

דף תרגול: שומרים זה על זה – חוסן צוותי ותמיכת עמיתים

מהדורה למורה **עולים חדשים**

מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את נוהל "מה נשמע" ואת עקרונות ערוץ החברה
- לזהות דרכים לחזק תמיכת עמיתים בצוות בית הספר
- לתרגל תכנון שגרות תמיכה פשוטות לשגרה ולחירום

גרסת עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

חלק א' – הבנת המושגים

1. א – דרך להתמודד עם קושי דרך חברים ושייכות
2. ב – ליצור שיחת קשר ותמיכה רגשית
3. ב – סדר קבוע שבו כל אחד יודע למי להתקשר וממי לקבל שיחה
4. ב – אנשי צוות שקטים וצוות חדש

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – זו שיחה של קשר ותמיכה רגשית, לא בקרה על עבודה.
2. נכון – כך שומרים על קשר הדוק יותר בזמנים קשים.
3. לא נכון – הוא כולל גם חברים, שייכות ובקשת עזרה.
4. נכון – זה חלק מהמעקב בנוהל.

חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

1. מה נשמע
2. חוט מקשר
3. שבוע
4. שובר

חלק ד' – התאימו בין המושג להסבר

- 1 – ג (פעילות פתיחה עם כדור צמר ותודות)
- 2 – ה (חברים, שייכות, תפקיד ובקשת עזרה)
- 3 – ד (כל אחד יודע למי להתקשר וממי לקבל שיחה)
- 4 – ב (כרטיס שמזכה בפעולת תמיכה קונקרטית)
- 5 – א (בודק/ת שהשיחות התקיימו ומפנה למצוקה)

חלק ה' – סדרו את מהלך הסדנה

1. פתיחה: פעילות חוט מקשר
2. היכרות עם ערוץ החברה
3. תכנון נוהל מה נשמע
4. בנק רעיונות לשגרות צוות
5. סיכום: כתיבת פתק תודה לעמית

חלק ו' – כתיבה ותכנון

1. משפט אישי וקצר שמביע הערכה אמיתית
2. לפנות בחום בלי האשמה, ואם יש חשש למצוקה – להפנות לגורם תמיכה
3. תגובה אמפתית וקונקרטית, הצעת עזרה ספציפית ללא לחץ, שימת לב לסימני מצוקה

כרטיס יציאה – מה לחפש

- תשובה אישית המזהה לפחות עמית אחד תומך
- הצעה קונקרטית לפנייה לעמית ספציפי
- בחירה בשגרה מתוך הדף או רעיון דומה משלהם

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח בחידה על מה שגדל כשמחלקים אותו (תמיכה) לפני מילוי הדף
- בחלק ה-match וה-order כדאי לעודד עבודה בזוגות כמו בנוהל מה נשמע עצמו
- לשים לב שהדיון בסיפורי המקרה נשאר עדין ולא מאשים אף דמות



דף תרגול: שומרים זה על זה – חוסן צוותי ותמיכת עמיתים

דף התלמיד/ה עולים חדשים

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

בדף הזה לומדים איך עמיתים בבית הספר יכולים לעזור אחד לשני ולשמור על קשר.

📖 מילון קטן:

ערוץ החברה	דרך להתמודד עם קושי דרך חברים, שייכות ובקשת עזרה
מה נשמע	שיחה קבועה בין שני עמיתים על איך מרגישים
טלפון שבור	סדר קבוע שבו כל אחד יודע למי להתקשר וממי לקבל שיחה
חוט מקשר	פעילות פתיחה שבה כדור צמר עובר בין המשתתפים עם תודה
בנק רעיונות	אוסף שגרות תמיכה קטנות לצוות
שובר עמיתות	כרטיס שמזכה את העמית בפעולת תמיכה קונקרטית
רכז/ת דיווח	מי שעוקב/ת אחרי קיום שיחות המה נשמע

1 חלק א' – הבנת המושגים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה זה ערוץ החברה?

א) דרך להתמודד עם קושי דרך חברים ושייכות ב) שיטה ללימוד מקצועי ג) תוכנית לניהול זמן

ד) טקס סיום שנה

2. למה מיועד נוהל מה נשמע?

א) לבדוק איכות עבודה ב) ליצור שיחת קשר ותמיכה רגשית ג) לחלק משימות ד) להעריך תלמידים

3. מה המשמעות של טלפון שבור כאן?

א) תקלה טכנית ב) סדר קבוע שבו כל אחד יודע למי להתקשר וממי לקבל שיחה ג) משחק ילדים

ד) שיחה עם ההורים

4. על מי צריך להקפיד שלא ישכח?

א) רק מורים ותיקים ב) אנשי צוות שקטים וצוות חדש ג) רק מחנכי כיתות ד) רק ההנהלה

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	"מה נשמע" נועד להיות שיחת דיווח ובקרה על העבודה.	☐	☐
2	בתקופות חירום מומלץ לקצר את המרווח בין שיחות "מה נשמע".	☐	☐
3	ערוץ החברה כולל רק מרכיב אחד – לקחת תפקיד.	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
4	רכז/ת דיווח ב"מה נשמע" בודק/ת שהשיחות התקיימו ומפנה מי שבמצוקה ליועצת.	☐	☐

3 חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

השלימו את המילה החסרה.

1. נוהל "_____" הוא שיחות זוגיות קבועות בין עמיתים בצוות.

2. ה"_____" הוא כדור צמר שעובר בין המשתתפים ויוצר רשת של תודה.

3. "גיבור/ת ה_____" היא שגרת צוות קטנה שמציינת מישהו מהצוות כל שבוע.

4. ה"_____" מזכה את העמית בפעולה כמו החלפה בתורנות או קפה.

4 חלק ד' – התאימו בין המושג להסבר

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. חוט מקשר	___	**א.** בודק/ת שהשיחות התקיימו ומפנה למצוקה
2. ערוץ החברה	___	**ב.** כרטיס שמזכה בפעולת תמיכה קונקרטית
3. טלפון שבור	___	**ג.** פעילות פתיחה עם כדור צמר ותודות
4. שובר עמיתות	___	**ד.** כל אחד יודע למי להתקשר וממי לקבל שיחה
5. רכז/ת דיווח	___	**ה.** חברים, שייכות, תפקיד ובקשת עזרה

5 חלק ה' – סדרו את מהלך הסדנה

מספרו את השלבים לפי הסדר הנכון (1, 2, 3...).

☐	תכנון נוהל מה נשמע
☐	בנק רעיונות לשגרות צוות
☐	היכרות עם ערוץ החברה
☐	סיכום: כתיבת פתק תודה לעמית
☐	פתיחה: פעילות חוט מקשר

6 חלק ו' – כתיבה ותכנון

ענו בקצרה.

1. כתבו משפט תודה קצר לעמית/ה על משהו קטן שעשה/תה.

2. תכננו זוג עמיתים ושעה קבועה לשיחת "מה נשמע" – מה תעשו אם העמית לא עונה כמה פעמים?

3. בחרו אחד מסיפורי המקרה (המורה שנעלמה / המורה החדש / הסגנית שעושה הכול לבד) וכתבו מה הייתם עושים כעמית/ה שלו/ה.

כרטיס יציאה

מי ברשת התמיכה שלי בבית הספר?

למי אני יכול/ה להיות חוט מקשר השבוע?

שגרה צוותית אחת שהייתי רוצה שנאמץ

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀