



## שם הפעילות: אוורור רגשות – מקורות הכוח שלנו

### 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 וחצי

### רשימת ציוד ועזרים

שתי קופסאות, דבק, ניירות, טושים, קטעי עיתונים וכד', פתקים בשני צבעים לפי מספר המשתתפים.

## מערך הפעילות

שלב א' בקבוצה הגדולה:

- כל משתתף מקבל שני פתקים (עדיף בצבעים שונים).
- על פתק אחד - יכתוב רגשות/חרדות/פחדים/מחשבות - שמעסיקים אותו לנוכח המציאות.
- בפתק השני - ירשום מהן התכונות/מקורות הכוח/המיומנויות שלו, או כל דבר אחר שנותן לו את הכוח לעבור את הימים האלה ולהמשיך הלאה.
- את הפתקים יכניסו המשתתפים לקופסאות נפרדות: קופסת הרגשות וקופסת מקורות הכוח.
- המנחה יקריא את כל הפתקים הרשומים בקופסת הרגשות, תוך מתן לגיטימציה לכל רגש (חשוב להימנע משיפוטיות).

שלב ב' - בקבוצות קטנות

בסבב, כל משתתף בקבוצה מספר מהו מקור הכוח האישי שלו. כל קבוצה מקבלת מבחר מהפתקים מקופסת מקורות הכוח. חברי הקבוצה מעיינים במקורות הכוח ודנים בשאלות:

1. אילו מקורות כוח ניתן לאמץ?
2. מהם מקורות הכוח הנוספים האפשריים?

הקבוצה תכין קולאז' שישקף את כל מקורות הכוח העומדים לרשותם.

שלב ג' - דיון במליאה

המשתתפים יעברו ויעיינו בקולאז'ים של הקבוצות ויתנהל דיון בשאלות:

1. אילו מקורות כוח ניתן ורצוי לאמץ?
2. אילו צעדים (חוקיים ולגיטימיים) ניתן לנקוט כדי לבטא רגשות ולסייע בהתמודדות? לדוגמא: מכתב לאישי ציבור, עצומה, פינת הנצחה, ביקור אצל הפצועים, יצירת קשר עם חברות ילדים בישובים אחרים.

## 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.