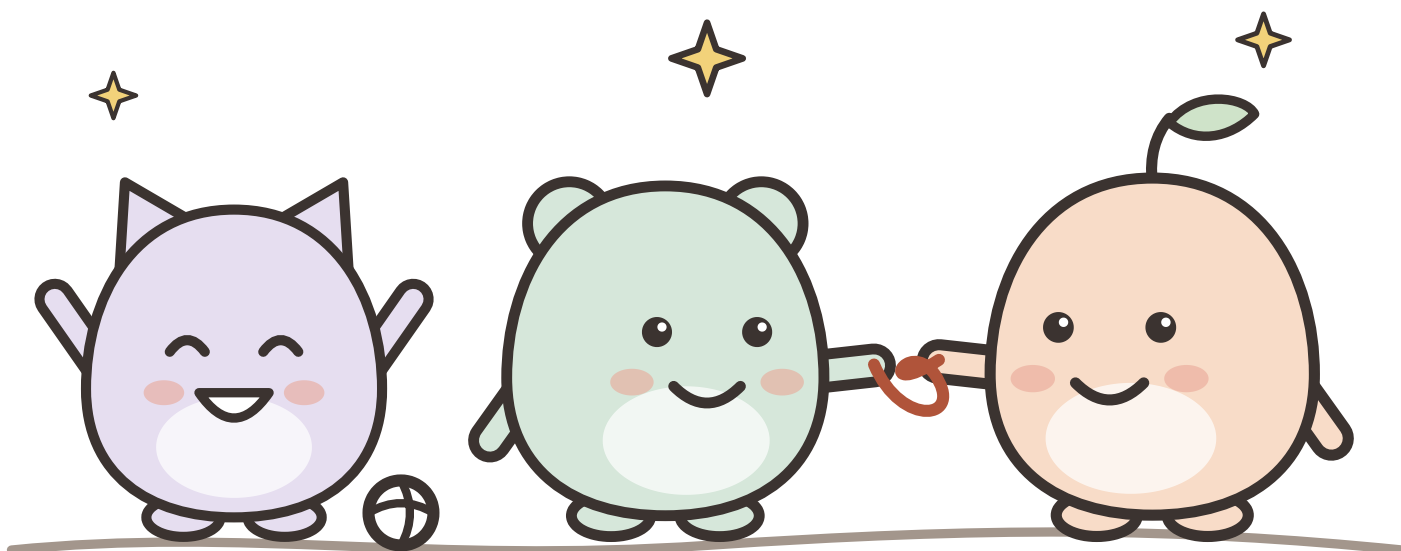


יוצרים קשר ואתאוצדים עם אלבון

מתכוננים על יצירת קשר • מתכוננים על העלבון



חלק ב': כשאנליכים אותי

- | | |
|----|---|
| 8 | עוצרים וחושבים
אותו משפט, שלוש מחשבות |
| 9 | ארגז התגובות
חמישה כלים, ומתי כל אחד מתאים |
| 10 | קלפי מצבים
משחק תפקידים בקבוצה |
| 11 | פעם אחת או שוב ושוב?
ומפת המבוגרים שלי |
| 12 | ארגז הכלים שלי
סיכום אישי ותעודה |

חלק א': יוצרים קשר

- | | |
|---|--|
| 3 | חמישה צעדים להצטרפות
כרטיס אסטרטגיה ותרגול |
| 4 | פותחים שיחה
ממיינים משפטי פתיחה וכותבים משלנו |
| 5 | קוראים סימנים
קבוצה פתוחה, או כדאי לחכות? |
| 6 | ומה אם אומרים לא?
שלוש דרכים רגועות ומשפט עידוד |
| 7 | קומיקס ושבוע של יצירת קשר
משלימים סיפור ומתחילים אתגר |

עמוד 2: לצוות החינוכי

לכיתה, לקבוצה קטנה ולמפגש אישי

להדפסה, בחינם

לצוות החינוכי



הדפים עוסקים בשני רגעים שילדים פוגשים כמעט כל יום: הרצון להצטרף לחברים, והרגע שבו אומרים משהו פוגע. בכל דף יש אסטרטגיה אחת ברורה, דמויות שעוזרות לדבר עליה, ותרגול קצר בכתיבה, בציור או במשחק תפקידים.

איך משתמשים

מטרות

בכיתה: מציגים את כרטיס האסטרטגיה, מדגימים מול הכיתה, ועובדים בזוגות. אפשר להגדיל את עמוד 3 ולתלות אותו בכיתה.
בקבוצה קטנה: מומלץ לשלב משחק תפקידים עם קלפי המצבים, ולסיים בסבב שיתוף קצר.
במפגש אישי: אפשר לבחור דף אחד שמתאים לאתגר שעולה במפגש, לקרוא יחד, ולתת מקום לסיפור אישי.

- להכיר דרך מסודרת להצטרף למשחק או לשיחה, ולתרגל אותה.
- לקרוא סימנים של קבוצה פתוחה, ושל קבוצה שכדאי לחכות לה.
- לשמוע "לא" ברוגע, ולמצוא אפשרות אחרת.
- לעצור לפני שמגיבים לעלבון, ולראות איך המחשבה משנה את הרגש.
- להכיר כמה דרכי תגובה, ולדעת מתי כל אחת מתאימה.
- לדעת מתי פונים למבוגר, ולמי.

טיפים למשחק תפקידים

סדר וזמנים

- מדגימים קודם: המבוגר מציג איך נראה ניסיון טוב, ורק אחר כך הילדים.
- את מי שאומר את המשפט הפוגע משחק מבוגר, או בובה. לא ילדים זה מול זה.
- משתמשים בדמויות מהדפים, ולא בשמות של ילדים מהכיתה.
- משחקים כל מצב פעמיים: פעם עם כלי אחד, ופעם עם כלי אחר, ומשווים.
- מסיימים ביציאה מהתפקיד: מנערים ידיים ואומרים את השם האמיתי.
- מחמיאים על הניסיון, לא רק על התוצאה.

3	חמישה צעדים להצטרפות	כ-20 דקות
4	פותחים שיחה	כ-20 דקות
5	קוראים סימנים	כ-15 דקות
6	ומה אם אומרים לא?	כ-20 דקות
7	קומיקס ושבע של יצירת קשר	כ-20 דקות, ואתגר לשבוע
8	עוצרים וחושבים	כ-25 דקות
9	ארגז התגובות	כ-20 דקות
10	קלפי מצבים	כ-30 דקות
11	פעם אחת או שוב ושוב?	כ-20 דקות
12	ארגז הכלים שלי	כ-15 דקות

מומלץ לעבוד לפי הסדר, דף או שניים בכל מפגש. אפשר גם להתחיל בחלק ב, אם זה מה שהכיתה צריכה עכשיו. בכיתות ב' ו-ג' כדאי לקרוא את הדף בקול ולעבוד יחד. בכיתות ה' ו-ו' אפשר להוסיף שיחה על מצבים מהרשת.

חשוב: פגיעה חוזרת צריכה מבוגר



כשאותו ילד או אותה ילדה נפגעים שוב ושוב, או כשכמה ילדים פוגעים יחד, זו כבר לא הקנטה חד-פעמית. זו פגיעה חוזרת (בריונות), והיא דורשת מעורבות של מבוגר. האחריות להפסיק פגיעה היא של מי שפוגע ושל המבוגרים, ולא של מי שנפגע. הדפים מחזקים מיומנויות, ואינם מחליפים את נהלי בית הספר ואת היועצת.

הערות לתשובות

- עמוד 4:** מזמינים קשר: 1, 3, 4, 7, 10. פחות עוזרים: 2, 5, 6, 8, 9. כדאי לשאול איך אפשר לתקן כל משפט שפחות עוזר.
- עמוד 5:** תמונה 1: פתוחה; תמונה 2: סגורה; תמונה 3: פתוחה; תמונה 4: כדאי לחכות לסוף הסיבוב.
- עמוד 10:** קלפים 7, 8 הם פגיעה חוזרת או פגיעה ברשת. בהם התגובה הנכונה היא תמיד לפנות למבוגר, ואפשר לצרף אליה כלי נוסף.
- עמוד 11:** פעם אחת: 1, 4. שוב ושוב: 2, 3.

עוד מתנה מהסטודיו: ערכת מודל אפר"ת (אירוע, פרשנות, רגש, תגובה), עם מצגת ולוחות להדפסה. בעמוד 8 מופיע אותו רעיון בקצרה: אותו אירוע, מחשבות שונות, רגשות ותגובות שונים.

<https://hut-mahshava.pages.dev/afrat/>





חמישה צעדים להצטרפות

רוצים להצטרף למשחק או לשיחה? אפשר ללכת לפי חמישה צעדים, אחד אחרי השני.

מסתכלים ומקשיבים

במה משחקים? על מה מדברים? מה הכללים?



1

מתקרבים

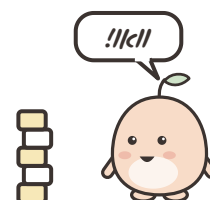
עומדים קרוב, עם הפנים אליהם, וחיוך קטן.



2

אומרים משהו קשור

"וואו, איזה מגדל גבוה!" או "מי מוביל עכשיו?"



3

שואלים אם אפשר להצטרף

"אפשר לשחק איתכם?" או "אפשר בסיבוב הבא?"



4

מצטרפים בעדינות

משחקים לפי הכללים שלהם, ולא משנים הכול מיד.



5

איזה צעד קל לך, ואיזה צעד מאתגר אותי? כתבו את המספר.



הצעד שכדאי לי לתרגל



הצעד הכי קל לי

קו קיפול



מסתכלים ומקשיבים ①

מתקרבים ②

אומרים משהו קשור ③

שואלים אם אפשר להצטרף ④

מצטרפים בעדינות ⑤

כרטיס כיוס: חמישה צעדים

גוזרים, מקפלים לחצי, ושומרים בקלמר.





פתיחה שיחה

משפט פתיחה טוב מראה שראיתם מה קורה, ושאתם רוצים להיות יחד.

✎ קראו כל משפט. סמנו אם הוא מזמין קשר, או פחות עוזר.

המשפט		 פחות עוזר	 מזמין קשר
1	"היי, אפשר לשחק איתכם?"	☐	☐
2	"וואו, עכשיו התור שלי!"	☐	☐
3	"איזה ציור יפה! מה ציירתם?"	☐	☐
4	"ראיתי שאתם בונים מגדל. אפשר להביא עוד קוביות?"	☐	☐
5	עומדים מאחור ושותקים כל ההפסקה.	☐	☐
6	"המשחק הזה משעמם. בואו נשחק במשהו אחר."	☐	☐
7	"מי מוביל עכשיו?"	☐	☐
8	חוטפים את הכדור ורצים.	☐	☐
9	"לא ככה משחקים! אני אראה לכם."	☐	☐
10	"אפשר להיות בקבוצה שלכם בסיבוב הבא?"	☐	☐

♀ שאלה שמתחילה ב"מה", "איך" או "איזה" עוזרת לשיחה להמשיך.

✎ פתיחה משלי

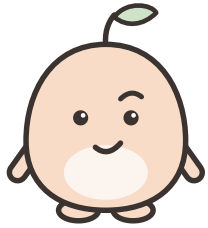
✎ מה אפשר להגיד? כתבו משפט פתיחה משלכם לכל מצב.

⊕ בהפסקה קופצים בחבל.

✎ בכיתה, לפני השיעור, מציירים יחד.

🍷 בארוחת עשר יושבים ומדברים על סרט.

קוראים סימנים



לפני שמתקרבים, אפשר לקרוא את שפת הגוף של הקבוצה. הגוף מספר אם יש בשבילנו מקום עכשיו.

סימנים שכדאי לחכות ⌚

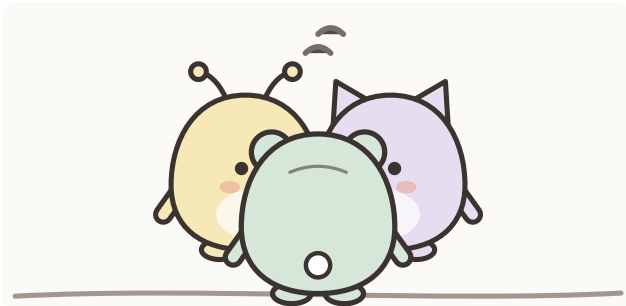
- המעגל צפוף וסגור • הגב אליי
- לוחשים רק ביניהם • באמצע תור או ריכוז

סימנים של קבוצה פתוחה 👁

- יש רווח במעגל • מסתכלים אליי ומחייכים
- מזמינים ביד • הסיבוב נגמר

הקיפו: פתוחה, או כדאי לחכות. ואיך ידעתם? ✎

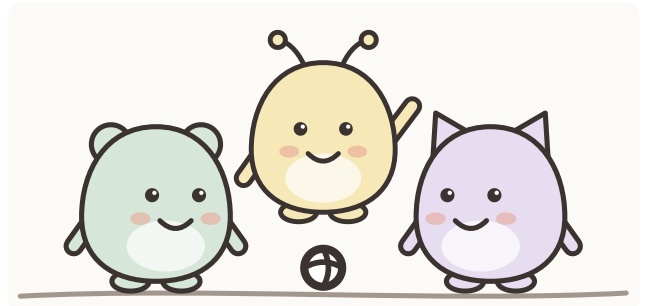
2 בפינה של החצר



כדאי לחכות פתוחה

איך ידעת?

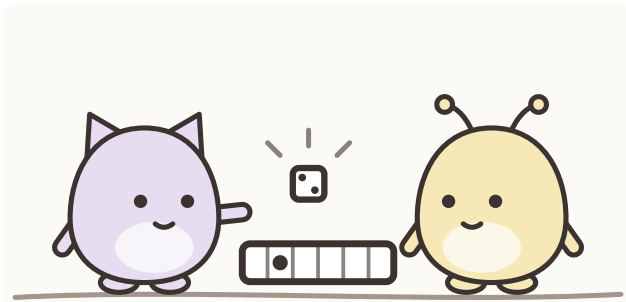
1 בחצר, ליד הכדור



כדאי לחכות פתוחה

איך ידעת?

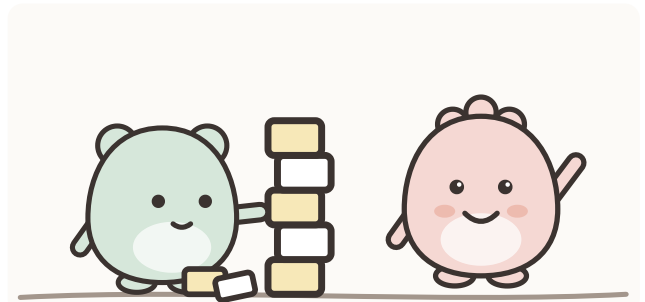
4 משחק קופסה בכיתה



כדאי לחכות פתוחה

איך ידעת?

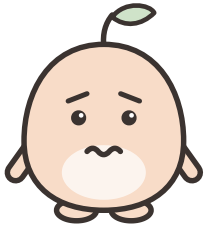
3 ליד שולחן הקוביות



כדאי לחכות פתוחה

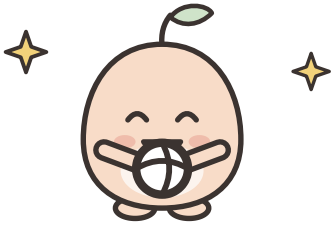
איך ידעת?

קבוצה שסגורה עכשיו יכולה להיפתח אחר כך. זה לא אומר שום דבר עליכם. ⓘ



ומה אם אומרים לא?

לפעמים שואלים, ושומעים "לא". זה קורה לכולם, גם לילדים הכי חברותיים. אפשר לנשום ולבחור מה עושים עכשיו.



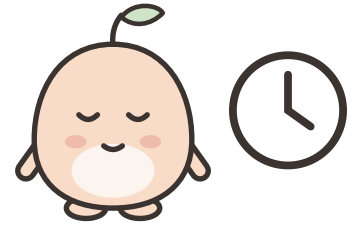
להציע משחק חדש

"מי רוצה לשחק איתי בתופסת?"
לפעמים מתחילים משחק משלנו.



להצטרף למישהו אחר

מסתכלים מסביב: מי עוד מחפש
חברים למשחק?



לנסות שוב אחר כך

אפשר לשאול: "אפשר בסיכוב
הבא?" ולחזור עוד מעט.

מה אפשר להגיד לעצמנו?

זה בסדר. אנסה שוב אחר כך.

"לא" עכשיו הוא לא "לא" לנתי.

יש עוד חברים בחצר.

זה בסדר



משפט עידוד שלי, לרגע שבו אומרים לי "לא":

תרגול קצר

מה אפשר לעשות? הקיפו דרך אחת, או יותר. אין כאן תשובה אחת נכונה.

1 "אנחנו באמצע משחק. אולי אחר כך."

2 "כבר יש לנו שתי קבוצות מלאות."

3 "לא, זה משחק רק של שנינו."

להציע משחק חדש

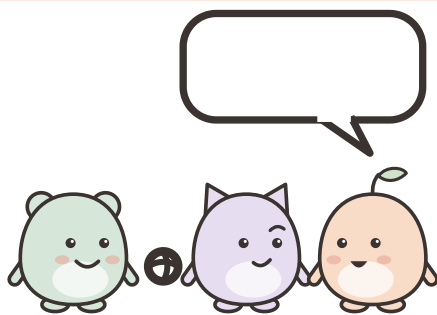
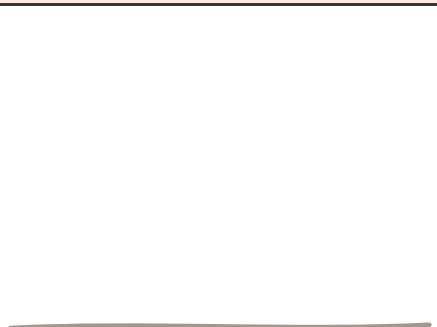
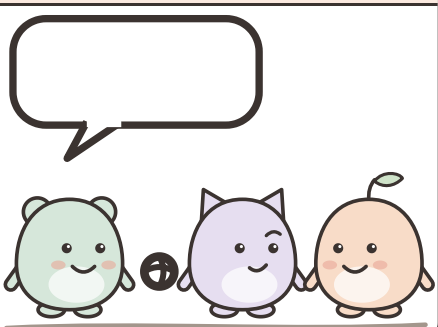
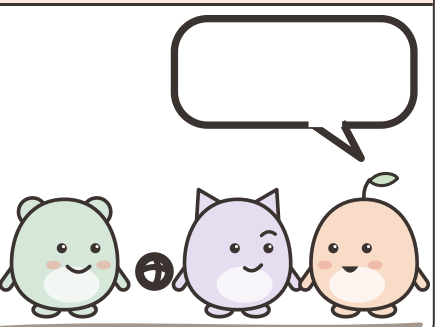
להצטרף למישהו אחר

לנסות שוב אחר כך מקרא:



קואיקס: מצרפים למשחק

השלימו את הקואיקס: מה אומרים בכל שלב, ומה קורה בסוף? ציירו בתמונה האחרונה.

<p>3 אומרים משהו קשור</p> 	<p>2 מתקרבים</p> 	<p>1 מסתכלים ומקשיבים</p> 
<p>6 ומה קורה בסוף?</p> 	<p>5 מה עונים?</p> 	<p>4 שואלים אם אפשר</p> 

שבוע של יצירת קשר



בכל יום אתגר קטן אחד. אחרי שניסיתם, הקיפו את הפרצוף שמתאים.

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
לומר שלום, ולהוסיף את השם	לשאול שאלה על משחק או תחביב אהוב	להצטרף למשחק, לפי חמשת הצעדים	להזמין מישהו לשחק איתי	לומר מחמאה למישהו מהכיתה
  	  	  	  	  
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

מה למדתי השבוע על יצירת קשר? אפשר לכתוב כאן, או לספר בכיתה.



עוצרים ולושים

כשמעליבים אותנו, הגוף מגיב מהר. ארבעה צעדים עוזרים לעצור, ולבחור תגובה שטובה לנו.

- 4

בוארים תגובה

בוארים כלי מארג התגובות שבעמוד הבא.
- 3

לושים

מה קרה? מה הרגשתי? מה עוד אפשר לחשוב?
- 2

נושמים

שואפים אוויר דרך האף, כאילו מריחים פרח, ונושפים לאט דרך הפה, כאילו מכבים נר.
- 1

עוברים

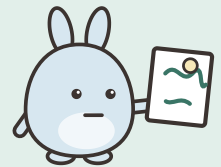
לא עונים מיד. רגע של שקט.

אותו משפט, שלוש מחשבות

א: אירוע, מה קרה?

בשיעור אמנות מסתכלים על הציור שלי, ואומרים: "איזה ציור מוצר!"

האירוע אותו אירוע. מה שחושבים עליו משנה את הרגש, ואת מה שעושים אחר כך. זה הרעיון של מודל אפר"ת: אירוע, פרשנות, רגש, תגובה.



השלימו: ציירו את הפנים, כתבו את הרגש ומה עושים. בשורה האחרונה כתבו מחשבה משלכם.

פרשנות: מה חשבתי?	רגש	תגובה: מה עושים?
"צוחקים עליי. הציור שלי לא טוב."	עלבון ועצב	לקמט את הציור, ולשבת לבד. דוגמה
"מוצר זה מיוחד. אולי זה דווקא מעניין."		
"אולי זה סתם משפט, בלי כוונה רעה."		

ואם באמת התכוונו לפגוע? זו לא אשמתכם. בעמוד הבא יש ארגז כלים בדיוק לזה.



ארגל התגובות

אין תגובה אחת שמתאימה לכל מצב. כדאי להכיר כמה כלים, ולבחור את המתאים.

להתעלם ולהתרחק



לא עונים, והולכים למקום אחר או לחברים.

- ✓ **מתאים:** כשזו הערה של פעם אחת, ומי שאמר מחכה לראות תגובה.
- ⓘ **פחות מתאים:** כשהפגיעה חוזרת שוב ושוב, או כשיש נגיעה או איום. אז פונים למבוגר.

משפט "אני" רגוע



"לא נעים לי כשמדברים אליי ככה. בבקשה להפסיק."

- ✓ **מתאים:** כשאפשר לדבר ברוגע, ומי שאמר בדרך כלל מקשיב.
- ⓘ **פחות מתאים:** כשהכעס עוד גדול מאוד, או כשכמה ילדים צוחקים יחד. קודם עוצרים ונושמים.

תשובה קצרה וקטנה



"לי זה מוצא חן." "טוב, תודה על הדעה." ואז ממשיכים הלאה.

- ✓ **מתאים:** כשמשהו קטן מציק, ורוצים לסיים את השיחה מהר.
- ⓘ **פחות מתאים:** כשהתשובה הופכת לעלבון בחזרה.

הומור קליל



"נכון, הציור שלי הגיע מכוכב אחר!"

- ✓ **מתאים:** כשההערה קטנה, ויש לנו מספיק רוגע לחייך.
- ⓘ **פחות מתאים:** כשנפגענו מאוד, או כשהבדיחה צוחקת על משהו אחר.

לפנות למבוגר



מספרים למורה, ליועצת, להורה או למבוגר אחר שסומכים עליו.

- ✓ **מתאים:** תמיד. וחשוב במיוחד כשהפגיעה חוזרת, כשהיא ברשת, או כשיש נגיעה, איום או חרם.
- ⓘ **מתי לא?** אין כזה מצב. לספר זה לא להלשין, זה לבקש עזרה.

✎ איזה כלי מתאים כאן? כתבו את מספר הכלי, ולמה.

בתור לברזייה אומרים לי: "איזה תיק מצחיק."



מספר הכלי

כבר שבוע שמסתירים לי את הקלמר, וצוחקים עליי.



מספר הכלי

בצחוק אמרו משהו על הנעליים שלי, ולי זה לא היה נעים.



מספר הכלי

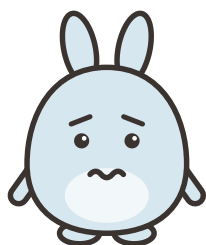


קלפי מציבים למשחק תפקידים

גוזרים לאורך הקו המקווקו. בכל סיבוב מוציאים קלף, קוראים אותו, ומציגים תגובה בכלי מרגז התגובות. אחר כך מנסים כלי אחר, ומדברים: מה הרגשנו? מה עזר?

את המשפט הפוגע אומר רק מבוגר, או בובה.

<p>קלף מצב</p> <p>2</p> <p>על התיק החדש שלי אומרים: "זה תיק של תינוקות."</p> <p>איזה כלי מתאים כאן?</p>	<p>קלף מצב</p> <p>1</p> <p>בהפסקה הכדור עובר לידי ולא נתפס. צועקים לי: "אוף, פספוס!"</p> <p>איזה כלי מתאים כאן?</p>
<p>קלף מצב</p> <p>4</p> <p>בתור לברזייה אומרים לי: "איזו תספורת מוזרה."</p> <p>איזה כלי מתאים כאן?</p>	<p>קלף מצב</p> <p>3</p> <p>בשיעור התשובה שלי לא נכונה, ומישהו צוחק בקול.</p> <p>איזה כלי מתאים כאן?</p>
<p>קלף מצב</p> <p>6</p> <p>על הכריך שלי אומרים: "איכס, מה זה הדבר הזה?"</p> <p>איזה כלי מתאים כאן?</p>	<p>קלף מצב</p> <p>5</p> <p>לפני משחק כדורגל אומרים לי: "רק לא איתנו בקבוצה."</p> <p>איזה כלי מתאים כאן?</p>
<p>קלף מצב</p> <p>8</p> <p>כבר כמה ימים מסתירים לי את הקלמר, וכולם צוחקים.</p> <p>איזה כלי מתאים כאן?</p>	<p>קלף מצב</p> <p>7</p> <p>ראיתי שכתבו עליי משהו מעליב בקבוצה של הכיתה בטלפון.</p> <p>איזה כלי מתאים כאן?</p>
<p>קלף מצב</p> <p>10</p> <p>בהפסקה לוחשים משהו, ומסתכלים לכיווני.</p> <p>איזה כלי מתאים כאן?</p>	<p>קלף מצב</p> <p>9</p> <p>מישהו צוחק על כתב היד שלי, וכולם מצטרפים לצחוק. אותי זה לא מצחיק.</p> <p>איזה כלי מתאים כאן?</p>



פעם אחת או שוב ושוב?

לא כל עלבון הוא אותו דבר. כדאי לדעת להבדיל, כי זה משנה מה עושים.

שוב ושוב

- קורה שוב ושוב, לאותו ילד או לאותה ילדה.
- לפעמים כמה ילדים יחד, או ברשת.
- קשה להפסיק את זה לבד, ולא צריך.
- תמיד פונים למבוגר. זו לא אשמתכם.

① פעם אחת

- קרה פעם אחת, או לפעמים.
- אפשר לנסות כלי מארגז התגובות.
- אם זה לא עבר, או שזה מציק, פונים למבוגר.

פונים למבוגר מיד: כשיש מכה או נגיעה, איום, חרם, או הודעות ותמונות פוגעות ברשת.

פעם אחת, או שוב ושוב? סמנו.

שוב ושוב	פעם אחת	מה קרה?
☐	☐	אמרו לי פעם אחת שהנעליים שלי מצחיקות.
☐	☐	כל יום בהפסקה לא נותנים לי לשבת על הספסל, ותמיד אותם ילדים.
☐	☐	כמה ילדים שולחים עליי הודעות מעליבות, כבר שבוע.
☐	☐	צחקו כשנפלתי, ואחר כך עזרו לי לקום.

למי אני פונה?

כתבו בכל מסגרת שם של מבוגר שאפשר לספר לו.

בבית

בבית הספר

עוד מבוגר שסומכים עליו

בחוג או בשכונה

מה אפשר להגיד: "קרה לי משהו לא נעים. אפשר לדבר איתך?"



עוד דפים ומתנות
בעמוד הפייסבוק שלנו

סיכום: שני החלקים

ארגז הכלים שלי

אספנו הרבה כלים. אילו מהם הכי מתאימים לכם? כתבו, ושמרו את הדף.

משפט פתיחה שנוח לי להגיד: 

צעד ליצירת קשר שקל לי: 

כשמעליבים אותי, הכלי הראשון שלי: 

כשאומרים לי "לא", אפשר: 

המבוגרים שאפנה אליהם: 

משפט שאגיד לעצמי ברגע לא נעים: 

מה למדתי על עצמי בדפים האלה? 

תעודת ארגז כלים

יש לי דרכים ליצור קשר, וכלים לרגעים לא נעימים.

השם: _____



מותר להדפיס ולצלם לשימוש בכיתה ובבית. בבקשה לא למכור.