

הנחיות להוראת המצגת – מתגברים על הלחץ

קהל יעד: תלמידי כיתות ה-ט.

המצגת מתאימה להוראה בכיתה, להוראה מרחוק ולעבודה עצמאית של התלמידים. גמישות זו נותנת מענה למעברים התכופים בתקופה זו מהוראה בבית הספר להוראה מהבית ולהפך. המבנה של המצגת, שיפורט בהמשך, הוא מודולרי – במרכז עבודה אישית של התלמידים, ואפשר לצרף לכך פתיחה וסיכום במליאה בהנחיית המורה, ובכך להעשיר את העבודה האישית בדיון כיתתי מפרה ולאפשר לימוד הדדי והיחשפות לעוד נקודות מבט. השילוב בין הלמידה האישית לזו הכיתתית ניתן ליישום גם בהוראה בכיתה וגם בהוראה מרחוק.

רקע

כולנו חווים מצבי לחץ מסוגים שונים וברמות שונות במשך חיינו. דרכי ההתמודדות שלנו עם מצבים כאלה נרכשות על ידי ניסיון והיכרות עם הכוחות שלנו ועם הגורמים המחזקים אותנו. ככל שאנו לומדים ומכירים טוב יותר את הפעולות שיכולות לעזור לנו במצבי מצוקה, יש סבירות גדולה יותר שנצליח להתמודד בצורה מוצלחת עם מצבים אלה.

יש דרכים רבות ושונות להתמודדות עם לחצים, וכל אדם מוצא את הדרכים המתאימות לו. עם זאת, מחקרים רבים שנעשו בנושא מצאו כמה דרכים עיקריות שבהן אנשים משתמשים כדי להתמודד עם מצבי מצוקה.

אחת התיאוריות בנושא נקראת **Basic ph¹**. תיאוריה זו מתייחסת לשישה סגנונות שונים של התמודדות עם מצוקות – קוגניטיבי, רגשי, חברתי, שימוש בדמיון, אמונה וסגנון פיזי. הרחבה על תיאוריה זו אפשר לקרוא [כאן](#).

מצבי משבר, כמו למשל משבר הקורונה, מעוררים אצל כולנו רמות גבוהות מהרגיל של לחץ ודורשים כוחות נפשיים לא מבוטלים כדי להתמודד איתם. 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 הנפשיים ואת הכוחות שלנו ביום-יום.

חיזוק הכוחות הללו יוצר אצלנו חוסן. המונח "חוסן נפשי" (Resilience) מתאר את תחושת הכוח הפנימי שאנו חשים מול קשיים ומשברים בחיינו, לאחר שהתמודדנו איתם בצורה טובה. העיסוק בנושא זה עם התלמידים יכול לסייע להם להכיר את עצמם טוב יותר, ולכוון אותם לדרכים שסייעו להם להתמודד בצורה מוצלחת עם לחצים ועם מצוקות בתקופות משבר ובתקופות רגילות.

מטרות

1. התלמידים יכירו סגנונות שונים להתמודדות עם מצבי לחץ.
2. התלמידים יזהו את סגנון ההתמודדות המאפיין אותם.
3. התלמידים יזהו מה הכי עוזר להם "לטעון מצברים".
4. התלמידים יחשבו על דרכי התמודדות נוספות עם מצבי לחץ.

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

הצעה למהלך הפעילות בהוראה בכיתה:

- פתחו במפגש מקדים קצר במליאה. לשם כך לחצו על "למורים". לאחר הפעילות והדיון בכיתה (שקופית ראשונה ב"למורים") שלחו את התלמידים לפעילות אישית. לשם כך שלחו להם את הקישור למצגת, והנחו אותם להיכנס לפעילות האישית בלחיצה על "לתלמידים".
- התלמידים ייכנסו לקישור ויבצעו את הפעילות שבמצגת (באמצעות טלפונים סלולריים או מחשבים ניידים).
- אם אין אפשרות לפעילות אישית, אפשר לבצע את הפעילות גם במליאה. הקפידו על רגישות לפרטיות של התלמידים, ושמרו עליה לפי הצורך. אפשר להסב את הדיון לנושאים שמתאימים לכולם, בלי להעמיק מדי בדוגמאות אישיות של תלמידים שלהערכתכם לא נכון עבורם להיחשף בכיתה.
- לאחר מכן – קיימו מפגש מסכם במליאה (שקופיות 8-9).

הצעה למהלך הפעילות בהוראה מרחוק:

- פתחו במפגש פתיחה סינכרוני קצר. לשם כך לחצו על "למורים" ושתפו את התלמידים בשקופית הראשונה שתעלה. לאחר הפעילות והדיון שלחו את התלמידים לפעילות אישית. לשם כך שלחו להם את הקישור למצגת והנחו אותם להיכנס לפעילות האישית בלחיצה על "לתלמידים".
- התלמידים ייכנסו לקישור ויבצעו את הפעילות שבמצגת באופן עצמאי.
- לאחר מכן – קיימו מפגש סינכרוני מסכם באמצעות שקופיות 8-9. שתפו אותן עם כל התלמידים לצורך הדיון.

לנוחיותכם, פירוט הפעילויות על פי השקופיות, ברצף השלם.

שקופית פתיחה – מתגברים על הלחץ - למידה אישית וכיתתית בהוראה מקרוב ומרחוק

שקופית זו מציגה את נושא המצגת ומאפשרת בחירה במסלול הלמידה הרצוי:

למורים – מסלול הכולל פתיחה וסיכום של הנושא במליאה.

לתלמידים – מסלול למידה אישית.



שקופית 2: מה מלחיץ אותנו? (מסלול למורים)

בפעילות בשקופית זו יעלו התלמידים דוגמאות למצבי לחץ מעולמם. לפעילות זו שתי מטרות:

1. להמחיש את המושג "לחץ" באמצעות דוגמאות.
2. לחבר את הנושא לעולמם של התלמידים כדי להדגים את הרלוונטיות שלו עבורם.

ניסוח השאלה הראשית מאפשר לתת דוגמאות שהתלמידים רק שמעו עליהן ולא חוו אישית, כדי לא לכפות חשיפה אישית על מי שאינו מרגיש בנוח להיחשף.

השאלות הנוספות מיועדות להרחבת הדיון ולמציאת מאפיינים משותפים לדוגמאות שהועלו.



שקופית 3: מה קורה לנו בזמן לחץ? (תחילת המסלול לתלמידים)

התלמידים צופים בסרטון שממחיש בצורה חווייתית וקלילה את מה שעובר עלינו במצבי לחץ. הסרטון נותן לגיטימציה לתחושות הלא נעימות שיוצר הלחץ, מציג אותן כתופעה שקורית לכולנו, מסביר את המקור ההישרדותי לתחושות הללו ואת סגנונות התגובה השונים ללחץ - שנהוג לכנותם **3-F**:

Flight - לברוח

Fight - להילחם

Freeze – לקפוא



הסרטון מסביר מתי לחץ עוזר לנו ואף מדרבן אותנו לפעולה ומתי הוא מקשה עלינו, ולבסוף משתף אותנו בתרגיל שממחיש איך מרגישים כשצריך לפעול במצב מלחיץ ומזמין אותנו לבדוק מה סגנון ההתמודדות שלנו.

שקופית 4: מי ה"אריות" שלך?

הפעילות בשקופית זו מתבססת על הסרטון, ומטרתה להעלות את המודעות של התלמידים ל"אריות" שלהם – הדברים שמלחיצים אותם. בעולמנו אנחנו כבר לא פוגשים באריות אמיתיים (מחוץ לספארי), ועדיין תחושת הלחץ מופיעה אצל כולנו. כדאי שנזהה מה הם הדברים שמלחיצים אותנו, גורמים לדופק שלנו לעלות ויוצרים אצלנו תחושת סכנה.

שימו לב! אם מעבירים פעילות זו במליאה, יש לבקש דוגמאות ממתנדבים בלבד ולא להפעיל לחץ על תלמידים לחשוף את עצמם.



שקופית 5: הסיפור של נועם

התלמידים מוזמנים לקרוא את סיפורו של נועם, תלמיד כיתה ו' שנמצא בבית בעקבות סגירת בתי הספר בתקופת משבר הקורונה.

בלחיצה על "שאלות" תיפתח פעילות אישית שבה יתבקשו התלמידים להקליד תשובות לשאלות.

The screenshot shows a young boy's profile on the left. The main text area contains the following text:

הסיפור של נועם

נועם לומד בכיתה ו'. הוא נער מקובל ותמיד נמצא במרכז העניינים. מאז שבתי הספר נסגרו ונועם בבית הוא מרגיש בודד ומתוסכל. אין לו כל כך מה להעלות לסטור, הוא מרגיש שלא קורה שום דבר מעניין אצלו בבית, וחסרים לו החברים סביבו שתמיד צוחקים מכל דבר שהוא אומר. הוא לחוץ מאוד מהתחושה שהדברים יישארו כך, ולעולם לא יחזרו להיות כמו שהיו.

נועם לא משתף אף אחד במה שהוא מרגיש. הוא לא מדבר עם חברים ונס לא מעלה דברים לרשתות החברתיות. הוא עושה רק את מה שהוא חייב לעשות ושום דבר מעבר לכך.

At the bottom, there are navigation arrows and a 'שאלות' (Questions) button.

במענה על השאלות התלמידים מיישמים את הידע ואת המודעות העצמית שנרכשו בפעילויות הקודמות, ומכלילים אותם על דוגמה נוספת - על המקרה של נועם.

The screenshot shows the same boy's profile. The text area contains four questions with yellow input boxes below them:

שאלות

מי היא 'אריה' של נועם?
הקלד טקסט כאן

איך נועם מתמודד איתו?
הקלד טקסט כאן

איזה משלושת ה'מים' (בריחה, קפיאה, מלחמה) הוא מפעיל?
הקלד טקסט כאן

כיצד היית אתה מגיב במצב כזה?
הקלד טקסט כאן

At the bottom, there are navigation arrows and a 'שאלות' (Questions) button.

שקופית 6: מה מחזק אותנו בהתמודדות עם קשיים?

התלמידים מוצגים כמה כלים שיכולים לטעון אותנו בכוחות שיחזקו אותנו בהתמודדות עם מצבי לחץ וקושי. ליד כל היגד יש איורים של 3 מצבי סוללה – כמעט ריקה, מלאה למחצה ומלאה.

על התלמידים לסמן עד כמה הכלים המפורטים טוענים אותם בכוחות.

שאלות לדיון:

עד כמה כל אחד מהכלים המוצגים טוען אתכם בכוחות?

מה הכי עוזר לכם להתמודד עם קושי?

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

The screenshot shows a list of seven coping strategies, each with a battery icon indicating its effectiveness level:

- חשיבה חיובית**: לתת מראשית חיובית לאירועים שונים שקרו לך. (High effectiveness)
- ליכור חוויות טובות**: לשים דגש על הדברים הטובים שקורים לך ולא על החוויות הקשות. (Medium effectiveness)
- ליצור סביבה חוסמת**: לשתף אחרים, להיות בקשר עם אנשים שאיך אוהב. (Medium effectiveness)
- לדאוג לבריאות**: לאכול בריא, לישון טוב ולעשות ספורט. (Medium effectiveness)
- ללמוד להירגע**: ללמוד תרגילי ריפיה ולשום נשימות איטית ועמוקה. (Medium effectiveness)
- להעסיק את עצמי**: לעסוק בפעילויות שמרגשות אותי ועושות לי טוב. (Medium effectiveness)

At the bottom, there are navigation arrows and a 'מטון באמתנות הסוללות' (Battery level indicator) section.

שקופית 7 – טיפים לנועם (סוף מסלול הלמידה האישית)

בשקופית זו התלמידים מוזמנים לכתוב טיפים לנועם, שיסייעו לו להתמודד עם המצב. בפעילות זו יש יישום של הכלים שנרכשו בשקופית הקודמת.

לפעילות זו מטרה כפולה:

1. לעודד אמפתיה ולתרגל כניסה לנעליו של אדם אחר.
2. לעשות עיבוד נוסף של הכלים שנרכשו כך שהתלמידים יוכלו להשתמש בהם גם עבור עצמם.

שקופית 8 – מחשבות

לצורך פעילות זו התלמידים מתכנסים שוב במליאה, ומוזמנים להעלות מחשבות בעקבות הציטוט המוצג להשראה.

הציטוט עוסק ביכולת שלנו, בני האדם, להעדיף מחשבות מסוימות על אחרות, ובהקשר שלנו – להעדיף מחשבות חיוביות ומרגיעות על מחשבות חוסמות ומלחיצות.

כדי שלא לגרום תסכול, חשוב לציין לתלמידים שלא תמיד נוכל לעשות זאת, ודאי לא כאשר אנחנו בסערת רגשות או בלחץ רב, אבל אפשר לשאוף לכך ולתרגל חשיבה חיובית כך שתהיה זמינה לנו יותר גם במצבי לחץ.

שקופית 9 - הטיפים של הכיתה שלנו לנועם

המסלול מסתיים בפעילות שיתופית: התלמידים מוזמנים לשתף את הכיתה באמצעות אפליקציית סל"ב בטיפ אחד מתוך הטיפים שנתנו לנועם בעבודתם האישית.

כך תיווצר רשימת הטיפים של הכיתה, וכל תלמיד יוכל גם לתרום לכיתה וגם ללמוד מהטיפים שהחברים שלו הציעו.

השאלות הנוספות מרחיבות את הדיון בטיפים ומאפשרות עיבוד נוסף של הכלים שנרכשו.