

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: רות ראש בן ישי



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 בלוייה. כל נעל מספרת משהו – וכך קל יותר לספר מה עובר עלינו.

הרעיון המרכזי

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

מתי משתמשים?

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

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."



כפפי 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."



סניקס קלאסיות

שייכות חברתית: להיות כמו כולם, "לזרום עם כולם" ולהתאים את עצמי לסביבה.
דוגמה: "עם החבר'ה מהשכבה אני בסניקס: נוח לי, אני חלק מהקבוצה."



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?



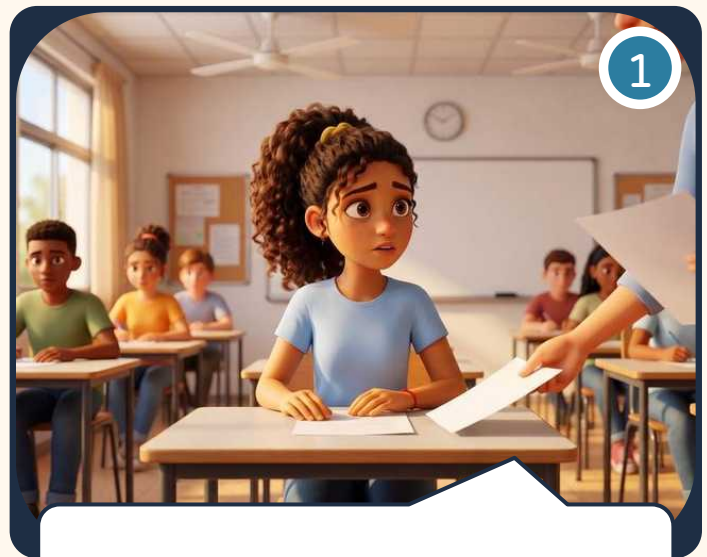
מתנה של נעליים: מעניקים נעל לחבר/ה: "בחרתי לך נעלי ריצה כי אני מעריך/ה את ההתמדה שלך."



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



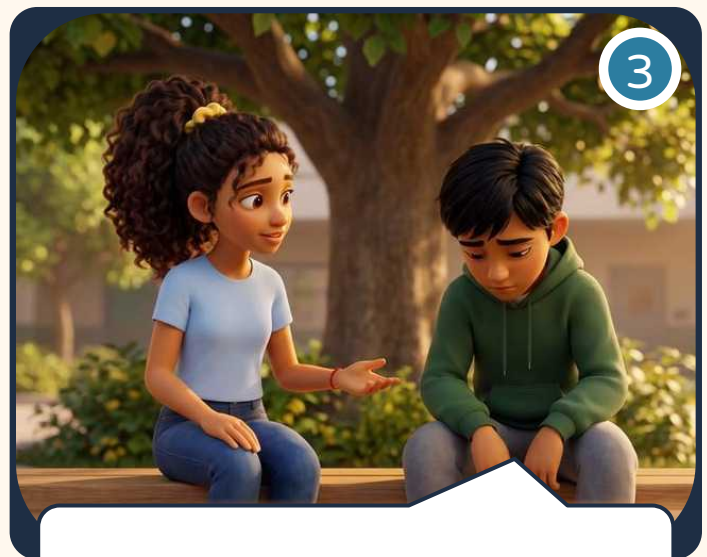
נועה והנעליים של הבוקר



1

איזו נעל אתם היום?

בפתיחת השיעור המחנכת פורסת קלפי נעליים על השולחנות.



3

ואני נעל בודדת השבוע...

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

2

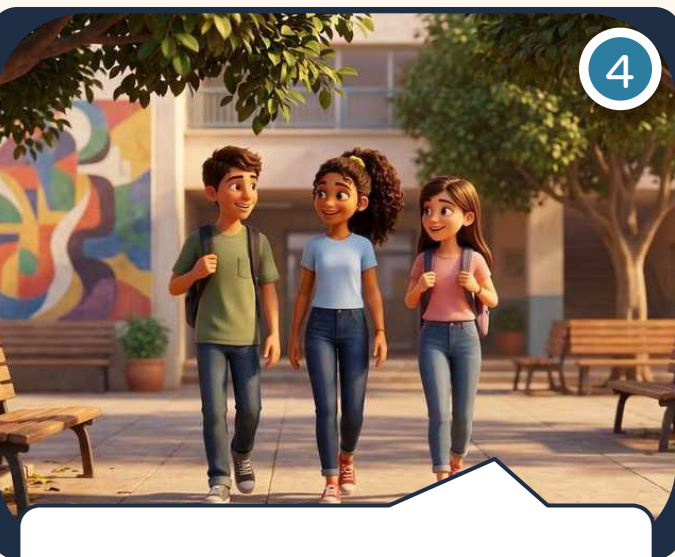
אני בבוקר. היה שבוע קשה

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

4

מחר אני רוצה נעלי ריצה!

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?

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.