

שם השיעור - סדנת חוסן 1

מטרת העל: חיזוק החוסן האישי של המלש"בים לקראת השירות הצבאי, ועידוד יכולת ההתמודדות עם מצבי לחץ ושינוי.

מטרות הביניים

1. יצירת מרחב בטוח בקבוצה.
2. התנסות בפעילות המדמה מצב של חוסר שליטה
3. היכרות עם מושגי חוסן ותגובות לחץ.
4. חיזוק תחושת המסוגלות האישית.

דגשים:

1. לקיים במקום פתוח – מגרש או חצר.
2. להכין את מסלול המכשולים מראש.
3. הפעילות היא חלק מתהליך של שלוש סדנאות.

מערך שיעור:

שלב	תוכן
פתיחה	החייל/ת מסביר/ה שהתלמידים עומדים לעבור סדנה ראשונה מתוך שלוש בנושא חוסן מנטלי. מחלקים לשתי קבוצות, ובכל קבוצה זוגות – אחד עם כיסוי עיניים ואחד רואה. המטרה: לעבור מסלול מכשולים בעזרת בן הזוג. בסבב ראשון מותר לדבר ולתת יד, בשני – רק יד, בשלישי – רק דיבור. במהלך הפעילות המדריך משנה את המסלול. הקבוצה שכל הזוגות בה מסיימים ראשונים – מנצחת.
גוף	שיחה עם הקבוצה: • איך הרגשתם כשלא ראיתם? • האם היה קל או קשה להיתמך באחרים?

- מה עזר להתמודד עם חוסר הוודאות? המדריך מסביר: הפעילות מדמה מצב של חוסר שליטה ולחץ – התמודדות שדורשת חוסן. הגדרת חוסן: חוסן הוא היכולת להתמודד עם קושי או לחץ, להמשיך קדימה ולא לוותר. שיחה קצרה: - למה חשוב לפתח חוסן? - איך הוא עוזר ביום-יום? הסבר על תגובות אפשריות ללחץ: לחימה (Fight): תגובה פעילה – התמודדות ישירה עם הקושי. בריחה (Flight): הימנעות מהקושי. קיפאון (Freeze): תגובה של תקיעה או חוסר פעולה. הדגשה: אין תגובה "נכונה", כל אחד מגיב אחרת. חשוב להכיר את עצמנו ולדעת לבקש עזרה כשצריך.	
המדריך מסביר שחוסן הוא יכולת שנבנית עם הזמן. כל אחד יכול לפתח אותה דרך התמודדות עם אתגרים. בסדנאות הבאות נעמיק בנושא ונלמד איך לחזק את החוסן בהקשר לחיים ולשירות הצבאי.	סיכום

עזרים:

- הגדרה כתובה של המושג חוסן.
- כיסויי עיניים.
- מכשולים למסלול (קונוסים, כיסאות וכד').

נספחים:

