

# לילה ראשון בלי אמוא



**למנחה:** לפניך שתי אפשרויות לפעילות.

## אפשרות א'

### מטרה:

להתמודד עם קשיים הנובעים משינוי אורח החיים המתרחש במעבר ממסגרת אזרחית למסגרת צבאית.

### עזרים:

טבלת "אורח החיים הצבאי" (נספח)

## מהלך ההפעלה

### שלב א' - אישי

כל משתתף יקבל טבלת "אורח החיים הצבאי" (נספח) ויתייחס למידת החששות שלו מכל נושא.

### שלב ב' - במליאה



1. אילו חששות משותפים לכולכם?
2. מהם הקשיים ומהן הסיבות לקשיים?
3. מי יכול לעזור בהתמודדות עם קשיים?
4. עם אילו מהקשיים תוכלו להתמודד בכוחות עצמכם? באילו תחומים תבקשו עזרה? למי תפנו?
5. הציעו דרכים להתמודדות עם הקשיים.

## טבלת "אורח החיים הצבאי"

לפניך תחומים המתייחסים לאורח החיים הצבאי. סמן את מידת החשש שלך מכל אחד מהם.

לא חושש	די חושש	חושש מאוד	
			מכתיבים לי את אורח החיים
			עלי לציית לפקודות
			קובעים לי מה ללבוש ואיך להיראות
			עלי לוותר על הרגלי
			אין לי פרטיות
			עלי להיכנע לסמכות
			קובעים לי עם מי להיות
			מחייבים אותי לשמור על סדר וניקיון
			לוח הזמנים קפדני
			המסגרת החברתית כפויה
			לפעמים היחס משפיל
			נדרשים תפקוד והתנהגות אחידים
			ממה עוד אתה חושש?
			אחר:
			אחר:
			אחר:



(נכתב על ידי אהובה דיין יועצת תיכון "הדרים" הוד השרון)

### ◀ מטרה:

לזהות את החששות מהשירות הצבאי ולזון בדרכים להתמודדות עם חששות אלה.

### ◀ עזרים:

דף מיפוי חששות (נספח מס' 1) + הסבר לנספח מס' 1 (למנחה)

טבלת דרכי ההתמודדות (נספח מס' 2)

## ◀ מהלך ההפעלה

### שלב א' - אישי

כל תלמיד מקבל דף מיפוי חששות (נספח מס' 1).

**למנחה:** הסבר את דף מיפוי החששות בעזרת ההסבר המצורף.

#### הסבר לנספח מס' 1:

- קושי גופני: כולל סיבולת גופנית הנ אצל בנים והן אצל בנות.
- מפקד גרוע: מה זה מפקד גרוע עבורכם?
- תפקיד שלא רציתי: מבחינת היוקרה, העניין, מיקום וכו'.
- חברה לא מוכרת: מכגש עם אנשים חדשים ועם אנשים מתרבויות ומנטליות שונות משלי.
- תנאי שירות קשים: שינה באוהל, אוכל צבאי, שירותים, ניקיון וכו'.
- פרידה מהבית ומחיי האזרחות: מאנשים משמעותיים שונים.
- אובדן זהות אישית: פתאום אני טירון שווה לכולם ללא ייחוד משלי.

דרגו את החששות שלכם מ- 1-7: 1 משמעותו לא חושש כלל ו-7 חושש מאוד.

סכמו את סך המספרים וזהו את רמת החששות שלכם על פי המדרג הבא:

7-1 לא חושש.

28-8 חושש מעט.

42-29 חושש במידה רבה.

49-42 חושש מהכול.

(למנחה: רצוי להסביר למשתתפים כי מפלס החששות שלהם הוא נכון להיום וחשוב להדגיש שהוא דינאמי ומשתנה).

שלב ב' - במליאה



1. אילו נושאים הוספתם בדף מיפוי החששות?
2. אילו נושאים עוררו רמת חשש גבוהה אצל רובכם?
3. כיצד ניתן להסביר את השוני במידת החששות ביניכם בתחומים השונים?
3. מי לדעתכם יכול לסייע לכם בהפחתת עוצמת החשש?

**למנחה:** אם זיהית תלמידים המבטאים רמת לחץ וחרדה גבוהה ולדעתך הם זקוקים לסיוע, אנא התייעץ עם יועצת בית הספר כדי להפנותם לקבלת עזרה מתאימה.

שלב ג' - במליאה

דרכי התמודדות

בקש מהתלמידים להיזכר במקרה שבו הם התמודדו בהצלחה עם מצב של קושי או לחץ.

לפניך שתי אופציות להמשך ההפעלה:

- א. ניתן להשתמש בקלפים טיפוליים המאפשרים ביטוי אישי פתוח לכל משתתף. ולבקש מכל משתתף לבחור קלף המתאר את דרך ההתמודדות שלו עם מצב זה.
  - ב. ניתן לקיים את פעילות זו כדיון פתוח בו התלמידים משתפים זה את זה בדרך ההתמודדות שלהם.
- על הלוח המנחה כותב את האותיות **ג, ש, ר, מ, א, ח, ד** שהן ראשי תיבות למודל התמודדות.

**למנחה:** גשר מאחד הוא מודל רב ממדי של שבעה ערוצים, בהם מתקשר האדם עם עצמו ועם העולם שמחוצה לו בשעת לחץ. ערוצים אלו, הנקראים בראשי תיבות גש"ר מאח"ד מרכיבים את התהליך של התמודדות יעילה.

**ג=גוף** (עבודה גופנית המסייעת להפחתת לחץ, כגון נשימות, הרפיה), **ש=שכל** (עבודה קוגניטיבית הכוללת אמירות עצמיות מרגיעות), **ר=רגש** (ביטוי רגשי בדרכים שונות), **מ=משפחה** (הישענות על בני משפחה), **א=אמונות** (אמונות בעצמנו, בה' ועוד), **ח=חברה** (הישענות על חברים טובים, דמויות משמעותיות נוספות), **ד=דמיון** (עבודה דרך הדמיון כגון דמיון מודרך).

(מתוך: "חיים על הגבול" מאת מולי להד ועופרה אילון)



מתחת לכל אות המנחה כותב זוגמאות מסיפורי התלמידים המבטאים את דרך ההתמודדות המתאימה לכל ערוץ התמודדות. ולאחר מיפוי הדרכים ושמיעת הסיפורים המנחה מסביר לתלמידים את משמעות האותיות ולמעשה את ערוצי ההתמודדות השונים.

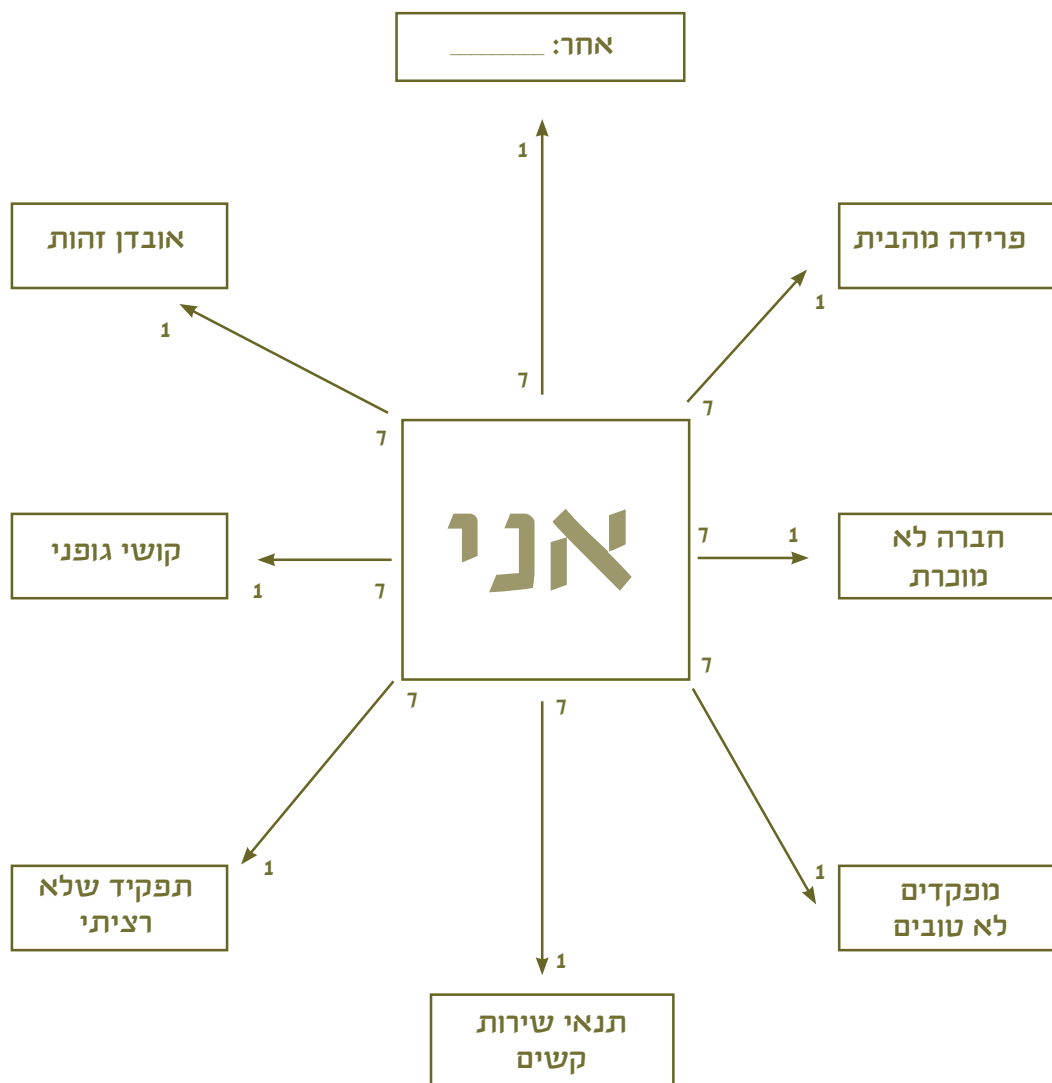
לאחר הצגת המודל ומשמעותו יחלק המנחה לכל משתתף את נספח מס' 2 – טבלת דרכי התמודדות. כל משתתף ימלא את הטבלה או חלקים ממנה. המנחה יכתוב את הטבלה על הלוח וישבץ את תשובות המשתתפים במקום המתאים.

#### **לסיכום:**

בעזרת המודל ראינו כי יש דרכים רבות ומגוונות להתמודדות עם מצבי לחץ סביב השירות הצבאי והעשרנו את ארגז הכלים של כל אחד מאיתנו.

הפעלת רשות: כתבו לעצמכם מכתב על השירות הצבאי שלכם מנקודת מבט של רגע לפני שחרור.





זהות	פרידה	תנאים	חברים	תפקיד	מפקד	גופני	הקושי / דרכי התמודדות
						אימונים...	גוף
						מחשבה: "לא הכל מתבסס על פיזיות..."	שכל
						שיתוף בחששות...	רגש
						שיחה עם אבא בנושא...	משפחה
						אני מאמין בעצמי...	אמונה
						שיחה עם חבר טוב שכבר התגייס....	חברה
						מדמיין את עצמי עובר את המסע בסירונות...	דמיון