



פעילות פעילות בנושא חוסן - חטיבה- חטיבה עליונה:

מטרת המערך: להקנות לתלמידים כלים ודרכי התמודדות להפגת לחצים וחרדה, תוך חיזוק המשאבים והכוחות הפנימיים, במטרה לטפח תחושת רוגע, יציבות וביטחון עצמי בהתמודדות עם אתגרי היומיום.

ציוד נדרש: דף, עט/עפרון. רשות אך מומלץ לסיכום (מנטימטר/פדלט).

מהלך המערך: בשל הקושי החוזר והנוכח של התלמידים לשתף את רגשותיהם בזום באופן שיתופי, בנינו מערך העוסק בחוסן ומסוגלות דרך כתיבה רציפה ומיפוי תחושות עצמי של כל תלמיד דרך תדריך שמועבר יחד בזום. יהיו שאלות שונות עליהם כל תלמיד יוכל לענות באופן עצמאי, ולבסוף לסכם תחושותיו.

שלב	תוכן	דגשים
פתיחה	הסבירי במילותיך היום נקדיש כמה דקות לעצמנו – לרגע לעצור, לנשום, ולהבין משהו חשוב: גם כשקשה – יש בנו כוחות. בתקופות מאתגרות, בין אם זה דברים שקורים סביבנו או בפנים – אנחנו לפעמים מרגישים מוצפים, עייפים, אולי לחוצים. וזה בסדר להרגיש ככה, אבל יחד עם הקושי – יש בנו גם המון חוזקות, תכונות, מחשבות ואנשים שיכולים לעזור לנו לצלוח תקופות מורכבות. בשיעור היום אנחנו נעסוק בדברים שעוזרים לנו כשקשה, ונתמקד בכוחות הקיימים בנו. הסבירי כי במהלך השיעור את תשאלי שאלות ובכל פעם יהיה לתלמידים זמן לענות עליהם בשקט עם עצמם, כלומר, תבצעו כתיבה רציפה.	<i>*שימי לב שכל החניכים מבינים</i>
גוף	שאל: - איך אני מרגיש בתוקפה האחרונה? (3 דק) - מה אני מרגיש כשקשה לי? (3 דקות) : - בלבול, לחץ, עצב, כעס, ריקנות, תסכול, עייפות, עומס, בדידות, פחד, חוסר אונים, אדישות, דאגה, ירידה באנרגיה, חוסר ריכוז, אי שקט, חוסר מוטיבציה... - דבר אחד שקשה לי בתקופה האחרונה? (2 דק) - דבר אחד שאני עושה שעוזר לי להתמודד? (2 דק) - דבר אחד שנותן לי נחת שאינו בהשפעתי -לדוגמה - ללטף חיית מחמד, לשבת בגינה, אוכל, משפחה... (1 דק) - איזו תכונה טובה שלי עוזרת לי? (2 דק) - מתי הרגשתי גאה בעצמי לאחרונה? מה היה? (4 דק)	<i>*שימי לב לשקט החניכים</i>
סיכום	"קיר חוזקות" (5 דקות): הסבירי כל אחד כותב ב_** (פלטפורמה לבחירתכם) בכמה מילים קושי שחוווה, וגם במילה / כמה מילים חוזקה או נקודה שממנה שואב כוחות. **אנו ממליצים להשתמש בפדלט או מנטימטר על מנת לאפשר תצוגה ויזואלית ואנונימית של תחושות התלמידים - במטרה לתת כוחות, הזדהות ואחדות. ניתן להשתמש גם בצ'אט הזום אבל לא מומלץ משום שאינו אנונימי.	

