

מאי 2021

שלום למורה,

ימים לא פשוטים עוברים על כולנו, ימים שמלווים בתחושות של כעס, פחד וחששות לקראת העתיד לבוא. השיח המפלג והתמונות הקשות שאנחנו רואים. ות מרחובות ערינו, מחייב אותנו לפתח שיח יחד עם התלמידים והתלמידות, ולעבד יחד איתם. את התחושות המבלבלות שאנו והם. חווים. ות.
שיתוף החוויה האישית שלך המורה הינו הכרחי על מנת לייצר קרבה ותחושה של פתיחות בקרב התלמידים והתלמידות.

מי אנחנו?

מרכז פרס לשלוט ולחדשנות נוסד בשנת 1996 כעמותה ללא מטרת רווח, עצמאית וא-פוליטית על ידי הנשיא התשיעי של מדינת ישראל וחתן פרס נובל לשלוט שמעון פרס ז"ל, במטרה לקדם את שגשוגה של מדינת ישראל, לטפח ולהפיץ את החדשנות הישראלית, ולסלול את הדרך לחיים משותפים ולשלוט בר קיימא בין כלל אזרחיה, ובינה לבין שכנותיה. מאז, פועל המרכז מתוך האמונה באנשים וביכולת שלהם להוביל לשינוי משמעותי אשר ישרת את הכמיהות, החלומות והצרכים של תושבי המזרח התיכון כולו. כיום פועל המרכז בתחומים מגוונים: רפואה, חינוך לשלוט (באמצעות ספורט, קיימות ועוד), עסקים, סביבה וחדשנות.

מחלקת חינוך לשלוט מפעילה ב-20 שנים האחרונות פרויקטים מגוונים המעצימים צעירים וצעירות ישראלים ומרחבי המזרח התיכון דרך פעילויות הבונות מנהיגות, יזמות, חדשנות ושלוט. מטרתם של הפרויקטים השונים לאפשר דיאלוג והיכרות בסביבה בטוחה, להכשיר מנהיגים. ות עתידיים. ות אשר ישפיעו לטובה על חברתם, על המדינה והאזור כולו. המחלקה פיתחה מתודות חינוכיות ייחודיות המיועדות למבוגרים, ילדים ובני נוער מישראל ורחבי המזרח התיכון. הפרויקטים השונים מקדמים ערכים של חיים משותפים, קבלה של 'האחר' ופיתוח מנהיגות צעירה. בנוסף, כיום המחלקה עוסקת בקידום החדשנות על ידי הקניית כלים "רכים" המאפשרים לכל תלמיד ותלמידה לזהות את הפוטנציאל הגלום בהם, בכדי שיאמינו כי יש להם מקום בבית ספרם, בקהילתם, ובעולם החדשנות.

מאחלות לתקופה רגועה ומכילה יותר,

המון בהצלחה!

מחלקת חינוך לשלוט

מרכז פרס לשלוט ולחדשנות



מערך שיעור למורה – כיתות ו'-ח'

מטרות המערך

1. יצירת שיח מאפשר ומכבד אודות המצב השורר בארץ, מתן הזדמנות לשיתוף תחושות.
2. פיתוח חשיבה עצמאית וביקורתית בקרב התלמידים.ות.
3. יצירת אמפתיה כלפי הצד האחר.

קבוצת גיל מומלצת

כתות ו'-ח'

אורך הפעילות

בין 50-60 דק'

תוכן המערך

פתיחת המורה (5 דק')

1. מטרת המפגש
2. חשיבות השיח וכללי הדיון בכיתה; שיח מכבד, לאפשר לכל מי שרוצה לשתף, לא להתפרץ, לא לבקר, מרחב בטוח לריבוי דעות.
3. "אני מאמינה" של המורה - למה חשוב לי בתור מורה להעביר מערך זה בתקופה זו.

אופציה 1; מערך שיעור מלא בנושא שיתוף וכלים להתמודדות

שיתוף של כל המשתתפים.ות בתחושות ובחוויות לאור האירועים האחרונים (30 דק')

נבקש מכל משתתפת.ת לספר על אירוע/סיטואציה שנחקקו בו.ה מהשבוע/שבועיים האחרונים. נוכל להכווין אותם לתאר תמונה/משפט/פוסט/סיפור/תחושה.

הערה למורה: יש להתייחס לדברי המשתתפים.ות, לכתוב בצד מילים שחוזרות על עצמן כדי להתייחס ל"תופעה".

נמליץ לשאול שאלות מנחות במהלך שיתוף המשתתפים.ות: (יש לשים לב שאנו משאירים מספיק זמן לשיתוף)

1. למה לדעתך דווקא זה נחקק אצלך?
2. אילו מחשבות עברו לך בראש בזמן האירוע/סיטואציה?
3. איך זה גרם לך להרגיש?
4. האם עשית פעולות לנוכח התחושות שחווית?
5. האם מישהו.י היה שותפ.ה בזמן אמת או לאחר מכן לתחושות או למחשבות? (חבר, קרוב משפחה, מורה)
6. מי מהכיתה שותפ.ה לתחושות שתוארו?

סיכום ביניים של המורה: יש מקום לכל התחושות שתיארתם.ן, אנחנו נמצאים בתקופה מורכבת חשוב שנדע כיצד להתמודד עם כל מה שעובר עלינו.

נשאל את הכיתה מי רוצה לשתף כיצד הוא. היא התמודדו ולאחר מכן נציע כלים להתמודדות (10)

זק'

כלים פיזיולוגיים:

1. תרגול נשימות - תמכו ועודדו את המשתתפים. ות לקחת הפסקה קטנה במהלך היום ופשוט לשים לב לנשימות שלהם. עודדו אותם. לשים לב כיצד התרגול משפיע על מצב הרוח, המחשבות והרגשות שלהם. אחריו.

(א) **נשימת פרח** - דמיינו שאתם מריחים פרח ריחני. קחו שאיפה ארוכה מהאף והריחו את הפרח. נשפו החוצה נשיפה ארוכה ואיטית מהפה. חזרו 3 פעמים.

(ב) **נשימת ארנב** - דמיינו כיצד ארנבים קטנים נושמים. אפשר אפילו לשים את הידיים מעל הראש ולדמיין שהאצבעות שלנו הם אוזניים מתנפנפות. קחו 3 שאיפות קצרות ומהירות פנימה מהאף. נשפו נשיפה אחת ארוכה החוצה מהאף. חזרו 3 פעמים.

(ג) **נשימת דבורה** - עצמו עיניים אם נוח לכם. סתמו את האוזניים. קחו שאיפה גדולה פנימה מהאף ובנשיפה החוצה מהפה זמזמו בשקט כמו דבורה. הוויברציות הקטנות שמרגישים בראש, מסייעות להרגיע את מערכת העצבים.

(ד) **נשימות לב ובטן** - מניחים יד אחת על החזה והשנייה על הבטן. לוקחים שאיפה פנימה מהאף לספירת 3, נושפים החוצה מהפה באיטיות לספירת 3. חוזרים 4 פעמים. התחושה של תנועות החזה והבטן מסייעות להרגיע.

2. כיווץ והרפייה של השרירים - הגוף שלנו נדרך באופן אוטומטי כדי להגן עלינו. ולכן היינו רוצים להתאים את מתח השרירים שלנו למה שנדרש בפועל. בתרגילי הרפיית השרירים אנחנו קודם מכווצים את השרירים ורק אחר כך מרפים.

(א) **דמיינו שיש בכל אחת מידכם חצי לימון**. כעת סחטו את חצאי הלימון חזק. נסו לסחוט את כל המיץ החוצה. הרגישו את המתח בידיכם ובזרועותיכם בזמן הסחיטה. כעת השמיטו את הלימונים. שימו לב למצב השרירים כאשר הם משוחררים... קחו חצאי לימונים אחרים וסחטו גם אותם, אך הפעם עם מעט מאוד מאמץ. יופי. רק קצת. עכשיו הירגעו ותנו ללימונים ליפול מידיכם.

(ב) **דמיינו שיש לכם מסטיק ענקי בפה**. קשה מאוד ללעוס אותו. נשכו בו. חזק! תנו לשרירי הצוואר לעזור לכם. עכשיו הניחו. פשוט תנו ללסת שלכם להיתלות בחופשיות. שימו לב כמה זה נעים לתת ללסת ליפול בחופשיות. בואו נתרכז שוב בלעיסת המסטיק. נשכו אותו אך הפעם לא כל כך חזק מפני שעכשיו הוא כבר לא קשה כל כך. יופי. אתם לועסים היטב את המסטיק הזה ללא מאמץ מיוחד. עכשיו הניחו שוב. פשוט תנו ללסתות שלכם להיות רפויות. אתם מרגישים טוב רק מהשחרור ומכך שאינכם צריכים עוד להילחם במסטיק. נסו להניח את כל גופכם. הבסתם את המסטיק. תנו לעצמכם להשתחרר ככל האפשר.

כלים התנהגותיים:

1. שיתוף התחושות – עודדו את המשתתפים.ות לשתף בתחושותיהם ורגשותיהם בדרך המתאימה להם.ן. באמצעות כתיבה, בשיחה עם חברה. קרוב או משפחה, בשיחה עם איש.אשת מקצוע. השיתוף ועצם מתן דרור למחשבות עשוי להוריד נטל נפשי וכן נותן פרספקטיבה על הדברים שנאמרו/נכתבו.
2. להביט על הסיטואציה מעיני האחר – כאשר אנו נמצאים בקונפליקט או כשיש שתי דעות לסיטואציה ניתן לנסות ולהביט על המצב מעיניו של מי שמנוגד לנו. עצם החוויה של הבנת המצב מנעליו/עיניו או התנסות הפועל יכולה לשפוך אור אחר על הסיטואציה.
3. הקשבה - הקשבה משמעה בראש וראשונה נוכחות: נוכחות-עם-האחר, נוכחות בכאן ועכשיו של המפגש. הקשבה דורשת ריכוז ותשומת לב, כדי שנוכל לשמוע את הדבר שהאחר מביע, בין אם הוא מביע אותו במילים ובין אם הוא מביע אותו בין המלים ומעבר להן.הקשבה היא אחד ההיבטים של תקשורת בין-אישית. ההקשבה היא תהליך קוגניטיבי ורגשי, הכולל חיפוש משמעות והבנה; תהליך של תשומת לב ומודעות, המכוונת אותנו לקבלת מידע מגוון: מידע מילולי – השפה, המילים הנאמרות; מידע קולי - מגוון הקצבים, אינטונציות, גובה הצליל, חיתוך הדיבור, הסנסות, הפסקות, שתיקות; מידע ויזואלי - שפת גוף, תנוחה, תנועות ראש וחלקי גוף, שינויי צבע; ומידע על מה שמעבר - רגשות, צרכים, אנרגיות.
4. הרחבת הקשב מהאירוע המפחיד, בתוכו מתקיימים עוד דברים. לא כל החרדה מתנקזת לגירוי המפחיד, לנסות ולראות את יתר הדברים שקרו בסיטואציה ולנסות להתמקד גם בהם. להרחיק את ההתמקדות של המוח בטריגר המפחיד.

סיכום המורה (5 דק')

- זוהי תקופה מורכבת וקשה, כעת יש לכם.ן כלים ויכולת לבחור כיצד להתמודד במצבים וסיטואציות תוך שמירה על מרכיבי הזהות שלכם.ן ושל ה"אחרים" מכם.ן
- חשיבות שיח פתוח ומכבד
- מילים אישיות של המורה

אופציה 2; מערך שיעור בנושא שיתוף חוויות וזהויות

תהליך אישי ושיתוף חוויות / רגשות לפי בחירה (20 דק')

כל משתתפת.ת. יכתוב על דף לעצמו.ה איזו תמונה/משפט/פוסט/סיפור שקרה בשבוע/שבועיים האחרונים שנתפס אצלו.ה? לא עוזב אותו.ה? טלטל אותו.ה? נבקש מהמשתתפים.ות שרוצים.ות לשתף, לפרט את התחושות שאותה תמונה/משפט/פוסט/סיפור עוררו אצלם.ן.

הערה למורה: יש להתייחס לדברי המשתתפים.ות, לכתוב בצד מילים שחוזרות על עצמן כדי להתייחס ל"תופעה".

נמליץ לשאול שאלות מנחות במהלך שיתוף המשתתפים.ות: (יש לשים לב שאנו משאירים מספיק זמן לשיתוף)

1. למה לדעתך דווקא זה נחקק אצלך?
2. אילו מחשבות עברו לך בראש בזמן האירוע/סיטואציה?
3. איך זה גרם לך להרגיש?



4. האם עשית פעולות לנוכח התחושות שחוויית?
5. האם מישהו היה שותף. בזמן אמת או לאחר מכן לתחושות? מחשבות?
6. מי מהכיתה שותף. לתחושות שתוארו?

סיכום ביניים של המורה: יש מקום לכל התחושות שתיארתם, בכל אחת ואחד מאיתנו זה נוגע במקומות שונים ובדרכים שונות. כל הרגשות והתחושות שאנחנו חווים הן פועל יוצא של הזהויות המרכיבות אותנו.

זהויות והזדהות (20 דק')

נבקש מהמשתתפים. וזאת לכתוב לעצמם 5 זהויות המגדירות/מאפיינות אותם (לדוגמא; יהודי/ ישראלי / בן משפחה / צמחוני / פמיניסטי / דתי). לאחר שכולם כתבו נבקש מהם. כעת לבחור מתוכן רק 3 זהויות אשר התערערו, נפגעו, התחזקו או התעוררו לאור המצב.

נבקש מהמשתתפים. וזאת לשתף, ונשאל שאלות מנחות:

1. מדוע הזהות שבחרת התערערה/התעוררה/התחזקה/נפגעה?
2. האם נאמרה זהות של חברה מהכיתה שאינך מסכימה איתה? לא מזדהה איתה? ומדוע.
3. מה היה עוזר לך לקבל, להבין או להזדהות עם הזהות הזו?
4. איך נוכל לגשר על פערי הזהויות גם עם אנשים הנחשבים ל"אחרים" מאיתנו?

סיכום ביניים של המורה: מאוד קל לנו להזדהות עם הדומים לנו, וקל אף יותר לבטל את השונה מאיתנו. שיח הזהויות יכול להיות מאתגר וקשה אבל הוא זה שיתרום להבנה ולהזדהות שלנו עם ה"אחר". חשוב לתת מקום למארג הזהויות שמרכיבות כל אדם ומובילות לתחושות ולחוויות שלו. זאת מכיוון שהתחושות והחוויות של ה"אחר", גם הן פועל יוצא של הזהויות האישיות שלו, בדיוק כמו שלנו.

אנחנו נמצאים בתקופה מורכבת חשוב שנדע כיצד להתמודד עם כל מה שעובר עלינו.

נדבר על כלים להתמודדויות (10 דק')

כלים פיזיולוגיים:

1. תרגול נשימות - תמכו ועודדו את המשתתפים. וזאת לקחת הפסקה קטנה במהלך היום ופשוט לשים לב לנשימות שלהם. עודדו אותם. לשים לב כיצד התרגול משפיע על מצב הרוח, המחשבות והרגשות שלהם. אחריו.

- (א) **נשימת פרח** - דמיינו שאתם מריחים פרח ריחני. קחו שאיפה ארוכה מהאף והריחו את הפרח. נשפו החוצה נשיפה ארוכה ואיטית מהפה. חזרו 3 פעמים.
- (ב) **נשימת ארנב** - דמיינו כיצד ארנבים קטנים נושמים. אפשר אפילו לשים את הידיים מעל הראש ולדמיין שהאצבעות שלנו הם אוזניים מתנפנפות. קחו 3 שאיפות קצרות ומהירות פנימה מהאף. נשפו נשיפה אחת ארוכה החוצה מהאף. חזרו 3 פעמים.

ג) **נשימת דבורה** - עצמו עיניים אם נוח לכם. סתמו את האוזניים. קחו שאיפה גדולה פנימה מהאף ובנשיפה החוצה מהפה זמזמו בשקט כמו דבורה. הוויברציות הקטנות שמרגישים בראש, מסייעות להרגיע את מערכת העצבים.

ד) **נשימות לב ובטן** - מניחים יד אחת על החזה והשנייה על הבטן. לוקחים שאיפה פנימה מהאף לספירת 3, נושפים החוצה מהפה באיטיות לספירת 3. חוזרים 4 פעמים. התחושה של תנועות החזה והבטן מסייעות להרגיע.

2. כיווץ והרפייה של השרירים - הגוף שלנו נדרך באופן אוטומטי כדי להגן עלינו. ולכן היינו רוצים להתאים את מתח השרירים שלנו למה שנדרש בפועל. בתרגילי הרפיית השרירים אנחנו קודם מכווצים את השרירים ורק אחר כך מרפים.

א) **דמיינו שיש בכל אחת מידכם חצי לימון**. כעת סחטו את חצאי הלימון חזק. נסו לסחוט את כל המיץ החוצה. הרגישו את המתח בידיכם ובזרועותיכם בזמן הסחיטה. כעת השמיטו את הלימונים. שימו לב למצב השרירים כאשר הם משוחררים... קחו חצאי לימונים אחרים וסחטו גם אותם, אך הפעם עם מעט מאוד מאמץ. יופי! רק קצת. עכשיו הירגעו ותנו ללימונים ליפול מידיכם.

ב) **דמיינו שיש לכם מסטיק ענקי בפה**. קשה מאוד ללעוס אותו. נשכו בו. חזק! תנו לשרירי הצוואר לעזור לכם. עכשיו הניחו. פשוט תנו ללסת שלכם להיתלות בחופשיות. שימו לב כמה זה נעים לתת ללסת ליפול בחופשיות. בואו נתרכז שוב בלעיסת המסטיק. נשכו אותו אך הפעם לא כל כך חזק מפני שעכשיו הוא כבר לא קשה כל כך. יופי! אתם לועסים היטב את המסטיק הזה ללא מאמץ מיוחד. עכשיו הניחו שוב. פשוט תנו ללסתות שלכם להיות רפויות. אתם מרגישים טוב רק מהשחרור ומכך שאינכם צריכים עוד להילחם במסטיק. נסו להניח את כל גופכם. הבסתם את המסטיק. תנו לעצמכם להשתחרר ככל האפשר.

כלים התנהגותיים:

1. שיתוף התחושות – עודדו את המשתתפים.ות לשתף בתחושותיהם ורגשותיהם בדרך המתאימה להם. באמצעות כתיבה, בשיחה עם חברה. קרוב או משפחה, בשיחה עם איש.אשת מקצוע. השיתוף ועצם מתן דורר למחשבות עשוי להוריד נטל נפשי וכן נותן פרספקטיבה על הדברים שנאמרו/נכתבו.
2. להביט על הסיטואציה מעיני האחר – כאשר אנו נמצאים בקונפליקט או כשיש שתי דעות לסיטואציה ניתן לנסות ולהביט על המצב מעיניו של מי שמנוגד לנו. עצם החוויה של הבנת המצב מנעליו/עיניו או התנסות הפועל יכולה לשפוך אור אחר על הסיטואציה.
3. הקשבה - הקשבה משמעה בראש וראשונה נוכחות: נוכחות-עם-האחר, נוכחות בכאן ועכשיו של המפגש. הקשבה דורשת ריכוז ותשומת לב, כדי שנוכל לשמוע את הדבר שהאחר מביע, בין אם הוא מביע אותו במילים ובין אם הוא מביע אותו בין המלים ומעבר להן.הקשבה היא אחד ההיבטים של תקשורת בין-אישית. ההקשבה היא תהליך קוגניטיבי ורגשי, הכולל חיפוש משמעות והבנה; תהליך של תשומת לב ומודעות, המכוונת אותנו לקבלת מידע מגוון: מידע מילולי – השפה, המילים הנאמרות; מידע קולי - מגוון הקצבים, אינטונציות, גובה



מרכז פרס | Peres Center | مرکز بيرس
לשלוט ולחדשנות | for Peace & Innovation | للسلام والابتكار

הצליל, חיתוך הדיבור, הססנות, הפסקות, שתיקות; מידע ויזואלי - שפת גוף, תנוחה, תנועות ראש וחלקי גוף, שינויי צבע; ומידע על מה שמעבר - רגשות, צרכים, אנרגיות.
4. הרחבת הקשב מהאירוע המפחיד, בתוכו מתקיימים עוד דברים. לא כל החרדה מתנקזת לגירוי המפחיד, לנסות ולראות את יתר הדברים שקרו בסיטואציה ולנסות להתמקד גם בהם. להרחיק את ההתמקדות של המוח בטריגר המפחיד.

סיכום המורה (5 דק')

- זוהי תקופה מורכבת וקשה, כעת יש לכם כלים ויכולת לבחור כיצד להתמודד במצבים וסיטואציות תוך שמירה על מרכיבי הזהות שלכם. ושל ה"אחרים" מכם.
- חשיבות שיח פתוח ומכבד
- מילים אישיות של המורה