

## יחידה 2 - הגמשת דרכי התמודדות

**"או שאמצא דרך או שאסלול אותה"**  
(פיליפ סידני)

### מטרות:

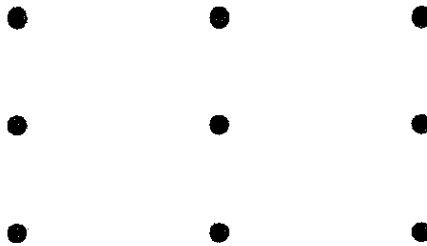
- ★ "יצירת" פתרונות לא שגרתיים.
- ★ להכיר דפוסי התמודדות נוספים, שיאפשרו לפתח ולהרחיב את רפרטואר התגובות הקיים.

### פעילות א' - תרגיל "9 הנקודות"

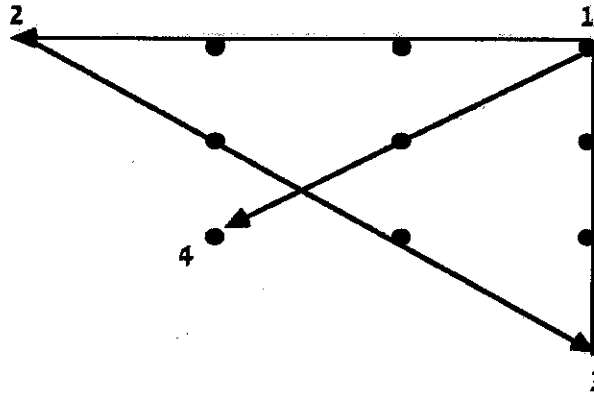
**"כדי שיקום האפשרי, חייבים לנסות  
בכל עת מחדש את הבלתי אפשרי"**  
(הרמן הסה)

### חליכים:

שלב א' - תרגיל 9 הנקודות.



על תלמידים לחבר את 9 הנקודות באמצעות 4 קווים ישרים מבלי להרים את העפרון מהנייר. הרעיון: - פתרון בלתי שגרתי לבעיה מוכרת. שהרי ללא היציאה "מהמסגרת" בדרך המוצגת הרי לא נוכל לחבר הנקודות וכך גם "בחיים" אנו מוצאים עצמנו לכודים לא אחת כאשר אנתנו מנסים "עוד מאותו דבר" - גישה שונה, לא שגרתית, אפילו בלתי הגיונית, לכאורה, עשויה להוביל לפתרון אפשרי.



### שלב ב'

1. הקבוצה בונה סיטואציה קשה ביותר שאינה ניתנת לפתרון (או שנלקח ארוע קודם) לדוגמה: תלמיד רוצה לעזוב ביה"ס, בית, לא מסוגל לשאת את לחץ הבחינות וכו'.
2. כל תלמיד רושם על פתק פתרונות "פראיים", פרדוקסליים, מוזרים, בלתי אפשריים למצוא לדוגמה: לחץ בבחינות. הצעות: לצאת לבלות יותר, להתעסק בתחביבים, לעסוק בספורט, לא ללמוד יותר לבחינו וכו'.
3. בקבוצות נבחרים הפתרונות המוצעים והאם ניתן לבחור מהם פתרון אפשרי. מה הרווח המחיר של כל פתרון.

### פעילות ב' - יצירת אלטרנטיבות התנהגותיות ע"י חברי הקבוצה

#### חליכים:

עבודה בקבוצות קטנות.

1. הוראות לתלמיד: דמיין מצב קושי שהוא חסר פתרון לחלוטין, ללא מוצא ומתמשך לאורך זמן.
2. התלמיד מספר לקבוצה את הארוע אותו "יצר".
3. הוראה לחברי הקבוצה: לעזור לו למצוא מוצא לסבך בו נמצא (רגשי התנהגותי).
4. כל תלמיד רושם אנונימית דרכי התמודדות אפשריות.
5. התלמיד אוסף את הפתקים וקורא אותם בקול.
6. מתוכם בוחר דרך התמודדות הנראית לו המתאימה ביותר. (אם אומר "כלום לא נראה לי אפשר לומר לו "בחר את הכי פחות גרוע" או "זה שנראה לך יותר מאחרים".

7. התלמיד מזמין את התלמיד, שדרכו נמצאה המתאימה ביותר, למשחק תפקידים על שכלול הפתרון.
8. לתלמיד - כיצד עזרו לו חבריו? כיצד רואה את המצב הקשה עכשיו?

#### נקודות להתייחסות:

1. בכל אחד מאיתנו טמון פוטנציאל ביצירה וחיפוש פתרונות וכמה קשה במצב מצוקה למצוא דרכי מוצא לבד.
2. בכל משבר טמון פוטנציאל חיובי מעבר להתמודדות עם המצוקה העכשווית. מה הרווחים העתידיים במצב משברי (תמיכה מחברים, התגייסות הורים, תשומת לב, יציאה מקושי-גורמת הרגשת אושר, העלאת תחושת הערך העצמי בעקבות יכולת ההתמודדות).

### פעילות ג' - אימוץ דרכי התמודדות

#### הליכים:

כל אחד מהתלמידים יעלה מצב קושי, בו הוא נתון היום או היה נתון בעבר. לאור דפוסי התגובה החדשים שהועלו בפגישות, יבדוק כל תלמיד כיצד הוא עשוי להתמודד בדרך נוספת עם הבעיה.

#### במליאה:

באיוו דרך בחרו מה הרווח? במה דרך זו מתאימה למצבו? האם היה רוצה שהקבוצה תעזור לו למצוא אלטרנטיבה נוספת?

### פעילות ד' - הרפיה ודמיון מודרך

#### מטרות:

- \* הפגת מתח היצוני/פנימי ע"י אמון טכניקת הרפיה לתלמידים.
- \* חיזוק כושר התמודדות במצבי מצוקה בעזרת דימויים חיוביים ונטיעת רעיונות יצירתיים במאגר הנפשי.

#### הליכים:

שלב א' - הרפיה

שלב ב' - דמיון מודרך

מצאו מקום נעים בו אתם חשים בנוח ובבטחון, טוב לכם שם, אוהבים אתכם, זה מקום מוכר לכם מהעבר, או מהחווה. אם אינכם מוצאים - המציאו אותו. את מי אתם רואים? מה אתם מרגישים?

מה מעניק לכם את תחושת הבטחון והרוגע במקום? הישאר במקום והרגישו עד כמה נעים לכם להימצא בו. עתה עברו בדמיונכם למבוכ, בו אתם מנסים למצוא דרכים החוצה, כל דרך בה אתם בוחרים מובילה אתכם למחסום. כיצד אתם מרגישים? תארו את המחסום שעומד בפניכם, חשבו מה ניתן לעשות? כיצד תתגברו על המכשול ותצאו מהמבוכ.

קעת חיזור למקום הבטוח, הנעים, הרגישו את החוויה הנעימה. פיקחו עיניים והשאר בתחושה הנעימה.

לחסיביר לתלמידים את רעיון ההרפיה:

1. השפעת המחשבה על הגוף.
2. הפעלת הדמיון מסייעת לכניסה להרפיה ולטיפוח בריאות גופנית ונפשית.
3. בשעת קושי ומצוקה הרפיה עצמית ודמיון מודרך חיובי מאפשרים גיוס כוחות להתמודדות עם קושי.

### **שלב ג'**

בקבוצות קטנות יכולים התלמידים לשתף תבריהם בחוויית הקושי, כיצד כל אחד מרגיש ב"מבוכ", כיצד הרגיש לפני "המחסום". תאור המחסום, ממה עשוי, מה גדולו - להישאר עם הרגשת הקושי "לבקר" בו ולחוש את עצמתו.

כיצד יצאו מהמבוכ? כיצד התגברו על הקושי? מי עזר להם?