

הכוונה עצמית במצב חדש



רציונל

היכולת להכוונה עצמית חשובה הן על מנת להסתגל למצבים חדשים ולמסגרות חברתיות שונות והן על מנת לאפשר לאדם ליצור שיווי משקל פנימי ולהשיג רווחה נפשית.

הכרות עם החוקים, הגבולות, הדמויות המשמעותיות במסגרת החדשה מהווה שלב ראשון בפיתוח הכוונה עצמית בשל העובדה שהיא מצמצמת את אי הוודאות ובכך מחזקת את תחושת הביטחון. הכרות זו מקלה על ההתנהלות ביום-יום ומפחיתה קונפליקטים.

הכרות עם חוקי המקום מאפשרת לתלמיד לחוות חוויות של התאמה ושייכות. חשוב שתהליך ההכרות ידגיש את מרחב הפעולה האפשרי בצד האיסורים והמגבלות.

מטרות

התלמידים:

1. יכירו בעלי תפקידים שונים בבית הספר כדמויות מלוות, תומכות ומעשירות.
2. ילמדו מי הם בעלי התפקידים שיש לפנות אליהם במצבים השונים.
3. יתרגלו פנייה לעזרה מבעלי תפקידים "מתאימים" בבית הספר.
4. יכירו את החוקים בבית הספר ובכתה.
5. ילמדו להתנהל לפי החוקים תוך זיהוי רגשותיהם כלפי החוקים או השגרות של ביה"ס.

בכיתה א' התלמידים נפגשים לראשונה עם מספר רב של בעלי תפקידים, בשונה מהתנסותם בגן הילדים. ההיכרות עם בעלי התפקידים השונים מפחיתה תחושת זרות וחרדה ובמקביל גם מפתחת את יכולת האבחנה בין סוג הקשר שניתן לקשור עם כל בעל תפקיד בהתאם לנושא עליו הוא מופקד.

מהלך:

1. המורה תשוחח עם התלמידים ותברר, אילו מבוגרים הם מכירים בבית הספר, נוסף למורה, ומהו תפקידם.
2. המורה תיצור עם התלמידים רשימה של בעלי התפקידים השונים, ויחד הם יצאו לסיור הכרות איתם.
3. לאחר מספר ימים המורה תתרגל עם התלמידים מפגש עם בעלי התפקידים (יש להכין מראש את בעלי התפקידים לביקור).
4. הכיתה תתחלק לקבוצות של 4-5 תלמידים. התלמידים יקבלו דף משימה ובו שמות בעלי התפקידים והיכן הם יושבים. כל קבוצה, תפנה אל כל אחד מבעלי התפקידים לפי הסדר המופיע בדף המשימה. (כל קבוצה תתחיל מבעל תפקיד אחר).
5. בעל התפקיד יסמן על דף המשימה סימן המאשר שהקבוצה ביקרה אצלו וישוחח עם התלמידים בכל קבוצה על 3 נושאים:
 - מה תפקידו
 - מתי פונים אליו
 - איך פונים אליו
6. לאחר ביצוע המשימה, התלמידים יחזרו לכיתה וידווחו לחבריהם על מהלכה.
7. כדי לחזק את ההיכרות ניתן לקיים בכתה חידון: מיהו בעל התפקיד?
 - כל קבוצה תבחר בעל תפקיד כראות עיניה ותציג בפני הכתה, ללא מילים, משהו שקשור לעבודתו. התלמידים יצטרכו לנחש באיזה בעל תפקיד מדובר.

המעבר מהגן לבית הספר מחייב לגלות שליטה עצמית גבוהה יותר ולדחות סיפוקים. הפעלת ריסון ותרגול באיפוק עצמי היא אחת מהמשימות ההתפתחותיות של הגיל. מטרת מפגש זה היא להצביע על החוקים בבית הספר המהווים מעין גבול חיצוני המסייע להפעיל שליטה עצמית ולבחון את יכולתם של התלמידים להתנהל לפי חוקים אלה.

מהלך:

1. מפגש זה ייעשה באמצעות הבובות דני ודנה. המורה תספר לתלמידים שדני ודנה חזרו אתמול הביתה מבית הספר וסיפרו לאמא ולסבתא שהחוקים בבית הספר שונים מהחוקים בגן. אמא שאלה איזה חוקים יש בבית הספר?
התלמידים מוזמנים לענות בשם הבובות, מה לדעתם הן אמרו.
2. המורה תעזור לתלמידים למיין את החוקים לפי מספר קטגוריות:
 - חוקים שקשורים ליחסים בין תלמידים
 - ליחסים בין תלמידים ומורים
 - ללמידה בכיתה
 - למסגרת בית הספר
 - לרכוש
3. המורה תעלה לדין את הנושאים הבאים:
 - אילו חוקים הם חושבים שדני ודנה אוהבים בבית הספר ומדוע?
 - אילו חוקים קשה להם לקיים ומדוע?
 - בואו וניתן הצעות לדני ולדנה מה ניתן לעשות כדי לקיים את החוקים (אפשר להזמין את התלמידים להיעזר בניסיונם).

במפגשים קודמים כבר התחלנו לעסוק בזיהוי רגשות ובמתן ביטוי סילולי שלהם. במפגש זה נמשיך את ההכרות עם הרגשות המתעוררים בבית הספר, הנעימים והבלתי נעימים. במפגש זה נלך צעד נוסף קדימה ונעלה את האפשרות שיש לפרט לנהל את רגשותיו באופן שניתן לעמעם את עוצמתם או אפילו לשנות אותם. ניהול זה של הרגשות מהווה היבט נוסף בתרגול של הכוונה עצמית. תרגול ההכוונה העצמית של הרגשות מתבצע במפגש זה על רקע של הרגשות המתעוררים בבית הספר.

מהלך:

לפני המפגש על המורה להצטייד במדבקות של רגשות שונים

1. המורה תספר לילדים סיפור המתאר יום בחיי דני הבובה בכיתה א' בבית הספר. הסיפור יכלול אירועים שונים, נעימים ובלתי נעימים, שדני התנסה בהם (לדוגמה: הפעמון צלצל, דחיפות בחצר, המורה חייכה אליו, המנהלת ליטפה את ראשו).
2. המורה תפסיק מדי פעם את מהלך הסיפור ותאפשר בכל פעם לתלמיד אחר לבחור ציור של רגש מתוך ערימת הרגשות ולהניח אותו בסמוך לבובה. בסוף הסיפור יתייחסו התלמידים והמורה לשאלה: איזה סין יום היה לדני, האם היו בו יותר רגשות נעימים או יותר רגשות לא נעימים?
3. המורה תבקש מהתלמידים להציע רעיונות לדני, איך לשפר את הרגשתו בכל אחד מהקטעים בהם הרגיש לא נעים.
4. המורה תזמין תלמידים לספר על מצבים בכיתה ובבית הספר הגורמים להם הרגשה טובה ומצבים אחרים הגורמים להם הרגשה לא טובה.
5. המורה והתלמידים יבחנו, האם ההצעות שהציעו לדני יכולות לעזור גם בכתה שלהם.

סיכום:

בפעילות זו מגלים התלמידים, כי לכל אחד מהם תחושות ורגשות נעימים ובלתי נעימים בבית הספר; כי ילדים רבים חשים ומרגישים דומה או שונה ביחס לאותו אירוע ומגיבים עליו באופן דומה או שונה; כי ניתן להשפיע על מה שמרגישים ובאופן יזום לפעול לשינוי רגשות לא נעימים.

גם בכיתה כמו במשפחה, הילד אינו יחיד, אלא אחד מקבוצה. החיים בקבוצה מזמנים בכל עת בחירות וויתורים בחלוקת תפקידים, בחלוקת הזמן, בחלוקת תשומת הלב, בחלוקת המשאבים וכדומה. עובדה זו מעמידה את התלמידים במצבים בהם הם מקבלים מענה לצורך שלהם לקבל תשומת לב או יחס מהאחרים ומצבים בהם עליהם לדחות סיפוקים, לוותר ולחכות בסבלנות, כאשר לעיתים הצורך שלהם אינו יכול לקבל מענה כלל. פעילות זו במסגרת היחידה "הכוונה עצמית במצב חדש" מכוונת לסייע לתלמיד לזהות את הרגשות שמצבים של דחיית סיפוקים מעוררים, להבין שיש מצבים בהם רצונותיו ומאוויו אינם יכולים להתממש ולתרגל דיבור עצמי מרגיע במצבים אלה.

מהלך:

1. מומלץ שחלק זה של הפעילות יתנהל בחצר.
תלמידי הכיתה יתחלקו לקבוצות בנות 5-7 תלמידים.
כל קבוצה תקבל כדור.
התלמידים ישחקו ב"מסירות". בכל פעם תלמיד או תלמידה יתייצבו במרכז המעגל ויזרקו את הכדור, לפי בחירתם, לאחד התלמידים במעגל.
מי שיקבל את הכדור יתייצב במרכז המעגל ויזרוק לתלמיד אחר.
אפשר להוסיף לזריקת הכדור אמירה, כגון מחמאה, לציין מתנה רצויה וכדומה.
2. בתום המשחק תבקש המורה מהתלמידים לספר, איך הרגישו כשהם מסרו את הכדור וקבעו מי יקבל אותו?
3. אחר כך תבקש המורה שילדים יספרו מה הרגישו כשחיכו לקבל את הכדור, מה אמרו לעצמם. לבסוף תשאל המורה, האם קרה להם שלא נבחרו ומה הרגישו.
4. המורה תשאל מה נוכל לעשות כשמשחקים בכיתה כדי שכולם ירגישו טוב? ומה נוכל לומר לעצמנו כאשר בכל זאת לא נבחר או שנצטרך לחכות?
5. המורה והתלמידים יצרו לעצמם משפטים שיוכלו לתלות בכיתה לגבי מה עושים וגם איך לא פוגעים.

לדוגמה:

- "בכיתה שלנו משתפים את כל הילדים".
- "המורה שלנו בוחרת כל פעם ילד אחר כך שבסוף כולם משתתפים".
- "גם כשאני לא נבחר אני מחכה בסבלנות. בסוף תורי יגיע".

■ "אי אפשר שאבחר בכל פעם. פעם אני נבחר ופעם נבחרים אחרים".

■ "בכיתה צריך לפעמים לוותר".

6. בכיתות שבהם התלמידים כבר מסוגלים להתבטא בכתב, כדאי להציע להם נושאים לכתיבה יוצרת, כגון:

■ "הצבעתי ולא שאלו אותי..."; "רציתי להיות תורן ותלמיד אחר נבחר..."