

קלפים מהלב

שיח חברתי ערכי בהיבטים של חוסן, תקווה ושייכות



קלפים מהלב

מורה יקרה ומורה יקר,

ערכת קלפים זו היא הזדמנות ליצור מרחב של הקשבה, אמפתיה וחוסן בכיתתכם. הערכה מחולקת לשתי קבוצות:

1. **קלפי שיח רגשי** שמטרתם היא זיהוי, שיום ונרמול חוויות רגשיות. הקלפים פותחים דלת לעולמם הפנימי של הילדים ומחזקים את תחושת ה"ביחד" ("אני לא לבד בהרגשה הזו").
2. **קלפי "ארגז הכלים לחוסן"** שמטרתם הקניה ותרגול של מיומנויות חוסן קונקרטיות.

המורה כאדריכל המרחב הבטוח

1. **דלפני הפעילות: שלב התכנון וההכנה**

- קבעו מטרה (חיזוק הקשרים, עיבוד אירוע, שגרה וכד') שתעזור לכם לדייק את ההנחיה.
- בחרו מראש 8-12 קלפי שיח רגשי שמתאימים לכיתה שלכם. בפעמים הראשונות בחרו קלפים "בטוחים" המתמקדים במשאבים (זיכרון מתוק, שיר משמח). רק לאחר בניית אמון, שלבו בהדרגה קלפים מורכבים יותר.
- ודאו שאתם פנויים רגשית להכיל את מה שיעלה. אתם העוגן הרגשי של הכיתה.

2. **במהלך הפעילות: שלב ההנחיה וההחזקה**

עשו	אל תעשו
הדגימו (מודלינג): התחילו את הסבב עם שיתוף אישי, קצר ומותאם.	אל תחקרו: הימנעו משאלות תחקור כמו "למה הרגשת ככה?" או "מה קרה קודם?" המטרה היא שיתוף ברגש ולא עיסוק באירוע.
שקפו ואשרו: השתמשו במשפטים כמו: "תודה על השיתוף", "זה נשמע כמו הרגשה מוכרת".	אל תציעו פתרונות: הימנעו ממשפטים כמו "אז בפעם הבאה נסה ל...". תפקידכם אינו לפתור את הבעיה, אלא להקשיב.
נרמלו את הרגש: אמרו משפטים כמו: "זו הרגשה טבעית שרבים מאיתנו מרגישים לפעמים", "זה בסדר גמור להרגיש ככה".	אל תבטלו את הרגש: הימנעו מ"אל תדאג", "זה יעבור", "זה לא נורא", "זה שום דבר".
שמרו על הגבולות: אם ילד מוצף או משתף תוכן קשה מדי לקבוצה, עצרו בעדינות: "תודה שאתה סומך עלינו. זה נשמע חשוב מאוד, ואני רוצה לשמוע ממך על זה באופן אישי לאחר המפגש".	אל תאפשרו לתלמידים אחרים לייעץ או לשפוט: תפקידכם לשמור על המרחב כך שיהיה מבוסס על הקשבה בלבד.

3. לאחר הפעילות: שלב המעקב והאחריות

- פנו באופן אישי ויזום לתלמיד ששיתף תוכן רגיש ובדקו מה שלומו. "רציתי רק לוודא שאתה בסדר. אני כאן אם תרצה לדבר עוד".
- דווחו והתייעצו. זכרו: אתם מורים, לא מטפלים. אם עלה תוכן המעורר דאגה (חשד לפגיעה, מצוקה קיצונית), חובתכם המקצועית היא להתייעץ מיידית עם הגורמים הרלוונטיים בבית הספר (יועצת, פסיכולוגית).

מהלך הפעילות המומלץ

חלק א': פתיחה ויצירת המרחב

- שבו במעגל במקום שקט ונעים.
- הציגו את הכללים: הקשבה מהלב, זכות המעבר ("אני מעביר/ה"), כל רגש מתקבל, סודיות (מה שנאמר במעגל נשאר במעגל).
- הדגימו בעצמכם: בחרו קלף שיח ושתפו בקצרה.

חלק ב': שיח רפלקטיבי עם "קלפי השיח הרגשי"

- פרסו במרכז המעגל את הקלפים שבחרתם מראש כשהאיורים כלפי מעלה.
- הזמינו כל תלמיד בתורו לבחור קלף שהאיור שלו "תופס לו את העין".
- הקריאו את הטקסט שעל הקלף והזמינו את התלמיד לשתף במחשבה או בהרגשה.
- הגיבו לכל שיתוף באמצעות הדהוד, אישור ונרמול (עיינו בטבלה "עשו ואל תעשו").

חלק ג': סיכום ואיסוף

- סכמו את השיח במשפט מסכם על התהליך, לא על התוכן: "תודה לכולם על ההקשבה והשיתוף. גילינו היום שהלב של כל אחד מאיתנו מלא ברגשות שונים, וזה נפלא שיש לנו מקום בטוח לחלוק אותם".

חלק ד': תרגול מעשי עם "קלפי ארגז הכלים לחוסן"

- הציגו את קלפי "ארגז הכלים" ואמרו: "כדי שנסיים את המפגש שלנו בתחושה נעימה ועם כוח, בואו נבחר יחד כלי אחד מארגז הכלים שלנו".
- בחרו יחד (בהצבעה או כהחלטת המנחה) קלף אחד (למשל, "נתרגל נשימות").
- הנחו את הפעילות הקצרה ובצעו אותה יחד כקבוצה.
- סיימו במשפט מעצים: "זכרו, הכלי הזה נמצא תמיד בתוך כל אחד מאיתנו".

**אנו מאחלים לכם מסע משמעותי ומצמיח עם "קלפים מהלב".
זכרו שהכוח האמיתי של הערכה נמצא בחוכמה, ברגישות ובאכפתיות שלכם.**



קלפי כוח ותקווה

מפתח ה"ג
החנך לרוח בחברה



זכרון מתוק שנותר לי כח...

מפתח ה"ג
החנך לרוח בחברה



הגבורה שלי... הגבור שלי...

מפתח ה"ג
החנך לרוח בחברה



נותן לי כוח....

מפתח ה"ג
החנך לרוח בחברה



המקום הבטוח שלי הוא...

מפתח ה"ג
החנך לרוח בחברה



הצלחתי במשהו שהיה לי קשה...

מפתח ה"ג
החנך לרוח בחברה



שיר שמשמח אותי

מפתח ה"ג
החנך לרוח בחברה



החלום שלי הוא...

מפתח ה"ג
החנך לרוח בחברה



אני טוב ב... אני טובה ב...

מפתח ה"ג
החנך לרוח בחברה



אחול טוב למדינה

קלפי ביחד וערבות הדדית

מפתח ה"ג
החנך לרוחם בחברה



כְּשֶׁכִּלְנוּ עוֹזְרִים אֶחָד לַשֵּׁנִי,
זֶה מְרַגֵּשׁ כְּמוֹ...

מפתח ה"ג
החנך לרוחם בחברה



מַעֲשֵׂה טוֹב שְׂרָאִיתִי אוֹ שַׁעֲשִׂיתִי

מפתח ה"ג
החנך לרוחם בחברה



בִּיחַד זֶה...

מפתח ה"ג
החנך לרוחם בחברה



לְשַׁתֵּף מִיִּשְׁהוּ בַּמְשַׁחֵק זֶה...

מפתח ה"ג
החנך לרוחם בחברה



כְּשֶׁחִבַּר עֲצוּב, אֲנִי יוֹכֵל...
כְּשֶׁחִבַּרָה עֲצוּבָה, אֲנִי יוֹכֵלָה...

מפתח ה"ג
החנך לרוחם בחברה



תּוֹדָה לְ...

מפתח ה"ג
החנך לרוחם בחברה



סוֹד בֵּין חֲבֵרִים הוּא...

מפתח ה"ג
החנך לרוחם בחברה



אֲנַחְנוּ קְבוּצָה כֵּשׁ...

מפתח ה"ג
החנך לרוחם בחברה



לְהִקְשִׁיב לְחֵבֵר זֶה כְּמוֹ...
לְהִקְשִׁיב לְחִבַּרָה זֶה כְּמוֹ...

קלפי רגש והתמודדות

מפתח ה"ג"ג
התנער לזוים בחברה

משרד החינוך
המחלקה לזוים לחברה



לפעמים בלב שלי אני מרגיש...
לפעמים בלב שלי אני מרגישה...

מפתח ה"ג"ג
התנער לזוים בחברה

משרד החינוך
המחלקה לזוים לחברה



אני מבקש עזרה מ...
אני מבקשת עזרה מ...

מפתח ה"ג"ג
התנער לזוים בחברה

משרד החינוך
המחלקה לזוים לחברה



אני מתגעגע ל...

מפתח ה"ג"ג
התנער לזוים בחברה

משרד החינוך
המחלקה לזוים לחברה



כשמרגיש לי רועד בפנים...

מפתח ה"ג"ג
התנער לזוים בחברה

משרד החינוך
המחלקה לזוים לחברה



גם אם טועים, אפשר לנסות שוב.

מפתח ה"ג"ג
התנער לזוים בחברה

משרד החינוך
המחלקה לזוים לחברה



מה שמנחם אותי...

מפתח ה"ג"ג
התנער לזוים בחברה

משרד החינוך
המחלקה לזוים לחברה



שמחה גדולה מרגישה כמו...

מפתח ה"ג"ג
התנער לזוים בחברה

משרד החינוך
המחלקה לזוים לחברה



הכעס שלי מרגיש כמו...

מפתח ה"ג"ג
התנער לזוים בחברה

משרד החינוך
המחלקה לזוים לחברה



דאגה מרגישה לפעמים כמו...

קלפי ארגז הכלים לחוסן

מפתח ה"ג
החנך לזוים בחברה

משרד החינוך
המחלקה לזוים לחברה

חמשה דברים שאני רואה עכשו.

מפתח ה"ג
החנך לזוים בחברה

משרד החינוך
המחלקה לזוים לחברה

נתן מחמאה לחבר או לחברה

מפתח ה"ג
החנך לזוים בחברה

משרד החינוך
המחלקה לזוים לחברה

נתאר משהו שנותן תקוה

מפתח ה"ג
החנך לזוים בחברה

משרד החינוך
המחלקה לזוים לחברה

נמצא בגוף מקום שמרגיש נעים ושקט.

מפתח ה"ג
החנך לזוים בחברה

משרד החינוך
המחלקה לזוים לחברה

ננער הכל החוצה!

מפתח ה"ג
החנך לזוים בחברה

משרד החינוך
המחלקה לזוים לחברה

נתרגל נשימות

מפתח ה"ג
החנך לזוים בחברה

משרד החינוך
המחלקה לזוים לחברה

נגיד תודה בלב על דבר אחד קטן.

מפתח ה"ג
החנך לזוים בחברה

משרד החינוך
המחלקה לזוים לחברה

נקשיב בשקט לקול אחד קרוב ולקול אחד רחוק.

מפתח ה"ג
החנך לזוים בחברה

משרד החינוך
המחלקה לזוים לחברה

נחבק חבוק פרפר