

## המעבר לחטיבת הביניים: עוגנים וכוחות

דף סיכום: המעבר לחטיבת הביניים – רגשות, עוגנים וכוחות

מה משתנה?



| בחיבה                       | ביסודי              |
|-----------------------------|---------------------|
| מורה לכל מקצוע              | מחנכת לרוב השיעורים |
| בית ספר גדול וחברים חדשים   | בית ספר מוכר        |
| יותר מבחנים, עצמאות ואחריות | פחות מבחנים         |

רגשות

התרגשות, סקרנות, דאגה ועצב יכולים להופיע יחד – כולם טבעיים, ומדברים עליהם.

עוגנים וכוחות

1. עוגנים: אנשים, הרגלים, תחביבים, ערכים, מקומות
2. כוחות: לבקש עזרה, להתארגן, להכיר חברים, לפתור בעיות
3. מתכוננים: ביקור, יומן, שיחה עם תלמיד ותיק

**זכרו!** מותר להתרגש ומותר לדאוג – גם יחד. כשמשוהו מטריד בחטיבה, יש למי לפנות: המחנך, היועצת, ההורים ותלמידים ותיקים.

**דוגמה פתורה:** יהונתן דואג שיתבלבל בין המקצועות. מה יעשה?

1. מזהה את הכוח: אני יודע להתארגן.
  2. מתכנן: יומן, מערכת שעות בתיק, תיק לפי ימים.
- התשובה:** להשתמש בכוח ההתארגנות: יומן ומערכת שעות

**בודקים את עצמנו – השלימו את המשפטים:**

- א. דבר קבוע שנותן ביטחון בזמן שינוי נקרא \_\_\_\_\_.
- ב. בחטיבה יש מורה אחר לכל \_\_\_\_\_.
- ג. כשקשה בחטיבה אפשר לפנות למחנך או ל \_\_\_\_\_.

תשובות לבדיקה עצמית: א. עוגן • ב. מקצוע • ג. יועצת