

סימני דרך

נעזור לתלמידים להתכונן לטיול באמצעות תרגול מודעות עצמית והתבוננות בתחושות, צרכים וכוונות שלהם לקראת היציאה לטיול השנתי. בפעילות זו, נכין ערכת קלפים עם "סימני דרך", שהתלמידים יקחו איתם בתיק כזיכרון והזמנה לרגעים של השתהות, התבוננות והתכוונות מחדש.

מערך זה הינו הזדמנות לתרגל מיומנויות חברתיות מורכבות, ביניהן:
« זיהוי רגשות פנימיים - הכרה והבחנה בסוגי רגשות שונים, זיהוי הבעת רגשות בהתאם לסיטואציה. הכרה והבחנה בסוגי רגשות אצל אחרים, והיכולת להבין את מצבם הרגשי ולהגיב בהתאם.
« שליטה וויסות עצמי - הכרה בכך שיש לי בחירה בהתמודדות עם מצבים שונים, תוך יכולת להתמודד עם תסכולים, לעכב תגובות, להמתין, לווסת רגשות ולהגיב בהתאם לסיטואציה.
« שיתוף בעולם הפנימי - ההבנה שעולמי הפנימי לא תמיד מובן לאחרים, עליו לקחת אחריות ולשתף את הסובבים אותי. יכולת חשיפה אישית, תיאור עולם פנימי, ושיתוף ברגשות. המשפטים "מי שנאלם נעלם" ו"חשיפה יוצרת קירבה" מדגישים את החשיבות בשיתוף.

מהלך הפעילות:

- 1 כל תלמיד יקבל דף עם קלפים לגזירה. על כל קלף יהיה סמל - "סימן דרך" - והזמנה לרגע של מודעות והתבוננות עצמית.
- 2 נשוחח בכיתה על המשמעויות השונות של הקלפים. נבקש מהתלמידים לשתף מה הם חושבים שכל סמל מייצג. נעבור על כל קלף ונשוחח על ההנחיות ועל איך אפשר לתרגל את הרעיונות שקשורים לכל סימן דרך.
- 3 התלמידים יגזרו את הקלפים שלהם.

הקלפים:

- « מצפן: האם אני בכיוון שאני רוצה להיות בו? האם עליי להמשיך בדרך הנוכחית או לשנות את המסלול?
- « משקפת: קחו רגע להתבונן סביבכם ולראות משהו או מישהו שלא שמתם לב אליו.
- « פנס: חפשו נקודת אור ביום שלכם, משהו טוב.
- « מים: מה אני זקוק/ה לו כרגע? איך אני יכולה/יכול להיטיב עם עצמי?
- « תיק עזרה ראשונה: האם אני זקוק/ה לעזרה? במי אני יכולה/יכול להיעזר?

4 מילוי קלף ה"עזרה ראשונה":

התלמידים יקבלו שני עותקים של קלף ה"עזרה ראשונה" - אחד לשימוש אישי יחד עם שאר הקלפים ואחד שייאסף על ידי המורה, למקרה הצורך. מטרת התרגיל היא לעזור לתלמידים לפתח מודעות ואסטרטגיות התמודדות אישיות וכן לעודד שיתוף קושי בעת הצורך ומתן עזרה הדדית.

נחה את התלמידים למלא את הפרטים הבאים על גב שני הקלפים:

- ♦ שם של מורה שאני אפנה אליו/ה לעזרה
- ♦ שם של תלמיד/ה שאני יכול/ה או מוכנה/ה להיעזר בו/ה
- ♦ מחשבה / ציטוט / אדם שעוזר לי לחשוב עליו כשקשה לי
- ♦ פעולה שעוזרת לי כשקשה לי (למשל: לתת לי קצת מרחב, להיות עם מישהו, לאכול או לשתות משהו, לשטוף פנים, לנשום נשימות עמוקות וכו').





משקפת

קחו רגע להתקוות סביבכם ולראות משהו או מישהו שאנן שמעם עד אנו.



מצפן

האם את כיוון שאנן רוצה להיות בו? האם אתי להתחיל בדרכך הנכבחה או לשנות את המסלול?



מים

מה את צקוקה לו כרבע? אוק את יכולה/יכול?



פנס

חששו נקודת אור כיוון שאנן, משהו טוב.



תיק עזרה ראשונה

האם את צקוקה לעזרה?
כמי את יכולה להיעזר?



תיק עזרה ראשונה

האם את צקוקה לעזרה?
כמי את יכולה להיעזר?