

כוחות של תקווה





מהכרה בכאב לבניית תקווה

בתקופות שבהן המציאות החיצונית מטלטלת ומעוררת דאגה, הכיתה הופכת עבור התלמידים ל"אי של יציבות" – מרחב בטוח לעיבוד רגשות ולבניית חוסן. המערך שלפניכם מציע להכיר ברגשות המורכבים שעולים, לתת להם מקום ומתוכם לצמוח לעבר עשייה ותקווה, ולא להתעלם מהם.

הצוות החינוכי יוביל את התלמידים במסע מכוון, המפתח "תקוותיות"* כיכולת פעילה ונרכשת. איננו עוסקים באופטימיות "מנותקת", אלא בהקניית כלים המאפשרים לתרגם רגשות של אכפתיות וחיבור לכוח מניע. המטרה היא להעביר את התלמידים מהתבוננות פסיבית במצב לסוכנות (Agency)** אישית ופעילה, מתוך הבנה שלכל אחד מהם יש את היכולת להשפיע ולתרום לסביבתו.

*תחושת ציפייה רגשית וקוגניטיבית להתרחשות טובה בעתיד, המתבססת על אמונה ביכולת להשיג מטרה ולתכנן פעולות להגשמתה. היא כוללת חשיבה מוכוונת מטרה, גיבוש נתיבים להשגתה ותחושת סוכנות אישית (Agency).

** אמונה ביכולת האישית להניע תהליכים ולהתמיד בהם.



המסע באמצעות ערכת "כוחות של תקווה" בנוי משלושה שלבים:

- **התחלה משותפת מהעצב ומהחיבור:** התבוננות ביצירה "כוחנו בעצבותנו" (נספח א) המאפשרת שיח פתוח על רגשות קשים והמדגישה שהכוח הראשוני שלנו טמון בתמיכה ההדדית. שלב זה חיוני ליצירת לכידות קבוצתית ומתן תוקף לחוויה המשותפת.
- **גילוי נתיבים של עשייה:** מעבר אל "מפת התקווה" המציגה בפני התלמידים באופן ויזואלי כיצד רגשות של סולידריות יכולים להפוך לפעולות ממשיות של סיוע, אחדות ואהבה. כאן אנו מעניקים להם שפה ורפרטואר של אפשרויות לעשייה חיובית.
- **יוזמה אישית:** שיאו של המהלך הוא השלב שבו כל תלמיד בוחר באופן אישי כיצד הוא יכול להוסיף ערך חיובי לכיתה ולקהילה.

יחד נתווה דרך לבניית חוסן אישי וקהילתי ונעניק לתלמידינו את האמונה בכוחם לשנות וליצור מציאות טובה יותר.





שלב ראשון: "כוחנו בעצבותנו" - מרגריטה לוינה

א. נתבונן בתמונה (נספח א) ונברר:

- מה אתם רואים ביצירה?
- מה האנשים עושים אחד עם השני?
- כיצד לדעתכם הם מרגישים? נסו לשער מדוע.
- באילו צבעים השתמשה האומנית? כיצד צבעים אלה גורמים לכם להרגיש?
- שימו לב לרקע מאחורי האנשים. מה אתם מזהים שם? (מכוונים למפת ישראל)
- כולם יחד באותה המפה - מה זה אומר?
- אילו תחושות עולות בכם כשאתם מסתכלים על היצירה?

למורה: במהלך השיח, חשוב לכוון את התלמידים לזהות את החיבוק והתמיכה ההדדית ביצירה. נרצה להוביל אותם להבנה כיצד גם מתוך עצב, יש כוח גדול בחיבור ובלהיות ביחד. הדגשת קו המתאר של המפה ברקע תחזק את התובנה שכולנו נמצאים באותו מקום וחווים חוויה משותפת. המסר המרכזי שנעביר הוא שעצב אין פירושו בדידות וכשאנחנו עצובים או מפוחדים, הכוח שלנו הוא להיות יחד.

יש להיות קשובים לתלמידים שעבורם השיח מעורר הצפה רגשית. חשוב לתת תוקף לתחושותיהם ובמידת הצורך לשוחח עִמָּם אישית לאחר השיעור.



שלב ראשון: "אחדותנו בעצבותנו" - מרגריטה לוינה

ב. ניצור גשר לעולמם האישי של התלמידים ונשאל:

"מתי אתם מרגישים כמו האנשים ביצירה?" השיח יחבר את הרגשות שעלו מהיצירה לחוויות אישיות של התלמידים תוך שימוש בשאלות מנחות שיעמיקו את הדיון:

- מתי אתם זקוקים לחיבוק או לתמיכה?
- כיצד אתם מרגישים כשמישהו מזהה שאתם עצובים והוא בוחר לעזור לכם?
- מתי אתם נותנים תמיכה לאחרים? איזו תמיכה?
- כיצד אתם מרגישים כשאתם עוזרים לאחרים?

הצעה לשיח בזוגות - על מנת להפוך את תחושת התמיכה למשהו מוחשי ואישי, התלמידים ישתפו האחד את השני במישהו או משהו שנתן לו כוח כשהיה לו קשה (בן משפחה, חבר, חיית מחמד, חפץ, מקום או שיר וכד'). ניתן לשתף בשם או בסיפור לבחירתם.

למורה: המטרה אינה לחשוף סיפורים קשים, אלא לאפשר לכל תלמיד להתחבר לתחושת התמיכה בחייו. הפעילות נועדה להפנים את הרעיון שתמיכה היא דבר ממשי ונגיש, ובכך לחזק את תחושת החוסן האישי של כל ילד. נסכם שלב זה במסר שגם לנו יש אנשים ודברים שנותנים לנו כוח, וגם אנחנו יכולים לתת כוח לאחרים.

נספח א'



"אחדותנו בעצבותנו"
באדיבות מרגריטה לוינה



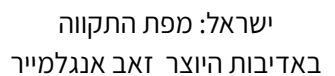
שלב שני: "מפת התקווה" - זאב אנגלמיר

א. נתבונן ב"מפת התקווה" ונפענח יחד את שפת העשייה החיובית תוך שאילת שאלות מכוונות:

- איזו תחושה מעוררת בכם היצירה?
- באילו צבעים האומן השתמש? מהי האווירה בתמונה?
- אילו דברים שמחים אתם מזהים? (שמש מחייכת, קשת בענן, פרחים, לבבות וכד')
- אתרו את כל הפעולות הטובות שכתובות בתוך המפה (יש לתווך בשלב זה מילים שאינן מוכרות).
(למורה- בכל פעם שתלמיד מזהה פעולה, חשוב לכתוב אותה על הלוח וליצור את רפרטואר המעשים הטובים המרכיבים את התקווה הישראלית).
- נתייחס לכותרת ולמשמעותה: האומן קורא ליצירה 'ישראל: מפת התקווה'. מדוע לדעתכם המפה הזאת נקראת מפת התקווה?

למורה: שלב זה הוא שיא התהליך, בו אנו ממחישים כיצד התמיכה הרגשית מהשלב הקודם מתורגמת למעשים בשטח. חשוב להתעכב על הניגוד הוויזואלי החריף בין שתי היצירות – המעבר מהכאב המונוכרומטי לשפע הצבעוני של העשייה. היצירה של אנגלמייר מציגה את ישראל לא דרך גיאוגרפיה, אלא דרך ההתגייסות האזרחית והערבות ההדדית. המילים בתוך המפה אינן מושגים מופשטים, אלא פעולות קונקרטיות. זהו המסר המרכזי: תקווה אינה רק הרגשה, היא תוצאה של עשייה. נסכם את השלב במסר שהמעשים הטובים של כולנו הם מה שבאמת מצייר את מפת המדינה שלנו בצבעים של תקווה.

משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
האגף לחינוך יסודי





שלב שלישי: "מפת התקווה" - שלנו

א. נפנה את תשומת לב התלמידים לרשימת המעשים הטובים שאספנו על הלוח ונשאל:

- אילו סוגים של עזרה אתם רואים ברשימה? (רוב הפעילויות הן ברמה ארצית ולאומית)
- האם אתם מכירים אנשים בסביבתכם שמתנדבים למען אחרים?
- אילו מעשים קטנים של טוב יכולים לצייר את 'מפת התקווה' של הכיתה שלנו? ערכו רשימה.



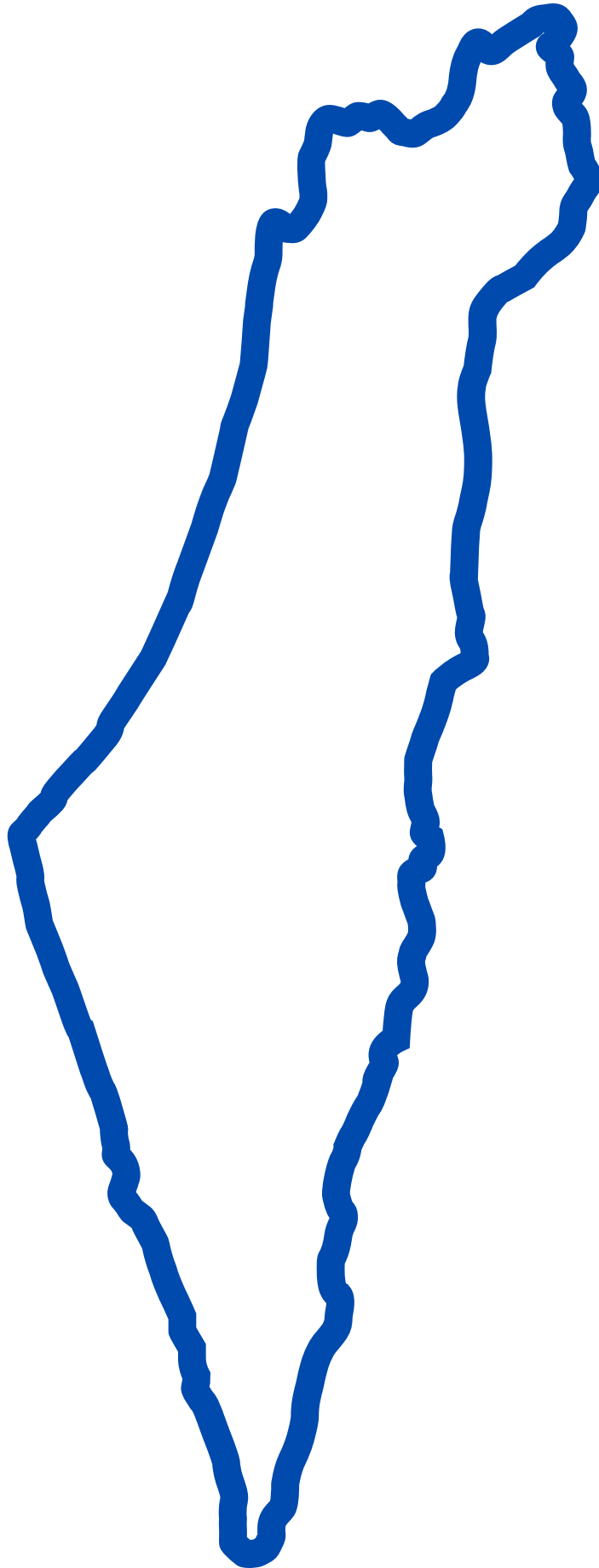
שלב שלישי: "מפת התקווה" - שלנו

ב. נייצר יחד את מפת התקווה שלנו: נציג לתלמידים את מפת מדינת ישראל עם הכותרת "מפת התקווה שלנו" (נספח ג') ונבקש מהם למלא את המפה:

- **אפשרות א': פתקים אישיים.** כל תלמיד יקבל פתק, יכתוב או יצייר עליו את המעשה הטוב האישי שבחר, ולאחר מכן ידביק אותו על המפה המשותפת (דרך זו מאפשרת עבודה אישית ושקטה ונותנת מקום לביטוי אישי).
- **אפשרות ב': יצירה משותפת על המפה.** התלמידים יכתבו או יציירו את המעשה שלהם ישירות על גבי המפה (דרך זו מדגישה את תהליך היצירה הקהילתית המשותפת בזמן אמת).
ניתן לייצר מפת תקווה שכבתית או בית ספרית שבה כל כיתה מקבלת חלק אחד של המפה וביחד מרכיבים את המפה השלמה. (הנחיות להדפסת המפה בצורה גדולה נמצאות בנספח ד')

למורה: זהו שלב השיא של המערך, בו מתרחש המעבר מהתבוננות ליישום, ומדיון להתחייבות אישית. היצירה המשותפת של 'מפת התקווה' הכיתתית היא האקט שמטמיע את תחושת הסוכנות האישית (Agency) והופך את התקווה ממושג מופשט למציאות חיה בכיתה. הרחבת הפעילות למפה שכבתית או בית ספרית היא הזדמנות נפלאה להעצים את תחושת ההשפעה ולהראות לתלמידים כיצד מעגלי העשייה הטובה יכולים להתרחב הרבה מעבר לכיתה שלהם. בכל דרך שנבחר, המפה שתישאר תלויה בכיתה תשמש כעוגן ויזואלי, חוזה קבוצתי ותזכורת מתמדת לכוחה של הקהילה שלנו ליצור תקווה במעשים.

נספח ג' מפת התקווה - שלנו



ומה הלאה? המשכיות ויישום

- מומלץ להקדיש זמן לשיח בכיתה על שיתוף ועל יישום המעשים הטובים שהתלמידים יעשו בהמשך להכנת "מפת התקווה".
- לאורך השנה ניתן להוסיף מעשים טובים שנצפו על ידי התלמידים או המורה ל"מפת התקווה".



למורה: מערך זה אינו אירוע חד-פעמי, אלא נקודת פתיחה לטיפול מתמשך של אקלים מיטבי. המטרה שלנו היא להפוך את שפת "המעשים הטובים" לחלק אינטגרלי מהשגרה הכיתתית. השיח החוזר על יישום המעשים אינו נועד ל"בדיקת ביצוע", אלא כדי לתת תוקף וחשיבות למאמצים של התלמידים. הוא מחזק את המוטיבציה ומדגים שוב ושוב כיצד פעולות קטנות מצטברות לשינוי גדול. הוספת מעשים למפה לאורך השנה הופכת אותה ממזכרת סטטית למסמך חי ומתפתח. היא משדרת לתלמידים שהעיניים שלנו פקוחות לראות את הטוב, ומעודדות אותם לשים לב למעשים החיוביים שקורים סביבם כל הזמן. בכך אנו מטמיעים את החוסן והתקווה כערכים פעילים ומתמשכים בקהילת הכיתה ובית הספר.

נספח ד':

פיצול תמונה באמצעות כלי הפיצול בקאנבה

כדי להשתמש בפיצול (image splitter) ב-Canva, נבצע את השלבים הבאים:

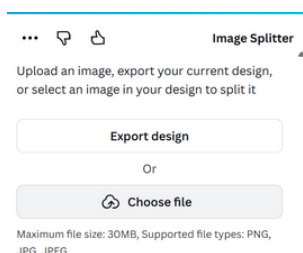
1. פתיחת מצגת ריקה בקאנבה.

2. איתור האפליקציה: נעבור למדור "אפליקציות" (apps) ונחפש "image splitter".

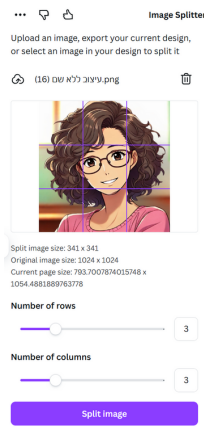


Image
Splitter

3. העלאת תמונה: נבחר בקובץ תמונה שברצוננו לפצל (הקובץ יוצג על גבי האפליקציה)

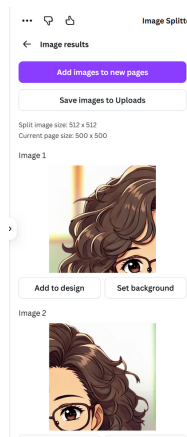


4. הגדרת שורות ועמודות: נבחר את מספר השורות והעמודות שבהן נרצה לפצל את התמונה.



5. פיצול התמונה: נלחץ על "split image" (פצל תמונה).

6. הוספה לדפים חדשים והורדה: לאחר הפיצול, נוסיף את חלקי התמונה לדפים חדשים, לאחר מכן נוכל להוריד את העיצוב כקובץ PDF.



3. העלאת תמונה: נבחר בקובץ תמונה שברצוננו לפצל (הקובץ יוצג על גבי האפליקציה)

4. הגדרת שורות ועמודות: נבחר את מספר השורות והעמודות שבהן נרצה לפצל את התמונה.

5. פיצול תמונה: נלחץ על "split image" (פצל תמונה).

6. הוספה לדפים חדשים והורדה: לאחר הפיצול, נוסיף את חלקי התמונה לדפים חדשים, נמחק את הדף הראשון (המקורי), ולאחר מכן נוכל להוריד את

