

מה בלחץ?!

נושא השיעור:

לחץ

מטרת הפעילות:

- לאפשר לתלמידים לזהות כיצד הם מגיבים 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 תלמיד שלושה פתקים בצבעים שונים: ירוק- איזור הנוחות, צהוב- לחץ שמקדם, אדום- לחץ משתק.
- המורה מקריא סיטואציות קצרות ומלחיצות מחיי היומיום.
- לאחר כל סיטואציה, על התלמידים להרים את הכרטיס שמתאים להם.
- אפשרות להרחבה: המורה בוחר סיטואציה מאלו שהקריא, ושואל מי הרים קלף צהוב, ומי הרים קלף אדום, לאחר שיש שני תלמידים הוא שואל:
 - בחרת לחץ מקדם? תסביר מדוע הלחץ הזה מקדם.
 - בחרת לחץ משתק? תסביר מדוע הלחץ הזה משתק.
 - מה משפיע על סוג הלחץ? לפי מה זה משתנה מאדם לאדם?

ליבי

מה אהליך?!

בסוף השיעור, כשכולם מתחילים לאסוף דברים, המורה קורא לך בקול רגוע אבל רציני:
"תישאר רגע, אני צריך לדבר איתך."
אף אחד לא יודע על מה מדובר, ואתה מרגיש 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 חברים לראות משחק.

בהפסקה, אתה שומע את החברים מתכננים יציאה בערב.
וכשאתה מתקרב, הם משתתקים בבת אחת.
פתאום מתחילות המחשבות: אולי פשוט לא רצו שאבוא?
אולי הם עושים כאילו אני חבר שלהם ובעצם הם צוחקים עליי?

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

אתה פותח את תיבת הדואר ורואה מעטפה לבנה עם הסמל של הצבא.
מזל טוב! הצו הראשון שלך הגיע! הלב דופק כמו משוגע.
והמחשבות מתחילות: כל האחים הגדולים שלי בוגרי סיירות,
מה יהיה הפרופיל שלי? האם אצליח לא לבייש את הפירמה?

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

אתה יושב בכיתה כמה דקות לפני המבחן שכולם יודעים שהוא הקובע.
קובע מי יהיה בהקבצה הגבוהה, מי יישאר, ומי "יעלה" או "ירד".
המורה מחלקת דפים הפוכים, ואתה מרגיש איך הידיים שלך נהיות קצת קרות, קצת מזיעות.
מדמיין את אבא שלך מחייך ואומר לך "אני יודע שתיתן את הכי טוב שלך"