

כשמתוח בחוץ – מגבירים כוחות בקבוצה

מאת: לימור סופר פטמן

התמודדות חוזרת ונשנית עם מציאות שהאיום הביטחוני הוא חלק אינטגרלי ממנה גורמת באופן טבעי להצטברות של דאגות, פחדים וחששות - לעצמנו ולכול הסובבים אותנו. מולם, מבוגרים, נוער וילדים - מתמודדים עם הקושי במגוון אסטרטגיות: הסחת דעת, או פעלתנות יתר, שיתוף אחרים במועקות, דאגה לזולת והרגעה עצמית. ההתמודדות המתמשכת מייצרת עייפות ומתח גופני, ואלו גורמים לא אחת לתשישות ולמועקה.

ילדים בדרך כלל משתפים את הוריהם ומבוגרים אחרים בתחושותיהם ובדאגותיהם, וכך זוכים לתחושת הקלה. בני נוער – נוטים לשתף את חבריהם הקרובים בעיקר, אולם חלקם, נוטים להסתיר את פחדיהם - מתוך תקווה כי יעלמו, או מתוך בושה להודות בהם. במקרים כאלה, הפחד והחשש עלולים להתבטא באופן עקיף בעצבנות, עצב, קשיי ריכוז, קשיי התנהגות ועוד.

פעילויות המתמקדות ביצירת הרפיה ושחרור, תרגול שליטה גופנית, וחיזוק תחושת השייכות והקרבה לחברי הקבוצה מעודדות ומגבירות את תחושת החסינות האישית ואת הכוח הנפשי להמשיך ולהתמודד.

הערה: על מנת ליהנות מהפעילויות – כדאי ומומלץ לאתגר את המשתתפים לקחת חלק בהן, אך לא כדאי לכפות עליהם את ההשתתפות.

הפעילות מתאימה לכול הגילאים – אך יש להתאים את רמת הדין לרמת הקבוצה.

חלק א': פעילויות הרפיה ושחרור גופני

מומלץ לבצע את הפעילות בקבוצות קטנות (עד 15 תלמידים). ניתן לבצע גם בקבוצות גדולות יותר אם המרחב מתאים לכך.

הסבירו למשתתפים כי על מנת ליהנות מהפעילות כדאי להקשיב היטב להוראות המשתנות, ולפעול בהתאם להן.

1. **תרגיל "הופ":** בקשו מהקבוצה לשבת במעגל ולהניח את אצבע יד ימין על כף היד של החבר שלימינם, ואת יד שמאל, להושיט לחבר שלשמאלם כשפנים כף היד פונה מעלה, ועליה יניח החבר את אצבעו. כשהמנחה אומר "הופ" כולם צריכים "לברוח" עם יד ימין ולנסות לתפוס ביד שמאל את אצבעו של החבר. המנחה יקרא כמה פעמים "הופ" בקצב משתנה, ואחר כך יזמין את מי שרוצה "להזניק" בעצמו את הקבוצה. התרגיל משעשע, מרענן, ממריץ ויוצר התרגשות ועצירה לסירוגין כך שמאפשר תרגול של שליטה בגוף. ניתן להפעילו כמה שרוצים.

2. **תרגיל "תיגוף" – תיפוף על הגוף** : בשלב הראשון המנחה יזמין את הקבוצה לחקות אותו ולתפוף על אברי גוף שונים – ירכיים, שוקיים, ידיים, כתפיים, בטן (בעדינות) וכו'. בשלב השני, המנחה יעצור את התיפוף לפי סימן (הרמת הידיים לתקרה, יצירת אגרופים בידיים, הרמת הרגליים וכו'). על חברי הקבוצה לשים לב לסימן ולעצור במהירות באותה הדרך. כדאי לחזק את הקבוצה על הקפדה על הכללים ועל הצלחה בתרגיל, ואפשר גם להזמין את מי שרוצה מהילדים לעצור את הקבוצה בעצמו בדרכים יצירתיות. התרגיל מזרים אנרגיה לכל הגוף ומתרגל וויסות גופני. ניתן להוסיף מוסיקה קצבית.

חלק ב': שיתוף דרכי התמודדות עם אירועים מאתגרים

הזמינו את הילדים לדיון ובקשו מהם לשתף את הקבוצה באירועים מאתגרים שעמם התמודדו. אלו יכולים להיות אירועים יום יומיים (איחור להסעה, קושי בבחינה) או ביטחוניים (ריצה למקלט בלילה, יציאה אחה"צ לשחק כשלא בטוחים אם מסוכן).

בדקו איתם מה קרה באירוע ואחר כך התמקדו בדרכי ההתמודדות שלהם באמצעות השאלות: "מה עזר לכם?", "מה עשיתם?", וכדומה. הזמינו אותם לפרט כיצד פעלו, איך הרגישו ומה חשבו – וכיצד המחשבות והמעשים עזרו להם להתגבר על הקושי. דאגו ליצור שיח ללא שיפוטיות על דרך ההתמודדות והדגישו את החיובי בכל התמודדות. הסבירו כי עם קושי ואירועים מלחיצים אנו מתמודדים בכל מיני דרכים:

- דרך הגוף והרגליים: רצים, קופצים, בורחים, מסתתרים
- דרך הראש והמחשבה: מתכננים, בודקים, מחפשים מידע, מתייעצים
- דרך הלב והרגש: משתפים כשקשה, מבקשים עזרה, מציעים עזרה ומתחברים לאמונה
- דרך העיניים והדמיון: כשצריך לחכות, כשלא יודעים מה קורה, או סתם כשמשמעם – אפשר לדמיין אירועים משמחים שעוד יקרו.

הוסיפו כי אנו בוחרים בכל מיני דרכי התמודדות – לפי המצב והיכולת שלנו, ויכולים ללמוד דרכי התמודדות חדשות מהחברים בקבוצה.

רשמו על בריסטול את דרכי ההתמודדות השונות ותלו אותו על הקיר. בכל פעם שבה הילדים יספרו על דרך התמודדות חדשה, תוכלו להוסיף אותה לרשימה התלויה על הקיר. ולקבל השראה למגוון דרכי התמודדות נוספות.

חלק ג': אספו מחשבות חיוביות

ספרו לילדים על האופן שבו מחשבות חיוביות וטובות יכולות לחזק אותנו כשקשה לנו, והציעו להם כמה משפטים חיוביים לתרגול: "על הכול נתגבר", "נתאמץ ובסוף נצליח", "רק ביחד נתגבר על הכול" וכיוצא באלה.

שאלו את הילדים אילו משפטים מחזקים הם שומעים בבית, בסביבה ובבית הספר. גם את הרשימה הזו רשמו על בריסטול ותלו על הקיר. לסיום: הזמינו את הילדים לשתף במשפט שלקחו מהשיעור, או בהרגשה שחוו במהלך הפעילות.