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
12–0	**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?
32–12	**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.
42–32	**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.
57–42	**קלפי הצוות הצבעוניים**	4 קבוצות, לכל אחת קלף צבע. דיון לפי השאלות והכנת תוצר קצר.
67–57	**מליאה: ארגז הכלים של הצוות**	כל קבוצה מציגה בשתי דקות. המנחה רושמת על הלוח רק מיקרו-צעדים – קטנים, ברורים, אפשריים מחר.
75–67	**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.

ב 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.

ד 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.

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