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 עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

חלק א' – הבנה

1. א – עובר
2. ב – לשתף רגש אחד שלוקחים איתנו למסע
3. ב – ליועצת או לנאמני חוסן
4. ב – לתת הד קצר או מחמאה
5. ב – לעזור לבני נוער להתכונן רגשית למסע

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. נכון – כל אחד/ת רשאי/ת לבחור אם לשתף
2. לא נכון – יש להימנע מתיאורים קשים ולכבד מי שלא רוצה לשתף
3. נכון – זה טבעי ולגיטימי
4. לא נכון – יש לפנות ליועצת או לנאמני חוסן, לא לאבחן

חלק ג' – השלימו את המשפט

1. עובר
2. מזוודה הרגשית
3. עיבוד
4. חוסן

חלק ד' – התאימו מושג להסבר

- 1 – ד (הזכות לא לענות על שאלה)
- 2 – ה (פעילות פתיחה לשיתוף רגשות)
- 3 – א (שיחה על רגשות אחרי אירוע)
- 4 – ב (כוח פנימי להתמודד עם קושי)
- 5 – ג (מי שאפשר לפנות אליו/ה כשקשה)

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
5. כרטיס יציאה - משפט שרוצים לזכור

חלק ו' – כתיבה

1. תשובה אישית המתארת ציפייה חיובית קונקרטית
2. נוכחות שקטה, ישיבה לידו/ה, חיבוק אם מתאים

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 עולים חדשים

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

לפני מסע גדול יש הרבה רגשות. נתרגל להכיר את הרגשות שלנו ולדעת איך לעזור לחברים כשקשה.

מילון קטן:

ציפייה	דבר טוב שאני מקווה שיקרה
חשש	פחד קטן לפני משהו
חוסן	כוח פנימי להתמודד עם קושי
תמיכה הדדית	לעזור אחד לשני
עובר	מילה שאומרים כשלא רוצים לענות על שאלה
מזוודה רגשית	הרגשות שלוקחים איתנו למסע
עיבוד	שיחה אחרי אירוע על מה שהרגשנו
נאמן/ת חוסן	תלמיד/ה או מורה שאפשר לפנות אליהם כשקשה

1 חלק א' – הבנה

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה אומרים כשלא רוצים לענות?

א) עובר ב) אני לא יודע/ת כלום ג) אסור לשאול את זה ד) אני תמיד שמח/ה לענות

2. למה עושים את פעילות המזוודה?

א) לכתוב מה לוקחים פיזית למסע ב) לשתף רגש אחד שלוקחים איתנו למסע ג) לבדוק מי שכח דברים

ד) לקבוע מי יישב עם מי באוטובוס

3. למי פונים כשקשה?

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

4. מה עושים אחרי תשובה של חבר/ה?

א) לבקר את התשובה ב) לתת הד קצר או מחמאה ג) להתעלם ולעבור הלאה

ד) לשאול שאלה קשה יותר

5. למה נועדה חפיסת הקלפים?

א) לבחון ידע על המסע ב) לעזור לבני נוער להתכונן רגשית למסע ג) ללמד היסטוריה

ד) לתרגל כתיבה

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	מותר לומר 'עובר' ולא לענות על קלף	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
2	חשוב לדבר בפירוט על זיכרונות משפחתיים כואבים כדי להעמיק את השיחה	☐	☐
3	מותר להרגיש כמה רגשות שונים בו זמנית לפני מסע	☐	☐
4	אם תלמיד/ה מביע/ה חרדה חזקה לפני המסע, המורה צריך/ה לאבחן אותו/ה בעצמו/ה	☐	☐

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

3. שיחה לאחר אירוע, שבה מדברים על מה הרגשנו, נקראת _____

4. היכולת להתמודד עם קושי ולהתאושש ממנו נקראת _____

4 חלק ד׳ – התאימו מושג להסבר

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

1. עובר	___	**א.** שיחה על רגשות אחרי אירוע
2. מזוודה רגשית	___	**ב.** כוח פנימי להתמודד עם קושי
3. עיבוד	___	**ג.** מי שאפשר לפנות אליו/ה כשקשה
4. חוסן	___	**ד.** הזכות לא לענות על שאלה
5. נאמן/ת חוסן	___	**ה.** פעילות פתיחה לשיתוף רגשות

5 חלק ה׳ – סדרו את מהלך המפגש

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

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

6 חלק ו׳ – כתיבה

ענו בקצרה.

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

2. איך אפשר לתמוך בחבר/ה שבוכה, בלי לדבר הרבה?

כרטיס יציאה

מה למדת היום על איך אפשר להתכונן רגשית למסע?

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

משפט אחד שאני רוצה לזכור כשיהיה לי קשה במסע הוא...

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹️