



סדנת חוסן 3

מטרת העל: החניכים ידעו שהם לא לבד ויקבלו כלים להתמודדות עם אתגרים
מטרות הביניים:

החניכים יכירו אתגרים בשירות הצבאי

החניכים ישתפו בחששות שלהם

החניכים יכירו כלים שיצטרכו לפתח חוסן

משך הפעילות - 40 דק

דגשים: פעילות האחרונה והמסכמת של 3 מפגשים להשגת המטרה הכוללת.

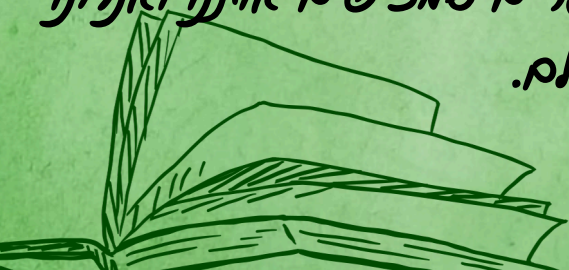
מערך השיעור:



פתיחה - (10 דק')

נשחק את המשחק "טאל כאוס". כולם יושבים במעגל, אחד עומד במרכז,
בכל פעם שהמבטים של שניים מהאנשים שיושבים במעגל מצטלבים הם
צריכים לקום ולהחליף מקומות אחד עם השני מבלי שהעומד באמצע יצליח
לעפוס להם את המקום. המטרה של זה שעומד במרכז הוא להצליח לעפוס
כיסא. פעם בכמה זמן המנחה אומר: "טאל כאוס" ובמזבקה הזו כולם
צריכים להחליף מקומות ולא להשיאור האחרונים שעומדים במעגל.

נסביר: המשחק יכול לדמות לנו את החוויה הצבאית ובמיוחד את ההתחלה
של: כאוס, בלגן, תחושת אי ודאות והרבה אתגרים שמציפים אותנו ואנחנו
צריכים להתמודד עם כולם.





גוף (2020 ק')

מבקשים מכולם לעמוד בשורה, המנחה יקריא היגד ומי שמסכים ייקח
צעד קדימה, מי שלא נשאר לעמוד במקום.

היגדים:

כל מי שחושש מיום הגיוס

כל מי שמפחד שלא יתחבר לאנשים חדשים

מי שמפחד לירות בנשק

כל מי שחושש שהאוכל בצבא יגדיל אותו

כל מי שמפחד להרגיש לא בנוח עם המדים

ישיון מחוץ לבית עם עוד אנשים בחדר/באווהל

ישיון במיטה שהיא לא שלי

לא לנהל את הלו"ז שלי כמעט בכלל מתי אוכלים, מתי ישנים, מתי

עובדים ומתי נחים...

לא להיות בקשר רצוף עם שאר העולם כמו משפחה, חברים,

בואת ציג

לא להיות עם הפאנפון למעט זמן מוגדר ביום-יום

לא להחליט החלטות לגבי עצמי (לדוג' מתי אני יושן/אוכל/רץ וכו')

התמודדות עם משמעת וסמכות נוקשים



אחרי כל היגד נבקש כל פעם מחניך אחר שצעד/לא צעד להרחיב קצת על
למה הוא חושש/ לא חושש מאתגר מסוים שיפגוש אותו, בסוף נבקש שישימו לב
כמה הם צעדו ונדגיש שמי שהלך קדימה הכי הרבה, לא אומר שיהיה לו הכי
קשה בצבא, נזכיר שבשביל להתמודד עם קשיים הדבר הראשון שאנחנו
צריכים לעשות זה להכיר בהם בשביל להתמודד איתם.

בעזרת הסרטון הבא ננסה להסביר לחניכים את מודל מעשה - הקישור נמצא
במילת סרטון

• שאלים אותם ואת הקבוצה איך לדעתם הם היו, מה היה אפשר לעשות
אחרת ומציגים להם את מודל מעש"ה.
מודל מעשה הוא סכמה שנועדה לעזור לטפל באנשים במצוקה וחרדה לפי
שלבים מסודרים.
מבקשים מהחניכים שהתנדבו להישאר, נותנים להם להקריא כל פעם את
והסבר של מעש"ה, ולהדגים בסיטואציה שהם נמצאים בה.
האותיות וההסברים נמצאים בנספח א'.

סיכום - (10 דק)

לסיכום נשק במעגל, כל חניך יגיד דבר חדש שהוא למד מסדנאות החוסן, ודבר
אחד שעוזר לו במצביו וסיטואציות מאתגרות.

הערות למנחה: נדגיש לחניכים שהם לא נמצאים לבד בחששות שלהם, שיזכרו
שיש להם תמיד למי לפנות, ושהם למדו בסדנה כלים ודרכים להתמודד עם בעיות
ואתגרים שיפגשו אותם, ושידווקא מתוך המשברים שהם יעברו הם יפתחו חוסן.



נספח א:

א - מחויבות - האדם המסייע צריך ליצור מחויבות בקרב נפגע החרדה, מחויבות המעניקה תחושת ביטחון. לדוגמה, ניתן לומר לנפגע: "אני אתך ולא הולך לשום מקום".

ב - עידוד - עידוד לפעילות יעילה. במקום להרגיש את הנפגע, לתת לו כוח מים ולהרחיק אותו מהצורה, יש לעודד אותו לפעול כדי לסייע לעצמו ולסביבה, על ידי הוראות פשוטות, שמטרתן להפעיל אותו בהקשר של האירוע. יש לגרום לו לפעול בעצמו, לעזור לאחרים ולהפוך אותו מקורבן למסייע. לדוגמה: במצב של אירוע דקירה, ניתן לומר לאדם הנפגע: "תרכז את האנשים שנמצאים סביבך ותדאג לכך שכולם יתקשרו עכשיו הביתה להודיע שהם בסדר".

ג - שאלות מחייבות מחשבה - ערוץ התקשורת עם הנפגע צריך להיות ערוץ שכלוא ערוץ רגשי. לא לעודד את הנפגע להביע את רגשותיו במהלך האירוע ואחריו. יש להימנע מלומר לנפגע בעת האירוע: "זה בסדר שאתה מפחד, נרגש ובוכה". כן אפשר לומר: "תספור ותאמר לי כמה אנשים נמצאים סביבך עכשיו?", או "כמה זמן אתה מחכה לאנשים שיבואו לקחת אותך?". כלומר, שאלות שמחייבות הפעלת מחשבה ולא הפעלת הרגש.

ד - הבניית האירוע והדגשה שהאירוע הסתיים. באירוע חירום לדוגמה, מומלץ לומר לנפגע: "לפני שתי דקות היה פיצוץ, עכשיו יש כאן הרבה כוחות הצלה המגישים עזרה, האירוע הסתיים. עכשיו הכול כבר מאחורינו".