

## למידה

התארגנות מחודשת בתפקיד הלומד בסביבה חדשה, מורכבת ותובענית יותר



## רציונל

המעבר לחטיבת הביניים דורש מהתלמידים להתמודד עם מסגרת לימודית חדשה, עם רמת לימוד גבוהה יותר ועם תחלופה רבה של מורים במהלך היום. כל מעבר כולל בתוכו קושי ליצור שינוי, ולצידו הזדמנות להצגת העצמי מחדש כלומד, ולבנות סיפור למידה חדש על עצמי. הגברת המודעות של התלמידים לעצמם כלומדים ופתיחות להתנסויות חיוביות של למידה, יתרום לבניית זהותם כלומדים בחטיבה.

## מטרות

1. להעמיק את המודעות העצמית לחוזקות ולחולשות כלומד.
2. להגביר את המודעות העצמית לתנאים המאפשרים למידה.
3. לפתח מודעות לרגשות המעורבים בתהליכי הערכה ולמידה, ולהשפעתם.
4. לזהות כישורים הנחוצים להתמודדות במצבי הערכה.
5. לאמן את התלמידים בהצגה עצמית של זהותם כלומדים, ובהצגת הצרכים האישיים בתהליך הלמידה.
6. לאבחן ולהכיר את התנאים שבהם מתבטא הלימוד במיטבו.



## מפגש מס' 6 לחקור חוויות של הצלחה

מפגש זה מכונן כל אחד ללמוד על עצמו מתוך חוויה חיובית של הצלחה. בבסיסה של גישה זו ההתמקדות בחוויה של ההצלחה וההבנה שהיא נובעת מן החוזקות שבאדם עצמו ובסביבתו. החוזקות מתגבשות באמצעות הכוחות והיכולות, ומעצימות את התפיסה החיובית של העצמי.

### מהלך:

#### שלב א: ריאיון בזוגות

1. הכיתה תתחלק לזוגות. בני הזוג יראיינו זה את זה בתור בעזרת שאלות מנחות, ויתחלפו בתפקידים.

#### שאלות לריאיון

- נסה להיזכר בחוויה של למידה שנשאה הצלחה.
- מה תרם להצלחה שלך?
- מהן החוזקות שלכם כלומדים שבאו לידי ביטוי בסיפור?
- עם אילו קשיים הייתם צריכים להתמודד?
- מה אומרת ההתמודדות הזו על היכולת שלכם ללמוד?
- כיצד השפיעה חוויה זו עליכם כלומדים?
- נסה להיזכר במורה שקידם אתכם בלמידה. איך הוא קידם אתכם?

#### שלב ב: רביעיות

2. כל זוג יצטרף לזוג נוסף ותיווצר רביעייה. הקבוצה תקבל דף חקר על למידה מהצלחה.

#### המשימה:

מתוך הסיפורים שעלו, נסו לסכם בטבלה שלפניכם:

- מהם הגורמים שהשפיעו על ההצלחה?
- אילו חוזקות סייעו ללמידה?
- אילו קשיים עלו בסיפורים?
- מה מאפיין את המורה שנתפס על-ידי התלמידים כמקדם ללמידה?
- מהם התנאים המאפשרים ללמידה?

## טבלת סיכום: חוקרים למידה

תנאים שמאפשרים למידה	מאפיינים של מורה מקדם למידה	קשיים	חוזקות אישיות	גורמים המשפיעים על הצלחה

### שלב ג': במליאה

3. טבלאות הסיכום ייתלו על הלוח.  
כל קבוצה תציג את הסיכום שלה.

### שאלות לדין במליאה

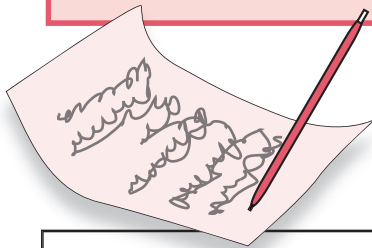
- מה ניתן ללמוד מהסיכומים על הדרך לקדם למידה של תלמידים?
- איך ניתן להביא לידיעת המורים את תוכנו של החומר שנאסף, כדי שניתן יהיה להשתמש בו לקידום הלמידה בכיתה?

## מפגש מס' 7 לשאת באחריות ולייצג את עצמי - מכתב למורה

במפגש זה יתרגלו התלמידים דרך אסרטיבית לייצג את עצמם, שתבהיר למורה את החוזקות ואת הקשיים שלהם, את הצרכים ואת התנאים הדרושים לכל אחד מהם ללמידה מיטבית (תנאים של סביבה, מאפיינים של מורה), וכן כיצד להציג בקשות ברורות מהמורה כמאמן בתהליך הלמידה.

בחרנו את המודל של תקשורת לא אלימה כדרך מובנת להציג בפני המורים את התובנות האישיות של התלמידים.

למודל ארבעה מרכיבים: א' עובדות; ב' תובנות על חוזקות וקשיים; ג' צרכים; ד' בקשות.



### מהלך:

כתוב מכתב למורה הסתייחס ללמידה שלך. במכתבך יהיו ארבעה חלקים:

חלק א:	עובדות.
חלק ב:	התובנות על חוזקות ועל קשיים.
חלק ג:	צרכים (ותנאים).
חלק ד:	בקשות.

### פסקה א - עובדות

פסקה זו מתארת מדוע אני רוצה לכתוב את המכתב.

לדוגמה: "כחדש בחטיבה ברצוני להציג את עצמי כלומד. בכיתה ערכנו תהליך שבו חקרנו את הלמידה מתוך חוויות של הצלחה.

על בסיס חקירה זו למדתי על הגורמים המשפיעים על הלמידה שלי, מהן החוזקות שלי ומהם הקשיים שבהם אני נתקל, ולמה אני נזקק כדי להצליח. ברצוני להציג את התובנות שלי שישמשו בסיס לשיחה".

### פסקה ב - התובנות על חוזקות ועל קשיים

שלב זה מתמקד בהצגת התובנות האישיות על החוזקות, בהתמודדות עם משימות למידה, ובפירוט הקשיים שבהם נתקל התלמיד מניסיונו. ניתן להיעזר בריאיון האישי ובטבלה שהוכנה.

בחלק זה של המכתב פרט אילו חוזקות ואילו קשיים צולים מתוך הסיפור שלך.  
הוסף חוזקות או קשיים שבהם נתקלת בעבר ולא עלו בסיפור.  
ניתן להיעזר בריאיון האישי ובטבלה שהוכנה.

לדוגמה: "מתוך ניסיון קודם שלי במשימות למידה למדתי שיש לי חוזקות המסייעות לי להתמודד עם משימות למידה. חוזקות כגון...  
הקשיים שעד כה נתקלתי בהם הם...".

### **פסקה ג - צרכים**

שלב זה מתמקד בהצגת הצרכים והתנאים להצלחה בלימודים:  
מתוך ניסיונכם, למה אתם זקוקים כדי להצליח במשימה לימודית (כגון: תנאי סביבה, סוג עזרה, סוג קשר עם מורה, עם תלמידים אחרים וכד').  
גם כאן ניתן להיעזר בראיונות ובטבלה שהוכנה ברביעייה.

לדוגמה: "למדתי על עצמי שבתנאים מסוימים אני לומד טוב יותר.  
התנאים המאפשרים לי ללמוד באופן מיטבי הם...  
המורים שסייעו לי ללמוד עשו זאת על-ידי...".

### **פסקה ד - בקשות**

בחלק זה של המכתב עליך להפנות את בקשותיך למורה בצורה ישירה וברורה. ציין שאתה מאמין שהמענה לבקשות יקדם אותך להשגת מטרותיך הלימודיות, או יביא לתפנית שבה הנך מעוניין וכו'.

כדי להגביר את הסיכויים שהאחר יוכל למלא את בקשותיך, נסח את הבקשות על-פי העקרונות הבאים:

- בקשה מביעים **בלשון פעולה חיובית** - מה היינו רוצים שהמורה, הכיתה, יעשו, בניגוד למה שאנו לא רוצים.
- מציגים **בקשה ולא דרישה**
- מנסחים בקשות **הניתנות לביצוע**. הבקשה למורה צריכה להיות ישימה ולא הבעת חשאלה שאינה אפשרית לביצוע.

אחד ממצבי החיים השכיחים בבית-הספר הוא מצב של הערכה. תלמידים מוערכים כמעט כל יום על-ידי המורים בשיעורים ובמבחנים. הם מוערכים על-ידי החברים בכיתה ובבית על-ידי ההורים.

תהליכי הערכה משפיעים על עיצוב ההערכה עצמית ועל תחושת המסוגלות, וקשורים בהם רגשות מגוונים: גאווה, שמחה, עצב, עלבון, אכזבה, קנאה מתח, חרדה, ועוד.

במפגש הזה ננסה לחוות ולהתנסות בהערכה, ללמוד על הרגשות המעורבים בתהליך ולפתח כישורים הנחוצים להתמודדות במצבי הערכה.

## מהלך:

1. המורה תנחה את התלמידים:

באחד מהמוזיאונים בארץ עומדת להיפתח תערוכה שתציג תמונות, מיצגים וקליפים על הנושא: תהליכי הערכה בבתי-הספר. אתם מוזמנים, כאומנים ציירים, פסלים, צלמים, תסריטאים, מוסיקאים וכד', לפגישה עם אוצר התערוכה.

אתם מוזמנים להביא יצירה שעוסקת בנושא המוצג (תמונה, מיצג, וידאו-קליפ, מוסיקה). מיותר לציין, שאינכם צריכים להפגין כשרון ציור, ביסוי וכו' הלכה למעשה. עליכם לתאר בפני האוצר את יצירתכם. אוצר התערוכה יוכל לקלוט את יצירתכם רק אם יוכל לצפות, לחוש לשמוע אותה, מבלי לקבל עליה הסברים.

2. התלמידים יוזמנו לתאר בכתב את יצירתם.

3. המורה תאסוף תיאורים של יצירות שונות ותרשום על הלוח.

4. דמיינו שהתמונות שנאספו מוצגות בתערוכה. התערוכה נפתחת לקהל הרחב.

הנכם מוזמנים להחליף את תפקידכם, ולהיכנס לתערוכה כמבקרים.

בתערוכה מיוחדת זו האומנים אינם נותנים שם לתמונות. כל מבקר בה מקבל בנוסף לכרטיס לוח קטן שעליו הוא מתבקש לכתוב כותרת לתמונה שהוא בוחר (אפשר לקבל יותר מלוח אחד ולתת כותרות ליותר מתמונה אחת).

הכותרת שנותנים לתמונה צריכה לומר משהו על הקשר שבין התמונה לבין ההערכה בבית-הספר.

5. ניתן לבצע "סיור מודרך בתערוכה", ומול כל תמונה ייאספו מהקבוצה כותרות שונות.
6. מתוך התמונות והמיצגים בתערוכה והכותרות שנתתם להם, בואו ונראה
- מה אתם חושבים על ההערכה בבית-הספר?
  - אילו רגשות מתקשרים לתהליך ההערכה?
7. האם יש משהו שאתם רוצים לשנות בתהליך ההערכה? איזו יצירה הייתם מוסיפים לתערוכה שיש ביכולתה להעביר את מסר השינוי שאתם מעוניינים בוק?

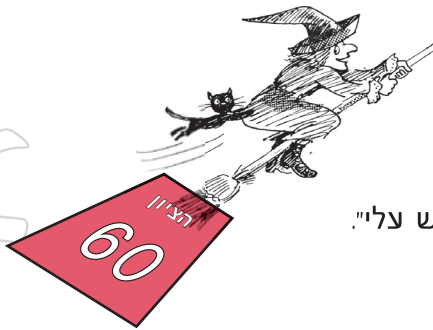


המעבר מבית-הספר היסודי לחטיבה יוצר שינוי בדפוסי הלמידה. בחטיבה מתנסים התלמידים בלמידה של מקצועות רבים יותר, במפגש עם מורים שונים המלמדים מקצועות מגוונים, בעלייה ברמת הקושי, במבחנים ובשיעורי בית רבים יותר, ועוד.

תלמידים רבים מזהים תהליכים אלה כמצב לחץ אופייני לבית הספר.

בשני המפגשים הבאים ננסה ללמוד להתמודד עם מצב הלחץ שיוצרים המבחנים השונים, ולהגדיר באופן שונה את המצבים האלה ואת מצבי ההצלחה והכישלון, שהם חלק בלתי נפרד מתהליך הלמידה.

חה חה חה



### להסתכל על חרדת מבחנים במבט הומוריסטי

במפגש זה ננסה להסתכל על חרדת מבחנים מזווית שונה.

במקום לתאר אותה במילים "אני חרד ונלחץ במבחנים",

נשתמש בניסוח אחר "חרדת מבחנים היא בעיה שהחליטה להתלבש עלי".

הנכם מוזמנים לחקור כיצד בעיה זו מצליחה להשפיע עליכם.

### הכיתה תעבוד באקווריון.

6 תלמידים יוזמנו לשבת במעגל הפנימי, כל שאר התלמידים ישבו במעגל החיצוני.

לכל אחד מששת התלמידים שבמעגל הפנימי יינתן תפקיד:

תלמיד אחד יהיה הבעיה – "חרדת מבחנים".

2 תלמידים מראיינים את הבעיה.

3 תלמידים מהדהדים.

### שלב ראשון

התלמידים המרואיינים המייצגים את הבעיה יקבלו מסכה שעליה הכותרת "חרדת מבחנים", ויחבשו אותה בזמן הריאיון.

יוסבר למרואיינים, שהם יתראיינו כבעיה עצמה המנותקת מן האדם, ועליהם להישאר בתפקיד הבעיה ולא בתפקיד האדם שהבעיה משפיעה עליו.

הריאיון יחולק לשני חלקים:

המראיין הראשון יראיין את הבעיה וישאל אותה שאלות על השפעתה על בעל הבעיה (התלמיד או התלמידה).

המראיין השני יראיין את הבעיה וישאל אותה שאלות על השפעות התלמיד עליה (הבעיה - חרדת מבחנים).

## שאלות למראיינים את הבעיה

שאלות למראיינים הבודקים את השפעת הבעיה על התלמיד:

- מי את, חרדת המבחנים?
- מה את מנסה לגרום לבעל הבעיה?
- על אילו חלקים של חייו את מצליחה להשפיע?
- מה את אומרת לו ובאילו סילים את מנסה לשכנע אותו, כדי שתוכלי להשיג את מטרתך?
- אילו כוחות ואנשים את מגייסת לעזרתך?
- מה הם הדברים שהוא עושה שנותנים לך סיפוק ותחושה שהשגת את מטרתך?

שאלות למראיינים הבודקים את השפעת התלמיד על הבעיה - חרדת המבחנים:

- האם אי פעם הראה לך התלמיד סימני התנגדות, ומה הם?
- האם את יכולה לתאר תקופות שבהן הרגשת שהוא מפתח יכולת קיום בלעדייך?
- חתי קשה לך או בלתי אפשרי לך להשפיע על בעל הבעיה?
- מה את עושה כאשר את מרגישה שאת הולכת לאבד את שליטתך על בעל הבעיה?
- האם אי פעם הוא הצליח להשתיק אותך, איך את מסבירה את הצלחתך?
- מי ומה מסייעים לו להתגבר עלייך?

## שלב שני

המורה תפנה אל התלמידים שקיבלו תפקידים של מהדהדים ותבקש מהם:

תפקידכם לראות עצמכם כקבוצת בלשים. עליכם לאתר בריאיון את נקודות הציון שבהן לא הצליחה חרדת המבחנים להשפיע על בעל הבעיה. חפשו "בזכוכית מגדלת" כל סימן ודוגמה להתנגדות של בעל הבעיה לחרדת המבחנים.

## שלב שלישי

בשלב הקודם התייחסנו לבעיה של חרדת המבחנים כחיצונית למי שחווה אותה. הסתכלות כזו טובלת בהומור ומאפשרת להתבונן בבעיה עצמה, באמצעים שהיא מפעילה עלינו, ובאופן שהיא משפיעה על חיינו.

המורה תבקש מהתלמידים, שיושבים במעגל החיצוני שצפו בריאיון ובשיח, המהדהדים, לסכם

- מה ניתן ללמוד על חרדת מבחנים סתוך התהליך?
- מה מאפשר להתמודד עם חרדת מבחנים?

חויית הכישלון היא חוויה סובייקטיבית ואינדיווידואלית. יש מי שיחווה כישלון אם לא הגיע למקום הראשון בכיתה, ואחר יהיה מרוצה עם קיבל ציון עובר. יחד עם זאת, כישלונות הם נחלת הכול, גם של האנשים המצליחים ביותר. ייחוס כישלון לגורמים אישיותיים פנימיים, מרכזיים וקבועים, יוצר הרגשה קשה יותר מאשר ייחוסו לגורמים חיצוניים, צדדיים וחולפים.

מטרת הדיון בנושא היא להכיר את חויית הכישלון, ללמוד מה יש בה שמשפיע בעוצמה רבה כל כך, להכיר גם את ההשפעה החיובית של כישלון וללמוד כיצד להתמודד עמו.

המסר העיקרי של מפגש זה: להיכשל במשהו אין פירושו "להיות כישלון".

#### 1. עבודה אישית

המורה תזמין את התלמידים לשבת בנוחיות על הכיסא, לעצום את העיניים, ותנחה אותם בדמיון מודרך:

"לכל אחד בספריית הסיפורים שלו ישנם סיפורי הצלחה וסיפורי כישלון. הכישלון הוא יחסי. מה שנחשב כישלון אצל אחד איננו בהכרח כישלון אצל האחר.

נסו להיזכר בחוויה של כישלון, או דמיינו חוויה של כישלון בלימודים.

- מה קרה באותו המצב?
- מה גרם לחוויה להיות קשה?
- מה הרגשת כשנכשלת?
- אילו מחשבות חלפו בראשך?
- מה עשית ומה לא עשית?...
- מי הרגשת שהבין אותך?...
- מי לא הבין אותך?...
- איזו חויית כישלון של אנשים אחרים אתה מכיר?
- מה אתה חושב שאחרים עושים במצב של כישלון?
- מה הרגשת לאחר שבוע?

## 2. במליאה

במליאה ישתפו התלמידים ברגשות הנלווים לתחושה של כישלון.

- אילו תגובות שונות התקבלו במצבים של כישלון?
- באילו תחומים קל יותר לקבל כישלון ובאילו לא?
- מהי תגובת הסביבה למצב של כישלון?
- הדמיון והשוני בין התגובות השונות?
- האם אפשר לנצל כישלונות באופן חיובי? (להתחסן, למצוא דרכים חדשות לפתרון, למצוא שטחים חדשים להתנסות).
- איך אתה מתמודד עם כישלון?
- האם קרה שנכשלת והרגשת שאתה מתמודד עם הכישלון בצורה חיובית?
- האם כל כישלון תלוי ברך? איזה חלק תלוי ברך ואיזה חלק לא?
- מה עוזר להתמודד עם כישלון?
- מה קורה לתחושת כישלון לאחר זמן?
- האם להיכשל פירושו "להיות כישלון"?

### מסרים שחשוב להעביר:

- תחושות הנלוות לכישלון עוצמתן נחלשת עם הזמן.
- זה שאני נכשל בתחום ספציפי, במבחן, במשימה, אין זה אומר ש"אני כישלון".
- הדגשת הזמניות וההפיכות של הכישלון.
- חשוב לא לעשות הכללות רחבות ובלתי נכונות.
- חשוב להכיר את התנאים המיוחדים התורמים לכישלון של הפרט (לחץ).
- הדגשת הצורך לחזור ולהתעכב על תחומי הצלחה וללמוד מהם. אי-אפשר להצליח תמיד ובכל דבר.
- חשוב לקבל תמיכה על חנת שאפשר יהיה להסתכל הסתכלות שונה על החוויה.