



משרד החינוך



מרכז השלטון המקומי



פיקוד העורף

מדינת ישראל
משרד הביטחון



רצ"ל



מרכז "חוסן"

להתערבות בטרומה ואסון המוני רשות החירום הלאומית
ע"ש כהן-האריס
מיסודה של העמותה לילדים בסיכון (ע"ד)

בס"ד

תוכנית "חוסן אזרחי" 2010 - "פיילוט 30"

מערך שיעור להטמעת תוכנית "חוסן חינוך"

העמקה בנושא - התמודדות עם פחדים

כותבת המערך: נטע מורדו

מערך הפעלה לשני שיעורים, לתלמידי שכבה ב'

הרקע לבחירת הנושא :

במהלך שנת עבודתי בביה"ס באשקלון, נוכחתי לדעת כי הילדים הצעירים, צוברים לעיתים חוויות מפחידות, במהלך ילדותם, בהקשר למצבי חרום שעברו, וכחוויות של ימי חולין (חלומות, דמיונות, אזעקה, תרגיל צבע אדום, צפירה בימי זיכרון).

המצב חייב איזושהי התייחסות מערכתית, החלטתי לנצל את העיתוי, ולבצע חידוד, חזרה, והדגשה של הטכניקות של חוסן, (חבר גמד, עשן"דק, חשיבה חיובית, ואחרות), תוך שימוש בתכנים אחרים (שירי ילדים בנושא הפחד).

פחדים הם חלק בלתי נפרד מחוויות הילדות. במהלך הילדות נאלץ הילד להתמודד מול אירועים שהוא אינו עומד על טיבם, ואינו יודע כיצד להתמודד עמם. מסיבה זו, לכל גיל קיימים פחדים המאפיינים אותו, המתאימים למצבו ההתפתחותי של הילד ולאתגרים מולם הוא נדרש להתייבב. הנושא מקבל משנה תוקף בעת התמודדות עם מתח בטחוני באזור הדרום, כמו גם במצב של לוחמה ממש.

התכנית "חוסן חינוך" נוצרה, על מנת לחזק את החוסן האישי של כל תלמיד כפרט, וכחלק מקבוצה בעת התמודדות עם מצבי לחץ מתמשך, ולצורך התמודדות עם מצבי טראומה המוניים.

לפיכך, התכנית מציעה מגוון של פעילויות וטכניקות הנוגעות לנושא.

מטרות :

- ❖ הגברת החוסן הריגשי של הילדים בהתמודדות עם מצבי לחץ
- ❖ מתן לגיטימציה לפחדים בקרב ילדים ומבוגרים בכל גיל.
- ❖ יצירת חוויה של שיתוף והתחברות באמצעות דיבור ריגשי בכתה.
- ❖ הגברת המודעות לשונות בתגובות של הילדים לפחד
- ❖ הקניית אסטרטגיות שונות להתמודדות עם מצבי לחץ
- ❖ שימוש בכלים יצירתיים כאמצעי לביטוי ושיחרור רגשות

התחברות לערכי היסוד של התכנית :

הטכניקות השונות שנלמדו בה, תוך הצגתם בוריאציות חדשות, ושימוש בתכנים אחרים.
תפקידי כיועצת כאן היה לאפשר לילדים לבצע עיבוד רגשי של הפחד, באופן שיתן לגיטימציה לפחד, ואף יקנה את דרכי ההתמודדות עמו.

מהלך הפעילות : שיעור א'

- א. שיחה על פחדים בכלל, העלאת זיכרונות של המורה על פחדי הילדות שלה.
- ב. שיחה עם הילדים- העלאת תיאורים וסוגי פחדים שיש להם, במצבי חיים שונים.
- ג. הקראת שירים מתוך ספרות הילדים. (בכל כיתה בשכבה בחרתי שירים אחרים, מתוך כוונה שלא לקבע את ההשפעה של השירים על היצירה שלהם, ולא להיתפס למונוטוניות).
השירים נלקחו מהספר: " הנמר שמתחת למיטה", מתוך הסידרה "ילדים מתמודדים" הוצ. קמחי, 1999 .
- ד. דיון חוזר וחיזוק הטכניקות של חוסן להתמודדות עם לחץ/פחד.
- ה. השלמת משפטים בע"פ בנושאי פחד שונים: (חשוב להעלות את הנושאים ברוח הומוריסטית וקלילה..)

- נשארתי לבדי בבית, היה חושך מסביב....
- אמא ואבא יצאו לקניות והשאירו אותי....
- באמצע הלילה שמעתי קול נפץ.....
- הנורה בחדר המדרגות לא פעלה....
- לחצתי על כפתור המעלית, ופתאום....
- המורה צעקה עלי....
- בלילה הרגשתי שיש מתחת למיטה שלי....
- לפעמים אני מדמיין שהוילון בחדרי.....

ו. התלמידים רשמו שירים קצרים על ההתמודדות שלהם עם מצבי פחד מגוונים.

מתודולוגיה ושימוש בכלים :

בשיעור נעשה שימוש בטכניקות: עשן"דק, חבר גמד, חשיבה חיובית, סגירת הדלת של המחשבות הרעות.

רפלקציה על השיעור:

השיעור היה מבחינתי הצלחה גדולה. הילדים אהבו מאוד את הדרך, את העובדה ששיתפתי אותם בסיפור הפחד של ילדוטי, את מגוון השירים שהקראתי להם, את הדיון שנערך בעקבות כל שיר. שיתוף הפעולה שלהם היה טוב. בתחילה היה היסוס קל לפתוח את הנושא, אולם בעקבות השיתוף של האחרים, החלה האינפורמציה לקלוח, והיתה מעורבות גדולה בשיחה. בכתיבת השירים-היתה אוירה של הומור וקלילות, ניראה כי התלמידים חוו חוויה חינכית על פחד, שלא הותירה בהם תחושות של פחד. במהלך שעות אחה"צ, הם כנראה סיפרו להוריהם על חוויות היום, ואלה לא חסכו טלפונים ממחנכת הכתה, וניתקבלו הדים חיוביים מהפעילות. לצד כל אלה, המטרה החשובה מכולן הושגה, הילדים חזרו על הטכניקות של חוסן, שלא היה ברור עד כמה הן היו מושרשות אצלם לפני השיעור.

מהלך הפעילות - חלק ב'

מטרות-

כמו בשיעור הראשון.

מתודולוגיה ושימוש בכלים-

בשיעור זה הודגש השימוש בכלי של "חבר גמד", מתוך הכלים של חוסן.

מהלך השיעור:

הקראת שירי ילדים בנושא "פחדי ילדים", וכן את "ידידי טינטן" "הבובה זהבה" חזרה, הצגה ושיחה על הטכניקה של "חבר גמד" כטכניקה להתמודדות עם מצבי דחק ופחד.

עבודת יצירה: התלמידים יצרו בובות במתכונת של "חבר גמד" אישי, היצירה מחומרים שונים, כגון: גרבי ניילון, מילוי פוליאסטר, עיניים זזות, צמר, חלקי לבוש ושאריות בדים, חוטים ומנקי מקטרות.

רפלקציה על התוצרים: הילדים אהבו מאוד לעסוק ביצירה. הם יצרו בובות מיוחדות ויפות.

במהלך השבועות הבאים, חלק מהתלמידים הגיע אלי באופן אישי, וביקש לחזור עוד ועוד על השיעור עם השירים והבובות. השירים והבובות יצרו הד חיובי בתוך ביה"ס ומחוצה לו.

לצד כל אלה, נעשה גם כאן חידוד וחיזוק של עקרונות מתוך התכנית "חוסן חינוך"

לסיכום:

שני השיעורים כאחד היו ציון דרך בהקניית ההתמודדות עם מצבי דחק. בעקבות השיעורים האלה, חזרתי, כעבור זמן, לכתות וערכתי בדיקה של מידת השליטה והזכירה של התלמידים את הטכניקות של חוסן, גיליתי כי הילדים הפנימו את כללי היסוד של "חוסן חינוך", והם גילו ידע והבנה באסטרטגיות שלמדו במסגרת התכנית.

הערה למורה: השירים שניכתבו בכיתות, יצאו לאור בצורת ספר אשר אוייר על ידי הילדים. (כל ילד אייר את השיר שלו). ברגע שהספר יצא לאור, הוא הוצג בפני הילדים בכתות השונות, הקראתי להם את השירים שהם כתבו והציורים הנלווים. הספר זכה להתעניינות רבה בקרב התלמידים, והם הביעו רצון לחזור וללמוד שוב שיעורים במתכונת דומה.