

שם השיעור-

מטרת העל: החניכים יבינו שהם לא לבד בהתמודדות עם אתגרים, ויקבלו כלים מעשיים לחיזוק החוסן האישי והקבוצתי.

מטרות הביניים

החניכים יכירו אתגרים מרכזיים בשירות הצבאי.
החניכים ישתפו בחששות ובתחושות לקראת הגיוס.
החניכים ילמדו על מודל מעש"ה ויכירו דרכים וכלים להתמודד עם מצבי קושי ולחץ.

דגשים:

זוהי הסדנה האחרונה בתהליך חשוב לסגור את המעגל ולחבר לתובנות מהמפגשים הקודמים.

מערך השיעור:

שלב	תוכן
פתיחה	נשחק את המשחק "טוטאל כאוס": החניכים יושבים במעגל, אחד עומד במרכז. בכל פעם ששני חניכים מצטלבים במבט – הם צריכים לקום ולהחליף מקומות מבלי שהעומד באמצע יתפוס מקום. המנחה מדי פעם אומר "טוטאל כאוס" – ואז כולם חייבים לקום ולהחליף מקומות. עיבוד קצר: נשאל: - איך הרגשתם במהלך המשחק? - מה היה מאתגר או מבלבל? - איך המשחק הזה מזכיר את ההתחלה של השירות הצבאי? הסבר: המשחק מדמה את תחושת הכאוס, חוסר הוודאות וההתמודדות עם אתגרים שמאפיינים את תחילת השירות.

גוף נבקש מהחניכים לעמוד בשורה. המנחה מקריא היגדים, ומי שמסכים – צועד צעד קדימה. מי שלא – נשאר במקום. היגדים לדוגמה: • אני חושש מיום הגיוס. • אני מפחד שלא אתחבר לאנשים חדשים. • אני חושש מהאוכל הצבאי. • אני מפחד לישון עם עוד אנשים בחדר. • קשה לי לחשוב שלא אנהל את הל"ז שלי בעצמי. • אני חושש מהמשמעת הצבאית. לאחר כל היגד, מבקשים מחניך אחד לשתף למה צעד או למה נשאר במקום. בסיום מדגישים: מי שצעד הכי הרבה לא בהכרח יתקשה יותר – המטרה היא להכיר בקושי כדי שנוכל להתמודד איתו. המשך פעילות: נקרין את הסרטון על מודל מעש"ה (נספח א). לאחר מכן נשאל: • איך אתם הייתם נוהגים במקרה דומה? • מה היה אפשר לעשות אחרת? נציג את מודל מעש"ה ונבקש מהחניכים להמחיש כל שלב:	
נשב במעגל. כל חניך יאמר:	סיכום

• דבר אחד חדש שלמד מסדנאות החוסן. • דבר אחד שעוזר לו להתמודד במצבי לחץ או קושי. דברי סיום למנחה: נזכיר לחניכים שהם לא לבד כל אחד מתמודד עם אתגרים וחששות, וזה טבעי. יש תמיד למי לפנות – חברים, משפחה, מדריכים ומפקדים. החוסן מתפתח דווקא מתוך ההתמודדות, והאתגרים שבדרך הם חלק מהצמיחה האישית והבגרות לקראת השירות הצבאי.	
---	--

נספחים:

https://youtube.com/watch?v=TDLP_pTMB_U