



מדינת ישראל  
משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי  
השירות הפסיכולוגי ייעוצי

# הסיפור המשפחתי שלנו

יצירת 'סיפור משפחתי' למען טיפוח חוסן, עיבוד  
התמודדויות משפחתיות וביסוס עמדה של שייכות ומסוגלות



המשפחה ולצידה הקהילה הבית ספרית הן מקור כוחו וזהותו של התלמיד. שייכות משפחתית וקהילתית תורמות לחוסן האישי, המשפחתי והבית ספרי הן עבור התלמידים והן מבחינת ההורים והצוות. **העמקת החיבורים בין התלמידים לבין מכלול סיפורי השייכות שלהם תיצור אינטגרציה בין עולמם הפנימי לבין עולמם המשפחתי והחברתי, תחזק את האמון של המתבגר בעצמו, בעולמו ובמבוגרים המלווים אותו בבית ובבית הספר.**

בתקופה של התמודדות ממושכת חשוב לנקוט בפעולות שמקדמות התאוששות וצמיחה מתוך משבר. חוסן משפחתי וקהילתי מסייעים הן לפרט (תלמיד, מורה או הורה) והן לקהילה (מוסד חינוכי או משפחה) להתחזק ולתפקד בעזרת יצירת **סיפור התמודדות משותף** אשר מתבסס על נרטיב מיטיב של שותפות, התמודדות, תמיכה זה בזה והתגברות משותפת על אתגרים. 'סיפור משפחתי' כמרכיב בטיפוח חוסן, לסיוע בעיבוד התמודדויות משפחתיות ולמען ביסוס עמדה של שייכות ומסוגלות.

## רגע לפני הפעילות

מומלץ לפתוח את שבוע המשפחה בהודעה בית ספרית כי **שבוע המשפחה יוקדש השנה להיכרות מעמיקה בין המשפחות**. בהודעה זו נדגיש את הכוחות הטמונים בכל אחד ואחת מהתלמידים, ההורים והצוות. כוחות שיבואו לידי ביטוי בפעילויות במהלך השבוע.

חשוב שהמחנכת תערוך שיחה מוקדמת עם תלמידים והורים ממשפחות בהם שבוע המשפחה עלול להיות רגיש יותר כגון משפחות חטופים, משפחות כוחות הביטחון, משפחות שמתמודדות עם מחלה, שכול, פציעה, גירושין, פרידה, נישואים מחדש של אחד ההורים, משפחות חד הוריות, משפחות הקשת. חשוב לגלות רגישות לתלמידים אלו לאורך כל השבוע ולתת להם מקום מיוחד ומתחשב בפעילויות ולהתאימו אליהם.

## רעיונות והצעות לפעילויות

כאמור, לא בכל כיתה נכון לנהל פעילויות אלו כפשוטן. יש לגלות רגישות לתלמידים שהפעילויות עלולות להציף בהם קושי או תחושה של פגיעה בפרטיות. ולשקול האם נכון לקיים דווקא את הפעולות הללו ואם כן באיזה אופן

כאמור, חשוב לשוחח עם תלמידים שאנו מזהים כנמצאים במעגלי פגיעות, ולהסביר להם, בהתאם לגילם, את המקום הייחודי והמחזק שהסיפור המשפחתי יכול להעניק להם, ולהתאים אליהם את השיחה או את הפעילות, כך שהן יחזקו בתוכם תחושת נראות, שייכות וחוסן.

# הסיפור המשפחתי שלנו

## שיח כיתתי

פתיחת הנושא בשיעור עם המחנכת בו יתקיים שיח על אודות "המשפחה שלי" בדגש על "הסיפור המשפחתי" – כל תלמיד בוחר היבט אחד ומספר דרכו על המשפחה, לדוגמה:

- מה מאפיין את המשפחה שלי?
- מה השתנה במשפחה שלי לאחרונה?
- מי במשפחה שלי?
- מה התחזק במשפחה שלי לאחרונה?
- משהו שאני גאה בו בקשר למשפחה שלי
- מה גיליתי לגבי עצמי במשפחה שלי לאחרונה?
- משהו שאני גאה בו למישהו מהמשפחה שלי
- סיפור היסטורי נחמד על מישהו מהמשפחה שלי
- עם מה המשפחה שלי מתמודדת?
- משהו מצחיק על המשפחה שלי

## מסרים שמומלץ להעביר לאורך השיח

- סיפור משפחתי הוא סיפור חשוב והוא תורם לחוסן שלנו כי זה עוזר לנו לזכור שיש לנו שורשים, רקע, היסטוריה.
- חשוב להכיר את הסיפור המשפחתי שלנו, לשאול שאלות, להתעניין בהיסטוריה המשפחתית, בדמויות, בתמונות ובסיפורים
- אין סיפור משפחתי אחד טוב ממשנהו
- חשוב להתעקש למצוא נקודות נחת וגאווה במשפחה, במישהו מבני המשפחה ואת זה להדגיש.
- בשום משפחה אין רק "באושר ובעושר", כל משפחה מתמודדת עם אתגרים, קשיים.
- בכל משפחה יש משהו או מישהו מיוחד, שבהם אפשר להתמקד, ועליהם נחמד לספר.
- כל אחד ואחת מכם צריך להאמין ולדעת שהוא חלק חשוב במשפחה שלו

כדוגמה ומודל המורה בכיתה יכולה לשתף בסיפור משפחתי שלה, המביע את המסרים האלה.

### להרחבה

להרחבה שיעורי  
"הכוחות שבדרך"  
בנושא משפחה

# משפחת "נעים להכיר"

## תרגול הצגת הסיפור המשפחתי כמרכיב בפיתוח החוסן האישי

התלמידים יקבלו משימה משותפת להם ולבני משפחתם, למצוא דרך להציג את משפחתם בפני הכיתה. (לפי רצון המורה אפשר לשקול להכין תוצר דומה גם של המורה או הצוות (מאחורי הקלעים של ישיבת צוות/ ארוחה משפחתית של המחנכת ועוד).

במהלך שבוע המשפחה התלמידים יציגו את התוצרים, יספרו על משפחתם, יענו על שאלות לגבי משפחתם, יקבלו משובים חיוביים.

בתום כל סבב הצגות חשוב לנהל שיחה בכיתה על אודות היותנו "משפחה של משפחות", על כך שכל משפחה מיוחדת בדרכה, על קווי דמיון ושוני, ועל חשיבות ההיכרות וההכרה באחרות (מה מיוחד בכל משפחה? מה משותף לכולנו? מה גילינו על עצמנו בתהליך? וכדומה).

בתום השבוע מומלץ לפרסם הודעה בית ספרית אחידה עם סיכום התהליך בדגש על הוקרת הסיפורים המשפחתיים והבעת הערכה כללית על הפן המיוחד והחשוב שכל משפחה תורמת בדרכה למרקם הקהילתי הבית ספרי, ועל הזכות לזכות בקהילת משפחות כה מגוונת, מיוחדת וססגונית.

### כלים לדוגמה להצגת המשפחה בהתאם לגיל וליכולת

- סרטון קצר
- סיפור משפחתי
- סרטון טיקטוק
- שיר
- אלבום משפחתי
- הצגה
- תמונה או קולאז'

### נושאים לדוגמה להצגת המשפחה

- מבט מאחורי הקלעים: הצגת הומוריסטית של חוויה משפחתית הקשורה לבית הספר, לדוגמה – הכנת שיעורי בית, איך מתכוננים למבחן/לבחינת בגרות, התארגנות בבוקר ועוד...
- מאחורי הקלעים של ארוחה משפחתית.
- שיתוף בטיוול משפחתי או בפעילות משפחתית
- הצגת דמות, מעוררת השראה או מחזקת חוסן מהמשפחה
- הצגת חפץ משפחתי בעל ערך רגשי או אחר
- המתכון המשפחתי – סיפור המתכון, מהיכן הגיע, מי מכין אותו ומתי אוכלים אותו
- הצגת רגע היסטורי נחמד של מישהו מהמשפחה

# "משפחה של משפחות"

## פעילות משותפת עם ההורים

ניזום מפגש הורים ותלמידים שיעניק במה ומקום לכל תלמיד בחיק משפחתו, כמרכיב בפיתוח החוסן האישי:

**חשוב לזכור להתבונן במשפחות המרכיבות את הכיתה, להיות רגישים ולבדוק האם מתאים לקיים פעילות משותפת להורים ולילדים, האם יש משפחות מגויסים שלא יוכלו להגיע?**

– [מפגשי הורים ותלמידים בנושא שיח מקרב ושייכות](#)

– "התלמיד במסכה" - כל הורה ישלח מספר רמזים על ילדו למחנכת. המחנכת תיצור מצגת חידות אותה תקרין במפגש המשותף וכולם ינחשו מי הילד.

– "כאן גרים" כל משפחה תנסח טקסט ל"שלט דלת" שמספר בשתיים שלוש שורות משהו על המשפחה שלהם ותשלח זאת למחנכת. במהלך המפגש המחנכת תקרין את השלטים בפני כולם.

– "שם המשפחה שלנו ואנחנו" - כל משפחה תשלח למחנכת חידה על שם המשפחה. המחנכת תיצור מצגת חידות אותה תקרין במפגש המשותף וכולם ינחשו מי המשפחה ומי התלמיד.

– [קלפים דיגיטליים- משפחתי ואני](#)

### להרחבה

עצות מעשיות  
למפגש עם הורים:  
[עברית / ערבית](#)

## "בואו ונאמר תודה" - הערכה והוקרה הדדית

בעיצומה של תקופה מאתגרת לכולם, זו ההזדמנות לעצור ולומר תודה לכל השותפים: התלמידים, המורים וההורים. אנו מציעים להביע הוקרה בין כל השותפים: מורים לתלמידים והורים, הורים- למורים ולתלמידים ותלמידים להוריהם ולמוריהם.

חשוב לפרסם את ההוקרה ולתת לה נראות באתר בית הספר, בקבוצות הוואטסאפ וכו'.