

מדריך למורה

חוסן וחשיבה יצירתית

תחומי דעת: מפתח הל"ב, למידה רגשית חברתית, כישורי המאה ה-21

נושאי השיעור: רגשות, כישורי חיים, חשיבה יצירתית

קהל יעד: כיתות ג ומעלה



נכתב על ידי צוות אקדמי פלוס

הקדמה

חוסן נפשי היא היכולת שלנו להתמודד עם מצבי לחץ ומשבר ולהסתגל לנסיבות החיים החדשות אשר נגרמו עקב מצבים אלו. חוסן נפשי אינו תכונה מולדת אלא יכולת נרכשת המתפתחת לאורך השנים ומושפעת מגורמים שונים (מתוך פורטל "בטיפולנט"). בהתמודדות עם מצבי קושי עלינו לסמוך על הכוחות שלנו כדי לגייס משאבי תמיכה חיצוניים ופנימיים (מתוך המרחב הפדגוגי – "חיזוק תחושת החוסן").

בין היכולות המזהות עם חוסן נפשי: תושייה, תפיסת מצבים כאתגר, נכונות לקחת יוזמה ולפעול, סתגלנות, חשיבה יצירתית ומציאת פתרונות מקוריים, מסוגלות עצמית ועוד.

בשיעור זה נראה כיצד דמויות שונות מהסרטים מתמודדות עם מצבי לחץ וקושי וכיצד הן מתגברות על מצבים אילו, מגלות נחישות, חשיבה יצירתית, ומעלות דרכים מקוריות לפתרון בעיות שעומדות בפניהן.

בשיעור זה נדון בנושאים:

- מהי יצירתיות
- איך יצירתיות יכולה לעזור לנו להתגבר על מכשולים ואתגרים
- חשיבה יצירתית לפתרון מקורי של בעיה

הצגת השיעור

"מוצאים את נמו" ו"באג לייף" – חוסן וחשיבה יצירתית

- מומלץ לכיתות: ג ומעלה.
- משך השיעור: גמיש. תוכלו לבחור להציג קטע אחד או יותר - כ 45 דקות.
- קטעי הסרטים מתאימים לצפייה לכל גיל, אין אזהרות מיוחדות.

רקע כללי לגבי עלילות הסרטים

"באג לייף": קן הנמלים עומד בסכנה בכל קיץ, כאשר עדר חגבים חמדן, מנסה לחיות על חשבון אחרים ולגנוב לנמלים את כל התבואה עליה עמלו. מולם מעז להתייצב רק פליק, נמלה (זכר) רב פעלים והמצאות, שיוצא לגייס

עזרה להגן על המושבה שלו.

[תוכלו ללמוד עוד אודות הסרט בלחיצה על כפתור IMDB.](#)

"מוצאים את נמו": נמו הדג, נלקח על ידי צוללן לאקווריום במשרדו של רופא שיניים. נמו וחבריו לאקווריום מתכננים מבצע הימלטות אל הים. אביו של נמו, בר-דג וחברתו השכחנית דוגי יוצאים למסע מלא אתגרים וחברים חדשים ברחבי האוקיאנוס על מנת למצוא את נמו. בסופו של הסרט נמו נחלץ בעזרת חבריו ופוגש את אביו.

[תוכלו ללמוד עוד אודות הסרט בלחיצה על כפתור IMDB.](#)

בקטעים מסרטים אלו נוכל להדגיש גילויי חוסן, נחישות, התגברות על אתגרים, מקוריות במציאת דרכי פתרון לבעיות, רשת תמיכה חברתית ועזרה הדדית, מסוגלות עצמית ועוד.

מטרות השיעור:

בשיעור זה נדון בנושאים הבאים:

- מהי יצירתיות
- איך יצירתיות יכולה לעזור לנו להתגבר על מכשולים ואתגרים
- חשיבה יצירתית ופתרונות מקוריים לבעיות

מהלך השיעור

לפני השיעור

- עברו על השיעור כולו וצפו בקטעים לפני השיעור.
- הפעילו שיקול דעת בהתאמת התכנים לכיתה האישית שלכם. הקפידו על שיח מכבד.
- השאלות בגוף הסרט, מתאימות לשימוש הן בסוף הקטעים אותם תבחרו לצפייה והן כשאלות בהן תוכלו להשתמש לסיכום. תוכלו לעצור את הצפייה בכל עת ולשלב שאלות משלכם או לבחור **בזהירות** המתבקשת **קטעים אחרים** מתוך הסרט בהתאמה לכיתתכם.
- קווים מנחים לתשובות **יופיעו בצבע**.

הצעה לפעילויות פתיחה: שיחה

1. מהי יצירתיות? אילו מילים עולות לנו כאשר אנחנו שומעים את המילה "יצירתיות"?

הכינו יחד ענן / שמש מילים

הצעות לתשובות: "היכולת לחשוב על נושאים מוכרים בדרכים חדשות, להציע הסברים או פתרונות חלופיים, לייצר הקשרים חדשים בין תחומי ידע שונים, להפיק תוצרים מקוריים, רלוונטיים ובעלי ערך" (המרחב הפדגוגי). מילים נוספות, יצירת אמנות, יצירה ספרותית, מוסיקה וכו'.

2. איך יצירתיות יכולה לעזור לנו בזמן קושי?

יצירתיות היא משאב רב ערך בזמנים של צרות או קושי מכיוון שהיא עוזרת לנו להצליח באתגרים, להתמודד עם לחץ ולמצוא אפשרויות חדשות לצמיחה ושיפור, מקור לחוסן בעת צרה.

חוסן: חשיבה יצירתית יכולה לעזור לנו להסתגל ביתר קלות לנסיבות משתנות ולהתגבר על מכשולים.

בעזרתה נוכל למצוא דרכים והזדמנויות להתמודדות עם בעיה. חשיבה יצירתית יכולה לעזור לנו לשנות את הדרך בה אנחנו תופסים קשיים ומאפשרת לנו לראות בבעיות הזדמנויות לצמיחה ולמידה, במקום מכשולים בלתי עבירים.

פתרון בעיות: יצירתיות מאפשרת לאנשים לחשוב "מחוץ לקופסה" ולמצוא פתרונות חדשניים לאתגרים. כאשר אנחנו מתמודדים עם מצבים קשים, חשיבה יצירתית יכולה לעזור להמציא דרכים חדשות לטיפול בבעיות ולהתגבר על מכשולים.

הפחתת מתח: עיסוק בפעילויות יצירתיות, יצירת תוצר חדש - כגון אמנות, מוזיקה או כתיבה, יכול לשמש להפגת מתח ויכול לעזור לבטא מחשבות ורגשות או להיות הסחת דעת ממצב לא נעים.

חדשנות: יצירתיות מניעה חדשנות וקידמה בחברה. בתקופות של צרות או משבר, פתרונות יצירתיים יכולים להוביל להתקדמות טכנולוגית. מכירים דוגמה? (למשל כיפת ברזל).

שאלות בגוף הסרט

קטע ראשון:

בקטע זה מתוך "באג לייף" נראה את פליק וחבריו מוצאים פתרונות יצירתיים להגנה על קן הנמלים. בניית דגם של ציפור בעזרתה יוכלו להניס את החגבים פולשים.

דגם ציפור (00:46:40-00:50:30)

• הביטו בקטע הבא ורשמו את הרעיונות היצירתיים והמקוריים שאתם רואים בו.

רעיונות יצירתיים בקטע: שימוש בצללית ליצירת דוגמה לציפור, ניפוץ האגוז ע"י הפלה שלו מגבוה, עלה מגולגל

למגאפון, שימוש בעלים כדי לעוף למטה ולרדת מהעץ ועוד.

- למה מתכוונת הנמלה שאומרת את המשפט: "אני יודעת שאנחנו לא רגילים לצורת מחשבה שונה"? היא מתכוונת לכך שהרעיון הזה מקורי ושונה מכל מה הרעיונות והחשבות שהיו עד כה.
- הנמלה אומרת: "תידרש מעורבות של כולנו... נוכל בכוחות משותפים לבנות את הציפור הזו" מדוע המשפט הזה חשוב?
להצלחת התוכנית חשובים מאד גם שיתוף הפעולה והאמונה ביכולת שלנו להתגבר על הקושי.

קטע שני:

בקטע זה, מתוך "מוצאים את נמו", נראה את נמו ושאר דיירי האקווריום מכינים תכנית הימלטות מהאקווריום.

תכנית מילוט (00:35:00-00:38:38)

- מהו האתגר העומד בפני דיירי האקווריום?
האתגר הוא איך להימלט מהאקווריום בחזרה אל הים הפתוח.
- איך הם מתכננים להתגבר על האתגר?
באמצעות שיתוף פעולה של כל החברים. הם מתכננים תכנית מקורית. נמו יתקע אבן קטנה בפילטר ורופא השיניים יצטרך להעביר את הדגים לשקיות ניילון לצורך ניקוי האקווריום. את השקיות הם מתכננים לגלגל מהחלון אל הים.
- איך את/ה היית מציע/ה להתגבר על האתגר?
כל תשובה מתקבלת כאן. תוכלו לחלק את הכיתה לזוגות או קבוצות ולדון בהתכנות הפתרונות שהועלו.

קטע שלישי:

בקטע זה, מתוך "מוצאים את נמו", נראה את בר-דג וחברתו דוגי השכחנית נתקלים בנחיל מדוזות צורבות.

מדוזות (00:42:33-00:46:00)

- מהו האתגר העומד בפני בר-דג ודוגי במפגש עם המדוזות?
עליהם לעבור את נחיל המדוזות בלי להפגע מזרועותיהן הצורבות.
- ציינו שתי דרכים בהן בר-דג עזר לדוגי להתגבר על הקשיים?
ראשית הוא אומר לה שעליהם לשחק משחק של קפיצות מעל המדוזות ושנית הוא נכנס בעצמו בין המדוזות ומחלץ אותה מבין זרועותיהן.

- איפה אנחנו רואים חשיבה יצירתית ומקורית בפעולותיו של בר-דג?
הוא הופך את הקושי (מעבר נחיל המדוזות) למשחק קפיצות שאותו יש לנצח.
- במה עזרה החשיבה היצירתית של בר-דג להתגברות על האתגר?
מטרתו של בר-דג הייתה לייצר שיתוף פעולה מצידה של דוגי, הקשבה ופעולה נכונה מצידה. הצגת הפעולה כמשחק עשתה בדיוק את הפעולה הזו.
- איך את/ה היית מציג/ה להתגבר על האתגר?
כל תשובה מתקבלת כאן. תוכלו לחלק את הכיתה לזוגות או קבוצות ולדון בהתכנות פתרונות שהועלו.

שאלת סיכום

איך יצירתיות יכולה לעזור לנו בזמן קושי? הסבירו ותנו דוגמאות מקטעי הסרטים שראינו.

פעילויות הערכה/פעילות נוספת

הנחו את הלומדים לענות על אחת או יותר, מהשאלות הבאות. תוכלו לאפשר עבודה שיתופית והצגת תוצר מגוון להערכה חלופית (מצגת, סרטון, הצגה וכיו"ב).

1. כתבו סצנה נוספת ובה אתגר שגיבורי הסרט התגברו עליו בדרך מקורית ויצירתית. הסבירו ו/או ציירו את מהלך הסצנה.
2. ציירו או כתבו תיאור של אתגר שעמד בפניכם, ואיך הצלחתם להתגבר עליו בדרך יצירתית.

מיומנויות בשיעור זה

שפתית: הבנה והערכה של טקסט דבור או כתוב, חילוץ מידע מטקסט דבור או כתוב, מיזוג מידע ממקורות שונים, הבעה בכתב או בעל פה.
תוך-אישית: מודעות עצמית, זיהוי רגשות.
הכוונה עצמית: ניהול עצמי, התמודדות במצבי לחץ ומשבר.
חשיבה יצירתית: סקרנות ומקוריות, לגלות פתיחות לרעיונות חדשים, לגלות סקרנות כלפי פתרונות/רעיונות/הסברים לא שיגרתיים, קיצוניים או מופרכים ולבדוק אותם.

מקורות להעשרה

- [יצירתיות \(אאוריקה\)](#)