כיתה ז' | חינוך חברתי-רגשי | שיעור 1 מתוך 3 | 45 דק' | מתאים לממלכתי ולממלכתי-דתי

ציפיות וחששות: איך אני מרגיש לקראת הטיול?

🎯 מטרות השיעור

- התלמידים יזהו ויתנו שם לרגשות שלהם לקראת הטיול, ויגלו שהתרגשות וחשש יכולים להופיע יחד
- התלמידים יכירו כלים מעשיים להתמודדות עם קושי להירדם, געגועים הביתה וחשש בלילה הראשון
- התלמידים ימפו מי האנשים שאפשר לפנות אליהם בטיול כשקשה

📖 הסבר למורה

לרבים מתלמידי כיתה ז' זה הטיול השנתי הראשון בחטיבה, ולחלקם גם הלילה הראשון מחוץ לבית בלי המשפחה. לינה באוהל משותף מוסיפה עוד שכבה: אין חדר משלי, יש חושך, רעשים, קור בלילה ושירותים רחוקים.

מטרת השיעור אינה "לבטל" את החשש, אלא לתת לו שם, לגלות שהוא משותף לרבים, ולצאת עם כלים מעשיים ועם מפה ברורה של מי אפשר לפנות אליו. חשש שמדברים עליו נעשה קטן יותר מחשש שנשאר בפנים.

חשוב להבחין בין חששות שמדברים עליהם בכיתה (שינה, געגועים, חברים, מאמץ) לבין עניינים אישיים שאין לשתף מול כולם (מצב רפואי, תרופות, הרטבה בלילה, קשיי אכילה). לגביהם הזמינו את התלמידים לשיחה אישית איתכם או עם היועצת, ותאמו עם ההורים.

📜 סיפור: הלילה הראשון באוהל (להקראה או לחלוקה)

הלילה הראשון באוהל (סיפור מקורי)

ההסעה הגיעה לחניון הלילה כשהשמש כבר נגעה בהרים. נועה גררה את התיק שלה עד האוהל הגדול, שבו היו אמורות לישון שמונה בנות מהכיתה. היא הכירה טוב רק שתיים מהן, את מאיה ואת שירה. כל השבוע היא חיכתה לרגע הזה, ועכשיו, כשראתה את השורה הארוכה של שקי השינה, משהו בבטן התכווץ.

בערב, ליד המדורה, כולם צחקו ושרו. נועה צחקה איתם, אבל מדי פעם הציצה בטלפון. אמא שלחה לב ו"תהני!". נועה הקלידה "כיף פה" ומחקה. אחר כך כתבה שוב, ושלחה.

באחת־עשרה הכריזה המדריכה על שעת שקט. באוהל החשוך נשמעו עוד כמה לחישות, צחוק קטן, ואז רק הרוח שהזיזה את בד האוהל. נועה שכבה בעיניים פקוחות. היה לה קר ברגליים, והיא חשבה על המיטה שלה בבית ועל הכלב, שבטח ישן עכשיו על השטיח. משהו רשרש בחוץ. הלב שלה התחיל לדפוק.

"נועה? את ערה?" לחשה מאיה מהשק שלידה.

"כן," לחשה נועה. "לא מצליחה להירדם."

"גם אני. אני כל הזמן חושבת שיש פה עכבר."

נועה צחקה בשקט, ופתאום הרגישה קצת פחות לבד. "אני גם מתגעגעת הביתה," הודתה.

"זה מטופש, זה רק לילה אחד."

"זה לא מטופש," אמרה מאיה. "אחותי סיפרה לי שבלילה הראשון של הטיול השנתי שלה היא בכתה, ובסוף זה היה הטיול הכי טוב שלה."

הן החליטו לנשום יחד לאט, כמו שלמדו פעם בשיעור: לשאוף עד ארבע, לנשוף לאט עד שש. נועה לבשה עוד זוג גרביים מהתיק, והניחה את הפנס ליד הראש, שיהיה קרוב אם תצטרך לצאת לשירותים. את הרשרוש בחוץ, כך התברר, עשתה שקית ניילון שהרוח העיפה.

אחרי כמה דקות כבר לא נשמעו לחישות מהשק של מאיה. נועה עוד הספיקה לחשוב שבבוקר תספר לאמא על המדורה, ואז נרדמה.

בבוקר, כשהמדריכה העירה את כולן, שאלה שירה: "מישהי ישנה בכלל?" שלוש בנות הרימו ידיים וצחקו. התברר שאף אחת לא ישנה טוב בלילה הראשון. נועה גילתה שהיא לא היחידה.

👩‍🏫 פעילות בכיתה

1. פתיחה, "מד הציפייה" (5 דק'): ציירו על הלוח שני סרגלים מ-1 עד 10: "כמה אני מחכה לטיול" ו"כמה אני חושש". כל תלמיד מסמן נקודה בכל סרגל, בלי שם. מסתכלים יחד על התמונה: כמעט כולם נמצאים גם וגם. המסר: אפשר לחכות ולחשוש באותו זמן, וזה טבעי.
2. תיבת הציפיות והחששות (8 דק'): כל תלמיד כותב בפתק בלי שם "דבר אחד שאני הכי מחכה לו" ו"דבר אחד שקצת מדאיג אותי". המורה אוסף, קורא כמה פתקים וממיין על הלוח: חברתי, לינה ושינה, גוף ומאמץ, בית וגעגועים, אחר. על שאלות מעשיות (מקלחות, טלפונים, אוכל) עונים במקום או מבטיחים לברר.
3. קריאת הסיפור (10 דק'): קוראים בקול עד "הלב שלה התחיל לדפוק" ועוצרים: מה נועה מרגישה עכשיו? מה הייתם עושים במקומה? ממשיכים עד הסוף ושואלים מה עזר לה.
4. ארגז הכלים (15 דק'): בקבוצות של ארבעה, כל קבוצה מקבלת מצב אחד: (א) לא מצליחים להירדם; (ב) מתגעגעים הביתה; (ג) אין לי עם מי לשבת ליד המדורה; (ד) קשה לי בעלייה ואני נשאר מאחור; (ה) צריך לשירותים באמצע הלילה ומפחד לצאת. כל קבוצה כותבת: מה אפשר לומר לעצמי, מה אפשר לעשות, ולמי אפשר לפנות. הקבוצות מציגות, והמורה מרכז הכול בכרזה "ארגז הכלים של הכיתה לטיול".
5. סיכום (7 דק'): כל תלמיד כותב "פתק לעצמי ללילה הראשון" (שאלה 8 בדף העבודה), מקפל ושומר בתיק הטיול.

💬 שאלות לדיון

1. **הבנה:** אילו רגשות עברו על נועה במהלך הערב? מצאו לפחות שלושה, ואת המשפט שמראה כל אחד מהם.
2. **פרשנות:** למה, לדעתכם, נועה מחקה את "כיף פה", ואחר כך שלחה בכל זאת?
3. **הבנה:** מה עזר לנועה להירגע ולהירדם? מה מזה יכול לעזור גם לכם?
4. **הערכה:** מאיה עונה "זה לא מטופש". למה המשפט הזה חשוב כל כך? מה היה קורה אילו צחקה עליה?
5. **אישי (בהתנדבות):** ממה אתם הכי מחכים בטיול, וממה קצת חוששים?

🎟️ כרטיס יציאה (2 שורות, בסוף השיעור)

1. כלי אחד שאני לוקח איתי ללילה הראשון: ____
2. אדם אחד בטיול שאפנה אליו אם יהיה לי קשה: ____

💡 הערות למורה

לפני השיעור כדאי לתאם עם היועצת. היא יכולה להצטרף, וחשוב שתדע על תלמידים שעבורם הלינה בחוץ קשה במיוחד.

לא כל התלמידים יוצאים לטיול (סיבות רפואיות, כלכליות או משפחתיות). אל תשאלו בכיתה מי לא נוסע. הכלים בשיעור שימושיים לכל אחד.

הימנעו מסיפורי אימה ומ"מה יכול להשתבש". הטון רגוע ומעשי: יש מבוגרים, יש כללים, ויש כלים.

החלקים האישיים בדף העבודה (שאלות 2, 3, 4 ו-8) לא נאספים ולא נבדקים, אלא אם התלמיד בוחר לשתף.

אפשר להציע להורים לסכם עם הילד מראש זמן קבוע לשיחה קצרה, לפי מדיניות הטלפונים של בית הספר. שיחה צפויה מרגיעה יותר מהודעות כל הזמן.

להעמקה בכלי הרגעה: דרכים להירגע (חינוך חברתי-רגשי, יחידה 5).

📝 בדף העבודה

מפה רגשית לקראת הטיול: זיהוי רגשות, סרגל ציפייה וחשש, התאמת כלים למצבים, מעגל התמיכה שלי ופתק לעצמי. 8 משימות, ומחוון בעמוד השני.

יש גם גרסה עם תמיכה (מחסן מילים, משפטי פתיחה, פחות שאלות, ומחוון משלה). בסוף כל דף: כרטיס יציאה.

מחוון: המפה הרגשית שלי לקראת הטיול

1. תשובה אישית. כל שילוב של רגשות מתקבל. כדאי לשים לב לתלמידים שבחרו רק מילים של פחד או לחץ, ולהציע להם שיחה אישית.
2. תשובה אישית. המסר: אפשר גם לחכות וגם לחשוש באותו זמן. שני המספרים לא סותרים זה את זה, וזה טבעי.
3. תשובה אישית.
4. תשובה אישית. לא דורשים לפרט. אם תלמיד כתב משהו שמדאיג אתכם, פנו אליו בשקט אחרי השיעור.
5. ב. מאיה סיפרה שגם היא ערה וחוששת. כשנועה גילתה שהיא לא לבד, הרגש נעשה קל יותר.
6. 1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג.
7. תשובה אישית. ודאו שכל תלמיד כתב לפחות מבוגר אחד מצוות הטיול.
8. תשובה אישית. מומלץ לעודד משפטים חיוביים ומציאותיים, למשל: "זה בסדר להתגעגע", "הבוקר יגיע", "אני יכול/ה לבקש עזרה".