



ג'וינט ישראל אשלים | יחד בעשייה חברתית למען ילדים, נוער וצעירים במצבי סיכון | JDC | משרד העבודה והשירותים החברתיים

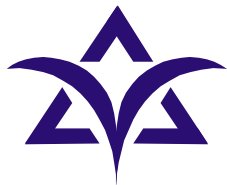


חוסן בונים בימים של שקט

תכנית להתמודדות עם לחץ בשגרה ובחירום
עבור צוותי הפנימיות והחניכים

עמותת נט"ל והמרכזיה החינוכית הארצית של "ילדים בסיכוי"





הלב פתוח לרווחה

מדינת ישראל

משרד הרווחה והשירותים החברתיים

אגף לשירותים חברתיים ואישיים
שרות ילד ונוער



פנימיות השירות לילד ונוער כמו כל מדינת ישראל, מתמודדות מעת לעת עם איומים ביטחוניים קיומיים. איומים המחייבים הערכות שוטפת ומתוכננת כדי להבטיח באופן מרבי וככל הניתן את המשך תחושת הביטחון החשובה לתפקוד המסגרות בה מתגוררים ושוהים ילדים וצוותים מקצועיים המטפלים בהם. חוסן מקצועי לצוות הוא גם חוסן לילדים.

שמירה על חוסן, חיזוקו וביסוסו בעת רגיעה, תאפשר תפקוד תקין בשעת חירום, אותו האויב מנסה לשבש.

ניסיון העבר הביא אותנו לכנס פעם נוספת את השותפים הנאמנים שלנו כשהמטרה הפעם היא בניית תוכנית פעולה שתתבסס על הכוחות המקצועיים המקיפים את הילד במרחב פנימייתי: מנהלים, אנשי צוות טיפולי, מדריכים ואנשי חינוך ולהעניק להם את הכלים הדרושים להבטחה של תחושת החוסן המוסדי והביטחון של כל החניכים.

ניתוחי אירועי חירום הראו שהסביבה הקרובה והזמינה היא התורמת המרכזית לצמצום הנזקים בעת אירועי חירום. אני תקווה שהכלים המקצועיים שפותחו ע"י השירות, ג'וינט אשלים, עמותת ילדים בסיכוי – המועצה לילד החוסה ועמותת נט"ל יסייעו לכם במשימה זו.

בברכה,

דליה לב שדה

מנהלת השירות



המציאות הביטחונית בארצנו חושפת את הילדים למצבי לחץ וחירום מתמשכים. מצב חירום מאופיין בחוסר ודאות ואיום בפגיעה פיזית והוא גורם לשיבושים ברצף שגרת החיים. במצב זה, כולנו, מבוגרים וילדים כאחד, חווים רגשות קשים כגון פחד וחרדה.

מחקרים שונים הראו שכתוצאה ממצבי לחץ וחירום מתמשכים, אחוז הילדים בישראל הסובלים מתסמינים של פוסט-טראומה הינו גבוה בהשוואה לבני גילם בעולם המערבי. עובדה זאת מתעצמת, כאשר מדובר בילדים שכבר חוו בעברם אירועים טראומטיים אישיים כמו במקרה של ילדי הפנימיות.

במהלך מבצע "צוק איתן", בזמן שהפנימיות באזור הדרום חוו שגרת חירום מתמשכת קשה ונדרשו להתמודד עם מצבים מורכבים, התקבלה ההחלטה לשפר את ההיערכות למציאות שכזו, אל מעבר למצבים ולפתרונות נקודתיים (אד הוק).

בשילוב ידיים של מספר גופים מקצועיים, ובעזרתה הנדיבה של יהדות ארה"ב, הוחלט להקים מרכזיה חינוכית לנושא החירום ולפתח חומרים, כלים וידע יישומי אשר יעזרו לצוותי הפנימיות לעזור לילדים בשעת חירום.

עמותת אשלים, אשר קמה במטרה לפתח תכניות, מענים ושירותים לילדים, נוער וצעירים במצבי סיכון ומשפחותיהם, רואה את ההתערבות בשעת חירום כאחד התחומים המקצועיים החשובים העומדים לפתחה. אנחנו מאמינים שסיוע לצוותים החינוכיים המתמודדים בשטח, תוך הגברת חוסנם האישי והמקצועי, הינו מהלך חיוני אשר יאפשר להם לטפל בילדים באופן מיטבי בעתות הצורך. כשמה של התכנית, "חוסן בונים בימים של שקט".

בהזדמנות זו, ברצוני להביע תודה לאנשי משרד הרווחה ולעמותת "ילדים בסיכוי" אשר חברו לאשלים, זיהו את הבעיה, הכירו בנחיצות ובחשיבות של הפעולה ועזרו לממש את המענה המקצועי. תודה מיוחדת לצוות הנפלא של המרכזיות החינוכיות של "ילדים בסיכוי" ובראשם, אביבה עזר, אשר לקח את המשימה בשתי ידיים מושטות, והצליח לייצר מרכזייה מדהימה בעלת ערך רב ביותר.

תודותינו שלוחות גם לנט"ל ולפנימיית חב"ד - קרית מלאכי.

בברכה,

ד"ר רמי סולימני

מנכ"ל אשלים





מייקל ג'ורדן, כוכב הכדורסל מס' 1 בעולם, שהביא את יכולות האדם בספורט בכלל ובכדורסל בפרט למקומות הכי גבוהים שאפשר, אמר תמיד שמעבר לכישרון הדבר המשמעותי ביותר שהביא אותו לאן שהגיע היו האימונים היום יומיים. מאות קליעות לסל שהוא ביצע באופן סיזיפי באימונים בכל יום, לטעמו היו הסיבה העיקרית להצלחתו במשחקים עצמם ולא הכישרון הטבעי.

העבר והמציאות באזורנו מביאה אותנו במחזורים כמעט קבועים למצבי חרום ומשבר כפי שחוונו במבצע האחרון ב"צוק איתן" ובקודמים לו ובוודאי לצערנו יהיו גם בעתיד. היכולות שלנו ובעיקר של הצוותים והילדים בפנימיות להתמודד עם מצבי קיצון אלו בזמן אמת יקבעו על פי מה שיעשה דווקא בזמן רגיעה. בדיוק כפי שמייקל ג'ורדן אמר על עצמו. האימונים שאתה עושה ביום יום, בשוטף ולא תחת לחץ, מביאים אותך להתמודד הרבה יותר טוב במצבי הלחץ והמשבר.

ככל שנדע להכין את הפנימיות, ככל שהמדריכים יהיו יותר מאומנים וידעו מה לעשות וככל שהילדים יהיו מתורגלים כמעט באופן אוטומטי לפעול ולהבין מול מה הם עומדים, נוכל להפחית את החרדה והמשבר בזמן אמת.

אני גאה שהייתה לנו ב"ילדים בסיכוי" הזכות להוביל באמצעות הצוות המדחים של המרכזייה החינוכית בראשות אביבה עזר ובעזרת עמותת אשלים, משרד הרווחה, עמותת נט"ל ופנימית חב"ד קריית מלאכי את המרכזייה החינוכית הראשונה בארץ למצבי חירום.

שיתוף הפעולה והחיבור שקיים באופן נפלא כל כך בין עמותת אשלים, שרות ילד ונוער ועמותת "ילדים בסיכוי" הוכיח שוב כי בכוחות מאוחדים אנחנו יכולים לפרוץ גבולות ולהביא פתרונות מתקדמים לתוך עולם הפנימיות.

אין לי ספק שהתוכנית שנבנתה בקריית מלאכי תשרת נאמנה את כל הפנימיות בכל הארץ, שכן ברור לכולנו כי המשבר הבא לא יהיה לצערנו רק בדרום או באזור מסוים אלא כלל ארצי.

המרכזייה החינוכית שיושבת עמוק בלב התוכן הפנימייתי בעשרות פנימיות בכל הארץ ובעזרה ותמיכה של כל השותפים לקחה על עצמה את המשימה להעביר ולתדרך את הצוותים והילדים לקראת אותו אתגר.

בברכה

ירון בראון

מנכ"ל ילדים בסיכוי



קיץ 2014 ומבצע "צוק איתן" הציבו אותנו מול מציאות קשה ואינטנסיבית בדרום. אזעקות נשמעו ללא הרף, רעש ירוט הטילים קרע את השמיים ופנימיות הדרום מצאו עצמן מתפקדות לילות כימים תוך ריצות אין סופיות למרחבים המוגנים. קייטנות הקיץ השתבשו בעוד הצוות מנסה לייצר עולם תוכן ופעילות הפגה סביב השעון להרפיית המתח. לדאבוננו הייתה זו רק שיאה של מציאות מתמשכת אשר עדיין מאיימת לפתחנו.

ילדים הגדלים במצב של איום מתמשך נמצאים בחרדה קיומית. על אחת כמה וכמה ילדים החיים בפנימיות ונמצאים מלכתחילה ברמות מתח ומצוקה גבוהים. המציאות משפיעה גם על הלך הרוח של הצוות. בשעת חירום מציפה את כולם דאגה למשפחות שנותרו בבית, ילדים וצוות גם יחד נושאים עומס כבד של חרדה, מתח, תסכול וכעס. הדי הלחץ ממשיכים ונותנים את אותותיהם גם עם עבור זעם והמצוקה הרגשית אינה מתפוגגת באחת.

תכנית "חוסן בונים בימים של שקט" נהגתה כחלק מתהליך הלמידה הנובע מניסיון הפנימיות במהלך "צוק איתן" וכמרכיב משמעותי בהבניית ההיערכות לשעת חירום. התכנית מכשירה צוות וילדים להתמודד עם מצבי לחץ, כחלק מהפעילות הנהוגה בשגרה, כדי שבבוא העת יהיו בידיהם הכלים להתמודד בצורה מיטבית עם מציאות מעוררת חרדה.

לבניית התכנית חברו חמישה גורמים מרכזיים: ג'וינט אשלים, השירות לילד ונוער במשרד הרווחה, עמותת נט"ל, תכנית המרכזיות החינוכיות של "ילדים בסיכוי – המועצה לילד החוסה" ופנימיית בי"ס למלאכה הר חב"ד. שתוף הפעולה אפשר לבחון את צרכי השעה במבט רחב ולייצר מענה קונקרטי, פשוט וזמין, חוצה גילאים ובעלי תפקיד בפנימייה.

הטרוג התכנית:

- התאמת תכנית לצורכי הפנימיות, לחיזוק החוסן האישי והקבוצתי. פיתוח משאבי התמודדות עם מצבי לחץ ומשבר.
- ערכה מובנית לעבודה תהליכית בקבוצת הילדים, עם זאת מודולארית, המאפשרת המשך עבודה ותרגול עם כל אחד ממרכיביה בנפרד.
- הכשרת הצוות החינוכי לחיזוק הכוחות של הילד ויצירת אקלים קבוצתי המעודד תחושת שייכות.
- תמיכה בצוות החינוכי בפנימייה, יצירת מרחב בטוח להתנסות לקראת הפעילות עם הילדים.
- מודל היערכות לשהות עתידית במרחב המוגן. ערכות זמינות להפעלה ופעילויות הפגה מותאמות.

בברכת ימים שקטים לכולנו,

לילך מגנאג'י

הנחייה ופיתוח תוכן
תכנית המרכזיות החינוכיות
"ילדים בסיכוי - המועצה לילד החוסה"

המחלקה הקהילתית

עמותת נט"ל

אביבה עזר

ראש תחום המרכזיות החינוכיות
"ילדים בסיכוי - המועצה לילד החוסה"



גזון העניינים

7	מהו חוסן נפשי?
8-9	"כוחה של קבוצה" - פעילות לחיזוק תחושת השייכות
10-12	"עזרה ראשונה" - איך מתמודדים במצבי לחץ?
13-14	"אין כמוני" - דימוי עצמי וערך עצמי
15-17	"לחשוב בכיוונים שונים" - פעילות לפיתוח חשיבה גמישה
18-19	"רגשי" - פיתוח שפה רגשית, הרחבת המנעד הרגשי והיכולת להמשיג אותו
20-21	"להקשיב ולא לריב" - תקשורת בינאישית יעילה
22-23	"יום אחד..." - דמיון ויצירה
24	סיכום



מהו חוסן נפשי?

חוסן הוא היכולת שלנו לחזור לתפקד אחרי ארוץ קשה או מצב ששינה את המציאות שלנו. היכולת להתמודד עם אתגרים, להתגבר על משברים ועל אכזבות תוך שימוש בפתרונות יצירתיים.

ה"יכולת" הזו נרכשת וניתנת לחיזוק.

התכנית מחולקת על פי נושאים, שהם חומרי הגלם בבניית החוסן: שייכות, ערך עצמי, גמישות, רגש, הקשבה ודמיון. היא בנויה בהתאמה לשלבי התפתחות הקבוצה.



לאורך התכנית, המתובלת במשחקים, סרטונים ודיונים קצרים, נתרגל כלים מ**תיק "העזרה הראשונה"**.

מתוך תיק העזרה הראשונה נשלף טכניקות ועזרים להתערבות ברגעים של קושי. רגעים בהם אנו מגיבים לאירועים בצורה לא מותאמת בסערה או פגיעה.

תיק העזרה הראשונה ילווה אותנו מפעילות אחת לשנייה: נשימות הרפיה, הרפיית שרירים, כדורי לחץ, מפתח להקשבה טובה וטכניקות בוויסות רגשי.

מערכי הפעילות יכולים להתפרש על פני מספר מפגשים בהתאם לקבוצה ולנושא. מומלץ להעביר את הפעילויות בתהליך קבוצתי על פי הסדר המפורט בחוברת זו ובהמשך לשלב את פעילויות החוסן והתרגילים בהתאם לצרכים שעולים מהשטח.

סדר הנושאים לפילוף:

1. "כוחה של קבוצה" - פעילות לחיזוק תחושת השייכות
2. "עזרה ראשונה" - איך מתמודדים במצבי לחץ?
3. "אין כמוני" - דימוי עצמי וערך עצמי
4. "לחשוב בכיוונים שונים" - פעילות לפיתוח חשיבה גמישה
5. "רגשי" - פיתוח שפה רגשית, הרחבת המנעד הרגשי והיכולת להמשיג אותו.
6. "להקשיב ולא לריב" - תקשורת בינאישית יעילה
7. "יום אחד..." - דמיון ויצירה



1. כוחה של קבוצה - אהרן פזילוב, אביצוק גרוס, שייכות

רקע

כמה מילים על הערך שבתחושת השייכות:

הצורך להרגיש "שייך" הוא צורך קיומי בסיסי של האדם. תחושת השייכות מספקת חווית מוגנות, משמעות וערך.

אנחנו מרגישים ש"יש לנו מקום" כאשר אנחנו אהובים, נחוצים ומסוגלים לעשות דברים גם אם לא תמיד העשייה שלנו עונה על מלוא הציפיות...

א הוב

י חוצ ← שייך

י כול

הקבוצה היא מרחב בה ניתן לבנות ולחזק את תחושת השייכות של כל אחד. אנחנו רוצים להיות חלק מהקבוצה. לקבוצה יש כח. יחד ניתן לעשות הרבה יותר ממה שיכול האחד...

מטרה

לתת ולקבל

בפעילות המוצעת אנחנו מזמינים את הילדים לקחת חלק במשימות קבוצתיות. המשימה הראשונה מצודדת ומדגישה את הרציון של השתתפות ולקחת חלק. המשימה השנייה מצודדת ומדגישה את הרציון של שיתוף וקבלת תמיכה.

ציוד

1. "חפצים": קופסאות, תיקים, כיסא ועוד...
2. ציוד להקרנת הסרטון: ברקו, מסך, לפטופ...
3. ערכת המשחק "אבן נגולה מעל ליבי"

מהלך הפעילות

הזמן אפלים: המשימה היא לבנות את המגדל הגבוה ביותר מחפצים שיש ברשותם תוך דקה ושחייב להישאר יציב. האתגר הוא להגיע לגובה רב עוד יותר בניסיון השני תוך דקה.

דיון קצר - אילו היינו מבקשים מילד אחד לבצע את המשימה, האם היה עושה זאת טוב יותר? מה היה לו יותר קשה ומה היה לו יותר קל? מה היה קורה אילו היינו מבצעים את המשימה עם חבר?

סרטונים - כוחה של קבוצה: <https://www.youtube.com/watch?v=mSWeNBVsLvg>

דיון קצר - כאשר כל חברי הקבוצה לוקחים חלק במשימה, כוחה של הקבוצה גדל והוא רב מסך החלקים... בנוסף, קבוצה מתחזקת כאשר החברים בה משתפים אחד את השני וחולקים עם החברים דברים שקשים להם... כמו שניתן ללמוד מהסיפור הבא.





גריזל הגז

אביזרים: חבל ארוך (לפחות 8 מטר)

המדריך יחזיק בידו את קצה החבל, יעביר אותו למשתתף היושב מימינו ויבקש ממנו לומר את המילה הראשונה העולה לו כאסוציאציה (מילה העוברת לו בראש) כשאומרים "קבוצה"

החבל יעבור כך מאחד לשני, עד שכולם אוחזים בו.

נקשור את שני הקצוות שלו ונזמין את כל המשתתפים לעמוד במעגל ולהכנס פנימה כשהחבל מתוח בקו המותן מאחוריהם.

המדריך ינחה את המשתתפים: "יש לנו משימה להישען כולנו לאחור בבטחון... בואו ננסה... מה חשוב לעשות כדי שנצליח?"

- לשמור על רמת מתח החבל.

- לשים לב לאחרים.

- להתאים את עצמינו בגובה ובמידת ההישענות.

כעת כשהתאזנו, בואו ננסה...

- לעזוב ידיים.

- להרים רגל ימין...להוריד.

- בואו נתגלגל לימין...ועכשיו לשמאל.

- ננסה להתכופף לישיבה..."

לסיכום התרגיל יתייחס המדריך ליכולות הקבוצה הנשענת על הכוחות של כל אחד ואחד מחבריה. מומלץ לחזור לתרגיל בסוף התכנית ולראות את השינוי.

"העיר והמשותק" / על פי ממשיל המשלים הצרפתי פלורין (1755-1794)

בעיר קטנה ביבשת אסיה חיו שני אנשים אומללים. האחד היה עיור והאחר משותק. שניהם היו עניים עד כדי כך שהתחננו לאלוהים שיקצר את חייהם. לשם מה להמשיך לחיות כך? שאל כל אחד מהם את האל.

יום אחד הגיע העיור לקבץ נדבות בכיכר השוק ושמע לפתע את תפילותיו של המשותק. הוא התרגש מאוד. סוף סוף פגש מישהו שסובל בדיוק כמוהו. התיישב העיור ליד המשותק והם החלו לדבר. לא חלפו יותר מכמה שעות והם הפכו לידידים טובים. "לי יש את הסבל שלי- ולך יש את הסבל שלך! הבה נפעל יחד ואולי נסבול פחות", הציע העיור. "מה פתאום", השיב לו המשותק, "אני לא מסוגל לצעוד אפילו צעד אחד בעצמי, ואתה אינך רואה דבר. מה טוב בשני אסונות יחד? איזו תועלת תצמח לנו אם נפעל יחד?"

"איזו תועלת?" קרא העיור. "תשמע, לשנינו יחד יש כל מה שצריך: לי יש רגליים ולך יש שתי עיניים. אני אשא אותך על גבי, ואתה תהיה לנו מורה דרך. אני אצעד בשבילך ואתה תראה בשבילי."

מאז מגיעים השניים למקומות רחוקים, מוצאים פרנסה טובה וחיים יחד באושר.



אזן (אזה אף איזי) - לקט משחקים שמטרתם שיתוף בין חברי הקבוצה לחזק הקשר והלכידות הקבוצתית.



קישור לפעילות: <http://shorturl.at/bhtA3>



2. "לזרה ראשונה" – איך מתמודדים בשלל אלף?

רקע

אנחנו חווים לחץ כאשר יש פער בין צורך או הכרח ובין היכולת שלנו למלא אותו. זה קורה לנו כאשר יש עלינו צומס גדול או הרגשה שאין לנו שליטה על מה שקורה. לחץ מתעורר גם במצב של שינוי לא צפוי, מריבה או כישלון במשימה. אילו סוגי לחץ אנחנו מכירים? לחץ חברתי, לחץ להישגים, לחץ להתרגל למה שלא מוכר ולהתקבל...לחץ בטחוני...

לחץ משפיע עלינו בכל אחד מהמרכיבים הבאים: **גוף, מחשבה, רגש, התנהגות.**

זאף אנחנו מרגישים שינוי בקצב דפיקות הלב, נשימה מואצת, כיווץ שרירים ולעתים אפילו כאבי בטן או כאבי ראש.

האשזר מאופיינות בדמיון של דברים קשים ולא נעימים שעומדים להתרחש

ראשית של פחד, בהלה, דאגה וחוסר אונים מציפים אותנו

התנהגות של פעילות יתר או הימנעות או שיתוק.

במהותו לחץ הוא מנגנון הגנה חיובי. הוא גורם לנו לפעול ולהתקדם. לחץ בעוצמות גבוהות ומהסוג שמשתק אותנו, גורם למצוקה וקשיי תפקוד ולכן חשוב להכיר את התגובות האוטומטיות המאפיינות אותנו במצבים אלה וללמוד דרכים להשפיע עליהן.

מטרות

- לחוות לחץ כהתנסות דרך משחק.
- הבנת המנגנון ההישרדותי שמסביר מדוע אנו מגיבים כך.
- למידת טכניקות שמסייעות בהפחתת הלחץ.

ציוד

1. כדורים רכים וחפצים נוספים שניתן לזרוק ולתפוס: בובה, כרית קטנה, שקית פסטה וכו'.
2. ציוד להקרנת הסרטונים: ברקו, מסך, לפטופ
3. ללימוד נשימות הרפייה: בועות סבון, קשיות

מהלך הפעילות

א' א' איני קבוצתי: הקבוצה מקבלת משימה למסור בסדר קבוע כדורים מאחד לשני מבלי שיפלו על הרצפה.

כדי לקבוע את הסדר נקיים סבב ראשון שבו מעבירים כדור ג'אגלינג במעגל מיד ליד. המשתתפים יזכרו למי מסרו את הכדור במקור.

עכשיו נשנה מקומות!

בסבב הבא, המשתתפים ימסרו למי שמסרו במקור

עכשיו לא רק כדור אחד יעבור אלא עוד ועוד ולא די בכך...גם חפצים נוספים שאינם כדורים "יתעופפו" באוויר.



חשוב! לא מרימים מה שנפל על הרצפה.
דיון קצר- מה מלחץ במשחק? עומס.. שינוי לא צפוי... איבוד שליטה... טעויות של עצמינו ושל אחרים (מעצבן)
מה הרגשתם בגוף? מתח... דפיקות לב...
אילו מחשבות עברו בראש? זה הולך ליפול לי... ילעגו לי
איך הגבתם ללחץ? התיישבתם? האשמתם? פרשתם מהמשחק?
מתי זה עוד קורה לנו שאנחנו נלחצים בחיים? לפני מבחן... בזמן מריבה... אם המורה כועס...
איך אנחנו מגיבים? כועסים.. צועקים... מפסיקים לעשות מה שאנחנו עושים... קופאים במקום

מדוע אנחנו מגיבים כך ללחץ?

רטיון "מה קורה לנו בשעת לחץ?": <https://www.youtube.com/watch?v=GOR8sDaOd4w>



כלי ראשון מתיק העזרה הראשונה- **מד לחץ**. לזהות ולהבין את הלחץ והתגובה האוטומטית.

מציירים על לוח או על בריסטולים קטנים "מדי לחץ" אישיים ומסמנים מספרים מו (נמוך ביותר) עד 10 (שיא!)

ושואלים: **כל אחד לפי הערכה אישית שלו עד כמה מרגיש "לחץ" כעת?**

עד כמה מרגיש "לחץ" בזמן שכדורים וחפצים התעופפו במשחק?

עד כמה מרגיש "לחץ" לפני מבחן?

עד כמה מרגיש לחץ בזמן אזעקה בתרגיל?

עד כמה מרגיש לחץ כשהיו אזעקות בקיץ של מבצע "צוק איתן"?

כאשר אנחנו עוצרים ואומדים את רמת הלחץ שלנו אנחנו עוזרים לעצמנו לחזק את מנגנון הוויסות הפנימי שלנו.

זיהינו? מדדנו?

כעת, חשוב להעריך **האם הלחץ מתאים למצב? האם יש באמת סכנה? או שהלחץ נובע מפחד? האם הלחץ עוזר לנו או שאולי פוגע ביכולת שלנו לתפקד?**





כדי להוריד לחץ נשלוף מתיק העזרה הראשונה את שיטת **נשימות ההרפיה**.

ראשית, נבקש מהמשתתפים בספירה ל3 להיצמד בחזקה לכיסא כאילו הייתה רעידת אדמה...חזק ככל שניתן עד שנאמר להם לשחרר.

עם השחרור נישאל: **מי נשם תוך כדי?**

בדרך כלל יעידו המשתתפים במבוכה וגם בצחוק שהפסיקו לנשום...

אנחנו נסביר שאילו היינו מחכים עוד דקה, וודאי היו שבים לנשום באופן אוטומטי, אולם היו אלה נשימות לא סדירות.

כמו בתרגיל, כך בחיי היומיום...כאשר אנחנו חווים לחץ, מיד משתבשת הנשימה. לכן, כדי להפחית לחץ, נדאג לנשום נשימות הרפיה.

נלמד את הקבוצה נשימות באמצעות קשיות או בועות סבון. הדגש הוא על הוצאת אויר איטית ומבוקרת

דרך מומלצת וקלה היא לספור עד 3 בשאיפה נוחה, לספור עד 3 עם החזקת האוויר ולנשוף את האוויר החוצה בספירה של 6. מומלץ לקחת אוויר דרך האף ולנשוף אותו החוצה דרך הפה.

כדי להמחיש למשתתפים את ההשפעה שיש לנשימות על הגוף, ניתן להיעזר **במדחומי ביופיזיק**.

נמדוד טמפרטורת קצה (של קצות האצבעות) לפני הנשימות.

נתרגל שלוש סדרות של 3*3*6

נמדוד טמפרטורת קצה להשוואה.

כאשר אנחנו מרפים הטמפרטורה עולה! מאחר והדם זורם בחופשיות לקצוות הגוף.



3. "אין כאוני" - מהלך פעילות איזוק הילד העצמי

רקע

הדימוי העצמי הוא הידע שיש לנו על עצמנו...איך אנחנו נראים, אילו תכונות יש לנו, איזו התנהגות אופיינית לנו.

המונח ערך עצמי מתייחס לשאלה- עד כמה אני אוהב את עצמי ועד כמה אני מרגיש שווה בעיני עצמי. ילד שלומד לאהוב את מי שהוא, הוא ילד מאושר יותר, בריא יותר וחסין יותר למצבי לחץ, לדחייה חברתית, לכישלונות, אכזבות ומצוקות.

ערך עצמי חיובי מתגבש במרחב שבו יש מסרים חיוביים חוזרים על תכונות, התנהגויות ועל עצם נוכחותו של הילד בעולם. חוויות חיים של הצלחה וערך יוצרות תבניות חיוביות של חשיבה חיובית וכך מתפתחת גישה חיובית בדפוסי ההתנהגות.

לערך עצמי גבוה, אך לא מופרז, יש תרומה משמעותית ליכולת ההתמודדות עם מצבי חיים משתנים.

מטרות

יצירת הזדמנויות למתן חיזוקים סביבתיים לצורך חיזוק העצמי ועלייה בערך עצמי

ציוד

1. ערכת המשחק "איזו חיה אני", דפים, טושים
2. ערכת משחק "ביגו אין כאוני", טבעות מתכת ליצירת צרור מפתחות
3. ציוד להקרנת הסרטון: ברקו, מסך, לפטופ

מהלך הפעילות

בפעילות הקודמת לימדנו נשימת הרפיה. בואו ניזכר...**מומלץ לפתוח כל פעילות בנשימות.**

זה רק אני והגיה שלי... כל משתתף יבחר תמונת חיה ממבחר התמונות שפרושות על הרצפה. ניתן להזמין את הילדים לשתף בסבב מה התכונות הבולטות של אותו בעל חיים שבחרו.

בשלב הבא הם יתחלקו לשלוש והמשימה שלהם היא ליצור חיה חדשה שמורכבת מהשלושה. הילדים יתנו לה שם ויציירו אותה על בריסטול.

לאחר מכן יציגו השלוש את ה"יצור" החדש ויתארו אותו - בית הגידול, תכונות וחזקות.

קישור לפעילות: <http://shorturl.at/nxSV1>

אין כאוני - המשתתפים ילמדו להבחין בין התכונות החיצוניות והפנימיות. הם יבחרו 8 כרטיסי תכונות שמאפיינות אותם במיוחד ויניחו על הלוח.

קישור לפעילות: <http://shorturl.at/eguJ6>

דיון קצר - עם איזו תכונה התלבטתם? עם איזו תכונה אתם הכי שמחים? איזו תכונה הייתם רוצים לרכוש? מה דעתכם על התכונה שקיבלתם מהחבר? האם יש תכונה שהייתם מעדיפים להחליף?



בסוף הדיון, המשתתפים יאגדו את הכרטיסים שלהם לצרור "מפתחות" וייקחו איתם (למגרה האישית או לקלמר)

זוכרים את **תיק העזרה הראשונה?** בואו נבדוק שינויים שאולי היו היום לפי **מד הלחץ**...

בדיקת לחץ- האם לאורך הפעילות הרגישו שינוי במתח שלהם/ ההתרגשות?

יש טכניקה נוספת טובה להרפיה של הגוף **דרך כיווץ**.

בפעילות היום "פרקנו והרכבנו" חלקים: "פרקנו" את תכונותיהם השונות של בעלי החיים והרכבנו אותם מחדש. ואחר כך התייחסנו לחלקים בנו. תכונות ומאפיינים..

גם שיטת ההרפיה באמצעות כיווץ עובדת לפי התייחסות לחלקים שונים בנפרד, הפעם לחלקים של הגוף:

סרטון כיווץ והרפיה ג'ייקובסון: https://www.youtube.com/watch?v=4h_valJQSE0



רקע

היכולת להסתגל ולהתמודד תלויה מאוד בגמישות לנוע בין מצבים. גמישות מחשבה היא יכולת להסתכל על מצב מסוים ביותר מזווית אחת, להעריך את התגובה שלנו ולפעול בהתאם.

גמישות רגשית היא היכולת להרגיש רגשות מנוגדים באותו הזמן כמו למשל: שמחת ניצחון במשחק וכאב מסוים על הרגשת התבוסה של חבר קרוב.

כאשר אנחנו לומדים לאמוד את רמת הלחץ ופועלים כדי לאזן אותו, אנחנו פועלים בגמישות ויכולים להרגיע את עצמינו.

מטרות

לחוות שינוי של מחשבה, רגש והתנהגות בלמידה ההתנסותית

ציוד

1. תמונות עץ/ שיבולים לפני ואחרי הסערה(ניתן להקרין או להציג תמונות על בריסטול)
2. מטפחות לכיסוי עיניים וחפצים לפיזור אם מתאים
3. כדורי לחץ

מהלך הפעילות

הצגת שתי תמונות: עץ גדול / שדה של שיבולים לפני ואחרי הסערה



דיון מקדים: מה חזק יותר? התגובות הראשונות תהיינה ודאי...העץ...נשאל מה הופך אותו לחזק? הגודל, השורשים המסועפים באדמה, הגזע הרחב והיציב וכו



הצגת התמונות של עץ גדול/ שדה שיבולים אחרי סערה...העץ קרס...השיבולים ניצבות...

ומה דעתכם עכשיו? מה אפשר את עמידות השיבולים? המדריך ידגיש את הגמישות.

באילו עוד מצבים חשוב שאנשים יהיו גמישים כדי לא להיפגע? ספורטאים לדוגמה. לפני פעילות ותחרות משקיעים חלק מהזמן לחימום ומתיחות כדי לשמור על גמישות הריר בכדי שלא ייתפס או יקרע.





המשתתפים יתחלקו לזוגות. אחד הילדים יכסה את עיניו. המוביל יוליך אותו במסלול מכשולים בתוך החדר או מחוצה לו. יש אפשרות לתת למשתתפים משימה תחרותית לאסוף חפצים מהרצפה ללא דיבור. בסיבוב השני, בני הזוג יתחלפו.

בתום המשחק ישאל המדריך איך הרגישו המשתתפים בכל תפקיד...מה היה להם קשה, מה הם אהבו יותר? נכון את הדיון לחוויה של השינוי שעובר עלינו במעבר ממצב עיוור למצב מוביל. מטרת הפעילות היא לחזק את ההבנה שגם אם אנחנו מרגישים יותר ביטחון להוביל, יש מצבים שצריך לסמוך על מישהו אחר. חשוב שנפתח גמישות לעבור מעמדה אחת לשנייה. יש ילדים שמרגישים יותר נוח להיות תלויים במישהו ועבורם זה יכול להיות מלחיץ להוליך מישהו אחר.

דיון קצר: באילו מצבים בחיים שלנו יש צורך להתגמש? בשעת משחק למשל, משחקים ואז צריכים לחכות בתור. בשיחת קבוצה, נאמרים דברים שלא נסכים איתם ...

ומתי עוד?

סיפור קצר על גמישות חשיבה:



"זוג סנדלים" / סיפור הודי בן זמננו

הרכבות בהודו עמוסות תמיד. האנשים מצטופפים בקרונות ולפעמים גם עולים לישיבה על הגג. יום אחד איבד נוסע שישב על גג הקרון את אחד מסנדליו: הסנדל נפל מרגלו ונחת לצד המסילה.

לעצור ולשאול את המשתתפים: מה עובר לו בראש?... מה הוא מרגיש?

בואו נשמע מה הוא עשה...

האיש חלץ במהירות את הסנדל מרגלו השניה והשליך גם אותו לצד המסילה.

לעצור לרגע ולזהות סימני הפתעה...

נוסע שישב לידו התפלא מאוד ושאל אותו למה עשה זאת.

"אין לי מה לעשות עם סנדל אחד בלבד", השיב לו האיש, "ואם ימצא מישהו את הסנדל שנפל מרגלי, לא תהיה לו בו שום תועלת. עדיף שימצא זוג סנדלים".

דיון קצר: האם צפיתם שזה מה שיעשה הנוסע כאשר נפל הסנדל מרגלו? מה דעתכם על הבחירה שלו? מה אפשר לו לעשות את הבחירה? לכוון לרעיון של הגמישות הנדרשת כדי לחשוב בכיוונים חדשים. לעבור מחשיבה שלילית לחשיבה חיובית. לראות את חצי הכוס המלאה ולהיות מסוגלים לראות, שגם כשאנחנו נתקלים או מפסידים, נוצרת הזדמנות חדשה למשהו טוב.

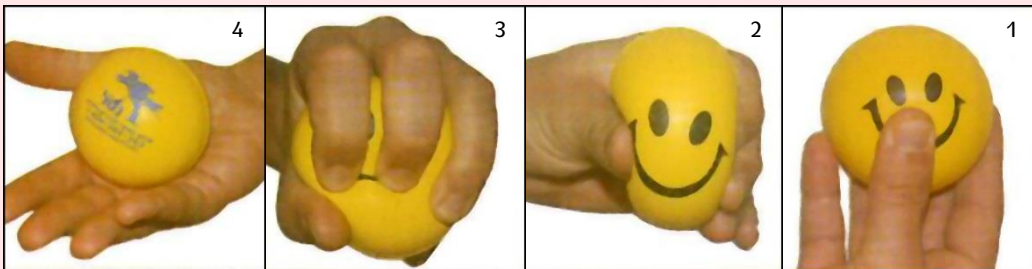




תרגיל עם כדורי לחץ טכניקה נוספת של שחרור והרפיה דרך כיווץ.

אני כדור אלף - כשאנא מגוים או פוגדים, גוכולו אלולו עלי גצק וכך להוציא עלי את הלצצים.

1. החזיקו את הכדור ביד ימין, כשהאגודל שלכם מונחת במקום האף שלי, ומעכו לי את הפרצוף. לחצו הכי חזק שתוכלו, ספרו עד 5, ותנו לי לנשום. עכשיו העבירו אותי ליד שמאל ועשו זאת שוב: כשהאגודל שלכם מונחת במקום האף שלי, לחצו הכי חזק שתוכלו, ספרו עד 5, ותנו לי שוב לנשום.
2. החזיקו את הפרצוף בין האגודל לאצבע, משני הצדדים (במקום האוזניים), כך שיהיה לי פרצוף מצחיק וארוך. לחצו הכי חזק שתוכלו, ספרו עד 5, ותנו לפרצוף שלי לחזור לעצמו. עכשיו החליפו יד ועשו זאת שוב: כשהאגודל והאצבע לוחצים אותי משני הצדדים, החזיקו הכי חזק שתוכלו, ספרו עד 5 ותנו לפרצוף שלי לחזור לעצמו.
3. שימו את כל כף היד שלכם על הפרצוף שלי ועשו אגרוף, לחצו חזק, ספרו עד 5 ושחררו את האצבעות שלכם. עכשיו החליפו יד ועשו זאת שוב: אגרוף סביב כל הפרצוף שלי, לחצו הכי חזק שתוכלו, ספרו עד 5, ושחררו את האצבעות שלכם.
4. הניחו את הכדור על כף יד פתוחה והזיזו אותי על כף היד והאצבעות, תנו לי קצת לרקוד אצלכם ביד והקפיצו אותי אל היד השניה שלכם. ביד השניה עשו זאת שוב: תנו לי לזוז על כף היד והאצבעות. העיפו אותי באוויר - קודם זרקו אותי ביד ימין ותפסו אותי באותה יד, אחר כך ביד שמאל, זרקו אותי ותפסו באותה יד. עכשיו זרקו אותי ביד ימין ותפסו בשמאל, ואז להיפך. איזה כיף!



אמרוט שאלוצים עלי, הלקחים אותי ולפלים צורקים אותי,

אני גמיד גוצר אלצמי וגמיד (שאר גמייק!

כשאמריים אלף מרגישים יוגר אוב!

כל פלים כשארגישים אלף או פוגד אוכל להיפצר בכדור כדי להרגישים יוגר אוב!

שאלת סיכום לקבוצה : מה משותף לכדור לחץ ולמי שמסוגל לעמוד בלחץ?

מקבל מכה וקופץ בחזרה... מעוות צורה וחוזר לחיך... מתגלגל... גמיש!!!

מאליפים כובלים - פעילות שעוסקת בגמישות חשיבתית על פי כובעי החשיבה של דה בוו

קישור לפעילות: <http://shorturl.at/pwAF1>



רקע

בכל יום אנחנו חווים מגוון רגשות כמו עצב, תסכול, שמחה, תדהמה, בלבול... הרגשות הם חלק מרכזי בחיינו. הם עולים בתגובה לאירועים שמקורם בחוץ או בתוכנו. רגשות מספקים לנו מידע חשוב על מה שקורה לנו ומובילים אותנו לפעולה. לעיתים רגש עצ לא מצליח לבוא לידי ביטוי או ההפך, מציף. בשני המצבים, המידע החשוב שהרגש אמור להעביר נחסם או מתפרש באופן מעוות וזה משפיע לרעה על התפקוד וגורם למצוקה.

מטרות

- ללמוד לזהות מגוון רגשות שעולים בנו, להבחין ולהבין מה הם מספרים לנו.
- לתרגל התמודדות עם רגש לא נעים שמציף
- להתייחס לרגשותיו של האחר ולנסות לזהות אותם.

ציוד

1. ציוד הקרנה: ברקו, מסך ולפטופ.
2. אפשרות ללוחות מחיקים וטושים תואמים.
3. ערכת משחק "רגשי": משחק קלפים ומשחק זיכרון.

מהלך פעילות

דיון : איך נגדיר מה זה רגש? ...

המדריך אוסף את התגובות ומסכם: זהו חוש נוסף על חמשת החושים שלנו. ההבדל הוא שחמשת החושים: ריח, ראייה, מגע, שמיעה וטעם קולטים מה שקורה בחוץ... והרגש קולט משהו מבפנים. הרגש מתאר את החוויה שלנו למשהו מסוים (כמו ריב עם חברה) או כללי (כמו הרגשה שיש בחופשה מהלימודים). מכיוון שהרגש בא מבפנים אז כל אחד יכול להרגיש דבר אחר... זה לא כמו כשיש ריח של ביצים ואז כולם מריחים ביצים...

אילו רגשות אתם מכירים? אילו רגשות "טובים" ואילו לא? מומלץ לרכז את התשובות בכתיבה על לוח או בריסטול.

בשביל מה לדעתכם צריך את כל העניין הזה של רגשות?

תארו לעצמכם שהיה כפתור שאם הייתם לוחצים עליו, הוא היה מבטל את הרגש. הייתם עושים זאת? המדריך יכוון לכך שהרגש נחוץ לנו.

הרגשות מכוונים אותנו... בואו נחשוב יחד למה....

למשל: פחד... איך פחד מכוון אותנו??? לזהירות....

כעס, עצב, קינאה...

אוצר הרגיש הכוא!



סרטון פרומו של "הקול בראש" ושיתוף קצר:

<https://www.youtube.com/watch?v=Z28WNCv6ZQg>



רזשי- משחק קלפים המבוסס על תגובות רגשיות למצבים מעוררים. כל משתתף פותח בתורו קלף מצב. על המשתתפים לבחור קלף של רגש שיכול להתאים כתגובה לקלף ה"מצב" שהניח חברם לקבוצה. החבר, בוחר מהאפשרויות שהציעו לו את הרגש שחווה באמת ומניח את הקלף הנבחר לערימה במרכז. המטרה היא לראות את המגוון הרב של הרגשות המתעוררים במצבים מאתגרים ולזהות את אלה הפועלים עלינו ועל חברינו.



קישור לפעילות: <http://shorturl.at/dlvUV>

אבל מה קורה כשהרגש חזק כל כך שאנחנו עומדים להתפוצץ???



כאשר אנחנו מוצפים ברגש עז, קשה לנו לחשוב בצורה הגיונית ומציאותית. מה שעוזר לנו במקרים רבים זה לגייס את הגוף כדי לחלץ את עצמינו מהמצב המבלבל. דמיינו את **לוח הבקרה** הפנימי שלכם... כן זה ששולט בקולות שבראש. יש על הלוח כפתור אדום למצבי הצפות וניתן להפעיל אותו. בואו נלחץ עליו... תנועה של אצבעות היד היא קטנה וייתכן שכלל לא יבחינו בה, כך שהיא בקלות יכולה להחזיר אותנו למצב תפקודי ומהר... לחיצה... סיבוב... ו"לייק".... נתרגל את הכלי הזה כמה פעמים כדי שנזכור.. ככל שנתרגל יותר.. עם הזמן אולי לא נצטרך להניע את האצבעות ורק נדמיין את התנועה כדי להחזיר את עצמינו לאיזון.

אסיכום:

- **אניזה על כפתור ציהוי הרגש**
- **הנמכה האנזמה של הרגש**
- **משהה מאוחר**

נתרגל: נשחזר רגע מהימים האחרונים שבו הרגשנו "מוצפים" מה קרה? זיהוי- הנמכה- עידוד

* לגרסה הסופית יצורף סרטון הסבר

זיכרון רזשי- משחק זיכרון מורכב שמסכם את המערך מבחינת תוכן ובנוסף יכול לזמן תגובות רגשיות להתייחסות.



קישור לפעילות: <http://shorturl.at/oBD58>



6. אהקשיב ולא אריב

רקע

היכולת להקשיב לאחר, היא אחת מאבני היסוד של תקשורת בין אישית יעילה. קיים הבדל בין הקשבה סבילה ובין הקשבה פעילה, שבה השומע הוא שותף פעיל בהבנת המסר על ידי זה שהוא מתעניין ומתייחס למדבר. זו פעולה לא פשוטה לביצוע, במיוחד בזמן לחץ ובעת מריבה, כאשר אנחנו מגיבים באוטומטיות מהמקום ההירדודתי. בנוסף לתכנים המילוליים, חשוב שנהיה ערניים למסרים לא מילוליים כמו קשר עין, רכינה לעבר האחר, הנהון והבעות פנים. כאשר אנחנו מקשיבים באופן פעיל, אנחנו מפתחים את היכולת האמפטיית- להיות לרגע בנעלי האחר ולנסות להבין את הצרכים והמניעים שלו.

מטרות

חיזוק יכולת ההבחנה בתקשורת בלתי מילולית
תרגול שלבים בהקשבה פעילה לשיפור התקשורת הבינאישית

ציוד

ערכת המשחק: "מה אומרות פני"

מהלך הפעילות

דיון מקדים: האם קרה לכם שרבתם עם מישהו רק כי לא הבנתם אחד את השני? ובמבט לאחור...יכול להיות שאילו הייתם מבינים את הצד שני, לא הייתה מתפרצת מריבה?

מה יכול היה לעזור לכם להבין טוב יותר? נכוון את הדברים לצורך בהקשבה ולתשומת הלב לתקשורת הבלתי מילולית

אומרים 80% מהתקשורת בין אנשים היא כלל לא בדיבור אלא בדרך ההתנהגות שלנו לפני, אחרי ותוך כדי דיבור: הטון, תנוחות הגוף והבעות הפנים.

ההאורית פני- משחק זיהוי וקריאת הבעות פנים בתקשורת בינאישית.

קישור לפעילות: <http://shorturl.at/imvEZ>





"הענבים" / סיפור עם פרסי רומי (1207-1273)

בחזית המסגד הגדול עמדו ארבעה מקבצי נדבות. אדם אחד יצא מן המסגד ונתן להם נדבה.
 "קחו את המטבע הזה וקנו לכם מה שתמצאו!" אמר להם האיש.
 "אני יודע מה נעשה," אמר הקבצן הראשון, שהיה פרסי. "עם המטבע הזה נקנה **אנגור**, ואותו נחלוק בינינו."
 "לא!" אמר הקבצן השני בערבית, "אני רוצה שנקנה עם המטבע הזה **עינאב**."
 "בשום פנים ואופן לא," אמר הקבצן השלישי, שהיה טורקי, "לא **אנגור** ולא **עינאב**! נקנה **אוזום**!"
 מקבץ הנדבות הרביעי היה יוני, וגם הוא לא הסכים עם חבריו: "לא, מה פתאום! מה שאני רוצה זה **סטפיל**!"
 וכך התווכחו והתווכחו.

והנה בלי דעת, כולם ביקשו את אותו הדבר, אבל כל אחד ביקש אותו בשפתו שלו: כולם ביקשו **ענבים**.
 אשכול ענבים נאה שבו יוכלו לשבור את רעבונם ולהרוות את צימאונם.

דיון: לפי הסיפור הזה, אם כולנו נדבר יום אחד באותה השפה, ייעלמו בעיות התקשורת בין בני אדם, אבל האם באמת כל הריבים בין בני אדם הם רק משום שהם דוברים שפות שונות? למה לדעתכם אנחנו לא תמיד מצליחים להבין את זה גם כשאנחנו דוברים את אותה השפה?

הקשבה

"יש לנו שתי אוזניים ופה אחד, כך שאנחנו יכולים להאזין כפול מכפי שאנו מדברים" (אפיקטטוס)

ומה קורה לנו באמת ביוזיאו?

בואו ניזכר ביום שלנו אתמול, מהרגע שהתעוררנו... בזמן ארוחת הבוקר... בהפסקה לקראת אמצע היום... פעילות אחה"צ... (לא כולל בשיעור...)
 למי הקשבנו ברגע שדיבר? מתי זה היה? איפה? כמה זמן הקשבנו? האם אנחנו זוכרים מה שאמר? ומה הייתה התגובה שלנו?
 וכעת, בואו נשחזר רגע שבו הרגשנו שמקשיבים לנו?
 לרוב, אנחנו חושבים שאנחנו "מקשיבים" טובים אבל לא מרגישים שמקשיבים לנו מספיק.

בואו נכיר כלי עזרה ראשונה שבאמצעותו נוכל לתרגל הקשבה:



מפתח להקשבה טובה!

👂 **מתפנים להקשיב עד הסוף**

👄 **פותחים את הלב**

👂 **שומת לב למה שנאמר** - עם מה אנחנו מסכימים? מה דומה למה שאנחנו מרגישים?

👂 **ולקיים את המחשבות שלנו**

נתרגל הקשבה בזוגות תוך שימוש במפתח. כל אחד יספר לחברו על היום הראשון בפנימייה (ניתן להציע אופציות אחרות/נוספות). בהתחלה זה מרגיש מלאכותי אבל ככל שמתרגלים זה זורם!



7. "יום ארג" - דמיון ויצירה

רקע

שימוש בדמיון מקל על מציאות קשה.

דמיון מודרך מפעיל את אותם החלקים במוח המעורבים בתחושת לחץ והוא עשוי להיות יעיל בהפגת המתח שנוצר מחוויות קשות. שיטות המבוססות על כוחו של הדמיון תורמות לא רק לרגיעה אלא מעוררות את המערכת החיסונית של הגוף למלחמה במחלות וכאב.

פעילות יצירתית, הסחת דעת, חלומות בהקיץ, מחשבות נעימות, אלתור, ניסיון לדמיין פתרונות נוספים לבציה, הומור, ראיית העתיד ולדמות כיצד הדברים יראו מסייעים בהתמודדות עם מצבי לחץ.

מטרות

1. חשיפה להשפעה של דמיון מודרך
2. חווית יצירה משותפת

ציוד

גליל נייר לציור קיר. צבעים, טושים, עיתונים, ניירות צבעוניים, דבק ומספריים.

מהלך הפעילות

דיון: איך הדמיון משפיע עלינו?

הדמיון (המחשבה על מה שיכול להיות) משפיע על הגוף ועל הרגש.

בואו נחווה את זה..

נעשה תרגיל קצר שממחיש לנו את ההשפעה של הדמיון על הגוף:

תרגיל הלימון-

אנא עצמו עיניים ושבנו על הכיסא. אני אדריך אתכם בדמיון למה שתעשו בדקה הקרובה. אתם נכנסים למטבח. על השיש יש לימון גדול וצסיסי. אתם לוקחים קרש חיתוך ובזהירות מוציאים סכין מהמגרה. מניחים את הלימון על גבי הקרש וחותכים את הלימון באמצע. הניחו את הסכין. קרבו את חצי הלימון לפה...ממ... אפשר להריח את הריח החמוץ...לאט לאט סחטו את חצי הלימון לפה...הרגישו את הטיפות נוחותות על הלשון....כעת חיזרו לכאן ופיקחו עיניים ...

מה התחושות בגוף? רוק...כווץ של שרירי הפנים והגוף...צמרמורת....



נעשה תרגיל ארוך יותר של דמיון מודרך כדי להמחיש את ההשפעה של הדמיון על הגוף והרגש. לפני שנתחיל אבקש מכם להיזכר ברגע לא נעים שהיה לכם בימים האחרונים או מחשבה מציקה ומטרידה... כעת נתחיל.



מקום בטוח-

מצאו תנוחה נוחה. חושו כיצד הגוף נתמך על ידי הכיסא. חושו בכובד הגוף ובחמימות שלו. שימו לב לאוויר הקריר הנשאף פנימה ולאוויר החמים שמפצפץ החוצה. נשמו עמוק ותנו לאוויר למלא את הבטן ונשפו החוצה אט אט. חיזרו שנית. שימו לב כיצד העיניים נעשות כבדות והעפעפיים רוצות להיסגר, קחו מספר שניות והניחו לעיניים להיעצם לאט. חושו כיצד הרגליים הופכות רכות יותר... גם הראש ושאר חלקי הגוף נעשים רפויים ורגועים. טיילו בדמיונכם ומצאו מקום נעים, מקום בו אתם מרגישים ביטחון, מקום בו אתם מרגישים מוגנים, אהובים... זה יכול להיות מקום מוכר ... הסתכלו סביב כאילו אתם נמצאים בו ממש עכשיו... שימו לב לפרטים... לצבע ולצורה... חושו בגוף את המקום... אם זו קרירות, ליטוף קרני שמש, אולי רוח נעימה... שימו לב לקולות סביב... ציוץ ציפורים... רחש גלים... נסו להריח את ניחוחות המקום... חושו כיצד אתם נינוחים ורגועים... אל המקום הזה בדמיונכם אתם יכולים להזמין אנשים אהובים... אנשים שמעניקים לכם חום... חבר... קרוב או בן משפחה... תוכלו לזמן למקום גם בעל חיים שאתם קשורים אליו... תנו לעצמכם ליהנות מהחום, הרוגע והשלווה של המקום הבטוח הזה... גופכם חמים ורפוי... רגוע ושלו... עתה... קחו תמונה למזכרת מהמקום הזה... ראו אותה בדמיונכם וחושו את השלווה והביטחון. שימו לב היכן בגופכם אתם חשים בנעימות כשאתם במקום הבטוח... חם בבטן או כתפיים רפויות... התמקדו בתחושה הנעימה והגבירו אותה בכל פעם שתבקשו תוכלו להיזכר בתמונת המקום הבטוח שלכם... לעולם לא יוכלו לקחת אותה מכם... מעתה, בכל פעם שתרגישו קושי כאב או מצוקה, תוכלו לחזור אל המקום הבטוח ולשאוב ממנו כוח.

כפר האומות שלי - פעילות יצירה קבוצתית.



הילדים מוזמנים לשרטט, לצייר ולהדביק על פני גיליון נייר ארוך את כפר החלומות. אפשר להקדיש בין חצי שעה לשעה לפעילות. כאשר יסיימו, ניתלה את מפת הכפר לאורך אחד הקירות בחדר. תהליך יצירה קבוצתי מטבעו יעורר לחץ, רגשות עזים וקונפליקטים. המדריך יזכיר למשתתפים כי ברשותם כלי ההתמודדות מתיק העזרה הראשונה שלמדו ותרגלו: נשימות, הרפיית שרירים, לוח הבקרה, מפתח להקשבה, גמישות וכו'.

דיון וסיכום, תוכן ותהליך: תוכן- מה יצרו המשתתפים? על מה הם חולמים? מה יכול להתממש במציאות? ובהנחה שכן... מה ניתן לעשות כדי לקדם את הרעיון?

תהליך- איך הרגישו בתהליך? האם חוו לחץ? אילו רגשות עלו? כיצד הגיבו? מה הרגישו בגוף? איך התמודדו?



חברכים, הטפאים ואנשי צוות יקרים,

תכנית זו נהגתה ונכתבה עבורכם - אתם הנמצאים בשדה, מלווים את הילדים בחייהם בשגרה ובסערה. אתם הדמויות הקבועות והמשמעותיות עבורם.

התוכנית מתווה כיוונים, ומעניקה כלים, שיטות ורעיונות לבניית חוסן עבורם ועבורכם. השתמשו בכלים הללו בתבונת מחנכים ואוהבים. לכו עם התווי שלה, וקחו ממנה למיטב הבנתכם, את מה שמתאים לקבוצתכם.

נשמח מאוד לדעת שהתוכנית היא לעזר, ונשמח לא פחות, ללמוד מכם ומנסיונכם. מאחלים דרך צלחה ומחזקים את ידיכם.

