

חוסן – שיעור בנושא התמודדות במצבי לחץ

אתחיל מסבב שבו תלמידים יחשבו על דבר אחד רע שקרה להם בשבוע האחרון, קצת שיתופים, ואז אבקש מכל תלמיד למצוא דבר אחד טוב במשהו שקרה לו ולהגיד אותו. המטרה של הפעילות היא להתחיל לתרגל חשיבה חיובית. אורך הסבבים יחד: עד 8 דק'.

2. תמונות של מצבי לחץ: אחלק לכל תלמיד מס' פתקים כמספר תמונות מצבי הלחץ התלויים\ שיפוזרו בחדר ואבקש מכל תלמיד לכתוב על כל פתק ציון שמשקף את מד הלחץ מכל מצב לחץ- מד הלחץ ינוע מ 1- כלל לא מלחץ- ל 10 – מלחץ מאוד. אורך הפעילות- אורך הפעילות כולל הדין כ 15 דק'

דיון:

מה הייתה תמונת מצב הלחץ שעוררה את רף הלחץ הכי גבוה?

מה הייתה תמונת הלחץ שלא עוררה כלל לחץ?

מה לדעתכם הסיבה לניקוד השונה של רף הלחץ?

3. תגובות שונות למצבי לחץ שונים: בפעילות זאת אבקש לבדוק ביחד עם התלמידים את התגובות הקיימות למצבי לחץ שונים. אורך הפעילות כולל סבב שיתוף- כ 15 דק'

אפזר על הרצפה משפטים המדמים סוגים של תגובות שונות למצבי לחץ, ואבקש מהם לבחור את התגובה איתה הם מזדהים.

דוגמה למשפטים:

1. כאשר אני נמצא במצב של סכנה מיידית – אני מתמודד מול האיום.

1. عندما أكون في وضع خطر فوري – أنا قادر على مواجهة هذا .

2. כאשר אני נמצא במצב של לחץ – אני בורח.

2. عندما أكون في وضع ضغط – أنا أهرب .

3. כאשר אני נמצא במצב של לחץ- אני קופא במקום.

3. عندما أكون في وضع ضغط – أنا "أتجمّد" مكاني.

4. כאשר אני נמצא במצב של לחץ – אני מרגיש דפיקות לב חזקות, אני רועד.

4. عندما أكون في وضع ضغط – أنا أشعر أنّ دقات قلبي سريعة وأرتجف .

5. כאשר אני נמצא במצב של לחץ- אני חושב שאני לא אוכל להתמודד עם זה.

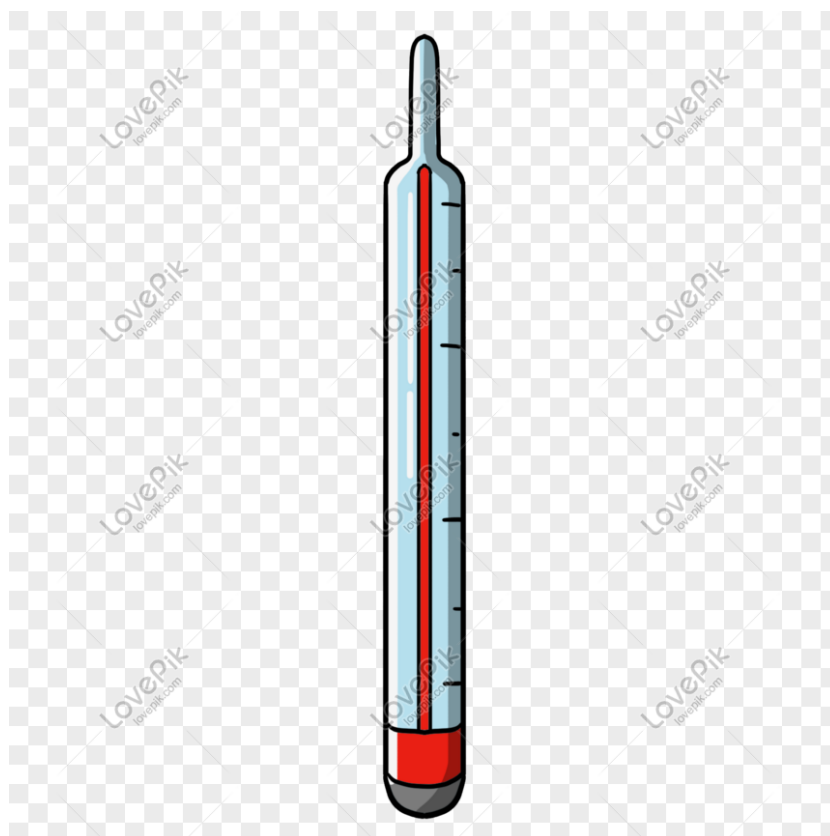
5. عندما أكون في وضع ضغط أشعر أنّني لن أتمكن من مواجه الموقف والتعامل معه.

סבב שיתוף: אבקש מהתלמיד לשתף בתגובה שלו למצב לחץ.

אשאל את התלמידים אילו סוגים של תגובות הם זיהו בסבב? (רגשי, התנהגותי, מחשבתי)

אסכם ואגיד לאחר זיהוי התגובות שישנם כל מיני סוגים של תגובות למצבי לחץ – לעיתים כפי שראינו אנחנו מגיבים מהרגש, לעיתים אנחנו מגיבים בצורה מחשבתית, ולעיתים הגוף מושפע ממצב של לחץ בתגובות פיזיולוגיות.

סגירה: אערוך סבב סיכום ואבקש מכל תלמיד להגיד משהו אחד שהוא למד היום במפגש.



* (לסמן מספרים מ 0 – 10)