👩‍🏫 מהדורה למורה – "אפשר לדבר על זה": נוער שובר את השתיקה

כתבה · כיתה ט' · נפש ורגש · מסלול רגיל

💡 מבנה הדף: פתיחה ← טקסט בפסקאות מסומנות ← חלק א' איתור (רמה א') ← חלק ב' הסקה, השוואה ומונח (רמה ב') ← חלק ג' טיעון ועמדה (רמה ג') ← משימת כתיבה ← כרטיס יציאה.

חלק א' – איתור מידע

1. מי תלו את הפוסטר, ומה הם עושים (פסקה ב')? · חמישה תלמידי ט' מקבוצת "נאמני חוסן"; עוזרים להפוך שיחה על רגשות לרגילה ומפנים למבוגר הנכון.

2. ציינו שלושה דברים מן הרשימה "מה עוזר ביום־יום" (פסקה ה'). · שלושה מאלה: הליכה בחוץ, מוזיקה, כתיבה ביומן, שינה מסודרת, ספורט, שיחה עם חבר או בן משפחה.

3. מה אפשר להגיד לחבר שמספר משהו קשה, לפי עדי (פסקה ו')? · "אני שומעת אותך", "תודה שסיפרת לי".

חלק ב' – הסקה, השוואה ומונח

4. (הסקה) מדוע, לדעתכם, התמלא הקיר בפתקים תוך שבוע? מה זה מלמד על התלמידים בבית הספר? · כי רבים חיכו להזדמנות לשתף בלי שם ובלי בושה; זה מלמד שהקשיים נפוצים, ושתלמידים רבים מרגישים לבד אף שאינם.

5. (השוואה) השוו בין "עצב רגיל" לבין מצב שבו "מרגישים רע לאורך זמן", לפי פסקה ד'. · עצב רגיל – חלק מהחיים, חולף. מצב ממושך – נמשך זמן רב, מפסיקים ליהנות, שינויים בשינה ובאכילה; בו חשוב במיוחד לספר למבוגר.

6. (מונח) הסבירו את הדימוי של אלון "זה כמו להחזיק מטריה. הגשם לא מפסיק, אבל אתה פחות רטוב" (פסקה ה'). · הדברים הקטנים לא מעלימים את הקושי (הגשם), אבל מגינים ומקלים עלינו (פחות רטוב) – הם כלים להתמודדות ולא פתרון קסם.

חלק ג' – טיעון ועמדה

7. יש הטוענים שבכל בית ספר צריך לקיים שיעור קבוע על רגשות ובריאות הנפש, ויש הטוענים שאלה נושאים פרטיים שמקומם בבית. באיזו עמדה אתם תומכים? נמקו, והסתמכו על פרט אחד לפחות מן הכתבה או מניסיונכם. · תשובה פתוחה: עמדה + נימוק + ראיה (הבושה, קיר הפתקים, ההשוואה לבריאות הגוף, הקשבה לחבר).

משימת כתיבה – מה בודקים

8. כתבו שלושה פתקי עידוד קצרים לקיר – כל אחד לקורא אחר (מישהו לחוץ לפני מבחן, מישהו שמרגיש לבד, מישהו שעבר יום קשה). · שלושה פתקים מותאמים, לשון חמה ומכבדת, ללא הבטחות קסם, פנייה ישירה.

📋 מחוון לתשובה הפתוחה (חלק ג')

4 – מצוין · עמדה ברורה בפתיחה; שני נימוקים הגיוניים; הוכחה או דוגמה מדויקת מן הטקסט (עם ציון פסקה); סיכום; לשון תקינה ומכבדת.

3 – טוב · עמדה ברורה; נימוק אחד מפותח היטב; דוגמה מן הטקסט או מן הניסיון; מבנה מסודר.

2 – חלקי · עמדה קיימת אך לא חדה; נימוק כללי; אין דוגמה או שהדוגמה אינה קשורה.

1 – בהתחלה · חוזר על הטקסט בלי עמדה, או עמדה בלי נימוק.

✏️ דף עבודה – 💚 "אפשר לדבר על זה": נוער שובר את השתיקה

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

כתבה · כיתה ט' · מסלול רגיל

💡 כמעט כולנו מכירים ימים של עצב, לחץ או בדידות. למה כל כך קשה לדבר על זה, ומה קורה כשמתחילים? בכתבה שלפניכם תפגשו תלמידים, יועצת ורכזת, ותכירו יוזמה של שכבת ט' אחת.

כתבה

💚 "אפשר לדבר על זה": נוער שובר את השתיקה

הפוסטר שעלה בחדר המדרגות

א בתחילת השנה הופיע בחדר המדרגות של חטיבת הביניים פוסטר צבעוני עם משפט אחד: "לא חייבים להיות בסדר כל הזמן. אבל כדאי לא להיות לבד." מתחתיו – פתקים קטנים שתלמידים הדביקו, בלי שמות: "לפעמים אני מרגיש שאף אחד לא רואה אותי", "לפני מבחן הלב שלי דופק כל הלילה", "אני מחייכת בכיתה ובוכה בבית". תוך שבוע הקיר היה מלא.

מי עומד מאחורי היוזמה

ב את הפוסטר תלו חמישה תלמידי כיתה ט' שמשתתפים בקבוצת "נאמני חוסן" – תלמידים שעברו הכשרה קצרה עם היועצת וחזרו לכיתות כדי לעזור להפוך את השיחה על רגשות לרגילה יותר. "אנחנו לא מטפלים ולא מחליפים את היועצת," מדגישה עדי, אחת מחברות הקבוצה. "אנחנו פשוט האנשים שאומרים: גם לנו קורה. ויודעים להפנות למבוגר הנכון."

למה כל כך קשה לדבר?

ג לדברי שרון, יועצת השכבה, הסיבה העיקרית לשתיקה היא הבושה. "הרבה בני נוער חושבים שאם הם עצובים או לחוצים, משהו לא תקין אצלם. שכולם מסתדרים חוץ מהם," היא מסבירה. "ברשתות כולם נראים שמחים, וזה מחזק את התחושה. אבל כשמישהו אחד מעז לספר, פתאום מתברר שהוא ממש לא לבד." סיבה נוספת היא החשש להטריד: "הם אומרים לי 'לא רציתי להעמיס עלייך'. אבל בשביל זה אני כאן."

כמו בריאות הגוף

ד היועצת משווה את בריאות הנפש לבריאות הגוף. "אם שברתם יד, אף אחד לא יגיד לכם 'תתגברו לבד'. הולכים לרופא, שמים גבס, ונותנים לזמן לעשות את שלו. גם לנפש יש מצבים שבהם צריך עזרה, וגם היא מחלימה." היא מזכירה שיש הבדל בין עצב רגיל, שהוא חלק מהחיים, לבין מצב שבו מרגישים רע לאורך זמן, מפסיקים ליהנות מדברים שאהבו, ישנים או אוכלים אחרת. "במצב כזה חשוב במיוחד לספר למבוגר שסומכים עליו."

מה עוזר ביום־יום

ה תלמידי הקבוצה אספו מחבריהם בשכבה רשימה של דברים קטנים שעוזרים: הליכה בחוץ, מוזיקה, כתיבה ביומן, שינה מסודרת, ספורט, שיחה עם חבר או עם בן משפחה. "זה לא פותר הכול," אומר אלון, תלמיד בקבוצה, "אבל זה כמו להחזיק מטריה. הגשם לא מפסיק, אבל אתה פחות רטוב."

איך מקשיבים לחבר

ו חלק חשוב בעבודה של הקבוצה הוא ללמד את השכבה להקשיב. "כשחבר מספר משהו קשה, לא צריך לתת פתרון מיד," מסבירה עדי. "לפעמים מספיק להגיד 'אני שומעת אותך', או 'תודה שסיפרת לי'." ומה אם החבר מבקש לשמור סוד, ואתם דואגים לו? "זה המקום היחיד שבו אנחנו לא שומרים סוד," אומרת היועצת. "כשמישהו בסכנה, לספר למבוגר זו לא הלשנה. זו חברות."

קיר שמדבר

ז בסוף המחצית החליטו התלמידים להוסיף לפוסטר חלק שני: פתקים של עידוד. "עבר עליי חורף קשה, ועכשיו אני יותר טוב", "דיברתי עם היועצת וזה עזר", "אם אתם קוראים את זה – אתם חשובים". "הקיר הזה," אומרת המנהלת, "לימד אותנו שהשתיקה היא לא סימן שהכול בסדר. לפעמים היא רק סימן שאף אחד עוד לא שאל."

📚 **מילים חשובות: יוזמה** – רעיון שמישהו מתחיל ומוביל · **הכשרה** – לימוד שמכין לתפקיד · **בושה** – תחושה לא נעימה של מבוכה, רצון להסתתר · **להטריד** – להפריע למישהו, להעמיס עליו · **מחלימה** – חוזרת להיות בריאה · **הלשנה** – סיפור על מישהו כדי שייענש · **מחצית** – חצי משנת הלימודים

💛 אם משהו בטקסט נגע בכם – אפשר לפנות ליועצת, למחנכ/ת או למבוגר שאתם סומכים עליו. לא צריך להתמודד לבד.

חלק א': איתור מידע (רמה א')

1. מי תלו את הפוסטר, ומה הם עושים (פסקה ב')?

2. ציינו שלושה דברים מן הרשימה "מה עוזר ביום־יום" (פסקה ה').

3. מה אפשר להגיד לחבר שמספר משהו קשה, לפי עדי (פסקה ו')?

חלק ב': הסקה, השוואה והבנת מונח (רמה ב')

4. מדוע, לדעתכם, התמלא הקיר בפתקים תוך שבוע? מה זה מלמד על התלמידים בבית הספר? (הסקה)

5. השוו בין "עצב רגיל" לבין מצב שבו "מרגישים רע לאורך זמן", לפי פסקה ד'. (השוואה)

6. הסבירו את הדימוי של אלון "זה כמו להחזיק מטריה. הגשם לא מפסיק, אבל אתה פחות רטוב" (פסקה ה').
(מונח)

חלק ג': טיעון והבעת עמדה (רמה ג')

7. יש הטוענים שבכל בית ספר צריך לקיים שיעור קבוע על רגשות ובריאות הנפש, ויש הטוענים שאלה נושאים פרטיים שמקומם בבית. באיזו עמדה אתם תומכים? נמקו, והסתמכו על פרט אחד לפחות מן הכתבה או מניסיונכם.

💡 (תזכורת לכתיבת תשובה מלאה: הצהרת עמדה ברורה + נימוק הגיוני + הוכחה או דוגמה)

☐ כתבתי עמדה ברורה ☐ הוספתי נימוק הגיוני ☐ הבאתי הוכחה או דוגמה

משימת כתיבה

8. כתבו שלושה פתקי עידוד קצרים לקיר – כל אחד לקורא אחר (מישהו לחוץ לפני מבחן, מישהו שמרגיש לבד, מישהו שעבר יום קשה).

🎟️ כרטיס יציאה

1. משפט אחד מן הטקסט שאני זוכר/ת: _____
2. שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בתרגול? ☐ 😀 ☐ 🙂 ☐ 😐 ☐ 😟