

סדנאות חוסן בעקבות איה פלוטו – החוברת המלאה

לצוות ולתלמידים · מערכי הנחיה, קלפים ודפי עבודה

למי החוברת?

לצוותי חינוך, ליועצות ולנאמני החוסן. החוברת כוללת שלוש סדנאות לצוות, מפת המסע של פלוטו, שתי סדנאות לתלמידי חט״ב וחט״ע, חדר בריחה, נספח לגן חובה–כיתה ב׳, מאגרי קלפים ודפי עבודה להדפסה.

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

הלוח הקבוצתי "ציר הבחירות והמחירים" ודף "מפת הדרכים של פלוטו" מופיעים בתוך סדנת "יוצאים מאזור הנוחות". השלט לדלת של חדר הבריחה – כקובץ נפרד באתר.

תוכן החוברת

1. סדנת צוות: "לנהל את המלונה" – 60–75 דקות · צוות חט״ב וחט״ע
2. סדנת צוות: "מורים בחוסן – לנהל שתיקות ועומס" – 75 דקות · צוות, רכזים והנהלה
3. מפת המסע של פלוטו – לצוות – חמש תחנות · משמעות לחוסן · שאלה לדיון
4. סדנת צוות: "לקרוע את החבל ולחזור בשלום" – 45–60 דקות · צוות חינוכי
5. סדנת תלמידים: "יוצאים מאזור הנוחות" – כ-50 דקות · חט״ב וחט״ע
6. סדנת תלמידים: "לקרוע את החבל – זהות, לחץ חברתי וחוסן" – 60 דקות · חט״ב וחט״ע
7. חדר בריחה: "הקוד של פלוטו" – 15–20 דקות · סיום לסדנת התלמידים · דיגיטלי או בכיתה
8. נספח: מסלול גן חובה – כיתה ב׳ – 45–50 דקות · מתאים גם לחנ״מ ולעולים
9. מאגר קלפי שיח לתלמידים – 40 קלפים – כחול · ורוד · ירוק · צהוב
10. מאגר קלפי חדר המורים – 30 קלפים – שלוש קבוצות
11. סדרת קלפי צוות: "מסע פלוטו אל החוסן" – ארבעה צבעים · 16 קלפים · לגזירה
12. דף אישי: "המסע שלי – לקרוע את החבל בלי לאבד את העוגן" – לתלמידים
13. דף עבודה: "פלוטו ואני – מפת המפגשים" – לתלמידים
14. דף אישי: "מפת החוסן שלי" – לתלמידים
15. דף עבודה קבוצתי לצוות – לצוות
16. דף כתיבה: "השדות שלי / החבל שלי" – לצוות · לסדנה "לקרוע את החבל ולחזור בשלום"
17. כרטיסי יציאה – לתלמידים ולצוות – לגזירה
18. דף יצירה: "המלונה הבטוחה שלי" – גן חובה – כיתה ב׳
19. "דרכון חוסן" ו"תעודת חוסן הלב" – לגזירה – תוצר סיום לתלמידים
20. מילון מושגים: עברית – אנגלית – רוסית

סדנת צוות: "לנהל את המלונה"

60–75 דקות · צוות חט״ב וחט״ע

בקצרה

קהל: צוות חינוכי בחט״ב ובחט״ע · משך: 60–75 דקות · מנחה: רכזת החוסן או חברת צוות

רעיון מוביל: גם מורים "קורעים חבלים", מתבלבלים בשדה ומחפשים את הדרך חזרה. הסדנה עוזרת לזהות עומס, לחזק כלים ולבנות רשת תמיכה בתוך הצוות.

מטרות

- להעניק לגיטימציה לתחושות עומס והצפה בעבודה עם מתבגרים.
- להכיר שישה ערוצי כוח שבעזרתם אנשים מתמודדים – ולגלות מה עובד לכל אחד/ת.
- לתרגל שגרת ויסות קצרה לרגעי הצפה: "רגע עוגן".
- לבנות יחד "ארגז כלים" של מיקרו-צעדים מעשיים.

ציוד

- קלפי תחושה מודפסים (16 קלפים, בדף העבודה) – מפוזרים על שולחן או על הרצפה
- 6 כרטיסי משימה של ערוצי הכוח + 4 קלפי צוות צבעוניים
- דפי עבודה קבוצתיים, טושים, לוח או בריסטול גדול לכותרת "ארגז הכלים של הצוות"
- אטבי כביסה מעץ כמספר המשתתפים/ות + חוטי צמר צבעוניים קצרים (כ-30 ס״מ)

מהלך הסדנה

דקות	שלב	מה עושים
0–12	**פתיחה: קלפי תחושה**	המשתתפים/ות מסתובבים בין הקלפים ובוחרים קלף אחד שמתאר את השבוע שלהם. שיתוף בזוגות בלבד (לא במליאה): למה בחרתי בו? מה הוא אומר על העומס שלי?
12–32	**עבודה בקבוצות: ערוצי הכוח**	6 קבוצות קטנות (או 3, כל אחת עם שני ערוצים). כל קבוצה מקבלת כרטיס ערוץ, קוראת אותו בקול ומבצעת את המשימה. תוצר: שני רעיונות מעשיים לכתוב על פתקים.
32–42	**תרגול: "רגע עוגן"**	המנחה מציגה את ארבעת השלבים ומתרגלים יחד על מקרה מדומה (הורה כועס בטלפון / תלמיד שמתפרץ). אחר כך כל זוג מתרגל מקרה משלו.
42–57	**קלפי הצוות הצבעוניים**	4 קבוצות, לכל אחת קלף צבע. דיון לפי השאלות והכנת תוצר קצר.
57–67	**מליאה: ארגז הכלים של הצוות**	כל קבוצה מציגה בשתי דקות. המנחה רושמת על הלוח רק מיקרו-צעדים – קטנים, ברורים, אפשריים מחר.
67–75	**סיום: האטב והחבל**	חלוקת אטבים וחוטים, כל אחד/ת מלפף/ת את החוט סביב האטב, ודברי סיום.

שלב 1 – קלפי התחושה

המשפטים כתובים בגוף ראשון בלשון זכר ובלשון נקבה לסירוגין, ומתאימים לכולם. אפשר להוסיף קלפים ריקים למי שרוצה לכתוב משפט משלו.

החבל שלי מתוח היום	אני רצה ולא עוצרת לנשום	מחפש את הדרך הביתה	נובחת על משהו שלא עונה
גיליתי שדה חדש ומפתיע	רטוב קצת, אבל צף	יש מישהו שמחכה לי	שקט נעים במלונה
קפצתי לפני שבדקתי	מישהו קרא לי בשם לא נעים	החבל נקרע – ואני חופשייה	עייף, אבל בדרך הנכונה
השבוע הייתי עוגן למישהו	צריכה קערה חמה ומילה טובה	אני לומד לחשב מסלול מחדש	לבד בשדה גדול

דברי המנחה

"בחרו קלף אחד שמספר משהו על השבוע שלכם בבית הספר. אין קלף נכון או לא נכון. שתפו את מי שלידכם – רק מה שנוח לכם לשתף."

פתיחה חלופית: "מי אנחנו בסיפור – פלוטו או מי שמחכה לו בבית?"

שאלה לסבב זוגות: השבוע אני מרגיש/ה יותר כמו פלוטו – מחפש/ת, רודף/ת אחרי הדבר הבא, נבהל/ת – או כמו מי שמחכה לו בבית – זה שמחפש, מחזיק ומחזיר הביתה? ואולי שניהם באותו יום?

הערה למנחה: לדבר דרך הדמות

דמות מהסיפור יוצרת מרחק בטוח. במקום "ממה אתם מפחדים?" שואלים "מה פלוטו הרגיש כשהפרה הקטינה אותו?"; במקום "מתי הרגשתם לבד?" – "מה פלוטו הרגיש כשגילה שהוא לא יודע לשחות?". כך קל יותר לשתף, וכל אחד/ת מחליט/ה כמה לקרב את השאלה לעצמו/ה.

שלב 2 – ערוצי הכוח

לכל אדם יש דרכים מועדפות להתמודד עם קושי. כשמכירים כמה ערוצים, אפשר לעבור ביניהם כשאחד "נחסם". הכרטיסים מבוססים על רגעים מהמסע של פלוטו – בניסוח שלנו.

ערוץ גוף

רגע מהמסע: כמו כלבלב שרץ עד שנגמר לו האוויר – גם לנו הגוף מאותת לפני שהראש מודה שקשה.

שאלה לצוות: מה הגוף שלכם עושה ביום עמוס (כתפיים, נשימה, לסת)? מה עוזר לו לחזור לקצב?

משימה: נסחו שני "עצירות גוף" של דקה שאפשר לעשות בין שיעור לשיעור – בלי ציוד ובלי לצאת מהבניין.

ערוץ מחשבה

רגע מהמסע: פלוטו רוצה לעוף אחרי הפרפר – ומגלה שהוא לא יכול. גם אנחנו בונים ציפיות ותסריטים בראש על מה שיקרה.

שאלה לצוות: איזו מחשבה אוטומטית קופצת לכם כשתלמיד לא מגיב או כשהורה כותב בטון חריף?

משימה: כתבו מחשבה אחת כזו, ומתחתיה שתי פרשנויות אחרות ומאוזנות יותר. בחרו את זו שהייתם רוצים לומר לעמית.

ערוץ רגש

רגע מהמסע: כשהפרה ברפת מקטינה אותו, פלוטו נשאר עם עלבון ובלבול. רגש שלא מקבל שם נשאר תקוע.

שאלה לצוות: איזה רגש הכי קשה לכם להראות בבית הספר – תסכול, עלבון, עייפות, עצב? איפה מותר לו להיות?

משימה: בנו "מילון רגשות לחדר המורים": שש מילים מדויקות ליום קשה, ומשפט פתיחה שמזמין עמית לשתף.

ערוץ ערכים ומשמעות

רגע מהמסע: גם כשהדרך מבלבלת, יש לפלוטו כיוון: הבית שלו ומי שחיכה לו בבית.

שאלה לצוות: למה בחרתם בחינוך? איזה רגע השנה הזכיר לכם את הסיבה?

משימה: כתבו "משפט מצפן" אישי בן שמונה מילים לכל היותר ותלו אותו במקום שתראו בבוקר.

ערוץ קשרים

רגע מהמסע: בסוף הדרך פלוטו חוזר הביתה, עייף ומרוצה, אל מי שחיכה לו. עוגן הוא קודם כול מישהו.

שאלה לצוות: למי אתם פונים אחרי שיעור קשה? האם חדר המורים שלנו הוא מקום שמותר בו לומר "קשה לי"?

משימה: הציעו מנגנון "עמית מקשיב": שלוש דקות של פריקה אחרי שיעור מאתגר – מי, איפה, איך מבקשים, ומה לא אומרים.

ערוץ דמיון

רגע מהמסע: פלוטו מדמיין עולם שלם מעבר לחבל. דמיון יכול לפתוח פתח גם כשהמציאות צפופה.

שאלה לצוות: איך נראה יום עבודה "טוב מספיק" בעיניכם? מה רואים, שומעים, מרגישים בו?

משימה: ציירו או תארו במילים "מלונה בטוחה" לחדר המורים – פינה, טקס או הרגל קטן שהייתם רוצים שיהיו בה.

שלב 3 – "רגע עוגן": שגרת ויסות לרגעי הצפה

ארבע אותיות, ארבעה שלבים, פחות מדקה. השם מזכיר את המלונה של פלוטו: מקום לחזור אליו כשהשדה סוער.

ע **עוצרים**

שנייה לפני שעונים: מורידים את הידיים, סוגרים את הפה, מסתכלים על נקודה קבועה בחדר. עוד לא מגיבים.

1 **ויסות נשימה**

שאיפה רגילה מהאף, ונשיפה ארוכה ואיטית מהפה – פי שניים מהשאיפה. שלוש פעמים. הנשיפה הארוכה מאותתת לגוף שאין סכנה.

ג **גבול השליטה**

שואלים בשקט: מה כאן בידיים שלי עכשיו, ומה לא? מה שייך לי – הטון, המילים, הצעד הבא. מה לא – מה שהתלמיד או ההורה כבר עשו.

1 **נבחר צעד**

בוחרים צעד אחד קטן ושקול: משפט רגוע, דחיית השיחה לזמן אחר, פנייה לעמית. לא פותרים הכול – רק את הצעד הבא.

טיפ למנחה

מתרגלים את השגרה דווקא ברגע רגוע, כדי שתהיה זמינה ברגע סוער.

מזמינים כל משתתף/ת לבחור "נקודה קבועה" בכיתה שלו/ה – שעון, חלון, תמונה – שתהיה תזכורת לעצור.

שלב 4 – ארבעת קלפי הצוות

קלף כחול · מרחב וגבולות

החבל של פלוטו קצר מדי – והוא קורע אותו. בכיתה שלנו: כמה חבל לתת?

המקרה: תלמידות ותלמידי חט״ע מבקשים עצמאות: עבודה בקצב אישי, יציאה ללמידה מחוץ לכיתה, בחירה בדרכי הגשה. חלק מנצלים את המרחב היטב, וחלק "נעלמים".

1. איך נראה בעיניכם חבל "ארוך מספיק" – שנותן חופש אבל עדיין מחזיק?
2. אילו גבולות לא נתונים למשא ומתן, ואילו אפשר לבנות יחד עם הכיתה?
3. מה עושים כשתלמיד חצה את הגבול – בלי לבטל את המרחב לכולם?

תוצר: הסכם כיתתי קצר: שלושה דברים שאנחנו מאפשרים, ושני גבולות קבועים.

קלף ורוד · שייכות ובדידות ברשת

בחיים שלנו (מטפורה): להרגיש כמו כלבלב לבד בשדה, רחוק מהבית. כך מרגיש תלמיד שהודעותיו בקבוצת הכיתה נשארות בלי תגובה.

המקרה: שמתם לב שתלמידה אחת מסתגרת בהפסקות. בשיחה היא מספרת שבקבוצת הכיתה "פשוט מתעלמים ממנה", ושיש קבוצה נוספת שהיא לא חלק ממנה.

1. אילו סימנים מוקדמים של בדידות או החרמה שקטה אנחנו יכולים לזהות?
2. איך פותחים שיחה עם הכיתה בלי לחשוף את התלמידה?
3. מי עוד צריך לדעת, ואיך מערבים את צוות החוסן?

תוצר: תוכנית צעדים לשבוע הקרוב: שיחה אישית, פעילות שייכות כיתתית, ועדכון היועצת.

קלף ירוק · כישלון וחרדת מבחנים

פלוטו קופץ למים ומגלה שהוא לא יודע לשחות. ככה מרגיש תלמיד שנכשל במבחן חשוב ומשוכנע ש"זהו, נגמר".

המקרה: תלמיד חרוץ נכשל במבחן מתכונת, מפסיק להגיע לשיעורי חזרה ואומר: "אין טעם, אני לא בנוי לזה". הוריו לחוצים מאוד.

1. איך מפרידים בין הציון לבין הערך העצמי של התלמיד?
2. מה אפשר לומר לו מחר בבוקר – משפט אחד בלבד?
3. איזה צעד קטן ומדיד יחזיר אותו למסלול?

תוצר: שלוש "מילות חוסן" למשוב אחרי כישלון, ותוכנית חזרה בשלושה צעדים קטנים.

קלף צהוב · רשת תמיכה בחדר המורים

בסוף הדרך פלוטו חוזר הביתה, עייף ומרוצה, אל מי שחיכה לו בבית. מי מחכה לנו בסוף יום קשה?

המקרה: מורה חדשה בצוות מתמודדת עם כיתה מאתגרת. היא לא מבקשת עזרה כי חוששת שיחשבו שהיא לא מתאימה, ונראית מותשת יותר מיום ליום.

1. מה בתרבות של חדר המורים שלנו מקשה לבקש עזרה?
2. איך מציעים תמיכה בלי שזה ירגיש כמו פיקוח?
3. איזה הרגל קבוע אחד יהפוך את חדר המורים לרשת ביטחון?

תוצר: מפת רשת תמיכה: מי, מתי, ואיך פונים – שתיתלה בחדר המורים.

שלב 5 – מליאה: "ארגז הכלים של הצוות"

המנחה כותבת על הלוח את הכותרת ומבקשת מכל קבוצה להציג רק צעדים קטנים. הכלל: אם אי אפשר לעשות את זה מחר בבוקר – זה עוד לא מיקרו-צעד.

מיקרו-צעד	במקום...
לשתות כוס מים ולנשום שלוש נשימות ארוכות בין שיעור לשיעור	"להתחיל לעשות ספורט שלוש פעמים בשבוע"
לכתוב לעמית/ה משפט תודה אחד בשבוע	"לשפר את האווירה בצוות"
לקבוע שעה שאחריה לא עונים להודעות, ולכתוב אותה בהסכם עם ההורים	"להיות זמינים פחות"
לסיים כל יום בשאלה: מה הלך טוב היום?	"להיות יותר אופטימיים"
לבקש מעמית לקרוא איתי הודעה קשה לפני שאני עונה	"להתמודד לבד עם הורים"
לשבת עם תלמיד אחד לשתי דקות שיחה אישית בשבוע	"לבנות קשר עם כל התלמידים"

שלב 6 – סיום: האטב והחבל

כל משתתף/ת מקבל/ת אטב כביסה מעץ וחוט צמר קצר, ומלפף/ת את החוט סביב האטב. את האטב מניחים על שולחן העבודה או מצמידים לתיק – עוגן קטן ליום עמוס.

דברי המנחה

"החוט הזה קצר, והוא מלופף היטב. הוא מזכיר לנו שמותר לנו לרצות לצאת לשדה, לנסות, לטעות ולהתעייף – ושיש לנו לאן לחזור. לא כל יום נצליח לעצור את הרוח, אבל אנחנו יכולים להחזיק זה את זה. כשהיום מתחיל להימתח, הסתכלו על האטב: נשימה ארוכה, צעד אחד קטן, ומישהו בחדר הזה שאפשר לפנות אליו. אף אחד מאיתנו לא צריך להחזיק את החבל לבד."

התאמות למסלולים

רגיל: הסדנה כפי שהיא.

חנ"מ: בצוותי חינוך מיוחד: מקדישים את קלפי הצבע לדוגמאות מעולם הכיתה הקטנה (ויסות של תלמידים, עבודה עם סייעות ועם הורים), ומאריכים את תרגול "רגע עוגן".

עולים: בצוותים שמלמדים עולים: מוסיפים לקלף הוורוד את הבדידות של תלמיד שעוד לא שולט בשפה, ומשתמשים במילון העברית–אנגלית–רוסית שבסוף הדף להסבר מושגים למשתתפים/ות חדשים.

סדנת צוות: "מורים בחוסן – לנהל שתיקות ועומס"

75 דקות · צוות, רכזים והנהלה

בקצרה

קהל: צוות חינוכי, רכזים/ות והנהלה · משך: 75 דקות

רעיון מוביל: הרבה מהעומס שלנו נשאר "מתחת לשטיח". הסדנה פותחת מקום בטוח לדבר על שתיקות, על גבולות בין בית לעבודה ועל תמיכה בין עמיתים – ובונה צעדים קטנים ומעשיים.

מטרות

- לאפשר שיתוף מבוקר ומוגן בקשיים שבדרך כלל לא מדברים עליהם.
- לתרגל פתרון מצבים מוכרים דרך כמה ערוצי התמודדות.
- לנסח הסכמות צוות מעשיות – גבולות דיגיטליים ומנגנון "עמית מקשיב".

ציוד

- קלפי חדר המורים מודפסים (שלוש הקבוצות במאגר הקלפים) – סט לכל קבוצה
- קלפי "שבירת שתיקות" מפוזרים על הרצפה לפתיחה
- דף עבודה קבוצתי לכל קבוצה (עם "תפריט ערוצי ההתמודדות")
- אטבי כביסה מעץ + חוטי צמר צבעוניים, כרטיסי יציאה מודפסים

מהלך הסדנה

דקות	שלב	מה עושים
15–0	**פתיחה: פריסת קלפי השתיקה**	קלפי הקבוצה הראשונה ("שבירת שתיקות והצפת קשיים") פזורים על הרצפה. כל משתתף/ת עומד/ת ליד קלף שמוכר לו/ה מהשנה האחרונה. שיתוף בזוגות: מה קורה אצלנו כשזה קורה?
50–15	**עבודה בשלוש קבוצות**	קבוצה א׳ – שתיקות והצפת קשיים; קבוצה ב׳ – איזון אישי וגבולות דיגיטליים; קבוצה ג׳ – תמיכת עמיתים ו"עמית מקשיב". כל קבוצה בוחרת שני קלפים מהסט שלה ופותרת אותם לפי דף העבודה הקבוצתי.
65–50	**מליאה: מיקרו-צעדים והתמודדות עם התנגדות**	נציג/ה מכל קבוצה מציג/ה שני מיקרו-צעדים. המנחה מרכזת אותם ללוח אחד ומתייחסת להתנגדויות.
75–65	**סיום: האטב וחוט הצמר + כרטיס יציאה**	כל אחד/ת מלפף/ת חוט סביב אטב וממלא/ת כרטיס יציאה.

שלוש הקבוצות

קבוצה א׳ · שתיקות והצפת קשיים

בחרו קלף מהסט. מה גורם לנו לשתוק במצב הזה? נסחו שתי דרכים שבהן הצוות יכול לאפשר לדבר על הקושי בצורה מוגנת.

קבוצה ב׳ · איזון אישי וגבולות דיגיטליים

דוגמה: הודעות מהורים בשעות הלילה. פתרון אפשרי: הסכם תקשורת ברור כבר בתחילת השנה (באילו שעות עונים ובאיזה ערוץ), וכלל צוות – לפני שעונים להורה שכתב בתוקפנות, מתייעצים עם עמית/ה. נסחו מיקרו-צעד אחד שאפשר להתחיל בו מחר.

קבוצה ג׳ · תמיכת עמיתים – "עמית מקשיב"

תכננו מנגנון קבוע: אחרי שיעור קשה, שלוש דקות של פריקה אצל עמית/ה. מי זמין/ה? איפה יושבים? מה המשפט שבו מבקשים? ומה המקשיב/ה לא עושה (לא שופט/ת, לא מתקן/ת, לא מספר/ת הלאה)?

כשעולה התנגדות: "אין לנו זמן לזה"

התנגדות היא לרוב סימן לעומס אמיתי, לא לחוסר רצון. לא מתווכחים איתה – מכירים בה ומקטינים את הצעד.

דברי המנחה

"אתם צודקים, העומס אמיתי, ואני לא מבקשת להוסיף עוד משימה. אנחנו לא באים לשנות היום את כל בית הספר. אנחנו מחפשים רק את המטר המרובע הקטן והבטוח שלנו – משהו אחד שבידיים שלנו, שאפשר לעשות מחר בבוקר בלי לשאול אף אחד."

דברי המנחה

"גם שתיקה היא תשובה. אם קשה לדבר על זה עכשיו – זה בסדר. אפשר לכתוב על פתק בלי שם, או לשתף רק את מי שיושב/ת לידך."

סיום: האטב וחוט הצמר

דברי המנחה

"חוט צמר הוא רך, אבל כשמלפפים אותו כמה פעמים הוא מחזיק. ככה גם אנחנו: כל אחד לבד יכול להיקרע, וביחד נוצר עוגן. שימו את האטב היכן שתראו אותו ביום עמוס, ותזכרו – אתם לא צריכים לשאת את העומס לבד."

התאמות למסלולים

רגיל: כמתואר.

חנ״מ: בצוות חינוך מיוחד: מוסיפים לקבוצה ג׳ את התיאום עם סייעות ומטפלות, ומקדישים זמן להצפה של שחיקה רגשית.

עולים: בצוות שמלמד עולים: מוסיפים לקבוצה ב׳ את הקשר עם הורים שאינם דוברי עברית – הסכם תקשורת בשפה פשוטה ועזרה של מתורגמן/ית.

הזמנה לצוות – מוכנה להעתקה

צוות יקר,

מזמינים אתכם למפגש חוסן קצר ונעים לצוות – "לנהל את המלונה".

מתי ואיפה: _____

מה להביא: את עצמכם, כוס קפה ולב פתוח. אין צורך בשום הכנה מראש.

מה לא יהיה: לא נדבר על נהלים, טפסים ובירוקרטיה. נדבר רק עלינו – על מה שעוזר לנו ועל איך שומרים זה על זה.

נשמח לראות את כולכם,

צוות החוסן

מפת המסע של פלוטו – לצוות

חמש תחנות · משמעות לחוסן · שאלה לדיון

המפה מחברת כל תחנה בסיפור לנושא בחוסן של אנשי חינוך. אפשר להשתמש בה כפתיחה לכל אחת מסדנאות הצוות, או לבחור תחנה אחת לישיבת צוות קצרה.

תחנה	מה קורה בסיפור	מה זה אומר על חוסן	שאלה לדיון
החבל	פלוטו קשור בחבל, מושך – והחבל נקרע.	נקודת שינוי: יש שינויים שבוחרים בהם ויש שנכפים עלינו. השאלה היא לא רק "למה זה קרה" אלא "מה עושים עכשיו".	שינוי אחד השנה – בחרתם בו או שהוא נחת עליכם? מה עזר לכם לעשות צעד ראשון?
הבריכה והדג	הצפרדע קופצת לבריכה, פלוטו קופץ אחריה ולא יודע לשחות. הדג מסביר לו שהמים הם לא מקום לכלבים, ופלוטו יוצא.	הצפה ואובדן שליטה: רגע שבו המים עמוקים מדי. ויסות עצמי מתחיל בזיהוי סימני הגוף ובבחירה לחזור לחוף.	מה הסימן הראשון בגוף שלכם שאומר "אני מוצף/ת"? מה מחזיר אתכם לחוף?
הפרפר	פרפר עף מעל פרח, ופלוטו לא יכול לעוף אחריו.	פער ציפיות: לא כל מה שרוצים אפשרי עכשיו. חוסן הוא גם לקבל גבולות ולבחור יעד אחר.	איזו ציפייה מעצמכם או מהכיתה כדאי לעדכן השנה – בלי לוותר על החלום?
הפרה	בַּרפת הפרה מתגאה שהיא נותנת חלב ומקטינה את פלוטו.	ביקורת וקולות מחלישים – מבחוץ ומבפנים. מולם מפתחים דיבור עצמי מיטיב.	מה הקול המקטין שאתם שומעים בראש ביום קשה? מה הייתם אומרים לעמית/ה שחושב/ת כך?
החזרה הביתה	בסוף מוצאים את פלוטו ברפת, והוא חוזר הביתה עייף ומרוצה.	עוגנים ורשת תמיכה: יש מי שמחפש אותנו ויש לאן לחזור – אנשים, הרגלים ומקומות.	מי "מחפש אתכם" כשאתם הולכים לאיבוד? ולמי אתם יכולים להיות בית?

למנחה

"בסיפור" – מה שקורה לפלוטו. "מה זה אומר על חוסן" – הפרשנות שלנו, בניסוח שלנו. בתחנת הבריכה והדג אפשר לדבר גם על רגעים בחיים שלנו שבהם הרגשנו "לא במקום שלנו" – זו מטפורה, לא חלק מהסיפור.

סדנת צוות: "לקרוע את החבל ולחזור בשלום"

45–60 דקות · צוות חינוכי

בקצרה

מטרות: לחבר את הסיפור לחוויה המקצועית של הצוות, לזהות מה "מוציא אותנו לשדות" ומה מחזיק אותנו, ולבנות יחד קיר של עוגנים.

ציוד: הסיפור לקריאה בקול או להקרנה, קלפי "מסע פלוטו אל החוסן" בארבעה צבעים, דף "השדות שלי / החבל שלי" לכל משתתף/ת, גיליון גדול לקיר, טושים ופתקים דביקים.

משך: 45–60 דקות.

דקות	שלב	מה עושים
8–0	**1. הסיפור**	קריאה בקול של הסיפור או הקרנה. כל משתתף/ת בוחר/ת מילה אחת או דמות אחת שנגעה בו/ה, ומשתף/ת במשפט אחד – בלי הסברים ובלי תגובות.
25–8	**2. קבוצות לפי צבע**	כל משתתף/ת שולף/ת קלף מסדרת "מסע פלוטו אל החוסן". מתחלקים לקבוצות לפי צבע הקלף: דג, פרפר, פרה, בית. בכל קבוצה עוברים על ארבע השאלות של הצבע, וכל אחד/ת עונה לפחות על אחת.
35–25	**3. השדות שלי / החבל שלי**	כתיבה אישית בשתי עמודות: "השדות שלי" – מה מושך אותי החוצה, מסעיר או מבלבל; "החבל שלי" – מה מחזיק אותי, מה מגביל ומה שומר עליי.
50–35	**4. קיר החוסן**	כל אחד/ת משרטט/ת על הקיר את "מסלול הריצה" שלו/ה בשדות: מה מוציא אותי משיווי משקל, ואילו עוגנים מחזירים אותי הביתה. סיור שקט מול הקיר.
60–50	**5. מסר סיום**	סבב מילה אחת: "מה אני לוקח/ת הביתה". המנחה מקריא/ה את מסר הסיום.

דברי המנחה

"פתחנו בסיפור על כלבלב שהחבל שלו נקרע. כל אחד מאיתנו יבחר עכשיו מילה אחת או דמות אחת שנשארה איתו – ויגיד רק אותה. אין צורך להסביר."

הערה למנחה: כשיש שקט

שקט אחרי שאלה הוא לא כישלון – זה זמן לחשוב ולהרגיש. סופרים בלב עד עשר לפני שממשיכים, ומזכירים שמותר לעבור.

אפשר לומר: "השאלה הזו נוגעת במשהו. ניתן לה רגע." ואם השקט נמשך – משתפים ראשונים במשהו קטן ואמיתי.

קיר החוסן – שלב אחר שלב

"קיר החוסן" הוא תוצר משותף של הצוות: כל אחד/ת משרטט/ת את "מסלול הריצה" שלו/ה בשדות – מה מוציא אותו/ה משיווי משקל, ואילו עוגנים מחזירים אותו/ה הביתה.

1. תולים על הקיר גיליון גדול. בצד אחד מציירים "שדות" פתוחים, ובצד השני בית קטן.
2. כל אחד/ת משרטט/ת בטוש קו מתפתל – מסלול הריצה שלו/ה – מהשדות אל הבית.
3. לאורך הקו מסמנים 2–3 "מכשולים": מה זורק אותי משיווי משקל (עומס, ביקורת, שינוי פתאומי, רעש).
4. ליד הבית כותבים על פתקים 2–3 עוגנים: אדם, הרגל, מקום או משפט שמחזירים אותי.
5. סיור שקט מול הקיר: מוסיפים לב ליד עוגן של מישהו אחר שמתאים גם לנו.
6. משאירים את הקיר בחדר המורים, ומוסיפים עוגנים לאורך השנה.

למנחה

אין חובה לכתוב שם על המסלול. מי שמעדיף/ה – מצייר/ת סמל או צבע.

הקיר הוא לא מבחן ולא תחרות: מסלול מתפתל הוא מסלול אמיתי.

מסר סיום

דברי המנחה

"פלוטו קרע את החבל, קפץ למים עמוקים, רדף אחרי מה שאי אפשר להשיג ושמע מילים מקטינות – ובסוף חזר הביתה, עייף ומרוצה. גם לנו מותר לצאת לשדות, להתבלבל ולחזור. החוסן שלנו לא נמדד בכך שלא נופלים, אלא בכך שיודעים לאן חוזרים – ולמי אנחנו יכולים להיות בית. תודה שבאתם."

לא נשארים לבד

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

סדנת תלמידים: "יוצאים מאזור הנוחות"

כ-50 דקות · חט״ב וחט״ע

בקצרה

קהל: תלמידות ותלמידי חט״ב וחט״ע · משך: כ-50 דקות · מנחה: מחנכ/ת, יועצת או נאמני חוסן תלמידים

רעיון מוביל: סיפור ילדים מוכר הופך למשל על זהות, לחץ חברתי, טעויות ועוגנים. מדברים בשפה של נוער, בלי לצטט את הספר.

מטרות

- לזהות את המחירים והרווחים של יציאה מאזור הנוחות.
- להבחין בין תגובה אימפולסיבית, הסתגרות ותגובה של "חישוב מסלול מחדש".
- לזהות עוגנים אישיים – אנשים, מקומות ופעילויות.

ציוד

- לוח "ציר הבחירות והמחירים" לכל קבוצה (בדף העבודה)
- כרטיסי סימולציה (3 תרחישים)
- כרטיסי יציאה אנונימיים + קופסה עם הכיתוב "תיבת חוסן"

מהלך

דקות	שלב	מה עושים
8–0	**פתיחה: הסיפור בגרסת נוער**	המנחה מספר/ת את הסיפור בשפה של היום (ראו למטה) ושואל/ת שתי שאלות פתיחה.
25–8	**"ציר הבחירות והמחירים"**	עבודה בקבוצות של 4–5 על לוח עם שלוש תחנות. כל קבוצה כותבת או מציירת על הלוח.
42–25	**סימולציות: שלוש דרגות תגובה**	כל קבוצה מקבלת תרחיש, מציגה (או כותבת) שלוש תגובות ובוחרת את תגובת "חישוב המסלול מחדש".
50–42	**כרטיס יציאה ל"תיבת חוסן"**	כל אחד/ת ממלא/ת כרטיס בלי שם ומכניס/ה לתיבה. המנחה מזכיר/ה את קו העזרה.

הסיפור בגרסת נוער (לקריאה בקול)

דברי המנחה

"תכירו את פלוטו. יש לו הכול: בית, מרק ועצם, וילדים בקיבוץ שאוהבים אותו. אבל הוא קשור בחבל, וכל יום נראה אותו דבר. יום אחד נמאס לו – הוא מושך, החבל נקרע, והוא רץ לשדות. בהתחלה זה מרגש. אחר כך מתחיל הבלבול: צפרדע מקרקרת וקופצת לבריכה, פלוטו קופץ אחריה ומגלה שהוא לא יודע לשחות, והדג מסביר לו שהמים הם לא מקום לכלבים – אז הוא יוצא. פרפר עף מעל פרח, ופלוטו לא יכול לעוף אחריו. ילד מהקיבוץ רוכב על הסוס, ובַּרפת הפרה מתגאה שהיא נותנת חלב ומקטינה אותו. בסוף מוצאים אותו ברפת, והוא חוזר הביתה עייף ומרוצה – אבל כבר לא אותו כלב."

- שאלת פתיחה 1: למה לדעתכם פלוטו קרע את החבל? מה היה חסר לו?
- שאלת פתיחה 2: מה "החבל" של בני נוער היום – ציפיות, לחץ לימודים, כללים, משהו אחר? מתי מתחשק לכם "לקרוע אותו"?

"ציר הבחירות והמחירים" – לוח קבוצתי

תחנה 1 · השדה הפתוח – שייכות

במסע פלוטו פוגש צפרדע, דג, פרפר ופרה – ואף אחד מהם לא חי כמוהו.

מתי ניסיתם להתקבל לקבוצה חדשה וגיליתם שאתם לא מרגישים שייכים? מה המחיר של לנסות – ומה המחיר של לא לנסות?

תחנה 2 · הבריכה – טעות או החלטה אימפולסיבית

פלוטו קופץ לבריכה, מגלה שהוא לא יודע לשחות ויוצא חזרה לחוף.

מהי "הבריכה" שלכם – החלטה של רגע שהתבררה כטעות? מה עזר לכם (או היה יכול לעזור) לצאת ממנה?

תחנה 3 · מי בא לעזור – עוגנים

בסוף מוצאים את פלוטו ברפת, והוא חוזר הביתה.

מי האנשים, המקומות והפעילויות שמחזירים אתכם ליציבות? מי הוא האדם שאפשר לפנות אליו גם כשהסתבכתם – בלי שישפוט אתכם?

הרחבה (רשות): מפת הדרכים של פלוטו

כרטיס חימום

השלימו בלב או על פתק: "כשאני מרגיש/ה קצת אבוד/ה, אני נוטה לברוח אל..." (מסך, אוכל, שינה, חברים, ספורט, מוזיקה...). אין תשובה נכונה – זה רק הצעד הראשון בזיהוי ההרגלים שלנו.

מפת הדרכים של פלוטו

בכל תחנה פלוטו פוגש מישהו אחר – ובכל מפגש מסתתר כוח שאפשר ללמוד.

תחנת הצפרדע · כשמתרחקים ממני

הצפרדע מקרקרת וקופצת לבריכה, ופלוטו נשאר לבד על החוף.

מה קורה בגוף כשמישהו מתרחק או צוחק עליכם?

כלי: נשימת לחיים – מנפחים ומשחררים לאט.

תחנת הדג · כשאני לא במקום שלי

פלוטו קופץ למים ולא יודע לשחות. הדג מסביר לו שהמים הם לא מקום לכלבים, ופלוטו יוצא לחוף.

מתי הרגשתם "כמו כלב במים"? מה עזר לכם לחזור לחוף?

כלי: נשיפה ארוכה, רגליים חזקות על הרצפה, ספירה לאט עד 5.

תחנת הפרפר · רצון מול מגבלה

פרפר עף מעל פרח, ופלוטו לא יכול לעוף אחריו.

מה מושך אתכם הלאה – ומה עושים כשמגלים שמשהו לא אפשרי כרגע?

כלי: שואלים "מה כן בשליטתי?" ובוחרים צעד אחד אפשרי.

תחנת הסוס · לראות אחרים מצליחים

פלוטו פוגש סוס שילד מהקיבוץ רוכב עליו.

איך מרגישים כשאחרים עושים משהו שאנחנו עוד לא יכולים? מה כן אפשר לעשות?

כלי: "עוד לא – זה לא אף פעם." בוחרים צעד קטן אחד.

תחנת הפרה · מילים מקטינות

בַּרפת הפרה מתגאה שהיא נותנת חלב ומקטינה את פלוטו.

מה מרגישים כשמישהו מקטין אתכם? מה אפשר להגיד לעצמכם?

כלי: משפט מגן – "מילה לא הופכת אותי למה שהיא אומרת."

הסוללה שלי

שלושה דברים שמטעינים אותי – אנשים, מקומות או פעילויות:

1. _____
2. _____
3. _____

סימולציות: שלוש דרגות תגובה

לכל תרחיש שלוש תגובות: תגובה אימפולסיבית · הסתגרות · חישוב מסלול מחדש. הקבוצה מציגה את שלוש התגובות ודנה: מה המחיר של כל אחת? הדוגמאות כאן נועדו למנחה – לחשוף רק אחרי שהקבוצה הציעה משלה.

סרטון מביך שהופץ

מישהו צילם אתכם ברגע מביך בהפסקה, והסרטון כבר מסתובב בקבוצת השכבה.

תגובה אימפולסיבית: כותבים תגובה זועמת לכולם, מאיימים על מי שצילם, או מפיצים משהו מביך עליו בחזרה.

הסתגרות: מפסיקים להגיע לבית הספר, יוצאים מכל הקבוצות, לא מספרים לאף אחד ומרגישים שכולם צוחקים.

חישוב מסלול מחדש: עוצרים ונושמים; צולמים מסך כראיה; פונים למבוגר/ת שסומכים עליו/ה ומבקשים עזרה בהסרה; מדברים עם חבר/ה קרוב/ה; זוכרים שרגע מביך אחד לא מגדיר אותי.

כישלון במבחן

קיבלתם ציון נכשל במבחן שהתכוננתם אליו ברצינות.

תגובה אימפולסיבית: קורעים את המבחן, צועקים על המורה שהמבחן לא הוגן, או מחליטים "לא ללמוד יותר בכלל".

הסתגרות: משכנעים את עצמכם ש"אני פשוט לא מסוגל/ת", מסתירים מההורים ונמנעים מהשיעור הבא.

חישוב מסלול מחדש: מרשים לעצמכם להתאכזב; בודקים במבחן איפה בדיוק הייתה הטעות; מבקשים שיחה קצרה עם המורה; בונים תוכנית לימוד קטנה עם חבר/ה; זוכרים שציון הוא מידע, לא שיפוט על מי שאני.

ריב עם החבר/ה הכי טוב/ה

אחרי ריב גדול החבר/ה הכי טוב/ה שלכם הפסיק/ה לדבר אתכם וחסם/ה אתכם.

תגובה אימפולסיבית: כותבים פוסט עוקצני, משתפים סודות שלו/ה, או מגייסים אחרים "לצד שלכם".

הסתגרות: מתכנסים בחדר, משתמשים במסך כדי לא לחשוב, ומחליטים ש"אין לי צורך בחברים".

חישוב מסלול מחדש: מחכים שהכעס יירד; כותבים לעצמכם מה הרגשתם ומה חלקכם; שולחים הודעה קצרה ופשוטה כשמוכנים ("אכפת לי ממך, אשמח לדבר"); מתייעצים עם מבוגר/ת או עם חבר/ה אחר/ת.

כרטיס יציאה ל"תיבת חוסן"

כרטיס בלי שם

השלימו: "הדבר ששומר עליי יציב כשאני מרגיש/ה שהכול מציף אותי הוא..."

צעד קטן אחד שאני לוקח/ת מהשיעור הזה:

המנחה קורא/ת את הכרטיסים לבד, ובמפגש הבא משתף/ת (באנונימיות) כמה רעיונות שחוזרים – רשימת "העוגנים של הכיתה".

לא נשארים לבד

אם משהו מהשיעור העלה אצלכם קושי – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

התאמות למסלולים

רגיל: כמתואר.

חנ"מ: קבוצות קטנות של 3, תחנה אחת בכל פעם, שתי תגובות בלבד לבחירה (אימפולסיבית / חישוב מסלול מחדש), כפתור הקראה לכל תרחיש ואפשרות לצייר במקום לכתוב.

עולים: משפטים קצרים בלי ניקוד, מילון חזותי (פרצופונים ותמונות) על הלוח, והמילון העברי–אנגלי–רוסי. מותר לכתוב את כרטיס היציאה בשפת האם.

סדנת תלמידים: "לקרוע את החבל – זהות, לחץ חברתי וחוסן"

60 דקות · חט״ב וחט״ע

בקצרה

קהל: חט״ב וחט״ע · משך: 60 דקות

רעיון מוביל: החבל של פלוטו הוא משל לגבולות, לציפיות ולפחדים שמחזיקים אותנו במקום. לפעמים צריך לשחרר אותו קצת, לפעמים לקרוע – ותמיד כדאי לדעת איפה העוגן.

מטרות

- לזהות "חבלים" אישיים – פחדים, ציפיות ולחץ חברתי.
- לדון בדילמות מעולם הנוער ולגבש דרכי פעולה אחראיות.
- לבנות "מפת חוסן" אישית עם עוגנים.

ציוד

- חבל עבה ארוך (או סרט הדבקה) למעגל על הרצפה
- ארבעה סטים של קלפי שיח בצבעים (ממאגר הקלפים)
- דף אישי "מפת החוסן שלי" / "המסע שלי" לכל תלמיד/ה
- אפשרות: חדר הבריחה הדיגיטלי "הקוד של פלוטו" לסיום

מהלך

דקות	שלב	מה עושים
10–0	**מעגל החבל: "היכנסו למעגל אם..."**	החבל מונח במעגל על הרצפה – זה "אזור הנוחות". המנחה מקריא/ה משפטים, ומי שהמשפט נכון לגביו/ה נכנס/ת למעגל ויוצא/ת. בלי הסברים ובלי שיפוט.
35–10	**ארבע קבוצות צבע – קלפי דילמה**	כל קבוצה מקבלת סט צבע אחד, בוחרת 2–3 קלפים ודנה בהם. נציג/ה מסכם/ת במשפט אחד מה הקבוצה הייתה עושה.
50–35	**דף אישי: "מפת החוסן שלי"**	עבודה שקטה ואישית. לא אוספים ולא קוראים – אלא אם התלמיד/ה בוחר/ת לשתף.
60–50	**סיום + חדר בריחה (אפשרות)**	דברי סיום קצרים. מי שמסיים/ת מוקדם או בשיעור הבא – "הקוד של פלוטו".

משפטים ל"היכנסו למעגל אם..."

- ...ניסיתם השנה משהו חדש לגמרי.
- ...הרגשתם פעם שהציפיות מכם הן חבל הדוק מדי.
- ...קיבלתם פעם כתף קרה מקבוצה שרציתם להיות חלק ממנה.
- ...עשיתם פעם משהו רק כי כולם עשו.
- ...יש לכם מישהו שאפשר להתקשר אליו גם באמצע הלילה.
- ...אמרתם פעם "לא" כשהיה קל יותר להגיד "כן".

דברי המנחה

פתיח למנחה: "הסיפור על הכלבלב שקרע את החבל נשמע כמו סיפור לגן. אבל תחשבו רגע: מה היה קורה אם פלוטו היה בן 15? מה היה החבל שלו? ומה היה מחכה לו בשדה?"

ארבע קבוצות הצבע

הקבוצות עובדות עם מאגר קלפי השיח לתלמידים (בהמשך הדף). שני קלפים חשובים במיוחד בסדנה זו: "קבוצה סודית בקבוצת הכיתה" (כחול) ו"יוזמה שצחקו עליה" (ירוק).

קלף הקבוצה הסודית – הנחיה למנחה

כשעולה דילמה של לעג או החרמה, מסכמים תמיד בכיוון ברור: לא שותקים ולא נשארים לבד עם זה.

מספרים למבוגר/ת שסומכים עליו/ה – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

לא מבקשים מתלמידים "לטפל לבד" בפוגעים, ולא מעודדים צילום והפצה נגדית.

"מפת החוסן שלי"

- איזה "חבל" הייתי רוצה לשחרר או לקרוע השנה? (פחד, הרגל, ציפייה)
- מה יכול לעזור לי לעשות צעד ראשון?
- מי העוגן שלי – אדם, מקום או פעילות?
- משפט שאגיד לעצמי כשיהיה קשה:

דברי סיום למנחה

דברי המנחה

"לא כל חבל צריך לקרוע. יש חבלים ששומרים עלינו – כללים, אנשים שאכפת להם, גבולות שבחרנו. ויש חבלים שמצרים לנו – פחד, 'מה יגידו', הרגל ישן. החוכמה היא להבחין ביניהם. ואם יוצאים לשדה ומתבלבלים – זה לא כישלון, זה חלק מהדרך. מה שחשוב הוא לדעת מי מחכה לכם בבית, ולא להתבייש לחזור."

לא נשארים לבד

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

התאמות למסלולים

רגיל: כמתואר.

חנ"מ: מעגל החבל עם 3 משפטים בלבד, קלף אחד לקבוצה, הקראה בקול של כל קלף, ו"מפת החוסן" עם בחירה מתוך מדבקות או ציור.

עולים: משפטי המעגל מוקראים לאט ומלווים בתנועה; לכל קבוצה מילון קטן של מילות מפתח; אפשר למלא את המפה בשפת האם ולשתף בעברית רק מילה אחת.

חדר בריחה: "הקוד של פלוטו"

15–20 דקות · סיום לסדנת התלמידים · דיגיטלי או בכיתה

בקצרה

ארבע תחנות, וכל אחת חושפת אות בקוד היציאה. מתאים כסיום לסדנת התלמידים – על מסך בכיתה, בטלפונים בקבוצות, או כחדר בריחה פיזי עם מעטפות.

הכנת החדר (למנחה)

ציוד: 4 מעטפות ממוספרות, קופסה עם מנעול 3 ספרות (לא חובה), לוח קוד מודפס, דפי התחנות, עטים, "דרכוני חוסן" מודפסים בתוך הקופסה.

הסתרה מוצעת: מעטפה 1 – בידי המנחה (נמסרת בפתיחה); מעטפה 2 – בתוך ספר על המדף; מעטפה 3 – מודבקת מתחת לכיסא שמסומן בטביעת כפה; מעטפה 4 – מאחורי הלוח או על אדן החלון. הקופסה הנעולה – על שולחן המורה.

איך זה עובד: כל תחנה פותרת אות לקוד המילה, ותחנות 1–3 נותנות גם ספרה למנעול. מי שפותר תחנה מקבל/ת רמז היכן המעטפה הבאה.

מעטפה 1 · תחנה 1 · צמיחה או תקיעות?

יש משפט שתוקע ויש משפט שמקדם, / מי שממיין נכון – צעד קדימה מתקדם.

מיינו כל משפט: האם הוא מוביל לצמיחה וחוסן, או לתקיעות ופחד?

משפט	צמיחה	תקיעות
"עוד לא הצלחתי – אנסה שוב בדרך אחרת"	☐	☐
"אם טעיתי פעם אחת, אני כנראה לא שווה כלום"	☐	☐
"אבקש עזרה ממישהו שאני סומך/ת עליו"	☐	☐
"עדיף לא לנסות בכלל, ככה לא אתבייש"	☐	☐
"מותר לי לפחד ועדיין לעשות צעד קטן"	☐	☐
"כולם נגדי, אין טעם לדבר עם אף אחד"	☐	☐

כמה משפטי צמיחה מצאתם? זו הספרה הראשונה למנעול: ___ האות: ___

רמז למעטפה הבאה: "ספר על המדף שומר סוד בין דפיו."

מעטפה 2 · תחנה 2 · התגובה מתחת לסרטון

מתחת לסרטון נכתבה מילה רעה – / מה עושים עכשיו? בחרו בדרך הנכונה.

חבר/ה מהכיתה העלה/תה סרטון ברשת, ומישהו כתב מתחתיו תגובה מעליבה. מה הכי נכון לחשוב ולעשות?

1. התגובה אומרת משהו על הכותב/ת ולא על החבר/ה – כדאי לתמוך בחבר/ה ולפנות יחד לעוגן או למבוגר/ת
2. כנראה התגובה צודקת, ולכן עדיף למחוק את הסרטון ולא לספר לאף אחד
3. הכי טוב לכתוב תגובה מעליבה עוד יותר כדי שהכותב/ת ילמד/תלמד לקח
4. להתעלם לגמרי – זה לא ענייני

מספר התשובה הנכונה הוא הספרה השנייה למנעול: ___ האות: ___

רמז למעטפה הבאה: "חפשו כיסא שכלבלב השאיר עליו סימן."

מעטפה 3 · תחנה 3 · משפט המפתח

מילים התפזרו כמו עלים ברוח, / סדרו אותן – ומשפט חזק ייפתח.

סדרו את המילים למשפט אחד נכון וחשוב:

בשתיקה | האחר | הערך | לא | של | שלכם | תלוי

כמה מילים יש במשפט? זו הספרה השלישית למנעול: ___ האות: ___

רמז למעטפה הבאה: "מאחורי מה שכותבים עליו כל יום."

מעטפה 4 · תחנה 4 · מי לא שייך?

שלושה עוזרים ואחד רק מעייף, / מצאו את הזר – והקוד כמעט נחשף.

שלושה מהם הם משאבי חוסן שעוזרים להירגע ולהתחזק. איזה אחד לא שייך?

1. להקשיב למוזיקה שאני אוהב/ת
2. לדבר עם מישהו קרוב
3. לצאת להליכה או לעשות ספורט
4. לגלול כל הלילה ברשת כשאני כועס/ת

האות: ___

לוח הקוד

האותיות מ-4 המעטפות: ___ ___ ___ ___ קוד המנעול: ___ ___ ___ ___

פתרון למנחה

תחנה 1: צמיחה – משפטים 1, 3, 5 (3 משפטים) → ספרה 3, אות ח. תחנה 2: תשובה 1 → ספרה 1, אות ו. תחנה 3: "הערך שלכם לא תלוי בשתיקה של האחר" (7 מילים) → ספרה 7, אות ס. תחנה 4: תשובה 4 → אות ן. מילת הקוד: חוסן · קוד המנעול: 317.

בקופסה: כרטיס "ידעתם?" – ידעתם? חוסן הוא לא שריון שלא נסדק – הוא היכולת להתכופף, ללמוד ולחזור. כמו פלוטו, גם אנחנו יכולים לצאת לשדה, להתבלבל ולמצוא את הדרך הביתה. כל צעד קטן שעשיתם היום הוא חלק מהקוד שלכם.

פעילות התאמה (רשות): דרכי התמודדות ודמויות מהמסע

דרך התמודדות	חיה או דמות מהסיפור
רגש	_____
גוף	_____
חשיבה	_____
ערכים	_____
תמיכה חברתית	_____

הצעה למנחה (יש יותר מתשובה אחת נכונה – העיקר הנימוק): רגש – הצפרדע · גוף – הדג · חשיבה – הפרפר · ערכים – הפרה · תמיכה חברתית – מי שחיכה לו בבית

מעגל שיח ורפלקציה אחרי החדר

מעגל שיח אחרי החדר · 20 דקות

יושבים במעגל. חפץ מדבר עובר מיד ליד – כלבלב צעצוע קטן. רק מי שמחזיק/ה בו מדבר/ת, ומותר להעביר הלאה בלי לדבר.

דקות	שלב	מה עושים
5–0	**1. חיבור לסיפור**	מה פלוטו הרגיש כשקרע את החבל ויצא לדרך? ומה אתם הרגשתם בחדר כשנתקעתם בתחנה – ומה עזר לכם להמשיך?
12–5	**2. מעגלי כוחות ותמיכה**	כל אחד/ת מציין/ת כוח אחד שהשתמש/ה בו היום (סבלנות, הקשבה, רעיון יצירתי) ומישהו בקבוצה שעזר לו/ה. על הלוח מציירים שלושה מעגלים: אני – חברים – מבוגרים שאפשר לפנות אליהם.
17–12	**3. המקום הבטוח שלי**	עוצמים עיניים לרגע ומדמיינים מקום שבו טוב ובטוח לנו – חדר, גינה, ספסל, אדם. מי שרוצה משתף/ת פרט אחד: צבע, ריח, קול.
20–17	**4. לוקחים איתנו**	משפט אחד שאני לוקח/ת מהיום. כותבים אותו על "דרכון החוסן" או על "תעודת חוסן הלב".

טיפ למנחה: התיקון בזהב

ביפן יש אמנות עתיקה של תיקון כלי חרס שנשברו בעזרת זהב. הסדקים לא מוסתרים – הם מודגשים, והכלי נעשה ייחודי ויפה יותר.

אפשר לספר על כך כשמישהו משתף בטעות או בכישלון: גם אצלנו הסדקים הם חלק מהסיפור, והתיקון שלהם יכול להפוך לחוזקה.

לא נשארים לבד

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

נספח: מסלול גן חובה – כיתה ב׳

45–50 דקות · מתאים גם לחנ״מ ולעולים

בקצרה

קהל: גן חובה – כיתה ב׳ (מתאים גם לחינוך מיוחד ולעולים) · משך: 45–50 דקות

רעיון מוביל: לימוד ויסות דרך הגוף, שיום של רגשות בזמן הקראה, וזיהוי "עוגנים" – מי ומה עוזרים לי כשקשה.

מטרות

- להכיר בגוף את ההבדל בין מתח לשחרור.
- לתת שם לרגשות של עלבון, בדידות וכעס – ולתרגל כלי הרגעה פשוט לכל אחד.
- לזהות עוגנים אישיים ולשתף בהם.

ציוד

- הספר, מוזיקה קצבית ונגן
- חבל רך או גומי הפעלה (להמחשה)
- דף "המלונה הבטוחה שלי" (קו מתאר) לכל ילד/ה, צבעים, מדבקות לבבות וכוכבים
- בריסטול עם הכותרת "הכוחות והעוגנים של הכיתה"

מהלך

דקות	שלב	מה עושים
0–7	**חימום גופני: "קשור!" / "החבל נקרע!"**	מוזיקה מתנגנת והילדים נעים בחדר. כשהמוזיקה נעצרת המורה קוראת "קשור!" – כולם מתכווצים חזק כמו פסל. "החבל נקרע!" – משחררים בנשיפה, מנערים ידיים ורגליים. שלושה סבבים.
7–25	**הקראה עם שלוש עצירות רגש**	המורה מקריאה ועוצרת בשלושה רגעים. בכל עצירה: מה פלוטו מרגיש? איפה מרגישים את זה בגוף? וכלי קטן לתרגל יחד.
25–45	**יצירה: "המלונה הבטוחה שלי"**	כל ילד/ה מצייר/ת בתוך המלונה מי או מה עוזר לו/ה כשקשה. תולים על הקיר.
45–50	**מעגל סיום: יד על יד**	הילדים מניחים יד על יד במרכז המעגל וסופרים יחד.

חימום: "קשור!" / "החבל נקרע!"

דברי המנחה

"היום כולנו כלבלבים! כשאני אומרת ׳קשור!׳ – מתכווצים: אגרופים סגורים, בטן חזקה, לא זזים. כשאני אומרת ׳החבל נקרע!׳ – פותחים ידיים, נושפים ׳פוווו׳ ומנערים את כל הגוף. מוכנים?"

שלוש עצירות רגש בזמן ההקראה

עצירה 1: כשהצפרדע קופצת לבריכה ופלוטו נשאר לבד

שואלים: איך פלוטו מרגיש כשמי שרצה לשחק איתו קופץ ונעלם? קרה לכם שמישהו לא רצה לשחק איתכם?

מתרגלים: נשימת לחיים: לוקחים אוויר מהאף, מנפחים לחיים גדולות-גדולות, ומוציאים לאט-לאט מהפה. שלוש פעמים.

עצירה 2: כשפלוטו קופץ למים ולא יודע לשחות

שואלים: מה פלוטו יכול להגיד לעצמו בלב?

מתרגלים: דיבור עצמי טוב: "זה לא המקום שלי – ואני עדיין שווה. אחזור לחוף ואנסה משהו אחר." כל ילד/ה ממציא/ה משפט מחזק אחד.

עצירה 3: כשהפרה ברפת מקטינה את פלוטו

שואלים: האם בגלל שהפרה אמרה מילה מקטינה, פלוטו נהיה כזה?

מתרגלים: משפט מגן שאומרים יחד, יד על הלב: "מילה לא הופכת אותי למה שהיא אומרת."

יצירה: "המלונה הבטוחה שלי"

דברי המנחה

"גם פלוטו, אחרי כל הטיול, חזר הביתה – למקום שבו מחכים לו. בתוך המלונה שלכם ציירו או כתבו: מי או מה עוזר לכם כשקשה? אמא, סבתא, הדובי, חבר, המורה, משחק אהוב, שיר..."

הדפים נתלים על הקיר תחת הכותרת "הכוחות והעוגנים של הכיתה".

מעגל סיום

דברי המנחה

"גם כשקצת מפחיד, גם כשמישהו לא נחמד – יש לנו כוחות, ויש לנו אחד את השני. אחת, שתיים, שלוש – הב!"

התאמות למסלולים

רגיל: כמתואר.

חנ"מ: עצירה אחת או שתיים בלבד, תמונות רגש (פרצופונים) להצבעה במקום תשובה בעל פה, וחזרה על כלי הנשימה כמה פעמים.

עולים: מילים בסיסיות עם תמונות (שמח, עצוב, כועס, בית, חבר), הדגמה בתנועה לכל הוראה, ואפשרות לומר את המשפט המגן גם בשפת האם.

מאגר קלפי שיח לתלמידים – 40 קלפים

כחול · ורוד · ירוק · צהוב

ארבעה צבעים, עשרה קלפים בכל צבע. מדפיסים, גוזרים לאורך הקווים ומחלקים סט צבע לכל קבוצה.

חשוב

בקלפים על לעג, החרמה או סכנה – מסכמים תמיד: לא נשארים לבד. פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

כחול – דילמות חברתיות

דילמות חברתיות · 1

שתיקה מול המנהלת

חברה טובה שלחה בקבוצת הכיתה צילום מסך פרטי של תלמיד אחר, והוא נפגע מאוד. המנהלת מזמנת אתכם לשיחה ושואלת אם אתם יודעים מי שלח. לחברה הבטחתם שתשמרו עליה.

נאמנות לחברה או יושר ואחריות כלפי מי שנפגע? האם יש דרך שלישית – למשל לעודד אותה לגשת בעצמה ולבקש סליחה?

דילמות חברתיות · 2

פרויקט של כולם

בעבודה קבוצתית חבר אחד לא עושה כלום ורק מתבדח. הציון משותף.

איך מדברים איתו לפני שפונים למורה? מה ההבדל בין "להלשין" לבין לבקש עזרה?

דילמות חברתיות · 3

קבוצה סודית בקבוצת הכיתה

גיליתם שנפתחה קבוצה סודית שבה לועגים לתלמידה מהכיתה, ובקבוצת הכיתה אף אחד לא עונה להודעות שלה.

מה אפשר לעשות כבר היום כדי שהיא לא תישאר לבד? לא שותקים: מספרים למבוגר/ת שסומכים עליו/ה – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

דילמות חברתיות · 4

"סתם צחקתי"

חבר קרוב אמר עליכם משהו מעליב מול כולם, ובערב כתב: "סתם צחקתי, אל תהיו רגישים".

לסלוח מיד כדי לשמור על החברות, או להציב גבול ברור גם במחיר של ריב קצר? איך אומרים את זה?

דילמות חברתיות · 5

ההזמנה

הוזמנתם למסיבה, וגיליתם שהחבר/ה הכי טוב/ה שלכם לא הוזמן/ה.

ללכת, לוותר, או לדבר על זה? מה המחיר של כל בחירה?

דילמות חברתיות · 6

האתגר ברשת

חברים מתכננים לצלם "אתגר" מסוכן ומשכנעים אתכם להצטרף: "כולם עושים את זה".

איך אומרים "לא" ונשארים חלק מהחבורה? מה אפשר להציע במקום?

דילמות חברתיות · 7

הסוד

חברה סיפרה לכם בסוד שהיא במצוקה גדולה וביקשה שלא תספרו לאף אחד.

מתי שמירת סוד היא נאמנות, ומתי היא מסוכנת? כשמישהו בסכנה – מספרים למבוגר/ת: פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

דילמות חברתיות · 8

להצביע או לשתוק

המורה שואלת שאלה קשה. נראה לכם שאתם יודעים, אבל אתם חוששים לטעות מול כולם.

מה היה עוזר לכם להרגיש מספיק בטוחים כדי לנסות?

דילמות חברתיות · 9

החדש בכיתה

תלמיד חדש יושב לבד בהפסקות, והחבורה שלכם צוחקת על המבטא שלו.

מה אפשר לעשות בלי "לצאת נגד" החבורה? מה המחיר של לא לעשות כלום?

דילמות חברתיות · 10

הסרטון שהגיע אליכם

קיבלתם סרטון מביך של תלמידה מהשכבה, וכולם מעבירים אותו הלאה.

להעביר, למחוק, או לעשות משהו נוסף? איך הייתם רוצים שינהגו בכם?

ורוד – יחסים ועוגנים

יחסים ועוגנים · 1

מי העוגן שלי?

מי האדם שמספיק לקבל ממנו מילה אחת כדי שתרגישו רגועים יותר? מה הוא עושה שעוזר?

יחסים ועוגנים · 2

להקשיב בלי לפתור

כשחבר/ה עובר/ת תקופה קשה – אתם ממהרים לתת עצות או יודעים פשוט להיות שם? מה קשה בהקשבה בלי פתרונות?

יחסים ועוגנים · 3

המקום הבטוח שלי

איזה מקום או פעילות עוזרים לכם "להטעין סוללה" כשהכול סוער?

יחסים ועוגנים · 4

כשמישהו מתרחק

השקעתם בקשר, והצד השני מעדיף אחרים. איך מתמודדים עם דחייה בלי להחליט שמשהו בנו לא בסדר?

יחסים ועוגנים · 5

להיות עוגן

מתי הייתם עוגן בשביל מישהו? איך ידעתם שהוא צריך אתכם?

יחסים ועוגנים · 6

לבקש עזרה

למה לפעמים קל יותר לעזור לאחרים מאשר לבקש עזרה בעצמנו? מה יכול להקל?

יחסים ועוגנים · 7

מבוגר משמעותי

מי המבוגר/ת בבית הספר שהייתם פונים אליו/ה ברגע קשה? מה גורם לכם לסמוך עליו/ה?

יחסים ועוגנים · 8

אחרי הריב

רבתם עם חבר/ה קרוב/ה. מה הצעד הראשון לתיקון – ומי צריך לעשות אותו?

יחסים ועוגנים · 9

בית: עוגן וגם לחץ

איך אפשר לאהוב את המשפחה וגם להרגיש שהציפיות שלה כבדות? איך מדברים על זה?

יחסים ועוגנים · 10

מילה טובה

איזו הודעה או מילה שקיבלתם שינתה לכם יום? למי הייתם רוצים לשלוח מילה כזו היום?

ירוק – מנהיגות ויציאה מאזור הנוחות

מנהיגות ויציאה מאזור הנוחות · 1

החבל שלי השנה

מה ה"חבל" שהייתם רוצים לשחרר השנה – פחד לדבר מול קהל, להירשם לחוג חדש, להגיד "לא"?

מנהיגות ויציאה מאזור הנוחות · 2

יוזמה שצחקו עליה

הצעתם יוזמה לכיתה, וכמה חברים צחקו עליה. להמשיך, לשנות, או לוותר? מאיפה לוקחים כוח להמשיך להאמין ברעיון?

מנהיגות ויציאה מאזור הנוחות · 3

קצב מהיר מדי

איך אתם יודעים שאתם רצים מהר מדי ועומדים להישחק? מה הסימן שלכם לעצור?

מנהיגות ויציאה מאזור הנוחות · 4

"לא" שנשאר חבר

איך אומרים "לא" ללחץ של החבורה בלי לאבד את החברים?

מנהיגות ויציאה מאזור הנוחות · 5

אומץ קטן

מהו מעשה אמיץ קטן אחד שתוכלו לעשות השבוע?

מנהיגות ויציאה מאזור הנוחות · 6

מנהיגות שקטה

האם אפשר להוביל דרך הקשבה? תנו דוגמה למנהיג/ה שקט/ה שאתם מכירים מהחיים.

מנהיגות ויציאה מאזור הנוחות · 7

לקחת אחריות

טעיתם בתפקיד שקיבלתם בכיתה. איך לוקחים אחריות בלי להרגיש שנכשלתם?

מנהיגות ויציאה מאזור הנוחות · 8

מחוץ למסך

איזו פעילות חדשה, בלי מסך, הייתם רוצים לנסות? מה עוצר אתכם?

מנהיגות ויציאה מאזור הנוחות · 9

שינוי קטן בכיתה

איזה שינוי קטן אחד הייתם מובילים כדי שהאווירה בכיתה תהיה טובה יותר?

מנהיגות ויציאה מאזור הנוחות · 10

דרך אחרת מהחברים

מה עושים כשהבחירה שלכם (מגמה, חוג, תחביב) שונה ממה שכולם בוחרים?

רפלקציה וגמישות מחשבתית · 1

חוזרים אחרים

פלוטו חזר לאותו מקום – אבל השתנה. איזה אתגר השנה שינה אתכם? במה גדלתם?

רפלקציה וגמישות מחשבתית · 2

טעות או שיעור?

איך אתם מגיבים כשאתם מגלים שטעיתם? מה אפשר ללמוד מטעות אחת שעשיתם לאחרונה?

רפלקציה וגמישות מחשבתית · 3

המשפט שבראש

מה אתם אומרים לעצמכם ברגע קשה? נסחו אותו מחדש – כמו שהייתם אומרים לחבר/ה טוב/ה.

רפלקציה וגמישות מחשבתית · 4

נקודת מבט אחרת

בחרו מקרה שהרגיז אתכם. איך הוא נראה מהצד של האדם השני?

רפלקציה וגמישות מחשבתית · 5

"עוד לא"

משהו שאתם עוד לא יודעים לעשות – מה הצעד הקטן הבא בדרך אליו?

רפלקציה וגמישות מחשבתית · 6

כשהתוכנית משתנה

תוכנית שחיכיתם לה בוטלה ברגע האחרון. מה עוזר לכם להתגמש?

רפלקציה וגמישות מחשבתית · 7

שלושה הסברים

קיבלתם ציון נמוך. כתבו שלושה הסברים אפשריים שאינם "אני לא מוכשר/ת".

רפלקציה וגמישות מחשבתית · 8

מכתב לעצמי

מה הייתם רוצים להגיד לעצמכם בעוד שנה? משפט אחד.

רפלקציה וגמישות מחשבתית · 9

בשליטתי / לא בשליטתי

בחרו דאגה אחת. מה בה בשליטתכם ומה לא? על מה כדאי להשקיע אנרגיה?

רפלקציה וגמישות מחשבתית · 10

רגע של גאווה

ספרו על רגע קטן השבוע שבו הייתם גאים בעצמכם.

מאגר קלפי חדר המורים – 30 קלפים

שלוש קבוצות

שלוש קבוצות, עשרה קלפים בכל קבוצה. מדפיסים, גוזרים ומחלקים לפי מהלך הסדנה.

קבוצה א – שבירת שתיקות והצפת קשיים

שבירת שתיקות והצפת קשיים · 1

השקט בישיבה

בישיבת צוות או בקבוצת הצוות עולה בעיה קשה – וכולם שותקים ומחכים שמישהו אחר יגיב.

מה מונע מאיתנו לדבר ראשונים? איך יוצרים מרחב שבו בטוח להשמיע קול?

שבירת שתיקות והצפת קשיים · 2

המסכה של "הכול בסדר"

עמית/ה עובר/ת תקופה אישית קשה, אבל מגיע/ה כל בוקר עם חיוך ו"עסקים כרגיל".

מתי העזתם לאחרונה לומר: "היום אני בכוחות חלקיים, אני צריך/ה עזרה"?

שבירת שתיקות והצפת קשיים · 3

המתח שכולם מרגישים

בין שני חברי צוות יש מחלוקת מקצועית סמויה, וכולם מרגישים אותה אבל מדברים רק על טפסים.

איך מציפים קושי בין-אישי בצורה מכבדת, בלי להפוך אותו למלחמה?

שבירת שתיקות והצפת קשיים · 4

שתיקה מול ההנהלה

מגיעה משימה חדשה שברור לכולם שאין לה זמן, ובכל זאת כולם מהנהנים.

מה צריך כדי לומר "לא עכשיו" מנומק ומכבד – אומץ מקצועי שמקדם, לא מתנגד?

שבירת שתיקות והצפת קשיים · 5

ההודעה מההורה

מורה קיבל/ה הודעה פוגענית מהורה, מרגיש/ה מושפל/ת ולא מספר/ת לאיש.

איך חדר המורים הופך לרשת ביטחון שמונעת בושה ומאפשרת שיתוף?

שבירת שתיקות והצפת קשיים · 6

השיעור שהשתבש

הדלת נסגרה, והשיעור יצא משליטה לגמרי.

בסוף השיעור – משתפים עמית/ה או בולעים את התסכול וממשיכים לשיעור הבא? למה?

שבירת שתיקות והצפת קשיים · 7

ההערה המקטינה

בעל/ת תפקיד העיר/ה לכם הערה צינית ליד עמיתים.

איך מגיבים בלי לאבד את הוויסות ובלי לבלוע את העלבון?

שבירת שתיקות והצפת קשיים · 8

השחיקה של עמית

חבר/ה קרוב/ה לצוות נשמע/ת ציני/ת ומותש/ת, אבל מכחיש/ה שקשה לו/ה.

מה תפקידנו כעמיתים? איפה עובר הגבול בין תמיכה לחטטנות?

שבירת שתיקות והצפת קשיים · 9

נוהל שלא מתאים

יש נוהל שנראה לכם פוגע בתלמידים שלכם, והמערכת דורשת לפעול לפיו בדיוק.

מתי נכון לבקש גמישות ולהציע חלופה, ואיך עושים את זה בדרך מקצועית?

שבירת שתיקות והצפת קשיים · 10

"לא נעים לי לבקש"

לעמית/ה יש פתרון מצוין לבעיה שלכם, אבל אתם לא מבקשים כדי לא להיראות לא מקצועיים.

למה קל לנו יותר לתת מאשר לבקש? מה יקל עלינו לבקש?

קבוצה ב – משימות חימום ופריקת מתח

משימות חימום ופריקת מתח · 1

שאלה אחת

מצאו עמית/ה שלא דיברתם איתו/ה השבוע ושאלו: "מה הדבר הקטן שהצחיק אותך השבוע בכיתה?"

משימות חימום ופריקת מתח · 2

מד סוללה

הראו באצבעות (1–10) כמה סוללה יש לכם עכשיו, ושתפו את מי שלידכם בדבר קטן אחד שיעלה אותה בנקודה.

משימות חימום ופריקת מתח · 3

פתק מרגיע

כתבו על פתק משפט מרגיע שאתם אומרים לעצמכם לפני שיעור קשה, והחליפו פתקים עם עמית/ה.

משימות חימום ופריקת מתח · 4

מחמאה מדויקת

תנו מחמאה מקצועית ספציפית לעמית/ה במעגל – על משהו שראיתם אותו/ה עושה לאחרונה.

משימות חימום ופריקת מתח · 5

מתיחה ונשיפה

כולם עומדים, מותחים ידיים למעלה, שואפים, ומשחררים את הגוף קדימה בנשיפה ארוכה.

משימות חימום ופריקת מתח · 6

הרעיון שחיכה

שתפו ברעיון אחד שרציתם לנסות בכיתה השנה ועוד לא העזתם.

משימות חימום ופריקת מתח · 7

פינה בטוחה

איזה שינוי קטן אחד במרחב של חדר המורים היה הופך אותו לנעים ומטעין יותר?

משימות חימום ופריקת מתח · 8

ההתקדמות הקטנה

ספרו על תלמיד/ה אחד/ת שהתקדם/ה השבוע – אפילו בצעד זעיר.

משימות חימום ופריקת מתח · 9

דקת הקשבה

בזוגות: אחד/ת מספר/ת דקה שלמה על קושי בשגרה, והשני/ה רק מקשיב/ה – בלי עצות ובלי פתרונות. מתחלפים.

משימות חימום ופריקת מתח · 10

טקס סוף יום

מה הדבר הקטן (שיר בדרך, כוס תה, הליכה) שמסמן לגוף שלכם שיום העבודה נגמר?

קבוצה ג – חוסן, איזון בית-עבודה ושותפות

חוסן, איזון בית-עבודה ושותפות · 1

חלוקת עבודה

בצוות המקביל אתם מכינים את כל החומרים, והעמית/ה רק משתמש/ת בהם.

איך מנהלים שיחת תיאום ציפיות בלי עוינות ותוך שמירה על הקשר?

חוסן, איזון בית-עבודה ושותפות · 2

הודעות בלילה

הודעות מהורים ומתלמידים מגיעות בתשע וחצי בערב ומקפיצות לכם את הלחץ.

אילו גבולות דיגיטליים תציבו? (רעיון: הסכם תקשורת בתחילת השנה, וכלל צוות – לפני שעונים להורה תוקפני, מתייעצים עם עמית/ה.)

חוסן, איזון בית-עבודה ושותפות · 3

השיעור שלא נענה

השקעתם שעות בשיעור, והתלמידים הגיבו באדישות.

איך מפרידים בין שיעור שלא הצליח לבין הערך שלכם כמורים?

חוסן, איזון בית-עבודה ושותפות · 4

שינוי של הרגע האחרון

המערכת השתנתה ברגע האחרון ופעילות שתכננתם בוטלה.

מה עוזר לכם להישאר גמישים ולא להתפרק כשהתוכנית משתבשת?

חוסן, איזון בית-עבודה ושותפות · 5

הצלחה של עמית

עמית/ה זוכה לשבחים רבים, ואתם מרגישים צביטה קטנה.

איך הופכים תחרות להשראה הדדית, שבה ההצלחה של אחד מחזקת את כולם?

חוסן, איזון בית-עבודה ושותפות · 6

הניצוץ

בתקופת מבחנים העבודה מרגישה כמו פס ייצור של ציונים.

מהו הניצוץ שמזכיר לכם למה בחרתם בחינוך? איך שומרים עליו?

חוסן, איזון בית-עבודה ושותפות · 7

התלמיד שמוציא מהכלים

תלמיד אחד מוציא אתכם מהכלים, ועמית/ה אחר/ת מסתדר/ת איתו מצוין.

תבקשו עצה ותיווך, או תחוו את זה ככישלון אישי? מה יעזור לכם לבקש?

חוסן, איזון בית-עבודה ושותפות · 8

העימות מול הכיתה

היה לכם עימות קולני עם תלמיד מול כל הכיתה, ואתם חוששים לספר לצוות.

איך נראית סמכות שמבוססת על קשר – ואיך הצוות יכול לגבות בלי לשפוט?

חוסן, איזון בית-עבודה ושותפות · 9

עוד תפקיד ועוד תפקיד

אתם לוקחים עוד ועוד תפקידים, עד שהגוף מאותת לעצור.

איך אומרים "עד כאן" בלי רגשות אשם?

חוסן, איזון בית-עבודה ושותפות · 10

מה נשאיר לחדשים

השנה מתקדמת, ורוצים להשאיר משהו לצוות שיצטרף בשנה הבאה.

מה העיקרון החשוב ביותר שלמדנו יחד, שהייתם רוצים להעביר למורים חדשים?

הערה למנחה: כששותקים

לגיטימציה לשתיקה

אם אחרי קריאת קלף יש שקט – לא נבהלים ולא ממהרים למלא אותו. אפשר לומר: "נראה שהקלף הזה נוגע במשהו. בואו ניתן לזה רגע. מי שמרגיש/ה מוכן/ה – מוזמן/ת."

כתיבה לפני דיבור

אפשרות נוספת: דקה של כתיבה אישית על פתק לפני השיתוף, או איסוף פתקים בלי שם והקראה שלהם.

מעבר לזוגות

אם השקט מתארך והמליאה קופאת, משנים מבנה: "זה כנראה מורכב מדי למליאה. קחו שלוש דקות ודברו על הקלף בזוגות." שיחה בזוג מורידה את תחושת האיום ומשחררת את השיחה.

סדרת קלפי צוות: "מסע פלוטו אל החוסן"

ארבעה צבעים · 16 קלפים · לגזירה

ארבע דמויות, ארבע שאלות לכל דמות. מדפיסים, גוזרים לאורך הקווים ומחלקים לקבוצות לפי צבע.

הדג – הצפה וויסות

הדג – הצפה וויסות · 1

רגע של הצפה

ספרו על רגע השנה שבו הרגשתם "כמו כלב במים" – שהכול עמוק מדי. מה קרה שם?

הדג – הצפה וויסות · 2

סימני הגוף

איך הגוף שלכם מודיע לכם שאתם מוצפים? נשימה, כתפיים, בטן, קול – מה מגיע ראשון?

הדג – הצפה וויסות · 3

לחזור לחוף

מה עוזר לכם לחזור ליציבות באמצע יום עמוס – דקה של שקט, נשימה, כוס מים, שיחה?

הדג – הצפה וויסות · 4

גבול שמגן

מי הציב לכם פעם גבול שהגן עליכם – גם אם באותו רגע לא אהבתם אותו?

הפרפר – ציפיות וקבלת גבולות

הפרפר – ציפיות וקבלת גבולות · 1

הציפייה שלי

איזו ציפייה הייתה לכם מעצמכם השנה – ומה קרה לה בפועל?

הפרפר – ציפיות וקבלת גבולות · 2

לשחרר

על מה כדאי לכם לוותר או לשחרר, כדי לשמור כוח למה שבאמת חשוב?

הפרפר – ציפיות וקבלת גבולות · 3

נפילה שלימדה

ספרו על "נפילה" מקצועית שהפכה בסוף לשיעור חשוב.

הפרפר – ציפיות וקבלת גבולות · 4

מה כן בשליטתי

כשאי אפשר "לעוף" – מה כן בשליטתכם מחר בבוקר בכיתה?

הפרה – ביקורת ודיבור עצמי

הפרה – ביקורת ודיבור עצמי · 1

הקול המבקר

מה הקול המבקר בראש שלכם אומר ביום קשה? ממי הוא "למד" לדבר כך?

הפרה – ביקורת ודיבור עצמי · 2

להגן מפני הקטנה

איך אתם מגינים על עצמכם כשמישהו מקטין אתכם – הורה, עמית/ה, תלמיד/ה?

הפרה – ביקורת ודיבור עצמי · 3

משפט מעצים

נסחו משפט מחזק אחד שהייתם רוצים לשמוע מעצמכם, ואמרו אותו בקול לבן/בת הזוג.

הפרה – ביקורת ודיבור עצמי · 4

מביקורת למשוב

בחרו ביקורת ששמעתם לאחרונה: מה בה יכול להפוך למשוב שמקדם אתכם, ומה אפשר להשאיר מאחור?

הבית – עוגנים ורשת תמיכה

הבית – עוגנים ורשת תמיכה · 1

מי מחפש אותי

מי מחפש אתכם כשאתם "הולכים לאיבוד" בסערה – בבית הספר ומחוצה לו?

הבית – עוגנים ורשת תמיכה · 2

המרק והעצם שלי

מה "המרק והעצם" שלכם – העוגנים הקטנים של כל יום שמחזירים אתכם הביתה?

הבית – עוגנים ורשת תמיכה · 3

המקום הבטוח

איפה המקום הבטוח שלכם בבית הספר – פינה, חדר, אדם?

הבית – עוגנים ורשת תמיכה · 4

להיות בית

למי בצוות אתם יכולים להיות "בית" השבוע? מה צעד קטן אחד שתעשו בשבילו/ה?

לא נשארים לבד

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

דף אישי: "המסע שלי – לקרוע את החבל בלי לאבד את העוגן"

לתלמידים

שם: _____ תאריך: _____

לפעמים אנחנו מרגישים קשורים – לציפיות, לפחד, למה שאחרים יחשבו. בסיפור, כלבלב קטן קורע את החבל ויוצא לשדות, מתבלבל בדרך, ובסוף חוזר הביתה – אל מי שחיכה לו. גם לנו מותר לשחרר חבל – ולזכור איפה העוגן.

1. החבל שלי: איזה מחסום, פחד או הרגל הייתי רוצה לשחרר השנה?

2. רגע שבו הרגשתי דחוי/ה או לא שייך/ת – ומה עזר לי להמשיך?

3. העוגן שלי: איזה אדם, מקום או פעילות מחזירים אותי ליציבות?

לא נשארים לבד

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

גרסה מונגשת (חנ״מ / עולים)

שם: _____ **תאריך:** _____

מה קשה לי? (סמנו)

☐ לדבר מול כולם ☐ להכיר חברים חדשים ☐ מבחנים ☐ לבקש עזרה

מי עוזר לי? (סמנו)

☐ משפחה ☐ חבר או חברה ☐ מורה ☐ יועצת

ציירו או כתבו מילה אחת: מה עושה לי טוב?

התאמות למסלולים

חנ״מ: הקראה בקול של כל שאלה, אפשר לצייר במקום לכתוב, ומספיק לענות על שאלה אחת או שתיים.

עולים: משפטים קצרים, מותר לכתוב בשפת האם, והמילון העברי–אנגלי–רוסי עוזר במילים חדשות.

דף עבודה: "פלוטו ואני – מפת המפגשים"

לתלמידים

שם: _____ תאריך: _____

בסיפור, פלוטו פוגש בדרך צפרדע שקופצת לבריכה, דג שמסביר לו שהמים הם לא מקום לכלבים, ופרה שמקטינה אותו. גם בחיים שלנו יש רגעים כאלה. מלאו את המפה.

1. מתרחקים ממני

בסיפור: הצפרדע מקרקרת וקופצת לבריכה, ופלוטו נשאר לבד על החוף.

בחיים שלנו: למשל, צחקו על תשובה שלי בכיתה או לא רצו לשחק איתי.

מה קרה לי:

_____

_____

התגובה החזקה שלי:

_____

_____

2. לא במקום שלי

בסיפור: פלוטו קופץ למים ולא יודע לשחות, והדג מסביר לו שהמים הם לא מקום לכלבים.

בחיים שלנו (מטפורה): להרגיש "כמו כלב במים" – למשל, שלחתי הודעה בקבוצת הכיתה ואף אחד לא הגיב.

מה קרה לי:

_____

_____

התגובה החזקה שלי:

_____

_____

מחשבה שמשקיעה אותי: _____

מחשבה מחזקת: _____

3. מילים מקטינות

בסיפור: הפרה ברפת מתגאה שהיא נותנת חלב ומקטינה את פלוטו.

בחיים שלנו: למשל, מישהו אמר לי "אין לך סיכוי".

מה קרה לי:

_____

_____

התגובה החזקה שלי:

_____

_____

לא נשארים לבד

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

התאמות למסלולים

חנ״מ: הקראה בקול של כל שאלה, אפשר לצייר במקום לכתוב, ומספיק לענות על שאלה אחת או שתיים.

עולים: משפטים קצרים, מותר לכתוב בשפת האם, והמילון העברי–אנגלי–רוסי עוזר במילים חדשות.

דף אישי: "מפת החוסן שלי"

לתלמידים

שם: _____ תאריך: _____

זה דף אישי. אף אחד לא יקרא אותו בלי רשותכם.

איזה "חבל" הייתי רוצה לשחרר או לקרוע השנה? (פחד, הרגל, ציפייה)

מה יכול לעזור לי לעשות צעד ראשון?

מי העוגן שלי – אדם, מקום או פעילות?

משפט שאגיד לעצמי כשיהיה קשה:

לא נשארים לבד

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

התאמות למסלולים

חנ״מ: הקראה בקול של כל שאלה, אפשר לצייר במקום לכתוב, ומספיק לענות על שאלה אחת או שתיים.

עולים: משפטים קצרים, מותר לכתוב בשפת האם, והמילון העברי–אנגלי–רוסי עוזר במילים חדשות.

דף עבודה קבוצתי לצוות

לצוות

מספר קבוצה: _____ חברי/ות הקבוצה: _____

1. אחד/ת מחברי/ות הקבוצה קורא/ת את הקלף בקול.
2. דיון של כ-7 דקות: איך המצב הזה פוגש אותנו בחדר המורים שלנו?
3. מציעים שני מיקרו-צעדים מעשיים – קטנים, ברורים, אפשריים מחר.

תפריט ערוצי ההתמודדות – בחרו לפחות שניים

ערוץ	שאלה מכוונת
מחשבה – כללים וסדרי עדיפויות	מה באמת חשוב כאן? איזה כלל ברור יקל עלינו?
קשרים – תמיכת עמיתים	מי יכול לעזור? איך מבקשים?
גוף – מנוחה והפסקות מסך	איפה אפשר לעצור, לנשום, להתנתק?
רגש וערכים – משמעות	מה אנחנו מרגישים? למה זה חשוב לנו?

מיקרו-צעד 1:

מיקרו-צעד 2:

התאמות למסלולים

חנ״מ: הקראה בקול של כל שאלה, אפשר לצייר במקום לכתוב, ומספיק לענות על שאלה אחת או שתיים.

עולים: משפטים קצרים, מותר לכתוב בשפת האם, והמילון העברי–אנגלי–רוסי עוזר במילים חדשות.

דף כתיבה: "השדות שלי / החבל שלי"

לצוות · לסדנה "לקרוע את החבל ולחזור בשלום"

שם: _____ תאריך: _____

"השדות" הם מה שמושך אותי החוצה, מסעיר או מבלבל. "החבל" הוא מה שמחזיק אותי – לפעמים מגביל ולפעמים שומר עליי. כתבו בכל עמודה לפחות שלושה דברים.

השדות שלי	החבל שלי
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

חבל אחד שהייתי רוצה לשחרר קצת:

חבל אחד ששומר עליי ושאני רוצה לשמור:

מסלול הריצה שלי – הכנה לקיר החוסן

מה זורק אותי משיווי משקל בעבודה? (2–3 מכשולים)

אילו עוגנים מחזירים אותי הביתה? (אדם, הרגל, מקום, משפט)

משפט אחד שאגיד לעצמי בפעם הבאה שאתבלבל בשדה:

לא נשארים לבד

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

כרטיסי יציאה – לתלמידים ולצוות

לגזירה

לתלמידים

כרטיס יציאה – תלמידים

הדבר הכי חשוב שלקחתי היום: _____

צעד קטן אחד שאעשה מחר: _____

הסוללה שלי עכשיו (הקיפו): מלאה / צריכה טעינה

כרטיס יציאה – תלמידים

הדבר הכי חשוב שלקחתי היום: _____

צעד קטן אחד שאעשה מחר: _____

הסוללה שלי עכשיו (הקיפו): מלאה / צריכה טעינה

כרטיס יציאה – תלמידים

הדבר הכי חשוב שלקחתי היום: _____

צעד קטן אחד שאעשה מחר: _____

הסוללה שלי עכשיו (הקיפו): מלאה / צריכה טעינה

לצוות

כרטיס יציאה – צוות

התובנה החשובה ביותר שלי מהמפגש: _____

מיקרו-צעד אחד שאני מתחייב/ת אליו מחר: _____

הסוללה שלי עכשיו (הקיפו): מלאה / צריכה טעינה

כרטיס יציאה – צוות

התובנה החשובה ביותר שלי מהמפגש: _____

מיקרו-צעד אחד שאני מתחייב/ת אליו מחר: _____

הסוללה שלי עכשיו (הקיפו): מלאה / צריכה טעינה

כרטיס יציאה – צוות

התובנה החשובה ביותר שלי מהמפגש: _____

מיקרו-צעד אחד שאני מתחייב/ת אליו מחר: _____

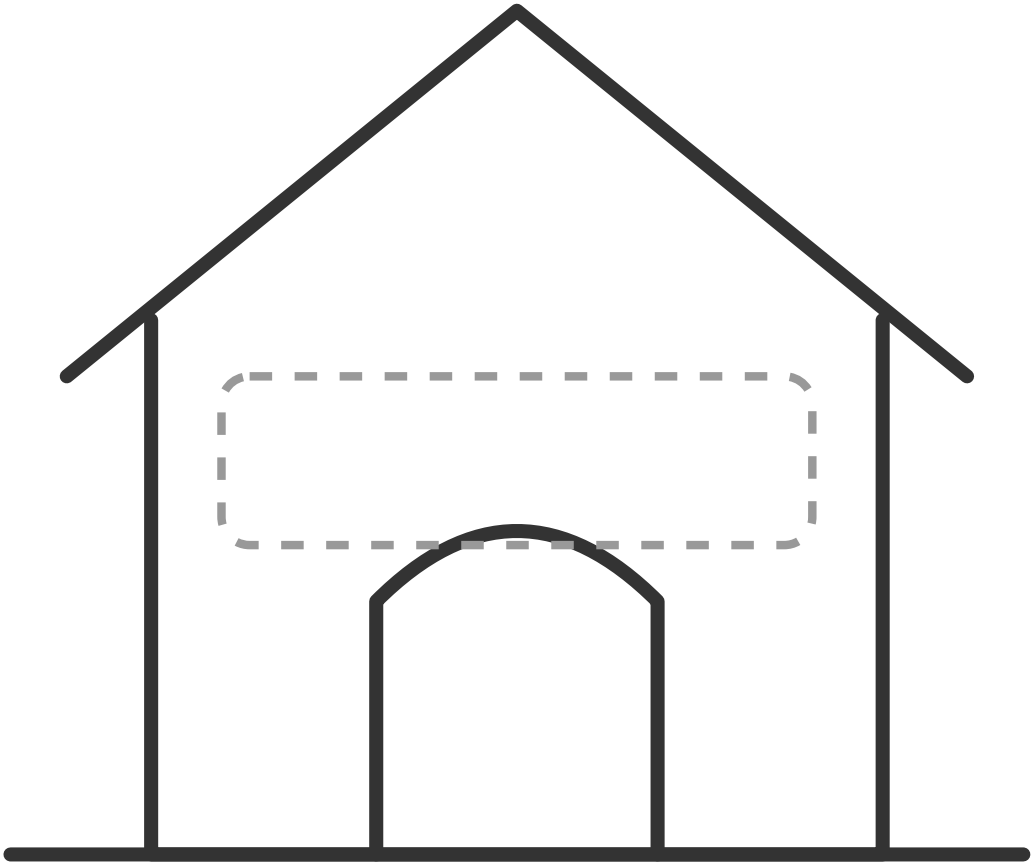
הסוללה שלי עכשיו (הקיפו): מלאה / צריכה טעינה

דף יצירה: "המלונה הבטוחה שלי"

גן חובה – כיתה ב׳

המלונה הבטוחה שלי

שם: _____



ציירו או כתבו בתוך המלונה: מי או מה עוזר לי כשקשה?

"דרכון חוסן" ו"תעודת חוסן הלב" – לגזירה

תוצר סיום לתלמידים

גוזרים, ממלאים ושומרים בתוך ספר או מחברת. כל תלמיד/ה כותב/ת גם פתק קטן – "מה מחזיר אותי הביתה כשאני מתבלבל/ת" – ומכניס/ה אותו ל"תיבת הבית" של הכיתה.



דרכון חוסן

גם כשמתבלבלים בדרך – יש לאן לחזור.

שם: _____

המקום הבטוח שלי הוא:

_____

_____

העוגן שלי: _____



דרכון חוסן

גם כשמתבלבלים בדרך – יש לאן לחזור.

שם: _____

המקום הבטוח שלי הוא:

_____

_____

העוגן שלי: _____



דרכון חוסן

גם כשמתבלבלים בדרך – יש לאן לחזור.

שם: _____

המקום הבטוח שלי הוא:

_____

_____

העוגן שלי: _____



דרכון חוסן

גם כשמתבלבלים בדרך – יש לאן לחזור.

שם: _____

המקום הבטוח שלי הוא:

_____

_____

העוגן שלי: _____

תעודת חוסן הלב

נפלתי? קמתי. טעיתי? למדתי.

את הדרך הביתה – בעצמי מצאתי.

ניתנה ל: _____ על האומץ לצאת לדרך ולמצוא עוגן

תעודת חוסן הלב

נפלתי? קמתי. טעיתי? למדתי.

את הדרך הביתה – בעצמי מצאתי.

ניתנה ל: _____ על האומץ לצאת לדרך ולמצוא עוגן

תעודת חוסן הלב

נפלתי? קמתי. טעיתי? למדתי.

את הדרך הביתה – בעצמי מצאתי.

ניתנה ל: _____ על האומץ לצאת לדרך ולמצוא עוגן

תעודת חוסן הלב

נפלתי? קמתי. טעיתי? למדתי.

את הדרך הביתה – בעצמי מצאתי.

ניתנה ל: _____ על האומץ לצאת לדרך ולמצוא עוגן

תעודת חוסן הלב

נפלתי? קמתי. טעיתי? למדתי.

את הדרך הביתה – בעצמי מצאתי.

ניתנה ל: _____ על האומץ לצאת לדרך ולמצוא עוגן

מילון מושגים: עברית – אנגלית – רוסית

עברית	English	Русский
חוסן	resilience	устойчивость
עוגן	anchor	якорь
ויסות	regulation	регуляция
הצפה רגשית	emotional overwhelm	эмоциональная перегрузка
שייכות	belonging	принадлежность
בדידות	loneliness	одиночество
אזור הנוחות	comfort zone	зона комфорта
גבול	boundary	граница
תמיכה	support	поддержка
החלטה אימפולסיבית	impulsive decision	импульсивное решение
הסתגרות	withdrawal	замкнутость
חישוב מסלול מחדש	recalculating the route	пересмотр маршрута
גמישות מחשבתית	cognitive flexibility	гибкость мышления
טעות	mistake	ошибка
מיקרו-צעד	micro-step	маленький шаг
מלונה	doghouse	конура
אטב כביסה	clothespin	прищепка
לחץ חברתי	peer pressure	давление сверстников

הסיפור: "איה פלוטו" מאת לאה גולדברג. כל הפעילויות, הניסוחים והקלפים כאן מקוריים ואינם מצטטים מן הספר.