

## פריז 2

### לעבור את הלילה

גיל: חטיבות הביניים

#### מטרות:

- להעלות את המודעות לקיומם של חרדות ופחדים.
- לדון בדרכי ההתמודדות עם חרדות ופחדים, ולחזק את הלגיטימציה לבקשת עזרה.
- לעורר רגישות ואמפתיה למצוקת האחר.
- לעודד סולידריות חברתית.

#### רקע:

מצגת זו מלווה את הפרק "לעבור את הלילה" מתוך סדרת הרשת Freeze2. הסדרה כוללת שישה פרקים העוסקים במצבים חברתיים מגוונים. כל אחד מפרקי הסדרה מלווה במצגת שמסייעת לארגן את השיעור, להעלות שאלות ולתת לתלמידים כלים להתמודדות בעזרת התיווך של המורה.

בפרק זה טל מנסה לראשונה להתמודד עם הפחד הגדול ביותר שלה – לישון מחוץ לבית. האם היא תצליח להתמודד עם פחדיה בלילה, כשכולם כבר ישנים? המפגש עוסק בחולשות, בפחדים ובחרדות - בהתמודדות איתם וביחס של הסביבה אליהם.

חרדה היא ביטוי פסיכולוגי או פיזיולוגי לתחושה של אי-שקט הנגרמת בשל מתח ודאגה מסכנות ומאיומים, ממשיים או דמיוניים. הפרעות חרדה שכיחות בקרב מבוגרים וילדים - לפי ההערכות, 5%-10% מהאוכלוסייה סובלים בכל רגע נתון מהפרעות חרדה בעוצמות שונות.

החרדה משינה מחוץ לבית מאפיינת בני גילים שונים, החל מילדים בגילאי בית הספר היסודי ועד למתבגרים או למבוגרים צעירים. ילדים ומתבגרים הסובלים מחרדה כזאת לרוב נמנעים משינה מחוץ לבית, וכך מפסידיים באופן קבוע טיולים, מחנות קיץ ועוד. חלק ממי שסובלים מכך מנסים להתמודד עם החרדה ובכל זאת לצאת לטיולים הכוללים שינה מחוץ לבית, אך בלילה הם נתקפים בהלה, מחשבות לא טובות ודחף לחזור הביתה.

נהוג להבחין בין חרדה לבין פחד. רוב תגובות הפחד מופיעות עקב מצבי סכנה ואיום קיימים. חרדה מופיעה עקב האפשרות של איום עתידי, והיא מתבטאת בתחושות של דריכות, מתח וציפייה, לצד עיסוק מחשבתי בתרחישים עתידיים שליליים. החרדה לרוב עמומה יותר מהפחד, ומקבלת פעמים רבות ביטוי כדאגה.

במערך הנוכחי לא ניכנס להגדרות ולאבחונים בנוגע למה שעובר על הילדים בסרטון, אלא נתייחס באופן כללי לפחד שיכול להופיע בעוצמות שונות בקרב תלמידים שונים.

המטרה היא להעלות למודעות את קיומם של פחדים וחרדות, ולבדוק כיצד אפשר להתמודד עימם – מתי כדאי להילחם בפחד ומתי כדאי לוותר על פעילות? איך מתמודדים עם העמדות של

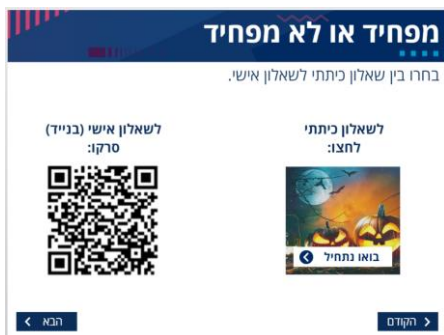
אחרים (הורים, מורים, חברים) בנוגע לפחדים שלנו? ואיך כל זה משפיע על תחושת המסוגלות העצמית?

חשוב להדגיש כי מתבגרים ובני נוער יכולים לסבול מסוגים שונים של פחדים וחרדות, למשל חרדת בחינות, חרדת החמצה (FOMO) ופחד גבהים. בפרק זה בחרנו להתמקד בחרדה משינה מחוץ לבית, אך הביטוי ודרכי ההתמודדות דומים בסוגים שונים של פחדים וחרדות.

(על פי: כללית, מרכז גרתי – מומחים בטיפול רגשי לילדים ונוער, שניידר - חרדות אצל ילדים)

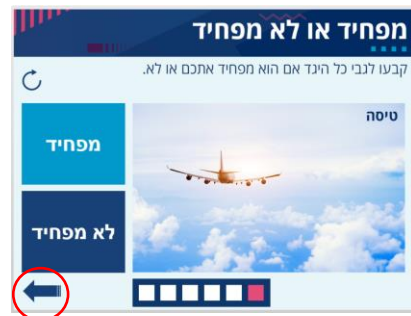


**שקופית פתיחה: לעבור את הלילה**  
שקופית זו מציגה את שם המצגת. אפשר לבקש מהתלמידים לשער במה תעסוק המצגת.



**שקופית 1: מפחיד או לא מפחיד**  
בשקופית זו תוכלו לבחור אם התלמידים יענו על שאלון כיתתי או על שאלון אישי. כדי להגיע לשאלון הכיתתי לחצו על "בואו נתחיל". בשאלון הכיתתי התלמידים נדרשים להחליט בנוגע לכל היגד אם הוא מפחיד אותם לא.

כיוון שהשאלון כיתתי, תוכלו לערוך הצבעה ולבחור בתשובה שמייצגת את כל הכיתה. לאחר לחיצה על הבחירה יופיע חץ. לחצו עליו כדי להתקדם להיגד הבא.



כדי להגיע לשאלון האישי התלמידים נדרשים לסרוק את הקוד באמצעות הטלפונים הניידים. בשאלון האישי יבחרו התלמידים, כל אחד באופן אישי, אם היגד מסוים מפחיד אותם או לא, ויוכלו לראות כיצד התפצלו תשובות חבריהם (באחוזים).



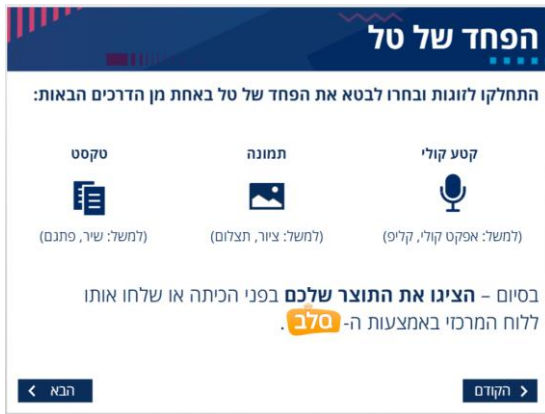
מטרת הפעילות היא להראות שפחד הוא אינדיבידואלי, ואדם אחד יכול לפחד מאוד מדבר שאינו מפחיד כלל אדם אחר.



**שקופית 2:** מפחיד או לא מפחיד  
נשוחח עם התלמידים על השאלון שמילאו, ונשאל אותם מה אפשר ללמוד ממנו.



**שקופית 3:** צפייה בסרטון "לעבור את הלילה".  
לאחר הצפייה בסרטון שאלו את התלמידים מה הם מרגישים בעקבות הצפייה.



לבטא את הפחד בצירור/בצבעים, במילים, בשפת גוף/בתנועה ולהציג זאת מול הכיתה.



**שקופית 5:** בראש של טל בשקופית זו נציג לתלמידים את המחשבות של טל. נבקש מהם לגרור את המחשבות לענני המחשבה המתאימים. המטרה היא להראות כיצד מחשבות חיוביות יכולות להרגיע את טל ולעזור לה להתמודד טוב יותר עם הפחד, בעוד מחשבות אחרות יחסמו אותה ולא יעזרו לה.



**שקופית 6:** הפעולות של טל בשקופית זו נציג לתלמידים את הפעולות שטל עושה כדי להתגבר על הפחד ולהישאר לישון עם כולם. מומלץ לדון עם התלמידים בדרכים להתמודד עם פחדים באופן עצמאי ללא תלות באחרים, למשל באמצעות מודעות לקושי, מחשבות חיוביות, תרגול נשימות. טל מנסה להתמודד עם הפחד באמצעות שהייה עם אחרים.

היא תלויה בהם, מבקשת מהם שיהיו איתה, שיישארו ערים בשבילה, אבל זה לא עוזר לה להתמודד עם הפחד ולהתגבר על הקושי. טל צריכה לנסות להתמודד עם הקושי גם באופן עצמאי, וחשוב לשוחח עם התלמידים על הפעולות שהיא יכולה לעשות כדי לעזור לעצמה בלי להיות תלויה באחרים.



**שקופית 7: עוזרים לטל**  
 נחלק את התלמידים לקבוצות, ונבקש מכל קבוצה להציע לטל דרכים להתמודדות עם הפחד באופן עצמאי (למשל: טיפול פסיכולוגי מקדים, תרגול נשימות, מחשבות חיוביות, להאזין למוזיקה). חשוב לשים לב כי הדגש הוא על התמודדות עם הפחד, והפתרון הוא לא דווקא להישאר לישון בטיול הנוכחי.



**שקופית 8: כל אחד והפחד שלו**  
 של חברי הכיתה. בלחיצה על סימן ה-PLAY תוכלו לצפות ברפלקציות של התלמידים. לאחר הצפייה בסרטונים, ערכו בכיתה סקר. לחצו על הסימן + כמספר התלמידים המסכימים עם כל עמדה.

הרפלקציות של החברים משקפות גישות שונות להתמודדות עם פחדים ועם קשיים. נציג לתלמידים קטעים מכל אחת מהרפלקציות, ונערוך סקר כיתתי – עם איזו גישה אתם מזדהים? לאחר מכן נפנה לשאלה לדיון – כיצד אפשר להתמודד עם הפחדים?

מטרות השקופית - להראות שכל אחד מתמודד עם פחדים בדרך אחרת, להפחית ביקורתיות ושיפוטיות, לחזק את הסולידריות החברתית ולעודד את התלמידים לזהות מצוקות אצל חבריהם ולעזור להם.