

שימוש בכלים מגוונים ובדרכי עבודה שונות בהפעלת התכנית

בהוראת התכנית מוצע מגוון רחב של כלים סילוליים ובלתי סילוליים, המסייעים לתלמידים להכיר ולהבין טוב יותר את עולמם הפנימי, לאפשר לתלמידים שונים מגוון דרכים לביטוי רגשות ומחשבות, וללימוד דרכי התמודדות במצבים השונים.

חשוב לזכור, שהכלים הם אמצעי (חוויתי) ללמידה, אך אינם המטרה. ההתנסויות השונות הן רק חלק קטן מהתהליך, הכולל עיבוד ההתנסות, הרחבת הידע, הכללה ויישום. מומלץ לגוון בשימוש בכלים השונים.

השימוש בחלק מהכלים מחייב **הכשרה והשתלמות**.
להלן תיאור קצר של הכלים השונים המופעלים בתכנית.

מעגל הקסם*

מעגל הקסם הוא דוגמה לכלי הפעלה בקבוצה.

בכל מפגש יושבים חברי הקבוצה במעגל, וכל אחד מוזמן, בתורו, לשתף את האחרים ברגשותיו ובמחשבותיו, ולהאזין לאחרים. בסבב שנערך במעגל מתייחסים הילדים למשפט מפתח שמציג המורה. בתום הסבב מסכם המורה יחד עם חברי הקבוצה את הדברים שנשמעו במעגל.

הקבוצה פועלת על סמך חוקים ברורים המחייבים את חבריה. חוקים אלה באים להבטיח התייחסות של הקשבה, של מתן כבוד, ושל קבלת דברי האחר. אין אפשרות לזלזל, לבטל, או להעיר הערות על דברים שנאמרים על-ידי אחד החברים בקבוצה. לפני תחילת העבודה ילמדו התלמידים באופן התנסותי את חוקי המעגל. החוקים יירשמו על לוח הכיתה. בכל מפגש יבדקו התלמידים אם הקבוצה הצליחה לשמור על החוקים, אילו חוקים התקשו הילדים לכבד וכיצד ניתן לשפר את עבודת הקבוצה להבא.

דיון ב"אקווריון"

חלק מחברי הקבוצה יוצרים מעגל פנימי ומקיימים דיון בסבב, סימולציה וכד'. שאר חברי הקבוצה יוצרים מעגל חיצוני לשם תצפית, משוב ודיווח על התנהגות הדוברים במעגל הפנימי.

שיטה זו מומלצת להפעלה בכיתות גדולות, שבהן קשה לערוך סבבים בקבוצות. היושבים במעגל החיצוני מודרכים במה שעליהם לצפות. לעתים התדרוך פתוח, ולעתים הוא מובנה וכולל שאלות ייחודיות.

תצפית יכולה להתמקד בתהליך שעוברת הקבוצה בכללה או בתהליך האישי שעובר כל אחד מחבריה.

חשוב שהמנחה יפעיל את שני המעגלים במשימות שונות בעת ובעונה אחת. ניתן לעבור מדיון ב"אקווריון" לעבודה בקבוצות הכוללות גם צופים וגם נצפים.

* בול ג' וחובריו (1972), עיבוד ועריכה ד"ר אמירה וירצברג וצוות יועצות (תשנ"ג).

משחק תפקידים וסימולציה

במשחקי התפקידים ובסימולציות בונים המשתתפים סיטואציות דרמטיות המתבססות על אירועים או על מצבי חיים. השחקנים משחקים את עצמם או דמות אחרת בסיטואציה מעין אמיתית. המשחק מאפשר בירור יחסים בין-אישיים, התנסויות בתקשורת בין-אישית, פיתוח מודעות לעמדות ולרגשות של הדמויות בסיטואציה, התנסות בחוויה של להיות מישהו אחר ולהכיר את הבעיה מזווית שונה, ותרגול חלופות שונות של התמודדות עם הבעיה.

בסיום המשחק דנים המשתתפים, השחקנים והצופים, במחשבות, ברגשות, בתגובות של השחקנים ושל הדמויות שאותן שיחקו ובפתרונות חלופיים לבעיות שהוצגו במשחק. בסימולציה מבנים סיטואציה המחקה אירוע מחיי יום-יום, ומאפשרים לתלמידים להתנסות באופן חווייתי בהתמודדות עם בעיות שעלולות להתעורר במצב כזה.

ניתוח אירוע

בפני התלמידים מוצג אירוע שנבנה על-ידם או שהוכן על-ידי המורה. האירוע משקף מצב שבמרכזו בעיה, דילמה, קונפליקט וכד'. התלמידים מוזמנים לדון באירוע, לבחון אותו מנקודות ראות שונות, ולנתח דרכים חלופיות להתמודדות עמו. אפשר לעבד את האירוע בשילוב עם כלים נוספים.

שילוב סרטים ומשדרי הטלוויזיה החינוכית

הסרט יוצר גירוי ונקודת מוצא לדיון בנושא. הוא יוצר חוויה, מעורר רגשות, הזדהות או התנגדות, ומאפשר לגעת בנושאים באופן עמוק ללא חשיפה אישית.

חלק מהתלמידים יוכלו למצוא הד בסרט לסיפוריהם האישיים, חלק יזדהו עם הדמויות המרכזיות, וחלקם יצפו בסרטים כאירוע שיכול להתרחש בסביבתם.

חשיבות רבה ניתנת לתהליך הקניית שפת המדיום ולהכרת דרכי היצג מגוונות (אנימציה, דרמה, תיעוד וכד'). הצופים נוטלים חלק פעיל המאפשר מחד נוסף של גירוי, של צניין, של מעורבות ושל למידה, תוך התייחסות למרכיבי המדיום השונים.

תהליך זה מעשיר הן את הבנת הסיטואציה המשודרת, ובעיקר את הבנת ה"עצמי" והחיים בסביבה.

שילוב אמנויות - כלים מילוליים ובלתי מילוליים

האמנות פונה לפנימיותו של האדם. היצירה האומנותית מאפשרת לאדם להתנסות במתח, בפורקן, ברוגע ובמקצב, בסדר מסוים ובמסגרת מסוימת של זמן. המפגש עם יסודות אלה באמנות יוצר הד פנימי אצל האדם. כל אדם יכול למצוא משהו מעולמו הפנימי בכל יצירת אמנות. המפגש של ה"עצמי" עם האמנות מתרחש במישור הגלוי ובמישור הסמוי כאחד. חלק מהתכנים אנו קולטים מיד, ובחלק מהם נתפסת המשמעות רק לאחר תהליך של עיבוד אישי.

בתכנית כישורי חיים נפגשים התלמידים עם מגוון של אומנויות. מפגשים אלה הם בבחינת גירוי להסתכלות ולהתבוננות פנימית ואמצעים לפיתוח כלי ביטוי ליצירה

ולהבעה סילוליים ושאינם סילוליים. הכלים האלו משלימים זה את זה. הם מאפשרים לתלמידים רבים יותר לקחת חלק פעיל בתכנית, ומסייעים בחידוד "הצין והאוזן השלישית" הפונות אל העולם הפנימי של התלמידים. האומנויות שאתן מפגישה התכנית את התלמידים הן בעיקר: ספרות, דרמה, אמנות פלסטית, מוסיקה ותנועה. השימוש בכלים מתחומי האמנות מזמן מורים מקצועיים בתחומי הציור, התנועה, הדרמה והמוסיקה לקחת חלק פעיל בהפעלת התכנית, תוך הגשמת עקרונות היסוד של תמיכה ו"קבלה" ושל ביטוי ויצירה.

חשוב לזכור, שהכלים העוסקים בשילוב אומנויות הם כלים חינוכיים ולא כלים טיפוליים.

הספרות ככלי ל"הוראה טיפולית"

"ספרות טובה, ככל יצירת אמנות, מעוררת בקורא מערך מורכב של תגובות נפשיות, שבו תופסים חלק גדול תהליכים וקונפליקטים עמוקים ובלתי מודעים, המתעוררים לפעילות ולתנועה בעת הפגישה עם היצירה ובעקבותיה".*

ההנחה היא, שבאמצעות היצירה הספרותית תיווצר **הזדהות** עם אחת מדמויותיה.

הזדהות זו עשויה להוביל ל**קתרזיס** – פורקן רגשות – להפחתת מתח. באמצעות הקריאה יכולים התלמידים להבין את עולמם הפנימי, ל"קבל" את עצמם ולהגיע ל**תובנה** של עצמם ושל זולתם. שיטה זו מחלקת את תהליך העבודה לשלושה שלבים:

1. קריאת היצירה ושיחה על הדמויות הפועלות בה, על מחשבותיהם, על רגשותיהם ועל מעשיהם.

2. ניצול החוויה שמעורר הטקסט, כרקע לשיחה על הבנת תהליכים פסיכו-דינמיים אוניברסליים.

3. ייחוס החוויה לעולמם הפנימי של התלמידים.

ליישום עקרונות גהות הנפש בהוראת טקסטים ספרותיים, מוצעות שתי דרכים עיקריות: האחת – **השיחה המורחבת**, שבעזרתה מוזמנים התלמידים לתת ביטוי לתהליכים נפשיים שרצוי היה לעבד וללבן אותם. והאחרת, מבוססת על **הערות אגב** שמעיר המורה במהלך קריאת הטקסט – מבלי לדובב את התלמידים. הערות אלה, שמטרתן לכוון את התגובות הרגשיות המתעוררות, לפי השערתו, בתלמידים למקרא הטקסט. בדרך זו מנסה המורה לענות, כביכול, על השאלות שעשויים התלמידים לשאול את עצמם, באופן מודע או באופן בלתי מודע, אגב קריאת הטקסט, ולמנוע מהם להסיק מסקנות בלתי רצויות מבחינה נפשית. בדרך זו הוא גם מגביר בתלמידים את המודעות לתגובותיהם הרגשיות ולתהליכים הנפשיים המונחים ביסודן.**

* ד' קובובי (1970).

** א' שילה (1996).

יצירתיות בכתיבה

הכתיבה היא כלי ביטוי להבעת רעיון, חוויה, ניסיון או הרגשה. מבע יכול להיכתב בשיר, בסיפור, במחזה, בחיבור, במכתב, או בכל צורת כתיבה אחרת המביעה את תגובתם האישית המקורית והמיוחדת של התלמידים*.

בעצם מתן הגירוי לכתיבה יצירתית אנו מעודדים את התלמידים להאמין ביכולתם לכתוב, ליצור ולהביע את עולמם הפנימי: חוויותיהם, משאלותיהם, חלומותיהם, פחדיהם, דמיונם וכד'. כדי לעודד את התלמידים לכתיבה יש לספק להם גירויים מתאימים, וליצור בקבוצה אווירה מקבלת ותומכת. יש להקפיד על גישה לא שיפוטית כלפי הכתיבה. אין זו כתיבה לצורך ציון או הערכה, אלא כתיבה לצורך ביטוי ה"עצמי".

יצירתיות בדרמה

הדרמה היא כלי המאפשר לתלמידים להביע את עצמם. הרגשות, ההתנסויות והחוויות מובעות בדרמה בצורה עקיפה. קל יותר להביע רגשות מפי דמויות דמיוניות מאשר במישרין. המצבים הנבחרים להצגה משוחקים במעין חזרה כללית על מצבים דומים המתרחשים במציאות. השיטה מבוססת על אלתור, תוך פעילות ספונטנית. היא מפתחת את כל המשאבים האישיים: חושים, דמיון, תנועה, דיבור, רגש וחשיבה. היא מאפשרת התפרקות פיזית ורגשית, ועוזרת לרכוש שליטה עצמית ולהגיע להבנה עצמית.

האפשרות לשחק דמויות אחרות פותחת פתח לתלמידים לבדוק את הנושאים העולים מנקודות ראות שונות, המובעות על-ידי השחקנים השונים.

שילוב אמנות פלסטית - קו, צורה וצבע

עבודה בחומרים היא אמצעי לביטוי יצירתי שאיננו סילולי לרגשות, לתחושות ולמחשבות של התלמידים. באמצעות הבעה סמלית באים לידי ביטוי אישי ולעיבוד קוגניטיבי תהליכים וחוויות רגשיים. העבודה עם החומר, בחירת החומרים ומיקום היצירה על הדף, מעידים על מצב הרוח, ומאפשרים את הבעתו. השימוש בקו, בצבע בצורה ובחומר נותנים בידי התלמידים אמצעי ביטוי נוסף, ותחליף לביטוי המילולי שבו הם מתנסים. יתרונה של שיטה זו, שהיא מאפשרת הבעתם של רגשות ופריקת מתחים באופן חיובי ומקובל.

יצירתיות במוסיקה ובתנועה

"והיה בהיות רוח אלוקים אל שאול, ולקח דוד את הכינור וניגן בידו, ורוח לשאול וטוב לו, וסרה מעליו רוח הרעה" (שמואל א', ט"ז, כ"ג).

סאז ומתמיד שימשו המוסיקה, המקצב והתנועה, כלי ביטוי ראשוניים לאדם.

כלי ביטוי אלה, שבאמצעותם מבטאים בני האדם את רגשותיהם ואת עולמם הפנימי, הם גם אמצעי תקשורת והרגעה.**

* א' כהן (1979).

** י' ירדני (1981).

"דמיון מודרך" ומטפורות

שימוש במטפורות בתהליך החשיבה מאופיין בתרגום החשיבה לשפת מראות. החשיבה המטפורית עוסקת בהעברה של מושג משדה משמעות אחד לשדה משמעות אחר. ההנחה היא שבחירת המטפורה מהווה ייצוג פנימי לתפיסת המציאות החיצונית או הפנימית של הפרט.

הדמיון הוא מיומנות קוגניטיבית של התנהגות בלתי מציאותית המצטיירת במחשבה. סביבה מגרה ועידוד היכולת להקשיב לחוויות פנימיות, הם הבסיס הראשוני להיווצרות הדמיון.

הדמיון המודרך הוא הזמנה "לטיול דמיוני" ספונטני, יצירתי, במטרה להרחיב את המודעות לעולם הפנימי, לתחושות, לרגשות ולמחשבות.