

גדר, כבשה ואיש בעיה

קפה דילמה: איך אני עובר/ת את הגדר?



עשר כבשים, גדר אחת – וכל כבשה עוברת אותה אחרת. ואתם, איזו כבשה אתם?

חוסן הוא לא להעלים את הגדר – אלא לבחור איך לעבור אותה.

יצרה: רות ראש בן ישי



מה הסיפור?



איש אחד עבד כל היום וחשב על הבעיה שלו כל הלילה – עד שלא הצליח להירדם. הוא החליט לספור כבשים, ובנה להן גדר באמצע החדר. עכשיו גם לכבשים הייתה בעיה: כל כבשה עברה את הגדר בדרך אחרת. גם לנו יש "גדרות" – בלימודים, בחברה ובחדשות.

מה השאלה?

כל כבשה היא סגנון התמודדות. אין כבשה "נכונה": לכל דרך יש יתרון ויש מחיר. השאלה היא איזו כבשה אני – ואיזו אני רוצה להיות.

מה זו הגדר שלי?

- מבחן קשה או חומר שלא מבינים
- ריב או לחץ חברתי
- חוסר ודאות ומצב ביטחוני
- שינוי פתאומי בתוכניות

את הגדר אי אפשר תמיד להעלים – אבל אפשר לבחור מי אנחנו מולה.

כבשים שמנסות לעבור



הסטנדרטית



"קפצה מעל הגדר" – בדרך הרגילה והמקובלת, לפי הכללים. שאלה: האם ללכת בדרך המקובלת תמיד עובד?
דוגמה: לומדים למבחן בדיוק לפי הסיכום של המורה – לפעמים זה מספיק, ולפעמים לא.



הלוחמת



"נכנסה עם הראש בגדר" – מתעקשת ונלחמת בכל הכוח. שאלה: מתי ההשקעה לא מקדמת אותנו, אלא רק שוחקת?
דוגמה: ממשיכים להתווכח בקבוצת הכיתה עד חצות, גם כשברור שאף אחד לא ישתכנע.



הזוחלת



"...או להידחף מלמטה": מוצאת דרך עוקפת מתחת לגדר. שאלה: איזה מחיר אנחנו מוכנים לשלם כדי להצליח?
דוגמה: מעתיקים שיעורי בית מחבר/ה: עברנו את הגדר – אבל לא למדנו כלום.

כבשים שמשלמות מחיר – או עוקפות



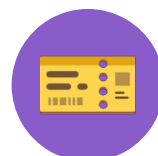
המוותרת



"ויתרה על הצמר שלה" כדי לעבור בקלות –
וקיוותה שלא קר בצד השני. שאלה: על מה
אנחנו מוותרים למען הנוחות והשקט?
דוגמה: מוותרים על החוג האהוב כדי
להספיק הכול – ומגלים שחסר משהו
שמחזק אותנו.



הפרוטקציה



מולה "הגדר הנמיכה את עצמה בהכנעה" –
והיא עוברת בלי מאמץ. שאלה: איך זה
מרגיש כשאחרים עוקפים את הגדר בלי
מאמץ?
דוגמה: מישהו קיבל דחייה למבחן רק כי הוא
"מכיר את מי שצריך". מה זה עושה לשאר
הכיתה?



הדחיינית



"ניסתה לדחוף את הגדר רחוק ככל
האפשר". שאלה: האם דחיית הבעיה גורמת
לה להיעלם – או רק מגדילה אותה בחושך?
דוגמה: "אתחיל את העבודה מחר..." –
ועכשיו נשאר רק לילה אחד עד ההגשה.

לחשוב – ולעבור ביחד



החושבת



מתמודדת דרך השכל: מחשבת,
מתכננת ואוספת מידע. שאלה:
כשהמציאות משתנה, האם תכנון הוא
עוגן – או אשליה של שליטה?

דוגמה: נועה בונה לוח למידה מדויק
לשבוע המבחנים – ואז אזעקות
משנות הכול, וצריך לתכנן מחדש.



כוחה של קבוצה



"טיפסו אחת על השנייה ועזרו זו לזו
לעבור". במציאות מאתגרת "ביחד"
זה לא רק נעים – לפעמים זו הדרך
היחידה לעבור. ערבות הדדית מנצחת
בדידות.

דוגמה: קבוצת למידה לפני מבחן
קשה: כל אחד מסביר לשאר נושא
אחד – וכולם עוברים.

סוף הסיפור: שתי דרכים



המפץ הגדול



כשהסבלנות נגמרת: "לכבשים נמאס לחכות – הן פשוט רמסו את הגדר". פתרון בכוח נותן הקלה לרגע. אבל האיש עדיין לא נרדם – הבעיה שבפנים נשארה.

דוגמה: מתפרצים על ההורים כדי "לגמור עם זה" – לרגע זה משחרר, אבל הבעיה נשארת.



התפנית: הצעד הקטן אחורה



חוסן אומר לפעמים להפסיק להילחם, להתנתק מהמסכים ומהרעש, ולקחת צעד אחורה. רק אז מבינים שהגדר היא כלי – ולא קיר שמגדיר את כל החדר.

דוגמה: דני מניח את הטלפון ויוצא להליכה קצרה – ופתאום רואה פתרון פשוט: לבקש עזרה מהמורה.

אין כבשה נכונה

בוחרים שאלה אחת ומשתפים בזוגות:



הגדר שלי: איזו "גדר" יש לי עכשיו – בלימודים, בחברה או בבית?



הכבשה שלי: איזו כבשה אני בדרך כלל? מה היתרון של הדרך שלי, ומה המחיר?



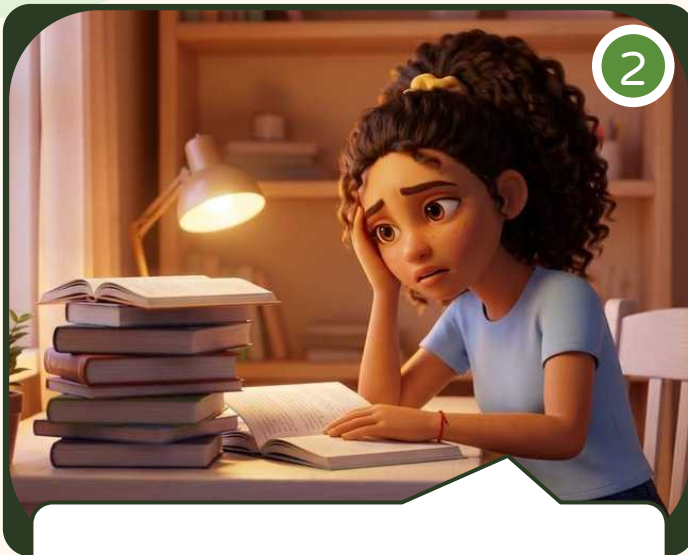
צעד אחורה: מתי "צעד אחורה" הרגיש לי כמו התקדמות אמיתית?



מחר בבוקר: איזו כבשה אני בוחר/ת להיות מחר? הגדר היא רק גדר – הפתרון נמצא בפנים.



נועה מול הגדר של המבחן



2

אני אלמד הכול הלילה!

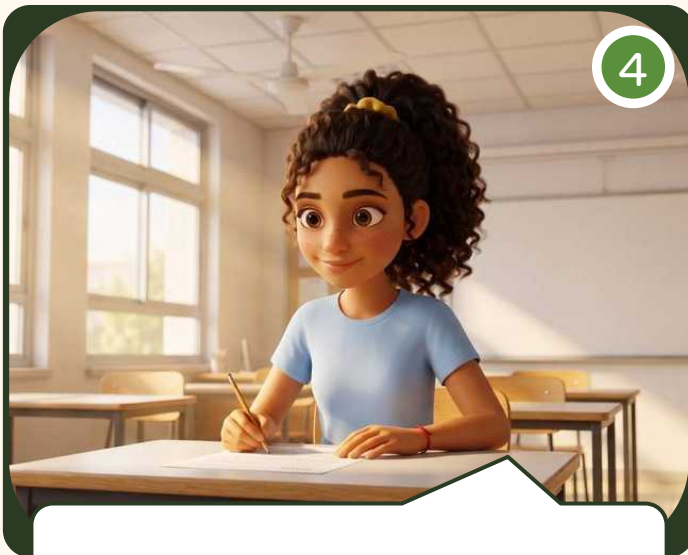
קודם היא כמו הלוחמת – ואחר כך כמו הדחינית. שתי הדרכים רק מתישות.



1

מבחן במתמטיקה בעוד שבוע

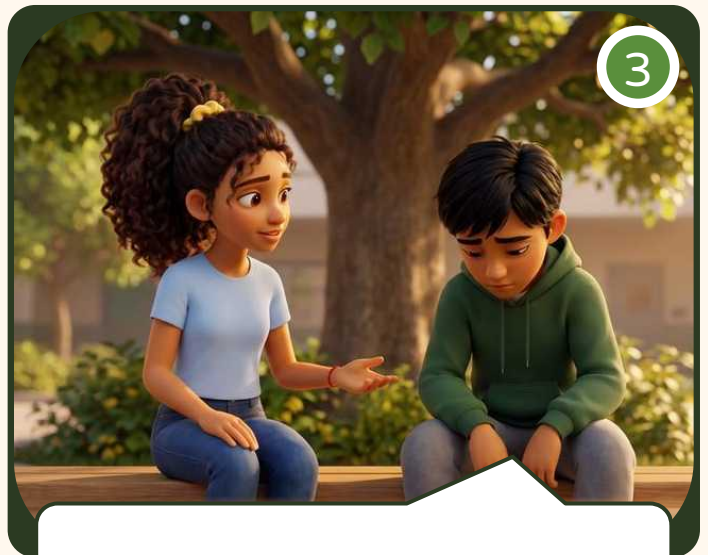
אחרי שבועות של אזעקות, נועה מגלה שיש לה פערים גדולים בחומר.



4

צעד צעד – אני מצליחה

צעד אחורה: היא מחלקת את החומר לחלקים קטנים, ושואלת את המורה.



3

בוא נלמד יחד?

כוחה של קבוצה: היא ודני מחליטים ללמוד ביחד ולהסביר זה לזה.

תורכם: הכבשה שלי

עונים לבד, בכתב. אין כבשה "נכונה".

1 "גדר" שאני מתמודד/ת איתה עכשיו:

2 איזו כבשה אני בדרך כלל מולה? למה?

3 מה המחיר של הדרך שלי – ומה היתרון שלה?

4 מי יכול לעזור לי לעבור – "כוחה של קבוצה"?

5 מה יהיה "הצעד הקטן אחורה" שלי?

הכבשים בכיס

גזרו ושמרו

הסטנדרטית בדרך המקובלת, לפי הכללים



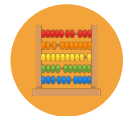
הלוחמת בכוח, עם הראש בגדר



הדחיינית דוחה – והבעיה רק גדלה



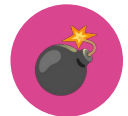
החושבת מתכננת, ומתכננת מחדש



כוחה של קבוצה עוזרים זה לזה לעבור



המפץ הגדול פתרון בכוח – הבעיה בפנים נשארת



הצעד אחורה עוצרים, מתנתקים, ורואים אחרת



זכרו: הגדר היא רק גדר. הפתרון תמיד נמצא בפנים.

צריכים עזרה? לא נשארים לבד ❤️

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים
וגם למחנך/ת, להורים או לכל מבוגר שאתם סומכים עליו. לבקש עזרה זה סימן לחוזק.

בונים חוסן ביחד

הכוח שבנו: ארבעה כוחות להרגעה בזמן חירום



4

מעגל הכוחות

3

מנהרת הנשימה

2

חמשת החושים

1

שאגת הארי

כשהאזעקה הפנימית עובדת – יש לי ארגז כלים עם ארבעה כוחות.

יצרה: רות ראש בן ישי



מה זה "הכוח שבנו"?



מצב חירום יכול להפחיד – וזה בסדר. אפשר לפחד, לכעוס, להתבלבל, להרגיש משהו בגוף או להתקשות לישון. זה לא סימן לחולשה: הגוף מפעיל "אזעקה פנימית" חכמה שמנסה לשמור עלינו. וכשהיא עובדת, יש לנו ארגז כלים עם ארבעה כוחות.

חשוב לדעת

מותר להרגיש ככה. רוב האנשים חוזרים להרגיש רגיל וטוב אחרי שמצב החירום עובר. ולבקש עזרה – זה סימן שאנחנו חזקים!

מתי משתמשים?

- בזמן אזעקה או מצב חירום
- אחרי אירוע מפחיד
- כשהמחשבות מתרוצצות וקשה להירדם

ארבעת הכוחות עובדים הכי טוב כשמתרגלים אותם גם בזמנים רגועים.



להחזיר שליטה ולהתעגן

1

שאגת הארי הפנימית



מחזירה לנו שליטה. האריה אולי מפחד, אבל השאגה שלו היא הבחירה שלו: בוחרים 3 דברים פשוטים – מה אלבש היום? מה אוכל? לאיזה חבר/ה אתקשר?

דוגמה: אחרי לילה של אזעקות, נועה בוחרת חולצה אהובה, ארוחת בוקר עם אבא ושיחה עם סבתא.

2

תחנת חמשת החושים



"השאגה השקטה" – קרקוע: החושים הם עוגן שמזכיר למוח שאנחנו כאן, עכשיו, ובטוחים. חמישה דברים שרואים, ארבעה שנוגעים בהם, שלושה קולות, שני ריחות וטעם אחד.

דוגמה: במרחב המוגן דני סופר בשקט: הדלת, המנורה, התיק... ולאט לאט המחשבות נרגעות.

לנשום – ולהישען על הלהקה

3

מנהרת הנשימה



בלחץ הנשימה מהירה וקצרה. נשימה איטית, כמו דרך מנהרה ארוכה, לוחצת על "כפתור ההרגעה". שואפים עד 4, מחזיקים עד 7, נושפים לאט מהפה עד 8 – שלוש פעמים.

דוגמה: אחרי יום של חדשות קשות נועה לא נרדמת. שלוש נשימות כאלה – והגוף מתחיל להאט.

4

מעגל הכוחות שלנו



הכוח שלנו גדל כשאנחנו יחד. אריות חיים בלהקה – וגם לנו יש להקה: משפחה, חברים, מורים, יועצת ואנשי מקצוע. נהיה ליד אנשים, לא לבד, ונעזור גם לאחרים.

דוגמה: בתקופה מתוחה חבורה מהכיתה נפגשת כל ערב לחצי שעה: צוחקים, ושואלים מי צריך עזרה.

תרגיל הקרקוע

עושים בשקט, בכל מקום – גם במרחב המוגן:



5 רואים: מחפשים 5 דברים שאני רואה סביבי (דלת, חלון, תיק...).

4 נוגעים: 4 דברים שאפשר לגעת בהם – השולחן, הבגד, הקיר.

3 שומעים: 3 קולות או צלילים – מזגן, ציפור, נשימה.

2 מריחים: 2 דברים שאני מריח/ה – אפשר גם להיזכר בריח אהוב.

1 טועמים: דבר 1 שאני טועם/ת – לגימת מים או מסטיק.

יומן השגרה שלי

בזמן חירום, שגרה קטנה נותנת לגוף ולראש תחושת ביטחון:



שומרים על סדר יום: אוכלים, ישנים ומזיזים את הגוף – כמעט כמו בימים רגילים.



מגבילים חדשות: שומעים חדשות רק פעמיים ביום, לחצי שעה – ולא לפני השינה.



דבר אחד שאוהבים: בוחרים כל יום משהו קטן שעושה טוב: שיר, ציור, משחק, בישול.



מבקשים עזרה: אנשי המקצוע רוצים לעזור – אנחנו לא לבד. לבקש עזרה זה סימן שאנחנו חזקים.



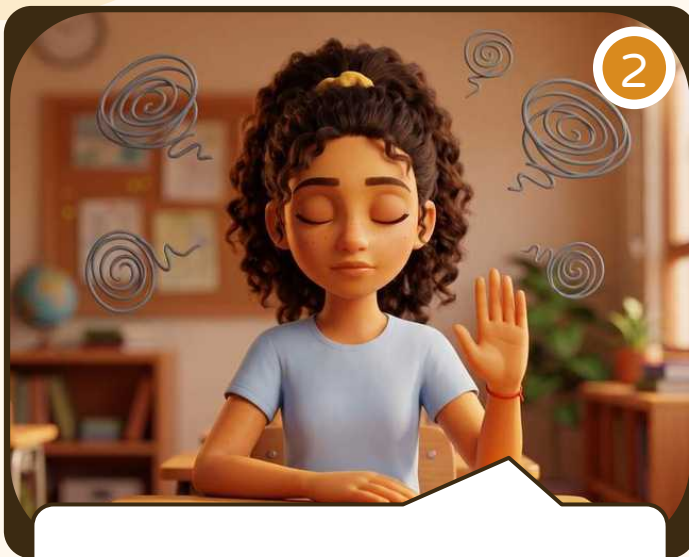
נועה ואזעקה באמצע היום



1

אזעקה! כולם למרחב המוגן

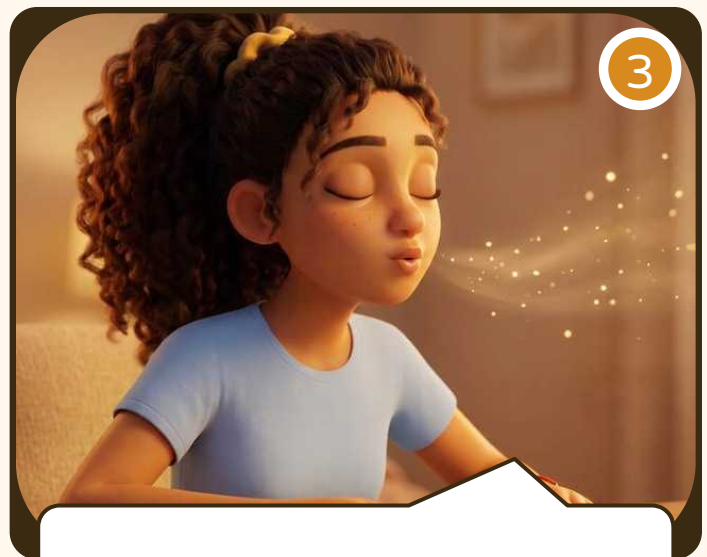
באמצע יום הלימודים נשמעת אזעקה, וכולם כנסיים למרחב המוגן.



2

מה אני רואה? שומעת? מרגישה?

תחנת חמשת החושים: הלב דופק, ונועה סופרת מה היא רואה ושומעת.



3

שואפת... מחזיקה... נושפת...

מנהרת הנשימה: שלוש נשימות איטיות, והגוף מתחיל להירגע.



4

בוא נשב ביחד, טוב?

מעגל הכוחות: אחרי האזעקה היא יושבת עם דני - ביחד, לא לבד.

תורכם: ארגז הכלים שלי

עונים לבד, בכתב. אין תשובות נכונות או לא נכונות.

1 שאגת הארי – שלושה דברים קטנים שאבחר מחר:

1

2 חמשת החושים – נסו עכשיו: שלושה קולות שאתם שומעים:

2

3 מנהרת הנשימה – מתי אתרגל השבוע, כשאני רגוע/ה?

3

4 מעגל הכוחות – מי בלהקה שלי? (לפחות שלושה אנשים)

4

5 דבר אחד קטן שאני אוהב/ת לעשות כל יום:

5

הכוח שבנו בכיס

גזרו ושמרו

1

שאגת הארי 3 בחירות קטנות שמחזירות שליטה

2

חמשת החושים רואים, נוגעים, שומעים, מריחים, טועמים

3

מנהרת הנשימה שואפים 4 • מחזיקים 7 • נושפים 8

4

מעגל הכוחות לא לבד: משפחה, חברים, מורים

זכרו: כשאנחנו מבקשים עזרה – זה סימן שאנחנו חזקים!

צריכים עזרה? לא נשארים לבד 

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים
וגם: מוקד חוסן ארצי 5486* • ער"ן 1201 • או כל מבוגר שאתם סומכים עליו.