

# קלפים מהלב

שיח חברתי ערכי בהיבטים של חוסן, תקווה ושייכות



# קלפים מהלב - המדריך המלא להנחיה מקוונת

## מורה יקרה, מורה יקר,

גם מבעד למסך יש לנו הזדמנות ליצור עבור תלמידינו מרחב של הקשבה, אמפתיה וחוסן. ערכה זו הותאמה להנחיה מקוונת, ומטרתה לעזור לכם לתווך את המצב והאירועים ולתמוך בתלמידי הכיתה גם במרחב הווירטואלי.

בערכה שתי קבוצות של "קלפים דיגיטליים":

### ● קלפי השיח הרגשי:

לזיהוי, שיום ונרמול חוויות רגשיות. קלפים אלו פותחים דלת לעולמם הפנימי של הילדים ומחזקים את תחושת ה"ביחד" - אני לא לבד גם כשאנחנו רחוקים פיזית. נושאי הקלפים: קלפי כוח ותקווה (מסגרת ירוקה); קלפי "יחד" וערבות הדדית (מסגרת סגולה); קלפי רגש והתמודדות (מסגרת כחולה).

● קלפי "ארגז הכלים לחוסן": להקניה ולתרגול של מיומנויות חוסן שניתן לבצע יחד מול המצלמה.

## 1. שלב התכנון וההכנה

- הגדירו את מטרת המפגש (חיזוק הקשרים, עיבוד אירוע, שמירה על שגרה).
- בחרו עמוד של קלפי שיח או מספר קלפי שיח שעליהם תשוחחו.
- ודאו שיש לכם את קובץ הקלפים גם בגרסת PDF לצורך שליחה במקרה של תקלות אינטרנט.

## 2. מהלך המפגש המקוון

### חלק א': פתיחה ויצירת המרחב

- קבלת פנים: "שמחים לראות אתכם במרחב שלנו".
- הצגת הכללים: הסבירו את חשיבות הכללים גם במרחב הווירטואלי:
  1. הקשבה: כשאחד מדבר, כולם מקשיבים.
  2. זכות המעבר: מותר לומר "אני מעביר או אני מעבירה" - כל רגש וכל בחירה מתקבלים.
  3. סודיות: מה שנאמר במפגש נשאר במפגש.

### חלק ב': הדגמה

- הדגימו: בחרו קלף אחד ושתפו בקצרה.
- הסבירו את הבחירה: "בחרתי בקלף של זיכרון מתוק, כי הבוקר ראיתי תמונה ישנה וזה גרם לי לחייך...". המטרה היא להדגים איך משתפים ברגש ולא רק בסיפור.

### חלק ג': גלרית הקלפים ושיח

- בחירת קלף: הציגו את גלרית הקלפים. בקשו מהתלמידים לבחור קלף.
- הנחיית השיח:
  - קראו את הטקסט שעל הקלף הנבחר או לחלופין, בקשו מהתלמיד או התלמידה להקריא.
  - הזמינו את הקבוצה לשתף במחשבה או ברגש.
  - הדחוד של המורה: השתמשו במשפטים כמו: "תודה על השיתוף", "זה נשמע כמו הרגשה מוכרת", "זה בסדר גמור להרגיש ככה".

### חלק ד': סיכום ותרגול חוסן

- בחירת כלי חוסן: הציגו את האפשרויות וחברו יחד עם התלמידים והתלמידות כלי לתרגול חוסן.
- פעולה משותפת: בצעו את התרגול יחד מול המצלמות. זהו רגע של כוח קבוצתי.
- סיימו במשפט פרידה כגון:
  - "תודה על השיתוף וההקשבה. נמשיך לדבר ולחזק זה את זה בקרוב."
  - "היה לי נעים מאוד לשמוע אתכם היום. ניפגש שוב במרחב שלנו בקרוב."
  - "זכרו שגם מבעד למסך אנחנו כיתה אחת ולב אחד."

### 3. ארגז כלים למורה: עשה ואל תעשה בהנחיה

אל תעשו	עשו
<b>אל תחקרו:</b> הימנעו מ"למה?" או "מה קרה קודם?". המטרה היא הרגש.	<b>שקפו ואשרו:</b> השתמשו ב"תודה שסמכת עלינו ושיתפת".
<b>אל תציעו פתרונות:</b> תפקידכם אינו לפתור, אלא להקשיב.	<b>נרמלו:</b> אמרו "זו הרגשה טבעית שרבים מאיתנו מרגישים".
<b>אל תבטלו את הרגש:</b> הימנעו מ"אל תדאג", "זה לא נורא".	<b>שמרו על גבולות:</b> אם ילד מוצף, הבטיחו לדבר איתו אישית מיד לאחר המפגש.

### 4. לאחר הפעילות

פנייה אישית: אם תלמיד שיתף תוכן רגיש, שלחו לו הודעה אישית: "רציתי רק לוודא שאתה בסדר. אני כאן אם תרצה לדבר עוד".  
זכרו, אתם מורים ולא מטפלים. אם עלה תוכן מעורר דאגה (מצוקה קיצונית), פנו מיידית ליועצת או לפסיכולוגית בית הספר.



החלום שלי הוא...



אני טוב ב... אני טובה ב...



המקום הבטוח שלי הוא...



הצלחתי במשהו שהיה לי קשה...



שיר שמשמח אותי



זכרון מתוק שנותן לי כח...



הגיבורה שלי... הגיבור שלי...



נותן לי כוח...



סוד בין חברים הוא...



אנחנו קבוצה כש...



לשתף משהו במשחק זה...



כשחבר עצוב, אני יכול...  
כשחברה עצובה, אני יכולה...



תודה ל...



כשכלנו עוזרים אחד לשני,  
זה מרגיש כמו...



מעשה טוב שראיתי או שעשיתי



ביחד זה...



שמחה גדולה מרגישה כמו...



הכעס שלי מרגיש כמו...



כשמרגיש לי רועד בפנים...



גם אם טועים, אפשר לנסות שוב.



מה שמנחם אותי...



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



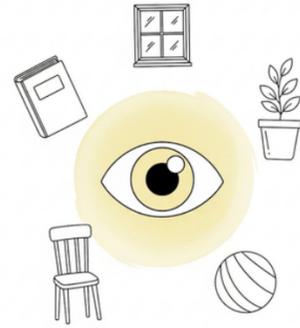
אני מבקש עזרה מ...  
אני מבקשת עזרה מ...



אני מתגעגע ל...

# קלפי ארגז הכלים לחוסן

מטרת ה"ב  
הזנך לזים בנברה



חמשה דברים שאני רואה עכשיו.

משרד החינוך  
מנהל המרכז  
מחלקת לזים לזים בנברה

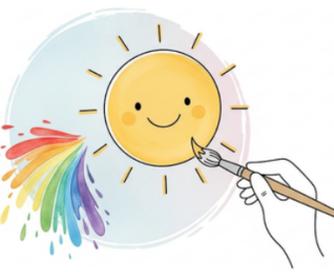
מטרת ה"ב  
הזנך לזים בנברה



ניתן מחמאה לחבר או לחברה

משרד החינוך  
מנהל המרכז  
מחלקת לזים לזים בנברה

מטרת ה"ב  
הזנך לזים בנברה



נתאר משהו שנותן תקווה

משרד החינוך  
מנהל המרכז  
מחלקת לזים לזים בנברה

מטרת ה"ב  
הזנך לזים בנברה



נמצא בגוף מקום שמרגיש נעים ו שקט.

משרד החינוך  
מנהל המרכז  
מחלקת לזים לזים בנברה

מטרת ה"ב  
הזנך לזים בנברה



ננער הכל החוצה!

משרד החינוך  
מנהל המרכז  
מחלקת לזים לזים בנברה

מטרת ה"ב  
הזנך לזים בנברה



נתרגל נשימות

משרד החינוך  
מנהל המרכז  
מחלקת לזים לזים בנברה

מטרת ה"ב  
הזנך לזים בנברה



נגיד תודה בלב על דבר אחד קטן.

משרד החינוך  
מנהל המרכז  
מחלקת לזים לזים בנברה

מטרת ה"ב  
הזנך לזים בנברה



נקשיב בשקט לקול אחד קרוב ולקול אחד רחוק.

משרד החינוך  
מנהל המרכז  
מחלקת לזים לזים בנברה

מטרת ה"ב  
הזנך לזים בנברה



נחבק חיבוק פרפר

משרד החינוך  
מנהל המרכז  
מחלקת לזים לזים בנברה