דפי עבודה · יום ההוקרה לפצועים

26.11 · י׳–י״ב

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____



1. מה היום ולמה

ב־**26.11** מציינים השנה את **יום ההוקרה לפצועי צה"ל וכוחות הביטחון**. זה יום שבו אנחנו עוצרים לרגע כדי להגיד **תודה** לנשים ולגברים שנפצעו בזמן שהגנו על כולנו – חיילות וחיילים, שוטרות ושוטרים, לוחמות ולוחמי אש והצלה ואנשי ביטחון נוספים, מכל העדות, המגזרים והדתות.

פציעה לא נגמרת ביום שבו יוצאים מבית החולים. אחריה מגיע **מסע שיקום** – לפעמים של חודשים ושנים: ללמוד ללכת מחדש, להתמודד עם כאב, לחזור ללימודים, לעבודה, לחברים ולמשפחה. ביום הזה אנחנו רוצים שהפצועות והפצועים ירגישו שהם **לא לבד** ושאנחנו זוכרים.

איך נראית הכרת תודה ביום־יום, לא רק ביום מיוחד?

2. פציעה שרואים ושלא רואים

פוסט־טראומה (בשמה המלא: הפרעת דחק פוסט־טראומטית, PTSD) יכולה להתפתח אחרי חשיפה לאירוע מאיים. תגובות דחק בימים ובשבועות הראשונים הן תגובה טבעית לאירוע לא טבעי, ואצל רבים הן נחלשות עם

הזמן. כשהתסמינים נמשכים יותר מחודש ופוגעים בתפקוד – מדובר בפוסט־טראומה, שאפשר לאבחן ולטפל בה.

קבוצת תסמינים	איך זה עשוי להיראות
חודרנות	זיכרונות שחוזרים בלי רשות, סיוטים, תחושה של "לחיות את זה שוב"
הימנעות	התרחקות ממקומות, אנשים, שיחות או מחשבות שמזכירים את האירוע
שינויים במחשבות ובמצב הרוח	אשמה, ריחוק מאנשים קרובים, קושי להרגיש שמחה
דריכות־יתר	בהלה מרעשים, קשיי שינה וריכוז, עצבנות

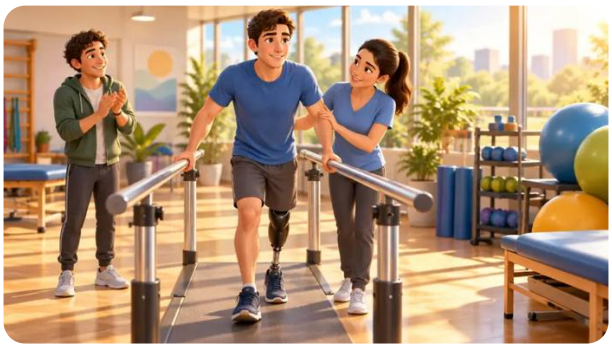
חשוב לדעת: תסמינים יכולים להופיע גם זמן רב אחרי האירוע; בקשת עזרה היא סימן של כוח; ויש טיפולים יעילים. הסביבה – משפחה, חברים, מקום עבודה ולימודים – היא חלק חשוב מההחלמה.

סמנו: עוזר ומכבד (✔) / פחות עוזר (✘)

להתייחס כרגיל, בחיוך ובכבוד	☐ ✔	☐ ✘
לבהות בתותבת או בכיסא הגלגלים	☐ ✔	☐ ✘
להקשיב בלי לשפוט ובלי למהר לתת עצות	☐ ✔	☐ ✘
לשאול שאלות חודרניות על רגע הפציעה	☐ ✔	☐ ✘
להציע עזרה – ולחכות לתשובה	☐ ✔	☐ ✘
לעזור בלי לשאול, גם כשלא ביקשו	☐ ✔	☐ ✘
להגיד "אתה לא נראה פצוע, אז הכול בסדר"	☐ ✔	☐ ✘
לזכור שגם פציעה נפשית היא פציעה אמיתית	☐ ✔	☐ ✘
להזמין להצטרף לפעילות ולהתאים אותה	☐ ✔	☐ ✘
להתבדח על הפציעה בלי לדעת אם זה מתאים	☐ ✔	☐ ✘
לכבד בקשה לשקט או למרחב	☐ ✔	☐ ✘
להפסיק לפנות לחבר כי "לא נעים"	☐ ✔	☐ ✘

3. גיבורים של יום יום (סיפורים בדיוניים)

עומר – צעד אחר צעד



עומר היה בן 21 כשנפצע ברגלו במהלך השירות.
כשהתעורר בבית החולים, הדבר הראשון שראה היה את אמא שלו מחזיקה לו את היד. הרופאים הסבירו שאת הרגל לא יוכלו להציל.

החודשים הבאים היו הקשים בחייו. במחלקת השיקום פגש את דנה, הפיזיותרפיסטית. "היום רק נעמוד," אמרה לו ביום הראשון. עומר כעס, התייאש, ולפעמים לא רצה לקום מהמיטה. אבל כל יום הוסיף עוד צעד: לעמוד, ללכת בין המקבילים, לנסות את התותבת הראשונה.

חברים מהיחידה ומהשכונה הגיעו כמעט כל ערב – עם פיצה, משחקי קופסה וסיפורים מצחיקים. "הם לא ריחמו עליי," הוא מספר, "הם פשוט היו שם."

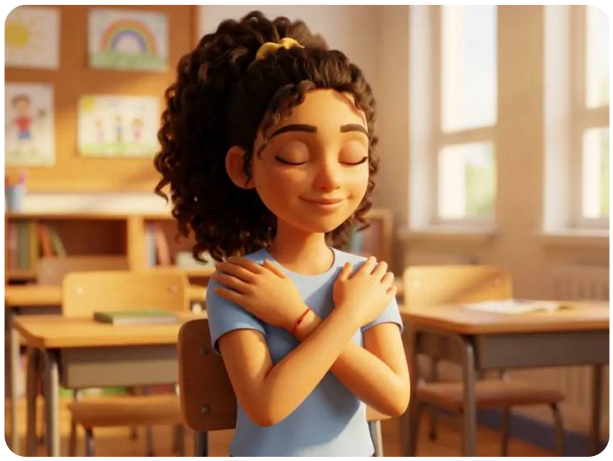
היום עומר לומד הנדסה, הולך עם תותבת ואפילו רץ. פעם בשבוע הוא מתנדב במחלקת השיקום ומספר לפצועים חדשים: "זה לוקח זמן. אבל יש לאן להתקדם."

מה ההבדל בין רחמים לבין תמיכה? הביאו דוגמה מהסיפור.

איך ההתנדבות של עומר משנה גם אותו וגם את מי שהוא פוגש?

"זה לוקח זמן. אבל יש לאן להתקדם." – כתבו על מטרה ארוכת טווח בחייכם ועל הצעדים הקטנים אליה.

איתי – הפציעה שלא רואים



איתי חזר הביתה מהשירות בלי שריטה. כולם שמחו: "איזה מזל, לא קרה לך כלום!" אבל משהו בכל זאת השתנה.

הוא התקשה להירדם, וכשנרדם – חלם חלומות קשים. כל טריקת דלת הקפיצה אותו. הוא הפסיק ללכת למסיבות ולמקומות הומים, ובקושי ניגן בגיטרה שאהב כל כך.

אחותו הצעירה, שירה, שמה לב ראשונה. היא לא שאלה הרבה – רק ישבה לידו בערבים. יום אחד אמרה לו בשקט: "אני רואה שקשה לך. מותר לבקש עזרה." איתי פנה לטיפול. הוא גילה שלמה שהוא מרגיש יש שם – **פוסט־טראומה** – ושיש לזה טיפול.

הדרך לא הייתה ישרה – היו ימים טובים וימים פחות. היום איתי עובד, מנגן שוב, ולפעמים מופיע מול קהל קטן. "הפציעה שלי לא נראית," הוא אומר, "אבל היא הייתה אמיתית. ובקשת העזרה הייתה הצעד הכי אמיץ שעשיתי."

המשפט "איזה מזל, לא קרה לך כלום" נאמר באהבה. איך הוא עלול להישמע למי שנפגע בנפש? הציעו ניסוח אחר.

בחרו שני תסמינים של פוסט־טראומה וזהו אותם בסיפור.

מה יכולים חברים, משפחה ומקום עבודה לעשות כדי לתמוך בהחלמה מפציעה נפשית?

4. מכתב הוקרה – כתיבה מדורגת

כותבים בכבוד: לא שואלים איך קרתה הפציעה ולא מתארים פציעות · לא כותבים "מסכן/ה" – כותבים בכבוד ובגובה העיניים · לא כותבים פרטים אישיים מלאים (כתובת, טלפון) · בלי פוליטיקה – רק תודה, הערכה ותקווה

פתיחה – למשל: שלום רב, / לך, הפצוע או הפצועה היקרים,

מי אני – למשל: שמי ___ ואני לומד/ת בכיתה ___ ב___.

התודה – למשל: אני רוצה להגיד לך תודה על... / בזכותך אני יכול/ה...

משהו מהלב – למשל: כשלמדתי על מסע השיקום, הרגשתי... / מה שהכי ריגש אותי...

איחול ותקווה – למשל: אני מאחל/ת לך... / אני מקווה ש...

סיום וחתימה – למשל: בהערכה ובאהבה, ___

5. שיר אקרוסטיכון: תקווה

ת _____

ק _____

ו _____

ו _____

ה _____

6. חידון

1. מה מאפיין פוסט־טראומה לעומת תגובת דחק ראשונית?

☐ התסמינים נמשכים יותר מחודש ופוגעים בתפקוד ☐ היא מופיעה רק ביום האירוע
☐ היא תמיד נעלמת בתוך יום ☐ היא פציעה גופנית בלבד

2. איזו מהבאות אינה קבוצת תסמינים של פוסט־טראומה?

☐ שיפור פתאומי בזיכרון ☐ חודרנות ☐ הימנעות ☐ דריכות־יתר

3. איזה משפט נכון לגבי תסמיני פוסט־טראומה?

☐ הם יכולים להופיע גם זמן רב אחרי האירוע ☐ הם תמיד מופיעים באותו יום
☐ הם מופיעים רק אצל מי שנפצע בגופו ☐ אין להם טיפול

4. מה ההבדל בין תמיכה לרחמים?

☐ תמיכה רואה את האדם וכוחותיו; רחמים רואים בעיקר את החולשה ☐ אין הבדל
☐ רחמים תמיד עוזרים יותר ☐ תמיכה פירושה לעשות הכול במקום האדם

5. המשפט "כל ישראל ערבים זה לזה" מופיע במקור:

☐ תלמוד בבלי ☐ מגילת העצמאות ☐ חוק השבות ☐ שיר עממי

6. מה פירוש חוסן?

☐ יכולת להתמודד, להתאושש ולעיתים לצמוח מקושי ☐ לעולם לא להרגיש פחד ☐ להסתיר רגשות
☐ כוח פיזי בלבד

7. מה החברה יכולה לעשות לאורך כל השנה, לא רק ביום אחד?

☐ נגישות, העסקה, שילוב, סבלנות והקשבה ☐ לזכור רק בטקסים ☐ להשאיר הכול למשפחה
☐ לא לדבר על הנושא

8. בכתיבת מכתב לפצוע, מה מומלץ להימנע ממנו?

☐ שאלות על נסיבות הפציעה ☐ תודה מפורטת ☐ איחול לעתיד ☐ כמה מילים על עצמכם

9. מדוע גם בני המשפחה זקוקים לתמיכה?

☐ כי פציעה משנה את חיי כל המשפחה ☐ הם לא זקוקים לתמיכה ☐ רק ההורים מושפעים
☐ כי זה מנהג

10. חבר לכיתה נראה מוצף רגשית במהלך השיעור. מה נכון לעשות?

☐ לפנות למורה, ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים ☐ להתעלם
☐ לצלם ולשתף ☐ להגיד לו להתגבר

7. רפלקציה

איך השתנתה ההבנה שלי לגבי פציעה נפשית?

האם הכרת תודה היא חובה מוסרית, רגש, או שניהם? נמקו.

מה תפקידו של בית הספר בשילוב אנשים שנפצעו – למשל הורים, מורים או בוגרים?

מה אני לוקח/ת מסיפורי החוסן אל ההתמודדויות שלי?

כתבו מסר אחד שהייתם רוצים שפצוע או פצועה ישמעו מבני הנוער של היום.

צריכים לדבר עם מישהו? פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים. ·
קישורי חוסן: https://hosen-links.sites.tab.bot/