

פורים ללא נפצים

השיעור יעסוק בנושא תרבות הנפצים בחג הפורים
וההשפעות שלה על נפגעי פוסט טראומה בכלל
ונפגעי מלחמת חרבות ברזל בפרט



מערך הפעילות נכתבו ע"י צוות אורטוב 2024

פורים אלא נפצים



מטרות

- שיח על השימוש בנפצים כחלק ממנהגי החג בקרב ילדי ובני נוער
- היכרות עם המושג פוסט טראומה והתסמינים שלו
- היכרות עם העולם החווייתי של נפגע טראומה, על מנת לעורר אמפתיה בקרב בני נוער סביב נושא השימוש בנפצים
- קריאה לפעולה- עידוד בני נוער נוספים להימנע משימוש בנפצים בחגיגות הפורים

קהל היעד: כיתות ז'-י"ב (המנחה יתאים את הפעילות בהתאם לקהל היעד הספציפי)



משך הזמן: 45-90 דקות



מומלץ לעבור על כל התכנים והקישורים בטרם העברת הפעילות כדי לוודא שהתוכן תואם לקבוצה ולערכי בית הספר

רקע למורה:

"תרבות" השימוש שבנפצים חוזרת ועולה לשיח לקראת פורים ויום העצמאות. למרות הסכנות שטמונות בה למשתמשים כמו גם הסבל שנגרם לסובבים- ממשיכים בני נוער להשתמש בנפצים. בשנה זו עם החשיפה הרבה של כולנו לאירועי המלחמה – נעשה מאמץ מיוחד להעלות למודעות הציבורית בכלל ושל בני הנוער בפרט את הסבל שנגרם לנפגעי הטראומה, שנחשפים לרעש ולריח של הנפצים.

לפניכם מערך הכולל סרטונים, קטע ספוקן וורד ופוסטים, המציגים את הפאן הרגשי של נפגעי הטראומה. אנו מאמינים כי הנגשתם לבני הנוער, תיצור אצלם הזדהות רגשית, שאמורה לגרום להפסקת השימוש בנפצים.

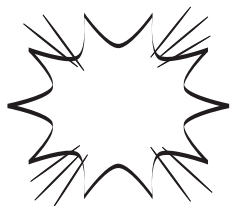
מומלץ לקיים את השיעור בישיבה במעגל וביצירת שיח בין התלמידים, על מנת לאפשר מתן ביטוי למחשבות ולרגשותיהם.

מהלך הפעילות

חלק א-

המורה יבקש מהתלמידים לכתוב/ לומר/ לציין מילה אחת, שעולה במחשבתם, כשהם שומעים את המילה **נפצים** (ניתן לקיים סבב, שבו כל אחד אומר מילה, או שהמורה רושם את המילים על הלוח).

שאלות לדיון



- המילים שעלו פה- האם הן בעלות קונוטציה חיובית יותר או שלילית יותר? מדוע?
- למה בני נוער נוטים להשתמש בנפצים בחג הפורים למרות הסכנות?
- מהן הסכנות של השימוש בנפצים?
- האם אתם מכירים מקרה שבו מישהו נפגע כתוצאה משימוש/ חשיפה לנפצים?

חלק ב - פעילות בעקבות סרטון 1 :

המורה יקרין את הסרטון : על נפצים ופוסט טראומה

המורה יבקש מהתלמידים לחשוב על כל אחת מהדמויות בסרטון ולכתוב משפט שהיו רוצים להגיד להם

ילדים ✨

חבר ✨

ארצ'י ✨

(מומלץ להכין דפים ריקים עם שמות הדמויות ועליהם יכתבו/ידביקו התלמידים פתקים עם המשפטים)

המורה מקריא את המשפטים שנכתבו

שאלות לדיון

- איך לדעתכם הרגישה כל אחת מהדמויות?
- איך הייתם עוזרים לארצ'י?
- אם היה מדובר באח/דוד/אבא שלכם במקום ארצ'י, איך הייתם מרגישים?

חלק ג- חיבור לנושא דרך שיר

המורה יקריא/יחלק את השיר לתלמידים וישאל-

איך אפשר להסביר את מה שחווה ארצ'י דרך השיר?

נפצים / מיקי שטרק

כל הלילה לא נרדם מהדי ההפצצה
נביחות כלבים בחוץ שלא מוצאים פינה שקטה
לשמים עוד עולים טובלי ההפגזה
באזיר נדף הריח של עשן אבק שרפה
השגרה התפוגגה לה וחוזרים למלחמה
אלו פעימות הלב שלא מוצאות פה נחמה
מדינה לא מתיחסת לקולות המועקה
יש מצג שוא ריק מתכן של כאילו עשיה
איך פורים הפך לסרט רע במקום ליום שמחה
משפיות הכל הפך בין רגע לרעש מהומה
נלחמים פה בשדים שמכרסמים באזירה
מקוים שאף שוב לא יעבור עכשו פציעה
אולי עוד ילמדו חמלה כשיתגיסו הם לפלוגה
ויבינו שענין הנפצים זה לא עוד סתם בדיחה
אבל הלילה כמו רבים בתקופה האחרונה
לוחמים בוכים בבית, מתחבאים בתוך מטה

מתוך הספר 'כבוד של גיבורים'



המורה יבקש מהתלמידים למצוא הגדרה למושג פוסט טראומה וישוחח עם התלמידים על הגדרת המושג ועל התסמינים של הפוסט טראומה וישאל האם יצא להם לראות או להכיר מישהו שהוא פוסט טראומתי, איך זה בא לידי ביטוי?

הגדרה לפוסט טראומה: (מתוך אתר נט"ל)

בזמן החשיפה לאירוע הטראומטי המערכת הנפשית מוצפת בגירויים שאותם היא אינה יכולה להכיל ולעבד. הגירויים הללו נותרו במערכת בצורתם הגולמית והלא מעובדת, ומדי פעם שבים וחודרים למרכז התודעה בצורתם המקורית. באופן זה, הנפגעים חווים מחדש את האירוע הטראומטי באופן פיזי או נפשי, ממש כאילו הוא קורה שוב ושוב. דימויים, זיכרונות, רעשים וריחות שהיו בפועל בזמן התרחשות הטראומה שבים ותוקפים את הנפגע. מכיוון שחודרנות טראומטית כזאת מכאיבה מאוד, הנפגעים מנסים להימנע מכל דבר שעשוי להזכיר להם את האירוע הטראומטי. כך נוצר מעגל של חודרנות מצד אחד והימנעות מצד שני. מעגל זה הוא לב-לבה של התסמונת הפוסט-טראומטית, הנקראת בשפה המקצועית PTSD.

מצב של פוסט טראומה אינו מעיד על חולשה. סימפטומים של פוסט טראומה הם תגובה נורמלית למצב לא נורמלי. לכל אדם יש גבול מסוים, וקרוב לוודאי שכל אדם ילקה בתסמונת פוסט טראומטית אם ייחשף לאירוע טראומטי חריף דיו.

סימפטומים של פוסט טראומה

1. חודרנות - לאנשים שחוו אירוע טראומטי יש לעתים קרובות סימפטומים חודרניים. מדי פעם הם חווים את הטראומה שוב; מרגישים, מריחים, חושבים, ורואים בדמיונם את מה שהרגישו, הריחו, חשבו וראו שם. תחושת הסכנה שהציפה אותם אז מציפה אותם שוב, והם עשויים לחוש פאניקה, רצון להימלט וזעם כלפי עצמם וכלפי אחרים. תחושות כאלו מטרידות מאוד ומקשות על הנפגע להתרכז או לישון. בדרך כלל, הנפגע אינו מבין מה עובר עליו ואינו יכול לשלוט בסימפטומים או להפסיק אותם – עובדה המוסיפה לסבלו.

2. הימנעות - מכיוון שחוויות חודרניות כאלה מקושרות ישירות לטראומה שקרתה, האדם מרגיש שוב ושוב בסכנה, והוא מנסה להגן על עצמו באמצעים שונים מפני התרחשות טראומטית נוספת. הוא יהיה חשדן יותר, בעל נטייה להתפרץ על אנשים שבחוויה שלו נתפסים כמאיימים, וינקוט בפעולות הגנה שונות כדי לא לשוב ולחוות את האירוע הטראומטי. כחלק מאותן פעולות הגנה, האדם הסובל מפוסט טראומה יימנע מדברים שעשויים להזכיר לו את הטראומה.

3. עוררות מוגברת - חוויות החודרנות והניסיונות להימנע מכל מה שעשוי להזכיר את הטראומה מעידות על כך שהאדם חש בסכנה גם אם אין סכנה מיידית הגלויה לעין. החוויה הטראומטית פגעה קשות באמונה שלו שהעולם הוא מקום טוב ובטוח, באמונה שאנשים אחרים הם לרוב טובים, ובתחושה של "לי זה לא יקרה". לפיכך, לאחר האירוע הטראומטי הנפגע חש שהעולם מלא בסכנות ושעליו להיות דרוך ומוכן בכל רגע למתקפה מחודשת עליו. המוכנות התמידית להגיב לסכנה מיידית גורמת לנפגע לעוררות פיזיולוגית ולדריכות נפשית שלא אפיינו אותו קודם לכן, ושעשויות לפגוע ביכולתו להתרכז. למשל, נפגעים רבים אינם יכולים לקרוא ספר לאורך זמן, דעתם מוסחת בקלות, קשה להם לישון, ולוקח להם זמן רב להשלים משימות שקודם לכן הושלמו בקלות יחסית.

המורה יקרין את אחד הסרטונים :
כשאתם זורקים - אתם זורקים עלי

תלמידי מגמת ניו מדיה ופרסום בביה"ס אורט שפירא בכפר סבא אומרים לא לנפצים

שאלות לדיון

- !מה המסר של הסרטון?
- !מה ניתן לעשות כדי למנוע את התופעה של שימוש בנפצים?
- !איך ניתן להעביר מסר כזה בדרכים נוספות?

קריאה לפעולה

התלמידים יתחלקו לקבוצות, כל קבוצה תכין פוסטר/סרטון / פוסט שמעביר את המסר ותפיץ אותו בקהילת בית הספר והיישוב

רצוי להציג את התוצרים היוזאליים בתערוכה, שתוצג בחלל מרכזי בביה"ס או בקהילה.



דוגמאות לפרסומים

עיריית יבנה · מעקב
יום אחד ·

השנה יבנה בלי נפצים בפורים! ❌

ביבנה יש גיבורים וגיבורות, הלומי קרב, נפגעים בגוף ובנפש ואף חטופות ששחררו מהתופת.

מאז ה-7 לאוקטובר נוספו אל משפחת מתמודדי הפוסט טראומה בישראל אזרחים ולוחמים רבים, שכל קול נפץ מחזיר אותם לחוויה הקשה ומעורר תגובות קשות. 🤔👎

אנו מבקשים מכולם, להשאיר את הבומים לשדה הקרב ולהימנע השנה משימוש בנפצים בפורים. ✨

בעלות ובעלי עסקים יקרים, בבקשה אל תמכרו השנה נפצים, זה צו השעה, למדנו המון על ערבות הדדית בתקופה האחרונה, זוהי ההזדמנות להמשיך וליישם זאת! 🙏

עם ישראל חי ❤️

חילי טרופר | Chili Tropper · מעקב
3 במרץ 2023 ·

פורים בפתח.
יחד עם איציק סעידיאן היקר אנו מבקשים מכם קצת התחשבות. קצת שקט.

לצערנו, נפצים, חזיזים וזיקוקים הפכו להיות חלק בלתי נפרד מהחג.

עברי - איציק, הפיצוצים האלה חורכים את הנפש.

יש ישראלים רבים, בעיקר כאלה המתמודדים עם פוסט טראומה, שהפיצוצים האלה גורמים להם לחרדה עמוקה ולחוויה כאילו הם חזרו לשדה הקרב.

לוחמים רבים, שחזרו משדה הקרב רגישים מאוד לכל רעש של פיצוץ. מה שעבור ילדים ובני נוער הוא מעשה שובב ומצחיק, עבורם הוא תחושה כאילו הם שוב מצויים בלחימה.

אנא תימנעו מפיצוץ נפצים בחג הקרוב. אנא התחשבו במי שיצא להילחם למען המדינה וחזר פצוע בנפשו. כך נראית ערבות הדדית.

חג שמח ושבת שלום
איציק וחילי

@איציק סעידיאן



**רגיש לאחי !
כאן
לא מוכרים
נפצים**



במיוחד השנה

פורים ללא נפצים

סכר 60 קום

המלחמה, האזעקות והאבידות הרבות
גורמות לחרדה רבה בקרב ילדות/ים, מבוגרות/ים ובלוחות ובלוחי קרב
בהוד השרון - נגלה רגישות ואחריות!
לא נכוצץ נפצים ולא נתחפש בתחפושות שעלולות לעורר בהלה וחרדה

יש דברים שלא מצחיקים!

מחכה לחנות הראשונה
שתתלה שלט:

"כאן מכבדים את עם ישראל"
ולא מוכרים נפצים לפורים"