



תוכנית  
בית ספר סגול

מרכז סגול  
למוח ותודעה



## פעילות – חוסן ומשאבים

ממוקדת לגילאי יסודי, אך יכולה להיות רלוונטי בהתאמה למתבגרים ובני נוער

### רקע

בהמשך למפגש מנהיגות קשובה התכנס צוות קטן של מנחים ומנהלות בתי ספר והכין תוצר לפיתוח חוסן המתאים לעבודה בכיתות בהשראת המודל "גשר מאחד" של מולי להד ועפרה איילון.

### רציונל מטרה

אנו מעוניינים לחקור עם התלמידים את המשאבים שיכולים לתמוך בהתמודדות עם קשיים בתקופה מורכבת זו. מעבר לכך, נרצה להציע להם לטפח ולהיזכר במשאבים הללו ביומיום במידת האפשר.

### הערות כללית למורים/ות

הפעילות מוצגת באופן מודולרי. ניתן להשתמש בכלה או לקחת חלקים ממנה. יש צורך להתאים את הפעילות לגילאי הילדים מבחינת הסיפורים וההנגשה של התוכן. ניתן למצוא סיפורים וחומרים נוספים שתומכים בפעילות בתוך התיקיה המשותפת לצוותים הסגולים - [בקישור כאן](#). מוזמנות להוסיף סיפורים/חומרים ולשתף את כולנו בחוכמתכן. ועוד משהו – מציעים לבדוק את הפעילות על עצמכם לפני העבודה מול הילדים 😊. מקווים שיהיה לכם/ן מועיל!



## שלב 1 - סיפורו של גיבור

מה עושים? נמצא סיפורים שאפשר לצאת לחקור יחד עם התלמידים: סיפורים בהם הגיבור עובר מסע במהלכו מתמודד עם קשיים שונים ומגוונים. נחקור יחד את מרכיבי המסע, ואת המשאבים שתמכו בהתמודדות הגיבור עם האתגרים לאורך הדרך.

### משימה:

לקרוא או להקריא סיפור, ולכתוב על דף שמחולק ל-6 חלקים (אפשר להשתמש בדף רגיל - [בקישור כאן](#) או בדף שהוא כמו מפה ציורית - [בקישור כאן](#)):

- מיהו הגיבור?
- מה המשימה?
- מה הקשיים והאתגרים בדרך?
- מי או מה עוזר לו להתמודד עם האתגרים?
- איך הוא מתמודד עם המכשולים והקשיים בדרך?
- מה קורה בסוף? מה התוצאה?

\*במפה, ניתן לבקש מהתלמידים לצייר את הגשר בין שני צידי המפה - זה תהליך שמשקף את ההתמודדות עם הקשיים של הגיבור.

## שלב 2 - תיבת האוצרות של הגיבור (המשאבים)

נבקש מהילדים לצייר תיבת אוצר (או להדפיס את התיבה שיצרנו [בדף כאן](#)), ולכתוב בתוכה את המשאבים שעזרו לגיבור להתמודד עם המכשולים. אפשר לחלק את המשאבים לפי המודל של "גשר מאחד".

כלומר, הם יחקרו את הסיפור שוב דרך המרכיבים הבאים:

1. **גוף** – איך הגיבור נעזר בגוף כדי להתמודד עם הקושי? (רץ, טיפס? הקשיב לגוף?)
2. **שכל** – מה הגיבור אמר לעצמו, ומה הוא הבין על הבעיה? איך הגיבור השתמש במחשבות להתמודד עם הקושי?
3. **רגש** – אלו רגשות עלו וכיצד התמודד עימם? האם דיבר ושיתף ברגשותיו? הביע דרך יצירה כלשהי? עשה משהו שעוזר לו להרגיש חיובי?
4. **משפחה וחברים** – במי הגיבור נעזר? האם הוא ביקש עזרה מחבר או בין משפחה? כיצד הוא נעזר?
5. **אמונות** – האם הגיבור האמין ביכולת שלו להתמודד עם הקשיים? מה עזר לו להאמין ולעורר תקווה בליבו?
6. **דמיון** – האם הגיבור השתמש ביצירתיות כדי לפתור בעיות? מה הוא עשה? האם השתמש בהומור?



### שלב 3 - אנחנו הגיבורים הפעם 😊

נבקש מהתלמידים לעשות את אותו התהליך, הפעם כאשר הם נזכרים באירוע שהיה מאתגר עבורם והם היו הגיבורים שמתמודדים עם קשיים שונים, אפשר אפילו לחקור את ההתמודדות שלהם כעת בתקופת הקורונה.

לתהליך שני שלבים:

- חקירת הסיפור האישי באמצעות הדף המחולק ל-6 (שלבים בסיפורו של גיבור).
- חקירת תיבת האוצרות האישית שלהם.

הזמנה לשיח ודיון. ניתן להיעזר בכלים שנמצאים בהמשך הדף.

אפשרויות להעמקה של השלב העצמי ולהזמנה לשיח:

- לחלק את התיבה לשני סוגי אוצרות (אולי בצבעים שונים):
  - א. האוצרות שכבר עומדים לרשותי (איכויות, תכונות ושאר משאבים שכבר יש לי)
  - ב. אוצרות שאני שואף/פת שיהיו לי, שהייתי רוצה להשיג או לטפח
- לבקש מהם לשתף את הקבוצה במשאב שיש להם ומשאב שהיו רוצים שיהיה להם.
- ניתן להשתמש בדימויים ויזואליים בשיחה או בחקירה האישית שלהם – [בקישור כאן](#):

**מפת אוצר** – מהי המפה שעוזרת לי לנווט בתוך הקשיים?

**מפתח** – מהם המפתחות שלי שפותחות דלתות חסומות?

**נושא הכלים** – מי האדם שעוזר לי הכי הרבה להתמודד עם קשיים במסע?

**דרקון** - מהו הקושי הגדול ביותר שאני מתמודד/ת איתו?

**חרבות** – מהם החפצים שאני משתמש/ת בהם כדי להתמודד עם הקשיים?

**מגן** – מה מגן עליי כשאני מתמודד/ת עם קושי?

- להשתמש בתמונה של מזוודה – [בקישור כאן](#), ולהציע להם לתלות על המקרר את המזוודה ולהוסיף לשם כל פעם משאב חדש שהם מגלים.
- להראות להם מפה של סמלים – [בקישור כאן](#), ולבקש לבחור שני סמלים או דימויים המייצגים משאבים שיש להם או שירצו לטפח.
- משחק קוביות – לבקש מהם להביא קובייה. כל אחד בתורו זורק את הקובייה ומשתף לפי המספר שיצא לו:
  1. **גוף** – איך אני נעזר בגוף כדי להתמודד עם הקושי?
  2. **שכל** – מה אני אומר לעצמי כדי להתמודד עם קושי? מה הוא אני מבין על הבעיה? איך אני משתמש במחשבות כדי להתמודד עם הקושי?
  3. **רגש** – איך אני עובד עם הרגשות כשיש קושי? האם הוא אני מדבר עליהם? מביע דרך יצירה כלשהי? משתף? עושה משהו שעוזר לי להרגיש רגש חיובי?
  4. **משפחה וחברים** – במי אני נעזר? האם אני מבקש עזרה מחבר? או מישהו קרוב במשפחה? איך אני נעזר בהם?



5. **אמונות** – האם אני מאמין ביכולת שלי להתמודד עם קשיים? מה עוזר לי להאמין?
6. **דמיון** – האם אני משתמש ביצירתיות כדי לפתור בעיות? מה אני עושה? האם אני משתמש בהומור?
- לבנות ספרון שמאפשר גם לחקור את המסע שלי סביב השאלות שצינו, וגם לצייר את השלבים השונים והמשאבים השונים שמצאתי. ספרון שיהיה שלי, ואוכל להשתמש בו בעת הצורך כדי להיזכר במשאבים העומדים לרשותי.
  - להשתמש ב-Post it בזום, ולבקש מהתלמידים לרשום על ה-post it את המשאבים שלהם. המורה יכול לסדר את מה שהם כתבו סביב המודל של "גשר מאחד".
  - לצלם/להביא דבר שמהווה משאב עבורי – ואני מספר עליו. לשתף בקבוצה איך אני מטפח אותו יותר בחיי, איך אני נזכר לגשת אליו כל פעם שיש קושי/משבר.
  - אפשר להציע פעילות אמנותית פשוטה: לצייר הר בצד אחד, הר בצד שני, את הקשיים שבדרך ואת הגשר ולשאול:
1. איפה אתם עכשיו בציור? ולבקש שיציירו את עצמם בכל מקום על המפה.
  2. מה יעזור לכם לעשות את הצעד הבא להתקדמות במפה לעבר התגברות על הקושי? ולצייר את זה.

### הערה חשובה:

אנחנו רוצים כמורים לגלם תשומת לב לחוסן, בתוך ההתנהלות שלנו במפגשים עם התלמידים. כלומר, לזהות בכל פעם שתלמיד מבטא משהו שעשה שקשור ל-1 מ-6 המשאבים שהוא התייחס אליהם, ולהאיר את זה בזרקור. למשל, תלמיד מספר שהתייעץ עם אימו על משהו - לסמן כמה חשוב להתייעץ ואיך זה יכול להוות מקור כוח כשמתמודדים עם קושי. או, תלמיד אמר בדיחה במפגש - לסמן את ההומור כמשאב, אפילו להציע לפתוח כל שיעור בבדיחה ולסיים בבדיחה, שהתלמידים יספרו. תלמיד פתר בעיה באופן יצירתי - לסמן את היצירתיות. להנכיח את המשאבים האלו כשמתאפשר בתוך המפגשים עם התלמידים. אפשר ממש לרשום לעצמנו את המשאבים שהתלמידים מציינים כדי שנוכל להזכיר לתלמידים בהמשך השנה.