



סיפורי התאוששות – איזה שריר חוסן הופעל?



ערכה להדפסה • יסודי, חט"ב וחט"ע • פדגוגיה רגשית-חברתית

מהדורה למורה: דגשים והנחיות לפעילות

מטרות הפעילות

- לזהות בסיפור את רגע הקושי, את הפחד ואת הדרך חזרה.
- לקשר בין הסיפור לבין ששת ערוצי גש"ר מאח"ד – ולבין חוויה אישית.

זמן	שלב	מה עושים
5'	קריאה	קוראים סיפור אחד בקול או בקבוצות.
15'	שאלות	עונים בקבוצות ומסמנים את "שרירי החוסן".
5'	חיבור אישי	כל אחד/ת כותב/ת על רגע התאוששות משלו/ה.

 תמיכה, לא טיפול: אין חובה לשתף. כל חשש למצוקה או לפגיעה – פונים ליועצת או לפסיכולוגית בית הספר.



סיפורי התאוששות – איזה שריר חוסן הופעל?

ערכה להדפסה • יסודי, חט"ב וחט"ע • פדגוגיה רגשית-חברתית

שם התלמיד/ה: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

סיפור א': ה־45 של שירה (חט"ב)

שירה למדה שבוע שלם למבחן במתמטיקה. כשקיבלה את הדף בחזרה, ראתה 45 באדום. היא דחפה את הדף לתיק, ובדרך הביתה חשבה: "אני פשוט טיפשה. אין טעם לנסות." בערב לא אכלה, ובלילה התקשתה להירדם. למחרת, כשחברה שאלה מה קרה, שירה פרצה בבכי – ולהפתעתה החברה סיפרה שגם היא נכשלה בשנה שעברה. יחד הן הלכו למורה. התברר ששירה התבלבלה בנושא אחד שחזר בכל השאלות. המורה הציעה מועד תיקון ושלושה מפגשי תרגול. שירה הכינה לעצמה לוח קטן: 20 דקות ביום, ואחרי כל תרגול – הליכה עם הכלב. במועד התיקון קיבלה 78. "זה לא 100", כתבה ביומן, "אבל עכשיו אני יודעת שאני מסוגלת ללמוד מטעות."

איזה שריר חוסן הופעל? הקיפו:

- ☐ ח – חברה  ☐ מ"א – מערכת אמונות  ☐ ר – רגש  ☐ ש – שכל  ☐ ג – גוף  ☐ ד – דמיון 

מה עבר על שירה בגוף ובמחשבות אחרי המבחן?

מה היה רגע המפנה בסיפור?

מתי חוויתם אכזבה דומה? מה עזר לכם?

סיפור ב': הרשימה על הלוח (חט"ב)

איתי שיחק כדורסל מגיל שש. בתחילת כיתה ח' נתלתה רשימת הנבחרת – והשם שלו לא היה שם. הוא הרגיש שהרצפה נשמטת. כמה ימים הוא לא רצה לגעת בכדור, והשמיע לעצמו שוב ושוב את המשפט "אני לא מספיק טוב." אבא שלו לא ניסה "לסדר" את זה, רק שאל: "מה אתה הכי אוהב בכדורסל?" איתי חשב רגע וענה: "להיות חלק מקבוצה, והרגע שהכדור נכנס." הוא החליט לבקש מהמאמן משוב. המאמן אמר לו שהזריקות שלו מצוינות אבל ההגנה חלשה, והציע לו להצטרף לאימוני העתודה. איתי הסכים. בהתחלה זה היה מביך, אבל בעתודה הוא הפך למי שמעודד את כולם. בסוף השנה המאמן ביקש ממנו לעזור לאמן את הצעירים.

איזה שריר חוסן הופעל? הקיפו:

איך השתנתה השאלה שאיתי שאל את עצמו?

מה תפקיד האבא בסיפור? למה דווקא שאלה ולא עצה?

מה "הכדורסל" שלכם - משהו שאתם אוהבים גם כשקשה?

סיפור ג': עוברים בית ספר (חט"ב)

כשהמשפחה של רוני עברה עיר באמצע השנה, היא הגיעה לכיתה שבה כולם כבר מכירים. בשבוע הראשון אכלה לבד בהפסקה והעמידה פנים שהיא עסוקה בטלפון. בערבים דיברה עם החברות מהעיר הקודמת - ורק הרגישה רחוקה יותר. יום אחד, בשיעור אמנות, ישבה ליד תלמיד שצייר דמויות מצוירות. רוני העירה שגם היא מציירת קומיקס. הם החליפו מחברות, ואחר כך היא הצטרפה לחוג הקומיקס בבית הספר. זה לא קרה בבת אחת - היו עוד ימים בודדים. אבל רוני גילתה שכשהיא עושה משהו שהיא אוהבת, קל יותר להתחבר. "לא צריך עשרים חברים," אמרה לאמא, "מספיק אחד כדי להתחיל."

איזה שריר חוסן הופעל? הקיפו:

למה הטלפון בהפסקה לא באמת עזר לרוני?

איזה "גשר" עזר לרוני להתחבר?

איך הכיתה שלנו יכולה לעזור לתלמיד/ה חדש/ה?

סיפור ד': הבגרות הראשונה (חט"ע)

עדי תכננה להוציא 100 בבגרות הראשונה שלה. בבוקר המבחן היא קפאה מול השאלה הראשונה, הלב דפק, והראש התרוקן. היא יצאה עם תחושה שהכול אבוד, וכשקיבלה 61 – כתבה לעצמה: "אם זה ככה בבגרות הראשונה, אין לי סיכוי." אחרי כמה ימים של הימנעות היא דיברה עם היועצת. יחד הן הבינו שעדי לא נכשלה בידע – אלא בלחץ. עדי למדה טכניקת עצירה ונשימה, תרגלה מבחנים בתנאי נ, ופיצלה את החומר ליחידות קטנות. היא גם הפסיקה ללמוד עד שתיים בלילה. במועד ב' קיבלה ה 88, אבל מה שהכי חשוב לה זה שהיא יודעת עכשיו מה לעשות כשהגוף נבהל.

איזה שריר חוסן הופעל? הקיפו:

ח – חברה 🤝

מ"א – מערכת אמונות ☀️

ר – רגש ❤️

ש – שכל 🧠

ג – גוף 🏃

ד – דמיון 🌈

מה ההבדל בין "נכשלתי בידע" ל"נכשלתי בלחץ"?

אילו הרגלים שינתה עדי? מה מתוכם רלוונטי לך?

איך נראית אצלך "ההתרוקנות" ומה יכול לעזור לך ברגע הזה?

סיפור ה': לא התקבלתי (חט"ע)

יונתן ניגש למבחני קבלה למגמת תיאטרון יוקרתית. הוא התאמן חודשים, ועדיין קיבל מכתב קצר: "לצערנו...". החברים פרסמו את הקבלה שלהם ברשת, והוא סגר את הטלפון לשבוע. בהתחלה כעס על כולם, אחר כך על עצמו. מורה לתיאטרון בקהילה הציעה לו להשתתף בהפקה קטנה של בני נוער, בתפקיד משני. הוא כמעט סירב. בסוף הלך – וגילה שבהפקה קטנה יש לו מקום לנסות, לטעות ולכתוב סצנה משלו. בשנה שלאחר מכן ניגש שוב, הפעם עם מונולוג שכתב בעצמו. "אולי אתקבל ואולי לא", אמר, "אבל אני כבר שחקן, עם או בלי מכתב."

איזה שריר חוסן הופעל? הקיפו:

ח – חברה 🤝

מ"א – מערכת אמונות ☀️

ר – רגש ❤️

ש – שכל 🧠

ג – גוף 🏃

ד – דמיון 🌈

מה עזר ליונתן להפריד בין "לא התקבלתי" לבין "אני לא שחקן"?

מה תפקיד הרשת בסיפור – ומה הוא עשה איתה?

איזה "מכתב סירוב" קיבלתם בחיים ומה למדתם ממנו?

סיפור ו': עוברים חטיבה (חט"ע)

כשמאיה עברה לתיכון חדש בכיתה י', כולם כבר היו מחולקים לחבורות. היא הרגישה שקופה, והתחילה להישאר בבית "חולה". אמא שלה שמה לב ובמקום להכריח – הציעה לבחור דבר אחד קטן בשבוע שיחבר אותה לבית הספר. מאיה בחרה להתנדב בעיתון בית הספר. בכתבה הראשונה ראינה את השומר של בית הספר, ופתאום אנשים פנו אליה במסדרון. היא גם שמה לב לתלמידה חדשה נוספת ודאגה לשבת לידה. "ההתחלה הייתה הכי קשה", כתבה מאוחר יותר בעיתון, "אבל צעד קטן אחד בשבוע זה כבר 30 צעדים בשנה."

איזה שריר חוסן הופעל? הקיפו:

ח - חברה 🤝

מ"א - מערכת אמונות ☀️

ר - רגש ❤️

ש - שכל 🧠

ג - גוף 🏃

ד - דמיון 🌈

מה ההבדל בין "להכריח" לבין "להציע צעד קטן"?

איך מאיה הפכה ממי שצריכה עזרה למי שנותנת?

איזה צעד קטן אחד תוכלו לעשות השבוע?

סיפור ז': המירוץ של נדב (יסודי)

ביום הספורט נדב נפל באמצע המירוץ וכולם ראו. הוא רצה לבכות ולברוח. המורה עזרה לו לקום ואמרה: "אפשר לסיים בהליכה." נדב נשם עמוק, הלך עד הסוף – וכל הכיתה מחאה לו כפיים. בבית הוא סיפר לסבא, וסבא אמר: "לקום אחרי נפילה זה הכי חזק שיש."

איזה שריר חוסן הופעל? הקיפו:

ח - חברה 🤝

מ"א - מערכת אמונות ☀️

ר - רגש ❤️

ש - שכל 🧠

ג - גוף 🏃

ד - דמיון 🌈

איך הרגיש נדב כשנפל?

מה עזר לו להמשיך?

מתי אתם "קמתם אחרי נפילה"?

סיפור ח': התפקיד בהצגה (יסודי)

יעל רצתה להיות הנסיכה בהצגה של הכיתה, אבל קיבלה תפקיד של עץ. היא כעסה ובכתה. בבית ציירה עם אמא תחפושת עץ מיוחדת עם פרחים וציפור. ביום ההצגה כולם אמרו: "העץ הכי יפה שראינו!"

איזה שריר חוסן הופעל? הקיפו:

ח - חברה 🤝

מ"א - מערכת אמונות ☀️

ר - רגש ❤️

ש - שכל 🧠

ג - גוף 🏃

ד - דמיון 🌈

מה יעל הרגישה בהתחלה?

איך הדמיון עזר לה?

מה למדתם מיעל?

סיפור ט': המגדל שנפל (יסודי)

עמרי בנה מגדל קוביות גבוה לתערוכה. רגע לפני - הוא נפל! עמרי כעס מאוד. הוא עצר, ספר עד חמש ונשם. אחר כך ביקש מחבר לעזור, והם בנו מגדל חדש - רחב יותר וחזק יותר.

איזה שריר חוסן הופעל? הקיפו:

ח - חברה 🤝

מ"א - מערכת אמונות ☀️

ר - רגש ❤️

ש - שכל 🧠

ג - גוף 🏃

ד - דמיון 🌈

מה עמרי עשה כשכעס?

למה המגדל השני היה חזק יותר?

סיפור ההתאוששות שלי ✂️

1. רגע קשה שעברתי (במילה או משפט) ☁️

2. השריר שעזר לי (גש"ר מאח"ד) 💪

3. מה למדתי על עצמי 🌈

כל אחד/ת מאיתנו כבר התאושש/ה משהו. זה החוסן שלכם.

יצרה: רות ראש בן ישי • 🪤 העוגנים שלי – חוסן אישי ודיגיטלי