

מערכת שיעור: סיפורי התמודדות – תחילת השנה בבית הספר

קהל יעד: כיתות ד-ו', ז'-ט'

משך הפעילות: 45 דקות

עריכה: לימור סופר פטמן

רקע:

התחלות במקום חדש יכולות לעורר בנו לחץ ותחושות רבות. עוצמת הלחץ תלויה בפער שאנו חווים בין המשימות החדשות לבין יכולתנו לענות עליהן. ככל שנחוש שאנו יכולים להתמודד טוב יותר, כך נוכל להתייחס להתחלה כאל אתגר ולחוש פחות קושי. שיתוף רגשי והתמודדות בסיפורי התמודדות מאפשרים לנו להתחבר לחוויות אישיות של אחרים ולשאוב מהן השראה, להכיר דרכי התמודדות שונות משלנו ולבנות תחושה של עוצמה פנימית. נוסף על כך, שיתוף מחזק את תחושת השייכות, את ההבנה ההדדית ואת הקרבה בין התלמידים, וכך תורם ליכולתם להתמודד עם קשיים ואתגרים חדשים.

מטרות הפעילות:

1. התלמידים יחוו ויתרשמו מסיפור התמודדות שהתרחש במציאות.
2. התלמידים ילמדו להתמקד בדרכי ההתמודדות המוצגות בסיפור.
3. התלמידים ישתפו בחוויות אישיות שבהן עזרו לחברים או נעזרו בהם.
4. התלמידים יכירו סגנונות התמודדות שונים.

הפעילות:

1. הקדמה - הסבירו לתלמידים כי התחלות במקום חדש מעוררות בנו תחושות שונות ומעורבות, לעתים התרגשות ושמחה ולעתים חשש ופחד מהלא ידוע. כתבו את המילה "התחלה" ושרטטו סביבה עיגול, לאחר מכן בקשו מהתלמידים לשתף באסוציאציה או בהרגשה הראשונה שעולה בהם כשהם חושבים על התחלה. הזמינו מילים חיוביות אך גם מילים המבטאות חששות וקשיים. כתבו את תשובות התלמידים כ"שמש" מסביב למילה התחלה.

הדגישו כי לכל אחד יש חוויות אישיות אחרות סביבן הוא מפתח סגנון התמודדות משלו. מול אירועי חיים מאתגרים או קשים כולנו מתמודדים בכל מיני דרכים – חלק משתפים חברים ובני משפחה, חלק מעדיפים לחפש פתרונות בעצמם, חלק מחכים שהקושי יעבור ועוד ועוד. הזמינו את התלמידים לספר על אתגר שחוו לאחרונה וכיצד התמודדו איתו.

במהלך הדיון הגיבו להערות שיפוטיות בהדגשת המסר כי ישנן דרכי התמודדות שונות, לאנשים שונים, המותאמות למצבים שונים. , כדי למנוע לאפשר שיח בטוח מבחינה רגשית.

2.הקריאו את הסיפור הבא או בקשו מאחד מתלמידי הכיתה לקרוא את הסיפור לכיתה.

הסבירו כי הסיפור נכתב על ידי תלמידי כיתה ז'1 מתיכון "אלון" ברעננה, במסגרת פעילות סיכום תוכנית חוסן תשע"ו (אפריל 2016), על סמך אירוע שקרה במציאות. הסיפור הוקרא והומחז במפגש הסיכום של התוכנית.

חלק א': הסיפור - מעשה שהיה כך קרה :

ביום הראשון של הלימודים בחטיבת הביניים הגיעו תלמידים מבתי ספר שונים. אחד הילדים, תום, הגיע לרעננה מעיר אחרת ללא חברים כלל. אתם יכולים לתאר לעצמכם את התחושות שסערו בליבו. תום נכנס לחצר בית הספר מספר דקות לפני 8 וסקר את התלמידים הנכנסים. חלקם הלכו בצעד איטי, כאילו עייף, חלקם פגשו בצהלות חברים, חלקם חיפשו בעיניהם חברים. 1000 נערים ונערות ואני לא מכיר אף אחד מהם! כל התלמידים נכנסו לכיתות. תום שינס מותניים, נשם נשימה עמוקה ונכנס לכיתה ז' 6. "ברוכים הבאים" הכריזה המחנכת בחביבות והזמינה את התלמידים בכיתה לפעילות היכרות. כל ילד התבקש לספר על עצמו משהו אישי. כשהגיעו לתום, הוא סיפר שעבר לרעננה ממש לפני כמה ימים... שיש לו כלב בשם שוקו. מהצד השני של הכיתה, קרא יואב בהפתעה - כי גם כלב שלו קוראים שוקו. קשר ראשון נוצר! תום נשם לרווחה ואופטימיות זהירה התגנבה לליבו. לאחר ההפעלה תום ויואב התחילו לדבר ביניהם, ותום הציע ליואב לבוא אליו אחר הצהריים לשחק משחקי מחשב. החברים החדשים נפגשו ונהנו מאוד, ולכן החליטו שבבוקר למחרת יפגשו בדרך לבית הספר. למחרת בבוקר, תום הגיע לנקודת המפגש, אך יואב לא הגיע. לאחר כמה דקות תום החל לדאוג, ולא הבין מדוע חברו לא מגיע. הוא התקשר אליו שוב ושוב, אך יואב לא ענה. תום נלחץ מאוד. דקות ארוכות עברו, ופתאום קיבל תום הודעה מהוריו של יואב שבה נכתב שיגיע בדחיפות לבית החולים. תום הגיע לבית החולים, וגילה את יואב מורדם באחד החדרים. הוריו של יואב סיפרו לתום שבנם היה בדרכו לבית הספר, אך במעבר החציה פגע בו רכב והוא נפצע. תום היה בהלם ולא ידע בתחילה איך להגיב. כמה דקות אחר כך הוא התעשת, התקשר להוריו לספר להם מה קרה וכן לחבריו בכיתה. הילדים בכיתה נבהלו ודאגו, כמה בנות פרצו בבכי, ויועצת הכיתה נכנסה לשיחת הרגעה.

החברים בכיתה החליטו לכתוב ליואב ברכות כדי שיחכו לו כאשר יתעורר ושלחו אותן עם תום. תום הגיע כל יום לבקר את יואב בבית החולים, ודיבר אליו אף שיואב היה מורדם. הוא האמין שיואב שומע אותו ולכן לא הפסיק לדבר אליו ולספר לו את כל מה שקורה.

באחד הימים, הגיע תום לבקר את יואב בבית החולים והפעם רק ישב ליד המיטה והסתכל עליו. לאחר כמה דקות שמע תום רעשים והבחין שיואב מנסה להגיד משהו. תום קרא מיד לרופאים והם טיפלו בהתעוררות של יואב.

סוף טוב הכל טוב – יואב התעורר והחלים לאטו. כאשר הרגיש טוב יותר צירפו ילדי הכיתה גם מתנות ושוקולדים לברכות שכתבו ליואב ובאו לבקר אותו. יואב החלים והשתחרר מבית חולים, והוא ותום נשארו חברים טובים.

חלק ב': משימה בזוגות

ענו על השאלות הבאות בכתב:

1. איזו תחושה או מחשבה עלתה בכם כששמעתם את הסיפור?
2. מה דעתכם על ההתמודדות של תום? עד כמה הסתכן באכזבה? האם הייתם עושים דבר דומה או אחר? הציעו עוד אפשרויות להתמודדות במצב כזה.
3. ספרו האחד לשני על חוויה או אירוע שבהם עזרתם לחבר או נעזרתם בו וכתבו את האירוע וכיצד התמודדתם בו, בקצרה.

חלק ג': סיכום

4. הזמינו את התלמידים לשתף בתשובותיהם את הכיתה ולתאר לחוויות בהם עזרו לחברים או נעזרו בחברים כחלק מהתמודדותם עם אירועים.

סכמו כי התחלות יכולות להיות מאתגרות ואף לא צפויות, אך לעתים הן צופנות בחובן גם חוויות טובות ומיוחדות, ובכל מצב קיימת עבורנו הזדמנות ללמידה.

את תיאורי המקרים של התלמידים, ניתן לכתוב כסיפורי התמודדות לאתר בית הספר ו/או לשלוח אלינו

[למקום בטוח](#)