

להתמקם במקום חדש



רציונל

המעבר מבית-הספר היסודי לחטיבת הביניים הוא לעיתים קרובות מעבר דרמטי.

מדובר במעבר ממקום מוכר למקום זה, בפרידה ממבוגרים משמעותיים מוכרים,

בפרידה מחברים, במעבר ממסגרת אינטימית למסגרת גדולה ולכאורה אנונימית,

בשינוי תפקיד – מן הבוגרים ביותר לצעירים ביותר. מעבר זה כרוך לעיתים בהתרחקות מהבית, בצורך בנסיעה ועוד. הוא מצריך, אם כן, להסתגל לשינויים מבניים ואנושיים רבים.

העבודה הרגשית-חברתית בשלב המעבר צריכה להתמקד:

ביצירת הזדמנות לדבר על התהליכים האישיים (חברתיים ורגשיים) שעוברים על התלמידים.

במתן לגיטימציה לשונות בין התלמידים בהתייחסות לשינוי.

בחיזוק היכולת לראות בשינוי הזדמנות.

במתן לגיטימציה לקושי הכרוך בשינוי.

בהדגשת דפוסי התמודדות יעילים.

מטרות

1. לפתח מודעות לתהליכים שעוברים על הפרט ועל הקבוצה במעבר לחטיבת הביניים ובמעברים בכלל.
2. לזהות דפוסי התמודדות ולהצביע על דרכי התמודדות מקלות.
3. לעודד את התלמידים ליצור חזון חיובי לעתיד.
4. להבנות נקודות ציון המקרבות את מימוש החזון.
5. ליצור היכרויות אינטימיות יותר בין התלמידים בכיתה.
6. לזהות קווי שוני וקווי דמיון בין הפרט לבין חבריו בקבוצת הלמידה.
7. להבין כי מה שנראה בעיני הפרטים כייחודי ובלעדי להם, בעצם הוא נחלתם של פרטים רבים אחרים.
8. להבין כי קבלת האחר קשורה לקבלת העצמי.

למורה,

בשל העובדה שהתלמידים נמצאים בתהליך מעבר ובעיצומו של תהליך הסתגלות, חשוב לראות כל התרחשות בנקודת זמן כחלק בתוך רצף משתנה. אי לכך, רצוי שלא להזמין דיבור ישיר ואישי ("אני") אלא דיבור השלכתי ("תלמידים בדרך כללי"). הרחקה זו מאפשרת הסתכלות מבחוץ על העצמי ופיתוח מודעות לתהליך שעובר, ומונעת קיבעון בתפקיד או במצב מסוים.

המעבר מבית-הספר היסודי לחטיבת הביניים, בהיותו כרוך בשינויים לעיתים דרמטיים, מזמן שיחה עם התלמידים על החוויה שלהם בשבוע הראשון ללימודים, על מנת לאפשר להם להתבונן על עצמם ועל אחרים במקום החדש, להעלות מחשבות ורגשות הקשורים לחוויה, לזהות דפוסי התמודדות ולהצביע על דרכי התמודדות מקלות שאותן ניתן לאמץ.

מהלך:

1. במרכז החדר יונחו שתי ערימות קלפים המכילות מילים המתייחסות להיבטים השונים של שינוי: **הזדמנות מול קושי**.
להלן דוגמאות למילים משתי הערימות:

היבט ההזדמנות

סקרנות
ביטחון
חברה טובה/
הזדמנות
בוגרים
חברה
כיף
סבלנות
תמיכה
מצניין
גיוון
שינוי
חידושים
דף חדש

היבט הקושי

זרים
לבד
אכזבה
איום
פחד
תינוקות
בדידות
געגועים
אי-ודאות
קושי
בלגן
שעמום
שינוי
דש



2. כל תלמיד יוזמן לקחת קלף מכל עריסה, ולחשוב כיצד שתי המילים שרשומות עליו מתקשרות לחוויות התלמיד בתחילת כיתה ז'.
3. תלמידים יוזמנו להקריא את המילים שעלו ולשתף במחשבותיהם.

4. מתוך הדברים שנאמרו, ניתן לנסח יחד עם התלמידים את ההבנות שהוסקו על התהליכים המתרחשים במעבר לכיתה ז'.
5. המורה תבקש מן התלמידים לבחון אם ההבנות שנוסחו משקפות תהליכים אופייניים לשינויים בכלל, ולהביא דוגמאות.
6. כל תלמיד יבחר מילה אחת שמשקפת את מה שהוא מרגיש עכשיו.
7. מתוך הדברים שעלו בכיתה, יתבקשו התלמידים להצביע על דברים שמקלים על המעבר.
8. כל תלמיד יחשוב אם הוא למד משהו מחבריו או מעצמו על דברים שיוכלו להקל עליו בהמשך התהליך. על הלוח תיווצר רשימה של דברים שיכולים להקל, למשל:

- לדבר בכיתה עוד על התהליך.
- להתאזר סבלנות.
- לעשות דברים יחד ככיתה.
- לנסות להכיר חבר חדש אחד.
- להקצות זמן לכל אחד לעשות מה שמתאים לו.
- לחכות ולא לעשות כלום.
- ללכת לבקר בבית-הספר היסודי.

מפגש מס' 3 המעבר כהזדמנות לשמר ולשפר מצב לימודי-חברתי

שיתוף חברים מהכיתה ביצירת דימוי חיובי של העתיד יעודד יצירת קבוצת השתייכות, וגם יעזור בקרב התלמידים מוטיבציה ומבט אופטימי על תהליך ההשתלבות בחטיבה.
במפגש זה נעמיק את ההיכרות בין התלמידים בכיתה.

מהלך:

העבודה בפעילות זו תיעשה בזוגות, בקבוצות קטנות ובמליאת הכיתה.

שלב א' - בזוגות

המורה תיצור זוגות אקראיים של תלמידים שההיכרות ביניהם אינה עמוקה. הזוגות יראיינו זה את זה בהתאם לשאלות הבאות:

- דמיין את עצמך במסיבת הסיום של כיתה ז'. סיימת שנה אתה מרגיש שהצלחת ואתה סאושר ושחח.
- תאר את ההרגשות והמחשבות שלך.
- במה הצלחת?
- מה יש בך שאפשר את ההצלחה?
- מה היה באחרים שאפשר את ההצלחה?
- ציין תחנות חשובות בדרך להצלחה.



שלב ב' - ברביעיות

- שתפו זה את זה בסיפורי ההצלחה.
- הדגישו את התרומה של כל אחד למימוש ההצלחה שלו.
- בדקו את התרומה של אנשים אחרים למימוש ההצלחה.
- חפשו את המשותף והשונה בתהליכים שהובילו להצלחה. נקודה אחרונה זו תוצג על ידכם לפני כל הכיתה.

שלב ג' - דיון במליאה

- כל קבוצה תציג את המשותף והשונה שהובילו להצלחה.
- יתקיים דיון בנושא: כיצד ניתן להפוך את החזון של כל אחד למציאות שלו.
- מהן התחנות בדרך למימוש החזון?
- איך נוכל לבדוק שאנחנו הולכים בכיוון הרצוי?
- מי הם האנשים שניתן לגייס לעזרתנו?

מפגש מס' 4 ייחודיות ושונות ומה שביניהם

שני המפגשים הבאים עוסקים בהתבוננות פנימה והחוצה. ההתבוננות התוך-אישית מזמנת הרחבת מודעות וקבלה עצמית על השונות והייחודיות של האני, כדי להגדיל, בהמשך, את יכולת הקבלה וההכלה של האחר על ייחודיותו. על רקע הנטייה בגיל ההתבגרות להשקיע מאמצים בהידמות לבני הגיל, יש מקום להקדיש מחשבה ושיח בסוגיית קבלת העצמי והאחר על השונות שבהם.

מהלך:

1. הסנחים יפתחו את המפגש באמירה כוללנית (ואולי אף פרובוקטיבית) כמו זו:

בגיל ההתבגרות רווחת הנטייה להידמות לקבוצת ההשתייכות ולבני הגיל בכלל, באמצעות חיקוי של "גיבורי תרבות הנוער"...
כיצד, בכל זאת, אתם מצליחים לשמור על אישיות ייחודית משלכם?

2. התלמידים יתבקשו לחשוב על שלושה אפיונים ייחודיים להם, שלדעתם אינם שכיחים בקרב חבריהם.

3. בזוגות או בשלשות, יערך דיון. התלמידים לא יתבקשו, כמובן, לספר על האפיונים הייחודיים, אלא אם יבחרו בכך:

- לאילו תחומי חיים קשורים האפיונים הייחודיים? (מראה, לימודים, קשרים חברתיים, משאלות, למידה, משפחה, חוויות סילדות מוקדמת, כישורים מיוחדים, תחומי עניין מיוחדים, חוויות אינטימיות של התבגרות...).
- באיזו מידה מוכרים האפיונים לאחרים? מי הם האחרים הללו? קיומם של אפיונים שלא רוצים לגלות לאחרים... לאילו תחומי חיים הם שייכים? מה הסיבה שמתבגרים רבים שומרים לעצמם ייחודיות זו?

4. חוזרים למליאה, דנים במסקנות מן הדיון בזוגות/בשלשות:

- הייחודי בקרב המתבגרים שייך בעיקר לתחומי החיים ...
- מתבגרים מעדיפים שלא לחשוף את הייחודי שבהם משום...
- מתבגרים יעדיפו לשתף בכך את... בתנאי ש...

5. המנחים יפזרו במרכז המעגל פתקים שעליהם רשומים אפיונים ייחודיים של בני נוער, כפי שעלו בקבוצת המיקוד של מתבגרים מחטיבה אחרת.

6. התלמידים יתבקשו לעיין בהם ולהביע עמדתם על חידת הייחודי או המשותף שבהם, למשל:

- פחד גדול מסבחים.
- הורים ש"עושים בושות".
- אי-שביעות רצון מן המראה החיצוני.
- התעניינות בסין.
- מחשבות וחלומות שמעוררים חרדה.
- קושי בהבנת חומר לימודי.
- משאלות לעושר גדול.
- ביישנות רבה.
- שאיפה להצלחה חד-משמעית בלימודים.
- פחד מדחייה חברתית.
- חרדה לדבר מול קבוצה.
- משתתפים בציטים ללא ידיעת ההורים, ואולי גם על-אף התנגדותם.
- לקות למידה הקשורה בקריאה ובכתיבה.
- יצירתיות באחד מתחומי האמנות.
- מתרגזים בקלות.
- רוצים מאוד שיכבדו אותם.
- מקנאים מאוד באחרים.
- צורך לשלוט ולהנהיג את האחרים.
- כותבים שירים או יומנים אישיים.
- התאהבות בשחקן/שחקנית.
- צורך עצ להצטיין/להצליח.

7. בכיתה ייערך דיון

למורה,

הדיון ייערך במעגל ויאפשר מתן לגיטימציה לקיומם של אפיונים ייחודיים אלה.
כדאי להיזהר מפני נקיטת עמדה שיפוטית.

דוגמאות לשאלות לדיון:

- באיזו חידה אתם מוצאים כאן אפיונים המוכרים לכם אצלכם או אצל זולתכם?
- מדוע מעדיפים מתבגרים רבים שלא לשתף באפיונים אלה?
- מהם התנאים ההכרחיים עבורכם כדי שתדונו באפיונים כאלה עם חברים, עם מישהו במשפחה?

- הצביעו על אפיונים, שלדעתכם, אינם ייחודיים אלא משותפים לאחוז גבוה של בני נוער.
- הצביעו על אפיונים שביחס אליהם הייתם מחליצים להתבגרים לשתף מישהו. את מי כדאי להם לשתף?
- חברים שיתפו אתכם בהצבעה על אפיונים, אך ודאי ישנם אפיונים ייחודיים נוספים שאינם ברשימה שבמרכז המעגל, לאילו תחומי חיים הם שייכים, לדעתכם?

סיכום

פגשנו אפיונים והתנהגויות ייחודיים של מתבגרים. האפיונים קשורים לתחומי חיים מגוונים.

אנו מייחסים חשיבות רבה לאפיונים ייחודיים שלנו ושל אחרים.

ככל שניטיב לזהות ולקבל את האפיונים הייחודיים שבנו, יקל עלינו לקבל את האחרים על ייחודיותם, שהיא זו היוצרת שונות בתוך כל קבוצה.



אנחנו שומעים איש את רעהו כל חיינו, אך אין זאת אומרת שאנחנו מקשיבים. בדרך כלל בזמן ההקשבה אנחנו בונים כבר את התשובה למה ששמענו, עובדה אשר אינה מאפשרת הקשבה אמיתית לדבריו של האחר. על מנת להקשיב עלינו לרוקן את עצמנו מדעות קדומות, משיפוט, מזיכרונות אישיים שלנו, ומכל דבר שמפריע לנו להיות כרגע למענו של האחר. הקשבה אינה תמיד קלה. לעיתים נאמרים דברים מקוממים, מרגיזים, שאיננו מסכימים להם, דברים שמעוררים בנו התרגשות או הזדהות. אם נזכור כי **הקשבה** איננה בהכרח **הסכמה**, אולי יקל עלינו להקשיב.

מפגש זה ממוקד בטכניקה המכוונת את המקשיב לאתר בדברי המספר דבר אחד שריגש אותו, ומעורר בו רגש המטלטל את זיכרונו ודולה ממנו חוויה אישית לנוכח הסיפור. הכוונה זו מקלה על ההקשבה ללא שיפוטיות.

מהלך:

1. מהלך ההתנסות כולו יוצג מראש בפני הכיתה כדי שהמקשיבים (המהדהדים) יוכלו להתכונן לתפקידם.

שלב א' - סיפור:

2. ברביעיות/חמישיות יתבקש מתנדב לספר לקבוצה הקטנה חוויה מן העבר הקשורה ל"להיות חדש", זר או שונה במסגרת כלשהי.

3. הקשבה: חברי הקבוצה יקשיבו ללא שיפוטיות. יתמקדו בקספר, במילים שהוא משתמש, ברגשות שצולים מדבריו, בסיפור שלו.

ניתן להציע למקשיבים לתעד לעצמם את עיקרי הסיפור, מהם הרגשות המרכזיים שצולים? מהו המסר החשוב של הדובר?

שלב ב' - הדהוד:

4. המקשיבים בקבוצות הקטנות יתנו למספרים משוב על-פי הנקודות הבאות:

- דבר אחד בסיפור ששמעו שנגע, הרשים או ריגש אותם.
- רגשות שהתעוררו בקרבם בעת שמיעת הסיפור.
- חוויה אישית משלהם שמהדהדת כעת בזיכרונם, בעקבות ההקשבה.



שלב ג' - משוב:

5. המספר הראשון יחזיר למקשיבים משוב על התהליך:

- כיצד חווה את ההקשבה? האם חווה הקשבה מתוך קבלה? האם חש ביקורת כלפיו?
- מה תרמו לו סיפורי החוויה האישית של המקשיבים?
- הסיפורים שהמקשיבים הביאו למפגש – באיזו מידה הם מעידים על הקשבה אחרת?

סיכום

הקשבה לדברי הזולת נראית מובנת מאליה, אך היא משימה לא קלה. כאשר אנו נדרשים מראש להאזין לדברי הזולת, לאתר את הדבר שריגש אותנו בדבריו, מה הם מצוררים בנו וכיצד אנחנו מתחברים לחוויה שלו, יש סיכוי שנוכל להאזין לדבריו ללא שיפוטיות ואפילו מתוך אמפתיה.