

קוראים לי זאודיטו ארטה ואני עובדת סוציאלית.

בניתי את השיעור מתוך התנסויות מטעם היותי עובדת סוציאלית. בבניית השיעור נעזרתי באסתר עמירה חברתי.

אתן ממש מוזמנות לכתוב לי ולהתייעץ איתי על מערך השיעור ובכללי לחידודים נוספים.

מוזמנות באהבה: 054-3471735.

שנשמע בשורות טובות. אמן.

תוכנית פעולה לפני חרדה ובזמן חרדה

המלצתי היא להעביר את מערך השיעור לתלמידות בוגרות ומשתפות. ולאילו שאינן כאלו- באופן פרטני. מומלץ לקבל השראה מתוך התרגילים וליישם אותם קודם כל עלינו כמורים או מלווים ולאחר מכן על התלמידות שלנו.

אני מציעה לעשות את זה כאשר ברשותה של התלמידה דף ועט וכשהיא **שותפה מלאה לבניית התוכנית** שמתאימה עבורה והיא גם הכותבת, זה חלק מהחזרת השליטה שלה למציאות הפנימית שלה.

חלק א': הסבר על בניית התוכנית- 2 דקות

* הסבר מה עושים :

מסבירים לתלמידה מה הולכים לעשות עכשיו. אנחנו הולכות לבנות יחד איתך תוכנית פעולה שתעזור לך להתמודד כשאת חווה לחץ גדול/ פחד משתק (חרדה) בימים אלו.

מטרת התוכנית היא להחזיר לתלמידה את השליטה כי יש לה אחת כזו! חשוב להגיד ממש במילים אלו.

חלק ב': מה קורה במציאות בישראל עכשיו? 10 דקות (התאימו לפי אופי הכיתה והגיל)

בחלק זה חשוב לאפשר לתלמידות להציף את כל מה שהן רואות ושומעות על המציאות בישראל. אפשר לעשות את זה בסבב בזום או באופן חופשי - מי שתרצה לשתף. (תלוי באופי הכיתה). **חשוב שהמידע יהיה מהימן וקונקרטי.**

לאחר סבב של התלמידות **חשוב לתת תוקף למידע** שהתלמידות הציפו ולהגיד שהן צודקות ושזה מציאות קשה ושזה זמן מלחמה. לאחר נתינת התוקף יש לקשר את זה לחלק הבא. מה קורה לנו שאנחנו בחרדה במציאות הנוכחית?

חלק ג': מה קורה לי כשאני חווה חרדה? כ-25-20 דקות (הזמן גמיש תהיו בקשב למה שקורה בפועל)

המטרה של החלק הזה הוא לבטא את התחושות שהן חוות בזמן חרדה.

2 דקות- הסבר על חלק של הכתיבה

5 דקות -ביטוי החרדה בפועל, כתיבה/ציור/ כל דרך אחרת שמתאימה לאופי הכיתה

למקד בעזרת השאלות הבאות:

- מחשבות : מה המחשבות שעולות בזמן חרדה ?
 - תחושות בגוף : מה אני מרגישה פיזית בגוף ?
 - מה מעסיק אותי כשאני חווה את זה?
- ניתן לתת דוגמאות : רואה חדשות ללא הפסקה, אני שותקת, אני לא עושה כלום, אני בוכה, אני צועקת, אוכלת ללא הפסקה, לא מסוגלת לצאת מהמיטה ועוד' .

10 דקות- שיתוף : תלוי במספר המשתתפות

5 דקות- סיכום : מתן תוקף ולגיטימציה לחוויות השונות

חלק ד' : בניית תוכנית להתמודדות כשאני חווה חרדה- 10 דקות

- 5-10 דקות- להכין רשימה של דברים שמרגיעים אותי בדרך כלל בשגרה הרגילה . בחלק זה התמקדות היא בחמשת החושים.
- דוגמאות לתלמידות : זה יכול להיות דברים שאתן **רואות**- סדרה/אנשים שעושים לי טוב ושאני אוהבת לדבר איתם/שיחת וידאו עם חברה, **שומעות**-מוזיקה של זמר.ת שאני אוהבת, **אוכלות**- מאכלים טעמים, **תחושתית**-לגעת בדברים/לצייר, **ריחות** שמרגיעים אותי, להריח שמן לבנדר/לפתוח חלון ולנשום אוויר צח.

חלק ה' : סיכום וחיבור לשליטה שיש לי - 10 דקות

בחלק זה חשוב למזג את המידע שעלה מהמציאות ומהחרדה. לתת משפט לזה שיש מציאות שמובילה לחרדה ושכעת אנחנו מתמקדות במה שאנחנו יכולות לשלוט.

יש לבקש מהתלמידות לדרג את רשימת הדברים שמרגיעים אותן מהנגיש לפחות נגיש, כלומר מהדברים שזמינים וניתן לבצע בקלות כאן ועכשיו ועד לדברים שלא תמיד זמינים לנו כאן ועכשיו. למשל : לחבק כרית/דובי, להתקשר לחברה טובה, לשתות כוס מים, לדבר עם בן משפחה קרוב שנמצא בבית- אלו דברים שנגישים לרובנו...ללכת לים וכד' אלו כבר דברים שפחות נגישים ולכן ידורגו למטה יותר ברשימה.

***להציע לבנות להניח את הרשימה בהישג יד, כך שיהיה נגיש עבורן בשעת הצורך. בין אם זה יהיה כתוב בפלאפון או דף או אפילו להכין שלט עם הדברים שיהיה בבית לבני המשפחה.

***בחלק זה ניתן להסביר לתלמידות שיש להן כוח לעזור לאחרים שחווים חרדה ואף להציע להן לשתף בני משפחה/ שכנים על מנת להיטיב עם המציאות הנוכחית.

בהצלחה רבה!

ממש מקווה שזה עזר! :