

כישורי חיים

תכנית ליבה לכיתה א'

מותאמת לבתי הספר במגזר הממלכתי-דתי

שיעורים 1-6

היכרות עם עצמי במעבר ובשינוי

התוכנית הותאמה לממ"ד ע"י:

מרים בן ישר, שרה טוויל והרב איתן לוי

היכרות עם עצמי במעבר ובשינוי (רגשות, מחשבות, התנהגויות, תפקידי מגדר)

רציונל

הכניסה לכיתה א' יוצרת מצב של התמודדות עם עולם חדש, עם ילדים בלתי מוכרים, עם נורמות ועם כללים חדשים, ועם מבנה פיזי בלתי מוכר. ביחידה זו תאפשר המורה לתלמידים להעמיק את היכרותם עם חבריהם ועם עצמם במסגרת החדשה. המורה תעודד זיהוי רגשות וביטוי שלהם, תיצור אווירה שמאפשרת שיתוף ברגשות ובמחשבות, ותבנה תשתית ראשונית ליכולת להיעזר בזולת.

מטרות:

התלמידים:

1. יכירו את חבריהם לכיתה.
2. יכירו את מבנה בית-הספר ויתחילו לפתח תחושת שייכות למקום.
3. יזהו את רגשותיהם ואת מחשבותיהם ויבטאו אותם.
4. ילמדו להכיר בכיתה כקבוצה שיכולה לחזק את תחושת השייכות.

מפגש מס' 1: "נעים להכיר"

מטרתה של פעילות זו ליצור מפגש ראשוני נעים ובאווירה נינוחה בין ילדים שנפגשים בראשונה במסגרת כיתה בתחילת בית-הספר היסודי. מעבר למפגש עצמו, מספקת הפעילות הזדמנות לתחילתה של תקשורת שיש בה ביטוי של רגשות ושיתוף בהם.

מהלך:

1. התלמידים יתבקשו לטייל בכיתה לקול צלילי מוזיקה. תוך כדי כך יפגשו התלמידים בעיניהם איש את רעהו, ויברכו לשלום את אלה שהם פוגשים בדרכם.
 2. לקול סימן מוסכם (מחיאית כף או הפסקת המוזיקה) יתבקשו התלמידים לעצור וללחוץ יד לחבר או לחברה המוכרים להם.
 3. בשלב הבא יסתובבו התלמידים שוב בליווי המוזיקה. לקול מחיאות הכף או הפסקת המוזיקה יתחברו בזוגות עם תלמיד שאינם מכירים בכיתה, וישוחחו עמו בקצרה. לאחר כמה דקות יפרדו בני הזוג, ושוב יטיילו בחדר בליווי מוזיקה ויתבקשו לפגוש בחבר אחר שאינם מכירים. בכל מפגש של ילדים תבקש המורה לדבר על נושא אחר. להלן רעיונות לנושאים:
 - תכנית טלוויזיה שאותה הם אוהבים.
 - טיול מוצלח שחוו.
 - סיפור שאוהבים.
 - מזון שאוהבים או שלא אוהבים.
 - משחק מועדף.
 - מעשה טוב שעשית...
 - בשבת אחרי הצהריים...
 - פעילות בקהילה
 - בילוי משפחתי
- הערה למחנך: ניתן להרחיב או לצמצם את הרשימה, בהתאם לעולם החוויות של התלמידים ולרקע שלהם.
4. בסיום הפעילות יתיישבו התלמידים במעגל. תלמידים שיהיו מעוניינים יספרו מה למדו בפעילות זו.

מפגש מס' 2: מצאתי לי מקום

פעילות זו מאפשרת לתלמידים לרכוש תחושת שליטה במרחבים השונים בבית-הספר. כמו כן, ישתפו התלמידים את חבריהם ב"תגליות המרחביות" שלהם. הסיור המשותף עם התלמידים מעמיק היכרות והתיידדות, מפחית חששות, והוא תחילתו של פיתוח קשר חיובי בין הילד לבין בית-הספר. הפעילות בפורום הכיתה כולה מעבירה את המסר, שהכיתה היא קבוצה שיש לה ולהשתייכות אליה משמעות.

מהלך:

- המורה תערוך עם הכיתה כולה, או עם קבוצות תלמידים, סיור בבית-הספר ובחצר. במשך ימים אחדים תעודד המורה את התלמידים לחפש (בזמנם הפנוי) מקום כל שהוא בבית-הספר שמושך אותם ו"להתיידד" עמו.
 - כעבור כמה ימים תצא המורה שוב לסייר עם הכיתה ב"מקומות הידידותיים" השונים שבחרו התלמידים.
 - התלמידים יספרו מדוע בחרו "להתיידד" עם המקום המסוים.
- הצעה להמשך הפעילות לילדים שלא בחרו עדיין מקום:**
- להמשיך לחפש לעצמם מקום ו"להתיידד" עמו.
 - לדמיין לעצמם מקום שהיו רוצים "להתיידד" עמו.
 - להזמין חברים למקום שעמו רוצים "להתיידד".
- יתקיים דיון שיתייחס לנושאים הבאים:
- המורה תבחן עם התלמידים מה הדבר שהופך מקום לידידותי?
- המורה תדגיש את מגוון המקומות הידידותיים ואת נקודות הדמיון והשוני בין התלמידים.
- המורה תשאל אם ישנם מקומות שהם מאוד בלתי ידידותיים ומדוע? תנסה להציע פתרונות עם ילדי הכיתה כיצד ניתן להפוך אותם לידידותיים יותר.

מפגש מס' 3: אני והחפץ שלי

בפעילות זו יציגו הילדים את עצמם באמצעות חפץ שמשמעותי להם, ויחזקו בעזרתו את ההיכרות עם בני הכיתה. הם גם ילמדו להיעזר בחפץ האהוב כחפץ מעבר, שבו יוכלו להסתייע בהתמודדותם עם מצבים חדשים, קשים ואחרים.

מהלך :

1. המורה תבקש מההורים לבחור בחפץ או בחפצים שילדם קשור אליהם, ולשלוח אותם לכיתה ללא ידיעת הילד. לחלופין, ניתן לבקש מהתלמידים להביא חפץ אהוב או לצייר את החפץ שאהוב עליהם.
2. המורה תניח את החפצים (או את הציורים) במרכז המעגל ותציג בפני הילדים את המשימה. "ההורים ואני הכנו לכם הפתעה ואספנו חפצים שאהובים עליכם. לכל חפץ - הסיפור שלו". כל אחד בתורו ייכנס למעגל, יזהה את החפץ שלו, ויספר סיפור שקשור אליו ואל החפץ שלו.
3. המורה תאפיין את הכיתה על-פי מגוון החפצים שהוצגו.
4. המורה תציע לתלמידים להתחלק לקבוצות על-פי קווי הדמיון בין החפצים שהם הביאו. בקבוצה הקטנה יחפשו הילדים ביניהם דברים דומים נוספים.
5. המורה תציע לתלמידים להשתמש בדמיון במהלך השנה, ולהיזכר בחפצים האהובים בכל פעם שמתעורר מצב של קושי.

מפגש מס' 4: איך מרגישים במקום חדש?

היכולת לזהות מה אני מרגיש חשובה גם להבנת עצמי וגם לצורך יצירת תקשורת בין-אישית כנה. מפגש זה מתחיל תהליך של היכרות, שיום וזיהוי של שלל רגשות. במהלכו יתאפשר לתלמידים לבטא את מגוון הרגשות ולתת לגיטימציה לשונות בין התלמידים. הביטוי יכלול רפרטואר רגשות עשיר ככל האפשר הן של בנים והן של בנות. העבודה במפגש זה תיעשה על דרך ההשלכה (באמצעות בובות).

מהלך:

1. המורה תביא לכיתה שתי בובות (בהתאם למין התלמידים – 2 בובות של בנים, 2 בובות של בנות, או בן ובת). ותספר לילדים כי לכיתה הגיעו שני חברים חדשים. היא תשאל את הילדים מה היו רוצים לדעת על החברים החדשים. הילדים ישאלו שאלות, והמורה תיתן להם תשובות ותבנה אתם את הסיפור על החברים החדשים.
 2. בהמשך, תספר להם המורה שאתמול היו החברים האלה מבולבלים. הם חשבו מחשבות, היו להם חששות וגם תחושת שמחה.
 3. המורה תשאל את הילדים "מה לדעתם מעורר שמחה בחברים החדשים?" ומה מדאיג אותם? (המורה תשים לב אם הילדים מבטאים סטריאוטיפים מגדריים, ותאתגר אותם באמצעות שאלות כגון: "בנים לא פוחדים?")
 4. המורה תזמין את התלמידים להציע לבובות רעיונות איך להרגיש טוב יותר.
- בסוף הפעילות תציע המורה לתלמידים להמשיך ללוות את הבובות, ומדי פעם לבדוק מה שלומן.

מפגש מס' 5: איך אני מרגיש?

מטרת המפגש להמשיך בתהליך פיתוח היכולת לזהות רגשות, לאפשר ביטוי של הרגש, לאפשר למורה לזהות את מצב הרוח הכללי בכיתה, ולהניב יחד עם התלמידים רעיונות לשיפור/שימור מצב הרוח.

מהלך:

1. המורה תחלק דפים שבהם 4 ציורים של פרצופים המביעים רגשות: סקרנות, כעס, עצב ושמחה.
 2. המורה תזמין את הילדים לצבוע את פרצופי הרגשות, לכתוב את שם הרגש ליד כל פרצוף, ולבחור מתוכם את הרגש שהם חשים היום.
 3. המורה תכין מראש לוחות שעליהם יוכלו הילדים להדביק את הפרצופים.
 4. כל אחד ידביק את הפרצוף שלו על הלוח המתאים, ויספר מדוע בחר את הפרצוף המסוים.
 5. המורה והתלמידים יזהו את מצב הרוח בכיתה לפי הפרצופים שהודבקו, ויחשבו יחד מה אפשר לעשות כדי לשפר/לשמר את המצב הרוח.
- ניתן להיעזר בתמונות מתוך ספרו של חיים ולדר "מתוך הלב של אורי".

מפגש מס' 6: חוויות מבית-הספר שאספר לגננת

שיתוף של הזולת ברגשות ובמחשבות הוא תהליך שדורש התנסות ותרגול. מפגש זה מזמן שיחה דמיונית עם דמות מוכרת מהעבר, מתוך כוונה לסייע לתלמידים להמשיג את החוויה הראשונית של המעבר לכיתה א' וליצור תחושת המשכיות ורצף.

מהלך :

ילדים רבים בכיתה א' נוהגים לחזור לגן-הילדים שלהם, לבקר בו ולחלוק עם הגננת, הסייעת או עם חבר קודם מהגן את חוויותיהם.

הפעילות המוצעת כאן מאפשרת לילדים לבטא את תחושותיהם ואת רגשותיהם, הקשורים לימים הראשונים בכיתה א', באמצעות משחק תפקידים.

- הכיתה תשב במעגל. אחד הילדים ישחק את תפקיד הגננת (סייעת או חבר מהגן – לפי בחירת התלמיד). כל תלמיד או תלמידה יספר ל"גננת" בתורו על חוויותיו (החדשות) בכיתה א'.

- ניתן לסייע לילדים המשחקים את תפקיד ה"גננת", לדובב עוד את הילדים הבאים לבקר אותה בגן.

לחלופין, המורה יכולה להציע לתלמידים לבחור באחת הבובות, ובאמצעותה לספר לגננת על תחושותיהם ועל מחשבותיהם ("מה תספר הבובה לגננת שלה מגן החובה?").

מוצע לחזור על פעילות זו כעבור כמה שבועות, ועל-ידי כך לבחון מה התחדש ביחסם של תלמידים לבית-הספר.