

## שם השיעור: סדנת חוסן 1

משך: 45 דקות

**מטרת העל: חיזוק החוסן האישי בקרב מלש"בים לשם התמודדות מיטיבה עם כניסתם למסגרת הצבאית וצמצום הנזר ממסגרת זו.**

**מטרות ביניים:**

- יצירת "מרחב בטוח" בקבוצה.
- העברת פעילות בה המלש"בים יתנסו בפעילות בה נדרש חוסן
- הכרות והמשגת המושגים "חוסן", מודל בריחה, לחימה או קיפאון בהתמודדות עם לחץ חיזוק החוסן ותחושת המסוגלות של המלש"בים.

דגשים:

**רצוי שהפעילות תהיה במקום פתוח- מגרש/שדה/מקום פתוח אחר.**  
**הסדנה הינה סדנה מספר מתוך סדנאות אשר בונות תהליך.**  
**יש להכין את מסלול המכשולים מבעוד מועד.**

**מערך השיעור:**

| שלב          | תוכן                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>פתיחה</b> | <p>מתחילים בכך שהחייל/ת מרכזים את כולם במגרש, להגיד - היום אנחנו נעבור סדנה ראשונה מתוך שלוש סדנאות שמטרתן להכין אתכם לצבא.</p> <p>נספר להם שעכשיו תהיה תחרות בין שתי הקבוצות. מחלקים אותם לשתי קבוצות ובכל קבוצה יהיו זוגות, תלמיד אחד עם כיסוי עיניים ותלמיד אחד בלי. יהיה מסלול מכשולים שהוכן מבעוד מועד, התלמיד עם כיסוי העיניים יצטרך להיתמך על ידי זוגו ובכך לעבור את מסלול המכשולים. בהתחלה מותר לתת יד וגם לדבר, לאחר סבב אחד מקשים את המשימה בכך שמותר רק לתת יד ולאחר עוד סבב מותר רק לדבר. במהלך המסלול החייל ישנה את המסלול- להוסיף מכשולים, להוריד או סתם לשנות. תהיה תחרות בין שתי הקבוצות והקבוצה הראשונה שכל הזוגות בה מסיימים היא המנצחת</p> |
| <b>גוף</b>   | <p>מתחילים לדבר על מה היה במשחק: האם היה לך קל או קשה להישען? מי הרגיש בלבול? מה עוזר להתמודד עם התחושה הרעה? משהו הרגיש לחץ?</p> <p>החייל/ת יסביר - בתחרות שהייתה עכשיו התמודדתם עם מצב של בלבול וזה דרש ממכם לסמוך על החבר שלידכם. לא יכולתם לראות את הדרך, לא יכולתם להסביר אותה כמו שצריך ועדיין התמודדתם עם המשחק ולא ויתרתם- מה שמראה על חוסן.</p> <p>לאחר מכן החייל ישאל: מי מכיר את המושג חוסן? החייל ידבר על המושג חוסן.</p>                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <p>חוסן הגדרה- חוסן הוא היכולת להתמודד עם דברים שקשה לכם איתם, אכזבות או מצבים מלחיצים ולהמשיך קדימה בלי לוותר. זה אומר שגם כשקשה- מצליחים ומנסים, לחשוב מה אפשר לעשות ולמצוא את הדברים הטובים בכם.</p> <p>מדברים עם התלמידים על המושג חוסן: למה צריך אותו? איך הוא עוזר לנו להתמודד בחיי היומיום?</p> <p>החייל אומר: גם במשחק שעשינו התמודדנו עם לחץ ודברים קשים. במצבי הלחץ דרוש חוסן כדי להתמודד איתן, יש כמה סוגי תגובה ללחץ שכולן לגיטימיות להרגשה וקורות לכל אדם.</p> |                     |
| <p>החייל יסביר שחוסן זה דבר שמתפתח עם הזמן, לוקח זמן לפתח אותו ותמיד אפשרי לעבוד ולפתח אותו. בסדנאות הבאות נלמד ונרחיב יותר על נושא החוסן גם בהקשר החיים וגם בהקשר הצבא ונלמד כיצד להשתמש בו</p>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>סיכום</b></p> |

**עזרים: מרחב גדול שאפשר לשחק בו את המשחק, מכשולים למיניהם למסלול- קונוסים, כיסאות וכו'.**

**נספחים: אין**