

שם השיעור: מעבר בין האזרחות לצבא

משך: 75 דקות

מטרת העל:

החניך יבין את תהליך ההסתגלות לגיוס לצה"ל כחוויה מורכבת הכוללת חוסר ודאות, ירידה זמנית בתחושת המסוגלות ועלייה מחודשת וירכוש כלים פרקטיים לחיזוק החוסן האישי בהתמודדות עם המעבר.

מטרות ביניים:

1. החניך יזהה את האתגרים המרכזיים במעבר מהאזרחות לצבא (אובדן שליטה, מסגרת נוקשה, סמכות, ניתוק מהסביבה המוכרת).
2. החניך יתנסה בתחושת חוסר ודאות וילמד לפרש אותה מחדש.
3. החניך יזהה דרכי התמודדות שונות במצבי לחץ.
4. החניך יגבש לעצמו לפחות 2 עוגנים אישיים להתמודדות בתחילת השירות.

דגשים:

- חוויה לפני הסבר.
- לא להקליל את הקושי, אבל גם לא להפחיד.
- להחזיק שיח אמיתי, לא תיאורטי.
- לעבד כל שלב בצורה קצרה ומדויקת.

מערך שיעור:

שלב	תוכן
פתיחה	<p>החיילת כותבת על הלוח מה הדבר שהכי מטריד אותך לקראת הגיוס לצבא אבל אתה לא אומר בקול? כל מלש"ב כותב את התשובה על פתק אנונימי.</p> <p>החיילת מבצעת הקראה של חלק מהתשובות באופן אנונימי על מנת לחבר את החניכים למכנה משותף.</p> <p>החייל אומר את המשפט הבא: מה שמפחיד אתכם עכשיו קורה כמעט לכולם בהתחלה.</p>
גוף	פעילות 1 הסיפורי מעבר נספח 1

מהלך:

חלוקה לקבוצות. כל קבוצה מקבלת סיטואציה אמיתית מהגיוס (למשל יום ראשון בצבא, תחושת בדידות, קבלת משימה לא ברורה, מפגש ראשון עם מפקד).

משימה:

לענות:

1. מה החייל מרגיש?
2. מה הוא עלול לחשוב על עצמו?
3. מה יכול לעזור לו להחזיק מעמד באותו רגע?

שיתוף קצר במליאה

מיקוד עיבוד:

הדגשה שהחוויה הראשונית לרוב כוללת בלבול רגשי ומחשבתי וזה נורמלי.

פעילות 2 פירוק הפחדים המרכזיים נספח 2

מהלך:

עבודה בקבוצות לפי נושאים:

- סמכות ומפקדים
- לחץ חברתי
- געגועים לבית
- תחושת מסוגלות (אני לא מספיק טוב)

משימה לכל קבוצה:

- מה הפחד האמיתי מאחורי הנושא?
- איזו מחשבה מחלישה עולה שם?
- איזו מחשבה/תגובה יכולה לחזק במקום?

שיתוף קצר

דגש:

לא למחוק פחדים, אלא להבין אותם ולתרגם אותם להתמודדות.

פעילות 3 בניית עוגני חוסן אישיים

עבודה אישית:

כל חניך ממלא לעצמו:

- מה מרגיע אותי כשאני בלחץ.
- מה מחזק אותי כשקשה לי.
- מי/מה מחזיר אותי לקרקע.

<ul style="list-style-type: none"> משפט שאני רוצה לזכור בתחילת השירות. <p>אם יש זמן: שיתוף וולונטרי של תובנה אחת.</p> <p>מיקוד: יצירת כלים אישיים ולא כלליים.</p>	
<p>סיכום חד וברור:</p> <ul style="list-style-type: none"> גיוס זה לא מעבר חלק זה מעבר שעלול להיות מאתגר מי שמצליח לא מי שלא נופל, אלא מי שמבין מה קורה לו כשהוא נופל. חוסן זה לא להימנע מקושי זה לדעת להישאר בתוכו. משפט סיום ללוח: לא שולטים בהתחלה לומדים להחזיק אותה. 	<p>סיכום</p>

נספחים:

נספח 1

<p>כרטיס 1 – יום ראשון בבסיס </p> <p>אתה מגיע לבסיס בפעם הראשונה. אתה לא מכיר אף אחד לא מבין איפה להיות, ומקבל הוראות שאתה לא לגמרי מבין.</p> <p>מה אתה מרגיש? ▶</p> <p>מה עובר לך בראש על עצמך? ▶</p> <p>מה יכול לעזור לך להחזיק ברגע הזה? ▶</p>	<p>כרטיס 2 – תחושת בדידות </p> <p>עברו כמה ימים. נראה שכולם כבר מצאו חברים, ואתה עדיין מרגיש בצד.</p> <p>מה אתה מרגיש? ▶</p> <p>איזו מחשבה מחלישה עלולה לעלות? ▶</p> <p>מה פעולה קטנה שיכולה לשנות את המצב? ▶</p>
<p>כרטיס 3 – מפקד קשוח </p> <p>המפקד שלך מדבר בטון חד, לא מסביר הרבה, ואתה מרגיש שהוא "עליך".</p> <p>מה אתה מרגיש? ▶</p> <p>איך אתה מפרש את ההתנהגות שלו? ▶</p> <p>מה דרך הסתכלות אחרת שיכולה לעזור לך להתמודד? ▶</p>	<p>כרטיס 4 – תחושת כישלון </p> <p>קיבלת משימה ולא הצלחת לבצע אותה כמו שצריך.</p> <p>מה התחושה הראשונית? ▶</p> <p>מה אתה אומר לעצמך בראש? ▶</p> <p>איך אפשר להגיב אחרת כדי לא להישבר מזה? ▶</p>

<p>סמכות ומפקדים</p> <p>מה הפחד האמיתי מאחורי הנושא? </p> <p>איזו מחשבה מחלישה עולה שם? </p> <p>איזו מחשבה/תגובה יכולה לחזק במקום? </p>	<p>לחץ חברתי</p> <p>מה הפחד האמיתי מאחורי הנושא? </p> <p>איזו מחשבה מחלישה עולה שם? </p> <p>איזו מחשבה/תגובה יכולה לחזק במקום? </p>
<p>געגועים לבית</p> <p>מה הפחד האמיתי מאחורי הנושא? </p> <p>איזו מחשבה מחלישה עולה שם? </p> <p>איזו מחשבה/תגובה יכולה לחזק במקום? </p>	<p>תחושת מסוגלות (אני לא מספיק טוב)</p> <p>מה הפחד האמיתי מאחורי הנושא? </p> <p>איזו מחשבה מחלישה עולה שם? </p> <p>איזו מחשבה/תגובה יכולה לחזק במקום? </p>
<p>משימה לכל קבוצה: מה הפחד האמיתי מאחורי הנושא? איזו מחשבה מחלישה עולה שם? איזו מחשבה/תגובה יכולה לחזק במקום? </p>	

עזרים נדרשים לשיעור:

- דפים מודפסים (נספחים)
- כלי כתיבה לכל חניך
- כרטיסיות גזרות מראש
- לוח וטושים
- שעון/טלפון לניהול זמנים
- (אופציונלי) מעטפות/פתקים לפתיחה אנונימית