

משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף בכיר השירות
הפסיכולוגי ייעוצי



ח.ב.ר.י.ם.

מפגשים קבוצתיים לפיתוח מיומנויות
חברתיות לבתי הספר היסודיים



מי אנחנו המורים?

תפקיד נשות ואנשי החינוך בביסוס תחושת שייכות

השתייכות חברתית היא צורך בסיסי. מניעת שייכות או היעדרה עלולות להביא לתחושות של בדידות, לירידה בביטחון ואף לפגיעה בערך העצמי. בכוחם של נשות ואנשי החינוך בבית הספר היסודי להשפיע לטובה על התהליכים החברתיים בכיתה ועל תחושת השייכות של חברה, בעזרת ביסוס אקלים חיובי של אכפתיות, אמפתיה, תמיכה ושייכות ובעזרת הקניית מיומנויות רגשית-חברתיות, טיפוחן והטמעתן ביום הלימודי והחברתי בכיתה.

למידה רגשית חברתית מסייעת לפרט לפתח קשרים עם אחרים ולשמרם. המיומנויות הרגשיות-חברתיות הן בבחינת אוסף כלים אשר מסייעים לפרט ליצור אינטראקציה חיובית עם הסביבה ולהתנהג באופן תואם מבחינה חברתית. בעזרת אותן מיומנויות הפרט לומד ומתרגל כיצד בכוחו להביע את עצמו, להקשיב לאחר ולהבין אותו, להגיע להידברות, לפתור קונפליקטים ולתפקד טוב יותר בסיטואציות חברתיות. מיומנויות אלו חשובות להצלחה בחיים האישיים, החברתיים והמקצועיים והן הגשר בין העולם הפנימי לעולם החברתי.

תלמידי בית הספר היסודי נמצאים ב"גיל החביון", קרובים מאוד לחברת השווים ולקבוצת הכיתה, עסוקים בפיתוח קשרים חברתיים משמעותיים ומגבשים את זהותם החברתית בזיקה לתפקידיהם כתלמידים וכחברים לספסל הלימודים.

מתוך כך חשוב להעניק לתלמידים תחושת שייכות חברתית, כלים לקידום קשרים חברתיים ולהשקיע רבות גם בעולמם הבינאישי וביכולות שלהם ליצור ולהחזיק קשרים חברתיים, להתמודד עם קונפליקטים, פרידות, שינויים ואף עם עימותים חברתיים.

בעזרת תרגול המיומנויות החברתיות וקידום השיח על שייכות ולכידות חברתית יכול איש החינוך לקדם את תלמידיו ולסייע להם באופן פרטני, קבוצתי וכיתתי.

תוכניות התערבות קבוצתיות, כדוגמת "קבוצת ח.ב.ר.י.ם" הן משמעותיות במיוחד שכן הן מזמנות לתלמידים למידת עמיתים, תחושת אוניברסליות, אימון ומשוב חברתי, בתנאים מוגנים ובמקום בטוח.



מי אתם ח.ב.ר.י.ם?

חמישה מפגשים קבוצתיים לפיתוח מיומנויות חברתיות בהנחיית המורה או היועצ/ת



ח יבורים

ב יטחון חברתי

ר איית האחר

י צירת יחסים וקשרים חברתיים

מ רחב לשיתוף

במהלך המפגשים התלמידים יתרגלו מיומנויות חברתיות; יצירת קשרים חברתיים, ראיית האחר מתוך אכפתיות, יחוו תחושת שייכות ויחד ואף יחשבו כיצד להעביר את החוויה הטובה גם לשאר חברי הכיתה.

מומלץ לחלק את הכתה לקבוצות מגוונות וככל שהדבר מתאפשר לקיים עם כל קבוצה את כל חמשת מפגשים או את חלקם.

במידה שאין אפשרות לקיים את כל המפגשים ניתן גם להעביר מפגשים בודדים מהערכה.

התארגנות

- ✔ מומלץ להרכיב קבוצות בהן התלמידים ירגישו מוגנים ויצליחו לבטא את עצמם.
- ✔ חשוב לעדכן את הצוות החינוכי של הכיתה ואת הורי התלמידים על אודות התהליך.
- ✔ יש לשוחח עם כלל הכיתה על התהליך הצפוי ולהבטיח לכולם שהם ישתתפו בקבוצות בבוא העת.

מבנה המפגשים

- ✔ סבב פתיחה: "בואו נשמע מה נשמע"
- ✔ פעילות חווייתית
- ✔ שיח קבוצתי לסיכום הפעילות והמפגש

ח - חיבורים: מה עזר לי או איפה היה לי קצת קשה להתחבר לחברי הקבוצה?

ב - ביטחון חברתי: משהו בפגישה שחזק את הביטחון החברתי שלי.

ר - ראיית האחר: משהו טוב שאני רוצה לומר לחבר או לחברה בקבוצה, או לכל הקבוצה

י - יצירת יחסים וקשרים חברתיים: משהו חדש שהבנתי על "איך יוצרים חברויות".

מ - מרחב לשיתוף: משהו שאנחנו הרגשנו, עשינו או הבנו היום, ויהיה נחמד אם כל הכיתה שלנו תוכל ליהנות מזה.

כללי הקבוצה

מהמפגש הראשון ולאורך כל המפגשים נפתח ונזכיר לתלמידים את שלושת כללי ח.ב.ר.י.ם:

- ✔ ב"ח.ב.ר.י.ם" מדברים בכבוד זה לזה
- ✔ ב"ח.ב.ר.י.ם" מה שמדובר בקבוצה נשאר בקבוצה.
- ✔ ב"ח.ב.ר.י.ם" לא מדברים על ילדים שלא נמצאים בקבוצה

- ✔ מעבירים את זה הלאה: איך ניישם בכיתה את החוויה שעברנו בקבוצה? איזה ריטואל קבוע נעשה בכיתה שילדים נוספים ירגישו טוב ונעים בכיתה?

מפגש ראשון

ח - חיבורים

פתיחה מאת המנחה

ברוכים הבאים ל"ח.ב.ר.י.ם", הקבוצה שלנו תפגש יחד לחמישה מפגשים (או פחות – חשוב מראש לעדכן במספר המפגשים המדויק כדי ליצור אווירת ודאות ומחויבות). במפגשים נכיר טוב יותר זה את זה, נדבר, נקשיב, נשחק, נחשוב והכל יחד.

יחד גם נלמד איך כדאי ונכון להתנהג עם חברים, איך מסתדרים עם החברים, מה קורה כשלא מסכימים זה עם זה, איך שומרים אחד על השני. המחשבות, ההבנות והפיצוחים שלנו כקבוצה יעזרו לכל אחד ואחת מאיתנו ויזכירו לנו שכל אחד ואחת מאיתנו הוא חבר נהדר, היא חברה נהדרת. בהמשך נחשוב יחד כיצד ניתן ליישם זאת בכיתה שלנו.

רגע לפני שכל אחד יציג את עצמו בדרך מיוחדת אני רוצה להציג בפניכם את שלושת כללי ח.ב.ר.י.ם:

1. "ח.ב.ר.י.ם" מדברים בכבוד זה לזה.
2. "ח.ב.ר.י.ם" מה שמדובר בקבוצה נשאר בקבוצה.
3. "ח.ב.ר.י.ם" לא מדברים על ילדים שלא נמצאים בקבוצה.

סבב העמקת היכרות

כל תלמיד אומר את השם שלו וסיבה אחת למה כיף למי שחבר או חברה שלו, או למי שאח או אחות שלו, שכן או שכנה שלו. קוראים לי עידו וכיף למי שחבר או חברה שלי כי אני אוהב משחקי קופסה; קוראים לי שני וכיף למי שחבר או חברה שלי כי אני מעולה בכדורגל

מפגש ראשון

ח - חיבורים

פעילות: "אה, גם אני!"

כל תלמיד מקבל דף עם עשר משבצות ועט

התלמידים מסתובבים בחדר, ניגשים זה לזה, וצריכים למצוא סך הכל עשרה דברים בהם הם דומים לעוד מישהו מהקבוצה. לאחר חמש דקות משתפים בקבוצה בקווי הדמיון זה לזה שמצאנו בפעילות.

שיח -

- ❖ איך הרגשתם כשחיפשתם קווי דמיון עם חבריכם לקבוצה?
- ❖ מי רוצה לשתף בנקודת דמיון שמצא עם חבר או חברה לקבוצה?
- ❖ מה צריך לקרות כדי להצליח למצוא קווי דמיון ונקודות משותפות עם חברים?
- ❖ איזו הרגשה מלווה את הגילוי שאני דומה במשהו למישהו אחר בקבוצה?

מסרים ונקודות להתייחסות -

- ❖ תמיד ניתן להעמיק את ההיכרות, ולהכיר זה את זה בצורות ואופנים שלא הכרנו קודם. ההיכרות עוזרת לאקלים נעים וטוב בכיתה.
- ❖ מציאת נקודות משותפות בין התלמידים מאפשרת חיבור והיכרות.
- ❖ נעים למצוא נקודות דמיון עם חברים ונחמד גם לזהות נקודות שוני ולהבין איזה חברים מיוחדים לומדים איתי.

מפגש ראשון

ח - חיבורים

שיח קבוצתי לסיכום הפעילות והמפגש: ח.ב.ר.י.מ

ח - חיבורים: מה עזר לי או איפה היה לי קצת קשה להתחבר לחברי הקבוצה?

ב - ביטחון חברתי: משהו בפגישה שחיזק את הביטחון החברתי שלי.

ר - ראיית האחר: משהו טוב שאני רוצה לומר לחבר או לחברה בקבוצה, או לכל הקבוצה

י - יצירת יחסים וקשרים חברתיים: משהו חדש שהבנתי על "איך יוצרים חברויות".

מ - מרחב לשיתוף: משהו שאנחנו הרגשנו, עשינו או הבנו היום, ויהיה נחמד אם כל הכיתה שלנו תוכל ליהנות מזה

מעבירים את זה הלאה

נחשוב יחד עם התלמידים כיצד ניתן להכיר זה את זה יותר לעומק. איזו פעילות משותפת נעשה בכיתה על מנת להכיר זה את זה או איזו פעילות תעמיק את החיבור בין התלמידים בכיתה.

שאלה מהלב רגע לפני היציאה מהחדר – מילה שמתארת מה נשאר איתי בלב מהפגישה שלי היום עם קבוצת ה"ח.ב.ר.י.מ" שלי

מפגש שני

ב - ביטחון חברתי

סבב בוא נשמע מה נשמע

- ✔ נברך את התלמידים, במידה שאחד מהם חסר נסביר מדוע, נשמור לו מקום במעגל ונתייחס להיעדרותו.
- ✔ נזכיר את שלושת כללי ח.ב.ר.י.ם.
- ✔ נזמין את התלמידים לשתף במשהו מצחיק, עצוב, שמח, מוזר, מעניין שקרה להם השבוע



פעילות

- במרכז השולחן נניח את התמונה (המופיעה בצד), דפים ומכשירי כתיבה.
- נזמין את התלמידים לבחור עם עצמם דמות מתוך התמונה, לכתוב עליה ולתאר אותה - השם שלה, תחביבים, איזה אופי יש לה, האם נתקלה בבעיה בתוך המצב שמציגה התמונה, מה הבעיה עמה היא מתמודדת, איך היא מרגישה בתמונה, מה היא חושבת, איך היא פועלת ולמה. (נבקש מהתלמידים לא להשתמש בשמות של חברים מהכיתה או ברמזים על תלמידים מהכיתה)
- שיתוף במליאה:** כל תלמיד מציג את התלמיד או התלמידה עליהם כתב, מתאר אותם. אפשר לשאול אותו עד שלוש שאלות - הוא בוחר את השאלים.

מפגש שני

ב - ביטחון חברתי

שיחה -

- ❑ איך הרגשתם במהלך הכתיבה על הדמות והצגתה?
- ❑ מי הזדהה קצת עם הדמות שבחר או עם דמות אחרת שהציגו ולמה?
- ❑ האם מצב כגון זה המצולם בתמונה יכולה להתרחש גם בכיתה שלנו? (שוב, לא מציינים שמות של ילדים מהכיתה).
- ❑ מה צריכים הילדים בתמונה?
- ❑ אם הייתם יכול ללחוש למישהו מהם עצה באוזן, מה הייתם לוחשים לו או לה?

מסרים ונקודות להתייחסות

יום בביית הספר אנו מעורבים במפגשים חברתיים. לעיתים כיף ונעים יחד ולעיתים יש ויכוחים או אי הסכמות. זה בסדר להתווכח, זה טבעי לא להסכים על כל דבר, זה קורה שוויכוח הופך למריבה. יחד עם זאת, חשוב לחפש דרך ליישב ויכוחים, להרגיע מריבות ולמצוא פתרונות. אפשר למצוא פתרונות אם עוצרים, מדברים, מוותרים, מתפשרים... מחייכים זה לזה וממשיכים הלאה.

- ❑ מה זה, לדעתכם, להרגיש "ביטחון חברתי"?
- ❑ למה חשוב לכל ילד וילדה להרגיש "ביטחון חברתי"?
- ❑ מה אתם צריכים כדי להרגיש "ביטחון חברתי"?
- ❑ מה בכוחנו לעשות יחד, כאן בקבוצה, כדי שכל החברים ירגישו "ביטחון חברתי"?

מפגש שני

ב - ביטחון חברתי

שיח קבוצתי לסיכום הפעילות והמפגש: ח.ב.ר.י.מ

ח - חיבורים: מה עזר לי או איפה היה לי קצת קשה להתחבר לחברי הקבוצה?

ב - ביטחון חברתי: משהו בפגישה שחיזק את הביטחון החברתי שלי.

ר - ראיית האחר: משהו טוב שאני רוצה לומר לחבר או לחברה בקבוצה, או לכל הקבוצה

י - יצירת יחסים וקשרים חברתיים: משהו חדש שהבנתי על "איך יוצרים חברויות".

מ - מרחב לשיתוף: משהו שאנחנו הרגשנו, עשינו או הבנו היום, ויהיה נחמד אם כל הכיתה שלנו תוכל ליהנות מזה

מעבירים את זה הלאה

איך כל אחד ואחת מאיתנו יכול לעזור גם לשאר התלמידים בכיתה להרגיש "ביטחון חברתי?"

מפגש שלישי

ר - ראיית האחר

סבב בוא נשמע מה נשמע

כל משתתף בוחר מישהו קרוב אליו (אמא, אבא, אח אחות, חבר, שכן וכו') ודרך אותה דמות ינסה להציג את השבוע של התלמיד/ה.

פעילות

כל משתתף מקבל דף A4 וכותב את שמו בראש הדף. על השולחן היגדים להתייחסות שמצורפים בנספח.

לאחר מכן כותב את המשפט ראיתי שאתה...ה.

את הדף הוא מעביר למשתתף שמשמאל, והוא צריך לכתוב מעשה, תכונה, רגש, מאפיין של התלמיד/ה שהשם שלו כתוב בראש הדף. חשוב שיהיה מאפיין שהרשים את המשתתף שכותב. מצורפים היגדים שניתן להיעזר בהם עם התלמידים.

חשוב להדגיש כי מדובר על מעשים, תכונות, רגשות ועוד שהם חיוביים.

וכך המשתתפים מעבירים זה לזה את הדף. כאשר כל תלמיד מקבל את הדף שלו, הוא פותח אותו וקורא את מה שנכתב לו.

שיח משותף - מה הרגשתם כשפתחתם את הדף? למה לדעתכם הרגשתם ככה?

נקודות להתייחסות:

תחושת שייכות מורכבת מאנ"י - אהוב, נחוץ יכול. על מנת לחזק את תחושת השייכות נעבוד על כל מרכיבי האנ"י כאשר רואים אותנו אז עולה תחושת הערך העצמי שלנו. כדי שהתלמידים בכיתה ירגישו שייכים חשוב מאוד שנראה אותם ובמידה שהם זקוקים לעזרה נוכל גם להיות שם עבורם.

מפגש שלישי

ר - ראיית האחר

שיח קבוצתי לסיכום הפעילות והמפגש: ח.ב.ר.י.מ

- ח** - חיבורים: מה עזר לי או איפה היה לי קצת קשה להתחבר לחברי הקבוצה?
- ב** - ביטחון חברתי: משהו בפגישה שחיזק את הביטחון החברתי שלי.
- ר** - ראיית האחר: משהו טוב שאני רוצה לומר לחבר או לחברה בקבוצה, או לכל הקבוצה
- י** - יצירת יחסים וקשרים חברתיים: משהו חדש שהבנתי על "איך יוצרים חברויות".
- מ** - מרחב לשיתוף: משהו שאנחנו הרגשנו, עשינו או הבנו היום, ויהיה נחמד אם כל הכיתה שלנו תוכל ליהנות מזה

מעבירים את זה הלאה

נשאל את הילדים: איך נגרום לזה שילדים בכיתה ירגישו שרואים אותם? שהם חשובים לנו? איזו פעילות נעשה בכיתה כדי לחזק את התחושות האלה?

היגדים להתייחסות - מספר הצעות להיגדים:

- ✔ מספר הצעות להיגדים שאליהם הילדים יכולים להתייחס -
- ✔ ראיתי שבהפסקה הזמנת את... לשחק
- ✔ ראיתי שעזרת ל...
- ✔ ראיתי שאתה אומר בוקר טוב ל....
- ✔ ראיתי שנתת ל...
- ✔ ראיתי שמשחק ששיחקנו אתמול...
- ✔ אני רואה שאתה נחמד ל...
- ✔ תודה שעזרת לי ב...

מפגש רביעי

י - יצירת יחסים, קשרים חברתיים

סבב בוא נשמע מה נשמע

כל תלמיד משתף באירוע טוב שקרה לו השבוע בבית הספר או מחוצה לו (הזדמנות לחזק את החוויות החיוביות).

פעילות

למורה - הפעם נתרגל מיומנות הצטרפות לקבוצה. זו מיומנות חשובה מכיוון שילדים רבים מתקשים להצטרף לקבוצה כאשר זו באמצע משחק או שיחה ולעיתים מפרשים את הקושי בהצטרפות כדחייה.

נשאל את התלמידים - איך אתם מצטרפים לקבוצת ילדים שמדברים ביניהם? מה אתם עושים? איך אתם מרגישים כשקבוצת ילדים מדברת ואתם רוצים להצטרף? היום ננסה לתרגל טכניקה של הצטרפות על פי מודל של פסיכולוגית בשם יעל אברהם.

הטכניקה:

✔ צעד ראשון - להתקרב לקבוצה שאתם רוצים להיות איתה

✔ צעד שני - להקשיב בשקט לשיחה 30-90 שניות

✔ צעד שלישי - לזהות על מה הקבוצה מדברת (מה נושא השיחה)

✔ צעד רביעי - לחזור על מילה או תנועה שמישהו מהקבוצה עושה

מבקשים מאחד התלמידים להתנדב כדי לתרגל את הנלמד בקבוצה. המתנדב יוצא החוצה, ושאר הקבוצה יחליטו על נושא שידברו עליו. הקבוצה מתחילה לדבר והמתנדב חוזר ומנסה להיכנס לפי המודל שנלמד.

ניתן לחזור על התרגול עם תלמידים נוספים.

מפגש רביעי

י - יצירת יחסים, קשרים חברתיים

שיח משותף -

שאלות לתלמידים המתנדבים - איך הרגשתם לכשניסתם להיכנס לקבוצה? מה עזר לכם להיכנס לקבוצה? מה הפריע לכם? שאלות להתייחסות לתלמידים ששוחחו - מה הרגשתם לכשהתלמיד ניסה להצטרף? האם עזרתם לו? איך עזרתם לו?

נקודות להתייחסות -

יש ילדים שמרגישים תחושת דחייה כאשר הם רואים קבוצת ילדים מדברים זה עם זה. רבים מהם לא ינסו להצטרף אלא יפרשו את ההתנהגות של הילדים כדחייה או אי רצון לשתף.

שיח קבוצתי לסיכום הפעילות והמפגש: ח.ב.ר.י.מ

ח - חיבורים: מה עזר לי או איפה היה לי קצת קשה להתחבר לחברי הקבוצה?

ב - ביטחון חברתי: משהו בפגישה שחיזק את הביטחון החברתי שלי.

ר - ראיית האחר: משהו טוב שאני רוצה לומר לחבר או לחברה בקבוצה, או לכל הקבוצה

י - יצירת יחסים וקשרים חברתיים: משהו חדש שהבנתי על "איך יוצרים חברויות".

מ - מרחב לשיתוף: משהו שאנחנו הרגשנו, עשינו או הבנו היום, ויהיה נחמד אם כל הכיתה שלנו תוכל ליהנות מזה

מעבירים את זה הלאה

יש משמעות רבה לתת לילדי הכיתה את הכלי של הצטרפות לקבוצה.

איך נשתמש בכיתה בכללי הצטרפות לקבוצה? איך נדאג שילדים יוכלו להצטרף לקבוצות בקלות? האם יש מקרים שאתם חושבים שלא מתאים שיצטרפו ילדים? מה נעשה במקרים כאלה ואיך לא נפגע במי שרוצה להצטרף?

מפגש חמישי

מ - מרחב לשיתוף

סבב בוא נשמע מה נשמע

על השולחן נניח כרטיסיות (אותן תוכלו למצוא בעמוד הבא). כל ילד בוחר כרטיסיה ומשתף במשהו שקשור לכרטיסיה.

פעילות

בפעילות זו נלמד את התלמידים מיומנויות של הקשבה פעילה ושיתוף ברגשות פנימיים, תרגול מיומנות הקשבה פעילה חשובה על מנת לבסס ולהרחיב את תחושת השייכות, ואת מרחב השיח בכיתה.

הכנת ציור משותף. המורה תשאל מהי דרך משותפת - ולאחר שיענו תיתן את המשימה. המשימה - כולם צריכים יחד לצייר - דרך משותפת אבל ללא מילים עם צבע אחד (טוש או צבע גואש). הפעילות נעשית בשקט, כאשר הקבוצה מציירת את הדרך.

לאחר הפעילות נקיים שיח עם הקבוצה - **נקודות להתייחסות הילדים לאחר השיתוף:**

איך הרגשתי במהלך המשימה, האם הצלחתי להביא את עצמי לידי ביטוי, מה הפריע לי, האם יצרנו דרך משותפת? מה עזר לי? למה אני זקוק כדי להרגיש נוח? מה תסכל אותי?

נקודות חשובות להתייחסות:

כדי ליצור משהו משותף - חשוב לתת מקום לכל אחד, לדאוג שאף אחד לא יפגע, אם מישהו נפגע חשוב לאפשר לו לומר את זה. לעיתים עדיף תוצר פחות טוב ושאיף אחד לא יפגע.

מפגש חמישי

מ - מרחב לשיתוף

שיח קבוצתי לסיכום הפעילות והמפגש: ח.ב.ר.י.מ

ח - חיבורים: מה עזר לי או איפה היה לי קצת קשה להתחבר לחברי הקבוצה?

ב - ביטחון חברתי: משהו בפגישה שחיזק את הביטחון החברתי שלי.

ר - ראיית האחר: משהו טוב שאני רוצה לומר לחבר או לחברה בקבוצה, או לכל הקבוצה

י - יצירת יחסים וקשרים חברתיים: משהו חדש שהבנתי על "איך יוצרים חברויות".

מ - מרחב לשיתוף: משהו שאנחנו הרגשנו, עשינו או הבנו היום, ויהיה נחמד אם כל הכיתה שלנו תוכל ליהנות מזה

מעבירים את זה הלאה

איך נדע מהי הדרך המשותפת שלנו בכיתה? מה נעשה כדי שיותר תלמידים יהיו שותפים? מה עלינו לקדם בכיתה כדי שיותר תלמידים ירגישו נוח לדבר ולשתף?



מה שלומי בכיתה

מה שלומי במשפחה



מה שלומי...



מה שלומי עם חברים