🐶 איה פלוטו – לצאת ולחזור הביתה

חוברת עבודה מלאה · יחידת חוסן לחט"ב ולחט"ע

🗒️ תוכן העניינים

1. 📖 הסיפור כמשל: לצאת מהבית ולחזור
2. 🏠 שייכות: מה הופך מקום ל"בית"?
3. ⚖️ דילמה: לצאת או להישאר?
4. 🎭 משחקי תפקידים: היציאה, המפגש והחזרה
5. ✍️ כתיבה רפלקטיבית: המסע שלי הביתה
6. 🤝 פעילות קבוצתית: מפת הדרך הביתה
7. 🚪 כרטיס יציאה
8. 📖 מילון מושגים: עברית · Русский · English

> 💬 צריכים לדבר עם מישהו? פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

📖 הסיפור כמשל: לצאת מהבית ולחזור

איה פלוטו – לצאת ולחזור הביתה · יחידת חוסן לחט"ב ולחט"ע

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

תזכורת: כלבלב סקרן יוצא לבד מהבית אל העולם הגדול. בדרך הוא פוגש מראות וחיות חדשים – חלקם מרתקים, חלקם לא עונים לו. בסוף היום, עייף, הוא נמצא וחוזר הביתה – אל מי שחיכו לו.

1. מה זה בחיים שלנו? השלימו את טבלת המשל

בסיפור	בחיים של בני ובנות נוער – דוגמה שלי
הבית	
היציאה לבד	
המפגשים בדרך	
הרגע שבו כבר קשה / מתגעגעים	
מי שמחכה בבית	
החזרה הביתה	

2. מעגלי הנוחות שלי

ציירו שלושה מעגלים: במרכז – "בית" (נוח ובטוח), סביבו – "למידה" (מאתגר אבל אפשרי), בחוץ – "פחד" (מציף). כתבו בכל מעגל שני דברים מהחיים שלכם.

3. 🟠 חט"ב

מתי יצאתם פעם "לשדה" – למקום חדש לגמרי? מה היה מרגש ומה היה מפחיד?

4. 🔴 חט"ע

האם אפשר "לחזור הביתה" ולהיות אותו אדם? מה משתנה בנו אחרי מסע – ומה נשאר?

💬 צריכים לדבר עם מישהו? פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

🏠 שייכות: מה הופך מקום ל"בית"?

איה פלוטו – לצאת ולחזור הביתה · יחידת חוסן לחט"ב ולחט"ע

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

בית הוא לא רק קירות. בית יכול להיות אנשים, ריח, שפה, הרגל, קבוצה, מקום שבו לא צריך להסביר את עצמנו.

1. מפת הבית שלי – סמנו ✔ מה הופך מקום לבית בשבילכם

	✔	דוגמה מהחיים שלי
אנשים שמכירים אותי באמת		
שפה ומילים משותפות		
ריחות, אוכל, מוזיקה		
שגרה והרגלים		
מקום שבו מותר לטעות		
קבוצה / קהילה / חברים		
חפץ אחד שאני לוקח/ת לכל מקום		

2. האנשים שמחכים לי

מי "מחכה בבית" בשבילכם – גם אם הבית הוא לא רק בית ההורים? איך אתם יודעים שמחכים לכם?

ולמי אני "מחכה"? איך אני מראה לחבר/ה שחזר/ה (מטיול, מבית חולים, מעלייה) שהתגעגעתי?

3. 🔴 חט"ע: בית במעבר

"בית זה לא מקום – זה הרגשה." הסכימו או חלקו, עם דוגמה (מעבר דירה, עלייה, פנימייה, טיול שנתי).

⚖️ דילמה: לצאת או להישאר?

איה פלוטו – לצאת ולחזור הביתה · יחידת חוסן לחט"ב ולחט"ע

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

לכל צד יש מחיר ויש רווח. אין תשובה אחת נכונה – יש החלטה שאפשר להסביר.

1. בחרו דילמה אחת

☐ 🟠 להצטרף לחוג / קבוצה חדשה שבה אני לא מכיר/ה אף אחד – או להישאר עם החברים הקבועים?

☐ 🟠 לנסוע לטיול השנתי למרות הפחד – או להישאר בבית?

☐ 🔴 לעבור למגמה / לבית ספר אחר שמתאים לחלום שלי – או להישאר במקום המוכר?

☐ 🔴 שנת שירות / מכינה רחוק מהבית – או להישאר קרוב למשפחה?

2. מאזן ההחלטה

	לצאת 🚪	להישאר 🏠
מה ארוויח?		
מה עלול לקרות?		
ממה אני מפחד/ת?		
מי יעזור לי?		

3. ההחלטה שלי והנימוק

_____

_____

_____

מה יעזור לי "לחזור הביתה" אם אצא וזה יהיה קשה? (אדם, מקום, משפט שאגיד לעצמי)

_____

_____

🎭 משחקי תפקידים: היציאה, המפגש והחזרה

איה פלוטו – לצאת ולחזור הביתה · יחידת חוסן לחט"ב ולחט"ע

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

בשלשות: היוצא/ת · מי שמחכה/מקבל/ת · צופה. כל סבב 4 דקות, ואז מחליפים. התרחישים בדויים.

תרחישים – 🟠 חט"ב

☐ יום ראשון בבית ספר חדש: אף אחד לא מכיר אותך. תלמיד/ה מהכיתה ניגש/ת אליך בהפסקה.

☐ חזרת מטיול שנתי שבו היה לך קשה ואת/ה מתבייש/ת לספר. חבר/ה שואל/ת איך היה.

☐ תלמיד/ה עולה חדש/ה מצטרף/ת לכיתה ולא מבין/ה את הבדיחות. את/ה בתפקיד "המקבל/ת".

תרחישים – 🔴 חט"ע

☐ חזרת לבית הספר אחרי חודש של היעדרות. כולם ממשיכים כרגיל ואת/ה מרגיש/ה זר/ה.

☐ עלית לארץ לפני שנה. מישהו אומר לך "די, את/ה כבר ישראלי/ת".

☐ את/ה מתלבט/ת אם לצאת למכינה רחוקה. הורה מודאג/ת מנסה לשכנע אותך להישאר.

רשימת תיוג לצופה – מי שמחכה/מקבל/ת...

	✔ / ✘	דוגמה
הראה/תה שמח/ה לראות		
שאל/ה בלי לחקור		
הקשיב/ה בלי לשפוט		
הזמין/ה להצטרף		
נתן/ה זמן להתאקלם		

מה עזר ל"יוצא/ת" להרגיש שיש לאן לחזור?

✍️ כתיבה רפלקטיבית: המסע שלי הביתה

איה פלוטו – לצאת ולחזור הביתה · יחידת חוסן לחט"ב ולחט"ע

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

בחרו משימה אחת או שתיים. כותבים בכנות; משתפים רק מרצון.

🗺️ "היום שבו יצאתי לשדה": ספרו על פעם שבה יצאתם ממקום מוכר. מה גיליתם? מה חסר לכם?

🏠 מכתב למי שחיכה לי: למי אני רוצה להגיד תודה על כך שחיכה/תה?

🧳 החפץ שלוקחים מהבית: איזה חפץ, משפט או זיכרון אני לוקח/ת איתי לכל מקום חדש, ולמה?

🔴 **חט"ע – חיבור: "רק מי שיוצא מהבית יודע מה זה בית." עמדה, שתי דוגמאות והסתייגות.**

💬 צריכים לדבר עם מישהו? פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

פעילות קבוצתית: מפת הדרך הביתה

איה פלוטו – לצאת ולחזור הביתה · יחידת חוסן לחט"ב ולחט"ע

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

חומרים: גיליון גדול, טושים, פתקיות. קבוצות של 4–5. זמן: 20 דקות.

שלב 1 – הבית (5 דק')

מציירים בצד אחד של הגיליון "בית": כל אחד/ת כותב/ת בפתקית דבר אחד שגורם לו/לה להרגיש בבית.

שלב 2 – הדרך (7 דק')

מציירים שביל אל "השדה" ועליו תחנות של אתגרים מחיי בני נוער (בית ספר חדש, טיול, עלייה, שירות). ליד כל תחנה: מה עוזר לעבור אותה?

שלב 3 – מי מחכה (5 דק')

סביב הבית מוסיפים את מי שמחכה לנו: משפחה, חברים, מורה, יועצת, נאמני החוסן, קהילה.

שלב 4 – עיבוד (3 דק')

מה גילינו על "בית" בקבוצה שלנו? איך נהיה כיתה שמחכה למי שחוזר?

🚪 כרטיס יציאה

איה פלוטו – לצאת ולחזור הביתה · יחידת חוסן לחט"ב ולחט"ע

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

גזרו לאורך הקו. כל תלמיד/ה ממלא/ת כרטיס אחד ומשאיר/ה למורה.

✂️ כרטיס יציאה – איה פלוטו
מה הופך מקום לבית בשבילי: _____
מישהו אחד שמחכה לי: _____
איך אני מרגיש/ה עכשיו: 😊 🙂 😐 😕 😢
☐ הייתי רוצה לדבר עם מישהו (היועצת / נאמני החוסן)

✂️ כרטיס יציאה – איה פלוטו
מה הופך מקום לבית בשבילי: _____
מישהו אחד שמחכה לי: _____
איך אני מרגיש/ה עכשיו: 😊 🙂 😐 😕 😢
☐ הייתי רוצה לדבר עם מישהו (היועצת / נאמני החוסן)

✂️ כרטיס יציאה – איה פלוטו
מה הופך מקום לבית בשבילי: _____
מישהו אחד שמחכה לי: _____
איך אני מרגיש/ה עכשיו: 😊 🙂 😐 😕 😢
☐ הייתי רוצה לדבר עם מישהו (היועצת / נאמני החוסן)

✂️ כרטיס יציאה – איה פלוטו
מה הופך מקום לבית בשבילי: _____
מישהו אחד שמחכה לי: _____
איך אני מרגיש/ה עכשיו: 😊 🙂 😐 😕 😢
☐ הייתי רוצה לדבר עם מישהו (היועצת / נאמני החוסן)

💬 צריכים לדבר עם מישהו? פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

📖 מילון מושגים: עברית · English · Русский

איה פלוטו – לצאת ולחזור הביתה · יחידת חוסן לחט"ב ולחט"ע

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

מילון קצר לכל המושגים של היחידה. הוסיפו בעמודה האחרונה מילה בשפה שלכם או ציור.

עברית	English	Русский	הסבר קל	בשפה שלי / ציור
שייכות	belonging	принадлежность	להרגיש חלק ממקום או מקבוצה	
בית	home	дом	מקום או אנשים שבהם מרגישים בטוחים	
געגוע	longing / missing	тоска	לרצות מאוד מישהו או משהו שרחוק	
אזור הנוחות	comfort zone	зона комфорта	המקום המוכר שבו קל לנו	
סקרנות	curiosity	любопытство	רצון לגלות דברים חדשים	
עצמאות	independence	самостоятельность	לעשות דברים לבד	
הסתגלות	adjustment	адаптация	להתרגל למקום או מצב חדש	
עלייה	immigration to Israel (aliyah)	репатриация (алия)	מעבר לגור בישראל	
מעבר	transition	переход	שינוי ממקום או משלב אחד לאחר	
דילמה	dilemma	дилемма	בחירה קשה בין שתי אפשרויות	
קהילה	community	община	קבוצת אנשים שקשורים זה לזה	

חוסן	resilience	устойчивость	הכוח לקום ולהמשיך אחרי קושי	
משל	metaphor / parable	притча / метафора	סיפור שמלמד משהו על החיים	
ביטחון	security / safety	безопасность	להרגיש מוגן/ת	

כתבו משפט אחד עם שתי מילים מהמילון: