

1. "הכל בסדר" 😊

המצב 📌

תלמידה בכיתה ח' שבזמן האחרון שקטה יותר מהרגיל. המורה הזמינה אותה לשיחה.

המטרה של המורה 🎯

שאלות פתוחות, סבלנות לשתיקה, שיקוף רגש.

שאלה לצופה 👁️

כמה שאלות פתוחות נשאלו? האם המורה חיכה/חיכתה לפחות 5 שניות?

הוראות לתלמיד/ה בלבד (מקפלים לאחור) 😞

עני "בסדר" ו"לא יודעת" לכל שאלה סגורה. רק אם המורה שואלת שאלה פתוחה ומחכה בשקט – ספרי שקשה לך מאז שהחברה הכי טובה עברה עיר.

2. ירידה בציונים 📉

המצב 📌

תלמיד בכיתה ט' ירד מ-85 ל-55 במתמטיקה ומפספס שיעורי בית.

המטרה של המורה 🎯

לא להאשים, להבין מה מאחורי הירידה, צעד קטן ריאלי.

שאלה לצופה 👁️

האם נאמרה תווית ("עצלן")? האם הצעד שנבחר מתאים למצב בבית?

הוראות לתלמיד/ה בלבד (מקפלים לאחור) 😞

בהתחלה תגידי "לא בא לי ללמוד". אם המורה לא מאשים/ה ומתעניין/ת – ספר שבערבים אתה שומר על אחים קטנים כי ההורים עובדים עד מאוחר.

3. לבד בהפסקות 🪑

המצב 📌

תלמיד בכיתה ז' נראה הרבה לבד בהפסקות.

המטרה של המורה 🎯

שיקוף רגש, מציאת משאב חברתי אחד, צעד קטן.

שאלה לצופה 👁️

האם המורה הציע/ה פתרון מוקדם מדי? האם נמצאה חוזקה?

4. "המורה שונא אותי" 😡

המצב 📌

תלמידה בכיתה ט' כועסת על מורה אחר/ת בבית הספר.

המטרה של המורה 🎯

לתת תוקף לרגש בלי לפגוע בקולגה, לחשוב יחד על דרך לפנות.

שאלה לצופה 👁️

האם המורה נשאר/ה נייטרלי/ת כלפי הקולגה? האם הרגש קיבל מקום?

הוראות לתלמיד/ה בלבד (מקפלים לאחור) 😞

דברי בכעס: "הוא תמיד מעיר רק לי!". אם המורה מקשיב/ה בלי להגן על הקולגה ובלי להשמיץ אותו – תירגעי ותגידי שאת מרגישה מושפלת מול הכיתה.

הוראות לתלמיד/ה בלבד (מקפלים לאחור) 😞

ספר שהקבוצה מהיסודי "עברה הלאה", ואתה מעמיד פנים שלא אכפת לך. אם המורה שואלת על תחביבים – ספר שאתה אוהב לצייר.



5. לחץ לפני מבחנים 🤖

המצב 📌

תלמיד מצטיין בכיתה ח' בוכה לפני מבחן.

המטרה של המורה 🎯

נרמול, ערוצי גש"ר מאח"ד (למשל גוף: נשימה), צעד קטן.

שאלה לצופה 👁️

האם המורה זלזלה ("זה רק מבחן")? האם הוצע כלי מעשי?

הוראות לתלמיד/ה בלבד (מקפלים לאחור) 🙄

ספר שאתה חייב 100, אחרת "הכל הולך לפח". הגוף שלך רועד לפני מבחנים. שתף פעולה אם מציעים לך משהו פשוט לגוף.

6. אחרי אזעקות 🚨

המצב 📌

תלמידה בכיתה ז' נרדמת בשיעורים ונראית עייפה מאוד.

המטרה של המורה 🎯

להקשיב, לנרמל, לבדוק תמיכה, לשקול הפניה ליועצת.

שאלה לצופה 👁️

האם המורה בדק/ה מי תומך בה? האם עלתה האפשרות לפנות ליועצת?

הוראות לתלמיד/ה בלבד (מקפלים לאחור) 🙄

ספרי שאת לא ישנה טוב מאז האזעקות, ושאח שלך במילואים. את מתביישת להגיד שאת מפחדת.

8. "למה אני פה?" 🙄

המצב 📌

תלמידה בכיתה ח' הגיעה לשיחה בידיים שלובות.

המטרה של המורה 🎯

לכבד את הבחירה, להוריד לחץ, לקבוע שיחה קצרה בהמשך.

שאלה לצופה 👁️

האם המורה התווכח/ה? האם הוצעה בחירה אמיתית?

הוראות לתלמיד/ה בלבד (מקפלים לאחור) 🙄

תגידי "אין לי מה להגיד". אם המורה נותן/ת לך בחירה (מתי, איפה, על מה) ולא לוחץ/ה – תסכימי לדבר על דבר אחד קטן.

7. "רק אל תספרי לאף אחד" 🙄

המצב 📌

תלמיד בכיתה ט' ביקש לדבר, ופותח במשפט: "רק תבטיח/י שלא תספרי לאף אחד".

המטרה של המורה 🎯

לא להבטיח סודיות, להסביר את הגבולות, להפנות ליועצת ולשתף את התלמיד בדרך.

שאלה לצופה 👁️

מה המורה ענה/ענתה לבקשה? האם נקבע מתי פונים ליועצת?

הוראות לתלמיד/ה בלבד (מקפלים לאחור) 🙄

אם המורה מבטיח/ה סודיות – ספר שחבר שלך כותב בקבוצה שהוא פוגע בעצמו. אם המורה מסביר/ה בכנות את גבולות הסודיות – היסס, ובסוף ספר בכל זאת.



כרטיס צופה + מהלך התרגול

סבב של 8 דקות: 5 דקות שיחה, 3 דקות משוב · מחליפים תפקידים בין הסבבים

מה שמתי לב אליו	כן	חלקית	לא
הפתיחה הבהירה את מטרת השיחה ואת גבולות הסודיות			
נשאלו שאלות פתוחות			
היה שיקוף של רגש ("נשמע ש...")			
המורה איפשר/ה שתיקה ולא מיהר/ה לפתרון			
זוהתה חוזקה או משאב			
התלמיד/ה בחר/ה צעד קטן ומוחשי			
היה סיכום וסיום מעקב			
דגל אדום (אם עלה) קיבל מענה: לא הבטחת סודיות, פנייה ליועצת			

משפט אחד שעבד טוב:

דבר אחד לנסות אחרת:

מהלך התרגול

- כל אחד/ת קורא/ת רק את החלק שלו/ה. "התלמיד/ה" קורא/ת גם את החלק המקופל.
- המורה פותח/ת את השיחה; הצופה מסמן/ת בטבלה ושומר/ת על הזמן.
- משוב: קודם "התלמיד/ה" – איך הרגשתי? אחר כך הצופה – מה ראיתי? ולבסוף המורה.
- מתחלפים בתפקידים ובכרטיס, ועושים סבב נוסף.

