👩‍🏫 העוגנים שלי – דף למורה

ערכה להדפסה • לכיתות ז׳ עד ט׳ (מותאם גם ליסודי ולחט״ע) • פדגוגיה רגשית-חברתית

👩‍🏫 מהדורה למורה: דגשים והנחיות לפעילות

מטרות הפעילות

- מיפוי מקורות חוסן אישיים: זיהוי הכלים, העוגנים והפעולות שעוזרים לתלמיד או לתלמידה להוריד את מפלס הלחץ בעולם האמיתי.
- פיתוח חוסן דיגיטלי: בחינת האופן שבו המרחב המקוון (רשתות חברתיות, קבוצת הכיתה, סטורי וסטטוסים) משפיע על מצב הרוח ועל הפרשנות שלנו, ואיך מייצרים הגנה עצמית מול לחץ דיגיטלי.
- יצירת ארגז כלי ויסות אישי: גיבוש ״כרטיס יציאה״ ובו סימן גופני, פעולה מרגיעה וגבול דיגיטלי אישי.

זמן	שלב	מה עושים
5׳	**פתיחה: ״העוגן בסערה״**	שאלה למליאה: ״מה עושה ספינה בסערה כדי לא להיסחף?״ מציגים את גש״ר מאח״ד בקצרה – שש דרכים להתמודד, ולכל אחד שילוב משלו.
12׳	**חלק א׳ – העוגנים שלי**	עבודה אישית: סימון עוגנים בשלושה תחומים ו״הדבר הקטן״. שיתוף בזוגות: ״עוגן אחד שלי שהפתיע אותך?״
15׳	**חלק ב׳ – חומת מגן דיגיטלית**	קריאת המקרה של דנה בקול. בזוגות: ״מה המוח חושב מיד״ מול ״מה עוד יכול להיות נכון״. דיון מליאה על בחירת תגובה וניסוח כלל אישי. אפשר להפעיל את ״מפענח המחשבות״ באתר על הלוח.
8׳	**חלק ג׳ – כרטיס יציאה**	כל תלמיד/ה ממלא/ת לעצמו/ה את ״האנטי-וירוס הרגשי״: סימן בגוף, פעולה מרגיעה, גבול דיגיטלי. הכרטיס נשאר אצלם.
5׳	**סיכום**	סבב מילה אחת: ״עוגן שאני לוקח/ת איתי״. תזכורת: יש למי לפנות – המחנך/ת, היועצת, נאמני החוסן.

🛟 תמיכה, לא טיפול: אין חובה לשתף. כל חשש למצוקה או לפגיעה – פונים ליועצת או לפסיכולוגית בית הספר.

גרסת 10 דקות

לשיעור חינוך קצר או לפתיחת יום:

2׳	**פתיחה**	״מה העוגן שלכם ביום קשה?״ – מילה אחת מכל אחד/ת (או הצבעה על אחד משלושת התחומים).
5׳	**מקרה אחד**	קוראים את המקרה של דנה. שתי שאלות: מה המוח חושב מיד? מה עוד יכול להיות נכון?
3׳	**כרטיס יציאה מקוצר**	כל אחד/ת כותב/ת גבול דיגיטלי אחד ועוגן אחד לשבוע.

מסגרת: גש"ר מאח"ד ועש"ן ד"ק

🏃 **ג • גוף**	תנועה, נשימות, שינה טובה, אוכל, מקלחת חמה
🧠 **ש • שכל**	לאסוף מידע אמין, לתכנן, לעשות רשימה, לחלק משימה גדולה לקטנות
❤️ **ר • רגש**	לדבר על מה שמרגישים, לבכות, לצחוק, לכתוב, לצייר, מוזיקה
🌟 **מ"א • מערכת אמונות**	תקווה, "יהיה בסדר", משמעות, ערכים, מה שחשוב לי
🤝 **ח • חברה**	חברים, משפחה, קבוצה, תפקיד, לבקש עזרה
🌈 **ד • דמיון**	יצירה, הומור, לדמיין מקום רגוע, פתרונות יצירתיים

✋ **ע • עצור**	לוקחים פסק זמן ואומרים לעצמנו בשקט: "עצור!"
💪 **ש • שרירים**	מכווצים אגרופים עם שאיפה, ומשחררים בנשיפה איטית
🌬️ **נ • נשימה**	נשימה איטית אחת, ואפשר גם שתיים או שלוש
💬 **ד • דיבור עצמי מרגיע**	משפט מחזק ("זה זמני", "אני לא לבד") ודימוי של רגע טוב
➡️ **ק • קדימה**	ממשיכים להתמודד, או מניחים לזה וחוזרים אחר כך

דגשים להנחיה

- השתמשו בשפה של "גם וגם": הרשת יכולה לחבר ולהעצים, וגם ליצור לחץ.
- כשמנתחים מקרה – שואלים "מה עוד יכול להיות נכון?" ולא "מה נכון?". המטרה היא גמישות מחשבתית, לא "תשובה אחת".
- דגמנו בעצמכם: ספרו על עוגן אישי שלכם או על רגע שבו עצרתם לפני שהגבתם.
- חברו לעש"ן ד"ק: תרגלו יחד נשימה ושחרור שרירים של 30 שניות בתחילת השיעור.
- הזמינו את נאמני החוסן התלמידים להוביל את חלק ב' בכיתות הבוגרות.

🛟 מרחב בטוח

- זו פעילות של תמיכה וחיזוק – לא טיפול. אין לחץ לשתף; מותר לומר "אני מעדיף/ה לא לשתף" ("כרטיס דילוג").
- אנחנו מדברים על "רגעים" ו"מצבים", לא על אנשים מהכיתה. בלי שמות אמיתיים, בלי צילומי מסך של תלמידים.
- אם תלמיד/ה משתף/ת במצוקה, פגיעה, חרם, פגיעה עצמית או סכנה – מודים על האמון, לא מבטיחים סודיות, ומפנים מיד ליועצת או לפסיכולוגית בית הספר.
- לסיים תמיד בטון מחזק: עוגן, משפט מחזק או סבב הכרת תודה – לא "להשאיר פתוח" רגש קשה.
- ההשתתפות ממקום של בחירה: כרטיס היציאה נשאר אצל התלמיד/ה ולא נאסף לבדיקה.

התאמות לפי רמה

- יסודי: מקרים מעולם הכיתה ומשחקים ברשת, ציור עוגן, כרטיס "כוח".
- חט"ב: הערכה המלאה – עוגנים, חומת מגן, מד-חום וכרטיס יציאה.
- חט"ע: פרופיל גש"ר מאח"ד בדירוג, אלגוריתם והשוואה, חרם מוסווה, אמנה דיגיטלית.

- עולים: עברית קלה, ניקוד ומחסן מילים; עוגן "מהבית ומהמדינה שלי".
- חנ"מ: תמונות וסמלים, מד-חום בצבעים, צעד אחד: לעצור ולספר.
- באתר: https://ogenim-sheli.sites.tab.bot – פעילויות אינטראקטיביות לכל שלב.