

הצעות "אורטוב" לפעילות לצוותים חינוכיים ותלמידים בזמן חירום



מנהלים ומורים יקרים!

מדינת ישראל נמצאת במצב חירום מתמשך, ובתוך שגרת החירום אנו מתמודדים כעת מול מערכה נוספת.

אזרחים רבים נפגעים ושוב מפונים מביתם, ובתוך המציאות המורכבת אנו נדרשים לתמוך ולחזק את הצוותים והתלמידים.

צוות אורטוב אסף והכין לקט של פעילויות שעוסקות בשיח רגשי לצד הצעות לפעילות הפגתית, בייחוד בשלב זה של השנה.

במהלך הימים הקרובים נשלח הצעות לפעילויות התנדבותיות מגוונות שניתן לקיים במסגרת ההגבלות והצעות לפעילויות נוספות.

נשמח לקבל הצעות והמלצות שלכם ולהפיצם לבתי ספר אחרים.

**צוות אורטוב עומדת לרשותכם
בכל בקשה וענין
(כתמיד:)**

(נט"ל נפגעי טראומה על רקע לאומי)

כלי חוסן

מצבי חירום מופיעים תמיד באופן מפתיע. זהו טבעם. הם עשויים ליצור תחושת לחץ ודחק ולשבש את שגרת חיינו, אך בהחלט יש מה לעשות על-מנת לעבור מתגובת לחץ לתפקוד במצב חירום! בחלק זה מוצעים לכם מספר כלים שניתן להשתמש בהם במסגרת השיח עם התלמידים המאפשרים לתלמידים התמודדות עם המצב הבטחוני הנוכחי בהתאמה לצרכים השונים.

עש"ן ד"ק

ע "עצור", אני לוקח פסק זמן, שם מעצור למחשבותיי העכשוויות, ונותן לעצמי פקודה: "עצור".

ש "שרירים", אני מעביר את המיקוד לגוף ולשרירים. אני מכווץ את אגרופי חזק, ולאחר מכן משחרר אותם.

נ "נשימות", אני לוקח נשימה אחת עמוקה ומשחרר את האוויר באיטיות ואחריה שתיים שלוש נשימות איטיות. זכרו שמטרת הנשימה העמוקה היא כמו כיווץ השרירים, להעלות את המתח ולהעבירו לשליטתי, לפני שאני מוריד אותו בהרפיה.

ד "דיבור פנימי", אני משתמש בדיבור פנימי ואומר לעצמי משפט מפתח מוכן, כמו "אני יכולה להירגע ולהגיב נכון עכשיו", או "אם אני יודע מה לעשות, אעצור עכשיו ואגיב אחר כך". אני מזכיר לעצמי שאולי זה הזמן הכי טוב לשחרר ולא להחזיק. בשלב הזה אני יכול גם לזהות מחשבה קיצונית ולעבוד עליה עם מודל ארבעת הצעדים.

ק "קדימה", עכשיו אני יכול לנוע קדימה ולחזור לטפל במה שאני צריך לטפל עכשיו או כאמור להניח לכך ולחזור לכך בהמשך אם זה אפשרי ונחוץ.

כדאי להשתמש בעש"ן ד"ק כאשר אנחנו מוצפים ברגש חזק, במטרה למנוע תגובה אימפולסיבית ולא נכונה.

ארבעה צעדים לאיזון מחשבות מכשילות

זהו את המחשבה שצצה לכם בראש (המחשבה מופיעה כמו עובדה חדשה שקפצה לראש שלנו ללא שליטה).

שימו סימן שאלה אחרי האמירה הזו. בדקו האם המחשבה באמת נכונה כמו עובדה. האם היא באמת נכונה כל כך תמיד?

נסחו את המשפט בדרך נכונה יותר המתייחסת למה שאתם מרגישים עכשיו בהווה ולא למציאות בכלל (זו לא עובדה אמיתית במציאות, אלא הרגשה או מחשבה שנראית לנו נכונה עכשיו).

חשבו איזו פעולה אתם יכולים לעשות כדי להרגיש טוב יותר- לעיתים תידרש פעולה אקטיבית, אבל בחלק גדול מהמקרים, הפעולה שתגרום לי להרגיש טוב יותר, היא התמודדות נכונה עם המחשבה- לרוב לא לשתף פעולה עם המחשבה.

דוגמא

אי אפשר לצאת מהמצב הזה!

אי אפשר לצאת מהמצב הזה?

אני מרגיש/ה כרגע שאי אפשר לצאת מהמצב הזה

כדאי שאתן לעצמי כמה ימים לחשוב לעקל ולהצטער על מה שקרה, אבל בימים האלה אשתדל

לעשות דברים שיעודדו אותי ויעזרו לי לצאת מהמצב הזה

מפעילים מרחוק

אחד הדברים שמסייעים מאוד בעת הזו היא חיזוק הקשרים, העמקת ההיכרות ולכידות חברתית. תקופת הקורונה לימדה אותנו, שאפשר להפעיל גם מרחוק תוך שימוש בפלטפורמות שונות (מפגשי זום, מטלות א-סינכרוניות, קבוצות וואצאפ, רשתות חברתיות ועוד..) דבר שמתאים גם במצב של מלחמה וחירום.

קיבצנו עבורכם מגוון של רעיונות לפעילויות שונות שניתן לקיים עם התלמידים במפגש בזום או בכל פלטפורמה אחרת.

כמה עקרונות חשובים להפעלה מיטבית:

פעילויות אלו אמורות להוות חלק קבוע של שגרת החירום (גם כשנחזור ללמידה). לכולנו ברור כי בזמן מלחמה וחירום חשוב במיוחד לחזק את הרווחה הנפשית והביטחון העצמי של תלמידינו לפני שנצלול אל עולם הלמידה האקדמית. יש כאן הזדמנות לוותר על המירוץ אחר "ההספק של החומר", עבור עיסוק בתכנים של חוסן, מיומנויות חברתיות והתמודדות עם מצבים מאתגרים.

יחד עם הצורך להוציא אל הפועל את הפעילויות חשוב להיערך להעברתן בצורה מיטבית. כלומר: להבין היטב את הכללים, להכין את האביזרים הנדרשים ובמיוחד לדאוג ליצירת האקלים, שיאפשר את הצלחת הפעילות ואת השגת המטרות הישירות והעקיפות.

גונו את אופי המפגשים ובכל פעם קיימו מפגש לפי מודל אחר.

תלמידיכם הם צוות נוסף, שעומד לרשותכם. שתפו אותם בהכנת הפעילות הן בתכנון והן בהוצאה אל הפועל. כך תקבלו תובנות לגבי הרלוונטיות של התוכנית שלכם ושותפים נפלאים, שישמחו להעביר חלקים ממנה בעת המפגש. הרווח של התלמידים יהיה עצום. יקבלו הזדמנות לעשייה חברתית, להתנסות בתכנון ובמיוחד תחושה של העצמה ומשמעותיות. בבואנו לשתף את התלמידים נוכל לחלק מראש את הקבוצה לחוליות ולתת לכל חוליה מועד להכנת ההפעלה. אפשרות אחרת להקים צוות מצומצם, שיפעיל את שאר התלמידים.

התייחסו ברצינות לפעילויות אלה ועודדו תלמידים לקחת חלק

מטרת המסמך היא לאפשר לכם לבחור בפעילות שלא מצריכה הרבה הכנה מראש, אולם חשוב להכיר את הפעילות קודם ולבחור מה שמתאים לכם ולכיתה.

העמקת ההיכרות והפגה

בסיס הפעילות המוצעת מתאים גם למפגש סינכרוני (זום או פיזי) וגם להפעלה באמצעות קבוצת הוואצאפ הכיתתית. המורה שולח בכל פעם משימה בקבוצה והתלמידים עונים בהתאם למשימה.

רעיונות למשימות -

החפץ שלי- המורה מבקש מכל תלמיד לכתוב משהו על עצמו דרך חפץ אישי/המורה שולח תמונה של חפץ כלשהו וכל אחד כותב כיצד החפץ קשור אליו.

גלריית עובדות מפתיעות- המורה מבקש מהתלמידים לשלוח לו על עצמו עובדה מפתיעה שאף אחד לא מכיר, המורה שולח בקבוצה והתלמידים צריכים לנחש מי כתב מה?

החברים שלי- כל אחד מוציא את הטלפון האישי. המורה בוחר אות/מספר. כל אחד מסתכל על אנשי הקשר שלו באותו אות/מספר, בוחר איש קשר אחד ומספר/כותב בקבוצה מה הוא היה אומר עלי.

משהו קטן וטוב- המורה מחלק לזוגות, כל זוג משתתפים צריכים להחמיא זה לזה ולהגיד/לכתוב אחד לשני דברים טובים./המורה עורך הגרלה וכל אחד מקבל שם של תלמיד שהוא צריך לכתוב לו בפרטי או בקבוצה מילה טובה.

עשית משהו בשביל משהו?- כל אחד בתורו מספר/כותב על מעשה טוב שהוא עשה בתקופה האחרונה. מי אני?- כל אחד כותב משהו על עצמו ושולח בפרטי למורה. המורה מקריא/שולח בקבוצה את מה שקיבל השאר צריכים לנחש מי כתב מה./ כל אחד כותב פרסומת על עצמו, ומעביר אותה למורה. המורה קורא אותה והקבוצה צריכה לגלות של מי הפרסומת.

משפט להשלמה- המורה שולח בקבוצה משפט ומבקש מכל אחד להשלים: קמתי הבוקר בתחושה, אם הייתי גיבור/ת על הייתי..., אני רוצה להגיד תודה ל..., שגרה בשבילי היא..., המשאלה שלי..., כשאני בלחץ אני... איך אתה שותה את הקפה בבוקר?- המורה מבקש מהתלמידים לשלוח את כוס הקפה/שוקו/תה המועדפת עליו ולספר למה.

אנרגיה-מטר- המורה מציג גרף/טווח רמות מ-10-1 ומבקש מכל תלמידי לסמן/לכתוב מהי רמת המוטיבציה/אנרגיה שלו. ניתן לפתוח כל מפגש/יום עם הפעילות הזו.

משחקי חברה חגיגיים

משימות, משימות- מחלקים את המשתתפים לקבוצות קטנות. כל קבוצה מקבלת רשימה של משימות שונות שחברי הצוות יכולים לבצע יחד בזמן קצוב. למשל, לעשות סלפי עם חיה מסוימת, למצוא, להצטלם עם חפץ כלשהו, להכין קליפ המדבר על מה עושים בשגרת חירום, טיפים להתמודדות עם המצב וכו'...

עיצוב כרזה יצירתית- המורה מחלק את המשתתפים לקבוצות, כל קבוצה מקבלת נושא ומעצבת בקנבה כרזה שקשורה לנושא הנבחר - הסברה ישראלית, התמודדות עם המצב, רעיונות לפעילות בבית, עידוד להתנדבות).

תשובה & שאלה- אחד התלמידים אומר תשובה מסוימת, ושאר התלמידים או הבא בתור צריכים להציע שאלה שקדמה לתשובה הזו. לדוגמה: התשובה היא "ירוק". השאלה: "איזה צבע יש למלפפון?" התשובה היא "כי אני עייף". השאלה: "למה אתה עוצם עיניים?". ניתן להוסיף הומור. לדוגמה אם משהו עונה "נזלת", ניתן לשאול אותו "מה אתה אוהב להוסיף לקפה בבוקר?"

סיפור בהמשכים- המורה/תלמיד יתחיל לכתוב סיפור וכל אחד ימשיך את הסיפור על פי סדר שייקבע מראש.

בול פגיעה- מילת היום- המורה יציג לקבוצה מילה נעלמת וכל אחד ינסה לנחש אותיות של המילה עד לזיהוי מלא של המילה. ניתן להשתמש בפלטפורמה הדיגיטלית - <https://www.milala.co.il>