מדריך למנחה

מרחב בטוח לשיחה • 💬 קלפי שיח לבני נוער



יצרה: רוית ראש בן ישי

חוקי השיח



מקשיבים עד הסוף

מי שמחזיק/ה את הקלף מדבר/ת. כולם מסתכלים ומקשיבים, בלי להתפרץ.



לא שופטים

אין תשובה נכונה או לא נכונה. מגיבים לרעיון, לא לאדם.



מה שנאמר כאן – נשאר כאן

לא מספרים בחוץ סיפורים של אחרים. חריג אחד: אם מישהו/י בסכנה – פונים למבוגר.



מותר לומר "עובר"

כל אחד/ת רשאי/ת לוותר על קלף, בלי הסבר ובלי לחץ.



מדברים בגוף ראשון

"אני מרגיש/ה", "אני חושב/ת" – כל אחד/ת מדבר/ת על עצמו/ה.



הומור כן, עקיצות לא

צוחקים יחד, לא על חשבון אף אחד/ת.

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים. הקלפים אינם כלי אבחון.

לפני, במהלך ואחרי השיחה

📌 לפני השיחה

- בוחרים חפיסה שמתאימה לכיתה ולתקופה (לפני טיול, אחרי אירוע, תחילת שנה).
- קוראים את כל הקלפים מראש ומוציאים קלפים שלא מתאימים לכיתה הזאת.
- מעדכנים את היועצת כשמתכננים שיחה על נושא רגיש.
- מכינים את הכיתה: מעגל, שקט, בלי טלפונים על השולחן.

🗣️ במהלך השיחה

- המורה הוא/היא חלק מהמעגל ועונה גם כן – בקצרה ובכנות.
- משקפים ומודים: "תודה ששיתפת", "שמעתי שזה היה חשוב לך".
- לא מתקנים ולא מטיפים. שאלה טובה שווה יותר מעצה.
- שומרים על קצב: עדיף לסיים כשעוד רוצים לדבר.

⚠️ כשעולה משהו קשה

- אם תלמיד/ה משתף/ת משהו קשה – מודים, לא מבקשים פרטים מול הכיתה, ומציעים לדבר אחרי השיעור.
- אם עולה חשש לפגיעה או לסכנה – לא מבטיחים סודיות, ופונים מיד ליועצת.
- אנחנו לא מאבחנים ולא מתייגים. התפקיד שלנו: להקשיב, להחזיק ולהפנות.

💬 משפטים שעוזרים

- "זה נשמע חשוב. בוא/י נדבר על זה אחרי השיעור."
- "מותר להרגיש ככה, וטוב שאמרת."
- "אני רוצה לוודא שאת/ה לא לבד עם זה – נלך יחד ליועצת?"
- "אפשר לומר עובר, ואפשר לחזור לזה מתי שתרצה/י."

☑️ אחרי השיחה

- קוראים את כרטיסי היציאה ומחפשים סימני מצוקה.
- חוזרים בשקט לתלמידים ששיתפו משהו כבד.
- רושמים לעצמכם: מה עבד, איזה קלף הדליק את הכיתה.

שיטות הפעלה

⭕ מעגל • 15–25 דק׳

1. יושבים במעגל, הקלפים הפוכים במרכז.
2. כל משתתף/ת בתורו/ה שולף/ת קלף, קורא/ת בקול ועונה.
3. אחרי התשובה – "הד במעגל": עד שתי תגובות קצרות או מחמאה.
4. מעבירים את התור שמאלה. מותר לומר "עובר".

💡 כדאי לפתוח את הסבב בעצמכם – המורה עונה ראשון/ה, וזה מוריד את המתח.

🐰 זוגות • 10–15 דק׳

1. מחלקים את הכיתה לזוגות, לכל זוג 3–4 קלפים.
2. כל אחד/ת בוחר/ת קלף ושואל/ת את בן/בת הזוג.
3. אחרי 3 דקות מתחלפים בתפקידים.
4. בסיום כל זוג משתף/ת במליאה משפט אחד ששמע/ה ואהב/ה (באישור).

💡 זוגות מתאימים במיוחד לכיתות שקטות ולנושאים רגישים – קל יותר לדבר מול אדם אחד.

🖼️ סיור גלריה • 15–20 דק׳

1. תולים 6–8 קלפים מוגדלים על הקירות, ליד כל קלף דף ריק.
2. התלמידים מסתובבים בשקט עם עט וכותבים תשובה קצרה או מדבקת לב לתשובות שמסכימים איתן.
3. אחרי 10 דקות כל קבוצה עומדת ליד קלף אחד ומסכמת לכיתה מה נכתב.

💡 אפשר לכתוב בלי שם – זה פותח תשובות כנות יותר.

⚽ מסירת כדור • 10 דק׳

1. עומדים במעגל עם כדור רך.
2. המורה קורא/ת קלף ומוסר/ת את הכדור.
3. מי שתופס/ת עונה במשפט אחד ומוסר/ת למישהו/י שעוד לא דיבר/ה.
4. קלף חדש בכל 3–4 מסירות.

💡 מצוין לפתיחת שיעור או אחרי הפסקה – מעורר ומהיר.

🎲 קובייה • 15 דק׳

1. כל קבוצה מטילה קובייה (יש קובייה דיגיטלית באתר).
2. 1 – קלף ראשון בערימה. 2 – בוחרים צבע. 3 – שואלים מישהו/י אחר/ת. 4 – עונים בשלוש מילים בלבד. 5 – "הד": מגיבים לתשובה הקודמת. 6 – בוחרים כל קלף מהשולחן.
3. ממשיכים עד שכל אחד/ת ענה/תה לפחות פעמיים.

💡 הקובייה מוסיפה משחק והפתעה – מתאים לחט״ב.

רמות ומקרא צבעים

רמה	למי	מה בחפיסה
חט"ב	כיתות ז'–ט'	כל הקלפים המסומנים "לכולם". שאלות קצרות, הרבה דוגמאות מהיום-יום.
חט"ע	כיתות י'–י"ב	כל הקלפים + קלפים המסומנים "חט"ע" + שאלת העמקה בתחתית כל קלף.
עולים	עברית בסיסית	10 קלפים בכל חפיסה: עברית פשוטה עם ניקוד, תרגום לאנגלית ולרוסית ומילון מילים.
חנ"מ	חינוך מיוחד	10 קלפי תמונה בכל חפיסה: שאלה קצרה ואפשרויות תשובה בציורים – מצביעים ועונים.

מקרא הצבעים

דיגיטלי ומסכים
רשתות, מסכים, קבוצות כיתה, פרטיות ונימוס ברשת.

חברות וקשרים
חברים, משפחה, שייכות, גבולות ורגשות שבין אנשים.

דילמות וחוסן
לבחור בין שני טובים, להתמודד, ליפול ולקום, ערכים במבחן.

זהות ועתיד
מי אני, חלומות, מטרות, כסף, מנהיגות והעתיד שלי.

20 החפיסות

1	מי אני – היכרות ושבירת קרח	חברות וקשרים
2	רגשות – "מה אני מרגיש/ה כש..."	חברות וקשרים
3	חברות ושייכות	חברות וקשרים
4	חוסן והתמודדות	דילמות וחוסן
5	חלומות ומטרות	זהות ועתיד
6	ניהול זמן ולחץ לימודים	דילמות וחוסן
7	דילמות – "מה היית עושה אם..."	דילמות וחוסן
8	ערכים ומה חשוב לי	זהות ועתיד
9	העולם הדיגיטלי והרשתות	דיגיטלי ומסכים
10	"מה היית מעדיף/ה?" – כיף ושחרור	זהות ועתיד
11	משפחה ומסורת	חברות וקשרים
12	זיכרון, גבורה ותודה	דילמות וחוסן
13	הכנה רגשית למסע	דילמות וחוסן
14	גוף, בריאות ודימוי עצמי	דילמות וחוסן
15	כסף, צרכנות ובחירות	זהות ועתיד

16	🦁 מנהיגות ונתינה	🔮 זהות ועתיד
17	🛑 גבולות, כבוד והסכמה	🤝 חברות וקשרים
18	🔁 כישלון, טעויות ולמידה	🎯 דילמות וחוסן
19	🚀 העתיד – עבודה, צבא, לימודים	🔮 זהות ועתיד
20	✨ שאלות עומק לחט״ע	🔮 זהות ועתיד