

נלחצים – מה עושים? חלק ב

התלמידים יתחלקו לעבודה בזוגות או בשלשות.

עמוד 1: נלחצים – מה עושים?

התלמידים יקראו בקריאה עצמית את ההקדמה: "בואו נכיר דרכים נוספות להתמודדות עם מצבי לחץ".

עמוד 2: התמודדות דרך הגוף (הערוץ הגופני בנספח)

התלמידים יצפו בסרטון הממחיש איך ניתן להתמודד עם מצבי לחץ באמצעות פעילויות גופניות-ספורטיביות, ולאחר מכן יבחרו מתוך רשימת היגדים אילו היגדים נכונים ביחס אליהם.

עמוד 3: התמודדות ביחד (הערוץ החברתי והמשפחתי)

התלמידים יצפו בסרטון הממחיש איך אפשר להתמודד עם מצבי לחץ באמצעות שיתוף רגשי ותמיכת המשפחה והחברים.

לאחר הצפייה התלמידים יתארו בכתב מקרה שבו נלחצו, ואת מי שיתפו בזה. לאחר מכן ירחיבו את התשובה ויחשבו מיהם האנשים הנוספים בחייהם שהם יכולים לשתף במצבי לחץ.

עמוד 4: התמודדות דרך חיזוק הקשרים הבין-אישיים

התלמידים יכתבו לאותו איש או אישה בחייהם מחמאה או תכונה חיובית שהם רואים בו או בה. לצורך כך יוכלו להיעזר במחסן האפשרויות המצורף.

לאחר מכן התלמידים יכתבו מחמאה או חיזוק לכל אחד ואחת מהשותפים שלהם לפעילות.

בדרך זו נמחיש כיצד חיזוק החבר והתבוננות בחיובי שבו יוצרים קרבה רגשית ומחזקים יכולת שיתוף והכלה.

עמוד 5: אמונה (ערוץ האמונות בנספח)

התלמידים יבחנו אמונות שיכולות לחזק בזמן התמודדות. לשם כך התלמידים יענו על השאלה: "אילו משפטים אתה נוהג לומר לעצמך כשקשה לך?" – בבחירת אפשרות אחת או יותר מתוך רשימה, או בהקלדת אפשרות נוספת במלל חופשי.

כאן מומלץ ליצור רשימה כיתתית ולהציג אותה בפומבי – על פלקט או באתר בית הספר, כקובץ או בכל דרך שנראית לתלמידים מתאימה.

לאחר הפעילות

סכמו את הלמידה באמצעות השאלות הבאות:

1. מה חידשה לכם הפעילות?
2. מה היתרון של עבודה בזוג ובקבוצה 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 כשכתבתם מחמאה לדמות בחיכם שמחזקת אתכם? הסבירו.
6. איך חיזוקים קשורים לסגנון ההתמודדות במצבי לחץ? (למורה: התמיכה החברתית היא היבט משמעותי בהתמודדות עם מצבי לחץ).

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