

שם השיעור: מסע חוסן התבוננות אל מול עצמי

כיתות: י-יב
משך: 90 דקות

מטרת העל:

פיתוח תחושת חוסן אישי וקבוצתי בקרב בני נוער, דרך התנסות חווייתית המדמה מסע מאתגר, תוך חיזוק יכולת התמודדות עם קשיים, קבלת החלטות ושיתוף פעולה.

מטרות ביניים:

1. התלמידים יזהו מהו חוסן אישי וכיצד הוא בא לידי ביטוי בחייהם.
2. התלמידים יתנסו בהתמודדות עם אתגרים מדומים תחת לחץ זמן וקבוצה.
3. התלמידים יחוו את חשיבות התמיכה החברתית והובלה אישית.
4. התלמידים יפתחו שפה רגשית סביב התמודדות עם קושי.

דגשים:

- יש לשמור על אווירה בטוחה ולא תחרותית מדי.
- הדגש הוא על תהליך ולא על הצלחה.
- החייל/המלווה משמש דמות תומכת ולא שופטת.
- עידוד שיח רגשי לאורך הפעילות.
- התאמה לרמת הכיתה ולדינמיקה קבוצתית.
- מעביר השיעור צריך להעביר אותו בצורה סמכותית דמויית מפקד בצבא.

מערך שיעור:

שלב	תוכן
<p>פתיחה 20 דקות</p>	<p>מעביר השיעור נכנס לכיתה ואומר בקול סמכותי: "היום אתם לא כיתה. אתם צוות במסע חוסן. במסע הזה לא נמדדת הצלחה, נמדדת יכולת" חלקו את הכיתה ל-5-6 צוותים והגדירו תפקידים לתלמידים. שאלה לפתיחה: מה זה חוסן בשבילכם כשאתם מתמודדים עם קושי אמיתי, לא כשזה רק רעיון?</p>

גוף
50 דקות

שלב 1 פתיחה: תדריך יציאה

החייל נכנס ואומר

היום אתם לא כיתה. אתם צוות שנכנס למסע חוסן.
במסע הזה לא בודקים מי הכי חזק, אלא מי נשאר מתפקד כשקשה.

חלוקה לצוותים:

5-6 תלמידים בכל צוות

חלוקת תפקידים בתוך כל צוות:

- מפקד צוות (מוביל החלטות)
- אחראי זמן
- אחראי תקשורת (מדבר מול המפקד)
- מבצע (מבצע משימות בפועל)
- משקיף (רושם מה קורה)

הצגת חוקי המסע:

- אין ויתור באמצע משימה.
- החלטות מתקבלות בתוך צוות.
- כל צוות עובד תחת זמן מוגבל ושינויים.

שלב 2 המסע מתחיל (תחנה 1):

משימה:

פתרון משימה מורכבת תחת עומס משתנה.

נותנים להם פאזל קשה (נספח 1)

אבל:

במהלך המשימה המפקד מכניס שינויים:

- יש לכם עכשיו 5 דקות פחות
- אחד הצוותים צריך לעבור מקום
- אסור לדבר למשך 2 דקות
- מעכשיו רק המפקד מדבר

מה בודקים פה:

איך הם מגיבים לשינוי

מי נשבר / מי מחזיק

האם יש פאניקה או סדר

שלב 3 אירוע עומס(תחנה 2)

פה נכנס אלמנט חזק יותר.

כל צוות מקבל אירוע חיים מציאותי (כרטיס מצב):

לדוגמה:

- נכשלת במבחן חשוב ויש לחץ בבית
- חבר קרוב התרחק ממך
- את/ה מרגיש עומס נפשי ולא מצליח לתפקד
- יש תחושת כישלון מתמשכת

המשימה:

לבנות תוכנית תגובה ב-3 שלבים:

1. מה קורה לי עכשיו?
2. מה אני עושה מיידית?
3. מה יכול לעזור לי לטווח ארוך?

אבל:

המפקד כל הזמן מוסיף עומס:

- יש לכם רק 7 דקות
- אתם חייבים להגיע להסכמה אחת בלבד
- רק אדם אחד מציג

משימה בלתי פתירה: (תחנה 3)

הרעיון:

הצוותים מקבלים משימה שנראית אפשרית, אבל בפועל אי אפשר לפתור אותה בלי כלי חיכוך (טלפון/תרגום אונליין) בזמן הנתון.

המטרה: לייצר חוויה מבוקרת של:

- תסכול
- חוסר ודאות
- ניסיון להיאחז בפתרונות לא קיימים
- ואז הבנה על תלות, שליטה וחוסן

ההנחיה (מה שהחייל אומר):

עכשיו אתם נכנסים לשלב האחרון של המסע.
זה שלב שלא כל צוות מצליח לעבור אותו.

יש לכם 10 דקות לפתור משימה אחת.
אין הסברים נוספים. אין עזרה.

המשימה עצמה:

כל צוות מקבל דף עם משפט בשפה זרה + דרישה לפענח אותו ולנסח מסר חוסן.

לדוגמה: 不做事的人不会犯错。不犯错的人一无所知.

ואז משימה:

1. תתרגמו את המשפט.
2. תנסחו ממנו מסר אחד לחיים של צוות לוחץ.

אבל הקאץ (העיקר פה):

אין מילון, אין הקשר, אין עזרה מהחייל, אין רמזים.

הם מתחילים לנסות:

לנחש, להמציא, לפרק מילים, להתווכח בקבוצה...

ובפועל הם לא מצליחים באמת להגיע לתשובה נכונה בזמן.

מה קורה בפועל בכיתה:

- חלק יתעצבנו
- חלק ינסו לפרוץ פתרון
- חלק יוותרו מהר
- חלק יובילו תסכול קבוצתי

עצירת פעילות (חשוב מאוד טוויסט)

<p>אחרי 10-12 דקות החייל עוצר ואומר: עצרו. לא הייתם אמורים באמת להצליח בזה לבד בזמן הזה. ואז מגלה: המשפט אומר: מי שלא עושה לא טועה. ומי שלא טועה לא יודע כלום. עיבוד מיידי (חיבור לחוסן): שאלות:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● מה הרגשתם כשלא הצלחתם? ● איך הקבוצה התנהגה כשהייתם תקועים? ● מה זה עושה לנו כשאנחנו מרגישים שאין פתרון? ● מה ההבדל בין אין לי פתרון כרגע לבין אין פתרון בכלל? <p>המסר החינוכי (הדגש של החייל):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● חוסן לא אומר שאני תמיד מצליח לפתור. ● חוסן אומר שאני נשאר בתוך הקושי בלי להתפרק. ● ותמיד יש נקודה שבה צריך עזרה / פרספקטיבה אחרת. 	
<p>סיכום עיבוד חוסן החייל מוריד טון ואומר: עכשיו בואו נדבר על מה שקרה פה באמת. שאלות עיבוד:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● מתי הרגשתם תקועים? ● איך הקבוצה התנהלה כשלא הייתה תשובה? ● מה עשיתם כשלא הצלחתם לפתור? ● מי ויתר מהר ומי המשיך? ● מה זה אומר על חוסן? <p>מסר מסכם: חוסן זה לא לדעת תמיד את התשובה. חוסן זה להמשיך לתפקד גם כשאינן תשובה. סגירה אישית:</p>	<p>סיכום 20 דקות</p>

כל תלמיד כותב:

בפעם הבאה שאני נתקע אני אזכור ש...

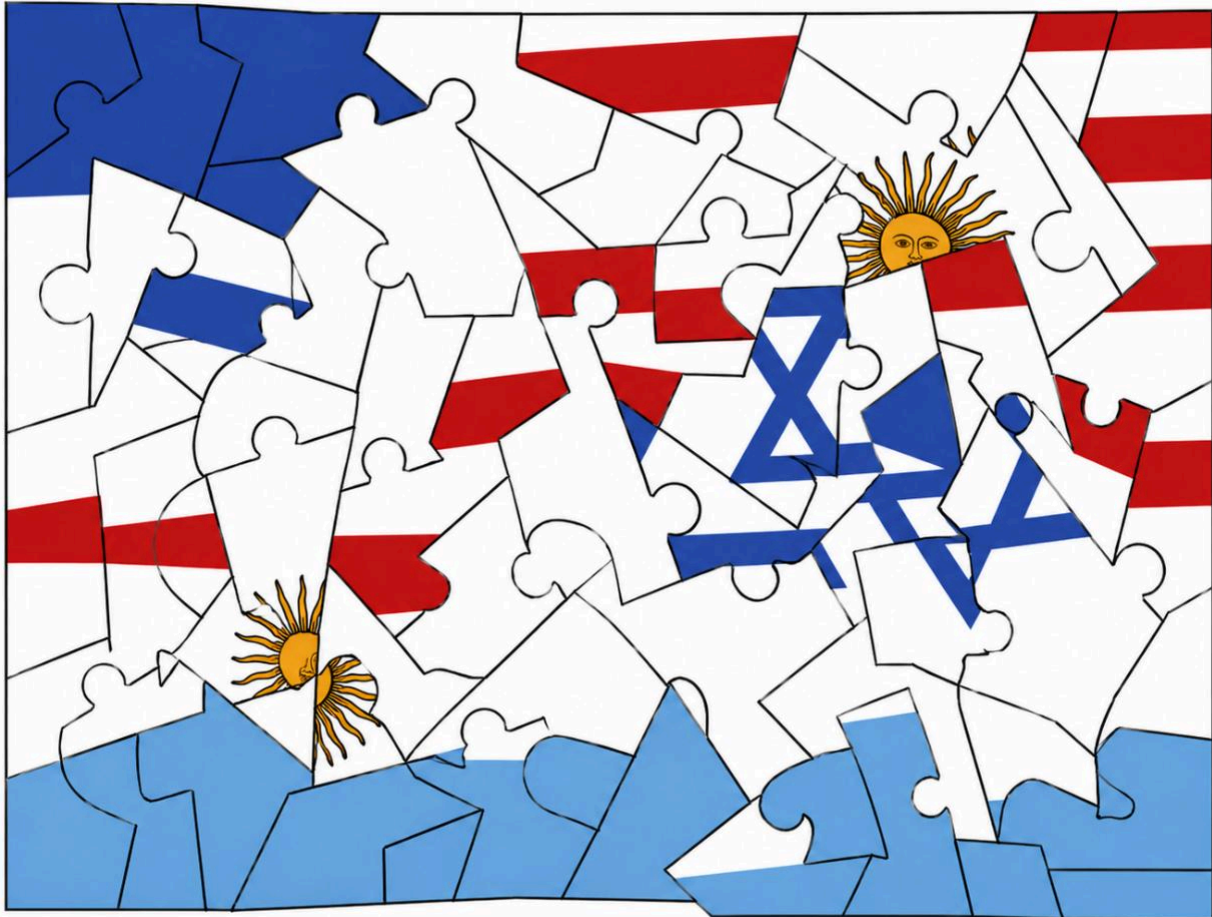
נספחים:

כרטיסי סיטואציות (לתחנה 2)

1. לחץ בלימודים.
2. ריב עם חבר/ה.
3. תחושת כישלון.
4. פחד מהצגה מול כיתה.

נפסחים למטה:

תחנה 1:



עזרים:

- כרטיסי משימה מודפסים
- טיימר
- לוח/בריסטולים
- דפי כתיבה אישיים
- אביזר לדמות החייל (כובע/סמל/כרטיס זיהוי)
- מוזיקת רקע לאתגרים (אופציונלי)



יחידת ההכנה לצוה"ל
בונים דור