



## שם הפעילות: אוורור רגשות – תמונות מספרות

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 הילדים

### משך הפעילות

כשעה

### רשימת ציוד ועזרים

תמונות מן העיתונות, גיליונות נייר בריסטול, נייר טיוטה, מכשירי כתיבה.

## מערך הפעילות

שלב א' - אישי  
כל אחד יבחר תמונה אותה יהיה עליו להציג בפני הקבוצה  
הנחיה:  
תן שם לתמונה / מה לדעתך מספרת התמונה? /מדוע בחרת דווקא בתמונה זו?  
אילו רגשות עולים בך כשאתה מביט ומציג תמונה זו.

שלב ב' - כל אחד מתייחס לתמונה שבחר.  
אם יש מספר מבוגרים, עדיף לקיים את הפעילות בקבוצות קטנות.  
למנחה במליאה:  
כעת תנסה הקבוצה לסכם את מגוון הרגשות שעלו בקבוצה. יש לתת לגיטימציה גם  
לתיאור רגשות שליליים ואין להתווכח עם ביטויי רגשות. אין לתת לגיטימציה לביטויים  
המתארים מעשים שליליים שמקורם רגשי. המדריך יסייע לחניכים להבדיל בין המעשה  
והרגש על ידי תרגום הביטויים ההתנהגותיים האירציונאליים למקורם הרגשי.  
לדוגמא - אמרת שצריך לזרוק את כולם לים, האם התכוונת לומר שאתה שונא אותם?

סיום הדיון:

- ❖ האם היה משהו מעניין? מפתיע?
- ❖ האם אתה יכול לחיות בשלום עם רגשותיך?
- ❖ האם צריך להתבייש ברגשות?
- ❖ האם כל מעשה מותר?
- ❖ מה ההבדל בין רגש לבין מעשה?

## תובנות ודגשים חינוכיים

❖ הכנה: מביאים מתוך העיתונות היומית תמונות. חשוב לתת את הדעת לכך  
שהתמונות תהיינה מגוונות: תמונות המתארות את זירת האירוע, תקריב מן  
האירוע (אם יש כאלה), אנשים בוכים (צעירים - מבוגרים, משפחות, חיילים),  
מתבוננים באירוע, של אנשי ביטחון בפעולה, של אנשי רפואה בפעולה, של  
מנהיגים (בביקור בשטח או בתגובה לאירוע), תמונה מן העיתון שאינה קשורה  
כלל לאירוע ופורסמה באותו יום בעיתון. חשוב כי התמונות תהיינה ללא כותרות  
וללא כתובות!

❖ 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 רגישיים. במידת הצורך יש לערב אנשי מקצוע במקרה של  
דאגה מיוחדת לילד מסוים בעקבות התכנים שעולים.