

שם השיעור: סדנת חוסן 3

משך: 45 דקות

מטרת העל: החניכים ידעו שהם לא לבד ויקבלו כלים להתמודדות עם אתגרים

מטרות ביניים: החניכים יכירו אתגרים בשירות הצבאי החניכים ישתפו בחששות שלהם החניכים יכירו כלים שיעזרו לפתח חוסן

דגשים: פעילות האחרונה והמסכמת של 2 מפגשים להשגת המטרה הכוללת

מערך השיעור:

שלב	תוכן
פתיחה	נשחק את המשחק רגליים עיניים. כולם יושבים במעגל, ואומרים את המילה רגליים. בזמן הזה כולם צריכים להסתכל על הרגליים. ואז אומרים עיניים, וכולם צריכים להסתכל על העיניים של כולם. בכל פעם שהמבטים של שניים מהאנשים שיושבים במעגל מצטלבים הם צריכים לקום ולהחליף מקומות אחד עם השני. המטרה היא שלא יתחלפו יותר מזוג אחד של אנשים. נסביר: המשחק יכול לדמות לנו את החוויה הצבאית ובמיוחד את ההתחלה שלה: כאוס, בלגן, תחושת אי ודאות והרבה אתגרים שמציפים אותנו ואנחנו צריכים להתמודד עם כולם.
גוף	מבקשים מכולם לעמוד בשורה, המנחה יקריא היגד ומי שמסכים ייקח צעד קדימה, מי שלא נשאר לעמוד במקום. ההיגדים: כל מי שמפחד מיום הגיוס כל מי שמפחד שלא יצליח לדבר עם אנשים חדשים מי שמפחד לירות בנשק כל מי שפחד שהאוכל בצבא יגעיל אותו כל מי שמפחד להרגיש לא בנוח עם המדים לישון מחוץ לבית עם עוד אנשים בחדר/באוהל לישון במיטה שהיא לא שלי

לא לנהל את הל"ז שלי כמעט בכל מתי אוכלים, מתי ישנים, מתי עובדים ומתי נחים... לא להיות בקשר רצוף עם שאר העולם כמו משפחה, חברים, בן/בת זוג לא להיות עם הפאלפון למעט זמן מוגדר ביום-יום לא להחליט החלטות לגבי עצמי (לדוג' מתי אני ישן/אוכל/רץ וכו') התמודדות עם משמעת וחוקים. אחרי כל היגד נבקש כל פעם מחניך אחר שצעד/לא צעד להרחיב קצת על למה הוא חושש/ לא חושש מאתגר מסוים שיפגוש אותו, בסוף נבקש שישימו לב כמה הם צעדו ונדגיש שמי שהלך קדימה הכי הרבה, לא אומר שיהיה לו הכי קשה בצבא, נזכיר שבשביל להתמודד עם קשיים הדבר הראשון שאנחנו צריכים לעשות זה להכיר בהם בשביל להתמודד איתם. בעזרת הסרטון הבא: https://youtu.be/TDLP_pTMB_U?si=CJJ3lqeo1TAtgMTw ננסה להסביר לחניכים את מודל מעשה. שואלים אותם ואת הקבוצה איך לדעתם הם היו מגיבים בסיטואציה כזאת? מה היה אפשר לעשות אחרת? ומציגים להם את מודל מעש"ה. מודל מעשה הוא תוכנית שנועדה לעזור לטפל באנשים בלחץ וחרדה לפי שלבים מסודרים. מבקשים מהחניכים להתנדב, נותנים להם להקריא כל פעם את הסבר של מעש"ה, ולהדגים בסיטואציה שהם נמצאים בה. האותיות וההסברים נמצאים בנספח א'.	
לסיכום נשב במעגל, כל חניך יגיד דבר חדש שהוא למד מסדנאות החוסן, ודבר אחד שעוזר לו במצבי לחץ ומקרים קשים ומבלבלים.	סיכום

עזרים:

נספחים:

נספח א:

מ – מחויבות:

כשמישהו מאוד מפחד, חשוב שירגיש שהוא לא לבד. אז אומרים לו משהו מרגיע כמו:
"אני כאן איתך. אני לא הולך. אתה בטוח עכשין"

ע – עידוד:

במקום להגיד לו רק "הכול בסדר", עוזרים לו לעשות משהו קטן. כשעושים משהו, הפחד נרגע.
אפשר להגיד לו:
"בוא תעזור לי רגע. תדבר עם האנשים פה ותגיד להם להתקשר הביתה ולהגיד שהכול בסדר."

ש – שאלות שמפעילות חשיבה:

כשמישהו מאוד מפוחד, לא מדברים איתו על רגשות. לא אומרים לו "זה בסדר שאתה בוכה" או "זה טבעי שאתה מפחד". במקום זה שואלים שאלות שגורמות לו לחשוב רגע.
לדוגמה:

"כמה אנשים אתה רואה לידך?"

"אתה יכול לספור אותם בשבילי?"

"עוד כמה דקות יבואו לקחת אותך?"

ככה המוח חושב והלב נרגע.

ה – הבניית האירוע:

מסבירים לו בצורה פשוטה מה קרה, וחשוב להגיד לו שהכול נגמר.

אפשר להגיד:

"לפני כמה דקות היה משהו מפחיד. עכשיו כבר הגיעו אנשים שעוזרים, והאירוע נגמר. אתה בטוח עכשיו והכול מאחוריך"