

שם השיעור: חוסן בתוך שינוי עקומת ההסתגלות ככלי להבנת עצמי

כיתות: י-יב

משך: 90 דקות

מטרת העל:

החניך יזהה את מיקומו על עקומת ההסתגלות ויבין כיצד ההתמודדות עם שלבי התהליך מחזקת את החוסן האישי שלו.

מטרות ביניים :

1. החניך יזהה את שלבי תהליך ההסתגלות.
2. החניך יבין את החוויה הרגשית בכל שלב.
3. החניך יקשר בין קושי בתהליך לבין בניית חוסן אישי.
4. החניך יזהה כוחות וכלים אישיים שעוזרים לו להתמודד.

דגשים:

- לשים דגש על שיח אישי ולא רק ידע.
- לנרמל קושי אך לא להקטין אותו.
- לאפשר שיתוף אך לא לכפות.
- להדגיש: חוסן נבנה דווקא בקושי.

מערך שיעור:

שלב	תוכן
פתיחה 15 דקות	<p>שיתוף חוויות: שאלי:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ספרו על התחלה חדשה שחוויתם (בית ספר, מעבר דירה, מסגרת חדשה) • מה הרגשתם בהתחלה? • מה השתנה אחרי כמה ימים? <p>כתבי על הלוח רגשות שעולים: לחץ, בלבול, התרגשות, עייפות, פחד, חוסר ביטחון, סקרנות שאלי:</p> <ul style="list-style-type: none"> • למה לדעתכם אנחנו מרגישים כמה רגשות במקביל? • למה גם התחלה טובה יכולה להרגיש קשה?
	<p>חשוב: תחילת דרך חדשה שווה גם הזדמנות וגם קושי. זה לא סותר זה חלק מהתהליך.</p>

<p>מעבר לנושא: מה שאתם מתארים הוא תהליך הסתגלות וזה קורה גם כאן.</p>	
<p style="text-align: right;">גוף 65 דקות</p> <p style="text-align: center;">שלב 1 בניית הגרף:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ציור גרף הסתגלות ריק על הלוח. ● פיזור כרטיסיות של שלבים. ● החניכים מסדרים על הגרף לפי דעתם. ● דיון קצר ותיקון. <p style="text-align: center;">שלב 2 הסבר השלבים"</p> <p>מעבר על השלבים תוך שיח:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● הלם ● התנגדות ● ירידה במצב רוח ● השלמה ● בדיקה ● משמעות ● התפתחות <p>דגש תוך כדי:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● שאלי מי חווה את זה? ● חיבור למציאות שלהם <p style="text-align: center;">שלב 3 חיבור לחוסן:</p> <p>שאלות מנחות:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● איפה הכי קשה בגרף? ● איפה הכי קל לוותר? ● מה גורם לאנשים להיתקע שם? <p>עכשיו הובילי להבנה:</p> <p>מה שעוזר לנו לעבור את השלבים האלה זה חוסן.</p> <p style="text-align: center;">הגדרה עמוקה יותר לחוסן:</p> <p>חוסן הוא היכולת להמשיך לנוע קדימה גם כשלא נעים, לא ברור, ולא קל.</p> <p>חידוד חשוב:</p> <p>חוסן זה לא, לא לפחד או לא להישבר. חוסן זה כן להרגיש קושי ולהמשיך.</p>	

משפט מפתח ללוח:

חוסן נבנה דווקא בשלבי ההתנגדות והירידה

שלב 4 עבודה אישית:

כל חניך כותב:

1. באיזה שלב אני נמצא עכשיו?
2. מה אני מרגיש בימים האחרונים?
3. מה הכי קשה לי כרגע?
4. מה עוזר לי לא לוותר?
5. איזה כוח בי עוזר לי להתמודד?

שלב 5 שיתוף ודין:

- שיתוף (בהתנדבות)
- שאלות:

מי מרגיש בתחילת הדרך?

מי כבר מרגיש שינוי?

מה מחזיק אתכם?

דגש: שונות בין אנשים היא טבעית

שלב 6 תרגיל בזוגות:

כל זוג משתף:

- קושי אחד
- הצלחה אחת

בן הזוג מוסיף:

- חוזקה שהוא מזהה בו.

חיזוק תחושת מסוגלות.

סיכום
10 דקות

שאלו:

- איפה אתם על הגרף עכשיו?
- מה לקחתם מהשיעור?

מסרים מרכזיים (לכתוב/להדגיש):

אתם לא רק מסתגלים אתם בונים חוסן. בנוסף חשוב גם להבין קושי הוא חלק מהתהליך, לא סימן לכישלון. השינוי כבר קורה, גם אם עדיין לא רואים אותו

העמקה אחרונה:

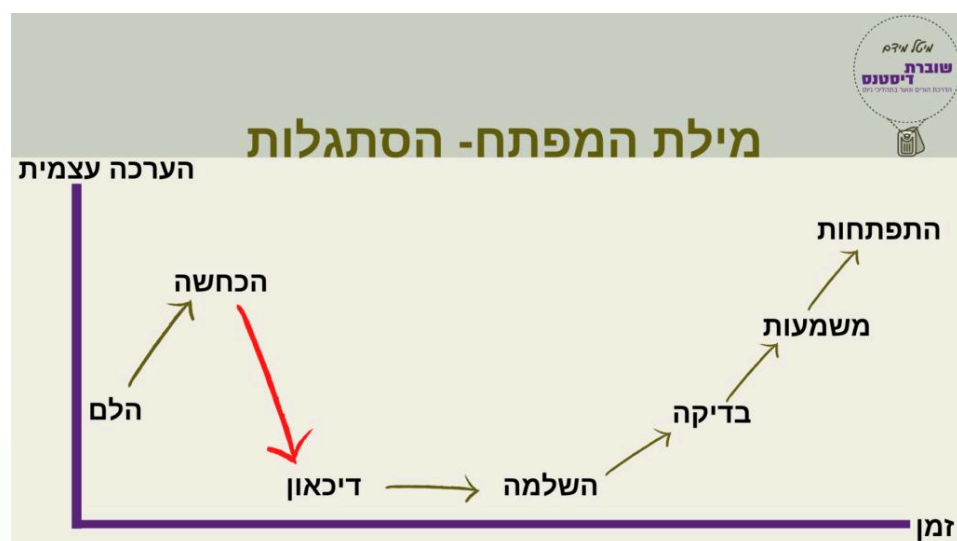
השלב שבו הכי קשה הוא גם השלב שבו קורה השינוי הכי משמעותי.

נספחים:

כרטיסיות שלבי הסתגלות:

- הים
- התנגדות
- ירידה במצב רוח
- השלמה
- בדיקה
- משמעות
- התפתחות

להדפיס:





השלחה **הלים**
בדיקה **הנחשה**
חששות **דינאון**
התפתחות

עזרים:

- לוח + טוש.
- כרטיסיות שלבי הסתגלות.
- סלוטייפ.
- דפים ועטים לחניכים.