

הנחיות להוראת המצגת – מתגברים על הלחץ בתקופת הקורונה

קהל יעד: תלמידי כיתות ה-ט.

המצגת מתאימה להוראה בכיתה וניתנת להתאמה גם להוראה מרחוק. היא משלבת הוראה במליאה, למידה עצמאית ולמידה שיתופית.

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 שיסייעו 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.

מהלך העבודה בכיתה

שקופית פתיחה – מתגברים על הלחץ בתקופת הקורונה



שקופית זו מציגה את נושא המצגת.

בהנחיות למורים תמצאו את ההנחיות להוראה בכיתה.

בלחיצה על **להוראה מרחוק** תמצאו הצעות להעברת המצגת בהוראה מרחוק.

להפסקת מוזיקת הרקע לחצו על .

שקופית 2: קורונה – כמה זה מלחיץ?

בפעילות בשקופית זו יבצעו התלמידים סקר (מומלץ לעבור למצב אנונימי בהגדרות הסל"ב וליידע את התלמידים שהסקר אנונימי):

הסקר מיועד לשקף את מצב הלחץ בכיתה. אם התלמידים יענו בפתיחות (ומסיבה זו אנו ממליצים על הצבעה אנונימית) סביר להניח שתתקבל תמונה של לחץ כלשהו בכיתה. המטרה של הסקר היא לתת תחושת לגיטימציה ללחץ, תחושה שתיווצר כאשר תלמידים יראו שגם חבריהם לכיתה חשים לחץ.

אם מסיבה כלשהי תלמידים יימנעו מלדווח על לחץ, אפשר לתת לגיטימציה בעזרת השאלות להרחבה, שיאפשרו להרחיב ולאמר שאנשים רבים במדינה חווים לחץ בתקופה זו גם אם הדבר אינו בא לידי ביטוי בכיתה, ולהציג את הכלים שיילמדו ככאלה שבעזרתם יוכלו לסייע לחברים או בני משפחה שחשים לחץ.

שקופית 3: התמודדות עם לחץ

לאחר שעוררנו סקרנות ופתיחות לעיסוק בנושא נציג בפני התלמידים את המהלך של המשך המפגש. בהתאם לעקרונות ההוראה המפורשת נציג בפני התלמידים את מטרת המפגש ואת שלביו העיקריים.

בלחיצה על כל אחד מהעיגולים תוכלו לקרוא פירוט של הכותרת כך שהתלמידים ידעו מראש מה מצפה להם במהלך המפגש. שלבים אלה ילוו את המצגת בכל שקופית כך שהתלמידים ידעו בכל שלב היכן הם נמצאים ברצף הלמידה.

כדאי להסביר להם את המהלך בקצרה, אין צורך להתעכב כאן יותר מדי, מדובר בתמונה כללית של מהלך המפגש.



שאלות לדיון אחרי הפעילות בסל"ב:

1. האם אתם מופתעים מתוצאות הסקר?
2. האם לדעתכם התוצאה בכיתה שלכם משקפת את המצב במדינה?
3. האם לדעתכם אפשר להוריד את רמת הלחץ?



שקופית 4: מה קורה לנו בזמן לחץ?



התלמידים צופים בסרטון שממחיש בצורה חווייתית וקלילה את מה שעובר עלינו במצבי לחץ. הסרטון נותן לגיטימציה לתחושות הלא נעימות שיוצר הלחץ, מציג אותן כתופעה שקרית לכולנו, מסביר את המקור ההשרדוטי 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 מלחץ ומזמין אותנו לבדוק מה סגנון ההתמודדות שלנו.

שקופית 5: איך זה אצלי?



הפעילות בשקופית זו היא עצמאית, בדף ועט, כפי שמסמן האייקון בפנית השקופית.

התלמידים מוזמנים לבחור באחד מנושאי הסרטון המופיע בשקופית ולכתוב עליו בהרחבה או לכתוב על כמה נושאים יותר בקצרה.

כדאי לשלוח להם קישור לסרטון כדי שיוכלו לצפות בו שוב, לפי הצורך, בניידים או במחשבים האישיים אם יש כאלה בכיתה.

זה הלינק הישיר לסרטון: ניתן גם לחפש אותו ב-YouTube בשם "מה קורה בלחץ?"

https://www.youtube.com/watch?v=YH4OSlr0mlw&feature=emb_logo

שקופית 6: מה מחזק אותנו בהתמודדות עם קשיים?



הפעילות בשקופית זו ניתנת לביצוע באופן אישי או במליאה. לתלמידים 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 המתוארים טוענים אותם בכוחות. אם הפעילות נעשית במליאה אפשר להזמין בכל פעם מתנדב אחר לבצע את הפעילות ואם יש מחשבים אישיים או שניתן להשתמש בניידים כדאי לשלוח לתלמידים לינק למצגת ולבקש מהם לדפדף ולהגיע לשקופית הזו ולבצע באופן אישי.

שאלות למחשבה:

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?

שקופית 7 – מלמדים זה את זה

הפעילות בשקופית זו מתבצעת במתכונת של למידה שיתופית. חלקו את הכיתה ל-6 קבוצות כאשר כל קבוצה אחראית על כלי אחד מאלה שהוצגו בשקופית הקודמת.

התלמידים בכל קבוצה צריכים לנסות ולפרט מהו הכלי שעליו הם אחראים וכיצד נעזרים בו. למשל, אם הכלי הוא חשיבה חיובית, עליהם לנסות ולהגדיר מהי חשיבה חיובית, לתת דוגמאות לחשיבה חיובית בהקשר של הקורונה ולהסביר לזה כיצד הכלי הזה מסייע בהתמודדות עם לחץ.

בכל קבוצה יש לבחור נציג שיסכם בכתב את עיקרי הדברים ויציא אותם אח"כ בפני הכיתה.

את ההנחיות לפעילות ניתן למצוא גם בלחיצה על **הנחיות לפעילות** בפינת השקופית.

שקופית 8 – מה למדתי היום על התמודדות עם לחץ?

פעילות זו מסכמת את מהלך הלמידה. התלמידים מוזמנים לשתף את הכיתה באמצעות אפליקציית סל"ב בדברים חדשים שלמדו מהפעילות.

השאלות לדיון הן הצעות להרחבה, כמובן שאפשר להציע שאלות נוספות או אחרות בהתאם לשיקול דעתכם.