

קובסת הפחדים

נושא השיעור:

חרדה (פחד)

מטרות הפעילות:

- לאפשר לתלמידים 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 מחלק לכל תלמיד פתק.
- כל תלמיד כותב בפתק פחד אישי או פחד כללי (הפתק לא ניתן לזיהוי).
- מכניסים את כל הפתקים לתוך הכלי / הקופסה.
- המורה מנער את הבקבוק ומוציא 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 לתלמידים לזהות מתי הם מתגברים על החרדה ומתי נכנעים 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 מעז" / "עשיתי את זה" (נספח 1)
- כרטיסיות עם מצבי חרדה- יש לגזור לפני השיעור (נספח 2)

מהלך הפעילות:

- המנחה מותח קו ארוך על הרצפה כדי לחלק את הכיתה ל2.
- מניחים שלטים: בצד אחד "לא הייתי מעז", ובצד השני "עשיתי את זה".
- המנחה מקריא סיטואציה אחת בכל פעם, לדוגמה: להודות מול כל הכיתה שטעיתי.
- המשתתפים נעמדים בצד של הקו שמייצג את החוויה שלהם.
- המנחה יכול לפנות לתלמידים ולנסות לעודד שיח- "מה גרם לך לבחור לעמוד דווקא כאן?" "מה עוזר לעבור לצד שמעז?"
- 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?

לא הייתי מעז

ליבי

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" כשחברים לוחצים לעשות משהו שלא מתאים לך?
האם יש לך אומץ לשבת ליד מישהו חדש במקום החברים הקבועים?	האם יש לך אומץ לנסות לשמור שבת פעם אחת?
האם יש לך אומץ להגיד "לא מתאים לי" להצעה של חבר, במקום לזרום?	האם יש לך אומץ להתנצל בפני מישהו שפגעת בו?
האם יש לך אומץ לנסות להתנדב בפרויקט עם ילדים 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 ממישהו שנפגע ממך?	האם יש לך אומץ לנסוע באוטובוס או ברכבת לבד בערב?