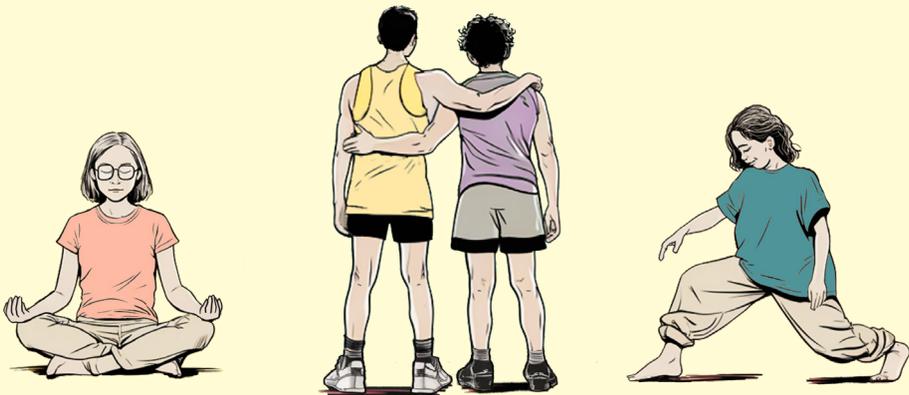




# נושאים בשגרה ובגירום מדריך פיליוויג אויסוג והרעאה

מדריך לצוותים חינוכיים לפעילויות  
עם החניכים בפנימיות ובחינוך בלתי פורמלי

# SELF ME



אני עוזר לעצמי ולאחרים – בונים יחד שיגרה מטפחת

**כתיבה ופיתוח: צוות מכון חרוב**  
**עריכת לשון: שריי דיין'**

---

**אדר תשפ"ו | מרץ 2026**

---

## צווגים יקרים,

בימים מורכבים אלו, שגרת החיים הממשיכה להתקיים במסגרות החוץ ביתיות היא מורכבת וחשובה מאי פעם. החניכים והצוותים במתיחות ודריכות בעוצמה גבוהה המשפיעה על האקלים במסגרת.

בנוסף, חוסר השגרה מחוץ למסגרות החינוכיות מאתגרת גם היא ומצריכה מכם, הצוותים, להיות יצירתיים על מנת להוות כתובת לחניכים ולמלא את הזמן הריק שנוצר.

לכן, הכנו עבורם את החוברת הזו המכילה רעיונות לפעילות עם החניכים בעת הזו.

**בחלק הראשון** של החוברת הכרות כללית עם המושג "**הפסקת מוח**", ככלי לשיפור ושימור יכולות הריכוז והוויסות, יחד עם רעיון לפעילויות עם החניכים.

**בחלק השני** של החוברת תמצאו שלושה מערכי פעילות מלאים המשלימים זה את זה אשר מטרתם היא להקנות כלים היכולים לסייע ברגיעה במצבי לחץ. המערכים מוכנים ואינם מצריכים מכם הכנה מקדימה למעט הדפסת דפים. שימו לב, ניתן לוותר על חלקים מסוימים בהתאם לאופי הקבוצה ואנו ממליצים בחום לנסות ולהשתמש בכלים השונים היעילים במצבי דחק ולחץ.

בתקווה גדולה לימים טובים ושקטים יותר ובעיקר תודה לכם על המסירות לחניכים בימים אלו.

**מכון חרוב עומד לרשותכם גם בימים של שגרה ונשמח להציע לוויו ותהליכי הכשרה שונים,**

**לפרטים נוספים:** [dafna@haruv.org.il](mailto:dafna@haruv.org.il)

# פרק א'

רוצים לעזור לחניכים לשמור על ריכוז ורוגע לאורך זמן?  
רוצים לעזור לחניכים להירגע בשעה של הת"רגשות ולחץ?

## הכירו את "הפסקת המוח"

**הפסקת מוח** היא פעילות קצרה וממוקדת שנועדה לאפשר לחניכים (ואפילו למבוגרים) "לאפס" את המוח במהלך יום עמוס ולחץ. מטרתה לשפר את הריכוז, להפחית מתח, "לעורר" את הגוף והנפש, ולעודד למידה יעילה יותר. הפסקות מוח כוללות תרגילים גופניים, נשימות, משחקים, תנועות קצביות או פעילויות יצירתיות. כולן מותאמות להפעלה של חלקים שונים במוח – כמו המוח התיכון, גזע המוח והמערכת הלימבית – ולהעברת הפעילות המוחית לקורטקס האחראי לפונקציות של חשיבה ולמידה. השילוב בין תנועה, נשימה ומיקוד מסייע לווטוסת רגשי, לחיזוק הקשב, לשיפור הזיכרון ולהגברת המוטיבציה ללמידה.

**פעילות זו מיועדת להכרות והתנסות בתרגילים היכולים לעזור לכם ולחניכים שלכם להירגע ולהתווסת במצבי דחק ולחץ.**

### מבנה הפעילות:

הסבירו לחניכים בקצרה מהי הפסקת מוח – פעילות קצרה וממוקדת שנועדה לאפשר לחניכים (ואפילו למבוגרים) "לאפס" את המוח במהלך יום הלימודים, במפגש קבוצה, לפני פעילות חשובה ובמצבי התרגשות ולחץ שונים.

**מומלץ לתת דוגמאות לחניכים מתי צריך וכדאי "לאפס את המוח" (כשצריך לשבת לאורך זמן ולהתרכז, כשיש אזעקה וצריך לרדת למקלט, כשהיום לחוץ וצריך רגע שקט מכל הבלגן וכו').**

**הפעילות עצמה- בחרו כחמש הפסקות מוח מתוך הרשימה (אפשר גם יותר!) והדגימו כל אחת מהן לחניכים. לאחר מכן בקשו מהחניכים לבצע יחד איתכם. הסבירו בסוף כל תרגול של הפסקת מוח למה היא מסייעת ובאיזה מצבים כדאי להשתמש בה.**

**חשוב! אם לא תדגימו בעצמכם החניכים לא ינסו בעצמם – לכן בחרו הפסקות מוח שנוח לכם לתרגל בעצמכם!**

<sup>1</sup> מתוך מיזם "ניורולוגיק" של רשת בתי ספר "לייקסייד" ארה"ב. מיזם שיוזא ומופץ בישראל ע"י מכון חרוב.

# רשימת הפסקות חוץ:

## שאגת האריה

בקשו מהחניכים לשאוף שאיפה עמוקה ואז להוציא לשון ולשאוג את השאגה הארוכה ביותר שלהם. מומלץ לחזור על השאגה 4-5 פעמים.

נשימת האריה עוזרת לעורר את החניכים ולשחרר מתח, בעיקר בשרירי הפנים. היא לרוב מעוררת צחוק, שגם הוא טוב להפחתת מתח.

## נשימה מרובעת

בקשו החניכים לנשום נשימה עמוקה בדרך הבאה – לשאוף אוויר תוך כדי ספירה עד ארבע, להחזיק אוויר בריאות ולספור עד ארבע, לנשוף אוויר ולספור עד ארבע, ולהחזיק תוך ספירה עד ארבע. אפשר לתמוך בתהליך הנשימה על ידי ציור ריבוע באצבע באוויר או בדמיון. בכל ספירה של ארבע מציירים דופן אחת. רצוי לחזור על כך במשך כשתי דקות.

נשימה מרובעת עוזרת להסדיר את הנשימה, להרגיע ולהכין את החניכים ללמידה.

## נשימות הדבורה

בקשו מהחניכים לשאוף שאיפה עמוקה ככל האפשר תוך כדי שפשוף כפות הידיים זו בזו, ואז בנשיפה ארוכה עליהם לטפוח בקצות האצבעות זו אל זו ולהשמיע זמזום של דבורה. מומלץ לחזור על התרגיל מספר פעמים.

נשימת הדבורה עוזרת לעורר את החניכים ולהכין אותם ללמידה.

## תרגיל א-ב-ג/123

בקשו מהחניכים לכתוב באוויר את אותיות הא-ב, ובזמן שהם כותבים, עליהם לספור בקול מ'1 והלאה, מספר לכל אות (ללא שימוש בגימטריה!). השאיפה היא להגיע לאות ת' בציוור ולמספר 22 בספירה – בלי לטעות.

תרגיל א-ב-ג/123 עוזר להתרכז ולמטב את הפעילות במוח; הוא מאתגר ומאפשר לעקוב אחרי ההתקדמות מפעם לפעם.

## תרגיל תיפוף וקצב

בקשו מחניך מתנדב לתופף על השולחן או על הגוף או למחוא כפיים במקצב מסוים וששאר התלמידים יחקו אותו, כלומר יחזרו על מקצב זה.

תרגיל תיפוף וקצב עוזר מאוד לווסת את החניכים ולהכין אותם ללמידה, שכן המוח מתחבר מהר לכל מה שקשור בקצב.

## מפגש מרפק וברך

בקשו מהחניכים לקום, להחזיק באוזניים, להתכופף ולהרים ברך, ולגעת במרפק הנגדי. מומלץ לחזור על הפעולה 5-6 פעמים. למתקדמים אפשר לנסות גם עם הצלבה של הידיים.

תרגיל מפגש מרפק וברך מאפשר תזוזה ותנועתיות וגם מעודד חציה של קו האמצע במוח.

## שמיניות עצלות

בקשו מהחניכים להושיט את היד קדימה עם האגודל מורם ולצייר באגודל צורות של 8 שוכב. ה־8 צריך להיות גדול והאגודל צריך לנוע בקצה שדה הראיה על מנת לעודד מתיחה של הגוף ושרירי העין.

תרגיל שמיניות עצלות ממטב ריכוז ומתאים מאוד לפני שיעור שבו נדרשת קריאה.

## פעילות איזומטריה

פעילות איזומטריה (דחיסה של הגוף) טובה לשחרור מתח ולחץ, יחד עם פעילות משלבת של שני חלקי המוח והגוף.

### בקשו מהחניכים:

- \* ללחוץ כף יד לכף יד בגובה החזה;
- \* לשלב אצבעות ידיים במצב כפוף, כמו שני קרסים, ולמשוך לכיוון נגדי;
- \* להרים כתפיים לאוזניים ולשחרר;
- \* לדחוף את כפות הידיים על הברכיים, באותו הצד ובהצלבה.

כל תרגיל מבוצע במשך מספר שניות ותוך כדי נשימה. מומלץ לחזור על כל תרגיל 3-5 פעמים. פעילות איזומטריה מפעילה שרירים גדולים ואת רוב התרגילים אפשר לעשות גם בזמן ישיבה. הם עוזרים לווסת את המוח ולארגן תפקודי מוח בסיסיים.

## גלגול צוואר

בקשו מהחניכים להוריד את הראש עם הסנטר לכיוון החזה, ולסובב בתנועות איטיות מצד לצד (אוזן לכתף). תרגיל גלגול צוואר עוזר לשחרר מתח מהצוואר וגם לשחרר מידע מהזיכרון לטווח ארוך בזכות חציה של קו האמצע.

## קריצה ונקישה

בקשו מהחניכים לקרוץ בעין שמאל ולנקוש באצבעות בימין ואז להחליף. נסו לחזור על ההחלפות 5-6 פעמים. הפעולה היא לרוב קשה, ומהר מאוד נגלה שאנחנו קורצים ונוקשים באותו הצד. למרות ובזכות האתגר, תרגיל קריצה ונקישה מעורר את שני צידי המוח ומכין אותו ללמידה.

## נקודות חיבור / חיבוק עצמי

בקשו מהחניכים להושיט ידיים קדימה, להצליב, להפנות כף לכף, לשלב אצבעות ולהפוך חזרה אלינו מלמטה, לכיוון החזה. לאחר מכן בקשו מהחניכים להצליב רגליים. אפשר לבצע בעמידה או בישיבה. רצוי לחכות במנח זה במשך 2 דקות תוך כדי נשימה.

תרגול נקודות חיבור / חיבוק עצמי משלב חציית קו אמצע והפעלה של שתי ההמיספרות של המוח. הוא מתאים בעיקר לפני למידה משמעותית וליצירת קשרים חדשים.

**את הפסקות המוח ניתן ורצוי לשלב גם בימים שבשגרה, לפני מפגש קבוצתי, לפני מעבר בחלקים שונים בסדר היום (כמו כניסה לחדר האוכל), לפני שיעור/חוג במרכזי הלמידה והפנאי, ועוד.**

**הפסקת המוח תסייע לחניכים שלכם לגשת ברוגע ובריכוז לפעילות שלפניהם!**

**זה צ'אנס!**

# פרק ב': שואה מערכי פעילות עם הגניכים

## הפגש ראשון

מהו דגם וכיצד הוא משפיע על אורג הגיים  
של ילדים ובני נוער?

## מטרת ההפגש:

- להבין מהו דחק ומהו ההבדל בין דחק חיובי לדחק רעיל;
- לזהות את השפעות הדחק על תחומי חיים מרכזיים;
- לנרמל תגובות למצוקה ולפתח תקווה וכלים להתמודדות.

**ציוד נדרש:** מצגת קומיקס, כדור ספוג, מחשב עם חיבור לברקו

[קישור למצגת קומיקס](#)

## פזיון עם החניכים: 220 פגישה בגניזה והכרזת עם אזורת הקוארס

### התנסות בכדור - מי אני ומי אנה?

כל חניך שמקבל את הכדור צריך להגיד את השם שלו ופרט מסוים על עצמו שחשוב לו שנדע דווקא בימים האלה (לדוגמה- בגלל המלחמה התבטל מבחן במתמטיקה שלא למדתי אליו/אני הכי שונא להיכנס להתקלח בלחץ)

המדריך ימסור את הכדור לחניך שיציג את עצמו על פי השאלה מעלה. כל חניך שמקבל את הכדור צריך להמשיך לעמוד, כך שהמדריך ידע שכל החניכים הציגו את עצמם.

### הציגו את נושא הפעילות:

היום נדבר על מהו דחק (או במילים אחרות לחץ/סטריס) ואיך הוא משפיע על תחומי החיים שלנו.

### הציגו את שקיכות הקומיקס: 1-3

### נסו לעורר דיון עם החניכים:

- איך הגיב כל אחד מהחבורה כששמעה האזעקה?
- האם יש דמות שאתם מתחברים אליה או מזדהים איתה? או אולי דמות שהיה לכם קשה יותר להבין אותה או להתחבר אליה?
- מהו ההבדל בין הלחץ שהדמויות חוו בתחילת היום (לפני האזעקה) לבין הלחץ שהרגיש אחרי האזעקה?

## ידע אמריקני: הבדל בין מצבי דאק

### מהו דחק?

- דחק (לחץ) הוא תגובה רגשית או פיזיולוגית שלילית לאירועים הנתכסים כחורגים מיכולת ההתמודדות של האדם.

### יש לנו שני סוגים של לחץ:

- לחץ חיובי יכול לעורר מוטיבציה ולהוביל להתפתחות.
- לחץ רעיל הוא לחץ חזק ומתמשך שפוגע ברווחה הנפשית והפיזית.

סוג דאק	אפיינים	השפעה
דחק חיובי	קצר, מעורר מוטיבציה	מקדם התפתחות, עוזר בהתמודדות
דחק רעיל	ממושך, עוצמתי, מתמשך	פוגע ברווחה הנפשית והפיזית

- גורמי דחק נעים בין מצבים יומיומיים (כמו מבחנים) למצבי חירום (כמו מלחמות).
- בישראל, אירועי דחק רעיל משפיעים על ילדים ובני נוער בתחומים של שינה, תזונה, פעילות גופנית וויסות רגשי.

## פיליוס עם הילדים: זואו נבדוק אם הנצח אט ההבדל - בין דגק איוזי או דגק רליל?

אחרי שהסברנו לחניכים על ההבדל בין דחק חיובי לדחק רעיל - נערוך תרגיל!

על המדריך להקריא לחניכים את אירועי החיים המופיעים בהמשך ולבקש מהחניכים, שיישב מי שחושב שאירוע החיים הוא דחק רעיל, ושיעמוד מי שחושב שאירוע החיים הוא דחק חיובי.

יש להקריא באופן אקראי: אחרי כל אירוע אפשר לבקש מהחניכים להסביר מדוע האירוע חיובי/רעיל לדעתם.

דגק רליל	דגק איוזי
חשיפה מתמשכת למלחמה או לטרור	מבחן
אלימות במשפחה	תחרות ספורט
מגיפה עולמית	טסט
תאונת דרכים	מופע סיום שנה
אובדן של אדם קרוב או פרידה קשה	ראיון עבודה
בריונות מתמשכת בבית הספר או ברשת	קבלת החלטה חשובה (למשל בחירת מגמה, מסלול לימודים או מעבר דירה)
מעבר כפוי ממקום מגורים (למשל עקב גירוש, מלחמה או אסון טבע)	הצגת פרויקט בפני קהל

### סיכום של המדריך:

המשותף לכל המצבים הללו הוא תחושה של איום וחוסר שליטה. מצבי הלחץ הללו הם בעוצמה גבוהה מאוד וזואו מתמשיכים זמן רב. הם פוגעים ברווחה הנפשית והפיזית של האדם.

### סיכום של המדריך:

המשותף לכל המצבים האלה הוא שהלחץ מוגבל בזמן ובעוצמה, ויש לאדם תחושת שליטה ויכולת להתמודד. כשהדחק מניע לפעולה, הוא יכול להפוך לכלי חיובי להתפתחות.

## ידע אמריקני: השפעות הרגל על איי הנעדר

הסבירו לחניכים כי מצוקה נפשית משפיעה לרעה על אורח החיים שלנו ובעיקר על 3 תחומים:

- **תזונה** – ירידה בהרגלים בריאים;
- **פעילות גופנית** – ירידה במוטיבציה לעסוק בפעילות;
- **שינה** – איכות שינה נמוכה יותר;

### נעבור על כל תחום ונראה, מה יכול לעזור לנו?

#### תזונה

מצוקה נפשית פוגעת בהרגלי התזונה הבריאים (אבל!) הוכח שהרגלי תזונה בריאים מפחיתים מצוקה רגשית.

#### הרגלים מועילים:

- אכילה מסודרת (למשל ארוחת בוקר);
  - אכילה חברתית (עם משפחה/חברים);
  - תזונה יס־תיכונית (פירות, ירקות, דגנים מלאים, שמן זית);
- תזונה בריאה יכולה להפחית מצוקה רגשית.

#### פעילות גופנית

מצוקה נפשית פוגעת בהרגלי הפעילות הגופנית הבריאים וגורמת חוסר מוטיבציה וחשק (אבל!) הוכח שפעילות גופנית תורמת לחוסן נפשי ומפחיתה מצוקה נפשית.

- ספורט משפר ביטחון עצמי ומיומנויות חברתיות ומפחית התנהגויות סיכון.
- פעילות שמשלבת פיתוח אישי וחברתי היא היעילה ביותר.

- אתגרים גופניים תורמים לחוסן נפשי ובלבד שהם אינם גורמים לתשישות.
- כמו הגוף כך גם הנפש – במצבי תשישות חשוב לבקש עזרה ולתת מנוחה לנפש (כמו מנוחה לגוף אחרי ספורט).

בקשו מהתלמידים לתת דוגמאות לפעילויות ספורט מועילות.

## שינה

מצוקה נפשית פוגעת באיכות השינה (אבל!) שיפור הרגלי שינה יכול לשפר את איכות השינה ולהפחית מצוקה נפשית.

- בגיל ההתבגרות יש עיכוב בשחרור מלטונין, מה שגורם לקושי בהירדמות.
- סטרס, חרדה ואור כחול ממסכים הם מעכבים שחרור מלטונין ומחמירים את המצב.
- שיפור הרגלי שינה כמו הפחתת מסכים לפני שינה, טכניקות הרפיה והפחתת מתח יכולים לשפר את איכות השינה ולהפחית מצוקה.

**חשוב לזכור כל הזמן שתגובות של ירידה בתזונה, בפעילות גופנית ובשינה הן נורמאליות בתקופות קשות. אפשר להתמודד עם הדחק בעזרת כלים מתאימים ולעזור לעצמנו ולאחרים.**

## ידע אמריקני: עקרונות שיהיה אהפטי וגואק

אחרי שהסברנו לחניכים על השפעות מצבי הדחק על אורח החיים שלהם נלמד כלי שיעזור לנו לזכור שאלו תגובות נורמאליות בתקופות קשות, לאחר מכן נתרגל אותו!

כעת נלמד ונתרגל כלי שיעזור לנו לזכור את זה בעצמנו ולהזכיר זאת גם לאחרים סביבנו! המטרה של הכלי היא לתת הכרה ותוקף לאירועים הקשים, לנרמל את ההשפעה של דחק על אורח החיים ולתת תקווה ויכולת התמודדות.

### מה חשוב שיהיה בשיח כזה?

#### אפשר לדמיין משולש עם 3 קודקודים:

- 1. הכרה ותוקף**  
"קרה לך משהו קשה" – מתן לגיטימציה לחוויה
  - 2. נרמול**  
"התגובה שלך טבעית למצב לא נורמאלי" – הפחתת אשמה ובושה
  - 3. תקווה והתמודדות**  
"יש מה לעשות, ויש מי שיכול לעזור" – חיזוק תחושת מסוגלות וקבלת תמיכה
- ▲ בשיח כנימי עם עצמנו ובשיחה טובה עם חבר, נרצה לחבר בין הקודקודים הללו!

## פליאור עם החניכים : גריזו שיה באחצויר משגן אפקידיים

פזרו משפטים שונים (מצורפים מטה) ברחבי החדר/המרחב.

במרכז החדר צרו משולש (יכול להיות מכל דבר: מסקנטייפ, ציור על פלקט וכו') ומעל כל אחד מהקודקודים כתבו את אחת מהכותרות- הכרה ותוקף, נרמול, תקווה והתמודדות.

כעת, על החניכים להניח את המשפטים ליד הקודקודים המתאימים.

**שימו לב!** ניתן לעשות זאת באופן תחרותי, באופן קבוצתי או בזוגות – מה שמתאים לקבוצה שלכם.

לאחר סידור המשפטים זה זמן לתרגול!

אחד מהחניכים ישחק את דמותו של יובל מהקומיקס אשר נמצא במצוקה וחניך אחר ישחק את החבר שמנסה לסייע לו. הציעו לשחקן שמנסה לסייע ליובל להשתמש במשפטים אותם מיקמו החניכים על המשולש.

**הצעה:** כדאי שאחד מאנשי הצוות יעשה הדגמה ראשונה עם אחד מהחניכים על מנת לוודא שהשיח הוא מותאם ומכבד. כמו כן, לא חייב להשתמש בסיטואציה של יובל מחוברת הקומיקס וניתן להחליף לכל סיטואציה שרלוונטית לקבוצה.

## משפטים אפיזור בגרי:

### הכרה ותוקף

- "זה באמת מבאס ומפחיד מה שעבר עליך, מותר לך להיות עצובה או כועסת."
- "אני רואה כמה זה קשה לך, וזה ממש בסדר שלא הכל בסדר עכשיו."
- "מה שאתה/מרגישה/עכשיו הוא אמיתי לגמרי, וחשוב לתת לזה מקום."
- "זה נשמע כמו משהו שקשה מאוד לסחוב לבד בלב."

## נרמול

- "הלב והראש שלך פשוט מנסים לעכל משהו גדול שקרה, זה קורה להרבה ילדים במצב כזה."
- "זה שאתה מרגישה ככה לא אומר שמהו בכך מקולקל, זה אומר שאתה/אנושית."
- "כל התחושות המוזרות האלו בגוף? זה בסך הכל הגוף שלך שמנסה לשמור עליך."
- "מותר לך להרגיש מבולבלת – במצבים כאלו, זה הכי הגיוני בעולם."

## תקווה והתמודדות

- "אנחנו נצא מזה ביחד, צעד אחרי צעד, ואני פה איתך לאורך כל הדרך."
- "יש לנו הרבה דרכים לעזור לך להרגיש קצת יותר טוב כבר מהיום."
- "אתה/הרבה יותר חזקה/ממה שנראה לך, ואנחנו נמצא את הכוחות האלו שוב."
- "גם אם עכשיו הכל נראה 'בלגן', אנחנו נסדר את זה לאט לאט עד שיהיה שקט בלב."

## הציוג (שאלות) וסיכום אורי הגרין (אא אובה)

1. באילו מצבים ביום-יום אתם חושבים ששיח כזה יכול לעזור?
2. האם יש מישהו שהייתם רוצים לשוחח איתו בעזרת עקרונות שיח אלו?
3. איך אפשר להזכיר לעצמנו להשתמש בעקרונות השיח הללו גם כשאנחנו בעצמנו במצוקה?

### מהו ויסוג עצמי? והכרוך עם כלים אנליטיים

**שימו לב!** מומלץ להעביר את מפגש זה לאחר המפגש על מצבי דחק והשפעתם על אורח החיים של ילדים ובני נוער אך לא חובה.

במידה ובחרתם להעביר אותו לאחר המפגש הראשון תזכרו את החניכים מה למדנו בפעם הקודמת

### מטרות ההפגש:

- להבין מהו ויסות עצמי וכיצד הוא נפגע במצבי דחק ומשבר;
- לזהות את הקשר בין רגשות ומחשבות לגוף ואת השפעתם של מצבי הלחץ עליהם;
- ללמוד טכניקות לוויסות עצמי ולבנות ארגז כלים אישי.

**ציוד נדרש:** מצגת קומיקס, כדור ספוג, מחשב עם חיבור לברקו, אינטרנט ורמקולים  
[קישור למצגת קומיקס](#)

## פיליוט עם הגניכים: הכרוט עם נושא הפיליוט דרך אזור הקומיקס

### הציגו את נושא הפעילות:

הזכירו על מה הייתה הפעילות הקודמת (מצבי דחק וכיצד לנהל שיח עם חבר במצוקה) היום נדבר על ההשפעה של האירועים הללו על הרגש שלנו, על הגוף שלנו ועל היכולת להישאר באיזון שמאפשר לנו תפקוד ושמירה על שגרה. למצב מאוזן זה נקרא ויסות עצמי.

לפני שנעמיק, בואו נבדוק מה קורה עם חבורת הקומיקס שלנו

### הציגו את שקופיות הקומיקס: 4-6

### נסו לעורר דיון עם החניכים:

- מה לדעתכם גרם לעדי להגיב ככה?
- איך המורה או החברים צריכים להגיב לעדי בסיטואציה הזו?
- מה לדעתכם עובר על יואב, נעה ויובל?
- אילו כלים או רעיונות הייתם מציעים לדמויות, שיעזרו להן להירגע באותו הרגע?

## ידע אמריקני: מהו וויסוט עצמי?

ויסות עצמי הוא אותו מצב מאוזן שעליו דיברנו בהתחלה; הוא היכולת לשמור על איזון רגשי, מחשבתי וגופני ומאפשר תפקוד תקין בשגרה היומיומית.

### הוא מורכב משלושה חלקים:

4. **רגשי** – ניהול עוצמת הרגש והתגובה באופן מותאם לסביבה;
5. **קוגניטיבי** – ניהול המחשבות והפרשנות למצבים;
6. **גופני** – ניהול תחושות הגוף והעוררות הפיזית.

הבסיס לוויסות העצמי הוא הוויסות הרגשי והוא למעשה היכולת לנהל את החוויה הרגשית, ובעיקר את התגובה, באופן מקובל שמותאם לסביבה.

**בהסבר לחניכים תנו דוגמה מחיי היומיום: חניך שנעלב כי לא קיבל רשות דיבור בשיחת קבוצה – האם יכעס, יתכרף או יצליח להתגבר על תחושת העלבון, ויחשוב לשוחח על כך ברוגע עם המדריך לאחר השיחה?**

חשיפה לאירועים קשים פוגעת ביכולת שלנו לווסת רגשות או מחשבות ואז מובילה להתנהגויות קיצוניות, כמו חוסר שקט או ניתוק. למעשה נראה את ההשפעה של מצבי דחק ומשבר על הוויסות העצמי בשלושת התחומים:

- **הרגש** – הצפה של רגשות קשים כמו פחד, חרדה ואימה;
- **הגוף** – עוררות יתר, חוסר שקט, ולעיתים אף תחושות של קיפאון או ניתוק;
- **המוח** – מחשבות שליליות שמבטאות חוסר מסוגלות, חוסר מוטיבציה ולעיתים אפילו אשמה ובושה.

במצבים כאלה קשה ללמוד, לתפקד ולשמור על שגרה.

## פז'ואוג עם הגניכים: חכירים אג נבו ע'חרני?

הציגו את הסרטון לחניכים:

בסרטונים הבאים נבו משתף על תחושות ורגשות קשים בעקבות המלחמה, כמו תחושות של לחץ ודריכות, פחד מאובדן ותחושת תלישות – "אני מתעסק בשטויות"



## דיון לאגר הצפייה:

הזמינו את החניכים לשתף בתחושות ובמחשבות שלהם לאחר הצפייה.

אפשר לשאול את החניכים כיצד נבו בחר לעזור לעצמו? אילו דברים עזרו לו להתמודד עם התחושות? ומה הם חושבים על כך?

## פיליוסוף עם הגניכים : מה עושים כשאנחנו (נמצאים במצב של) אובדן ויסוס?

אחרי שהסברנו לחניכים מהו וויסות עצמי וצפינו בחוויות של נבו עמרני, כעת נציג לחניכים את טכניקות SELF ME - טכניקה לוויסות עצמי שכוללת את שלשת השלבים הבאים:

### שלב ראשון

#### Self-do – להרגיע את הגוף

דברים פיזיים שאנחנו יכולים לעשות והם יעזרו לנו להירגע נעשה זאת באמצעות שתיית מים, תרגילי נשימות ותנועה (כמו בהפסקות מוח!), חיבוק, צביעת מנדלות, פידג'טים, מוסיקה.

### שלב שני

#### Self-up – להזכיר לעצמנו שאנחנו בטוחים ויש לנו על מי/מה לסמוך

משפטים מחזקים שיעזרו לנו להזכיר לעצמנו שאנחנו בסדר, שאנחנו בטוחים שאנחנו יכולים להתמודד נעשה זאת באמצעות היגדים חיוביים, מחשבות מחזקות ומחזיקות ביטחון ותחושת שליטה. כדאי לעשות זאת דרך כתיבה ביומן אישי ו/או נוכחות של אדם קרוב ורגוע.

### שלב שלישי

#### Self-view – לחשוב על מה שקרה לנו באותם רגעים וללמוד מכך להבא

שאלות שנוכל לשאול את עצמנו כדי להתבונן על מה שקרה מזווית נוספת, שמדגישה את הכוחות שלנו והיכולת שלנו להתמודד. נעשה זאת באמצעות שינוי תפיסה או גיבוש תפיסה מחודשת על שאירע, שנותנת מקום לכוחות שלנו וליכולות ההתמודדות שלנו. כדאי לעשות זאת בשיחה עם אדם קרוב/חבר.

#### יש להדגיש – סדר השלבים הוא בעל משמעות וחשוב שנקפיד עליו.

**זכרו!** קודם כל חשוב להרגיע את הגוף, לאחר מכן להגיד לעצמנו משפטים מחזקים ולבסוף לנסות להתבונן על הסיטואציה מנקודת מבט נוספת. כפי שלמדנו לפני כן, הארגז שלנו יהיה מחולק לשלוש מגירות:

1. **Self-do (כלים פיזיים):** דברים פיזיים שאנחנו יכולים לעשות והם יעזרו לנו להירגע;
  2. **Self-up (מחשבה מחזקת):** משפטים מחזקים שיעזרו לנו להזכיר לעצמנו שאנחנו בסדר, שאנחנו בטוחים שאנחנו יכולים להתמודד;
  3. **Self-view (חשיבה מחדש):** שאלות שנוכל לשאול את עצמנו כדי להתבונן על מה שקרה מזווית נוספת, שמדגישה את הכוחות שלנו והיכולת שלנו להתמודד.
- עבור כל מגירה – הזמינו את התלמידים לתת דוגמאות לפי מה שלמדנו קודם לכן.

**זכרו!** קודם כל חשוב להרגיע את הגוף, לאחר מכן להגיד לעצמנו משפטים מחזקים ולבסוף לנסות להתבונן על הסיטואציה מנקודת מבט נוספת.

## פזיון עם החניכים: השגן אינטראקטיבי - יזירת ארגז כלים אוויסור עזמי

כעת נתחלק לשלוש קבוצות (בהתאם לכמות החניכים, ניתן גם לעשות תחרות בין יחידים). כל קבוצה תקבל כותרת של מגירה מתוך ארגז הכלים (do, up, view). נעמוד בשלושה טורים.

בראש כל טור יעמוד נציג הקבוצה לאותה העת. ראשי הקבוצות יעמדו ליד המדריך כדי להיות קרובים למחשב.

בזמן הפעלת המשחק יופיע היגד אחד בכל פעם וכל קבוצה תצטרך להחליט אם ההיגד שייך לה. אם קבוצה החליטה שההיגד הוא שלה, ראש הקבוצה יעביר את ההיגד למגירה המתאימה במשחק. אם הקבוצה צדקה ואכן ההיגד מתאים, הקבוצה תקבל נקודה. אם הקבוצה טעתה, התור יעבור לשתי הקבוצות שנותרו. כאשר נציג כל קבוצה מסיים את תורו, הוא עובר לסוף הטור והבא עכשיו הוא כעת ראש הקבוצה, וחוזר חלילה.

[קישור למשחק](#)

## הצעה 220 סיכום אגרי התראות (לא אובה)

במשחק הכרנו מגוון כלים לוויסות שיכולים לעזור לנו להתמודד עם מצבי לחץ ודחק. עכשיו נחשוב ביחד – מה מתאים לי, מה פחות, ומה אני מביא מעצמי? סבב "שומר, זורק, מוסיף"

בקשו מכל חניך לשתף שלושה דברים:

**שומר** – כלי אחד מהשיעור שהוא רוצה לשמור וליישם בשגרה. 

**זורק** – כלי אחד שהוא מרגיש שאינו מתאים לו או שהוא פחות מתחבר אליו. 

**מוסיף** – כלי או הרגל אישי שהוא כבר משתמש בו או רוצה להתחיל להשתמש בו, גם אם לא דובר עליו בשיעור. 

### נקודה רגישה:

גם כאן יכולה לעלות התנגדות מצד חניכים. למשל אמירות כמו "אני זורק את הכול" או "אין לי צורך בזה". חשוב שלא להיבהל. אפשר לשאול מה הם כן היו מציעים במקום או מה עוזר להם בפועל?

### שגרת חיים מטפחת

**שימו לב!** מומלץ להעביר את המפגש זה לאחר המפגש על מצבי דחק והשפעתם על אורח החיים של ילדים ובני נוער והמפגש על וויסות עצמי, אך לא חובה.

במידה ובחרתם להעביר אותו לאחר המפגש הראשון והשני תזכרו את החניכים מה למדנו בפעם הקודמת.

### מטרת ההפגש:

- להבין מהי שגרת חיים מטפחת וכיצד היא מסייעת בהתמודדות עם מצבי לחץ ומשבר;
- לזהות הרגלים אישיים ולבחון את השפעתם על הרווחה הנפשית ועל הבריאות;
- להכיר את חשיבות רשת התמיכה – מבוגרים וקבוצת השווים – ולחשוב כיצד לחזק אותה;
- לפתח מודעות עצמית ויכולת רפלקציה ככלים לחיזוק השגרה המטפחת.

**ציוד נדרש:** מצגת קומיקס, דפים להדפסה מחוברות שגרת חיים מטפחת, כדור ספוג  
[קישור למצגת קומיקס](#), [קישור לחוברת שגרת חיים מטפחת](#)

## פאילאוג עס האניכים: הכרוג עס נושא הפאילאוג דרך אזור הקומיקס

### הציגו את נושא הפעילות:

היום נדבר על שגרת חיים מטפחת ורשת תמיכה ככלים להתמודדות עם מצבי משבר. שגרה מטפחת היא כמו עוגן – היא עוזרת לנו להרגיש יציבים גם כשבחוץ סוער. רשת תמיכה היא כמו רשת ביטחון – אנשים שמלווים אותנו, מקשיבים לנו, ומחזקים אותנו. לפני שנעמיק, בואו נבדוק מה קורה עם חבורת הקומיקס שלנו.

### הציגו את שקופיות הקומיקס: 7-8

### נסו לעורר דיון עם החניכים:

- מה עזר לכל אחת מהדמויות שלנו?
- לאיזו דרך אתם הכי מתחברים? מה עוזר לכם בזמני משבר?
- שאלות, מחשבות, רגשות שעולים בעקבות הסיפור?

## ידע אמריקי: מהי שצרה גייס האפאג?

### שצרה האפאג – מה צה אוארי?

שגרה יומיומית שנותנת לנו תחושת שליטה, יציבות וביטחון. היא עוזרת לנו להתמודד עם לחץ, חרדה, שינויים ומשברים. היא כוללת הרגלים קטנים שעושים הבדל גדול.

## מה כולל שגרה הטפוג?

1. עקביות – סדר יום יציב
2. פעילות גופנית – אפילו קצרה
3. תזונה מאוזנת
4. שינה איכותית
5. יסודות עצמי וכלים להפחתת מתח
6. קשר עם מבוגרים תומכים
7. קשרים חברתיים תומכים

## פילוג עם הגניכים: הגבוננוג על השגרה שלי

כעת נבחן את השגרה שלנו: מה אנחנו עושים בכל יום, איך אנחנו מרגישים, ומה עוזר לנו להרגיש טוב יותר? המטרה אינה לבדוק אתכם, אלא לעזור לכם להבין איך נראית השגרה שלכם, ואולי לשים לב לדברים שתרצו לשנות או לחזק.

העבודה היא אישית, אין פה נכון או לא נכון. המטרה היא לזהות דפוסים, לחשוב איפה טוב לנו כבר עכשיו, ואיפה אולי יש משהו קטן שיכול להשתפר.

## הנאיוג אמדריק:

### אפשרות א'

הדפיסו את דפי החוברת ואת דף מיפוי הקשרים וחלקו לכל אחד מהחניכים.

כעת, עברו עם החניכים על הוראות המילוי ובקשו מהם למלא דף לדוגמה מתוך החוברת.

שאלו את החניכים האם הם מרגישים שהם התייחסו למספיק הרגלים או שהם חושבים שהם יכולים ליישם אותם יותר ביום יום?

לאחר מכן, חלקו לחניכים את דף מיכוי הקשרים ובקשו מהם למלא אותו בהתאם להנחיות המופיעות עליו.

**שימו לב!** יש חניכים שאין להם מעגל חברתי קרוב, או שהם אינם מרגישים בטוחים לפנות לצוות בבקשה לעזרה. חשוב להיות ערים לכך ולא לתת להם תחושת כישלון. במקום זאת, יש להדגיש שהמטרה היא להרחיב את האפשרויות – לחשוב יחד מי עוד יכול להיות מקור תמיכה, ולהזכיר שהצוות רוצה לעזור ונמצא כאן בשבילם. זהו בדיוק הרציונל של השיח – לפתוח את הנושא ולאפשר לחניכים לראות שלא חייבים להתמודד לבד.

**הצעה** - במידה והחניכים מתנגדים לעבודה עצמאית ניתן לעשות את הפעילות כקבוצה ולחשוב יחד האם כקבוצה אנו שומרים על שגרת חיים מטפחת. (לדוגמה – פעילות גופנית: האם הקבוצה עושה פעילות ספורטיבית יחד בכל יום? שינה איכותית: כיצד הלו"ז בפנימייה שומר על שינה איכותית ובכך מאפשר שגרת חיים מטפחת).

## הצעה 220 סיכום אורי הגרין (לא אונה)

**בחרו בכלי אחד שלמדנו עליו במפגשים ושאותו תנסו לשלב בשגרה השבועית שלכם.**

המדריך ימסור את הכדור לחניך שיענה על השאלה מעלה. כל חניך שמקבל את הכדור נדרש להישאר לעמוד, כך שהמדריך ידע שכולם השתתפו בסבב הסיכום.

**זכרו!** לא צריך לשנות הכול בבת אחת – מספיק לבחור דבר קטן ולהתחיל משם. אתם מוזמנים להמשיך ולחשוב במהלך היום יום שלנו אלו הרגלים אתם מיישמים כדי לשים לב להרגלים שעוזרים לכם להרגיש טוב ולחזק את מה שכבר עובד. היכולת לעצור, לחשוב ולזהות מה שטוב לנו – היא כבר התחלתה של שגרה מטפחת. כמו שאמרנו, לא צריך לשנות הכול בבת אחת. מספיק לשים לב, לבחור דבר קטן, ולהתחיל משם. חלק משגרת חיים מטפחת היא רשת תמיכה – קשרים מיטיבים עם האנשים הקרובים אלי. זכרו תמיד שצוות כפר הנוער ובית הספר הוא חלק מרשת התמיכה שלכם ונמצא כאן עבורכם.

---

**מכון חרוב, האוניברסיטה העברית, הר הצופים, ירושלים 9765418**

טל' 077-5150300 • פקס 077-5150304



[haruvinstitute](https://www.facebook.com/haruvinstitute)



[www.haruv.org.il](http://www.haruv.org.il)



[youtube](https://www.youtube.com/haruv)

---