



שם הפעילות: אוורור רגשות – איך מרגישים

הכותב/ת: צוות "שבילים"

מתוך חוברת 'צוק איתן' היום שאחרי...

ערכים ומטרות הפעילות

למערכת החינוך תפקיד מרכזי "בהנעת הגלגלים" של החיים השגרתיים בקהילה. מכך נובע כי חוסנו של הילד תלוי בזה של סביבתו (משפחתו, דמויות חינוכיות משמעותיות והאווירה בקהילה ביישובו). כפי שעמידות הקהילה כולה תושפע במידה רבה ממצב הילדים וחזרתם לשגרה.

דווקא בעת הזאת יש למדריכים, למחנכים את זכות המנהיגות ללוות את הילדים במעבר בין חרום לשגרה, ליצור את התנאים הטובים שיאפשרו חזרה גמישה והדרגתית לחיים נורמאליים, להקנות לחניכים כלים לעיבוד החוויות שעברנו ולחזק את התמודדותם. סדר יום ופעילות מובנית וידועה מראש מסייעים בהחזרת הוודאות לחינוך. בקהילות שילדים נסעו להפוגות והתארחו במקומות אחרים, להתאים את תכניות החופש המקוריות במידת הצורך על מנת לאפשר ימי הסתגלות ומפגש מחודש עם הסביבה המוכרת.

במצב חרום נקטעות הרציפויות של חינוך, מה שגורם לכלכול ומקשה על חזרה מהירה לחיי השגרה. תפקידנו כמחנכים הוא לסייע לילדים (ולעצמנו) להחזיר בהדרגה ובזהירות לתפקוד המוכר, תוך חיבור הרציפויות הבאות:

- רציפות התפקיד: לחזור לתפקיד בשגרה: מדריך, חניך, בן למשפחה ...
- רציפות חברתית: פעילות חברתית וקשר עם חברים ומשפחה...
- רציפות קוגניטיבית: לתווך את המציאות ולסייע במתן משמעות מחזקת.
- רציפות היסטורית ואישית- לחזור לפעילויות מוכרות ואהובות שעשיתי בשגרה.

קהל יעד

חברת הנעורים

משך הפעילות

כשעה

רשימת ציוד ועזרים

לכתוב על כרטיסיות רגשות שונים (כעס, צער, תסכול, כאב, חוסר אונים, פחד, בדידות, עצב, תוקפנות, הזדהות, הבנה, אכזבה, רחמים, מחנק, חוסר ביטחון, עלבון, ייאוש, זרות)



מערך הפעילות

מפזרים "כרטיסי רגשות" על רצפת החדר. כל משתתף בוחר כרטיס אחד ועליו להסביר מדוע בחר בכרטיס. כדאי לקיים את השיח בקבוצות קטנות. שאלות לדיון בקבוצה הגדולה:

- מה ניתן לעשות כדי להמשיך את שגרת החיים?
- כיצד ניתן לגייס כוחות במצב מצוקה?

תובנות ודגשים חינוכיים

מומלץ לקיים כשתי פעילויות בהתאם לקבוצת הגיל שיאפשרו עיבוד החוויות ברמה האישית והקבוצתית, זיהוי מקורות הכוח ויכולת התמודדות אישית, קבוצתית וקהילתית. כמו כן השיח הפתוח עם הילדים יאפשר איתור של צרכים שונים ומצבים אישיים רגישים. במידת הצורך יש לערב אנשי מקצוע במקרה של דאגה מיוחדת לילד מסוים בעקבות התכנים שעולים.