פעילויות לכיתה

מטרה, זמן, ציוד, שלבים ושאלות דיון · למורה

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

כתבי שטח בחירום

מודל: מעש"ה · **זמן:** 20–25 דקות · **ציוד:** כרטיסי דמות, רשימת תצפית, שעון (או הטיימר באתר)

מטרה: לתרגל את ארבעת העקרונות של מעש"ה במשחק תפקידים קצר, בתוך שתי דקות.

1. מתחלקים לשלשות: "דמות", "כתב/ת שטח" (מי שעוזר/ת) ו"צופה".
2. הדמות שולפת כרטיס ומשחקת את המצב בעדינות, בלי להגזים.
3. לכתב/ת השטח יש 2 דקות להפעיל את ארבעת העקרונות של מעש"ה.
4. הצופה מסמן/ת ברשימת התצפית מה נעשה.
5. מתחלפים בתפקידים, עד שכל אחד היה בכל תפקיד.

שאלות לדיון · ז'–ט'

- איזה עיקרון היה הכי קל להפעיל? איזה הכי קשה?
- איזה משפט עבד הכי טוב?
- איך הרגשתם בתפקיד הדמות?

שאלות לדיון · י'–י"ב

- למה שאלה עובדתית עוזרת ברגע החריף יותר משאלה על רגשות?
- מה ההבדל בין עזרה ברגע החריף לבין שיחה על רגשות אחר כך?
- מתי עוצרים ופונים מיד למבוגר?

סולמות וחבלים של חוסן

מודל: גש"ר מאח"ד · שלושת כובעי הקסם · **זמן:** 20–30 דקות · **ציוד:** לוח מודפס (או הלוח באתר), קובייה, אסימונים

מטרה: לתרגל בחירה של דרך התמודדות (ערוץ מגש"ר מאח"ד או כובע) ולהתאמן בשיתוף של אתגר קטן.

1. משחקים בקבוצות של 3–5. כל אחד בתורו מטיל קובייה ומתקדם.
2. נוחתים על חבל: משתפים אתגר קטן (אפשר גם דוגמה כללית), ויורדים.
3. נוחתים על סולם: הקבוצה מציעה דרך התמודדות מערוץ של גש"ר מאח"ד (או כובע קסם) שמתאימה לאתגר, ורק אז מטפסים.
4. מנצח/ת מי שמגיע/ה ראשון/ה ל-30.

שאלות לדיון · ז'–ט'

- איזה ערוץ הציעו הכי הרבה? איזה כמעט לא?
- איך הרגשתם כשמישהו הציע לכם דרך התמודדות?

שאלות לדיון · י'–י"ב

- למה חשוב שיהיו לנו כמה ערוצים ולא רק אחד?
- מה ההבדל בין עצה שמתאימה לי לבין עצה שמתאימה לחבר?

הרוח נושבת: גרסת החוזקות

מודל: קיר החוסן · גש"ר מאח"ד · **זמן:** 15 דקות · **ציוד:** כיסאות במעגל (אחד פחות ממספר המשתתפים), רשימת משפטים (או המסך באתר)

מטרה: לגלות כמה חוזקות ומשאבים יש בכיתה, ולראות שלא מעט מהם משותפים.

1. יושבים במעגל, ומשתתף/ת אחד/ת עומד/ת באמצע.
2. העומד/ת אומר/ת: "הרוח נושבת על כל מי ש..." ומשפט חוזקה מהרשימה.
3. כל מי שהמשפט נכון לגביו קם ומחליף מקום. מי שנשאר/ה בלי כיסא ממשיך/ה.
4. אחרי כמה סבבים אפשר להמציא משפטי חוזקה חדשים.

שאלות לדיון · ז'–ט'

- איזה משפט הפתיע אתכם?
- איזו חוזקה תרצו להוסיף לקיר החוסן שלכם?

שאלות לדיון · י'–י"ב

- איזה ערוץ של גש"ר מאח"ד הופיע הכי הרבה בכיתה?
- איך תחושת "אני לא היחיד/ה" משפיעה על חוסן?

פעילויות לכיתה (2)

מטרה, זמן, ציוד, שלבים ושאלות דיון · למורה

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

קיר חוסן כיתתי

מודל: קיר החוסן · גש"ר מאח"ד · **זמן:** 25 דקות · **ציוד:** תבנית לבנים מודפסת, צבעים, דבק או מסקינטייפ, קיר בכיתה

מטרה: לבנות יחד קיר של כוחות: כל תלמיד/ה מוסיף/ה לבנה, וכל לבנה מסומנת בערוץ של גש"ר מאח"ד.

1. כל תלמיד/ה כותב/ת או מצייר/ת על לבנה את "כוח העל" שלו/ה.
2. מסמנים על הלבנה את הערוץ: ג / ש / ר / מ"א / ח / ד.
3. בונים יחד את הקיר: לבנה על לבנה.
4. מסתכלים: אילו ערוצים חזקים בכיתה? איפה יש עוד מקום לבנות?

שאלות לדיון · ז'–ט'

- מה למדתם על החברים בכיתה?
- איזו לבנה הייתם רוצים לשאול מחבר?

שאלות לדיון · י'–י"ב

- מה הקיר מספר על הכיתה כקבוצה?
- איך אפשר להשתמש בקיר בתקופה מאתגרת?

המשימה הבלתי אפשרית

מודל: גדר, כבשה ואיש עם בעיה · גש"ר מאח"ד · **זמן:** 30 דקות · **ציוד:** עיתונים ישנים, מסקינטייפ, סרגל או מטר, שעון

מטרה: לחוות תסכול ושינוי פתאומי בתוך משימה קבוצתית, ולתרגל עצירה והתארגנות מחדש.

1. מתחלקים לקבוצות של 4–5. המשימה: לבנות מגדל עיתונים הכי גבוה שעומד לבד.
2. יש 12 דקות. אחרי 6 דקות המורה קורא/ת: "עצירה!"
3. בעצירה: כל אחד אומר במילה אחת איך הוא מרגיש, והקבוצה בוחרת שינוי אחד בתוכנית.
4. ממשיכים לבנות עד סוף הזמן, ומודדים.

שאלות לדיון · ז'–ט'

- מה הרגשתם כשעצרו אתכם באמצע?
- מה עזר לקבוצה להמשיך?
- איזה ערוץ של גש"ר מאח"ד הפעלתם?

שאלות לדיון · י'–י"ב

- איך התסכול השפיע על התקשורת בקבוצה?
- מה ההבדל בין "להיכנס עם הראש בגדר" לבין "צעד קטן אחורה"?
- מתי בחיים תוכנית משתנה פתאום, ומה עוזר לכם להתארגן מחדש?

חדר בריחה: היום ההפוך של דני

מודל: שלושת כובעי הקסם · גש"ר מאח"ד · עש"ן ד"ק · מעש"ה · בונים חוסן ביחד · **זמן:** 30–40 דקות · **ציוד:** 5 כרטיסי תחנה מודפסים (או הגרסה באתר), מעטפה עם "הפתעה" לסוף

מטרה: לחזור על כמה מודלים דרך יום אחד של דני: בכל תחנה פותרים משימה בעזרת מודל, ומקבלים ספרה לקוד.

1. מפזרים 5 תחנות בכיתה, לפי שעות היום של דני.
2. בכל תחנה הקבוצה קוראת, בוחרת תשובה, ומקבלת ספרה.
3. עם 5 הספרות פותחים את "הדלת" (המעטפה או המסך באתר).
4. מסכמים: איזה מודל עזר לדני בכל שלב?

שאלות לדיון · ז'–ט'

- באיזו תחנה הכי התלבטתם?
- איזה מודל הכי מתאים לכם ביום הפוך?

שאלות לדיון · י'–י"ב

- איך משתנה המודל המתאים לפי סוג הקושי?
- מה הייתם מוסיפים לדני כדי שהיום הבא יהיה קל יותר?

פעילויות לכיתה (3)

מטרה, זמן, ציוד, שלבים ושאלות דיון · למורה

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

גלגל המזל: מה עושים כש...?

מודל: גש"ר מאח"ד · עש"ן ד"ק · שלושת כובעי הקסם · **זמן:** 10–15 דקות (פתיחה או סיום שיעור) · **ציוד:** הגלגל באתר על הלוח החכם

מטרה: לתרגל תגובה מהירה למצבי לחץ יומיומיים: הכיתה מציעה דרך התמודדות מערוץ או מכלי שבחרה.

1. מסובבים את הגלגל על הלוח.
2. הכיתה בוחרת ערוץ של גש"ר מאח"ד (או כלי אחר) ומציעה תגובה מהירה.
3. פותחים את ההצעה באתר ומשווים.
4. מסובבים שוב.

שאלות לדיון · ז'–ט'

- איזו הצעה הכי אהבתם?
- מה עוד אפשר לעשות במצב הזה?

שאלות לדיון · י'–י"ב

- איזה ערוץ מתאים למצב, ואיזה פחות? למה?
- מתי המצב דורש לפנות למבוגר?

מיון מהיר: עוגנים שלי

מודל: גש"ר מאח"ד · בונים חוסן ביחד · **זמן:** 10 דקות · **ציוד:** כרטיסים מודפסים או המשחק באתר

מטרה: להכיר שני סוגי עוגנים: עוגנים עם עצמי (מה אני עושה לבד) ועוגנים בסביבה (אנשים ומקומות).

1. מערבבים את הכרטיסים.
2. מיינים כמה שיותר מהר: עם עצמי / בסביבה.
3. בודקים יחד, ומוסיפים עוגנים משלכם.

שאלות לדיון · ז'–ט'

- כמה עוגנים יש לכם מכל סוג?
- איזה עוגן תרצו להוסיף?

שאלות לדיון · י'–י"ב

- למה כדאי שיהיו גם עוגנים פנימיים וגם עוגנים בסביבה?
- איך זה מתחבר לערוצים של גש"ר מאח"ד?

חדר בריחה: מנפצי הפרשנויות

מודל: גש"ר מאח"ד · שלושת כובעי הקסם · **זמן:** 25–30 דקות · **ציוד:** 2 מעטפות סגורות עם קוד (או הגרסה באתר), דף תלמיד

מטרה: לתרגל הפרדה בין אירוע לפרשנות, ולמצוא פרשנויות חלופיות ותוכנית מעשית (ערוץ השכל, הכובע הצהוב והירוק).

1. מתחלקים לקבוצות של 3–4.
2. מעטפה 1: כותבים 3 פרשנויות חלופיות להודעה שלא נענתה, ומקבלים ספרה.
3. מעטפה 2: בונים תוכנית של 3 צעדים מעשיים אחרי כישלון במבחן, ומקבלים ספרה.
4. עם 2 הספרות פותחים את "הכספת".

שאלות לדיון · ז'–ט'

- איזו פרשנות הכי שינתה את ההרגשה?
- מה הצעד הראשון בתוכנית שלכם?

שאלות לדיון · י'–י"ב

- למה קל כל כך לקפוץ לפרשנות השלילית?
- איך תבדקו פרשנות לפני שאתם מגיבים?

פעילויות לכיתה (4)

מטרה, זמן, ציוד, שלבים ושאלות דיון · למורה

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

פרופיל החוסן שלי

מודל: גש"ר מאח"ד · קורי העכביש · **זמן:** 30 דקות · **ציוד:** דף התבנית או הבונה באתר, צבעים

מטרה: לבנות פרופיל בסגנון רשת חברתית עם 6 "הייליטס", אחד לכל ערוץ של גש"ר מאח"ד.

1. בוחרים שם או כינוי (אפשר בעילום שם) ומשפט ביו.
2. ממלאים 6 הייליטס: גוף, שכל, רגש, אמונות וערכים, חברה, דמיון.
3. מדפיסים ותולים על קיר הכיתה (אפשר בעילום שם).
4. סיור גלריה: כל אחד לוקח רעיון אחד מפרופיל אחר.

שאלות לדיון · ז'–ט'

- איזה הייליט הכי קל למלא?
- איזה רעיון לקחתם מחבר?

שאלות לדיון · י'–י"ב

- איזה ערוץ אצלכם הכי דליל, ואיך זה מתחבר לגרף העכביש?
- מה ההבדל בין פרופיל ברשת לבין פרופיל החוסן?

גלגל הכוחות שלי

מודל: גש"ר מאח"ד · קורי העכביש · **זמן:** 20 דקות · **ציוד:** תבנית מודפסת, צבעים, מספריים, סיכה מתפצלת (או הגרסה באתר)

מטרה: ליצור "תפריט" אישי לרגעי לחץ: מה עוזר לי בכל אחד משש הערוצים.

1. ממלאים בכל משולש: מה עוזר לי בערוץ הזה?
2. צובעים ומקשטים.
3. גוזרים ומחברים מחוג.
4. ברגע לחוץ: מסובבים או בוחרים ערוץ, ומנסים.

שאלות לדיון · ז'–ט'

- באיזה ערוץ היה הכי קל למלא?
- איפה תשמרו את הגלגל?

שאלות לדיון · י'–י"ב

- איך הגלגל מתחבר לגרף העכביש שלכם?
- איזה ערוץ נמוך תרצו לחזק?