



פעילות שיתוף (יסודי וחטיבה)

מטרת המערך: ליצור מרחב בטוח לשיח על רגשות בזמן מלחמה, לעודד הכרה והתבוננות במה שמרגיע ומחזק כל אחד ואחת, ולהעצים את תחושת החוסן האישי דרך שיתוף והקשבה.

ציוד נדרש: מחשב עם מצלמה ופיצ'ר שיתוף מסך בזום

מהלך המערך:

בשיעור בזום ניצור מרחב בטוח ותומך לשיח אישי על חוסן נפשי בתקופה מלחמתית. לאחר פתיחה קצרה שבה נזמין את התלמידים להרהר על רגשותיהם ועל הדרכים האישיות שלהם להירגע, נחלק את התלמידים לזוגות בחדרים נפרדים.

בזוגות, התלמידים ישוחחו על שתי שאלות מרכזיות:

1. מה הדבר האהוב עליך לעשות בבית כשאתה מרגיש מתוח או לחוץ?

2. מה אתה עושה בדרך כלל כשאתה רוצה להירגע?

נסיים בשיח קבוצתי קצר עם שאלות מנחות

שלב	תוכן	דגשים
פתיחה	שלום לכולם, אנחנו נמצאים בתקופה מאתגרת, ולכן חשוב לעצור ולחשוב יחד על מה עוזר לנו להרגיש טוב יותר כשהלחץ עולה. היום נדבר ונקשיב על הדברים שכל אחד אוהב לעשות בבית, ועל מה עוזר לו להירגע כשמתחיל להרגיש לחוץ או מודאג.	
גוף	1. לקו את התלמידים לזוגות בחדרים נפרדים בזום. כל זוג יקבל משימה לשאול ולענות זה על זה על שתי שאלות: 1. מה הדבר האהוב עליך לעשות בבית כשאתה מרגיש מתוח או לחוץ? 2. מה אתה עושה בדרך כלל כשאתה מרגיש שאתה רוצה להירגע? 4. כל תלמיד יקשיב לשני וישתף בקצרה.	
סיכום	נסכם בשאלות מנחות: - על מה דיברתם? • מה למדתי על עצמי היום? • מה הדבר שאני הכי אוהב לעשות בבית כשאני רוצה להירגע? • איך אני מרגיש עכשיו? • איזה משפט מחזק אני לוקח איתי להמשך?	



	עודדי את התלמידים לכתוב את המשפט על פתק ולשמור אותו לשעות קשות.	
--	---	--