



משרד החינוך, מינהל פדגוגי  
אגף א' שרות פסיכולוגי ויעוצי  
ידה להתמודדות במצבי לחץ וחירום

מרכז "חוסן"  
ע"ש כהן-האריס  
עמותה לילדים בסיכון



# מרכז "חוסן"

ע"ש כהן-האריס

מיסודה של העמותה לילדים בסיכון (ע"ר)



תוכנית "חוסן חינוך"

תרגיל מוסדות חינוך ארצי

מערך שיעור לתלמידים בזמן תרגול  
התגוננות רעידת אדמה



משרד החינוך, מינהל פדגוגי  
אגף א' שרות פסיכולוגי ויעוצי  
ידה להתמודדות במצבי לחץ וחירום

מרכז "חוסן"  
ע"ש כהן-האריס  
עמותה לילדים בסיכון



**תוכנית "חוסן אזרחי"**  
מוכנות והתערבות בשעת חירום  
"פיילוט 30" ע"ש לאון צ'רני

מדינת ישראל  
משרד הביטחון  
לשכת השר להגנת  
העורף



רח"ל  
רשות חירום לאומית



פיקוד העורף



מרכז השלטון  
המקומי בישראל  
Union of Local Authorities in Israel  
مركز السلطات المحلية في اسرائيل  
www.iula.org.il

מרכז  
השלטון המקומי

# תוכנית "חוסן חינוך"

## תרגיל מוסדות חינוך ארצי 2017

### מערך שיעור לתלמידים בזמן תרגול התגוננות רעידת אדמה

### לבית הספר היסודי



כל הזכויות במסמך זה שמורות

למרכז "חוסן"

להתערבות בטראומה ואסון המוני ע"ש כהן- האריס,

מיסודה של העמותה לילדים בסיכון (ע"ר)

פברואר 2017



משרד החינוך, מינהל פדגוגי  
אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי  
ידה להתמודדות במצבי לחץ וחירום

מרכז "חוסן"  
ע"ש כהן-האריס  
עמותה לילדים בסיכון



//

**כותבי התכנית:**

מרכז "חוסן" ע"ש כהן האריס: פרופ' נתי לאור, ד"ר דני חמיאל, לאו וולמר,  
טלי ורסנו אייסמן, מעיין דרור.

**כתיבה, עריכה והבאה לדפוס:** חני וינרוט

**שנת הדפסה: 2017**



## הקדמה ליועצת/מורה:

כמידי שנה, גם השנה יתקיים תרגיל מוסדות חינוך ארצי בבתי הספר ובגנים וברחבי הארץ. מטרת התרגיל הינה להטמיע דרכי התנהגות נכונות של התלמידים ושל צוות ההוראה באירוע רעידת אדמה.

תרגיל זה המדמה מצב חירום בו מתרחשת רעידת אדמה מהווה עבור מערכת החינוך הזדמנות לתרגול הן ברמה הפיזית- מה לעשות? לאן להתפנות וכו' והן ברמה הרגשית להתמודדות עם מצב הלחץ. אירוע רעידת אדמה מזמן רגשות שונים ובכלל זה תחושת חוסר וודאות, פחדים וחששות ויש חשיבות להקנות לתלמידים ולצוות ההוראה כלים להתמודדות עם אירוע מסוג זה.

אנו ב"מרכז חוסן", צוות רב מקצועי של אנשי חינוך, פסיכולוגים ופסיכיאטרים חברנו יחד בכדי לכתוב תכנית אשר מטרתה להקל על התחושות הקשות ולאפשר התמודדות טובה יותר. התכנית הכוללת כלים מעשיים נבחנה במספר הזדמנויות ונמצאה יעילה, מניעתית תורמת ומפחיתה באופן משמעותי סימנים פוסט טראומטיים.

אנו מודעים לכך שתנאי התרגיל כמעט ולא מאפשרים שיחה ודיון בגלל קושי של רעש וצפיפות ולכן מערך השיעור מכוון בעיקר לפעילויות קצרות ומעשיות והמשך עיבוד האירוע בכיתות באמצעות שיח. מערך השיעור נבנה באופן כזה שיתאים הן לתלמידים שעוברים את שיעורי חוסן ומורגלים בשימוש בכלים והן לכאלו שאינם מכירים את התכנית.

בדומה לכל שיעורי תוכנית "חוסן חינוך", המערך כולל מכתב של ילד וירטואלי בשם 'אדם'. במכתב זה 'אדם' משתף את התלמידים בחוויות שלו בזמן התרגיל.

כל טכניקה המתורגלת מלווה בהסבר תיאורטי. מחנכת כיתה המעבירה את תכנית "חוסן חינוך" וחשה שההסבר מיותר, יכולה לדלג על ההסבר ולעבור מיד לתרגול.

יש לזכור כי ילדים שונים מגיבים בצורה שונה לתרגיל שמדמה מצב חירום. רוב הילדים נהנים ושמחים לשבור את שגרת הלימודים, אולם יש ילדים שאירוע זה עלול להזכיר אירועים/חוויות לא נעימות אחרות ובעקבות כך לעלות את סף החרדה.

יש להיות ערים לתגובות השונות ולהיוועץ עם יועצת בית הספר במקרה של תגובות חריגות.

**בהצלחה!**

**צוות "חוסן חינוך"**



משרד החינוך, מינהל פדגוגי  
אגף א' שרות פסיכולוגי ויעוצי  
ידה להתמודדות במצבי לחץ וחירום



## תוכן העניינים:

- חלק ראשון- הסבר בכיתה על מהות התרגיל וחיבות המוכנות
  - מכתב מאדם-פתיחה והיכרות ..... 6
  - יציאה לשטח פתוח ..... 8
- חלק שני- שהות ותרגול במרחב הבטוח
  - התנסות בתרגול נשימות איטיות ..... 8
  - הרפיית שרירים באמצעות משחק "המלך אמר"..... 9
- חלק שלישי- תרגול ושיח בכיתות
  - חזרה לכיתות ..... 10
  - המשך מכתב מאדם בנושא התמודדות עם חוסר וודאות ורגשות קשים ..... 11
  - התנסות בתרגיל בלוני רגשות ..... 12
  - סיכום של דרכי התמודדות עם מצב חירום..... 12
  - מכתב מאדם- סיום..... 12
- נספחים
  - מכתב מאדם ..... 14



## חלק ראשון- הסבר בכיתה על מהות התרגיל וחשיבות המוכנות

### הערה:

מטרת השיח בכיתה לפני תחילת התרגיל הינה להביא למודעות בקרב התלמידים את חשיבות המוכנות וללמוד על דרכים רצויות להתגוננות בעת התרחשות רעידת אדמה. חשוב מאד שהילדים יבינו שהמוכנות היא גם בהיבט המעשי (אופן ההתפנות וכו') וגם בהיבט הרגשי (כלים להרגעה ולאיוון).

**מורה (בכיתה):** היום אנו נתרגל אירוע של התרחשות רעידת אדמה. בזמן רעידת אדמה הסכנה הגדולה ביותר היא מהתמוטטות של מבנים והמקום הבטוח ביותר עבור כותננו במצב כזה הוא \_\_\_\_\_ לכן בשעה \_\_\_\_\_ בהישמע הצלצול נצא למקום הבטוח שנבחר עבור כיתתנו. למרות שכרגע הכול בסדר, האדמה אינה רועדת ומדובר רק בתרגיל, חשוב שנעשה אותו במדויק לפי ההוראות של פיקוד העורף על מנת שנהיה מוכנים אם חלילה יתחולל מצב חירום אמיתי כזה בעתיד.

### נוסח לילדים שלמדו/ לומדים את תכנית "חוסן חינוך" ויש להם היכרות קודמת עם 'אדם':

**מורה:** יש לי פה מכתב מאדם אותו אנחנו מכירים משיעורי חוסן. גם בכיתה של אדם תרגלו התגוננות מפני מצב של רעידת אדמה והוא בחר לשתף אותנו בחוויה שלו. אני אקריא לכם את חלקו הראשון של המכתב כעת.  
שָׁלוֹם לְכֵן יֵלְדִים,

מָה שְׁלוֹמְכֵם? אֲנִי שָׂמַח שֶׁיֵּשׁ לָנוּ הַצִּנְאוּיוֹת לְהִיֹּת בְּקֶשֶׁר..

### נוסח לילדים שלא למדו/ לומדים את תכנית חוסן ואין להם היכרות עם 'אדם':

**מורה:** יש לי פה מכתב מילד ששמו אדם. אדם הוא ילד בגילכם וגם בכיתתו תרגלו התגוננות של אירוע רעידת אדמה. אדם בחר לשתף אותנו בחוויה שלו. אני אקריא לכם את חלקו הראשון של המכתב כעת.  
שָׁלוֹם לְכֵן יֵלְדִים,

מָה שְׁלוֹמְכֵם? אֲנִי שָׂמַח לֹא מְכִירִים אֲבֹל בְּכֵן לֹאֹת אֲנִי מְרַגֵּשׁ שֶׁאֲנִי רוֹצֵה לְשִׁתֵּף אִתְּכֶם.



**המשך המכתב (מתאים לכלל הילדים)**

בבוקר, כשהמורה שלי נועה הודיעה לנו שהיום יערך תרגיל בשיעור השלישי אז כולם צעקו "יששש!!!" כי זה על חשבון שיעור חשבון. דקלה שיושבת לידי שאלה את נועה אם באמת הולכת להיות רעיצת אצמה ושי חבר שלי אמר שהוא ראה בטלוויזיה שמדברים על זה בחזרות ושזה קורה רק במקומות רחוקים כמו יפן. נועה הביטה בנו בפנים רציניות ואמרה שרעיצת אצמה יכולה להתרחש גם במדינת ישראל ומייד מתן שתמיץ קופץ ושואל בלי להזביע שאלי: "מת" זה יקרה?" אבל הפעם נועה לא כעסה עלי, כנראה שהיא הרגישה כמוני שהוא קצת התרגש מהדברים שנאמרו, היא רק חייכה אלי ואמרה: "אנחנו אומנם מקווים שלא תהיה אצלנו רעיצת אצמה אף אחד לא יודע אם ומתי תתרחש רעיצת אצמה, לכן חשוב שתמיץ נהיה מוכנים, נכון?" וכולנו הנהנו עם הראש.

והיא המשיכה בהסבר: "בשעה ----- בזיוק נשמע סימן/צלצל מיוחד שיסמן את תחילת התרגיל וזה יהיה האות לצאת למרחב הבטוח שנקבע לכיתה שלנו. אצלנו זה היה חצר בית הספר בגלל שכיתתנו קרובה לציאה. במגרש נעמדנו בקבוצות לפי כיתות והיה רעש כמו כוורת של צבורים עד שהמנהלת פנתה אלינו במאפון וביקשה שקט. היא אמרה שיש לה משהו חשוב להגיד לנו....

**מורה:** אנו נמשיך את מכתבו של 'אדם' לאחר התרגיל.

אנו מבצעים את התרגיל כי חשוב שנהיה מוכנים. חשוב לציין שאיננו מבצעים את התרגיל בגלל שידוע לנו על רעידה שעלולה להתרחש בקרוב. בכל שנה, אנו מתרגלים מצבי חירום שונים כמו מלחמה, רעידת אדמה ועוד. השנה נתרגל התגוננות מפני רעידת אדמה. כל אחד מאיתנו יגלה אחריות ובגרות אישית כאשר יתייחס להוראות ברצינות הראויה. בהישמע הצלצול נצא למרחב הבטוח שנקבע לנו (לפרט). חשוב שלא לדחוף אחד את השני, ללכת מהר אך לא לרוץ. אחרי שהסכנה המידית תעבור כולנו נצא לשטח פתוח מחוץ לבית הספר.



## חלק שני - שהות ותרגול במרחב הבטוח

### הערה:

במידה והתלמידים יצאו למרחב פתוח עם כיתות נוספות ההמלצה שהמנהלת/ הסגנית/  
אחת המורות תיקח פיקוד ותנחה את כלל ילדי בית הספר באמצעות מגאפון.

**מנהלת/ מורה (במרחב הבטוח):** אנחנו במרחב הבטוח ואנחנו כולנו יחד כבר לא באזור הסכנה. שמת  
לב שבדרך לכאן ילדים קצת צחקו והתבדחו. זה בסדר כמובן אך עלינו לזכור שבזמן רעידת אדמה  
כנראה שלא נצחק, אז ננסה עכשיו להיכנס לאווירה יותר מתאימה. נעשה תרגיל קצר לשם כך.

### תרגיל הצמדת הברכיים

**מורה:** שבו ישיבה זקופה, עם רגליים ממושקות מעט. אני אספור עד 3 כשאגיע ל-3 עליכם להצמיד את  
הברכיים זו לזו בחוזקה. "אחת, שתיים, שלוש! חזק חזק למשך עשר שניות".

אחר כך יש להפסיק ולשאול: "מי נשם בזמן הזה?" רוב התלמידים עצרו את נשימתם.

אתם רואים שבמצב של מאמץ, הנשימה שלנו משתנה, ובמקרה הזה עצרנו את הנשימה כמעט לגמרי.

ברור שאם הייתי ממשיכה בתרגיל, הייתם מתחילים לנשום, אך הנשימה שלכם כבר הייתה לא סדירה!

מצבי לחץ קשה לנו לנשום, ונשימה לא סדירה לאורך זמן פוגעת בריכוז שלנו ובתפקוד בכלל.

אתם בטח מרגישים כרגע כמוני שאין לי מספיק אויר וזה מדמה מצב של לחץ.

הנשימה היא הראשונה שנפגעת בזמן של לחץ ולכן היא גם הראשונה אותה צריך לסדר כשרוצים

להתמודד עם הלחץ.

קרוב לוודאי שבזמן של רעידת אדמה נרגיש לחץ מסוים, יתכן שנרגיש אותו בגוף, אולי דפיקות הלב

יואצו, אולי נהיה מעט מבולבלים. כדי להיות מוכנים גם לאפשרות הזאת בואו ונתרגל דברים שאפשר

לעשות כדי להפחית לחץ. ולהרגיש טוב יותר.

**הערה:** כתרגיל בית ספרי נכון יהיה יותר לתרגל את "המלך אמר", עם כיווץ והרפיית שרירים ובמידה

וההתערבות היא ברמה כיתתית המורה יכולה לבחור לתרגל "המלך אמר" או נשימות איטיות או

לתרגל את שניהם.

**נוסח לילדים שלמדו/ לומדים את תכנית "חוסן חינוך" ויש להם היכרות קודמת עם תרגול נשימות:**

### נשימות איטיות

**מורה:** אני מזכירה לכם כיצד לנשום נכון, בואו נשאף וננשוף אוויר החוצה באיטיות רבה. נוציא אוויר

דרך השפתיים. כך: פו... או טססס... אחרי שנתנו לכל האוויר לצאת, נכניס אוויר בעדינות ללא מאמץ.

לא נרים את הכתפיים ואת החזה בזמן שאנחנו שואפים אוויר. אחר כך נוציא שוב אוויר באיטיות,

באיטיות רבה. שימו יד על הבטן בזמן שאתם נושמים. שאפו אוויר בעדינות ללא מאמץ, תרגישו איך

האוויר ממלא את בטנכם. כעת תנו לאוויר לצאת באיטיות דרך השיניים... טססס... הרגישו כיצד הבטן

שוקעת. בואו נעשה זאת במשך 2-3 דקות.





**הערה:** הדגש בתרגול הנשימות במקרה הזה הוא להביא את הילדים להוריד את רמת המתח ולא להרפיה. אחרי התרגול נצפה שהאווירה תהיה טובה ונינוחה מעט יותר. חשוב לדעת שהתרגיל לא עוזר במידה שווה אצל כל הילדים ויש להיות מוכנים לכך.

### נוסח לילדים שלא למדו/ לומדים את תכנית חוסן ואין להם היכרות קודמת עם תרגול נשימות:

**אנחנו נתרגל עכשיו יחד נשימות איטיות. לפני שנתחיל נבין מהי נשימה איטית?**

נשימה איטית מביאה את הגוף לאיזון. הנשימה האיטית אינה מתכוון קסם לרגיעה, היא מסייעת להורדת מתח ולחזרה לתפקוד טוב יותר במקרים של קושי. כדי לנשום נשימה איטית יש להקפיד על ביצוע שלושת העקרונות הבאים: שאיפה רגילה, נשיפה איטית, נשימה בקצב קבוע ונוח לנו. הנשימה צריכה להיות ללא מאמץ, אז אל תשאפו אוויר פנימה עמוק מדי. אל תרימו את הכתפיים ואת החזה בזמן שאתם שואפים אוויר פנימה. הוציאו אוויר באיטיות בזמן שאתם מסננים את האוויר דרך שיניכם, טסס...

בזמן שאתם עושים זאת הבטן שלכם שוקעת. הרפו את שרירי הבטן ותנו לאוויר לצאת. הכניסו אוויר ללא מאמץ. האוויר ימלא את הבטן שלכם שוב. עכשיו הוציאו אותו החוצה באיטיות, טסס... התמקדו בנשימה שלכם והמשיכו לנשום באותה דרך במשך זמן מה. אתם יכולים לדמיין שעליכם ליצור בועת בסון גדולה ככל האפשר.

שימו יד אחת על הבטן בזמן שאתם נושמים. שאפו אוויר בעדינות ללא מאמץ. אם לא תרימו את הכתפיים ואת החזה, תרגישו איך האוויר ממלא את בטנכם. כעת תנו לאוויר לצאת באיטיות דרך שיניכם... טסס...

הרגישו כיצד הבטן שוקעת. שימו לב לתנועות של הבטן בזמן שאתם ממשיכים לנשום. בואו נעשה זאת במשך 2-3 דקות. אתם יכולים לעצום את עיניכם אם אתם מעדיפים. תיהנו ממצב הרגיעה החדש.



## משחק "המלך אמר"

**הערה:** במשחק זה התלמיד מקבל הוראות מילוליות לביצוע תרגילים של כיווץ והרפיית קבוצות שרירים שונות, כאשר אל ההוראה מתלוות תנועות שמבצע המנחה. לעתים התנועה מדגימה את ההוראה, ולעתים סותרת אותה. יתרה מכך, התלמיד אמור להתעלם מכל הנחיה מילולית לפעולה שאינה מתחילה במילים "המלך אמר". לא מעט תלמידים מתקשים להסיח את דעתם ולהתעלם מהתנועה המטעה ולמקד את עצמם בפרטי ההוראה המילולית, כך שהם נכשלים בביצוע המטלה. זה לא נורא ובדרך כלל יעורר צחוק שיש גם לו אלמנט מרגיע. בכדי להצליח במשחק "המלך אמר" על התלמיד להיות במצב מאוזן כלומר לא דרוך מידי ולא רפוי מידי.

**המנהלת/המורה:** אנו נשחק עכשיו במשחק אשר בכוחו לשפר את ההרגשה שלנו. יתכן וחלקכם מכירים אותו, למשחק קוראים "המלך אמר".

אני חוזרת על הכללים בעבור תלמידים שמכירים ובעבור תלמידים שלא מכירים, המשימה שלכם היא לעקוב אחר ההוראות שלי רק אחרי שאני אומרת "המלך אמר". אם אני לא אומרת "המלך אמר", אל תבצעו את ההוראות. לדוגמה, אם אני אומרת: "המלך אמר לכווץ אגרופים", עליכם לכווץ אגרופים. אם אני אומרת רק "כווצו אגרופים", גם אם אכווץ אגרופים, אל תעשו את מה שאני עושה. שימו לב, אני אנסה להטעות אתכם, לומר לכם לבצע דברים גם ללא שאמרתי קודם "המלך אמר", או לבצע בתנועות משהו אחר ממה שאני אומרת. אתם צריכים לשים לב אם אמרתי "המלך אמר" ומה אמרתי לעשות. המשימה שלי היא לבלבל אתכם.

**הערה:** בחרי את ההוראות הספציפיות בחופשיות. את יכולה לבלבל את הילדים על-ידי:  
1. משחק מהיר; 2. עשי את מה שאת אומרת, גם כאשר אינך אומרת "המלך אמר"; 3. עשי משהו שונה ממה שאת אומרת (למשל, הרימי את כתפיך בזמן שאת אומרת "המלך אמר לכווץ אגרופים").

דוגמאות להוראות:

- ✓ המלך אמר לכווץ אגרופים, עכשיו להרפות, המלך אמר להרפות אגרופים..(ואותו דבר ביחס לשרירים שונים בגוף).
- ✓ עמדו על קצות האצבעות, המלך אמר לעמוד על קצות האצבעות, עכשיו נוח
- ✓ כולם לקוד קידה, המלך אמר לחייך חיוך גדול, עכשיו לעשות פרצוף כועס
- ✓ המלך אמר לנפח בלון דמיוני, עכשיו לשחרר את הבלון לשמיים, המלך אמר לשחרר..
- ✓ וכן הלאה.



**הערה :** מצב חירום (ואף בזמן תרגיל) מעלה מגוון רגשות ותחושות אשר אין להם פתרון מיידי. הרפיית שרירים מסייעת בהקלה ותורמת לתחושה טובה יותר של שחרור.

**המנהלת/מורה :** תרגלנו שהות במרחב הבטוח ויציאה לשטח פתוח וכן תרגלנו כלי התמודדות בזמן לחץ. עכשיו נעלה לכיתות. נשתדל לעלות באופן מאורגן ורגוע. המורות ימשיכו וישוחחו אתכם בנושא בכיתות.

### חלק שלישי - תרגול ושיח בכיתות

**המורה (בכיתה):** כעת אנחנו בכיתות לאחר שתרגלנו שהות במרחב מוגן ויציאה לשטח פתוח, שם עזרנו לעצמנו להרגיש יותר טוב בעזרת נשימות איטיות או/ומשחק "המלך אמר".

בואו ונמשיך לקרוא את מכתבו של אדם :

כשהיננו במצב היה רעש נורא ואז המנהלת שלנו שיחקה איתנו את המשחק "המלך אמר" ונהיה שקט וזה היה מעניין לראות שגם הצעירים גם הבוגרים שיתפו פעולה בכיף.

במהלך התרגיל הלב שלי צפק חפק ומהר וחשבת לי עצמי אם ככה אני ארטיש במאן שהכול בסדר אז בטח במאן אמת לה יהיה הרבה יותר מלחץ.

ילדים, מי רוצה להגיד לי איזה רגשות עולים בזמן חירום? (עצב, פחד, חוסר אונים, כעס, בהלה, תסכול וכיו') מי רוצה לספר איך הרגשות הללו יכולים לבוא לידי ביטוי? (בכי, צורך לשירותים, רעד, קור, קוצר נשימה וכיו'). אולי משהו מכם זוכר מחשבות שהיו לו באירועי חירום קודמים או במצבים קשים אחרים?

**דיון קצר ברגשות שעולים בזמנים כאלה ולגיטימציה להתעוררות של רגשות קשים ותחושות לא נעימות.** "מותר להרגיש כך עכשיו"...



משרד החינוך, מינהל פדגוגי  
אגף א' שרות פסיכולוגי ויעוצי  
ידה להתמודדות במצבי לחץ וחירום



## תרגיל בלוני רגשות

**מורה:** אני חושבת שזה זמן נכון להתנסות בתרגיל שיעזור לנו לחזור לשגרה. לכולנו נשארו עדיין רגשות מסוימים בעקבות ההתנסות בהתגוננות מפני מצב חירום ולכן אני מציעה שנעשה את תרגיל הבלון. נכניס עכשיו את הרגשות שלנו לתוך בלון (אמיתי או דמיוני אם אין בלוניים ניתן לנפח בלון דמיוני). קחו בלון, נפחו אותו לבלון גדול, אך אל תקשרו אותו. בזמן שאתם מנפחים אותו דמיינו את כל הרגשות שלכם נכנסים לתוך הבלון. נסו לא להגיע לשלב שבו הבלון מתפוצץ, גם אם אתם כועסים מאוד או מלאים מאוד ברגש שלילי מסוים. עכשיו החזיקו את הבלון. כשאומר "עכשיו!", אתם תפתחו את הידיים ותשחררו את הבלון. מוכנים? התכוננו... ו... עכשיו!

**מורה:** כעת אחרי תרגיל בלוני הרגשות אנחנו מרגישים קלים יותר ופנויים להמשך יום לימודים. טרם נחזור לשגרת היום בואו ונעשה סיכום קצר של מה שהיה לנו היום: תרגלנו כניסה למרחב בטוח ויציאה לשטח פתוח בעקבות מצב חירום של רעידת אדמה. למדנו שחשוב להיות מוכנים גם ברמה הרגשית. התנסו בתרגילים שמקלים על ההתמודדות ברמה הרגשית. המורה כותבת על הלוח בשיתוף עם התלמידים: כלי חוסן:

- נשימה איטית
- משחק "המלך אמר"
- בלוני רגשות

מי מעוניין לשתף את הכיתה באופן בה הוא חווה את הדברים? האם אתם חושבים שכלים אלו יעילים רק במצבי חירום? באילו עוד הזדמנויות לדעתכם אפשר לדעתכם להפיק תועלת מכלים אלו? אנחנו נשמר את הכלים ונתרגל אותם מידי פעם גם במצבי מתח שונים שקשורים בשגרה שלנו וגם בתרגול של מצבי חירום שהלוואי ולא יתרחשו. נקרא כעת את סיום מכתבו של אדם:

למדנו הרבה היום על חשיבות האוכנות ברציית אצמה גם מה לעשות וגם איך להתאוצז מבחינת הרגשות שלנו. המורה שלי אמרה שהכלים שלמדנו מקלים במצבי לחץ מכלי סוגים. היא שאנה אותנו איפה עוד מצבי לחץ אנחנו מכירים מלבד מלחמה וטיילים ורציית אצמה. החברים שלי ענו תשובות מעניינות כמו מבחן, הופעה, הצלבות ואפילו טיול שנת! קצת מוזר לחשוב שלפעמים אנחנו נלחצים ממבחן כמו מטיילים או אפשרות של רציית אצמה אבל כנראה שככה ככה. טוב, היה נעים מאז לכתוב לכם.

ג"י, אצמ.

### הערה:

כלי חוסן כפי שהובאו במערך זה מתאימים אף למצבי חירום שבשגרה כמו הפחתת חרדה והעלאת יכולת הקשב לפני מבחן ואף בתחילת שיעור או יום לימודים. אנו ממליצים למורה להיעזר בכלי חוסן אשר בכוחם לשפר את האווירה בכיתה ולתרום לאיזון.



משרד החינוך, מינהל פדגוגי  
אגף א' שרות פסיכולוגי ויעוצי  
ידה להתמודדות במצבי לחץ וחירום



## נספחים

### המכתב של אדם:

1. נוסח לילדים שלמדו/ לומדים את תכנית חוסן ויש להם היכרות קודמת עם "אדם":

שלום לכפ ילדים,

מה שלומכם? אני שמח שיש לנו הזדמנויות להיות בקשר..

2. נוסח לילדים שלא למדו/ לומדים את תכנית חוסן ואין להם היכרות עם "אדם":

שלום לכפ ילדים,

מה שלומכם? אנחנו אומרים לא מכירים אבל בכל זאת אני מרגיש שאני רוצה לשתף אתכם. אתם חושבים

שתוכלו להקשיב לי?

### נוסח אחיד

בבוקר, כשהמורה שלי נועה הודיעה לנו שהיום יערך תרגיל בשיעור השלישי אז כולם צעקו "יששש!!!" כי זה  
על חשבון שיעור חשבון. זקנה שישבת לידי שאלה את נועה אם באמת הולכת להיות רעיצת אצמה ושי חבר  
שלי אמר שהוא ראה בטלוויזיה שמדברים על זה בחזרות ושזה קורה רק במקומות רחוקים כמו יפן. נועה  
הביטה בנו בפנים רציניות ואמרה שרעיצת אצמה יכולה להתרחש גם במדינת ישראל ומייד מתן שתמיד  
קופץ ושואל בלי להזביע שאני: "ומתי זה יקרה?" אבל הפעם נועה לא כעסה עליי, כנראה שהיא הרגיש  
כמוני שהוא קצת התרגש מהדברים שנאמרו, היא רק חייכה אליי ואמרה: "אנחנו אומרים מקווים שלא תהיה  
אצלנו רעיצת אצמה אף אחד לא יודע אם ומתי תתרחש רעיצת אצמה, לכן חשוב שתמיד נהיה מוכנים,  
נכון?" וכולנו הנהנו עם הראש.

והיא המשיכה בהסבר: "בשעה ----- בזיוק נשמע סימן/צליל מיוחד שיסמן את תחילת התרגיל וזה  
יהיה האות לצאת למרחב הבטוח שנקבע לכיתה שלנו. אצלנו זה היה חצר בית הספר בגלל שכיתתנו  
קרובה לציאה. במגרש נעמדנו בקבוצות לפי כיתות והיה רעש כמו כוורת של צבורים עד שהמנהלת פנתה  
אלינו במאפון וביקשה שקט. היא אמרה שיש לה משהו חשוב להגיד לנו....

כשהיינו במגרש היה רעש נוראי ואז המנהלת שלנו שיחקה איתנו את המשחק "המלך אמרי" ונהיה שקט וזה  
היה מעניין לראות שגם הצעירים וגם הבוגרים שיתפו פעולה בכיף.

במהלך התרגיל הלב שלי זפק חלק ומהר וחשבתי לעצמי אם ככה אני מרגיש בלחץ שהכול בסדר אז בטח  
בלחץ אמת זה יהיה הרבה יותר מלחיץ.

למדנו הרבה היום על חשיבות המוכנות ברעיצת אצמה גם מה לעשות וגם איך להתמודד מבחינת הרגשות  
שלונו. המורה שלי אמרה שהכלים שלמדנו מקלים במצבי לחץ מכל מיני סוגים. היא שאלה אותנו איפה עוד  
מצבי לחץ אנחנו מכירים מלבד מלחמה וטילים ורעיצות אצמה. החברים שלי ענו תשובות מעניינות כמו מבחן,



משרד החינוך, מינהל פדגוגי  
אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי  
ידה להתמודדות במצבי לחץ וחירום

מרכז "חוסן"  
ע"ש כהן-האריס  
עמותה לילדים בסיכון



הופעה, הצגות ואפילו טיוט שנת. קצת מופר לחשוב שפגמים אנחנו נלחצים ממבחן כמו מילימטר או  
מאפשרות של רציפת אצמה אבל כנראה שככה כלה.  
טוב, היה נעים מאד לכתוב לכם.  
ג"ל אצמ.