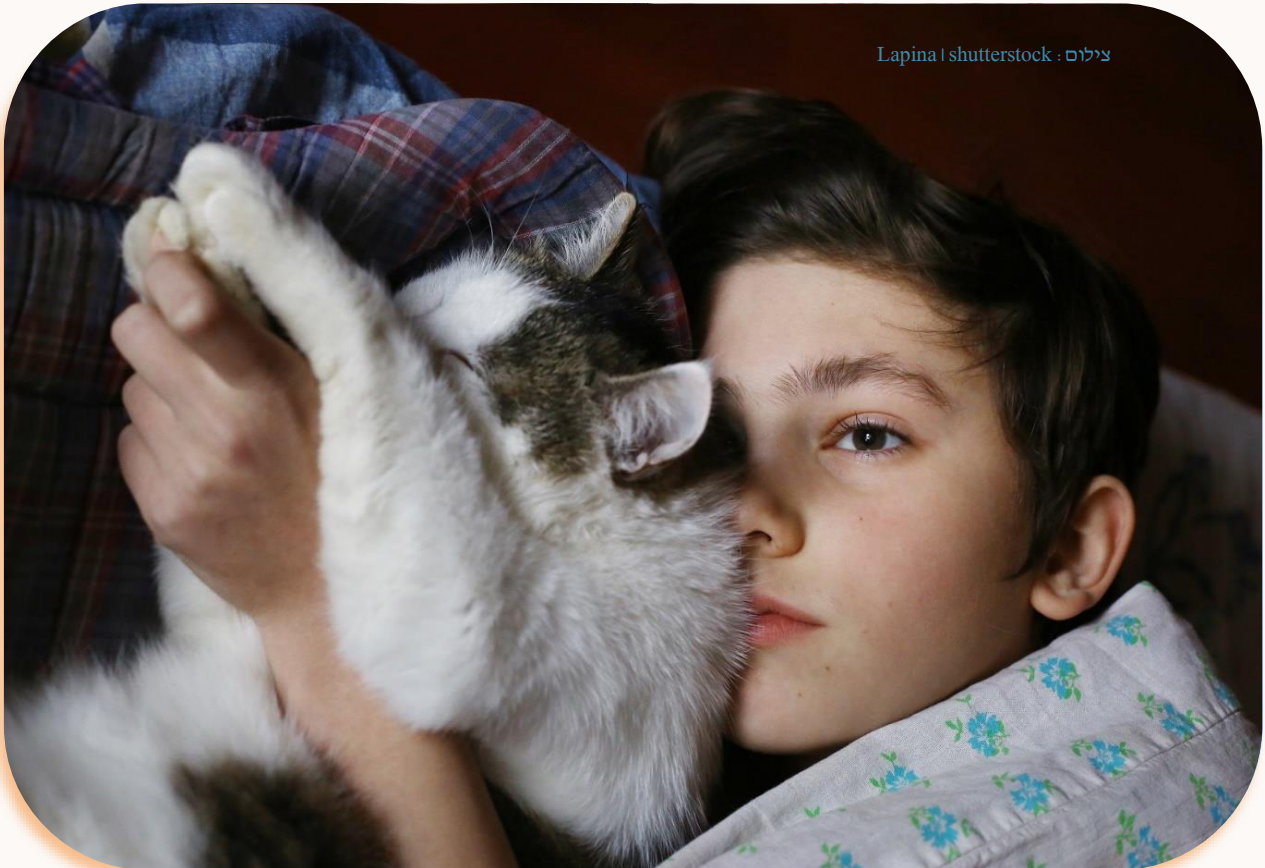




חוסן עם בעלי-חיים

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

מכון אדם וחיה, מאי 2024

תוכן העניינים

הקדמה 3 פרטים טכניים 3 קהל היעד 3 מפעילי התוכנית 4 מטרות 4 רקע: למידה במצב חירום 4 מדוע להתייחס לבעלי-חיים? 5 דרכים ללמידה על בעלי-חיים 5 ממה צריך להיזהר? 7

שיעור 1 – מה עושים כשפוחדים?

מטרות ונושאים מרכזיים 8 פעילות 1: פתיחת המפגש 8 פעילות 2: רגשות בעלי-חיים במצבי סכנה 9 פעילות 3: תרגיל נשימה 10 פעילות 4: פוגשים את בעלי-החיים בחוות ההצלה 11 פעילות 5: כספת הכוחות 12

שיעור 2 – מה הגוף שלי מספר עליי?

מטרות ונושאים מרכזיים 15 פעילות 1: מה חשים בגוף בזמן לחץ? 15 פעילות 2: בלש הרגשות 17 פעילות 3: שפת הגוף של כלבים 19 פעילות 4: איך אפשר לדעת שבעל-חיים מרגיש לחץ? 19 פעילות 5: משחק המלך אמר 21

שיעור 3 – חבילת מתנ"ה: איך אני עוזר לעצמי?

מטרות ונושאים מרכזיים 23 פעילות 1: חבילת מתנ"ה – מה זה? 23 פעילות 2: מגע מנחם 24 פעילות 3: תנועה 28 פעילות 4: תרגיל נשימה 30 פעילות 5: כתיבת היגדים חיוביים 31

שיעור 4 – הסתגלות לשינוי בשגרת החיים

מטרות ונושאים מרכזיים 35 פעילות 1: הסתגלות לשגרה חדשה 35 פעילות 2: קסם העז מגיעה למקום חדש 38 פעילות 3: איך עזרנו לקסם להסתגל? 40 פעילות 4: איך אעזור לבעל-חיים בבית? 40

שיעור 5 – אני קשחק משמע אני בריא

מטרות ונושאים מרכזיים 43 פעילות 1: מד רגשות ומשחק – ים יבשה 43 פעילות 2: מתי ברווזים מעזים לחקור את הסביבה? 46 פעילות 3: חפש את המטמון 47 פעילות 4: הפתעה לבעל-חיים שאני אוהב 50

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 נחמה ולאפשר עיבוד רגשי של מצב החירום. עם זאת, מפגש לא הולם עם בעלי-חיים עלול להחמיר את מצוקתם של המשתתפים, ולכן יש לעסוק בבעלי-חיים בנסיבות כאלה רק באמצעות מערכי שיעור מסודרים ומנומקים היטב.

פרטים טכניים

1. התוכנית מיועדת לשימוש במצבי חירום שיש בהם הפרעה לשגרת הלימודים.
2. התוכנית המלאה כוללת חמישה שיעורים.
3. מומלץ להקציב 50 דקות לכל שיעור. אפשר גם 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 (להקרנת סרטונים): מקרן עם מסך ורמקולים, וחיבור לאינטרנט. בכל שיעור נדרשים גם פריטים קטנים בהכנה מראש, כגון דפים מודפסים.
6. לפני כל שיעור יש לעבור על מערך השיעור, להכין את הפריטים הנדרשים מראש באותו שיעור ולתרגל את מהלך השיעור. התרגול נועד לשיפור רווחתכם הנפשית והוא יעזור לכם להגיע רגועים ופנויים למפגש עם התלמידים.

קהל היעד

1. ילדים בגילאי בית-הספר היסודי עם מיומנויות קריאה וכתובה בסיסיות, בכל המגזרים.
2. תלמידים עם מיומנויות קריאה וכתובה בסיסיות: התוכנית מתאימה לכיתות שלמות ולחצאי כיתות.
3. תלמידים ללא מיומנויות קריאה וכתובה בסיסיות: התוכנית מתאימה לקבוצות של 5-10 תלמידים.
4. לקבוצות טיפול רגשי: התוכנית מתאימה לקבוצות של 5-10 ילדים.
5. התאמת התוכנית לילדים שאינם יודעים קרוא וכתוב מחייבת מילוי משימות כתיבה אישיות בידי המנחה.

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 תסמינים 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, והתנהגות מסכנת ומסתכנת.

מפעילי התוכנית

1. השימוש בתוכנית **חוסן עם בעלי-חיים** מיועד למורות ולמורים במקצועות הכוללים חינוך כיתה, וכן לצוותי ייעוץ חינוכי (וכן טיפול רגשי, בסעיף הבא). התוכנית מוכרת במערכת **גפ"ן** – במסגרת ייעודית בתחום מצבי טראומה, אבל ושכול, תוכנית מס' 25045. תוכנית שהוזמנה במערכת גפ"ן כוללת 2-5 מפגשי הדרכה לצוות החינוך.
2. **מכון אדם וחיה** מלווה גם צוותי טיפול רגשי בהפעלת התוכנית, במפגשי הדרכה הנערכים מעת לעת. ההדרכה כוללת 2-5 מפגשי צוות. 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 התלמידים הן אצל צוותי החינוך.
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 בהלה 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 התלמידים 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 לטיפול 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 הצלה ושיקום של בעלי-חיים שחולצו מסביבה פוגענית. חוות הצלה היא מקום בטוח לבעלי-חיים: הם מקבלים מקום טוב לחיות בו במשך כל חייהם, ויש להם אפשרות לבחור בכל עת היכן להיות ועם מי להיות בשטח חוות ההצלה. במפגש ממשי או מקוון המבקרים מכירים בעלי-חיים ממרחק בטוח, מזהים אותם בשמם ומתוודעים לסיפור חייהם. כך נחשפים למערכת יחסים המושתתת על כבוד, חמלה ודאגה לאחר באשר הוא, ומפנימים מסרים של שמירה והגנה. סביבה זו מאפשרת להכיר את עולמם הרגשי של בעלי-החיים – במקביל לתהליך עיבוד רגשי שעוברים התלמידים 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 במידה רבה יותר מהרגיל למקום נמוך בסדר העדיפויות שלנו. 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. נגיעה בכפייה בבעל-חיים בלתי מוכר המפגין בהלה או אפאתיות, וגם מגע עם בעל-חיים שהילד מתקשה 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.

חזרה
לתוכן
העניינים



שיעור 1 – מה עושים כשפוחדים?

מטרות

1. הכרת תגובות רגשיות, מחשבתיות וגופניות הפועלות בזמן סכנה, בבני-אדם ובעלי-חיים – המשגת מנגנוני ההגנה והכוחות הרגשיים כצעד ראשון לקראת ויסות רגשי.
2. קבלת הכשר (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 במקום (Fight, Flight, Freeze, ובקיצור: FFF).
2. כלים לניהול רגשי ולוויסות רגשי – תרגול של טכניקות נשימה.
3. אנו ובעלי-חיים רבים אחריים מבטאים מצוקה נפשית באופן דומה דרך הגוף.
4. מיפוי הכוחות הפנימיים שלנו בהתמודדות עם מצבי סכנה ולחץ.

פעילות 1: פתיחת המפגש (5 דקות)

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

דוגמאות לארגון המידע

המנחה: "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 קרו דברים רעים. לפעמים אנחנו עצבניים יותר מהרגיל, עצובים, פוחדים ואולי מבולבלים."

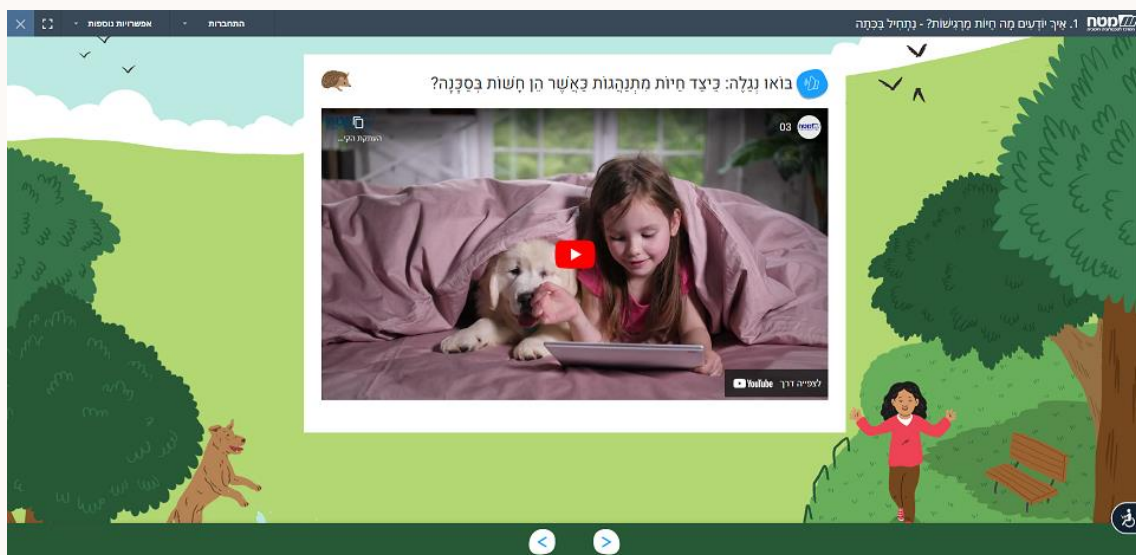
"יש מלחמה בישראל ויש הרבה אנשים ששומרים עלינו. יש לנו מקומות בטוחים ומוגנים, האזעקות מאפשרות לנו להגיע אליהם בזמן, החיילים שומרים עלינו וגם המשפחה שלנו שומרת עלינו."

דוגמה להצגת מטרות המפגש

המנחה: "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!"

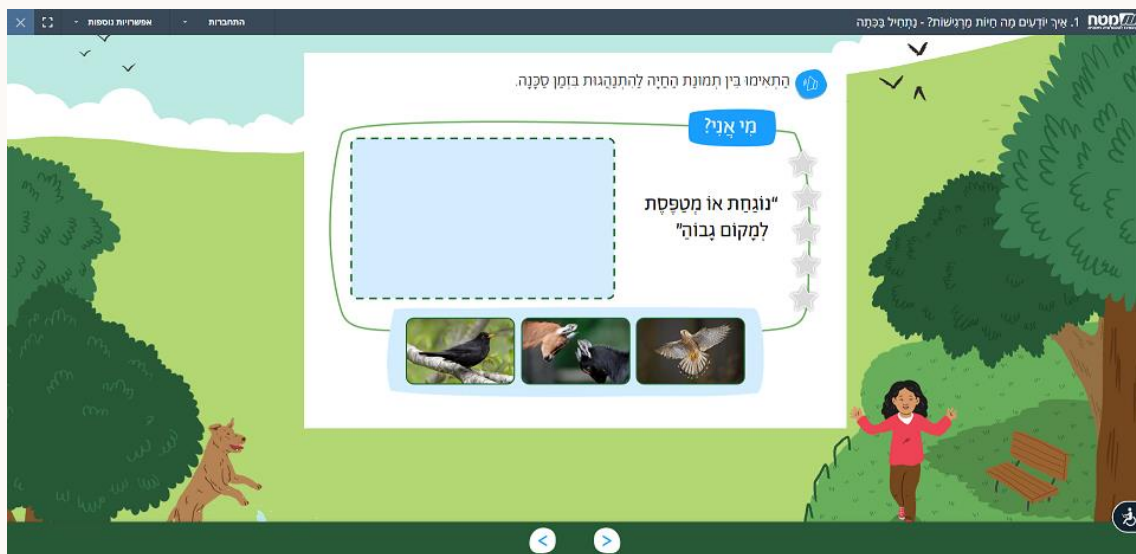
פעילות 2: רגשות בעלי-חיים במצבי סכנה (15 דקות)

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 לפיה בכיתה ובאופן מקוון, **תוכנית חיות איתנו** לכיתות ב'-ג', יחידה 1; משך הסרטון: 18: 03 דקות).



דברי קישור

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



דיון בכיתה בעקבות הסרטון והמשחק

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

המנחה: "אני רוצה לשתף אתכם איך 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

המנחה: "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

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

תרגיל: הצמדת הברכיים

המנחה: "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."

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

המנחה: "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

המנחה: "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. חזרו 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 בתרגול הראשון, ויש גם תלמידים שהטכניקה הזו פחות מסייעת להם.

המנחה: "אתם עושים את זה נהדר. לפעמים התרגיל עוזר כבר בתרגול הראשון ולפעמים זה לוקח זמן. כדאי להתנסות בתרגיל הזה גם בבית ולהציע אותו לבני המשפחה שלכם."

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

הקדמה לסרטון

המנחה: "בסרטון שצפינו בו 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 מחוות ההצלה **טבע הקשר: מה עושים ארנבונים כשהם פוחדים?** (04:00 דקות).



דיון בעקבות הסרטון

1. מה לדעתכם אנה מרגישה כשהיא מסתרת 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

המנחה: "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 מיוחדים. למשל:

דברים שאני צוה קשה קטע קצב, ימכ, כקורה משו מחוד



תוסף עם מגיל-חיים | מכון אדם נחמד

יש לי כוחות שונים שעוזרים לי במצבים מיוחדים. למשל:

דברים שאני חושבת או אומרת קצבתי כקורה משו מחוד



תוסף עם מגיל-חיים | מכון אדם נחמד

יש לי כוחות שונים שעוזרים לי במצבים מיוחדים. למשל:

דברים שאחרים צוה קשה קטע קצבתי כקורה משו מחוד



תוסף עם מגיל-חיים | מכון אדם נחמד

יש לי כוחות שונים שעוזרים לי במצבים מיוחדים. למשל:

דברים שאני צוה קשה קטע קצבתי כקורה משו מחוד



תוסף עם מגיל-חיים | מכון אדם נחמד

מהלך הפעילות

המנחה: "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 – המנחה 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. המנחה 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 (עקב מחסור בזמן, או בפעילות 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".



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)

המנחה מציגה תחושות גופניות נפוצות במצבי לחץ, ואחר-כך התלמידים מציגים תחושות שלהם.

הקדמה

המנחה: "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."

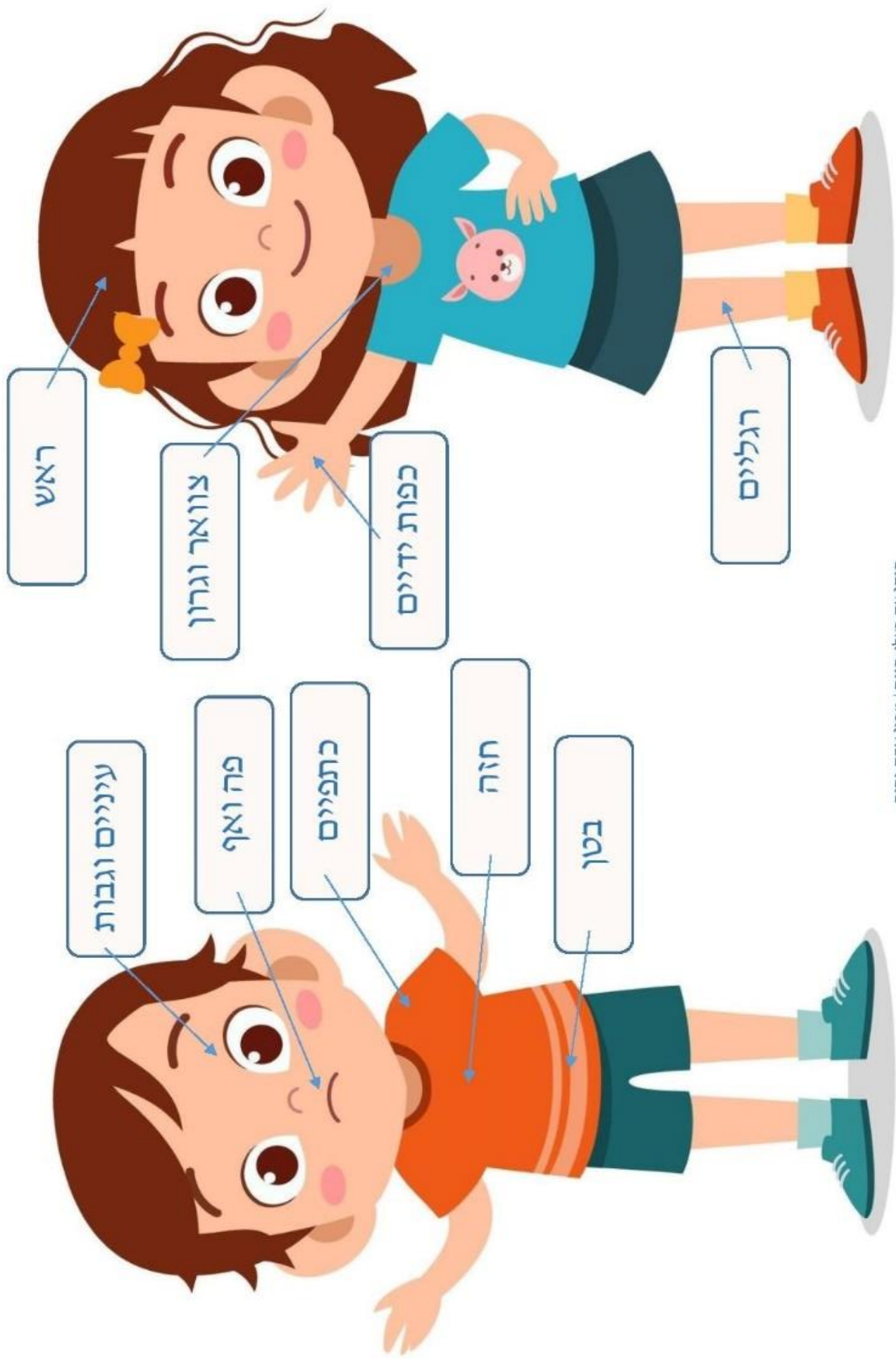
הצגת הפעילות

המנחה: "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

המנחה מציגה את האיור **אברי הגוף המביעים רגשות** (מצורף בדף הבא כקובץ תמונה; אפשר להשתמש בקובץ pdf באיכות טובה יותר [בקישור זה](#)). האיור מדגיש את האברים המבטאים רגשות באופן בולט. המנחה 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



מדברים על תחושות גוף

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

המנחה: "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 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

המנחה: "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 המנחה)

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." (המנחה אומרת בקול משפטים מתוך רשימת "מצבים לבחירה" שלהלן, בסדר אקראי).
3. "מייד לאחר ששמעתם משפט המתאר מצב, **המציג** צריך לחשוב מה הוא מרגיש במצב הזה."
4. "**המציג** 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. "הבלש ינסה לפענח מה מרגיש המציג, בעזרת שפת הגוף של המציג. בלשים – בעבודת הפענוח שלכם, נסו להסתכל על כמה שיותר רמזים עדינים בשפת הגוף של המציג. אמרו במילים מהו הרגש שניסה בן-הזוג שלכם להציג."

6. "המציג יסמן בלי מילים אם הבלש צודק או טועה."

מצבים לבחירה

מומלץ שהמנחה 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 המנחה:

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

המנחה: "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 שמומלץ לעבוד לפיה בשלמותה בכיתה ובאופן מקוון.



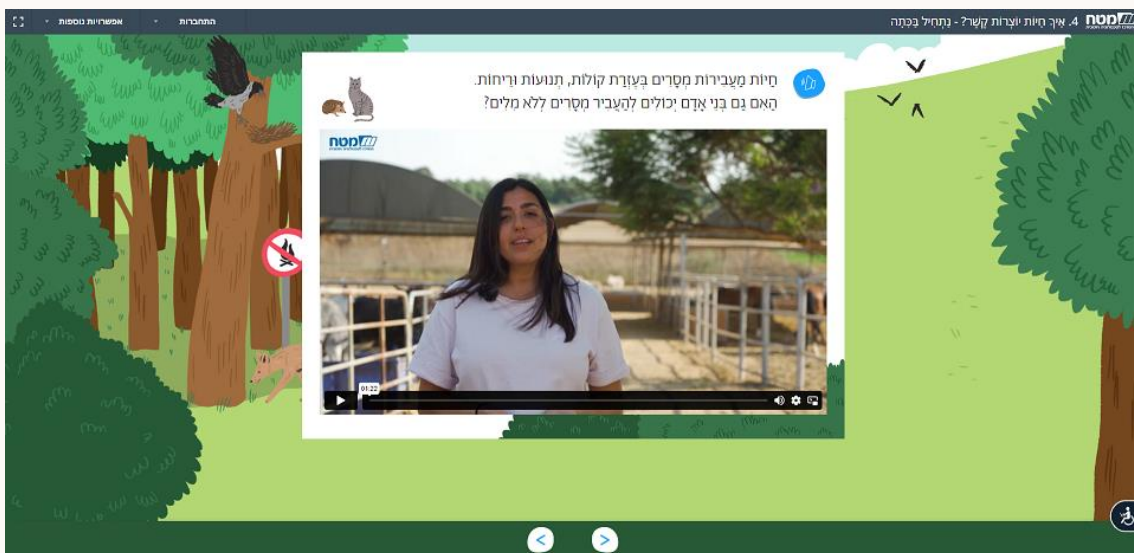
פעילות 4: איך אפשר לדעת שבעל-חיים מרגיש לחץ? (15 דקות)

הצגת סרטון ראשון

המנחה: "כמו שהגוף שלנו מראה סימנים שונים של לחץ שאנחנו מרגישים, גם בעלי-חיים מראים כל מיני סימנים גופניים כשהם לחוצים. היום נכיר יחד סימנים 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. הסרטון צולם במקומות מיוחדים, שם קולטים חיות במצוקה שזקוקות לבית."

מקרניים סרטונים

הסרטון הראשון לקוח מתוך תוכנית **חיות איתנו** לכיתות ב'–ג', יחידה 4, סרטון 1: **איך נדע מה בעלי-חיים מרגישים** (משך הסרטון: 01:22 דקות).



לאחר הסרטון, המנחה: "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."

מקרניים סרטון מחוות ההצלה **טבע הקשר**: **פחד ושפת גוף: סיפורים אישיים מחוות ההצלה** (משך הסרטון: 04:29 דקות).



דיון בעקבות הסרטון

המנחה: "ספרו על משהו חדש שגיליתם על החוויות ועל הרגשות של בעלי-החיים שהופיעו בסרטון פחד ושפת גוף: סיפורים אישיים מחוות ההצלה:"

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

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

1. מה הביעו בעלי-חיים בסרטון באמצעות האוזניים? ואיך אני הייתי מביע רגש דומה?
2. מה הביעו בעלי-חיים בסרטון באמצעות הזנב? ואיך אני הייתי מביע רגש דומה?
3. מה הביעו בעלי-חיים בסרטון באמצעות העיניים? ואיך אני הייתי מביע רגש דומה?

סיכום

המנחה: "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: משחק – המלך אמר (10 דקות)

רקע למנחה

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 ולאיוון 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".

זוגמה להצגת המשחק

המנחה: "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 המנחה." ("המלכה", או "המלך" במקרה של מנחה).
 2. "צריך לעשות את מה שהמלכה אמרה רק אם היא אמרה קודם לכן **המלכה אמרה**."
 3. "יכל 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 למנחה

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 לפני או לאחור, וכן הלאה). אפשר לבלבל את המשתתפים בכמה דרכים: משחק מהיר; תנועה התואמת את ההוראה המילולית בלי להכריז לפני כן **המלך אמר**; תנועה 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

המנחה: "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!"

חזרה לתוכן העניינים



– 22 –



שיעור 3 – חבילת מתנ"ה: איך אני עוזר לעצמי?

מטרות

1. הכרת התפקיד הרגשי של מגע ותנועה אצלנו ואצל חיות מסוימות שאנו עשויים לפגוש.
2. החזרת הרגשת השליטה בגוף ובמחשבות שלנו במצבי לחץ.
3. פיתוח הכרה ביכולתי לעזור לעצמי.
4. התאמת טכניקות הרגעה לכל ילד באופן אישי.

נושאים מרכזיים

1. יצירת "ארגז כלים" פרטי שאפשר להיעזר בו במצבי לחץ ופחד: **מגע, תנועה, נשימה, היגדים חיוביים (מתנ"ה).**
2. העמקה בכל אחד מהכלים והתנסות בו בכיתה כדי להקל את יישומו בבית.
3. חשיבות המגע עבור בעלי-חיים אחדים: מה נעים ומרגיע ומה לא נעים ומלחיץ?
4. טכניקות ההרגעה השונות בחבילת מתנ"ה פועלות באופן שונה על מינים ביולוגיים שונים וגם על פרטים שונים מאותו מין.

פעילות 1: חבילת מתנ"ה – מה זה? (10 דקות)

הקדמה

מתנ"ה היא "ארגז כלים" להרגעה עצמית ולהחזרת האיזון בגוף.

המנחה: "היום נחשוב יחד מה אנחנו יכולים לעשות כדי להרגיע את עצמנו כשאנחנו מרגישים בגוף תחושות של לחץ ופחד. לדברים שנלמד קוראים בקיצור **חבילת מתנ"ה**. נראה איך אפשר להשתמש בה בכיתה, ואז תוכלו להיעזר בה גם בבית. בחבילת מתנ"ה יש שיטות שעוזרות מאוד גם לי, ולכן רציתי לתת לכם חבילה כזו. זה כמו מתנה שאתם נותנים לעצמכם בזמן לחץ."

המנחה כותבת את המילה **מתנה** על הלוח בצורה אנכית (כדי שאפשר יהיה לכתוב בקלות הרחבה לכל אחת מהאותיות).

המנחה: "המילה **מתנה** תעזור לנו לזכור בדיוק מה לעשות. מתנ"ה היא חבילה כללית של כוחות שיכולה להתאים לכל אחד, אבל כל אחד לוקח מהחבילה דברים קצת אחרים. כדי להפוך את המתנ"ה לחבילה של כוחות אישיים – צריך לבדוק איזו מתנ"ה מתאימה באמת לכל אחת ואחד מאיתנו."

חבילת מתנ"ה – פירוט המרכיבים

המנחה: "בואו נעבור אות את ונבין מה כל אחת מהן אומרת."

מ – מגע: "מגע יכול להיות למשל חיבוק ארוך ממישהו קרוב, או יד שמניחים על היד שלנו. זה עשוי לעזור ולתת הרגשה של ביטחון."

ת – תנועה: "לפעמים תנועה של הגוף יכולה לשחרר אותנו מלחץ או מכעס. [דוגמה אישית אפשרית: "אספר לכם גם על עצמי: כשאני לחוצה, אני אוהבת לצאת לרוץ."] "להרבה אנשים פעילות גופנית יכולה לעזור, למשל לנער ידיים, לנער את הגוף, לעשות מתיחות או אפילו סתם לקפוץ במקום." מומלץ להדגים בזמן הדיבור.

נ – נשימות: [בכיתה שעברה את שיעור 1: "אם אתם זוכרים, דיברנו כבר על נשימה וראינו איך היא יכולה לעזור לנו." [בכיתה שלא עברה את שיעור 1: "נשימות איטיות ועמוקות עוזרות לגוף להשתחרר מלחץ ומכעס. היום נלמד איך לתרגל נשימה מרגיעה."

ה – היגדים חיוביים: "אנחנו יכולים גם להגיד או לומר לעצמנו דברים חיוביים כמו: 'יש לי משפחה שאוהבת אותי ודואגת לי!'; 'היום היה לי יום טוב כי ניצחתי במשחק!'; 'איזה כיף, פגשתי כלב והוא ניגש אליי ורק רצה להיות איתי!'"

המנחה: "עכשיו נתחיל להעמיק בכל אחת מאותיות המתנ"ה ונתאמן כדי שנוכל להיעזר במתנ"ה בבית."

פעילות 2: מגע מנחם (15 דקות)

הפעילות כוללת סרטון (מגעים שמרגיעים), דיון וסיפור (משבר בחצר – מה מרגיע אותנו?).

הקדמה לסרטון

המנחה: "כשאנחנו פוחדים, חיבוק יכול לעזור לנו להירגע. פתאום מרגישים שאנחנו לא לבד. לפעמים חיבוק ארוך במצב לחץ אפילו משחרר מאיתנו בכי שרצה לצאת ולא הצליח לבד. ידעתם שאם מתחבקים הרבה, מופיעים במוח שלנו חומרים [אוקסיטוצין, סרוטונין] שפועלים כמו תרופות הרגעה ומשפרים את מצב הרוח? אבל לא תמיד חיבוק עוזר. לפעמים כשאנחנו בלחץ, אנחנו מרחיקים מאיתנו את כל מי שמנסה להתקרב. זה תלוי גם במי שמחבק אותנו, נכון? למשל,"

– דוגמה אפשרית 1 לתוספת אישית: "יש לי שלושה ילדים, אבל רק אחד מהם נרגע באמת מחיבוקים, ושני הילדים האחרים לא כל-כך אוהבים להתחבק."

– דוגמה אפשרית 2 לתוספת אישית: "כשהייתי ילדה, סבא וסבתא ניסו להרגיע אותי בליטוף בראש. ידעתי שהכוונות שלהם טובות, אבל לא אהבתי להרגיש יד על הראש."

המנחה בכיתות שעברו שיעורים קודמים בתוכנית: "זוכרים את החיות שהכרנו בחוות ההצלה? עכשיו נראה עוד סרטון משם. [או לחלופין בכיתות שלא עברו שיעורים קודמים בתוכנית:] עכשיו נראה סרטון שצולם במקום מיוחד: חוות הצלה של בעלי-חיים, שנקראת **טבע הקשר**. במקום הזה קולטים בעלי-חיים שחולצו מתנאים גרועים, וכל בעל-חיים מקבל שם טיפול טוב ובית לכל החיים.

"בסרטון נראה שתי חיות בחווה, שכל אחת מהן צריכה ומעדיפה מגע קצת אחר כדי להירגע ולהשתחרר. הסתכלו על כל אחת מהחיות האלו, נסו להכיר אותה ולחשוב מי מהן מזכירה לכם את עצמכם, או דווקא שונה מכם."

מקרינים סרטון מחוות ההצלה **טבע הקשר**: [מגעים שמרגיעים](#) (משך הסרטון: 04:26 דקות).




נקודות לדיון בעקבות הסרטון (6 דקות)

1. למדתם משהו חדש על מה שעוזר לעגלים או לאפרוחי תרנגול הודו?
2. האם מה שהחיות בסרטון בוחרות לעשות מזכיר לכם את עצמכם במצבי לחץ? למשל:
 - האם יש משהו שהחיות עושות כדי להירגע, ובעיניכם זה לא מרגיע?
 - האם יש משהו שחיות עושות וקצת מזכיר לכם דברים שאתם עושים למרות שזה לא בדיוק אותו דבר?
 - מי יכול להרגיע אתכם בליטוף או בחיבוק?
 - כשמישהו מנסה להרגיע אתכם, איזה סוג של מגע מצידו לא עוזר לכם?

משבר בחצר – מה מרגיע אותנו? (5 דקות)

המנחה מקרינה על המסך את הסיפור **משבר בחצר** – **מה מרגיע אותנו?** (הסיפור מצורף בדף הבא כקובץ תמונה; אפשר להשתמש בקובץ pdf באיכות טובה יותר [בקישור זה](#)). הסיפור מחולק לשמונה קטעים קצרצרים; כל אחד מהקטעים מתאר סוג מסוים של מגע, ואחרי הקטע מודגשת נקודת עצירה.

המנחה מקריאה את הסיפור ועוצרת בנקודות העצירה. בכל עצירה התלמידים מסמנים במחוות גוף אם המגע שתואר נעים בעיניהם או שאינו נעים. הסימן הכפול  רומז שהדרך לסמן אם המגע נעים או לא היא במחוות אגודל – למעלה לציון מגע נעים ולמטה לציון מגע לא נעים. סימן זה מתאים לילדים גדולים, ואילו ילדים קטנים עשויים להעדיף מחוות גוף ברורות יותר, למשל: פרישת ידיים לחיבוק כסימן למגע נעים, לעומת הושטת יד פרושה וכף יד הודפת (סימן "עצור") כסימן למגע לא נעים. המנחה בכיתות א'-ב' מוזמנת אפוא להחליף את תיאור מחוות האגודלים בתיאור מחוות גוף אחרות בדברי ההסבר שלה לפעילות.

המנחה: "יש מגע שמרגיע כמה מאיתנו ולא מתאים למישהו אחר, ולכן כדאי לשים לב להבדלים בינינו. בואו נקרא יחד סיפור קצר שיעזור לנו לשים לב להבדלים האלה. אחרי כל מגע שמתואר בסיפור יש סימן בולט שמזכיר לנו לעצור רגע, וכל ילד יסמן בתנועת יד מתאימה אם המגע שתואר מרגיע ונעים בעיניו או מלחיץ בעיניו.

[לילדים גדולים:] אגודל למעלה אם המגע נעים, ואגודל למטה אם המגע לא נעים."

[טקסט חלופי לילדים קטנים:] אם המגע נעים בעיניכם, הושיטו ידיים כאילו אתם עומדים לחבק מישהו שאתם אוהבים. ואם המגע שתואר בסיפור לא נעים בעיניכם, הושיטו יד אחת קדימה כאילו אתם עוצרים מישהו ואומרים לו 'אל תתקרב!'"

סיכום לאחר הקריאה – המנחה: "למדנו שמגע יכול לעזור מאוד, אבל מגעים שונים מתאימים לחלקנו ולא לאחרים, ויש מי שמתאים לנו שייגע בנו ויש מי שלא. כולנו שונים ומעדיפים דברים אחרים. אם גיליתם מה יכול להרגיע אתכם, אתם יכולים לנסות להיעזר בזה ברגעים של פחד או לחץ."

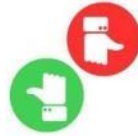
משבר בחצר – מה מרגיע אותנו?



אתמול שמעתי קולות מוזרים מבחוץ. כביש עמד רכב עם פנסים מהבהבים, ומישהו מתוך הרכב צעק ברמקול הוראות שבקושי הבנתי. נבהלתי, ואז החתול שלנו, איגור, בא ונצמד לי לרגל.



התרחקתי מהחלון ונכנסתי לחדר שלי והתיישבתי על המיטה, קצת מבולבל. הושטתי יד אל איגור, והוא נגע בה בקצה האף.



בינתיים שמעתי אנשים בבניין שלנו רצים וצועקים משהו. איגור נבהל ונעלם מתחת לספה, ולא רצה שאף אחד יגע בו. מישהו בחוץ צעק "כולם להתרחק, חפץ חשוד!" פתאום הרגשתי יד על הכתף.



זאת הייתה אימא. היא התכוונה להרגיע אותי, אבל מכיוון שהייתי מרוכז במה שקורה ברחוב, נבהלתי ממנה. אחותי הקטנה ליאת נלחצה מהצעקות ותפסה את היד שלי בכל הכוח.



שחררתי את היד שלי בעדינות. ליאת ביקשה שארים אותה על הגב, כמו שאנחנו רגילים לשחק "שק קמח". התחלנו לשחק יחד, והסתובבנו בחדר כשהיא על הגב שלי.



בינתיים אימא אמרה שצריך להתרחק מהחלונות. רציתי שליאת תרגיש בטוחה, ולקחתי אותה ביד לחדר שלי.



כולנו התיישבנו בחדר שלי, וכשאיגור ראה אותנו יושבים הוא נרגע והצטרף אלינו. אימא התחילה להבריש לי את השיער.



איגור אף פעם לא מתיישב עלינו, אבל משום מה הפעם הוא ניגש אליי, טיפס על הרגליים שלי והתחיל לגרגר. ליטפתי אותו עד שהודיעו שהסכנה חלפה.

פעילות 3: תנועה (10 דקות)

הקדמה

המנחה: "לנו ולבעלי-חיים שונים יש גוף שונה ולכן הגוף שלנו מביע רגש בדרכים אחרות, אפילו כשהרגשות שלנו דומים. למשל, כשכלב פוחד הוא עומד כפוף עם ראש מושפל וזנב בין הרגליים, והוא לא מרשה לעצמו להתגלגל על הגב ולחשוף את הבטן שלו. ומה אנחנו עושים כשאנחנו פוחדים? אנחנו לא שמים זנב בין הרגליים ולא עומדים על ארבע כדי לגונן על הבטן, אבל גם אנחנו עומדים או יושבים כפופים ומגוננים על מרכז הגוף שלנו."

חלק א': חיקוי תנועה ורגיעה

המנון חיות איתנו, 00:44-01:00

הנחיות למנחה: מקרינים סרטון ובו שיר הנושא של התוכנית **חיות איתנו** (מתוך **תוכנית שלמה** שמומלץ לעבוד לפיה בכיתה ובאופן מקוון; משך הסרטון 06:03 דקות; יש לעצור בשנייה 01:44). הסרטון ישמש כבסיס למשחק תנועה דרך חיקוי, ולחשיבה על פעולות מרגיעות.

המנחה: "עכשיו נראה יחד את השיר **חיות איתנו**. תסתכלו טוב על הסרטון, ותראו אילו תנועות החיות השונות עושות – קפיצות, דילוגים, סיבובים במקום, נענועי ראש, נקירות באדמה, נפנוף כנפיים, הזזה של האף ועוד. נסו לחקות את החיות שבסרטון תוך התנועה שלהן לגוף שלכם."



דיון: לאחר עצירת הסרטון בשנייה 01:44 משוחחים על חוויית השחרור שגרמו התנועות:

- אילו תנועות הרגיעו אתכם?
- אילו תנועות שחררו אתכם?
- אילו תנועות היו כיפיות במיוחד?

חלק ב': איך בעלי-חיים משתמשים בגוף

המנון חיות איתנו, 01:44 עד 02:26

הנחיות למנחה : באותו סרטון, עוברים לחלק המאפשר להראות לילדים כיצד בעלי-חיים משתמשים בגופם להבעת רגשות – סקרנות, שלוה, פחד, ערנות וכדומה. יש לחזור להמשך הסרטון, לעצור לקראת שנייה 02:16 ולעבור שם להילוך איטי – רבע מהמהירות הנורמלית של הסרטון. האטת המהירות מאפשרת לראות פרטי תנועה שקשה לראות במהירות טבעית.



איך עוברים להילוך איטי: בתחתית מסך הסרטון (מסך YouTube) יש סרגל ובו אייקון הדומה לגלגל שיניים (בתמונה משמאל). כשמניחים עליו את הסמן מופיעה המילה "הגדרות". לוחצים על האייקון ונפתח תפריט עם שלוש אפשרויות. לוחצים

על האמצעית ביניהן – "מהירות הפעלה". כעת נפתח תפריט ובו מהירויות שונות לבחירה. יש לבחור במהירות הנמוכה ביותר – 0.25. כעת הסרט ימשיך להתנגן ברבע ממהירותו הרגילה.

המנחה: "נראה עכשיו את המשך השיר. בואו נסתכל עכשיו על הסרטון בלי לזוז, וננסה לחשוב מה החיה שמופיעה בסרט מרגישה. כשנגיע לנקודה נחמדה במיוחד בסרט, אני אעצור אותו ואעביר אותו להילוך איטי כדי שנוכל לראות טוב יותר מה בעל-החיים שמופיע שם עושה."



נקודת עצירה – כלב קופץ בניסיונות לתפוס מי ממטרה (02:16 עד 02:26). המנחה עוצרת את הסרטון ב-02:16 ומעבירה אותו להילוך איטי. אם התלמידים לא הספיקו לראות היטב את התנהגות הכלב בהקרנה אחת, יש לשקול הקרנה נוספת של הקטע בהילוך איטי.

לפני הקרנת קטע 02:16-02:26, המנחה: "שימו לב עכשיו לשפת הגוף של הכלב ונסו להבין מה הוא מרגיש."

שאלות לכיתה אחרי ההקרנה (או ההקרנות):

1. שמתם לב לכיוון הגוף והאוזניים של הכלב ביחס למים שניתזים לעברו? לאן הם פנו?
2. האם הכלב התרחק מהמים אחרי שנרטב?
3. מה הכלב עשה כשהוא ראה שהמים עוברים מעליו?
4. האם הזנב של הכלב היה מורס? ישר? מכונס בין הרגליים?
5. לפי מה שגיליתם על שפת הגוף שלו, מה לדעתכם הכלב הרגיש?

סיכום

המנחה: "ראינו שגם אנחנו וגם בעלי-חיים מביעים רגשות שונים באמצעות תנועות גוף, לפעמים בדרכים דומות ולפעמים בדרכים שונות. ראינו כלב שמזיז את הגוף שלו אחרת מאיתנו, אבל ברור לנו שיש לו מצב-רוח טוב למשחק. ניסינו גם לחקות את תנועות הגוף של בעלי-חיים שונים, והרגשנו שתנועות שאנחנו לא רגילים לעשות יכולות לשחרר או להרגיע אותנו. כל אחד גילה משהו קצת אחר, אז כשתהיו בבית, כדאי לכם לצפות שוב בסרטון ולזוז עם החיות."

פעילות 4: תרגיל נשימה (5 דקות)

הסבר

פעילות קצרה זו זהה לפעילות שהופיעה בשיעור 1. לא מדובר בחומר לימוד אלא בתרגול גופני-רגשי שכדאי לחזור עליו מעת לעת.

המנחה: "זוכרים שאמרנו שאם לפעמים הגוף שלנו מגיב למצבים מבהילים בצורה שמפריעה לנו, אפשר ללמוד איך להרגיע אותו גם בעזרת הנשימה שלנו? בואו נתרגל את זה."

תרגיל: הצמדת הברכיים

המנחה: "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."

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

המנחה: "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, היוס שאחרי](#), משרד החינוך ומרכז חוסן ע"ש כהן-האריס, 2019).

תרגיל: פרח ונר

המנחה: "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. חזרו 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 בתרגול הראשון, ויש גם תלמידים שהטכניקה הזו פחות מסייעת להם.

המנחה: "אתם עושים את זה נהדר. לפעמים התרגיל עוזר כבר בתרגול הראשון ולפעמים זה לוקח זמן. כדאי להתנסות בתרגיל הזה גם בבית ולהציע אותו לבני המשפחה שלכם."

פעילות 5: כתיבת היגדים חיוביים (10 דקות; יש לתרגל מראש שימוש ביישומון)

הקדמה

היישומון (תוכנית מחשב) שיש לתרגל מראש נקרא [WordClouds.com](https://www.wordclouds.com). הוא מאפשר הזנת משפטים נפרדים, ומסדר אותם באופן דקורטיבי.

המנחה: "מה זה 'היגדים חיוביים'? זה משפטים שעושים לי טוב, שגורמים לי לחשוב על מה שעוזר לי. אבקש מכל אחד לחשוב על היגד חיובי שיכול לעזור לו." דוגמאות:

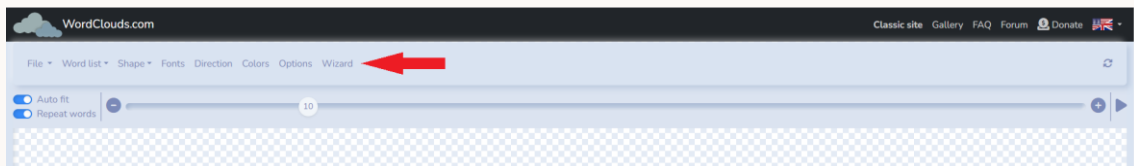
- אני מאמין שיהיה טוב
- חיבוק עם הכלב שלי מרגיע אותי
- אני יודעת להצחיק את המשפחה שלי כשכולם פוחדים
- הצלחתי להרגיע את אחותי הקטנה כשאמרו שמסוכן לצאת מהבית
- תירגלתי כמה פעמים יציאה למקלט ואני יודע בדיוק מה לעשות בזמן אזעקה
- הכנתי לחתול שלי מקום בטוח מתחת למיטה, והוא נכנס לשם כשיש רעש מפחיד

בעמוד הבא: דוגמה לתוצר [WordClouds.com](https://www.wordclouds.com).



הנחיות שימוש ביישומון WordClouds.com

1. פתיחת דף חדש
 - א. עם הכניסה לאתר WordClouds.com, מופיע בחלק העליון של הדף סרגל כלים (השורה המסומנת בחץ בתמונה).



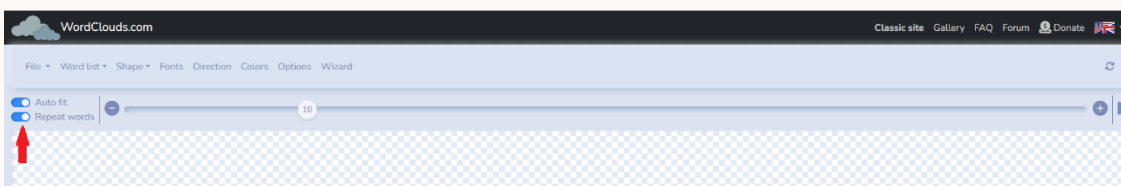
- ב. לפתיחת מסמך חדש יש ללחוץ File
- ג. בתפריט שנפתח, יש ללחוץ New word cloud.
- ד. בין שתי האפשרויות שהופיעו על המסך, יש לבחור Blank canvas. פעולה זו פותחת דף ריק המיועד להכנסת משפטים (ההיגדים החיוביים של התלמידים).

2. כתיבת משפטים בדף

- א. כדי להכניס מילים ומשפטים לדף הריק, יש ללחוץ בסרגל הכלים שבראש הדף Word list – האפשרות השנייה משמאל.
- ב. בתפריט שנפתח יש ללחוץ Edit.
- ג. לאחר שנפתח חלון חדש, יש ללחוץ על סימן + (פלוס, השני משמאל בסרגל הכלים) בכל פעם שברצונך להכניס משפט.
- ד. יש להקליד את המשפט בעמודה Word במקום המילה המחוברת NewWord המופיעה שם באופן אוטומטי. שימו לב: כל שורה מתקבלת ביישומון כמשפט בפני עצמו.
- ה. לא כדאי לשנות את המשקל (Weight) של כל משפט אלא להשאיר את כל המשפטים במשקל אחיד (לפי ברירת המחדל ביישומון).
- ו. לאחר שרשמת את כל המשפטים שברצונך לכלול בענן (כלומר כל המשפטים שהילדים ניסחו), יש ללחוץ על כפתור Apply למעלה מימין.

3. סידור המשפטים

- א. מתחת לסרגל הכלים העליון מופיעות שתי אפשרויות, ויש להפעיל את שתיהן (כלומר שני הכפתורים צריכים להיות כחולים ולא אפורים, כפי שמסומן בחץ תמונה):



- ב. Auto fit – כפתור זה מבטיח שכל המשפטים שהכנסת לדף יופיעו על המסך;
- ג. Repeat words – כפתור זה משכפל את המשפטים שהכנסת לדף בגדלים ובפונטים שונים. כך כל משפט יופיע בדף פעמים אחדות בפיזור אקראי, וענן המשפטים שיתקבל יהיה מלא במשפטים ללא חללים גדולים ביניהם. השימוש בכפתור זה מאפשר לך ליצור תמונה מרשימה גם בכיתה קטנה עם מספר משפטים קטן.

4. כיוון הכתב

- א. בסרגל הכלים שבראש הדף יש ללחוץ Direction – האפשרות החמישית משמאל. האפשרות הקריאה ביותר היא horizontal. גם uphill או downhill קריאות למדי.
- ב. שאר האפשרויות תחת Direction מפזרות את המשפטים בזוויות שונות.

5. צורה (לא חובה לשנות – אפשר להשתמש בברירת המחדל)

- א. יישומון WordClouds.com מאפשר לסדר את המשפטים שהתקבלו בתוך צורות רבות ושונות. צורות מורכבות מתאימות לסידור מילים בודדות ולא לסידור משפטים, ולכן מוטב להשתמש בצורות הפשוטות ביותר.
- ב. לבחירת צורה, בסרגל הכלים העליון יש ללחוץ Shape.
- ג. בסרגל שנפתח יש ללחוץ Select shape. נפתח תפריט ובו מאות צורות.
- ד. לאחר בחירת הצורה יש ללחוץ על כפתור Apply.

6. צבעים (לא חובה לשנות – אפשר להשתמש בברירת המחדל)

- א. כדי לשלוט בצבע הכיתוב, יש ללחוץ בסרגל הכלים העליון Colors.
- ב. התפריט שנפתח מאפשר לשנות את צבעי ברירת המחדל. לחיצה על כפתור Themes פותחת תפריט של צירופי צבעים קבועים מראש (אפשר גם לשנותם אחד אחד כפי שהם מופיעים בשורת ריבועים תחת הכיתוב Word colors).
- ג. לאחר קביעת צבעי הכיתוב יש ללחוץ Apply ואז Close.
- ד. אפשר לשנות גם את צבע הצורה: יש ללחוץ בסרגל הכלים העליון Shape, ללחוץ בסרגל הכלים שנפתח Shape options, וכאן נפתחת אפשרות לקבוע צבע ולקבוע בנפרד את מידת השקיפות שלו; לאחר מכן יש ללחוץ Ok. שימו לב: רקע צבעוני עלול "לבלוע" את המשפטים הכתובים עליו, ואם בחרת בצבע רקע חדש, יש להתאים לו צבעי כיתוב הולמים.

7. הורדת התוצר

- א. יש ללחוץ Ctrl+S (כלומר מקש Ctrl ומקש האות S בו-זמנית).
- ב. בתפריט שנפתח יש ללחוץ PNG.
- ג. בחלונית תחת File name יש להקליד את שם הקובץ שברצונך לשמור (במקום המילה המחוברת wordcloud המופיעה שם). מומלץ לקרוא לקובץ בשם בית-הספר והכיתה.
- ד. יש ללחוץ Save.
- ה. אם הקובץ לא נפתח באופן אוטומטי, יש לפתוח אותו בתיקיית הורדות (Downloads) במחשב שלך.

שימוש בתוצר WordClouds.com

ענן ההיגדים החיוביים הוא קובץ תמונה שאפשר להשתמש בו בדרכים שונות:

- להדפיס על נייר ולתלות בכיתה.
- לשלוח לתלמידים, למשל דרך קבוצת ווטסאפ כיתתית.

סיכום

המנחה: "בואו נסתכל על כל המשפטים החיוביים שלנו, תראו כמה כוח יש לנו פה יחד! אולי תמצאו פה משפט שמישהו אחר אמר, ובעצם מתאים גם לכם ותרצו להשתמש בו כדי להירגע? אני מקווה שתזכרו את הכלים שהיכרנו היום – מגע, תנועה, נשימה והיגדים חיוביים – ותיעזרו בהם כשתרגישו צורך. קל לזכור אותם כשמחברים יחד את האותיות הראשונות של כל אחת מארבע המילים האלה: מתנ"ה."

חזרה
לתוכן
העניינים



שיעור 4 – הסתגלות לשינוי בשגרת החיים

מטרות

1. זיהוי צרכים והעדפות שאנחנו לא יכולים לממש בגלל השינוי בשגרה במצב חירום – לתלמידים ששגרת חייהם השתנתה בהשפעה ישירה של המצב (במסגרת הפועלת באופן חלקי, במסגרת חינוך שעברה מקום, או בלמידה עם קבוצות שונות בבית-הספר או עם ילדים שפוננו מביתם).
2. שיתוף בצרכים ובהעדפות שאנחנו לא יכולים לממש בגלל השינוי בשגרה.
3. זיהוי צרכים והעדפות של בעלי-חיים שונים הנאלצים להסתגל למצב חדש.
4. לימוד פעולות שאנו יכולים לעשות לטובת חיות הקרובות אלינו במצבי חירום, וזיהוי הכוח המחזק והמרגיע של התערבויות כאלה.

נושאים מרכזיים

1. קשיי הסתגלות שלנו למקום חדש או לשגרה חדשה במצב חירום.
2. קשיי הסתגלות של בעלי-חיים שחולצו והגיעו לחוות ההצלה.
3. טיפול בבעלי-חיים במצבי חירום – באופן המרגיע ומחזק גם אותנו.

פעילות 1: הסתגלות לשגרה חדשה (15 דקות)

הקדמה

הפעילות: למידה על העדפות וצרכים בעזרת קטעים מהתוכנית **חיות איתנו** (תוכנית שמומלץ לעבוד לפיה בשלמותה בכיתה ובאופן מקוון), בדגש על רגשות תסכול, כעס או געגוע עקב העדפות שאי אפשר לממש אותן במצב החירום.

המנחה: "בתקופה האחרונה יש שינויים רבים בשגרת החיים שלנו. יש דברים שאנחנו רגילים ואוהבים לעשות, ואי אפשר לעשות עכשיו. מה אתם רוצים לעשות – ואי אפשר לעשות בתקופה האחרונה בגלל מצב החירום?"

התלמידים מעלים בפני הכיתה כ-5 דוגמאות. המנחה ממקדת את הדוגמאות שהתלמידים העלו במצב החירום הכולל, למשל: ביטול משחקים משותפים כי אין במגרש מקום מחסה מרקטות, ביטול מופעים מחשש מגיפה וכדומה.

המנחה: "אלה הן באמת חוויות לא נעימות. היום נדבר על החוויות האלה וננסה להבין אותן טוב יותר. יש דברים שהיינו מעדיפים לעשות במקום מה שאנחנו עושים בתקופה האחרונה, אז קודם כול ובואו נברר: למה בדיוק מתכוונים כשאומרים שמעדיפים לעשות משהו?"

כשאומרים "העדפות", למה מתכוונים?

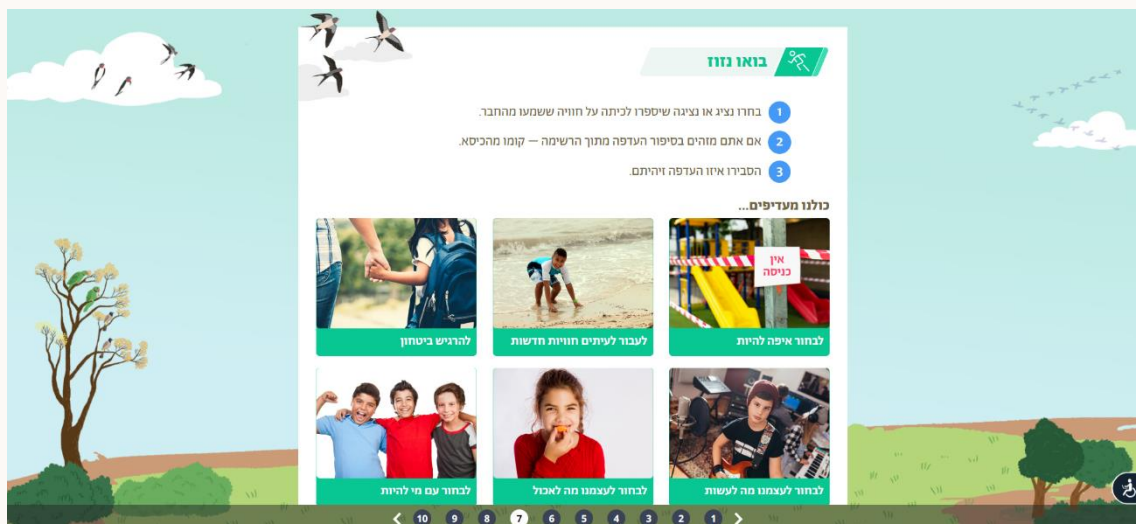
קוראים יחד את **דף 4 – כשאומרים העדפות, למה מתכוונים?** (מתוך התוכנית **חיות איתנו ד'ה'**, שיעור 1 – מה צריך לחיים טובים?). בדף מופיעות שש תמונות; כל אחת מהן מציינת העדפה מסוג שונה. כשעוברים על כל תמונה, המנחה מבקשת מהתלמידים להביא דוגמה משלהם. אם חסרות דוגמאות מהכיתה, המנחה מוזמנת להעלות דוגמאות משלה ולהקדיש תשומת-לב מיוחדת לקשיים במימוש ההעדפה **במצב החירום** (למשל: חוויות חדשות – לבקר בפעם הראשונה במקום שעכשיו אסור לבקר בו כי הוא מסוכן; להרגיש ביטחון – להיות יחד עם כל המשפחה, אבל עכשיו אבא/אח/אחות בצבא).

שיתוף בחוויה בדגש על מצב החירום – תרגיל בזוגות

בהמשך התוכנית לעיל, קוראים יחד את **דף 6 – בואו נדבר בינינו ומבצעים את הפעילות לפי ההנחיות הכתובות בשקופית** – עם התייחסות מיוחדת למצב החירום. הנחיות אלה נכתבו ללא זיקה מיוחדת למצבי חירום. לכן יש לחדד בכיתה את סעיף 1 ("היזכרו בחוויה טובה או רעה מטיוול, מריב, ממפגש עם בני משפחה או חברים, ממשחק או מתחרות") בזיקה ברורה **למצב החירום** – ולעודד את הילדים לשתף בחוויות מהתקופה האחרונה: התפנות מהבית, בריחה לממ"ד, אזעקה בזמן שהייה ברחוב, סגר וכדומה, בהתאם לנסיבות החירום.

שיתוף בכיתה – בואו נזוז

בהמשך התוכנית לעיל, קוראים יחד את [דף 7 – בואו נזוז](#) ומבצעים את הפעילות לפי ההנחיה הכתובה בשקופית.



מה מרגישים כשבגלל מצב החירום אי אפשר לקבל משהו שרצינו?

המנחה: "בתקופה האחרונה השגרה שלנו השתנתה, והשינויים יכולים להשפיע עלינו בכל מיני דרכים. ראינו איך חלק מהדברים שהיינו רגילים לעשות או שאנו רוצים לעשות לא מתאפשרים עכשיו, ולפעמים קשה להתרגל לשינויים כאלה. בהמשך השיעור נברר מה עשוי לעזור לנו להתרגל למצב לא נעים כזה."

פעילות 2: קסם העז מגיעה למקום חדש (10 דקות)

הקדמה

המנחה: "ראינו שקשה לנו להסתגל בבת אחת למצב חדש. זה קשה גם לבעלי-חיים. בואו נכיר בעל-חיים אחד שהגיע למקום חדש, ובהתחלה לא אהב להיות שם. הסרטון צולם בחוות ההצלה שראינו בשיעורים קודמים. [או לחלופין בכיתות שלא עברו שיעורים קודמים בתוכנית זו:] לשם כך נפנה למקום מיוחד – חוות הצלה – שם קולטים חיות במצוקה שזקוקות לבית. המקום נקרא **טבע הקשר**." מקרינים סרטון מחוות ההצלה **טבע הקשר**: [קסם במקום חדש](#) (משך הסרטון: 02:30 דקות).



איך אפשר לעזור לקסם להסתגל למקום החדש?

המנחה: "ראינו שקסם העז הייתה רגילה לחיות בתוך בית, ושלא היה לה קל להסתגל למקום החדש. מה שהיא עברה בשבועות הראשונים שלה בחווה אולי מזכיר את מה שאנחנו עברנו בתקופה האחרונה. לכן כשמנסים לעזור לקסם להסתגל למקום החדש **שלה**, אפשר להשתמש ברשימת ההעדפות **שלנו**, שעברנו עליה קודם."

המנחה **מקרינה איור**, ומסבירה: "על המסך מופיעה רשימת ההעדפות עם איור של שער חוות ההצלה. אז בואו נעזור לקסם להסתגל למקום החדש שלה: חשבו על ההעדפות המופיעות ברשימה, וספרו לכיתה מה כדאי להכניס לחווה ומה אפשר לעשות כדי שקסם תרגיש טוב במקום החדש."

האיור מופיע כקובץ תמונה בעמוד הבא. המנחה כותבת על הלוח את הרעיונות שהעלו התלמידים. במקום כתיבה על הלוח מומלץ להשתמש בקובץ pptx (מצגת פאוורפוינט) **בקיטור הזה** ולהקליד בתוכו את הרעיונות במקום המסומן (להקלדה יש להקליק את דף המצגת ב"תצוגה רגילה").

סיכום

המנחה: "ראינו שכשמכניס מראש רשימה כללית של ההעדפות ועוברים על כל סעיף ברשימה, הרשימה עוזרת לנו להבין מה מרגיש בעל-חיים מסוים במקום חדש, מה חסר לו שם ולמה הוא זקוק."

פעילות 3: איך עזרנו לקסם להסתגל? (10 דקות)

הקדמה

המנחה: "אחרי שחשבנו איך אפשר לעזור לקסם, בואו נראה את המשך הסיפור שלה."
 מקריניים סרטון מחוות ההצלה **טבע הקשר**: איך עזרנו לקסם? (משך הסרטון: 10: 03 דקות).



דיון בעקבות הסרטון

1. מה (ומי) עזר לקסם להסתגל למקום החדש שלה?
2. האם פעולות שנעשו בחוות ההצלה כדי לעזור לקסם היו עשויות לעזור גם לכם?
3. מה עזר לכם להתרגל למקום חדש כאשר ממש רציתם לעשות משהו ולא יכולתם?

פעילות 4: איך אעזור לבעל-חיים בבית? (15 דקות; דף עבודה להדפסה)

מתכננים מה לעשות במצב חירום למען בעל-חיים מוכר בבית או ליד הבית.

הקדמה

המנחה: "ראינו שהצוות בחוות ההצלה השקיע הרבה מאמצים בעזרה לקסם, אבל הם עשו את זה ברצון, ואפילו נהנו לעזור לה. כשעוזרים למישהו שצריך אותנו, זה גורם לנו להרגיש טוב, לא? טוב להרגיש שמישהו צריך אותנו ושיש לנו תפקיד, במיוחד כשכולנו נמצאים במצב לא מוכר ואנחנו מרגישים לא בטוחים. אז בואו ננסה לראות איך אפשר לעזור גם לבעלי-החיים שנמצאים איתנו – בבית או בחצר!"

תרגיל: מזמינים את בעל-החיים למקום בטוח

המנחה: "עכשיו ננסה לחשוב מה אפשר לעשות כדי לעזור לבעל-חיים אחד במצב [מצב החירום הנוכחי]. תכנון מראש יעזור לבעל-החיים וגם ירגיע אותנו, כי נהיה מוכנים ונדע מה לעשות כשצריך."

כל תלמיד מקבל דף עבודה. אפשר להדפיס אותו כתמונה מתוך העמוד הבא, או כקובץ pdf באיכות גבוהה יותר [בקישור הזה](#). בדף ארבעה מקומות למילוי בכתב, ואפשר גם להוסיף שם איורים.

המנחה: "כל אחד יקדיש את דף העבודה לבעל-חיים שחי איתו בבית או בחצר."

ייתכן שלא כל התלמידים מתגוררים עם בעל-חיים בבית, ואחדים מהם יתקשו לבחור בעל-חיים מתאים לעבודה. כדאי אפוא לשים לב:

- בדף מופיעים צילומי חתול וכלב, אך העבודה מתאימה גם לבעלי-חיים ממינים אחרים.
- מי שאין בביתו בעל-חיים מוזמן לחשוב על חיה מוכרת אחרת: בעל-חיים שחי איתי בעבר; חיה – כגון חתול – השוהה או מבקר בקביעות בחצר שלי; בעל-חיים בביתם של קרובי משפחה, שכנים או חברים.
- תלמיד שאינו מכיר בעל-חיים מאחת הקבוצות האלה מוזמן לדמיין: אילו היה חי איתי בעל-חיים כיום, איך הייתי עוזר לו?

המנחה: "חשבו על בעל-החיים שבחרתם: איך תוכלו ליצור בשבילו מראש תנאים מזמינים ונוחים במקום הבטוח ביותר שהוא יכול להיות בו במצב חירום? הכוונה היא לממ"ד, לחדר פנימי, לחדר מדרגות, לחלל שמתחת לבניין על עמודים וכן הלאה. כדי שהמקום הבטוח שבחרנו יהיה מזמין ונעים גם לבעל-החיים שבחרתם, אולי

- יש דברים שצריך להוציא משם (כמו מכשירים חשמליים רועשים והמון חפצים צפופים).
- יש דברים שצריך להכניס לשם (כמו כרית מוכרת ואוכל אהוב).
- יש דברים שצריך לא לעשות (כמו לקחת אותו לשם בכוח ולצעוק בבהלה).
- יש דברים שצריך לעשות (כמו לתרגל איתו כניסה מרצון ולדבר לידו בשקט).

בתום העבודה לוקחים את דפי העבודה הביתה.

סיכום

המנחה: "דיברנו היום על הקושי להסתגל לשינוי פתאומי ולא רצוי. חשבנו על הקשיים שלנו וגם על הקשיים של בעלי-חיים, וראינו מה אפשר לעשות כדי לעזור לבעל-חיים שנמצא במצב כזה. בדפי העבודה שלכם התחלתם לחשוב איך תוכלו לעזור לבעל-חיים אחד שאתם אוהבים. אני מציעה שתיקחו את הדפים איתכם ותנסו לחשוב אם יש משהו שאפשר להוסיף או לתקן במה שכתבתם, ותנסו לבצע את מה שתכנתם. והכי חשוב: נסו לבדוק אם בעל-החיים שלכם מרוצה ממה שעשיתם!"

חזרה לתוכן העניינים





מכינים מקום בטוח לבעל-חיים

מה להכניס למקום הבטוח או להוציא מתוכו כדי ש _____ ירגיש נוח להיכנס לשם ולהישאר בפנים?

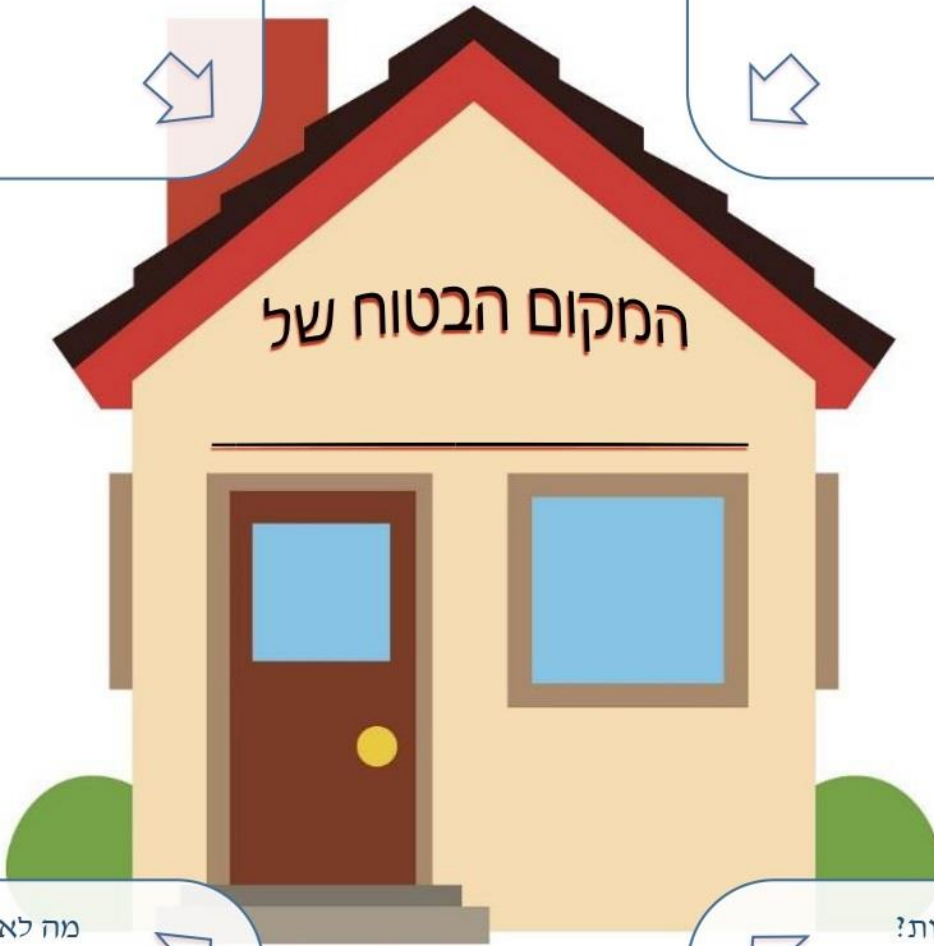
מה לעשות או לא לעשות כדי ש _____ ירגיש נוח להיכנס למקום הבטוח ולהישאר בפנים?

מה להוציא?

מה להכניס?



המקום הבטוח של



מה לא לעשות?

מה לעשות?



שיעור 5 – אני מְשַׁחֵק משמע אני בריא

מטרות

1. הכרת מערכות הרגש המעורבות בחקירה (חיפוש, seek) ובמשחק.
2. הכרת תגובות רגשיות של מערכות החקירה והמשחק בזמן חירום לעומת זמן שגרה, ובמיוחד בעת הסתגלות למצב ביניים ("שגרת חירום").
3. הכרה בגמישות הרגשית המאפשרת לחזור לשגרה על רקע מצב חירום.
4. שיפור היכולת לזהות עמדה רגשית אישית בין מצב חירום לשגרה – בעזרת תגובות למשחק.

נושאים מרכזיים

1. פעילות של מערכות רגשיות בזמן שגרה, בזמן חירום ובעת הסתגלות למצב חירום ("שגרת חירום").
2. משחקיות וחקירה כסממנים למצב נפשי טוב וכאמצעי הרגעה.
3. תרגול אישי של מצבים רגשיים בעת פעילות משחק וחקירה.

פעילות 1: מד רגשות משחק – ים יִבְּשָׁה (15 דקות)

הקדמה

כשנמצאים במצב חירום, חידושים נוטים לעורר תגובה רגשית שלילית כגון פחד, בלבול, קפיאה במקום או אפילו תוקפנות, וקשה להפנות משאבים נפשיים לגילויים ולמשחק. בחלוף הזמן עשוי להתחיל תהליך התרגלות לשגרה חדשה: אנשים ובעלי-חיים מעזים לחקור ולגלות מחדש את סביבתם, לשחק עם אחרים ולהמציא דברים חדשים. תהליך ההתרגלות עשוי להתרחש גם בכיוון ההפוך – מפעילות לרגש: תרגילי שחרור, סקרנות ומשחק עשויים להפחית מהמתח ולסייע בהסתגלות למצב החירום.

שיעור זה עוסק בשתי מערכות רגש שכמעט מושבתות במצבי לחץ – משחק וחקירה. התלמידים בוחנים את המערכות האלה כסימן לשגרה בעצמם ובחיות שסביבם, ובפעילות הראשונה מתרגלים משחק (ים יבשה) כאמצעי המסייע להרגיש חזרה לשגרה.

המנחה: "כשמרגישים לחץ במצב לא מוכר, קשה לשחק או להתעניין בדברים שסביבנו. אבל כשמתרגלים למצב החדש אנחנו מעזים להשתחרר קצת – לשחק יותר, להיות יחד, לגלות גילויים חדשים ואפילו להמציא משחקים. היום נדבר על מה שאנחנו מרגישים כשחוזרים לשגרה, ונסה לברר מה עוזר לנו להגיע להרגשה כזו. וגם נבדוק מה אפשר לעשות כדי לעזור לבעלי-החיים שאיתנו כשהם מפוחדים."

מד רגשות

המנחה: "לפני שנתחיל את הפעילות הראשונה שלנו, אני רוצה להראות לכם **מד רגשות**."

המנחה מציגה **מד רגשות** (אפשר להקרין אותו כתמונה מתוך הדף הבא בחוברת או כקובץ pdf באיכות גבוהה יותר [בקישור הזה](#)). מד הרגשות כולל פרצופים המסמנים רגשות שונים, עם שנתות ממוספרות – כמו במדחום.

המנחה: "מד הרגשות דומה למדחום, אבל הוא לא מודד חום אלא מסמן רגשות: מהרגשה רעה מאוד בצד אחד ועד הרגשה טובה מאוד בצד האחר. לפני שנתחיל, כל אחד מכם יחשוב איך הוא מרגיש עכשיו ואיפה הוא נמצא על מד הרגשות. אני, למשל, מרגישה כרגע באמצע: לא עצובה ולא שמחה אלא ממש כאן [מצביעה על המקום הנכון במד הרגשות ומציינת את המספר המתאים]. תחשבו בשקט איפה אתם נמצאים, ונסו לזכור את זה גם אחרי המשחק."

ים יבשה

המשחק **ים יבשה** ממקד את הקשב של התלמידים במשחק עצמו. דרך מעבר ממשי בגוף בין תנועה לעצירה ומעבר בדמיון בין מקומות שונים – התלמידים מתנסים במעבר בין מצבים רגשיים. הנחיות מפי המנחה:

1. "כל אחד יעמוד ליד הכיסא שלו במעבר שבין טורי השולחנות ויביט קדימה. כרגע אתם עומדים ביבשה, ואם תקפצו קדימה תהיו בים. אם תקפצו אחורנית תחזרו ליבשה.
2. "כשאני אומרת **ים** – קפצו לים; וכשאני אומרת **יבשה** – קפצו ליבשה.
3. "אני אנסה לבלבל אתכם – למשל לתת הוראות במהירות, או לחזור פעמיים על אותו מקום. אז שימו לב מה בדיוק אמרתי!"

סיכום: בחזרה למד הרגשות

לאחר המשחק, המנחה מציגה שוב את **מד הרגשות**, ושואלת את התלמידים אם בחרו פרצוף/מספר אחר מזה שבחרו קודם. בהנחה שבסך בכול התקבלו תוצאות חיוביות יותר מהתוצאות שלפני המשחק, המנחה מסכמת:

"אנחנו חווים כל מיני רגשות, חלקם טובים וחלקם רעים. כשאנחנו בלחץ או עצובים, קשה לשחק או לחקור. אבל כשהלחץ פוחת – קל יותר להתחיל לשחק ולחקור. ולפעמים זה פועל גם להפך – כשמתחילים לשחק או לחקור, הלחץ פוחת. הרגשות הלא נעימים לא נעלמים, אבל אולי יופיעו גם רגשות אחרים וחוויות טובות."

מד רגשות



הרגשה
רעה

הרגשה
טובה



-2

-1

0

+1

+2

הרגשה רעה

פעילות 2: מתי ברווזים מעזים לחקור את הסביבה? (10 דקות)

הקדמה

מקרינים סרטון מחוות ההצלה **טבע הקשר**. הסרטון ממחיש כיצד בעלי-חיים מסוימים מתגברים על חוויה טראומטית: אחד מסימני השיפור הבולטים הוא התנהגות סקרנית ומשחקית.

המנחה: "לא רק לנו קשה לשחק כשאנחנו מרגישים רע, גם לבעלי-חיים. אז בואו נראה קבוצת ברווזים שגם הם, כמונו, צריכים להרגיש ביטחון כדי לשחק ולחקור את הסביבה. הסרטון צולם בחוות ההצלה שראינו בשיעורים קודמים. [או לחלופין בכיתות שלא עברו שיעורים קודמים בתוכנית זו:] "לשם כך נפנה למקום מיוחד – חוות הצלה – שם קולטים חיות במצוקה שזקוקות לבית. המקום נקרא **טבע הקשר**."

מקרינים את הסרטון **נרגעים – ויוצאים לגלות את העולם!** (משך הסרטון: 03:00 דקות).



דיון בעקבות הסרטון

1. האם למדתם משהו חדש על ברווזים?
2. האם הם מגיבים כמונו למצבי לחץ? ולשיפור בתנאים?
3. תנו שלוש דוגמאות (לפחות) לפעולות שעשו הברווזים בסרטון כשהרגישו בטוחים.
4. האם כמו הברווזים בסרטון גם אתם הולכים לפעמים בחבורה צמודה? מה מרגישים כשהולכים יחד ככה?

פעילות 3: חפש את המטמון (15 דקות; שימו לב – דרושות הכנות מראש)

הקדמה

יש להכין ולהחביא בכיתה מראש את החפצים הבאים: (1 כדור טניס; (2 כוס; (3 מלפפון וגזר; (4 חטיף לכלבים; (5 בובת בד; (6 מקל.

יש להדפיס ולגזור מראש את כתבי החידה (מתוך 2 העמודים הבאים בחוברת, או כקובץ pdf באיכות גבוהה יותר בקישור הזה), לגזור כל דף לשלושה חלקים בקווים המסומנים.

המנחה: "כשמרגישים לחץ, מתרגזים בקלות או קופאים במקום בלי לשחק, אבל כשמתחילים לשחק ולהפעיל את הגוף – הלחץ יכול להשתחרר. אותו דבר קורה גם כשמחפשים דברים חדשים: במצב חירום קשה לחפש ולגלות, אבל אם מוצאים משהו חדש לחקור דווקא כשאנחנו מרגישים רע, אולי הלחץ והפחד יזוזו הצידה בזמן שאנחנו עסוקים בחקירה."

חפש את המטמון: הצגת הפעילות

המנחה: "עכשיו בואו נשחק חפש את המטמון! נהפוך את עצמנו לחוקרים ונגלה דברים חדשים בכיתה. לפני שהתחלנו את השיעור החבאתי בכיתה שישה חפצים שונים. אני אחלק אתכם לשש קבוצות, וכל קבוצה תנסה למצוא את אחד החפצים בעזרת כתב חידה שצריך לפענח כדי להבין מה מחפשים. שימו לב – חפשו רק את החפץ של הקבוצה שלכם ואל תפריעו לקבוצות האחרות!"

יש לחלק את הכיתה לשש קבוצות, ולחלק לכל קבוצה כתב חידה אחר.

חוזרים אל מד הרגשות

המנחה מקרינה את מד הרגשות על המסך, ואומרת: "לפני שנתחיל, נסתכל שוב על מד הרגשות שהכרנו בתחילת השיעור, וכל אחד יחשוב לעצמו איפה הוא נמצא כרגע על מד הרגשות. זכרו את הרגש שלכם; אחרי המשחק נבדוק שוב אם השתנה משהו, כמו שעשינו בפעילות הקודמת."

חפש את המטמון: כתבי החידה

המשחק מיועד לתלמידים עם יכולת קריאה בסיסית. אפשר להתאים אותו גם לתלמידים ללא יכולת קריאה – המנחה תקריא לכל קבוצה את כתב החידה המיועד לה, הקבוצה תפתור את החידה ולאחר מכן תחפש את החפץ שהוחבא. כדי למנוע תסכול, אפשר לספק רמזים כגון "קר" ו"חם".

כתב חידה 1: אני צהוב וקופצני, משחקים בי בעזרת מחבט (כדור טניס)

כתב חידה 2: כשצמאים, מוזגים לתוכי משקה ושותים בעזרתי (כוס)

כתב חידה 3: מגדלים אותנו בשדה, ואנחנו בריאים למאכל (מלפפון וגזר)

כתב חידה 4: נותנים את זה לכלב כשרוצים לפנק אותו (חטיף לכלבים)

כתב חידה 5: אני רכה, משחקים בי ונעים לחבק אותי (בובת בד)

כתב חידה 6: צמחתי על עץ, ועכשיו כיף לתפוס אותי (מקל)



ט	ח	ז	ו	ה	ד	ג	ב	א
ס	ו	נ	ס	מ	ל	ד	כ	י
ת	ש	ר	ק	י	צ	ף	פ	ע



ט	ח	ז	ו	ה	ד	ג	ב	א
ס	ו	נ	ס	מ	ל	ד	כ	י
ת	ש	ר	ק	י	צ	ף	פ	ע



ט	ח	ז	ו	ה	ד	ג	ב	א
ס	ו	נ	ס	מ	ל	ד	כ	י
ת	ש	ר	ק	י	צ	ף	פ	ע



ט	ח	ז	ו	ה	ד	ג	ב	א
ס	ו	נ	ס	מ	ל	ך	כ	י
ת	ש	ר	ק	ץ	צ	ף	פ	ע



ט	ח	ז	ו	ה	ד	ג	ב	א
ס	ו	נ	ס	מ	ל	ך	כ	י
ת	ש	ר	ק	ץ	צ	ף	פ	ע



ט	ח	ז	ו	ה	ד	ג	ב	א
ס	ו	נ	ס	מ	ל	ך	כ	י
ת	ש	ר	ק	ץ	צ	ף	פ	ע

דיון בכיתה בעקבות המשחק

המנחה מקרינה שוב את מד הרגשות, ואומרת: "מצאנו את המטמון [או חלק מהמטמון]! בואו נבדוק:

- מה אתם מרגישים כרגע? הצביעו על ההרגשה שלכם במד הרגשות!
- האם בחרתם עכשיו במספר/פרצוף אחר מזה שבחרתם קודם?
- האם בזמן שניסיתם לפתור את כתב החידה ולחפש את המטמון חשבתם על דברים אחרים, או שהתרכזתם במשימה?"

סיכום המשחק חפש את המטמון

המנחה: "במהלך המשחק עלו רגשות שונים, וכל אחד הרגיש קצת אחרת. כשאנחנו לחוצים, קשה לשחק ולהתרכז בדברים, אבל לפעמים משחק וחיפוש גורמים לנו להרגיש טוב יותר ומסיחים את הדעת מדברים מלחיצים, מפחידים או עצובים. לכן כשאני מרגישה שלא בא לי לעשות שום דבר, לפעמים עוזר לי לשים הכול בצד ולסקוע במשחק. כדאי גם לכם לנסות!"

פעילות 4: הפתעה לבעל-חיים שאני אוהב (10 דקות)

הקדמה

המנחה: "ראינו שמשחק וחקירה עוזרים לפעמים כשאנחנו מרגישים רע. עכשיו בואו נראה איך משחק וחקירה יכולים לגרום גם לבעלי-החיים בסביבה שלנו להרגיש טוב יותר. כבר אספנו חמישה חפצים שהיה לנו כיף למצוא אותם, והם מתאימים גם ל... כלבים! בואו נראה סרטון שמסביר איך אפשר להכין תיבת הפתעות לכלב – עם אותם חפצים או עם חפצים דומים שיש לכם בבית."

מקרינים סרטון בנושא **הכנת תיבת הפתעות לכלב** מתוך התוכנית **חיות איתנו** לכיתות ב'-ג', יחידה 3, סרט 4; משך הסרטון 01:58 דקות (מתוך **תוכנית שלמה** שמומלץ לעבוד לפיה בכיתה ובאופן מקוון).



חושבים על הפתעה

המנחה: "בסרטון ראינו איך תום משמחת את הכלב שלה כשהיא מציעה לו תיבת הפתעות. קופסה כזו היא רק מתנה מסוג אחד. יש עוד הרבה דרכים לגרום לכלב או לחיה אחרת לשחק, לגלות דברים חדשים ולהירגע קצת כשהחיה מרגישה רע." הצעות:

- לשים אוכל במקום חדש, למשל בפניה נסתרת בבית.
- להשאיר לו אוכל שהוא אף פעם לא טעם, למשל עלי תות לארנבון.
- לקנות לו צעצוע מיוחד, כמו כדור קטנטן שיש בתוכו פנס מהבהב – לחתול.
- לקחת את הכלב למקום שמותר לשחרר בו כלבים, שיוכל לשחק בחופשיות.

מצלמים סרטון: הפתעה לבעל-חיים שאני אוהב

המנחה מבקשת מהתלמידים לחשוב על הפתעה העשויה לשמח חיה אוהבה שבחר כל אחד מהם: "כל אחד מכם יכול לחשוב על הכלב או החתול שלו, או על חיה אחרת שאתם אוהבים. אם אין איתכם חיה בבית, חשבו על חיה שהיכרתם והייתם רוצים לשמח אותה. ונסו לתאר את ההפתעה הזו במשפט ברור אחד." (למשל: "אני רוצה לתת למוגלי, הכלבה שלי, תיבת הפתעות עם גרגרי תירס").

המנחה **מצלמת סרטון** ובו מופיעים התלמידים בזה אחר זה. כל תלמיד אומר למצלמה את המשפט שלו. מומלץ לקבוע מראש את סדר המשתתפים בסרטון לפי סדר הישיבה בכיתה.

סיכום

המנחה: "אחרי שראינו איך אנחנו מרגישים כשאנחנו משחקים וחוקרים, ראינו שגם לבעלי-החיים זה חשוב. גם הם צריכים זמן כדי להתרגל למצב חדש, אבל כשהם מרגישים בטוחים הם – כמונו – זקוקים למשחק ולעניין. לכן משחק וחקירה גם עשויים לעזור להם להתרגל למצב החדש. ואם חיה שאנחנו אוהבים מרגישה טוב יותר, גם אנחנו מרגישים טוב יותר. כיף לדעת שעזרנו!"

מכתב להורים (לאחר השיעור)

הסרטון **הפתעה לבעל-חיים שאני אוהב** מספק הזדמנות לשתף את הורי התלמידים בתהליך המיוחד שעברו ילדיהם. אפשר לשלוח את הסרטון להורים בצירוף כמה משפטי הסבר. הסבר לדוגמה:

כולנו נמצאים בתקופה מטרידה ומבלבלת, וקורים סביבנו דברים לא צפויים ומפחידים. במצב זה חשוב לא רק לשמור על שגרת הלימודים אלא גם לספק לתלמידים תמיכה רגשית. לכן הקדשנו סדרת מפגשים לחיזוק רגשי, תחת הכותרת **חוסן עם בעלי-חיים**. התוכנית מראה שבעלי-חיים חווים מצוקות בדומה לנו, ולא פעם גם מתגברים על מצוקות בדרכים דומות. במפגש האחרון עסקנו במשחק ובפעילות סקרנית כדרכים של כולנו להסיח את דעתנו ממצב מעיק ולהרגיש טוב יותר. בסרטון שצירפתי, **הפתעה לבעל-חיים שאני אוהב**, תלמידי כיתה ... מציעים הפתעה שנועדה לעודד בעל-חיים אוהב. העזרה לבעל-חיים נזקק מעניקה לילדים הזדמנות להרגיש משמעותיים ולהחזיר הרגשה של שליטה במצב, ולכן היא תורמת לחוסן הנפשי שלהם. מומלץ ליישם את הרעיונות המקסימים שהילדים הציעו.



איורים : Look_Studio | shutterstock

התוכנית **חוסן עם בעלי-חיים** מוכרת במערכת גפ"ן – במסגרת ייעודית בתחום מצבי טראומה, אבל ושכול, תוכנית מס' 25045. תוכנית שהוזמנה במערכת גפ"ן כוללת 2-5 מפגשי הדרכה לצוות החינוך. **מכון אדם וחיה** מלווה גם צוותי טיפול רגשי בהפעלת התוכנית, במפגשי הדרכה הנערכים מעת לעת. ההדרכה כוללת 2-5 מפגשי צוות. לפרטים: גל חכים-אשר, פסיכולוגית חינוכית מומחית, hakimgal@gmail.com או 0528776999.

מפגשים מקוונים ומפגשים פנים אל פנים (עם תלמידים) על בסיס התוכנית מתקיימים בחוות ההצלה **טבע הקשר** ברמת-גן. לפרטים: תום קורדובה, מנהלת החווה ועובדת סוציאלית tomcordova3@gmail.com או 0528311588.

[אתר מכון אדם וחיה haai.org.il](http://haai.org.il)

כתובת דוא"ל info@haai.org.il

[הצטרפו לרשימת התפוצה שלנו](#)