

<p>1. איורור רגשות וכירמול מחשבות, רגשות, התנהגות 2. ארגון המחשבות והדאגות במטרה להגביר את השליטה ולהפחית רגשות קשים/ דאגות שלא בשליטה</p>	<p><b>מטרות</b></p>
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש - אפשר טקס פתיחה קצר: כל משתתף מספר במילה על המחשבה שליוותה אותו למפגש/ משלים את המשפט: אני היום... (רגשות/ תחושות). לדוגמה: אני היום רגיל/ אופטימי/ עייף... המנחה גם יכול להתייחס ולשאול (את/ה יכול/ה להגיד לנו משהו על זה?)</p>	<p><b>טקס פתיחה/ זמן מעבר</b></p>
<p>שלום לכולם, אנחנו נמצאים בימים לא רגילים בלשון המעטה. אנחנו נפגשים בזום/ בכיתה אחרי שלא נפגשנו פיזית זמן מה. התצא"ם, כתוכנית להתבוננות והיכרות עם עצמנו ממשיך ללוות אותנו, ואנחנו נקדיש את המפגשים הקרובים להתבוננות על עצמנו במצב של המלחמה. במפגש שלנו היום נדבר על הרגשות, התחושות, הדאגות וההשפעה שלנו.</p>	<p><b>שער כניסה גשר למשתתפים</b></p>
<p><b>מה אני מרגיש/ה?</b> נזמין את התלמידים למצוא להם בחדר פינה שנעים להם להיות בה ולשבת. נבקש מהם לכתוב על דף את המחשבות שלהם לאחרונה: <input type="checkbox"/> מחשבות מדאיגות/ עצבות/ חששות <input type="checkbox"/> מחשבות נעימות/ מחזקות/ ממלאות <input type="checkbox"/> סתם מחשבות- נייטרליות, יומיומיות  (אפשר בחלקים שונים של הדף/ לכתוב בצבעים שונים/ פתק צבעוני אחר לכל סוג מחשבה). נרוקן את הראש ממחשבות ונשים אותן על הדף. לאחר כמה דקות של כתיבה, נזמין אותם להתחלק לזוגות/ שלישיות ולשתף את החברים במחשבות שלהם.</p>	<p><b>התנסות</b></p>
<p><input type="checkbox"/> לאחר הכתיבה- מה אתם רואים מהתבוננות על המחשבות שלכם? <input type="checkbox"/> נזמין לשתף: אלו מחשבות נעימות היו לכם לאחרונה? <input type="checkbox"/> אלו מחשבות מדאיגות/ לא טובות יש לנו בראש? <input type="checkbox"/> מה המשמעות עבורכם של כתיבת המחשבות? שיתוף אחרים בהן?  <b>מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה</b> חלק מהמחשבות שעלו כאן קשורות לדאגה: דאגה לבני משפחה, חברים, דאגה למדינה, דאגה ל... (זזה המקום להזכיר את מה שעלה) גם לפני המלחמה היו לנו דאגות: בית ספר, מבחנים, חברים, משפחה, שינויים... כל אחת ואחד מכירים את הדאגות. אבל הצלחנו להתנהל איתן- כל אחד בדרכו. אני רוצה להציע לכם כלי שיעזור לכם להתבונן בדאגות האלו, לארגן למחשבות שאפשר להתמודד איתן. 1. נחלק לכל משתתף דף ונבקש מהם לצייר על הדף 2 מעגלים (יחסית גדולים)- שנוכל לכתוב בתוכם). 2. נבקש לכתוב ליד אחד המעגלים 'מעגל הדאגה' וליד האחר 'מעגל ההשפעה'. <b>במעגל הדאגה</b> נעתיק מתוך הדף שכתבו בו קודם את כל הדאגות והחששות שהם</p>	<p><b>עיבוד</b></p>

<p>מרגישים שאין להם שליטה עליהם, שהם לא יכולים להשפיע עליהם כדי לשנות.</p> <p>3. ליד <b>מעגל ההשפעה</b> נבקש להעתיק את כל הדברים שיש להם יכולת חלקית או מלאה להשפיע, לשנות אותם.</p> <p>4. ננחה את התלמידים לכתוב ליד הדברים שבמעגל ההשפעה- איך אפשר לפעול בתחום זה כדי להשפיע.</p> <p>כדאי להתבונן שוב על מעגל הדאגה ולראות האם יש דברים נוספים שאפשר להעביר למעגל ההשפעה.</p>	
<p>בסיום התרגיל- נשאל:</p> <p><input type="checkbox"/> מה אתם רואים בדף שלכם? אלו תחושות יש לכם כשאתם מסתכלים על זה?</p> <p><input type="checkbox"/> נזמין את התלמידים לשתף: על איזה מהדאגות אין להם שליטה?</p> <p><input type="checkbox"/> האם יש פעולות, דברים מסוימים שהם יכולי לעשות כדי להתמודד עם האתגרים, החששות והדאגות של תקופת המלחמה? (התנדבות, לשמור על קשר עם קרובים ורחוקים, לפעול להעלאת המורל ועוד)</p> <p><input type="checkbox"/> נסביר כי לכולנו דאגות וחששות. כדאי להבחין בין הדברים שביכולתנו להשפיע עליהם, ולהתמקד בהם. כאשר אנחנו פועלים, כול אחת ואחד ברמתו- לשנות את המציאות כך מתחזקת תחושת השליטה שלנו, והיציבות חוזרת לחיים שלנו. גם שמירה על אנרגיה חיובית מגדילה את מעגל ההשפעה, ואת היכולת שלנו לפעול, ולכן כדאי למצוא הזדמנויות להיטען באנרגיה חיובית- כל אחד במה שעושה לו טוב.</p> <p><input type="checkbox"/> איך מתמודדים כשהמחשבות הלא טובות נכנסות בכל זאת לראש?</p> <p><input type="checkbox"/> מחשבות לא טובות, מדאיגות, חולפות ויחלפו לנו בראש. הן יכולות לשאוב לנו את כל האנרגיה, לקחת לנו את תחושת השליטה. כשיש לנו מחשבה כזו כדאי לעצור, לנסות לזהות איזו מחשבה עוברת לנו עכשיו בראש? אפשר גם לכתוב אותה ולשאול: האם זו מחשבה או עובדה? איך היא גורמת לנו להרגיש? האם היא מועילה לנו עכשיו?</p> <p>אחרי שהבנו שיש לנו מחשבה כזו, ואיך היא גורמת לנו להרגיש- נוכל לבחור האם להישאר איתה, או לא לתת לה לנהל אותנו, אלא לשים אותה בצד, ולהתמקד בפעולות שמועילות לנו, שמחזירות לנו את השליטה וממקדות אותנו במה שחשוב לנו בזמן הזה.</p>	<p><b>העמקה</b></p>
<p>עוברים בקצרה על מה עשינו במפגש, לדוגמה: דברנו על...ראינו ש... שמענו קולות ש... זה המקום גם לשקף כמנחה איך ראית אותם כקבוצה (דיבור פתוח, שיתוף, הקשבה), ולסיים במסר מחזק על הכוחות שיש בכל אחת ואחד מאיתנו להתמודד עם התקופה הזו.</p>	<p><b>סיכום המפגש</b></p>