מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- לזהות ציפיות וחששות לקראת מסע משמעותי
- להכיר דרכים לתמוך בעצמי ובחברים ברגעים קשים
- לדעת למי אפשר לפנות כשקשה

גרסת חנ"מ – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות בחירה, בנק מילים, גופן מוגדל ושורות כתיבה רחבות. מומלץ להקריא את ההוראות בקול ולעבוד חלק אחר חלק, בלי הגבלת זמן.

חלק א' – הבנה

1. א – עובר
2. ב – לשתף רגש אחד שלוקחים איתנו למסע
3. ב – ליועצת או לנאמני חוסן

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. נכון – כל אחד/ת רשאי/ת לבחור אם לשתף
2. נכון – זה טבעי ולגיטימי

חלק ג' – השלימו את המשפט

1. עובר
2. מזוודה הרגשית

חלק ד' – התאימו מושג להסבר

- 1 – ג (הזכות לא לענות על שאלה)
- 2 – ד (פעילות פתיחה לשיתוף רגשות)
- 3 – ב (שיחה על רגשות אחרי אירוע)
- 4 – א (כוח פנימי להתמודד עם קושי)

חלק ה' – סדרו את מהלך המפגש

1. פתיחה והזכרת חוקי השיח וה'מזוודה הרגשית'
2. המורה עונה ראשון/ה על קלף שיח
3. סבב קלפים במעגל או בזוגות
4. עיבוד במליאה - אילו חששות חזרו ומה יכול לעזור

חלק ו' – כתיבה

1. תשובה אישית המתארת ציפייה חיובית קונקרטית

כרטיס יציאה – מה לחפש

- התייחסות לציפייה או חשש אישי
- זיהוי דרך פנייה לעזרה (חבר, מבוגר, נאמן חוסן)
- משפט תמציתי ואישי

טיפים להפעלה:

- הזכירו בתחילת השיעור את הזכות לומר 'עובר' ואת חוקי השיח
- שמרו על אווירה עדינה - אל תכריחו שיתוף ותנו מקום גם למי שלא מרגיש/ה דבר
- אם עולה מצוקה חזקה, הפנו ליועצת או לנאמני החוסן ואל תנסו לאבחן בעצמכם

דף תרגול: הכנה רגשית למסע

דף התלמיד/ה חנ"מ

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

לפני מסע חשוב יש הרבה רגשות - התרגשות, ציפייה, לפעמים גם חשש. בדף הזה נתרגל לזהות את הרגשות האלה ולחשוב איך אפשר לתמוך אחד בשני לפני המסע, במהלכו ואחריו.

בנק מילים: מזוודה הרגשית | עובר

1 חלק א' – הבנה

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה אפשר לומר כששואלים אותי שאלה שלא נעים לי לענות עליה?

א) עובר ב) אני לא יודע/ת כלום ג) אסור לשאול את זה

2. מה המטרה של פעילות ה'מזוודה הרגשית' בתחילת המפגש?

א) לכתוב מה לוקחים פיזית למסע ב) לשתף רגש אחד שלוקחים איתנו למסע

ג) לבדוק מי שכח דברים

3. למי אפשר לפנות כשמרגישים מצוקה לפני או אחרי המסע?

א) רק להורים ב) ליועצת או לנאמני חוסן ג) אין למי לפנות

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	מותר לומר 'עובר' ולא לענות על קלף	☐	☐
2	מותר להרגיש כמה רגשות שונים בו זמנית לפני מסע	☐	☐

3 חלק ג' – השלימו את המשפט

השלימו את המילה החסרה.

1. כשמרגישים רגש חזק מדי ולא רוצים לענות על קלף, אפשר לומר _____

2. ב_____ כל תלמיד/ה כותב/ת דבר אחד שהוא/היא לוקח/ת רגשית למסע

4 חלק ד' – התאימו מושג להסבר

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. עובר	___	**א.** כוח פנימי להתמודד עם קושי
2. מזוודה רגשית	___	**ב.** שיחה על רגשות אחרי אירוע
3. עיבוד	___	**ג.** הזכות לא לענות על שאלה
4. חוסן	___	**ד.** פעילות פתיחה לשיתוף רגשות

5 חלק ה' – סדרו את מהלך המפגש

מספרו את השלבים לפי הסדר הנכון (1, 2, 3...).

☐	המורה עונה ראשון/ה על קלף שיח
☐	סבב קלפים במעגל או בזוגות
☐	עיבוד במליאה - אילו חששות חזרו ומה יכול לעזור
☐	פתיחה והזכרת חוקי השיח וה׳מזוודה הרגשית׳

6 חלק ו' – כתיבה

ענו בקצרה.

1. מה הציפייה הכי גדולה שלך מהמסע? מה היית רוצה שיקרה בו?

כרטיס יציאה

מה למדת היום על איך אפשר להתכונן רגשית למסע?

מה אתה/את יכול/ה לעשות אם תרגיש/י קשה במהלך המסע?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀