



תנועת הצופים העבריים בישראל (ע"ר)

כיצד ניצור שיגרה במצב חירום?

מתודה 1- שיתוף (15 דק')

נכין כרטיסיות/ פתקים עם שאלות בנושא שגרה וחירום. נסובב בקבוק שיונח במרכז המעגל וכל אחד. ת. בתורו. ת. יבחר שאלה ות. יענה עליה (ניתן שכמה חניכים. ות יענו על אותה שאלה).
דוגמה לשאלות:

- מה הדבר שאני הכי מתגעגע. ת. אליו בשגרה?
- אם הייתי יכול. ה. לעשות משהו אחרת בשגרה- מה הוא היה?
- איזה שיר מחזיר אותי לתחושת השגרה גם במצב חירום?
- כמה זמן מסך אני צורך. ת. בזמן שגרה וכמה בחירום?
- איזו פעולה אימצתי מזמן השגרה לזמן החירום?
- האם יש פעולה שארצה לאמץ מזמן חירום לזמן השגרה? מהי?
- איך אני מרגיש. ה. ביחס ללימודים מקוונים?
- מה הדברים שאני לא מוותר. ת. עליהם גם בזמן שגרה וגם בזמן חירום?
- מה יסייע לך לשלב את הדבר האהוב עליך בשגרה גם בזמן חירום?

מתודה 2- התבוננות+ דיון בשאלה (15 דק')

נבקש מכל חניך. ה. למלא את עוגת חלוקת הזמן בזמן שגרה לעומת חירום (מצ"ב נספח 1).
נבקש ממי שרוצה לשתף במה שכתב.

- נשאל: האם קיים פער בין מה שסימנתם.ן בין השגרה לחירום? מה עיקר ההבדל?
האם הייתי רוצה לצמצם את הפער הזה? מדוע?
מה חשוב לי להכניס מתוך השגרה לשגרת החירום?
מה נמצא בתחום שליטתי בצמצום הפער? מה לא?
מה/ מי יכול לסייע לי בכך?

נאמר: בשנים האחרונות התמודדנו עם לא מעט מצבים מאתגרים שהשפיעו על השגרה שלנו זאת לצד חופשים המעוגנים בלוח השנה שמהווים 'שובר שגרה' מובנה ומאוורר. בניגוד למצבים הקודמים, הימים האחרונים עימם אנו מתמודדים. ות מציבים בפנינו אתגר לאומי קשה מבחינה רגשית-אישית, משפחתית, חברתית ומדינית. אחד הדברים שיכולים לסייע לנו בהתמודדות עם מצבי חירום, הוא בניית שגרה קבועה ככל הניתן. סדר יום קבוע מעלה את תחושת השליטה והביטחון.

מתודה 3- חשיבה משותפת+ עשייה+ שיתוף (15 דק')

נשאל: מהם הדברים החשובים לנו לשמירה על שגרה גם במצב חירום? (ניתן להיעזר בעוגת חלוקת הזמן מהמתודה הקודמת). נכתוב את תשובות החניכים. ות על הלוח.

דוגמאות לפעולות שחשוב לשמר במצב חירום:


- השכמה ולינה בשעות קבועות.
- הרגלי בוקר/ ערב קבועים: צחצוח שיניים, מקלחת.



תנועת הצופים העבריים בישראל (ע"ר)

- יציאה מהפיגימה ולבישת בגדים.
- שותפות במטלות הבית.
- ביצוע פעולות משפחתיות משותפות: צפייה בסרט, זמן משחק, זמני צופיות ביתיים.
- מפגש עם חברים.ות.
- זמני ארוחות.
- קביעת זמנים ללימודים.
- קביעת זמנים לתחביבים ולפעולות שעושות לנו טוב.
- הגבלת זמן מסך.

נחלק לכל חניך.ה את הלווייז המצורף בנספח 2 ונבקש מכל אחד.ת לכתוב מספר פעולות שהוא/ היא שואף.ת לבצע בכל יום בשבוע הקרוב. נדגיש כי החזרה לשגרה נעשית בצעדים קטנים- בכל יום נשלב דברים פשוטים וקטנים שאנחנו אוהבים.ות לעשות. בתום הזמן נאפשר למי שרוצה לשתף. מומלץ לחזור לשיתוף אודות יישום הלווייז בפעילות הבאה.



חלוקת הזמן שלי-שגרה וחירום

שגרה

חירום

