

כישורי חיים

תכנית ליבה לכיתה א'

מותאמת לבתי הספר במגזר הממלכתי-דתי

שיעורים 7-10

הכונה עצמית במצב חדש

התוכנית הותאמה לממ"ד ע"י:

מרים בן ישר, שרה טוויל והרב איתן לוי

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.

היכרות עם החוקים, עם הגבולות ועם הדמויות המשמעותיות במסגרת החדשה, מהווה שלב ראשון בפיתוח ההכוונה העצמית, בשל העובדה שהיא מצמצמת את אי-הוודאות ובכך מחזקת את תחושת הביטחון. היכרות זו מקלה על ההתנהלות בחיי היום-יום ומפחיתה קונפליקטים.

היכרות עם חוקי המקום מאפשרת לתלמיד לחוות חוויות של התאמה ושל שייכות. חשוב שתהליך ההיכרות 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 התפקידים הנוגעים בדבר בבית-הספר.
4. יכירו את החוקים בבית-הספר ובכיתה.
5. ילמדו להתנהל לפי החוקים תוך זיהוי רגשותיהם כלפי החוקים או כלפי חיי השגרה בבית-הספר.

מפגש מס' 7: בעלי תפקידים

בכיתה א' נפגשים התלמידים בראשונה עם מספר רב של בעלי תפקידים, בשונה מהתנסותם בגן-הילדים. ההיכרות עם בעלי התפקידים השונים מפחיתה את תחושת הזרות והחרדה, ובמקביל, גם מפתחת את יכולת האבחנה בין סוגי הקשר שניתן לקשור עם כל בעל תפקיד, בהתאם לנושא שעליו הוא מופקד.

מהלך :

המורה תשוחח עם התלמידים ותברר, אילו מבוגרים הם מכירים בבית-הספר נוסף למורה, ומהו תפקידם.

המורה תיצור עם התלמידים רשימה של בעלי התפקידים השונים, ויחד הם יצאו לסיור היכרות אתם.

לאחר כמה ימים תתרגל המורה עם התלמידים מפגש עם בעלי התפקידים (יש להכין מראש את בעלי התפקידים לביקור).

- הכיתה תתחלק לקבוצות בנות 4 - 5 תלמידים. התלמידים יקבלו דף משימה ובו שמות בעלי התפקידים והיכן הם יושבים (או לחילופין ציורים של בעלי התפקיד ולידם סמל המייצג את התפקיד שלהם). כל קבוצה, תפנה אל כל אחד מבעלי התפקידים לפי הסדר המופיע בדף המשימה. (כל קבוצה תתחיל מבעל תפקיד אחר).
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.

- לאחר ביצוע המשימה, יחזרו התלמידים לכיתה וידווחו לחבריהם על מהלכה.
- כדי לחזק את ההיכרות ניתן לקיים בכיתה חידון: מיהו בעל התפקיד?
כל קבוצה תבחר בעל תפקיד כראות עיניה, ותציג בפני הכיתה ללא מילים משהו שקשור לעבודתו. התלמידים יצטרכו לנחש באיזה בעל תפקיד מדובר.

מפגש מס' 8: מה הם חוקים וכללים?

המעבר מהגן לבית-הספר מחייב לגלות שליטה עצמית גבוהה יותר ויכולת לדחות סיפוקים. הפעלת ריסון ותרגול באיפוק עצמי הן מן המשימות ההתפתחותיות של הגיל. מטרת מפגש זה היא להצביע על החוקים בבית-הספר המציבים מעין גבול חיצוני המסייע להפעיל שליטה עצמית, ולבחון את יכולתם של התלמידים להתנהל לפי חוקים אלה.

מהלך:

1. מפגש זה ייערך באמצעות הבובות דני ודנה. המורה תספר לתלמידים שדני ודנה חזרו אתמול הביתה מבית-הספר, וסיפרו לאימא ולסבתא שהחוקים בבית-הספר שונים מהחוקים בגן. אימא שאלה אילו חוקים יש בבית-הספר?
 התלמידים מוזמנים לענות בשם הבובות, מה לדעתם הן אמרו.
2. המורה תעזור לתלמידים למיין את החוקים על-פי קטגוריות אחדות: חוקים שקשורים
 - ליחסים בין תלמידים.
 - ליחסים בין תלמידים ומורים.
 - ללמידה בכיתה.
 - למסגרת בית-הספר.
 - לרכוש.
 - מצוות
3. המורה תעלה לדיון את הנושאים הבאים:
 - אילו חוקים הם חושבים שדני ודנה אוהבים בבית-הספר ומדוע?
 - אילו חוקים קשה להם לכבד ומדוע?
 - מה להציע לדני ולדנה, מה ניתן לעשות כדי לכבד את החוקים? (אפשר להזמין את התלמידים להיעזר בניסיונם).

פגש 9: נעים... לא נעים....

מהלך:

לפני המפגש על המורה להצטייד במדבקות של רגשות שונים

- 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).
- 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 מין יום היה לדני, האם היו בו יותר רגשות נעימים או יותר רגשות לא נעימים?
- המורה תבקש מהתלמידים להציע רעיונות לדני איך לשפר את הרגשתו בכל אחד מהקטעים בהם הרגיש לא נעים.
- המורה תזמין תלמידים לספר על מצבים בכיתה ובבית הספר הגורמים להם הרגשה טובה ומצבים אחרים הגורמים להם הרגשה לא טובה.
- 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.

מפגש 10: לפעמים בוחרים בי... לפעמים בוחרים באחרים

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 ומאווייו 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 ניבחר או שנצטרך לחכות?
 - המורה והתלמידים יצרו לעצמם משפטים שיוכלו לתלות בכיתה לגבי מה עושים וגם איך לא פוגעים.
 - לדוגמא:

"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".

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

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