

סדנת תלמידים: "לקרוע את החבל – זהות, לחץ חברתי וחוסן"

60 דקות · חט״ב וחט״ע

בקצרה

קהל: חט״ב וחט״ע · משך: 60 דקות

רעיון מוביל: החבל של פלוטו הוא משל לגבולות, לציפיות ולפחדים שמחזיקים אותנו במקום. לפעמים צריך לשחרר אותו קצת, לפעמים לקרוע – ותמיד כדאי לדעת איפה העוגן.

מטרות

- לזהות "חבלים" אישיים – פחדים, ציפיות ולחץ חברתי.
- לדון בדילמות מעולם הנוער ולגבש דרכי פעולה אחראיות.
- לבנות "מפת חוסן" אישית עם עוגנים.

ציוד

- חבל עבה ארוך (או סרט הדבקה) למעגל על הרצפה
- ארבעה סטים של קלפי שיח בצבעים (ממאגר הקלפים)
- דף אישי "מפת החוסן שלי" / "המסע שלי" לכל תלמיד/ה
- אפשרות: חדר הבריחה הדיגיטלי "הקוד של פלוטו" לסיום

מהלך

דקות	שלב	מה עושים
0–10	**מעגל החבל: "היכנסו למעגל אם..."**	החבל מונח במעגל על הרצפה – זה "אזור הנוחות". המנחה מקריא/ה משפטים, ומי שהמשפט נכון לגביו/ה נכנס/ת למעגל ויוצא/ת. בלי הסברים ובלי שיפוט.
10–35	**ארבע קבוצות צבע – קלפי דילמה**	כל קבוצה מקבלת סט צבע אחד, בוחרת 2–3 קלפים ודנה בהם. נציג/ה מסכם/ת במשפט אחד מה הקבוצה הייתה עושה.
35–50	**דף אישי: "מפת החוסן שלי"**	עבודה שקטה ואישית. לא אוספים ולא קוראים – אלא אם התלמיד/ה בוחר/ת לשתף.
50–60	**סיום + חדר בריחה (אפשרות)**	דברי סיום קצרים. מי שמסיים/ת מוקדם או בשיעור הבא – "הקוד של פלוטו".

משפטים ל"היכנסו למעגל אם..."

- ...ניסיתם השנה משהו חדש לגמרי.
- ...הרגשתם פעם שהציפיות מכם הן חבל הדוק מדי.
- ...קיבלתם פעם כתף קרה מקבוצה שרציתם להיות חלק ממנה.
- ...עשיתם פעם משהו רק כי כולם עשו.
- ...יש לכם מישהו שאפשר להתקשר אליו גם באמצע הלילה.

- ...אמרתם פעם "לא" כשהיה קל יותר להגיד "כן".

דברי המנחה

פתיח למנחה: "הסיפור על הכלבלב שקרע את החבל נשמע כמו סיפור לגן. אבל תחשבו רגע: מה היה קורה אם פלוטו היה בן 15? מה היה החבל שלו? ומה היה מחכה לו בשדה?"

ארבע קבוצות הצבע

הקבוצות עובדות עם מאגר קלפי השיח לתלמידים (בהמשך הדף). שני קלפים חשובים במיוחד בסדנה זו: "קבוצה סודית בקבוצת הכיתה" (כחול) ו"יוזמה שצחקו עליה" (ירוק).

קלף הקבוצה הסודית – הנחיה למנחה

כשעולה דילמה של לעג או החרמה, מסכמים תמיד בכיוון ברור: לא שותקים ולא נשארים לבד עם זה.

מספרים למבוגר/ת שסומכים עליו/ה – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

לא מבקשים מתלמידים "לטפל לבד" בפוגעים, ולא מעודדים צילום והפצה נגדית.

"מפת החוסן שלי"

- איזה "חבל" הייתי רוצה לשחרר או לקרוע השנה? (פחד, הרגל, ציפייה)
- מה יכול לעזור לי לעשות צעד ראשון?
- מי העוגן שלי – אדם, מקום או פעילות?
- משפט שאגיד לעצמי כשיהיה קשה:

דברי סיום למנחה

דברי המנחה

"לא כל חבל צריך לקרוע. יש חבלים ששומרים עלינו – כללים, אנשים שאכפת להם, גבולות שבחרנו. ויש חבלים שמצרים לנו – פחד, 'מה יגידו', הרגל ישן. החוכמה היא להבחין ביניהם. ואם יוצאים לשדה ומתבלבלים – זה לא כישלון, זה חלק מהדרך. מה שחשוב הוא לדעת מי מחכה לכם בבית, ולא להתבייש לחזור."

לא נשארים לבד

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

התאמות למסלולים

רגיל: כמתואר.

חנ"מ: מעגל החבל עם 3 משפטים בלבד, קלף אחד לקבוצה, הקראה בקול של כל קלף, ו"מפת החוסן" עם בחירה מתוך מדבקות או ציור.

עולים: משפטי המעגל מוקראים לאט ומלווים בתנועה; לכל קבוצה מילון קטן של מילות מפתח; אפשר למלא את המפה בשפת האם ולשתף בעברית רק מילה אחת.

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