

מה בלחץ?!

נושא השיעור:

לחץ

מטרת הפעילות:

- לאפשר לתלמידות לזהות כיצד הן מגיבות ללחץ.
- להבין כיצד שינוי פרשנות יכול להפוך לחץ משתק ללחץ מקדם.

עזרים:

- פתקים בשלושה צבעים / שלושה סימנים בצבעים שונים
- כרטיסיות עם מצבי לחץ- יש לגזור לפני השיעור (נספח 1)

מהלך הפעילות:

- מחלקים לכל תלמידה שלושה פתקים בצבעים שונים: ירוק- איזור הנוחות, צהוב- לחץ שמקדם, אדום- לחץ משתק.
 - המורה מקריאה סיטואציות קצרות ומלחיצות מחיי היומיום.
 - לאחר כל סיטואציה, על התלמידות להרים את הכרטיס שמתאים להם.
- אפשרות להרחבה: המורה בוחרת סיטואציה מאלו שהקריא, ושואלת מי הרימה קלף צהוב, ומי הרימה קלף אדום, לאחר שיש שתי תלמידות היא שואלת:
- בחרת לחץ מקדם? תסבירי מדוע הלחץ הזה מקדם.
 - בחרת לחץ משתק? תסבירי מדוע הלחץ הזה משתק.
 - מה משפיע על סוג הלחץ? לפי מה זה משתנה מאדם לאדם?

אם באתי לך!

בסוף השיעור, כשכולם מתחילים לאסוף דברים, המורה קוראת לך בקול רגוע אבל רציני:
"תישארי רגע, אני צריכה לדבר איתך."
אף אחד לא יודע על מה מדובר, ואת מרגישה את הלב מתחיל לדפוק,
כי זה יכול להיות על ציון, על התנהגות, על משהו שקרה בכיתה, או על משהו בכלל לא צפוי.

בסוף היום, כשכולם כבר מתחילים לסגור מחברות ולהוציא את הטלפון,
המורה למתמטיקה פתאום אומרת:
"רק שתדעו, מחר יש מבחן קצר על כל החומר מתחילת המחצית."
אין לך מושג אם תספיק להתכונן, ובכלל הערב תכננת ללכת עם חברות לראות סרט.

בהפסקה, את שומעת את החברות מתכננות יציאה בערב.
וכשאת מתקרבת, הן משתתקות בבת אחת.
פתאום מתחילות המחשבות: אולי פשוט לא רצו שאבוא?
אולי הן עושות כאילו אני חברה שלהם ובעצם הן צוחקות עליי?

באמצע שיעור הנהיגה, את מפספסת פנייה והמורה לוחץ פתאום על הבלם.
יש דממה קצרה באוטו, ואת מרגישה איך הפנים מתחממות והלב דופק.
כל מה שעובר בראש זה: "אם ככה אני נוהגת עכשיו... מה יהיה בטסט?"
אני לא רוצה להיות מהתלמידים האלה שניגשים לטסט בשיעור 70

את פותחת את תיבת הדואר ורואה מעטפה לבנה עם סמל של אוניברסיטה.
מזל טוב! קיבלת זימון לתכנית יוקרתית! הלב דופק כמו משוגע.
והמחשבות מתחילות: כל האחים הגדולים שלי בוגרי תכניות כאלו,
ואם לא אתקבל? האם אצליח לא לבייש את הפירמה?

את שוכבת במיטה מאוחר בלילה, הטלפון כבר בצד, אבל המחשבות לא נותנות לך להירדם.
פתאום זה נוחת עליך בבת אחת: עוד רגע את מסיימת תיכון,
ואין לך מושג מה באמת מתאים לך לעבוד, במה את טובה,
ואיך אמורים לבחור מקצוע שיקבע את כל החיים שלך - ועוד להתקבל על סמך ציוני בגרות?!

את יושבת בכיתה כמה דקות לפני המבחן שכולם יודעים שהוא הקובע.
קובע מי יהיה בהקבצה הגבוהה, מי יישאר, ומי "יעלה" או "ירד".
המורה מחלקת דפים הפוכים, ואת מרגישה איך הידיים שלך נהיות קצת קרות, קצת מזיעות.
מדמיינת את אבא שלך מחייך ואומר לך "אני יודע שתתני את הכי טוב שלך"