



מקרה בוחן: אזעקה בדרך לבית הספר

מקרה שתלמידים רבים חוו מאז אוקטובר 2023

שם:

כיתה:

תאריך:

תלמידים רבים בארץ מכירים אזעקות מהשגרה: בבית, באמצע שיעור, וגם בדרך לבית הספר, באוטובוס או בהליכה ברגל. הגוף מגיב מיד: הלב דופק, הידיים רועדות, ולפעמים קופאים במקום. ואחר כך מגיע הפחד מ"מתי תהיה האזעקה הבאה".

1 סמנו בקו בקטע את התגובות של הגוף.

2 לפניכם דרכי התמודדות. כתבו ליד כל אחת את האות של הערוץ: ג · ש · ר · מ"א · ח · ד

הערוץ	דרך ההתמודדות
	לספר למישהו קרוב איך היה לי באזעקה. שיתוף מוריד את הפחד.
	לתרגל נשימה מרובעת (4-4-4) כשרגוע, כדי שתהיה זמינה ברגע האזעקה.
	לסכם עם חבר שהולך באותה דרך: "באזעקה אנחנו יחד."
	לכתוב תוכנית: מה אני עושה באזעקה בבית, בכיתה, באוטובוס וברגל, ולבדוק אותה עם מבוגר.
	לדמיין "מקום בטוח" שאפשר לחזור אליו בראש כשמפחדים.
	משפט שנותן כוח: "אני יודעת/מה לעשות, ואני לא לבד."

3 התוכנית שלי לאזעקה. בדקו אותה עם הורה או מחנכת לפי הנחיות פיקוד העורף.

איפה?	מה אני עושה	מה יעזור לי להירגע
בבית		
בכיתה		
באוטובוס		
ברגל		

5 שאלות העמקה לחט"ע: בחרו שתיים וענו.

- למה תוכנית ידועה מראש מפחיתה חרדה? מה ודאות עושה לנו?
- מה ההבדל בין הפחד ברגע האזעקה לבין הדריכות שבין האזעקות? אילו כלים מתאימים לכל אחד מהם?
- איזה ערוץ מרגיע אתכם יותר, גוף או שכל? ואיך אפשר לחזק את השני?

4 שאלות לחט"ב: בחרו שתיים וענו.

- מה הגוף שלכם עושה כשיש אזעקה? מה עוזר לו להירגע?
- מה התוכנית שלכם לאזעקה בדרך לבית הספר? עם מי כדאי לבדוק אותה?
- איך אפשר לעזור לחבר שקפא בזמן אזעקה?