

## מפגש כיתתי מותאם לזום – אתגרי המלחמה מול איראן

## "עם כלביא"

אנחנו בתקופה הסטורית. שנתיים של מלחמה מול החמאס בעזה, 53 חטופים שעוד צריכים לחזור הביתה, לחימה בלבנון והיום אנו עומדים בלב מערכה גדולה ומשמעותית של לחימה מול איראן. אלו ימים קשים האזעקות, המקלטים, ההרס הרב והרוגים זורעים בליבנו הרבה פחד וחרדה. ברגעים כאלו שהכל בבלאגן נעצור רגע לשאול "מה מחזק אותי? מה עוזר לי להתמודד עם המציאות?" מטרת השיחה שלנו היא לזהות בעצמנו את הפעולות והמעשים שנותנים לנו כוחות ומחזקים וגם להאיר מקומות שיותר קשה לנו בהם. נקיים עם הילדים שיחה בגובה העיניים וניתן כלים ראשוניים שיכולים לעזור לשאוב כוח ולהתמודד במהלך התקופה הקרובה.

מי ייתן והמפגש החינוכי יעניק לנו כח!

## מטרות הפעילות:

## ציוד נדרש:

1. עיבוד הימים הסוערים האחרונים מאז תחילת מבצע עם כלביא יקום.
2. זיהוי מקורות הכח שלי בימים אלו.
3. חיזוק החוסן האישי והבנת הקשר בינו לבין חוסן חברתי.

## מהלך הפעילות:

## אמרו לפתיחה:

אנו יודעים שהשבוע האחרון מלווה בחוסר וודאות, עייפות ומתח. המטרה במפגש שלנו היום היא להצליח לשתף קצת בתחושות ובמחשבות שלנו, להיות פה אחד בשביל השניה בשעה שהיא קשה ולזכור שיש בנו כוחות לצלוח ולהתמודד עם התקופה הזו, כל אחד בפני עצמו וכולנו יחד.

## משימה | כתבו בצ'אט או שתפו בקול

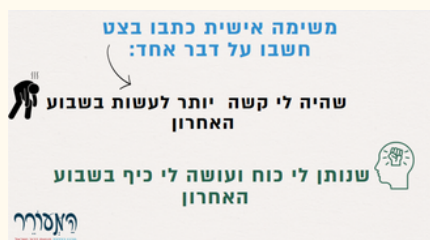
דבר אחד שהיה לכם קשה בימים האחרונים ודבר אחד שהיה לכם כיף. (שקופית מלווה במצגת)

## דיון משותף

- איך אתם מרגישים אחרי לילה עם אזעקות? איך זה משפיע עליכם?
- איזה דברים אתם מרגישים שעשיתם טוב? שעזרו? ששינו משהו בימים האלו?

## למחנכת / למדריכה:

נרצה לעודד שיח, לשתף, לפנות לכל אחד באופן אישי וברגישות, לבקש להיות עם מצלמה פתוחה ולראות אחד את השניה.



## הציגו שקופית | מעגל ההשפעה ומעגל הדאגה

מעגל ההשפעה מדבר על המקום שאני יכול להשפיע עליו בחיים שלי, מה שנמצא בידיים שלי. מעגל הדאגה מדבר על מה שאני לא יכול להשפיע עליו בחיים שלי, ולא נמצא בידיים שלי.



ניתן דוגמא: במעגל ההשפעה נמצאים הדברים שיש לי אפשרות השפעה עליהם: אני יכול להשפיע על הפעולות היומיומיות שלי, העשייה שלי, אם אתקלח, אחליף לבגדי יומיום, אתאמן, אדבר עם חברים, אגיע בזמן לאוטובוס או אעזור להורים בקניות.

לעומת זאת במעגל הדאגה נמצאים הדברים שאין לי אפשרות להשפיע אליהם: שיחות על המלחמה בתור בסופר, מלחמה מול איראן, סרטוני זוועות שעולים לרשת, אוטובוס שלא מגיע.

**משימה | הקריאו משפטים מהמצגת ובכל משפט צריכים לציין האם הוא מתאים למעגל ההשפעה או מעגל הדאגה**

לאחר מכן העבירו לשקופית בה המשפטים מסודרים לפי המעגלים

- למה לדעתכם החלוקה הזו חשובה?



**הציגו 2 כתבות המתארות תגובות של אנשים שונים בבת ים תחת מתקפת הטילים:**

1. בני נוער שבחרים ללכת להריסות ולנסות ולהושיט יד ולהציל חיים
2. אנשים שנועלים את המקלט ולא נותנים לשכנים נוספים להכנס



**דיון:**

- איך אתם מסבירים את ההבדל בתגובות השונות?
- האם זה משנה איך בוחרים להתנהג במצב חירום?
- איזו השפעה תהיה לכל אחת מהבחירות האלו על הסביבה ועל עצמנו ועל הסביבה שלנו?

**אמרו:** אנחנו רוצים להצליח לבחור בטוב גם כשקשה ממש באופן אישי, נרצה לדאוג לאנשים סביבנו, למשפחה, לחברים, לשכנים, זה יתן לנו כוח באופן אישי אבל גם ישמור עלינו כחברה.

**הציגו שקופית לסיכום: מה יכול לעזור לי להתמקד במעגל ההשפעה בימים האלו?**

אנחנו יודעים שהשבוע האחרון במיוחד אחרי השנתיים האחרונות הוא קשה מאוד, לכם, למשפחות ולכולם. זה קשה לסיים את שנת הלימודים, לכולנו היו ציפיות אחרות. הכנו שקופית עם כל מיני אפשרויות קטנות שאפשר להוסיף ליומיום שלנו כדי לתת לנו קצת נחת. בחרו דבר אחד ואמצו אותו אליכם כדי לשפר את התחושות במהלך היום. לחזק את החוסן האישי שלנו ובכך גם לחזק את חוסנה של החברה. אני כאן עבורכם. בכל שעה.



בתקווה לימים שקטים וטובים יותר במהרה

מרכז הדרכה המעורר | פעילויות ערכיות וחינוכיות