

כישורי חיים

תכנית ליבה לכיתה א'

מותאמת לבתי הספר במגזר הממלכתי-דתי

שיעורים 11-12

פתרון בעיות

התוכנית הותאמה לממ"ד ע"י:

מרים בן ישר, שרה טוויל והרב איתן לוי

פתרון בעיות

רציונל

"סוף מעשה במחשבה תחילה" ("לכה דודי" לר' שלמה הלוי אלקבץ)

הכניסה לבית הספר חושפת את התלמיד למצבי חיים חדשים להם הילד עדיין לא פיתח מנגנוני התמודדות. המסגרת הכיתתית מאפשרת לזהות מראש מצבי בעיה אפשריים ולהתאמן במציאת פתרונות ובהרחבת דרכי ההתמודדות עימם, בסביבה מוגנת, ותוך היחשפות לדפוסי התמודדות של תלמידים אחרים. "סוף מעשה במחשבה תחילה" - חשיבה מראש על מצבים שונים ועל אלטרנטיבות העומדות לרשות התלמיד, מאפשרת לשפר את ההכוונה עצמית ואת הויסות הרגשי כאשר פוגשים בבעיה בזמן אמת.

הצגת המבוגר הנוכח בבית הספר כדמות שניתן להיעזר בה מהווה אלטרנטיבה להתמודדות התואמת את הגיל.

מטרות:

התלמידים:

1. יכירו מצבי חיים חדשים שידרשו מהם התמודדות.
2. יתאמנו בפתרון בעיות שמתעוררות.
3. ירחיבו את דרכי הפיתרון והתגובה.
4. יראו את האדם המבוגר המשמעותי כמי שיכול לעזור בפתרון בעיות.

הערה: בפעילות זו, יש הזדמנות לשוחח עם הילדים על ההורה כמבוגר משמעותי.

מפגש 11: לפתור בכוחות עצמי, או להיעזר במבוגר?

למרות השונות הקיימת בין ילדים לגבי מידת תלותם או עצמאותם בביצוע משימות שונות, יש הסכמה בדבר משימות שרצוי שיבצעו בעצמם בדרך לרכישת עצמאות (כגון: אכילה, לבישת בגדים, הכנת שיעורים) כנגד משימות שחשוב - ואף הכרחי - לערב בהן מבוגר (כגון: מצבים המאיימים על שלום הילדים מבחינה גופנית ונפשית, מצבים שכרוכים באלימות או בפגיעה מינית). יש מצבי ביניים, שבהם עזרת המבוגר בעצה או בתמיכה יכולים לסייע ולהועיל בתהליך ההתפתחות.

בפעילות זו ייעשה ניסיון למיין מצבים שונים על פי קטגוריות אלה.

כאן ישנה הזדמנות לשוחח עם הילדים על ההורה כמבוגר משמעותי.

מהלך :

1. המורה תכין רשימה (או ציורים) של מצבי התמודדות של ילדים ומשימות שהם מבצעים

בחיי היום-יום, למשל:

- לסדר את החדר
- להכין ארוחה קלה
- לאכול
- להתלבש
- ללבוש ציצית
- לקנות בגדים
- להכין שיעורי בית
- להגיע לבית הכנסת
- להגיע לבית הספר
- לחצות כבישים שכונתיים
- לחצות כבישים סואנים
- לקרוא
- לכתוב
- להבעיר אש, גז

- ללוות חבר
 - להתפייס עם אחים, עם חברים
 - להישאר בבית לבד
 - להתמודד עם ילד או עם ילדה בוגרים שמציקים לו
 - לגרום למבוגר שנוגע נגיעות בלתי נעימות להפסיק לעשות זאת
 - לטפל בכאב או במחלה
 - התלמידים יוסיפו משימות לרשימה.
2. כל אחד ואחת מהתלמידים יקבלו דף המחולק לשלושה חלקים.
- בכל חלק יהיה רשום כותר:
- א. "דברים שאני יכול (שאני יכולה) לעשות בעצמי";
 - ב. "דברים שרצוי להתייעץ עליהם עם מבוגר";
 - ג. "דברים שהכרחי לספר למבוגר".
- התלמידים יעתיקו לדף זה את המשימות השונות מתוך רשימת המשימות, על פי המיון שמוצע (או יציירו את הציורים).
- ניתן לשוחח עם התלמידים מיהו "המבוגר המשמעותי" בשבילם.
3. בכיתה תיערך שיחה על שלושת סוגי המשימות השונות.
- התלמידים יבדקו אם יש משימות ברשימה א' שרצוי או שהכרחי לערב בהן מבוגר; האם קימות משימות ברשימה ב' ו-ג' שהתלמידים יכולים להתמודד אתן בעצמם ללא עזרת מבוגרים.
- כישורי חיים לכתה א' מותאם לממ"ד ב'.
- כשיעורי בית מומלץ לשתף את ההורים בשיחה על רשימת המשימות שהוכנה בכיתה. בעזרת ההורים יכינו הילדים רשימת טלפונים חשובים של קרובי משפחה או של מבוגרים אחרים, שאפשר להסתייע בהם בשעת הצורך.

מפגש 12: לומדים להתמודד עם בעיות

תלמידים צעירים נמצאים בדרך כלל תחת השגחה של מבוגר ולכאורה מצבי הבעיה בהם הם עלולים להתקל - מועטים. אולם בתהליך רכישת העצמאות טבעי שהתלמידים יפגשו מצבים לא מוכרים ובלתי צפויים. חשיבה מראש על מצבים שונים בלתי צפויים ועל אלטרנטיבות העומדות לרשות התלמיד, מאפשרת לשפר את ההכוונה עצמית ואת הוויסות הרגשי כאשר פוגשים בבעיה בזמן אמת. מפגש זה מכוון לתרגל עם התלמידים תהליך של הרגעה עצמית כאשר פוגשים במצב לא צפוי ולהעלות אלטרנטיבות שונות להתמודדות עימו.

מהלך:

המורה תכין כרטיסיות ועליהן תיאור בעיות אותן תלמיד כיתה א' עשוי לפגוש (תלמיד מחכה בשער בית הספר ולא הגיעו לקחת אותו, ילד איבד את המפתח של הבית, תלמיד שכח להביא מחברת/אוכל וכד', תלמיד הוכה על ידי תלמיד בוגר).

הילדים יעבדו בקבוצות קטנות ויתבקשו להתייחס לנקודות הבאות:

- מה מרגיש הילד?

- מה הוא חושב?

- מה הוא יכול להגיד לעצמו כדי להירגע?

- מה הוא יכול לעשות?

כל קבוצה תציג בפני הכתה את הבעיה בה היא דנה ואת דרך ההתמודדות שהוצעה, באמצעות משחק תפקידים.

המורה והתלמידים יתייחסו לדרכי ההתמודדות שהוצגו, ליעילות שלהם, למידת ההתאמה שלהן לגיל ולמצב ויוסיפו עוד דרכי התמודדות עם אלה שהועלו בקבוצות.

סיכום

לכל בעיה יש יותר מפתרון אפשרי אחד. גם אם ברגע הראשון המצב נראה מבהיל וחסר פתרון, מחשבה נוספת, הדיבור העצמי ואף התייעצות במבוגר יובילו לכיווני חשיבה חדשים.