



משאבים
לפיתוח משאבי התמודדות
מיסודו של המרכז לשעת חרום
ט"ר 154888

הנחיה והדרכה בשעת חרום

צרכת הדרכה להפעלת ילדים ואמהות קבוצתית



בעריכת פרופסור מולי להד
משאבים - לפיתוח משאבי התמודדות 2014

הותאם עבור המועצה האזורית רמת הגולן

חברה צח"י יקר/ה

מציאות החיים בישראל מעמידה אותנו לא פעם בפני מצבים בהם שגרת החיים מופרת ע"י פיגועי טרור, אסונות ומצבי חירום ביטחוניים. במצבים אלו אנו נחשפים להתמודדויות עם הלם, כאב, אבל, חרדה ולחצים. באירועים קודמים עלו לא מעט בעיות ושאלות לגבי דרכי ההתמודדות עם התופעות הללו בקרב ילדים ובני נוער.

לאור זאת ולאור הידיעה, מצערת ככל שתהיה, שסביר להניח שאירועים מעין אלו יקרו שוב, אספנו רקע תיאורטי וחומרים מתוך כוונה להציע לך מספר רעיונות ודרכים להתמודדות עם מצבים כאלה במסגרת פעילות החינוך המשלים במסגרות הרגילות או חלילה במקלטים.

החברת בנויה ממספר חלקים:

1. חומר רקע על מצבי לחץ מסוגים שונים ועל ההתמודדות עימם.
2. המלצות להתארגנות במצב חירום ביטחוני מתמשך.
3. הצעות לפעילויות של התמודדות עם מצב של חוסר ודאות.
4. הצעות לפעולות ופעילויות שניתן להשתמש בהן במקרים של מצב חירום מתמשך.
5. התמודדות עם גיוס אב.

בכל פעילות מפורטים גילאי היעד, מטרות וערוצי החוסן המופעלים בה. לעיתים, הפעילויות לא יתאימו לאוכלוסייה איתה את/ה עובד/ת, במקרים אלו תוכל/י להשתמש ברעיונות נוספים שהמלצנו עליהם ומתוכם ניתן לבנות פעילות המתאימה למאפייני הגיל והאוכלוסייה איתה את/ה מתבקש/ת לעבוד. את הפעילויות הפרטניות ניתן לתת לילדים בזמנים שונים, החל כמשימת בית (בעיקר ניהול יומן יצירתי) וכפעילות מקדימה בהפעלה במסגרת בו אתם פועלים (מתנ"ס/ מקלט וכד').

חומר נוסף ניתן לקבל במרכז משאבים, בכל עת: 04-6900600

כתובתנו באינטרנט www.icspc.org

בברכת שלום ובריאות,
פרופ' מולי להד וצוות מרכז משאבים

- חבוא -

התערבות בשעת חירום, פרושה, התאמת התוכניות והצעדים להתנהגות אנשים באסונות ספציפיים.

מכאן החשיבות הרבה שיש לבירור המושגים המשמשים את אלו המתערבים בעת אסון. מסגרת התייחסות ברורה, הבהרת פעולות על בסיס טרמינולוגיה ידועה, הם תנאי חשוב לתקשורת יעילה בין אלו המשתפים פעולה כסייעים בעת אסון. להלן יוצגו מושגים עיקריים, תוצאות מחקרים, והנחות יסוד בתחום התגובות הנפשיות וההתנהגותיות באסונות ומצבי חירום.

1. משבר (CRISIS)

משבר הינו התערערות זמנית של הפרט או המערכת, כתוצאה מלחץ חיצוני או מתפיסה של אירוע כמאיים, כאשר השיטות השגורות לפתרון בעיות אינן יעילות, ו/או אינן זמינות כאשר המיומנויות הנחוצות להתמודד עם המצב אינן מוכרות, או שאינן זמינות או נגישות באותו זמן.

תקופת משבר מאופיינת בתחושות חרדה, חוסר שליטה, אין אונים ודאגה באשר לתוצאות האירוע ו/או בקשר לעתיד בכלל.

2. אסון באירועי חרום

אסון הוא אירוע חיצוני, דרמטי ופתאומי המאיים על תחושת שיווי המשקל הנפשי. זה יכול להיות אירוע פיסי (אסון טבע, מלחמה), אירוע חברתי (פרידה כפויה מאדם משמעותי) או אירוע ביולוגי (פגיעה קשה, מחלה קשה) ושילוב של יותר מאחד מהם. (קלינגמן, 1991).

המומחים טוענים שבאסונות המוניים קשים מתמוטט העולם הפסיכולוגי של האדם כשם שמתמוטט עולמו הפיזי. הפגיעה הפסיכולוגית האופיינית היא בתחושת ה"אי-פגיעות" שקיימת אצל רוב האנשים בעת התמודדותם עם סיכונים בחיי היום-יום.

כמו כן מתנפצת תחושת האדם שעולמו ניתן להבנה ובעל משמעות, ולכן עלולה להינזק, למשך שנים רבות, תחושת הערך של האדם, בעקבות הטראומה בעת אסון. תחושת ה"אי-פגיעות",

משמעותה כי העולם "שוחר טוב", ניתן לשליטה, הוגן, ואם האדם יפעל כהלכה לא יקרה לו דבר רע, והיא מתחילה בגיל מוקדם של חיי הילד, בגיל 2-3 שנים.

האסון פוגע קשות באמונות אלה. העולם נתפס לפתע כמרושע, והאדם מאבד את התחושה שהעולם בטוח עבורו ואת האמונה שהוא ראוי לחיות בבטחה. קורבנות האסון שואלים: "למה זה קרה לי?" הם מתחילים לחפש את האשם בהם עצמם, על מנת להצדיק ולהסביר את הגורל האיום שפקד אותם. זה מביאם להבליט את האספקטים השליליים של עצמם ובכך נפגע דימויים העצמי. (גולמן, 1985). אדם מגיב מיידית לאסון בארבעה מישורי תגובה: פסיכולוגי - הפעלת מערכת העצבים האוטונומית, פעילות אנדוקרינולוגית, נטייה לפעילות אוטומטית ותשישות פיזית. ריגושי - פחד, כעס, חוסר אונים, דיכאון. קוגניטיבי - שינוי ביכולת הריכוז. חברתי - צורך מוגבר בתמיכה חברתית ותלות בגורם סמכותי.

(קלינגמן, 1991).

3. מצבי לחץ.

מצבי הלחץ הטראומטיים הם בדרך כלל תוצאות אלימות אדם נגד אדם (אונס, רצח, מלחמה, שבי), אסונות טבע, תאונות ומחלות קשות. על לחץ אפשר לדבר משני אספקטים:

א. תגובה ביולוגית

איתות הסכנה מפעיל מערכת פיזית של כוונות לחץ. תגובה זו שווה לבני אדם ולבעלי חיים ופרושה: "הילחם או ברח". תופעות פיזיות ביוכימיות דומות, מתרחשות בגוף, בתגובה לאירועים חזקים, בין אם משמחים או מעציבים, מפחידים או מרגשים.

ב. תגובה פסיכולוגית

לבני אדם יש אפשרות לחוות גם חוויות דמיוניות, קורה שכל המערכת הפיזית מופעלת אך אין אפשרות לשום פעולה. בזמן קטיושות למשל, המערכת הפיזית פועלת וזמן רב עובר עד שהיא נרגעת, כי אין אפשרות לשחרר את הלחץ. נוסף לאיום הממשי יש לאנשים אפשרות לדמיין את האיום וגם אז מופיעות אותן תגובות פיזיות. מבחינים בחמישה סוגי איום:



1. איום על החיים.

2. איום על שלמות פיזית.

3. איום על קרובי משפחה.

4. איום האמונות והערכים.

5. איום על השלמות הנפשית.

אנשים שונים זה מזה בהערכה שלהם את מידת האיום.

פיתוח משאבי התמודדות

מתוך " להתגבר " בעריכת להד / אנקור / כהן

מנגנוני ההגנה היו אחת מתרומותיו החשובות של פרויד להבנת נפש האדם ודרכי התארגנותה, או בלשוננו, התגוננותה בפני העולם. אנה, בתו, פיתחה את ההבנה של מנגנוני ההגנה ופרטה אותם, למרבית הצער הפכו הסברים אלו לשיטת תיוג נפוצה ואף קבלו משמעות שלילית בדרך-כלל, בשל הפופולריזציה הגדולה של הפסיכולוגיה בשלושים השנים האחרונות, מושג מנגנוני ההגנה הפך מטבע עובר לסוחר אך ללא ההבנה העמוקה למשמעות הדינמית של המושג.

מבחינה אטימולוגית, כשאנו מדברים על מנגנון הגנה פירושו של דבר התגוננות או בלימה ואכן מרבית השימוש שנעשה בתיוג על פי מנגנוני ההגנה היה בעל אימפליקציה פסיבית למטפל, לדוגמא, המטופל משתמש באינטלקטואליזציה. למטפל הלא קליני שהמשמעות הדינמית לא נהירה לו, לא היה ברור מה לעשות עם הגדרה זו ואף לרבים מהמטפלים הקליניים הגדרה זו הייתה רק בחינת תיוג פסיבי.

מאידך החלו בשנות ה 60 וביתר-שאת בשנות השבעים, להשתמש במושג דינמי נוסף - מנגנוני התמודדות-אשר מניח תנועה ופעילות או אקטיביות ומתחבר עם היומיום של חיי הקליינט.

האקסיסטנציאליסטים הניחו שעוד בטרם הגיעו אלינו פעל האדם והתקיים בעולמו, לגבי דידם חשוב ביותר לאתר את אופנת (MODALITY) ההתמודדות שלהם בעבר, ראשית - כקוד הקיומי שלהם ושנית כנקודת פתיחה לקשר ראשוני עם הקליינט, גם בקרב ההתנהגותיים הדינמיים החלה התעניינות בדרך מיון זאת, העדיפות בשימוש במיון זה בהתערבות טיפולית לגבי המטפל הלא קליני ברורה, התערבות קצרת מועד צריכה לזהות מהר ככל האפשר את קוד הפעילות של המטופל ולהחליט החלטות מהירות על-סמך הבנה מצבית זו.

הנחה תיאורטית נוספת שחשובה על-מנת לפתח אסטרטגית התערבות זו, היא ההנחה שהפעילות הנפשית האנושית מורכבת יותר מהניסיונות התיאורטיים השונים לאפיינה על מימד אחד או שניים, מסתבר שבגישה האקלקטית או כפי שהיא מכונה גם המולטי מודאלית

(Multi-model).

אנו מסוגלים לאפיין את ההתנהגות האנושית או את הפעילות הנפשית האנושית על שישה מימדים:

B	-	הרובד הערכי אמונתי
A	-	הרובד הרגשי
S	-	הרובד החברתי
I	-	הרובד הדמיוני
C	-	הרובד הקוגניטיבי
PH	-	הרובד הפיזיולוגי

מתצפיות ומראיונות עם אנשים במצבי לחץ שונים מסתבר שהפרט הוא צרוף ייחודי של מנגנוני או משאבי התמודדות.

לשם הבהרה נדגים להלן באילו דרכים מתמודדים בני אדם עם מצבי לחץ:

* יש מי שהדרך המועדפת על-ידו היא קוגניטיבית התנהגותית.

אדם כזה יפעיל אסטרטגיות של איסוף מידע, פתרון בעיות, שיח פנימי, תרשימי פעילות או פק"ל.

* אחר יעדיף דרך רגשית וישתמש בביטויי רגש: בכי, צחוק, או בדרך בלתי מילולית: ציור, קריאה, כתיבה או לשוחח עם אדם נוסף על חוויותיו.

* טיפוס שלישי יעדיף את הדרך החברתית - להיות בקבוצה, לקבל תמיכה של הקבוצה, להיות בעל תפקיד או חלק מארגון.

* רביעי יעדיף להשתמש בדמיון או בדרך למסך על האינפורמציה הקשה: חלומות בהקיץ, מחשבות נעימות, שימוש בטכניקות הרפיה של דמיון או בשימוש בדמיון על-מנת לחשוב על דרכים נוספות לפתרון הבעיה.

* החמישי יסתמך על ערכיו ואמונותיו כמנחים במצבי לחץ ומשבר. הכוונה לאו דווקא לאמונה דתית, אלו יכולות להיות אמונות פוליטיות, תחושת שליחות או משמעות.

ברור שרוב האנשים מגיבים ביותר מדרך אחת וחשוב לאפיין, אולם רובנו מעדיפים בזמנים שונים צורת התנהגות מסוימת ומשתמשים בה במובהק .

מצבי לחץ הופכים בלתי-נסבלים כשהם מתמשכים ואין ביכולתנו, באמצעים העומדים לרשותנו, להפחיתם או לסלקם. במידה וניסיונות חוזרים ונשנים לא מועילים, המצב עלול להפוך למשבר. הרבה פעמים מצב הופך למשברי בגלל שהפרט מגייס "עוד מאותו הדבר עצמו" כדי להיפטר ממצב הלחץ. כלומר, אדם נתקע באסטרטגיה מסוימת ומפעילה ללא סוף ואינו מתקדם, איננו משנה. כאן ברור שהמשבר נובע מהיתקעות או מקשיחות.

מטרת הגישה הרב-מימדית המניעתית, ללמד את הפרט דרכי התמודדות רבות המגוונות כך שיהיה גמיש בהתמודדותו עם מצבי לחץ ובכך בעצם לנסות ולהבטיח שלא יכנס למבוי סתום של קשיחות - שבירות.

קיימות כיום מספר דרכים לאפיין מנגנוני התמודדות ודרכי הפעלות. די אם נזכיר במקום זה את גישתם של R. BANDLER & J. GRINDER המובאת בספרם "צפרדעים לנסיכים" (FROGS INTO PRINCES 1979) המדברת על התכנות הלשוני - נוירולוגי שיש לאדם ושעל ידי אבחוננו ניתן לאתר את הקור התקשורתי של הפרט.

גישתנו מבוססת על שימוש בסיפורת רפיה שהיא טכניקה טיפולית המשתמשת בסיפור וביצירת סיפורים כמו גם בתחומי האמנות השונים כדי לסייע לפרט להגיע למודעות עצמית ולשיפור התקשורת הפנימית והחיצונית שלו.

גישתנו היא שילוב בין חיזוק וטיפול אופן ההתמודדות של הפרט ושכלולן מחד ומאידך חשיפתו לדרכים אחרות של התמודדות.

מאחר ומדובר בגישה מניעתית אין באפשרותנו לחזות מראש מי נוהג להשתמש באיזו דרך ולכן התכנית נבנתה כך שלרשות המפעיל אותה ישנו מגוון פעילויות מכל התחומים.

המטרה הטיפולית היא שהמשתתפים בפעילויות ילמדו האחד מרעהו על דרכי התמודדות מגוונות ובכך יגונו ויגמישו את דרכי ההתמודדות שלהם.

מטרת העל היא להגיע למצב של חיסון בפני לחץ על-ידי אותה למידה והתנסות.

ליד כל פעילות תמצאו את ראשי התיבות באנגלית של האפיון עליו מבוססת בעיקר אותה הפעלה.

כמו-כן מתוארות מטרות הפעילות וקבוצת היעד אליה היא מכוונת.

בכדי להקל על המשתמש הרינו לחזור שוב על האפיונים ואותיותיהן:

- B** מסמן טכניקות של הבהרת ערכים, ברור משמעות ובדיקת סדר עדיפויות.
- A** מסמן טכניקות שיעודן דיבוב רגשי ועיבוד רגשי בדרכים מגוונות.
- S** מסמן טכניקות שמטרתן גיבוש חברתי וארגוני, ברור המערך החברתי או טיפוח תקשורת בינ-אישית.
- I** מסמן טכניקות הפועלות על הדמיון, הגשמת החשיבה, דמיון מודרך כמכשיר להסחת דעת והרפיה.
- C** מסמן אשכול של טכניקות קוגניטיביות: מידע, פתרון בעיות, נווט עצמי ותבניות התנהגות רצויות.
- PH** מסמן המלצה לפעילות פיזית, אך יופיע מעט יחסית.

פרק א' - התמודדות במצבי לחץ -

איתותי מצוקה

מתוך: "חיים על הגבול 2000" -עפרה אילון ומולי להד (2000).

הילדות משתבשת ע"י המלחמה. ילדים גדלים לתוך מצב של איום מתמשך או חוזר ונשנה, היוצר חרדה קיומית, וזו משמעותה:

א. העולם אינו מקום בטוח.

ב. ההורים, מקור הביטחון הראשוני של הילד, אינם חסינים מפגיעה. אין לסמוך על הגנתם בכל עת, שכן הם עוזבים את הילד בעת סכנה (אבות מתגייסים) או מרשים להרחיק מעליהם את הילד (בעת פינוי, למשל). המחיר הפסיכולוגי הכבד ביותר של המלחמה הוא הטראומה של האובדן. יתמות ושכול, פגיעה ונכות, הרס הבית, גורמים כאב נפשי ובמקרים רבים גם נזקים נפשיים בלתי הפיכים. השיעור הגדול של אובדן יקירים במלחמה או בהתקפות טרור משתקף במושג "משפחת השכול", המקיף מעגלים מתרחבים של ילדים ומבוגרים.

בעוד הטראומה היא פגיעה ישירה, יוצרים מצבי הלחץ של המלחמה גם פגיעות עקיפות. ילדים מושפעים מהלכי הרוח של הוריהם וסופגים מהם רגשות של דאגה, צער, כעס ותסכול. התפקוד המשפחתי נפגע עקב היעדרויות ממושכות או תכופות של אבות ובנים המשרתים בצבא. מלבד הדאגה המתמדת לגורלם וגעגועים אליהם, כופה היעדרותם שינויים בחלוקת התפקידים בתוך המשפחה ומטילה מעמסה כבדה על האם ועל הילדים. רמת הביטחון בסביבה החיצונית נמצאת בתנודות, כשהיא מושפעת מקרבת הגבול ומתכיפותם של אירועים מסוכנים. הצורך לחפש מפלט במקלטים מפני הפגזות משבש את הפעילות היומיומית ולעתים קרובות את שנת הלילה. במצבי חירום עלול להיווצר צורך בפינוי תושבים. צעד זה קשור בפרידה מהורים ובעקירה למקום זר. עוצמת הלחץ נקבעת על ידי גורמים נוספים:

1. קרבה למקום האירוע, המאפשרת ראייה או שמיעה של ההתרחשות והסתברות גבוהה של פגיעה אישית.

2. הזדהות עם הנפגעים בשל דמיון בגיל, במין, במצב החברתי.

3. הכרות עם הנפגעים.

4. חזרה והישנות של פיגועים תוך זמן קצר.

5. מגורים באזורי גבול או בקרבת אוכלוסייה עוינת.



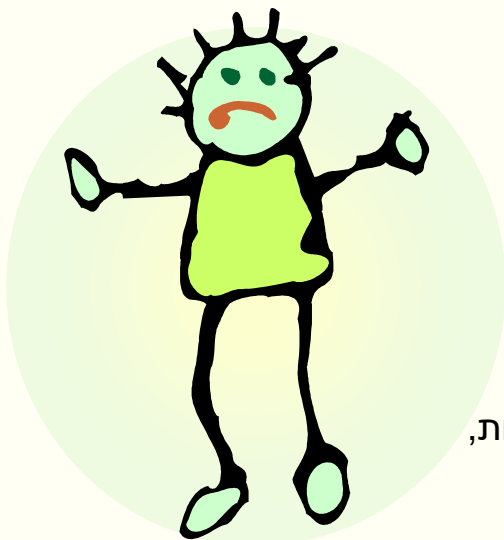
6. הקרבה למקום של אירוע בטחוני מגבירה את הלחץ. אולם לא תמיד משמש המרחק הגיאוגרפי ממוקד האירוע מגן יעיל מפני הרגשת הלחץ והחרדה, כיוון שהדיווחים המידיים בטלוויזיה וביתר אמצעי התקשורת מצמצמים את המרחק הפסיכולוגי ומגבירים את הרגשת הסיכון הכללית. כך מעורבים ילדים, החיים באזורים שונים, באירועים ביטחוניים במישרין או בעקיפין. מעורבות זו יכולה להסביר את העובדה, כי מחקרים פסיכולוגים לא מצאו הבדל משמעותי בין רמת החרדה של ילדים במרכז הארץ לבין זו של ילדים החיים ביישובי העימות.

מעגלי הפגיעה ההולכים ומתרחקים ממרכז האירוע לאזורים מרוחקים משולים למתרחש בבריכת צפרדעים: אם נטיל אבן לבריכת מים מלאה צפרדעים - יגיבו אלה הנמצאים במרכז בתגובה של פחד ואילו כל היתר, החשים את הזעזוע של גלי ההדף, יפתחו תגובות של חרדה! קבוצות גדולות של ילדים ברחבי הארץ, החשופים לגלי ההדף של הפיגועים הביטחוניים, נתונות בסיכון לפיתוח תגובות לחץ, העלולות לפגום בתפקוד התקין ולגרום סבל לנפגעים ולבני משפחותיהם.

מצבי לחץ אינם נעלמים לגמרי בשוך הקרבות, כי גם לתקופות של רגיעה יש אפיוני חירום. החיים במצב של "לא שלום ולא מלחמה" מטילים מעמסה רגשית מתמדת וחושפים ילדים ומבוגרים למסרים עתירי ניגודים פנימיים ברובד ההתנהגותי, הרגשי והערכי. הדוגמאות הבאות מצביעות על מספר ניגודים כאלה, המעוררים רגשות דו-ערכיים, בלבול ומבוכה:

- תביעה לשמירת השגרה של חיי יום - יום בד בבד עם הערכות למלחמה.
- טיפוח אמון ופתיחות כלפי הזולת - לעומת הצורך בזהירות בפני חפץ או אדם חשוד.
- חינוך לקיום בשלום ולכיבוד השוני שבזולת - מול הצדקת המלחמה ודה-הומניזציה של האויב.

סתירות אלו ואחרות עלולות להביא לערעור ערכי המוסר של החברה ולגלישה של נורמות מלחמה כגון אלימות, זלזול בערך חיי אדם וזלזול ברכושו - לתוך חיי היום-יום. מציאות זו מכבידה ומחייבת התמודדות עם הרגשות הדו-ערכיים ועם הניגודים הנפשיים שהיא מעוררת. במצבי מתח בטחוני נוטים ילדים לשדר איתותי מצוקה, המתבטאים בשינויים בהתנהגותם בבית ובחברה, במשחקים, בציורים ובכתיבה. בעדויות אלו ניכרים גילויים של אי-בטחון, חרדות, תלות, קשיי ריכוז, תסכול, כעס ותוקפנות.



מצב לחץ מעורר שתי תגובות בסיסיות: **בריחה ותקיפה**. תגובות "בריחה" מלוות בפחד ובחרדה ועלולות להתבטא בנסיגה התפתחותית. תגובות "תקיפה" מלוות בכעס ומוגברות בשל חשיפתם של ילדים למודלים אלימים של פתרון סכסוכים בין-לאומיים ותוך-לאומיים.

לסיכום: תגובותיהן של קבוצות גיל ייחודיות למצבי חרום: כדאי לזכור שקבוצות מסוימות נוטות להגיב בצורה אופיינית. יש להתחשב גם בהשתייכות הנפגע לקבוצות אלו:

גיל 2-5

בגיל הרך נוטים ילדים להתגבר על מצבים טראומטיים דרך משחק. יש לעודד משחקים הנותנים ביטוי להוצאת רגשות. אחד הפחדים הנפוצים של ילדים הוא פחד הנטישה. סימני החרדה מתבטאים בגיל זה בנסיגה לתופעות כמו מציצת בוחן, הרטבה, פחד מחושך או מבעלי חיים, נדודי שינה, סירוב לישון לבד, הצמדות להורה הנשאר.



גיל 5-11

גם בגיל זה תתבטאנה החרדות בנסיגה התנהגותית. החרדה מתבטאת בסכסוכים עם אחרים ועם חברים, בחוסר ריכוז בלימודים ובהיעדרות מבית הספר. מומלץ להרפות במשמעת ובדרישות השגרתיות, בתנאי שלכל צד ברור שזו התחשבות זמנית בלבד.

יש לספק הזדמנויות לבטא מתחים וחרדות באמצעות משחק ובשיחות קבוצתיות. כדאי להקנות את התחושה שהרגשתם אינה הרגשה פרטית בלבד.

גיל 11-14

קבוצות חברים בגיל זה חשובות ביותר. הצעיר חייב לוודא שהתגובות מקובלות על חבריו ואף משותפות אתם. הפחדים בגיל זה נוטים להתבטא בהפרעות בשינה ו/או באובדן תיאבון. יש לצפות לשינויים בבית ובבית הספר, הזנחת הלימודים, סכסוכים עם חברים. ניתן גם לגלות תופעות פסיכוסומטיות אצל רבים.

מועילות שיחות עם יחידים ובקבוצות וכן כל פעילות המבטאת את החיים השגרתיים.

גיל ההתבגרות 14-18

בגיל זה חשיבות מרובה לקבוצה החברתית. התגובות מתבטאות בתופעות פסיכוסומטיות ובהתנהגות חברתית שונה מהרגיל, כמו מרד בנורמות ובדמויות סמכותיות. יש לעודד השתתפות בפעולות שיקום, במיוחד בפרוייקטים של בני גיל זה. (גרנות, ברנדר, 1987).

התמודדות במצבי לחץ

הזמן המתאים ביותר לעסוק במצבי לחץ הוא במצב של רגיעה יחסית ושיקול דעת. אומנם אין לדעת מה יהיו מצבי הלחץ ומתי יתחוללו, אך ישנם גורמים משותפים לכל מצבי הלחץ והחירום: החרדה, אי-הודאות, החשש לגבי פגיעה פיזית והצורך לגייס משאבים נפשיים להתמודדות עם השינוי. לקראת תחושות אלו וכדי להקל עליהם, יש להתכונן-ואת זאת נלמד בפרק הקרוב. הפרק בנוי משלושה נדבכים:

- א. עימות עם דאגות, מצבי חירום ומתח אישיים.
- ב. העלאת מצבים אפשריים בזמן מתח ולימוד דרכי פעולה מועדפות תוך תרגולן.
- ג. עיבוד נושא הפחד והאומץ כשמשלימים האחד את השני.



חומר ומחשבה Ph.C

קבוצת יעד: גן וכתות יסוד

מטרות:

1. לחוות את התחושות השונות של לחץ, מתח, והרפיה
2. לאפשר לילדים לקשר בין ההתנסות לחוויות חיים.

חומרים: פלסטלינה, ניירות עיתונים, ניר כסף, צמר גפן, בד קטיפה, פיסות עץ.

למנחה: הכן על שולחן קבוצות של חומרים שונים בדרגת גמישות וקושי שונים.

הזמן את הילדים לבחון את החומרים השונים באופן חופשי ובקש מהם לספר מה היה נעים ומה היה פחות נעים להם.

כעת עבור לפעילות מנחה ובקש מהילדים להתנסות בחומרים שונים בדרכים שונות. כיפוף,

לישה, קימוט, מגע על העור באזור הזרוע. בכל פעם בדוק מה נעים מה פחות.

בשלב האחרון תן לכל ילד פיסת פלסטלינה ותן להם הוראות ללוש אותה, לעשות ממנה

עיגול, למרוט אותה.

סכם את הפעילות תוך הבהרת המושג לחץ / מנוחה והרפיה בהקשר להתנסות.

משחק הגומייה והמתח PH / C

קבוצת יעד: חט"ב + תיכון.

- מטרות:** 1. להביא לידי מודעותו של היחיד ללחץ והבנת המושג "סף מתח".
2. להרפות את המתח, בדרך דמיון והבהרת ההבדל בין מתח לרפיון.

חומרים: גומיות.

למנחה: אנו עומדים לחוות בדרך משחק את מידת המתח אותו אנו חשים במצבים שונים. עצמו את עיניכם והחזיקו את הגומייה בין שתי אצבעות. הקשיבו למצבים אותם אתאר ומתחו את הגומייה לפי התחושה המתעוררת בקרבכם.

* יום הולדתך.

* קרוב משפחה חולה.

* בעיות כלכליות במשפחה.

* תאונת דרכים.

* חתונה או אירוע משפחתי גדול.

* ידיעה על אסון טבע.

* אירוע בטחוני בישוב בארץ (הודעה בכריזה לרדת למקלטים).

* חדירת מחבלים.

למנחה: קיים דיון עם המשתתפים על התחושות שעברו בהם בעת המשחק. האם הבחינו בשינויים? ומה הם?

פעילות ב' למשחק הגומיות:

המשתתפים מותחים ומרפים את הגומיות. ערים לצלילים שהם מפיקים מהגומייה.

מה קורה כשהגומייה רפויה / מתוחה / מתוחה מדי?

לשוחח בקבוצה ולהשוות את הגומייה למצבי לחץ.



אזוב ואורנים Ph/I

קבוצת יעד: חט"ב + תיכון.

מטרות: 1. להיות ער לתחושת יציבות ובטחון לעומת ארעיות וחולשה.

2. להגיע למודעות מתוך חוויה בלתי מילולית.

המנחה מסביר את התרגיל, מזמין את אחד הנוכחים להשתתף אתו על-מנת להדגים שני סוגי תחושה פיזית.

הוראות האזוב והאורן: עמוד בנוחיות כשזרועותיך לצדדים, הברכיים משוחררות והעיניים עצומות.

הטה את משקלך מצד לצד. חשוב על אזוב ים שקשור לקרקע הים, קשור אבל חופשי לנוע בתנועות עדינות עם גלי הים. הבט מעל לראשך ותאר לעצמך שאתה הוא עשב הים הצף, הנע בקלות ובחופשיות, מחליף צורות עם גלי הים, מרגיש קל ורגוע.

הפסק לנוע, פקח את עיניך.

עצום את עיניך שנית. חשוב על עץ אורן חזק, ביער,

עם גזע עבות ששורשיו עמוקים בתוך האדמה.

התרכז וחשוב שאתה עץ אורן, הרגש את השורשים

יוצאים מתוך רגליך לתוך הקרקע.

הרגש חזק ויציב באדמה.

הרגש קשר חזק בינך ובין האדמה תחתך.

אתה חזק ויציב, למרות הרוח שמניעה את ענפיך אתה עומד בכל סופה, אתה יציב ונטוע בקרקע, מרגיש את כוחך ורגוע.

התרגיל הזה יכול להיעשות בזוגות. אחד עומד מאחורי השני, העומד מקדימה עוצם את עיניו ומקשיב להוראות מפי המנחה (או בן הזוג).

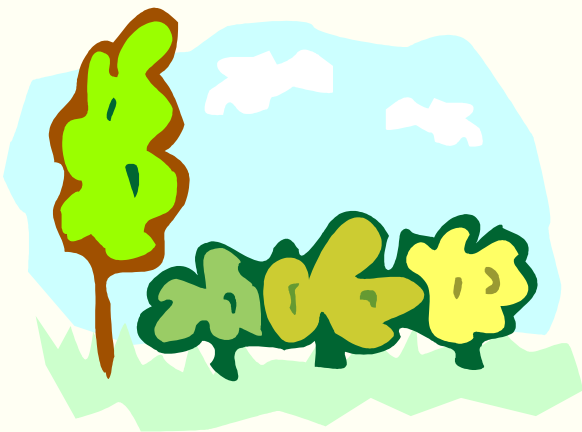
העומד מאחור מנסה להזיז את בן-זוגו מצד אחד של החדר לצד השני.

נסו להיות מודעים להבדל בין להיות עץ לבין להיות אזוב.

למשתתף:

שב עם עצמך ורשום את הרגשותיך ומחשבותיך כעץ אורן וכאזוב.

שתף עוד שני חברים במה שכתבת.





מד-דאג C/A

קבוצת יעד: חט"ב + תיכון.

- מטרות:** 1. לזהות את הדאגות (והקשיים), גדולות כפעוטות, בחיי היומיום.
- ללמוד להבחין בין אלו שניתן לטפל בהן לאלו שאינן בשליטתנו.
- ללמוד לנווט את עצמנו לפעילות ולצאת מהמבוך והשיתוק.

למשתתפים:

שלב א'

הערה: לעתים דאגותינו נערמות קטנות כגדולות ואנו מרגישים במלכודת. התחושה של אין מוצא מתגברת ואז מופיע ה"קש ששבר את גב הגמל".

לעתים הדבר פשוט, זעיר וחסר משמעות אבל הוא הוא שמכריע אותנו.

על דף נייר רשום/י לעצמך את כל דאגותיך הגדולות והקטנות:

דאגות אישיות כגון: בריאות, הצלחה, בטחון, התנהגות, מקובלות חברתית.

דאגות משפחתיות כגון: פרנסה, בריאות, שינויים במשפחה, יחס עם הורים ואחים.

דאגות אחרות כגון: חברה, שכנים, בית-הספר, פוליטיקה.

דברים כלליים כגון: מלחמה, זכויות הפרט, אירועי טבע וגם דברים קטנים

"שסתם" מטרידים אותך.

שלב ב'

מיין את רשימת דאגותיך לטבלה :

רשימת שיבוץ הדאגות לריבועים

עליך למיין את כל הדאגות שרשמת בדף ל- 4 קטגוריות עפ"י הרבוע למטה.



דברים שאיני יכול להשתלט עליהם בדרך כלל.	דברים שאיני יכול להשתלט עליהם בדרך כלל.	
עמודה ב'	עמודה א'	בדר"כ חשוב לי
עמודה ד'	עמודה ג'	לא חשוב לי בדר"כ
בדרך כלל יכול להשתלט	איני יכול להשתלט בדרך-כלל	

שלב ג'

בדוק באיזה עמודה הרבית לשבץ את דאגותיך, האם רובם בעמודה א', האם אין מעט פרטים בעמודה ג' או בעמודה ד'. נסה לנסח לעצמך מסקנה לגבי המצב.

שלב ד'

כעת שוב אל עמודה א' "דאגות שדי חשובות לך ואתה לא יכול בד"כ להשתלט עליהן". בחר בעיה אחת והצג אותה בצורת משפט. פרט את גורמי הבעיה, וכעת מיין שוב ל- 4 העמודות. הבחן בין החלקים בבעיה שאכן חשוב לך לפותרם למרות שאינם בשליטתך לאלו שאינם בשליטתך וגם לא כ"כ חשוב לך לפתור אותם.

נסה לבדוק מה הדברים שכן חשוב לך לפתור אותם.

נסה לבדוק מה הדברים שכן חשובים לך בנוגע לבעיה זו ושאתה יכול לשלוט בהם.

שלב ה'

האם תוכל להתקדם כעת לפתרון הבעיה?

חזור אל התפילה העתיקה:

"הענק לי אלי את עוז הנפש
לשאת את אשר לא ניתן לשנות.

הענק לי אומץ לשנות

את הניתן לשינוי

והעשירני בתבונה

להבדיל בין השניים".

למחנך/יועץ: נסו לחבר תפילה משלכם, בה תבקשו מהכוח העליון מה שנראה לכם חשוב ונחוץ.

שלב ו'

אלברט אליס (ELLIS, 1974) מנה 10 אמונות לא רציונליות המהוות, לעתים קרובות, בסיס להערכה הנעשית ע"י האדם. אמונות אלו מעצימות לעתים אירועים קטנים ונותנות להם משמעות "מעל ומעבר". המשתתף מתבקש לזהות אילו אמירות עומדות בבסיס התחושות של לחץ המלווה אותו. בתום תהליך הזיהוי יתאמן המשתתף בניסוח משפטים יחסיים במקום משפטים מוחלטים. לדוגמא: במקום משפט 8 ינסה לאמור לעצמו "חבל שדברים אינם קורים כפי שהאדם היה רוצה, אך זהו דרך העולם".

1. הרעיון, שהכרחי הוא לאדם להיות אהוב או מוערך ע"י כל הסובבים אותו ומשמעותיים עבורו.

2. הרעיון שאדם חייב להיות יעיל ומוצלח בהשגת כל יעדיו, כדי להיחשב שווה ערך.

3. הרעיון שצער אנושי לא ניתן לפיקוח ע"י האדם עצמו.

4. הרעיון שתולדות האדם הן המכתיב העיקרי של חיי האדם בהווה ומה שהשפיע פעם חייב להשפיע כל הזמן.

5. הרעיון שיש פתרון נכון ומדויק לבעיות אנוש, וקורה אסון אם פתרון זה אינו נמצא.

6. הרעיון שאם משהו מפחיד אז כל הזמן חייבים להיות מודאגים בגללו.

7. הרעיון שאנשים מסוימים רשעים ויש להאשימם ולהענישם בגלל רשעותם.

8. הרעיון שאסון הוא אם דברים אינם קורים כפי שהאדם היה רוצה שיקרו.

9. הרעיון שקל יותר להימנע מקשיי חיים והרגשת אחריות מאשר להתמודד אתם.

10. הרעיון שאדם צריך לדאוג בגלל צרות של אחרים.

שינוי אמונות אלו בחלקן והקניית אמונות רציונליות יותר עשויות לשנות את קנה המידה על-פיהם מעריך האדם את תוצאות התנהגותו ההכרתית, הרגשית ואף המוטורית. אליס קרא לשיטה שלו תראפיה-רציונלית-רגשית (RET).

חשיבה חיובית- הנה תהליך הכרתי ומודע של ברירת היבטים חיוביים מתוך המציאות, תוך התעלמות מכל מה שעלול להפריע להרגשתו הטובה של האדם ולהשגת מטרותיו. האדם אחראי להחזרת הביטחון העצמי על-ידי שכנוע עצמי בכוחו וביכולתו. התוצאות המבוקשות מושגות בכוח העיקרון של "הנבואה המגשימה את עצמה". טכניקה זו מעודדת הכחשה מבוקרת בנסיבות מסוימות- באותם מצבים בהם המודעות עלולה לשתק את האדם. כאשר אין לו שליטה על המצב עצמו. החשיבה החיובית מתקשרת לעיתים עם אמונה דתית. יש לקחת בחשבון את המשחק העדין שבין 'בוחר המציאות' ההגיוני והביקורתי, לבין החשיבה החיובית, שהיא 'חשיבת משאלה'. זו האחרונה משמשת מעין מנוף, העשוי לחלץ את האדם מתוך מצבים קשים, שאין לו שליטה עליהם במישרין.



מרגיש / פועל / מבין C.P.H.S.A

קבוצת יעד: גן וכתות יסוד

מטרות: לסייע לילדים לבטא במילים תחושות שקשורות במצבי לחץ והקשר שלהן להתנהגות למנחה:

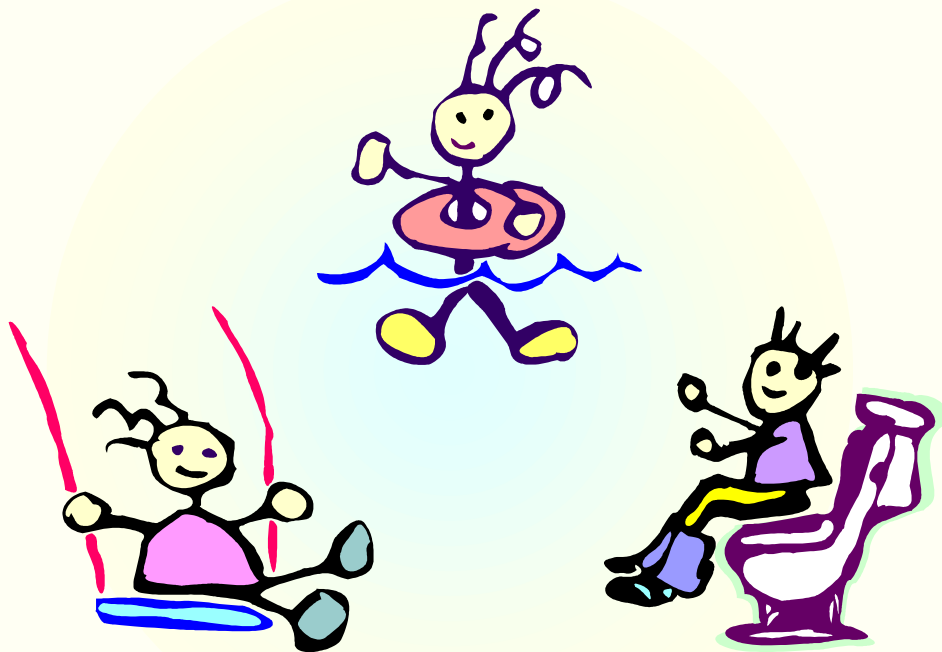
הכיני בכתה מרחב שיהיה כעין במה.

הזמיני מספר ילדים לבמה והציעי להם להציג איך זה נראה כשאני...

בתום כל הצגה נהלי דיון קצר עם הקבוצה- כשאני מרגיש..... אני חושב ש... ואני עושה....

רשימת איך זה נראה כשאני:

- לבד בבית
- נכנס לשירותים בחושך
- מתעורר בלילה
- מקבל מתנה
- מקבל מכה
- שומע רעש פתאומי
- פוגש כלב ענקי
- רואה תכנית מפחידה בטלוויזיה
- אוכל ממתק שאני אוהב
- משחק עם חבר שלי
- הולך לים עם המשפחה



סיפור מרגיש A.P.H.S

קבוצת יעד: גן כיתות יסודי

מטרות: להמחיש תחושות מתח ודאגה באמצעות הפעלת הגוף והשמעת צלילים

למנחה: הכין/י כלי מוזיקה שונים.

ספרי/י לילדים את הסיפור הבא ועודדי אותם להשמיע קולות וצלילים בכל פעם שאת/ה מסמן/ת להם ביד.

בתום המפגש קיימו שיחה על תחושות צלילים ותגובות .

סיפור מרגיש :

ילדים יקרים היום אספר לכם סיפור מרגיש . בכל פעם שארים את ידי כל אחד ישמיע את הצלילים או הקולות שנראים לו מתאימים לחלק הזה של הסיפור. אפשר להשתמש בכלי המוזיקה, אפשר להשמיע קולות בפה (לא מילים רק קולות) אפשר לרקוע ברגליים . כשאוריד את ידי עליכם להפסיק ולהקשיב להמשך הסיפור.

היה זה ביום שמש נעים כשרינה יצאה מהבית לטייל בחורשה .

רינה שמעה ציוץ צפרים והרוח השמיעה צלילים נעימים (הרמת יד)

אבל ככל שרינה המשיכה ללכת היא הבינה שהיא אבדה את דרכה בחורשה ובעצם היא לא כל כך יודעת איפה היא (הרמת יד)

רינה הסתכלה לצדדים לאחור למעלה ולמטה אבל לא ידעה להיכן לפנות.

לאט לאט נעשה גם יותר קריר וחשוך (הרמת יד)

רינה חששה אך נזכרה שיש לה בתיק ממתקים וחליל והיא החליטה קודם כל לשבת לאכול ממתקים ולנגן בחליל (הרמת יד)

ואז פתאום היא שמעה קולות נהמה ונביחה מהחורשה וקולות של אנשים זרים (הרמת יד)

רינה חשבה איפה להסתתר (הרמת יד)

איפה למצוא מקום שלא יוכלו לגלות אותה (הרמת יד)

הקולות והנהמות התקרבו והתקרבו (הרמת יד)

רינה ראתה שהעץ לידה מאוד נוח ומתאים לטיפוס , מיהרה וטיפסה על העץ והסתתרה בין ענפיו (הרמת יד)

עכשיו היא הרגישה קצת יותר מוגנת (הרמת יד)

אבל נעשה יותר ויותר חשוך ורינה חששה מה קורה בבית , אם דואגים לה (הרמת יד)

אורות של פנסים קולות של כלבים ואנשים התקרבו ורינה התחילה לרעוד בכל הגוף (הרמת יד)

היא עצמה את עיניה וקיוותה שהאנשים יעברו לידה ולא יבחינו בה (הרמת יד)

ואז פתאום היא שמעה קול מוכר קורא: רינה רינה (הרמת יד)

רינה שמעה את קולו של אבא שלה, אבא בא לחפש אותה (הרמת יד)

רינה צעקה מהעץ אבא אני כאן אני כאן על העץ (הרמת יד)

ואז אבא והחברים והכלבים שבאו לחפשה הקיפו את רינה ורינה קפצה מהעץ ישר לזרועותיו של

אבא (הרמת יד)

כשהגיעו הביתה היה כבר די מאוחר ואימא רצתה לשמוע את כל הסיפור מהתחלה ועד הסוף .

רינה הייתה עייפה אך שמחה לספר לאימא ולאבא מה קרה (הרמת יד)

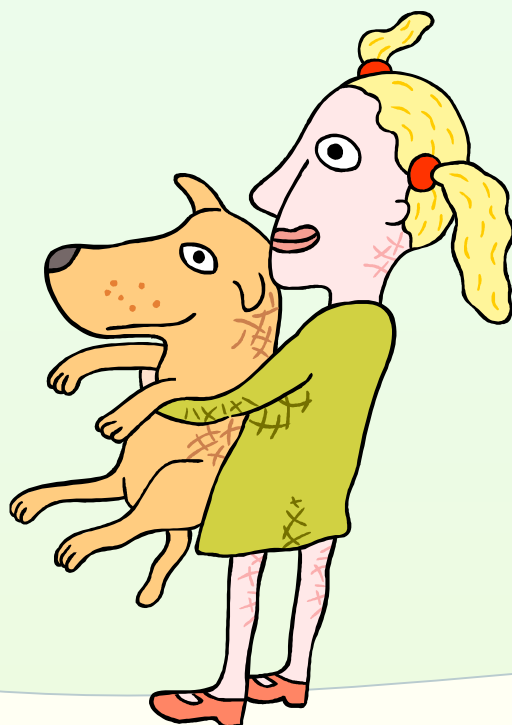
אך תוך כדי הסיפור היא נרדמה ואימא ואבא השכיבו אותה לישון במיטתה (הרמת יד)

למנחה:

בקשי מהילדים לשתף מה קררה להם במהלך הסיפור ? האם הבחינו מתי היו צלילים רועשים,

מתי היו צלילים רגועים, או שמחים?

מה מלחיץ / מפחיד ומה מרגיע?





האל-עורב I.A.B.S (אגדה אינדיאנית)

קבוצת יעד: חט"ב + תיכון.

מטרות: 1. הבהרת הרגשות: פחד ואומץ כרגשות אנושיים המיצגים

את תפיסת הפרט את המציאות יותר מאשר מציאות אובייקטיבית.

2. עידוד התמודדות פעילה עם פחדים תוך התקשרות למקורות החוסן

הפנימיים.

הערה: באגדות האינדיאנים האל-עורב הוא אחת מהדמויות המיתולוגיות שבראו את העולם.

למנחה: קרא את הסיפור.

הייתה שעת ערב. רק מעט אש נותרה במדורה. מסביבה ישבו עייפים ועצובים בני שבט נבאחו.

ראש השבט צ'יף קל-רגל הביט באנשיו. הציד לא עלה יפה בשבועות האחרונים והחורף קרב.

הוא ידע כי במזון זה תלוי גורלם בחורף. צ'יף קל-רגל הניח את מקטרת החזרן בצד ואז נשתתקו

כולם ביודעם שהצ'יף עומד לספר ספור. הוא פתח באנחה והחל לספר...

בכפר קטן לחופו של נהר ישב האל-עורב בעל הכוחות הרבים. כדרכו היה נינוח והביט על

מעשיהם של התושבים. לפתע הגיח בחור גבוה וצעיר בעל פרצוף ארוך ואכזרי ובקש דגים מאישה

צעירה שזה עתה סיימה לדוג. למרבה תדהמתו של העורב, נתנה האישה לצעיר את מבוקשו-

והוא הסתלק לו.

"מדוע מסרת את הדגים שלך?" שאל האל-עורב - "יש במשפחתך ילדים רבים להאכילם" האישה

נדהמה - "הרי זהו עין הנץ הוא ואמו מטילים פחד רב בסביבה כולה!" "איך לא ספרתם לי?" שאל

האל-עורב.

"כל כך פחדנו שלא יכולנו לדבר" ענתה הצעירה בהיסוס, והוסיפה: "הוזהרנו ע"י עין הנץ ואימו

שאם נזכירם יקצרו את חיינו". ושוב עברו מספר שבועות ואפילו חודשים בעוד האל-עורב קוטף

אוכמניות עם אחת מנשות הכפר הופיע "עין הנץ", האל-עורב התחבא מיד.

"תנו לי את האוכמניות שקטפתן!" ציווה עין הנץ. "הם לא יתנו לך אפילו אוכמנייה אחת!" ענה

האל-עורב.

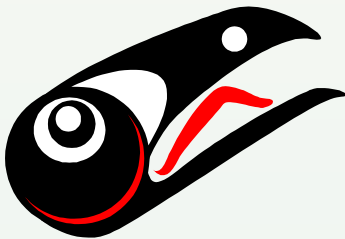
"אל תגיד זאת לעין הנץ", לחשה האישה "הוא ישלח את הדוב אלינו".

"אני אהרוג את הדוב" אמר האל-עורב, ובלי היסוס צעד לקראת האיש הגבוה בעל עיני השטן.

בידי האל-עורב היה כידון ארוך וחזק ביותר. "גש הנה עין הנץ, הילחם באל-עורב" קרא העורב לעבר עין הנץ. עין הנץ חיך לאיטו והחל לשרוק. מתוך חשכת האילנות יצאה דמות מפלצתית, ראש וכתפיים שעירות שחורות ומאיימות. האל-עורב נרתע ועין הנץ חיך ניצחון והסביר "אמי רצתה להבטיח שכל רע לא יאונה לי." הוא המשיך לצעוק לעבר הדוב "הרוג אותו!" הדוב הענק פתח את פיו והראה שיניים ענקיות.

האל-עורב לא זז, הוא הביט בדוב מתכוון להתקפה. "עכשיו" - צעק האל-עורב ונעץ את כידונו בדוב, עד ללבו. המפלצת הסתבכה בכידון ובקול שאגה נפלה ומתה.

האל-עורב פנה לעין הנץ, הוא כבר לא חיך. "זה היה קל מאוד" אמר האל-עורב. "עכשיו נראה אם אתה מסוגל להלחם". האיש הצעיר והאכזר הוריד את הקשת מכתפיו, ולפני שהספיק לדרוך אותו בחץ, שלח בו האל-עורב חץ ועין הנץ נפל מת ליד הדוב. "מה עשית? הרגת אותו" בכתה אחת הנשים, "



עכשיו נמות כולנו, אמו של עין הנץ תינקום בנו...."

בבוקר שלמחרת ירד האל-עורב לנהר ולפתע חש במשב רוח פתאומי, הוא הסתובב וראה יצור מפלצתי שאף פעם לא נראה כמותו. "את אמו של עין הנץ" אמר האל-עורב, אך היצור לא ענה, אח"כ סינן לאט מפיו הענק "אני אהרוג אותך עם כל שאר אנשי הכפר". "אותי?" שאל האל-עורב, הרי אני עשיתי דברים גדולים ומרהיבים לא תוכלי לי".

היצור המפלצתי התבונן בקרירות באל עורב ואמר "קל לך להתנשא ולהתהדר בכנפיים ועם מסכת העורב שלך, אך כבן אנוש, לא תוכל לדבר כך". האל-עורב כעס מאוד לשמע הדברים ואמר "גם כאדם אני חזק ובעל כוחות רבים. אני אוכיח לך את זה". ובמהירות הסיר את המסכה והכנפיים.

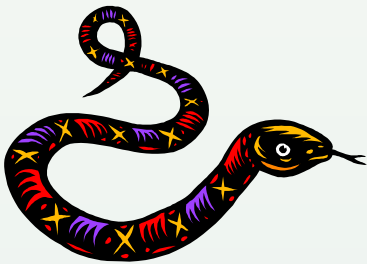
ראש הכפר נבהל ובקש ממנו לשים חזרה את המסכה לפני שיהיה מאוחר מדי. "לא", אמר האל-עורב בקול יציב "אני אתמודד אתה בצורת האנושית", ותפס את כידונו בחזקה. לפתע הפכה המפלצת לנחש ענק עם ריח נורא. "אני ורבים כמוני הם נוי המוות" אמר הנחש המפלצתי ובתנועה איטית התקדם לעבר האל-עורב. עמוק בלבו הרגיש האל-עורב בתחושה מוזרה, תחושה שמעולם לא הרגיש לפני כן.

הנחש הנורא המתקרב עורר בו תחושה זו. הייתה לו תחושה שחיינו בסכנה. "זה בוודאי מה שאנשים מכנים פחד" חשב האל-עורב "אני עלול למות" זיעה קרה התפשטה על פניו והא התנשם עמוקות.

"הרוג" סינן הנחש, והתקדם לעבר האל-עורב. האל-עורב נסוג הצידה ולפתע הרגיש רצון עז להלחם, לא לוותר. גם תחושה זו לא הייתה מוכרת לו. תחושה זו מילאה את כל ישותו, אך לתחושה זו הייתה מתיקות וכל חושיו התחדדו. זה בודאי מה שאנשים מכנים אומץ, הוא הרגיש בטוח בכוחו המחודש.

"בוא נראה מה מסוגל אדם לעשות נגד עוולה" צעק האל-עורב. הנחש ירק וניסה להכיש אך האל-עורב קפץ הצידה, הוא ניסה פעם שניה ושוב הצליח האל-עורב לברוח. כל אותה עת בחן האל-עורב את גופו של הנחש ונראה היה שהוא חזק כאבן והכידון שלו לא יצליח לחדור. בינתיים הנחש הטיל עצמו לכיוון ראשו של האל-עורב והצליח להפיל אותו.

האל-עורב נפל. "אתה תמות" אמר הנחש כשראשו מקיף את פרצופו של האל-עורב. האל עורב שכב והביט לתוך פיו הפעור של הנחש וראה את שיניו מופנות אליו, הוא עצר את נשימתו באימה. הנחש צעק וזינק-אך לאל-עורב חזר האומץ והוא התהפך על צידו ונעץ את כידונו לפיו הפעור של הנחש.



הנחש צווח והתפתל עד ששכב בלא נוע ואחר-כך מת. האל-עורב קם לאיטו, לקח את נוצותיו ומסכתו ולבשם לאיטו. ראש הכפר וכל אנשיו פרצו בשאגות שמחה ובקולות רבים קראו לאל-עורב לבוא לחגוג עימם את הניצחון.

אך האל-עורב אמר להם שהוא עוזב אותם כעת. "אבל מדוע" קרא ראש הכפר-"בוא נחגוג את ניצחונך על עין-הנץ ואמו". גם תושבי הכפר הפצירו באל-עורב להישאר, אך האל-עורב הביט בהם ואמר: "היום בפעם הראשונה הרגשתי מהו פחד ואיזו תחושת חולשה הוא מביא, אך גם לראשונה חוויתי אומץ והבנתי שעכשיו כשאני יודע מה הם פחד ואומץ אני יכול לבטוח בכם -אינכם זקוקים לי יותר, אני חוזר למקום ממנו באתי ותמיד אשגיח לראות אם צריכים אותי. . . ."

ובדבריו אלו פרש האל-עורב כנפיו ונעלם. אנשי הכפר עוד הביטו שעה ארוכה בשעה בה נעלם האל-עורב.

וזאת הסיבה שאל-עורב לא נמצא עוד בקרבנו וקיים רק באגדות. אך אולי, יום אחד עוד יופיע. צ'יף קל-רגל נשתתק והביט סביב. בעיני רבים נצצו דמעות. הילדים כבר נרדמו וגחלים אחרונות נותרו במדורה. הוא הוסיף עוד גזע עץ ואחר קם בשקט ופרש לאוהלו.

למנחה: הפעילות הבאה מבוססת על הפעלה דרמטית. חלק את הקבוצה ל: 4 תת-קבוצות.

א. כל קבוצה מתבקשת להציג קבוצה מבני הכפר ב - 3 תקופות.

1. לפני הופעת האל-עורב.

2. במאבק של האל-עורב עם עין-הנץ ואמו.

3. בעזיבתו של האל-עורב.

כל קבוצה תציג את התמונות לפני כל הקבוצה.

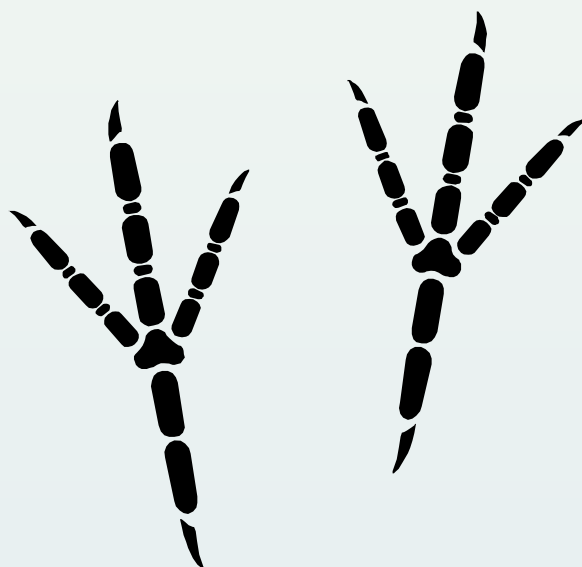
ב. בתום ההופעה בקש מכל אחד לרשום את מחשבותיו ורגשותיו ברגע הפרידה מאל-עורב.

מה נתן לו האל-עורב או מה הוא מבקש מהאל-עורב. כל אחד בתורו יקרא בפני הקבוצה את מה שרשם.

ג. בקבוצות המקוריות בקו, צבע או צורה על פלקט לבן עם צבעים, לבטא את הנושא "פחד ואומץ".

למחנך/יועץ:

בקש מתנדב שיציג (בפנטומימה או במילים) חווית פחד או חווית אומץ שהייתה לו.



התערבות וסיוע בתגובות לחץ

ברוב המקרים זקוק הפרט לעזרה **כתוצאה ממצב לחץ חיצוני ולא כתוצאה מפתולוגיה פנימית**, ובמקרים אלו חולפת הבעיה מעצמה ואפשר להגדיר אותה כקושי זמני. לעיתים, זקוק הפרט לכוס שתייה חמה ומקום לנוח. עייפות יתר תורמת רבות לקשיים במצבי חירום. במקרים יותר קשים, הוא זקוק הזדמנות להתאוורר (Ventilate) מילולית. חשוב, אם כן, לדובב את הסובל כדי למנוע התפתחות של טראומה מתמשכת.

לרוב, נשארת הפגיעה הנפשית בגדר "סבירה". במקרים מסוימים, כאשר הפרט סובל מהלם יותר קשה, יש צורך להפעיל אמצעים יותר מורכבים, כדי לבודד את האדם ההיסטרי, על-מנת למנוע "הדבקת" אחרים בהיסטריה. ניתן להצמיד אליו חברים קרובים, רגועים יותר, לשם תמיכה. במקרים נדירים, רק באישור רופא ניתן לתת לסובלים מהלם כדור הרגעה. גורמים רפואיים שונים חלוקים ביניהם בדבר תופעות הלוואי האפשריות מנתינת כדורי ווליום או ליבריום במצב חירום וחלקם יעדיפו להמתין מספר שעות לפני מתן תרופות.

עקרונות העבודה

במצב חירום אין מנוס מעבודה תחת לחץ.

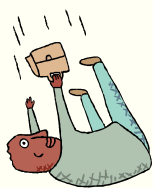
- ◆ הימנע מתגובות יתר (דהיינו, יש לתת תשובה מינימלית לכל דרגת צורך של הנפגע).
- ◆ יש לעבוד בזריזות ובעשייה ולהפעיל את הנפגע על-פי רמת יכולתו, לא להשאירו בהרהוריו ולבדו. זאת, לאחר שמאפשרים לו מנוחה.
- ◆ קו פעולה אשר אינו מביא תועלת יש לשנות מייד.
- ◆ כדאי לזכור, כי חלק מהאוכלוסייה יהיה זקוק רק למידע.
- ◆ עקרון נוסף זה הוא יצירת הקשר המיידית, מתן הרגשת אימון כנגד מגמות של דיכאון, בידוד וניכור המאפיינות את הסובלים מהלם.
- ◆ יש לפעול להגברת תחושת השליטה על גורלם והתייחסות לעתידם.
- ◆ אחת האסטרטגיות המקובלות היא **להטיל על האדם משימות מוגדרות**, המשימות חייבות להיות מצומצמות, קטנות ופשוטות.

אחד מיסודות הסיוע במשבר הוא הצורך להחליט עבור הנפגע. אדם המום אינו יכול להתמודד עם ברירות רבות וזקוק לבר-סמכא שינחה אותו.

עזרה ראשונה נפשית

- ◆ יש לאפשר לאדם לבטא את רגשותיו - ביטוי רגשות במצבי איום הוא טבעי לכן יש לאפשר לנפגע לבטא את רגשותיו ולעודד אותו לדבר עליהם. בכך מקלים עליו את ההתמודדות עם הלחץ הנפשי, ומקנים לו תחושה שמבינים אותו ומנסים לעזור לו.
- ◆ יש לקבל את תחושות האדם כאמיתיות - אין לתת לאדם את ההרגשה שביטוי רגשותיו והצגת המוגבלות שלו, מעידים על חולשה. שדר לו "זוהי תגובה מוכרת ונורמאלית במצב אבנורמלי וקשה"
- ◆ יש לעודד את האדם להיות פעיל ככל האפשר - בשיחה עם הנפגע חיוני לאתר את תחומי התגובה וההתנהגות שלא נפגעו אצלו. חשוב לעודד אותו להשתמש בהם ולפעול.
- ◆ יש "לשכנע" אותו שגם אדם שמרגיש כמוהו יכול לסייע לעצמו ולאחרים בסוגי פעילות שונים.
- ◆ יש לעורר אצלו תחושה כי מצפים ממנו לחזור לתפקוד רגיל בהקדם האפשרי.

במקרה של חרדה עמוקה או בהלה (פאניקה)



- ◆ יש לבודד את האדם מאנשים אחרים. יש להרגיעו במלים וליצור עימו קשר מתמיד באמצעות פנייה אליו בשמו, או בכל סימן חיצוני המזהה אותו.
- ◆ רצוי להיעזר בקרוב משפחה או באדם המוכר לנפגע.
- ◆ אסור לסטור על פניו או לשפוך עליו מים.
- ◆ אסור להשתמש בתרופות ארגעה, בלא אישור רופא או אחות, וגם זאת רק לאחר בדיקת הנחיצות המוחלט של צעד כזה.
- ◆ לאחר שהנפגע נרגע, יש להחזירו בהקדם למשפחתו או לאפשר לו להיות בחברת אנשים המוכרים לו.
- באם הטיפול הראשוני אינו מספיק, והנפגע ממשיך לגלות התנהגות מוזרה



ותגובות שונות וקיצוניות (העלולות גם לגרום לבהלה בקרב אלה המצויים בסביבתו), יש להפנותו לאנשי מקצוע לטיפול במקום נפרד או בקליניקה.

דרגות פגיעה והתערבות

מה אין לעשות	מה ניתן לעשות	הסימפטומים	סוג התגובה
אין צורך במתן תרופות.	לשוחח על התופעה- ולהתייחס לקיום המתח. מתן מידע, שתייה, חיבוק,	הזעה, רעד, מבוכה זמנית, מיחושים.	תגובה אופיינית
לא לומר לנפגע שאינו צריך להרגיש כפי שהוא מרגיש, לא להתווכח עימו.	הקשבה והפסקת הפעילות המזיקה, שיחזור המידע על מה שקרה, מתן שתייה ועידוד לקחת תפקיד כלשהו.	וכחנות יתרה, דיבור שוטף, הצעות רבות.	תגובה של פעילות יתר
לא לגלות רחמים או איבה.	ליצור מגע אישי, דיבוב ושיחה, מתן מידע ופשר, אוכל נוזלי פושר, תשומת לב, לשקול עם רופא לתת תרופות מרגיעות.	שתיקה, עצבות ממושכת, האטה בפעילות, חוסר תיאבון, הבעה של ריקנות, מבט תוהה.	תגובה אפטיית או דכאונית
לא להאשים ולא להבטיח שהכל יהיה בסדר.	לגלות תשומת-לב, לאפשר עזרה רפואית, לספק נוחיות ובידוד.	ניסיון להינתק מהסובב, כאבי ראש חזקים, שיתוקים בחלקי גוף, חוסר בטחון מוחלט.	תגובות אופייניות
לא להכות, לא לשפוך מים, לא ליצור התקהלויות.	לנסות ולעצור בתקיפות ונחרצות להימנע עד כמה שאפשר משימוש בכוח. להיעזר בתרופות עפ"י הנחיית רופא.	ניסיונות בריחה, אובדן שיפוט, ריצה פראית בכיוון בלתי מבוקר.	פאניקה

בשלב ההלם:

עיקר העבודה בשלב המידי לאחר האסון היא עם אנשים שנפגעו רגשית וקוגניטיבית גם יחד. רבים עלולים להיות המומים בשעות הראשונות אחרי הפגיעה. בתחום הקוגניטיבי עוזרים לנפגע - אוריינטציה לזמן, סדר יום קבוע וסידורים חיוניים. לעתים. ש לחזק את הנפגע על ידי תמיכה. רבים חוששים כי סימני הבלבול ואובדן הקשר עם המציאות מעידים על תופעות "שיגעון". ניתן להרגיעם על-ידי הסבר כי תגובותיהם טבעיות למצב.

בשעות ובימים הראשונים עומדים בראש סדר העדיפות:

א	-	אוריינטציה
ב	-	בחינת המציאות
ג	-	פיתוח תמיכה ואימון
ד	-	הערכת דרכי הנפגע לסיוע
ה	-	תמיכה ועזרה הדדית מהסביבה

בשלב מאוחר יותר, נתקלים בהתנגדות וברוגז. אנשים חוזרים להסתייג מכל עזרה שיש לה שמץ של צדקה או "סטיגמה" של מחלת נפש. בכל זאת, מתגלות, לראשונה, אצל אחדים, בעיות נפשיות שלא באו לידי ביטוי עד כה - כתוצאה מתסכולים, אובדן קרובי משפחה ורכוש, מודעות לגבי גודל האסון ועוד. יש לנפגע צורך אובייקטיבי להכיר את מערכות הסיוע ולתמרן בין האפשרויות וההחלטות הגורליות העומדות בפניו.

אם בשלב המיידני אחרי ההלם זקוקים אנשים המומים להחלטיות של בעלי סמכות, הרי עתה הם זקוקים לסיוע של גורם המתמצא באפשרויות לסיפוק צרכיהם. בגלל ההתנגדות והצורך להתמודד עם המערכת, יש מקום להפעיל מתנדבים, אולי אנשים שמכירים את הבירוקרטיה ואיתם יוכל הנפגע להזדהות.



ילדים במצבי לחץ, מלחמה ואבל

תגובת ילדים לשהות ארוכה במקלטים

במחקרים אחדים שנערכו בישראל בשלושים השנים האחרונות, אפשר למצוא דיווחים על תגובות שונות של ילדים לתנאי חיים במקלט. בדרך כלל נמצא, **שילדים משקפים את תגובת המבוגרים**. אי מתן הסבר למצב מגביר את הפחדים ואת החרדות של ילדים. כמו כן נמצא, כי ביטויים של פחד ושל תוקפנות שאינם מופיעים בתגובה למצב של שהות ארוכה במקלט, עלולים להיות מושהים ולהופיע לאחר הפסקת האש. בתצפיות שנערכו במקלטים בקרית-שמונה נראה כי חלק מן הילדים שיחקו, השתוללו ונהנו מן השהות ביחד ומן השינה בחברותא, אך יחד עם זאת הגיבו בפחד רב לשמע רעשים מבחוץ (הביטו באימה, אטמו אוזניים, בכו, הקיאו, פחדו מרעש, נטו לצרוח, החווירו ואיבדו תיאבון). מחקריו של להד וחבריו (1984, 1996) הראו כי מתן מידע אמין ומעודכן על מה שמתרחש בחוץ, משפיע לחיוב על ההתנהגות, בעיקר אם המידע מוצג בדרך מרגיעה ככל האפשר. ממצא נוסף תומך בהעסקת הילדים במקלט בפעילות המסיחה את הדעת ומפיגה מתחים. חשוב עם כן לארגן עבור הילדים, ואם ניתן איתם, את הממ"ד או המקלט להכין בו מגוון למשחקים, פעילויות הפגה, ספרים וממתקים שבאמצעותם ניתן יהיה להפיג מתח ולהעביר את הזמן עד כמה שיותר בנעימים.

ילדים ואבל

בחלק זה נעסוק בתגובות ילדים לאבל.

אנו מתייחסים בעיקר לשלב הראשון ולתחילת השלב השני של האבל.

למבוגרים המקיפים את הילד תפקיד חשוב, שעיקרו לאפשר לילד להתאבל ולא למנוע ממנו את "עבודת האבל". כמו-כן, הם עשויים לשמש לילד כמודל לחיקוי התנהגות במהלך האבל.

*כאשר מדובר בתקופה הראשונית, יש להניח, שהדמויות המשמעותיות ביותר עבור הילד מצויות בעצמן במשבר חריף ולפיכך זקוקות לסיוע. חשוב, על כן, להדריך אותן ולסייע בכיוון התהליך. כך, למשל, עולות שאלות כגון: כיצד לספר לילד? מתי לספר לו? כמה לספר לו? מי ימסור את הידיעה? האם רצוי שילד ישתתף בהלוויה? עד כמה מבין ילד את מושג המוות?

האם צריך שהילד יישב "שבעה"? האם להשאיר אותו בבית בעת ה"שבעה"? האם עצמת התגובה של הילד נורמלית ?

כדאי לשתף איש מקצוע בשלב הזה. התייחסות איש המקצוע לשאלות הללו, תוך התייחסות למקרה ולילד הספציפיים, היא בבחינת סיוע הן לילד והן למציג השאלה.

הדעה המקובלת היא, שחשוב לספר לילד מייד (עד כמה שהדבר מתאפשר) את האמת על מות האדם הקרוב, וכי ההסבר צריך להיות על-פי גילו של הילד ויכולת הבנתו ולהימסר על-ידי האדם הקרוב לו ביותר.



- ◆ יש מומלץ לקחת ילד בגיל בית-הספר להלוויה (אולם לא להכריחו), וכי האדם הקרוב אליו יהיה עמו (ולא רק על ידו) בעת ההלוויה, יסביר לו את מהלך הטקס ויתחלק עמו ברגשות.
- ◆ חשוב לעודד ביקור בבית-הקברות (לאחר הכנה מוקדמת) של מי שלא השתתף בהלוויה, להמליץ שהילד יהיה נוכח ב"שבעה" (אולם אין למנוע ממנו פעילות יום-יומית המקובלת עליו).

תגובות ילדים למצבי לחץ

תופעות שכיחות לאחר אסון והתערבות (לא מקצועית) מומלצת

אפשרויות התערבות	תופעות			הגיל
	רגשיות	גופניות	רגסיביות	
- שימוש מוגבר בתמיכה מילולית ובמגע פיסי (כמו ליטוף) - שתייה חמה - הרגעה לפני השינה - לאפשר לילד לישון בחדר עם אחים או הורים באופן זמני, - רק אם זה הכרחי; אם התופעה ממשיכה בעצמה יש להיוועץ באיש מקצוע. ליצור מצבים המאפשרים הבעת רגשות באמצעות - משחק, ציור, חימר, תיאור האסון בעזרת צעצועים וכדומה	-עצבנות -עקשנות -חוסר צייתנות -טיקים (כיווץ שרירים) -קשוי ידובר -היצמדות להורה	-אבדן תיאבון -קשוי עיכול -הקאות -בעיות בעשיית צרכים -שלשולים -עצירות -קשוי שינה -אבדן שליטה בצרכים	-חזרה להרטבה, למציצת אצבע -פחד מחושך וכדומה	1-5

<p>- דרישה תקיפה (אך תוך התחשבות ובעדינות) לנטילת אחריות</p> <p>- ויתור זמני על דרישות ביצוע אופטימלי בבית ובבי"ס</p> <p>- עידוד הבעה מילולית של מחשבה ורגשות על האסון</p> <p>- ספק הזדמנות לעבודות בית מובנות, אם כי לא דורשות מדי, ולנטילת מנה קצובה של אחריות בבית.</p> <p>- חזור על צעדי בטיחות שיש לנקוט לגבי העתיד בהקשר לאירוע; נסה לשתף את הילד באופן פעיל בהצעות משלו</p>	<p>- התרחקות ממגע עם בני משפחה; התנהגות חברתית לא רגילה (תוקפנות, אלימות וכו')</p> <p>- אבדן עניין בפעילויות שהועדפו בעבר</p> <p>- אי יכולת להתרכז וירידה בלימודים</p> <p>- פוביית בי"ס</p> <p>- התבודדות</p>	<p>- כאבי ראש</p> <p>- תלונות על קשיים בתחום שמיעה או ראייה וכו'</p> <p>- קשיי שינה</p> <p>- גירויים וגירודים שאינם חולפים</p>	<p>- תחרותיות מוגברת עם אחים כדי לעורר תשומת לב</p>	<p>5-11</p>
<p>- תן יותר תשומת לב והתחשב יותר מבעבר</p> <p>- מתן, זמנית, את הציפיות להישגים בבית ובבי"ס</p> <p>- עודד הבעה מילולית של רגשות</p> <p>- דאג לפעילויות מובנות שמטרתן התרגעות</p> <p>- עודד וסייע לילד להיות מעורב בפעילויות קבוצתיות עם בני גילו</p> <p>- חזור על כללי זהירות הקשורים באסון שקרה</p>	<p>- אבדן עניין בפעילות חברתית</p> <p>- אבדן עניין בתחביב</p> <p>- קשיי התייחסות לבני משפחה</p> <p>- התנגדות מוגזמת לסמכות בבית ובבי"ס</p>	<p>- כאבי ראש</p> <p>- תלונות על כאבים ומיחושים באופן כללי</p> <p>- אבדן תיאבון</p> <p>- בעיות בעשיית צרכים</p> <p>- הופעת בעיות עור</p> <p>- קשיי שינה</p>	<p>- ריב עם אחים צעירים להשגת תשומת לב ההורים</p> <p>- כישלון במטלות שקודם לאירוע נעשו בהצלחה</p> <p>- תלונות מוגברות</p> <p>- פוביית בי"ס הופעה מחדש של הרגלי התנהגות ודיבור מתקופה מוקדמת יותר</p>	<p>11-14</p>

תגובות נפוצות ודרכי סיוע

התערבות מניעתית אפשרית	תגובות נפוצות
עידוד פעילויות קונסטרוקטיביות למען הנפגעים האחרים, (ביקורפצועים, תנחומי אבלים, כתיבת מכתבים, ארגון ספר-זיכרון ארגון פינת-זיכרון וכיו"ב).	דאגה בקשר לגורל קורבנות אחרים (פצועים או שאריהם של נפטרים).
הדגשת זיכרונות נעימים הקשורים לנפטר.	תסכול לגבי תגובות אבל.
שיחה על האירוע, על הרגשות והתמקדות בציפיות ריאליסטיות לגבי מה שניתן היה לעשות במצב הנתון.	ניתוק, בושה ואשמה
שיחה מכוונת להבנת רגשות כחלק מתגובה לאסון; עידוד הבנה של קבוצת השווים ויצירת מערכת תמיכה.	תחושת פגיעות, פחד, חשש מתיוג כלא נורמאלי
הסברת ההתנהגויות על רקע הצורך בהימנעות מתגובות לאירוע תוך הכוונה לסובלימציה	התנהגויות, כגון שימוש בסמים, התנהגות עבריינית, התנהגות מינית תוקפנית.
הסברת ההתנהגויות תוך התייחסות לאימפולסים המובילים להתנהגות, קישור לשליטה עצמית כאתגר.	התנהגות מסתכנת.
הסברת התופעה על רקע המתח הנובע מהאירוע בירור ונתינת לגיטימציה	שינויים פתאומיים וקיצוניים ביחסים בין-אישיים.
ביטוי של תכניות-נקם; התייחסות לתוצאות אפשריות של פעולות כאלה; בירור אלטרנטיבות קונסטרוקטיביות שיאפשרו ביטוי ופעילות בכדי להפחית את תחושת אין האונים.	שאיפה ותכנון צעדים לנקום.
קישור השינויים להשפעת האירוע.	שינויים קיצוניים בעמדות המשפיעות על עיצוב זהות אישית.
עידוד לדחות ביצוע ההחלטות הקיצוניות על מנת לאפשר לגורם הזמן להתערב בעיבוד התגובות לאירוע.	החלטות פזיזות (לעזוב את העבודה לעבור למקום אחר, להתחתן).

ניהול שיחה קבוצתית לאחר אירוע

"היום שאחרי" לארגונים

כללי: חשוב וחיוני לנהל בקבוצות עבודה/ קבוצות חברתיות שיחות לפי הסעיפים:

מתן מידע - העברת מידע מדויק תוך אבחנה בין עובדות לשמועות.

יש לאפשר למשתתפים לספר את הידוע להם. המנחה יסכם ויבנה תמונה נכונה.

מתן אפשרות לביטוי רגשות ומחשבות - המטרות: אוורור רגשות, הפחתת מתחים וכעסים,

נירמול (הדגשת הטווח הרחב של תגובות נורמליות) וארגון קוגניטיבי. בשלב הזה יעלו בודאי תחושות פחד, הלם, חוסר אמון, אשמה על היותי ניצול, חוסר אונים וניסיון להבין את תגובותיי ואת משמעות האסון לגבי. "מה חשבתי ששמעתי כשנודע לי על האירוע?".

ביטוי צפי חיובי - לדוגמא: "גם כשקשה לנו אנו מסוגלים להתמודד" או "עכשיו קשה לנו, אך בתוך זמן קצר נתאושש ונחזור לתפקודנו הקודם".

מה עזר? - יש לאפשר למשתתפים לאתר את משאבי ההתמודדות שהשתמשו בהם בעבר.

באמצעות הזכרות באירועים כואבים בעבר ובדרכים שסייעו להם להתגבר על הקשיים. יש

להדגיש את מגוון האפשרויות עפ"י ה - BASIC PH.

נקודות שיש לחשוב עליהן - יש להתארגן לקראת הלוויות, ביקורים בבתי חולים, ביקור בבתי אבלים, פצועים וכו'...

מתן תפקידים - יש לאפשר מעורבות וביצוע תפקידים למירב האנשים (פעילות מחסנת).

סיכון - שים לב לשקטים, למופנמים, לאלו שאינם משתפים פעולה ולאלו המגלים שינוי דרסטי בהתנהגותם (הפנה אותם לעזרה פרטנית).

מעגלי פגיעות פסיכוסוציאלים - חשוב על אלו הנמצאים בסיכון, אתר אותם לפי מעגלי פגיעות.

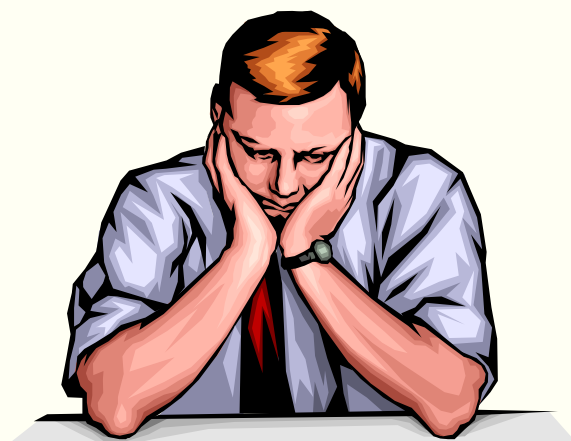
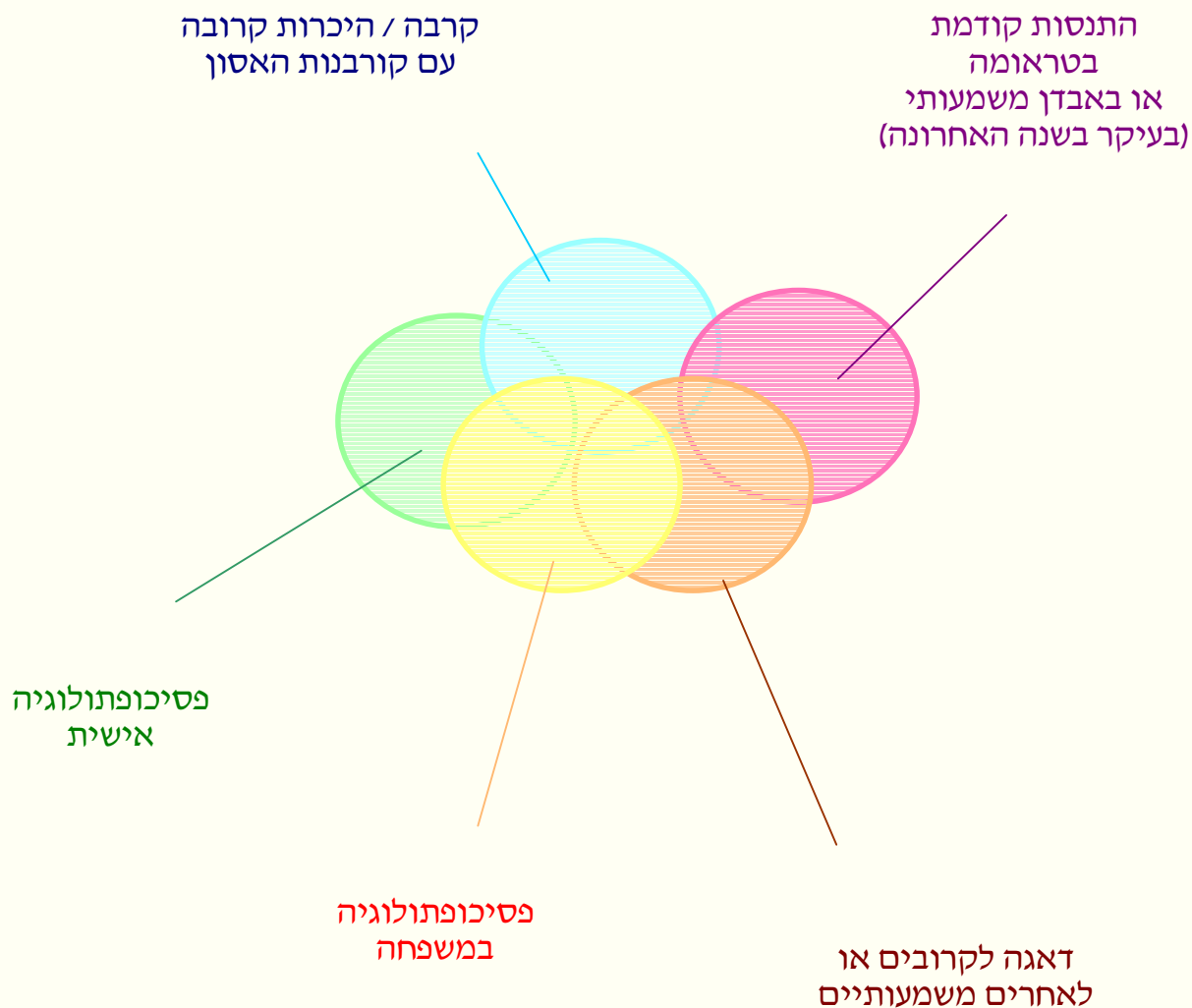
מעגלי תמיכה - אתר והפעל מקורות תמיכה בהתאם למעגלי הפגיעות. וודא שהם מכירים את המקורות השונים המציעים תמיכה פסיכולוגית.



חשוב במיוחד ליצור קשר עם עובדים נעדרים ולייעץ לבני משפחה / חברים כיצד לעודד אותם לשוב לעבודה בהקדם.

כדאי לשקול להפיץ דפי הסברה ולפתוח מוקד לייעוץ טלפוני.

תרשים סינון על בסיס גורמי סיכון



התמודדות במצבי לחץ מתמשכים- החיים באי ודאות

מצבי לחץ מתמשכים מהווים איום על תחושת השיגרה והרצף בחיינו. אותו מנגנון שעוזר לנו לעבור מהיום למחר מבלי לדאוג בכל רגע נתון שמא אין בידנו דרך לנבא ו"לשלוט" על עתידנו. למרות העובדה שכולנו יודעין ש"שליטה" זו מכילה מרכיב גבוהה של אשליה אנו זקוקים לה כדי לנהל אורח חיים סביר.

רציפויות בחיי היומיום או כיצד לעבור את גשרי החיים בשלום?

הרציפות ההכרתית חשיבתית- משחר חייו מנסה האדם ללמוד חוקים לצבור ניסיון ולנסות לנבא את שיהיה מחר.

גשר החוקים ההגיון והמציאות עוזר לחוש כי העולם הגיוני וניתן לצפייה. הרציפות החברתית בין אישית- הילוד האנושי תלוי להישרדותו בסביבתו האנושית. אנחנו חיים במשפחה, תלמידים בגן ובכיתה יש לנו חברים לעבודה וחוג חברתי. אלו די קבועים לאורך החיים ולכן הציפייה לפגוש אותם אנשים / חברים והמפגש החוזר אתם יוצרים תחושה של רציפות.



רציפות התפקיד- התפקידים הרבים שאנו ממלאים בחיינו. רובם של תפקידים אלו נמשכים שנים רבות ויוצרים את אותה תחושה של "אתמול מנבא את מחר" אנחנו ילדים, אחים, תלמידים, חברים, בני משפחה, בני זוג הורים וכו' ומאחר ועניין זה חוזר ונשנה ואנחנו פועלים הרבה פעמים כמו בתסריט ידוע מראש או בטקסיות מסוימת נדמה לנו שאנו יציבים לאורך הזמן. רציפות היסטורית- זו הרציפות הפנימית שלנו -כיצד אנחנו מכירים את עצמנו לאורך השנים. האמונות שלנו תמונת העצמי שלנו, מראה פנינו. אף כי כל זה לא סטטי הוא מאוד יציב ומשרה עלינו תחושת בטחון והמשכיות.

מה קורה במצבי אי ודאות ולחץ מתמשכים?

מצבי אי ודאות ולחץ מתמשכים מפגישים אותנו עם תחושה שאתמול לא מנבא את מחר. הרציפויות שלנו מתערערות.

מצב זה מעורר תחושה שאינני מבין מה קורה? אני חש מבולבל, שהעולם השתבש שסדרי בראשית התערערו.

לעיתים נקטעת הרציפות החברתית, אנו נמנעים מלבקר חברים ידידם לצאת לבילויים ואף ממעטים להזמין אלינו. אנשים שמפונים הפגיעה ברציפות התפקיד מתבטאת בחוסר אונים קושי בתפקוד תהיה וספק באשר לתפקידנו כהורים מוטלים עלינו תפקידים חדשים ומשונים כמו למשל "לנבא" מי חשוד במסעדה שאני אוכל בה או בחנות שנכנסתי אליה.. הרציפות ההיסטורית מתערערת כאשר הפרט מרגיש שהוא "לא מכיר את עצמו" שהוא עייף תשוש ולעיתים אף " משתגע מדאגה" , שהרגשות שהוא חש כעת זרים לו הוא לא מכיר עצמו כפּוּחַד, בוכה, עייף עם כאבים וכו'.

כיצד מתמודדים עם אי ודאות ?

הפתרון טמון ביכולתנו ליצור איים של ודאות בים אי הוודאות . לנסות לשמר או לגשר על רציפויות של שיגרה , סדר יום, מידע מעודכן, הגיון נהלים ברורים ומוכרים לכל הדגיש את התפקידים שישנם ושחייבים להיצמד אליהם. לרענן תפקידים חיוניים ולבסס תפקידים חדשים תוך שאיפה לשיתוף מירב האנשים. להדגיש את החשיבות של קבוצות תמיכה, שייכות, שמירה על סמלים מאחדים, להזכיר לעצמנו מה אנו מסוגלים לעשות, לשמר מהקיים לקיים דיאלוג רציף. לחזק אמונה במשמעות שלנו ושל מעשינו גם אם חל שינוי בסביבה. לחזק את האמון שלנו ש"עברנו קשיים בעבר ויכולנו", שאנחנו מסוגלים ושיהיה מי שיסייע לנו.



פרק ב' - חיים במקלטים -

תגובת ילדים לשהות ארוכה במקלטים

במחקרים אחדים שנערכו בישראל בעשרים השנים האחרונות, אפשר למצוא דיווחים על תגובות שונות של ילדים לתנאי חיים במקלט. בדרך כלל נמצא, שילדים משקפים את תגובת המבוגרים. אי מתן הסבר למצב מגביר את הפחדים ואת החרדות של ילדים. כמו כן נמצא, כי ביטויים של פחד ושל תוקפנות שאינם מופיעים בתגובה למצב של שהות ארוכה במקלט, עלולים להיות מושהים ולהופיע לאחר הפסקת האש. בתצפיות שנערכו במקלטים בקרית-שמונה נראה כי חלק מן הילדים שיחקו, השתוללו ונהנו מן השהות ביחד ומן השינה בחברותא, אך יחד עם זאת הגיבו בפחד רב לשמע רעשים מבחוץ (הביטו באימה, אטמו אוזניים, בכו, הקיאו, פחדו מרעש, נטו לצרוח, החווירו ואיבדו תיאבון).

בתצפית אחרת, שהשוותה בין ילדי עיירות-פיתוח באזורי ספר ובמרכז הארץ, מצאו שהילדים ביישובי הספר הפגינו מידה רבה יותר של 'לוקאל פטריויטיזם', רמה גבוהה יותר של תוקפנות מוסווית ומידה רבה יותר של הערכה לאומץ מאשר במרכז הארץ לעומת זאת, לא נמצאו הבדלים בשאיפה לשלום, בתוקפנות מופגנת וביחס למלחמה. מחקרים אחרים שעסקו בתגובות ילדים למלחמה העלו, שילדי הספר מדחיקים ומכחישים את עוצמת האיום, על-מנת להתמודד עם המשמעות של החיים באזורי הגבול. כמו-כן נמצא שיש השפעה רבה לגודלו של הישוב, למוצאם של הילדים ולחוסנה של המשפחה והקהילה על פחדיהם של הילדים, בישובים קטנים ומלוכדים, כמו בקיבוצים, ניכרו פחות אותות מצוקה מאשר בישובים מפוזרים וחסרי תמיכה, כגון מושבי-עולים ועיירות פיתוח.

הכנה לישיבה במקלט

מחקריו של די"ר להד על תגובות ילדים בישובים הנתונים להפגזות, מצביעים על התועלת בהפעלת תוכניות חיסון ללחץ. לאחר התערבות טיפולית-חינוכית, שכללה אימונים בפתרון בעיות הנוצרות במקלט, משחקי הדמיה והקניית כלים רב-ממדיים להתמודדות, התגלתה ירידה משמעותית ברמת החרדה, עלייה בלכידות ובארגון החברתי ושיפור ההרגשה של אוטונומיה אצל המשתתפים ששהו זמן ממושך במקלט. כמו-כן פחתו התנהגויות כמו צעקות, התרוצצות סתמית, יציאה לשירותים, בכי והסתגרות.

לעומת זאת התנהגויות של משחק ביחד, התארגנות בקבוצות תמיכה בחבר הנתון בצרה, עלו כל אחת בהשוואה לעצמם ובהשוואה להתנהגות של ילדים שלא השתתפו בתוכניות ההכנה באותם ישובים. מסקנות אחרות הראו כי מתן מידע אמין ומעודכן על מה שמתרחש בחוץ, משפיע לחיוב על ההתנהגות, בעיקר אם המידע מוצג בדרך מרגיעה ככל האפשר.

ממצא נוסף תומך בהעסקת הילדים במקלט בפעילות המסיחה את הדעת ומפיגה מתחים. תגובות ההתמודדות שנתגלו במקלט בית-הספר נמשכו גם במקלט הביתי, שם נמצאו הילדים בחברת בני משפחה ושכנים.

A אולי תדליקי לי נר

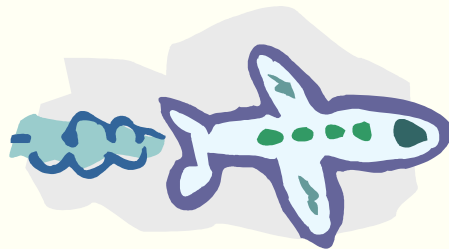
קבוצת יעד : גן וכתות יסוד

מטרה: שיחה על הפחד מהמלחמה, אזעקות ומקלטים - והדרכים להקל על הפחד.

אימא בואי / אריאלה ריפמן קובי

כה שונא אני את
המקלט האפל והקודר,
מדוע אסור להדליק את האור?
אני כה מתגעגע לשחק בחצר,
לרוץ ברחוב, לטפס על הגדר,
אימא, אולי תדליקי לי נר?
נר קטן, שאורו החלוש יאיר
ויבריא את פחדי?

אימא, בואי שבילידי
אני כה פוחד לעצום את עיני
פן לפתע תשמע אזעקה,
קול אווירונים במרומים
וירי תותחים
ונאלץ לרוץ
במהירות הבזק למקלט.



למנחה:

בשק מהילדים רעיונות נוספים - מה עוד יכולים לעשות כדי לעזור לעצמו במקלט.
לסיום קרא את השיר הבא.

הכנה לשהייה במקלט (בו) Ph. S.A

קבוצת יעד: חטיבת ביניים

מטרות: חשיבה רב-כיוונית על בעיה "סטטית".

הפיכת המשתתפים מפסיביים לאקטיביים.

פיתוח היכולת לקבל את הנתון והקבוע ולשנות את האפשרי.

שיפור איכות החיים מתחת לאדמה.

שינוי התייחסות למקלט.



המקלט הטוב שלי

מטרות: לדעת להכיר את מה שאפשר לשנות בנושא הישיבה במקלט כדי לתקן מה שניתן.

לא להשקיע אנרגיה בניסיון לתקן כשאי- אפשר לעשות זאת.

למשתתפים:

א. עיינו ברשימת הקשיים הבחינו בין מה שאפשר לשנות למה שאי-אפשר לשנות.

רישמו בטבלה שלפניכם.

הקשיים: רעש, שעמום, עייפות, עצבנות, צפיפות, מתח לקראת הבאות, בכי, צחוק היסטרי,

פעילויות רבות מידי, מחנק, צחנה, רטיבות, מחסור במקומות ישיבה.

הוסיפו קשיים משל עצמכם.

אי אפשר לשנות	אפשר לשנות

בקבוצות של ארבעה- חמישה משתתפים - השוו את הטבלאות, הגיעו לידי הסכמה ורשמו בטבלה.

אי אפשר לשנות	אפשר לשנות

טלפון שבור S.C.

קבוצת יעד: גן וכתות יסוד

מטרות: להתנסות בהעברת שמועה

להבין כמה חשוב לשמוע מה שנאמר.

למנחה: סדר את הקבוצה בשתי שורות

לחש לאוזנו של הילד הראשון בכל שורה הודעה זזה.

בקש אותו להעביר את המשפט לחברו בלחישה באוזן כפי ששמע או הבין ממך.

בתום העברת המשפט בקש מהילד האחרון בכל טור לאומר את המשפט ש"נשלח"

על ידך בקול רם.

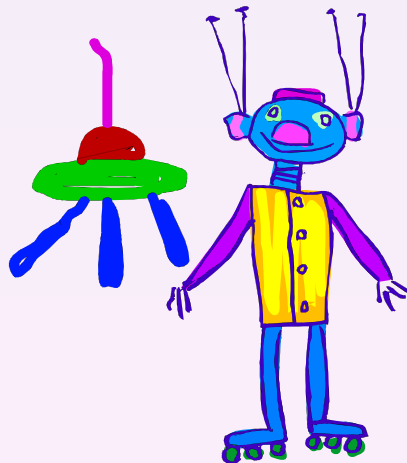
השוו בין שני המשפטים.

נסו לברר איפה החלה ההודעה להשתבש .

בדקו מה נוסף , מה גרם לשיבוש ומה יקרה עכשיו לכל מי שיפעל לפי השיבוש.

משפטי הודעה מהקל אל הכבד:

- בעוד שעה יגיע לכאן זמר וייתן לכם הפתעות
- כשתשמעו שריקה אתם צריכים להזיז את הכיסאות ולשכב מתחתם
- כל יום בשעה שבע וחצי צריך לספור את הילדים כדי לדעת מי בא ומי לא.
- יונן מאירוביץ הבן של צפרירה צריך ללכת לד"ר חימוביץ רופא השיניים בשעה עשר וחצי.

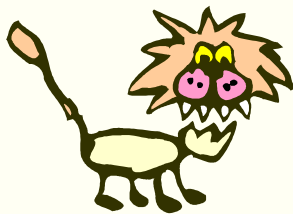


פרק ג' פחדים -



בן כמה אתה פחד ? - על פחדים לפי גילאים הפעוט

שנות חיים אלה מביאות עימהן תמורות משמעותיות בחיי הילד. לשיטת החינוך לניקיון שבה משתמשת האם - ולתחושותיה בעניין עשיית הצרכים עשויות להיות השפעות מרחיקות לכת על היווצרותם של תכונות וערכים אצל הילד. חשוב, שהאם תפעל לפי המקצב הביולוגי של הילד שלה. חיפזון שאינו במקומו עלול להפחיד ילד שאינו מוכן לבצע את הדברים שהאם הייתה רוצה שיעשה. בשנת החיים השניה והשלישית הפחד מניתוק הוא הגרוע בפחדים. הילד יודע במי הוא תלוי, מפתח התקשרות חזקה להוריו ולשאר בני המשפחה. הילד מגלה רכושנות רבה בגיל זה - ואינו רוצה להתחלק בחפציו כמו גם בבני משפחתו. הילד דבק בכל דבר שהוא מכיר. נוכחות הורה שליו ומרגיע מפחיתה פחדים - הורה דאגני מדי עלול מבלי משים להגביר את פחדי הילד. פחד מכיליון מופיע בשנת החיים השניה / שלישית - כשכישוריו התפיסתיים של הילד מתפתחים. הפעוטות חוששים למשל, שכשם שהמים נעלמים כך גם הם ייעלמו לתוך הצינור.



אין ללגלג על הפחד - אלא לעודד את הילד ולהסביר לו. הפחד משינה - יש בה פחד מניתוק ופחד מעשית צרכים והרטבה. פחד מביקורת וענישה, גישה סבלנית ומרגיעה תשכך את פחדיו של הילד. פחד ממנועים פועלים - הוא מגלה פחד ממכשירים כגון שואב אבק וכדומה. בגיל ארבע מגיע הפחד לשיא עוצמתו. הפחד מתחזק בשנה השניה והשלישית. פחד מבעלי חיים, מנחשים גדל עם העלייה בגיל, מכלבים. ש לאפשר לילד מגע עם כלבים קטנים כדי לאפשר לו להתקרב לאט לכלבים גדולים ושאר בעלי חיים. הפחד מכלבים מגיע לשיאו בשנה השלישית ועלול להימשך שנתיים שלוש. פחד מפני ים - יש לאפשר לילד דשדוש במים, משחק בחולות ורק אחיכ בהדרגה להיכנס אתו לים או לבריכה. כל הפחדים הנ"ל מחייבים הבנה והגנה מצד ההורים, אך לא חסות יתר. חשוב מאד לזכור שענישה והגנת יתר הם שני קצוות בהם ראוי להימנע מלהשתמש. כעס על ילד מבוהל כמוהו כהענשתו על שהוא חסר בטחון ותלוי. באחרים במידה מופרזת. ככל שנוטעים בילד הרך את הביטחון בכוחותיו, כן ימעיט להזדקק לכך בשלבים מאוחרים יותר של חייו. חסות יתר והססנות מצד הורים יפחיתו את הביטחון.

כל פחד מסכנה ממשית הוא מועיל וראוי לעודדו במידה סבירה, ככל שילד גדל ולומד על סביבתו. מתרחב תחום פחדיו, אך גם כישורי ההתמודדות, הטבעיים מתפתחים.



השנים לפני ביה"ס

ילדים בגיל זה מבטאים פחדים רבים: פחדים מחדרים חשוכים, רעשים, בעלי-חיים, אנשים משונים, רופאים ועוד. חלק מהפחדים רציונליים הורים מזהירים באופן טבעי את הילדים מפני סכנות ממשיות. תכופות אין הילדים תופסים את הסיכון בדברים, והם מסתכנים במצבים הרי אסון ולעומת זאת מפתחים לעצמם בדמיונם פחדים שאינם אמיתיים. בין הגילים שנתיים ושש יש היחלשות הדרגתית של פחדים מסוג אחד והופעת פחדים חדשים.

פחד ממוות

ילד בגיל 3-5 כמעט אינו חושב על המוות אלא אם הוא סובל מחרדה או מתחושה של חוסר אהבה ודחייה כלפיו.

לעיתים כאשר מישהו מבני המשפחה נפטר, עלולות להופיע תחושות הזדהות עם המת ופחד שהדבר יקרה גם להם. יש להרגיע את הילד ולהביאו לידי תחושת בטחון.

פחדים מדומים

בגיל זה האבחנה בין דמיון ומציאות אינה עקבית. ומכאן פחדים ממפלצות ושדים. לא כדאי להוסיף לפחדיהם ולכן יש להיזהר מעונשים שאינם מציאותיים, כגון: הבאת שוטרים, רוחות שדים, איומים מביאים את הילד למצב של בהלה מתמדת ומזיקה. סיפורי בלהות או סרטי טלוויזיה מפחידים עלולים לגרום לפחדים וראוי לשקול לפני שמאפשרים לילד לחזות בהם.

תקשורת ופחדים

חשוב לעודד את הילד לספר את פחדיו. עצם הדיבור מפחית את האימה, מונע הרגשה של בדידות. פחד סמוי יכול להוביל לחרדה, בעוד שפחד שניתן לו ביטוי יאפשר למבוגרים הסבר הגיוני ועידוד, גם הקשבה בלבד עשויה להועיל בהפחתת הפחד. אחד הכלים שנמצאו יעילים לאיתור פחדים הוא הציור. הביטוי בציור עשוי לשחרר הרבה מאד לחצים ופחדים אך גם להעביר לנו מסרים בקשר לחרדות.



פחד להישאר לבד בחושך (גילאי אחת-עשרה עד שלוש-עשרה)

הפחד מהחושך יתבטא בסירוב להיכנס לחדר חשוך, תירוצים שמטרתם לדחות את שעת השינה, צורך בפנס או במנורת לילה. במקרים חמורים, הסימפטומים הקלאסיים של חרדה - דופק מואץ, הזעה, סחרחורת.

כיוון שלילדים רבים לא נוח בגיל זה להודות בפחד או להתמודד אתו, אתם עלולים להיתקל בכמה סתירות מביכות. למשל, אותה ילדה ששוב אינה רוצה בשמרטף, מתחלחלת לשמע קולות בלילה. הפחד עלול להתחזק בעקבות גירוי אמיתי אחר, כמו פריצה בשכונה או צפייה בסרט אימים. מה לעשות?

1. אל תלעגו לילדים בניזיפות כמו: "אל תהיי תינוקת" "תפסיק להיות תינוק" אין להתעלם מפחד זה, במיוחד כיוון שאפשר לטפל בו בקלות.
2. הדגישו את יכולת ההתמודדות של הילדה בתחומים אחרים. התקינו מנורת לילה בחדר או למרשות המיטה, אך הקטינו בהדרגה את עוצמתה עד שהילדה לא תזדקק לה עוד (אפשר לצורך זה להשתמש במעמם). אפשר גם להשאיר את הרדיו פתוח, זה עשוי לעזור.
3. עודדו את הילד למצוא פתרונות משלו. כלומר, נסו לגבור על הדחף לסדר הכל בעצמכם. גלו הזדהות, אך דעו, כי חשוב לתת לילדים בגיל זה למצוא פתרונות בעצמם.

פחד מרחבי : גבהים

המאפיינים של פחד גבהים הם:

מודעות פתאומית לעומק מסוכן, יחד עם דחף להגיע לקצה או למעקה. דופק מהיר ונשימה מואצת, תחושת חרדה וסחרחורת, קפיאה במקום.



פחדים אופייניים לגיל אחת עשרה

בגיל זה, פחדים המעוגנים בטבע או בסביבה קשורים למחלות ולהידבקות, לבעלי חיים, לחושך ולגבהים (ראו גיל שלוש עשרה, להלן).

פחדים אישיים קשורים לקבלת זריקות, הישארות לבד (במיוחד בחושך), פריצה, שוד, וכן אצל בנות-חרדה מפני חטיפה.

הפחד הקשור בפופולריות חברתית בבית-הספר או בשכונה עשוי אף הוא לאפיין את גיל אחת-עשרה, במיוחד אצל בנות.

פחד להישאר לבד

כאשר ילד בגיל אחת עשרה חושש להישאר לבד, ההנחה היא שבגיל זה הסיבה קשורה למציאות או לאירוע מציאותי. שיחה בהירה מלב אל לב יכולה לסייע להבין את הגורם. ברגע שהגורם לכך נמצא, עליכם לנקוט צעדים לתיקון המצב. חשוב להימנע מלחזור למצב של תלות מוחלטת בכם.

פחד מפני מחלות מידבקות וכאבים

אם בבית-הספר, או בדרך אליו או ממנו הביתה מתנכלים לילד, שאלו בעצת המנהל או המורה מה כדאי לעשות.

בכל מקרה ניתן להתלונן על התנכלות כזו בפני הורי התוקפן ואף במשטרה. למדו את ילדכם, איך לא להיגרר לפעילות תוקפנית ואולי אף להתחבר לזולת במקום להתנכר לו.

פחדים אופייניים לגיל שתיים-עשרה

בגיל זה מופיעים בדרך כלל פחד גבהים ופחד מפני קולות חריקה, התפרצויות לא קרואות ומפני המון.

כיוון שהבנים וגם הבנות נכנסים לגיל ההתבגרות המינית, תפקידו של ההורה והמדריך לעודד את המגמה בכיוון בשלות ועצמאות-המעורבת בכל זאת בכמיהה לביטחון של תקופת הילדות. רבות המחלות עליהן מדווחים בעיתון או ברדיו או בטלוויזיה. בשל כושר ההבנה של הילד הוא עלול להיכנס לחרדה שמא ידבק או שכבר נדבק בהן.

ראוי להבהיר לילד מהם הסיכויים ממשיים להידבקות במחלות ספציפיות.

רוב המחלות המידבקות-רט לנזלת ולשפעת-נדירות ביותר כיום, ומחלות כמו סרטן ומחלות הקשורות למחזור הדם מופיעות בדרך-כלל בגיל הרבה יותר מאוחר. וכן כדאי להפנות את תשומת לבו לעבודות המחקר הנעשות לטיפול במחלות השונות.

ניתן לפעמים בסיוע רופא המשפחה להרגיע את הילד על-ידי שיחה עם "מומחה".

ניתן להפוך את הפחד למוקד התמודדות כגון צחצוח שיניים ונטילת ידיים לפני הארוחה.

אמצעי נוסף יכול להיות שימוש בספרות. תנו לו לקרוא על לואי פסטר ומאדם קירי כדרך התמודדות פעילה.

פחד מפני חוסר פופולריות לרבות התנכלויות ואיומים

פעילות הגומלין החברתית בקבוצת הגיל מהווה חלק חשוב מחיי הילד ועל-כן גם חלק חשוב מדאגותיו.

עזור להתמודד תוך הקשבה פעילה וניסיון משותף למצוא פתרונות עדיף על גינוי או לחץ.

בגיל זה קיימים פחדים מפני רעשים פתאומיים והתפרצויות לא קרואות:

אם אתם מגלים שהילד בודק בחרדה את המנעולים על הדלתות או על החלונות אל תאמרו דבר העלול לפגוע בתחושת ההערכה העצמית שלו, שכבר התרופפה מעט בשל תחושת הפגיעות. הבטיחו לו שאתם עושים את המקסימום הניתן למען בטחון כולכם.

אם הילד מפתח אובססיה בקשר לסכנות פוטנציאליות האורבות לו בבית או בשכונה, והדבר מתבטא בקשיי ריכוז, שנוי התנהגות וכדומה, שוחחו עמו או פנו לייעוץ.

פחד מפני המון

ההמון גורם לילד לחוש, ככל הנראה, מזיגה של תחושת הפגיעות שלו, סכנה ודאגה מאובדן שליטה.

אל תלעגו לרגשותיו ואל תביכו אותו.

אם הפחד מחמיר עד כדי כך, שהילד אינו מוכן עוד לצאת מהבית כדי ללכת לבית הספר או למקומות אחרים, פנו לעזרה מקצועית.

פחד מפני המון עלול להיות תסמין של כמה פוביות, לרבות תחושה של הילכדות ואי-יכולת להיחלץ או אף לנשום.

מה לעשות?

1. זכרו כי פחד זה הוא אמיתי. עזרו לילד ללמוד מה לעשות במקרה שייתקל במושא הפחד או במצב מפחיד. אם הוא אומר: "אימא, אני מפחד מנחשים", אתם יכולים לענות: "בוא נחשוב רגע מה ההבדל בין נחשים ארסיים לנחשים לא ארסיים, למדת על זה בבית-ספר.

אז בוא נבדוק אם בסביבה שלנו יש בכלל נחשים ארסיים.

2. למדו את הילד לרכוש טכניקות להגנה עצמית כדי שלא יעמוד קפוא וחסר אונים לנוכח מושא

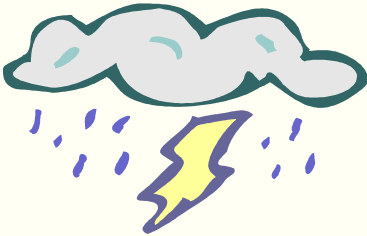
הפחד. איננו יכולים למסור כאן מידע מוסמך על זוחלים ארסיים, אבל לגבי נחשים,

למשל, נהוג לומר שיש להתרחק מהם לאט ולא להפחידם. עזרה ספציפית יותר אפשר למצוא

בספרי עזר שונים.

3. עזרו לילד להבחין בין פחד פסיכולוגי לבין היתקלות ממשית עם מושא הפחד.
 4. דעו, כי אף שפחדים מפני בעלי חיים עלולים להתמיד עד גיל שתיים-עשרה ולעלות על פני השטח בגיל ארבע-עשרה, אם מטפלים בהם כהלכה הם פוחתים או נעלמים בגיל חמש-עשרה או שש-עשרה.

פחדים מפני דברים הקשורים בטבע-כמו חיות גדולות, חרקים, סערות או חושך, מהווים את הקבוצה הגדולה היחידה של פחדי האדם שעוצמתה אינה פוחתת עם הגיל. המסקנה העיקרית היא ש"פחד מפני פגיעה גופנית ולחץ נפשי עלול להתמיד לאורך חלק גדול מהחיים, בעוד הפחד מפני אירועים הקשורים בטבע מתמתן עם הבגרות"



פחד מפני חטיפה

מה לעשות?

- למדו את ילדיכם להתגונן מפני חטיפה ולדעת כיצד לנהוג ברחוב:
 לא להתפתות לזרים המציעים לו כסף, חתלתולים או סוכריות, או לבקשות עזרה במה שנראה כמשימה מועילה, כמו מציאת חיית מחמד אובדת או הנחיות כוון.
 ומה הם הכללים לטפול וסיוע לילדנו:
1. דוגמא אישית-כאשר מדובר בחפץ או בחיה-תגובה מתונה מצדנו-לא לעג לילד, אלא התמודדות ישירה עם הדבר המפחיד ללא הפגנת דחייה או פחד, יכולים להקל.
 2. במקרה שמדובר בפחד מחיות: גידול בעל חיים קטן בבית מקל על פחדי הילד מחיות בכלל ומהחיה המסוימת בעיקר.
 3. אל תכחיש את הפחד, אבל הדגם התמודדות למרות הפחד. אם את/ה נבהלת/ת מרעש פתאומי ולאחר שווידאת ששום דבר לא קרה הסבר לילד שנבהלת מהרעש, אך מאחר שדבר לא קרה אפשר לחזור לשגרה-הדגם שאתה חוזר לשגרה.
 4. אל תכחיש פחדי חושך-ההצהרה "אין כאן מפלצת" אינה מסלקת אותם. כל ילד יודע שמפלצות פוחדות מהאור. האזן לילד, נסה לעודד אותו לספר או לצייר את הדבר שמפחיד אותו. כמו אלו שיפורטו בהמשך, הילד ילמד שאינו לבד בפחדיו, דבר מרגיע כשלעצמו. בהמשך, ע"י קריאה חוזרת, ירכוש הילד תחושת שליטה בפחדים.

5. השאירו אור קטן או תנו לילד פנס כיס או אקדח צעצוע. דבר מה שינסוך בו תחושת ביטחון.
6. הציעו לו לבחור מ"ספר הלילה טוב" של אלונה פרנקל (ראה ביבליוגרפיה) חלום טוב ולהניחו מתחת לכרית.
7. לפני השינה ספרו לו ספור מרגיע ושירו שיר נעים, ואח"כ השמיעו קלטת שירים מרגיעים. לכשיתעורר בלילה חבקו אותו והרגיעו אותו ושוב הפעילו את הקלטת עם השירים, כך תקושר ההרגשה הנעימה של ההרדמות בעבר עם המנגינה הנעימה, והילד יחזור לרגיעה ויירדם.
- (לרשמקול, כידוע אין בעיה "להיות ער 30-45 דקות באמצע הלילה בלי בעיות של עייפות למחרת בעבודה).
8. אם כל זה אינו עוזר, פנו לייעוץ מקצועי.



גיל ההתבגרות

המתבגר נגמל בדרך-כלל ממרבית פחדי הילדות. תקופת המעבר מינקות לבגרות ממושכת. בשלות גופנית ומינית מושגת בגיל 15 עד 18 אצל בנים, ו-13 עד 16 אצל בנות, אך הם אינם מסוגלים לקיים את עצמם או ליטול אחריות לחיי המשפחה.

מכאן נובעות בעיות זהות רבות-הם חרדים להפוך למבוגרים, פוחדים מתוכחה עצמית, אי כשירות, כישלון, חוסר יכולת להתמודד עם בעיות מין וכלכלה-כל אלה הם תופעה שכיחה אצל המתבגר. ההשתייכות לחבורה מעניקה תחושה של עוצמה, ובחסותה עושים דברים שלא היו עושים לבד. החרדות של המתבגר נוגעות גם ליחסיו עם בני גילו ולתפקידיו כבוגר בעתיד. מיניות פירושה הרבה יותר מאשר סיפוק גופני. היא כוללת תדמית עצמית של המתבגר כבוגר, הערכתו העצמית והצלחתו עם המין השני. פחדים מיניים קשורים לפיסיולוגיה של הגוף, הם משקפים חוסר בטחון עצמי. כשאדם איננו מאמין בעצמו משפיע הדבר על רוב ההיבטים של התנהגותו.

מתבגרים המטילים ספק בזהותם המינית מנסים להתגבר על חרדתם בעזרת להיטות מינית. החשש מדמות יצור חלש וחסר אונים דוחף את המתבגר להתנהגות בלתי הגיונית, תשוקה לאלכוהול או לסמים.

האלכוהול והסמים מחלישים את האדם ויוצרים אשליה של תחושת כוח. המתמכרים מבקשים מפלט מתחושות מענות של נחיתות, אי כשירות, חולשה, חוסר תקווה ודיכאון.

כמעט כל צרכני האלכוהול והסמים רואים את עצמם כבלתי מסוגלים להתמודד עם בעיותיהם. הם חסרים אומץ לעמוד מול החיים. לרוב, ההתמכרות היא מעשה ייאוש. גם מתבגרים זקוקים לתמיכה הורים לעידודם. אסור להורים לוותר על עמדת כוח וקבלה שלהם כשילדיהם מגיעים לבשלות. ההורים צריכים לעודד את עצמאותו של הילד ואת עמידתו ברשות עצמו.



שנות העשרה

מה לעשות?

1. הניחו לנער/נערה לברר דברים בעצמם, אלא אם כן הם מבקשים עזרתכם. אם כך, הציעו להם.
2. זכרו, כי המודעות העצמית בגיל זה חוסמת את הדרך בפני כל עצה שלא התבקשה.
3. אל תעלו את נושא הפחד על-ידי הדגשתו, אלא אם כן הוא מפריע לילד.

עליכם להניח, כי בגיל זה מחפשים הנער/ה את התשובות לרוב השאלות המציקות להם בתוך קבוצת בני גילם.

יחד עם זאת, תוכלו לצפות לשיחות "בוגרות", המספרות על אירוע מבית-הספר או המציגות שאלה כמו: "ואתם פחדתם כשהייתם צריכים לדבר לפני קבוצה של אנשים (או ללכת למסיבת ריקודים)?" נצלו את השיחה כדי להעריך אם הנער/ה אכן מבקשים כאן עזרה בבעיית הפחד. אם עצתכם או עזרתכם לא התבקשה זה זמן-מה, נסו לגבור על הפיתוי להזדרז ו"לתפוס פיקוד". ענו במילים המגלות עניין אך אינן מאיימות: "זה נשמע די קשה. את/ה רוצה לדבר על זה עם מישהו שיכול לעזור?"

אני הולכת לבד / יונה טפר I.Ph.A.S.

יעד: גן, כתות יסוד.

מטרה: לימוד פעילות העוזרת להתמודד עם הפחד.

למשתתפים: הסתדרו בזוגות. אחד מציג תנועה והשני מחקה אותה (משחקי ראי)

אח"כ הילד שמחקה יגזים את תנועות הילד שנע.

למנחה: קרא את השיר.

בלילה, כשאני הולכת לבד

אני מכניסה את ידי לכיסים

וצועדת לאט, לאט,

ככה, כאילו לא אכפת.

בשביל לבלבל את הצל השחור

שראיתי מאחור.

ורק אחרי שהוא נעלם.

אני מתחילה לרוץ בכל הכוח.

ואחר-כך שורקת בקול רם

מנגינה, שעוזרת לשכוח.



למשתתפים:

1. מה אתם עושים כשאתם הולכים לבד ?

2. איך מבלבלת הילדה את הצל השחור ?

3. צייר בעזרת צבעי אצבעות את הצל השחור - ואותך אתו.

4. הילדה בשיר שורקת מנגינה עליזה כדי לשכוח - אפשר גם לשיר, שיר מעודד, או לחשוב

מחשבות נעימות. בואו נתרגל מחשבות נעימות:

עצמו עיניים ונשמו נשימות עמוקות. חישבו על שיר שאתם אוהבים ונסו לשמוע באוזניים את השיר.

אח"כ דמיינו לעצמכם שאתם הולכים למקום הנעים ביותר וה"כיפי" ביותר, נשמו שוב עמוק.

נסו לראות את המקום, הצבעים והריחות, זכרו היטב את התמונה של המקום.

עכשיו חשבו מחשבה מפחידה. ברגע שהמחשבה באה קחו נשימה עמוקה.

ועכשיו חזרו למקום הנעים עם השיר היפה שלכם.

פקחו את העיניים וספרו לקבוצה כל מה שקרה לכם.

החושך גר / נורית זרחי I.S.

יעד: גן

מטרה: ללמד את הילדים לחבב את החושך ע"י האנשה שלו.



יש צריף קטן,
קירות לו בהירים
בלילה איש שם לא ישן,
אולי רק ציפורים.
בבוקר התריסים פקוחים
והדלתות פתוחות,
אך איש אינו יוצא משם,
על קצה הגג תלוי,
אך איש אינו חבוי בצל,
אף לא חתול.
על-יד ביתי יש צריף קטן
ללא דייר.
כשבא הלילה, לבדו
שם רק החושך גר.

למשתתפים:

1. כיירו בפלסטלינה או חימר, אפשר בעזרת דבק קרטונים וניירות ובנו לכם בית לחושך.
2. ספרו לחבריכם איך תעזרו לחושך להיכנס לבית שלו.
3. הזמינו את חבריכם לבקר את החושך בבית שלו.

למנחה:

אפשר לנסות ולעודד את הילדים לדבר בשם החושך "איך הוא מרגיש בחושך".

הנמר שמתחת למיטה / נורית זרחי A.I.

יעד: גן, כתות יסוד.

מטרה: שיחה על תגובות נעימות ומרגיזות כשקורה לנו דבר מה.

למשתתפים: אילו דברים אנו אוהבים שאומרים לנו ?

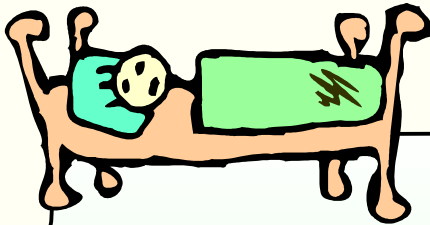
אילו דברים אנחנו לא אוהבים לשמוע ?

מתי אמרו לכם משהו שאהבתם לשמוע ?

מתי אמרו לכם משהו שלא היה נעים לכם ?

מה הרגשתם, כשאמרו לכם משהו לא נעים ?

מה הרגשתם, כשאמרו לכם משהו נעים ?



ואם הם יוצאים לסרט

ולא מוצאים לי שומר,

הם אומרים: "כשישנים לא פוחדים",

"שני מהר".

ואני יודעת שזה נכון

מה שאימא אומרת, מה שאבא אומר,

אבל איך זה יכול לעזור

כשמתחת למיטה

יש לי נמר.

כשקורה לי דבר רע,

למשל, מכה או דקירה,

אז אימא אומרת:

"ומה,

וחיילים לא נפצעים במלחמה?"

וכשאני מתעוררת באמצע הלילה

כי תחת למיטה יש לי נמר,

אז אבא אומר:

"ובג'ונגל לא מפחיד יותר?"

למשתתפים:

- הציגו בשלושה: אבא, ילדה ונמר שמתחת למיטה.
- המקום: חדר ילדים בלילה, נסו להמחז את השיחה בין אבא הילדה והנמר.
- מה אמרו לכם אבא/ אימא שהיה נכון ולא עזר? איך בכל זאת קבלתם עזרה, ממי, איזו עזרה?

ספר הלילה טוב / אלונה פרנקל B.A.I

יעד: ילדי גן.

מטרה: להקל על הילד בלכתו לישון.

למנחה: קרא את הסיפור עד "החתול גרשון מתחת למיטה" - ועצור.

למשתתפים: איפה היית בוחר לישון ?

נסה לדמיין מקום שתאהב ותרצה בו.

איזה חלומות אתה "מזמין" לך בלילה ?

למנחה: המשך לקרוא עד הסוף.

למשתתפים: מה אתם עושים כשיש לכם חלומות רעים.

ציירו את החלום אותו אתם רוצים לחלום הלילה, ולפני השינה שימו אותו מתחת

לכרית. ניתן לצייר כל לילה חלום אחר, או להשתמש בציורי החלום מהספר.

יש האומרים תפילה לפני השינה:

"ברוך אתה ה' אלוקינו מלך העולם
המפיל זבלי שינה על עיני ותנומה על עפעפי.
יהי רצון מלפניך ה' אלוקינו ואלוקי אבותינו
שתשכיבנו לשלום ואל יבהלנו זלזומות ורעיונות רעים
ותהי מיטתי שלמה לפניך והאר עיני פן אישן הבוות
ברוך אתה המאיר לעולם כולו בכבודו"

תפילה זאת נאמרת מידי לילה לפני השינה ובהמשך אומרים קריאת שמע.

לאחר קריאת שמע יש פסוקים שונים שחוזרים עליהם מידי לילה,

כמו "הנה לא ינום ולא ישן שומר ישראל".

לתפילה כוח מרגיע והיא מאפשרת להם לישון באווירה בטוחה ונעימה מתוך תחושת בטחון,

שיש מי ששומר ומשגיח עליהם.



שומע על מתים ומחלות / יהודה אטלס A.C.

יעד: בי"ס יסודי

מטרה: הקהית הפחד מפני שיחה על נושאים טעונים רגשות.

למשתתפים: נסו לא לחשוב שתי דקות על צפרדע ורודה, תתאמצו לא לחשוב על כך.

כל פעם שאתם נזכרים בצפרדע ורודה רשמו קו.

אחרי שתי דקות - מי הצליח לא לחשוב בכלל על צפרדע ורודה. עכשיו נסו במשך שתי דקות לא

לחשוב על דבר מפחיד שקרה לכם, (אפשר להשתמש באירוע מהחדשות) ורשמו קו כל פעם שזה

חוזר אליכם.

למנחה: קרא את השיר.



אני שומע אתכם לפעמים

מדברים

על מתים ועל מחלות,

אני שוכח את זה בימים

אבל חולם בלילות.

למנחה: חלק דפים וצבעים ולאחר קריאת השיר תן לילדים לצייר, מה שהם מרגישים בעקבות

השיר.

למשתתפים: מה ההבדל בין הסיפור ביום, לסיפור בלילה. מהי ההרגשה בשניהם?

אילו דיבורים של המבוגרים מפחידים אתכם. האם זה מפחיד יותר ביום או בלילה?

למנחה: רשום את כל הנושאים על הלוח לפי יום ולילה.

כל אחד יבחר נושא שמפחיד אותו וינסה לראיין מבוגר או שניים או ימצא חומר על הנושא המפחיד.

בהמשך ניתן להציג את הממצאים לפני כל הקבוצה או בצורת לוח קיר...

כל המפלצות - פחדים מיצורים דמיוניים: כל המפלצות שאני מכיר / לאה שרון A.S.I.Ph

יעד: גן + כיתות יסוד.
מטרות:

1. לקרבת עולם המפלצות לעולמו של הילד.
 2. להראות שהמפלצות הם דמיוניות ואפשר להלביש עליהן תכונות אנוש.
 3. לחוות את הפחד של המפלצת הפחדנית.
- למשתתפים:** כל אחד מצייר מפלצת, אחר כך יתאר כל משתתף מה התכונות של המפלצת, איפה היא חיה, ממה היא מתקיימת.

למנחה: קרא את השיר

אימא אמרה שנכתוב בספר ואני
הסכמתי מיד
(אחר-כך התברר ששכחתי עוד
מפלצת אחת)
אז אימא אמרה "אין דבר"
ואפשר להוסיף המון פעמים
ואפשר להיזכר עוד ועוד, גם בסוף
העיקר שאוכל לעצום את העיניים
(כשהיא אומרת "לילה טוב").
ושאפשר יהיה מאוחר בלילה
גם לכבות את המנורה, כי די לה.



אימא אומרת שכדאי לדבר
על כל המפלצות שאני מכיר.
אלה שבאות בלילה פתאום
מתחבאות בחושך, בכל מקום
ואלה שמבקרות אותי בחלום
וגם אלה שהאור מצייר על הקיר.
אז התחלתי לספור המונים המונים
מפלצות גדולות,
מפלצים קטנים
(וגם דרקונים),
ומפלצת פנטסטית
ומפלצת ע-נ-קית. וזהו.
ועוד מפלצת. (שכחתי).

למשתתפים:

הציגו מפלצת קטנה זעירה ולאט לאט תנו לה לגדול עד שתהיה ע-נ-קית.
ושוב לאט לאט הקטינו אותה. הוסיפו למפלצת קול ענק ואחר כך קול רגוע לבסוף הוסיפו לה
תנועות ענקיות ולאט לאט הקטינו אותה. בקבוצה ספרו איך הרגשתם בפעילות.

והעיקר לא לפחד כלל - פחדים שונים ומשונים:

אינני רוצה להיות גיבור / אריאלה ריפמן קובי A.S

יעד: בי"ס יסודי.

מטרה: להבהיר שפחד הוא לגיטימי, מותר לפחד ואפשר ללמוד איך לחיות ולתפקד עם הפחד.

למשתתפים: התחלקו לזוגות: אחד יהיה "גיבור" והשני "פחדן".

ה"פחדן" בוכה, צורח, בורח, שקט. ה"גיבור" מתרברב, מפגין כוח. אח"כ התחלפו.

למשתתפים:

1. אילו דברים מפחידים אותנו?
2. מה אני עושה, כשאני מפחד?
3. אילו יכולתי, הייתי רוצה להיות...

למנחה: הקרא את השיר:

איני רוצה להיות גיבור

כמו פופאי או טרזן

אני רוצה להיות פחדן!

כשלי כואב כי קבלתי מכה

אני רוצה לבכות ולא להתאפק!

כשהחושך יורד

שכולם ידעו כי אני מפחד

מהצללים הארוכים

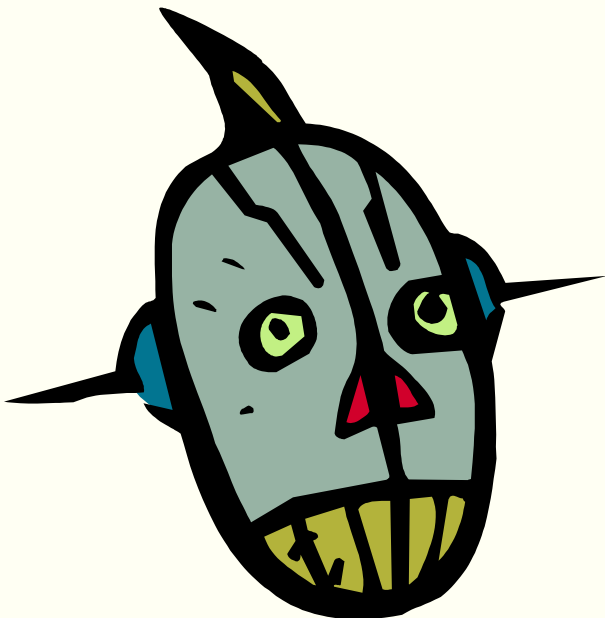
ממחבלים או גנבים.

וגם בסרט מפחיד

אני רוצה לעצום עיניים

ואולי גם לצרוח!

אינני רוצה ואינני יכול.



מדוע כולם מפחדים ? / אריאלה ריפמן קובי A.S.C

יעד: בי"ס יסודי.

מטרה: להביא את הילד לידי הבנה, שגם למבוגרים יש פחדים וזוהי תופעה נורמלית, שלומדים לחיות עמה.

למנחה: שים לפני הילדים פרח טרי ופרח דומה שקמל. בקש את תגובותיהם לשני הפרחים ורשום על לוח בריסטול. נסו להבין מה משותף לכל התגובות על הפרח שנבל לעומת הפרח שפורח.

למשתתפים: האם אתם מכירים מישהו שמפחד ? האם כולם מפחדים ? גם מבוגרים ?
למנחה: קרא את השיר:



אימא, מדוע איש אינו אוהב

לדבר על פחד,

מוות

או כאב ?

אני שמת לי לב

שכולם מתחילים לגמגם

להחוויר או להתאדם

ומיד מחליפים את הנושא

אם אנו הילדים שאלות שואלים.

והרי בעולם,

הסתכלי בפרחים, כמו שיש צמיחה ופריחה,

יש גם קמילה ונבילה וסוף "עונה".

למשתתפים:

1. האם אתם מסכימים שמבוגרים אינם מספרים על פחדים? מדוע הם נוהגים כך ?

האם הייתם רוצים לשוחח על פחדים, דאגות ומחלות?

2. איך אפשר לגלות שהמבוגרים פוחדים ?

3. הכינו רשימת נושאים שלדעתכם "לא אוהבים לדבר עליהם"

4. נסו לשאול בבית את ההורים ממה הם פחדו כילדים ? מה מפחיד אותם היום ומה הם עושים

בעניין ?

מה יותר מפחיד ? / נירה הראל C.S

יעד: בי"ס יסודי + חטיבת הביניים.

מטרה: ליצור יחסיות של פחדים - פחדים אינו פחדך.

למשתתפים:

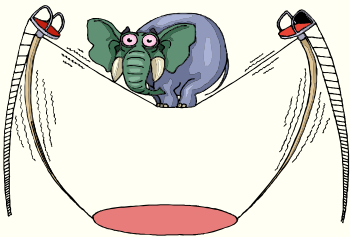
1. התחלקו לקבוצות של ארבעה. לכל קבוצה יש מראה גדולה. המראה עוברת בין כל חברי הקבוצה. כל אחד צריך להתבונן במראה לבד. יש להתרכז כל אחד בפניו במשך מספר דקות בלי לזוז, עד שהפנים משתנות.
2. להתחלק לזוגות. לעמוד זה מול זה, להתבונן בעיניים בלבד. לנעוץ עיניים זה בזה ולנסות לחשוב, מה אומרות העיניים של בן הזוג. להתרכז בהתבוננות מספר דקות ואחר כך לשוחח על מבט העיניים.

למנחה: רכז את המשתתפים במקום חשוך. חלק לקבוצות של חמישה משתתפים.

במרכז כל קבוצה שים נר. כל קבוצה מתרכזת מסביב לנר שלה ומתבוננים במה שקורה בחדר, בעצמים, באנשים, איך זה נראה בחושך. באותו זמן השמע מנגינה, בתחילה שקטה מאד ואחר כך רועשת יותר, במשך כ: 3 דקות. הדלק את האור.

למשתתפים: כל משתתף רושם את מה שראה ומה שחש כשהיה חשוך.

למנחה: חלק את השיר למשתתפים.



אני קורא לאימא
שתרד לקחת אותי
רוני אומר למה כולם
לא מפחדים? רק אתה?
כאילו שאני לא רוצה
להיות כמו כולם...
כאילו...

כולם אומרים שזאת לא בעיה,
נכנסים לחדר המדרגות,
לוחצים על כפתור האור ועולים.
ואני מפחד להיכנס,
לחדר המדרגות לבד
מפחד... מפחד... מפחד...
כשנכנסים יש בפנים חושך כזה
ונדמה שיש שם
איש רע שמתנפל על ילדים

למשתתפים:

כל ילד ימשיך בכתב את מחשבותיו של הילד בשיר. אחר כך בקבוצות של שלשה לקרא לקבוצה את מה שכתבו ולדבר על כך. נציג מכל קבוצה יביא את מה שנכתב לכיתה כולה.
מנחה: המשך לקרוא את השיר עד הסוף.

רוני נבהל מהכלב הגדול שלי:
 איך אתה לא מפחד ממנו? שאל.
 לכלב צריך להתרגל, אמרתי,
 חושך זה הרבה יותר מפחיד.
 ואחר כך שתינו מיץ.



חזרתי עם שרון ועם נגה מבית הספר,
 אימא קראה לי מהמרפסת:
 חכה תכף ארד לקחת אותך!
 פתאום יצא לי מהפה:
 לא צריך, אני עולה לבד!
 ככה יצא לי פתאום מהפה.

נכנסתי לחדר המדרגות ולחצתי
 במהירות על הכפתור,
 עליתי בריצה שתי קומות
 פגשתי את רוני
 יחד עלינו אלי לשחק.

למשתתפים: כל משתתף כותב בדף לעצמו את הפחד/פחדים אליהם הוא אינו יכול להתרגל.
 את הדף מקפלים ושמים בתיבה במרכז החדר. מערבבים את כל הפחדים,
 כל משתתף בוחר דף ועונה בכתב על הפחדים של חברו.
 קוראים את כל הפחדים עם הפתרונות לפני המליאה כולה.

צלילי הפחד Ph.A.S.

יעד: גן + בי"ס יסודי

מטרה: שחרור פחדים ע"י השמעת הקולות והתגברות על רעשים.

למנחה: הכיני קלטת עם מגוון נעימות המעוררות רגשות ותחושות .

למשתתפים: התארגנו בתנוחה רפויה ונוחה. נשמו נשימות קלות ועברו לנשימות עמוקות.

כעת הקשיבו לקלטת.

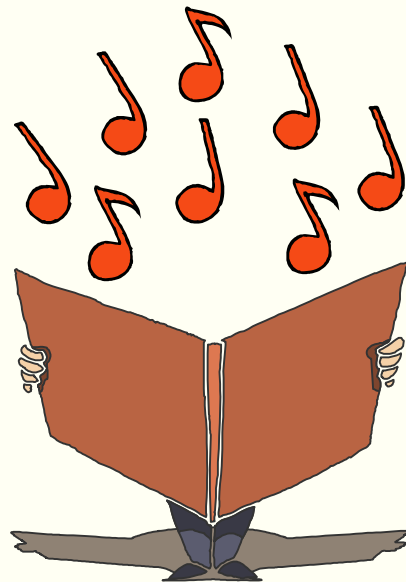
(בקלטת מנגינות שקטות המתחזקות לאט לאט, עד שהקולות הופכים רמים וחדים).

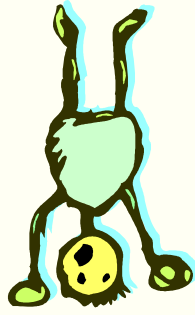
למנחה: תוך כדי האזנה לקלטת ספר סיפור על הליכה ביער ומציאת דבר מה... וכל אחד ממשיך

לבדו את סיפורו כשהמנגינה נמשכת. אפשר לספר סיפור על אנייה ששטה ולפתע נמצא ש...

למשתתפים: בסוף שמיעת הקלטת פקחו את העיניים, וכל אחד רושם את הסיפור שחשב עליו.

מה הוא מצא ואיפה. מתחלקים לזוגות, שתפו זה את זה ובהמשך ישתף מי שירצה את כל הקבוצה..





הרפיה:

מסע אל תוך הגוף Ph.A.

קבוצת יעד: כל הגילים
מטרה: הרפיה שרירית עמוקה.

למנחה: הורה למשתתפים להשתרע על גבם. תוך שחרור והרפיה יאזין כל אחד לעצמו ולגופו. המשתתפים יעצמו את עיניהם ויקשיבו לקצב נשימתם. אם יש רעשים בסביבה, הצע להם להקשיב לקולות ולספוג אותם אל קירבם. בקול שקט ואיטי הורה למשתתפים לשחרר חלק מגופם בהדרגה, החל ברגליים והתקדם לכיוון הראש. לעיתים מגע קל בילד עוזר לו להירגע. **למשתתפים:** אנחנו עומדים לצאת למסע אך תוך הגוף. בחרו פתח כלשהו להיכנס בדמיונכם לתוך גופכם. נכנסתם?

עתה התקדמו אט אט. נסו להרגיש כל שריר וכל עצם. עיברו בתוך יד ימין, מקצה הזרת דרך כל האצבעות אל המרפק, משם אל הכתף ואל היד השמאלית. חיזרו אל חלל בית החזה. שימו לב לפעימות הלב, להתכווצויות. טיילו מסביב בזהירות. הסתובבו בתוך הבטן וגלו מה אתם חשים שם. עיברו דרך רגל ימין אל הברך, הקרסול, העקב, כף הרגל וקצות האצבעות. צאו מן האצבע וחיזרו לכאן.

למנחה: תוכל לקבוע את קצב הטיול ולשנותו, תוך כדי תיפוף בתוף מרים. ייתכן להנחות את המסע או להשאיר את בחירת הדרך לדמיונו החופשי של ה'מטייל'.

המפלצת

מטרה: הרפיה תוך שחרור פחדים.

למנחה: הצע למשתתפים למצוא לעצמם שטח כלשהו על רצפת החדר. החל בהרפיה של השרירים או של הנשימה.

למשתתפים: העלו בדמיונכם, בעיניים עצומות, דמות של מפלצת. שימו לב: איך היא נראית, האם היא חזקה, האם היא מפחידה. עכשיו, הפכו את עצמכם למפלצת. קומו לאט לאט. כל אחד הוא מפלצת דמיונית. הסתובבו בחדר לפי קצב התוף.

למנחה: הגבר את קצב התיפוף. תוכל ללוות את התוף בתיאורים מילוליים מתאימים: כוחה של המפלצת גובר, היא כועסת, מפחידה...הקצב יגבר עד לנקודת השיא וירד בהדרגה. **למשתתפים:** המפלצת עייפה, עוד מעט ותתמוטט, תיפול לארץ ותיהפך לגוש של חומר. כשאכה בתוף יפול כל אחד לארץ כמו אבן..

למנחה: חזור על תרגיל השחרור בשכיבה רגועה על הרצפה. לחליפין: גע בכל ילד שעל הרצפה, כמו בחומר גלם שניתן ליצור ממנו צורות חדשות לפי בחירתו, פרחים, פרפרים, אנשים וכדומה. כשנכנס "הדבר המפחיד" לחדר שלי..
 כשאימא אמרה: היכנסו לחדר הביטחון ידעתי ש...
 בין הרבה אנשים אני תמיד...
 כשאימא ישנה ואני רוצה להגיד לה משהו...
 כשראיתי את החדשות בטלוויזיה...
 כשמגיע מבקר אני...
למנחה: תום הדין רצוי לתרגל חשיבה חיובית או הרפיה.



אל דאגה / דייל קארנגי A.B.C

יעד: חטיבת ביניים + תיכון

מטרה: למידת כללים יעילים לשליטה בפחדים.

למשתתף: דייל קארנגי ניסח מספר כללים שיעזרו לך לא לפחד או לדאוג. קרא אותם ונסה לתרגל.

בזמן הפחד שאל את עצמך, מהו הדבר הרע ביותר והמפחיד ביותר שיכול להיות. התכונן אליו והשלם אתו... אח"כנסה למצוא פתרון למצבך.

כל אחד ישאל את עצמו מהי דאגתו? וירשום או יצייר את תשובתו.

בהמשך - מה יעשה לשיפור הדבר (זאת לאחר שיש השלמה עם המצב מבחינה רוחנית) למרות ההשלמה, אילו דברים בפועל אפשר לעשות?

חשוב לזכור - כמה יקר המחיר שאתה משלם בבריאותך הגופנית עבור הדאגה.

יש לקבוע זמן להתחלת ההתמודדות עם הפחד או הדאגה. אין לדחות זאת לטווח רחוק.

כשאתה בודק את פחדך ודאגותיך שאל שאלות רבות, "פרק" את הבעיה לחלקים קטנים:

א. מה היא הבעיה? יש לברר את כל העובדות הקשורות לפחד ולדאגה.

ב. יש לנסות למצוא מה היא עילת הבעיה.

ג. משבררת את כל העובדות - נסה לחשוב על כל הפתרונות הקיימים.

ד. מתוך כל הפתרונות שהצעת בחר לך פתרון אחד שיתאים לך.
ה. משהגעת לכלל החלטה - גש לפעולה. אל תדאג מה תהיה התוצאה, הייה שלם עם ההחלטה שאליה הגעת. אתה יכול לעזור לך להפסיק לדאוג או לפחד, אם תשקע בעבודה בחוגים, בתחביבים ותהיה עסוק כל הזמן. חבל שדברים פעוטים של מה בכך יטרידו.

למנחה:

תרגול אפשרי: חלק את הכיתה לזוגות - אחד התלמידים יספר בעיה מסוימת המטרידה אותו, או פחד שקשה לו להתמודד אתו. השני יהיה היועץ - הוא ינסה לסייע בעזרת הכללים שלמד עד כה למצוא פתרון. דייל קארנגי מוסיף:

כדי להפסיק לפחד ולדאוג יש לשנות את ההסתכלות כולה על החיים - יש לנסות לפעול מתוך מצב רוח טוב.

לא לשמור טינה לאויבנו, כי הדבר יזיק לנו יותר מאשר יזיק להם. יש להתייחס לכל הטוב המקיף אותנו לא לרע ולקשה. יש לנסות למצות את הטוב מכל דבר גם כשקשה.

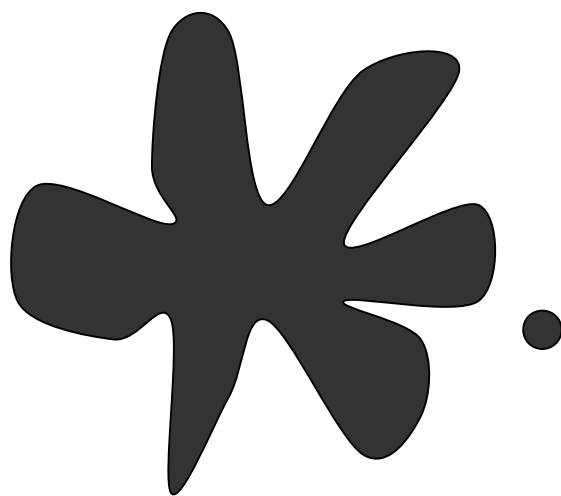
נסה לעזור למישהו אחר שקשה לו - ומתוך כך היה עוזר לעצמך.

אל תפחד מביקורת - אם מבקרים אותך סימן שאיכפת לאנשים ממך. אתה צריך לדאוג לכך, שתעשה כמיטב יכולתך ואל תיתן לביקורת להדאיג אותך.
הרגלי עבודה שיעזרו לך:

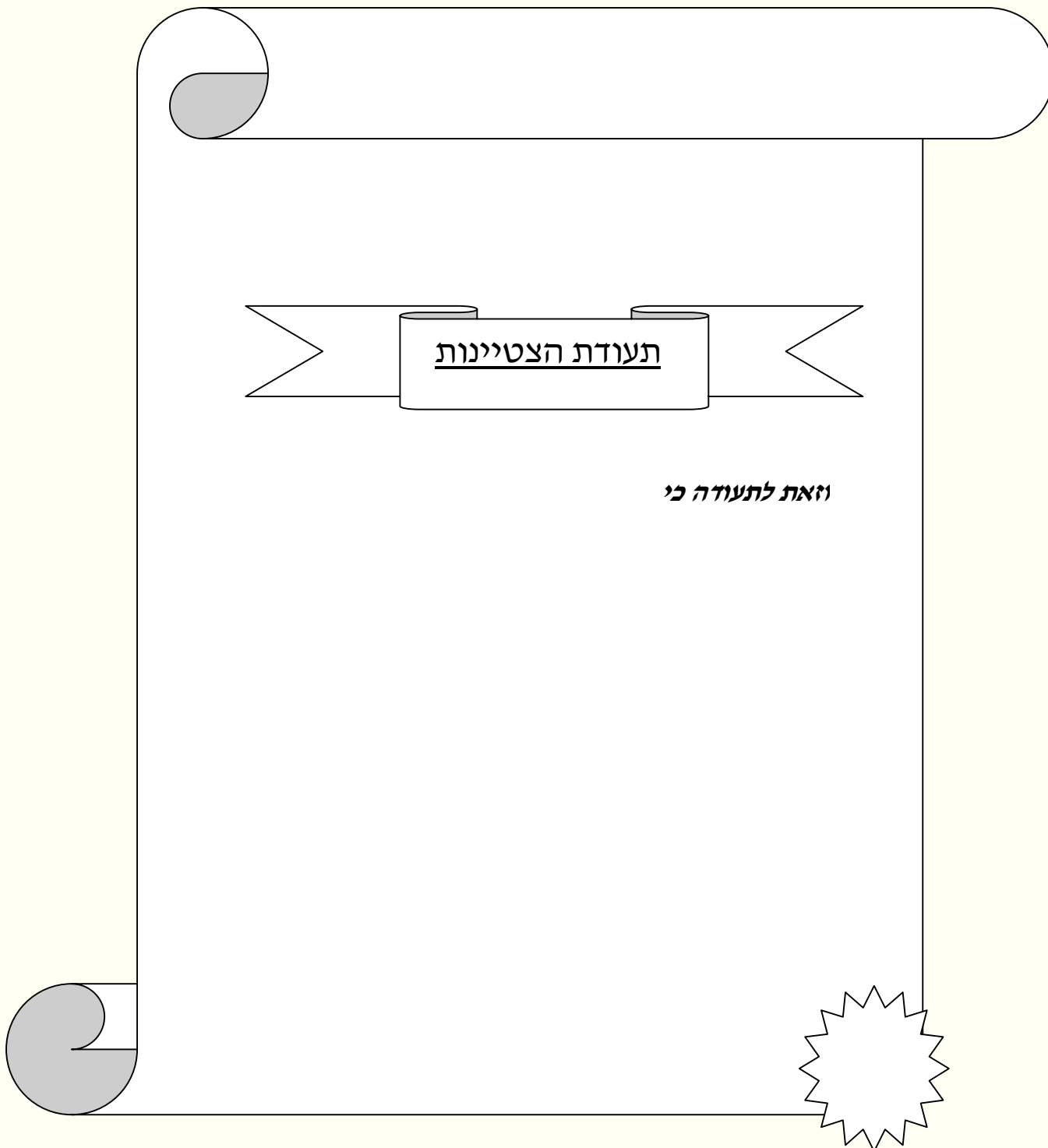
- א. להתמקד בדבר הדחוף והחיוני ביותר.
- ב. לטפל בכל עניין לפי סדר חשיבותו.
- ג. אם אפשר יש לפתור את הבעיה במקום, כשנתקלים בה ולא לדחות אותה לזמן אחר.
- ד. יש לנסות לארגן, להטיל אחריות על אחרים לעבוד בשיתוף עד כמה שאפשר.



אוי נשפך לנו דיו על הדף איזו מפלצת היית מצייר מהכתם?



התגברת על הפחד , הענק לעצמך תעודת הצטיינות,
מה יהיה רשום בה?



פרק ד'

- זהות אישית והזדהות עם המקום -**זהות אישית והזדהות עם המקום**

בפרק זה אנו נכיר את עצמנו. חשוב שכל ילד יכיר את עצמו וכוחותיו כדי שיוכל, בזמן התמודדות של לחץ ו/או משבר, לתפקד טוב יותר. אנו נסייע לכך שהילד יחשוב מיהו, עם מה הוא מזדהה ומה הן עמדותיו.

פרט שמודע לעצמו טוב יותר ואשר בטחונו העצמי גבוה יחסית, יתפקד במצבי לחץ ומשבר, טוב יותר, כיוון שהוא מודע לעצמו ומאמין בכוחותיו.

כדי לטפח מודעות עצמית ובטחון בעמדות יש חשיבות לפעילויות המפתחות תחום זה. התמודדות פעילה, פירושה, פעילות מעוגנת במציאות התורמת לראייה בהירה של העובדות, המפעילה כוחות נוספים ודרכי תגובה אלטרנטיביות.

הזדהות עם המקום / משמעות

ממחקריהם של בראלי-צוקרמן (1979) ורופא-לוין (1976) נמצא כי גורם משמעותי בתחושת הביטחון של הפרט הוא הקשר למקום. בראלי מציינת שילדים בישובים קטנים ומגובשים חברתית חשו יותר בטחון מאשר ילדים בישובים קטנים או גדולים שהלכידות הקהילתית בהם הייתה נמוכה.

גם איילון (1978) במחקרה על ילדים במצבי טרור מצאה שישובים בהם הייתה לכידות גבוהה עמדו במצבי חירום טוב יותר מישובים בהם הלכידות הייתה נמוכה.

זיו (1977) במחקר שערך אחרי מלחמת ששת-הימים: ילדי הקיבוצים היו פחות חרדים מילדי מושבים - עקב הלכידות וההימצאות יחד בקבוצה עזרה להפחית מתח וחרדה.

אחת הדרכים הפתוחות בפני מערכות חינוך להגברת לכידות מקומית היא הגברת קשר למקום מגורים, הגברת תחושת השייכות ומשמעות ישיבתנו במקומותינו השונים בארץ, בעיקר כשמקום המגורים מביא לידי התמודדות עם מצבי לחץ וחירום. הקושי האובייקטיבי עובר בקלות יחסית כאשר יש מוכנות, הזדהות ומשמעות למקום המגורים.

בפרק זה הפעילות מכוונת לרמות שונות ויש לשים לב לכך!

תעודת זהות B.C.S

קבוצת יעד: חטיבת ביניים ותיכון.

מטרות: 1. הצגה עצמית דרך שימוש בגוף שלישי (בדרך בטוחה).

2. חמום וכניסה לנושא הזהות האישית.

3. הבהרת המודעות לגבי ערכים ואמונות שחשובים לי ומשפיעים עלי.

4. התחלת תהליך של פתיחות ושיחה עם הזולת.

תהליך הפעולה:

הצגה אישית של כל המשתתפים מהקבוצה. הכוונה שדרך הצגה זו יכנסו המשתתפים לנושאים בהם נעסוק:

1. המנחה מחלק/ת למשתתפים כרטיס בגודל 10 ס"מ על 10 ס"מ.

2. המנחה מבקש/ת מכל משתתף לרשום על גבי הכרטיס:

(א) את שמו הפרטי במרכז הכרטיס.

(ב) דמות ידועה אתה הוא מזדהה.

(ג) הערך המשמעותי ביותר לגביו (רצוי להבהיר מה הוא ערך ולתת דוגמאות).

3. המנחה מבקש(ת) מכל משתתף לומר את שמו, את הדמות שאתה הוא מזדהה, להסביר

במספר מילים את הסיבות להזדהות עם דמות זו.

4. ניתן לנצל את החלק השלישי בו רשום הערך, כפתיחה ואז שוב לבקש הסבר במספר מילים

על סיבות בחירת הערך המסוים, או לשמרו להתפתחות מאוחרת יותר בקבוצה ואז לבקש

שבתוך הקבוצות יגיעו לידי הכרעה בין מגוון הערכים. שנקבעו לאחר מכן יתקיים דיון על אותו

ערך המועדף ע"י הקבוצה.

סמלים B.S.Ph

(מבוסס על "בצומת הבהרת ערכים"-דיתה שומרון)

קבוצת יעד: חטיבת ביניים + תיכון.

מטרות: 1. הבעת עמדות וערכים בדרך בלתי מילולית.

2. הגברת מודעות עצמית לערכים משפחתיים ואישיים.

3. הגברת תהליך הגיבוש הקבוצתי.

הערה: ייחודן של ההתנסויות הבאות בכך, שהן מאפשרות להביע בדרכים בלתי מילוליות חוויות וריגושים המצויים בבסיס התפיסות והאמונות-תלמידים המתקשים במציאת מילה המדויקת ובניסוח המגוון, יוכלו להתבטא בעקיפין ואילו התלמידים ברמות הגבוהות שכוחם רב במלל יתנסו בביטויים שסמליהם גרפיים או פיסוליים.

א. סמל אישי

בימי קדם היה לכל בית משפחה סמל. אצל אבירי ימי-הביניים, למשל, הופיע הסמל על המגינים ומעל הטירות. גם בימינו מופיעים סמלים על בניני מוסדות, על נייר מכתבים ועוד. סמלים מצויים גם בסביבה הקרובה: סמל בית הספר, סמל משמר הבטיחות, סמלים המבטאים ומבליטים השתייכות לאומית, סמל נבחרת הספורט ועוד. יצירת סמל אישי מאפשרת לכל אחד לבטא מטרות. בחירה ועיצוב של סמלים עשויים לעודד חשיבה פתוחה וגמישה אודות הדברים הייצוגיים וכיצד בוחרים ומבטאים משהו בעל ערך. רצוי לעודד שימוש בציור או ברישום כדרך לביטוי לא-מילולי, גם כאשר משתמשים בשאלות מנחות שקל לענות עליהן במלים.

תהליך הפעולה:

1. כל אחד מתבקש לצייר או לשרטט באופן חופשי אחד מהנושאים הבאים:
 דברים המסמלים אותי,
 דברים המייצגים את מה שאני מעריך,
 סמל משפחתי לדלת ביתנו,
 תליון ועליו סמל שיעבור בירושה לבני.

או

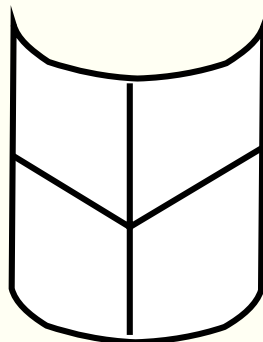
2. המנחה יביא חומרים שונים: ניירות צבעוניים, עיתונים מצויירים, שאריות בד, "טושים" צבעוניים, ועוד. כל אחד יתבקש ליצור קולאז', שייצג את אחד הנושאים הרשומים לעיל.

או

3. כל אחד יקבל רבע גיליון בריסטול גזור בצורת מגן ומחולק לשישה חלקים בכל חלק מהמגן

יכתוב או יצייר תשובה לשאלות הבאות:

(ראה דוגמא)



שאלות אפשריות עליהן יש לענות באמצעות המגן:

- מה אצלך אינך רוצה לשנות?

- מה עוזר לך בשעת לחץ?

- מה היית רוצה להשיג בעשרים השנים הבאות?

- אילו דברים אתה עושה היטב?

- איזו תכונה בך אתה רוצה לשנות?

- איזו אמרה או משפט השפיע על חיירך?

- איזה ערך היה קשה לך לאמץ?

- מה אתה משתדל להיות?

רצוי שהמנחה יעודד מתן ביטוי לדברים אישיים סובייקטיביים, דברים שהם "אני עכשיו",

דברים ש"אני רוצה שיבטאו אותי בעתיד", "כיצד אני רואה את עצמי ומשפחתי" וכו'.

4. אם המנחה בוחר לבקש מן המשתתפים להציג את הסמלים, יכול הדבר להיעשות בכמה

אופנים:

א. כל אחד יספר משהו על הסמל שלו.

ב. המשמעויות של הסמלים שנבחרו יתוארו בקבוצות קטנות.

ג. הסמלים יוצגו בפומבי, המשתתפים יתבוננו בהם ויפנו בשאלות הבהרה אל יוצרי הסמל.



משחקי תפקידים - משמעות חיים במקום הזה S.Ph.C

קבוצת יעד: חטיבת ביניים + תיכון.

- מטרות:** 1. הדגשת הקשר בין התלמיד למקום מגוריו.
2. הגברת הזדהות עם הסביבה בה הוא חי.

1. מתוך יומן אישי-נער מתבגר בן 16-

בימים האחרונים קשה לי בבית, כל הזמן ויכוחים על מקום המגורים שלנו. אני מרגיש שנמאס לי לשמוע אותם לא מסוגל יותר-אך לא אראה להם את זה, אני פשוט לא אתן שנעזוב את הקבוץ, אני נשאר פה.

הכל התחיל ביום בהיר כשאימא קמה ואמרה "נמאס לי"- ויש הצעה כ"כ מפתה במרכז הארץ עד שאפילו אבא לא סרב לה, והם התחילו לתכנן את העזיבה. כששמעתי את תוכניותיהם אמרתי להם שישכחו מזה, כי אני לא אעזוב את הקבוץ- ומה קרה להם ולכל האידיאלים שלהם. ומאז יש ויכוחים.

(א) עיזרו לי לשכנע את הורי שאני נשאר.

(ב) עיזרו להורים לשכנע את בנם לעבור למרכז.

(אפשר לפלג את הקבוצה לשתיים ולתת לכל קבוצה להתמודד עם שאלה.)

2. "קיבלתי היום טלפון מוזר ומפתיע מאוד, יאיר בן הדוד שלי, זוכר אותו? הודיע לי שהם החליטו לבדוק אפשרויות מגורים (בצפון הארץ). והם רוצים ממני פרטים והצעות. מי היה מאמין, הרי כ"כ טוב להם בצפון ת"א...ממש לא ידעתי מה להגיד לו"-אולי תוכל את/ה לעזור ליאיר.

2. היום כשהגיעה המשאית הגדולה להעברת דירות ידעתי שבזה תם פרק משפ' כהן בקבוץ. עד עכשיו עוד האמנתי שאולי אצליח לשכנע אותם, שאולי בכל זאת יישארו... עכשיו אני יודעת שנגמר, ועלי לחיות כאן בלי השכנים האהובים משפ' כהן. כל-כך התרגלתי אליהם, נקשרתי. יהיה קשה.

אני מרגישה כלפיהם...

אולי אלך להגיד להם ש...

אני חושבת שהם...





קצירו של המגוצ'י C.S.B (אגדה יפנית)

קבוצת יעד: חטיבת ביניים + תיכון.

מטרות: א. ויתור על נכסים חומריים להצלת חיי אדם.

ב. עזרה לזולת דרך מחשבה מהירה ויוזמה.

ג. הגשמת הידידות ורגש האחריות לקהילה כולה.

לו ערכתם מסע ליפן ובאתם לכפרו של מגוצ'י, הייתם רואים בטבורו של הכפר, בניין של מקדש לא גדול, עשוי כולו עץ מעשה פיתוחים וגגו חדוד. לפני שער המקדש קבוע שלט ובו חרוט, באותיות זהב, השם: המגוצ'י. לזכרו של אותו זקן.

הכפר שוכן לחופו של יום, במפרץ קטן. מעליו מתנשאת גבעה. הגבעה עשויה מרפסות מרפסות. כל אחת זרועה אורז, ובכל חלקה תעלת-הלוקחת מימיה מאפיקו של נחל היורד כמדרון, מטה. במעלה הגבעה מתפתל שביל. הלך אשר יעלה בו יגיע אל מקום פתוח ופרוץ, מישור רחב-ידיים המתנשא בין התלים. כאן היה מקום משכנו של המגוצ'י-בית חווה חקלאית, הבנוי עץ שחום, שגגו תלול ומכוסה קש-אורז. גם אביו ואביו שכנו בבית הזה והאדמה סביב-נחלתם מדור לדור. היה המקום מרהיב עין אף מוגן מפני פורענויות הטבע.

הר מכוסה יער מזדקר עד היום מאחוריו, ופלגים רצים ממנו ומשקים בדרכם את נחלת האבות. השמש מעניקה לשדותיו ולנופו קרני ברכה, והים משיב רוחות ועננים וגשמי נדיבות. האדמה כאן רווייה ודשנה ויבולה עשיר.

איש נבון ונעים הליכות היה המגוצ'י. בשעת מצוקה היו באים שכניו לדרוש בעצתו. בשיבה ובנחת חלפו ימיו, ולעת קרות המקרה, שעל אודותיו יסופר בסיפורינו, היה זקן ושבע ימים. הייתה שעה קיצית של דמדומים, אלומות האורז עמדו ערוכות ערמות ערמות, כממתינות לדיש.

השנה הניבו השדות יבול רב. אחר קציר הברכה, התכוננו כל בני הכפר, לערוך חגיגה ומשתה בגן אשר סביב המקדש. כל בני הכפר, אמרנו פרט לשניים המגוצ'י הישיש ונכדו הרך טדה. הערב היה חם, רוח לא נשבה, ולא קימטה את חלקת פני הים. אך בשבתנו על הגזוזטרה הרגיש הזקן, שהבית הזדעזע והלמות קלה הרעידה את רגליו. הוא ידע מה משמעו של דבר:

אי שם, לא הרחק ביותר רעמה האדמה. תדירות הן רעידות האדמה ביפן, והאוכלוסייה לא בנקל תיתפס לבהלה.

אך בערב הזה-הרהר הזקן-ממושך ואיטי ביותר היה הזעזוע. הרחק מכאן רעדה האדמה רעידה עזה. בדאגה הסתכל המגוצ'י בכפר המשתרע לרגליו. לא ניכר בו שום סימן המבשר רעה. החוגגים לא גילו פחד או דאגה. אחר נשא עיניו אל היום, הביט בו וחזר והביט . משהו מוזר ביותר התרחש בו. לא האמין למראה עיניו: הים הלך ונסוג מן החוף! המגוצ'י ראה את הדבר ממעונו שבגבעה וכעבור שעה קלה ראו זאת האנשים בכפר. הים גרף את מימיו במהירות גוברת והולכת. שפת הים נחשפה, הסלעים בצבצו ערומים, והים עוד הוסיף לסיג אחר, המפרץ התרוקן ממימיו. אנשים החלו לרוץ כדי לראות מה קורה



לו לים שהוא נעלם מאפיקו? עמד המגוצ'י והתבונן בעיניים בוהות. פתע, עלה בזיכרונו דבר, ששמע מפי אביו מימי נעוריו, לפני שנים רבות, כי הים נסוג לאחור והרחיק מן החוף, כמתרחש עתה לעיניו. מכיוון שהרחק מן המקום ארעה רעידת אדמה זעזעה את פני הים וכמו תנועת מים בסיר, עתה הם עולים וגולשים מעבר האחר של הסיר, ואלו עברו השני נשאר.

אך המים באגן חוזרים לאחור מכן וגולשים אל העבר השני.

אותו הדבר התרחש עתה. עוד מעט ישבו המים לאפיקם בנחשול ענקי ובמהירות איומה ויסחפו כל מה שיפגשו בדרכם. אשר קרה פעם עלול ללא ספק לקרות גם עתה. אך בני הכפר לא ידעו דבר על האסון העתיד לבוא עליהם. הם יצאו המונים המונים אל החוף לחזות בפלא המתרחש לעיניהם. קרבו מוכי-תימהון, נרגשים, מתרוצצים לאורכו ולרוחבו של המפרץ שנחשף באורח מופלא כל-כך.

המגוצ'י צפה את הסכנה האיומה. אבל כיצד היה יכול להצילם מן הסכנה? כיצד יכלו לשמוע את קול אזעקתו? מה יעשה האיש כדי להושיע לאחיו הנדונים למוות?

למשתתפים:

תן עצה כיצד אפשר לעזור למגוצ'י? כתוב את מחשבותיו של המגוצ'י ברגעים אלו.

ופתע נצנץ רעיון בראשו!

מהר, מהר! - קרא את נכדו הקטן טדה, - רוץ והבא לי לפיד דולק!

הלך טדה במרוצה והביא חיש ענף אורן בוער. המגוצ'י הישיש נשא רגליו התשושות וכל עוד רוחו בו רץ אל שדה האורז הקרוב ביותר, הפיל את הענף הבוער בערמת קש אורז ומיד רץ על הערמה הסמוכה והצית גם אותה. הוא רץ במורדות השדה, הלך והצת אלומות אורז.

לשונות האש התרוממו השמימה והאירו את הסביבה בלהבות זהובות, ועליהן התאבך עשן סמיך שחור.

עמד טדה מן הצד, תוהה על מעשה סבו. לבו התחלחל למראה האסון הנורא. או אוגי סן-קרא הנער-מה אתה עושה? מה אתה עושה? למה שלחת אש באורז? אוי, אוגי סן, למה, למה? ...

אך המגוצ'י רץ, מחריש, כשלפיד בוער בידו, בזה אחר זה התלקחו ערמות של אלומות באש אחת אדירה שאחזה בכל השדה ונהייתה שריפת ענק. אז נשמע צלצולו של מגדל-פעמוני המקדש, להזעיק את בני הכפר אל מקום השריפה. ההמונים, שהצטופפו על שפת הים, נשאו עיניהם ויראו את הלהבות.

מיד עבר קול במחנה החוגגים: שדות אוגי-סן עולים באש! שואה באה על אבינו הזקן. הכל הכל נשכח מלבם. אפילו החזיון המופלא והמראות המשונים שנגלו לעיניהם וכל העם, כאיש אחד, הפכו גבם לים וירוצו בכל כוח רגליהם לעזור למגוצ'י הנערץ.

המגוצ'י צפה בקוצר רוח, ראה כיצד הם נוטשים בהמוניהם את המפרץ, עולים לחוף הים, נוהרים אל חוצות הכפר ועולים במרוצה אל הגבעה. עד מהרה הגיעו ראשוני הבאים נטולי נשימה. היו אלה כמה גברים עזים וצעירים קלי רגליים. הם חשו לכבות את הדליקה כל עוד רוחם בם, אך הזקן עצר בעדם.

תנו לאש לבעור - קרא - היא תזעיק אלינו את העם. לכולם צפויה סכנת מוות וכולם חייבים להיות פה.



הללו לא ירדו לסוף דעתו אך נכנעו. בין כה ובין כה, והעולים אל הגבעה הלכו ורבו עד שהגיעו כל בני הכפר אל ראש הגבעה. ארשת של בהלה מעורבת בתימהון עמדה בפניהם. הם הביטו אל הזקן ואל שדותיו הבווערים אך הישיש לא שעה אליהם. עיניו היו נעוצות בים. ופתע קרא אליהם בקול גדול:

-הביטו וראו!

הכל נעצו עיניים בנקודה שאליה הורה הזקן באצבעו. היה זה המפרץ הריק והחשוף המואר בקרני השקיעה.

מעבר לו לא נשקף אלא מדבר של חול והים הנסוג לא נראה עוד לעין. רק במרחקים הסתמן קו שחור כהה וארוך, בדומה לחופו של אי מרוחק. לפתע התחיל הקו נע וקרוב יותר ויותר, הלוך והתעבה, הלוך והשחר, עד היותו כעין הדיו. עתה גאה ויתנשא כחומה גבוהה, אחר כבנין רב מידות, ולבסוף כהר גבוה. בקול נהימה אדירה וברעש איתנים הלך וקרב. היה זה הים השב אל אפיקו. הררי המים שטפו - שצפו את המפרץ הפתוח. המית קולות רועמים נשמעה והמים גאו, עלו בנחשולים אדירים ופרצו אל החוף והציפו את הכפר, ויוסיפו לשטוף עד התנפצם אל צוקי הגבעה. אף כי רחוקים היו בני הכפר מן הים, בכל זאת הכה את פניהם גל רסיסי מים דקים ומלוחים, שנתזו עליהם כענן סוער. ההמון נבהל ונרתע לאחוריו אך המים לא הוסיפו לגאות. עמדו אנשים והתבוננו בים הסוער עד שהחלו גליו שוככים מעט מעט, ואם כי הים היה גועש עדיין, שפלו המים ונקוו באגנם הטבעי. אז, רק-אז, הבינו מה חולל הזקן למענם. כל יבולו שקצר, מזונו לחורף וזרעיו לשנה הבאה, הכל היה למאכלת אש. הכל אבד, אך בני כפרו נצלו. הוא שהצילם ממות ונתן בעבורם את כל אשר היה לו. ההמון התקבץ לידו, כרעו לפניו ברך בברכה ובהודיה. מן הכפר לא נשאר זכר. הים גרפו על בתיו וגניו. חלוקות האורז נמחו, הכל נתכסה חול וטין. הכפר נהרס אבל בני הכפר, עד אחד, נשארו בחיים. כולם עמדו דמומים והביטו נכחם בלא העז לפצות פה, עד שנשמע קולו של הישיש.

למשתתפים: חבר את נאומו של המגוצ'י...

למנחה: קיים דיון על מעשהו של המגוצ'י- על ההקרבה למען הזולת.

עוגת חיי B.S.A

קבוצת יעד: חטיבת ביניים + תיכון.

מטרות: א. ניצול נכון של הזמן נותן למתבגר משמעות והרגשה ש"עשה" משהו.

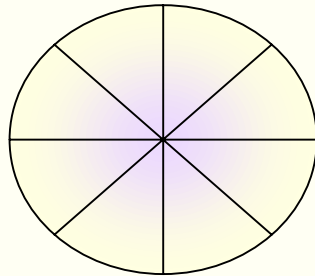
ב. ערור המודעות לאפשרות עשייה רבה ב- 24 שעות, אך הזמן יכול "לברוח"

אם לא שמים לב.

ג. הגברת תחושת השליטה בחיי גם אם אני מכניס בהם שינוי קטן.

חיך הם עוגה גדולה, המחולקת לפרוסות-צבע בעתך העוגה כמה זמן אתה מקדיש לכל אחד

מהנושאים הבאים במהלך השבוע.



לתחביבים

למשפחה

לחברים

ללימודים

לספורט

לעבודה

לשינה

לעזרה לזולת

ועוד-הוסף נושאים הקשורים אליך.

1. לכל משתתף מקבל דף וממלא אותו אישית.

2. צייר עוגה נוספת. איך הייתה נראית "העוגה" של חיך לו יכולת לבחור בפעילויות

שהיית רוצה בהן?

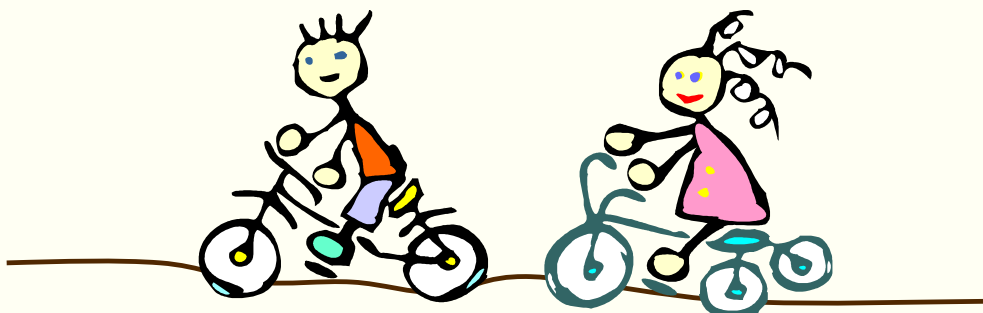
3. השווה בין הטבלאות.

4. בקבוצה של 4-5 שוחחו על ההבדלים בין טבלת היומיום לבין הטבלה האידיאלית.

5. האם תוכל להכניס ולו מעט מזעיר מהטבלה האידיאלית ליומיום. ואם כן מה?

6. נסו להתחייב לפני אנשי הקבוצה על משהו שתשנו כבר בשבוע הבא "בעוגה"

ודווחו להם כעבור שבוע איך זה התממש.



פרק ה' - ביטוי רגשות -

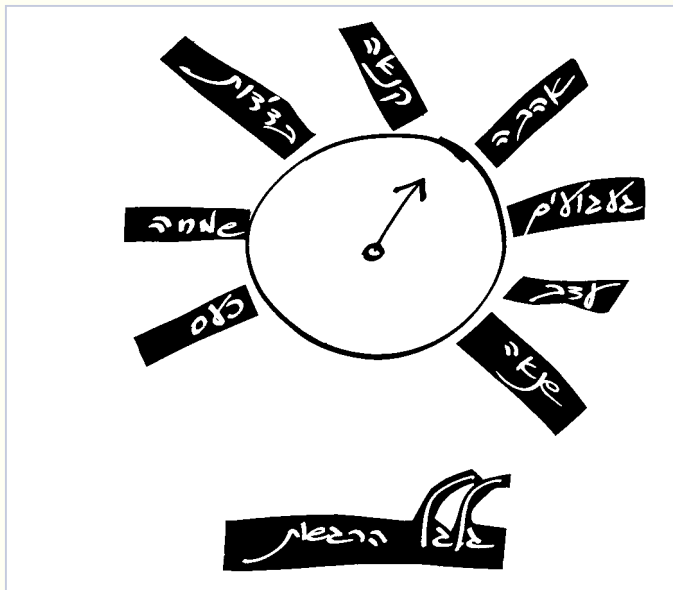
גלגל הרגשות S.A.C

קבוצת יעד: יסודי, חט"ב

מטרה: להעשיר את אוצר המילים לביטוי רגשות.

למנחה: הצג לקבוצה את 'גלגל הרגשות'.

הגלגל עובר מיד ליד. כל משתתף בתורו מזיז את המחוג, עד אשר הוא נעצר ומורה על אחד הביטויים הרשומים על הגלגל. המשתתף מעלה זיכרון של אירוע הקשור לביטוי זה. המנחה מרחיב את ההשתמעויות של הביטויים הרגשיים, ע"י חיפוש מילים נרדפות ויצירת 'מילון' למילים 'טעונות' ברגשות.



פסלים חיים S.Ph.I

קבוצת יעד: חט"ב ותיכון

מטרה: רגישות לרגשות הזולת מתוך פעילות אמפטית.

למשתתפים: בחרו אחד או יותר מחברי הקבוצה תפקידכם ליצור מהם 'פסל', המבטא את אחד הרגשות שעלו בשיחת הקבוצה. תוכלו לתת לחבריכם הנחיות בעל-פה, לעצב את התנועה הרצויה לכם בידיכם או להדגים לפניהם את רצונכם.
לחילופין: הציגו בגופכם, ללא מילים 'פסל' המבטא רגש מסוים. על הקבוצה לנחש מהו הרגש שמבטא הפסל.

אירועים מסעירים PH.I.S.A

קבוצת יעד: יסודי, חט"ב

מטרה : הבהרת רגשות ויכולת להבנת הזולת

למנחה: הצג בפני המשתתפים מספר רב של תמונות, המתארות בני-אדם בהבעה רגשית חזקה. המשתתפים מתבקשים לזהות את הרגש המתאים לתמונה. אין לצפות לתשובה אחידה או נכונה. להיפך - רצוי לעודד תשובות מגוונות ככל האפשר. חשוב לתת אישור לתפיסות האישיות של המשתתפים. צרפו משפטים המתאימים לציור. ניתן לחבר יותר ממשפט אחד לכל תמונה.

אוצר מילים לביטוי רגשות:

קיבל אופניים חדשים. הודיעו ברדיו על פיצוץ בתחנת האוטובוס.	מפני ש	כועס עצוב	תום
האופניים שלו מקולקלים. התבטל הטיול השנתי של הכיתה.		שמח פוחד	
ילדים לא משחקים אתה. הפסידה בתחרות ריצה.	מפני ש	פוחדת שמחה	רונית
אבא חזר משירות מילואים. ילדים גדולים מציקים לה.		כועסת עצובה	
הוא הצליח לעשות את כל התרגילים בחשבון. הוא צריך להישאר לבד בבית.	מפני ש	עצוב פוחד	אלון
אימא שוב כועסת עליו. הוא לא מבין את התרגילים בחשבון.		שמח כועס	
חברתה הטובה ברוגז אתה. יש לה יום הולדת.	מפני ש	שמחה כועסת	ליאת
המכונת נוסעת מהר מדי. לא הזמינו אותה למסיבה.		עצובה פוחדת	

למשתתפים:

חברו 'מילון רגשות' משלכם, עם תמונות וסיפורים קצרים.

מסכה כועסת - מסכה שמחה S.Ph.I



קבוצת יעד: כל הגילים

מטרות: להביע בדרך בלתי מילולית רגשות מנוגדים.

להבין דקויות של רגשות.

למנחה: הכן לכל משתתף תבנית של מסכה או דף ניר ריק.

פזר במרכז החדר צבעים שונים, בקש מכל משתתף להכין מסכה אחת שמחה ואחת כועסת.

בתום הכנת המסכות מתבקש כל משתתף לצעוד בחדר בהתאם למסכה של פניו.

למשתתפים: בסיום, רשמו לעצמכם את התחושות השונות שעלו במהלך הכנת המסכות

והצגתן.

בזוגות: שתפו את חבריכם בתהליך שעבר עליכם והראו את המסכות זה לזה.

ביטויים יצירתיים:

קו, צבע, צורה I.A.S.Ph

קבוצת יעד: כל הגילים

מטרה: הבחנה ברגשות קרובים, הבחנה בשונות בביטוי רגשות.

למשתתפים: אתם עומדים לצייר בקו, צבע או צורה מושגים שונים הקשורים ברגשות.

חישבו על הצבע, על הקו או על הצורה, שבהם אתם מביעים את הרגשות השונים:

ציירו: "חלש – חזק"

"עדין – תוקפן"

"קשוח – רך"

"עצוב – שמח"

"כועס – מאושר"

"עצבני – רגוע"

שבו בשישיות והסתכלו על התוצרים של חבריכם.

האם ישנם קווים דומים לאותם רגשות?

האם ישנם קווים שונים לרגשות דומים?

מה קבע את החלטתכם בבחירת הקו, הצבע, הצורה?



בלי מכות C.S.

קבוצת יעד: גן כתות יסוד
מטרה: יצירת מודעות לקשר שבין קנאה ותוקפנות.
למשתתפים: הציגו 'כעס' – בקול, בצליל, בתנועה ובמילה.
למנחה: קרא את השיר עד למילים: "כן, כעסתי נורא..."

כשבלב כועסים / מ. אבי-מיכל

אך הוא הסתובב לו כאילו
 כאילו לא הכיר אותי – את ליאור
 שתמיד מגן עליו כשבשביל אין אור,
 ותמיד עד הבית מגיע אתו
 למרות שגם אני מפחד כמותו.



המון צעצועים יש לרון
 אופניים, מטוס ובלון
 גם סקטים ומכוניות המון.

ישבתי בצד על ספסל בפינה
 וכעסתי נורא, כן כעסתי נורא.
 וגם נעלבתי בלב בפנים
 והבטתי למטה על האבנים.



ולי – רק דב צהוב
 מאחי יעקב
 ואופנוע שבור בלי גלגל
 מאחי יגאל.
 כן, לי יש תמיד דברים ישנים,
 שאחי הגדולים קבלו מדודים.

ופתאום בלי משים אבן עפה
 ואחריה צעקות ומהומה.
 רון פצוע, ואמא וקופת חולים
 וכל הילדים עלי מצביעים
 ואני לא יודע איך זה קרה
 רק זוכר שכעסתי ונעלבתי נורא.
 ואני עצוב ורון חולה
 ועכשיו מה יקרה? מה יקרה?



היום שוב הופיע רון
 ובידו כדור עם צבעים, המון.
 גם כוכבים ונקודות
 כדור יפה מאד.

כל הילדים הביטו ברון
 וביקשו לשחק בכדור
 ואני, גם אני ביקשתי ממנו

למשתתפים: כל אחד בתורו מספר מה קרה לליאור? מה הציק לו? מדוע הוא כועס?

מה יקרה עכשיו?

למנחה: המשך את קריאת השיר עד סופו. שאל: מה באמת קרה?

איך אפשר לפתור את העניין בדרך אחרת?

למשתתפים: הציגו בזוגות שיחה בין ליאור לרון - לפני הריב ואחרי הריב.

נסו להבין מה יכול לגרום לילד להרגיש רע עם עצמו ולהציק לזולת. בקש מהילדים הצעות כיצד להתגבר על יום כזה. בגיל גן החובה וכיתות היסוד ניתן גם להמחז את הסיפורים של הילדים או את הסיפור 'היום הרע של טובה' מאת אלונה פרנקל, המבוסס על נושא דומה.

ביטוי ופורקן - הקהיית האלימות Ph.S.A

קבוצת יעד: גן יסודי

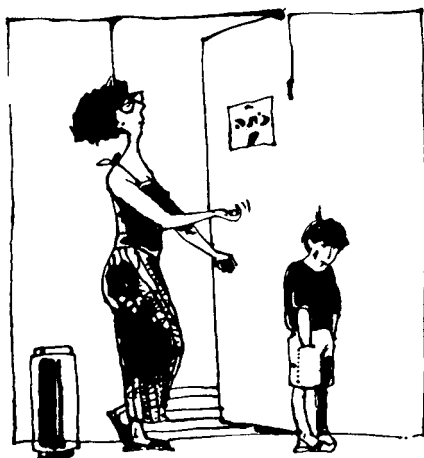
מטרה: הפגת כעסים בצורה בלתי מזיקה.

למנחה: בשיטה זו מציעים תחליף, אשר מסמל את האובייקט הגורם לתסכול ולתוקפנות. התחליף יכול להיות שק אגרוף שאפשר לחבוט בו עד כלות הכוחות, או בובה שאפשר למרוט אותה, או כל חפץ שאפשר להוציא עליו זעם, ללא סכנה של פגיעה בזולת, העלולה לגרום לעונש או לרגשי אשם.

תוך כדי הפעילות התוקפנית כלפי האובייקט המותר, מקבל הילד עידוד לבטא את רגשותיו באופן מילולי. לאחר שהוא נרגע - נערכת שיחה, במטרה להגיע להבהרה של התסכולים, הכעסים והציפיות של הילד מעצמו ומהזולת.



פגם רע



אף כי בואי הנה

אל-אלימות C.Ph.I.S.B

קבוצת יעד: יסודי וחט"ב

מטרה: מציאת פתרונות לא אלימים.

למנחה: בכל אחת מהתמונות שלפנינו נראים

אנשים שיש להם בעיה כלשהי.

בחלק מהתמונות יש לדמויות בעיות הנובעות מתסכול,

מפחד, מכעס ומרוגז, ויש תמונות שבהם נראים אנשים

המתנהגים באלימות מילולית או גופנית.

מטרות: לעזור למשתתפים להבין סיטואציות בין אישיות

שבהן מופיעה קשת הרגשות.

לחפש פתרונות חליפיים לבעיות מוצגות.

למשתתפים: הסתכלו בתמונה. ספרו מה קורה.

התבוננו בכל אחת מהדמויות בציור.

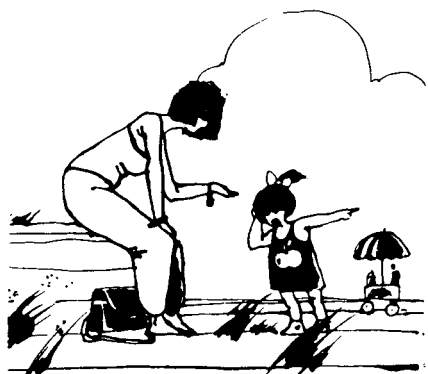
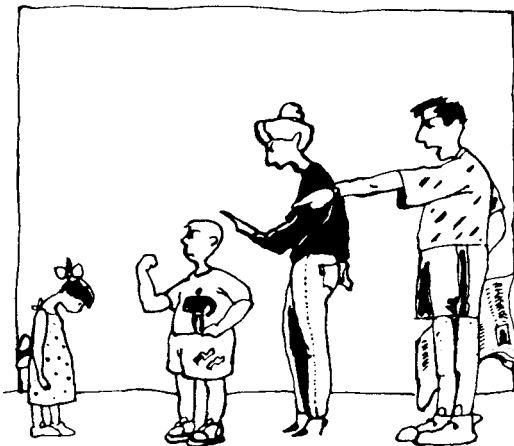
- מה היא חושבת?

- מה היא מרגישה?

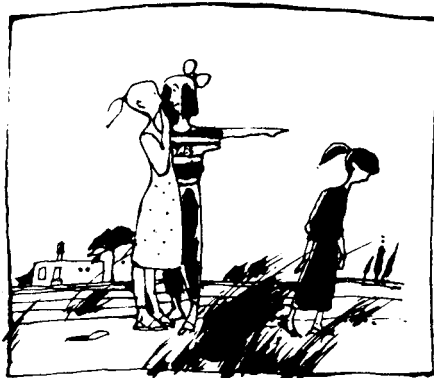
- מה הבעיה? מה יכול לקרות?

- כיצד אפשר לפתור את הבעיה בצורות אחרות?

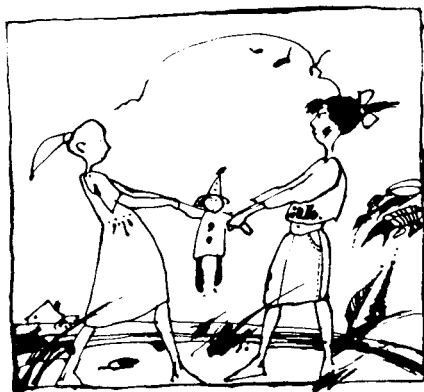
קבוצת חוטאב



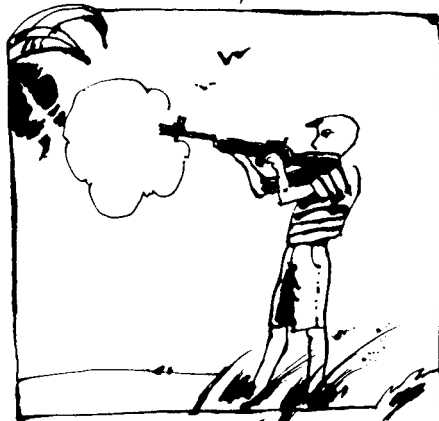
טרצה רוצה בלצה



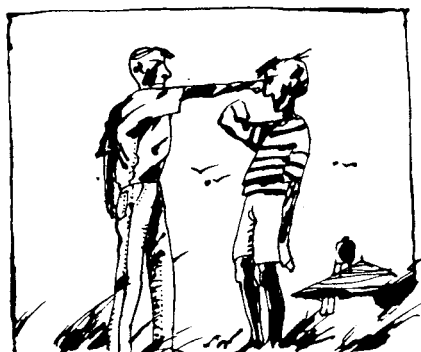
אן תחקוק עם בת'ה



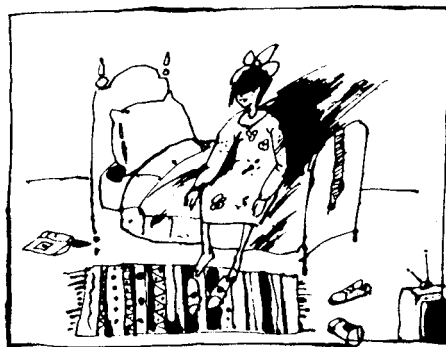
י'כבב סאחבת



חובה אוור רצ



זבג



י'אם א'אם

פרק ו' - הורה או אח בסילואים -

גיוס אבות לשירות בצבא

נפגשת עם המערכת הצבאית במעגלי חיים שונים. תהליך ההתפתחות הצפויה של כל בן ובת כוללת שלב של גיוס חובה, אולם הקשר עם הצבא אינו נגמר בתום שירות החובה. השירות של אבות בצבא חודר לחיי המשפחה הישראלית בשלוש צורות עיקריות: שירות מילואים, שירות בצבא הקבע וגיוס כללי בעת חירום ומלחמה.

שירות מילואים:

על-פי חוק שירות הביטחון תשי"א אמור כל גבר כשיר לשרת בצה"ל כחייל מילואים לתקופה שלעד 60 יום בשנה, ללא הבחנה במצבו המשפחתי. נשים שהן אימהות פטורות משירות מילואים.

שירות המילואים גם בעת רגיעה קשור בהיבטים מלחמתיים ובהרגשות סיכון, בין אם ממלא האב תפקידי ביטחון שוטף או עוסק באימונים.

שירות בצבא הקבע:

השירות בצבא הקבע נעשה מתוך בחירה ופתוח לגברים ולנשים (אבות ואימהות). 'משפחת הקבע' מושפעת מהעליות במתח הביטחוני, הכופות היעדרויות, סיכונים ושינויים תכופים במערך המשפחתי. משפחות החיות בבסיסים צבאיים הופכות ל'חלק מהצבא', למרות שרק אחד ההורים מגויס באופן פעיל.

גיוס כללי בעת חירום ומלחמה:

גיוס האב בעת מלחמה מגביר את החששות ואת הפחד מאובדן. היעלמותו של האב ממערכת חיי המשפחה במצב כזה היא פתאומית ומלווה בחוסר מידע ובאי וודאות באשר לגורלו. כאשר המלחמה קצרה, הניתוק הוא חד והדאגה חריפה - אך מסתיימת, במקרה הטוב תוך זמן קצר. בתקופה של מלחמה מתמשכת, הפרידה נקטעת על-ידי ביקורים פתאומיים וקצרים המשמחים ומעציבים כאחד. כל ביקור מגביר את החשש מפרידה נוספת. בעת מלחמה נוצרים מצבים בהם מגויסים אבות ובנים גם יחד. הדבר מגביר עד מאוד את הלחץ על ה'גרעין האזרחי' של המשפחה.

השפעות על המשפחה

היעדרות של אב מהמשפחה לזמן ממושך, כתוצאה משירות צבאי, משפיעה בהכרח על האיזון המשפחתי. הגיוס, הצפוי והבלתי-צפוי, יוצר נתק בשגרת היומיום, מפר את הריתמוס של חיי היחיד והמשפחה ומשבש את תוכניותיהם האזרחיות. מאחר שהשירות של אבות בצבא הוא נורמה מקובלת בחברה הישראלית ואינו נתפס כמצב יוצא-דופן, יש נטייה להתעלם מן הקשיים הנוצרים במשפחה ומאיתותי מצוקה של ילדים בגילים השונים.

עקב היעדרות האב המשרת בצבא, עוברת המערכת המשפחתית שינויים רבים. חלוקת התפקידים משתנה ועומס נוסף נופל בחלקה של האם או מתחלק בין יתר בני המשפחה. גם מערכת הציפיות וחוקי ההתנהגות משתנים בתחומים שונים כגון: משמעת, סידורי אכילה ושינה, בילוי עם חברים, הכנת שיעורים וכדומה. יש שחוקי המשמעת נעשים קלים יותר ובמקרים אחרים הם מחמירים.

היעדרותו של האב נתפסת באופן שונה על-ידי כל חבר במשפחה, וקשורה בגיל, במין ובמערכת היחסים הקודמת עם האב ותפקיד האב במשפחה טרם הגיוס. ההסתגלות לשינויים מושפעת ממידת המעורבות של האב בחיי היומיום (מעורב, מנוטרל, שותף מלא). לדוגמה, במצב קונפליקט בין ההורים או בין אב לילד עלולה היעדרות האב להגביר חרדה ואשמה או לחילופין להוות הקלה מסוימת.

לחובת השירות בצבא יש השפעות נוספות על המשפחה: בחברה שלנו השואפת לשוויון בין המינים מחרף השירות במילואים את ההבחנה המינית, משום שתפקידי הלחימה והאחריות על הביטחון מוטלים על הגברים ועליהם בלבד. כך נחלקת החברה הישראלית ל'אנשי צבא' מחד ומאיךך 'כל היתר': נשים, ילדים, קשישים ובעלי פטור צבאי. חלוקה נוקשה זו של תפקידים מתבטאת בחיי המשפחה.

השפעה ניכרת יש לתפקיד האם בתקופת טרום-גיוס: באיזו מידה היא עצמאית, שותפה או תלויה תלות רגשית או ניהולית באבא? בכל מקרה נופל על האישה עומס כבד הן בתפקיד הרעה והן בתפקידה כאם. היעדר האב מדגיש כי מוטל עליה התפקיד של יצירת בית חם ושמירה על ה'קן המשפחתי' כמפלט מסערת העולם הסובב. עליה לווסת חרדות, לספק סקרנות ולענות על שאלות בנושאים צבאיים - שאינה בקיאה בהם. עליה לספוג את המבוכות והתהיות של ילדיה לגבי בעיות של חיים ומוות, גבורה, נאמנות, נקמה באויב, שהיא עצמה חשופה להן. בעוד האב הנעדר זוכה בהילה של 'גיבור', מופנים כלפי האם הרוגז

והתוקפנות של הילדים, בעת ובעונה אחת עם תביעות לאהבה ולתשומת-לב מוגברת. אופיו ה'גברי' של שירות המילואים מקרין על הסוציאליזציה של בנים ובנות במשפחה. בנים ובנות מתפלגים בהתייחסות לאב. לפני הבן ניצב מודל להזדהות, שהוא גם סמן לגורלו בעתיד כגבר, שתפקידו הצבאי הוא חלק מחייו למשך כשלושים שנה. הבן יכול לשאוף להתקרב לאב - החייל, לחקות אותו, להיות כמוהו. בנות נשארות מחוץ לתחום, אף שגם הן, כמו אחיהן, נפגעות מכאב הפרידה, מגעגועים, מהפרת סדרי הבית ומשינויים אחרים בתוכניות המשפחה. אולם מנגנון ההזדהות, המסוגל לפצות אותן על החסך והנזק - אינו משרת אותן באותה מידה.

לגילם של הילדים במשפחה יש השפעה על תגובותיהם לגיוס האב: הדבר בולט בעיקר בגילים צעירים. כאשר חסרים לילד כלים להבנה מציאותית של המצב, עלולה הפרידה מהאב להתפרש כנטישה ולגרור עוינות ואי אמון של הילד כלפיו. ילדים בגיל הגן נוטים לתת ביטוי לערעור זה של הביטחון בסימנים גופניים: פיתוח מיחושים, קשיי אכילה ושינה ונסיגה בהרגלי הניקיון. הילד 'נדבק' אל האם ומתקשה בפרידות היומיומיות. יש ילדים המסתגרים בעצב ויש המגלים תוקפנות מוגברת.

יותר מתמיד זקוקים ילדים בתקופה זו להזדמנות לביטוי רגשות של פחד וכעס ללא חשש מעונש, וליציבות בדרך של חיזוק ההרגלים הקבועים. התנהגות עקבית של האם, ללא שיבוש השגרה והיגררות אחרי ביטויים קיצוניים של הגנת יתר, היא הערובה הטובה ביותר להקלת סבלם של הילדים.

אי שקט אצל הילד יכול לנבוע מעצם התארגנותה מחדש של המשפחה ללא אב, תוך התקרבות מוגברת לאם. קיימת אף אפשרות שהופעת האב עלולה לגרום לתחושה של שיבוש במערכת היחסים, שהתהדקה בלעדיו.

מקום הילד במשפחה (סדר הלידה) משפיע על תגובתו. אחים בוגרים נדרשים למלא תפקידים הוריים וליטול אחריות על צעירים מהם, בעוד שהקטנים מקבלים תמיכה מאחיהם. אולם בכל גיל נדרשים הילדים להתנהגות 'בוגרת' ואחראית יותר, ולעיתים נוטים הם לקחת תפקיד הורי גם לגבי האם.

גורמים אלה, כל אחד בנפרד ובהשתלבותם במערכת חיי המשפחה, קובעים את מידת ההשפעה של היעדרות האב עקב גיוס. בבואנו להעניק לגיוס אב דירוג בסולם הלחץ, יש לקחת בחשבון את כל הגורמים הנזכרים כאן. במידה ש'דירוג הלחץ' הוא גבוה, עלולים לחול שיבושים בתפקודיו של הילד במשפחה ובבית-הספר.

תקלות

- דיון בבעיות שעולות כשאבא יוצא למילואים.
- פיתוח כישורי פתרון ותמיכה הדדית.

למנחה: חלק את הקבוצה לרביעיות ותן לכל קבוצה עותק מהשיר.

אימא אומרת / אריאלה ריפמן קובי



אימא אומרת
שכל הדברים קורים
בדיוק כשאבא במילואים!

המנורה נשרפה,
התנור התקלקל,
הטלפון אינו מצלצל
וברז המים נוזל!
סבתא חולה ואינה יכולה לבוא
סבא כרגיל בישיבה,
אוף, איזה חוסר מזל!

הכל קרה בגלל
ובדיוק
כשאבא יצא למילואים.

למשתתפים: שבו בזוגות ושוחחו על השאלות הבאות:

1. למה הכל קורה דווקא כשאבא במילואים?
2. נסו לחשוב על משפחתכם ועל הבעיות שעלו בשיר, איך הייתם פותרים אותן?
3. כל משתתף יכתוב על בעיה שקרתה כשאבא יצא לתקופה ארוכה.

למנחה: כאשר תיווצר ערמה של בעיות, חלק אותן בין הילדים.

למשתתפים: שבו בקבוצות של 4 וכל אחד ייקח בעיה מהערמה. דונו על הבעיות ונסו למצוא להם פתרון.

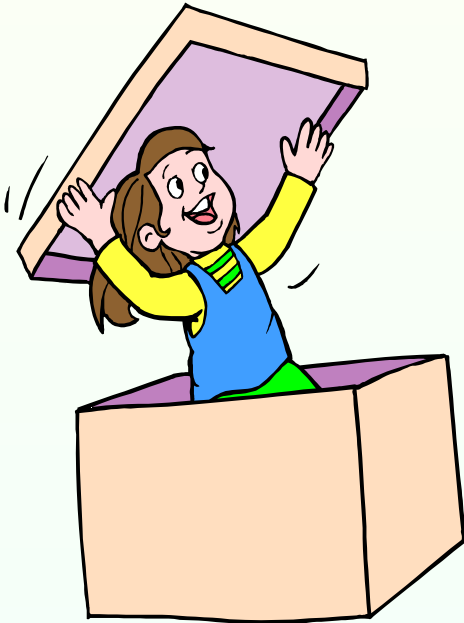
למנחה: רשום על פלקט או על לוח את הבעיות ואת ההצעות לפתרון. אם היו בעיות שלא נמצאו להן תשובות בקבוצה, יערכו המשתתפים דיון בבית עם אבא ואימא ויקבלו תשובות. במפגש הבא ידווחו על התשובות לקבוצה.

אין מי שיצעק

מטרה: פיתוח דרכים להתמודד עם שינוי בהרגלים.

למנחה: קרא את השיר:

אבא יצא למילואים / אריאלה ריפמן קובי



אבא יצא למילואים
איזה כיף חיים!
היום אני הראשון
שהזמנתי מקום במיטה
עם אימא לישון!

ליד הטלוויזיה, בסלון ממש,
אימא לנו הכינה ארוחת ערב על מגש,
אין מי שיצעק -
להנמיך את הרדיו!
כואב לי הראש,
אין מי שיבקש -
לך לחדר והבא לי את העיתון!

אבא יצא למילואים
ואני לאבא קצת דואג
אבל -
כשאבא יבוא לחופשה...

למשתתפים:

1. סיימו את השיר.
2. דונו בזוגות: מה קורה בבית כשאבא הולך לצבא.
3. האם הילד ממלא תפקיד של אבא?
4. האם זה נוח למלא תפקיד של אבא? מה היתרונות? מה החסרונות?
5. שבו ברביעיות והעלו הצעות: מה ניתן לעשות כדי לארגן את הבית מחדש, כשכל אחד מסייע כפי יכולתו.
6. שתפו את חבריכם בסיום השיר שכתבתם. ארגון הבית בשעת חירום.

משחק פתרון בעיות

מטרות : העלאה למודעות של בעיות אפשריות בזמן גיוס אב. פיתוח מיומנויות פתרון בעיות.

למנחה: חלק את הקבוצה לזוגות ותן לכל זוג את כרטיסי הבעיות.

למשתתפים: לפניכם מספר בעיות ולידם מספר פתרונות אפשריים.

כל זוג יקבל את כל הכרטיסים ויבחר בתשובה שנראית לו נכונה ביותר בכל כרטיס.

אח"כ יצטרפו כל שני זוגות לרביעייה, ישוו את הפתרונות, ויגיעו להחלטה משותפת בכל כרטיס.

למנחה: בשלב זה חשוף את דף התשובות וכל רביעייה תחשב לעצמה את סיכום הנקודות שלה. הקבוצה המנצחת תסביר לקבוצות האחרות את שיקוליה.



כרטיסי בעיות

1. אבא בצבא ואימא עובדת כל היום. הודיעו ברמקול שצפויה הפסקת מים.

- א. צלצל לאימא, תמסור לה את ההודעה ותבקש ממנה לחזור.
- ב. תיגש לשכנה ותשאל מה לעשות.
- ג. תמלא את האמבטיה וכלים נוספים במים.
- ד. תגיד לעצמך: אני ילד קטן – אני לא מבין בזה.

2. אבא בא ממילואים עייף מאוד, ואתה כל כך רוצה לדבר אתו.

- אימא אומרת לך שתבוא לעזור לה. בינתיים אבא ינוח קצת. אח"כ תשבו ביחד.**
- א. תכעס על אימא ותצא מהבית בכעס.
 - ב. תגיד לאבא שאתה כל כך מתגעגע ותיצמד אליו.
 - ג. תבכה ותרעיש.
 - ד. תיקח את אחיך הצעיר, תרגיע אותו ותחכה עד שאבא יקום.

4. אבא במילואים ואתה ושני אחיך רוצים לישון עם אימא במיטה. אימא לא יודעת כיצד להחליט.

- א. תציע שתעשו תור.
- ב. תעזור לאימא לשכנע שכל אחד יישן במיטתו.
- ג. תעמוד על כך שהיום זו זכותך לישון עם אימא כי אתה הוא זה שעוזר הכי הרבה.
- ד. תציע שכולכם תישנו במיטה של אימא והיא תישן על הרצפה לידכם.

3. אימא עובדת בבית ויש להביא מצרכים רבים מהמכולת. בדרך כלל אבא עושה זאת, אבל עכשיו הוא במילואים.

- א. תשלח את אחיך הצעיר.
- ב. תסכם עם אימא שכל יום, כשאתה חוזר מביה"ס, תביא חלק מהמצרכים.
- ג. תבקש מהשכנה שתביא את הדברים כשהיא הולכת למכולת.
- ד. תגיד לאימא ששכחת לקנות ועכשיו אין לך חשק.

5. אחיך הקטן בוכה ומתגעגע לאבא, הוא כועס וכל הזמן שואל אבא בא? אבא בא?

- א. תאמר לו שישתוק כבר כי אבא לא יגיע וזהו.
- ב. תסיח את דעתו - תשחק אתו או תקנה לו משחק.
- ג. תסביר לו שאבא בצבא ומה זה צבא ותספר לו סיפור.
- ד. תגיד לו שכולכם מתגעגעים לאבא.

6. אבא צריך לצאת בבוקר לצבא. הלילה התעוררת מספר פעמים. בבוקר אתה בוכה.

- א. נצמד לאבא ומבקש שלא יצא למילואים.
- ב. אומר לאבא שעצוב לך אבל אתה מאחל לו שיהיה בריא.
- ג. מבטיח לאבא שתעזור לאימא ומבקש שישמור על קשר.
- ד. שותק.

שאלה:	ניקוד תשובות	א	ב	ג	ד
1		1	2	3	0
2		1	2	0	3
3		2	3	1	0
4		2	3	0	1
5		0	2	3	1
6		0	2	3	1

אבא אל תלך

מטרות : לדובב את המשתתפים בנושא פחדים כשאבא איננו.
לערב רגשות פחד, געגועים.

אבא במילואים / יאיר עמנואל

ואחר כך באו כל הקרובים
ובכו וליטפו את ראשה

(כך סיפרה לי מיכל בלחישה)
והזמן לא עובר
ואתה לא חוזר
ולפעמים אבא, באמת,
אני חושב שגם אתה מת
ואז אני נורא נורא מפחד

והתקרה מתרוממת לאיטה
עד לשמיים
ואני מוכרח לראות אותך לידי
לרגע או שניים.

אבא לבש מדים
אבא הלך לצבא

אבא אמר שיחזור
בשבוע הבא
"אל תלך אבא" אמרתי
"אבא אל תלך"
(אבא חייך חיוך עצוב)
"עד שאשוב" אמר לי
"מותר לך להתגעגע..."

אבא לא יודע
כמה כואב הלב של ילד
ששוכב לבד במיטה
ושומע

את לחש הגלים העצובים
וחושב על מכשפות ודובים
וחיילים שיש להם ביד רובים שירים
ונזכר בסיפורים
על אבא של מיכל
שנפל (מה זה בכלל?)



למנחה: שיר זה מבטא את הפחדים שיש לילדים בזמן שאביך בצבא.

הגעגועים לאב מעוררים פחדי פרידה וחששות שמא אבא לא ישוב.

לסיום, אפשר לקיים דיון מכון על פי הנקודות הבאות:

א. ממה פוחד הילד?

ב. למי הוא יכול לספר על פחדיו?

ג. כתבו מכתב לאלוהים על "אבא במילואים".

אפשר גם לנהל שיחה חופשית על המחשבות והרגשות של הילדים בהקשר לפרידה

ולגעגועים מהאב.

תפילה

מטרה: למשתתפים שומרי מסורת.

למנחה: כשחייל חוזר מהמילואים או מן המלחמה יברך ברכת הגומל. תפילה זו נאמרת

בדרך כלל בשבת או בשני וחמישי בעת הקריאה בתורה. חשוב שילדים ישתתפו אתו בזמן שהוא מברך זאת.

ברכת הגומל

"ברוך אתה ה' אלוהינו מלך העולם, הגומל לזוייבים טובות,
שגמלני כל טוב."

והקהל עונה:

"אמן. מי שגמלך טוב, הוא יגמלך כל טוב, סלה."

למשתתפים: להלן מספר הצעות לפעילויות נוספות:

ילדי חטיבת הביניים והתיכון יכולים לפתוח נקודות הזנה ומשקה לחיילים שמחכים בצמתים.
הכנת משלוח מנות לחיילים וכתובת מכתבים.
אימוץ יחידה צבאית קרובה.

בישובי ספר:

- תורנות הכנת משקה חם / קר לחיילים.

- אימוץ חיילי מילואים במשפחות.

דפוס התמודדות באמצעות הגוף PH

הנוקטים בסגנון התמודדות פיסיוולוגי מתמודדים ומגיבים בעיקר באמצעות ביטויים פיזיים, תגובות ותחושות גופניות. התמודדות עם לחץ תעשה באמצעות הרפיה, תרגול גופני, פעילות פיזית, מדיטציה, אכילה ושינה, אמבטיה, מסג' ולעיתים נטייה להשתמש בתרופות הרגעה ובסמים.

כדאי לדעת שחוויה של לחץ יוצרת מתחים במערכת הגופנית: קשיי נשימה, כאב במקומות שונים בגוף, חוסר תיאבון, הגברת המתח בשרירים וכיווצים, עוררות יתר, רעד וכד', ויש חשיבות להחזיר את הגוף לאיזון באופן מותאם להתמודדות המתבקשת באותו רגע.

הרפייה

הרפייה מהי? (עפ"י אילון ולהד 1990)

ההגדרה המילונית של הרפייה Chaplin (1976): הרפייה הינה מצב שהשריר חוזר למנוחה לאחר כיווץ, או מצב של מתח נמוך המאופיין גם בהעדר תחושות ורגשות חזקים. כלומר הרפייה הינה שילוב של תחושה פיזיולוגית עם רגשות פסיכולוגיים של נינוחות, רפיון, רגיעה.

הרפייה מושגת על ידי הפגת המתח השרירי החיצוני והפנימי בעזרת סדרה של הנחיות. ההרפייה מתרחשת בהדרגה על ידי שינוי בקצב הנשימה וריכוז תשומת הלב באברי גוף שונים לחלופין. היא גורמת להאטה בקצב הלב ובפעילות האלקטרו-כימית של המוח. לפי עדויות מחקריות דרושה הרפייה לשם קיום הבריאות הגופנית והנפשית. ישנו מגוון של תחושות הרפייה, השונות מאדם לאדם ומשתנות אף לגבי כל אחד בזמנים שונים, המשותף לכולם היא הרגשת נעימות. לאחר ההרפייה מתחדשים הכוחות הגופניים והנפשיים. ההרפייה יעילה בהורדת חרדה, בהרגעת רוגז, ברענון הקשב, בהגברת יכולת החשיבה והפעולה.

בתקופות משבר, לחץ, מתח, משמשות תקופות קצרות של הרפייה גם מעין "פסק זמן" לאגירה מחדש של כוחות התמודדות. ישנן שיטות רבות להגיע להרפייה של גוף ונפש כגון: הרפייה עמוקה של השרירים, הרפייה דרך נשימה, מדיטציה, שימוש בדמיון מונחה והסחת

דעת. השימוש בשיטות אלו להרפייה יכול להיות בשיטה אחת או באיחוד מספר שיטות על פי החלטה של הפרט או של המנחה.

קבון טען, שהרפייה היא תגובה פיזיולוגית הפועלת נגד התוצאות השליליות של הלחץ. מכאן, שמיומנות של אדם בהשגת תגובות הרפייה תפחית תלונות סומטיות, תוסיף לתחושות של בטחון עצמי ולדימוי עצמי חיובי, תשפר שילוב חברתי והישגים בלימודים ותעודד תחושה פסיכולוגית וגופנית טובה. לכן יכול אדם להניח, שלימוד ואימון באחת משיטת ההרפייה שתצוינה בהמשך תעניק לו תמיכה וכוח למקרה שיתמודד באירוע מעורר לחץ.

שולש דרכים להשגת הרפייה:

א. הרפייה נשימתית.

ב. הרפייה גופנית / שרירית ותנועתית.

ג. הרפייה חשיבתית דמיונית.

א. **הרפייה נשימתית** מתמקדת בקצב הנשימה ובכמות האוויר הנשאף לריאות. זו התערבות במערכת הלחץ האוטומטית לשם הפחתת הפעילות ע"י מסר גופני של רגיעה.

ב. **הרפייה גופנית** מתמקדת בהרפיית אברי הגוף השונים זה לאחר זה עד שהגוף כולו לומד לשחרר מתחים ולהיות רפוי.

הרפייה תנועתית מיועד לסייע לאדם לשחרר מתח באמצעות תנועה טבעית ריטמית שתיתן לו תחושה של רגיעה.

ג. **הרפייה דמיונית חשיבתית** מטרתה פתוח מיומנויות של שמוש בדמיון על מנת להגיע למצב של הרפייה. כמו-כן משתמשים בהרפייה חשיבתית על-מנת ללמד את הפרט לומר לעצמו משפטים שיסייעו לו להרגיע ולנווט את עצמו.

להלן נדגים בקצרה את המאפיינים של ההרפיות השונות:

א. **הרפייה נשימתית** - תגובת הלחץ האוטומטית והספונטנית מכניסה לפעילות מערכות פיזיולוגיות רבות. מערכות אלו מגיבות מיידית בפעילות דחק ומתפקדות בהתאם. רוב המערכות הללו קשורות למערכת האוטונומית, אולם מערכת הנשימה היא היחידה שבעזרת מודעות ניתן לשלוט על הקצב שלה. שליטה על קצב הנשימות, קרי מנשימות חטופות ומהירות של דחק גופני לנשימות עמוקות ואיטיות, משדרת למערכת הדחק הגופנית, כי ניתן להפחית את פעילות הדחק בכל הגוף, ועל כן מאיטה ומחלישה אותה.

שיטת הרפיית הנשימות הפשוטה ביותר היא ספירה לאחור מ10- עד 1.

הוראות לנשימת בטן: שים יד ימין על החלק העליון של הבטן או שטח קרום הבטן. אל תלחץ על הבטן באצבעות. נשום כך שבטנך תתנפח בשאיפה שנעשית דרך האגף. נשוף אוויר דרך הפה בשפתיים מעוגלות בעוד שהבטן חוזרת לתנוחה הקודמת. נשיפה איטית צריכה להשתהות בשתיים בשאיפה, לדוגמא, שאיפה! לספור אחת, שתיים - נשיפה! לספור אחת, שתיים, שלש, ארבע. לא להתאמץ!

כעבור זמן החסר סיפרה אחת בכל שאיפה ונשיפה כך שההכנה תשתהה שתיים-שלש דקות. מוטב לשכב על המיטה או במצב של חצי שכיבה.

ב. הרפייה גופנית שרירית ותנועתית:

כיווץ ושחרור: ג'קובסון מצא, כי אצל אנשים שנמצאים במתח נפשי או בהתרגשות יתר השרירים הרצוניים גם כן נמצאים במתח. כלומר, מתח נפשי תמיד מלווה במתח שרירי הגוף. במידה ושרירי גוף האדם משוחררים האדם רגוע מבחינה נפשית. מכאן הגיע ג'קובסון למסקנה, שניתן להשתמש בהרפיית שרירי הגוף בצורה מכוונת והדרגתית על-מנת להפחית חרדה, דאגות, רגשות שליליים ולמנוע מצבי מתח שונים.

ג'קובסון טען, שכל אזור במוח האדם מתפקד ונמצא בקשר עם אזור מסוים של שרירי הגוף. נוצר מעין מעגל - מוח - עצב - שריר. לפי שיטה זו משפיע האדם על החלק הפריפרי שלו בשריר מבלי לקחת בחשבון את השכנועים, שכנוע עצמי או השפעה אחרת, ולכן קרא לשיטה זו פסיכו-תרפיה פיזיולוגית.

הוראות לטכניקת ההרפייה בשלבים עפ"י ג'קובסון: שכב על הגב. קפל את הידיים במרפקים ומתח את השרירים עד כמה שניתן, שים לב למתח השרירים. שחרר את השרירים ותן לידיים ליפול. שים לב להרפיית השרירים. חזור כמה פעמים - למתוח את השריר הדו-ראשי בתחילה בצורה חזקה ביותר, אחרי-כן לאט לאט לשחרר אותו במצב של חוסר תנועה גופנית וחוסר תנועה מוחלט. יש שמציעים לומר לאדם "חשוב כאילו אתה מחזיק לימון שלם בידך. כעת סחט אותו בחוזקה נסה לסחוט את כל המיץ שלו ע"י הלחיצה, הרגש את הלחץ בכף היד ובזרוע כאשר אתה לוחץ וסוחט. כעת שחרר את הלימון שים לב עד כמה השרירים שלך מרגישים רפים ונינוחים".

בשלב שני לומדים הרפייה של שרירים נבחרים.

בישיבה יש לשחרר שרירים שאינם פועלים כאשר אין האדם עומד.

לאחר מכן ללמוד להרפות את השרירים אשר אינם מופעלים בזמן קריאה וכתובה, ובשלב השלישי צריך האדם לשים לב אילו שרירים מתוחים כתוצאה ממתח נפשי, מחרדה, מבוכה או דאגה וללמוד לשחרר דווקא שרירים אלה על מנת לצאת מהחרדה וגם למנוע מתח. לדוגמא, מעבר אל שרירי הגוף מכפות הרגליים ועד הראש. כיווץ של כפות הרגליים - הרפייתן, כיווץ של השוקיים - הרפייתם, כיווץ של הירכיים - הרפייתם, כיווץ של הישבן - הרפייתו, כיווץ של שרירי הבטן - הרפייתם, כיווץ של כפות הידיים והרפייתם, כיווץ של שרירי הכתפיים והצוואר וכיווץ של שרירי הלסת והרפייתם. ישנם שאומרים לאדם, כוּוץ את כל השרירים האלה, עד שתגיע לרעד ואז בבת-אחת הרפה.

לילדים עדיף לפעמים להשתמש בדימויים כדי לעזור להם להבין, אלו שרירים הם צריכים לכווץ ולהרפות, לדוגמא, שרירי זרועות וכתפיים - העמידו פנים כאילו אתם חתול עצלן, החתול רוצה להתמתח, מתחו את הזרועות קדימה, הרימו אותן גבוה מעל הראש, יופי.

משכו אחרנית עד שתרגישו את הכתפיים יותר גבוה, טוב, כעת הורידו ושחררו את הידיים לצדדים. או לדוגמא, כאשר מדבור בשרירי כתפיים וצוואר - כעת העמידו פנים שאתם צב. הצב עומד על סלע, ומביט בביצה היפה ובשיחים הנפלאים המקיפים אותה. מתחמם בשמש רגוע ונהנה, רגע, מצב של סכנה, הצב מכניס את הראש לתוך השריון שלו, נסו למשוך את הכתפיים למעלה עד האוזניים ולדחוף את הראש למטה לכיוון הכתפיים, חזק, זה לא קל להיות צב בשריון, יופי, הסכנה חלפה, אפשר לצאת מתוך השריון חזרה אל השמש ואל המראה הנפלא; ושוב הכל רגוע.

או שרירי הלסת - דמו לעצמכם, כי יש לכם מסטיק ענקי בפה, קשה מאד ללעוס אותו, נישכו אותו, חזק, תנו לשרירי הצוואר לעזור לכם.

כעת שחררו את הלסת, תנו לה לנוח. שרירי פנים ואף - מיתחו את הפה, כאילו אתם מחייכים מאוזן לאוזן, טוב, הוסיפו נשימה, הנה מגיע זבוב ומתיישב ישר על האף, נסו להסיר אותו מן האף מבלי לגעת בו בידיים' הפעילו את שרירי הפנים לשם כך, זהו, טוב, הזיזו את האף ע"י הפעלת השרירים ככל שאתם יכולים בעזרת האף, נסו להרחיב את האף למתוח אותו כלפי מעלה, טוב, גרשתם אותו, כעת האף יכול לנוח. או כאשר מדובר בשרירי הבטן - הנה בא פיל

קטן וחמוד, אבל הוא לא מסתכל לאן הוא הולך, הוא לא שם לב' שאתם נחים לכם על הדשא' ועוד רגע הוא ידרוך עליכם, אל תזוזו, אין כבר זמן לזוז, התכוננו, פשוט הכינו את הבטן ללחיצה קשה.

מיתחו את שרירי הבטן חזק חזק, החזיקו את הבטן מוכנה לקבל את הלחיצה. איזה מזל הוא חוזר בחזרה, יופי, הירגעו כעת. שחררו את השרירים. שוקיים ורגליים - כעת עשו כאילו אתם עומדים יחפים בבוע, התבוססו בבוע עמוק עמוק וחושו אותו. נסו להגיע עם כף הרגל עמוק לתוך הבוע, עד שתרגישו את האדמה הקשה מתחת לבוע. תנו לשוקיים לעזור לכם לדחוף את כפות הרגליים. כעת נסו לצאת מהביצה מבלי להחליק, יופי, יצאתם. הרגיעו את הרגליים, תנו לכפות הרגליים להשתחרר ולהרגיש טוב.

הרפיה תנועתית: בשיטה זו משתמשים בשילוב מוזיקה וכן בהוראות פיזיולוגיות.

1. תנועה מכוונת - השתמש בקצב מוזיקלי של תנועה איטית. התרגיל יכול לכלול ניתור מרגל לרגל, נגיעת ידיים בראש, בחזה. היחידה צריכה להיות מתוכננת כך, שהקצב נעשה איטי יותר ויותר. ניתן להשתמש גם בוואלסים איטיים המאפשרים לילד ליצור צעדים בעצמו. המטרה היא לבסס ריטמוס גופני שהוא איטי אך בהתאמה עם המוזיקה, וליצור הרגשה של חופש פיזי.

2. תנועה חופשית - השמע קצב בינוני על פסנתר או על כלי מוזיקלי אחר ובקש מהילדים לנוע באופן חופשי כתגובה לצלילים השונים. דאג ליצור קשת מגוונת של גירויים מוזיקליים, כמו צלילים ארוכים וקצרים, גבוהים ונמוכים, שקטים וחזקים, מרדימים ומעוררים. המטרה היא לפתח אצל הילדים נינוחות לגבי תנועה פתוחה וחופשית.

3. פירושים ע"י תנועה - השמע מקצב איטי, כך שהילדים יוכלו לדמות ולפרש בתנועה טבעית את הדימויים הבאים באופן חופשי: "הינכם קליפת עץ צפה באגם", "אתם עץ צפצפה נע ברוח", "אתם ענן קל משייט ברקיע", "אתם פתיתי שלג צונחים לארץ".

4. הרפיה כתוצאה מפעילות אינטנסיבית - בקש מהילדים לקפוץ במקום כמה שיותר גבוה ארבעים פעם, הכי גבוה שהם יכולים, לספור בקול רם, (יש לעודד את הילדים). בהגיעם ל-40, הצע להם להשתרע על הרצפה או לשבת על כסא להקשיב לנשימות שלהם, להקשיב לפעימות הלב שלהם, לקחת נשימת בטן עמוקה ועוד אחת ועוד אחת, לאט, לאט. להירגע.

ד. הרפייה חשיבתית: בהרפייה זו משתמשים באפקט הכללי של הסחת דעת הן ע"י ניתוב החשיבה לדמיונות נעימים המשרים על דרך האסוציאציה רגיעה. כמובן, ניתן להשיג זאת ע"י שיח פנימי. משפטים מרגיעים ונוסכי בטחון.

הרפייה חשיבתית: הינה הזמנה של תחושות פיזיות נעימות בעיניים עצומות. הוראות: "חזרו במחשבותיכם לזמן שבו אתם הולכים לישון כאשר הנכם עייפים", "הקשיבו למוזיקה רכה", שחו במים צוננים ביום חמסין", "התחממו ליד תנור ביום חורף קר".

דמיונות נעימים: "דמיינו, כי אתם רוכבים על ענן לבן וקל הנישא ברוח נעימה בשמיים התכולים ביום שמש חמימה. הרגישו את תנועת הענן, את האיטיות. אתם רגועים מאד. הרוח מלטפת את פניכם". אפשר להשתמש בכל מיני דוגמאות, אשר בהם ישנם זיכרונות שמורכבים ממראות ומתחושות, למשל, נחל זורם, ציפור דואה בשחקים, רוכבים על שטיח קסמים.

זיכרונות נעימים: נסו להיזכר באירוע משמח במיוחד או נעים במיוחד שקרה לכם פעם. (כאן כדאי להשתמש במוזיקה מרגיעה). מי רוצה לשתף אותנו בזיכרון? לא נפריע למספר עד שיסיים דבריו. במקום זאת נסו להרגיש, כאילו מה שהוא מספר קורה לכם.

(מתוך להד מ'. אנקור, ח'. פחד עז, עמ' 14-19)

טכניקות הרפייה:

1. הרפייה עם כדור אור

הרפיה שמטרתה להביא לרוגע ולטעינת מצברים.

למנחה: בחר מוזיקה רוגעת והשמע ברקע.

שכבו על הגב או שבו באופן שיהיה לכם נעים ונוח. דמיינו שיש לכם כדור האור הנמצא בגוף. בכל מקום שהוא עובר הוא מפרק את המתח ומפזר כוח, חום ושלווה. כדור האור מתחיל את המסע שלו ברגליים. הוא מתחלק לשנים בכל רגל, הסתכלו עליו, איך הוא נראה, באיזה גודל הוא ומה הצבע שלו. הוא נמצא בכפות הרגליים ולאט לאט מטפס לכיוון השוקיים, מגיע לברכיים ועולה עד לסוף הרגליים. עכשיו הרגליים מתחילות להירגע, כדור האור פירק את המתח בהם. הוא הפיץ חום וכוח. כדור האור מתאחד לאחד ומגיע לבטן. הוא פותח את החסימות ומשחרר את הלחץ. הוא מפיץ אור. הבטן רכה ונינוחה. כדור האור עולה לכיוון דרכי הנשימה. הוא עוזר לנו לנשום נכון. ניקח אויר דרך האף, נמלא את חלל בית החזה עד שנחוש שלא ניתן להכניס עוד אויר. נעצור לשנייה ונוציא את האויר דרך הפה. נעשה זאת מספר פעמים. עכשיו הנשימה רגועה, זורמת ומלאה אור. הכדור האור מתחלק לשנים ומגיע לידיים. כדור האור ים עוברים בכל אצבע ומתגלגלים דרך כפות הידיים, עולים למעלה דרך הזרועות מגיעים למרפקים עד שהם מגיעים לכתפיים. הידיים קיבלו כוח, הכדור האור ים (האור) פתח את החסימות והכניס חום ורוגע. כדורי האור נמצאים בכתפיים הם מסתובבים ומשחררים אותן. כדורי האור מפיצים הרבה אור.

כדורי האור מתאחדים לכדור אור אחד שעולה לראש. בראש הוא מגיע לעיניים, מפיץ אור וחום ויורד לאף ולפה ומשחרר לחצים. (כדאי לפתוח את קצת את הפה כדי שאויר צח יכנס). כדור האור עושה סיבוב בראש, במצח ויוצא מהגוף. עכשיו הגוף נרגע. הרגליים רגועות, הידיים נינוחות, הראש נח, הכתפיים רפויות, הבטן רכה. הגוף קיבל חום וכוח. נוחו עוד כמה דקות, תנו למוסיקה לקחת אתכם הרחק.

2. תרגילי תנועה ומגע

א. תנועה לצלילי מוזיקה בשילוב עם צעיפי משי מצבעים שונים; תנועה לצלילי מוזיקה

בשילוב עם בובות דוב או בובות אחרות.

ב. נגינה בכלי הקשה - תיפוף במקצבים שונים: מקצב המתאים לביטוי עצב, שמחה, פחד, רגיעה וכד'.

ג. יצירה של סדרת תנועות ושילובן בשיר "אחד מי יודע?".

ד. יצירת מעגל שבמרכזו מונחים כרים. כל אחד בתורו נכנס למעגל ומבצע תנועה כלשהי עם הכרים.

3. עבודה בזוגות

1. יצירת מגע עדין של ליטוף מסז' - בראש, בכפות הרגליים, בכפות הידיים.

2. משחקים על רקע של מוזיקה כשהאחד משמש מראה לשני. אחד מבני הזוג מתנועע ובן זוגו מחקה אותו במדויק, כמו מראה.

4. פעולות ספורט

הליכה, שחייה, משחקי כדור, ריקוד.

5. פעילות של בישול ואפייה

6. שאלות מנחות להגברת המודעות לגוף

(לשם רפלקציה על הפעילויות המיישמות את הדפוס הגופני)

א. אילו פעילויות גופניות מצליחות להרגיע, לשפר את מצב הרוח?

ב. אילו פעילויות גופניות מעוררות לפעילות נוספת?

ג. האם קיימת העדפה לפעילויות גופניות הנעשות בחברותא לעומת פעילות עצמאית.

ד. יש האומרים כי פעילות גופנית מגבירה ערנות, אנרגיות חיוביות, ריכוז בחשיבה.

כיצד משפיעה עליך הפעילות הגופנית?



בית חלומותי

לבנות את עצמך

תרגיל זה מבקש לתת הזדמנות לכותב לממש בכתיבתו חלום של בניין בית חלומותיו, ליצור לעצמו סביבה בה היה רוצה לחיות, לתת לו אפשרות לממש משאלות, לגלם בבית את הביטוי החיצוני של אישיותו ומשאלותיו.

תאר בדמיוןך כי ניתנו לך כל האמצעים לבנות את בית חלומותיך שבהקמתו תוכל לממש את כל משאלותיך. אתה רשאי לבחור כל נוף למקם אותו בו, כל אתר שיראה בעיניך, כל סגנון אדריכלי האהוב עליך, כל חומר בניין שאתה מעוניין. עצום את עיניך וראה את בית חלומותיך ניצב בנוף שבחרת ובנוי כאשר ברא אותו דמיוןך. תאר ביומנך כיצד הוא נראה, אל תחסוך בפרטים, טייל סביבו ותאר את הנוף בו הוא ממוקם, החצר והגן שהקפת אותו בו. צייר את הבית לא רק במלים אלא בקו ובצבע. אם תרצה הוסף לציורך אף תכניות מפורטות שלו, בהן מסומנים כל החללים השונים על-פי תפקודיהם. חשוב אף על הריהוט שלו, על התמונות שתתלה על קירותיו. כתוב ביומנך תיאור מדויק של הבית על חדריו השונים, רהיטיו, קישוטיו, וכיו"ב...



לקטוף כוכב בשמיים

להתקשר לעולם חלומותיך

התרגיל שלפנינו מבקש לסייע לכותב להתקשר אל עולם חלומותיו; להביע את משאלותיו הכמוסות ודרך הבעתן להיות מודע להן; להכיר את הקשיים והמחסומים בדרך להגשמת משאלותיו, שמרביתם הם קשיים הנעוצים בו ומחסומים שהוא מקים; להיטיב להכיר את עצמו; לבחון דרכים להגשמת משאלותיו.

המשוררת הנפלאה לאה גולדברג מביאה שיר קטן של ילדה בת שמונה הכותבת:

כוכב כוכבי -

זהבה זהבהבי,

תלוי אתה ברקיע

ואני כל כך רוצה אותך

ואיני יכולה להגיע...



היכן אני רוצה להיות בעוד שנה ?

חלק לא מבוטל מן החלומות בהקיץ שלנו ממוקדים בעתיד.

נסו תרגיל דמיון מודרך זה שמטרתו בניית תמונת עתיד.

עצום את עיניך, הבא את גופך לכלל רגיעה, שחרד את מחשבותיך, תן לעצמך להפליג בדמיוןך אל העתיד. נסה לדמיון את המקום בו אתה רוצה להיות בעוד שנה. האם זה אותו מקום בו אתה נמצא עכשיו? האם זה מקום שונה? תאר אותו בפרטים. שים לב לסביבה המקיפה אותך, התבונן בה בעין בוחנת. מה הדברים הבולטים בה? מה מושך את תשומת-לברך? מה חשוב לך בה? איך אתה מרגיש בתוכה? מה יחסיך עם הדברים הסובבים אותך?



מי הם האנשים המקיפים אותך? מה הקשרים שלך אתם?

מה יחסיך עימם? מי מהם קרוב לך בעיקר?

מה מצפה אתה מהם?

מה מעשיך במקום שאתה נמצא בו?

האם אתה ממשיך באותו מקצוע ובאותה עבודה?

שאתה נתון בה עכשיו? האם החלפת מקצוע או תעסוקה?

מה מעורר ומלהיב אותך בעשייתך?

מה מתסכל או מדכא אותך?

האם אתה חש תחושת יצירה וסיפוק?

האם שונה המקום באופן מהותי מן המקום שאתה נמצא בו? במה הוא שונה?

במה הוא דומה והוא המשך ישיר של מקומך עכשיו? האם הגעת אל המקום שבאמת רצית

להיות בו?

חזור לאט לאט אל מקומך ואל שעת הכתיבה שאתה נתון בה.

האם יש לך תכניות כיצד להגיע אל המקום שאתה רוצה להיות בו? האם תרגיל קטן זה תרם לך

משהו להבהרת שאיפותיך? האם סייע לך במשהו לגבי החלטותיך?

מה אתה לוקח ממנו לתוך ההווה שלך?

כשתפקח/י את עיניך רשום/י לעצמך את התשובות לשאלות הרבות - לחלקן או לכולן.



לא די בתפילה / ג'ק רימר

מטרה:

לעודד את המעבר מפאסיביות והשלמה לעמדה של פעילות ונקיטת יוזמה.



"לא די בתפילה כדי שתחדלנה המלחמות,

ידוע נדע כי

ניטל על האדם למצוא את דרכו אל השלום

בתוך ליבו ועם שכנו.

לא די בתפילה כדי שיחדל הרעב.

כי כבר קיים השפע

שבו די להאכיל את העולם כולו

לו רק השתמשנו בו בתבונה.

לא די בתפילה

כדי לשרש דעות קדומות

כי יש לנו עיניים

לראות בהן את הטוב שבכל אדם.

לו רק השתמשנו בהן נכונה.

על כן, במקום כל אלה, נכין את עצמנו

לשם העצמה, הנחישות וכוח הרצון

לעשות ולא רק להתפלל

להגשים ולא רק לשאול."

קרא את השיר פעמיים. בפעם הראשונה להתרשמות.

בפעם השנייה - סמן את כל המילים המדברות אל ליבכם.

מכל המילים הללו כולל תוספות, נסה לחבר שיר חדש או תפילה חדשה.

נושא השיר החדש: "להגשים ולא רק לשאול".



תרמיל הגב

לפנינו תרגיל המכוון להתבוננות עצמית, להתמודדות עם קשיים ומועקות ולשחרור. נשום עמוק, הרפה את גופך הנח למתח לזרום החוצה. שחרר את מחשבותיך. הנח לדמיוןך להוליך אותך. ראה עצמך בדמיוןך יוצא למסע רגלי באחד מנופי הארץ האהובים עליך... אתה נושא על גבך ילקוט הגב כבד עד מאד... התבונן בנופים שאתה חולף בהם... מה המראות שאתה רואה?... מה מזג האוויר?... מה הקולות העולים באוזניך?... מה תחושותיך הגופניות?... מה מצב רוחך?... ככל שאתה מתקדם אתה חש יותר ויותר את כובדו של ילקוט הגב... הרצועות חותכות בכתפיך... משקלו מכופף אותך... קשה לך ליישר את גבך... אתה חש עצמך נלחץ על-ידי משאו... דמה בנפשך כי ילקוט הגב מכיל את כל דאגותיך, פחדיך ומצוקותיך המעיקים על חיך ברגע זה... חוש בלחץ המצטבר ומכביד... ועתה מצא לך מקום לנוח בו. הורד את ילקוט הגב והנח אותו על הארץ. שב והתרווח... לאחר שאספת מעט כוח פתח את ילקוט הגב והתחל להוציא את תוכנו דבר אחר דבר... התבונן בכל דבר שאתה מוציא והנח אותו על הארץ לצדך... עמוד על רגשותיך למראה כל דבר שאתה מוציא מילקוט הגב... התוכל לתאר את רגשותיך?... האם מרובים וכבדים הם הדברים שאתה מוציא מן הילקוט?... התבונן בכל הדברים הפרושים לפניך. הארך להתבונן בהם, אל תסיח את מבטך... לאחר שבחנת אותם ארוכות אתה מתחיל להחזירם לילקוט הגב... משהוכנסו כולם סגור כהלכה את הילקוט... מצא מקום בטוח להחביא את ילקוט הגב... אולי במערה קרובה או מאחורי סלע גדול או בין השיחים... הנח אותו במקום המסתור וציין לך את המקום כדי שתוכל לחזור ולקחתו... אולם אם יש לך צורך אתה יכול לקחתו אתך... קום ממקומך והמשך בדרכך... היה משוכנע כי, אם תרצה בכך, תוכל לחזור ולקחת את ילקוט הגב... איך אתה מרגיש עכשיו ללא כובדו של ילקוט הגב?... מה ההרגשה להשאיר ילקוט כבד זה באיזה מקום מאחוריך?... האם אורח הליכתך השתנה?... תאר את המשך מסעך... תן לתחושת ההקלה למלא אותך... ספר על חווייתך החדשה... לאן אתה הולך עכשיו?... והנה אתה חוזר לאס לאט לחדרך ולמקומך. האם עדיין אתה מרגיש באותה תחושת שחרור...?



ה. נשארתי תקוע בראש גלגל ענק בגן-שעשועים. מפעילי הגלגל הסתלקו והגן נסגר

למבקרים. נשכחת שם במרומי הגלגל הענק. מה תעשה?

ו. אתה בטיול עם קבוצה של ידידים. לפתע אתה מבחין כי ידידיך נכנסו לאזור של אדמה

טובענית והם מתחילים לשקוע. אתה נמצא מתוך לסכנה והם זועקים אליך לעזרה.

מה תעשה?

ז. הגיעה למקום עבודתך חבילה ממוענת על שמך ומסתבר כי בתוכה פצצה העומדת

להתפוצץ. עליך לנטרל אותה לפני שתתפוצץ. נותרו עוד דקות ספורות עד להפעלתה. תאר את

תגובותיך...



טליו - טלביזיה וידאו

מטרה:

טכניקה זאת פותחה כדי לעזור לאנשים להתמודד ולקבל מצבים מאוד כואבים שקרו להם בחייהם. ניתן להשתמש בה גם כדי לעשות הדמיה של העתיד, ולדמיין באופן חיובי את מה שאתם רוצים שיקרה. הירגעו, עצמו את עיניכם ונשמו עמוק. דמיינו שאתם נמצאים באזור כפרי. לפניכם ישנו שביל עתיק יומין, אתם מהלכים בו לאיטכם.

בצדי השביל נמצאים פרחים ושיחים מסוגים שונים. השביל מתעקל בהרבה עיקולים בדומה לנהר עצל. אחרי זמן מה של הליכה בשביל אתם מגלים בית לבן ויפהפה בקצהו של השביל. אין אף בית אחר בסביבה, וכאשר אתם מתקרבים אל הבית, אתם מרגישים שאין בתוכו אף אחד. אתם פותחים את דלת העץ הישנה ונכנסים לתוך חדר שכולו לבן. הרהיט היחידי שישנו בחדר הוא כסא נוח הממוקם לפני טלביזיה ענקית המחוברת לווידאו.

על הקירות יש מדפים ועליהם נמצאות אלפי קלטות וידאו. החדר נראה כחדר ספריה. אתם מתיישבים על הכיסא ומעיפים מבט בשמות שעל קלטות הווידאו שעל המדפים, ופתאום אתם מבינים שכל חייכם נמצאים בחדר הזה. כל חוויה שאי פעם הייתה לכם נמצאת על המדפים בתוך אחת מהקלטות. אתם מרגישים הרגשה מדהימה בזמן שאתם מביטים סביבכם. אחרי שנהניתם מהחוויה הזאת אתם מחליטים לעזוב את החדר. אתם קמים ויוצאים החוצה אל האוויר הרענן. אתם מרגישים את השביל חזק וארצי מתחת לכפות רגליכם. חושו את רגליכם על השביל. כעת הרגישו אותן על רצפת החדר שבו אתם נמצאים. לאט לאט פתחו את עיניכם ונשמו נשימה עמוקה.

התמודדות: איסוף כוחות, כתיבה חוכשית ודמיון מודרך

כוח האור - התבוננות והתמודדות

שבו בתנוחה שנוחה לכם, והדליקו נר. כל נר יכול להתאים.

הביטו בלהבת הנר ותנו לעצמכם לספוג את הצורה ואת הצבע של אור הנר. בתחילה אולי תתקשו לגרום למחשבות שלכם להתרכז בלהבת הנר, מכיוון שהן תתפזרנה בכל החדר. אבל, אל תדאגו, פשוט החזירו את תשומת לבכם אל הלהבה והתבוננו בתנועה שלה. דמיינו מה אתם רואים, צבעים, מראות, דמויות. אם תמשיכו לעשות תרגיל זה, תגלו אחרי זמן מה, שעל ידי הסתכלות על אורו של הנר תרגישו רגועים, אך עדיין ערניים. תמיד תוכלו לשים לידכם נר דולק בזמן שתעשו הדמיות.



חמש עד חמש עשרה דקות אמורות להספיק לעשיית תרגיל זה. אבל, אם אתם מרגישים שתרגיל זה גורם לכם לתחושה טובה וחיובית, אתם יכולים לעשותו במשך זמן ארוך יותר. בסיום שבו עם יומנכם ורשמו את חוויות ההתבוננות בנר היום. מה עלה בדעתכם, אילו "תמונות" ראיתם.

משימה אפשרית: על עמידה באתגרים

לפניך מספר תרגילים לאימון דמיוני באתגרי חיים. קח לעצמך את הזמן ולאט לאט התנסה בכלם. רשום את חוויותיך ביומן. הנה כמה מן התרגילים:

א. דמיינ שאתה עומד לפני מגדל רם ונישא ואתה מבקש להגיע לראשו בו טמון אוצר. כדי להגיע אל ראש המגדל עליך לטפס אלף מדרגות. מה תעשה? האם תתחיל לטפס? ... האם תוותר מראש? ... אם החלטת להעפיל לראש המגדל, תאר את הקורות אותך...

ב. נתבקשת לבנות גשר מעל לתהום ענקית. מה תעשה? תאר את מחשבותיך עם שמיעת המשימה? מה דרך החלטתך? מה הגורמים השונים להחלטתך? מה טיבה של ההחלטה? מה היערכותך? מה שלבי הביצוע של ההחלטה? מה הגורמים המסייעים?

ג. אתה קרוב לעיר לא מוכרת. נקלעת לסופת ברד נוראה, גשמים סוחפים, רוחות עזות, רעמים וברקים, מה תעשה?

ד. אתה חוזר לימי ינקותך ואתה מבקש לתכנן מחדש את חיך. ספר על שיקוליך, הכרעותיך ודרכי המימוש של החלטתך.



כאשר אני נרגש...

1. כאשר אני נרגש אני חש: דפיקות לב חזקות ומהירות /
חום בפנים / מתח גואה בגוף /
חוסר מנוחה / רצון לפרוץ החוצה / ציין רגשות אחרים שאתה חש.
2. דברים שגורמים לי התרגשות: ניצחון בתחרות / הצטיינות בבחינה /
קבלת מתנה מהורי / בחירה לוועד הכיתה / נוף יפהפה /
האזנה לזמר אהוב עלי / ציין דברים נוספים הגורמים לך התרגשות!
3. כתוב תיאור קצר או סיפור או שיר או קטע יומן על:
"אני זוכר את הרגע בו התרגשתי ביותר". או "היום בו הייתי ברקיע השביעי"
או "המאורע בו התפוצצו לי כל הפיוזים מרוב התרגשות".
4. שירה של עדנה קרמר "שפה סודית" (בספרה שפה סודית, ספרית פועלים, 1982) פותח
בשורות:

שוב נשארתי לבדי

עצוב בבית בלי חבר

אך יש לי לעצמי

שפה סודית

ותמיד אוכל בה לדבר...

התוכל להוסיף בתים לשיר ולתאר כיצד השפה הסודית מפיגה את בדידותו של הילד וממלאה את עולמו? קרא את השיר בשלמותו ותכיר את יכולתה המופלאה של השפה הסודית לברוא עולמות מרתקים. התרצה לספר על חוויית בדידות שלך וכיצד התמודדת איתה?
התרצה להמליץ בפני חבריך על דרכים להפיג את הבדידות?



כאשר אני עצוב...

1. כאשר אני עצוב אני נראה כך. (צייר את פניך העצובות בעיגול)
2. כאשר אני עצוב אני מרגיש זאת: בחזי / בגופי / בבטני / בגרוני / בראשי / במקום אחר (איזה?)
3. כאשר אני עצוב ניתן להבחין זאת: בעיניי ובמבטי / בקולי ובדיבורי / בדרך הילוכי / במראה פניי / בתנוחת ראשי / בצורה אחרת (איזו?)
4. מה אתה חש כאשר אתה עצוב? אני מסתגר בחדרי / אני יוצא לשוטט ברחוב / אני שוכב על המיטה ובוכה / ציין צורות אחרות של התנהגותך.
5. כיצד אתה נאבק במצב ומנסה להתגבר עליו? אני מצייר / אני יוצא לריצה בשכונה / אני מאזין למוסיקה מעוררת / אני הולך לקולנוע / אני קורא ספר משעשע / אני צופה בתכנית אהובה בטלוויזיה / ציין דרכים נוספות של התמודדותך.
6. בשירה "כשעצוב לי" כותבת שלומית כהן-אסיף על ילד שכאשר עצוב לו רץ אל אימא ומבקש לשתפה והיא שולחת אותו להשקות את העציצים, והוא פונה לאבא המציע לו לשיר שירים ורק:

"סבא ליטף לי את הצוואר,

ספר מה קרה,

אל תחסיר דבר,

והצער עבר..."

- ספר את מי אתה משתף כאשר עצוב לך? מה התגובות שאתה מקבל?
 מי מיטיב להבין אותך?
 האם השיתוף מקל את עיצבונך? מה אתה מבקש יותר מכל כאשר אתה עצוב?





כאשר אני מצטיין...

1. התחומים בהם אני נוטה להצטיין הם (הקף בעיגול): ספורט, משחקי חברה, משחקי מחשב, מלאכת-כפיים, זימרה, פתרון חידות או תשבצים, לימודים, פעילות חברתית, הדרכת טיולים, פיסול, צילום. תחומים נוספים _____
 2. אני מקווה שבעתיד אצטיין (כתוב במה אתה שואף להצטיין) _____
 3. לשם זאת אני (פרט מה אתה עושה כדי למלא שאיפתך זאת) _____
 4. חשוב לי ש _____ יהיו שותפים לשמחת הצטיינותי.
- (מלא מתוך הרשימה או הוסף אחרים - הורי, חברי, אחי, אחותי, מורי, מורת, סבי, סבתי, מדריכים)
5. לא הייתי רוצה שיהיו איתי ביום שמחתי (סמן מי) _____
 6. האם תרצה לכתוב מדוע אינך רוצה שיהיו עמך בשעת הצטיינותך? _____



כאשר אני מאושר...

1. כאשר אני מאושר אני נראה כך. צייר את פניך המאושרות בעיגול.
2. הדברים הגורמים לי אושר הם _____ (ציין שלושה דברים הגורמים לך אושר)
3. האדם הגורם לי אושר רב ביותר הוא _____ (ציין מי גורם לך בדרך-כלל אושר רב ביותר)
4. אני מאושר ביותר: כאשר אני עם אחרים / כאשר אני עם עצמי.
5. אני מאושר ביותר כשאני בחברת: בני גילי / מבוגרים / עצמי.
6. אילו התבקשתי לשתף את חברי בסיפור האושר שלי הייתי מספר לו ש: _____

חלק שלישי

-רגשות, פחדים ודאגות-

פחדים

מאחורי השער : מול אי - הוודאות



תרגיל זה מיועד לסייע לכותב לחקור את פחדיו וחששותיו, לבחון את דמיונו, לעמוד על ציפיותיו, להכיר את עמידתו במצבים של אי-ידיעה וציפייה, למדוד את יכולתו לעמוד בלחצים של אי-וודאות וכדומה.

אתה עומד בפני שער נעול. מה מסתתר מאחוריו? ... מה עלול להתפרץ אם תפתח אותו? ... האם בכל זאת תפתח אותו? ... מה תעשה כדי להיערך לקראת מה שעלול לפרוץ לתחומך? ... ואולי תשאיר את השער נעול? ... כיצד אתה מרגיש בעמך לפני שער נעול זה? ... האם בכל זאת מתעורר בך יצר לפתוח אותו? ... מה אתה אומר לעצמך? ...

לחש הקסמים : התמודדות עם פחדים

התרגיל הבא משתלב בתרגילי הכתיבה ובהפעלות המבקשים לסייע לילדים להתמודד עם פחדים, למצוא בכתיבה עזר להתמודדותם זאת, לרתום את דמיונם לעזרתם, למצוא שחרור בכתיבה; לגלות באמצעות הבעת הפחדים כי הפחד נוצר קודם-כל במוחם ובנפשם הם ובידיהם להגדילו או להקטינו ולמעשה לשלוט בו. כשהייתי ילד היה לי לחש מיוחד בו הייתי מכשף את הפחד. בכל פעם שהייתי מפחד הייתי חוזר ואומר את הלחש הזה והפחד היה נחלש והולך ואני הייתי מרגיש שאני הולך ומשתלט עליו. האם אתה מכיר לחשים חזקים כאלה?

אבא שלי נהג לומר לי כי הלחש החזק ביותר הוא זה שאתה מחבר בעצמך. נסה לחבר לחש קסמים שכזה... וכאשר הלחש לא הצליח לעזור לי לכבוש את פחדי, היה לי נשק עוד יותר חזק נגדו, הייתי כותב עליו שיר או סיפור ואז הוא היה ברשותי ויכולתי לעשות בו ככל העולה על רוחי. מה מפחיד אותך? נסה גם אתה לכתוב על כך שיר או סיפור. אולי גם אתה תצליח להשתלט על הפחד ולהכניעו.





הדימוי העצמי שלי

בעזרת השאלון הבא תוכל לאפיין את עצמך כפי שאתה נראה בעיני עצמך עכשיו וכפי שהיית רוצה להיות.

תוכל לשוחח עם חבר אחד או שניים על השאלונים שכל אחד מכם מילא.

שיחה כזו עשויה להעמיק אצל כל אחד מכם את מודעות עצמו. אינך חייב לעשות זאת עם חבר. תוכל למלא את השאלון לבדך. (סמן x במקום המתאים לך).

כך הייתי רוצה להיות:

כך אני עכשיו:

לפעמים	מחצית הזמן	כמעט תמיד	ידידותי	לפעמים	מחצית הזמן	כמעט תמיד
			אמיץ			
			ממשמע			
			זהיר			
			הוגן			
			סקרן			
			עצל			
			מסודר			
			אדיב			
			קנאי			
			טוב לב			
			מקובל			
			אהוד			
			מהימן			
			יעיל			
			חרוץ			

רשום שני מאפיינים נוספים הנראים לך חשובים.



חלק שני

-מה שלומי? דימוי עצמי כמקור לסודעות והתמודדות-



אילו הייתי...

מטלה אישית:

השלם את המשפטים הבאים:

1. אילו הייתי עץ (רשום שם של עץ) הייתי _____

מפני ש _____

2. אילו הייתי עצם גיאוגרפי (כמו: נהר, הר, יער), הייתי _____

מפני ש _____

3. אילו הייתי מכונית, הייתי _____

מפני ש _____

4. אילו הייתי מזג אוויר (גשום, מעונן, סוער), הייתי _____

מפני ש _____

5. אילו הייתי בעל חיים (רשום שם של בעל חיים), הייתי _____

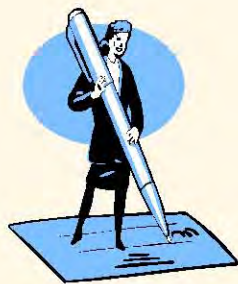
מפני ש _____

מטלה קבוצתית:

1. נסו לאפיין זה את זה בעזרת הדימויים הללו.

השוו את מה שרשמתם על האפיון האישי שכל אחד נתן לעצמו.

2. ציינו כל אחד בנפרד אילו דימויים שהאחרים ייחסו לו, נעימים לו, ואילו אינם נעימים לו.



כתיבה חופשית

כתיבה חופשית היא דרך הידברות של הכותב עם עצמו ועם זולתו. תוך כדי כתיבה הוא עשוי לתת ביטוי לרגשותיו, מחשבותיו וחלומותיו. ביטוי זה מעניק תחושה של הגשמת משאלות.

הכתיבה, המשוחררת מביקורת, עשויה לשמש אמצעי לבטא רגשות שליליים ומחשבות סתר בלתי מקובלות, בלי חרדה מפני עונש מכל סוג, המפגש הדמיוני עם אירועים ועם דמויות וביטוי בכתיבה עשויים, במקרים רבים, לשמש עיבוד של חוויות מכאיבות בעבר, או הכנה לקראת מצבי לחץ וקשיים בעתיד.

יש לעודד את המשתתפים להקשיב למחשבותיהם, אף למחשבות על 'נושאים אסורים' ולבטא אותן במילים. יש להתיר לחשוב ולהתבטא על אהבה, שנאה וקנאה, על הסקרנות בקשר לגוף ולמין, על יחסים מתוחים במשפחה ועל פחדים. הפחד, הכעס והכאב הסמויים נחשפים תוך כדי כתיבה, וכשהם גלויים אפשר ביתר קלות למצוא דרכים להתמודד אתם או להזעיק עזרה מבחוץ בעת הצורך. תוך כדי כתיבה 'מתוך הלב' מפתח הכותב דרכי חשיבה חדשות, על-מנת להלביש את רגשותיו במושגים הניתנים להבנה. כך מתעצמת שליטתו בעולמו הפנימי. תוך שמיעת דבריהם של אחרים, באווירה של סובלנות וקבלה, מתפתחת הזדהות ושותפות גורל. לעיתים נולדים בדיון משותף פתרונות חיוביים למצבים, שנראו חסרי מוצא. האווירה המעודדת נוצרת בעיקרה על-ידי המנחה. תפקידו לשמש מעין קטליזטור - מעורר בהוצאת יכולת הביטוי מן הכוח אל הפועל.



יומן אישי

כתיבת יומן גורמת לנו להיות בקשר עם מחשבותינו ורגשותינו. יומן המתעד את הלכי הרוח והמחשבות - עשוי לעזור לנו להעלות לתודעה את הרעיונות שלנו - שנוטים להימחק ולהישכח.

היומן האישי, הקשור בתכנית "כל החיים לפניך", מעניק לך, המשתתף הזדמנות לכתוב כל מה שעולה על רוחך בין מפגש למפגש ובתום המפגשים. אפשר לכתוב מילים בודדות או משפטים שאמרו חבריך, משפט שמצא חן בעיניך, שיר או סיפור. דבר מה ששמעת או קראת במפגשים או מחוצה להם. קטע מעיתון ש'הדליק' אותך. סרט שראית ו'בא' לך לכתוב עליו. ברור שהיומן הוא אישי ולא תתבקש לשתף בו אחרים בתוכנו. אין צורך שהאמור בו יהיה כתוב יפה, או מסודר. אפשר לצייר, לשרבט ולקשקש ללא צורך להסביר.