



מערך שיעור



מה עושים כשיש אזעקה? / טלי ורסנו אייסמן

מותאם לתלמידי כיתות א'-ג'

5

סיכום

10 דקות

4

פעילות

15 דקות

3

צפייה
בהרצאה

15 דקות

2

פתיחה

10 דקות

1

מבוא

מה עושים כשיש אזעקה? / טלי ורסנו אייסמן

קהל יעד: תלמידי כיתות א'-ג'

משך השיעור: כ- 50 דק'

על הנושא:

■ רצף החיים של תלמידי ותלמידות ישראל נקטע ב-7.10.23, בעקבות מתקפת הפתע על ישראל שהובילה לפתיחת מלחמת "חרבות ברזל". בימים אלה, שבהם עדיין מתנהלת מלחמה, מערכת החינוך חוזרת לפעילות בהדרגה. החזרה לרצף החיים חשובה ביותר לבריאות הנפשית, אך לא פשוטה. המצב הביטחוני מעורר רגשות קשים של פחד, חרדה, מתח ודאגה בקרב הילדים והמבוגרים. בשביל להתמודד עם הרגשות האלה, חשוב לאפשר לתלמידים ולתלמידות לשתף את הרגשות שלהם, לעזור להם לארגן אותם ולקבל כלים שיסייעו להם לווסת אותם. במערך זה יוצגו עקרונות לניהול שיח רגשי עם התלמידים והתלמידות, וכן שיטות להרגעה, שגם הצוות החינוכי יוכל ליישם.

במהלך השיח יש לשים לב לתלמידים ולתלמידות שמגלים סימפטומים קיצוניים של מצוקה רגשית או מעלים סיפורים קשים. במקרה כזה מומלץ לשתף את יועצת בית הספר, לאפשר לתלמיד או לתלמידה לשתף ברגשותיהם באופן אישי ולשקול מענה טיפולי פרטני. כמו כן, חשוב לזכור שלכל תלמיד ותלמידה יש צרכים שונים ודרכי התמודדות שונות, וכדאי לעזור לתלמידים ולתלמידות להבין מהי הדרך המתאימה להם.

מטרת השיעור:

- לחבר את התלמידים והתלמידות לכוחות שלהם.
- הקשבה לתלמידים ולתלמידות בשיח רגשי, זיהוי תלמידים ותלמידות המפגינים תגובות מדאיגות ויצאות דופן והפנייתם להמשך מענה פרטני.
- עידוד התלמידים והתלמידות לעשייה.
- חשיפה לכלי שיכול לעזור לתלמידים ולתלמידות להירגע.

ציוד לשיעור:

- שקית אישית מעוצבת לכל תלמיד ותלמידה (ניתן לבקש שיביאו מראש), בקבוק קטן של בועות סבון לכל תלמיד ותלמידה.

האלצת האזרכת-

להמשך שיח בנושא השיעור ניתן לשתף את מורים/תלמידים/הורים

לשיתוף

- נפתח בשיח רגשי נשאל לשלומם של התלמידים והתלמידות ואיך הם מרגישים. נשמע מהם איך עוברים עליהם הימים ומה עוזר להם ומחזק אותם.

כללים לניהול שיח רגשי – הנחיה למורה

- נבקש מהתלמידים ומהתלמידות לשתף ברגשות שלהם. נשים לב שאם עולים תיאורים של חוויות קשות נעצור את התיאורים בשביל למנוע פגיעה והצפה רגשית של תלמידים ותלמידות נוספים, ונכוון את התלמיד או התלמידה לשיחה אישית בסיום המפגש עם המחנכת או עם יועצת הכיתה. ניתן לומר: "אני מבין/ה שעברת חוויה קשה. אני חושב/ת שעדיף שנדבר על זה בפרטיות. אחכה לך בהפסקה ותוכל/י להמשיך ולספר לי".
- במהלך השיח הכיתתי מומלץ להשתמש בעקרונות הבאים:
 - לשקף במילים ברורות את המצב.
 - לנרמל את התגובות הרגשיות ("הגיויי שנרגיש כך לנוכח המצב").
 - לתת תוקף לרגשות ("זה באמת עצוב כשזה קורה" / "זה באמת מפחיד כשזה קורה").
 - לתת תקווה ולחבר לכוחות הפנימיים ("בואו נחשוב יחד מה עוזר לנו להרגיש טוב יותר" / "למי יש שיטה שעוזרת להם ורוצים לחלוק איתנו?").

פעילות כיתתית

- נעשה תרגיל נשימות בלי להסביר מדוע. נבקש מהתלמידים ומהתלמידות להירגע ולשבת בנחת, להישען לאחור, לנשום עמוק ולהוציא אוויר. ניתן להשמיע מוזיקה מרגיעה ברקע. לאחר כמה נשימות נעצור את התרגיל.
 - נשאל: מדוע, לדעתכם, אנחנו פותחים את השיעור בתרגיל נשימות?
- **למורה:** נשימות עוזרות לנו להירגע ולהפיג רגעים של לחץ.
- כעת נעבור לצפייה בסרטון שבו נלמד כלים נוספים שבאמצעותם נוכל להירגע כאשר אנחנו מרגישים לחוצים.



15
דקות

צפייה בהרצאה

03

■ כעת נצפה בהרצאתה של **טלי ורסנו אייסמן, "מה עושים כשיש אזעקה?"**. ונעצור את ההרצאה רגע לפני הקניית הכלים להרגעה. נשאל את הכיתה:

- האם למישהו או למישהי יש תפקיד בעת הישמע האזעקה, כפי שאמרה טלי בהרצאה?
 - אילו תפקידים אנחנו יכולים לאמץ, לדעתכם?
 - יש לשהות כעשר דקות במרחב המוגן. איך אתם מעבירים את הדקות האלה בנעימים? הציעו רעיונות לחבריכם ולחברותיכם וחשבו על רעיונות חדשים.
- כעת נמשיך בצפייה בהרצאה עד סופה ונלמד שתי דרכים להרגעה שניתן להיעזר בהן בעת השהייה במרחב המוגן ונתרגל את הכלים יחד עם טלי, לפי ההנחיות.
- נשאל: איך אתם מרגישים עכשיו, אחרי שנשמנו עמוק?



15
דקות

פעילות

04

פעילות אישית - "רגימוג'י"

- כולנו מכירים את מגוון האימוג'ים בסמארטפון - כל אחד מביע רגש אחר. כעת נבקש מכל תלמיד ותלמידה ליצור אימוג' חדש. אימוג' "רגימוג'י" (אימוג' מרגיע), שבכל פעם שתהיו מודאגים או מיוחדים תוכלו להביט בו והוא ירגיע אתכם. בסיום ניתן לתלמידים ולתלמידות להציג את האימוג'ים שייצרו.



10

דקות

סיכום

05

פעילות לסיום – הכנת מארז הרגעה אישי

- כל תלמיד ותלמידה יכניסו לשקית את האימוג'י שיצר ובקבוק בועות סבון קטן. את המארז ניתן להניח במרחב המוגן, והוא יחכה לנו שם לעת הצורך. התלמידים והתלמידות יכולים להוסיף למארז דברים נוספים שמרגיעים אותם, כמו פונפון נעים למגע וסבון בעל ריח נעים.