

מפגש תצא"מ בעת לחימה

מבוא למנחה

המפגש מנסה לחזק את החוסן של המשתתף דרך 3 מענים: איורור רגשי, נרמול, הנעה לפעולה.

אורור רגשי



כרגע אנחנו עדיין בתוך האירוע. עובר עלינו הרבה, מזמינים את המשתתף להניח משהו ממה שעובר עליו בתוך הקבוצה. אנחנו לא מזמינים לשיתוף רגשי מעמיק ברגשות, בפחדים או בתמונות שיושבות על הלב. ההזמנה היא לשיתוף בתחושה או בחוויה, במה שאני עושה או לא עושה בבית, במה שעושה לי טוב וכו'. [ההצעה היא להשתמש במשחק/ דימויים או כלים נוספים שמרחיקים. מצורף בהמשך].

נרמול



- אתה לא לבד
- זה הכי נורמלי להרגיש לא נורמלי.
לעזור לתלמיד להמשיג ולהבין מה הוא מרגיש. לתת לגיטימציה לתחושות המבולבלות והלא ברורות שמאפיינות את הימים האלו. ולדעת שגם חברי קבוצה נוספים מרגישים כמוהו.

לשיים את התחושות

המנחה יעזור לתלמיד לתת שם לתחושה שלו (נתינת השם הופכת את התחושה לעוד אחת מתחושות נוספות שהוא מרגיש וגם מפרידה אותו מהתחושה מ: אני מסתובב כל היום במחשבות שיכולים להיכנס לי הביתה. ל: כמו הרבה אחרים אתה מרגיש חלק מהזמן או הרבה מהזמן פחד. שים לב שלפטר-מים מרגישים את הפחד מאוד חזק ולפעמים פחות. שיכולים להיות זמנים שמרגישים גם דברים נוספים חוץ מפחד).

אתה לא לבד ולא היחיד שמרגיש כך

חשוב לעודד את המשתתפים להדהד למשתתף שהוא לא לבד בתחושות שלו. כל רגש בתקופה כזאת הוא הגיוני, יש כאלו שידברו את הפחדים, אדישות, זעם וכו' שהם מרגישים אבל גם מי שלא מרגיש משהו מהם.



עוגנים.

להחזיר את הבהירות והבטחון בכוחות של התלמיד/ה, בשליטה על חייו, במבנים המוכרים: מורה (מבוגר משמעותי), חברים לכיתה, קח"ל.

יש הרבה דברים בשליטתי.

לחזק התנהגויות יומיומיות שמייצבות: סדר יום, אוכל, שינה. ועשייה שמייצרת הפגה, הנאה ומשמעוּת: עיסוק בתחביב, יצירת קשרים חברתיים (פיזיים או בטלפון), התנדבות, ספורט. הימנעות מהתנהגויות שמוסיפות לחץ וחרדה.

יש מה לעשות גם מול רגשות וקושי.

גם מול קושי שמשותף מעלה: לא נרדם, לא מפסיק לדמיין וכו', לעזור למצוא את הכוחות הקיימים ולחשוב מה ניתן לעשות.

למשל: לא נרדם. מה אתה יכול לעשות? לעבור חדר, לא לראות מסך שעה לפני שהולכים לישון, להוריד קפה מהערב וכו'.

מבנה מפגש

חלק 1 - אזור רגשי, תפקיד המנחה לשיים רגשות ולנרמל.

אופציה 1-

הרוח נושבת

- הרוח נושבת לכל מי שאכל ארוחה בריאה היום.
- הרוח נושבת לכל מי שבכה/ שרצה לבכות היום.
- הרוח נושבת לכל מי שמרגישה שנגמר לה האוויר.
- הרוח נושבת לכל מי שעשה משהו טוב לטובת מישהו אחר היום.
- הרוח נושבת לכל מי שעשה ספורט.. וכו'

אופציה 2-

סבב קלפי מה שלומך. לחצו כאן למעבר <<

אופציה 3-

'אני מרגיש כמו'

להשתמש בדימוי של חייה והמקום בו היא נמצאת: חיה בג'ונגל, דג באקווריום.

'אני מרגיש גם וגם'

לבקש לשתף ב2 רגשות שהם סותרים:

מפחד וגם יודע שזה לא חזק.

מבולבל (לא יודע איזה יום היום) אבל יש דברים שעושה קבוע.



רשת אמית חובבת מוחלוקת אור
מחודת הביטחון והמשפחות

חלק 2 - קרקוע

דבר אחד ביום שאני עושה ונותן לי כוח/ משהו כיף שעשיתי היום?

משמעות

משהו שעשיתי בשביל מישהו אחר?

מי או מה נותן לך כוח? איזה דברים אתה מגלה על עצמך, על המשפחה או בעם שנותנים לך כוח?

איך אנחנו בכיתה יכולים לעזור אחד לשני?

איך אנחנו כיחידים וכקבוצה יכולים להירתם לטובת מי שצריך אותנו (להתקשר לתלמידים משדרות וכו').

ל'מתקדמים'

שתפו במשהו שמאתגר אתכם ביום ואיך אתם מתמודדים איתו?