

טיוטא אלא אריכה אפונות

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

כישורי חיים

תכנית ליבה לכיתה ו'

מותאם לממ"ד

מפגשים 42-46

התוכנית הותאמה לממ"ד ע"י:

מרים רביבו, הניה פישמן והרב איתן לוי

טיוטא פלא אריכה פשונית

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

טיוטא אלא אריכה לעונית

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד
מעברים - איך מתכוננים למעבר לחטיבת הביניים?

רציונל

בבתי-ספר רבים מסתיימת בכיתה ו' תקופת לימודים אחת – בבית-הספר היסודי – ונפתחת תקופת לימודים חדשה – בחטיבות הביניים. המעבר לחטיבה מלווה במעבר ההתפתחותי של גיל ההתבגרות. מעבר למקום חדש יוצר חששות בדרך-כלל, סקרנות ומתח, ועם זאת, הוא מהווה מקור לשינוי מקונוה ולהתחדשות. המעבר מאפשר הזדמנות להציג את עצמי מחדש, מאפשר ליחיד לבחון את עצמו, לשנות התנהגויות שהפריעו לו בעבר, ולהדגיש דברים שהוא רוצה להמשיך לקיים. במעבר מבית-הספר היסודי לחטיבת הביניים נפרדים התלמידים ממסגרת שהכירו החל מכיתה א', מסגרת שהייתה אינטימית וקטנה, שבה הכירו היטב את הנהלים ואת הנפשות הפועלות והן הכירו אותם. לעומת זאת, מסגרת החטיבה היא בדרך-כלל בעלת אוריינטציה הישגית, המחייבת התמודדות עם כמות רבה של חומר לימודים ברמה גבוהה, התמודדות עם סגנונות למידה שונים מאלה שהיו רגילים אליהם בבית-הספר היסודי, התמודדות בלמידה עם קבוצות משתנות, ועם הצורך לקשור קשרים חברתיים עם תלמידים חדשים מבתי-ספר אחרים. מהתלמידים נדרשת התמודדות עם מורים רבים וחדשים, וכן התמודדות על מקומם בחברת התלמידים החדשה. החוויה של "להיות חדש" אינה זרה לתלמידים. הם כבר התמודדו בעבר עם חוויה זו בכניסתם לבית-הספר היסודי. בהכנה למעבר ולשינוי מעורבים שני תהליכים: האחד – הכרת העצמי, והשני – הכרת הסביבה החדשה על כל מרכיביה. בכל מעבר חשוב לעסוק בפרידה מן המסגרת הקודמת, להתייחס למעברים קודמים שהתרחשו, ולמה שניתן ללמוד מהם כאסטרטגיית התמודדות עם המעבר הנוכחי והיכרות עם המסגרת החדשה. להלן דוגמאות לשאלות רטרוספקטיביות בהכנה לקראת מעבר: א. מהו המעבר? ב. באיזו מידה היית מוכן לקראתו - חוזקות וחולשות? ג. מהם הרגשות שעורר? ד. אילו כישורים היו נחוצים להתמודדות עמו? ה. אילו איומים יצר המעבר? ו. אילו הזדמנויות פתח? ז. אילו יכולת לחזור שוב למעבר מסוים, מה היית רוצה שיקרה אחרת?

מטרות

התלמידים:

1. בינו שכל מעבר הוא שינוי ויש בו סיכויים וסיכונים.
2. בינו שתפיסת השינוי כסיכוי או כסיכון תלויה בפרשנות האישית.
3. בינו שהכנה לקראת מעבר ושינוי עשויה לשפר את ההתמודדות בעת השינוי.
4. יכירו שבמעברים ישנם מצבים מוכרים וישנם מצבים חדשים ובלתי מוכרים.
5. יהיו מודעים לאפשרויות החיוביות הטמונות במעבר למקום חדש.
6. יתנסו בהצעת ה"עצמי" באור חדש.

כישורי חיים לכתה ו' – התכנית הותאמה לממ"ד ע"י מרים רביבו, הניה פישמן והרב איתן לויין, שפ"י, משרד החינוך

סיוטא אפא אריכה אפונות

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

מפגש מס' 42: "משקפי סיכוי" ו"משקפי סיכון"

האופן שבו אנו מפרשים שינויים הוא סובייקטיבי, הפירוש שלנו תלוי בתהליכים מתווכים אישיים.

ניתן להגמיש את הפירוש החד-ממדי על-ידי ניסיון לאמץ פרספקטיבה חדשה.

מהלך

1. הצעה לפתיחה חווייתית והתחברות למושג שינוי

כל ילד יקבל דף נייר/ פלסטלינה וייצור משהו שהוא אוהב או מתחבר אליו.

כל ילד יעביר את היצירה שלו לילד שיימצא מימינו.

הילדים יקבלו הוראה לשנות את היצירה כאוות נפשם.

כל ילד יתבקש להציג את היצירה שנמצאת בידו ולאחר מכן להחזיר לילד שיצר אותה.

הערה: בזמן מתן ההוראה לשנות את היצירה - שימו לב לתגובות הילדים. לחלקם יהיה קשה

לקבל את השינוי.

דיון:

איך הרגשתם כשהתבקשתם לתת את היצירה? איך הרגשתם עם השינוי שביצעו ביצירה שלכם?

יש לאסוף את הדברים שאמרו הילדים ולרכז על הלוח.

2. תלמידי הכיתה יקבלו לקריאה את האירוע הבא:

גל וטל הם חברים. שניהם משתתפים בחוג גידוד. שניהם מרוצים. גל נחשב למצטיין

והמדריך מדגים בעזרתו תרגילים חדשים. הוא זוכה למחמאות רבות על הישגיו. טל אוהב

את החוג, אך המדריך נאלץ מדי פעם לתקן את טעויותיו וכולם רואים.

היום הודיע המדריך כי הוא עומד לעבור לעיר אחרת, ולכן ייפרד מהם. מחרתיים יגיע

המדריך החדש.

גל וטל שמעו את ההודעה.

גל מצטער מאוד על השינוי ורואה בהחלפת המדריך סיכון. טל דווקא רואה בכך סיכוי.

בדרך לביתם הם שוחחו ביניהם.

3. ערכו את השיחה כפי ש"נשמעה", מפי גל המרכיב "משקפי סיכון", ומפי טל המרכיב

"משקפי סיכוי".¹

גל – סיכון	טל – סיכוי
------------	------------

4. את השיחה שמע המדריך, והציע להם להחליף ביניהם את המשקפיים.

כיצד תישמע השיחה?

¹ ניתן להמחזיז את השיחה, תוך שימוש במסגרות משקפיים (ורוד ושחור) והחלפתן.

טיוטא פלא אריכה פשונית

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

טל - סיכון	גל - סיכוי
------------	------------

טיוטא אלא אריכה לשונית

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

מפגש מס' 43: להכיר את "כללי המשחק" – להפוך את הזר למוכר

בתהליך המעבר עוברים התלמידים ממערכת מוכרת של נורמות, כללים ונהלים משלה, למערכת חדשה ובלתי מוכרת.

מאחר שהמעבר הוא מבית-ספר אחד לבית-ספר אחר - מבית-הספר היסודי לחטיבת הביניים, סביר להניח שחלק מהכללים והנהלים יהיה דומה בשניהם ורק חלק יהיה שונה.

אחת הדרכים להתכונן למעבר לחטיבת הביניים היא להכיר אותה על כל היבטיה: מבנה בית-הספר, מאפייניה של המסגרת, ארגון הלמידה ועוד.

ככל שיכירו התלמידים את הצפוי להם בחטיבה, כך יוכלו להתמודד טוב יותר בעתיד, כאשר ילמדו בה בפועל.

להלן מוצגות שלוש חלופות לפעילות זו:

א. הזמנת תלמידי כיתה ז' (שהם בוגרי בית-הספר היסודי) למפגש עם תלמידי כיתה ו'.

ב. הכנת כתבות תחקיר על חטיבת הביניים.

ג. ניתוח דפי מידע שהוציאו בחטיבת הביניים.

ניתן לחלק את הכיתה לשלוש קבוצות וכל קבוצה תבצע פעילות אחת.

מהלך

א. הזמנת תלמידי כיתה ז' למפגש

1. למפגש עם התלמידים יוזמנו תלמידים אחדים מכיתה ז'.

2. תלמידי כיתה ו' יראיינו אותם על חוויית המעבר שלהם לחטיבה ועל השתלבותם בה.

רצוי להיעזר בדגם שנבנה בפעילות - "הכרת כללי המשחק בבית-הספר היסודי".

ב. הכנת כתבות תחקיר

הכיתה תתארגן לשלוש קבוצות, כל קבוצה תכין כתבת תחקיר על תחום אחד בחטיבה.

קבוצה ראשונה: כתבים לענייני חברה

- החליטו על נושא הכתבה, והכינו שאלות שתשאלו תלמידים ותיקים במסגרת החדשה.

- דונו ביניכם את מי אתם עומדים לראיין: תלמידים מקובלים מבחינה חברתית, תלמידים בודדים, תלמידים שהם פעילים בבית-הספר.

- תכננו היכן להעמיד את "המצלמה", מהי נקודת התצפית הטובה ביותר.

- חשבו את מי עוד תוכלו לראיין בנושאי חברה?

קבוצה שנייה: כתבים לענייני לימודים

- החליטו על נושא, והכינו שאלות החשובות לכם בענייני לימודים.

טיוטא אלא אריכה לשונית

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

- דונו ביניכם את מי אתם עומדים לראיין: תלמידים מרוצים, תלמידים שאינם מרוצים, תלמידים שמצליחים, תלמידים שמתקשים להצליח.
- תכננו היכן להעמיד את "המצלמה"? מהי נקודת התצפית הטובה ביותר?
- את מי עוד תוכלו לראיין בנושא לימודים?

קבוצה שלישית: כתבים לענייני "נורמות התנהגות"

- החליטו על נושא הכתבה, והכינו שאלות החשובות לכם בענייני התנהגות.
- דונו ביניכם את מי אתם עומדים לראיין: תלמידים ממושמעים, פעילים, מרדניים וכד'...
- תכננו היכן להעמיד את "המצלמה"? מהי נקודת תצפית הטובה ביותר?
- את מי עוד תוכלו לראיין בנושאי התנהגות?

הערה

- אפשר להכין שאלונים ולתכנן כתבה.
- אפשר להכין את הכתבות השונות ב"שטח".
- אפשר לשלב את שלוש הכתבות לכתבה אחת עם מרואיינים שונים.
- אפשר לאתגר ילדים השולטים בהפעלת מחשב לאסוף שאלות ונתונים, להקלידם, וליצור מעין מסד נתונים לקראת המעבר למסגרת הלימודים החדשה.

ג. ניתוח דפי מידע של חטיבת הביניים

1. התלמידים ירשמו שאלות שהיו רוצים לקבל עליהן תשובות מתלמידי החטיבה.
2. התלמידים יקבלו דפי מידע מחטיבות הביניים שאליהן הם אמורים לעבור.
דפים אלה יהוו מקורות לאיסוף מידע על החטיבה.
3. שאלות לאיסוף מידע על החטיבה וניתוחן:
 - מה התחדש לך על החטיבה מהמקורות שקיבלת?
 - מה ניתן ללמוד על החטיבה ממקורות מידע אלה?
 - איזה מידע חסר לך עדיין?
4. דיון על אחת מהפעילויות
 - מתוך ההתנסות במעברים שונים בעבר, איזה מידע עשוי לסייע לכם במעבר לחטיבת הביניים?
 - מתוך ידיעתכם את "כללי המשחק" בבית-הספר היסודי, מה יסייע לכם בהכרת "כללי המשחק" בחטיבת הביניים?

כישורי חיים לכתה ו' – התכנית הותאמה לממ"ד ע"י מרים רביבו, הניה פישמן והרב איתן לוין, שפ"י, משרד החינוך

טיוטא פלא אריכה פשונית

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

מתוך ההיכרות החדשה עם החטיבה, במה היא שונה מבית-הספר היסודי? -

טיוטא אפא צריכה לערונות

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

מפגש מס' 44 : "דיבור פנימי" בדרך לפיתוח חשיבה חיובית

ל"דיבור הפנימי" של התלמידים בתהליך המעבר ישנה השפעה על תפיסתם את המעבר ועל דרכי ההתמודדות עמו.

חשוב לפתח מודעות ל"דיבור הפנימי", שבו מזהים התלמידים מחשבות תובעניות, מוכללות, קיצוניות ופסימיות המדגישות את החולשה ואת החסר, והן על-פי רוב לא הגיוניות ועלולות לחבל בהתמודדות.

לצדו, חשוב לפתח את ה"דיבור הפנימי" המעלה מחשבות אופטימיות, המציג העדפה, המנתח באופן ענייני את המצב והמשדר אמונה ביכולת האישית להתמודד. "דיבור פנימי" כזה עשוי לסייע להם בהתמודדות.

עיין ביחידות 3-4 וברציונל שלפניהן, להרחבת הנושא.

חשוב לקשר יחידה זו למפגשים 3-4 במ עסקנו בחשיבה חיובית באופן כללי מהלך

1. התלמידים יקבלו דוגמאות להיגדים, המבטאים מחשבות שמסייעות להתמודדות בתקופת המעבר, והיגדים למחשבות שעלולות להפריע להתמודדות בעת המעבר.
2. התלמידים יסמנו את הסימן + (פלוס) לצד מחשבה שלדעתם תסייע להתמודד טוב יותר עם השינוי, ויסמנו את הסימן - (מינוס) לצד מחשבה שלדעתם תפריע להתמודד עם השינוי. מחשבה שסימנו לידה - (מינוס) היא מחשבה לא הגיונית, או לא יעילה.

רשימת ההיגדים: המחשבות המסייעות והמפריעות להתמודד עם שינוי

- חשש בעת שינוי הוא טבעי, גם אחרים חוששים.
- כדאי לראות את חציה המלא של הכוס ולא את חציה הריק.
- כדאי להתמקד במשימה.
- בעבר עשיתי רק טעויות.
- אין לי אל מי לפנות.
- לפעמים מתאים להשתמש בשיטת ההרפיה שלמדתי.
- יש מסביבי אנשים שמעודדים אותי.
- אין לי בכלל יכולת לשלוט על המתרחש.
- זה לא נורא אם רואים עלי שאני במבוכה.
- כבר התמודדתי עם לחצים קשים יותר והצלחתי. ("עברנו את פרעה נעבור גם את זה").
- תמיד מנסים לפגוע בי.
- כדאי לחלק את ההתמודדות ליחידות קטנות.

כישורי חיים לכתה ו' – התכנית הותאמה לממ"ד ע"י מרים רביבו, הניה פישמן והרב איתן לוין, שפ"י, משרד החינוך

טיוטא פלא אריכה פשונית

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

- במקום לחשוש מפני כישלונות בעתיד, עדיף להתרכז במה שצריך לעשות כעת.
 - האחרים טובים יותר ממני.
 - יש דברים שאינם תלויים בי, לכן אין טעם שאדאג בגללם.
 - העובדה שאחרים נראים רגועים אינה מעידה שהם אינם לחוצים.
 - כל המאמץ מיותר, בעבר היה קל, ובעתיד יהיה קשה.
 - לא אתן לדאגה להשתלט עלי.
 - כדאי לשים לב גם להישגים קטנים ולא רק לקושי הגדול.
3. התלמידים יציעו היגדים נוספים שמביעים מחשבות מסייעות ומחשבות מפריעות.

טיוטא פאר אריכה פאונד

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

מפגש מס' 45: נפרדים ומתחילים מחדש

הפרידה מבית-הספר היסודי והמעבר לחטיבת הביניים הם שלב בהתפתחות, וכזה יש לראות בו, הזדמנות ללמידה על ה"עצמי" בזיקה לסביבה.
בפרידה מבית-הספר היסודי נפרדים התלמידים מהמקום המוכר להם, ממערך חברתי מוכר, ומעמדה של בוגרים בעלי השפעה. מכל אלה הם עוברים למקום חדש, למערך חברתי חדש בלתי מוכר למעמד של צעירים - אליפים.
הכניסה לחטיבה מאפשרת לילדים להציג את עצמם מחדש, לשנות דברים שהפריעו להם בעבר ולהדגיש את הדברים שהם רוצים להמשיך ולקיים.

ולסיום...

הפרידה היא חוויה סובייקטיבית, השונה מאדם לאדם. גם להיפרד אפשר ביצירתיות, ברצינות או בהומור.

להלן הצעות אחדות לעבודה בקבוצות:

1. בכתבה יצירתית

- א. כתיבת דפים בספר זיכרונות של בית-הספר.
- ב. מכתב פרידה אל תלמידי בית-הספר היסודי ואל מוריהם.
- ג. מכתב שבו מעבירים תלמידי כיתה ו' את תפקיד הבוגרים לתלמידי כיתה ה'.
- ד. מכתב לתלמידי הגן העולים לכיתה א'.

2. יצירת אור קולית

- א. הכנת סרט וידאו על הפרידה.
- ב. הכנת מצגת במולטי-מדיה על הפרידה מבית-הספר.

3. עיצוב "טופס טיולים" המדריך את התלמידים ל"מקומות" בבית-הספר שברצונם להיפרד

מהם: מאנשים, מחפצים, ממקומות, מאירועים וממצבים שהיו משמעותיים להם.

טיוטא אפא צריכה לשונית

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

מפגש מס' 46 : להציג את עצמי מחדש

בשני תחומים עיקריים מתאפשרת הצגת ה"עצמי" מחדש :
בתחום הלימודי ובתחום החברתי (בתחום החברתי ניתן להיעזר בפעילויות שב"כישורי חברות").

מהלך:

התלמידים יוכלו לבחור אם להתמקד בשינוי הרצוי בתחום הלימודי או להתמקד בתחום החברתי. כל תלמיד יעבוד על דף ההוראות הרלוונטי לבחירתו.

בתחום הלימודי

- התלמידים ירשמו כעשרה משפטים המתארים אותם כלומדים.
(דוגמה: כיצד אני תופס את עצמי בלימודים; מקורות להנאה אישית; נקודות נחת ואי-נחת בלמידה; סגנון הלמידה; הישגים בלמידה; מידת האחריות והעצמאות בלמידה; אמונות הקשורות ללמידה ועוד).
- התלמידים ינסו להעריך את משפטיהם על-פי אמות המידה האלו:
 - האם מעידים המשפטים על תפיסה חיובית או שלילית? נמקו.
 - האם המשפטים מתייחסים בעיקר להישגים או גם לדרך הלמידה? הסבירו.
 - האם המשפטים מעודדים למידה או מפריעים ללמידה? הסבירו.

בתחום חברתי

- עבודה אישית: התלמידים ישלימו את המשפטים הנראים להם מתאימים ביותר עבורם.

כאשר אני נמצא בקבוצה חדשה במקום חדש..."

"כאשר זרים פוגשים אותי בראשונה הם מתרשמים ש..."

"הרגשתי בקבוצה חדשה טוב כאשר..."

"אני מרגיש את עצמי מחוץ לקבוצה כאשר..."

"כאשר אני נמצא בקבוצה חדשה במקום חדש, ואחד החברים נראה לי חביב או נחמד – אני..."

"כאשר אני מגיע למקום חדש וחש לא מקובל – אני..."
- דיון במליאה

טיוטא פאר אריכה פאונד

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד
תלמידים מכל אחת משתי הקבוצות יבחרו נושא (לימודי או חברתי) שבו היו רוצים לחולל שינויים לקראת המעבר לחטיבה.

3. במליאה יכינו התלמידים בשיתוף עם המורה שתי "מגילות טיפים" כיתתיות:
בראשונה, יעלו התלמידים רעיונות לדרכי השתלבותו של תלמיד חדש המגיע לקבוצה חדשה, כיצד עליו לנהוג? מה עשוי לסייע לו בהתמודדות עם הקבוצה החדשה? בשנייה, יוכן דף טיפים לתלמיד המבקש לשנות את דפוסי הלמידה שלו.