✈️ הכנה רגשית למסע

חוברת מנחה • מהדורה למורה



יצרה: רוית ראש בן ישי

מהדורה למורה

החפיסה מלווה את המשלחת לפני המסע, במהלכו ואחריו: ציפיות, חששות, רגשות חזקים, תמיכה הדדית ושיתוף עם המשפחה בחזרה. מומלץ להשתמש בה במפגשי ההכנה, בערבי עיבוד במהלך המסע ובמפגש הסיכום – בעדינות, עם זכות מלאה לומר "עובר" ותזכורת שתמיד אפשר לפנות למבוגר/ת.

🎯 מטרת השיעור

התלמידים יזהו את הציפיות והחששות שלהם לקראת המסע ויבנו יחד "ערכת תמיכה" – כלים ואנשים שאליהם אפשר לפנות כשקשה.

⏱️ מערך שיעור – 45 דקות

דקות	שלב	מה עושים
0–5	👋 פתיחה וחוקי השיח	מזכירים את חוקי השיח והזכות לומר "עובר". "מזוודה רגשית": על הלוח מצוירת מזוודה גדולה. כל תלמיד/ה כותב/ת על פתק דביק דבר אחד שהוא/היא "לוקח/ת" למסע (תקווה, חשש, כוח, חפץ) ומדביק/ה אותו. המורה מקריא/ה כמה פתקים בלי שמות ומזמין/ה לשים לב כמה דברים משותפים לכולנו.
5–10	🎬 המורה פותח/ת	המורה עונה ראשון/ה על הקלף: "מה הציפייה הכי גדולה שלך מהמסע? ומה היית רוצה שיקרה לך בו?"
10–30	⭕ סבב קלפים	במעגל או בזוגות. מתחילים מהקלפים המומלצים. אחרי כל תשובה – הד קצר או מחמאה.
30–40	🧩 עיבוד במליאה	אילו חששות חזרו בקבוצות, ומה יכול לעזור לנו להתמודד איתם יחד? • מה אנחנו מתחייבים לעשות כמשלחת כדי שאף אחד לא יישאר לבד ברגעים קשים? • למי אפשר לפנות במהלך המסע ואחריו, ואיך מסמנים שצריך עזרה?
40–45	🎞️ כרטיס יציאה	משפט אחד שאני רוצה לזכור כשיהיה לי קשה במסע הוא…

☆ קלפים מומלצים להתחלה

1. מה הציפייה הכי גדולה שלך מהמסע? ומה היית רוצה שיקרה לך בו?
2. יש משהו שמלחיץ אותך לקראת המסע – הטיסה, הלינה, האוכל, הרגשות? מה יעזור לך?
3. איך אפשר לתמוך בחבר/ה שבוכה, בלי לדבר הרבה?
4. אם יהיה רגע שבו תרגיש/י שקשה לך מדי – איך תסמן/י לאחרים שאת/ה צריך/ה עזרה?

5. היו לך רגעים של צחוק והנאה במסע? איך הם מסתדרים עם הרגעים הכבדים?

⚠️ נקודות רגישות

שיחה על המסע עלולה לעורר חרדה, אבל או זיכרונות משפחתיים כואבים – אין להיכנס לתיאורים קשים, ויש לכבד "עובר" ולתת מקום גם למי שלא מרגיש/ה דבר. תלמיד/ה שמביע/ה חרדה חזקה לפני המסע או מצוקה מתמשכת אחריו – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

🤍 פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים. אנחנו לא מאבחנים – מקשיבים ומפנים.

כל הקלפים ושאלות ההעמקה

#	קלף	העמקה (חט״ע)
1	מה הציפייה הכי גדולה שלך מהמסע? ומה היית רוצה שיקרה לך בו?	מה תעשה/י אם המסע ירגיש אחרת ממה שציפית?
2	יש משהו שמלחיץ אותך לקראת המסע – הטיסה, הלינה, האוכל, הרגשות? מה יעזור לך?	מי במשלחת יכול/ה להיות כתובת בשבילך כשתרגיש/י כך?
3	איך את/ה בדרך כלל ישן/ה מחוץ לבית? מה עוזר לך להרגיש בנוח במקום חדש?	איזה חפץ קטן מהבית היית לוקח/ת איתך כדי להרגיש קרוב/ה?
4	עם מי היית רוצה לחלוק חדר, ומה חשוב לך שיהיה בחדר כדי שיהיה טוב לכולם?	איך מסכמים כללים של חדר בצורה שמתחשבת בכל אחד/ת?
5	כשאת/ה מרגיש/ה רגש חזק מאוד, מה את/ה בדרך כלל עושה – מדבר/ת, שותק/ת, כותב/ת?	מה תרצה/י שאחרים יעשו כשאת/ה שקוע/ה ברגש חזק?
6	איך אפשר לתמוך בחבר/ה שבוכה, בלי לדבר הרבה?	למה לפעמים נוכחות שקטה עוזרת יותר ממילים?
7	מה לדעתך יהיה הרגע הכי מאתגר במסע עבורך? מה יכול לעזור לך בו? **חט״ע**	איזה כוח פנימי שלך עזר לך בעבר ברגעים קשים?
8	למה לדעתך חשוב לצאת למסע כזה כקבוצה ולא לבד?	מה קבוצה יכולה לתת ברגעים קשים שאדם לבד לא מקבל?
9	מה היית רוצה לשאול את המבוגרים במשפחה שלך לפני שיוצאים?	איזה סיפור משפחתי היית רוצה ״לקחת איתך״ למסע?
10	איך מרגישים כשכולם סביבך מתרגשים ואת/ה דווקא לא מרגיש/ה כלום ברגע מסוים? **חט״ע**	האם יש דרך ״נכונה״ להרגיש? למה כל תגובה לגיטימית?
11	אילו כללים של כבוד חשובים לך במהלך המסע – כלפי המקומות, הקבוצה והמלווים?	איך שומרים על כבוד ועדיין נשארים בני נוער שצוחקים לפעמים?
12	מתי במהלך יום ארוך ועמוס את/ה צריך/ה רגע לעצמך? איך תבקש/י אותו?	איך מאזנים בין צורך בפרטיות לבין להיות חלק מהקבוצה?
13	מה תעשה/י אם תרגיש/י געגועים חזקים הביתה באמצע המסע?	מי במשלחת יכול/ה לעזור לך ברגע כזה, ואיך תפנה/י אליו/ה?
14	איזו מילה מתארת את מה שאת/ה מרגיש/ה עכשיו, כשהמסע מתקרב?	האם יש בתוכך כמה רגשות שונים בבת אחת? אילו?
15	מה חשוב לך שהמשפחה תדע לפני שאת/ה יוצא/ת לדרך?	איך תרצה/י לשמור על קשר עם הבית במהלך המסע?
16	אם יהיה רגע שבו תרגיש/י שקשה לך מדי – איך תסמן/י לאחרים שאת/ה צריך/ה עזרה?	למה לפעמים קשה לבקש עזרה דווקא כשהכי צריך?
17	מה את/ה יכול/ה לתת לקבוצה במסע – הומור, הקשבה, סדר, שירה?	איך מחליטים מתי מתאים לצחוק ומתי מתאים לשקט?

18	כתיבה ביומן, ציור, צילום בשקט – מה הדרך שלך לשמור זיכרונות מהמסע?	מה ההבדל בין לתעד רגע לבין באמת להיות בו?
19	מה דעתך על ההחלטה לצלם או לא לצלם במקומות מסוימים במסע? **חט״ע**	איך מחליטים מה מתאים לשתף ברשת אחרי מסע כזה?
20	איך תשמור/י על עצמך – שינה, מים, אוכל, מנוחה – בימים ארוכים ועמוסים?	מה קורה לרגשות שלנו כשהגוף עייף או רעב?
21	מה היית רוצה להגיד לחבר/ה במשלחת שמרגיש/ה קצת בחוץ?	איך דואגים שאף אחד לא יישאר לבד בערב?
22	לאחר יום עמוס ברגשות – מה יעזור לך להירגע לפני השינה?	איך עיבוד בקבוצה בערב יכול לעזור לכולם לישון טוב יותר?
23	איזו שאלה גדולה את/ה לוקח/ת איתך למסע, ומקווה למצוא לה תשובה? **חט״ע**	מה תעשה/י אם תחזור/י עם יותר שאלות מתשובות?
24	מה למדת על עצמך מהכנות למסע עד עכשיו?	איזה חלק בך את/ה מקווה לגלות במסע עצמו?
25	אחרי החזרה – מה תספר/י ראשון למשפחה? ומה אולי תשמור/י לעצמך לעת עתה?	איך משתפים חוויה עמוקה עם מי שלא היה שם?
26	מה היה הרגע במסע שבו הרגשת הכי חזק/ה, או הכי קרוב/ה לקבוצה?	מה הרגע הזה לימד אותך על עצמך?
27	איך מרגישים כשחוזרים לשגרה "רגילה" אחרי חוויה כל כך חזקה? **חט״ע**	מה יכול לעזור לחבר את מה שחווית לחיים של היום-יום?
28	איזה ערך או משפט היית רוצה להמשיך לשאת איתך גם שנים אחרי המסע?	איך אפשר להפוך את הערך הזה למעשה קטן בשגרה?
29	למי היית רוצה להגיד תודה – במשלחת, בבית או בקרב המלווים?	למה לדעתך הכרת תודה חשובה דווקא אחרי מסע כזה?
30	אם היית כותב/ת מכתב קצר לעצמך של לפני המסע – מה היית מספר/ת לו/ה?	מה היית ממליץ/ה לתלמידים שיוצאים למסע בשנה הבאה?
31	היו לך רגעים של צחוק והנאה במסע? איך הם מסתדרים עם הרגעים הכבדים? **חט״ע**	האם מותר לשמוח גם בתוך מסע של זיכרון? למה?
32	מה תעשה/י אם בשבועות שאחרי המסע עדיין תרגיש/י כבדות או עצב?	מי הם המבוגרים שאפשר לפנות אליהם, ולמה זה סימן של כוח?
33	איך השתנה הקשר שלך עם חברי המשלחת מאז שחזרתם?	איך שומרים על הקשר הזה גם אחרי שהמסע נגמר?
34	מה היית רוצה לשאול את המלווים או המדריכים, שלא הספקת לשאול? **חט״ע**	מה לדעתך מניע מבוגרים ללוות משלחות כאלה שוב ושוב?
35	בשלוש מילים – מה המסע נתן לך?	איזו מהמילים האלה הכי הפתיעה אותך?
36	איך היית רוצה לשתף את מה שלמדת עם הכיתה או עם השכבה הצעירה?	מה האחריות שלנו להעביר הלאה את מה שראינו ושמענו?

דף תלמיד – הכנה רגשית למסע

שם: _____ כיתה: _____

בחרו שלושה קלפים מהשיחה היום, וכתבו תשובה קצרה לכל אחד.

קלף 1: _____

קלף 2: _____

קלף 3: _____

💬 **משפט ששמעתי היום מחבר/ה ונגע בי:**

מותר לא לענות על שאלה. 🤍 פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

דף תלמיד – עולים 🌍

קִרְאוּ, עֲנוּ בִּמְשְׁפָּט אֶחָד. Read and answer • Прочитайте и ответьте

שְׁאֵלָה	English / Русский	תְּשׁוּבָה
מָה אַתֶּם מַרְגִּישִׁים לִפְנֵי הַמַּסָּע?	How do you feel before the journey? Что вы чувствуете перед поездкой?	
מָה אַתֶּם לוֹקְחִים אִתְּכֶם בַּמִּזְוָדָה?	What are you taking with you in the suitcase? Что вы берёте с собой в чемодан?	
מָה עוֹזֵר לָכֶם לִישׁוֹן בְּמָקוֹם חָדָשׁ?	What helps you sleep in a new place? Что помогает вам спать на новом месте?	
לְמִי פּוֹנִים כְּשֶׁקָּשֶׁה בַּמַּסָּע?	Who do you turn to when it is hard on the journey? К кому обращаться, когда трудно в поездке?	
אֵיךְ עוֹזְרִים לְחָבֵר שֶׁבּוֹכֶה?	How do you help a friend who is crying? Как помочь другу, который плачет?	
עִם מִי אַתֶּם רוֹצִים לִהְיוֹת בַּחֶדֶר?	Who do you want to share a room with? С кем вы хотите жить в комнате?	

דף תלמיד – חנ"מ 🖼️

מקיפים את התמונה שמתאימה לי.

	**איך אני מרגיש/ה לפני המסע?** ◯ 😀 שמח/ה ◯ 😟 קצת מפחד/ת ◯ 🤩 מתרגש/ת
	**מה לוקחים בתיק?** ◯ 👕 בגדים ◯ 🧸 חפץ אהוב ◯ 📓 מחברת ◯ 💧 בקבוק מים
	**מה עוזר לי לישון?** ◯ 🧸 חפץ מהבית ◯ 🎵 שיר שקט ◯ 📖 סיפור
	**קשה לי. למי פונים?** ◯ 👩‍🏫 למורה ◯ 🫂 למדריך ◯ 🤝 לחבר
	**חבר בוכה. מה עושים?** ◯ 🤗 יושבים לידו ◯ 💧 מביאים מים ◯ 👩‍🏫 קוראים למבוגר
	**מתגעגעים הביתה. מה עושים?** ◯ 📞 מדברים עם הבית ◯ 🖼️ מסתכלים בתמונה ◯ 🗣️ מספרים למבוגר

כרטיסי יציאה – הכנה רגשית למסע ✈️

משפט אחד שאני רוצה לזכור כשיהיה לי קשה במסע הוא...

שם (לא חובה): _____

משפט אחד שאני רוצה לזכור כשיהיה לי קשה במסע הוא...

שם (לא חובה): _____

משפט אחד שאני רוצה לזכור כשיהיה לי קשה במסע הוא...

שם (לא חובה): _____

משפט אחד שאני רוצה לזכור כשיהיה לי קשה במסע הוא...

שם (לא חובה): _____