



# פותחים את הלב

## עושים וחולמים

התקופה המתגרת שבה אנו נמצאים מזמנת לנו אתגרים מורכבים המשפיעים ישירות על מרחב הלמידה. המפגשים שלכם עם תלמידים עולים מקבלים כיום פנים חדשות, ומחייבים אותנו לאמץ מתודות גמישות ואסטרטגיות הוראה מותאמות אישית.

במציאות של חוסר ודאות, למפגש הקבוצתי יש חשיבות מכרעת. עבור התלמיד העולה, המפגש עם "קבוצת השווים" הוא לעיתים המקום היחיד שבו הוא מרגיש מובן לחלוטין. בתוך הקבוצה, התלמידים מוצאים מרחב בטוח שבו הם יכולים לבטא את עצמם, לשתף בחששות, בעיבוד החוויות ובהתנסויות הייחודיות להם ולבני משפחתם. כדי לסייע לכם בהובלת המפגשים הללו, אנו מציעים מספר נושאי שיח שיכולים לשמש כ"פתיח" למפגש או כנושא מרכזי ליחידת למידה שלמה. **אנו מודים לגב' מירה אנריסט שאפשרה לנו להשתמש במצגת שיצרה** דגשים לניהול השיח הקבוצתי:

- מרחב לאיוורור רגשות: חשוב לתת מקום לשיתוף בקשיים ול"הוצאת קיטור". הקשבה אמפתית לקשיים היא הצעד הראשון בבניית אמון.
  - שיח מקדם חוסן: לצד המקום לקושי, כדאי לכוון את השיח לאפיקים אופטימיים ומיטיבים. המטרה היא להעניק לתלמידים כלים להתמודדות ולחזק את תחושת המסוגלות שלהם.
- זכרו, עבור התלמידים העולים, אתם מהווים דמות משמעותית של יציבות וביטחון. הנוכחות והתמיכה שלכם הן המפתח להסתגלותם המוצלחת.

## הקדמה:

התאימו את ההקדמה לרמת השיח של התלמידים. בתקופות של מתח או חוסר ודאות, כמו בזמן מלחמה או משבר, השגרה שלנו משתנה. לפעמים אנחנו נמצאים יותר בבית, לומדים מרחוק, ושומעים הרבה חדשות. מצבים כאלה יכולים לגרום לנו להרגיש מגוון רגשות כמו שמחה, פחד, שעמום או לחץ. בשיעור הזה נדבר על הדברים שעוזרים לנו להתמודד עם התקופה: איך אנחנו מעבירים את הזמן, מה נותן לנו כוח, ומה יכול לשפר את מצב הרוח. יחד עם זאת, נזכור שגם טבעי לפעמים להרגיש שקשה לנו ולהגיד "די" או "נמאס לי". המטרה של השיעור היא לשתף, להקשיב אחד לשני לשוחח במרחב מכיל על הקושי ולנסות לבנות תמונת עתיד.

## פתיחה:

בקשו מהתלמידים לשלוח בצ'אט אימוג'י שמתאר איך הם קמו הבוקר. זה מאפשר ביטוי ללא צורך במילים מורכבות.

## מהלך השיעור:

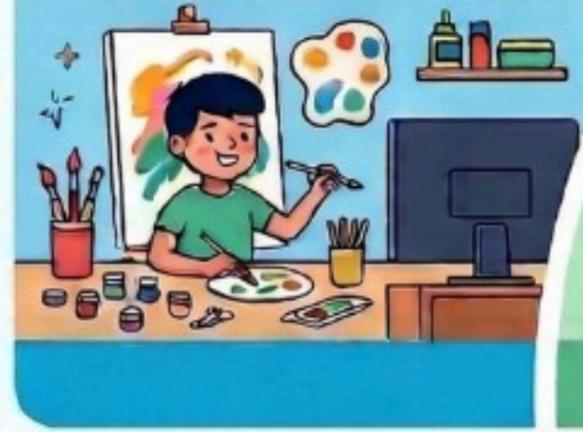
- הציגו את שקף 3 בפני התלמידים. תלמיד אחד יבחר פעולה מתוך השקף ויבצע אותה בפנטומימה.
- על שאר חברי הקבוצה לזהות את הפעולה (למשל: "אתה משחק במשחקי קופסה").
- התלמיד הראשון שזיהה את הפעולה, יתאר במשפט את "הצגת הפנטומימה" (אתה משחק משחקי קופסה) ויהיה המציג הבא.
- המשחק יימשך עד שכל חברי הקבוצה יציגו פעולה אחת לפחות.
- בשלב הבא בקשו מהתלמידים להביא חפץ שמסמל מה הם עושים בבית בתקופה זו. כל אחד בתורו יציג את החפץ ושאר חברי הקבוצה ינסו לזהות מה עושה החבר.
- אפשר לבקש מהתלמידים להתייחס לפעולה שהם אוהבים לעשות או לפעולה שנמאס להם לעשות.
- הקרינו את שקף 4 ופתחו לדיון את הביטוי 'נמאס לי'. הקשיבו להתבטאויות השונות ללא שיפוטיות, ותנו מקום לתחושות המורכבות שעולות בשיח.
- אפשר לדון יחד: מה קשה להם? מה הם רוצים לשנות? מה הם יכולים לשנות ומה אין באפשרותם לשנות?



# איך אני מעביר/ה את הזמן שלי בתקופה האחרונה?



עושה/אמנות בבית



מדבר/מדברת עם חברים



קורא/קוראת ספרים



רואה/רואה הרבה טלוויזיה



לומד/לומדת נושאים חדשים דרך המחשב



משחק/משחקת משחקי מחשב



משחק/משחקת משחקי קופסה



עוזר/עוזרת להורים לבשל ארוחות



# נמאס לי

## השיחה בין הילדים



## ההסבר

**1 נמאס לי + שם הפועל**  
מתאר פעלה שאין חשק לעשות  
נמאס לי ללמוד בזום.  
נמאס לי להיות רוב הזמן בבית.  
נמאס לי להיות רוב הזמן בבית.

**2 נמאס לי + מ- + שם עצם**  
מתאר מצב או דבר שאין סבלנות אליו  
נמאס לי מהמלחמה עם אירן.  
נמאס לי מהשעורים בזום.

**3 נמאס לי ש + משפט**  
מתאר מצב  
נמאס לי שאני לא הולך לחוגים  
נמאס לי שאי אפשר להיות בבית ספר.  
נמאס לי שלומדים בזום.

# אני חולם על...

ליצור מרחב בטוח ואופטימי המאפשר לילדים לבטא שאיפות, תקוות וחלומות לעתיד ככלי לבניית חוסן רגשי.

**מטרת הפעילות:**  
**חלימה ככלי לחוסן**

**מעבר משיח משברי לשיח בונה:** עידוד הילדים לדמיין מציאות חיובית מעבר לקשיי היומיום של המלחמה או המשבר.

**ביטוי אישי חופשי:** מתן אפשרות לכל ילד למלא את הבועות בתוכן ייחודי לו - בציור, במילה או בתמונה.

**"משפטי חוסן" אישיים:** החלומות הופכים למנוע פנימי הנותן כוח להמשיך ולהתמודד עם המציאות המורכבת.

**הנחיות לביצוע**  
(למורה/מדריך)

**מה אפשר "להכניס" לבועה?**  
מקום שהייתי רוצה לבקר בו, פעילות שאני מתגעגע אליה, או משאלה למען האחר.

**שבע בועות כסמל לשלמות:**  
מרחב המאפשר מנוון ללא הגבלה לנושא אחד בלבד.

Notebook

ניתן לרשום את תשובות התלמידים בבועות, לערוך את דף החלומות של הקבוצה ולשלוח לכל חברי הקבוצה. או לבקש מכל אחד לרשום או לצייר את החלום שלו ולשלוח לשאר חברי הקבוצה בערוץ התקשורת המקובל עליכם.

# אני חולם על...

