר'? נשחק בו עם מחשבות מכשילות. האתגר לא קל. אתם תעשו את מה שאומר רק אם ניסחתי את הוראה באופן מאוזן, ולא תפעלו על-פי ההוראה אם זיהיתם אותה כמחשבה מכשילה. דוגמאות:

המלך אמר שאין סיכוי שתרימו ידיים – לא מבצעים

המלך אמר שהוא חושש עכשיו שלא תרימו ידיים – מרימים ידיים

המלך אמר שלעולם לא תרימו את הכתפיים – לא מבצעים

המלך אמר שהוא מרגיש עכשיו שלעולם לא תרימו כתפיים – מרימים כתפיים

המלך אמר שאתם חייבים להצליח לכווץ אגרופים – לא מבצעים

המלך אמר שאתם מרגישים עכשיו שאתם חייבים להצליח לכווץ אגרופים – מכווצים אגרופים...

המורה תדגיש באינטונציה את המילים שמשנות את המחשבה ממכשילה למאזנת, כדי להקל על הילדים.

חלק רביעי: תרגול בקבוצות

המטרה: להיווכח כיצד משתמשים התלמידים בטכניקה בכוחות עצמם.

המורה תבקש מהתלמידים לכתוב על דף מחשבה מכשילה שעלתה בדעתם בהווה או בעבר, ולשלשל את הדפים לתיבה קטנה או למעטפה. המורה תערבב את הפתקים, תחלק את הכיתה לשתיים, ותורה לכל קבוצה לבחור נציג שעליו יהיה לאזן משפט אחד. המורה תעניק נקודות בהתאם להצלחה באיזון המשפט. הקבוצה המנצחת היא זאת שבסוף התחרות (לאחר 5 - 6 משפטים) תזכה במרב הנקודות.

לתרגול בקבוצות: המורה תבקש מהתלמידים לכתוב על דף מחשבה מכשילה שעלתה בדעתם בהווה או בעבר, ולשלשל את הדפים לתיבה קטנה או למעטפה. המורה תערבב את הפתקים ותוציא אותם לחלוקה לכיתה. כל קבוצה של ארבעה ילדים תקבל ארבעה פתקים או ארבע מחשבות, ותנסה לעבד אותם על-פי מודל ארבעת הצעדים. המורה תעבור בין הקבוצות ותסייע להן. ההגדרה לתלמידים של מחשבה מכשילה - מחשבה שמציגה משהו באופן מוחלט, ובמקרה שלנו גם באופן שלילי.

דיון בכיתה: המורה תבקש מכל קבוצה להציג דוגמה אחת לפני כל הכיתה, בעיקר אם התקשתה עם אחת הדוגמאות.

הערה למורה: ייתכן שהילדים יציגו משפטים בעייתיים ויתעקשו שהם נכונים תמיד ולא רק משקפים כרגע את ההרגשה שלהם. לדוגמה: "המורה לא אוהבת אותי". במקרה כזה יוקצה פרק זמן קצר לשלב של הטלת הספק, וכדאי לסיים בסגנון: "ייתכן מאוד שאת/ה מרגישה/ך בעוצמה רבה, גם אם זו המציאות, כדאי לטפל בה ולא להישאר חסר אונים. במקרה כזה, כדאי לפנות לאדם מבוגר שיוכל לעזור לך בנושא זה" (הורה, אני - המחנכת או היועצת, זו כבר הכוונה לפעולה). יש להקפיד, שהמשפט החלופי בתיקון המחשבה, גם אם אינו אופטימי, יכוון לפעולה ויחלץ את הילד ממצב של חוסר אונים.

ייתכן שהילד יציע מחשבה שכבר מראש הוא הטיל בה סימן שאלה (?), למשל "מה יהיה איתי?" מחשבה כזאת נובעת מן התחושה ש"יהיה לא טוב". יש להעמיק ולחשוף את המחשבה הזאת. כאשר המחשבה מנוסחת מראש כהרגשה או כמחשבה, הדגש הוא על הזמן – **כרגע, עכשיו**, ובעיקר על **ההכוונה לפעולה**.

למורה: בכל מקרה כדאי להתמקד בדוגמאות שהתלמידים יביאו הקשורות למבצע, לצורך שיפור ההתמודדות עתה עם חוויית המבצע.

חלק חמישי: ניתוח מקרה לצורך המשך תרגול בבית

המטרה: לעזור לילדים להשתמש בטכניקה בעתיד וללא ליווי של מורה. חלק זה אינו הכרחי. אם התלמידים עייפים, אפשר לוותר עליו ולהטיל עליהם תרגיל בית.

דברי המורה: הייתי רוצה שנוכל לעשות את הדברים גם כאשר אנחנו מחוץ לכיתה. לכן ננסה לעבוד על מקרה לא נעים שקרה לאחד מכם.

ניתוח מקרה

המורה תבקש מאחד הילדים לספר על השינוי לרעה במצב הרוח שלו בימים האחרונים. היא תבקש ממנו לזהות את האירוע שבעקבותיו הרגיש לא טוב. אחר כך תשאל אותו איזו מחשבה חלפה במוחו באותה עת. אם הילד לא יזהה, המורה יכולה לשאול אותו: מה על-פי ההיגיון עשוי היה לחלוף במוחך באותו זמן.

דוגמה:

איתי מספר, ששמע את הוריו מדברים על המבצע בפנים מודאגות מאוד. על-אף שלא שמע בדיוק הדברים העכירו מיד את מצב הרוח שלו.

המורה: איזו מחשבה חלפה בראשך בזמן שהורייך דיברו ביניהם?

איתי: לא יודע, לא זוכר.

המורה: **מה על-פי ההיגיון עשוי היה לחלוף בראשך כאשר שמעת את הוריקן מדברים בפנים מודאגות?**

איתי: אם הם מפחדים, אז גם עליהם אני לא יכול לסמוך.

המורה: **טוב, אז אחרי שזיהית את המחשבה, מה תעשה עכשיו?**

איתי: אשים סימן שאלה.

המורה: בבקשה עשה זאת!

איתי: אם הם מפחדים, אז גם עליהם אני לא יכול לסמוך?

המורה: מצוין, עכשיו **נסה להחליף במחשבה מאזנת שתכוון אותך לפעולה.**

איתי: העובדה שהם מודאגים גורמת לי פחד עכשיו, שאולי אני לא יכול לסמוך עליהם. אז, אולי אדבר איתם ואשתף אותם בדאגה שלי...

דברי המורה: בימים הבאים ננסה לזהות בכיתה ומחוצה לה משפטים מוטעים שבהם אנחנו משתמשים מדי יום. אתן לכם שתי דוגמאות: "אני חייב לקבל ציון מצוין בבחינה" או "אתה שקרן". כאשר אתם נתקלים בדוגמאות כאלה, נסו לעבד אותן בדרך שאותה נקטנו כאן והביאו כמה דוגמאות למפגש הבא.

חלק שישי: תרגיל הפיל הוורוד

דברי המורה: ננסה לראות אם אפשר לסלק מחשבות. דמיינו עכשיו פיל ורוד. קצת מוזר, נכון. בכל אופן נסו לעשות זאת.

עכשיו נסו **שלא לחשוב** על פיל ורוד בדקה הקרובה. בדקה הקרובה אסור לכם לחשוב על פיל ורוד... כל שנייה שאתם חושבים על פיל ורוד תעלה לכם בציון אחד פחות ... סתם... פשוט אסור לכם לחשוב על פיל ורוד...

כעבור דקה – האם היה אפשר שלא לחשוב על פיל ורוד?

למורה: רוב הילדים יודו בכך שזה היה בלתי אפשרי.

המורה: כפי שנזכרתם בתרגיל, לא ניתן **לגרש מחשבות**, אבל עכשיו נלמד שהעובדה שלא ניתן לסלק אותן לא מותירה אותנו חסרי אונים לחלוטין.

חלק שביעי : שליטה במיקוד הקשב

מטרה: לעזור לילדים להשתחרר ממחשבות מטרידות שנשארות גם לאחר שהודינו בכך שהן מוגזמות.

דברי המורה: לעיתים אנחנו יודעים שהמחשבות שלנו מוגזמות אך הן לא פוסקות מלהטריד אותנו. לעיתים הן מופיעות כמעין תחושה לא טובה או מעיקה. מה ניתן לעשות בקשר לכך?

תרגיל מודל הדלת

המורה: אני מבקשת מתנדב שיצא לרגע מן הכיתה וידפוק על הדלת כדי להיכנס חזרה. **הערה למורה:** על מנת להדגים לתלמידים כיצד ניתן לא 'לשתף פעולה' עם מחשבה מטרידה, נמחיש להם את אי-פתיחת הדלת לאורח בלתי רצוי. כך גם ביחס למחשבה מטרידה - אפשר שלא נפתח בפניה את הדלת על-אף שהיא 'דופקת' בראשנו כאורח בלתי רצוי. לצורך ההדגמה נוציא את אחד התלמידים מהכיתה ובבקש ממנו לדפוק בדלת על מנת להיכנס חזרה. נאמר לו שבשום אופן לא ייכנס, אלא אם כן נפתח לו. אנו לא נשיב לו, והוא ככל הנראה ידפוק חזק יותר בהדרגה. כך נמחיש לתלמידים **שהמחשבה המטרידה נשארה מעבר לדלת, וכעת כל שנותר הוא רעש שאיתו עדיין לא תמיד קל להתמודד.** אפשר להנחות את התלמיד שיוצא, שאם לא נפתח לו את הדלת, הוא יכול לדפוק חזק יותר (אך בלי לשבור את הדלת...).

מורה: תני הוראה למתנדב לצאת ולהתחיל לדפוק בדלת. אל תפתחי אותה. יש לחכות עד שהוא יגביר את עוצמת הדפיקות ואז לומר לתלמידים: האם אפשר **להתעלם** מהרעש? – **קשה מאוד**, כמעט בלתי אפשרי. האם אפשר **לחיות** עם הרעש? – כנראה שכן, אפשר להתרגל. **מה קורה בסוף?** התלמיד שמחוץ לכיתה **התייאש**, ולבסוף השתרר שקט. ייתכן שהחניך לא יתייאש וימשיך לדפוק, אבל עם הזמן אנחנו נתרגל לרעש ונפסיק לשמוע אותו, בדיוק כפי שכוח ההרגל גורם לנו שלא לשמוע רעשים שונים במועדון או כמו זה של מזגן..

הערה למורה: בזמן שהתלמיד ידפוק בדלת יתר התלמידים יכולים לשחק במשחק 'המלך אמר'. המורה תכניס את החניך ותודה לו על שיתוף הפעולה. **מורה:** כפי שנוכחנו בתרגיל, הדבר נכון גם ביחס למחשבות המדאיגות שלנו. הן יכולות **לדפוק בדלת שלנו (בראשנו)** גם אם איננו רוצים בכך. אנחנו לא יכולים **להתעלם מהן**, אך אנחנו לא חייבים **לפתוח להן את הדלת ולשתף איתן פעולה**, אלא בזמן המתאים לנו! אין ספק שאם מחליטים שלא לפתוח הן יכולות **להמשיך לדפוק ולהרעיש**, כפי שעשה התלמיד, אבל **אנו נתייחס לכך כאל רעש. קל יותר לפתוח את הדלת ולהפסיק את הרעש**, אך בל נשכח - האורח הוא בלתי רצוי - אלה הן

המחשבות הטורדניות שלנו, וכבר עייפנו מהן. אנחנו משוועים להיפטר מהן אך אין לנו מצליחים לסלקן, לכן אין לנו ברירה אלא לשאת את ה'רעש' עד שהן תתעייפנה ותסתלקנה! עכשיו נניח, שמי שמבקש לבקר אתכם הוא ילד 'מקובל', שאתם מעוניינים בחברתו, אך בכל פעם שהוא מגיע נגמר הביקור בעלבונות כלפיכם ואתם מצטערים על בואו. עכשיו הפיתוי לפתוח את הדלת גדול יותר, נכון? אך אתם יודעים שהביקור לא יסתיים בטוב, והבררה אם לפתוח בפניו את הדלת או לסרב בידכם.

תוספת למורה: אפשר להשתמש באותה דוגמה עם הטלפון הסלולרי. אין לנו יכולת לשלוט על האנשים המתקשרים אלינו, אך ניתן לסנן שיחות, אפילו אלה שאנו מתפתים לענות להן, אך מסתיימות בדרך כלל בעוגמת נפש.

המורה: עתה נעמוד על הקשר שבין השכן שהידפק על דלתנו לבין המחשבות והתחושות שאין לנו מצליחים להשתחרר מהן. אנחנו חשים שהמחשבות מטרידות אותנו שוב ושוב ואנו חסרי שליטה. האם נותרו לכם מחשבות ודאגות הנוגעות למבצע? המורה תקבץ מחשבות כאלה מפי הילדים.

דברי המורה: עכשיו אולי נבין מדוע אנחנו לא מצליחים להשתחרר מהן. המחשבה, כמו החבר, מגיעה בשני צעדים. הצעד הראשון שלה הוא מעין 'דפיקה' בראש והצהרה 'אני כאן', והיא איננה נתונה לבחירתנו או להתייעצות איתנו אם לפקוד אותנו או להימנע, בדומה לחבר שמבקר או למי שמתקשר בטלפון. אבל הצעד השני - פתיחת הדלת או שיתוף הפעולה שלנו עם המחשבה - נתון לשליטתנו. בידינו הבחירה אם לשתף פעולה עם המחשבה, משמע לפתוח לפניה את הדלת, או להימנע משיתוף פעולה, ולהותירה בחוץ.

הסבר למורה: את יכולה להדגים בעזרת המחשבות שעליהן ידווחו הילדים.

דברי המורה: עכשיו נציג את אחת המחשבות המדאיגות, שייטכן שתמשיך להטריד אותנו שוב ושוב, למשל: "מה יקרה אם שוב יפלו פתאום טילים?"

דברי המורה: האם מחשבה כזו מפתה אותנו ומעוררת את הרצון 'לפתוח בפניה את הדלת' ולשתף איתה פעולה? כלומר, להמשיך לדון ולדוש בה. כדאי לדון עם התלמידים בשאלה ולהוביל אותם להבנה, שלעיתים קשה לוותר על המחשבות האלה.

דברי המורה: ננסה להבין מדוע קשה לנו לוותר על המחשבות האלה?

סיכום הדין: **לפעמים נראה, שיהיה זה לא אחראי מצידנו אם לא נקדיש מחשבה לנושא כלשהו. הרהור או התבוננות לעומק מעניקים לנו תחושה של התמודדות.** האומנם המחשבה הזאת מסייעת לנו? אם עלינו להתכונן לנפילה חוזרת של טילים, נמהר לפעול ולהכין את עצמנו כראוי, אך אם כבר מוכנים אין בה במחשבה כדי לסייע לנו.

עד היום ניסינו לסלק מחשבות טורדניות, האומנם אפשר?
דברי המורה: אם כך, אנחנו כבר יודעים מה אין לעשות כאשר מחשבה מטרידה אותנו.

1. אין טעם לנסות לסלק אותה, כי היא תשוב ותטריד ללא הרף.
2. לא רצוי לשתף איתה פעולה, מפני שהיא לא תניח לנו. אם 'פתחנו את הדלת' בפניה נתקשה להשתחרר ממנה.

אם כך, מה נותר לנו לעשות?

ייתכן שהתהליך איננו מסובך כל כך. בידינו הבחירה שלא 'לפתוח את הדלת' בפניה ולהתייחס למחשבה כמו לרעש רקע כי היא הרי לא תיעלם! היא אומנם לא תסתלק מיד, ועלולה 'להרעיש' עוד זמן-מה, אך לבסוף תתפוגג לה. גם הילד שהקים רעש עם הקשותיו החוזרות בדלתכם הלך לו, מאחר שמנעתם ממנו מלהיכנס פנימה.

מה נעשה בפעם הבאה כאשר תגענה אלינו מחשבות מכשילות ומטרידות?

1. ננסה לנסח אותן מחדש באופן מאזן ולעבור לפעולה.
2. אם הן תמשכנה להטריד, לא נשתף איתן פעולה ונתייחס אליהן כמו לרעש מטריד שאינו מפחיד. נוכל לומר לעצמנו את המשפט הבא "זהו רעש. אני לא פותח את הדלת".

הסבר למורה: אם השתמשת בטלפון כדוגמה תוכלי לומר: "זהו רעש. מותר לי לסנן את השיחה".
הערה למורה: לפעמים, מתוך הרגל, יכולה המחשבה להסתנן מבלי שנשים אליה לב. לכן, ברגע שזיהינו אותה, נעצור ולא נשתף איתה פעולה.

חלק שמיני: סיכום

למדנו לזהות ולנסח מחדש מחשבות מכשילות כדי לאזן את הרגשתנו. נעזרנו במשחק 'המלך אמר', תרגלנו בכיתה וגם בקבוצות בסיוע דוגמאות שונות, ואף למדנו, שאם מחשבות ממשיכות להטריד אנחנו מסוגלים שלא למקד בהן את הקשב שלנו ולא לשתף איתן פעולה. מעודד לדעת, שניתן למנוע את העיסוק המתמיד במחשבות מטרידות גם לאחר אירועים קשים כמו ימי לחימה ונפילת טילים.

חלק תשיעי: תרגול בבית

עד השיעור הבא נסו לזהות מחשבות מכשילות שאתם עסוקים בהן לפעמים. שינוי לרעה במצב הרוח שלכם הוא סימן המאותת לעצור ולשאול:

מה קרה?

מה חלף לי בראש? או, מה על-פי ההיגיון חלף במוחי?

אם זיהיתם את המחשבה, תוכלו לפעול בשני שלבים:

לשים בסופה סימן שאלה, לנסח אותה מחדש כמחשבה מאזנת יותר, ולשאול כיצד תוכלו לפעול בקשר לכך.

אם מציקות לכם מחשבות מדאיגות חוזרות, נסו שלא לשתף איתן פעולה, ואמרו: "זהו רעש, אני לא פותח את הדלת", וחזרו לעיסוקים שלכם.

מפגש 3

בניית מאגרי התמודדות

מטרת המפגש השלישי

התמודדות בימי שגרה בעזרת גיוס פניה המגוונים של האישיות, והעצמת התפקוד האישי של התלמידים, על מנת שיישאו באחריות לעצמם במרחב האישי והקבוצתי.

מבנה המפגש ופרק הזמן המשוער

1. בדיקת המטלות לבית (כ-5 דקות)
2. חזרה על תרגול הנשימות (כ-5 דקות)
3. התמודדות (כ-20 דקות)
4. פעילות לזיהוי דרכי התמודדות (כ-20 דקות)
5. סיום - בלונים ורגשות (כ-15 דקות)
6. דברי סיכום של המורה (כ-5 דקות)

חלק ראשון: בדיקת המטלות לבית

התלמידים יציגו דוגמאות של מחשבות מכשילות שזיהו, ויספרו על הדרך שלהם להתמודד איתן על-ידי ניסוחן מחדש כמחשבות מאזנות או בוותר על ההתמקדות בהן.

חלק שני: חזרה על תרגול הנשימות

כשלוש דקות של נשימה איטית. הדגישי בתרגול את עקרונות הנשימה: שאיפת אוויר נינוחה שאיננה מאומצת, נשיפת אוויר איטית, ונשימה בקצב קבוע שנוח לאדם. כל משתתף יוכל לבחור את דרך התרגול - אם בעיניים עצומות או פקוחות, ומי שלא ירגיש בנוח לתרגל נשימות, יתבקש שלא להפריע לאחרים.

חלק שלישי: התמודדות

רקע למורה

קושי אישי בהתמודדות יכול לבוא לידי ביטוי בהופעת סימפטומים גופניים ונפשיים. כל תלמיד עלול לחוות קשיים אחרים בעקבות ימי הלחימה. ההתנסות הבאה עשויה לתת מענה לצרכים מגוונים. המורה: לכולנו קשיים ובעיות בלתי פתורות, אך בידינו כלים ומשאבים להתמודד איתם.

נוכל לדמיין זאת בעזרת נדנדה או מאזניים. בצד האחד של הנדנדה מונחים הדברים שמקשים עלינו ומאתגרים אותנו, אלה שגוזלים את מיטב כוחנו. נקרא להם 'אתגרים'. ובצד השני של הנדנדה מונחים כלים ודרכים שאנו מכירים שנועדו להתמודדות עם אתגרים אלה. אחת ממטרות המפגשים של 'חוסן' היא להוסיף כלים חדשים למאגר שבידינו, שיעזרו לנו להתמודד עם האתגרים.

יצירת נדנדת חוסן כיתתית

הערה למורה: יש להכין מראש אבנים, פתקים, קלקרים או חלוקי נחל בגדלים שונים, וחשוב שמספרם יהיה למעלה מפי שניים ממספר התלמידים בקבוצה. וכן להכין דפים חתוכים לרצועות ונייר דביק.

יש להניח את האבנים במרכז החדר.

המורה: אני מבקשת מכל אחד מכם **לחשוב על קושי** מסוים שאיתו הוא **התמודד בעבר**. הבאתי לכאן אבנים שונות, ואני מבקשת שתבחרו אבן שתייצג עבורכם את הקושי הזה. נסו לנסח אותו במילה אחת, רשמו אותה על נייר, והדביקו אותו על האבן שבחרתם.

מלבד זאת, בחרו אבן שתייצג עבורכם את **הדרך שבאמצעותה התמודדתם עם הקושי**. נסו לנסח את אופן ההתמודדות במילה אחת או שתיים, רשמו אותן על נייר, והדביקו אותו על האבן שבחרתם.

יש להניח במרכז החדר **שתי סלסילות** ובהן האבנים - סלסלה אחת תיוחד לאבני האתגרים-קשיים, והאחרת - לאמצעי ההתמודדות.

יש לאפשר **לחלק מהתלמידים להציג** את הקשיים שהם בחרו, ולאחר מכן לבקש מהם לתאר את דרך ההתמודדות שלהם. **ייתכן שבתחילה יהיה קל יותר להציג קשיים הנוגעים לכיתה כולה ולא דווקא לפרטים**. מומלץ שהמורה תעלה בעיות או אתגרים משלה כדי לשכנע את התלמידים לשתף פעולה. כדאי **לשים לב, שתלמידים לא ינדבו אחרים** להעלות את בעיותיהם, וכל אחד יתמקד בבעיות שלו.

דברי המורה: הציפייה שלנו היא לחזור לתפקידי המתבגר והתלמיד המוכרים לנו. חזרה זו תסייע לנו לשוב לשגרת החיים, להמשיך להתמודד עם אתגרי היום-יום, ובין היתר, להצליח בלימודים.

חשוב שנשים לב לתחומים הבאים: (המורה תרשום את שם התחום, ותבקש מהתלמידים לתת דוגמאות. במידת הצורך תשלים בהתאם לנקודות הבאות)

א. גוף ועשייה - היכולת להיות בריא ומתפקד (מרוכז, קשוב, פעיל וחיוני): תזונה נכונה, ספורט, יוגה, תחביבים, שינה, נתינה, עזרה לאחר.

ב. רגשות - היכולת לתת ולקבל אהבה ולפעול במסגרות החיים שלנו: משפחה, כיתה, חברים, קהילה.

ג. חשיבה ולמידה - היכולת להיות סקרן ולומד (מבין ויודע יותר על המצב באמצעות שיחות, הרצאות, אינטרנט וקריאה בתחומים רלוונטיים כגון שלום, טרור, התמודדות עם לחצים, ובתחומים אחרים כמו מדע, ספרות, אמנות ועוד).

ד. ערכיות ואמונה - היכולת להתקדם ולהרגיש שווה, בעל ערך, מוסרי, אזרח טוב, תלמיד טוב, בן או אח טוב, אדם מאמין, מתפלל.

ה. היכולת להתקדם לקראת מטרות משמעותיות בחיים, לצמוח ולהגשים אותן.

דברי סיכום של המורה: במפגשים הקודמים ניסינו להתבונן בחוויות האישיות שלנו ופיתחנו כלים להתמודדות עם מחשבות מכשילות. בעזרת תרגיל נשימות והרפיית שרירים והמשחק 'המלך אמר' נוכל לווסת מתח ולתפקד טוב יותר. והנה אנו שוב יחדיו לאחר החודש הקשה שעבר על כולנו, משתדלים להקשיב לכל אחד מהחברים שמתאר את החוויות שלו, ולעצמנו - לחוויות שלנו. ביקשנו ללמוד ולהבין איש את רעהו, כשהמטרה הראויה העומדת לפנינו היא להיות קשובים לזולת, אכפתיים ומעורבים. כל אלו יהיו חלק מדרך התמודדות שנציג לפניכם.

חלק רביעי

פעילות לזיהוי דרכים להתמודדות והפעלתן במרחב האישי והקבוצתי

הסבר המהלך: הכיתה תתחלק לארבע תת-קבוצות על-פי התחומים:

גוף ועשייה

רגשות

חשיבה ולמידה

ערכיות ואמונה

(או שתי קבוצות לכל נושא, סך הכול שמונה תת-קבוצות).

המתבגר יכול לייחס חשיבות בחייו לאחד או יותר מארבעת התחומים האלה ולהציבם כמטרת חיים. בתום הדיון יתקבל מאגר כיתתי שממנו יהיה אפשר לדלות מטרות להתנסות, להוסיף ולשנות.

על כל קבוצה להציע לכיתה דרכי התמודדות בתחום שלה, שיעזרו לתלמידים לחזור לתפקוד מלא (המורה תקדים ותיתן דוגמאות). בתום הדיון הקבוצתי תתאסף הכיתה לדיון במליאה, וכל קבוצה תציג את הצעותיה.

בתום הדיון יבחר כל תלמיד ויכתוב (לעצמו) משימה אישית לקראת השנה הבאה. המליאה תבחר משימה כיתתית אחת או יותר (אימוץ מועדון קשישים וכד').

דברי המורה: עשיתם עבודה נפלאה. התחלנו בתיאור החוויות שעברנו בתקופת המבצע, שחלקן היו קשות. הקשבנו לכל אחד ואחד, למדנו להישאר נינוחים יותר גם בשעה שאנו מדברים על הפחדים שחוונו. גילינו את הכוחות שלנו והגדרנו את דרכי ההתמודדות המתאימות לנו כדי לחזור ולתפקד בכל תחומי החיים.

חלק חמישי: סיום - בלונים ורגשות

הסבר למורה: עד כה תרגלנו איזון ושליטה בגוף, ונהנינו מהאיזון כששוחחנו על חוויות רגשיות מורכבות. כעת נתרגל יכולת שליטה בביטוי הרגשות הקשים. חשוב להדגיש, כי לכל ביטוי של רגש בנוכחות אדם אחר או כלפיו נדרשת התחשבות ביכולתו של הזולת לספוג ולהתמודד. הבלון ייצג גם את עצמנו ('שלא נתפוצץ מהרגשות הכלואים בנו') וגם את הזולת הקרוב ביותר ('שלא נפוצץ אותו'). לכן הדגש הוא על **ניפוח הבלון מבלי לפוצץ אותו**. גם כאן חוזר הרעיון של איזון ושליטה. אנחנו נעביר לבלון את הרגשות הקשים באופן מבוקר, כדי לא לפוצץ אותו (רצוי לממש חלק זה של המפגש

עם בלונים ואין לוותר עליו גם אם אין ברשות המורה בלונים. במקרה כזה תציע המורה בלון וירטואלי, שגם ביחס אליו יש להיזהר שמא 'יתפוצץ').

דברי המורה: עכשיו אנחנו עומדים לסיים את הפעילות שתסייע לנו לעבור לשגרה בהדרגה. אני מקווה שהתהליך שעברנו והתכניות שתכננו לעתיד כבר עוזרים לנו להרגיש טוב יותר עם עצמנו. אני מניחה שכל אחד מאיתנו נושא עדיין שארית של רגשות לא טובים. מי שרוצה יכול לנסות להשתחרר מהם, לפחות עכשיו. לצורך זה נשתמש בבלונים! כן, בלונים...

נתרכז עכשיו לדקה אחת או שתיים ברגשות כמו מתח, פחד, עצב, כעס, אשמה, בושה, קנאה ושנאה, שעדיין אנו חשים או שטבועים בזיכרון שלנו. בבקשה, שמרו על שקט בזמן שכל אחד יהיה מרוכז בעצמו וברגשות שהוא עדיין נושא איתו... **המורה תניח לילדים דקה אחת או שתיים כדי להתרכז ברגשות האלה.**

נפחו בלון גדול, כמו הרגשות שחשתם או שאתם עדיין חשים. אל תקשרו את הבלון. בזמן שאתם מנפחים אותו דמיינו שכל הרגשות הקשים שלכם נכנסים לתוך הבלון. גם אם הרגש חזק מאוד נסו שלא להגיע לשלב שבו הבלון יתפוצץ.

תחשבו שהבלון מייצג אותנו ('שלא נתפוצץ מהרגשות הכלואים בנו') וגם את הזולת הקרוב ביותר ('שלא נפוצץ אותו'). לכן, חשוב למלא את הבלון מבלי לפוצץ אותו.

החזיקו את הבלונים והתמקדו ברגשות שלכם. המתינו כמה שניות כדי להרגיש אותם... אם אתם מרגישים שעדיין אתם כולאים רגשות נוספים העבירו אותם בנשיפה לתוך הבלון כעת... תחושו כיצד הרגשות שלכם חודרים לתוך הבלון... זכרו, השתדלו שלא לפוצץ את הבלון גם אם מתחשק לכם... עכשיו החזיקו את הבלון למעלה. כשאומר "**עכשיו!**", פתחו את הידיים ושחררו את הבלון. **מוכנים? התכוננו... ו... עכשיו!**

למורה: אם יתפוצץ בלון תוכל המורה לומר, שלעיתים אנו חשים כה כועסים או כה טעונים רגשית, שקשה לנו לשמור את הרגשות בתוכנו, ושעלינו ללמוד דרכים להתמודדות עם תחושה זו. **אם חלק מהילדים ישחררו את הבלונים שלהם לפני מתן ההוראה**, יכולה המורה לומר, שלפעמים הרגשות גורמים לנו למתח כה רב עד שאנו מאבדים שליטה, לא מצליחים להקשיב ולכוון את הפעולות שלנו. גם עם מצבים כאלה עלינו ללמוד להתמודד.

אפשר לשחרר את הבלונים בחצר או במקום פתוח ומאוורר, כדי לנשום אוויר נקי ולחדש אנרגיות חיוביות (לא לשאוף בחזרה את האוויר עם האנרגיות השליליות שהוצא מהבלונים).

חלק שישי: דברי סיכום של המורה והכיתה

במפגש הראשון תיארונו חוויות מגוונות מתקופת ימי הלחימה, חלקן היו קשות. למדנו להיות קשובים זה לזה, להישאר נינוחים יותר כאשר אנחנו מדברים על הפחדים שחווינו, וגילינו משהו על הכוחות שלנו.

במפגש השני למדנו לזהות מחשבות מכשילות, להחליף אותן במחשבות מאזנות ומקדמות. למדנו גם שאל לנו להשתעבד למחשבות המכשילות, ובאפשרותנו לשלוט בהן אם נבחר שלא לשתף איתן פעולה.

היום, בתחילת הפגישה תרגלנו נשימות איטיות, ואני מקווה שתאמצו אותן ככלי לאיזון ולשליטה. חיפשנו דרכים להתמודדות עם תחושות שליליות כדי לחזור למצב של תפקוד והתפתחות, ואפילו קבענו לעצמנו מטרות אישיות ומטרה כיתתית. אני שמחה מאוד על כך, ומקווה שאתם חשים כמוני. עיבדנו את המחשבות שלנו, למדנו שאנחנו לא חייבים 'לפתוח לפנינו את הדלת' וכיצד אפשר להניח להן.

על-אף ההתמודדות שלנו והשיבה לשגרה נותרו עדיין רגשות קשים. את השארית הזאת ניסינו לשחרר עכשיו בעזרת המשחק בבלונים. נראה לי שהוא היה מצחיק ומשחרר. אני מקווה שכל אלה יסייעו לנו להמשיך את שנת הלימודים כשכולנו מחוזקים יותר ופנינו לעתיד. האם מישהו רוצה להוסיף משהו על הלמידה שלו במפגשים האלו?

דיון קצר

מורה: בהצלחה לכולנו בהמשך הדרך, והלוואי שזאת המלחמה האחרונה!