

פתיחת יום לאחר חופשת הפסח בצל חלחמת שאגת הארי

חוזרים לשגרה?

פתיחת יום זו נועדה ללוות את התלמידים במעבר המורכב שבין סיום חופשת הפסח לחזרה ללימודים, מציאות המתקיימת בצל מלחמה מתמשכת המטשטשת את הגבול המוכר בין חירום לשגרה.

חטרות הפעילות:

1. הכרת המורכבות הייחודית של מעבר מחירום לשגרה, והבנת התגובות והשינויים המאפיינים תקופה זו...
2. מתן כלים להתמודדות ולהקלה על המעבר, בראשם עידוד התלמידים להקדיש משאבים לדברים שחשובים להם, כדרך למנן את מנגנוני ההישרדות.

לחנכת / למדריכה:

בהתאם לאופי הכיתה ניתן להאריך את פתיחת היום הזו גם לשיעור מלא של 45 דק'. הרצון הוא לעודד שיח ושיתוף אך יתכן כי זו לא תהיה התגובה הטבעית של הכיתה וניתן לבצע את הפעילות כפתיחת יום קצרה שרק מסמלת את החזרה ללימודים שלאחר החופשה.

מהלך הפעילות:

אמרו לפתיחה:

בוקר טוב לכולם. אנחנו חוזרים היום למסכים אחרי חופשת הפסח. חשוב לי להגיד כבר בהתחלה: המעבר הזה הוא אתגר לא פשוט, במיוחד כשהמלחמה עדיין כאן. לרבים מאיתנו יש רצון לחזור ל'נורמליות', אבל חשוב לזכור שלגוף ולנפש אין מתג שפשוט מעביר אותנו מרגע אחד של חופש או חירום לשגרה של למידה. המטרה שלנו עכשיו היא פשוט 'לנחות' יחד ולעשות קצת סדר.



סבב פתיחה - התייחסות לחופשת הפסח

ערכו סבב בו כל אחד ואחת יספרו היכן ועם מי הם עשו את סדר הפסח, דבר אחד חיובי ומעניין שעשו בימים אחריו ודבר אחד שהיה פחות טוב כמו טיול/מפגש שהתבטלו בעקבות המצב. ניתן לבקש שיכתבו בצ'ט ולא כסבב.



משפטים על תקופת חוסר וודאות

הקריאו את 4 המשפטים הבאים ואימרו שמי שמזדהה שת/ישלח לב בצ'ט ניתן לבקש מהם. להרחיב - אפשר להתייחס אישית או לשאול את כולם.

- בתקופה הזאת התזונה שלי התבלגנה לגמרי
- בתקופה הזאת אני הרבה יותר עצבני
- בתקופה הזאת הרגלי השינה שלי השתנו
- בתקופה הזאת אני צמוד לפלאפון/חדשות הרבה יותר



טיפים לימים הקרובים

אמרו: התקופה המורכבת שאנו עוברים ערערה את תחושת היציבות של כולנו, וכל אחד מאיתנו חווה את זה בדרכו הייחודית. עם החזרה מהחופשה יש לנו הזדמנות ליצור 'נחיתה רכה' ולבנות עוגנים של שגרה גם אם הדרגתיים מאוד. ריכזתי עבורכם מספר טיפים שאני מזמינה אתכם לבחון במהלך השבוע הקרוב. נוכל לבדוק יחד מה עבד לכם בפעמים הבאות שניפגש.



הקרינו את המצגת הנותנת טיפים להתמודדות עם חזרה לשגרה - [כאן](#)

לסיום ברכו אותם ואותן על המפגש המחודש במילים שלכם. ובהצלחה



בתקווה לימים שקטים וטובים יותר במהרה

מרכז הדרכה המעורר | פעילויות ערכיות וחינוכיות