

הגשר שלי לחברות

כלי חברתי-רגשי לבית ולכיתה | כיתות ד'-ו'

איך מתחילים?

הלוח הבסיסי: מצבים בעמודים 2-3, רגשות בעמוד 4 או 5, ודרכי הפעולה בעמודים 8-9. מציגים רק מה שמתאים כרגע. אפשר להניח דפים על השולחן, לתלות או לחבר ללוח מתקפל.

מה מוסיפים לפי הצורך?

עמוד 6: מפרידים בין מה שקרה לבין מה שחשבתי על כך.
עמוד 7: בוחרים מה צריך לפני שמנסים לפתור.
עמוד 10: בודקים מה עזר ומה יהיה הצעד הבא.

איך משתמשים?

מכירים את הכלי בזמן רגוע, דרך דוגמה או משחק תפקידים. הילד יכול להצביע, לדבר, לבחור כמה רגשות או להציע משהו אחר. הניסוחים מנוקדים; מתאימים אותם ללשון הילד או הילדה.

כשקשה באמת

קודם מקשיבים ועוזרים להירגע. לא חייבים להסביר מיד. אין חובה לנסות את כל האפשרויות לפני שמבקשים עזרה. בפגיעה חוזרת, באיום או בהדרה מכוונת: מערבים מבוגר. לא מטילים על הילד לפתור לבדו, ולא מחייבים פיוס.

מָה קָרָה?

אֶפְשָׁר לְהַצְבִּיעַ אוֹ לְסַפֵּר עַל מִקְרָה אֲחֵר.



הַקְּבוּצָה הַחֲלִיטָה
בְּלִי לְשִׁמְעַ
אֶת הָרַעְיוֹן שֶׁלִּי.



שָׁמַעְתִּי הָעֵרָה
שֶׁפָּגַעָה בִּי.



רָצִיתִי לְהַצְטִיר,
וְלֹא יָדַעְתִּי אֵיךְ.

מָה קָרָה?

אֶפְשָׁר לְהַצְבִּיעַ אוֹ לְסַפֵּר עַל מִקְרָה אֲחֵר.



לֹא הִסְכַּמְנוּ
עַל הַדֶּרֶךְ
לְבַצֵּעַ אֶת הַמְּשִׁימָה.



הִפְסַדְתִּי בַּמְּשִׁחָק,
וְהָיָה לִי קֶשֶׁה.



חָבַר בְּחֹר לְהִיּוֹת
עִם יְלָדִים אֲחֵרִים.

מָה אֲנִי מְרַגֵּשׁ?

אֶפְשָׁר לְבַחֵר יוֹתֵר מְרַגֵּשׁ אֶחָד.



אֶכְזָּבָה



עֶלְבוֹן



כֶּעַס



בְּדִידוּת



מְבוּכָה



דְּאָגָה

עוֹד לֹא בָּרור לִי / אֲנִי מְרַגֵּשׁ מִשְׁהוּ אֲחֵר

מָה אֲנִי מְרַגֵּיֶשָׁה?

אֶפְשָׁר לִבְחֹר יוֹתֵר מְרַגֵּשׁ אֶחָד.



אֶכְזָּבָה



עֶלְבוֹן



כַּעַס



בְּדִידוּת



מְבוּכָה



דְּאָגָה

עוֹד לֹא בָּרוּר לִי / אֲנִי מְרַגֵּיֶשָׁה מִשְׁהוּ אַחֵר

מָה קָרָה, וּמָה חֲשַׁבְתִּי?

לִפְעָמִים חָסַר לִי מִידָּע. אֶפְשָׁר לְבַרֵּר.



מָה רָאִיתִי אוֹ שָׁמַעְתִּי?
הַחֵבֶר שְׁלִי הֵלֵךְ
לְשַׁחֵק עִם יֶלֶד אֲחֵר.

מָה חֲשַׁבְתִּי שְׂזָה אוֹמֵר?

”הוא כָּבֵר לֹא רוֹצֶה לִהְיוֹת חֵבֶר שְׁלִי.”

מָה אֶפְשָׁר לְבַרֵּר?

”רָצִיתִי לְשַׁחֵק אִתָּךְ.

מִתְאִים לָךְ בַּהֶפְסָקָה הַבָּאָה?”

הֶרְגַּשְׁתִּי שְׁלִי אֲמַתִּי, גַּם כְּשֶׁעוֹד חָסַר לִי מִידָּע.

מָה אֲנִי צָרִיךְ עֲכָשְׁיוֹ?

אֶפְשָׁר לְבַקֵּשׁ עֲזָרָה בְּכָל שָׁלֵב.



נְשִׁיקָנְשִׁיבוּ לִי



רָגַע לְהִרְגֵּעַ



עֲזָרָה מִמְּבַגֵּר



לְבַרֵּר מָה קָרָה

מְלִים שְׁאֶפְשָׁר לִזְמֹר

בּוֹחֲרִים מִשְׁפָּט שְׁמֵתָאִים לַמִּצֵּב.



”גַּם לִי יֵשׁ רֵעִיוֹן.
אֶפְשָׁר לְשַׁמֵּעַ אוֹתוֹ?”



”אֲנִי חוֹשְׁבִים אַחֶרֶת.
אֵיךְ נוֹכַל לְהַחֲלִיט יַחַד?”



”הַמְּלִים הָאֵלֶּה פּוֹגְעוֹת בִּי.
אֲנִי מִבְקֵשׁ לְהַפְסִיקוֹ.”

יש עוד דרכים

לא כל פתרון מתאים לכל מצב.



לפנות לחבר אחר
או לבחור פעילות אחרת.



לקחת הפסקה
ולחזר כשמתאים.



לבקש ממבגר
לעזר לנו לדבר.



להציע תורות
או פשרה שמתאימה לשנינו.

נִסִּיתִי. מָה עֲכָשִׁיו?

גַּם בִּקְשַׁת עֲזָרָה הִיא צֶעֶד קִדְמָה.



זֶה עֲזָר לִי.
מָה כְּדֹאִי לִי לְזָכֹר?



זֶה עָדִין קִשָּׁה.
אֶפְשָׁר לַעֲצֹר אוֹ לְנִסּוֹת אַחֶרֶת.



אֲנִי צָרִיךְ עֲזָרָה.
לְמִי אֶפְשָׁר לְפָנוֹת?