כיתה ז' | חינוך חברתי-רגשי | שיעור 4 מתוך 6 | 45 דק' | 🎬 סרטון בהכנה | מתאים לממלכתי ולממלכתי-דתי

חוסן: כשבא גל של לחץ, וכשנופלים

🎯 מטרות השיעור

- התלמידים יזהו מצבים של לחץ וכישלון שמוכרים מכיתה ז', ויבינו שהם חלק טבעי מהלמידה
- התלמידים יתנסו בארבעה כלים: לעצור ולנשום, לפרק משימה גדולה, לבקש עזרה וללמוד מנפילה
- כל תלמיד יבחר כלי אחד לשבוע הקרוב, וינסח מחדש מחשבה של "אני גרוע בזה"

⏱️ מהלך השיעור (45 דק')

1. פתיחה: כוס המים (6 דק')
2. סרטון: הגל (2 דק')
3. שאלות לדיון אחרי הסרטון (6 דק')
4. פעילות: ארבע תחנות של כלים (20 דק')
5. משפט חדש לנפילה ובחירת כלי (6 דק')
6. סיכום וכרטיס יציאה (5 דק')

כל שיעור ביחידה עומד בפני עצמו. אפשר ללמד אותם לפי הסדר או לבחור שיעור לפי צורך הכיתה.

📖 הסבר למורה

כיתה ז' מביאה עומס חדש: יותר מקצועות ומבחנים, ציונים שנראים "רציניים" יותר, ומצבים חברתיים חדשים. לצד זה מגיעות גם נפילות: ציון נמוך, אי בחירה לנבחרת או לתפקיד, ריב. תלמידים רבים מפרשים נפילה כזו כמשפט עליהם ("אני לא טוב בזה"), ולא כרגע שאפשר ללמוד ממנו.

השיעור מציג חוסן לא כ"להיות חזק תמיד", אלא כיכולת לעבור גל ולעלות שוב. ארבעת הכלים פשוטים ומעשיים, והתלמידים מתנסים בהם בעצמם בתחנות.

השיעור עוסק בלחץ יומיומי. תלמיד שמתאר מצוקה ממושכת, פגיעה עצמית או מחשבות קשות זקוק לשיחה אישית ולהפניה ליועצת או לגורם המקצועי בבית הספר באותו יום, ולא לכלי מהשיעור.

🚪 פתיחה: כוס המים (דק' 0-6)

1. המורה מחזיק כוס מים (או ספר) ביד מושטת ושואל: כמה זה כבד? התלמידים מנחשים. המורה ממשיך להחזיק ומדבר. אחרי דקה או שתיים: "הכוס לא נעשתה כבדה יותר. אבל ככל שאני מחזיק אותה זמן רב יותר בלי להניח, קשה לי יותר."

2. שואלים: מה ה"כוס" שאנחנו מחזיקים בלי להניח? (מבחן שמחכה, ויכוח שלא נפתר, משהו שלא הצליח.) מה זה אומר "להניח את הכוס לרגע"? המסר: לא תמיד אפשר להעלים את מה שמכביד, אבל אפשר ללמוד לנוח ממנו ולחלק אותו.

🎬 סרטון: "הגל" (דק' 6-8)

הסרטון "הגל" (כ-100 שניות) בהכנה. עד שיתווסף, מספרים לכיתה את התקציר שמתחת, ואחריו מקיימים את הדיון כרגיל.

על מה לשים לב: אילו גלים מופיעים, ומה ארבעת הכלים.

🎬 סרטון: הגל

הסרטון בהכנה ויתווסף בקרוב

התקציר לספר בכיתה (עד שהסרטון יתווסף, או כשאין מקרן): יש שבועות שהכול מגיע ביחד, מבחן, עבודה, ריב, ולפעמים גם נפילה, כמו ציון נמוך. זה כמו גל בים. גולשת לא יכולה לעצור את הים, וגם היא נופלת הרבה, אבל היא לומדת לעמוד על הגלשן ולעלות שוב. ארבעה כלים עוזרים לה: לעצור ולנשום, לפרק את הגל לחלקים, לא לגלוש לבד, וללמוד מהנפילה מה לעשות אחרת.

אחרי הצפייה (או הסיפור): שאלות לדיון (דק' 8-14)

1. אילו "גלים" של לחץ, ואילו "נפילות", הופיעו בסרטון? אילו מוכרים לכם מכיתה ז'?
2. מה ההבדל בין "אני גרוע בזה" לבין "מה אני יכול לעשות אחרת בפעם הבאה"?
3. איזה מארבעת הכלים אתם כבר משתמשים בו? איזה הייתם רוצים לנסות?
4. מה דעתכם על המשפט: "חוסן זה ליפול מהגלשן ולעלות שוב"?

👩‍🏫 פעילות: ארבע תחנות של כלים (דק' 14-34)

1. מחלקים את הכיתה לארבע קבוצות שעוברות בין ארבע תחנות, 5 דקות בכל תחנה. בכל תחנה כרטיס הנחיה קצר; את התשובות כותבים בדף העבודה (משימות 3-6).
2. תחנה 1, "לעצור ולנשום": הקבוצה מתרגלת יחד נשימה איטית: שאיפה בספירה עד ארבע, נשיפה לאט בספירה עד שש, חמש פעמים. אחר כך כל אחד כותב מתי זה יכול לעזור לו (לפני מבחן, אחרי ויכוח, לפני השינה).
3. תחנה 2, "לפרק את הגל": כרטיס עם שבוע עמוס של תלמיד בדיוני (מבחן באנגלית ביום חמישי, עבודה בהיסטוריה לשבוע הבא, אימון כדורסל פעמיים, יום הולדת של סבתא). הקבוצה כותבת רשימה, מסדרת מה קודם, ובוחרת דבר אחד שהוא יעשה היום.
4. תחנה 3, "לא לגלוש לבד": כל אחד ממלא "מעגל עזרה": שני אנשים שאפשר לספר להם כשקשה (חבר או חברה, מבוגר מבית הספר, מבוגר מהבית), ומנסח משפט פתיחה לבקשת עזרה ("יש לי משהו

שמלחיץ אותי, יש לך דקה?").

5. תחנה 4, "ללמוד מהנפילה": כרטיסי מחשבה של "אני גרוע בזה" ("קיבלתי ציון נמוך, אני פשוט טיפש", "לא בחרו בי לנבחרת, אין לי סיכוי"). הקבוצה כותבת לכל כרטיס מחשבה אחרת שעוזרת: מה קרה? מה אפשר לעשות אחרת? מה עזר לי בעבר?

🔁 משפט חדש לנפילה, וכלי לשבוע (דק' 34-40)

כל תלמיד כותב בדף העבודה (משימה 7) נפילה קטנה אחת שעברה עליו (לא חייבים לשתף), ולידה משפט חדש בנוסח "עוד לא..." או "בפעם הבאה...". למשל: במקום "אני גרוע במתמטיקה", "עוד לא הבנתי שברים, ובפעם הבאה אשאל את המורה בהפסקה".

בסוף, כל תלמיד מקיף בדף את הכלי שהוא בוחר לנסות השבוע.

🏁 סיכום (דק' 40-45)

המסר לסיום: חוסן זה לא להיות חזק כל הזמן ולא להצליח תמיד. חוסן זה ליפול מהגלשן, לעלות שוב, ולנסות את הגל הבא. ואף אחד לא צריך לגלוש לבד.

🎟️ כרטיס יציאה (2 שורות, בסוף השיעור)

1. הגל שלי השבוע במילה אחת: ____
2. הכלי שאני בוחר לנסות השבוע: ____

💡 הערות למורה

בכוס המים, כוס פלסטיק עדיפה על זכוכית. אפשר גם ספר עבה.

בתרגיל הנשימה, תלמיד שלא נוח לו לעצום עיניים או לנשום מול אחרים יכול להסתכל על נקודה בשולחן או רק להקשיב. זה תרגיל רשות, לא מבחן.

בתחנה 4 הכרטיסים בדיוניים. אל תבקשו מתלמידים להקריא נפילה אמיתית שלהם מול הקבוצה.

אם תלמיד כותב בדף או בכרטיס היציאה משהו שמעיד על מצוקה קשה, פנו אליו עוד באותו יום והעבירו את המידע ליועצת. אל תשאירו זאת לשיעור הבא.

כדאי לתאם עם מורי המקצועות לפני תקופת מבחנים: השיעור הזה מתאים במיוחד שבוע או שבועיים לפניה.

📝 בדף העבודה

הגל שלי: שאלות על הסרטון, ארבע תחנות הכלים (נשימה, פירוק שבוע עמוס, מעגל עזרה, מחשבה חדשה לנפילה) ומשפט "עוד לא" אישי. 7 משימות וכרטיס יציאה, ומחוון עם הנחיות למורה.

מחוון והנחיות למורה

מחוון: הגל שלי: כלים ללחץ ולנפילות

1. ב. את הלחץ והנפילות אי אפשר להעלים, אבל אפשר ללמוד להתמודד איתם ולעלות שוב. זה הרעיון של חוסן בשיעור.
2. תשובות אפשריות: כמה מבחנים באותו שבוע, ציון נמוך, ריב עם חבר, לא נבחרתי לתפקיד או לנבחרת, הרבה שיעורי בית, מצגת מול הכיתה.
3. תשובה אישית. דוגמאות: לפני מבחן, כשאני כועס, כשקשה לי להירדם, לפני שאני עונה על הודעה מעצבנת.
4. סדר אפשרי: יום הולדת לסבתא (ג', אין מה להכין חוץ ממתנה או ברכה), מבחן באנגלית (ה', הכי קרוב, צריך ללמוד בכמה ימים), עבודה בהיסטוריה (שבוע הבא, להתחיל בחלק קטן), אימונים (קבועים, לבנות סביבם). היום: ללמוד חלק אחד לאנגלית או להכין ברכה לסבתא. כל סדר מנומק מתקבל; העיקר שנבחר דבר אחד להיום.
5. תשובה אישית. ודאו שכל תלמיד כתב לפחות מבוגר אחד.
6. תשובה ברוח: "קיבלתי ציון נמוך במבחן הזה. מה לא הבנתי? אבקש מהמורה להסביר, ואלמד אחרת בפעם הבאה." הדגישו: הציון מתאר מבחן אחד, לא אותי.
7. תשובה אישית. בדקו שהמשפט החדש מעשי ולא מאשים ("עוד לא הבנתי" ולא "אני גרוע").

כרטיס היציאה: קראו את הכרטיסים אחרי השיעור. הם לא נבדקים ולא מקבלים ציון; הם עוזרים לזהות תלמידים שכדאי לשוחח איתם באופן אישי.