



סדנת חוסן - פעילות ראשונה

ציר - חוסן ומסוגלות

קהל יעד: תלמידי יא יב'

משך הפעילות: 45 דקות

מטרת העל: חיזוק החוסן האישי בקרב מלש"בים לשם התמודדות מיטיבה עם כניסתם למסגרת הצבאית וצמצום הנשר ממסגרת זו.

מטרות הביניים:

- יצירת "מרחב בטוח" בקבוצה.
- העברת פעילות בה המלשב"ים יתנסו בפעילות בה נדרש חוסן
- הכרות והמשגת המושגים "חוסן", מודל בריחה, לחימה או קיפאון בהתמודדות עם לחץ
- חיזוק החוסן ותחושת המסוגלות של המלש"בים

דגשים:

- רצוי שהפעילות תהיה במקום פתוח- מגרש/שדה/מקום פתוח אחר.
- הסדנה הינה סדנה מספר 1 מתוך 3 סדנאות אשר בונות תהליך.
- יש להכין את מסלול המכשולים מבעוד מועד.

אמצעים ועזרים:

הגדרה כתובה של המושג חוסן.

כיסויי עיניים (אלבד)

מכשולים למיניהם למסלול (קונוסים, כיסאות וכו').



מהלך הפעילות:

פתיחה: (15 דקות)

מתחילים בכך שהחייל/ת מרכזים את כולם במגרש, להגיד - היום אנחנו נעבור סדנה ראשונה מתוך שלוש סדנאות שמטרתן להכין אתכם מנטלית לשירות הצבאי. נספר להם שעכשיו תהיה תחרות בין שתי הקבוצות. מחלקים אותם לשתי קבוצות ובכל קבוצה יהיו זוגות, תלמיד אחד עם כיסוי עיניים ותלמיד אחד בלי.

יהיה מסלול מכשולים שהוכן מבעוד מועד, התלמיד עם כיסוי העיניים יצטרך להיתמך על ידי זוגו ובכך לעבור את מסלול המכשולים. בהתחלה מותר לתת יד וגם לדבר, לאחר סבב אחד מקשים את המשימה בכך שמותר רק לתת יד ולאחר עוד סבב מותר רק לדבר. במהלך המסלול החייל ישנה את המסלול - להוסיף מכשולים, להוריד או סתם לשנות.

תהיה תחרות בין שתי הקבוצות והקבוצה הראשונה שכל הזוגות בה מסיימים היא המנצחת.

גוף: (25 דקות)

מתחילים לדבר על מה היה במשחק:

האם היה לך קל או קשה להיתמך?

מי הרגיש חוסר וודאות? מה עוזר להתמודד עם חוסר הודאות?

החייל/ת יסביר - בתחרות שהייתה עכשיו התמודדתם עם מצב של חוסר וודאות.

לא יכולתם לראות את הדרך, לא יכולתם להסביר אותה כמו שצריך ועדיין

התמודדתם עם הסיטואציה ולא ויתרתם - מה שמראה על חוסן.

לאחר מכן החייל ישאל: מי מכיר את המושג חוסן?

החייל ידבר על המושג חוסן

חוסן הגדרה - חוסן הוא היכולת להתמודד עם קשיים, אכזבות או מצבים

מלחיצים ולהמשיך קדימה בלי לוותר.

זה אומר שגם כשקשה - מצליחים להרים את הראש, לחשוב מה אפשר לעשות

ולמצוא כוח להמשיך.



מדברים עם התלמידים על המושג חוסן:

למה צריך אותו?

איך הוא עוזר לנו להתמודד בחיי היומיום?

החייל אומר: גם במשחק שעשינו התמודדנו עם לחץ וסיטואציות מאתגרות. במצבי הלחץ דרוש חוסן כדי להתמודד איתן, יש כמה סוגי תגובה ללחץ שכולן לגיטימיות להרגשה וקורות לכל אדם:

לחימה (FIGHT) - אמירה של הגוף לא לברוח, מתמלא באנרגיה, השרירים מוכנים לפעולה. לדוגמה: אם מישו מתווכח איתך וצועק ואתה מחזיק צעקות בחזרה.

הימנעות (FLIGHT) - צורת ההתמודדות היא של "בריחה" - כאילו שום דבר לא קרה ואני בורח מההתמודדות העיקר לא להיות במגע או חיכוך עם אותו דבר שמעורר בי פאניקה.

קפיאה במקום (FREEZE) - כאשר הגוף פשוט נתקע, אתה לא מסוגל לזוז או לדבר ואתה חושב שאם תהיה בשקט אז הסכנה תמנע.

החייל יסביר לתלמידים שאין מודל אחד קבוע לכל בן אדם, המצב הוא תלוי סיטואציה וכל אחד יגיב בצורה שונה.

אם יש מצבים בהם אתה לא מרגיש בנוח, אתה צריך לזכור תמיד שזה בסדר וחשוב לדעת להגיד לא, או לנסות לשנות את המצב הקיים. בנוסף - חשוב להיות ערים לסביבה שלנו. לשים לב מה מתרחש סביבנו, אם אתם רואים משהו שחווה לחץ לעזור לו/ להתערב אם צריך.

סיכום: (10 דקות)

החייל יסביר שחוסן זה דבר שמתפתח עם הזמן, לוקח זמן לפתח אותו ותמיד אפשרי לעבוד ולפתח אותו.

בסדנאות הבאות נלמד ונרחיב יותר על נושא החוסן גם בהקשר החיים וגם בהקשר הצבא ונלמד כיצד להשתמש בו.