



סדנת חוסן-מפגש 2: התמודדות עם קושי

בחיים

ציר חוסן

משך 45 דקות

מטרת העל:

החניך יזהה את הדרכים בהם הוא התמודד עם קשיים בעבר ויראה לעצמו שיש לו יכולות הסתגלות

מטרות הביניים:

החניך יתעמק בחוויות עבר אישיות הנוגעות בקשיים שחוה החניך החניך יזהה כלים ודרכים שונות להתמודדות עם קושי החניך יבין באופן עצמאי את הכלים באמצעות הבחירות שהוא מבצע דגשים:

מערך השיעור:

פתיחה-(10 דק')

נגיד לחניכים להיזכר בחוויה מהשנתיים האחרונות שהייתה להם קשה ומורכבת בהקשר למלחמה. בקשי מהם לחשוב מה בחוויה הקשה עליהם ואיך הם בחרו להתמודד איתה. נעשה סבב קצר של שיתוף.



גוף (30 דק')

נעשה משחק כמו המסע לאיתקה, סיפור אינטראקטיבי רק שהסיפור הוא על תלמיד שלא עבר את המיון לתפקיד חלומותיו. נפזר בחלל פתקים וננחה את החניכים להתחיל בפתק ס, ולבחור לפי הבחירות שרשומות על הפתקים (נספח א'). הם עוברים ביחד עם התלמיד את המסע שלו ולומדים להתמודד עם קשיים דרך הבחירות שהם עושים במהלך המשחק.

במשחק "המסע לתפקיד המתאים" התלמידים נכנסים לנעליו של נער שלא התקבל למיון לתפקיד חלומותיו, ודרך בחירות שונות הם מנווטים את דרכם בין אתגרים והזדמנויות חדשות. המטרה היא ללמוד, באופן חווייתי ומשחקי, כיצד להתמודד עם אכזבה, לשמור על גמישות מחשבתית ולגלות תפקידים חדשים שמתאימים להם – תוך חיזוק החוסן האישי.

לאחר שכולם סיימו נחזור למעגל ונשאל מה היו הבחירות שלכם במהלך הדרך? איך התמודדתם עם הקושי שניצב לפניכם? נתייחס לבחירות שהתלמיד משתף ונציג את הכלי בו הוא השתמש (נספח ב')

סיכום (5 דק')

יש מגוון דרכים להתמודד עם קושי ואתגרים, הכל מסתכם בבחירות אישיות שלנו איך להסתכל ולהגיב לסיטואציה שבה אנחנו נמצאים. הכלים שדיברנו עליהם יכולים לעזור לכם בקבלת החלטות, התמודדות עם קושי ופיתוח חוסן אישי שיעזור לכם גם עכשיו וגם בשירות הצבאי שלכם.



גוף (30 דק')

נעשה משחק כמו המסע לאיתקה, סיפור אינטראקטיבי רק שהסיפור הוא על תלמיד שלא עבר את המיון לתפקיד חלומותיו. נפזר בחלל פתקים וננחה את החניכים להתחיל בפתק ס, ולבחור לפי הבחירות שרשומות על הפתקים (נספח א'). הם עוברים ביחד עם התלמיד את המסע שלו ולומדים להתמודד עם קשיים דרך הבחירות שהם עושים במהלך המשחק.

במשחק "המסע לתפקיד המתאים" התלמידים נכנסים לנעליו של נער שלא התקבל למיון לתפקיד חלומותיו, ודרך בחירות שונות הם מנווטים את דרכם בין אתגרים והזדמנויות חדשות. המטרה היא ללמוד, באופן חווייתי ומשחקי, כיצד להתמודד עם אכזבה, לשמור על גמישות מחשבתית ולגלות תפקידים חדשים שמתאימים להם – תוך חיזוק החוסן האישי.

לאחר שכולם סיימו נחזור למעגל ונשאל מה היו הבחירות שלכם במהלך הדרך? איך התמודדתם עם הקושי שניצב לפניכם? נתייחס לבחירות שהתלמיד משתף ונציג את הכלי בו הוא השתמש (נספח ב')

סיכום (5 דק')

יש מגוון דרכים להתמודד עם קושי ואתגרים, הכל מסתכם בבחירות אישיות שלנו איך להסתכל ולהגיב לסיטואציה שבה אנחנו נמצאים. הכלים שדיברנו עליהם יכולים לעזור לכם בקבלת החלטות, התמודדות עם קושי ופיתוח חוסן אישי שיעזור לכם גם עכשיו וגם בשירות הצבאי שלכם.

