



"רק בגלל הרוח"

חוקרת אבניית חוסן
צוותי חינוך



תקופות משבר ומצוקה מאופיינות ברגשות עוצמתיים של מתח לחץ וחרדה, המשפיעים על התנהלות האדם בכל תחומי החיים. בעוד שרגשות אלו טבעיים, חשוב לדעת כיצד לנהל ולווסת אותם, כך שניתן יהיה להתמודד ולהסתגל למציאות החדשה, ולאתגרים אשר היא מביאה עימה.

חוסן הוא היכולת של האדם להתמודד בצורה יעילה עם מצבי משבר ומצוקה. יכולת זו מבוססת על מנגנונים ומיומנויות רגשיות, חברתיות וקוגניטיביות.

בחברת זו מוצעות פעילויות מגוונות אשר ניתן להעביר לתלמידים במסגרת שיעורי חינוך ו/או כישורי חיים, אשר יש בכוחן לסייע לתהליכי בניית חוסן דרך שלושה שלבים:

שלב ראשון: איזורור רגשות

מגוון פעילויות לאזורור רגשות ושיח על המצב

שלב שני: התבוננות פנימה

דרך מודל חוסן "גש"ר מאח"ד" שפותח על ידי פרופ' מולי להד נבחן כיצד אנו מתמודדים עם מצב לחץ.

שלב שלישי: יצאה לפעולה

בעזרת הכלי "גלגל החיים" נבחן את המצב המצוי אל מול הרצוי ונתכנן פעולות לשימור ושיפור

אנו כאן לכל התייעצות, שאלה ואפילו בקשה

ד"ר שירה באיבר, מנהל האו"ם I איריס בילן, מנהל הדרכה

"אפשר ליטול

אין האדם את הכוח

חוצ מדבר אחד:

את האחרונה

שבחירות אנוש -

אבחור את עמדתן בלחץ

נסיבות מסוימות.

אבחור את דרכו"

ויקטור פרנקל



נכון כשאתם שומעים את המונח "שיח רגשי" לרוב אתם חושבים על שיח שבו המשתתפים משתפים אחד את השני ברגשותיהם, ומקבלים כתף תומכת וחיבוק מנחם?

אז אתם טועים.. חלקית..

שיח רגשי הוא דרך המאפשרת לאדם להבין ולהגדיר לעצמו מה הוא מרגיש, וכאשר הוא משתף בכך את הסביבה מתחיל להתרחש

קסם דו-כיווני

מצד אחד, האדם עצמו מרגיש הקלה מעצם השיתוף, אך מעבר לכך המודעות העצמית שלו מתחדדת, וכך יש לו אפשרות לחשוב ולבחור בצעדים והפעולות שיקדמו אותו.

מצד שני, הקהילה והסביבה מתחזקת ומתעצמת גם מתחושת ה"ביחד" שנוצרת, וגם מהעובדה שכל פרט בקהילה שמתחזק - מעצים את החוזק והחוסן של הסביבה והקהילה בשלמותה, ומאפשר לה לפעול ולהתנהל בצורה מיטיבה.

אם כך, שיח רגשי הוא הרבה יותר ממעגל שיתוף רגשות, הוא מתבסס על היכולות והכישורים האישיים של כל אחד ברמה הרגשית והקוגניטיבית! כדי לנהל שיח רגשי זקוק האדם לאוצר מילים רגשי, לידיע על הדרך להביע את הרגשות המופשטים בצורה קוהרנטית שתהיה ברורה עבורו ועבור הסביבה, וליכולות תכנון וארגון אשר יאפשרו לו לפעול בצעדים אשר יקדמו אותו.

למה זה חשוב?

כי כדי שתוכלו לנהל שיח רגשי אפקטיבי, כזה אשר מקדם בנייה של חוסן, צריך להבין ששיח רגשי לא יוכל להתקיים רק על סמך שאלות על רגשות ושיתוף ברגשות. אם אנו מתייחסים לשיח הרגשי כקסם -

אז אתם מנחי השיח למעשה הקוסמים!

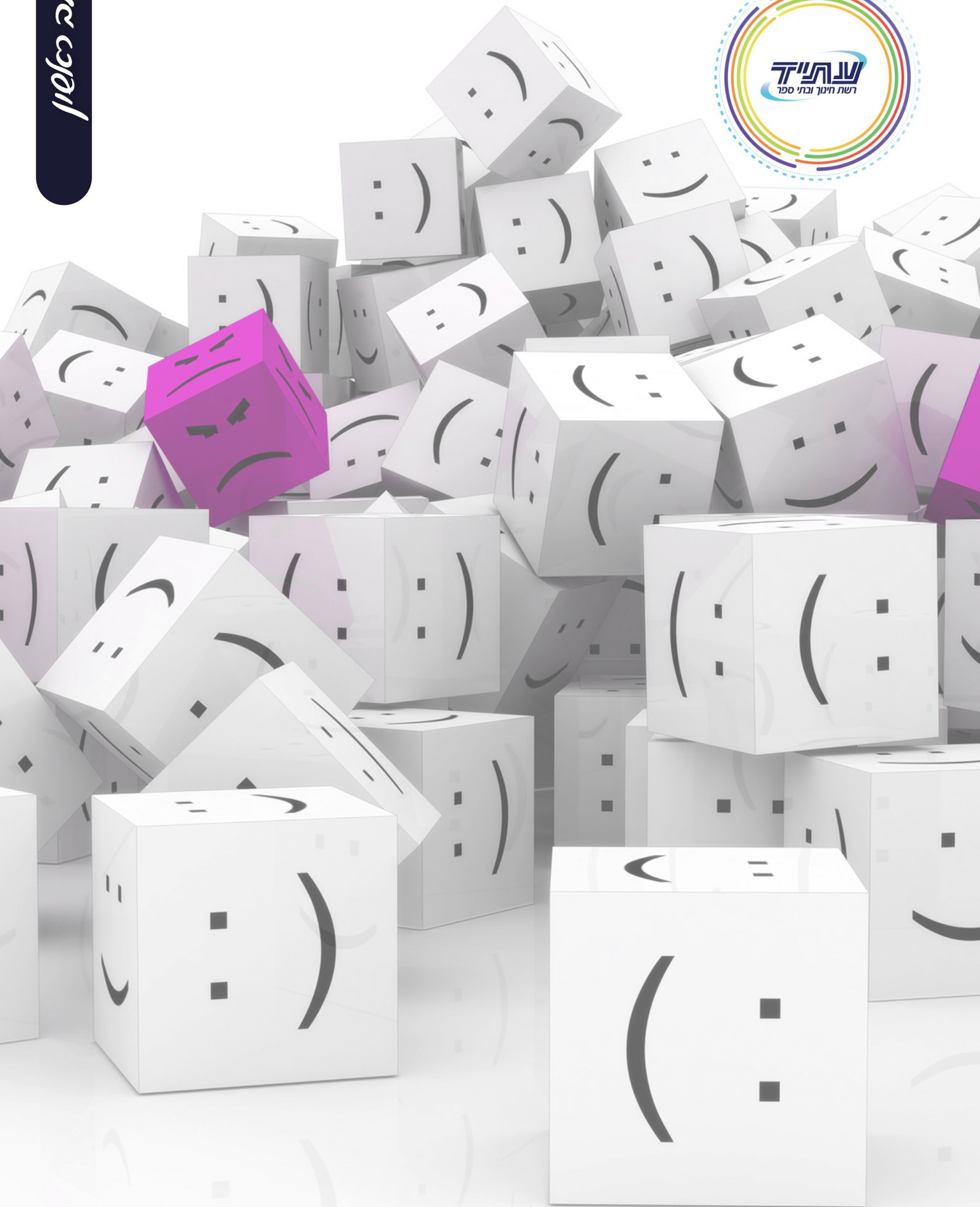
לכם כמנחי השיח יש אחריות להוביל אותו אל מעבר לגבולות הזמן והמקום בו הוא נערך, ולאפשר לו להדהד בנפש האדם, כיוון שחוסן לעולם לא נבנה ביום אחד! בדפים הבאים תמצאו מידע אשר ישרת אתכם כמנחים וסייע לכם להתכונן בצורה מיטיבת.

- יש לקחת בחשבון היבטים הקשורים לאודל הקבוצה, ולמרחב בו התקיים הפעילות. חישוב האם הפעילות מתאימה לדיון במליאה, עבודה בקבוצות גדולות (10-6 תלמידים בקבוצה), או קטנות (6-4 תלמידים בקבוצה), עבודה בשלוש, בזוגות, או עבודה עצמית. האם תרצו שהפעילות תתקיים בישיבה במעגל, ישיבה בח', שימוש בשולחנות ובקירות, הסתובבות בתוך הכיתה, פעילות מחוץ לכיתה וכו'.
- על המנחה להציב לעצמו מטרות וציפיות ריאליות, הן בתחום התוכן והן ברמת ההתנהלות. הצבת המטרות תסייע למנחה בבחירת הפעילות והמתודה המתאימה. למשל, אם המטרה היא לאפשר לכל תלמיד בכיתה לבטא את עצמו, צריך לבחור בפעילות אשר המתודה שלה כוללת חלוקה לקבוצות קטנות. לעומת זאת, אם המטרה היא לחשוף את תלמידי הכיתה לנושא מסוים, ולא בהכרח לתת לכולם להתבטא - אין הכרח לקיים פעילות במתודה של קבוצות קטנות, ואפשר להתחיל בפעילות כיתתית במליאה.
- הכנה מוקדמת של המנחה תסייע לניהול הדיון בביטחון. חשוב שהמנחה יגיע למפגש עם ידע בסיסי על תחום התוכן, לאחר שגיבש לעצמו מחשבה על מגוון הדעות שיכולות לעלות במפגש.

במהלך הדיון

- התחילו את הדיון בהסבר קצר למשתתפים, הכולל את הגדרת מטרותיו וכללי השיח וההתנהגות המצופים. הגדרת המטרות ויצירת מסגרת השיח תסייע לעריכת דיון מיטיב. בתוך כך, חשוב שהמנחה ייתן לגיטימציה לשותקים. ניתן לומר בתחילת הדיון: "חלק מכס יגיבו לדברים מהר ובצורה גלויה, וחלק ייקחו את הזמן וגיבו לדברים בתוך עצמם, בשקט. שתי צורות התגובה מקובלות ורצויות בדיון שלנו".
- לא צריך להספיק את כל הנושאים שתוכננו. מטרת הדיון הרגשי היא לנהל דיאלוג ישיר ומודע על תכנים רגשיים וחברתיים. עצם הדיאלוג הוא היעד. לצד זאת, וודאו שמשאב הזמן מחולק באופן שווה בין המשתתפים.
- דברו בכנות אך בביטחון. הקפידו לתת מידע אמין ופשוט. למשל "המצב לא רגוע" "אנחנו במקום בטוח", "כוחות הביטחון שומרים עלינו", ולא להגיד "הכל יהיה בסדר".
- דיון רגשי מוצלח הוא כזה שעולות בו תחושות ודעות אמיתיות, אפילו לא צפויות. דיון שיש בו קונפליקטים ודיבור אותנטי ומהלב. במהלך הדיון עצמו לא הכול צריך להיות מובן ומומשג, לפעמים יש חשיבות לעצם העלאת הדברים, לדיבור, להקשבה, להחלפת הדעות. מותר לפחד, לבכות או לחלופין לצחוק. לכל אדם הדרך שלו להתמודד עם המצב. השתדלו לא להיבהל ולאפשר לכולם לבטא את עצמם דרך הגוף, הרגש ובמילים.
- לדיון רגשי יש קצב משלו, בדרך כלל איטי מן המצופה. זמן רב אורך עד שדברים נפתחים ומתעצמים לכדי משמעות ושינוי. חשוב לקחת אוויר ולהיות סבלניים, מתוך אמונה שהקצב יוליד משהו טוב בסופו של דבר. לכן חשוב לא להיבהל משתיקה, היא מאוד משמעותית ולעיתים מעידה על חשיבה והתבוננות פנימה ולא דווקא על התנגדות. לא כל הילדים ישתתפו בדיון בצורה גלויה, וזה בסדר. חלק כנראה יעשו את העבודה הרגשית בשקט בתוך עצמם, חלק יכנסו לדיון מהר, וחלק לאט יותר.
- לא להיבהל מהתנגדויות, הן חלק טבעי מתהליכים נפשיים וקורות תמיד בדרך זו או אחרת. לעיתים ההתנגדות ישירה (מתקיפים אותך או מי מהמשתתפים, מזלזלים, מפרעים) ולעיתים ההתנגדות פסיבית (שותקים, מגיבים בצמצום).

- **חשוב לסיים ולסכם את הדיון במשפטים קצרים ופשוטים**, ולהזמין את המשתתפים להמשיך עשייה או חשיבה בעקבותיו. למשל:
"דיברנו היום על נושא X. בשיחה העליתם מגוון רגשות ודעות, למשל.. תודה לכל מי שבחר לשתף, וגם מי שבחר להקשיב ולא לשתף.
אני מזמין אתכם להמשיך לחשוב/לדבר עם משפחה/חברים על הנושא.
"גם מי שיבחר לפעול ולגייס לפעולה/חשיבה את הסביבה זה מבורך ונשמח לשמוע על כך".
- **קחו לעצמכם כמה דקות בסוף הדיון וחיטבו על מהלכו**. במידה וזיהיתם התנהגות אשר מטרידה אתכם אל תהססו להתייעץ ולהפנות לגורמים טיפוליים.



איורור רגשות

שלב ראשון

השלב הראשון בתהליך נקרא: "איורור ראשון"

זהו שלב חשוב וחיוני ועל כן נבקשכם להתעכב במעט. לפניכם מגוון מתודות ופעילויות שתוכלו ליישם, ההמלצה שלנו היא לבחור פעילות אחת שאיתה אתם מתחברים, ולתת לתלמידים להביע את רגשותיהם. במידה והשלב הזה הושלם עיברו לשלב הבא.

זיכרו:

כל אדם חווה אמון רחב של ראשון.

בעתות משבר עולה חשיבות ליצירת מרחב בטוח לשיתוף במגוון התחושות. יש מי שאין להם עם מי לדבר ולשתף, יש מי שחוששים לשתף את שעל ליבם, ויש מי שעלולים לפקפק בחוויה הרגשית שלהם או לתהות האם זה נורמלי להרגיש את מה שהם מרגישים. אוורור רגשות הוא על כן שלב בסיסי ביצירת מרחב לבניית חוסן ועל כן כמנחים עליכם להיות קשובים ומכילים לתגובות שתעלינה במליאה ו/או בקבוצה.



פיות הטיפים

- לפני שתאגשו לשלב זה הקפידו בבחירת גודל הקבוצה. ההמלצה שלנו היא להקטין את כמות המשתתפים וזאת במטרה לאפשר להם להביע את רגשותיהם באופן החופשי וללא הגבלה. במידה ובחרתם לערוך המפגש במליאה, בדקו האם לתלמידים אורך רוח בהקשבה לשאר המשתתפים. הטיפ שלנו הוא פשוט להקשיב.
- במידה ועולים דברים, תגובות שמצריכות התערבות טיפולית - אנא הפנו את תשומת לב היועצת ו/או כל גורם טיפולי הנמצא בבית הספר.

והלא שאלם כמנחים: שאין כלל,

בחקרה בו אתם מתלבטים - אי מתלבטו שתפן את מורם החקצוה בבית הספר.

"יהיה מה שיהיה

אני עוד אלנה

אני אגשים את חלומי

ונשאי בלורה רעה

מכות או עוד גזירה

לא ילנו את לנהותי..."

מיכה שטריה



מטרת הפעילות

בפעילות זו מוצגות מילים חדשות ויש להן פירושים. באמצעות קבלת המילה לבחור מילה שמתאימה לה. יוכלו להשתמש במילה זו. השילוח בקופים הוא כלי מומצא ובעזרתו יתקבלו מילים, ובהם שיעור אווירי, רענן והענקת אפלטון ביטוי זכר לשלטי. מטרת העבודה עם הקופים היא ליצור אווירה פתוחה ושיחה בעקבות המצב הביטחוני, העצאת רגשות, חלשות, אנרגיה, כוחות ועוד המאפשרים למשתתפים לעצור רגע, להתבונן פנימה ולהביע רגשות ומחשבות ביחס לנושאים שמעסיקים בקופת המזחלה.

מספר משתתפים

ניתן לערוך עם בסיס קבוצתי ואלו עם בסיס כיתתי. יש זשים זה לשילוח בכדי לזכור צליל זהקלבה.

המלצה משך הפעילות

אפחות שעה

סריקה ברקוד



ציוד נדרש

קופי שיה מודפסים / קובץ דיגיטלי אסריקה

הנחיות:

- בקלו להמלגתפסי אבחור מילה לבנק המילים שבאמצעותה ירצו ימאר את התחלה העכשוויות לזהם זמלב הקייס.
- ימאר בחירת המילה, ערכו סכב לבו כו אחד ימאר את רגשותיו ותחולותיו דרך המילה לבחר.
- הקדילו זכר לשלטי צליל זהביע את עצמו וגזו רגשות זכר הערה / הארה להוצאה.
- ניתן זהתייחס בסוף זלזו הרגשות לו קבוצת המלגתפסי.
- סגירת המפגל תהיה בהבנה שניתן ורצוי זלטי וזדבר עז הרגשות לעזוים נכח המלב.
- במידה ומלגתי כמנחיים במצוקה לו אחד המלגתפסי - חלוב זלטי גרמתי איפוא נוספסי.



מטרה הפעילות

בפעילות זו מוצגות תמונות אשר מייצגות את תמונת המציאות. כל תמונה מייצגת את המציאות כפי שהיא, אך תמונת המציאות אינה תמונה של המציאות. יוכלו להבין את המציאות באופן שונה. השילוח בקופים הוא כי מומצא ובעל יתרונות רבים, ובהם לינוי אווירה, רענון והענקת אפשרות ביטוי זכא למתג. מטרת העבודה עם הקופים היא ליצור אווירה פתוחה וליהיה בעקבות המצב הביטחוני, העצמת רגשות, חלשות, אתגרים, כוחות ועוד, המאפשרים למשתתפים לעצור רגע, להתבונן פנימה ולהביע רגשות ומחשבות ביחס לנשאים למעסיקים בתקופת המזחלה.

מספר משתתפים

ניתן לערוך עם בסיס קבוצתי ו/או עם בסיס כיתתי. יש לשים לב לשילוח בכדי למצוץ זמן והקלבה.

המלצה משך הפעילות

אפחות שעה

סריקה ברקוד



ציוד נדרש

קופי לוח מודפסים / קובץ דיגיטלי לסריקה

הנחיות:

- בקשו מהמשתתפים אחרות תמונה למכנן התמונות למתאר את התחולה העכשוויות לכם למצב הקיים.
- אחר בחירת התמונה, ערכו סביב לבו כי אחד יתאר את הרגשותיו ותחושותיו דרך התמונה לבחר.
- הקדילו זכא למתג זמן אהביע את עצמו וזא רגשות זכא הערה / הארה שהועלתה.
- ניתן והתייחס בסוף לשז הרגשות לו קבוצת המשתתפים.
- סגירת המפגש תהיה בהבנה שניתן ורצוי זלתי ודבר עם הרגשות לעזויים נכח המצב.
- במידה ומתגים כמתגים במצוקה לו אחד המשתתפים - חלוב זלתי גורמי טיפול נוספים.



מטרת הפעילות

בפעילות זו מוצגות אתלטיקה כרטיסיות עזיבה בתבנית ארבעה שירים. כל תלמיד מתבקש לבחור כרטיסיה עם מילות שיר שמתאימות וכן אבטא את רגשותיו בתקופה זו. השילוש בקרטיסיה הוא כפי מומלץ ובעל יתרונות רבים, ובהם שינוי אווירה, רענון והענקת אופוריה ביטוי זכו מלגתלי. מטרת העבודה עם הקרטיסיה היא איצור אווירה פתוחה וליחה בעקבות הלצב הביטחוני, העזאת רגשות, חלשות, אגריים, כוחות ועוד, המאפשרים מלגתפיים אצצור רגע, התבונן פנימה ומהיבוע רגשות ומחלבות ביחס אנושאים למעסיקים בתקופת הלחמה.

מספר משתתפים

ניתן אצרוק עם בסיס קבוצתי ו/או עם בסיס כיתתי. יש זלסיי זה לשילוש בכוי מצריק זמן זהקלבה.

המלצה משך הפעילות

אפחות שעה

סריקה ברקוד



ציוד נדרש

קרטי שיר מודפס/סו / קרטי דיגטלי אסריקה

הנחיות:

- בקלו מהמלגתפיים זהתבונן בדף חזקי השיריי למוצג עם הלסק.
- אזחר דקה, בקלו מכו אזח מהמלגתפיים זבחור שיר למחצק אותו ביחיים אזו, ניתן אז כוח ו/או למאור את תחולתיו.
- בסבה כו מלגתלי יצוב את הליר ומסביר מדוע בחר כו? ואיצבה כוח הליר ניתן אז.
- אפלוות נוספת: ניתן זהמלשק אסבה נוסף, כו כו אזח בוחר שיר או מלפט מלילהו אזח הצוב והרגיש להיה כו מסר למצק אברוו.



מטרה הפעילה

בפעילות זו משתמשים באות משחק לבו כג'מלד ומלמדה יכולים להביע את רגשותיהם ע"ב השאלות המונחות המופיעות על גבי האות. למנון השאלות המופיע על האות מצריך הקלבה לזמן ומלמדה יכולים להביע את רגשותיהם על גבי האות. המטרה של הפעילות היא להעלות את המודעות והרגשות של המשתתפים.

מספר משתתפים

ניתן לערוך על בסיס קבוצתי ו/או על בסיס כיתתי. יש זשים זה לשלוח בכוי מצריך זמן זהקלבה.

המלצה משך הפעילה

זכמות לשה

סריקה ברקוד



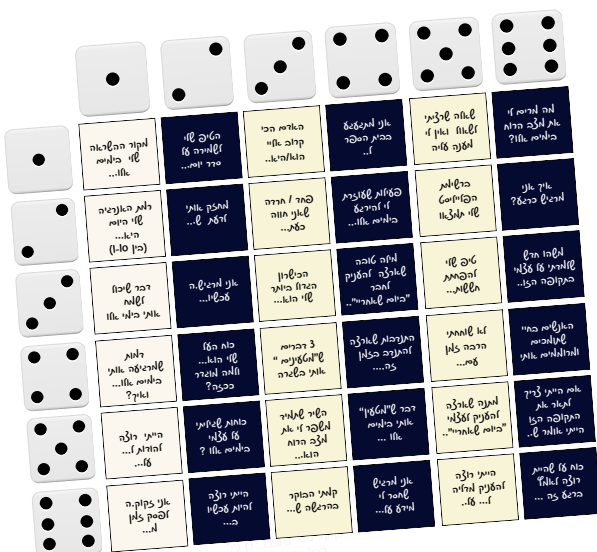
ציוד נדרש

אות משחק + קוביות דיגיטליות

כניסה לאתר קוביות דיגיטליות :
[/https://iw.piliapp.com/random/dice](https://iw.piliapp.com/random/dice)

הנחיות:

- מטילים קוביות הוא משחק חברתי, למתאמים זמפגלי בוקר טוב, זצורך איזוהור רגשות, תחשבות, סיפוי וזוד. המטרה זעודד ליו בין התלמידים.
- אז למה אתם זולטים?
- מטילים את הקוביות ופועלים ע"ב השאלות המופיעות באות המשחק.



מטרת הפעילות

סיפור בקוביות הוא למחק חברתי, ניתן זלחק באופן האישי ו/או הקבוצתי כאשר כן אחד ואחת בתורם הם למפרי הסיפור. אתר davebirss למצמן מחוויים מקוונים, לז 5 / 9 קוביות, זלילחול בלחזק פעילות סינכרונית. אז למה עושים בלחזק? לטויים את הקוביות ומקבאים סדרת איוריים המהוויים הלגאה זכיתוח סיפור/רעיון לקורי.

מספר משתתפים

ניתן זלרוק עז בסיס קבוצתי ו/או עז בסיס כיתתי. יש זלסי זכ ללילחול בכזי למציק צלמן זהקלבה.

המלצה משך הפעילות

זכחות לעה

סריקה ברקוד



ציוד נדרש

אתר davebirss "סיפור בקוביות"

הנחיות:

- אופציות זלחזק:
- למחק אישי - כן אחד לטוי בתורו את הקוביות ולמפר סיפור דרך האיוריים להתקבאו.
- למחק בלזלות - לטויים 9 קוביות, כן אחד בוחר 3 קוביות. ע"פ האיוריים למחויים זמפר את הסיפור. המטרה לנפר סיפור הזיוני והלמלכי יחד.





התבוננות פנימה

שלב שני

השלב השני בתהליך נקרא: "התפונות פנימה"

לכל אחד סגנון התמודדות שונה עם מצבי לחץ ומשבר. יש אנשים שמגיבים בהימנעות וחוסר עשייה, בעוד שלעומתם יש המבקשים למלא את זמנם בעשייה, בין אם בפעילות פיזית אישית או פעילות חברתית. יש אנשים הפונים לעולמות היצירה והדמיון כדי למצוא דרך לבטא את עצמם, ויש אשר מוצאים כוח ונחמה בתפילה וחיזוק האמונה. **המתודה שנבחרה לעבודה בשלב זה מבוססת על מודל גש"ר מאח"ד שפותח על ידי פרופ' מולי להד.** על פי המודל, ישנם שישה מרכיבים (משאבים או עוגנים) דרכם מתמודדים אנשים בשעת קושי או משבר. המודל מתבסס על העיקרון כי לכולנו קיים סגנון תגובה דומיננטי, אולם ככל שאנו משתמשים בכלים רחבים, גמישים ורבים יותר כך ההתמודדות יותר מוצלחת ומקדמת חוסן. על כן, חשוב להתבונן פנימה ולזהות בעצמנו ובקרובים לנו מהו הסגנון המועדף, לקבל ולכבד אותו. לעיתים נגלה שאנו משלימים אחד את השני ולפיכך מתמודדים יחד.

זיכרו:

הודעות עצמית לחוויה הראשית הינה הכרחית לפניית חוסן.

היא מתחילה בהכרה בתחושה, במתן שם והמשגה של המתחולל בנפש. בשלב הבא, צריך לצלול פנימה, ולהתבונן עמוק יותר כדי לקבל תמונה רחבה של המצב, אשר תאפשר יציאה לפעולות מקדמות ואפקטיביות. התבוננות עמוקה זו אינה ברורה מאליה, היא כוללת התמודדות עם חסמים, ומחייבת אותנטיות וכנות של האדם עם עצמו. לכן חשוב לאפשר לאדם לשהות בה, ולא להאיץ אותה. התבוננות רפלקטיבית פנימה הינה מנגנון מרכזי ליצירת תהליכי חוסן משמעותיים.



פיות הטעימים

- כל סגנון, כל תגובה הינם לגיטימיים, שכן הם מאפשרים לאדם התמודדות המתאימה לו ולמאפייניו הייחודיים.
- בתהליך פיתוח, הבנייה ושימור החוסן, חשוב שהאדם יהיה מודע לסגנון ההתמודדות שלו, ושיעשה בו שימוש בעת הצורך.

ההחלטה שאנו לוקים כהחיים - לפני שאנחנו מתחילים,
בררו את גודל ההתמודדות האובדן שאנחנו!



"כאן השמים
הם שלי
כאן אני מרגיש
כמו שאני
רוצה לחיות,
רוצה להיות
בין התקוות שמשותפות
כאן השמים
הם שלי"

מוזל זש"ר מאח"ז



גון

שטן

רטיש

מארט

אונות

חברתי

דיון

השימוש במודל גש"ר מאח"ד מומלץ בשני שלבים:

שלב ראשון

חשיפת המודל לתלמידים על מנת שיזהו בעצמם את
ערוץ ההתמודדות שלהם, ולחשוף אותם לערוצי
התמודדות נוספים.

שלב שני

מיועד לצוותי חינוך, לצורך שילוב ערוצי ההתמודדות
בעבודה החינוכית השוטפת בכיתה ובבית הספר

שלב ראשון - בקבוצה

הכנה תחולק למספר קבוצות (בהתאם לגודל הכיתה ורצון המנחה). כל קבוצה תקבל את ששת סגנונות ההתמודדות ע"פ מודל הג'ס"ר המאח"צ לצד הסבר קצר על אותו סגנון. מצורף דפי עבודה בקבוצה.

הוראה לקבוצה:

"הביאו דוגמאות של פעולות, התנהגויות, מעשים המאפיינים את האדם המתמודד עם מצב של לחץ על פי כל סגנון".

שלב שני - ביחידה:

כל קבוצה תציג במליאה את הדוגמאות לסגנונות ההתמודדות. תפקיד המנחה לאסוף את כלל התשובות. איסוף התשובות יכול להתבצע ע"ג לוח / פדלט שיתופי/ מצגת שיתופית / גוגל דוקס ועוד. המטרה בסוף האיסוף לשקף לתלמידים דוגמאות לסגנונות התמודדות עם מצבי לחץ.

שלב שלישי - תוצר אישי:

המנחה ישאל את השאלות הבאות:

- האם מצאתם את עצמכם לאחרונה מתמודדים באמצעות סגנון זה?
- האם אתם מכירים בסביבתכם אנשים שנוקטים בדרך התמודדות זו?

התלמידים יתבקשו לענות באופן חופשי במספר דרכי ביטוי:

- כתיבה חופשית/אזן דיבור
- ציור
- שיר
- יצירה טכנולוגית באמצעות AI
- הדגה ב"פ
- ועוד

גוף

במצבי לחץ או משבר, לא מעט אנשים מגיבים בעיקר באמצעות ביטויים פיזיים, תגובות ותחושות גופניות כמו כאבים, סחרחורות, נשימה מהירה, הזעות, רעידות וכו'.
התמודדות דרך הערוץ הגופני כוללת פעילות פיזית אשר עשויה להחזיר את המערכת הגופנית לאיזון הרצוי.

דוגמאות:
ריצה, שחייה
הוסטרו מילאב

לכל

התפקודים הקוגניטיביים מסייעים לאדם בתהליכי למידה וחשיבה. הם מאפשרים לאדם לאסוף מידע רלוונטי, לעשות בו שימוש יעיל לפתרון בעיות, ליצירת סדר עדיפויות ודרכי פעולה. בשעת לחץ החשיבה מתערפלת ומשתבשת, ועלול להיווצר מצב של תחושת חוסר התמצאות או קושי בשליטה על ההתנהגות. התמודדות דרך ערוץ זה מאופיינת בחשיבה קוגניטיבית המועדת לאיסוף מידע, מציאת פתרונות ותכנון יישומם.

דוגמאות:
איתור הודעה, ארגון הודעה
הוסטרו מילאב

רגש

מצבי לחץ מעוררים באדם מגוון רחב של רגשות. במקביל, לעיתים יש אנשים אשר נמנעים ומוצרים את עצמם מביטוי רגשותיהם - דבר אשר עלול להיות מסוכן לבריאות הנפשית והגופנית. התמודדות דרך ערוץ הרגש, במסגרתה האדם מביע את רגשותיו מסייעת בהפחתת תחושת לחץ ומצוקה.

דוגמאות:
דיבור, כתיבה
הוסטרו מילאב

מערכת

האמונה קשורה לעולמו הרוחני של האדם, למקומו ומהותו בעולם, ומעניקה משמעות למצוקה ולסבל. אנשים נוטים להסתמך על אמונות, ערכים וחיפוש משמעות על מנת להנחות ולהדריך את עצמם בזמנים של לחץ משבר. מנגד, זמנים אלו עלולים לערער את מערכת האמונות, ולפגוע בתקווה, אשר הינה רכיב משמעותי להישרדות. התמודדות דרך ערוץ מערכת האמונות משמעותה חיזוק תהליכים פנימיים הקשורים למערכת ערכים חברתית-אידאולוגית, לאמונה דתית, לביטחון עצמי.

דוא"ל: _____
 תפילה, עריכת טקסים
 הוסיפו משלכם _____

אמונות

חברתי

לתמיכה מצד הקבוצה החברתית יש חשיבות עליונה בהתמודדות עם לחצים ובמשברים. ההשתייכות לקבוצה, היכולת למלא תפקיד, ולהשתלב במסגרות משפחתיות וחברתיות מסייעים לפרט לרכוש ביטחון ומשמעות בזמנים של בלבול ואי-ודאות. התמודדות דרך הערוץ החברתי כוללת תקשורת, ויחסים בין אישיים המספקים תמיכה חברתית לאדם במצוקה - מיומנויות חברתיות הניתנות לטיפול, הן לאדם הזקוק לעזרה והן לאדם המגיש עזרה.

דוא"ל: _____
 התנדבות, שיח אישי עם חברים או השפחה
 הוסיפו משלכם _____

דמיון

פעולת הדמיון מאפשרת דיאלוג בין גוף, שכל ורגש. היא חיונית לכושר המצאה, לחשיבה יצירתית, יכולת פתרון בעיות וחשיבה מחוץ לקופסא. אנשים משתמשים בדמיון להקלה במצבי מצוקה. התמודדות דרך ערוץ הדמיון תורמת להסחת דעת והפוגה בזמן מציאות קשה.

דוא"ל: _____
 צפייה בטלוויזיה, ציור
 הוסיפו משלכם _____

גוף

במצבי לחץ או משבר, לא מעט אנשים מגיבים בעיקר באמצעות ביטויים פיזיים, תגובות ותחושות גופניות כמו כאבים, סחרחורות, נשימה מהירה, הזעות, רעידות וכו'.
התמודדות דרך הערוץ הגופני כוללת פעילות פיזית אשר עשויה להחזיר את המערכת הגופנית לאיזון הרצוי.

דוגמאות לכך הן:

תרגילי הרפיה שרירית או נשימתית, תרגילי גופני, פעילות פיזית, עשייה להוקדת כדמיה, או עשייה לשם עשייה. ספורט, מדיטציה, אכילה, שינה, עיסוי, אמבטיה חמה וכו'.

דרכים לביטוי הערוץ הפיזי בכיתה ובבית הספר



ליזוב "תרגילי לוח" לעובדים קלר לוח-גוף ומסיועים זליפור בלגזון תפקודים כלו קואורדינציה, תפקודי ציכרון, קלב וכו'



ליחול בצריקת כדור להלורה אתלוד כדרך זלזולת לאולת ולענה על תלובות



פיצור בארקודים ברובי בית הספר להקלרים את התלמידים זפעילויות זופניות זלזיהם זכצע



ליזוב פעילויות ספורט, ריקוד ולשחק בצלן ההפסקות



בוקר לז כולר - 15 דק פעילות זופנית בפתיחת כל יום



ליח בנולא תצנה בריאה או זחיזופין "אכילה רגלית" זאיסול/הכנת לתכונת



זלידה על פעילויות ספורט כחוק להליעור (ולשל בהיסטוריה, זלידה על אירועי ספורט היסטוריים) והתנסות בפעילות הנלמד כחוק להזלידה



פעילות מדיטציה זפתיחולסול זליעור



לחוליס/חפל את הלחלחון ברובי בית הספר עזי חידות על החולר הנלמד

לכל

התפקודים הקוגניטיביים מסייעים לאדם בתהליכי למידה וחשיבה. הם מאפשרים לאדם לאסוף מידע רלוונטי, לעשות בו שימוש יעיל לפתרון בעיות, ליצירת סדר עדיפויות ודרכי פעולה. בשעת לחץ החשיבה מתערפלת ומשתבשת, ועלול להיווצר מצב של תחושת חוסר התמצאות או קושי בשליטה על ההתנהגות. התמודדות דרך ערוץ זה מאופיינת בחשיבה קוגניטיבית המועדת לאיסוף מידע, מציאת פתרונות ותכנון יישומם.

דוגמאות לכך הן:

איסוף מידע רלוונטי על הדצמות, איסוף בפתרון בעיות ובניית תוכניות, שימוש באמירה
 הניסיון והיבוס אטרקטיביות, יצירת סדר, הדרכת נזקים, בניית סדרי עדיפויות, איסוף
 דהבניות ההימיון שבהתמודדות עם הדצב.

דרכים לביטוי ערוץ השכל בניתה ונבית הספר



סיעור לחוות זהלאת דעוט
 למאונות הקלרות אבעיה/ נולא
 למסוים



עררכת דיבויט סביב
 בעיה נתונה



ליזוב למחקי תפקידיים בהים
 התלמידים מבטאים לחלבות
 ונקודות מבט במהלך דיון על
 בעיה/נולא נלמד



לימול בפעילויות רפוקציה
 בסוף הליעור/בלוים פרטני -
 איילי עמי הלורה



הוראה באלמצעות "חקר לקרה" -
 או למבא על ידי הלורה או על
 ידי התלמידים עצמם



לימול במארזנים
 זראפויים, תרליליים,
 טבאות



חליבה ביקורתית והלאת ספק
 חלול ללל כובעי החליבה
 על בונל



פעילויות הערכת מהילנות של מקורות
 מידע, ציהוי גלמולות, מניפולציות,
 ומידע מוטל



יותר סימני לאלה, פחות
 סימני קריאה - עורדו את
 התלמידים זלללו לאלות

רגל

מצבי לחץ מעוררים באדם מגוון רחב של רגשות. במקביל, לעיתים יש אנשים אשר נמנעים ועוצרים את עצמם מביטוי רגשותיהם - דבר אשר עלול להיות מסוכן לבריאות הנפשית והגופנית. התמודדות דרך ערוץ הרגש, במסגרתה האדם מביע את רגשותיו מסייעת בהפחתת תחושת לחץ ומצוקה.

דוגמאות לכן הן:

ביטוי ראשי באמצעים ויזואליים של דיבור, שיחה, כתיבה ויצירה. שתדן ושחרור ראשי טבעי כמו כתיב וצחוק ואף צעקות כגס.

דרכים לביטוי ערוץ הרגש נכיתה ונבית הספר



לשחקי תפקידים בהם התלמידים מביעים רגשות של דמויות הקשורות אבדיה/נושא נלמד



תרגילי כתיבה לומנית (אילית או סביב נושא)



דיון על הלצב הרגלי של דמויות הקשורות לנושא הנלמד



עריכת סימונציות התלמודות עם מצבים שונים



ליחול בטקסטים/יצירות ספרותיות/מוזיקליות



תרגול מיינדפולנס



ליחול איליות



הוראה ילירה של ליחול רגל ורגול ליחול בהן ביטאונציות שונות או ציהוי סיטאונציות בהן הרגל בא זידי ביטוי בטקסטי/יצירה



רפקציות המתייחסות זרגול והתחולות הקשורות בבינוד פעילות זילומדי

מערכת

האמונה קשורה לעולמו הרוחני של האדם, למקומו ומהותו בעולם, ומעניקה משמעות למצוקה ולסבל. אנשים נוטים להסתמך על אמונות, ערכים וחיפוש משמעות על מנת להנחות ולהדריך את עצמם בזמנים של לחץ משבר. מנגד, זמנים אלו עלולים לערער את מערכת האמונות, ולפגוע בתקווה, אשר הינה רכיב משמעותי להישרדות. התמודדות דרך ערוץ מערכת האמונות משמעותה חיזוק תהליכים פנימיים הקשורים למערכת ערכים חברתית-אידאולוגית, לאמונה דתית, לביטחון עצמי.

דוגמאות לכך הן:

הסתמכות על ערכים הדתיים, חיפוש אודם אחר השלמות, עריכת טקסים ותפילות חסידיים
 אשליה על תקווה ואופטימיות ומחזקים את הצורך הטבעי בהגשמה עצמית.

אמונות

דרכים לביטוי ערוץ מערכת האמונות בכיתה ובבית הספר



זלידה על ערכים של דמויות/אוישים מתוך החומר הנלמד



מחקי תפקידים סביב דיאלוג ערכות



דיונים על ערכים מתוך נלטיים אקטואליים



פעילויות המאגרות נקודות חוזק ייחודיות של התלמיד/דמות מנלטיא נלמד



זלידה ולימוד בטקסים של פאוסופיים לונים



זלידה של סיפורי גבורה והתמודדות מוצלחת עם אתגרים



תפילות



זלידה ולימוד בטקסים רוחניים/דתיים



מתן אפשרות לתלמיד זהביע את עצמו בצורה אותנטית המתאימה לו, אקטיבית ואלמונית

חברתי

לתמיכה מצד הקבוצה החברתית יש חשיבות עליונה בהתמודדות עם לחצים ובמשברים. ההשתייכות לקבוצה, היכולת למלא תפקיד, ולהשתלב במסגרות משפחתיות וחברתיות מסייעים לפרט לרכוש ביטחון ומשמעות בזמנים של בלבול ואי-ודאות. התמודדות דרך הערוץ החברתי כוללת תקשורת, ויחסים בין אישיים המספקים תמיכה חברתית לאדם במצוקה - מיומנויות חברתיות הניתנות לטיפול, הן לאדם הזקוק לעזרה והן לאדם המגיש עזרה.

דוגמאות לכך הן:

השתייכות/הצטרפות לקבוצות חברתיות, אקדמיים/תפקודיים ואחריות חברתית, הקדשת זמן להשפחה ואחרים.

דרכים לביטוי הערוץ החברתי בכיתה ובבית הספר



תלמיד חונך תלמיד (למאורה הכיתה או לשלכה) (למורה יוגר)



חוקת תפקודים כיתאיים



זלידה ליתופית בקבוצות/צלגות



פעילויות עם בעלי חיים



זלידה ליתופית בין קהילות שונות (גם לחו"צ)



זלידה על קהילות שונות



פעילויות חברתיות באי פולחניות



גרזוז פעילויות לתן וקבלת משוב עליתיים



יצילה/הלמתפות בפעילויות התנדבותיות בקהילה

דמיון

פעולת הדמיון מאפשרת דיאלוג בין גוף, שכל ורגש. היא חיונית לכושר המצאה, לחשיבה יצירתית, יכולת פתרון בעיות וחשיבה מחוץ לקופסא. אנשים משתמשים בדמיון להקלה במצבי מצוקה. התמודדות דרך ערוץ הדמיון תורמת להסחת דעת והפוגה בזמן מציאות קשה.

דוגמאות לכך הן:

שימוש בהומור, טיולים, צפייה בתוכניות בידור בטלוויזיה, שימוש בדמיון לדרך, יצירה אולנתית כדוגמת דרמה, פיסול וציור ועוד

דרכים לביטוי הערוץ הדמיון בכיתה ובבית הספר



זלידה חולל כיתת



ליזוב פעילויות יצירה (ציורים, ציור, פיסול וכו') כחלק מתהליך הזלידה או ההערכה



ליזוב פעילות דמיון לדרך בליעור



ליחול באנציות ומטאפורות לתוך יצירות ספרותיות



כתיבה לונתית או חופשית המתמקדת בחשיבה עתידית



ליזוב יצירה בטכנולוגיות לזונות (פלטפורמות AI, לדפסות תלת מימד וכו')



ליחול בסרטים וסרטונים כחלק לזלידת נולא



לזבו יצירות הזוריסטיות כדוגמת קולמיק



ליזוב פעילויות תיאטרון, לשחקי תפקידים

שלב שלישי



יציאה לפעולה

שלב שלישי

השלב השלישי בתהליך נקרא: "זיכרון אפילו"

זהו שלב שדורש אומץ, שקיפות ורוח מצד המשתתפים. בשלב זה העבודה היא עבודה עצמית שבה על המנחה מוטלת עבודת הנחייה ולאחריה שיקוף ומעקב. המתודה שנבחרה "גלגל החיים" בוחרת לא רק להתבונן באומץ על המצב המצוי אלא גם להחליט על דרכי פעולה שבה כל תלמיד יכול **לזנוק, לזכור ולהגשים.**

זיכרו:

חוסן אישי הוא היכולת להתמודד ולהסתגל לשינויים ולמצוקה, ולאתגרים הקשורים בהם. יכולת זו מושתתת מצד אחד על המודעות העצמית לרגשות, לכוחות ולחסמים, ומנגד לבחירה מושכלת בפעולות ודרכי התמודדות והסתגלות מיטיבות. לכן, לא מספיק רק לדבר על הרגשות, חשוב גם לדבר ולתכנן דרכי התמודדות המותאמות באופן אישי לאדם בפני עצמו. פעולות אלו יכולות להעלות את תחושת המסוגלות, ולהוות מפתח לדלת היציאה מתחושת המשבר.



פית'ה טיפים

- אופן העברת המתודה יכול להתאים לעבודה פרטנית ולעבודה קבוצתית. אם בחרתם בעבודה קבוצתית השתדלו שגודל הקבוצה לא יעלה על 10 תלמידים.
- חשוב להסביר במליאה כל שלב ולתת מספיק זמן לעבודה אישית של התלמיד. נחמד יהיה אם תשמיעו מוסיקה מרגיעה ברקע.
- כשהתלמיד יציג את התוצר בפני המנחה, הימנעו משיפוטיות ו/או הערות. זיכרו ששלב הנוכחי הוא מעיני התלמיד. עיזרו והכוונו.
- בשלב השני של התהליך, עודדו את התלמידים לכתב פעולות יישום פשוטות ונגישות להם ובכל שלב הזכירו להם את הכוחות שיש בהם ומי עוד יכול לסייע להם להגשים המטרה.

כי כפאלון יש כוחות וזכרונות, התפקיד שלנו כמנחים הוא לזכור להם לראות את זה!



**"מכל הרגעים בזמן
לזכור את אמתך אמתך בו
להגיד שהגענו
תמיד לזכור ארבעה זכור
ולהודות על מה שיש
והאליפה שבאנו"**

מטרה הפעילות

גלגל החיים למתגזרים הוא בעצם סכמה גרפית אשר יכולה אסייע אתלמיד להבין למה הוא למדיל זבי תחומי החיים השונים ולקילי או בצורה גרפית וסכמית את מיקומו במספר תחומי חיים, כפי שהוא תופס זאת. במקביל הוא מסייע להצבת מטרות זלימוד הקיים וזליפור במקומות הנדלילי זכך.

גלגל החיים למתגזרים ילקיל את המלצב המלצוי זלצד המלצב הרלצוי שנלצה להגיע אליו , דרך התבוננות, ליקוץ, אוללץ ויצירה זפרואקטיביות.

מספר משתתפים

ניתן זערוך זל בסיס קבוצתי וזאו זל בסיס כיתתי. יש זליס זב ללימודל בכאי למלציק זמן זקלבה.

המלצה משך הפעילות

בין שנייס זלזולה ליעוריי

ציוד נדרש

דיל גלגל החיים למתגזרים , זבעייס

המלצה למחנך

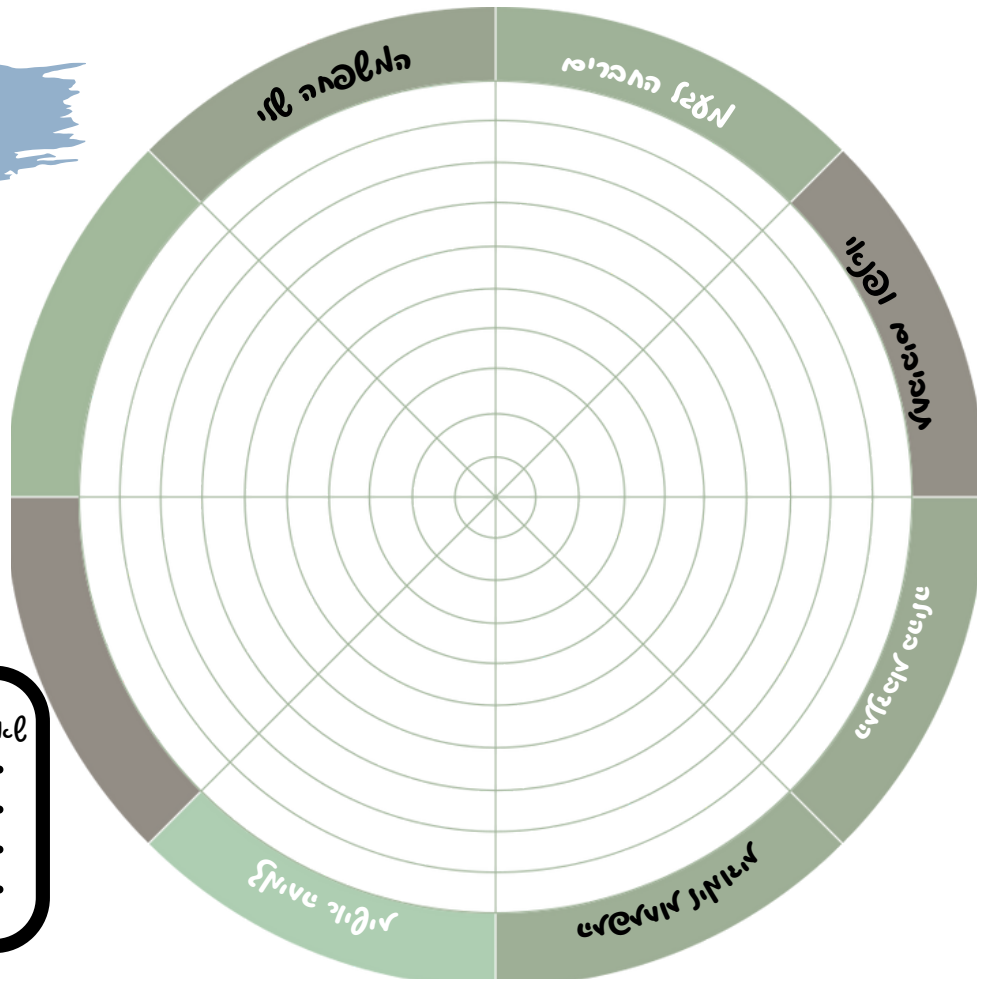
המלצה זלמחנך: ניתן זמצור זפעילות זאחר תקופה זבדוק למה הלענה .

הנחיות:

1. בלזב הרזשולן זוקו זכא למלעתי דיל גלגל החיים זבקלו למהלמלעתיסיס זסמן בזלגל המלצוי - היכן היס נלמלזייס בכא תחומי בלזב הנכחתי.
2. בלזב הלני בקלו למהלמלעתיסיס זסמן בזלגל הרלצוי היכן היס היו רלצייס זהיות בכא תחומי. הלוב זדהדילל כי היס יכזויס זבחור תחומי זאחר זלזו יתר .
3. זאחר זכן בקלו למהלמלעתיסיס זהסנכא זל שני הדפייס המלצייסיס את המלצוי מזו הרלצוי זזענות זל הלזאות הבאות:
 - א. למה זמס זולמדיס למזלגל החיים לזכסי? זויזו רזלות או תחולות הזא לעזור בכסי?
 - ב. הזסי יש הבדל או זעלר בין שני הזלזייסיס?
 - ג. זסי זכא - הזסי זמסי מלרלצייס למהתלצזאה? הזסי יש זעזוזות לזמסי יכזויס זעלות כדי זלמלר או זלזפר אותה?
 - ד. זסי זכא - הזסי הזא בכא התחולתיסיס? בזויזו תחולתיסיס יש זעלר? למדוע זדעלכסי יש זעלר? כיזל זעלר בתחומי X זורסי זכסי זדהדילל? הזסי זמסי למדיליליסיס זאותו דבר זלבי זעלריסיס בתחולתיסיס נוספייס במידה ויל?
 - ז. זויזו תחולתיסיס דורלילי שניני? בזויזו זכא זמסי בזחוריסיס זעלות שניני, זכ לזסי זעלו בז שניני זה ילפיז זל זכ הפזתיסיס הזחוריסיס זיק תרזילשו זסי זעלו בז שניני? למה יביזא זמכסי זלציון הבז זלבו תרלצו זעלות שניני? זויזו זעזוזות זדעלכסי כדי זעלות כדי זהתקדסיס זלזב הבז זכא לזחורתיסיס זעלות בז שניני?
 - ד. היסנכזו זל זכתיסיס ליל בהסי "זלציון" זכזו זחילבו : זככזו למה הלזעתיסיס "זלציון" זכזו? למה זיפלר זהגיע ז"זלציון" זכזו? הזסי ניתן זיילסי זעזוזות זדרכי התעוזות לזפלרו "זלציון זכזו" בתחומי לסיסיס בתחומי זאחר לדורל שניני?
 - ה. הזסי יש זכתיסיס לתרלצה זהזסי?

מצב מצוי

- סמנו בגזר המצוי - היכן אתם נמצאים בכל תחום בלוג הנכחי.
- חשבתם על תחומים נוספים? הוסיפו אותם.

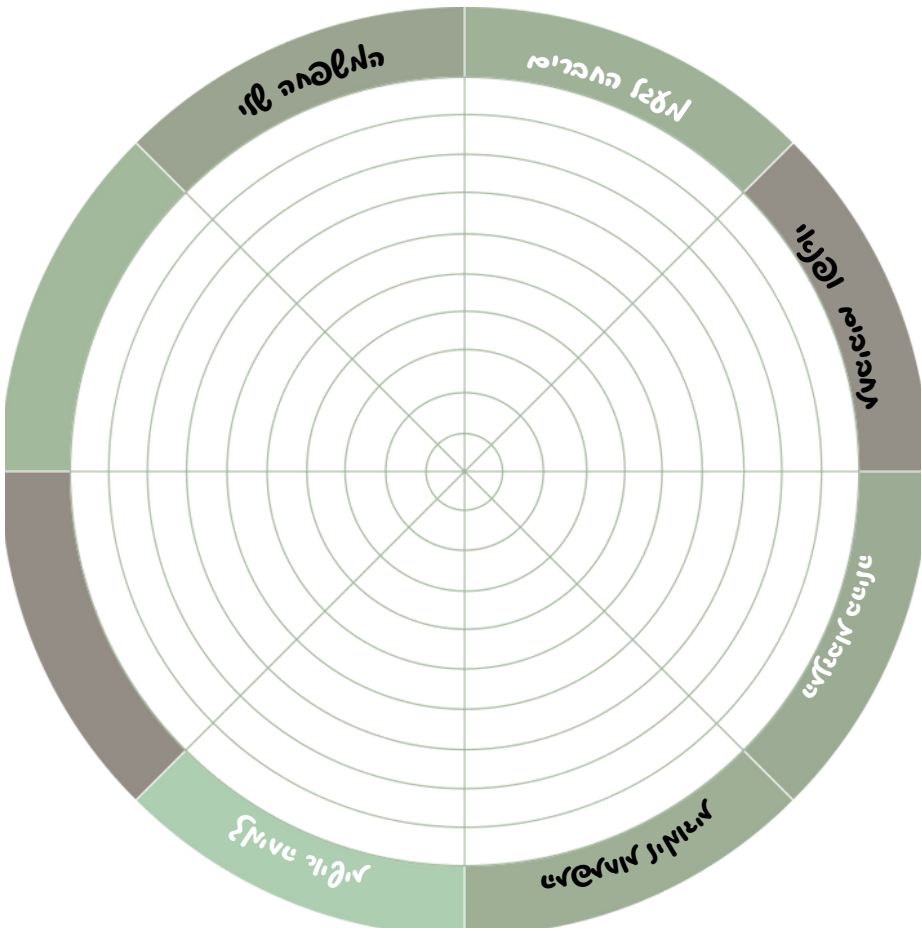


שאלות לחשיבה:

- איך אתם מדגישים זככי גזר החיים?
- מה אתם זומדים למנו?
- איזה תולות זה גורם זככי?
- איזו תחומים דורשים לינוי?

מצב רצוי

- סמנו בגזר הרצוי- היכן הייתם רוצים להיות בכל תחום ותחום

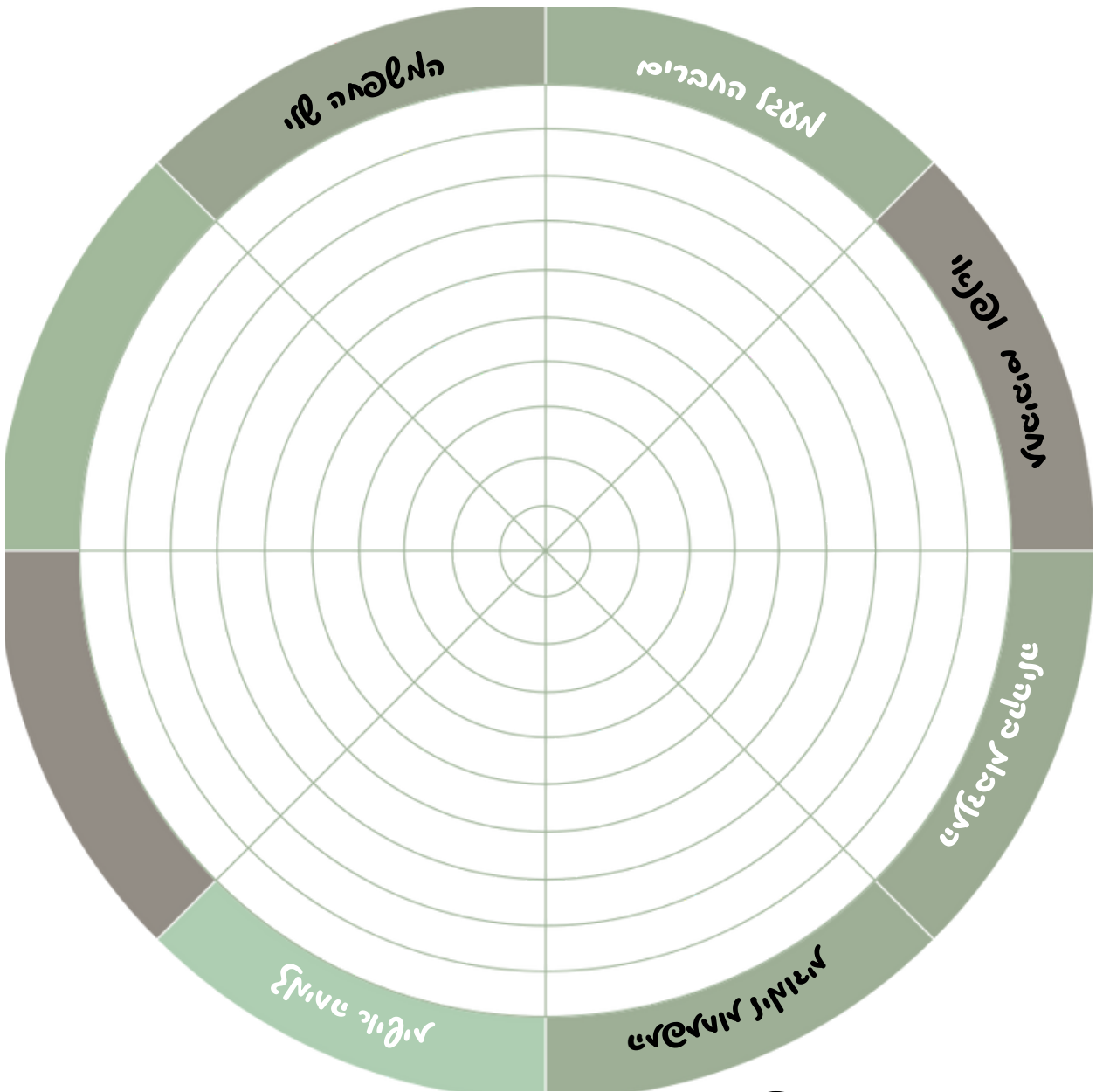


?

- באיזה פזח אתם זומרים זעלות לינוי?
- איך גרזילו אם געלו בו לינוי?
- הסתכזו על פזחים ליל בהם ציון גבוה זחילבו: כצכות מה הלגתם ציון גבוה? מה איפזר זהגיע זהגיע זציון גבוה?
- איזו פעזות זדעכתם כדאי זעלות כדי זהקדמ זלזב הבא בפזח לזחרתם זעלות בו לינוי?

• סמנו בגלגל החיים - היכן אתם נמצאים בכל תחום בלבד הנכחי.

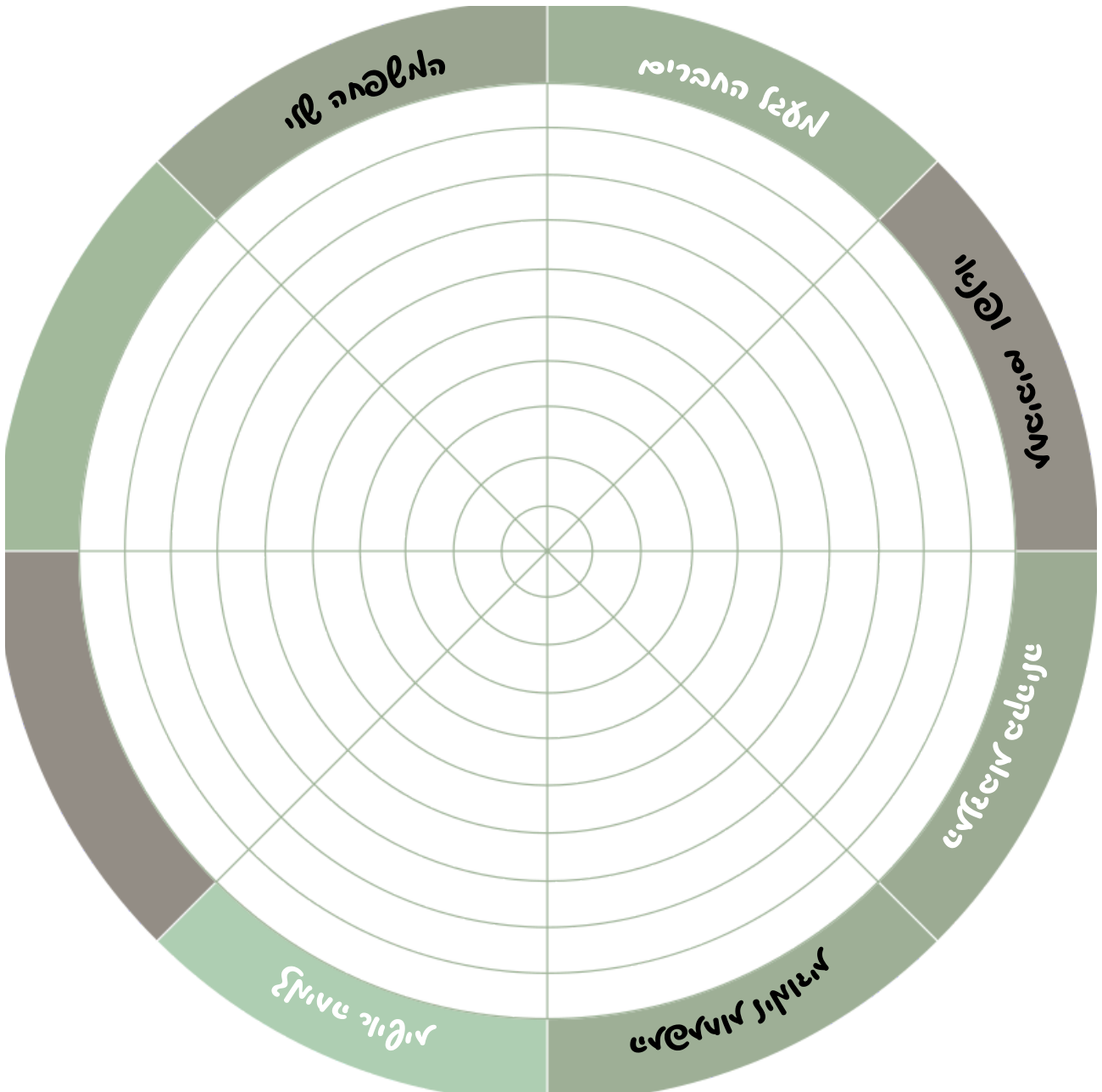
• תלבינו על תחומים נוספים? הוסיפו אותם.



שאלות לחשיבה:

- איך אתם מרגישים זכאי לגל החיים?
- מה אתם מודים למנו?
- איזה תחומים זה זרם לכם?
- איזו תחומים דורשים שינוי?

• סלנו בגלגל הרצוי- היכן הייתם רוצים להיות בכל תחום ותחום



- באיזה פאך אתם בוחרים לעלות לינוי?
- איך תרגישו אם תעלו בו לינוי?
- הסתכלו על פאחים ליל בהם ציון גבוה וחילבו: בצבא מה השגתם ציון גבוה? מה איפולר זהגיע זהגיע לציון גבוה?
- איזו פעולות אדעקטם כדאי לעלות כדי להתקדם ולזב הבא בפאך לבחורתם לעלות בו לינוי?

כשאנחנו נכנסים לתהליך בחינה עם עצמנו, זה הזמן המושלם להרהר בחלומות, בשאיפות שלנו ובאפשרויות המדהימות שעומדות לפנינו. אחת הדרכים העוצמתיות להפיק את המרב מהתחלה החדשה הזו היא על ידי הגדרת יעדים ופעולות לעשייה אישיים. הצבת יעדים מציתה את הדחף הפנימי שלנו, עוזרת לנו להישאר ממוקדים ומניעה אותנו לקראת צמיחה והצלחה.

אז איך יכול להיות שבכל שנה אנחנו מציבים לעצמינו מטרות ויעדים ולא באמת מגיעים אליהם? כדי להבין זאת ריכזנו עבורכם פנקס ובו כמה טיפים, שאלות והדוידים שאותם תוכלו לקחת ומסע הפנימי שלכם.

אך לפני הכל בואו נבין מהן הסיבות להצבת היעדים.

הנה כמה סיבות שחיוני לאמץ את הצבת יעדים לשנה חדשה ומספקת:

- **בהירות וכיוון:** מטרות מספקות לנו תחושת כיוון ברורה, ופועלות כמצפן למסע האישי שלנו. עם מטרות מוגדרות היטב, אנו יכולים לבטל הסחות דעת ולבצע בחירות מכוונות שמתאימות לרצונות ולערכים העמוקים ביותר שלנו.
- **מוטיבציה ומומנטום:** מטרות מתדלקות את המוטיבציה שלנו ומציתות בתוכנו את האש לפעול. הם נותנים לנו תחושת מטרה, דוחפים אותנו לצאת מאזורי הנוחות שלנו ולאמץ אתגרים חדשים. עם כל אבן דרך שהושגה, אנו בונים מומנטום, ומניעים אותנו לעבר הישגים גדולים עוד יותר.
- **צמיחה והתפתחות:** הצבת יעדים מאפשרת לנו לצמוח ולהתפתח ללא הרף כיחידים. על ידי אתגר עצמנו וחתירה למטרות משמעותיות, אנו מרחיבים את הידע, הכישורים והיכולות שלנו. כל צעד שנעשה לקראת המטרות שלנו מקרב אותנו למיצוי מלוא הפוטנציאל שלנו.
- **אחריות והתקדמות:** יעדים מספקים לנו דרך מדידה לעקוב אחר ההתקדמות שלנו ולעמוד באחריות. כאשר אנו קובעים יעדים ותאריכים ספציפיים, אנו יוצרים מסגרת להערכת הישגים שלנו ולבצע התאמות לאורך הדרך. אחריות זו מטפחת תחושת אחריות ומטרה.
- **הגשמה ואושר:** הגשמת המטרות שלנו מביאה לתחושת הגשמה וסיפוק. כאשר אנו עדים לחלומות שלנו הופכים למציאות, אנו חווים תחושה עמוקה של שמחה והישג. מטרות נותנות לנו למה לשאוף, יוצרות תחושת מטרה ואושר בחיינו.

אז, כשאתם יוצאים לתהליך חדש, קחו את הזמן להרהר במה שבאמת חשוב לכם. זהו את התשוקות, החלומות והשאיפות שלך ופשוט צאו למסע מרתק שישנה את חייכם.

גלגל החיים הוא ייצוג חזותי של היבטים שונים של חיינו, המחולקים בדרך כלל לקטגוריות כמו מעגל החברים, משפחה שלי, תחביבים ופנאי, התנדבות בקהילה, התפתחות לימודית, צמיחה אישית.

על ידי בחינת כל מקטע של הגלגל, אנו מקבלים תובנות לגבי תחומים שעשויים להזדקק ליותר תשומת לב ותחומים שבהם אנו משגשגים.

כאשר בוחנים את גלגל החיים, חיוני לשאול את עצמנו שאלות משמעותיות כדי להגדיר מטרות ויעדים המתואמים עם הערכים והשאיפות שלנו.

ריכזנו עבורכם כמה שאלות שכדאי להרהר בכל קטגוריה:

מעגל החברים

- כמה חברים יש לך?
- איך היית למתאר את קבוצת החברים שלך?
- האם אתה מרגיש.ה בנוח להיות עצלן/ת זיד החברים שלך?
- איך אתה תורמת.ת באופן חיובי לחברות שלך?
- האם יש לך חברה.ה טובה.ה אחרת. לאיננו תוכני. זכבר עז הכא אלא ליפוטיות?
- כיצד אתה.ה מגדירה.ה חבר קרוב?
- מהם הימננות.ה לז היות חזק למעט החברים ואיך צה יכוא זהלפיס עז החיים שלך?

משפחה שלי

- איך היית למתאר את מערכת היחסים שלך עמי בני למשפחה?
- איזו פעילויות או מסורות אתם נהנים לעלות ביחד כמשפחה?
- האם נהנז במשפחה זיינז חוויות ורגעים למפתחיים למשפחים עז בסיס קבוע?
- איך אתה.ה מתקשר ומביע את רגשותיך עמי בני למשפחה?
- כיצד תומכים בני למשפחה בצמיחה ובהתפתחות האינליט שלך?
- כיצד אתה.ה תורם.ה להדלוננה ולאחדות בתוך המשפחה?
- האם אתה.ה מכיר ועלוק את בני למשפחה הגרעינית? מה תוכני. זספר עז התחביבים שלהם.ה זדזלמא?

תחביבים ופנאי

- האם אתה.ה רלוים אחז העלרה?
- בלעות הפנאי שלך, מה אתה אוהב.ת לעלות?
- מהם התחביבים או הפעילויות האהובים עליך למביאים לך למחה ורגע?
- איך התחביבים שלך תורמים לצמיחה והתפתחות האינליט שלך?
- איך אתה.ה למצן את הצלן שלך בין התחביבים שלך ואחריות אחרת?
- האם ניסית.ת אחקור תחביבים או פעילויות חדשות לאחוננה? אם כן, איך צה הלפיס עז חייך?
- איך אתה.ה מנצן את לעות הפנאי שלך כדי להטעין את עצלןך והתחדש?

התנדבות בקהילה

- האם אי פעם היית מעורב.ת בעבודה התנדבותית או בלירות קהילתית? אם כן, איך צה הלפיס עזיך?
- לאיזו זורלמים או נושאים אתה נהנז, וכיצד אתה.ה מתכנן לתרום זהם?
- כיצד התנדבות תורמת לצמיחה והתפתחות האינליט שלך?
- איך אתה.ה למצן את הצלן שלך בין התנדבות זבין לחיוביות אחרות בחייך?
- איך אתה.ה מעורר.ה השראה זאחרים זהלמזב בלירות זקהילה?

התפתחות לימודית

- מהן המטרות והלמאיות החינוכיות שלך?
- איך לומדים עז מוטיבציה ומלמודים בזימודים?
- באיזו אסטרטגיות אתה.ה למתלמט.ת כדי זננה את הצלן שלך ביסיונות זזימוד והלזמת למאות?
- כיצד אתה.ה מתלמט.ת תמיכה או סיוע כאלר אתה.ה למלמוד.ת עמי אתגרים בחינוך שלך?
- איזו תחומי עניין מעניינים אותך? האם אותו התחום נלמד במסגרת ביה"ס או למתה.ה זולד באופן עצלמאי?

צמיחה אישית

- מהי ההגדרה שלך לצמיחה אישית וזלמה היא חלובה זך?
- איך אתה.ה מגדירה.ה ופועל זהלשג למטרות אישיות?
- איזו צעדים אתה.ה נוקט.ת כדי זפתח ולספר באופן מתלמיד את הכיולורים והיכוזות שלך?
- איך אתה.ה מתלמוד.ת עמי כישלונות והאם אתה.ה למתלמט.ת בהם כהצלמנויות לצמיחה?
- האם אתה.ה זולד.ת למעויות לז זאחרים או למתה.ה מתנסה בעצלןך?

- כמה חברים יש לך ?
- איך היית למארגן את קבוצת החברים שלך?
- האם אתה מרגיש.ה בנוח להיות עצמך ליד החברים שלך?
- איך אתה תורם.ת באופן חיובי לחברות שלך?
- האם יש לך חברה טובה.ה אחידת.ת שאיתו תוכלו.י לדבר על הכא זלא ליפוטיות?
- כיצד אתה למדירה חבר קרוב?
- מהם היתרונות של היות חלק למעגל החברים ואיך זה יכול להלפיע על החיים שלך?



מהי מטרה שאותה תרציה להשיג



ציין את הפעולות שתבצע.י לקידום המטרה



מה יכול לסייע לי?



מי יכול לסייע לי?

- איך היית מתאר את מערכת היחסים שלך עם בני המשפחה?
- איזו פעילויות או מסורות אתם נהנים זעלום ביחד כמשפחה?
- האם נהוג במשפחתך זייצר חוויות ורגעים משפחתיים משותפים זל בסיס קבוע?
- איך אתה מתקשר ומביע את רגשותיך עם בני המשפחה?
- כיצד גולמכים בני המשפחה בצמיחה ובהתפתחות האיטית שלך?
- כיצד אתה גורם זהרמוניה וזאחדות בתוך המשפחה?
- האם אתה מכיר זעומק את בני המשפחה הזרעית? מה גופו. זספר זל התחבובים שלהם זדגלמא?



מהי מטרה שאותה תרצי. להשיג



ציין. את הפעולות שתבצע. לקידום המטרה



מה יכול לסייע לך?



מי יכול לסייע לך?

- האם אתה רלוסי זוזג העלרה ?
- בלעזג הפנאי לזק , למה אתה אוהב.ג זעלות?
- למהס התחביבים או הפעילויות האהובים עזיק למביאים זק למחה ורזע?
- איק התחביבים לזק תורמים זלמחה וזהתפתוח האולית לזק?
- איק אתה למאזן את הזמן לזק בין התחביבים לזק ואחריות אחרת?
- האם ניסית זחקור תחביבים או פעילויות חדלות זאחרונה? אם כן, איק זה הלפיע עז חייק?
- איק אתה לנצל את לעזג הפנאי לזק כדי זהלעין את עזלזק וזהתחדל?



מהי מטרה שאותה תרצי.ה להשיג



ציין.י את הפעולות שתבצע.י לקידום המטרה



מה יכול לסייע לי?



מי יכול לסייע לי?

- האם אי פ'עם היית לעורב בעבודת התנדבותית או בליחות קהילתית? אם כן, איך זה השפיע עליך?
- לאילו גורמים או נושאים אתה נלהב, וכיצד אתה מתכנן לתרום להם?
- כיצד התנדבות תורמת לצליחה וזהפתחות האיטית שלך?
- איך אתה מאפן את הצלחן שלך בין התנדבות לבין מחויבותיות אחרות בחיך?
- איך אתה לעורר השגחה לאחרים זהלתיב בליחות זקה'לה?



מהי מטרה שאותה תרצי. להשיג



ציין את הפעולות שתבצע. לקידום המטרה



מה יכול לסייע לי?



מי יכול לסייע לי?



- להן הטרור והלאיפות החינוכיות לרק?
- איך לומדים על מוטובציה ולמוקדים בזילמודים?
- באילו אטרטביות אתה לשתמש כדי לנהל את הצלחן לרק ביציזות זזילמוד והלזחמ למזומ?
- כיצד אתה לחפלט תליכה או סיוע כאלר אתה למחודדת עס אתגרים בחינוך לרק?
- איזו תחומי עניין לעניינים אותך? האסו אותו התחוס נלמד במסגרת ביה"ס או לאתה זולמד באופן עצמאי?



מהי מטרה שאותה תרצי להשיג



ציין את הפעולות שתבצע לקידום המטרה



מה יכול לסייע לי?



מי יכול לסייע לי?

- מהי ההגדרה שלך לצמיחה אישית ומה היא חשובה לך?
- איך אתה מגדיר את הפעולה והשגת מטרה אישית?
- איזה צעדים אתה נוקטת כדי לפתח ולשפר באופן מתמיד את הכישורים והיכולות שלך?
- איך אתה מתמודדת עם כישלונות והאם אתה לומדת מהם כדי להצליח בצמיחה?
- האם אתה זולמת לטעויות של אחרים או לאתה מתנסה בעצמך?



מהי מטרה שאותה תרצי להשיג



ציין את הפעולות שתבצעי לקידום המטרה



מה יכול לסייע לך?



מה יכול לסייע לך? ובמה?

תרגיל גלגל החיים מתחיל בכך שצריך לדרג באופן אינטואיטיבי מהי שביעות הרצון מכל אחד מהתחומים האלה – כאן ועכשיו, כמה אני מרוצה מכל תחום.

בסיום התהליך חשוב לשאול את עצמנו 4 שאלות עיקריות:

מה יש בתחום הזה שמאפשר את שביעות הרצון שדורגה

שאלה

(לילינו זה לבאופן לפגיע אזו להבריטו בכאז בכאז אז לה חסר בתחומי הנה, אלא זהפק?)

איזה עוצמות - כוחות, יכולות, מיומנויות, חוזקות - אני מפעילה ומביאה שמאפשרות את כל היש הזה?

שאלה

מה אפשר לעשות כדי להעלות את שביעות הרצון?

שאלה

להלואה להוקדת ופרקטי, להביצו לזה באופן חד פעמי או להתלך יעצור זי זהיות יוגר להוצה בתחומי הנה.

מה זה זו?
איך נראה התחום הזה בחיי כששביעות הרצון שלי ממנו היא בטופ?

שאלה

מחויבים לדור העתיד!





בהמשך החוברת תמצאו מגוון רחב של רעיונות למערכים ופעילויות מסודרים לפי סדר ניתן לקחת את הרעיונות כמו שהם ולנסות אותם בכיתתכם, ניתן לקחת ולשנות אותם כך שיתאימו טוב יותר לסגנונכם ולסגנון כיתתכם, וניתן כמובן להשתמש בהם רק כהשראה ליצירה האישית שלכם.

סוג המתודה נקבע מתוך משחק במספר גורמים:

- **שימוש במרחב** - ישיבה במעגל, ישיבה בח', שימוש בשולחנות, שימוש בקירות, הסתובבות בתוך הכיתה, פעילות מחוץ לכיתה וכו'.
- **גודל קבוצת עבודה** - דיון במליאה, עבודה בקבוצות גדולות (10-6 תלמידים בקבוצה), עבודה בקבוצות קטנות (4-6 תלמידים בקבוצה), עבודה בשלשות, עבודה בזוגות, עבודה עצמית.
- **שימוש בעזרים** - שימוש בקלפים, שימוש בחפצים, שימוש בציור, שימוש בקולאג', שימוש בדפים לכתיבה, שימוש בטפסים למילוי, שימוש בבריסטולים לאיסוף כתיבה, שימוש בלוח, שימוש בחומרים מצולמים, שימוש במוזיקה, שימוש באקטואליה, חיבור לחומר לימודים, או לידע כללי וכו'.



זפני לנתיח כלמה עקרונות בסיסיים:

- במפגשים פרונטאליים שולמרים על קרבה פיזית - נכוחות וקרבה פיזית הן פעולות בסיסיות ביותר להרזעת ידיום בכל גיל. קלר עין, להג עי, ישיבה קרובה באופן מותאם גיל.
- מדבריום בכנות אך בביטחון - אתג לידע אלמין ופלוט. זללז "הלצב לא רזאע" "אנחנו במקום בטוח", "כוחות הביטחון שולמרים אלינו", ולא זהגיד "הכל יהיה בסדר".
- נתניים מקום זרשולג- מותר אפחד, זככות או אזולפין זצחוק. זכא אדמי הדוק לזו זהלמודד עמי הלצב. הלגדזו זכא זהיבהז וזכא זלנוע למהי זכטז אכ זצלמי דרך הזול, הרזל זבלמיוסי.
- בלמידה זכאמי לזכיהי התנהזות אלר לטרודה זככסי אז תהססו זהתייעל זזהפנות זזרלמי טיפוזיים.



למנחה קבוצה תפקיד ומקום מרכזי בקבוצה מבחינות רבות. למנחה אחריות רבה על הקבוצה ועל תהליכי הקבוצה השונים, האחריות נתונה בידי לאורך כל התהליך, תפקידו מסתכם בליצור את התנאים האופטימאליים על מנת שהתלמידים יפיקו תועלת.

מבין תפקידיו של המנחה:

- ברמה האישית - להתערב מול היחיד בקבוצה;
- ברמה הבין-אישית - להתייחס למתרחש בין האנשים בקבוצה;
- ברמה הקבוצתית - להתייחס לקבוצה כאל שלם.

ולכן כמנחים יש לשים לב לכללי השיח הראשונים שיעלו:

אנחנו משתפים בשיח
את התלמידים
שמעוניינים בכך, מבאי
אכפול או אחרים
אזורים אחרים.

יש לשים לב למלאכה הזאת
לחזק באופן
הוא בין תלמידי הכיתה
מבאי לנתן
בלאזאן רק תלמידים
בוגרים.

לעובד על פי המאמר
"למדו והנחיית דיון רגלי
בקבוצה"
לאתר האי-ברק-לטיין

יש לשים לב שישנו גיוון
בתלמידים
המשתתפים בשיח
ומשתפים את
חבריהם, כך שלא תמיד
יהיו אלה אותם
ילדים שעונים.

אנחנו מכבדים את
האמירות האישיות
של כל תלמיד ותלמיד;
לא פוסלים ולא
מבטלים תחושה או
רגש שנאמר.

- לקראת הדיון הרגשי בכיתה על המנחה להציב לעצמו מטרות וציפיות ריאליות, הן בתחום התוכן והן ברמת ההתנהלות. הצבת המטרות תסייע למנחה בבחירת הפעילות והמתודה המתאימה. למשל, אם המטרה היא לאפשר לכל תלמיד בכיתה לבטא את עצמו, צריך לבחור בפעילות אשר המתודה שלה כוללת חלוקה לקבוצות קטנות. לעומת זאת, אם המטרה היא לחשוף את תלמידי הכיתה לנושא מסוים, ולא בהכרח לתת לכולם להתבטא - אין הכרח לקיים פעילות במתודה של קבוצות קטנות, ואפשר להתחיל בפעילות כיתתית במליאה.
- לקראת הדיון הרגשי בכיתה חשוב שהמנחה יגיע למפגש עם ידע בסיסי על תחום התוכן, לאחר שגיבש לעצמו מחשבה על מגוון הדעות שיכולות לעלות במפגש. ההכנה המוקדמת תסייע לניהול הדיון בביטחון.

במהלך הדיון

- **התחילו את הדיון בהסבר קצר למשתתפים**, הכולל את הגדרת מטרתו וכללי השיח וההתנהגות המצופים. הגדרת המטרות ויצירת מסגרת השיח תסייע לעריכת דיון מיטיב. בתוך כך, חשוב שהמנחה ייתן לגיטימציה לשותקים. ניתן לומר בתחילת הדיון: "חלק מכם יגיבו לדברים מהר ובצורה גלויה, וחלק ייקחו את הזמן וגיבו לדברים בתוך עצמם, בשקט. שתי צורות התגובה מקובלות ורצויות בדיון שלנו".
- לא צריך להספיק את כל הנושאים שתוכננו. מטרת הדיון הרגשי היא לנהל דיאלוג ישיר ומודע על תכנים רגשיים וחברתיים. עצם הדיאלוג הוא היעד.
- **דיון רגשי מוצלח הוא כזה שעולות בו תחושות ודעות אמיתיות, אפילו לא צפויות.** דיון שיש בו קונפליקטים ודיבור אותנטי ומהלב. במהלך הדיון עצמו לא הכול צריך להיות מובן ומומשג, לפעמים יש חשיבות לעצם העלאת הדברים, לדיבור, להקשבה, להחלפת הדעות.
- **לדיון רגשי יש קצב משלו, בדרך כלל אישי מן המצופה.** זמן רב אורך עד שדברים נפתחים ומתעצמים לכדי משמעות ושינוי. חשוב 'לקחת אוויר' ולהיות סבלניים, מתוך אמונה שהקצב יוליד משהו טוב בסופו של דבר. לכן חשוב לא להיבהל משתיקה, היא מאוד משמעותית ולעיתים מעידה על חשיבה והתבוננות פנימה ולא דווקא על התנגדות. לא כל הילדים ישתתפו בדיון בצורה גלויה, וזה בסדר. חלק כנראה יעשו את העבודה הרגשית בשקט בתוך עצמם, חלק יכנסו לדיון מהר, וחלק לאט יותר.
- **לא להיבהל מהתנגדויות**, הן חלק טבעי מתהליכים נפשיים וקורות תמיד בדרך זו או אחרת. לעיתים ההתנגדות ישירה (מתקיפים אותך או מי מהמשתתפים, מזלזלים, מפריעים) ולעיתים ההתנגדות פסיבית (שותקים, מגיבים בצמצום).

- חשוב לסיים ולסכם את הדיון במשפטים קצרים ופשוטים, ולהזמין את המשתתפים להמשיך עשייה או חשיבה בעקבותיו.

למשל:

- "דיברנו היום על נושא X. בשיחה העליתם מגוון רגשות ודעות, למשל..."
- "תודה לכל מי שבחר לשתף, וגם מי שבחר להקשיב ולא לשתף."
- "אני מזמין אתכם להמשיך לחשוב/לדבר עם משפחה/חברים על הנושא."
- "גם מי שיבחר לפעול ולגייס לפעולה/חשיבה את הסביבה זה מבורך ונשמח לשמוע על כך."