

מאגר פעילויות קצרות לחוסן ושייכות | לתלמידים ולצוותי חינוך – ללמידה מרחוק ובמצבי אי־ודאות
בתקופות של אי־ודאות, מתח ומציאות משתנה, הקהילה הבית ספרית זקוקה לעוגנים ברורים, קצרים ושייכים.
המסמך הזה נועד לייצר שפה משותפת של חוסן ושייכות גם עם תלמידים וגם בתוך צוותי ההוראה.
המטרה היא חינוכית־קהילתית:

- לייצר רגעים של נראות
- לתת לגיטימציה למגוון רגשות
- לחזק תחושת מסוגלות
- להזכיר לכולם: אף אחד לא לבד

כאשר צוות מדבר בשפת שייכות, תלמידים מרגישים זאת.
כאשר צוות מחזיק חוסן משותף, בית הספר כולו מתייבב.
גם פעילות קצרה של 10-15 דקות יכולה לשנות את האקלים.
יש לך מקום. יש לך קול. אנחנו יחד.

חלק א' – פעילויות לתלמידים

אפשר לשלב בתחילת שיעור, בסוף מפגש או כמפגש ייעודי קצר בזום או אפילו קבוצת וואטסאפ.

רגע קטן של גאווה

הנחיה:

על מה הייתם גאים בעצמכם השבוע, אמילו
משהו קטן?

מסר סיום:

אנחנו בונים ביטחון דרך צעדים קטנים. כל
מאמץ נחשב.

גלגל תמיכה

קיר שיתופי/וואטסאפ

הנחיה:

"כתבו דבר אחד שאתם יכולים להציע לאחרים
בכיתה כרגע (הקשבה, עזרה, בדיחה, שיר
טוב..)

מסר:

חוסן אמיתי נבנה כשאנחנו מקבלים וגם נותנים.
יד לכל אחד מה להציע.

שלושה דברים בשליטה שלי

וואטסאפ / צ'אט

הנחיה:

כתבו שלושה דברים שכן בשליטה שלכן השבוע.

מסר לסיום:

לא הכל בשליטתנו, אבל תמיד יש משהו שכן. שם
נמצא הכוח שלנו.

שיר שמחזיק אותי עכשיו

וואטסאפ / קישור לפלייליסט שיתופי

הנחיה:

"שתפו שיר שנום לכם כוח/רוגע/ כף. אפשר
להוסיף מילה אחת שמסבירה למה"

מסר לסיום:

בכיתה שלנו יש הרבה מקורות כוח. כשאנחנו
משתפים אותם, אנחנו מחזקים אחרים.

תמונת עוגן

קבוצת וואטסאפ

הנחיה:

"שלחו תמונה שמרגיעה אתכם, לא חייב להסביר"

מסר לסיום:

לכל אחד יש עוגן אחר. בכיתה שלנו יש מקום
למגוון דרכים להירגע.

משהו שלמדתי על עצמי לאחרונה

זום קצר

הנחיה:

"בתקופה האחרונה גיליתי על עצמי ש.."

מסר סיום:

גם בזמנים מורכבים אנחנו גדלים ומתפתחים.

מכתב עתידי לעצמי (15-20 דקות)

ניתן לשלוח בקבוצת וואטסאפ, או כפעילות בזום
"דמיינו את עצמכם בעוד חצי שנה:

מה תרצו לזכור?

איזו תכונה גיליתם?

במה תרצו להיות גאים?

כתבו 5-7 שורות."

מסר סיום:

גם מתוך קושי - אנחנו נבנים.

שרשרת תודה קטנה (10 דקות)

כל תלמיד כותב דבר קטן שהוא מודה עליו היום.
המורה מדגישה דברים פשוטים ויומיומיים: שגרה,
חבר, מוזיקה, רגע שקט.

מסר סיום:

גם בימים מורכבים - יש רגעים של אור. אנחנו
יכולים לעזור אחד לשני לראות אותם.

מפת כוחות כיתתית (15 דקות)

כל תלמיד כותב: (אפשר בקבוצת וואטסאפ, לוח
שיתופי, מצגת שיתופית)

"אני מביא/ה לכיתה את היכולת ל_____"
המורה מדגישה את המגוון.

שאלת עיבוד:

"איך זה מרגיש לדעת שיש לנו את כל זה יחד?"

מסר:

חוסן נבנה ביחד.

שלושה עוגנים שלי (10 דקות)

פתיחה: "בתקופות לא יציבות חשוב שנזכור מה
מחזיק אותנו."

הנחיה:

"כתבו: אדם אחד שמרגיע אותי | פעולה אחת
שעוזרת לי כשקשה | מחשבה אחת שמחזקת
אותי"

שיתוף - לבחירה בלבד. (אפשר בלוח שיתופי כמו
Padlet)

מסר סיום:

לכל אחד כאן יש כוחות. אנחנו קהילה שמחזיקה
אחד את השני.

מד חוסן יומי (10 דקות)

דרוג בצ'אט מ-1 עד 5.

1= יום קשה מאד

5= יום יציב יחסית

אין צורך להסביר.

אפשר לשאול:

מה עוזר לך לעלות בחצי נקודה?

דגש למורה:

נראות ונרמול - לא טיפול.

60 שניות נשימה משותפת (5 דקות)

4 שניות שאיפה

4 שניות החזקה

4 שניות נשיפה

שלושה סבבים.

משפט סיום:

"הגוף שלנו יודע להירגע. פעמים צריך להזכיר
לו"

משפט מחזק לכיתה (10 דקות)

כל תלמיד כותב משפט שהיה רוצה לשמוע היום.
יוצרים מסמך כיתתי משותף.

חצי משפט שממשיך אותי

מתאים לווצאפ

המורה שולחת: "השלימו: למרות הכל, אני
עדיין..."

(דוגמאות שעולות בדרך כלל: לומד, צוחק,
מנסה מתאמן, אוהב, מקווה, חבר..)

מסר לסיום:

זהות רחבה יותר מהמצב.

אמוג'י של היום

מתאים לווצאפ /זופ צ'אט

המורה מנחה: שולחים רק אמוג'י שמייצג את
מצב הרוח כרגע. בלי הסבר.

המורה מגיבה:

"רואים כאן מגוון. הכל לגיטימי"

חלק ב' – פעילויות קצרות לצוותי חינוך
(לישיבת צוות מקוונת / פתיחת ישיבה / סגירת יום)
המטרה כאן היא לאוורר, לחזק, לייצר הדדיות – לא להעמיס.

מה מחזיק אותו כמורה עכשיו? 10 דק'

כל משתתף משלים במשפט אחד:
"מה שמחזיק אותי בתקופה הזו הוא...."
אפשר בסבב קצר או בצ'אט.

מסר:

גם לנו מותר להישען.

מד צוות 10 דק'

כל אחד.ת מדרג.ת מ - 1 עד 5 את רמת
האנרגיה שלו/ה היום.
לא מנתחים, רק שמים לב.

שאלה אפשרית:

מה יעזור לנו כצוות לעלות יחד נקודה?

רגע משמעותי מהשבוע - 15 דק'

כל משתתף.ת משתפת.ת רגע קטן שהיה משמעותי
עם תלמיד.ה. המיקוד הוא במשמעות ולא בקושי.

המסר:

אנחנו עדיין משפיעים.

מפת כוחות צוותית - 15 דק'

כל אחד.ת כותב.ת :

"החוזקה שאני מביאה לצוות היא:....."
אפשר לאסוף ללוח שיתופי

שאלת עיבוד:

איך אנחנו יכולים להשתמש בכוחות האלה
בתקופה הזו?

גבולות מטיבים - 10 דק'

שאלה פתוחה:

מה אני בוחרת לא לקחת על עצמי בתקופה הזו?

מסר:

חוסן אינו רק נתינה, אלא גם שמירה על גבולות.

עקרונות מנחים ליישום בבית הספר

- שומרים על פעילויות קצרות וברורות
- לא מכריחים שיתוף
- לא נכנסים לשיח פוליטי
- לא פותחים שיח טיפולי עמוק
- מדגישים כוחות ומשמעות
- שומרים על מסגרת זמן

והכי חשוב – עקביות.

דווקא החזרתיות והפשטות בונות ביטחון.