



פותחים את הלב

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 ולגלות דברים קטנים שיכולים לעזור לנו להרגיש קצת יותר טוב. 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 (תמונה של גרפיטי שצולם בתל אביב) והסבירו:

לפעמים קצת קשה לנו ואנחנו מרגישים קושי, עומס. זה בסדר גמור להגיד 'די'. שאלות לשיחה

- מה אתם חושבים על התמונה?
- מה הכי קשה לכם בתקופה הזאת?
- האם אתם מרשים לעצמכם לומר "די"? "מתי אתם אומרים "די"?"
- המסר: מותר לומר "די"

שקף 4

אילו משפטים גם אתם אומרים או רוצים לומר? אם אתם רוצים, הציעו משפט נוסף.

לְפָנֶיךָ אֲנִי מְרַגְזִים לְמַחַר
"אוי"



די

למלחמה עם אירן



ללמוד בזום



לאכול כל הזמן



להיות רוב הזמן בבית



לקום בלילה



לעשות שיעורי בית



לפחד



למה אתם רוצים רוצים לומר "די"?

ולמה עוד?

כתבו את התשובה שלכם.



שקף 6

אפשר לשאול את השאלה לפני הצגת השקף או עם הצגת השקף כדי לעזור לתלמידים עם רעיונות שונים.

שאלות:

- איך אתם מתנהגים כשאתם במצב רוח לא טוב?
- האם אתם אוהבים להיות לבד או עם אנשים?
- מה עוזר לכם כשאתם עצובים? כשאתם לא במצב רוח טוב?
- מי עוזר לכם?

סיכום:

- פעילות קצרה בצ'אט כתבו: דבר אחד שעוזר לי
- במליאה נסו לסכם את הדברים שהתלמידים כתבו התייחסו לשוני והדימיון שבתגובות התלמידים.

מָה עוֹזֵר לִי כְּשֶׁאֲנִי לֹא בְּמִצַּב רוּחַ טוֹב?



1 לְהִקְשִׁיב
לְמוֹזִיקָה



2 לְהִיּוֹת עִם
הַמְּשִׁפָּחָה



3 לְדַבֵּר עִם
חָבֵר/חֲבֵרָה



4 לַעֲשׂוֹת פְּעִילוֹת
סְפוֹרְטִיבִית



5 לְצַיֵּיר



6 לְרְאוֹת סְרִטוֹן
מְצַחֵיק



7 לְשַׁחַק מְשַׁחַק
קוֹפְסָה



8 לְקַרֵּא סֵפֶר



9 תְּשׁוּבָה אַחֲרַת