



תכנית "חוסן חינוך"

תרגיל מוסדות חינוך ארצי

מערך שיעור לתלמידי בית-הספר היסודי

המיישמים את תכנית "חוסן חינוך"



תכנית "חוסן חינוך"

תרגיל מוסדות חינוך ארצי שנה"ל תשע"ח

פברואר 2018



כל הזכויות במסמך זה שמורות

למרכז "חוסן"

ע"ש דונלד ג' כהן ואירווינג ב' האריס,

מיסודה של העמותה לילדים בסיכון (ע"ר)

כותבי התכנית:

פרופ' נתנאל לאור, מנהל מרכז "חוסן"

פרופ' דני חמיאל, מנהל מקצועי תכנית "חוסן חינוך", מרכז "חוסן"

ד"ר לאו וולמר, מנהל תכנית הערכה, מרכז "חוסן"

טלי ורסנו-אייסמן, ס.מנהל מרכז "חוסן"

מעין גוטגלד-דרור, מנהלת פיתוח הדרכה מרכז "חוסן"

אדיר מלמד, מנהל תכניות פסיכו-חינוכיות, מרכז "חוסן"

חני וינרוט ז"ל, מפתחת תכנית פסיכו-חינוכיות, מרכז "חוסן"

תודה מיוחדת לד"ר יוכי סימן טוב-

מנהלת היחידה למצבי להתמודדות עם מצבי לחץ ומשבר, שפ"י, משרד החינוך

הקדמה ליועצת/מורה:

כמידי שנה, גם השנה יתקיים תרגיל מוסדות חינוך ארצי בבתי הספר ובגנים וברחבי הארץ.

מטרת התרגיל הינה להטמיע דרכי התנהגות של התלמידים באירועים השונים.

תרגיל זה המדמה מצב חירום בו נדרשת שהייה במרחב המוגן, מהווה עבור מערכת החינוך הזדמנות

לתרגול 'כלי החוסן', כפי שנלמדו במהלך שנת הלימודים.

אשר על כן, בבתי ספר בהם מתקיימת תוכנית "חוסן חינוך" יתרגלו התלמידים את כלי החוסן בזמן

שהותם במרחב המוגן, בהתאם למערך השיעור המצורף בזאת.

בעימותים שונים, עלולים להידרש התושבים לשהות במשך שעות ולעיתים אף במשך ימים במרחבים

מוגנים.

שהייה ממושכת במרחב המוגן עלולה לגרום לרגשות שונים ובכלל זה תחושת חוסר וודאות, פחדים

וחששות ויש חשיבות להקנות לתלמידים ולצוותי ההוראה כלים להתמודד 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 תורמת ומפחיתה באופן משמעותי את החשיפה

לטרומה.

אנו מודעים לכך שתנאי הישיבה במרחב המוגן כמעט ולא מאפשרים שיחה ודיון בגלל קושי של רעש

וצפיפות ולכן מערך השיעור נבנה באופן כזה שהוא מכוון בעיקר לפעילויות במרחב המוגן והמשך

עיבוד האירוע בכיתות באמצעות שיח.

מערך השיעור, כמו כל השיעורים של תוכנית "חוסן" כולל מכתב של "אדם". במכתב זה אדם משתף

את התלמידים בחוויות שלו מהשהות במרחב המוגן בזמן תרגול. כל תרגיל מלווה בהסבר תיאורטי. אם

המורה מרגישה שההסבר מיותר ושהילדים בכיתה כבר מתורגלים ומודעים לנושא בעקבות שיעורי

חוסן, יש אפשרות 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 ולבצע את התרגיל, 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 בהתאם.

בהצלחה!

צוות "חוסן חינוך",

מרכז "חוסן ע"ש כהן-האריס

תוכן העניינים:

- חלק ראשון – הסבר בכיתה על מהות התרגיל וחשיבות המוכנות
 - 6..... מכתב מאדם-פתיחה והיכרות ○
 - 6..... כניסה למרחב המוגן ○
- חלק שני – תרגיל בועות סבון ותרגיל נשימות
 - 7..... המשך מכתב מאדם בנושא נשימה איטית ○
 - 7..... התנסות בתרגיל בועות סבון ○
 - 8..... התנסות בתרגיל נשימות איטיות ○
 - 8..... המשך מכתב מאדם בנושא התמודדות עם חוסר וודאות ורגשות קשים ○
- חלק שלישי – תרגיל הרפיית שרירים
 - 10..... התנסות בתרגיל כיווץ שחרור ○
 - 10..... עלייה לכיתה ○
- חלק רביעי – משחק המלך אמר, שיחה וסיכום
 - 11..... התנסות במשחק המלך אמר ○
 - 12..... סיכום של דרכי התמודדות עם מצב חירום ○
- נספחים
 - 13..... מכתב מאדם ○

חלק שני – נשימות איטיות

מורה (במרחב המוגן): נכנסנו למרחב המוגן, וכשמו כן הוא, עכשיו אנחנו יושבים כולם יחד במקום מוגן. שמתי לב שבדרך לכאן ילדים קצת צחקו והתבדחו, ילדים, האם מישהו יכול להגיד לי איך הוא חושב שהוא היה מרגיש לו היינו עכשיו בעיצומה של התקפת טילים? האם גם אז היינו צוחקים? אני רוצה לחזור אתכם היום על קשר בין שני דברים שהם לכאורה לא קשורים, לחץ ונשימה. כפי שלמדנו בעבר, לחץ משפיע על הנשימה שלנו. כאשר אנחנו בלחץ אנחנו נושמים נשימות שטוחות ומהירות. אני אתרגל אתכם עכשיו תרגיל שממחיש זאת:

הערה למורה: ניתן להעביר אחד משני התרגילים הבאים, במידה ולא הועברו בכיתות

אופציה א': שבו ישיבה זקופה, פנים מופנות אליי והביטו באצבע שלי (המורה מחזיקה אצבע לפנים). עכשיו עקבו בעיניכם אחרי תנועת האצבע שלי, מבלי שהראש שלכם יזוז בכלל".

המורה מזיזה את אצבעה בזווית רחבה במשך כ-20 שניות. אחר כך היא מפסיקה ושואלת:

"מי נשם בזמן הזה?". רוב הילדים עצרו את נשימתם.

אופציה ב': "שבו ישיבה זקופה, הצמידו את הברכיים לחזה וחבקו אותם עם ידיכם (בהנחה והילדים יושבים על הרצפה). כאשר אספור 3, הצמידו את הברכיים שלכם האחת לשנייה בחוזקה. אחת, שתיים, שלוש. חזק חזק. למשך עשר שניות.

"ועכשיו מי נשם?".

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! כמו שלמדנו, לחץ מפריע לנו לנשום ונשימה לא סדירה לאורך זמן פוגעת בריכוז שלנו ובתפקוד בכלל. שמענו שהמורה בכיתה של אדם הציעה לילדים לשחק בבועות סבון, האם יש למישהו רעיון מה הקשר בין בועות סבון למתח שנובע מהישיבה במרחב המוגן וחוסר הוודאות?

בואו נמשיך ונקרא ממכתבו של אדם:

המשך מכתבו של אדם

נועה חי'קה את בקבוקי הסבון לחמישה ילדים והצמידה אותם בשורה. היא הכריזה על תחרות הבועה הגדולה. הילדים האחרים קראו לעגרים קריאות עידוד ובסוף טל ניצחה כי לה היה את הבועה הגדולה והיפה ביותר. אחר כך האורה שאנה את טל מה נכון לעשות בכדי להצליח ליצור בועה גדולה וטל אמרה שצריך לנשוף באיטיות. נועה הסכימה לנו שכאשר אנחנו בלחץ אנחנו נושמים נשימות

קצרות ומהירות ואף יש לנו תחושה שחסר לנו אוויר מה שארץ לנו להיות עוד יותר גלחף. לכן כדאי במאן כמה לנשום ובציקר לנשוף באיטיות ממש כמו במאן שמחקים בגזות סבון (כשרוצים לייצר גזות גדולות). נועה אמרה שמכיוון שלהיות במרחב המושן זה מצב שיכול להלחץ, ע"א א"ש מלחמה באמת ופ"א מזוגר בתרש"ל, לכן נתרש"ל כולנו נשימות איטיות. עשינו את התרש"ל הזה במרחב המושן, למרות שכבר תרש"לנו אותו בכיתה אבל במרחב המושן, כשהייתי טיפ טיפה יותר לחוף, הרשתי שהתרש"ל באמת יכול לעזור.

מורה: אדם כתב לנו על הקשר בין נשימה ולחץ, אנחנו כבר למדנו על כך בשיעורי חוסן, נכון ילדים? אתם חושבים שזה זמן מתאים לתרגל נשימות איטיות כפי שלמדנו? למרות שרובנו מרגישים טוב כרגע ואני לא רואה עדות למתח, חשש וחוסר וודאות, יש להניח שבמצב חירום אמיתי יהיו רגשות קשים שבאלה ולכן במסגרת התרגיל החשוב הזה ובגלל שחשוב לנו להיות מוכנים לכל מקרה, אני אבחר כעת חמישה ילדים ואחלק בועות סבון ונערוך גם אנו את תחרות הבועה הגדולה.

מורה – תרגיל בועות סבון: כעת כל אחד מכם יקבל מכל עם סבון לעשות בועות סבון. ננסה לעשות בועות יפות וגדולות. נראה מי מצליח לעשות בועות גדולות. כדי לעשות זאת נצטרך לנשוף אוויר החוצה באיטיות רבה. הוציאו אוויר דרך השפתיים כך: פו... או טסס... בזמן שאנחנו עושים זאת, הביטו בבועות הסבון. תיהנו מהצבעים השונים שאתם רואים. כעת ניתן הזדמנות לכל הילדים לתרגל נשימות איטיות והפעם נעשה זאת ללא בועות.

מורה – הנחייה לנשימות איטיות: אני מזכירה לכם כיצד לנשום נכון, בואו נשאף וננשוף אוויר החוצה באיטיות רבה. נוציאו אוויר דרך השפתיים. כך: פו... או טסס... אחרי שנתנו לכל האוויר לצאת, נכניס אוויר בעדינות ללא מאמץ. לא נרים את הכתפיים ואת החזה בזמן שאנחנו שואפים אוויר. אחר כך נוציאו 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 3-2 דקות. תיהנו ממצב הרגיעה החדש.

הערה למורה:

הדגש בתרגול הנשימות במקרה הזה הוא להביא את הילדים לאיזון ולא להרפיה. אחרי התרגול נצפה שהאוויר בקבוצה תהיה טובה ונינוחה יותר. חשוב לדעת שהתרגיל לא עוזר במידה שווה אצל כל הילדים ויש להיות מוכנים לכך.

מורה: עשיתם עבודה נהדרת בתרגול הנשימות. האם חשתם שידכם מתחממות בזמן הנשימה? זה אומר שלמדתם את גופכם להיות רגוע יותר. אתם חושבים שבזמן חירום נשימות יכולות לעזור? באילו עוד מצבים לדעתכם נשימות יכולות לעזור? נמשיך ונקרא ממכתבו של אדם כעת.

המשך מכתב של אדם

אחרי שנשמנו באיטיות נוצה המורה שלנו ביקשה מאיתנו לחשוב כאילו שצכסיו יג' מלחמה אמיתית ושנופלים טיילים ונשמעים אפיקות. ילד אחד המכיתה שלי שהוא חקיין פשוט אלוף, התחיל לעשות קולות שנשמעו כמו אפיקה אמיתית והמורה שלנו במקום להעיר לו שיפסיק, היא צפקה על השולחן עם היד שלה ועשתה בואים שנשמעו כמו יריות ושניהם יחד נשמעו כמו תפאורת מלחמה אמיתית. חלק מהילדים צחקו אבל אני ראיתי גם את אלה שהתכווצו בתוך עצמם בבהלה, גם אני קצת נבהלת'י והרגשתי שהבטן מתהפכת לי. רציתי כבר שיאמר התרגיל ונחפור לכיתות הרגשתי קצת חנוק, כאילו שאין מספיק אוויר במרחב המוצן וכשאמרתי את זה למורה היא הציעה לי לעשות נשימות כמו שנשמנו. אחרי שזיברנו קצת והילדים סיפרו מה הם מרגישים נוצה המורה הציעה לנו לתרגל את תרגילי "הרפיית שרירים".

מורה: ילדים, מי רוצה להגיד לי איזה רגשות עולים בזמן מלחמה או אסון? (עצב, פחד, חוסר אונים, בעס, בהלה, תסכול וכו') מי רוצה לספר איך הרגשות הללו יכולים לבוא לידי ביטוי? (בכי, צורך לשירותים, רעד, קור, קוצר נשימה וכו').

הערה למורה:

שהייה במרחב המוגן במצב חירום (ואף בזמן תרגיל) מעלה מגוון רגשות ותחושות אשר אין להם פתרון מידי. תרגיל הרפיית שרירים מסייע בהקלה ותורם לתחושה טובה יותר של שחרור.

כעת אחרי שתרגלנו נשימות איטיות ושוחחנו על רגשות קשים שעלולים לעלות בזמן חירום אמיתי, אני חושבת שזה זמן נכון לתרגל את תרגיל "הרפיית שרירים" שנקרא גם "כיווץ שחרור" ובו נמתח כל קבוצת שרירים למשך כחמש שניות ונשחרר למשך כעשר שניות. שימו לב לניגוד בין המצב המתוח לבין המצב המשוחרר.

חלק שלישי - תרגיל הרפיית שרירים - כיווץ שחרור

הערה למורה:

התרגיל מובא במלואו ובחלוקה לקטעים. יש לנסות לתרגל עם התלמידים מה שיותר תרגילים עד כמה שהאווירה במרחב המוגן מאפשרת.

בואו נמתח כל קבוצת שרירים למשך כחמש שניות ונשחרר למשך כעשר שניות. בכל קבוצת שרירים נחזור שוב על התרגיל עם פחות מאמץ, לפני שנעבור לקבוצת השרירים הבאה. הרגישו את הניגוד בין המצב המתוח לבין המצב המשוחרר.

מצאו תנוחה שבה תרגישו נוח ככל האפשר. הניחו את עצמכם ברוגע על הרצפה. עצמו את עיניכם אם אתם מרגישים נוח לעשות זאת. הכניסו את האוויר ללא מאמץ ותנו לאוויר לצאת באיטיות כמו שלמדנו. הכניסו כמות טובה של אוויר ללא מאמץ ותנו לאוויר לצאת באיטיות החוצה.

התמקדו בידיכם, קפצו את אגרופיכם והחזיקו אותם קפוצים בזמן שאתם נושמים פנימה. עכשיו הרפו את ידיכם בזמן שאתם מוציאים אוויר, טסס... עכשיו עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו. מקדו את תשומת לבכם בשרירי הזרועות שלכם, דחפו את המרפקים לאחור בזמן שאתם שואפים אוויר, החזיקו כך, עוד קצת, עכשיו הרפו את הזרועות בזמן שאתם מוציאים אוויר... הניחו אותן... עכשיו עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו.

הרימו את הכתפיים לכיוון האוזניים והחזיקו אותן שם בזמן שאתם שואפים אוויר... עכשיו הרפו אותן בזמן שאתם נושפים החוצה... הניחו אותן ללא מאמץ. עכשיו עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו. בואו נרפה את שרירי הפנים והצוואר שלנו. כווצו את העיניים וקמטו את האף, החזיקו שרירים אלה מכווצים, החזיקו אותם בזמן שאתם שואפים אוויר, עכשיו הרפו אותם ותנו להם להשתחרר בזמן שאתם נושפים החוצה... הניחו את שרירי הפנים לגמרי. עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו.

הכניסו את בטנכם פנימה ונסו להחזיק אותה, החזיקו אותה חזק, עכשיו הרפו את השרירים האלה ותנו להם להשתחרר... עכשיו עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו.

הרימו את רגליכם והחזיקו אותן מתוחות, כאשר הבהונות מופנות לעבר פניכם, החזיקו אותן בזמן שאתם שואפים אוויר פנימה, עכשיו הרפו ותנו להן לנוח שוב על הרצפה בזמן שאתם מוציאים אוויר... עכשיו עשו זאת שוב עם פחות מאמץ ושחררו.

עכשיו שימו יד אחת על הבטן ונשמו כמה נשימות איטיות. הרפו את כל גופכם למשך כדקה.

המורה: זה באמת תרגיל נחמד ואנחנו נשתמש בו בעתיד גם בכיתה. איך הרגשתם אתם בתרגיל? המורה תאסוף תגובות ותתייחס גם לאלו שלא ממש אהבו. לא כולם אמורים לאהוב את כל התרגילים וכל אחד יוכל לבחור מה שמתאים לו יותר. כעת נעלה לכיתה ושם נמשיך לשוחח ולתרגל בנושא.

חלק רביעי – עלייה לכיתות, המלך אמר, סיכום

הערה למורה:

בכדי להצליח במשחק "המלך אמר" על התלמיד להיות במצב מאוזן כלומר לא דרוך מידי ולא רפוי מידי. עלייה לכיתות אחרי תרגיל מאופיינת באי סדר וקושי לחזור לשגרה ולשם כך אנו ממליצים לתרגל את "המלך אמר" שבכוחו להביא את הילדים חזרה לאיזון ולשפר את הקשב. במשחק זה התלמיד מקבל הוראות מילוליות לביצוע תרגילים גופניים, 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.

מורה: תלמידים יקרים התרגיל הסתיים וכעת נתרגל כלי אחרון שיעזור לנו להתמקם חזרה בכיתות לחזור לשגרה. המשימה שלכם היא לעקוב אחר ההוראות שלי רק אחרי שאני אומר "המלך אמר". אם אני לא אומר "המלך אמר", אל תבצעו את ההוראותיי. לדוגמה, אם אני אומר: "המלך אמר לכווץ אגרופים", עליכם לכווץ אגרופים. אם אני אומר 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 אומר. אתם צריכים לשים לב אם אמרתי "המלך אמר" ומה אמרתי לעשות. המשימה שלי היא לבלבל אתכם. נשחק במשך ארבע דקות. הפעם הראשונה תהיה רק חימום.

הערה למורה: בחרי את ההוראות הספציפיות בחופשיות. את יכולה להשתמש בתרגילים מהרפיית השרירים ההדרגתית, או שתמציאי תרגילים משלך. 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").

מורה:תרגלנו היום שהייה במרחב המוגן בעקבות מצב חירום. למדנו שחשוב להיות מוכנים גם ברמה הרגשית. התנסינו בתרגילים שמקלים על ההתמודדות ברמה הרגשית.

המורה כותבת על הלוח בשיתוף עם התלמידים:

כלי חוסן:

- נשימה איטית
- הרפיית שרירים
- "המלך אמר"

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 ממלחמות וטילים וכך נוכל גם להיעזר בהם וגם להתכונן לאירועים יותר קשים שהלוואי ולא יתרחשו.

המשך מכתב מאדם:

חברנו לכיתות. נראה לי שלמדנו הרבה היום על מצבי לחץ ועל דרכים להתמודד עם רגשות חלקים. המורה שלי אמרה שהכלים שלמדנו מקלים במצבי לחץ אבל אינני סוגים. היא שאנה אותנו איפה עוד מצבי לחץ אנחנו מכירים מלבד מלחמה וטילים ורגיזות אנחה. החברים שלי ענו תשובות מעניינות שהפתיעו אותי כמו מבחן, הופעה, חרס בכיתה ואפילו טיול שנת. קצת מוזר לחשוב שלפעמים אנחנו נלחצים ממה שאנחנו לא חושבים שיש לנו בעיה. מקווה שנפגש שוב בקרוב,

ג"י אצפ.

הערה למורה: 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 רמת המתח של התלמידים.

המכתב של אדם

שלום לכך ילדים,

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

בבוקר, כשהמורה שלי נועה הודיעה לנו שהיום יערך תרגיל בשיעור השלישי אז כולל צעקו "ישששש" כי זה על חשבון שיעור חשבון. אבל אז הפנימ של נועה נעשו רציניות והיא אמרה, ילדים אני מצפה מכם לנהוג בגברות. בשעה 10 בדיוק נשמע צלצול חלק במיוחד וזה היה האות להסתדר בזמנות ולצאת מהכיתה. במרחב המושב ישבנו על הרצפה בקבוצות לפי כיתות. נועה שאנה אותנו כל מיני שאילות. למה לצדדנו נכנסים למרחב המושב ואיך אנחנו מרגישים. יואב אמר שאם שלו בצבא ושהוא יודע שתכלי תהיה מלחמה ואור אמרה שאבא שלה בצבא ושאין שום מלחמה ושם לא הולכת להיות. הם התחילו להתווכח ביניהם ואני חכיתי שנועה כבר תתערב ותגיד מ' מבין שניהם צודק. אבל נועה לא התערבה ובמקום לה הציעה לנו הפעלה עם בועות סבון.

נועה חיילקה את בקבוקי הסבון לחמישה ילדים והצמידה אותם בשורה. היא הכריזה על תחרות הבועה הגדולה. הילדים האחרים קראו לעברם קריאות עידוד ובסוף טל ניצחה כי לה היה את הבועה הגדולה והיפה ביותר. אחר כך המורה שאנה את טל מה נכון לעשות בכדי להצליח ליצור בועה גדולה וטל אמרה שצריך לנשוף באיטיות. נועה הפכירה לנו שכאשר אנחנו בלחץ אנחנו נושמים נשימות קצרות ומהירות ואז יש לנו תחושה שחסר לנו אוויר מה שאורח לנו להיות עוד יותר בלחץ. לכן כדאי בזמן כלה לנשום ובעיקר לנשוף באיטיות ממש כמו בזמן שמשחקים בועות סבון (כשרוצים לייצר בועות גדולות). נועה אמרה שמכיוון שלהיות במרחב המושב זה מצב שיכול להלחץ, גם אם יש מלחמה באמת ושם אם מדובר בתרגיל, לכן נתרשע כולנו נשימות איטיות. עשינו את התרגיל הזה במרחב המושב, למרות שכבר תרגלנו אותו בכיתה אבל במרחב המושב, כשהייתי טיפ טיפה יותר לחוץ, הרגשתי שהתרגיל באמת יכול לעזור.

חזרנו לכיתות. נראה לי שלמדנו הרבה היום על מצבי לחץ ועל דרכים להתמודד עם רגשות חלקים. המורה שלי אמרה שהכלים שלמדנו מקליים במצבי לחץ מכל מיני סוגים. היא שאנה אותנו איפה עוד מצבי לחץ אנחנו מכירים מלבד מלחמה וטילים ורציפות אדמה. החברים שלי ענו תשובות מעניינות שהפתיעו אותי כמו מבחן, הופעה, חרם בכיתה ואפילו טיול שנת. קצת מולר לחשוב שלפעמים אנחנו נלחצים ממבחן כמו מלחמה אבל כנראה שכל מה כלה. מקווה שנפגש שוב בקרוב,

ג"י אדם.