חוברת חוסן לתלמידים · ז'–י"ב

צעדים של חוסן

כלי הנעליים: להחליף נעל כשהשטח משתנה

תשע נעליים, תשעה סיפורים: מנעלי בית ועד מגפיים. איזו נעל אתם היום?

הדרך לא תמיד בשליטתנו – אבל הבחירה בנעל בידיים שלנו.

יצרה: רוית ראש בן ישי

מה זה?

מה זה צעדים של חוסן?

לפעמים, כששואלים "איך את/ה מרגיש/ה?", קשה למצוא מילים ויוצא רק "הכול בסדר...". בכלי הזה מדברים על נעליים: כולם יודעים איך מרגישה נעל לוחצת, נוחה או בלויה. כל נעל מספרת משהו – וכך קל יותר לספר מה עובר עלינו.

מתי משתמשים?

- בפתיחת שיעור: "הנעליים שלי היום"
- לקראת שינוי: מגמה, מעבר, גיוס
- בשיחה על ריב או על פרגון בכיתה

הרעיון המרכזי

אי אפשר לשלוט בשטח – בעליות, בירידות ובבוץ. אבל אפשר לבחור נעל. חוסן הוא הגמישות להבין שהנעל הישנה כבר לא מתאימה – ולהחליף אותה.

מדברים על הנעל ולא על האדם – כך קל יותר לשתף. ואין נעל "טובה" או "רעה".

בין מנוחה למרוץ

נעלי בית פרוותיות

המקום הבטוח, המשפחה, הצורך לנוח ולהתאזן. ולפעמים גם בריחה – להישאר בפנים כשצריך לצאת.

דוגמה: "אחרי שבוע של אזעקות אני בנעלי בית: צריכה יום רגוע עם המשפחה."

נעלי ריצה חדישות

הישגיות, תחרות, מרדף אחרי יעד וקצב חיים מהיר. מלא מוטיבציה – אבל לפעמים גם מתיש.

דוגמה: "השבוע אני בנעלי ריצה: אימונים, מבחן ועבודה – רץ/ה בלי הפסקה."

כפכפי אצבע

חופש, פשטות ו"לזרום". ולפעמים גם חוסר אכפתיות או חוסר מחויבות – כשנמאס להתאמץ.

דוגמה: "בחרתי בכפכפים כי אני כבר במוד של חופש."

בין חוסן למסיכות

נעליים מלוכלכות בבוץ

הדרך הייתה מאתגרת. הנעל מספרת על משבר, על מסע מפרך ועל ניסיון חיים שנצבר בדרך.

דוגמה: "הבוץ הוא מהתקופה שסבא היה בבית חולים. היה קשה – אבל עברתי את זה."

נעלי עקב / ערב

הרצון להרשים ואירועים חגיגיים – אבל גם "מסיכות" חברתיות, והסתרה של מי שאני באמת.

דוגמה: "ברשת אני מעלה רק תמונות מושלמות. לפעמים זה מרגיש כמו לעמוד על עקבים."

מגפיים צבאיים

יציאה לקרב או למשימה: חוסן, הגנה חזקה והכנה למחויבות.

דוגמה: "לקראת המבחן הגדול נעלתי מגפיים: תוכנית למידה, ריכוז ונחישות."

שייכות וייחודיות

נעל בודדת (ללא זוג)

תחושת בדידות וחוסר שייכות – או דווקא ייחודיות, עצמאות וחיפוש עצמי.

דוגמה: "מאז שעברתי לבית ספר חדש אני מרגיש/ה כמו נעל בלי זוג."

נעל שקופה (סינדרלה)

פגיעות: כולם רואים לי הכול. יכולה לייצג כנות מוחלטת – או חיים בתוך פנטזיה.

דוגמה: "אחרי שהסיפור שלי הסתובב בקבוצה, הרגשתי שקוף/ה – כאילו כולם רואים הכול."

סניקרס קלאסיות

שייכות חברתית: להיות כמו כולם, "לזרום עם כולם" ולהתאים את עצמי לסביבה.

דוגמה: "עם החבר'ה מהשכבה אני בסניקרס: נוח לי, אני חלק מהקבוצה."

בכיתה

משחקים עם הנעליים

✓ **הנעליים שלי היום:** כל אחד בוחר נעל ומשלים: "בחרתי בנעל הזו כי..."

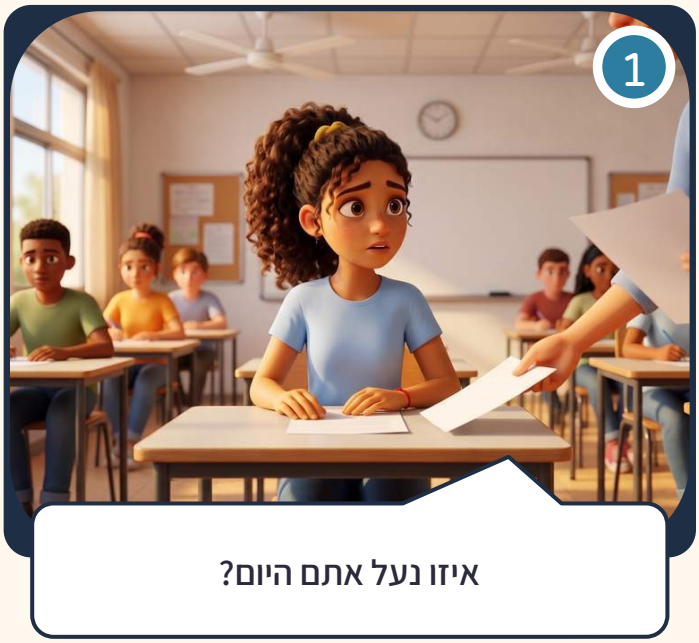
✓ **להיכנס לנעלי האחר:** בריב או בדילמה – מי נועל מגפיים כבדים ומי סנדלים עדינים? איך מרגיש הצד השני?

✓ **מתנה של נעליים:** מעניקים נעל לחבר/ה: "בחרתי לך נעלי ריצה כי אני מעריך/ה את ההתמדה שלך."

✓ **בחירת המסלול:** איזו נעל מתארת את הדרך שעברתי? ואיזו נעל ארצה לנעול בעוד שנה?

סיפור קצר

נועה והנעליים של הבוקר



בפתיחת השיעור המחנכת פורסת קלפי נעליים על השולחנות.

נועה בוחרת בנעליים המלוכלכות: היו אזעקות והיא כמעט לא ישנה.

דני בוחר בנעל הבודדת. נועה שמה לב – וניגשת אליו בהפסקה.

הדרך לא בשליטתה, אבל היא בוחרת לאיזו נעל לחזור – ולא לבד.

תורכם: הנעליים שלי

עונים לבד, בכתב. אין נעל "טובה" או "רעה".

1 איזו נעל מתארת אותי היום? בחרתי בה כי...

2 איזו נעל מתארת את הדרך שעברתי בשנה האחרונה?

3 באיזו נעל ארצה להיות בעוד שנה? מה יעזור לי להחליף?

4 נעל שהייתי מעניק/ה לחבר/ה, ולמה:

5 נעל שחסרה במילון: איך היא נראית ומי נועל אותה?

כרטיס סיכום

הנעליים בכיס

גזרו ושמרו

- **נעלי בית** מנוחה, ביטחון ומשפחה
- **נעלי ריצה** הישגיות וקצב מהיר
- **בוץ** דרך קשה שעברתי – וניסיון
- **עקבים** רצון להרשים, ולפעמים מסיכה
- **מגפיים** נחישות ומוכנות למשימה
- **נעל בודדת** בדידות – או ייחודיות
- **סניקרס** שייכות: להיות חלק מכולם

זכרו: חוסן הוא לא לסבול נעל לוחצת – אלא לדעת להחליף אותה.

💛 צריכים עזרה? לא נשארים לבד

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

וגם למחנך/ת, להורים או לכל מבוגר שאתם סומכים עליו. לבקש עזרה זה סימן לחוזק.

מקור המודל: על פי "צעדים של חוסן" מאת רוית ראש בן ישי · בהשראת ערכת קלפים מאת אדרת ווקר, מרכז פסג"ה לוד

יצרה: רוית ראש בן ישי