

קובסת הפחדים

נושא השיעור:

חרדה (פחד)

מטרות הפעילות:

- לאפשר לתלמידות לבטא פחדים בצורה אנונימית ובטוחה.
- לתרגל חשיבה יצירתית ומעשית על דרכי התמודדות עם פחד.

עזרים:

- פתקים קטנים וכלי כתיבה
- קופסה / קלמר גדול / סלסלה / בקבוק (כדי לשים בה את הפתקים)

מהלך הפעילות:

- המורה מחלקת לכל תלמידה פתק.
- כל תלמידה כותבת בפתק פחד אישי או פחד כללי (הפתק לא ניתן לזיהוי).
- מכניסים את כל הפתקים לתוך הכלי / הקופסה.
- המורה מנערת את הבקבוק ומוציאה פתק בכל פעם.
- מקריאים את הפחד בעילום שם.
- הקבוצה מציעה דרכים להתמודד עם הפחד.
- ממשיכים עד שמסתיימים הפתקים, או עד שמרגישים מיצוי בקבוצה.
- בסיום אפשר "לזרוק את הפחדים לפח" כפעולה סמלית לשחרור פחדים.

על קו הפחד?

נושא השיעור:

פחד - חרדה

מטרת הפעילות:

- לאפשר לתלמידות לזהות מתי הן מתגברות על החרדה ומתי נכנעות לה.
- להבין אילו גורמים משפיעים על גילוי אומץ, והתגברות על חרדה בחיי היומיום.

עזרים:

- טוש מחיק או איזולירבנד לסימון קו על הרצפה
- שלטים: "לא הייתי מעיזה" / "עשיתי את זה" (נספח 1)
- כרטיסיות עם מצבי חרדה- יש לגזור לפני השיעור (נספח 2)

מהלך הפעילות:

- המנחה מותחת קו ארוך על הרצפה כדי לחלק את הכיתה ל2.
- מניחים שלטים: בצד אחד "לא הייתי מעיזה", ובצד השני "עשיתי את זה".
- המנחה מקריאה סיטואציה אחת בכל פעם, לדוגמה: להודות מול כל הכיתה שטעיתי.
- המשתתפות נעמדות בצד של הקו שמייצג את החוויה שלהם.
- המנחה יכולה לפנות לתלמידות ולנסות לעודד שיח- "מה גרם לך לבחור לעמוד דווקא כאן?" "מה עוזר לעבור לצד שמעיז?"
- ממשיכים עם המשחק עד שמסתיימות הסיטואציות, או לפי הזמן והדינמיקה בכיתה.
- מקיימים דיון קצר:
 - באילו סיטואציות היה לי הכי קשה להעז, ולמה דווקא הם?
 - מה גיליתי על עצמי כשעמדתי על הקו והסתכלתי איפה אחרים עומדים?
 - מה יכול לעזור לי בפעם הבאה לבחור באומץ גם כשאני חושש/ת?

אל קו הבח?

לא הייתי מעיזה

לפי

עשיתי את זה

על קו הפחד?

ליבי

האם יש לך אומץ לבקש עזרה בשיעור ולהגיד שלא הבנת?	האם יש לך אומץ לטעום אוכל חדש שלא אכלת אף פעם?
האם יש לך אומץ לבקש סליחה אחרי ריב גדול?	האם יש לך אומץ ללמוד לנגן על כלי נגינה חדש?
האם יש לך אומץ לנסות תחביב חדש?	האם יש לך אומץ להגיד "לא" כשחברות לוחצות לעשות משהו שלא מתאים לך?
האם יש לך אומץ לשבת ליד מישהי חדשה במקום החברות הקבועות?	האם יש לך אומץ לנסות לשמור שבת פעם אחת?
האם יש לך אומץ להגיד "לא מתאים לי" להצעה של חברה, במקום לזרום?	האם יש לך אומץ להתנצל בפני מישהו שפגעת בו?
האם יש לך אומץ לנסות להתנדב בפרויקט עם ילדות מכיתות אחרות?	האם יש לך אומץ לגשת למורה אחרי שיעור ולשאל שאלה אישית?
האם יש לך אומץ להשאיר את הטלפון מחוץ לחדר כשצריך להתרכז?	האם יש לך אומץ להשאיר את הטלפון מחוץ לחדר כשצריך להתרכז?
האם יש לך אומץ לנסוע למקום שלא היית בו אף פעם?	האם יש לך אומץ לדבר מול כל הכיתה?
האם יש לך אומץ לבקש סליחה ממישהי שנפגעה ממך?	האם יש לך אומץ לנסוע באוטובוס או ברכבת לבד בערב?