



# מערך שייעור



לחיות לצד המלחמה / טלי ורסנו אייסמן

מותאם לתלמידי כיתות ז'-י"ב

5

סיכום  
5 דקות

4

פעילות  
15 דקות

3

צפייה  
בהרצאה  
15 דקות

2

פתיחה  
10 דקות

1

מבוא

## לחיות לצד המלחמה / טלי ורסנו אייסמן

**קהל יעד:** תלמידי כיתות ז'-י"ב

**משך השיעור:** כ- 45 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 לפעול בהדרגה. החזרה לרצף החיים חשובה ביותר לבריאות הנפשית, אך לא פשוטה. המצב הביטחוני מעורר רגשות קשים כמו פחד, חרדה, מתח ודאגה בקרב הילדים והמבוגרים. כדי להתמודד עם הרגשות האלה חשוב לאפשר לתלמידים ולתלמידות לשתף את הרגשות שלהם ולעזור להם לארגן אותם ולקבל כלים שיסייעו להם לווסת אותם. במערך זה יוצגו עקרונות לניהול שיח רגשי עם התלמידים והתלמידות ושיטות להרגעה שגם הצוות החינוכי יוכל ליישם.
- במהלך השיח יש לשים לב אם יש תלמיד או תלמידה שמגלים סימפטומים קיצוניים של מצוקה רגשית או מעלה 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:

- הקשבה לתלמידים ולתלמידות בשיח רגשי, זיהוי תגובות מדאיגות ויוצאות דופן אצל תלמידים ותלמידות והפנייתם להמשך מענה פרטני.
- גיוס התלמידים והתלמידות לעשייה.
- חשיפה לכלי שיכול לעזור לתלמידים ולתלמידות להירגע.

### ציוד לשיעור:

- מנגינה מרגיעה, רמקולים.

### המלצת המארכת-

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

לשיתוף

- נקריא לכיתה את השיר "טביעה" של טלי ורסנו אייסמן:

## טביעה

כְּשֶׁאֲנִי טוֹבַעַת  
אֵין צָרָךְ שֶׁתִּתְאַרוּ לִי אֶת הַמַּיִם,  
לֹא אֶת צְבָעִם, לֹא אֶת עִמְקֵם  
הָרִי אֲנִי חֹשֶׁה אוֹתָם עַד צְאוּרִי.  
יֵשׁ לִי רַק בִּקְשָׁה,  
אֵל תְּחַדְּלוּ לְרַגַע מִלְתַּאֵר לִי  
אֵיךְ נִרְאִית  
הַיְבֻשָׁה.



- נבקש מהתלמידים ומהתלמידות לעצום את העיניים ולחשוב עם עצמם מה מהווה עבורם "יבשה" בימים אלה. מה ה"עוגן" שלהם? מה נותן להם תקווה?
- איך הם מרגישים לחזור לשגרה מלאה או חלקית? מה מהווה יבשה עבורם בחזרה לשגרה? מפגש עם חברים וחברות? הפסקה מצפייה ממושכת במסך ובסרטונים שרצים ברשת? האם המעבר לעשייה ולמידה או סדר יום עוזר להם ומהווה יבשה עבורם?
- נזמין תלמידים ותלמידות לשתף ביבשה שלהם.
- ניתן ליצור במינטימיטר ענן מילים שבו כל תלמיד ותלמידה יכתבו מהי היבשה שלהם שנותנת להם יציבות וביטחון.

15  
דקות

## צפייה בהרצאה

03

- נצפה בהרצאה לחיות לצד המלחמה / טלי ורסנו אייסמן ולאחר מכן ננהל דיון בכיתה:
- שתפו ביוזמות התנדבותיות שבהן לקחתם חלק או יוזמות שעליהן שמעתם וריגשו אתכם.
- מי שלקחו חלק ביוזמה, נזמין לשתף אותם מה גרם להם לצאת ולעשות וכיצד הרגישו לאחר ההתנדבות.



- אנחנו ככיתה יכולים לעשות מעשה או לקחת יוזמה ולייצר לעצמנו עשייה. שמענו בהרצאה של טלי כמה העשייה חשובה ותורמת לנו ("באנו לחזק יצאנו מחוזקים").
- נחלק את הכיתה לקבוצות. כל קבוצה תחשוב על יוזמה כלשהי שאנחנו ככיתה יכולים להוציא לפועל ולכתוב דרכים שבהן נוכל לעשות זאת.
- בסיום הפעילות תציג כל קבוצה את הרעיון שלה לשאר תלמידי ותלמידות הכיתה, וביחד נקבל החלטה משותפת על יוזמה התנדבותית שיכולה להתאים לנו, לרצון וליכולת.



## פעילות סיום



פעילות בכיתה

- בהרצאה של טלי היא הציעה כלים להרגעה עצמית - ניהול יומן וחשיבת מחשבות חיוביות. כעת נתרגל יחד כלי נוסף להרגעה שמתמקד בנשימות מתוך עולם המיינדפולנס - נשימות לפי קצב 3-4-5.
- ננשום לפי הקצב הבא:
  - שאיפה (הכנסת אוויר) תוך כדי ספירה עד שלוש.
  - שמירת האוויר בריאות תוך ספירה בלב עד ארבע.
  - נשיפה (הוצאת האוויר) באופן איטי תוך ספירה בלב עד חמש.
- במהלך התרגיל ניתן להשמיע ברקע מנגינה מרגיעה של מדיטציה.
- נשימות עוזרות מאוד להירגע, וזה כלי שבו ניתן להשתמש בכל רגע שבו אנחנו מרגישים לחץ או חרדה בזמן אזהרה, למשל, אבל לא רק.
- לסיום נזכיר לתלמידים ולתלמידות שלכל אחד ואחת יש דרך משלהם להירגע במצבי לחץ. חשוב שנכיר את הכלים שעוזרים לנו ונדע להשתמש בהם בזמנים שבהם אנחנו מרגישים שרמת הדחק גבוהה.