

יחד נזכור, נעשה וננצח!

מערכי פעילות קצרים לפתיחת מפגש עם תלמידים בעקבות מלחמת 'חרבות ברזל'



סרטון לילדים ונוער, המלמד תרגול טכניקת כיווץ והרפיה על פי אדמונד ג'ייקובסון, להפגת מתחים פיזיים ורגשיים.
לחצו על התמונות לקישור לסרטון:



קישור למערכי פעילות לחוסן אישי בעקבות המלחמה - אתר 'דרכא קונקט':

להלן תיאור מערכי הפעילות לפתיחת מפגש שיח

< להורדת המצגת עבור שלוש מערכי הפעילויות לחצו כאן

1. משפטי פתיחה לשיח אישי או כתיבה בעקבות המלחמה (שקף 1)

לאחר משפטי פתיחה של המורה העוסקים במסרים הבאים: החוויה הקשה בה אנו נמצאים ועוברים, מגוון רגשות ומחשבות, אנו נדרשים לכבד איש את רעהו, פחדים שנמצאים בתוכנו ואם נתבונן נמצא גם כוחות, חשוב לתת מקום לכולם ולחוויות השונות, ניתן לשתף חוויה אישית של המורה.

יש להציג את השקף המצורף המציע משפטי פתיחה לשיח אישי של התלמידים בעקבות המלחמה, ניתן להגיב מיידית, או לאפשר להם כתיבה אישית של כמה דקות ואחר כך לשתף את החברים, לא חובה לשתף את הדברים שכתבו.

משפטי פתיחה לשיח או כתיבה
 תרגומו בחשפיים ובחור משפט אחד, השמינו חשפט זה בחתיבה אישית
 נאחר כך נשמו את חברים בקבוצה.

בין הדברים שהכי הפחידו אותי אני יכול לספר על...	יש דברים שאני מרגיש גאה בהם, אבל בעיקר ב...	מה שהכי עזר לי לעבור את הרגעים הקשים היה...	יש תמונות קולות שזכורים לי.....	בין הדברים שהכי הפחידו אותי אני יכול לספר על...
בני הדברים שנים, כאשר אחשוב על מה שקרה, נדמה לי שאזכור במיוחד	בימים האחרונים חשבתי הרבה פעמים על...	שמחתי מאוד כאשר היה...	הדבר הראשון שאני זוכר בקשר לאירועים הוא ש...	בימים האחרונים חשבתי הרבה פעמים על...
היה לי עצוב לשמוע ש...	בתקופה הזו היו גם דברים מצחיקים, למשל...	יש דברים שאני מרגיש גאה בהם, אבל בעיקר ב...	היה לי עצוב וכואב מאוד לראות...	הדבר שהיה הכי קשה בשבילי היה...

יחד נזכור, נעשה וננצח!

2. מה הרגש שהכי "תופס" אותי כעת! (שקף 2-3)

מה הרגש שהכי "תופס" אתכם כעת בעקבות המלחמה, לאפשר לתלמיד להביע רגשות (ניתן לדרג בסולם 1-10 לגבי הרגש עצמו), בשקף יש בנק של תמונות רגשות או שקף עם איקוון של רגשות (ניתן להוסיף גם רגשות שלא מופיעים בשקף), חשוב להדגיש שרגש חזק אחד ש"מוביל" אחריו באים חברות רגשות כמו למשל תסכול שאחריו באים גם כעס ועצב. כאשר אנחנו נותנים שם או סיפור לרגש העיקרי ש"מציף" אותנו אנחנו מבינים יותר טוב מה קורה וזה עוזר לנו להתמודד. זה לא נעים לנו אבל זה מובן. כך גם בימים כגון אלו, ימים לא רגילים. כאן נוכל לבקש מן התלמידים להוסיף מה ניתן לעשות כדי שנוכל להכיל את הרגש קצת יותר בקלות? או פעולות שסייעו לנו להתמודד עם הרגש.



3. סיכת ביטחון! שרשרת של תמונות-חפצים המבטאים ביטחון אישי (שקף 4)

להביא מונחים ומילים הגורמות לשקט אישי וביטחון אישי, קבוצתי ומשפחתי. המנחה מבקש מכל תלמיד להביא לשיח בזום או בגוגל מיט חפץ מן הבית או תמונה מהמרשתת ולהסביר מדוע חפץ זה נותן לו ביטחון? התלמיד הבא צריך שוב חפץ או תמונה המתחבר לחפץ הקודם בתיאור דמיוני של 'סיכת ביטחון', במספר אפשרויות, כגון:

1. חפץ המתחיל באות האחרונה של החפץ האחרון שהובא לדוגמה: טלפון - נר - רמטכ"ל
2. ללא קשר לאותיות אבל חיבור ברעיון עם המילה הקודמת: רמטכ"ל - חייל - כיפת ביטחון
3. חפץ או תמונה המסתיימת באותה האות לדוגמה: כיפת ברזל - חייל - צה"ל - רמטכ"ל

ניתן לייצר תחרות עם התלמידים, כאשר צריך לבנות שרשרת של סיכת ביטחון 10-7 מילים לאור החלטת המנחה, אם לא עומדים במשימה מתחילים מחדש.

לבסוף נוצרת שרשרת חפצים-תמונות המחברים ב'סיכת ביטחון', ניתן לסכם ולדבר על החפצים או לחילופין לאפשר לתלמידים אחרים להגיב לתמונות או לחפצים הקשורים ולבסוף שיחת סיכום.

במצגת מופיעות דוגמאות של התמונות הבאות: מרחב מוגן, שוטר, מ"ד חייל, תאורת חירום, טלוויזיה, טלפון, מים, חייל, צה"ל, כיפת ברזל, תהילים, תפילה, רמטכ"ל, טנק, הורים, אחים, משפחה, סידור...

