

הנחיות לפעילות: מה הלחץ?

קהל היעד: כיתות ד-ו

משך הפעילות: שני שיעורים

רקע

בכל מצב לחץ שבו אנו נתקלים יש לנו מגוון אפשרויות להתמודדות. אנשים נוטים לבחור בסגנונות התמודדות שונים על פי נטיות לבם ובהתאם למצב שהם נתקלים בו.

התמודדות יעילה משמעותה בחירת סגנון ההתמודדות המתאים ביותר למצב הנתון מתוך מגוון האפשרויות.

מודל: רג"ש ח"ם מא"ד¹ - סגנונות התמודדות עם מצבי לחץ

"בכל אחד קיים הפוטנציאל לפתח דרכי התמודדות מתוך שבעת התחומים, אולם כל אחד מפתח דפוס התמודדות ייחודי משלו. לרובנו יש דפוס או אופני התמודדות מועדפים וזמינים במצבים ובזמנים שונים. לרובנו יש אופני התמודדות מסוימים המפותחים יותר מאחרים. העשרת דרכי ההתמודדות תעמיד לרשותנו משאבים רבים יותר בעת הצורך". (אילון ולהד, 1990)

ר - רגשי

ביטוי רגשי מילולי (בכי, צחוק, כעס, פחד וכדומה), בקשת תמיכה רגשית אצל הזולת, או ביטוי רגשות בדרכים לא מילוליות נמצאו יעילים להפחתת תחושת הלחץ והמצוקה.

דרכי התמודדות מומלצות:

הבעה רגשית של פחד או כעס, שיתוף רגשי של משפחה, חברים או קרובים, בקשת תמיכה או נתינת תמיכה רגשית לאחרים. כמו כן, ביטוי לא מילולי כגון ציור, פיסול, הוצאת כעסים באמצעות פעילות ספורטיבית.

ג - גופני

בכל תחושת לחץ קיים מרכיב גופני. המרכיב הגופני כולל פעילויות פיזיות של שימוש בשרירים מסיביים ומרכיב תחושת הכולל שימוש בתחושות ומודעות לפעילות הגוף. מיומנויות אלה מרגיעות ומחזירות תחושת שליטה על תגובות הגוף וכך מקטינות את רמת הלחץ.

דרכי התמודדות מומלצות:

ראשית, נחוצה התייחסות חיובית אל הגוף בתום האירוע. מתן נוזלים, אכילה, ומנוחה חשובים מאוד. בנוסף, פעילות ספורטיבית מגוונת ועשייה חשובות גם הן. לפעילויות מרגיעות כגון הרפיה, דמיון מודרך ומדיטציה גם יש ערך לשיקום הגוף והחזרתו לתפקוד תקין.

ש - שכלי

¹ אדפטציה זו של מודל החוסן על פי ד"ר עפרה אילון ופרופ' מולי להד נערכה כחלק מערכת החוסן: "החיים בצל הטרור" (ברגר, סנדרוב, הורוביץ, סופר-גלרט ושנדר, 2003).

שימוש בשכל מאפשר לנו לארגן את המחשבות, לאסוף מידע, לברור סדר עדיפויות, לתכנן, ללמוד מניסיון, לפתור בעיות ולנווט את מחשבותינו. אסטרטגיות קוגניטיביות מסייעות להפחתת תחושת הלחץ.

דרכי התמודדות מומלצות:

הכנת תרחישי פעולה במצבי חירום, קבלת מידע אמין ושוטף, בדיקת אלטרנטיבות ופתרון בעיות – כל אלו דרכי התמודדות יעילות. יש חשיבות גם לניתוחי אירוע ולהפקת לקחים.

ח – חברתי

יש חשיבות עצומה לתמיכה חברתית. שאיבת תמיכה מהשתייכות לקבוצה, קבלת או לקיחת תפקיד, אהבת הזולת והיכולת להיות שם למענו – כל אלו הם גורמים תומכים המסייעים לתחושת הביטחון במצבים של מתח ואי ודאות.

דרכי התמודדות מומלצות:

שיתוף עמיתים לעבודה, תמיכה הדדית, הבנת התפקיד ותחושה של גאווה יחידה, פעילויות חברתיות במסגרת העבודה, קבלת תמיכה מחברים – כל אלו עוזרים לסייע בהתמודדות.

מ – משפחתי

המערכת המשפחתית היא הבסיס לצמיחת האישיות, היא מערכת רגשית-חברתית ראשונית וחיונית לפיתוח כישורי הישרדות. היא מסוגלת להעניק אהבה, תמיכה וסיוע היוצרים את הבסיס להישרדות בעולם.

דרכי התמודדות מומלצות:

בילוי בקרב המשפחה, תמיכה משפחתית, טיפוח קשרי המשפחה – כל אלו משמעותיים לחיזוק האדם.

מא – מערכת אמונות (אמוני)

האמונה מעניקה משמעות לסבל וטעם לחיים. חיפוש המשמעות מדריך ומנחה את האדם בזמנים של לחץ ומשבר. מערכת האמונות והערכים כוללת אמונה דתית, עמדות פוליטיות, "אני מאמין" כזה או אחר, תחושות של ייעוד ושליחות, צורך בהגשמה עצמית, ניווט עצמי ומיקוד שליטה.

דרכי התמודדות מומלצות:

הערכת העובד על המאמץ וההקרבה עבור עבודתו, פיתוח גאווה יחידה, הזדהות עם הארגון, פיתוח מנהיגות, שימוש באמונות מגנות, גיבוש עמדה אופטימית, תפילת הדרך וכדומה – כל אלו אמצעי הגנה חשובים.

ד – דמיוני

שימוש בדמיון מסייע להקל על מציאות קשה. פעילות יצירתית, הסחת דעת, חלומות בהקיץ, מחשבות נעימות, דמיון מודרך, אלתור, ניסיון לדמיין פתרונות נוספים לבעיה, הומור, ראיית העתיד ודימוי כיצד הדברים יראו בצורה אחרת.

דרכי התמודדות מומלצות:

פעילות יצירתית כגון ציור, פיסול או גילוף, הסחת דעת כגון צפייה בטלוויזיה, בידור וכדומה, שימוש בהומור (כולל הומור שחור), פתרונות יצירתיים – כל אלו עוזרים להתמודד עם מצב דחוק.

פעילות זו מסייעת בהרחבת אפשרויות הבחירה הקיימות ובהגמשתן.

מטרות הפעילות:

1. התלמידים יכירו את סגנונות ההתמודדות הקיימים.
2. התלמידים יזהו את סגנונות התגובה האישיים שלהם.
3. התלמידים יזהו אילו סגנונות תגובה נוספים הם יכולים לאמץ מתוך המגוון הקיים, ויבינו כי מצבים שונים יכולים להצריך סגנונות תגובה שונים.

לפני הפעילות

אמרו לתלמידים כי היום נעסוק בנושא התמודדות יעילה עם מצבי לחץ.

חלקו את התלמידים לרביעיות – כל רביעייה תתחלק למספרי 1 עד 4, כל רביעייה תעבוד מול מחשב. כל תלמיד ידע מה המספר שלו בתוך הרביעייה (למשל: רוני 1, תמר 2, יהב 3, יפית 4).

בקשו מהתלמידים להיכנס לעמוד 1 בפעילות ובקשו מתלמיד אחד או שניים לתת דוגמה למשהו שמלחיץ אותם ומה הם עושים כשהם נלחצים. לאחר ההמחשה במליאה, בקשו מהתלמידים ברביעיות שכל מי שיכול ומעוניין ישתף בדוגמה אחת של משהו שמלחיץ אותו ומה הם נוהגים לעשות במצב זה.

לאחר מכן, בקשו מהתלמידים להמשיך בפעילות באופן עצמאי.

הפעילות

עמוד 1: פתיח – נלחצים, מה עושים?

התלמידים ישתפו ברביעיות מה מלחיץ אותם ומה הם נוהגים לעשות במצב זה.

עמוד 2: טיול בטבע

התלמידים יצפו בסרטון טיול בטבע, שבו התלמידים יוצאים לטיול כשבמהלכו מתרחשת רעידת אדמה וכל אחד מהם מגיב באופן שונה.

התלמידים יצינו כיצד הם היו פועלים במצב זה, ויכירו את שלוש דרכי הפעולה (שלושת ה-fים: Fight, Freeze-I Flight).

התלמידים ילמדו מה הסיבה לאופני התגובה השונים במצב זה.

עמוד 3: ג'ונתן עולה לארץ

התלמידים יצפו בסרטון על ג'ונתן שעלה לארץ מארה"ב לכפר סבא, ויכירו את החששות המלווים אותו בעקבות המעבר.

התלמידים יצינו אילו אפשרויות התמודדות עומדות בפני ג'ונתן.

עמוד 4: התמודדות דרך הראש

התלמידים יצפו בסרטון הממחיש כיצד ניתן להתמודד עם מצבי לחץ דרך הראש.

התלמידים ימיינו בין היגדים המבטאים פעולות דרך הראש שמהוות התמודדות לבין פעולות שאינן מבטאות התמודדות.

עמוד 5: התמודדות דרך העיניים

התלמידים יצפו בסרטון הממחיש כיצד ניתן להתמודד עם מצבי לחץ דרך העיניים, ולאחר מכן ייצרו רשימה קבוצתית של סוגי מוזיקה, פעילויות יצירה ומקומות בטבע שמרגיעים אותם.

עמוד 6: התמודדות דרך הרגליים

התלמידים יצפו בסרטון הממחיש כיצד ניתן להתמודד עם מצבי לחץ דרך הרגליים, ולאחר מכן יבחרו מתוך רשימה אילו פעילויות ספורט נוספות עוזרות לנו להירגע.

עמוד 7: התמודדות דרך הפה

התלמידים יצפו בסרטון הממחיש כיצד ניתן להתמודד עם מצבי לחץ דרך הפה, ויבחרו מתוך רשימת אפשרויות דמות אחת שעמה הם הכי היו רוצים לשוחח במצבי לחץ, ודמות שאליה היו פונים בעדיפות שנייה (אימא, אבא, סבתא, סבא, חברים, אחים).

עמוד 8: התמודדות דרך הלב

התלמידים יצפו בסרטון הממחיש כיצד ניתן להתמודד עם מצבי לחץ דרך הלב, ולאחר מכן יפרגנו לכל אחד ואחת מחברי הקבוצה בעזרת רשימת חיזוקים. רעיונות לחיזוקים יוכלו לקבל מתוך מחסן מילים המופיע מטה.

עמוד 9: לסיכום

לסיכום הפעילות, ולאחר שהתלמידים נחשפו למגוון אפשרויות התמודדות רחב, יתארו התלמידים מה עוד יכול ג'ונתן לעשות כדי להיטיב להתמודד עם המעבר לארץ.

לאחר הפעילות

סכמו את הלמידה באמצעות השאלות הבאות:

1. מה התחדש לכם בעקבות הפעילות?
2. מה היתרון בלעבוד בקבוצה על פני עבודה לבד?
3. איזה סגנון התמודדות שעד כה לא התנסיתם בו מצא חן בעיניכם ותהיו מוכנים לנסות אותו במצב לחץ בעתיד?
4. מדוע חשוב להכיר מגוון רחב של סגנונות התמודדות?
5. איך הרגשתם לפרגן לאחרים ולקבל חיזוקים מהקבוצה? הסבירו.
6. איך החיזוקים ההדדיים קשורים לסגנון התמודדות במצבי לחץ? (למורה: התמיכה החברתית היא היבט משמעותי בהתמודדות עם מצבי לחץ, והחיזוקים ההדדיים ממחישים זאת)

מומלץ להמשיך ולתרגל את הכלי, בפרט במצבים שבהם שתלמידים מתמודדים עם מצבי לחץ ומגיבים באופן שאינו יעיל דיו.