מכון אדם וחיה
לקידום דו-קיום בינינו ובין בעלי-החיים

כפר הנוער הדסה נעורים

ק.מ.ה אורנים
KAMA ORANIM ◆ ق.م.ا أورانيم
קהילה • מנהיגות • השראה

חוסן עם בעלי-חיים

למידה חברתית-רגשית על בעלי-חיים בדגש על פיתוח חוסן רגשי במצבי חירום בגילאי בית-הספר היסודי

צילום: Lapina | shutterstock

מחברים

ד"ר אריאל צבל, גל חכים-אשר, רותם תדמור-שדה, גיא אפללו – מכון אדם וחיה לקידום דו-קיום בינינו ובין בעלי-חיים

שותפים

דני פודים, שירה אשל, תום קורדובה – טבע הקשר: חווה חברתית-חינוכית להצלה ושיקום של בעלי-חיים, רמת-גן | ים שלמה – בשביל החיות: בית לחיות ולאנשים, ניצנה

נובמבר 2023

איור: Look_Studio | shutterstock

הקדמה

מדינת ישראל נמצאת מעת לעת במצב חירום הכולל לחימה, פגיעה בעורף, פינוי יישובים, סגר, הפסקת לימודים בבתי-הספר וכן הלאה. הביטחון שלנו בבית ובחוץ נפגע, אנחנו מרגישים חוסר שליטה ובלבול, ויש לנו חברים וקרובים שנפגעו קשה אף יותר מאיתנו. במצבים כאלה מפגש עם בעלי-חיים עשוי לספק מקור לנחמה ולעיבוד רגשי של מצב החירום. עם זאת, מפגש לא הולם עם בעלי-חיים עלול להחמיר את המצב, ולכן יש לעסוק בבעלי-חיים בנסיבות כאלה רק באמצעות מערכי שיעור מסודרים ומנומקים היטב.

פרטים טכניים

1. התוכנית מיועדת לשימוש במצבי חירום הכוללים הפרעה לשגרת הלימודים.
2. התוכנית המלאה כוללת חמישה שיעורים. בחוברת זו מפורטים לדוגמה שני השיעורים הראשונים בלבד.
3. משך כל שיעור מומלץ הוא 50 דקות. אפשר לפרק כל שיעור לשני שיעורים בני 25 דקות ואף להרחיב מעט את זמן הדיונים; לוח הזמנים הפנימי בכל שיעור מראה את מקום החלוקה הרצוי.
4. אפשר להעביר את התוכנית כולה לפי סדר השיעורים המומלץ, ואפשר גם לבחור מתוכה שיעורים בודדים לפי הצורך – השיעורים אינם מבוססים זה על זה.
5. ציוד דרוש: מקרן עם מסך ורמקולים; חיבור לאינטרנט (להקרנת סרטונים).
6. לפני כל שיעור מומלץ לעבור על מערך השיעור ולתרגל את מהלכו. התרגול נועד לשיפור רווחכם הנפשית והוא יעזור לכם להגיע רגועים ופנויים יותר למפגש עם התלמידים.

קהל היעד

1. ילדים בגיל בית-הספר היסודי עם מיומנויות קריאה וכתיבה פשוטות, בכל המגזרים.
2. לתלמידים עם מיומנויות קריאה וכתיבה בסיסיות, התוכנית מתאימה לכיתות שלמות ולחצאי כיתות.
3. לתלמידים ללא מיומנויות קריאה וכתיבה בסיסיות: 5-10 תלמידים.
4. לקבוצות טיפול רגשי: 5-10 ילדים.
5. התאמת התוכנית לילדים שאינם יודעים קרוא וכתוב מחייבת מילוי משימות כתיבה אישיות בידי המורה.
6. אוכלוסייה כללית במצב חירום כחלק מטראומה לאומית או אזורית. נדרש שיקול דעת לגבי התאמת התוכן לקהל היעד בהתאם למיקום הגיאוגרפי ולנסיבות אחרות: אם יש בקהל ילדים שאיבדו קרובי משפחה, נפצעו או איבדו את ביתם, נדרשת התערבות מקצועית.

7. יש לשים לב לתלמידים המבטאים סימפטומים חדשים הפוגעים בתפקודם, כגון התנהגות רגרסיבית, תוקפנות, דיכאון, פחדים, עוררות גופנית מוגזמת, הימנעות, שינויים במצב הרוח, קשיי שינה, קשיי ריכוז, ביקור לא סדיר בבית-הספר, חלימה בהקיץ, התנהגות מסכנת ומסתכנת.

מפעילי התוכנית

1. השימוש בתוכנית מיועדת למורות ולמורים במקצועות שונים הכוללים חינוך כיתה, וכן לצוותי ייעוץ חינוכי וטיפול רגשי.
2. **מכון אדם וחיה** מלווה את התוכנית במפגשי הדרכה לצוותי חינוך ולצוותי טיפול. ההדרכה כוללת 5-2 מפגשים, והיא מתקיימת מעת לעת. לפרטים: גל חכים-אשר, פסיכולוגית חינוכית מומחית, hakimgal@gmail.com או 0528776999.
3. מפגשים מקוונים ומפגשים פנים אל פנים (עם תלמידים) על בסיס התוכנית מתקיימים בחוות ההצלה **טבע הקשר** ברמת-גן – חווה חינוכית-חברתית להצלת בעלי-חיים הפועלת בשיתוף עם אגף החינוך בעיריית רמת-גן. לפרטים יש לפנות במישרין לחווה: תום קורדובה, מנהלת החווה ועובדת סוציאלית tomcordova3@gmail.com או 0528311588.

מטרות

1. שיפור החוסן הרגשי והחברתי של תלמידים.
2. עיבוד חוויות כלליות של מצב חירום הכרוך בפחד, בחרדה ובחריגה מאורח החיים השגרתי – לזיכרון שאפשר לשאת אותו, לשאוב ממנו כוח נפשי וללמוד ממנו.
3. שיפור הקשר עם חיות מחמד ושיפור איכות הטיפול בהן במצבי חירום.
4. פיתוח מיומנויות רגשיות ויחס ערכי כלפי בעלי-חיים.

רקע

למידה במצב חירום

שיעורים המתקיימים במצב חירום הם פשרה בין אילוצי החירום ובין פעילות השגרה. הכנסת מרכיבי שגרה לפעילות במצב חירום עשויה לתרום רבות לשיפור התמודדותם של התלמידים עם המצב, אך יש לעשות זאת תוך הכרה בתנאים המגבילים שמכתיב מצב החירום:

1. **טווח הקשב** במצב חירום מוגבל הן אצל הילדים הן אצל הצוותים החינוכיים.
2. **נדרש עיבוד**: מעבר חד מהתנהגות חירום לתכנים חינוכיים שגרתיים, ללא עיבוד רגשי של חוויות משמעותיות, עלול לגרום בלבול ונתק רגשי. במצב החירום אין לתלמידים פניות נפשית לחומר הלימודים השוטף, ויכולתם להתקדם בו מעטה מהרגיל.

3. **הקלה עקיפה** : פנייה אל תלמידים בשאלות ישירות על מצב החירום עלולה להכביד עליהם. במצב זה יש יתרון לשיח רגשי עקיף, לשחרור הגוף ולעשייה משמעותית מבחינה חברתית.
4. **עבודת גוף** : בתוכניות לפיתוח חוסן, ובפרט במצבי חירום, יש לתת מקום מרכזי לטכניקות איזון והרפיה, לתרגילי דמיון, לוויסות הנשימה ולמשחקי קוגניציה המשלבים פעילות גופנית. הפעלה נכונה של הגוף, אפילו בשיעורים שיש בהם מרכיב עיוני בולט, חיונית להשגת תוצאות רגשיות רצויות במצב חירום.
5. **איתור נזקקים** : מפגשים המוקדשים לעיבוד רגשי של תכני החירום מאפשרים לאתר תלמידים העוברים הצפה רגשית ונמצאים בסיכון נפשי, ולהפנותם מייד לגורמי טיפול מקצועיים.

מדוע להתייחס לבעלי-חיים?

במצבי חירום הגוף פועל בתגובות הישרדות. מצבים מפחידים ומפתיעים מפעילים מנגנוני הגנה מיידיים כגון מאבק, בריחה או קפיאה במקום (Fight, Flight, Freeze, ובקיצור FFF). תגובות אלה משותפות לנו ולבעלי-חיים רבים באופן הבולט לעינינו, למשל כשכלב מבוהל נושך אדם מוכר, כשציפור מבוהלת נתקלת בקירות או כשמכרסם מבוהל אינו זז כלל.

בטווחי זמן ממושכים יותר, מצבי חירום מעוררים רגשות בלבול, כעס, עצבנות, עצב, ייאוש ולעיתים ניתוק מהמצב ומהגוף. הרגשות האלה כמוסים יותר, אך גם להם יש ביטויים בהתנהגות ובמצב הגופני של הפרט. תגובות כאלה מופיעות בבעלי-חיים, אך הן פחות בולטות לעינינו מתגובות בהלה, וכדי להבחין בהן צריך להכיר את בעל-החיים במצבי שגרה ונוחות. כך למשל אפשר לזהות חתול שהפסיק לשחק, תוכי המתעסק בנוצותיו יותר מדי, או חמור המגיב בבהלה לרעשים שאנו אפילו לא קולטים.

הודות לדמיון בין התגובות שלנו למצבי חירום ובין תגובותיהם של בעלי-חיים, ילדים יכולים לעבד את החוויות הרגשיות שלהם בעזרת היכרות עם העולם הרגשי של בעלי-חיים. מה קורה לנדב החמור כשהוא פוחד? מה עוזר לאנה הארנבונת להרגיש ביטחון? ומה עושה נחמה הכבשה כשהיא נרגעת? בעזרת סיפורי בעלי-החיים יכולים הילדים לשתף במה שהם עצמם עושים כשהם פוחדים ובמה שעוזר להם. יתרה מזאת, הכרת רגשותיהם של בעלי-חיים מחייבת ערנות לגוף, וזוהי נקודת מוצא נוחה לפעילות גופנית מרגיעה ומשחררת.

נוסף על עבודה רגשית דרך הזדהות, ללמידה על בעלי-חיים יש גם היבט מעשי ויישומי. מצב החירום מציב בפני רבים מהתלמידים אתגרים קשים בטיפול השוטף בחיית המחמד שבביתם או בחיות אחרות התלויות בטיפולם. ילדים רבים חווים חרדה לא רק לעצמם אלא גם לבעל-חיים אהוב. הכרת הקשיים שחווה בעל-החיים וחיפוש פתרונות מעשיים לשיפור הטיפול בו מסייעים לתלמידים להרגיש שליטה כלשהי במצב הכאוטי ולהחזיר לעצמם הרגשה של ערך עצמי ותכלית ראויה.

דרכים ללמידה על בעלי-חיים

היבטים מרכזיים של הקניית חוסן הם פיתוח היכולות להתמודד עם תסכול, לפתור קונפליקטים, לזהות רגשות ורמזים חברתיים ולגלות אמפתיה ואחריות כלפי אחרים. פיתוח יכולות כאלה מתקיים בארבע מסגרות שונות להיכרות עם בעלי-חיים, העשויות להתאים לכל מוסד חינוך ולכל מצב חירום.

1. **מפגש מקוון** עם בעלי-חיים בחוות הצלה חינוכיות. חוות ההצלה הוקמו למטרות שיקום והצלה של בעלי-חיים שחולצו מסביבה פוגענית. חוות ההצלה היא מקום בטוח עבור בעלי-החיים: הם מקבלים בית טוב לכל חייהם, ויש להם אפשרות לבחור עם מי להיות והיכן להיות בכל עת. במפגש ממשי או מקוון, המבקרים מכירים את בעלי-החיים ממרחק בטוח, לומדים את שמם ומתוודעים לסיפור חייהם. כך זוכים הילדים להכיר מערכת ייחודית המושתתת על כבוד, חמלה, ודאגה לאחר באשר הוא, ולהפנים מסרים של שמירה והגנה. סביבה זו מאפשרת לילדים להכיר את עולמם הרגשי של בעלי-החיים, במקביל לתהליך עיבוד רגשי שעוברים הילדים עצמם.

2. **תוכנית חינוך דיגיטלית** – חיות איתנו היא סביבת למידה דיגיטלית הפותחת את הלב ומעודדת שיח רגשי המשולב בהיכרות עם בעלי-חיים. התוכנית נוצרה על-ידי המרכז לטכנולוגיה חינוכית (**מט"ח**) **ומכון אדם וחיה**, והיא פתוחה לשימוש חינם לכל ילדי ישראל. התוכנית מחולקת לסדרת שיעורים שנוצרה עבור כיתות ב׳-ג׳ ולסדרה שנוצרה עבור כיתות ד׳-ה׳ (בתמונה: דף השער ד׳-ה׳), אך צוותי הוראה בשטח נוהגים להתאים תכנים מהתוכנית לטווח גילאים גדול יותר.

3. **מפגש עם בעל-חיים נבחר** – כלבים מסוימים רגילים ואוהבים לפגוש אנשים רבים, לרבות ילדים, הרחק מחוץ לסביבה המוכרת להם – בתנאי שהאדם המוכר והאחראי להם משגיח בקפידה על המפגש כולו, ובתנאי שהמפגשים קצרים. דוגמה לכך היא מורה המגיעה לכיתה עם הכלב שלה לשיעור אחד. מפגשים כאלה אינם מתאימים לכלבים רבים, וכמעט שאינם מתאימים לאף חיה ממין אחר.

4. **בעלי-חיים בבית ובחצר** – ילדים רבים מטפלים בבעל-חיים בביתם או בחצר, ומצב החירום מעמיד בפניהם אתגרים חדשים המחייבים למידה ייעודית ותרגול בהדרכה מרחוק.

ממה צריך להיזהר?

במצבי חירום עלולים בעלי-החיים להידחק למקום נמוך בסדר העדיפויות שלנו במידה רבה יותר מהרגיל. אחד המאפיינים העגומים של מצבי חירום הוא שגשוג של עסקים המובילים בעלי-חיים ממרחקים ומגישים אותם לילדים כאילו היו חפצים המיועדים ל"ליטוף". רוב בעלי-החיים האלה נעקרו מסביבתם המוכרת והבטוחה, והם מבוהלים מהתנאים הזרים – נוסף על גורמי המצוקה האופייניים למצבי חירום מסוימים, כגון קולות פיצוץ ואזעקה או אובדן הבית.

כשבעל-חיים פוגש ילדים במצבים כאלה הוא סובל מחרדה ורואה בילדים גורם זר ומאיים. אומנם על פני הדברים תלמידים עשויים להימשך למפגשים כאלה ולהפיק הנאה רגעית מהמגע הקל, אך אין בכך תרומה ממשית לפיתוח חוסנם הנפשי והחברתי. מגע כפוי בבעל-חיים בלתי מוכר המפגין בהלה או אפאתיות, וגם מגע עם בעל-חיים שהילדים מתקשים להבין את רגשותיו, מרחיקים תלמידים מעיסוק ברגשות בעלי-החיים ומחשיבה רגשית בכלל. הרחקה זו מונעת אפוא מהתלמידים לעבד גם את רגשותיהם שלהם. יתר על כן, כשתלמידים מגלים אכפתיות כלפי בעלי-החיים, הזדהות עם חיה הסובלת מטיפול לקוי עלולה לעורר חוסר אמון בסביבה חברתית אדישה או מזניחה (כדאי לקרוא **הרחבה בנושא**).

לפיכך מפגש עם בעלי-חיים מתאים למצבי חירום רק כשמנהלים אותו מרחוק (באופן מקוון), או כשהמפגש מתקיים בתוך אחד מקומץ המוסדות המתמחים בהצלת בעלי-חיים ובשיקומם, בהדרכת צוות השיקום. תנאים מבוקרים כאלה נוחים לבעלי-החיים ומתאימים למעורבות חווייתית משמעותית מצד התלמידים.

איורים: shutterstock | Look_Studio

שיעור 1 – מה עושים כשפוחדים?

מטרות

1. הכרת תגובות רגשיות, מחשבתיות וגופניות הפועלות בזמן סכנה, בבני-אדם ובבעלי-חיים – המשגת מנגנוני ההגנה והכוחות הרגשיים כצעד ראשון לקראת ויסות רגשי.
2. קבלת לגיטימציה לתגובות אישיות שונות בהתמודדות עם מצבי חירום.
3. רכישת כלים לוויסות רגשי במצבי לחץ (טכניקות נשימה).
4. בטווח הארוך – עיבוד החוויה ותפקוד טוב יותר בחיי היומיום בתקופות משבר.

נושאים מרכזיים

1. דרכי פעולה שלנו ושל חיות אחרות בזמני סכנה ולחץ: מאבק, בריחה או קפיאה (Fight, Flight, Freeze, ובקיצור: FFF).
2. כלים לניהול רגשי ולוויסות רגשי – תרגול של טכניקות נשימה.
3. אנו ובעלי-חיים רבים אחרים מבטאים מצוקה נפשית באופן דומה דרך הגוף.
4. מיפוי הכוחות הפנימיים שלנו בהתמודדות עם מצבי סכנה ולחץ.

פעילות 1: פתיחת המפגש (5 דקות)

המורה מבצעת בכיתה הבניה קוגניטיבית של מצב החירום: א) ארגון המידע על מצב החירום – סיכום כרונולוגי של האירוע ומיקומנו בתוכו; ב) הצגת מטרות המפגש.

דוגמאות לארגון המידע

המורה: "ביום שבת (7.10.2023) הרבה דברים השתנו בחיים של כולנו. מסגרות הלימודים הפסיקו לפעול כרגיל, יש אזעקות, ולפעמים שומעים רעשים חזקים של פיצוצים. אנחנו הולכים לממ"ד או למקלט, ואולי לאנשים שאנחנו מכירים סביבנו קרו דברים רעים. לפעמים אנחנו עצבניים יותר מהרגיל, עצובים, פוחדים ואולי מבולבלים."

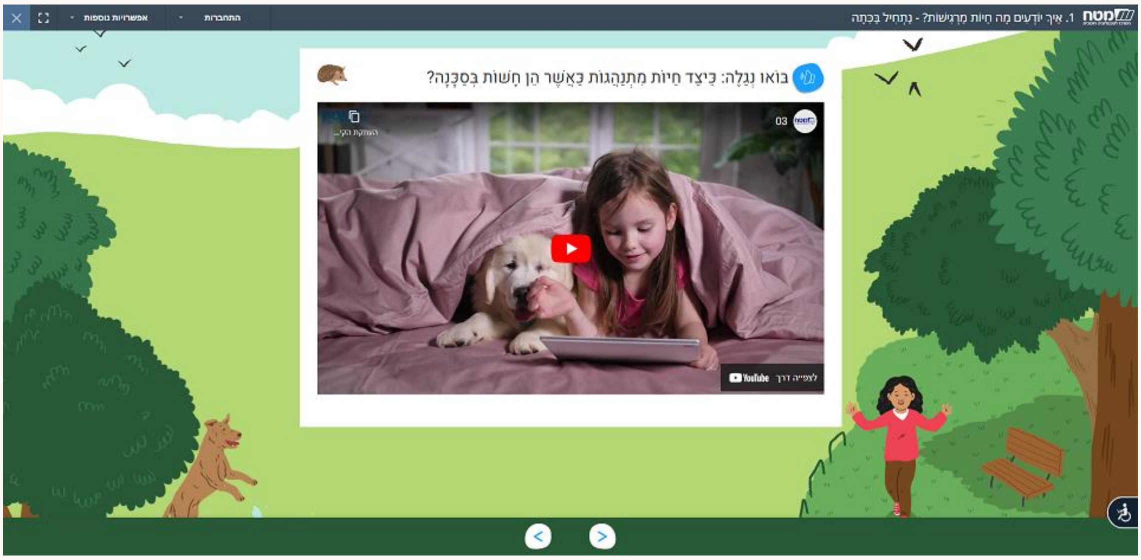
"יש מלחמה בישראל ויש הרבה אנשים ששומרים עלינו. יש לנו מקומות בטוחים ומוגנים, האזעקות מאפשרות לנו להגיע אליהם בזמן, החיילים שומרים עלינו וגם המשפחה שלנו שומרת עלינו."

דוגמה להצגת מטרות המפגש

המורה: "במפגש שלנו נתרגל דברים שאתם יכולים לעשות בעצמכם כדי להרגיש טוב יותר. תכירו כמה בעלי-חיים מיוחדים ותשמעו מה הם מרגישים בימים האלו ומה עוזר להם. תכף נתחיל!"

פעילות 2: רגשות בבעלי-חיים במצבי סכנה (15 דקות)

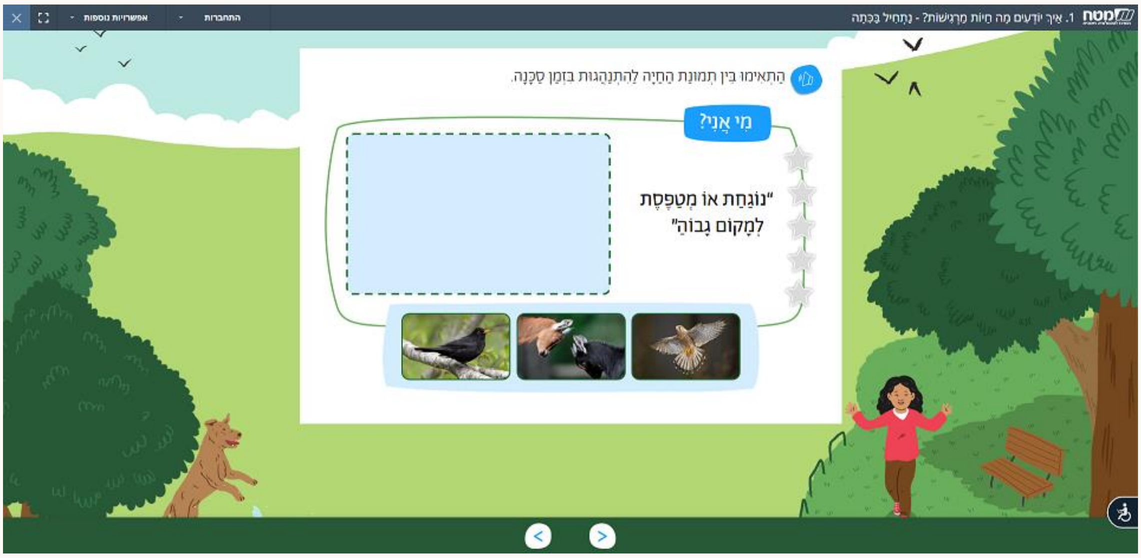
נצפה בסרטון הבוחן יחד רגשות של ילדים ושל בעלי-חיים בעת סכנה: בואו נגלה: כיצד חיות מתנהגות כאשר הן חשות בסכנה? (הסרטון הוא חלק מתוכנית שלמה שמומלץ לעבוד איתה בכיתה ובאופן מקוון, תוכנית **חיות איתנו** יחידה 1; משך הסרטון: 03:18 דקות).



דברי קישור

המורה: "ראינו שכל אחד ואחת מאיתנו מגיב קצת אחרת לדברים מפחידים. לבעלי-חיים שונים יש דרכי תגובה שונות מאוד זו מזו; בואו נבדוק מה למדנו, בעזרת משחק גרירה ב**חיות איתנו**."

משחק גרירה (המשך שיעור **חיות איתנו** אחרי הסרטון שלעיל): התאימו בין תמונת החיה להתנהגות בזמן סכנה.



דיון בכיתה בעקבות הסרטון והמשחק

חשוב לתת לגיטימציה לתגובות שונות; אין תגובה נכונה או לא נכונה. מומלץ לתת דוגמה אישית: כדאי שהילדים ישמעו שהם לא לבד ויכירו גם תגובות של מבוגרים, בדגש על תגובות גופניות ורגשיות. לדוגמה:

המורה: "אני רוצה לשתף אתכם איך אני הגבתי כששמעתי בפעם הראשונה בחדשות את הקריינית אומרת שיש התקפת רקטות. הגבתי קצת כמו ארנבון: קפאתי במקום והרגשתי שהרגליים שלי לא זזות. שמעתי את עצמי נושמת בקול והרגשתי שקצת קשה לי לבלוע."

שאלות לשיחה

1. איך אתם מגיבים במצבי סכנה?
2. מה עשיתם ברגע הראשון כששמעתם בפעם הראשונה אזעקה או פיצוצים?
3. איפה זה קרה? האם הייתם במקום סגור או פתוח? במקום מוכר או זר?
4. האם היה לכם מקום בטוח קרוב שאפשר להסתתר בו?
5. איזו תחושה הרגשתם בגוף ברגע הראשון של הבהלה?

סיכום השיחה

המורה: "כל אחד ואחת מאיתנו מגיב בדרך קצת שונה למצב מפחיד ומפתיע. אין תגובה טובה או רעה. לפעמים הגוף שלנו מפתיע אותנו בזמן של בהלה גדולה, והוא מגיב בדרך שאנחנו לא מכירים. אם נכיר את התגובות שלנו, נרגיש יותר ביטחון בעצמנו וניבהל פחות. זה לא נעים להרגיש פחד, אבל פחד גם שומר עלינו, כי אם לא נפחד – לא נגן על עצמנו."

פעילות 3: תרגיל נשימה (5 דקות)

הסבר

המורה: "אם לפעמים הגוף שלנו מגיב למצבים מבהילים בצורה שמפריעה לנו, בואו נלמד איך אפשר להרגיע את עצמנו – דרך הגוף."

תרגיל: הצמדת הברכיים

המורה: "שבו ישיבה זקופה, עם רגליים מפושקות מעט. אני אספור עד שלוש. כשאני אומר **שלוש**, הצמידו את הברכיים שלכם זו לזו בחוזקה. אחת, שתיים, שלוש! חזק חזק למשך עשר שניות."

המורה ממתינה עשר שניות ושואלת: "מי נשם בזמן הזה?" רוב התלמידים עצרו את נשימתם.

המורה: "כשאנחנו נמצאים במצב לחץ, קורים כל מיני דברים לגוף ולנפש שלנו. למשל, כשאני מוצפת בחוויות קשות או במחשבות מטרידות, גם הגוף שלי מגיב ונעשה מתוח יותר. אחד הביטויים לכך הוא בנשימה. כשאני במתח, הנשימה שלי נעשית שטחית יותר, מהירה יותר, ולפעמים אני עלולה אפילו

להרגיש קוצר נשימה.״ (ההנחיות מבוססות על תוכנית חינוכית לפיתוח חוסן אישי: חוסן, היום שאחרי, משרד החינוך ומרכז חוסן ע״ש כהן-האריס, 2019).

תרגיל: פרח ונר

המורה: ״עכשיו נתרגל נשימה שתעזור לנו להירגע. התרגיל נקרא **פרח ונר**. כולנו נדמיין שאנחנו מחזיקים ביד אחת פרח וביד השנייה מחזיקים נר. בואו נריח את הפרח ונכבה את הנר. חִזרו על הפעולה 2-3 פעמים. בואו נדמיין עכשיו זר פרחים גדול וננסה להריח את כל הפרחים **לאט לאט**. עכשיו נדמיין שיש עוגת יומולדת עם הרבה נרות, וננסה לכבות את כל הנרות שעל העוגה לאט לאט. נסו להריח את הפרחים ולכבות את הנרות בעדינות, ללא מאמץ. אתם יכולים לעצום את העיניים, אם נוח לכם. לאט לאט נמצא את קצב הנשימה שמתאים לנו. בואו נהנה מזה יחד כשתי דקות.״ (ההנחיות מבוססות על פרח ונר – תרגיל מיינדפולנס לילדים, שפת הקשב מיומנויות מיינדפולנס לילדים ולנוער (יוטיוב), 2020).

חשוב לזכור: יש מי שנעזרים מאוד בתרגילי הנשימה והדמיון כבר מהתרגול הראשון, ויש גם תלמידים שהטכניקה הזו פחות מסייעת להם.

המורה: ״אתם עושים את זה נהדר. לפעמים זה עוזר כבר מהתרגול הראשון ולפעמים זה לוקח זמן, מומלץ להתנסות בו גם בבית ולהציע אותו לבני המשפחה שלכם.״

פעילות 4: פוגשים את בעלי-החיים בחוות ההצלה (10 דקות)

הקדמה לסרטון

המורה: ״בסרטון שראינו בתחילת השיעור ראינו שלפעמים אנחנו מגיבים למצבים מסוכנים כמו שמגיבים כלב, יונה או עז, ולפעמים בעלי-חיים כאלה מגיבים אחרת מאיתנו. בואו נכיר באופן אישי כמה בעלי-חיים ונשמע איך הם מסתדרים עם מצבים מפחידים. לשם כך נפנה למקום מיוחד – חוות הצלה – שם קולטים חיות במצוקה שזקוקות לבית. המקום נקרא **טבע הקשר**, והמדריכה דני תספר לנו על כמה מבעלי-החיים שנמצאים שם.״

מקרינים סרטון: מה עושים ארנבונים כשהם פוחדים? (04:00 דקות).

דיון בעקבות הסרטון

1. מה לדעתכם אנה מרגישה כשהיא מסתתרת בתוך צינור פלסטיק?
2. תארו את המחילה המושלמת שאנה יכולה לחפור כדי להגן על עצמה – כמה ארוכה צריכה להיות המחילה וכמה עמוק צריכה אנה לחפור? כמה פתחים צריך? באיזו אדמה לחפור? מתי לחפור?
3. מה אנה יודעת לעשות טוב במיוחד כשהיא מנסה להגן על עצמה?
4. מה אנחנו יכולים לעשות כדי להגן על עצמנו, שאנה לא יכולה לעשות?

סיכום הפעילות

המורה: "ראינו מה עוזר לאנה בשעת מצוקה וגילינו שיש דברים שאנשים עושים עבורה כדי לעזור לה, ויש גם דברים שהיא עושה בכוחות עצמה כדי להרגיש בטוחה. חלק מהדברים האלה קורים ברגע של בהלה, וחלק מהם קורים דווקא כשאנה, הארנבונים והאנשים שמסביב רגועים."

פעילות 5: כספת הכוחות (15 דקות; שימו לב – יש להדפיס דפים מראש)

הכנה מראש

1. יש **להדפיס** את הדף המצורף (אפשר להדפיס אותו כתמונה מתוך הדף הבא בחוברת או כקובץ pdf באיכות גבוהה יותר בקישור הזה). מספר העותקים המודפסים צריך להיות קצת יותר גדול מרבע ממספר הילדים בכיתה (כדי לאפשר לילדים להתחרט).
2. יש לגזור כל אחד מהדפים לארבעה חלקים, כך שיתקבלו **קלפי כוחות**.
3. יש להביא לכיתה קופסה ("כספת") בגודל מתאים לאחסון עשרות קלפים. רצוי להשתמש בקופסה יפה מחומר מוצק. יש יתרון לשימוש בקופסה עם אפשרות נעילה. רצוי להוסיף על הקופסה כיתוב דקורטיבי גדול: **כספת הכוחות**.
4. יש לתכנן מראש מקום בטוח שאפשר לשמור בתוכו את הקופסה. יש יתרון לארון עם מנעול.

קלפי כוחות

בכל רבע דף (קלף) יש כותרת כללית: "יש לי כוחות שונים שעוזרים לי במצבים מפחידים, למשל:" ותוספת פרטים שונים בכל קלף:

– דברים שאני חושב/ת או אומר/ת לעצמי כשקורה משהו מפחיד
– דברים שאני עושה בשביל עצמי כשקורה משהו מפחיד
– דברים שאחרים עושים בשבילי כשקורה משהו מפחיד
– דברים שאני עושה בשביל אחרים כשקורה משהו מפחיד

יש לי כוחות שונים שעוזרים לי במצבים מפחידים. למשל:

דברים שאני חושב/ת או אומר/ת לעצמי כשקורה משהו מפחיד

יש לי כוחות שונים שעוזרים לי במצבים מפחידים. למשל:

דברים שאני עושה בשביל עצמי כשקורה משהו מפחיד

חוסן עם בעלי-חיים | מכון אדם וחיה

יש לי כוחות שונים שעוזרים לי במצבים מפחידים. למשל:

דברים שאני עושה בשביל אחרים כשקורה משהו מפחיד

חוסן עם בעלי-חיים | מכון אדם וחיה

יש לי כוחות שונים שעוזרים לי במצבים מפחידים. למשל:

דברים שאחרים עושים בשבילי כשקורה משהו מפחיד

חוסן עם בעלי-חיים | מכון אדם וחיה

מהלך הפעילות

המורה: ״לכולנו יש דברים שאנחנו עושים כדי לעזור לעצמנו במצבי לחץ ומצוקה. חלק מהדברים האלה הם כוחות פנימיים שלנו שלא תלויים באף אחד אחר, וחלק מהדברים הם כוחות שתלויים באחרים שמוכנים לעזור לנו.״

דוגמאות לכוחות פנימיים וחיצוניים שיכולים לעזור לנו: חיבוק מאימא; להיות עם הכלב שלי; לשחק במחשב; לשתף חבר/ה בחוויות וברגשות שלי; לטפל בחתול; לעזור לחבר/ה; לבקש עזרה; למגן את המקום שאני נמצא בו; לעשות תרגילי נשימה ועוד.

1. מחלקים את הקלפים המעורבבים – קלף אקראי לכל ילד.
2. כל ילד כותב על הקלף את שמו והיגד מתאים – ה״כוח״ הפרטי שלו, כלומר דבר שהוא או אחרים עושים כדי להתמודד עם מצבי לחץ ומצוקה. (בכיתות צעירות – טרום-כתיבה – המורה תעבור בין הילדים ותכתוב בשבילם בקלף שלהם את ה״כוח״ שהם אומרים בעל-פה; הילדים יוזמנו להוסיף לקלף עיטור אישי).
3. כל ילד שסיים לכתוב קם ונעמד בתור להפקדת הקלף שלו בכספת.
4. הפקדת הקלף בכספת תיעשה לעיני כל הכיתה.
5. כל ילד יבחר אם ברצונו לשתף את הכיתה בתוכן הקלף ולומר בקול את מה שכתב, או להפקיד את הקלף בכספת בשתיקה.
6. המורה נועלת את הכספת ומפקידה אותה בארון סגור לעיני הכיתה. משפטי סיכום: ״הכרנו היום תגובות שונות שלנו ושל בעלי-חיים אחרים במצבי לחץ, ותרגלנו כמה שיטות להרגעת הגוף שלנו. אספנו יחד המון הצעות לדברים שאפשר לעשות כשאנחנו מרגישים לחץ, וכל ההצעות שמורות יחד במקום בטוח, כך שנוכל לשוב אליהן ולהיזכר בהן.״

סיום חלופי במקרה של מחסור בזמן או כשהפעילות מקוונת

פעילות 4 תכלול רק הסבר ודוגמאות בעל-פה לארבעת סוגי כוחות ההתמודדות. הכנת קלפים והפקדתם בכספת יידחו לשיעור הבא. רצוי להציע לחשוב בבית על דוגמאות אישיות בנושא ״יש לי כוחות שונים שעוזרים לי במצבים מפחידים״.

איורים: shutterstock | Look_Studio

שיעור 2 – מה הגוף שלי מספר עליי?

מטרות

1. הכרת שפת הגוף שלנו ושל בעלי-חיים אחדים במצבי לחץ שונים.
2. שיפור היכולת לזהות חוויות של לחץ ומצוקה בעצמי ובאחרים.
3. שיפור היכולת להקל על עצמי בחוויה של לחץ ומצוקה.

נושאים מרכזיים

1. היכרות עם תגובות הגוף שלנו ושל בעלי-חיים שונים במצבי לחץ ופחד.
2. קשר בין רגשות לשפת גוף – איך הגוף מבטא רגשות.
3. תרגול קשב, מיקוד ופעולות גופניות העוזרות לשחרר חלקי גוף שונים במצבי לחץ.

פעילות 1: מה חשים בגוף בזמן לחץ? (10 דקות)

המורה מציגה תחושות גופניות שונות העשויות להופיע במצבי לחץ, ולאחר מכן התלמידים מציגים תחושות שלהם.

הקדמה

המורה: "השבוע [כאן יש להוסיף תמצית של אירועי החירום באותו שבוע; למשל:] בתי-הספר עדיין סגורים, וגם הרבה מההורים לא הולכים לעבודה. עדיין צריך לרוץ לממ"ד כל יום, ואולי אנחנו מתנשמים ומתנשפים, ולפעמים רועדים. כשאני בממ"ד יש חטיפים שמרגיעים אותי."

הצגת הפעילות

המורה: "אנחנו עוברים אירועים חריגים וחוויות לא נעימות. בואו נבדוק יחד אילו תחושות הופיעו אצלנו בגוף כשעברנו את האירועים האלה. כשאנחנו – ילדים וגם מבוגרים – מרגישים לחץ או פחד, אנחנו יכולים לחוות כל מיני תחושות בגוף שלנו."

איור: אברי גוף המביעים רגשות

המורה מציגה את האיור **אברי הגוף המביעים רגשות** (מצורף בדף הבא כקובץ תמונה; אפשר להשתמש בקובץ pdf באיכות טובה יותר בקישור זה), המדגיש את האברים המבטאים רגשות באופן בולט. המורה מסבירה תוך הצבעה על האברים המתאימים באיור: "כשעוברים על אברי הגוף השונים, אפשר לראות שהלחץ מופיע בדרכים מיוחדות באברים השונים. למשל: כאב ראש, כאב בטן, רעד בידיים וברגליים, מחנק בגרון, או עצבנות ברגליים. לפעמים מרגישים שכל הגוף מתכווץ בבת אחת, או שיש לחץ בחזה והנשימה נעצרת לכמה שניות."

אברי גוף המביעים רגשות

איורים: Colorfuel Studio | shutterstock

מדברים על תחושות גוף

חשוב לתת לגיטימציה לתגובות שונות; אין תגובה נכונה או לא נכונה. מומלץ לתת דוגמה אישית: כדאי שהילדים ישמעו שהם לא לבד ויכירו גם תגובות של מבוגרים, בדגש על תגובות גופניות ורגשיות. לדוגמה:

המורה: "כשאני בלחץ או כשאני פוחדת – כי שמעתי אזעקה ופיצוץ או כי קרה משהו אחר שלא ציפיתי לו – לפעמים אני מרגישה פתאום כאב בבטן. הכאב הזה קצת מזכיר כאב בטן שמופיע לפעמים אחרי שאוכלים משהו לא טוב, אבל זו לא בדיוק אותה הרגשה. ההרגשה היא כמו אש בבטן, ואני מרגישה שגם קשה לי לשבת בשקט ולהתרכז."

נושאים לשיחה בכיתה

1. איך הגוף שלכם מראה סימני לחץ?
2. מה אתם מרגישים ואיפה בגוף? (אפשר להיעזר באיור **אברי גוף המביעים רגשות**)
3. מה רואים עליכם מי שנמצאים לידכם באותו זמן?

סיכום

המורה: "כל אחד מאיתנו מגיב בדרך קצת שונה למצב מפחיד ומפתיע. אין תגובה טובה או רעה. לפעמים הגוף שלנו מפתיע אותנו בזמן של בהלה גדולה, והוא מגיב בדרך שאנחנו לא מכירים. אם נכיר את התגובות שלנו, נרגיש יותר ביטחון בעצמנו וניבהל פחות."

פעילות 2: בלש הרגשות (10 דקות; שימו לב – יש להדפיס דף מראש)

מטרת המשחק **בלש הרגשות** היא לעורר מודעות לקשר שבין רגשות לשפת גוף, ולמורכבות של שפת הגוף. המשחק עוסק במצבים יומיומיים (לא מסוכנים) כדי לסייע לילדים ביצירת **מבעון** – לקסיקון של מבעים גופניים של רגש.

הנחיות משחק (מפי המורה)

1. "התחלקו לזוגות. כל זוג יתחלק ל**מציג** ו**בלש**; התפקידים אינם קבועים, ואפשר להתחלף בתפקידים בכל שלב במשחק."
2. "אני אציג כמה מצבים המעוררים רגשות שונים. אולי כל אחד מגיב אחרת במצבים האלה, ואי אפשר לדעת מראש איך בן הזוג שלכם יגיב." (המורה אומרת בקול משפטים מתוך רשימת "מצבים לבחירה" שלהלן, בסדר אקראי).
3. "מייד לאחר ששמעתם משפט המתאר מצב, ה**מציג** צריך לחשוב מה הוא מרגיש במצב הזה."
4. "ה**מציג** יציג בשפת גוף בלבד את ההרגשה שלו. אפשר להשתמש בקולות, אבל לא לומר מילים! **מציגים** – בהצגה שלכם, נסו להשתמש בכמה שיותר חלקים בגוף. כדאי לחשוב רגע ולעבור על כל

הגוף מכף רגל ועד ראש: אולי מה שאתם מרגישים יכול להופיע בחלק של הגוף שלא חשבתם עליו?"

5. "ה**בלש** ינסה לפענח מה מרגיש ה**מציג**, בעזרת שפת הגוף של ה**מציג**. **בלשים** – בעבודת הפענוח שלכם, נסו להסתכל על כמה שיותר רמזים עדינים בשפת הגוף של ה**מציג**. אמרו במילים מהו הרגש שניסה בן-הזוג שלכם להציג."
6. "ה**מציג** יסמן בלי מילים אם ה**בלש** צודק או טועה."

מצבים לבחירה

מומלץ שהמורה תדפיס מראש את הרשימה הבאה ותקרא אותה מדף הנמצא בידיה.

1. שומעים צלצול של תחילת שיעור.
2. משאית הזבל נכנסה לרחוב שלנו.
3. השכנים ממול טורקים דלתות.
4. הטלפון שלי מצלצל.
5. פתחתי את המקרר ויש בו המון מלפפונים.
6. יונה נחתה במרפסת שלנו.
7. היום משדרים את הפרק האחרון בסדרה שאני אוהב/ת.
8. ההורים שלי החליטו שמאמצים כלב.
9. ראיתי היום את הנחליאלי הראשון בעונה.
10. בשבוע הבא נצטרך לעבור דירה.

סיכום המשחק בלש הרגשות

שיחה כיתתית בהנחיית המורה:

1. אילו רגשות היה לכם **קל** במיוחד **להציג** בלי מילים?
2. ואילו רגשות היה **קשה** יותר **להציג** בלי מילים?
3. אילו רגשות היה לכם **קל לפענח** בלי מילים?
4. ואילו רגשות היה לכם **קשה** יותר **לפענח** בלי מילים?

פעילות 3: שפת הגוף של כלבים (5 דקות)

הצגת הפעילות

המורה: "ראינו שהגוף שלנו מביע רגשות בצורה ברורה עד כדי כך שאנחנו יכולים להבין מה מרגישים החברים שלנו. גם הגוף של בעלי-חיים שונים מביע רגשות, אבל לחיות ממינים שונים יש מבנה גוף שונה ממבנה הגוף שלנו. בגלל מבנה הגוף השונה, פענוח הרגשות שלהם עלול להיות קשה לנו יותר. בעלי-חיים ששפת הגוף שלהם חשובה במיוחד לרבים מאיתנו הם כלבים. בואו נכיר כמה סימני גוף נפוצים אצל כלבים, ונבדוק אם אנחנו מבינים אותם."

משחק מקוון

משתמשים במבעון כלבים ובמשחק גרירה (משחק הגרירה מופיע ביחידת הלימוד מייד אחרי המבעון) מתוך התוכנית **חיות איתנו** לכיתות ב׳-ג׳, יחידה 4, דף 7. דפים אלה הם חלק מתוכנית שלמה שמומלץ לעבוד איתה בכיתה ובאופן מקוון.

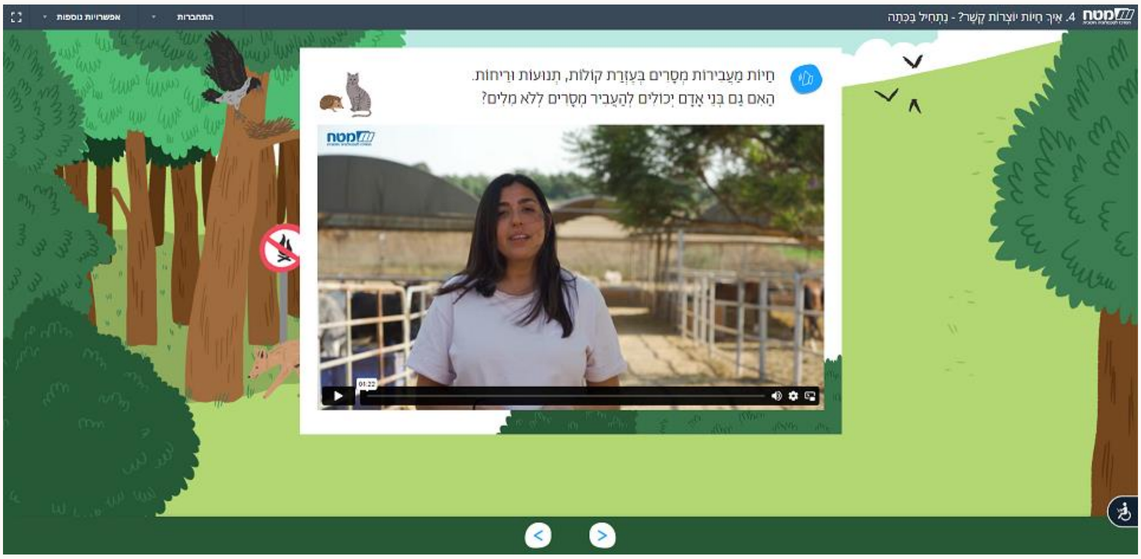
פעילות 4: איך אפשר לדעת שבעל-חיים מרגיש לחץ? (15 דקות)

הצגת סרטון ראשון

המורה: "כמו שהגוף שלנו מראה סימנים שונים של לחץ שאנחנו מרגישים, גם בעלי-חיים מראים כל מיני סימנים גופניים כשהם לחוצים. היום נכיר יחד את הסימנים שלהם ושלנו. אחת הדרכים לדעת מה בעלי-חיים מרגישים היא להתבונן בהם היטב, להקשיב להם ולנסות להבין מה הגוף שלהם מביע. לפעמים שפת הגוף של בעלי-חיים מסוימים דומה מאוד לשפת הגוף שלנו, ולפעמים שפת הגוף שלהם שונה ומחייבת יותר תשומת-לב בשביל להבין מה בעל-החיים מביע. בואו נראה סרטון קצר בנושא הזה."

מקרינים סרטון

הסרטון לקוח מתוך תוכנית שמומלץ לעבוד איתה בכיתה ובאופן מקוון, **חיות איתנו** (עבור כיתות ב׳-ג׳, יחידה 4, סרטון 1 : איך נדע מה בעלי-חיים מרגישים (משך הסרטון : 01:22 דקות).



לאחר הסרטון, המורה : ״ראינו שאפשר להבין את שפת הגוף של בעלי-חיים – אם מתאמצים להכיר אותם ולהתבונן בהם. בואו נכיר את שפת הגוף של כמה בעלי-חיים במצבי לחץ דרך הסיפורים האישיים שלהם.״

מקרינים סרטון : פחד ושפת גוף : סיפורים אישיים מחוות ההצלה (משך הסרטון : 04:29 דקות).

דיון בעקבות הסרטון

המורה: "ספרו על משהו חדש שגיליתם על **החוויות** ועל **הרגשות** של בעלי-החיים שהופיעו בסרטון:"

1. הכבשים בעדר: נחמה, גידי, עמית וכל השאר.
2. חמורים: נדב והחמורים הוותיקים.

המורה: "בואו נבדוק מה הביעו בעלי-חיים באמצעות **הגוף** שלהם, וננסה לחשוב איך היינו אנחנו מביעים רגש דומה:"

1. מה הביעו בעלי-חיים בסרטון באמצעות ה**אוזניים**? ואיך אני הייתי מביע רגש דומה?
2. מה הביעו בעלי-חיים בסרטון באמצעות ה**זנב**? ואיך אני הייתי מביע רגש דומה?
3. מה הביעו בעלי-חיים בסרטון באמצעות **העיניים**? ואיך אני הייתי מביע רגש דומה?

סיכום

המורה: "ראינו איך כל אחת מהחיות מבטאת את החוויות שלה בשפת גוף. הגוף יכול לא רק לבטא חוויות אלא גם לעזור לנו לשחרר לחץ. למשל, אם ישבנו במשך שעות עד כדי כך שאנחנו עצבניים, הרבה פעמים יציעו לנו לקפוץ ולרוץ, כלומר לשחרר את הלחץ הרגשי באמצעות פעולה של הגוף."

פעילות 5: המלך אמר (10 דקות)

רקע למורה

לפעמים קשה לנו להירגע ולהתרכז, ולמצב הגופני שלנו יש השפעה ישירה על כך. למשל, כשאנחנו יושבים מכווצים קשה להירגע, וכשהזרועות והרגליים פרושות לצדדים ברפיון קשה להתרכז. דרך תרגילים הפועלים על הגוף, כל אחד מאיתנו מוצא כוחות פנימיים לשחרר את הלחץ.

המשחק **המלך אמר** מפעיל את גופם של המשתתפים בדרך משעשעת, במטרה להביא כל משתתף להתאמה ולאיזון בין תגובות שונות שלו ובין מתח להרפיה. המשחק מתאים למצבים שבהם כושר הריכוז נפגע בעקבות לחץ מסוים. במצב כזה עלול להצטמצם טווח הקשב של התלמיד, ונפגעת היכולת שלו לתפקד בפעילויות מורכבות. במשחק **המלך אמר** המנחה אומר לתלמידים הוראות לביצוע תרגילים גופניים מסוימים, ובמקביל המנחה מבצע תנועות מסוימות. ביצוע הנחיות המשחק מחייב ריכוז כי לפעמים התנועה שעושה המנחה **הולמת** את ההוראה המילולית שהוא אומר, ולפעמים התנועה **שונה** מההוראה המילולית. המשחק כולל חוק מבלבל נוסף: יש **להתעלם** מכל הנחיה מילולית לתנועה אם ההנחיה לא התחילה במילים "המלך אמר".

ק.מ.ה אורנים
KAMA ORANIM ◆ ق.م.ا أورانيم
קהילה • מנהיגות • השראה

כפר הנוער הדסה נעורים

מכון אדם וחיה
לקידום דו-קיום בינינו ובין בעלי-החיים

דוגמה להצגת המשחק

המורה: "עכשיו נשחק משחק שיעזור לנו להיות יותר מאוזנים: **המלכה אמרה**. במשחק הזה אתם צריכים להיות מוכנים במידה הנכונה. אם אתם מוכנים מדי (דרוכים מדי) או לא מוכנים מדי (רפויים מדי), אתם עלולים להיפסל. שימו לב להנחיות המשחק, כי אני אנסה להטעות אתכם!"

הנחיות המשחק

1. "במשחק צריך לעקוב אחרי הנחיות המורה." ("המלכה", או "המלך" במקרה של מורֶה).
2. "צריך לעשות את מה שהמלכה אמרה רק אם היא אמרה קודם לכן **המלכה אמרה**."
3. "בכל מהלך, המלכה תעשה תנועה. לפעמים התנועה תתאים למה שהמלכה אמרה, ולפעמים התנועה נועדה לבלבל אתכם: למשל, כשהמלכה אומרת '**המלכה אמרה** לכווץ אגרופים' והיא קופצת במקום בלי לכווץ אגרופים."
4. "מי שטעה – הפסיד באותו מהלך (וחוזר לשחק במהלך הבא)."

במקרה שיש כישלונות רבים, מומלץ לומר: "ראיתם שזה לא משחק פשוט. נסו להתמקד בדיבור שלי, במה שאני אומרת. כך יהיה לכם קל יותר להתמקד ולשים לב מתי אני אומרת **המלכה אמרה** לפני שאני אומרת מה צריך לעשות."

הסבר למורה

מומלץ לגוון בהוראות לתנועות שהתלמידים צריכים לבצע. אפשר לבחור שרירים שונים בגוף שאפשר לכווץ ולהרפות אותם, ורצוי לבחור פעולות שניכרות היטב לעין (למשל: לכווץ אגרופים, להרים כתפיים, לכווץ לסתות, לכווץ עיניים ואף, לדחוף מרפקים לאחור, לכווץ שרירים בבטן, להרים רגליים, להפנות כפות ידיים לפנים או לאחור, וכן הלאה). אפשר לבלבל את המשתתפים בכמה דרכים: משחק מהיר; תנועה התואמת את ההוראה המילולית בלי להכריז לפני כן **המלך אמר**; תנועת גוף שונה מן ההוראה המילולית (למשל, הרמת כתפיים תוך כדי אמירה: "המלך אמר לכווץ אגרופים"). (ההנחיות מבוססות על תוכנית חינוכית לפיתוח חוסן אישי: חוסן, היום שאחרי, משרד החינוך ומרכז חוסן ע"ש כהן-האריס, 2019).

סיכום המפגש

המורה: "במשחק ששיחקנו עכשיו עשינו תרגילים שיכולים לעזור לנו כשאנחנו מרגישים מתח בגוף – תרגילים כמו ניעור הידיים, קפיצות במקום או סיבובי ראש. כשאנחנו עושים את התנועות האלו, אנחנו עוזרים לגוף ולשרירים להשתחרר, ואז קל יותר לחשוב ולפעול. הכרנו גם את שפת הגוף שלנו ושל בעלי-חיים שונים בזמן לחץ, ולמדנו קצת לשחרר את המתח בגופנו בעזרת המשחק **המלך אמר**. מעניין לדעת: איך בעלי-חיים משחררים את המתח שמצטבר להם בגוף? זה כבר נושא לשיעור אחר!"

איורים: Look_Studio | shutterstock