

שיעור על אתגרים, על החששות שעולים לפני צעד,
ועל איך נושאים אי-נוחות ו"לא יודעים עדיין".

לצוות החינוכי

מערך השיעור 2
אתגרים, ייעוץ והתאמות 5

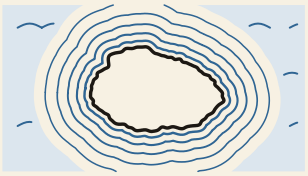
לכיתה

מקרא המפה 6
המפה שלי 7
יצור החשש שלי 8
ציוד לדרך 9
כרטיסי מצבים 10-11
סימון דרך וכרטיס יציאה - 12
כתוב בשולי המפה 13

מתנה, להדפסה | מערך מלא לצוות | כרזות, דפי עבודה וכרטיסים

מערך השיעור

שיעור אחד של 45 דקות. על אומץ, על חששות, ועל מה שעוד לא יודעים.



בקצרה, לצוות

השיעור מזמין את הילדים להסתכל על אתגרים כמו על מפה ישנה: יש את היבשה המוכרת, יש את קו החוף שבו מתאמצים ולומדים, ויש מים עמוקים מדי, כרגע. מעל חלק מהמפה יש ערפל, כל מה שעוד לא יודעים איך זה ייגמר. ובשוליים, כמו במפות עתיקות, שוחים יצורים: החששות.

המטרה היא לא לדחוף אף אחד למים. המטרה היא לגלות שלכל אחד יש מפה משלו, לתת שם לחששות שעולים לפני צעד, ולמצוא ציוד שעוזר לשאת אי-נוחות ו"לא יודעים עדיין".

> על השם: בעולם החינוך קוראים לזה לרוב "אזור הנוחות". זו מטפורה שנולדה בחינוך בשטח ובהדרכה, ולא ממצא מחקרי, ולכן בשיעור היא מוצגת כמפה לשיחה.

מטרות

1. לזהות במפה האישית שלושה אזורים: מה כבר מוכר ונוח, איפה נמצאים המאמץ והלמידה, ומה רחוק מדי כרגע.
2. לגלות שהמפה של כל אחד שונה, ושהיא משתנה עם הזמן.
3. לתת שם לחשש שעולה לפני צעד, ולראות שחלק מהחששות מנסים לשמור עלינו.
4. להכיר כלים שעוזרים לשאת אי-נוחות ואי-ודאות, ולבחור צעד ראשון קטן.

מה הילדים לוקחים מהשיעור:

- ◇ לכל אחד יש קו חוף משלו. מה שקשה לי יכול להיות קל למישהו אחר, וגם להפך.
- ◇ אומץ הוא לעשות גם כשמפחדים. ולפעמים אומץ הוא להגיד "עוד לא".
- ◇ אפשר לצאת לדרך גם בלי לראות את כולה. מספיק לראות את הצעד הבא.
- ◇ המפה זזה: מה שהיום קו חוף, יכול להפוך ליבשה מוכרת.

חומרים והכנה

עמ' 6	הכרזה "מקרא המפה", לתלייה על הלוח. מומלץ להגדיל לגודל כפול
עמ' 7	הדף "המפה שלי", אחד לכל ילד וילדה
עמ' 8	הדף "יצור החשש שלי", אחד לכל ילד וילדה
עמ' 9	הכרזה "ציוד לדרך", לתלייה, ועוד עותק לכל קבוצה
עמ' 10-11	כרטיסי המצבים, סט לכל קבוצה של ארבעה, גזורים מראש, ועוד עותק שלם לתלייה על הקיר, כרשימת הכרטיסים. כדאי להשאיר אותה תלויה עד ההמשך
עמ' 12	הדף "סימון דרך" עם כרטיס היציאה, אחד לכל ילד וילדה
עמ' 13	הכרזה "כתוב בשולי המפה", לתלייה ליד הלוח
	עפרונות, צבעים או טושים דקים
	שעון או טיימר, לדקה של נשיפה ארוכה

ציר הזמן

פתיחה	שלב א	שלב ב	שלב ג	שלב ד	סיום
"כן, ו..."	המפה	יצורי החשש	ציוד לדרך	סימון דרך	המפה זזה
5 דק'	10 דק'	10 דק'	12 דק'	6 דק'	2 דק'

סך הכול 45 דקות



מערך השיעור, המשך

פתיחה: "כן, ו..."

פתיחה

5 דקות

בזוגות

מתחלקים לזוגות ומספרים יחד סיפור שמתחיל במשפט: "יום אחד מצאתי מפה ישנה, ו..."

בכל תור מוסיפים משפט אחד שמתחיל ב"כן, ו...", ומקבלים את מה שהשני אמר בלי לתקן. אף אחד לא יודע לאן הסיפור הולך.

אחרי שתי דקות עוצרים, גם אם הסיפור באמצע.

שאלות לשיחה קצרה:

- ◇ איך הרגיש לא לדעת לאן הסיפור הולך?
- ◇ היה רגע שרציתם לקבוע מה יקרה?
- ◇ מה עזר להמשיך גם בלי לדעת?

מעבר לשלב הבא: "היום נדבר על הרגעים האלה, כשיוצאים מהמקום המוכר ולא יודעים איך זה ייגמר. ניעזר במפה."

שלב א: המפה

א

10 דקות

עמודים 6-7, 10-11

תולים את הכרזה "מקרא המפה" ומציגים את ארבעת האזורים: היבשה המוכרת, קו החוף, מים עמוקים מדי, כרגע, והערפל. את היצורים בשולי המפה פוגשים בשלב הבא.

אפשר לומר: "זו לא מפה של אמיצים ושל פחדנים. זו מפה שעוזרת לדבר על מה שקורה לנו כשמשהו חדש."

כל ילד וילדה מקבלים את הדף "המפה שלי" ומסמנים עליו מצבים, כל מצב באזור שבו הוא נמצא היום. מכרטיסי המצבים כותבים רק את מספר הכרטיס, או מציירים את הסמל שלו. מצב משלהם כותבים במילה אחת.

בזוגות: בוחרים שלושה מצבים ובודקים איפה כל אחד מהשניים שם אותם.

שאלה לכיתה: "מצאתם מצב שאצל אחד נמצא ביבשה, ואצל השני בקו החוף?"

הרעיון שחוזרים אליו: המפה של כל אחד שונה. קו החוף שלי יכול להיות היבשה של מישהו אחר.

על "כרגע": המילה הזאת חשובה. היא אומרת שהמים העמוקים לא נשארים עמוקים לתמיד, ושלא חייבים לקפוץ אליהם. ולפעמים הבחירה הנכונה היא לא לעשות, למשל כשיש סכנה, או כשמישהו לוחץ לעשות משהו מסוכן.

שלב ב: יצורי החשש

ב

10 דקות

עמוד 8

כל ילד וילדה בוחרים מצב אחד מקו החוף שלהם, לא מהמים העמוקים.

בדף "יצור החשש שלי" מציירים את החשש כיצור ים בשולי המפה, כמו במפות עתיקות. נותנים לו שם וכותבים מה הוא לוחש. מי שרוצים, כותבים בבועות שבתוך המסגרת ממה הוא אולי מנסה לשמור, ומה הייתי עונה לו.

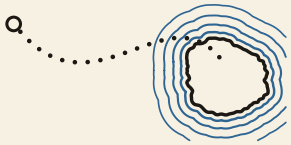
השיתוף רק למי שרוצה. אפשר לשתף רק את השם של היצור, בלי המצב.

נקודות לשיחה:

- ◇ היצור הוא לא אתם. הוא קול שמגיע לפעמים, ואפשר לדבר איתו.
- ◇ חלק מהחששות שומרים עלינו. יצור שלוחש "תסתכלו לפני שחוצים את הכביש" עושה עבודה טובה. אפשר לשאול: ממה היצור שלכם אולי מנסה לשמור?
- ◇ כשבורחים מהמצב, מרגישים הקלה לרגע. אצל הרבה אנשים, בפעם הבאה היצור נראה קצת יותר גדול. צעדים קטנים לכיוון המצב יכולים להקטין אותו, לאט.

זו פעילות יצירה, לא טיפול. אין צורך לפרש את הציורים.

מערך השיעור, המשך



ג

12 דקות

שלב ג: ציוד לדרך

עמוד 9, בקבוצות

תולים את הכרזה "ציוד לדרך": שמונה כלים, כל אחד כחפץ של נווטים. מציגים אותם בקצרה. ההסבר לכל כלי כתוב בכרזה.



נשיפה ארוכה, כל הכיתה יחד, דקה אחת: שואפים באף בספירה עד שלוש, ונושפים לאט בפה בספירה עד שש, כמו רוח שממלאת מפרש.

בקבוצות של ארבעה: כל קבוצה מקבלת שני כלים וכרטיס מצב אחד. מנסים את שני הכלים על המצב: מה כל כלי היה אומר כאן?

בסוף כל קבוצה משתפת במשפט אחד: איזה כלי עזר יותר, ולמה.

הכלי "הלב דופק גם כשמתרגשים" מוצג כהצעה, לא כהוראה.

ד

6 דקות

שלב ד: סימון דרך

עמוד 12

בוחרים מצב אחד מקו החוף. אפשר את המצב של היצור.

בדף "סימון דרך" כותבים שלושה צעדים קטנים, מהקל לקשה, כמו נקודות על מסלול. מקיפים רק את הצעד הראשון.

מי שרוצים, כותבים גם שורה של "אם... אז...".

כרטיס היציאה בתחתית הדף: ממלאים לבד, מקיפים את הכלי שלוקחים לדרך, וכותבים שם. הכרטיסים נאספים ונקראים בפרטיות.

אין צורך לעשות את הצעד היום. מספיק לסמן אותו. ומי שמחליטים שזה "עוד לא", גם זו בחירה.

סיום

2 דקות

סיום: המפה זזה

עמוד 13

קוראים יחד אחד מהמשפטים בכרזה "כתוב בשולי המפה". מתאים במיוחד: "שכל התחלות קשות".

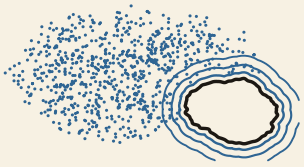
משפט לסיום: "המפה זזה. מה שהיום קו חוף, יכול להפוך בשנה הבאה ליבשה מוכרת. ומה שהיום בערפל, אולי יתבהר."

מילים ומשפטים שכדאי להשאיר בחוץ

במקום	אפשר לומר
"אזור הפאניקה", השם המקובל של האזור השלישי	"מים עמוקים מדי, כרגע"
"אין ממה לפחד", "הכול בראש"	"זה הגיוני לחשוש. בואו נראה מה עוזר."
"תפסיקו לפחד, פשוט תתרגשו"	"אפשר לנסות לקרוא לזה התרגשות, אם זה מתאים."
"כישלון הוא מתנה"	"גם כשלא הצליח, למדתי משהו."
"אמיצים לא מפחדים"	"אומץ הוא לעשות גם כשמפחדים."
"בואו נשמע ממי שעוד לא שיתף"	"מי שרוצה, יכול לשתף. אפשר לשתף רק את שם היצור."
"מי שמתאמץ מקבל ציונים טובים יותר"	להשתמש במילים "עוד לא", בלי הבטחה לציונים.

וגם: בלי מונחים מהקליניקה. במקומם, "לא יודעים עדיין איך זה ייגמר" ו"להישאר עם התחושה בלי לברוח ממנה".

אתגרים, ייעוץ והתאמות



אתגרים צפויים

מה עלול לקרות	מה אפשר לעשות
"שום דבר לא מפחיד אותי"	אפשר לקבל בחיוך: "אז יש לך יבשה גדולה." ולשאול: "ומה עוד לא ניסית?"
צוחקים על מצב שמישהו סימן בקו החוף	חוזרים לרעיון שלכל אחד יש קו חוף משלו. מה שקל לאחד יכול להיות קשה לאחר.
ילד או ילדה שלא רוצים לצייר יצור	אפשר לכתוב רק שם ומה הוא לוחש, או לצייר צורה בלבד. אפשר גם לבחור מצב קל יותר.
ילד או ילדה שהמקום המוכר שלהם השתנה: מעבר, פינוי מהבית, פרידה או אובדן	מכירים בזה בפשטות, בלי לבקש להרחיב. אפשר לבחור מצב אחר מהכרטיסים. אם עולה מצוקה, פונים לצוות הייעוץ באותו יום.
מצב אישי מאוד עולה בשלב ב	לא מבקשים לשתף. אפשר להציע לשמור את הדף בתיק, ולדבר אחר כך ביחידות.
הסיפור בפתיחה נעשה פרוע או פוגע	עוצרים בעדינות, ומזכירים שהסיפור על מפה ועל דרך.
"אז צריך לעשות הכול גם כשמפחדים?"	לא. לא כל אי-נוחות שווה צעד. כשיש סכנה, או לחץ לעשות משהו מסוכן, "לא" היא הבחירה הנכונה.

מתי לשתף את צוות הייעוץ

- ◇ חשש חזק ומתמשך, שמונע מילד או מילדה להגיע לבית הספר, להיפרד מההורים או להשתתף בשגרה.
- ◇ ילד או ילדה שמספרים על סכנה, על פגיעה, או על סוד שמישהו ביקש לשמור.
- ◇ ציור או כתיבה שמבטאים ייאוש או מצוקה גדולה.
- ◇ סימון בכרטיס היציאה במשבצת "אשמח לדבר על זה עם מבוגר": כדאי לחזור לילד או לילדה עוד באותו שבוע.

> בכל אחד מהמקרים האלה: לא מפרשים בכיתה, מודים על השיתוף, ופונים לצוות הייעוץ באותו יום.

התאמות

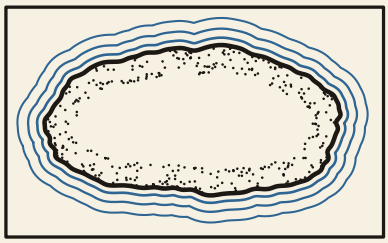
כיתה ה'	אפשר לעבוד עם שישה כרטיסי מצבים בלבד, ולוותר על כרטיס המעבר לחטיבה. במפה מספיק מספר הכרטיס, ורשימת הכרטיסים על הקיר עוזרת לזכור מה היה כל מספר.
כיתה ו'	כדאי לכלול את כרטיס המעבר לחטיבה, ולתת לו כמה דקות של שיחה. להמשך אפשר להביא את "משקפי סיכוי ומשקפי סיכון" מחוברת שפ"י "מעברים".
חינוך מיוחד	אפשר לעבוד עם שלושה אזורים בלבד, בלי הערפל, ולסמן בצבעים או במדבקות במקום לכתוב. מומלץ לצמצם את הציוד לשני כלים, פנס ומפרש, ולתרגל את הנשיפה יחד כמה פעמים.

משפטים לכיס

- ◇ לא חייבים לקפוץ למים העמוקים. מספיק צעד אחד על קו החוף.
- ◇ החשש הגיוני. הוא מנסה לשמור עלינו.
- ◇ מה הצעד הכי קטן שאפשר לעשות?
- ◇ אפשר לצאת לדרך גם בלי לדעת את כולה.
- ◇ "עוד לא" היא גם תשובה.
- ◇ מה הייתם אומרים לחבר במצב כזה?

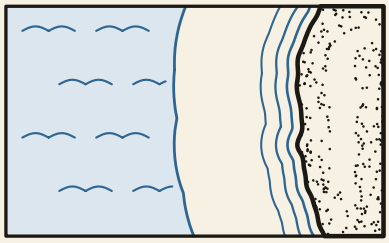
מקרא המפה

מפה לשיחה: איפה אנחנו עומדים מול משהו חדש?



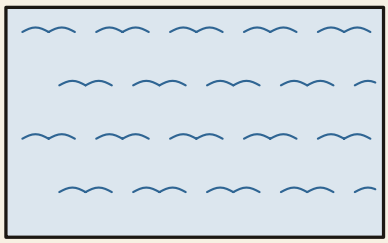
היבשה המוכרת

מה שכבר נוח לי. דברים שעושים כמעט בלי לחשוב.



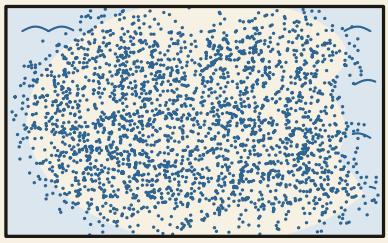
קו החוף

כאן קצת לא נוח: מתאמצים ולומדים. כאן המפה גדלה.



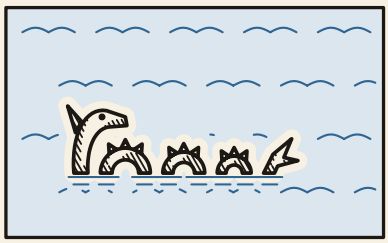
מים עמוקים מדי, כרגע

מה שרחוק מדי בשבילי עכשיו. לא חייבים לקפוץ לשם, ו"כרגע" אומר שזה יכול להשתנות.



ערפל

מה שעוד לא יודעים. איך זה ייגמר? מה יהיה שם? אפשר לנווט גם בערפל, צעד אחרי צעד.



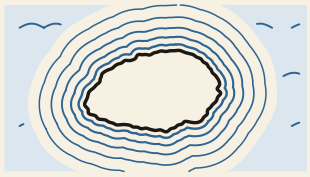
יצורים בשולי המפה

החששות. לכל מפה יש יצורים משלה. חלקם רק רועשים, וחלקם שומרים עלינו.

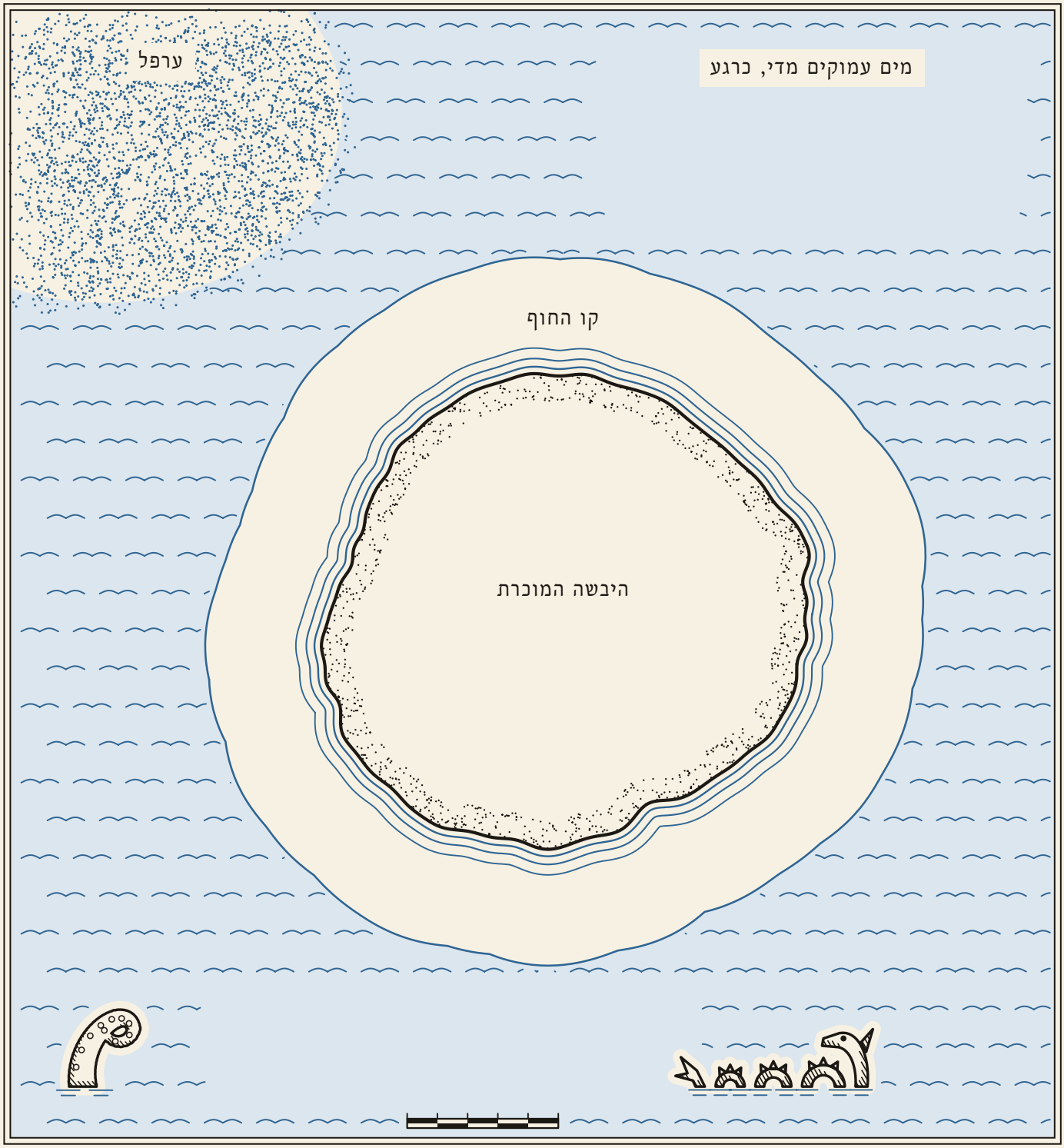
המפה של כל אחד שונה. קו החוף שלי יכול להיות היבשה של מישהו אחר.

והמפות זזות: מה שהיום קו חוף, יכול להפוך בשנה הבאה ליבשה מוכרת.

המפה שלי



כותבים במפה את מספר הכרטיס, או מציירים את הסמל שלו. מצב משלכם כותבים במילה אחת.



בזוגות: בוחרים שלושה מצבים, ובודקים: איפה הם אצלי, ואיפה אצל בן או בת הזוג?

המפה של: _____

יצור החשש שלי

בוחרים מצב אחד מקו החוף, ומציירים את החשש כיצור ים בשולי המפה.



אפשר
ממה הוא אולי מנסה לשמור עליי?

אפשר
מה הייתי עונה לו?

כאן שוחה היצור

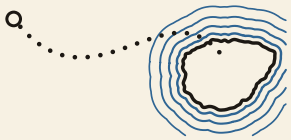
השם של היצור:

מה הוא לוחש:

הדף שלכם. משתפים רק אם רוצים, ואפשר לשתף רק את שם היצור.

ציוד לדרך

שמונה כלים לנווטים. אין חובה להשתמש בכולם. בוחרים את מה שעוזר.



צעד אחד קטן



פנס מאיר רק את הצעד הבא, וזה מספיק. מה הצעד הכי קטן שאפשר לעשות?

פנס

מה היינו אומרים לחבר או לחברה?



אם חבר או חברה היו עומדים מול המצב הזה, מה היינו אומרים להם?

בקבוק עם מכתב

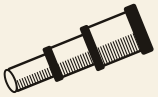
כבר עשיתי דבר כזה



מתי כבר עשיתי משהו שחששתי ממנו? מה עזר אז?

יומן מסע

מה הייתה עושה דמות אהובה?



דמות מספר, מסרט או מהחיים. מה היא הייתה עושה עכשיו?

משקפת

אם... אז...



קושרים תוכנית מראש: אם היצור יתחיל ללחוש, אז אעשה...

חבל וקשר

נשיפה ארוכה



נושפים לאט, יותר זמן ממה ששואפים, כמו רוח שממלאת מפרש.

מפרש

הלב דופק גם כשמתרגשים



אותו פעמון מצלצל גם כדי להזהיר, וגם בחגיגה. אפשר לנסות לקרוא לדפיקות הלב "התרגשות". אם זה לא מתאים, זה בסדר.

פעמון

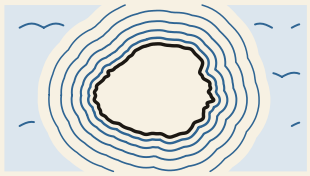
משפטים שעוזרים



- **חשש בזמן שינוי הוא טבעי, גם אחרים חוששים.**
- **זה שאחרים נראים רגועים לא אומר שהם לא לחוצים.**
- **זה לא נורא אם רואים עליי מבוכה.**
- **אפשר לחלק את זה לחלקים קטנים.**

מתוך חוברת שפ"י "מעברים" לכיתה ו׳

מגילה



כרטיסי מצבים 1 עד 6

סט לכל קבוצה. איפה המצב הזה נמצא במפה שלי?

1



מצטרפים לחוג חדש באמצע השנה, כשכולם כבר מכירים.

2



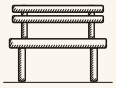
עונים בכיתה על שאלה, בלי להיות בטוחים בתשובה.

3



מציגים עבודה מול כל הכיתה.

4



ניגשים בהפסקה לילד או לילדה חדשים בכיתה.

5



טועמים מאכל שעוד לא טעמנו אף פעם.

6



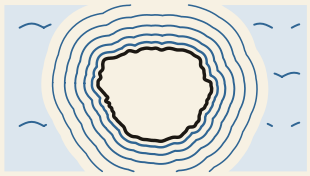
לילה ראשון רחוק מהבית, בטיול השנתי.

מצב משלנו



מצב משלנו





כרטיסי מצבים 7 עד 12

סט לכל קבוצה. איפה המצב הזה נמצא במפה שלי?

7



אומרים לחבר או לחברה שמשהו פגע בנו.

8



מבקשים עזרה מהמורה באמצע השיעור.

9



משחקים מול כולם במשחק שעוד לא טובים בו.

10



עוברים בשנה הבאה לחטיבת הביניים.

11



מתחילים פרויקט בלי לדעת איך הוא ייגמר.

12



מחכים לתוצאה: של מבחן, או של מיונים לקבוצה.

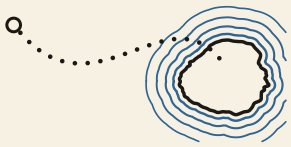
מצב משלנו



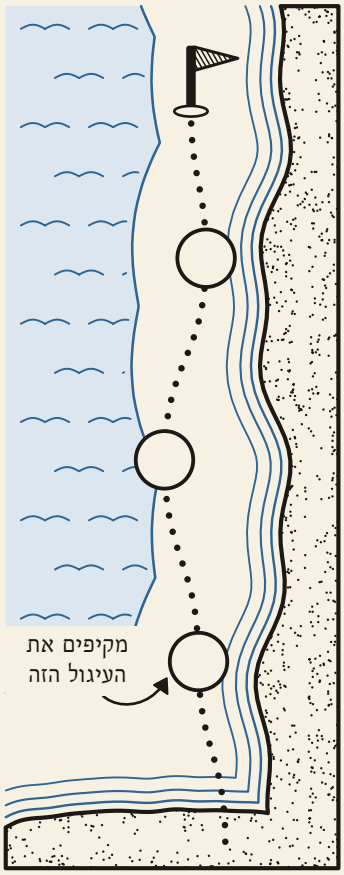
מצב משלנו



סימון דרך



בוחרים מצב אחד מקו החוף. כותבים שלושה צעדים קטנים, מהקל לקשה, ומקיפים רק את הצעד הראשון.



המצב שבחרתי:

הצעד השלישי, הכי קשה

הצעד השני

הצעד הראשון, הכי קל

יוצאים מכאן, מהיבשה המוכרת

רק מי שרוצים: "אם... אז...", קושרים תוכנית מראש

אם

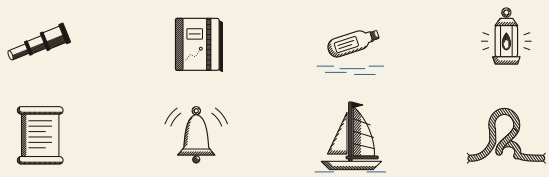
אז

אין צורך לעשות את הצעד היום. מספיק לסמן אותו. ו"עוד לא" היא גם תשובה.

כרטיס יציאה

ממלאים לבד. הכרטיסים נאספים ונקראים בפרטיות.

מקיפים את הכלי שאקח איתי לדרך:

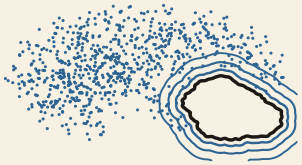


☐ **אשמח לדבר על זה עם מבוגר**

שם:

כתוב בשולי המפה

שלושה משפטים ישנים, למי שיוצאים לדרך.



"לפום צערא אגרא"

אבות ה, כג

בארמית: השכר הוא לפי המאמץ, לא לפי התוצאה.

"ולא ביישן למד"

אבות ב, ה

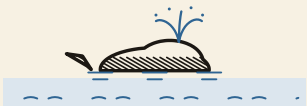
כשמתביישים לשאול, קשה יותר ללמוד. ומותר לשאול.

"שכל התחלות קשות"

מכילתא דרבי ישמעאל, בחודש ב

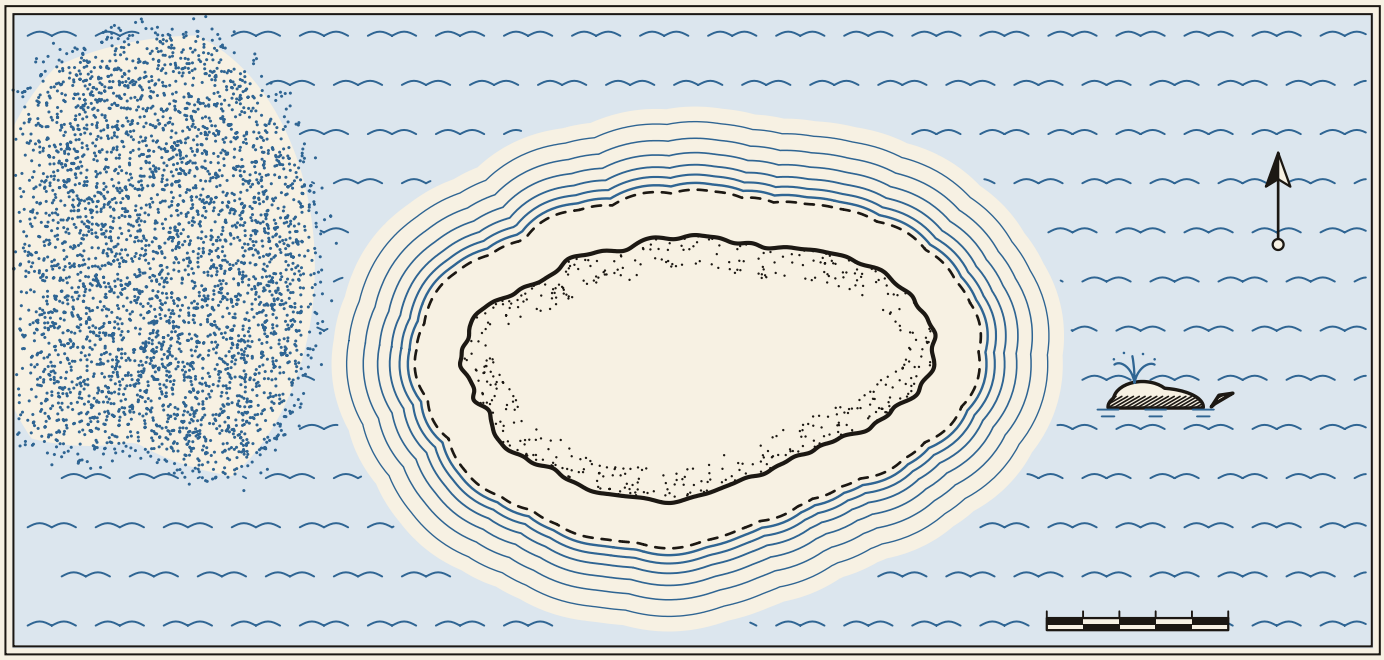
הקושי בהתחלה הוא חלק מהדרך.

ועוד שתי מילים ששווה לכתוב בשוליים: "עוד לא".





המפה זזה



הקו המקווקו: עד לשם היבשה המוכרת יכולה להגיע בשנה הבאה.

מה שהיום קו חוף, יכול להפוך בשנה הבאה ליבשה מוכרת.
ומה שהיום בערפל, אולי יתבהר.

להמשך

יחידה מלאה בנושא, עם מפגשים נוספים, נמצאת בהכנה.

מקורות, בקצרה

המפה: מטפורת "אזור הנוחות" מהחינוך בשטח ומעולם ההדרכה. מוצגת כאן כמפה לשיחה, לא כממצא מחקרי.
משרד החינוך, שפ"י. כישורי חיים לכיתה ו׳, הפרק "מעברים": המשפטים שעוזרים, וההיזכרות במעברים קודמים.
ארבעת המקורות של תחושת המסוגלות לפי בנדורה: "כבר עשיתי דבר כזה".
ספריא: אבות ב, ה. אבות ה, כג. מכילתא דרבי ישמעאל, בחודש ב.
מחקרים על הכלים (נקראו בתקציר בלבד, האפקטים קטנים עד בינוניים):

White et al. (2017), Child Development; Nook et al. (2020), Emotion
Duckworth et al. (2013), Social Psychological and Personality Science
Brooks (2014), Journal of Experimental Psychology: General
Felsman et al. (2022), The Arts in Psychotherapy
Osmanağaoğlu, Creswell & Dodd (2018), Journal of Affective Disorders

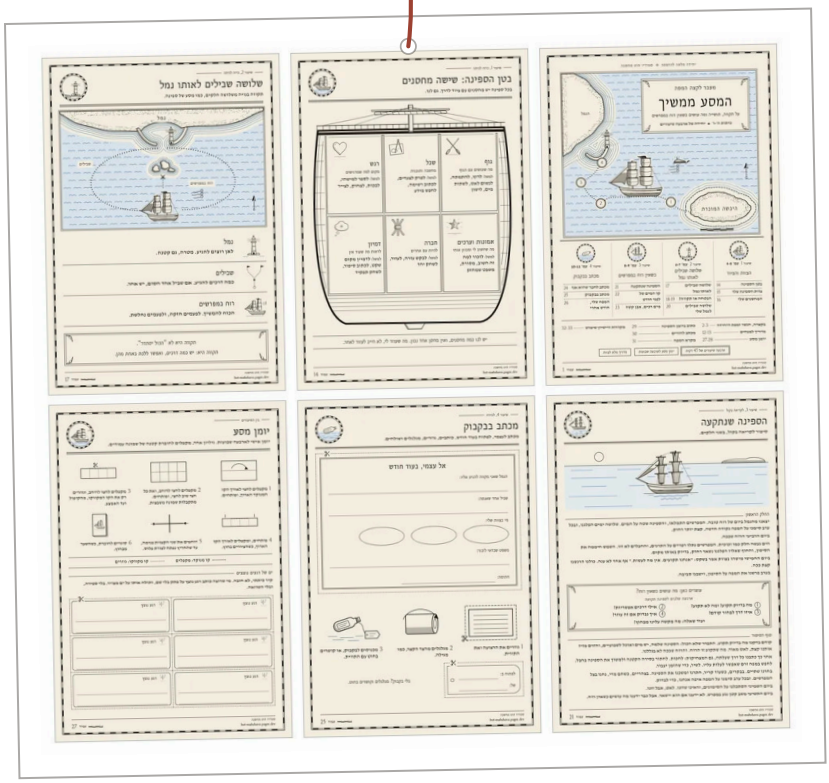
עוד דפים ומתנות בעמוד הפייסבוק שלנו

מותר להדפיס ולצלם לשימוש בכיתה ובבית. בבקשה לא למכור.

רוצים להמשיך?

אחרי "מעבר לקצה המפה" אפשר להמשיך עם ערכת ההרחבה:

המסע ממשיך



המפה יוצאת לים. ארבעה שיעורים על תקווה, תושייה ומה עושים כשאין רוח במפרשים, ובין שיעור לשיעור יומן מסע אישי, כדי שהאומץ מהמתנה ילווה את הכיתה כמה שבועות.

לכרטיס הערכה בחנות

סורקים את הקוד, או לוחצים על הכתובת:

hut-mahshava.pages.dev/chanut/#p-masa