חוסן והתמודדות

חוברת מנחה • מהדורה למורה



יצרה: רוית ראש בן ישי

מהדורה למורה

החפיסה פותחת שיחה על הכוחות שלנו ברגעים קשים: איך מתמודדים, ממי מבקשים עזרה ומה מרגיע אותנו. היא משלבת את מודלי החוסן גש"ר מאח"ד, עש"ן ד"ק ומעש"ה, ומתאימה אחרי תקופה עמוסה, לפני מבחנים או כשהכיתה צריכה חיזוק.

מטרת השיעור

התלמידים יזהו כלי התמודדות אישיים, יכירו אנשי תמיכה סביבם ויתרגלו את מודלי החוסן גש"ר מאח"ד, עש"ן ד"ק ומעש"ה.

מערך שיעור – 45 דקות

דקות	שלב	מה עושים
0–5	פתיחה וחוקי השיח	מזכירים את חוקי השיח והזכות לומר "עובר". "מדחום הכוחות": כל תלמיד/ה מראה באצבעות (1–10) כמה כוח יש לו/ה היום. אחר כך כל אחד/ת אומר/ת מילה אחת שנותנת כוח – והמורה רושמת את המילים על הלוח כ"מאגר כוחות כיתתי".
5–10	המורה פותח/ת	המורה עונה ראשון/ה על הקלף: "ספרו על רגע קשה השנה שבו גיליתם שאתם חזקים יותר ממה שחשבתם."
10–30	סבב קלפים	במעגל או בזוגות. מתחילים מהקלפים המומלצים. אחרי כל תשובה – הד קצר או מחמאה.
30–40	עיבוד במליאה	איזה כלי התמודדות ששמעתם היום הייתם רוצים לנסות בעצמכם? • מה ההבדל בין להתמודד לבד לבין להתמודד יחד עם אחרים? • איזה מבין המודלים – גש"ר מאח"ד, עש"ן ד"ק או מעש"ה – הכי מדבר אליכם, ולמה?
40–45	כרטיס יציאה	כתבו כלי אחד שתשתמשו בו בפעם הבאה שיהיה לכם קשה, ואדם אחד שתוכלו לפנות אליו.

קלפים מומלצים להתחלה

1. ספרו על רגע קשה השנה שבו גיליתם שאתם חזקים יותר ממה שחשבתם.
2. איזה כלי מתוך גש"ר מאח"ד הכי עוזר לך כשמשהו משתבש? תנו דוגמה.
3. מה עושה לך עש"ן ד"ק ביום עמוס? מתי לאחרונה השתמשת בו?
4. מעש"ה קטן שעשיתי השבוע ועזר לי להרגיש טוב יותר – מה הוא היה?
5. מי האנשים שהייתם פונים אליהם ראשונים כשקשה לכם, ולמה דווקא הם?

נקודות רגישות

שיתוף בקושי אישי עלול לעורר רגשות חזקים; הזכירו שמותר לומר "עובר" ושאין חובה לשתף. אם תלמיד/ה מתאר/ת מצוקה מתמשכת – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

🤍 פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים. אנחנו לא מאבחנים – מקשיבים ומפנים.

📜 כל הקלפים ושאלות ההעמקה

#	קלף	🔎 העמקה (חט״ע)
1	ספרו על רגע קשה השנה שבו גיליתם שאתם חזקים יותר ממה שחשבתם.	מה בדיוק עזר לך באותו רגע – משהו בתוכך או מישהו לידך?
2	איזה כלי מתוך גש״ר מאח״ד הכי עוזר לך כשמשהו משתבש? תנו דוגמה.	איך הכלי הזה היה יכול לעזור גם לחבר/ה שלך?
3	מה עושה לך עש״ן ד״ק ביום עמוס? מתי לאחרונה השתמשת בו?	מה קורה לך כשאת/ה שוכח/ת לעצור ולהשתמש בו?
4	מעש״ה קטן שעשיתי השבוע ועזר לי להרגיש טוב יותר – מה הוא היה?	למה דווקא דברים קטנים יכולים לשנות לנו את מצב הרוח?
5	מי האנשים שהייתם פונים אליהם ראשונים כשקשה לכם, ולמה דווקא הם?	מה הופך אדם ל״כתובת״ בטוחה בשבילך?
6	כשאת/ה ממש לחוץ/ה, מה הגוף שלך מספר לך לפני שהראש מבין?	איך אפשר להקשיב לסימנים האלה מוקדם יותר?
7	מהי הדרך הכי טובה שלך להירגע אחרי ויכוח או כעס גדול?	יש דרך הרגעה שהיית רוצה לנסות ועוד לא ניסית?
8	אם הייתה לך ״ערכת חירום״ למצבי רוח קשים, אילו שלושה דברים היו בתוכה?	מה מהערכה הזאת אפשר להכין כבר עכשיו?
9	קל לך לבקש עזרה, או שאת/ה מעדיף/ה להסתדר לבד? מאיפה זה מגיע?	מה היה עוזר לך לבקש עזרה מוקדם יותר?
10	איזה משפט את/ה אומר/ת לעצמך כשמשהו לא מצליח, ואיזה משפט היית רוצה להגיד במקומו? **חט״ע**	מה ההבדל בין ביקורת שעוזרת לבין ביקורת שמחלישה?
11	תארו חוזקה שלכם שעוזרת לכם להתמודד, גם אם אחרים לא תמיד רואים אותה.	מתי החוזקה הזאת יכולה להפוך לחולשה?
12	חשבו על מצב שבו גש״ר מאח״ד עזר לכם לחזור לעצמכם. מה קרה שם?	איזה חלק מהמודל עוד מאתגר אותך להפעיל?
13	מעש״ה שמישהו עשה בשבילך ברגע קשה ונשאר איתך עד היום – ספרו עליו.	איך אפשר להחזיר את הטוב הזה הלאה?
14	מתי עש״ן ד״ק עזר לך לא להגיב מהבטן? מה היה קורה בלעדיו? **חט״ע**	באילו מצבים הכי קשה לך לעצור לרגע?
15	מה את/ה עושה כשיום מתחיל רע – נותן/ת לו להרוס הכול או מתחיל/ה מחדש?	מה עוזר לך ״ללחוץ על כפתור האתחול״ באמצע יום?
16	איזה שיר, מקום או ריח מחזיר אותך לשקט כשהכול סוער?	למה לדעתך חושים מסוימים מרגיעים אותנו כל כך מהר?
17	ספרו על פעם שעשיתם משהו שהפחיד אתכם מאוד, ומה הרגשתם אחרי.	מה למדת על עצמך מהפחד הזה?

18	מה ההבדל בעיניך בין "להיות חזק/ה" לבין "להעמיד פנים שהכול בסדר"? **חט"ע**	מתי דווקא לשתף בקושי הוא סימן לחוזקה?
19	איך אפשר לתמוך בחבר/ה שעובר/ת תקופה קשה בלי ללחוץ ובלי לוותר?	מתי חשוב לשתף מבוגר/ת גם אם החבר/ה מבקש/ת שלא?
20	איזה משפט עידוד היית רוצה לשמוע ביום שבו הכול נראה תקוע?	ממי היית הכי רוצה לשמוע את המשפט הזה?
21	תארו הרגל קטן שעוזר לכם לשמור על כוחות בשבוע עמוס.	מה גורם לך לוותר על ההרגל הזה, ואיך מחזירים אותו?
22	כשאת/ה מאוכזב/ת מעצמך, מה עוזר לך לסלוח ולהמשיך הלאה?	איך היית מדבר/ת עם חבר/ה טוב/ה באותו מצב?
23	אם היית ממציא/ה כלי חוסן חדש לכיתה, איך הוא היה נקרא ומה הוא היה עושה?	איך היית משלב/ת בו משהו מגש"ר מאח"ד או ממעש"ה?
24	מה למדת מתקופה קשה שלא היית לומד/ת בשום דרך אחרת? **חט"ע**	האם תמיד יוצא משהו טוב מקושי? למה כן או לא?
25	מי בכיתה או במשפחה היה בשבילך "עמוד תמך" השנה, ואיך זה נראה?	איך אפשר להגיד לאדם הזה תודה?
26	מה את/ה עושה כשהמחשבות לא נותנות לך להירדם בלילה?	איזה טריק להרגעה היית ממליץ/ה לאחרים?
27	ספרו על כישלון קטן שהפך בדיעבד להצלחה או לשיעור חשוב.	איך משנים את הסיפור שאנחנו מספרים לעצמנו על כישלון?
28	באיזה תחום בחיים את/ה מרגיש/ה הכי חזק/ה, ואיך הכוח הזה יכול לעזור בתחומים אחרים?	איך מעבירים כוח מתחום אחד לתחום אחר?
29	מתי לאחרונה עשית מעש"ה טוב למישהו אחר, ואיך זה השפיע גם עליך?	למה נתינה מחזקת גם את הנותן/ת?
30	כשמשהו גדול משתנה בחיים – כיתה, בית או חברים – מה עוזר לך להסתגל?	מה החלק הכי קשה בשינוי, ומה החלק המפתיע לטובה?
31	אילו סימנים אומרים לך שהגיע הזמן לבקש עזרה ממבוגר/ת? **חט"ע**	איך מתחילים שיחה כזאת עם היועצת או עם נאמני החוסן?
32	השלימו את המשפט: "אני יודע/ת שאעבור את זה כי..." – ומה עוזר לך להאמין בזה?	מאיפה מגיעה האמונה הזאת – מניסיון, מאנשים או ממקום אחר?
33	איזה כלי מעש"ה, עש"ן ד"ק או גש"ר מאח"ד היית רוצה שכל הכיתה תתרגל יחד?	איך זה היה משנה את האווירה בכיתה?
34	מה את/ה עושה כשאת/ה מרגיש/ה שהכול "יותר מדי" ובא לך לברוח? **חט"ע**	מה ההבדל בין הפסקה בריאה לבין בריחה מהתמודדות?

דף תלמיד – 💪 חוסן והתמודדות

שם: _____ כיתה: _____

בחרו שלושה קלפים מהשיחה היום, וכתבו תשובה קצרה לכל אחד.

קלף 1: _____

קלף 2: _____

קלף 3: _____

💬 **משפט ששמעתי היום מחבר/ה ונגע בי:**

מותר לא לענות על שאלה. 🤍 פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

דף תלמיד – עולים 🌍

קִרְאוּ, עֲנוּ בְּמִשְׁפָּט אֶחָד. Read and answer • Прочитайте и ответьте

שְׁאֵלָה	English / Русский	תְּשׁוּבָה
מָה עוֹזֵר לָכֶם כְּשֶׁקָּשֶׁה?	What helps you when it is hard? Что вам помогает, когда трудно?	
לְמִי אַתֶּם פּוֹנִים כְּשֶׁעָצוּב לָכֶם?	Who do you turn to when you feel sad? К кому вы обращаетесь, когда вам грустно?	
מָה מַרְגִּיעַ אֶתְכֶם?	What calms you down? Что вас успокаивает?	
בְּמָה אַתֶּם חֲזָקִים?	What are you strong at? В чём вы сильные?	
מָה עֲשִׂיתֶם הַיּוֹם שֶׁעָשָׂה לָכֶם טוֹב?	What did you do today that made you feel good? Что вы сделали сегодня, от чего вам стало хорошо?	
אֵיזֶה שִׁיר עוֹזֵר לָכֶם לְהֵרָגַע?	Which song helps you calm down? Какая песня помогает вам успокоиться?	

דף תלמיד – חנ"מ 🖼️

מקיפים את התמונה שמתאימה לי.

🙂➡️😟	**מה עוזר לי כשקשה?** ◯ חיבוק 🤗 ◯ מוזיקה 🎵 ◯ הליכה 🚶
💬🤓	**למי אני פונה כשקשה?** ◯ מורה 👩 ◯ משפחה 👨‍👩‍👧 ◯ חבר/ה 🧒
😠	**מה אני עושה כשאני כועס/ת?** ◯ נושם/ת 🌬️ ◯ שותה מים 💧 ◯ מדבר/ת 🗣️
⭐💪	**במה אני חזק/ה?** ◯ ספורט ⚽ ◯ ציור 🎨 ◯ לעזור 🤝
🌙😴	**מה מרגיע אותי בלילה?** ◯ סיפור 📖 ◯ בובה 🧸 ◯ שיר 🎧
❤️🎁	**עשיתי היום משהו טוב?** ◯ כן 👍 ◯ קצת 🤔 ◯ עוד לא 👎

כרטיסי יציאה – חוסן והתמודדות

כתבו כלי אחד שתשתמשו בו בפעם הבאה שיהיה לכם קשה, ואדם אחד שתוכלו לפנות אליו.

שם (לא חובה): _____

כתבו כלי אחד שתשתמשו בו בפעם הבאה שיהיה לכם קשה, ואדם אחד שתוכלו לפנות אליו.

שם (לא חובה): _____

כתבו כלי אחד שתשתמשו בו בפעם הבאה שיהיה לכם קשה, ואדם אחד שתוכלו לפנות אליו.

שם (לא חובה): _____

כתבו כלי אחד שתשתמשו בו בפעם הבאה שיהיה לכם קשה, ואדם אחד שתוכלו לפנות אליו.

שם (לא חובה): _____