

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

מהדורה למורה **רגיל**

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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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 – ד (פעילות פתיחה עם כדור צמר ותודות)
- 2 – ג (חברים, שייכות, תפקיד ובקשת עזרה)
- 3 – ה (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 רגיל

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

הדף עוסק בדרכים לחזק קשר ותמיכה בין חברי צוות בית הספר, דרך נוהל "מה נשמע" ושגרות תמיכה קטנות.

1 חלק א' – הבנת המושגים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהו "ערוץ החברה"?

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

2. מטרת נוהל "מה נשמע" היא בעיקר:

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

3. מה זה "טלפון שבור" בהקשר הסדנה?

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

4. למי כדאי לשים לב במיוחד שלא יישאר מחוץ לרשת התמיכה?

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.	☐	☐
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.** חברים, שייכות, תפקיד ובקשת עזרה
4. שובר עמיתות	____	**ד.** פעילות פתיחה עם כדור צמר ותודות
5. רכז/ת דיווח	____	**ה.** כל אחד יודע למי להתקשר וממי לקבל שיחה

5 חלק ה' – סדרו את מהלך הסדנה

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

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

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? ☹ 😐 🙂 😀