

כישורי חיים – מתגייסים ללמידה

תלמידינו חוזרים אל ספסלי בית הספר והפעם במובן הפיזי. כמות השינויים, שהיה עליהם לספוג ולהכיל בשנת האחרונה - עצומה וכמעט בלתי נתפסת במונחים של טרום התקופה הזו. עבור רבים מהם האתגרים הלימודיים והחברתיים נראים עתה מאיימים וקשים להשגה. במיוחד התלמידים, שעתידיהם לעלות לחטיבה העליונה בשנה הבאה, או אלו שרק עתה התחילו באופן פיזי ללמוד בכתה ז. כדי לסייע להם באיתור הכוחות הפנימיים והחיצוניים- מצורפות שלוש סדנאות, שמתמקדות בחוזקות, מוטיבציה ובניית תוכנית אישית.



החוברת הוכנה על ידי מחלקת אורטוב

בשיתוף אפרת בועז – מדריכת אקלים ארצית "שפ"י"

שיעור מספר 1 // עבר

הקדמה: את המסע עם התלמידים נתחיל במה שעבר עליהם בשנה האחרונה. הדגש בשיעורים הללו בכלל, ובשיעור זה בפרט, היא להבין את מידת המוטיבציה והאנרגיה של התלמידים יש בתחום הלימודי – ולטובת כך, ננסה לברר עימם איך הייתה המוטיבציה הזו לאורך השנה, ומה סייע להם להתקדם ולהתמיד במשימות הלימודיות השונות שלהם. מתוך עיסוק במה שהיה ובכוחות שהם מצאו את עצמם, נוכל בהמשך לדבר גם על מה שקורה להם כעת.

מהלך השיעור:

❖ **"אנרגיה-מטר":** כל תלמיד יקבל תבנית של גרף שנתי ובו כל החודשים שהיו עד כה ועליו יתבקש לסמן את רמת המוטיבציה/ אנרגיה ללמידה (ניתן גם לתווך לתלמידים את זה בתור הכוח או החשק ללמוד או להשקיע בלימודים) שלו בכל אחד מחודשי השנה, ובתוך כך, להדגיש את "נקודת השיא" ו"נקודת השפל" מבחינת המוטיבציה שלו לאורך השנה.



לאחר שכל אחד יסמן את המוטיבציה/האנרגיה שלו על גבי הגרף, נקיים סבב במליאה, בו כל אחד יציג את הגרף שלו ואת הנקודות העליונות לעומת הנקודות התחתונות. כשכל תלמיד יציג את הגרף שלו, נאפשר לו לתאר את המצב כפי שהוא בחר להציג זאת, כשעל הרצפה יונחו השאלות הבאות, שניתן יהיה להתייחס אליהן במהלך השיח:

1. מה קרה בתקופה בה סימנת את "נקודת השיא"? תאר/י את התקופה הזו.
2. מה קרה בתקופה בה סימנת את "נקודת השפל"? תאר/י את התקופה הזו.

❖ מה/מי עזר לך לחלק לתלמידים דפים קטנים בשני צבעים שונים, על האחד נבקש מהם לכתוב דבר אחד שעזר להם כשהם היו בחוסר אנרגיה/ חשק/ כוח ללמידה במהלך השנה האחרונה ועל הפתק השני, אדם שעזר להם כשהם היו במצב הזה. נאפשר למי שרוצה לשתף בדברים שכתבו.

לאחר מכן, ניתן לתלמידים דפים בצבע שלישי, ונניח על הרצפה רצועות בריסטול, שעל כל רצועה כתוב סוג אחר של כוחות שקיימים בנו, ונבקש מהם לבחור את הכוח שקיים בהם שעזר להם במהלך התקופה האחרונה.

הכוחות:

- **כוח עבודת הצוות** – אני יודע/ת שאצליח יותר עם אעבוד יחד עם חברים/ שותפים
- **כוח הכנות** – אני אומר/ת תמיד את מה שאני מרגיש/ה ולא מסתיר/ה דבר
- **כוח הבחירה** – אני יודע/ת לברור בין מה עושה לי טוב ובין מה שלא עושה לי טוב
- **כוח האכפתיות** – אני דואג לאחרים
- **כוח המסוגלות** – אני מאמין/ה בעצמי וביכולות שלי להצליח במשימות שונות
- **כוח המידע** – אני תמיד אברר/ אקרא/ אלמד על מה שצפוי לקרות לי
- **כוח הרגישות** – אני רגיש/ה למה שמתרחש סביבי ולאנשים המקיפים אותי
- **כוח העזרה** – אני יודע/ת להסתמך על אחרים/ות כשאני זקוק/ה לכך
- **כוח האומץ** – אני עושה דברים למרות שאני לא בטוח/ה שאצליח
- **כוח ראיית האחר** – אני מודע/ת למה שאחרים/ות מרגישים/ות ואני נותן/ת מעצמי למענם.
- **כוח ההתמדה** – אני פועל/ת עד להשגת המטרה
- **כוח ראיית העתיד** – אני יכול/ה לדמיין מה יקרה לאחר המעשה
- **כוח היצירתיות** – אני אדע לפתור בעיות ואתגרים בדרכים לא שגרתיות
- **כוח הסבלנות** – אני יכול/ה להמשיך ולבצע משימות גם אם הן לא מתאימות לי
- **כוח ההתעלמות** – אני יכול/ה לא לשים לב או לתת משקל רב מדי לדברים מסוימים
- **כוח האחריות** – אני אדע להתמודד עם ההשלכות של מעשיי
- **כוח האופק** – אני יכול לדחות את רצונותיי המידיים
- **כוח המודעות** – אני מודע/ת לחוזקות שלי ולדברים בהם אני פחות טוב/ה
- **כוח ההומור** – אני מצליח/ה לראות את הדברים באופן משעשע ומצחיק
- **כוח המאמץ** – אני אדע להשקיע מאמצים על מנת להצליח בדברים שחשובים לי
- **כוח האופטימיות** – אני מאמין/ה כי הדברים נוטים להסתדר בצורה טובה
- **כוח ה...**

- ❖ שוק עזרות: כעת, כשלכל תלמיד יש שלושה פתקים ועליהם סוגים שונים של עזרה (דבר, אדם וכוח אישי), נבקש מהם להסתובב באופן חופשי בחדר ולנסות ולמכור את סוגי העזרות שלהם לתלמידים אחרים, תוך כדי שהם מנסים לשכנע אותם כי אלו סוגי העזרה שהם זקוקים להם לשיפור המוטיבציה ללמידה. מי שהשתכנע, לוקח מהתלמיד את הפתק ששיכנע אותו, וממשיך הלאה, "לקנות" ו"למכור" סוגים נוספים של עזרות.
- ❖ מה קניתי?: בחזרה במליאה, נבקש לשמוע מהתלמידים אילו פתקים חדשים הגיעו לידיהם ונברר מדוע הם הסכימו "לקנות" את סוגי העזרה האלה וכיצד זה יכול לשרת אותם בהמשך.
- ❖ סיכום: נסכם את השיעור ונאמר כי לכולנו היו בשנה האחרונה נקודות שיא ונקודות שפל, ומעניין לגלות איך כל אחד מאיתנו התמודד איתן, מה עזר לו ואיזה כוחות יש בנו שמסייעים לנו בקימה, גם כשהאנרגיות שלנו אולי נמוכות יותר. ואת הכוחות האלה, נצטרך לגייס גם כעת, לקראת החלק האחרון של השנה שעוד נותר.

שיעור מספר 2 // הווה

הקדמה: שנת הלימודים הזאת הייתה שונה מאוד מכל שנה אחרת, והתלמידים מצאו את עצמם מתמודדים עם מצבים משתנים ובלתי מוכרים. העיסוק בהסתגלות בכל פעם מחדש למתוויים, למערכות, לקפסולות, למקום הלמידה, לטכנולוגיה החדשה ועוד, דרשו מהם כוחות רבים, וייתכן כי רבים מהם נמצאים כעת במצב של חוסר מוטיבציה ומיעוט בכוחות להמשך השנה. ננסה להבין כיצד התלמידים מתמודדים כעת עם התחושות והרגשות המציפים אותם.

מהלך השיעור:

❖ מעגל פריקה: יושבים במעגל, ואומרים לתלמידים שנשארו לפנינו חודשיים של למידה, וכעת היינו רוצים לשמוע מכל אחד למה הכי אין לו כוח בחודשיים האלה ועם החזרה ללמידה קבועה ושגרתית בבית הספר. כל תלמיד אומר את הדבר שהכי אין לו כוח אליו, ובמקביל כותבים את תשובות התלמידים על הלוח במקום בולט שיוכלו לראות את הדברים שנאמרו.

❖ למה בעצם אין לי כוח?: נחלק לתלמידים דפים ריקים ונבקש מהם לצייר עליהם עיגול. כעת, נכתוב על הלוח ארבעה דברים, ונבקש מהם לחלק את העיגול לארבעה חלקים, כשכל חלק מהווה את אחד הגורמים שמצוינים על הלוח (לפי תיאוריית היחוס של ווינר, 1974) – וכל חלק יהיה בגודל היחסי לסיבה שבגללה אין להם כוח לדבר שציינו:

1. **מסוגלות** – אין לי כוח כי אני מרגיש שהמשימה גדולה עליי, אני לא מסוגל לבצע אותה
2. **קושי המטלה** – אין לי כוח כי המטלה קשה, מורכבת, מעצבנת ומסובכת
3. **מאמץ** – אין לי כוח כי המטלה דורשת ממני מאמץ רב
4. **מזל** – אין לי כוח למשימה כי מה שקשור להשלמתה, בכלל לא קשור אליי, אלא לדברים חיצוניים לי (כמו אם יש לי יום טוב או יום רע, כמו מידת ההתחשבות של אנשים אחרים בי וכו').

נברר עם התלמידים כיצד העיגולים שלהם חולקו, ונשאל את השאלות הבאות:

1. לאיזה מהחלקים ציירתם את המקום הגדול ביותר? מדוע זה כך?
2. לאיזה מהחלקים ציירתם את המקום הקטן ביותר? מדוע זה כך?
3. אם הייתם בוחרים משימה אחרת – האם החלקים היו גם כן בגדלים שונים?
4. האם יש דרך בה אתם יכולים לשנות את גודל החלקים, ביחס למשימה שבחרתם? כיצד ניתן לעשות את זה?

נאמר לתלמידים שבעוד קושי המטלה ומזל הם דברים חיצוניים לנו, מאמץ ומסוגלות הם דברים שלנו ואנחנו יכולים לנסות ולשלוט בהם... ובעוד תחושת מסוגלות יושבת על מרכיבים רבים באישיות שלנו ובסיטואציות החיים של כל אחד ואחת מאיתנו – מאמץ הוא לגמרי תלוי בנו.

❖ טיפים למתאמץ המתחיל: נחלק את הכיתה לקבוצות (4-5 תלמידים) ונבקש מכל קבוצה לכתוב כמה שיותר טיפים שיכולים לעזור לכל אחד לעשות שינוי בהרגלי הלמידה שלו. ניתן לתת דוגמאות, כדי שהמשימה תהיה ברורה יותר, למשל: בכל יום נוותר על 15 דקות מפעילות מתוכננת ונשקיע אותה במשהו לימודי שייתכן ולא היינו משקיעים בדרך כלל (עוד קצת למידה לבחינה, שיעורי בית, תרגול של חומר שלמדנו בכיתה וכו') או נעשה לנו הרגל לפתוח את היום בקריאת המשפט האחרון במחברת שכתבנו בסוף יום הלימודים של אתמול... וכן הלאה.

בתום הזמן שהוקצב, נציג מכל קבוצה יציג את הרשימה שהקבוצה כתבה (מומלץ לכתוב על הלוח במקום בולט) ונתייחס לטיפים השונים שהתלמידים מעלים (חשוב לחזק אותם על הטיפים הטובים מבין אלו שיכתבו ולהעצים את האפשרות שהטיפים באמת לקדם אותם בלמידה).

❖ מה אני לוקח על עצמי? לאחר מכן, בסבב מהיר, נבקש מכל תלמיד להגיד טיפ אחד שהוא התחבר אליו יותר מליתר, ושהוא מתחייב לקחת על עצמו ולנסות אותו בזמן הקרוב.

❖ סיכום: נאמר כי אנחנו מבינים שזו תקופה מורכבת עבור כולם ויש משימות ומטלות, ולהרבה מאיתנו קשה להתגייס כדי לבצע את כל מה שמוטל עלינו. למרות זאת, יש דברים ופעולות

❖ שאנחנו יכולים לעשות ושהם כן בשליטתנו, כמו הדברים עליהם דיברנו במהלך השיעור היום, ואותם- נרצה ליישם ולראות אם הם אכן משפיעים עלינו ועל התפקוד שלנו לחיוב.

שיעור מספר 3 // עתיד

הקדמה: בחלקו האחרון של התהליך, נרצה לדבר עם התלמידים על מה שעוד עתיד לקרות בתקופה הקרובה, נרצה לאפשר להם לבחור לעצמם את יעדי הפעולה ולחשוב על הדרכים להגיע ליעדים הללו. חשוב כי מעבר לשיעורי החינוך ולשיח עם התלמידים, נקיים מעקב אחר היעדים שהתלמידים מעוניינים להשיג (בשיחות אישיות או קבוצתיות, במסגרת ימי הורים ועוד) ונסייע להם בכך.

מהלך השיעור:

- ❖ מעגל חיצוני/מעגל פנימי: יושבים בשני מעגלים – אחד חיצוני ואחד פנימי (כשהפנים של התלמידים מופנים אל עבר התלמידים במעגל האחר, כך שהם בזוגות/ שלשות). נקציב לתלמידים שתי דקות לקיים שיח על נושא שנגדיר מראש, ולאחר שתי דקות, התלמידים היושבים במעגל החיצוני יתבקשו לזוז כסא אחד ימינה ולהתיישב מול תלמיד אחר.
- לפני שנתחיל, נבקש מהתלמידים לחשוב על כל מה שעוד עתיד לקרות בחודשיים הקרובים ועל כל המשימות/ הפעולות/ הדברים שיש להם לעשות (תרגילים, מבחנים, השלמת חומרים במקצוע מסוים וגם דברים אחרים, כמו טיול שנתי, ימי הורים, מסיבת סיום וכו') ואז, בכל סבב הם יצטרכו לספר לתלמיד שמולם על משימה אחרת, לפי ההנחיות הבאות:
- סבב 1: משימה אחת שמפחידה אותי במיוחד
- סבב 2: משימה אחת שאני בציפייה גבוהה לקראתה
- סבב 3: משימה אחת שאני לא רוצה שתגיע
- סבב 4: משימה אחת שלא מאוד מזיזה לי
- סבב 5: משימה אחת שאני חושב/ת שאני לא אצליח בה
- סבב 6: משימה אחת שאני חושבת שדווקא אפתיע בה לטובה

בסיום הזמן, נשאל את התלמידים באופן כללי על המשימות המפחידות שהרוב התייחסו אליהן, על משימות משמחות ומרגשות ועל משימות שהם חושבים שהם יפתיעו בהן לטובה.

❖ לאן אני רוצה להגיע? נחלק לתלמידים את דף התכנון האישי (מופיע בהמשך) ונבקש מהם לשבת עם עצמם, להתרכז ולחשוב על שני יעדים ששהם היו רוצים להגשים בזמן שעוד נותר לנו עד לסיום השנה (זה יכול להיות לא רק במישור הלימודי, אלא גם החברתי, האישי והמשפחתי). ניתן לתת לתלמידים דוגמאות ליעדים, כגון: שיפור הציון במתמטיקה בעשרים נקודות או העלאת מספר שעות השינה הממוצע שלי בלילה (כדי שאני אוכל להיות מרוכז יותר ביום). לאחר מכן, נבקש מהתלמידים למלא בדף רק את היעדים (עוד לא את שאר הדברים). בחזרה במליאה – נאפשר לתלמידים לשתף ביעדים, אם הם מעוניינים בכך.

❖ איך אגיע לשם? תלמידי הכיתה יתבקשו להתחלק לזוגות, כאשר עדיף שהחלוקה תהיה לפי חברויות (על המחנך להקפיד כי לכל תלמיד יש תלמיד אחר שהוא מסוגל להתחבר אליו, ואם לא, לנסות ולייצר שלישיות או צמדים מתאימים על סמך ההיכרות עם התלמידים). כל זוג תלמידים שצוות יחדיו, יתיישב ויעבוד יחדיו בחלק זה על דרכי הפעולה להשגת היעד: כך, כל תלמיד ישב עם הדף ובו, יחד עם שותפו לתרגיל, יכתוב את הפעולות שעליו לעשות על מנת לעמוד ביעד (חשוב לעודד את התלמידים לכתוב לפחות 3-4 פעולות שכאלה). כמובן, שלפני תחילת העבודה, נסביר לתלמידים כיצד עליהם לכתוב תכנית פעולה להשגת היעדים שהציבו לעצמם וכי עלינו להגדיר דרכי פעולה קונקרטיות של פעולות שצריך לבצע על-מנת לעמוד ביעדים. ולבסוף, נבקש מהתלמידים למלא את המשבצת האחרונה שבדקת איך הם ידעו שהם הגיעו, איך ידעו שהם עמדו ביעד שהם בחרו לעצמם.

(*) למי שרוצה לעשות שימוש תהליכי בכלי זה, ניתן לבקש מהתלמידים לכתוב לצד המשימה את התאריך של היום ודרוג של 1-10 כמה הם קרובים להשגת היעד שהציבו לעצמם, ואחת לשבועיים לפתוח את שיעור החינוך עם הדפים הללו ולבקש מהם לדרג מחדש את ההתקדמות – וכך, הם יכולים לבחון האם הפעולות שבחרו אכן מקדמות אותם ליעד או שאולי צריך לשנות את הפעולות ולקבוע דרכים אחרות להשגת המטרות והיעד האישיים.

❖ טקס החתימה: ניתן לקיים טקס ובו כל תלמיד חותמים על דף היעדים שלהם במעין מעמד רשמי שכזה שנועד לייצר מחויבות ליעדים ולפעולות שהתלמידים לקחו על עצמם.

❖ סיכום: נאמר לתלמידים כי השימוש בכלי זה יכול לסייע להם לאזור כוחות ולהצליח במשימות ש"אין כוח אליהם" (אותן משימות שדיברנו עליהן בשיעור הקודם וגם בתחילת המפגש הנוכחי), מתוך רצון להשיג את היעדים החשובים לנו. ואם אנחנו נתקעים בדרך, תמיד ניתן לחזור אחורה לדברים שכבר עזרו לנו לאורך השנה (ושעליהם דיברנו בשיעור הראשון) לבקש עזרה, הכוונה וסיוע, בין אם מחברים קרובים, מצוות המורים ומהמשפחה.

לאן אני
רוצה להגיע?

איך אני
לשם?

איך אדע
שהגעתי?

לאן אני
רוצה להגיע?

איך אני
לשם?

איך אדע
שהגעתי?