

"מחוזקים לעולם"

חוזרים ללמוד יחד

שיעור חינוך בתפיסת חאלו"ם
חט"ב וחטיבה עליונה

עורכות: אורית טובי ושירלי גבריאלי
מדריכות חינוך אישי

במשך תקופה של מספר שבועות למדנו כל אחד בביתו,
עם המחשב, דרך הזום,
משימות סינכרוניות וא-סינכרוניות

עכשיו, חוזרים ללמוד יחד... ובכל זאת קצת אחרת
זוהי שגרת לימודים בתקופת הקורונה

אז בואו נתחיל מהשיר "עכשיו" של הראל סקעת





כעת נעביר את הלמידה ביחד כקבוצה.

הביחד שלנו מחזק ומאפשר לנו להתמודד עם סיטואציות שונות ומורכבות.

בעת הזו ובכלל, הקבוצה יכולה לסייע לנו לחזק את משאבי ההתמודדות שלנו בהבניית חוסן ובהפחתת החרדה.

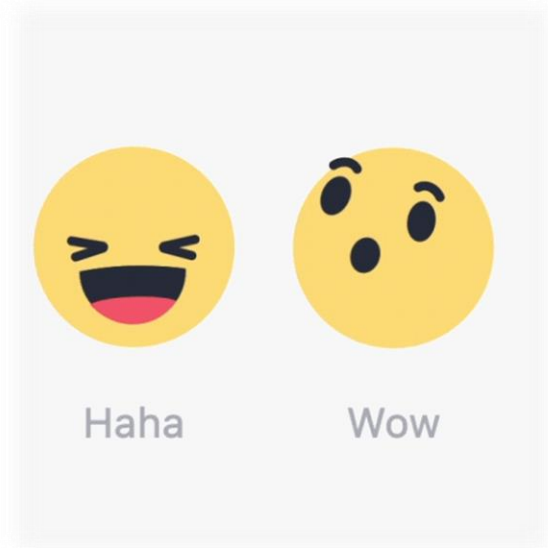
שיח רגשי מאפשר להתמודד עם תחושות של
אי וודאות וחוסר שליטה.

במטרה

↓ להפחית את תחושת אי הוודאות

↑ ולהחזיר את תחושת השליטה





שיתוף ברגשות ומחשבות
עם החזרה לביה"ס איך אתם מרגישים?
מה זה עורר אצלכם?
אילו רגשות ומחשבות?



שיתוף בקשיים ומה שהם מביאים איתם
אילו קשיים חוויתם בתקופת הקורונה?
עם מה היה לכם הכי קשה להתמודד?
אילו קשיים צפויים לכם עם החזרה לביה"ס?



מיקוד בהתמודדות ובכוחות

איך התמודדתם עם הקשיים?

מה עזר לכם?

מי עזר לכם?

סגנונות התמודדות שונים





לאחר הצפייה בסרטון –
סגנונות התמודדות שונים

ניתן ללמוד שכל אחד מאיתנו מתמודד אחרת
עם שינוי, קושי, משבר, אתגר, לחץ וחרדה.

- הסרטון מציג דרכי התמודדות שונות-
- להתמודד דרך הראש (ידע הוא כוח)
 - להתמודד דרך הדמיון (מחשבה מייצרת מציאות)
 - להתמודד דרך הגוף (פעילות ספורט)
 - להתמודד מהלב (שיתוף והקשבה)

אמונה היא דרך נוספת להתמודדות, דיבור פנימי
ומשפטים שמחזקים – משנים את התפיסה,
את המחשבה ומיטיבים את ההרגשה



אילו משפטים אתם נוהגים לומר לעצמכם כשקשה לכם?

אני אצליח/אני יכול/אני מסוגל. (אמונה ביכולת שלי להצליח)

הטבע גדול מאיתנו. (אמונה בכוחות הטבע)

אין מה לדאוג, יהיה בסדר. (אמונה שיהיה טוב)

בעזרת השם יהיה בסדר/ישועת השם כהרף עין. (אמונה

באלוהים)

העזרה כבר תגיע. (האמונה שיהיה מי שיעזור לנו)

אם תתאמץ תצליח. (האמונה שמי שמתאמץ מצליח)

מה שצריך לקרות קורה. (האמונה בגורל)

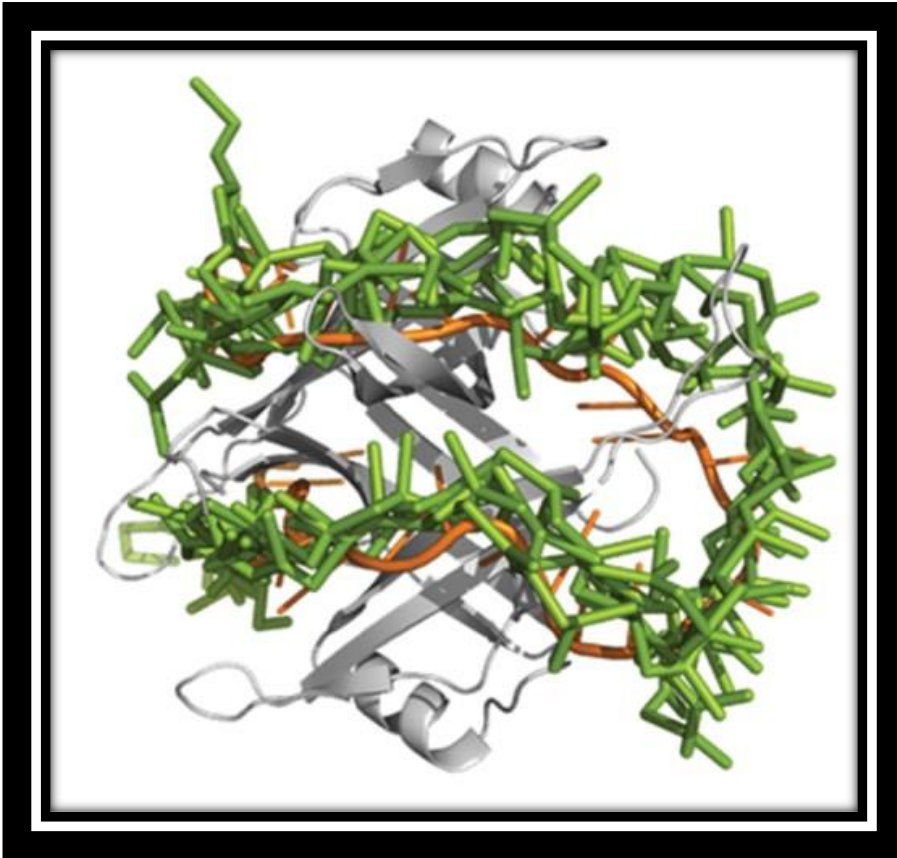
הרצון חזק מהכול. (אמונה בעצמי)

האהבה תנצח. (האמונה בטוב)

אמונה נוספת שיש לך

התמודדות דרך חיזוקים

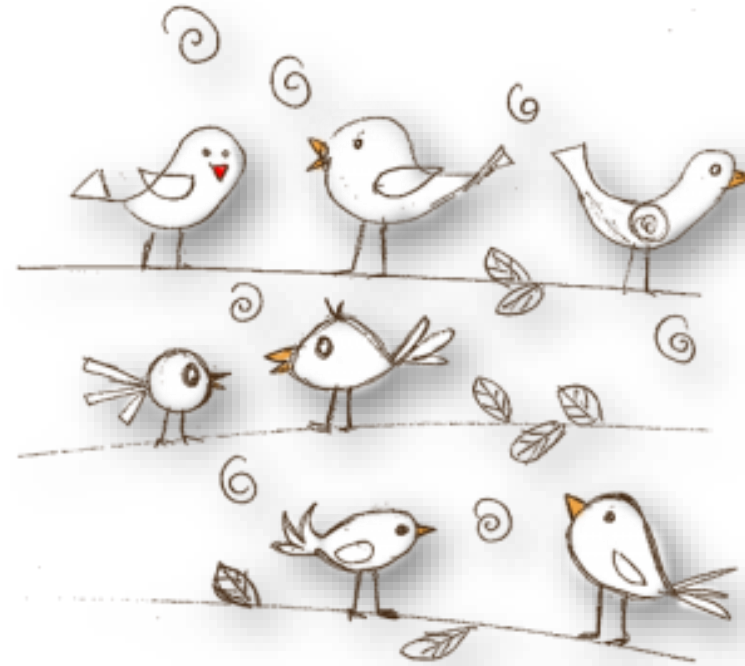
חשבו מה יש באנשים שמחזקים אתכם
שנותן לכם כוח,
איזו תכונה חיובית אתם רואים בהם.



יודע להקשיב,
אוהב לעזור,
מוכן לייעץ,
יש לו סבלנות,
מצחיק,
אופטימי,
חברותי,
כיף להיות איתו.

התמודדות דרך חיזוקים

כעת תנו חיזוק/מחמאה אחת או יותר
לשותפים שלכם בקבוצה.



עבודת צוות גם במרחק של 2 מ'



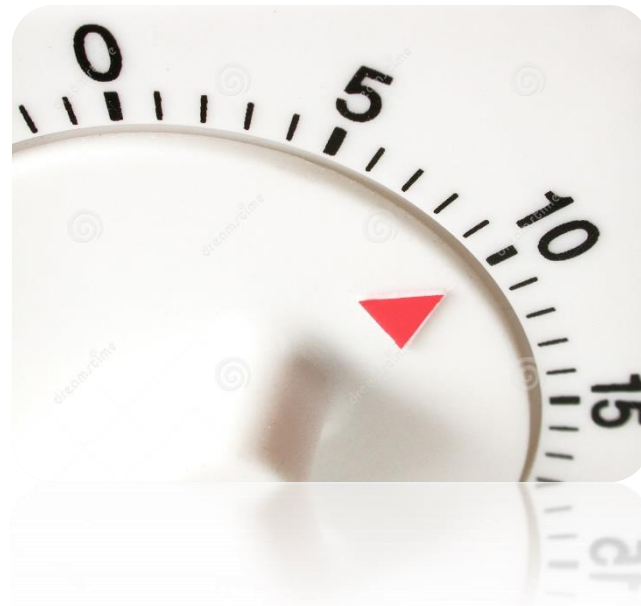
זאת
ההזדמנות
שלך!



זוהי **הזדמנות** עבורנו להתמודד
עם התקופה הזו יחד כקבוצה.
גם אם זה במרחק של 2 מ' אחד מהשנייה
עם מסיכות על הפנים
וכפפות על הידיים
נלמד אחד מהשנייה,
נתמוך ונעזור אחד לשנייה

ונעבור את זה ביחד!

הפסקה נתראה בעוד 10 דק'...





**"מסע תגליות אמיתי אינו
מציאת נופים חדשים,
אלא
התבוננות דרך עיניים חדשות"
מרסל פרוסט**

הפסיכולוגיה החיובית שואלת :

• שאלת האושר האנושי - מה מעלה רווחה נפשית?

**• שאלת השינוי והחוסן - מה מאפשר לנו להתמודד
עם אירועים קשים.**

נפתח בשיר שמאפשר התבוננות חיובית על חיינו

על כל אלה/ נעמי שמר
בביצוע של הילדים מביה"ס למוסיקה



"על המר והמתוק..."

מה המתוק שלכם?



מה שאני מקווה

שיישאר איתי גם בהמשך?



על הקבוצה

או הכיתה שלי?



היום

באופן מיוחד ?



בתקופה

זו?

התנהגות משנה רגש – ככל שנתנהג בצורה מסוימת נשנה את הרגש שלנו

אנרגיה הולכת להיכן ששמים אותה

- נעצור ונחשוב לרגע, בבית הספר, בלימודים ובבית:
כמה שעות אנחנו מקדישים למה שלא הולך, למה שמתסכל,
למה שעוד לא הספקתי, למה שעוד לא עשיתי ...

לעומת:

מה הלך טוב היום, מה היה משמעותי, במה התקדמתי תרמתי לאחר,
ובכלל מה אני רוצה היום מעצמי ומאחרים.

מה מרגישים?
בזכות מה?
האם הרגש השתנה לי?





**"אדם פסימי רואה את הקושי בכל הזדמנות,
אדם אופטימי רואה הזדמנות בכל קושי."**

וינסטון צ'רצ'יל

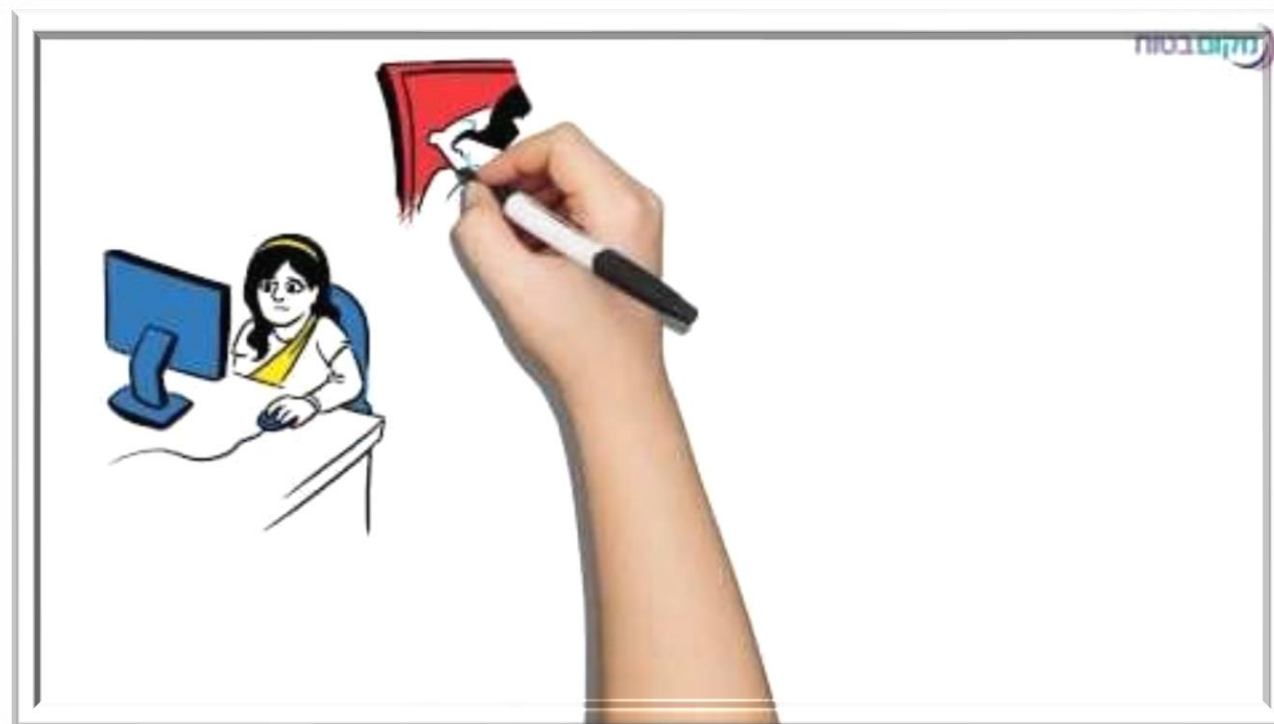
- **הסבירו במילים שלכם למה התכוון צ'רצ'יל?**
- **תנו דוגמה מחיי היום יום שלכם**
- **למצב חיים שבו הייתם צריכים להתמודד עם קושי**
- **מה גיליתם על עצמכם? מה התחדש לכם?**
- **אילו חוזקות שלכם באו לידי ביטוי?**



חוויה תדירה, יום יומית, של רגשות חיוביים, מגדילה את החוסן הנפשי שלנו ויוצרת רווחה נפשית. היא מסייעת לנו לראות את הדרך בה אנו הולכים ואת מטרות חיינו.

חוויה תדירה, יום יומית, של רגשות חיוביים וחוסן נפשי גבוה – יסייעו לנו להתמודד באופן יעיל יותר עם רגשות שליליים.

כעת נצפה בסרטון - חשיבה חיובית



לאחר הצפייה בסרטון חשבו

- למה התחברתם?
- האם הסיפור מזכיר לכם מקרה דומה?
- מה אתם לוקחים מהסרטון?



זכרו- גם הרגל ניתן לשנות

**אם נבחר באופן מודע,
להתבונן כל יום בהצלחות שלנו
ונתרכז בחלקים החיוביים
(כי ממילא השליליים קופצים כל הזמן)
שינוי ייעשה.**



סיפור קצר - הצפרדעים וכד השמנת

שתי צפרדעים נפלו לתוך כד שמנת. דפנות הכד היו חלקות ולא ניתן היה לטפס עליהן. הצפרדעים ניסו בכל כוחן לקפוץ ולצאת מהכד, אך ללא הצלחה.

הכד היה גבוה מדי והשמנת עמוקה מדי. אחת הצפרדעים התייאשה, ואחרי זמן קצר הפסיקה לנסות... וטבעה.

אבל הצפרדע השנייה לא ויתרה – היא דחפה נואשות בידיה וברגליה כדי להשאיר את ראשה מעל לשמנת ולא לטבוע. שוב ושוב היא ניסתה לנתר ולקפוץ החוצה. ואז.. הפלא ופלא... לאט לאט התחיל להיווצר גוש מוצק של חמאה מתחת לרגליה הבוחשות בשמנת. בקפיצה אחת ניתרה הצפרדע ונחלצה מתוך הכד.

(מקור לא ידוע)

חשבו,

- מה ניתן ללמוד מהסיפור?
- חשבו איזו צפרדע אתם?
- כיצד אתם מתנהגים במצבים כאלו?



בעקבות הסיפור- הצפרדעים וכד השמנת

1. **התמדה ונחישות** – אל לנו להתייאש ולוותר כשקשה לנו.

הרבה פעמים הדברים קשים בהתחלה, אבל ככל שממשיכים ומתאמנים הם הופכים לקלים ופשוטים הרבה יותר.

2. **אומץ והעזה** – רק מי שמעז ומנסה יש לו סיכוי להצליח.

מי שמוותר מראש – מובטח לו שייכשל.

3. **אמונה בעצמנו** – חלק גדול מההצלחה שלנו טמון במידה שבה אנו מאמינים שאנו מסוגלים ויכולים.



ריאלי דיכאוני אל מול אופטימי נאיבי (פרופ' קפלן)

אנשים מאושרים מנתחים את המציאות כפי שהיא, אבל הם גם יודעים או מאמינים שיהיה בסדר" - הם יסתדרו איכשהו וימצאו פתרון לבעיה. כלומר, הם מסתמכים על ניסיון העבר שלהם. הדבר משרה עליהם מצב רוח אופטימי ויצירתיות שנותן להם אנרגיה ואף כלים לפתור את הבעיה. לעומת זאת, בעלי מצב רוח עצוב / עגמומי מוותרים מראש על המאבק כי המציאות בהווה נראית לא אפשרית ולא בשליטה. הדבר מזכיר את הסיפור הידוע על שתי הצפרדעים שנפלו לתוך קנקן שמנת. האחת התעקשה ונעה עד שהשמנת הפכה לחמאה והיא יצאה משם, והשנייה שטבעה כי ויתרה מראש על המאבק. על כך נאמר "נבואה שמגשימה את עצמה".

פרופ' אורן קפלן, מאמר, פסיכולוגיה חיובית אושר מימוש עצמי ומניעת דיכאון
בגישה מחקרית מדעית, אתר פסכולוגיה

מה זה אושר? (אזולאי)

האם האדם מחפש אחר האושר או אחרי המשמעות?

משמעות פירושה כיצד אני משפיע על העולם כשאושר פירושו כיצד העולם משפיע עליי.

לחיות חיים בעלי משמעות פירושו להתבטא בעולם ולהשאיר: "עקבות"

- **חישבו אילו עקבות אתם משאירים אחריכם?**
- **ואילו תרצו להשאיר בעתיד?**



שעון פגישות לאושר?



אני רוצה לפרגן
ל...



משהו שאני
עושה למען
חברי / אחי/
הורי ?



תפקיד שאני
ממלאת במשפחתי
שעושה לי טוב



עיסוק שעושה
לי טוב?
מתי זה קורה?



משהו שמעורר
בי רגש חיובי?

שעון פגישות לאושר?



חלום שהגשמת...



אני מצטיין/ת
ב...



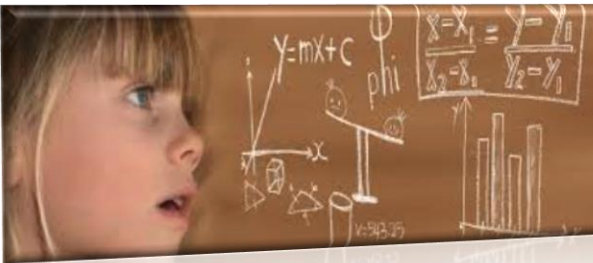
מישהו שמכיר אותי
אמר לי
שאני חייב/ת להיות...
...כי...
א...ב...ג...



עבורי להיות
תלמיד בבית
הספר...זה
מעורר בי...



משהו טוב
שעשיתי
לעצמי...



הנוסחה לאושר-

רגשות חיוביים- זיהוי רגשות, מצבי כוח "לישה" של מצבים.

מעורבות- לעשות טוב למישהו אחר/ לארגון.

מערכות יחסים- אומנות ההקשבה והפרגון.

משמעות- למה אני עושה את מה שאני עושה.....למצוא הגיון ומשמעות.

הישגים- להגשים את עצמי . אימון אישי. מקום לריבוי הצלחות בתחומים שונים.

נתאמן בלחקור את הדברים הטובים-

מה היה טוב? מה זה לימד אתכם?

על איזה צורך זה עונה?

אושר והצלחה



בניגוד לכל המיתוסים, הצלחה (התעשרות, קידום, זכייה וכדומה) אינה גורמת לאושר בטווח הארוך, אך אושר מביא להצלחה בכל ממדי החיים, חומריים, חברתיים ורוחניים כאחד.

אנשים לומדים בעיקר מהצלחות. לא מטעויות.

פסיכולוגיה חיובית מאירה את ההצלחות והחוזקות שבחיים ומאפשרת לאנשים וארגונים ללמוד מהצלחותיהם כדי להיות מאושרים ואפקטיביים יותר.

הזדמנות עבורנו לזהות את החוזקות שלנו
לשמר את ההצלחות
וגם בתקופה הזו להישאר כולנו
”מחוזקים לעולם”
נסיים עם השיר של אברהם טל



תובנות בעקבות המפגש

מה התחדש לי בעקבות המפגש?
מה למדתי על עצמי? על חברי לקבוצה?
מה אני לוקח איתי להמשך?

