

הפנאי כהזדמנות להתפתחות תהליכי רפלקציה אודות החופשה

רקע

הפנאי טומן בחובו פוטנציאל, אך מימושו תלוי באופן שבו האדם בוחר לנצל את זמנו הפנוי. מחקרים מראים שדפוסי פנאי נכונים מסייעים בהשגת איכויות חיים, תורמים לבריאות הנפש והגוף ולקידום הקשרים החברתיים (רסקין, תשע"ד).

החופשות מזמנות ללומדים שעות פנאי מרובות ומציבות בפניהם את האתגר לממש את הפנאי להנאתם ולתועלתם.

מהי רפלקציה?

התבוננות וחשיבה מכוונות ומעמיקות בהתנסות תוך כוונה לעמוד על משמעותה ועל האופן שבו ניתן להסבירה ולהסיק מסקנות על ההשפעות של כל אלה על האדם, על סביבתו ועל ביצועיו בעתיד (מבוסס על הייט 1967, 1995, & Hatton, mith.).

מה הקשר בין חופשה לרפלקציה?

ההנחה היא שתכנון מושכל של זמן החופשה תוך התבוננות רפלקטיבית על אופן מימושה עשויים לעזור ללומדים ליהנות מזמנם הפנוי בחופשה ולנצל אותה לפיתוח כישורים אישיים וחברתיים, לטיפוח מיומנויות לימודיות ולהרחבת תחומי העניין.

זאת ועוד, הרפלקציה תזמן להם התבוננות פנימית, הערכה של תחומי העניין, של היכולות והכישורים וכן איתור וגיוס של המשאבים ושל השותפים הנדרשים לצורך מימוש הפעילויות המתוכננות בחופשה.

לצד ההנאות והתועלות שחופשה מזמנת, על הלומדים להיות מודעים גם לסכנות אליהן הם עלולים להיחשף בפעילויות השונות.

חשוב שהצוות החינוכי ינחה את הלומדים כיצד לנצל בתבונה את שעות הפנאי בחופשות תוך עידודם לגלות מחויבות וליטול אחריות לביטחונם האישי, לבחון את ההעדפות ואת משאלות הלב שלהם ביחס לחופשה, לברר את הכישורים שירצו לפתח ולאחר את מגוון הדרכים שיתנו מענה לכך.

ביצוע רפלקציה עשוי לסייע להם להכיר את עצמם טוב יותר ובכך להעצים את מימוש הפוטנציאל הטמון בחופשות.

הפנאי כהזדמנות להתפתחות תהליכי רפלקציה אודות החופשה

ביצוע רפלקציה על חופשה בליווי מורה או באופן עצמאי מאפשר ללומד להתנסות בפיתוח של המיומנויות האלו:

- מודעות לפוטנציאל הטמון בחופשה ולתרומותיה האפשריות
- חשיבה לצורך הפקת לקחים ותכנון זמן החופשה באופן יעיל
- הערכת הביצועים תוך הפעלת חשיבה ביקורתית ותוך חתירה לשיפור מתמיד
- שימוש באסטרטגיות חשיבה ובתהליכי חשיבה תוך הבנה של איך, "מתי" ו"למה"
- הגדרת יעדים ותכנון המשימות לקראת השגתן

תרומות מרכזיות של הרפלקציה על חופשה:

- העמקת ההיכרות עם העצמי אודות העדפות אישיות ומשאלות הלב ביחס לחופשה
- מודעות לתהליכים ולאסטרטגיות בהתייחס לתכנון חופשה ולהתנהלות במהלך חופשה
- שיפור מהלכים עתידיים בתכנון חופשות
- יצירת למידה משמעותית תוך ניתוח ההתנסויות ובחינת ההקשרים שלהן ביחס לנושאים שונים
- חיבור החשיבה והעשייה לערכים ולרגשות
- פיתוח מגוון תפקודים, בעיקר מטה-קוגניטיביים ותוך אישיים וכן תפקודים קוגניטיביים, תפקודי הכוונה עצמית ותפקודים בינאישיים

ערכים שהלומד מיישם בביצוע רפלקציה אודות חופשה:

- אחריות** – לקיחת אחריות על תכנון וניהול החופשה
- שונות** – העלאת המודעות לשונות בין החברים ביחס לניהול הפנאי, לצרכים, לתחומי העניין
- כבוד** - יחס מכבד כלפי הסובבים, כבוד למשאבים (זמן, ציוד)
- ביטחון ובטיחות** – אימוץ התנהגויות בטיחותיות במהלך חופשה
- מעורבות חברתית** – ביטויי נתינה ותרומה לאחרים במהלך חופשה

הפנאי כהזדמנות להתפתחות תהליכי רפלקציה אודות החופשה

שלבי העבודה עם התלמידים - הנחיות למורה:

1. לפני החופשה – שיח עם התלמידים על מגוון האפשרויות לעיסוק בחופשה וחשיבות התכנון המוקדם.

2. עם החזרה מהחופשה:

- דיון על תרומת הרפלקציה לצורך הסקת מסקנות וקבלת החלטות לעתיד.
- שיתוף: כל תלמיד ישתף ברגש מרכזי/חזק שחווה במהלך החופשה.
- ביצוע רפלקציה: כל תלמיד יבצע רפלקציה באמצעות אחד הכלים המוצגים בהמשך.
- הכלי ייבחר ויוצג לתלמידים עפ"י שיקול דעתה של המורה.
- התייחסות המורה: המורה תתייחס לדברים שעלו ותרכז את המסקנות המרכזיות.

הצעות לכלים לביצוע רפלקציה על-ידי הלומדים אני והחופשה שלי

תלמיד יקר,

הסתיימה החופשה וחזרת לשגרת הלימודים.

לפניך שאלות המתייחסות לחופשתך ולדרך שבה ניצלת את הזמן הפנוי.

השב עליהן במטרה ללמוד כיצד אתה פועל בחופשה ולקבל החלטות לעתיד.

- בחר את השאלות שמעניינות אותך בכל אחד מהשאלים והשב עליהן.
- בדוק מה למדת על עצמך ושתף אחרים במסקנות אליהן הגעת (חברים, מורה, אח/אחות, הורים, מדריך, אחר).

שלב 1 - מה קרה בחופשה?

- מה עשיתי בחופשה? ומדוע נהגתי כך? האם זה היה עפ"י תכנון? מה כן? מה לא?
- מה תכננתי לעשות בחופשה? האם הצלחתי לפעול על פי התכנון? מדוע?
- מה/מי עזר לי לבצע את מה שתכננתי? (התנהגויות כמו: התמדה, אחריות, יוזמה, שיתוף פעולה, עמידה בלוחות זמנים; משפחה, חברים; תכנון מוקדם המביא בחשבון עלויות ועוד) מה הפריע לי? הקשה עליי?
- האם הצלחתי להשיג את המטרות שהצבתי לעצמי לחופשה? אילו מטרות? מדוע?

שלב 2 - איך הרגשתי? איך התמודדתי?

- איך הרגשתי במהלך החופשה? מדוע? את מי שיתפתי בכך?
- האם אני מרוצה מהאופן שבו ניצלתי את הזמן הפנוי בחופשה? מדוע?
- מה היה לי קשה? איך התמודדתי עם הקשיים? איזו דרך התמודדות סייעה לי/קידמה אותי? מה לא קידם אותי?
- מה הייתי עושה אחרת (מבחינת התכנון, הפעילויות, ניהול הזמן, שיתוף פעולה עם אחרים ועוד)?
- אילו ערכים יישמתי בהתנהגותי בחופשה? וכיצד? (ביטחון ובטיחות, כבוד, אחריות ועוד)

שלב 3 - מה למדתי? איזה מסקנות אני מסיקה לעתיד?

- מה למדתי על עצמי בעקבות החופשה (תכונות, העדפות, חוזקות, התנהגויות...)?
- מה למדתי על תכנון החופשה ועל ניצול הזמן הפנוי בחופשה?
- במה התקדמתי במהלך החופשה (בתחום הלימודי, החברתי, האישי, המשפחתי)?
- בחופשה הבאה - מה אעשה אחרת? מדוע? מה אעשה כמו הפעם? מדוע?

אני והחופשה שלי

תאר את החופשה שלך:

- (א) סמן במקום המתאים בטבלה.
(ב) ענה על השאלות מתחת לטבלה.

|  ברוב החופשה |  בחלק מהחופשה |  במצט ולא | |
|---|--|--|------------------------|
| | | | נפיתי בחופשה |
| | | | ליתפתי פעולה עם אחרים |
| | | | צליתי דברים לאני אופה |
| | | | התייחסתי בכבוד לאחרים |
| | | | צליתי דברים לבחורתי |
| | | | אמדתי דברים חדלים |
| | | | צרתי בבית / אמלפחה |
| | | | התקפתי בצורה בטוחה |
| | | | הצאתי אצלות מה לתכנותי |

החלטות ומסקנות

- גיליתי שאני מעדיף _____
- בחופשה הבאה הייתי שמח _____

אני והחופשה שלי

תארי את החופשה שלך:

(א) סמני במקום המתאים בטבלה.

(ב) עני על השאלות מתחת לטבלה.

|  ברוב החופש |  בחלק מהחופש |  במעט ולא | |
|--|---|--|-------------------------|
| | | | נפיתי בחופש |
| | | | לימתי פעולה עם אחרים |
| | | | עליתי דברים לאני אופנת |
| | | | בתייחסתי בכבוד לאחרים |
| | | | עליתי דברים לבחורתי |
| | | | אמנתי דברים חדלים |
| | | | עצמי שיהיה בית / אמסחה |
| | | | בתייבמתי בצורה בטוחה |
| | | | בצאחתי אעלות מה לתכננתי |

החלטות ומסקנות

1. גיליתי שאני מעדיפה

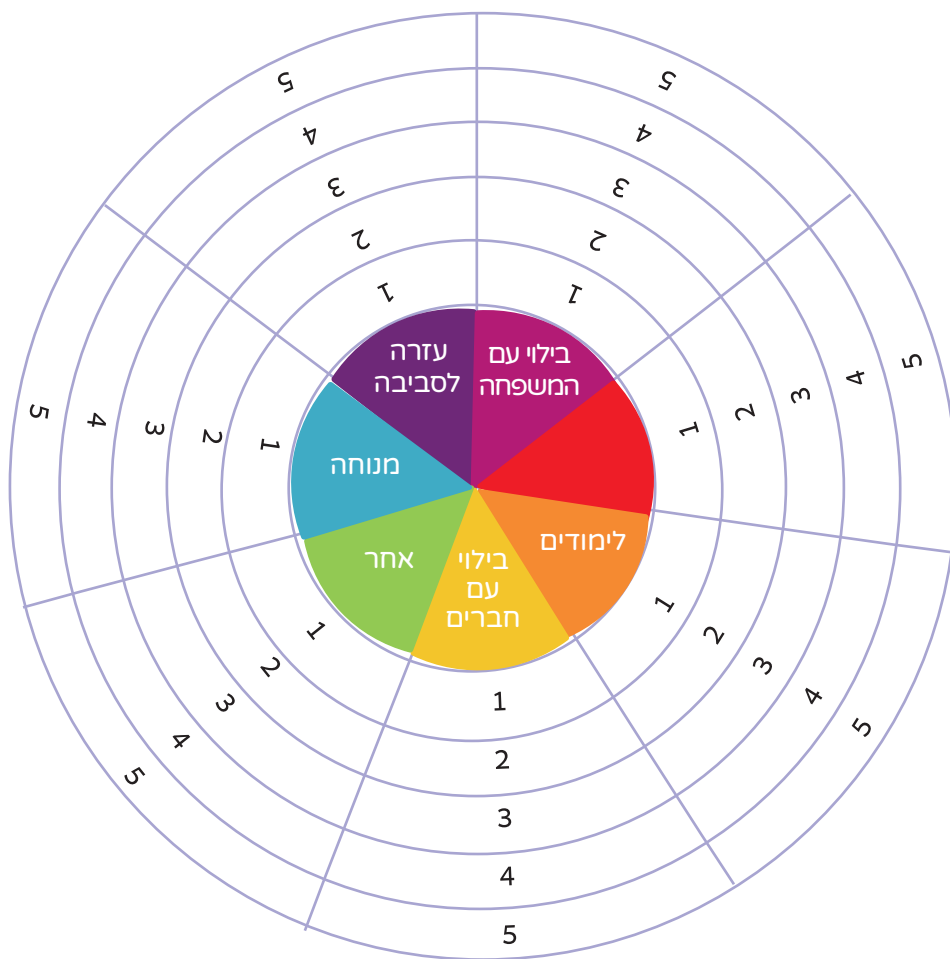
2. בחופשה הבאה הייתי שמחה

מפת הפנאי שלי

א. סמנו ב"מפת הפנאי" את המידה שבה עסקתם בכל פעילות מ-1 (כלל לא) עד 5 (במידה רבה מאוד).

ב. צבעו כל פלח בצבע המתאים.

בפלח האדום תוכלו לכתוב פעילות שלא מופיעה בתרשים.



ג. התבוננו ב"מפת הפנאי" וגלו:

- אילו צבעים תופסים את השטחים הגדולים ביותר? מה זה אומר?
- אילו צבעים תופסים את השטחים הקטנים ביותר? מה זה אומר?

ד. שאלו את עצמכם:

- מה אתם מרגישים לאור מפת הפנאי?
- מה תרצו לשנות בחופשה הבאה? מה עליכם לעשות לשם כך?
- ה. תוכלו לשתף חבר/מורה/הורה ב"מפת הפנאי" ובמסקנות שלכם.