

היכרות עם עצמי במעבר ובשינוי

(רגשות, מחשבות, התנהגויות, תפקידי מגדר)



רציונל

הכניסה לכתה אי מהווה מצב של התמודדות עם עולם חדש, ילדים לא מוכרים, כללים חדשים ונורמות חדשות, מבנה פיזי לא מוכר. ביחידה זו תאפשר המורה לתלמידים להגביר את היכרותם של חבריהם, ולחזק את היכרותם עם עצמם במסגרת החדשה. המורה תעודד זיהוי רגשות וביטוי רגשות, תיצור אווירה מאפשרת שיתוף ברגשות ובמחשבות, ותבנה תשתית ראשונית ליכולת להיעזר בזולת.

מטרות:

התלמידים:

1. יכירו את החברים לכיתה.
2. יכירו את מבנה בית הספר ויתחילו לפתח תחושת שייכות למקום.
3. יזהו את הרגשות ואת המחשבות ויבטאו אותם.
4. יראו את הכיתה כקבוצה שיכולה לחזק את תחושת השייכות.

מטרתה של פעילות זו ליצור מפגש ראשוני נעים, באווירה נינוחה, בין ילדים שנפגשים לראשונה במסגרת הכיתה 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 (מחייאת כף או הפסקת המוזיקה) יתבקשו התלמידים לעצור וללחוץ יד לחבר או לחברה המוכרים להם.
3. בשלב הבא יסתובבו התלמידים שוב בליווי המוזיקה, לקול מחייאת הכף או הפסקת המוזיקה יתחברו בזוגות עם תלמיד שאינם מכירים בכיתה וישוחחו עימו בקצרה. לאחר מספר דקות ייפרדו 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:
 - תכניות טלוויזיה שאותה הם אוהבים
 - טיול מוצלח שעשו
 - סיפור שאוהבים
 - מזון שאוהבים או ששונאים
 - משחק מועדף
4. בסיום הפעילות התלמידים ישבו במעגל. תלמידים שיהיו מעוניינים יספרו מה למדו בפעילות זו.

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

מהלך:

1. המורה תערוך עם הכיתה כולה, או עם קבוצות תלמידים, סיור בבית הספר ובחצר. במשך ימים אחדים המורה תעודד את התלמידים לחפש (בזמנם הפנוי) מקום כל שהוא בבית הספר שמושך אותם "להתייידד" עמו.
2. כעבור כמה ימים המורה תצא שוב עם הכיתה לסייר ב"מקומות הידידותיים" השונים שבחרו התלמידים.
3. התלמידים יספרו, מדוע בחרו "להתייידד" עם המקום המסוים.

הצעה להמשך הפעילות לילדים שלא בחרו צדיין מקום:

- להמשיך לחפש לעצמם מקום ו"להתייידד" עמו.
- לדמיין לעצמם מקום שהם היו רוצים "להתייידד" עמו.
- להזמין חברים למקום עימו רוצים "להתייידד".

יתקיים דיון שיתייחס לנושאים הבאים:

- המורה תבחן עם התלמידים, מה הדבר שהופך מקום לידידותי?
- תדגיש את מגוון המקומות הידידותיים ונקודות הדמיון והשוני בין התלמידים.
- תשאל, האם יש מקומות שהם מאוד לא ידידותיים ומדוע?
- תנסה להציע פתרונות עם ילדי הכתה כיצד ניתן להפוך אותם לידידותיים יותר.

בפעילות זו יציגו הילדים את עצמם באמצעות חפץ משמעותי להם בכך יחזקו את ההכרות עם בני הכיתה אך גם ילמדו להיעזר בחפץ אהוב כבחפץ מעבר בו יוכלו להסתייע על מנת להתגבר על מצבים חדשים, קשים ואחרים.

מהלך:

1. המורה תבקש מההורים לבחור בחפץ או בחפצים, שילדם קשור אליהם ולשלוח אותם לכיתה ללא ידיעת הילד. לחילופין, (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 לנו סיפור שקשור בו ובחפץ שלו.
3. המורה תאפיין את הכיתה על פי מגוון החפצים שהוצגו.
4. המורה תציע לתלמידים להתחלק לקבוצות על פי קווי דמיון בין החפצים שהם הביאו. בקבוצה הקטנה הילדים יחפשו ביניהם עוד דברים דומים.
5. המורה תציע לתלמידים להשתמש בדמיון במהלך השנה ולהיזכר בחפצים האהובים בכל פעם שיש מצב של קושי.

היכולת לזהות מה אני מרגיש חשובה גם להבנת עצמי וגם לצורך יצירת תקשורת בין-אישית כנה. מפגש זה מתחיל תהליך של הכרות, שיום וזיהוי של סגוון רגשות. במהלכו יתאפשר לתלמידים לבטא סגוון רגשות תוך מתן לגיטימציה לשונות בין התלמידים, ותוך הרחבת רפרטואר הרגשות האפשריים הן לבנים והן לבנות, כך שיכללו את כל הסגוון. העבודה במפגש זה תיעשה בדרך השלכתית (באמצעות בובות).

מהלך:

1. המורה תביא לכתה שתי בובות (בן ובת, דני ודנה) היא תספר לילדים כי לכתה הגיעו שני חברים חדשים. היא תשאל את הילדים מה היו רוצים לדעת על החברים החדשים. הילדים ישאלו שאלות והמורה תיתן להם תשובות ותיבנה איתם את הסיפור על החברים החדשים.
 2. בהמשך תספר להם המורה שאתמול החברים היו מבולבלים. היו להם מחשבות וחששות וגם שמחה.
 3. המורה תשאל את הילדים כמה לדעתם החברים החדשים שמחים? וממה הם מודאגים? (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.

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

מהלך:

1. המורה תחלק דפים עם 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 מה הרגש אותו הם חווים היום.
3. המורה תכין מראש לוחות עליהם 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.



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' ויצור 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 ורגשותיהם הקשורים לימים הראשונים בכיתה א' באמצעות משחק תפקידים.

1. הכיתה תשב במעגל. אחד הילדים ישחק את תפקיד הגננת (סייעת או חבר מהגן) – לפי בחירת התלמיד. כל תלמיד או תלמידה יספרו ל"גננת", בתורם, על חוויותיהם (החדשות) בכיתה א'.
 2. ניתן לסייע לילדים המשחקים את תפקיד ה"גננת" לדובב עוד את הילדים הבאים לבקר אותה בגן.
- לחילופין, המורה יכולה להציע לתלמידים לבחור באחת הבובות ובאמצעותה לספר לגננת על תחושותיהם ומחשבותיהם ("מה תספר הבובה לגננת שלה סגן החובה?").

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