



סיפור: איש אחד עבד כל הימים וחשב על הבעיה שלו כל הלילות, עד שלא הצליח להירדם. אז הוא בנה גדר כדי לספור כבשים. אבל כשהפתרון של מישהו אחד הופך למכשול של אחר, הכבשים צריכות לעבור את הגדר, וכל אחת עושה את זה אחרת. גם לנו יש "גדרות": בלימודים, בחברה או בחדשות. חוסן הוא לא להעלים את הגדר, אלא לבחור איך לעבור אותה.
צפייה בסיפור: youtu.be/ubiqRVKg0LM

1 מה האינסטינקט הראשון שלי כשאני נתקל/ת בקיר? הקיפו.

לבקש עזרה

לעקוף את הקיר

לשבור את הקיר

2 ממה עשויה הגדר? כתבו כל מילה בעמודה המתאימה.

חוסר ודאות · דיבור עצמי חיובי · לחץ חברתי · פעילות גופנית · מה יקרה מחר · צמצום צריכת חדשות · הנחיות ביטחוניות · לעזור ולתרום
כפי שאני יכול/ה · מה אחרים חושבים · שינויים פתאומיים

מחוץ לשליטה שלי	בתוך השליטה שלי

3 איזו כבשה מייצגת אותי בדרך כלל? הקיפו, וכתבו למה.

החושבת

הדחיינית

הפרוטקציה

המוותרת

הזוחלת

הלוחמת

הסטנדרטית

כוחה של קבוצה

כי

5 בחרו שאלה אחת וענו.

- האם יש "גדר" במציאות הישראלית שבחרתם לא לראות היום?
- מתי "צעד אחורה" הרגיש לכם כמו התקדמות אמיתית?
- מי הכבשה שאתם בוחרים להיות מחר בבוקר?

4 הגדר שלי: ציירו גדר, וכתבו עליה מכשול שאתם פוגשים עכשיו.

חוסן הוא לא להעלים את הגדר, אלא לבחור איך לעבור אותה.



שם: _____

כיתה: _____

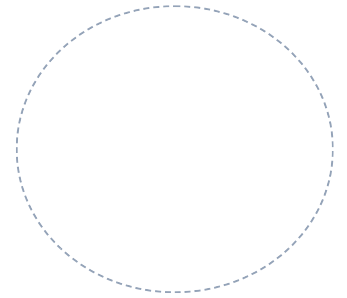
תאריך: _____

6 מעגל השליטה: ציירו מעגל אישי. כתבו דבר אחד שהוא 'הגדר' (מחוץ לשליטתכם), ודבר אחד שהוא 'הקפיצה' (בתוך שליטתכם המלאה).

הגדר (מחוץ לשליטתי): _____

הקפיצה (בתוך שליטתי): _____

מחוץ לשליטתי: גובה הגדר, המצב הביטחוני. בתוך שליטתי: איזו כבשה אני בוחר להיות מול הגדר.



7 איזו כבשה אני היום? בחרו שתי כבשים.



בעלת הפרוטקציה והמורדת

ערוץ אמונה וערכים (מ"א)



המשתפות פעולה מול המנצלת

ערוץ חברה (ח)



המוותרת על הצמר

ערוץ רגש (ר)



הנדחפת והדחיינית

ערוץ דמיון (ד)



הלוחמת (ראש בקיר)

ערוץ גוף (ג)



החושבת והקופצת

ערוץ שכל (ש)

1. הכבשה שמייצגת את אזור הנוחות שלכם מול קושי.

2. הכבשה שאתם רוצים לאמץ ממנה תכונה מחר בבוקר כדי לשפר את מעגל השליטה שלכם.

התכונה שאמץ: _____

8 קפה דילמה: בחרו את הדילמה של אחת משתי הכבשים שבחרתם, וכתבו מה אתם חושבים.

1. **החושבת והקופצת:** במציאות משתנה שבה הכללים קורסים לעיתים קרובות, האם תכנון ארוך טווח הוא כלי הישרדותי או אשליה של שליטה?

2. **הלוחמת (ראש בקיר):** האם התעקשות מול מציאות בלתי אפשרית היא גבורה אותנטית, או בזבוז משאבים רגשיים הרסני שרק פוצע אותנו?

3. **הנדחפת והדחיינית:** מתי מציאת 'קומבינה' או התעלמות מהחדשות היא גמישות מחשבתית מבורכת, ומתי היא חוסר אחריות לבאות?

4. **המוותרת על הצמר:** בשנת 2026, על אילו חלקי צמר (פרטיות, חופש, שקט נפשי) אנחנו מוותרים כדי להרגיש בטוחים? האם המחיר שווה?

5. **המשתפות פעולה מול המנצלת:** בשעת חירום לאומית, מתי הדאגה לעצמי ולמשפחתי על חשבון אחרים היא הישרדות לגיטימית, ומתי היא חציית קו אדום מוסרי?

6. **בעלת הפרוטקציה והמורדת:** האם נכון להשתמש בקשרים כדי להציל את עצמך במדינה במשבר, או שזה מרסק את האמון בחברה? האם מותר לערער על הנחיות ביטחון?

המציאות הביטחונית של 2026 היא הגדר שלנו. אי אפשר להעלים אותה כרגע, אבל אפשר לבחור מי אנחנו מולח.

