

לעבור את הלילה

משך הפעילות: 90 דק'

טווח גילאים: ו'-ט'

ציוד/הכנה למפגש: פלאפונים במידה ואין פלאפון ניתן לעשות את זה כשאלון פרונטלי שהתלמידים עונים עליו בכתב/ בע"פ.

[קישור למערך המקורי](#)

מהלך הפעילות

חלק א' - פתיחה (10 דק')

הציגי את עצמך, הסבירי על התפקיד בגשרים בשגרה ועל העשייה בחירום.
שאלי על התחושות בימים אלו, ושתפי בשלך. תמיד לסגור את השיח עם מקורות כוח ותקווה (למשל- "הצבא וכוחות הבטחון כבר תפסו המון מחבלים, אנחנו ננצח גם במחלמה הזו, צריך אורך נשימה").
לילדים מאזורי תופת-
לילדים מהצפון-

חלק ב' -

שאלון העוסק בפחדים ניתן לסרוק אותו או להיכנס לקישור הבא:

<https://app.ex.co/stories/item/2e6e60b5-84ec-4560-a658-661011f75cfe>

לשאלון אישי (בנייד)

סרקו:



דיון כיתתי (במידה ויש לוח ניתן לעשות שמש אסוציאציות למילה "פחד" או לעשות בשיתוף מסך בזום):
מה מפחיד אותי?

לנסות שכל תלמיד ישתף/ תשתף בפחדים שלה. לשים לב שאין תגובות שיפוטיות.
לאחר מכן צפו בסרטון הבא (במידה ויש מקרן בכיתה ניתן להקרין את הסרטון על הלוח/ אם אין מקרן תשלחו את הקישור לתלמידים לפלאפון או תציגו בשיתוף מסך בזום).

את הקישור הבא:

https://storage.cet.ac.il/PresentationBaRibua/freeze2_fear/story_html5.html

לאחר הסרטון:

דיון- מה הרגשתם בעקבות הסרטון?

לתת לתלמידים להביע רגשות לגביי הסרטון, שימו לב שאין תגובות שיפוטיות של התלמידים לבין עצמם ושלכן כלפיי התלמידים. שהתלמידים ירגישו בנוח להביע את דעתם/ ורגשותיהם/.

התחלקו לזוגות ובחרו לבטא את הפחד של טל באחת מן הדרכים הבאות 20 דק':

קטע קול: קליפ

תמונה: ציור/ סרטון/ תמונה

טקסט: סיפור/שיר/ פתגם

התלמידים יציגו את התוצרים:

לאחר שהתלמידים מסיימים את המטלה, התלמידים יציגו אותה בפניי הכיתה. השאיפה היא שכולם יציגו, במידה ותלמיד/ה לא רוצים להציג לא ללחוץ עליהם.

כשהלילה מתקרב מציפות את טל מחשבות

כתבו את המחשבות על הלוח ובקשו מהתלמידים למיין את המחשבות לשניים ולתת כותרת מתאימה למשפטים.

המחשבות:

- אני כזאת לוזרית
- לעולם לא אצליח להירדם
- לפחות ניסיתי להתמודד עם הפחד ויצאתי לטיול
- אולי בפעם הבאה אצליח לישון
- אני הורסת לעצמי את כל הטיול
- לא נורא, כל אחד מפחד משהו.
- למה אני חייבת להיות מוזרה ושונה?
- אנשום עמוק ואחשוב על דברים נעימים.

לאחר שהתלמידים חילקו את המשפטים לשניים לשתי עמודות שונות הכתובות על הלוח, התלמידים יתנו שמות לעמודות. (שמות אופציונאליים: מחשבות חיוביות ומחשבות שליליות). לאחר מכן תשאלו את התלמידים האם יש להם משפטים נוספים להוסיף לעמודות.

לפניכם פעולות שטל עשתה כדי להתגבר על הפחד

כתבו את הפעולות על הלוח ותשאלו את התלמידים האם אותה פעולה עוזרת לטל להירגע ולישון עם כולם. (ניתן לכתוב על הלוח את השאלה לגביי הפעולות).

פעולות:

- טל מדברת עם החברים על הפחד שלה.
- טל מציעה לחברים לעשות "לילה לבן"

- טל דוחקת בכולם להישאר ערים.
- טל מבקשת מנועם שינגן לה.
- טל מבקשת מרוני שתעזור לה להירדם.
- טל מתקשרת לאמא שלה.

לאחר שהתלמידים החליטו אילו פעולות מסייעות לטל להירגע ולישון עם כולם.

שאלות לדיון:

האם קרה לכם שרציתם מאוד לעשות משהו, אבל הרגשתם שאתם חוששים ולא מסוגלים לעשות אותו? מה עשיתם? איך נרגעתם?

בכדי להניע את הדיון הכינו דוגמה משלכן. לדוגמה: פחד גבהים, לי יש פחד גבהים והילדים שלי ממש ביקשו ממני לעלות על רכבת הרים. איך התמודדתי? צעקתי, החזקתי להם ידיים, עצמתי עיניים וצעקתי. אך בסוף עשיתי את זה.

כתבו על הלוח: כיצד טל יכולה לעזור לעצמה להתמודד עם הפחד?

כתבו על הלוח את רעיונות התלמידים. מבין כל הרעיונות תבחרו 4 רעיונות בהצבעה.

לאורך הסרטון היו מס' גישות של התלמידים סביבה עם מי אתם מזדהים?

הקריאו את הגישות השונות (אפשר לתת לתלמידים לקרוא):

נועם:

"אני דווקא שמח שהיא יצאה איתנו לטיול, ידעתי על הקושי שלה לישון מחוץ לבית. האמת, חשבתי שהיא בכלל לא תנסה. אבל וואלה היא ניסתה. האמת, יצאה מלכה. אז הפעם לא הלך, לא נורא."

רוני:

"היא יודעת הכי טוב למה היא מסוגלת, גם לי היה קשה בנבחרת כדורסל ובסוף פרשתי. לא צריך ללכת עם הראש בקיר, בטח כשלא חייבים, שלא תישאר בגללנו. היא לא צריכה להוכיח כלום לאף אחד."

תמרה:

"מה הקטע של ללכת באמצע טיול? היא כזאת תינוקת

קצת קשה לה, אז היא קמה ובורחת?

היא תמיד הורסת לעצמה עם כל הסרטים שלה, אני בחיים לא הייתי מביאה את אמא שלי עד לכאן. לא משנה כמה הייתי סובלת. הייתי נעזרת בחברים שלי או מתמודדת לבד.

לאחר הגישות השונות, התלמידים יביעו דיעה עם איזו גישה הם מזדהים.

חלק ג' - סיכום

- סיכום הפעילות עצמה

במהלך הסיכום תפנו את תשומת ליבם לכל השלבים שהם עברו:

- מה מפחיד אותי?
- צפייה בסרטון+ דיון
- תוצרים של התלמידים
- המחשבות של טל - חיוביות ושליליות.
- הפעולות של טל
- **דיון מה עוזר לכם להתגבר על הפחד- להדגיש בסיכום!**
- **כיצד טל יכולה לעזור לעצמה**
- הזדהות עם הגישות השונות

כדאי להתעכב בסיכום על שתי הנקודות המודגשות. שתי נק' אלו יכולות לשמש ככלים להתמודדות עם פחד.

- השיעור בנוי לשני שיעורים 90 דק'.
- לסיים עם מקורות כוח ותקווה לימים טובים יותר במהרה.

דגשים

מעריך זה מבוסס הרבה על דיון, ככל שהדיון יהיה פורה ויהיו יותר משתתפים מהכיתה כך המעריך יהיה משמעותי יותר עבור התלמידים. שימו לב שהאמירות הן לא שיפוטיות של התלמידים וההנחייה. אנחנו בזמן רגיש יכול להיות שיעלו הרבה פחדים הקשורים למלחמה, תהיו רגישות לאמירות. אם אתן מזהות אמירות חריגות, תרימו דגל אדום לצוות בית הספר/ למפקדים.