

מפגש כיתתי חותאם לזום – אתגרי המלחמה מול איראן

"שאגת הארי"

אנו נמצאים לאחר כשנתיים וחצי של לחימה בעזה, מערכה גדולה מול איראן, לחימה בלבנון והיום אנו עומדים בלב מערכה גדולה ומשמעותית של לחימה מול איראן. אלו ימים קשים האזעקות, המקלטים, ההרס הרב והרוגים זורעים בליבנו הרבה פחד וחרדה. ברגעים כאלו שהכל בבלאגן נעצור רגע לשאול "מה מחזק אותי? מה עוזר לי להתמודד עם המציאות?" מטרת השיחה שלנו היא לזהות בעצמנו את הפעולות והמעשים שנותנים לנו כוחות ומחזקים וגם להאיר מקומות שיותר קשה לנו בהם. נקיים עם הילדים שיחה בגובה העיניים וניתן כלים ראשוניים שיכולים לעזור לשאוב כוח ולהתמודד במהלך התקופה הקרובה.

מי ייתן והמפגש החינוכי יעניק לנו כח!

ציוד נדרש:



• מצגת מלווה

מטרות הפעילות:

1. עיבוד הימים הסוערים האחרונים מאז תחילת מבצע שאגת הארי.
2. זיהוי מקורות הכח שלי בימים אלו.
3. חיזוק החוסן האישי והבנת הקשר בינו לבין חוסן חברתי.

מהלך הפעילות:

אמרו לפתיחה:

אנו יודעים שהשבוע האחרון מלווה בחוסר וודאות, עייפות ומתח. המטרה במפגש שלנו היום היא להצליח לשתף קצת בתחושות ובמחשבות שלנו, להיות פה אחד בשביל השניה בשעה שהיא קשה ולזכור שיש בנו כוחות לצלוח ולהתמודד עם התקופה הזו, כל אחד בפני עצמו וכולנו יחד.

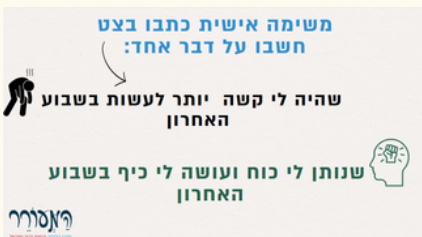


משימה | כתבו בצ'אט או שתפו בקול

דבר אחד שהיה לכם קשה בימים האחרונים ודבר אחד שהיה לכם כיף. (שקופית מלווה במצגת)

דיון משותף

- איך אתם מרגישים אחרי לילה עם אזעקות? איך זה משפיע עליכם?
- איזה דברים אתם מרגישים שעשיתם טוב? שעזרו? ששינו משהו בימים האלו?



למחנכת / למדריכה:

נרצה לעודד שיח, לשתף, לפנות לכל אחד באופן אישי וברגישות, לבקש להיות עם מצלמה פתוחה ולראות אחד את השניה.

אמרו: התקופה שאנחנו נמצאים בה קשה, דווקא כשקשה חשוב להצליח להיות קשובים לעצמנו ולזהות מה אנחנו מסוגלים ולמה לא, ולפרגן לעצמנו על דברים שאנחנו מצליחים לעשות, ולהכיר את נקודות החולשה שלי ולבקש בהן עזרה ולא להישאר איתן לבד.



הציגו שקופית | מעגל ההשפעה ומעגל הדאגה (ליחצו לכניסה)

מעגל ההשפעה מדבר על המקום שאני יכול להשפיע עליו בחיים שלי, מה שנמצא בידיים שלי.

מעגל הדאגה מדבר על מה שאני לא יכול להשפיע עליו בחיים שלי, ולא נמצא בידיים שלי.

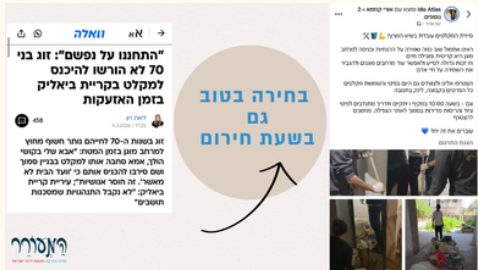




ניתן דוגמא: במעגל ההשפעה נמצאים הדברים שיש לי אפשרות השפעה עליהם: אני יכול להשפיע על הפעולות היומיומיות שלי, העשייה שלי, אם אתקלח, אחליף לבגדי יומיום, אתאמן, אדבר עם חברים, אגיע בזמן לאוטובוס או אעזור להורים בקניות.
 לעומת זאת במעגל הדאגה נמצאים הדברים שאין לי אפשרות להשפיע אליהם: שיחות על המלחמה בתור בסופר, מלחמה מול איראן, סרטוני זוועות שעולים לרשת, אוטובוס שלא מגיע.



משימה | הקריאו משפטים מהמצגת ובכל משפט צריכים לציין האם הוא מתאים למעגל ההשפעה או מעגל הדאגה
 לאחר מכן העבירו לשקופית בה המשפטים מסודרים לפי המעגלים
 • למה לדעתכם החלוקה הזו חשובה?



הציגו 2 כתבות המתארות תגובות של אנשים שונים תחת מתקפת הטילים:
 1. אנשים שמגיעים למקלטים מוזנחים ומנקים אותם-סירת המקלטים
 2. אנשים שלא נותנים לאחרים להכנס למקלט ולהתמנן



דיון:

- איך אתם מסבירים את ההבדל בתגובות השונות?
 - האם זה משנה איך בוחרים להתנהג במצב חירום?
 - איזו השפעה תהיה לכל אחת מהבחירות האלו על הסביבה ועל הסביבה שלנו?
- אמרו:** אנחנו רוצים להצליח לבחור בטוב גם כשקשה ממש באופן אישי, נרצה לדאוג לאנשים סביבנו, למשפחה, לחברים, לשכנים, זה יתן לנו כוח באופן אישי אבל גם ישמור עלינו כחברה.



הציגו שקופית לסיכום: מה יכול לעזור לי להתמקד במעגל ההשפעה בימים האלו?

אנחנו יודעים שהשבוע האחרון במיוחד אחרי השנתיים וחצי האחרונות הוא קשה מאוד, לכם, למשפחות ולכולם. הכנו שקופית עם כל מיני אפשרויות קטנות שאפשר להוסיף ליומיום שלנו כדי לתת לנו קצת נחת. בחרו דבר אחד ואמצו אותו אליכם כדי לשפר את התחושות במהלך היומיום. לחזק את החוסן האישי שלנו ובכך גם לחזק את חוסנה של החברה. אני כאן עבורכם. בכל שעה.



בתקווה לימים שקטים וטובים יותר במהרה
 מרכז הדרכה המעורר | פעילויות ערכיות וחינוכיות