מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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 – ב (הזכות לא לענות על שאלה)
- 2 – ד (פעילות פתיחה לשיתוף רגשות)
- 3 – א (שיחה על רגשות אחרי אירוע)
- 4 – ה (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 רגיל

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.

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 ד) אני תמיד שמח/ה לענות

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

ד) לקבוע מי יישב עם מי באוטובוס

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

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

4. מה חשוב לעשות אחרי שחבר/ה עונה על קלף שיח?

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

ד) לשאול שאלה קשה יותר

5. מהי המטרה המרכזית של 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	☐	☐
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.** הזכות לא לענות על שאלה
3. עיבוד	___	**ג.** מי שאפשר לפנות אליו/ה כשקשה
4. חוסן	___	**ד.** פעילות פתיחה לשיתוף רגשות
5. נאמן/ת חוסן	___	**ה.** כוח פנימי להתמודד עם קושי

5 חלק ה' – סדרו את מהלך המפגש

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

☐	כרטיס יציאה - משפט שרוצים לזכור
☐	סבב קלפים במעגל או בזוגות
☐	עיבוד במליאה - אילו חששות חזרו ומה יכול לעזור
☐	פתיחה והזכרת חוקי השיח וה'מזוודה הרגשית'
☐	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? ☹ 😐 🙂 😀