

## הנחיות להוראת המצגת - התמודדות עם מצבי לחץ

קהל יעד: תלמידי כיתות ז-ט

### רקע:

כולנו חווים מצבי לחץ מסוגים שונים וברמות שונות במשך חיינו. דרכי ההתמודדות שלנו עם מצבים כאלה נרכשות על ידי ניסיון והיכרות עם הגורמים המחזקים שלנו ועם הכוחות שלנו. ככל שאנו לומדים ומכירים טוב יותר את הפעולות שיכולות לעזור לנו במצבי מצוקה, יש סבירות גדולה יותר שנצליח להתמודד בצורה מוצלחת עם מצבים אלה. ישנן דרכים רבות ושונות להתמודדות עם לחצים, וכל אדם מוצא את הדרכים שמתאימות לו. עם זאת, מחקרים רבים שנעשו בנושא מצאו כמה דרכים עיקריות שבהן אנשים משתמשים כדי להתמודד עם מצבי מצוקה.

אחת התיאוריות בנושא נקראת ה-Basic ph<sup>1</sup>. תיאוריה זו מתייחסת לשישה סגנונות שונים של התמודדות עם מצוקות – סגנון קוגניטיבי, רגשי, חברתי, שימוש בדמיון, אמונה וסגנון פיזי. הרחבה על תיאוריה זו ניתן לקרוא [כאן](#).

בין חוסן להתמודדות עם לחצים: ביום-יום, כשאנחנו נמצאים במצבי לחץ ומצוקה, אנחנו צריכים להסתגל ולהתאים את עצמנו למצב הקיים. כדי לעשות את זה אנחנו מגייסים את כל הכוחות והמשאבים שיש לנו. ככל שנחוש שיש לנו יותר משאבים להתמודד עם המצב, כך תפחת תחושת הלחץ הנפשי והגופני.

כדי להתמודד עם משברים בצורה טובה יש צורך במשאבים ובכוחות לא מבוטלים. ככל שנדע יותר ונכיר יותר את הדברים שעוזרים לנו, מרגיעים אותנו ומקדמים אותנו, כך נתמודד עם המשבר בצורה טובה יותר. לשם כך חשוב לחזק את המשאבים ואת הכוחות שלנו ביום-יום. חיזוק הכוחות הללו יוצר אצלנו חוסן. המונח חוסן (resiliency) מתאר את תחושת הכוח הפנימי שאנו חשים מול קשיים ומשברים בחיינו לאחר שהתמודדנו איתם בצורה טובה. העיסוק בנושא זה עם תלמידים בגילאי ההתבגרות, גיל שלעיתים רצוף משברים, יכול לסייע להם להכיר את עצמם טוב יותר, ולכוון אותם לדרכים שיסייעו להם להתמודד בצורה מוצלחת עם מצוקות וקשיים.

### מטרות:

1. התלמידים ילמדו איך לעזור לעצמם במצבי לחץ ומצוקה יומיומיים.

<sup>1</sup> <http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/HerumLachatzMashber/herum/BasicPh.htm>

2. התלמידים יכירו סגנונות להתמודדות עם מצבי לחץ.
3. התלמידים יזהו את סגנון ההתמודדות שלהם במצבי לחץ.
4. התלמידים יחשבו על דרכי התמודדות חדשות בעת מצבי מצוקה.

### שקופית פתיחה: התמודדות עם מצבי לחץ



שקופית זו הוא שקופית פתיחה. לאחר העלאת השקופית מומלץ לשאול את התלמידים:

- מה הכוונה לדעתם בהתמודדות עם מצבי לחץ?
- מדוע חשוב לדבר על התמודדות עם מצבי לחץ?
- כיצד אתם יודעים כשאתם נמצאים במצב לחץ? מה מסמן לכם שאתם בלחץ?

### שקופית 2: מה זה בעיניכם להיות חזק?



בשקופית זו יש סקר לייקים. השאלה הנשאלת היא: מה זה להיות חזק בעיניכם? על התלמידים לבחור מבין ארבע תשובות אפשריות את התשובה הכי נכונה מבחינתם. אין פה תשובה נכונה או לא נכונה, המטרה היא לנהל דיון.

שאלות לדיון בכיתה לאחר בחירת התלמידים:

- מדוע אתם חושבים שזוהי האפשרות הנכונה?
- מה הדרך העיקרית שבה אתם מעריכים מישהו אחר כחזק או חלש?
- איך אתם מעריכים את עצמכם? חזקים או חלשים? למה?

בשקופית זו יש גם אפשרות לשימוש במתודת סל"ב. לפתיחה יש ללחוץ על המילה סל"ב בצד שמאל של השקופית.

שאלת הסלב - מה זה בשבילכם להיות חזקים?

### שקופית 3: איך אנשים מגיבים במצבי לחץ

בשקופית זו מוצגות דרכים שונות להתמודדות עם מצבי לחץ. מומלץ להקריא בקול את כל הדרכים, ולשאול את התלמידים לאילו מהדרכים הם מתחברים. ניתן לעשות זאת דרך הצבעה וכך לראות את הפיזור של דרכים שונות בין התלמידים. חשוב להדגיש בפני התלמידים שכל דרך היא לגיטימית כל עוד היא לא פוגעת בעצמך או באחרים.

**איך אנשים מגיבים במצבי לחץ?**  
חוקר בא לידי ביטוי בכל מיני אופנים. למשל, ביכולתו של האדם להתמודד עם מצבי לחץ אנשים משתמשים בדרכים שונות כדי להתמודד עם מצבי לחץ ומצוקה. פהנן את הדרכים שעושות לכם.

חשיפה מרובה	הקשבה למוזיקה	אכילה	הסתגלות
ציון	צפייה בטלוויזיה	שינה	שיחה עם חברים
כתבה	הזדהות במשפטים אופטימיים	ריקוד	שתף במכרים
כבי	תכנון תכנית לעתיד	ריצה	עצבות

להצו על טקסט כדי לסמן אותו. לחצו על הבא להמשך. **הבא** **הקודם**

### שקופית 4: ההתמודדות של נועם

הקריאו את הסיפור בקול, או בקשו מאחד התלמידים לעשות זאת.

בקשו מהתלמידים לענות על השאלה: מהן דרכי ההתמודדות שנועם בחר?

ניתן לקיים דיון באמצעות הסל"ב, שבו תעלה שאלה אנונימית: באיזה סגנון אתם משתמשים?

שאלות לדין בכיתה:

מהן הדרכים שאתם משתמשים בהן?

חשבו על מצב לחץ שהייתם נתונים בו לאחרונה, מה הרגשתם? מה עשיתם?

**ההתמודדות של נועם**

נועם למד בכיתה ב' ותמיד היה נחשב לתלמיד טוב וקביל. אצנים טובים. סתחילת השנה האת האת קשה לו מאוד בלימודים. ההישגים שלו ירדו והוריו כעסו עליו מאוד. גם הוא מאוכזב מעצמו אבל הוא מרגיש שהוא צריך להראות לכולם שהוא יודע מה הוא עושה. אחרת לא יסבכו עליו חוץ מזה. חושבו לו להתקבל בשנה הבאה לתוכנית סמים. הוא חיב להצליח בלימודים כדי להתקבל אליו. בתוכנית האחרונה הוא חושב כל הזמן על העתיד וכמעט שאינו נכנס עם חבריו המורה שלו פנתה אליו ושאלה למה הוא ראה עובד לאחרונה. הוא חשב לשתף אותה אבל בסוף החליט שתפול אה סיפור לדבר כדי שיש לו מה הוא מרגיש. כך שביעתיים הכול נשאר אותו הדבר. מהן דרכי ההתמודדות שנועם בחר?

הסיפור תוכן בסדר הכתיבה. לחצו על **הבא** להמשך. **הבא** **הקודם**

### שקופית 5: מה מחזק אותנו בהתמודדות עם קשיים?

בפני התלמידים מוצגים כמה כלים שיכולים "להטעין" אותנו, לתת לנו כוח להתמודד עם מצבי לחץ וקושי. ליד כל היגד יש תמונה של סוללה. לחיצה על המילים "מעט", "בינוני", "מלא" מרוקנת או ממלאת את הסוללה. התלמידים מסמנים עד כמה כל היגד "מטעין" לדעתם.

שאלות לדין:

עד כמה כל אחד מהכלים המוצגים "מטעין" אתכם?

**מה מחזק אותנו בהתמודדות עם קשיים?**  
כדי שיהיה לנו כוח להתמודד עם מצבים קשים, צריך ללמוד איך להטעין את עצמנו כמו שאנחנו אוכלים או ישנים כדי שיהיה לנו כוח. כך צריך גם ללמוד מה מחזק אותנו ומטעין אותנו כפיכיה רגשית. הנה כמה דברים שעוזרים לאנשים להרגיש בעלי כוחות ומוטענים. **עד כמה כל היגד 'מטעין' אתכם?**

השיבה חיובית - הנה פרמטרת חיובית לאירועים שונים שקרו לי.	מעט	בינוני	מלא
לזכור חוויות טובות - לשם דגש על הדברים הטובים שקורים לי ולא על החוויות הקשות.	מעט	בינוני	מלא
ליצור סיבה תוספת - לשתף אחרים, להקפיד את עצמי באנשים שאני אוהב ועושים לי להיות איתם.	מעט	בינוני	מלא
לדאוג לבריאות - לאכול בריא, לישון טוב ולעשות ספורט.	מעט	בינוני	מלא
ללמוד להירגע - לנח, לטפח, להתנתק מהטלפון לכהן שעות.	מעט	בינוני	מלא

אחר:

סמנו באמצעות הכפתורים האפורים את המידה בה כל היגד 'מטעין' אתכם. **התחלה** **הקודם**

מה הכי עוזר לכם להתמודד עם קושי?

האם יש משהו ברשימה שאתם לא משתמשים בו אך הייתם רוצים להשתמש בו?

לסיום, בקשו מהתלמידים לרשום לעצמם ואחר כך לשתף בכיתה 10 דברים שעושים להם טוב.