



תנועת הצופים העבריים בישראל (ע"ר)

כיצד ניצור שיגרה במצב חירום?

מתודה 1- ייצוג + שיתוף (10 דק')

נבקש מכל חניך.ה לצייר על דף לבן את הדבר שהוא/ היא הכי אוהב.ת לעשות בשגרה ונקיים סבב שיתוף.

מתודה 2- השראה + דיון בשאלה (15 דק')

נקרין לחניכים.ות את הסרטון של גברת שיגרה ומר חירום המופיע באתר פיקוד העורף ומצורף כאן.

נשאל: מה דעתכם.ן על הסרטון? מה המסר המרכזי שהוא מנסה להעביר?

מה לדעתכם.ן הדרך הנכונה שגברת שיגרה צריכה להגיב למר חירום?

האם אתם.ן רואים דרך לשלב את הדבר האהוב עליכם.ן בשגרה, אותו ציירתם.ן במתודה הקודמת, בימים בהם.ן אנחנו נמצאים.ות?

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.

נשאל: האם אתם.ן מרגישים.ות שאתם.ן מצליחים.ות לשמור על שגרה מסוימת בימים האחרונים? מהי?

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

נשאל: מהם הדברים החשובים לנו לשמירה על שגרה גם במצב חירום? נכתוב את תשובות החניכים.ות על הלוח.

דוגמאות לפעולות שחשוב לשמר במצב חירום:

- השכמה ולינה בשעות קבועות.
- הרגלי בוקר/ ערב קבועים: צחצוח שיניים, מקלחת.
- 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 הלוח המצורף בנספח 1 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 הלוח בפעילות הבאה.

