

מרחב בטוח

- זהו שיעור תמיכה ולמידת כלים - לא טיפול.
- כל תלמיד/ה רשאים לדלג ולא לשתף. עובדים עם דמויות בדויות.
- מסכמים כללים: מקשיבים, לא צוחקים, מה שנאמר בכיתה נשאר בכיתה.
- אם עולה מצוקה, פגיעה או סימן מדאיג - פונים ליועצת בית הספר באותו יום.
- לתלמידים: "קשה? לא נשארים לבד - פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים."

מערך שיעור - 45 דקות

דק'	שלב	מה עושים
5-0	פתיחה: מדחום הרגשות	צ'ק-אין שקט: כל אחד/ת מראה באצבעות מספר 1-10 (או בוחר/ת במדחום באתר). המורה מדגים/ה: "אני היום ב-5, קצת עייפה, ומה שיעזור לי זה..."
15-5	 שני זוגות משקפיים	תרחיש אחד במליאה. שני מתנדבים/ות מקריאים את צד א' וצד ב'. שאלות: מה כל צד מרגיש? מה שניהם בעצם רוצים? (ח - חברה, שייכות).
15-27	תחנות בזוגות (בחירה)	 מה עוד זה יכול להיות? או  המתג הפנימי - באתר או בדף העבודה. כל זוג בוחר 2 כרטיסים ומציג אחד.
27-37	 בונים מסר אני	כל אחד/ת בונה מסר אני על מצב אמיתי או דמיוני (לא חייבים לשתף). 2-3 מתנדבים/ות מקריאים. מתרגלים להפוך "אתה תמיד..." לבקשה.
37-42	 מטעות לתיקון	מסדרים את 4 צעדי התיקון על הלוח, ובוחרים יחד את המשפטים לתרחיש אחד.
42-45	סיכום	כל אחד/ת כותב/ת על פתק: "כלי אחד שאקח איתי השבוע". סוגרים בעש"ן ד"ק קצר: עוצרים, מרפים שרירים, נושמים, משפט מרגיע, ממשיכים קדימה.

גרסה קצרה - 10 דקות

דק'	שלב	מה עושים
2-0	מדחום הרגשות	צ'ק-אין באצבעות 1-10.
8-2	כלי אחד	בוחרים כלי אחד מהאתר (מומלץ: מה עוד זה יכול להיות?) ומשחקים בו במליאה עם כרטיס אחד.
8-10	משפט יציאה	"בפעם הבאה ש... אני אנסה..."

טיפים להנחיה

- אין תשובה אחת נכונה בשיח רגשי – יש תשובות שעוזרות יותר. מקבלים כל ניסיון.
- משתמשים בדמויות ובתרחישים בדויים. לא מבקשים מתלמידים/ות לספר על אירוע אמיתי מול הכיתה.
- שיתוף הוא בחירה: אפשר תמיד להגיד "אני מוותר/ת על התור".
- המורה כדוגמה: מסר אני אחד שלכם, אמיתי וקטן, שווה יותר מעשרה הסברים.
- שפה מכילה ופנייה בלשון רבים ורבות; בחנ"מ – כרטיסי תמונה, מעט מילים והרבה חזרה.
- בכיתת עולים: מקריאים לאט, נעזרים בבנק המילים, ומאפשרים לענות גם בשפת האם.
- ברוח מעש"ה: מחויבות ("אני כאן בשבילכם"), עידוד לפעילות יעילה ("מה אפשר לעשות עכשיו?"), שאלות (שואלים לפני שמפרשים), והבניית רצף (מה קרה, מה עכשיו, מה הלאה).

גש"ר מאח"ד בכלים

ערוץ	הכלי
ג – גוף	מדחום הרגשות – סימני הגוף, נשימה ועש"ן ד"ק
ש – שכל	מה עוד זה יכול להיות? – עובדה ופרשנות
ר – רגש	מסר אני – לתת שם לרגש
מ"א – מערכת אמונות וערכים	מטעות לתיקון – אחריות וכבוד
ח – חברה	שני זוגות משקפיים – לראות את האחר
ד – דמיון	המתג הפנימי – לדמיין את עצמי מתמודד/ת

עש"ן ד"ק

- ע – עצור: עוצרים לרגע את מה שעושים.
- ש – שרירים: מכווצים ומרפים: אגרופים, כתפיים.
- ן – נשימה: שאיפה איטית מהאף, נשיפה ארוכה מהפה.
- ד – דיבור עצמי מרגיע: "זה קשה, ואני יכול/ה להתמודד".
- ק – קדימה: בוחרים צעד קטן אחד להמשך.

חומרים

- דף עבודה לכל רמה (יסודי, חט"ב, חט"ע, עולים בניקוד, חנ"מ בתמונות)
- כרטיסי "מה עוד זה יכול להיות?" ו"המתג הפנימי"
- פוסטר מסר אני + פוסטר מדחום הרגשות

