

## תוכנית אוריינטציה קריירה לתלמידי כיתה י - הכנה לשוק העבודה המודרני

מטרה כוללת:

להקנות לסטודנטים את המודעות וכישורי החיים והמקצועיים הנחוצים להשתלבות מוצלחת בעולם העבודה המשתנה.

# כיתה י' - מערך חוסן וגריט

## מטרות:

1. הבנת מודל המשאבים של מולי להד ככלי לחוסן אישי
2. הבנה של מושג הגריט ושימוש בו בחיי היום יום
3. תרגול של איסוף משאבים ופיתוח מוטיבציה

## זמן:

שעה וחצי.

## מבנה

תוכן	זמן
פתיחה: תרגיל חוסן בשבילי	20 דקות
סרטון גריט ודין	25 דקות
הכרות עם מודל המשאבים ותרגול	35 דקות
סיכום	10 דקות

## עזרים:

- ברקו וקישור לסרטון
- דפי עבודה גש"ר מאח"ד
- דפים לבנים, כלי כתיבה
- מצגת

# מהלך

## פתיחה:

כדי להכניס את הכיתה לנושא נבקש מכל אחד ואחת מהתלמידים לחפש תמונה שמייצגת עבורו/ה חוסן ולשלוח אלינו בווטסאפ, את התמונות יש להציג על המסך ולשאל את התלמיד/ה שבחר/ה: "למה בחרת דווקא את התמונה הזו?" (מתוך התשובות של התלמידים נכתוב על הלוח כוחות שמסייעים לנו לפתח חוסן)

אחרי הסבב נתייחס לכך שכל אחד מאיתנו תופס חוסן באופן אחר, אבל ההגדרה של חוסן על פי המחקר ואנשי המקצוע היא היכולת להתגבר על מצבי משבר, ולהסתגל מחדש לנסיבות החיים שנגרמו בעקבות מצבים אלו.

אחרי ההגדרה נשאל את התלמידים עם אלו משברים אנחנו עשויים להתמודד בחיי היום יום?

כדאי להציע כאן גם רעיונות של התמודדויות "פשוטות" - דוגמת פרידה מבן/בת זוג או כישלון במבחן וגם התמודדויות "מורכבות" - מלחמה, קורונה וכיו"ב.

נשאל את התלמידים - איך לדעתם נראה חוסן בעקבות משבר כזה? איך יראה אדם שיש לו חוסן?

למנחה: חשוב להדגיש במהלך הדיון שמשברים הם בלתי נמנעים. כולנו למעשה נתמודד עם כל מיני סוגים של משברים לאורך חיינו, אבל שדרך ההתמודדות שלנו תקבע את ההצלחה שלנו בחיים. נדגיש שבשיעור הזה אנחנו מתכוונים ללמוד כלים לחיזוק החוסן.

## סרטון גריט

לאחר התשובות נציג את הסרטון:

לאחר הסבב מציגים בפני התלמידים את הסרטון: [ד"ר אנג'לה לי Grit המפתח להצלחה, נחישות](#)

מבקשים מהתלמידים לכתוב לעצמם את התובנות שלהם בזמן הסרטון. לאחר הסרטון מנהלים דיון קצר:

מהן הרגשות והמחשבות שעלו בכם במהלך הצפייה בסרטון?

איך אנחנו יכולים להצליח למרות שיש משברים או כשלון?

מה אנחנו יכולים ללמוד מהסרטון הזה על ההתמודדות שלנו מול משברים בחיי היום יום?

איך גריט יכול לעזור לנו להתמודד עם כשלונות או משברים בחיים שלנו

**למנחה:** גריט הוא אחד ממחזקי החוסן ולכן חשוב לנו לשפר אותו ואת היכולת שלנו להתמיד ולהיות נחושים למרות

כשלונות ומשברים. כדי להדגיש את חשיבות הגריט, נחזור לאחד מהמשברים שעלו בשלב הקודם ונשאל את

התלמידים שלנו- איך נחישות והתמדה יעזרו להתגבר על המשבר הזה? למשל: פרידה מבן/בת זוג - להמשיך

להתנסות ולהיות בקשר עם אנשים נוספים מהמין השני, להמשיך לצאת לדייטים, להמשיך להאמין באהבה.

## הסבר על מודל גש"ר מאח"ד של מולי להד.

**זיהוי משאבים:** נחלק דפים לבנים ונבקש מהתלמידים לכתוב על דף רשימה ארוכה ככל האפשר של דברים שהם עושים כדי להקל על עצמן במצבי משבר. (לדוגמה: לקרוא ספר, להתקשר לחברה, לעשות ספורט וכו').

לאחר מכן מחלקים את התלמידים לזוגות ומבקשים מהם לשתף אחד את השני מה עוזר להם. בתוך השיתוף, לבקש מהזוגות לנסות ולהרחיב את השיח לחשיבה משותפת על מה עוד יכול לעזור.

לאחר העבודה בזוגות, מציגים על הלוח או במצגת את מודל גש"ר מאח"ד

כותבים על הלוח רק את האותיות ומבקשים מהתלמידים לשתף בכלים שעלו בשיתופים. מחלקים אותם בטבלה לפי הקטגוריות (הרשימה למטה\*):

ד	ח	מא	ר	ש	ג

לאחר החלוקה מבקשות מתלמידים לבחון - מה משותף לכל קטגוריה - מה לדעתכן השם של הקטגוריה הזו? כותבות על הלוח את המילים גש"ר מאח"ד

ג-גופני

ש-שכלי

ר - רגשי

מא - מערכת אמונות

ח - חברתי

ד- דימיון

**למנחה:** מודל גש"ר מאח"ד הוא מודל של פרופ' מולי להד ממרכז משאבים, שפותח בישראל והופץ בעולם, ומטרתו לעזור לנו ליצור רוטינה של משאבים להתמודדות עם קושי. לפי המודל, ככל שיש לנו יותר משאבים ביותר קטגוריות, ככה יש לנו חוסן יותר גבוה.

לאחר שכתבנו על הלוח את המודל ואת המשאבים, נחשוב יחד אלו מהמשאבים יכול לשמש את התלמידים במשברים שונים. אפשר לחזור לרשימת המשאבים שעלתה בתחילת המפגש, ולהציע עוד ועוד רעיונות להתמודדות בכל אחת מהקטגוריות.

## דיון וסיכום במליאה

מבקשים מתלמידים שרוצים בכך לשתף את חבריהם במליאה במשאבים שלהם. מדגישים בדיון את הצורך ביצירת שגרות יומיות של פיתוח משאבים (למשל - ספורט באופן קבוע או קריאה, מפגש משפחתי וכיו"ב) כדי שיהיה לנו קל להגיע אל המשאבים שלנו בזמן משבר. נשאל את התלמידים באלו מבין המשאבים חשוב להם להשתמש במהלך השבועות הקרובים, בכדי להפוך אותם לנגישים עבורם בזמני משבר.

## תחנת עיגון – רפלקציה / תוצר :

עליכם להכין רשימה של המשאבים שלכם ואת השגרות היום יומיות המאפשרות לכם לקיים את המשאבים האלה בחיי היום יום.