סדנת תלמידים: "יוצאים מאזור הנוחות"

כ-50 דקות · חט״ב וחט״ע

בקצרה

קהל: תלמידות ותלמידי חט״ב וחט״ע · משך: כ-50 דקות · מנחה: מחנכ/ת, יועצת או נאמני חוסן תלמידים

רעיון מוביל: סיפור ילדים מוכר הופך למשל על זהות, לחץ חברתי, טעויות ועוגנים. מדברים בשפה של נוער, בלי לצטט את הספר.

מטרות

- לזהות את המחירים והרווחים של יציאה מאזור הנוחות.
- להבחין בין תגובה אימפולסיבית, הסתגרות ותגובה של "חישוב מסלול מחדש".
- לזהות עוגנים אישיים – אנשים, מקומות ופעילויות.

ציוד

- לוח "ציר הבחירות והמחירים" לכל קבוצה (בדף העבודה)
- כרטיסי סימולציה (3 תרחישים)
- כרטיסי יציאה אנונימיים + קופסה עם הכיתוב "תיבת חוסן"

מהלך

דקות	שלב	מה עושים
8–0	**פתיחה: הסיפור בגרסת נוער**	המנחה מספר/ת את הסיפור בשפה של היום (ראו למטה) ושואל/ת שתי שאלות פתיחה.
25–8	**"ציר הבחירות והמחירים"**	עבודה בקבוצות של 4–5 על לוח עם שלוש תחנות. כל קבוצה כותבת או מציירת על הלוח.
42–25	**סימולציות: שלוש דרגות תגובה**	כל קבוצה מקבלת תרחיש, מציגה (או כותבת) שלוש תגובות ובוחרת את תגובת "חישוב המסלול מחדש".
50–42	**כרטיס יציאה ל"תיבת חוסן"**	כל אחד/ת ממלא/ת כרטיס בלי שם ומכניס/ה לתיבה. המנחה מזכיר/ה את קו העזרה.

הסיפור בגרסת נוער (לקריאה בקול)

דברי המנחה

"תכירו את פלוטו. יש לו הכול: בית, מרק ועצם, וילדים בקיבוץ שאוהבים אותו. אבל הוא קשור בחבל, וכל יום נראה אותו דבר. יום אחד נמאס לו – הוא מושך, החבל נקרע, והוא רץ לשדות. בהתחלה זה מרגש. אחר כך מתחיל הבלבול: צפרדע מקרקרת וקופצת לבריכה, פלוטו קופץ אחריה ומגלה שהוא לא יודע לשחות, והדג מסביר לו שהמים הם לא מקום לכלבים – אז הוא יוצא. פרפר עף מעל פרח, ופלוטו לא יכול לעוף אחריו. ילד מהקיבוץ רוכב על הסוס, ובַּרפת הפרה מתגאה שהיא נותנת חלב ומקטינה אותו. בסוף מוצאים אותו ברפת, והוא חוזר הביתה עייף ומרוצה – אבל כבר לא אותו כלב."

- שאלת פתיחה 1: למה לדעתכם פלוטו קרע את החבל? מה היה חסר לו?
- שאלת פתיחה 2: מה "החבל" של בני נוער היום – ציפיות, לחץ לימודים, כללים, משהו אחר? מתי מתחשק לכם "לקרוע אותו"?

"ציר הבחירות והמחירים" – לוח קבוצתי

תחנה 1 · השדה הפתוח – שייכות

במסע פלוטו פוגש צפרדע, דג, פרפר ופרה – ואף אחד מהם לא חי כמוהו.

מתי ניסיתם להתקבל לקבוצה חדשה וגיליתם שאתם לא מרגישים שייכים? מה המחיר של לנסות – ומה המחיר של לא לנסות?

תחנה 2 · הבריכה – טעות או החלטה אימפולסיבית

פלוטו קופץ לבריכה, מגלה שהוא לא יודע לשחות ויוצא חזרה לחוף.

מהי "הבריכה" שלכם – החלטה של רגע שהתבררה כטעות? מה עזר לכם (או היה יכול לעזור) לצאת ממנה?

תחנה 3 · מי בא לעזור – עוגנים

בסוף מוצאים את פלוטו ברפת, והוא חוזר הביתה.

מי האנשים, המקומות והפעילויות שמחזירים אתכם ליציבות? מי הוא האדם שאפשר לפנות אליו גם כשהסתבכתם – בלי שישפוט אתכם?

הרחבה (רשות): מפת הדרכים של פלוטו

כרטיס חימום

השלימו בלב או על פתק: "כשאני מרגיש/ה קצת אבוד/ה, אני נוטה לברוח אל..." (מסך, אוכל, שינה, חברים, ספורט, מוזיקה...). אין תשובה נכונה – זה רק הצעד הראשון בזיהוי ההרגלים שלנו.

מפת הדרכים של פלוטו

בכל תחנה פלוטו פוגש מישהו אחר – ובכל מפגש מסתתר כוח שאפשר ללמוד.

תחנת הצפרדע · כשמתרחקים ממני

הצפרדע מקרקרת וקופצת לבריכה, ופלוטו נשאר לבד על החוף.

מה קורה בגוף כשמישהו מתרחק או צוחק עליכם?

כלי: נשימת לחיים – מנפחים ומשחררים לאט.

תחנת הדג · כשאני לא במקום שלי

פלוטו קופץ למים ולא יודע לשחות. הדג מסביר לו שהמים הם לא מקום לכלבים, ופלוטו יוצא לחוף.

מתי הרגשתם "כמו כלב במים"? מה עזר לכם לחזור לחוף?

כלי: נשיפה ארוכה, רגליים חזקות על הרצפה, ספירה לאט עד 5.

תחנת הפרפר · רצון מול מגבלה

פרפר עף מעל פרח, ופלוטו לא יכול לעוף אחריו.

מה מושך אתכם הלאה – ומה עושים כשמגלים שמשהו לא אפשרי כרגע?

כלי: שואלים "מה כן בשליטתי?" ובוחרים צעד אחד אפשרי.

תחנת הסוס · לראות אחרים מצליחים

פלוטו פוגש סוס שילד מהקיבוץ רוכב עליו.

איך מרגישים כשאחרים עושים משהו שאנחנו עוד לא יכולים? מה כן אפשר לעשות?

כלי: "עוד לא – זה לא אף פעם." בוחרים צעד קטן אחד.

תחנת הפרה · מילים מקטינות

בֶּרפת הפרה מתגאה שהיא נותנת חלב ומקטינה את פלוטו.

מה מרגישים כשמישהו מקטין אתכם? מה אפשר להגיד לעצמכם?

כלי: משפט מגן – "מילה לא הופכת אותי למה שהיא אומרת."

הסוללה שלי

שלושה דברים שמטעינים אותי – אנשים, מקומות או פעילויות:

1. _____
2. _____
3. _____

סימולציות: שלוש דרגות תגובה

לכל תרחיש שלוש תגובות: תגובה אימפולסיבית · הסתגרות · חישוב מסלול מחדש. הקבוצה מציגה את שלוש התגובות ודנה: מה המחיר של כל אחת? הדוגמאות כאן נועדו למנחה – לחשוף רק אחרי שהקבוצה הציעה משלה.

סרטון מביך שהופץ

מישהו צילם אתכם ברגע מביך בהפסקה, והסרטון כבר מסתובב בקבוצת השכבה.

תגובה אימפולסיבית: כותבים תגובה זועמת לכולם, מאיימים על מי שצילם, או מפיצים משהו מביך עליו בחזרה.

הסתגרות: מפסיקים להגיע לבית הספר, יוצאים מכל הקבוצות, לא מספרים לאף אחד ומרגישים שכולם צוחקים.

חישוב מסלול מחדש: עוצרים ונושמים; צולמים מסך כראיה; פונים למבוגר/ת שסומכים עליו/ה ומבקשים עזרה בהסרה; מדברים עם חבר/ה קרוב/ה; זוכרים שרגע מביך אחד לא מגדיר אותי.

כישלון במבחן

קיבלתם ציון נכשל במבחן שהתכוננתם אליו ברצינות.

תגובה אימפולסיבית: קורעים את המבחן, צועקים על המורה שהמבחן לא הוגן, או מחליטים "לא ללמוד יותר בכלל".

הסתגרות: משכנעים את עצמכם ש"אני פשוט לא מסוגל/ת", מסתירים מההורים ונמנעים מהשיעור הבא.

חישוב מסלול מחדש: מרשים לעצמכם להתאכזב; בודקים במבחן איפה בדיוק הייתה הטעות; מבקשים שיחה קצרה עם המורה; בונים תוכנית לימוד קטנה עם חבר/ה; זוכרים שציון הוא מידע, לא שיפוט על מי שאני.

ריב עם החבר/ה הכי טוב/ה

אחרי ריב גדול החבר/ה הכי טוב/ה שלכם הפסיק/ה לדבר אתכם וחסם/ה אתכם.

תגובה אימפולסיבית: כותבים פוסט עוקצני, משתפים סודות שלו/ה, או מגייסים אחרים "לצד שלכם".

הסתגרות: מתכנסים בחדר, משתמשים במסך כדי לא לחשוב, ומחליטים ש"אין לי צורך בחברים".

חישוב מסלול מחדש: מחכים שהכעס יירד; כותבים לעצמכם מה הרגשתם ומה חלקכם; שולחים הודעה קצרה ופשוטה כשמוכנים ("אכפת לי ממך, אשמח לדבר"); מתייעצים עם מבוגר/ת או עם חבר/ה אחר/ת.

כרטיס יציאה ל"תיבת חוסן"

כרטיס בלי שם

השלימו: "הדבר ששומר עליי יציב כשאני מרגיש/ה שהכול מציף אותי הוא..."

צעד קטן אחד שאני לוקח/ת מהשיעור הזה:

המנחה קורא/ת את הכרטיסים לבד, ובמפגש הבא משתף/ת (באנונימיות) כמה רעיונות שחוזרים – רשימת "העוגנים של הכיתה".

לא נשארים לבד

אם משהו מהשיעור העלה אצלכם קושי – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

התאמות למסלולים

רגיל: כמתואר.

חנ"מ: קבוצות קטנות של 3, תחנה אחת בכל פעם, שתי תגובות בלבד לבחירה (אימפולסיבית / חישוב מסלול מחדש), כפתור הקראה לכל תרחיש ואפשרות לצייר במקום לכתוב.

עולים: משפטים קצרים בלי ניקוד, מילון חזותי (פרצופונים ותמונות) על הלוח, והמילון העברי–אנגלי–רוסי. מותר לכתוב את כרטיס היציאה בשפת האם.

הסיפור: "איה פלוטו" מאת לאה גולדברג. כל הפעילויות, הניסוחים והקלפים כאן מקוריים ואינם מצטטים מן הספר.