

תכנית בכישורי חיים לקראת פרידה מהחטיבה הצעירה ומעבר לחטיבה הבוגרת

נכתב ועובד על ידי: יהודית קאודרס-דויטש ואוריה דהן על בסיס אוגדן כישורי חיים עבור תלמידי כיתות ג'
בחטיבה הצעירה באלון שבות

רציונאל:

בבית הספר שלנו מסתיימת בכיתה ג' תקופת לימודים אחת – החטיבה הצעירה – ונפתחת תקופת לימודים חדשה – בחטיבה הבוגרת. מעבר למקום חדש יוצר חששות בדרך-כלל, סקרנות ומתח, ועם זאת, הוא מהווה מקור לשינוי מקוון ולהתחדשות. המעבר מאפשר הזדמנות להציג את עצמי מחדש, מאפשר ליחיד לבחון את עצמו, לשנות התנהגויות שהפריעו לו בעבר, ולהדגיש דברים שהוא רוצה להמשיך לקיים.

במעבר מהחטיבה הצעירה לחטיבה הבוגרת נפרדים התלמידים ממסגרת שהכירו החל מכיתה א', מסגרת שהייתה אינטימית וקטנה, שבה הכירו היטב את הנהלים ואת הנפשות הפועלות והן הכירו אותם. לעומת זאת, מסגרת החטיבה הבוגרת מביאה איתה התמודדות עם כמות רבה יותר של חומר לימודים ברמה גבוהה, התמודדות עם סגנונות למידה שונים מאלה שהיו רגילים אליהם בחט"צ, התמודדות בלמידה עם קבוצות משתנות, ועם הצורך לקשור קשרים חברתיים עם תלמידים מכיתות אחרות. מהתלמידים נדרשת התמודדות עם מורים רבים וחדשים, וכן התמודדות על מקומם בחברת התלמידים החדשה. יש לזכור כי החוויה של "להיות חדש" אינה זרה לתלמידים. הם כבר התמודדו בעבר עם חוויה זו בכניסתם לכיתה א'.

בהכנה למעבר ולשינוי מעורבים שני תהליכים: האחד – הכרת העצמי, והשני – הכרת הסביבה החדשה על כל מרכיביה. בכל מעבר חשוב לעסוק בפרידה מן המסגרת הקודמת, להתייחס למעברים קודמים שהתרחשו, ולמה שניתן ללמוד מהם כאסטרטגיית התמודדות עם המעבר הנוכחי והיכרות עם המסגרת החדשה.

מטרות

התלמידים:

1. יבינו שכל מעבר הוא שינוי ויש בו סיכויים וסיכונים.
2. יבינו שתפיסת השינוי כסיכוי או כסיכון תלויה בפרשנות האישית.
3. יבינו שהכנה לקראת מעבר ושינוי עשויה לשפר את ההתמודדות בעת השינוי.
4. יכירו שבמעברים ישנם מצבים מוכרים וישנם מצבים חדשים ובלתי מוכרים.
5. יהיו מודעים לאפשרויות החיוביות הטמונות במעבר למקום חדש.
6. יחשבו מה הם רוצים לקחת איתם מהחטיבה הצעירה ומה הם בוחרים להשאיר כאן.

שיעור ראשון: שינוי- סיכון או סיכון

רציונאל- מצד אחד שינוי זה דבר מפחיד, מאיים ומלווה בחששות אך מצד שני שינוי יכול להוות מקור לצמיחה, התקדמות והזדמנות להתחלה חדשה.

מה צריך: פלסטלינה או דפים וצבעים, בובות כפפה (יש אצל היועצות וגם בכיתות הקטנות), משקפיים מבריסטול שחור(סיכון) ומשקפיים מבריסטול ורוד (סיכוי).

מהלך הפעילות:

1) כל תלמיד יקבל חתיכת פלסטלינה (או דף נייר וצבעים) וייצור בה משהו במשך כחמש דקות. (אפשר לשים מוזיקה ברקע) לאחר כחמש דקות המורה תעצור את המוזיקה ותבקש מהתלמידים להחליף ביניהם את היצירות (כל אחד יעביר את היצירה שלו לשכנו לספסל) ולהמשיך לעבוד וליצור בעבודה של החבר ככל העולה על רוחם. (ייתכן כי יהיו תלמידים שיגיבו בצורה קצת קשה לשינוי, שימו לב לתגובות) לאחר כחמש דקות נוספות, המורה תבקש מהתלמידים להפסיק, ולהחזיר את היצירה לתלמיד הראשון.

2) המורה תשאל את התלמידים כיצד חשו כאשר התבקשו להחליף יצירה ואיך הרגישו כשקיבלו את היצירה האחרת (שעברה שינויים) חזרה. המורה תאסוף מהתלמידים במליאה את התחושות שעלו להם בעקבות השינויים שעשה החבר בעבודה שלהם. ותכתוב את הרגשות על הלוח (כעס/ תסכול/ שמחה/ עצבנות)

3) המורה תספר/תציג באמצעות בובות כפפה את הסיפור הבא: (הבובות- גל, טל ומדריך ג'ודו)

גל וטל הם חברים. שניהם משתתפים בחוג ג'ודו (או שחיה) שניהם מרוצים. גל נחשב למצטיין והמדריך מדגים בעזרתו תרגילים חדשים. הוא זוכה למחמאות רבות

על הישגיו. טל אוהב את החוג, אך המדריך נאלץ מדי פעם לתקן את טעויותיו וכולם רואים.

היום הודיע המדריך כי הוא עומד לעבור לעיר אחרת, ולכן ייפרד מהם. מחרתיים יגיע המדריך החדש.

גל וטל שמעו את ההודעה.

גל מצטער מאוד על השינוי ורואה בהחלפת המדריך סיכון.

טל דווקא רואה בכך סיכוי.

בדרך לביתם הם שוחחו ביניהם.

4. המורה תזמין שני תלמידים לערוך (באמצעות הבובות) את השיחה כפי ש"נשמעה", מפי גל המרכיב "משקפי סיכון", ומפי טל המרכיב "משקפי סיכוי". (כל תלמיד ירכיב משקפיים שחורות או ורודות בהתאם לדעתו)
5. המורה תבקש מהתלמידים להחליף משקפיים ולערוך שיחה דומה אך הפוכה.
6. סיכום: לפעמים שינוי זה דבר קשה, כמו ביצירה, מעצבן, לא הכל תלוי בי, משנים לי דברים, עשוי להיות חדש ומפחיד. מצד שני היו ילדים שאהבו את היצירה. סיכוי וסיכון. הזדמנות, משבר וצמיחה. ננסה לחשוב ולהתכונן יחד.



שיעור שני: כוחות למעבר

(אולי שיעור ארוך מידי, אז אפשר לחלק)

רציונאל- אמנם מעבר אינו קל, אל לכל אחד מאיתנו יש כוחות שיכולים לעזור לו להתגבר ולהתמודד עם השינוי בהצלחה. לפעמים מה שעוזר לאחד לא עוזר לחברו.

מה צריך: מחשב וברקו (קישור לסרטון), דפים, אלבד אדום לגלימה.

מהלך הפעילות:

1) המורה תזכיר כי בשיעור שעבר דיברנו על שינויים ועל זה שהם עלולים להיות לא קלים, אבל גם טובים בחובם הזדמנות חדשה להתפתחות וצמיחה. היום אני רוצה לשאול אתכם איזה שינויים אתם בעצמכם עברתם בחיים.

המורה תכתוב את התשובות של התלמידים על הלוח: מעבר דירה, מעבר לכיתה א', תינוק חדש במשפחה, מורה חדשה, גן חדש, עליה לארץ ועוד.

2) המורה תקרין קטע קצר (1:05) מהסרט "להתעלות על עצמך" בקישור הבא:

<http://itu.cet.ac.il/ShowItem.aspx?ItemID=5a41c268-1dab-4eda-9af3-737c1da41d67&lang=HEB>

3) המורה תשאל את התלמידים מה קרה בסרט ותכתוב על הלוח את העובדות: נמרוד, ילד חדש בכיתה, הגיע באמצע השנה, נכנס לכיתה של תלמידים ותיקים. המורה תחלק לתלמידים דפים (נספח) ולאחר מכן תשאל את התלמידים איך לדעתם נמרוד מרגיש. המורה תכתוב את הרגשות על הלוח.

4) המורה תבקש מהתלמידים להפוך את הדפים לצד השני ותבקש מהם למלא: אילו היינו גיבורי על, אילו כוחות היינו יכולים לתת לנמרוד כדי לעזור לו בכניסה לכיתה החדשה? (לדוגמא: ללכת קדימה בזמן, להיות בלתי נראה, ליצור לו חבר דמיוני)

5) המורה תזמין תלמידים, כל אחד בתורו להתעטף בגלימה (אלבד אדום) ולהגיד כח אחד שהיה נותן לנמרוד.

עכשיו המורה תפנה את השאלה לילדים ותשאל איך אפשר להפוך את הכוחות על לכוחות יומיומיים שיכולים לעזור לנו במעבר שלנו מהחטיבה הצעירה לחטיבה הבוגרת.

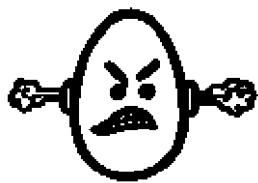
המורה תכתוב את תשובות הילדים על הלוח כך שיחולקו לפי קטגוריות (בלי לכתוב את הכותרת של הקטגוריה)

גוף	שכל	רגש	אמונה	חברה	דמיון
ללכת לראות את המקום	מידע על המקום החדש	לבכות ולשחרר לחץ	"יהיה בסדר"	ללכת יחד עם חבר	לשיר
חיבוק של אמא	שאלות על המקום	לדבר על איך אני מרגיש	להתפלל	לפנות לעזרה (הורה/מורה/חבר)	לצייר
לאכול לפני שנכנס לכיתה			הקב"ה יהיה איתי	לשתף איך אני מרגיש	לדמיין איך יהיה שם
לישון טוב בלילה שלפני			אני מאמין בעצמי	לדבר על זה עם חברים	

6) לאחר מכן יחד עם פענוח של הילדים, המורה תתן כותרות לכל קטגוריה ותסכם:

אתם עומדים לפני מעבר ושינוי של ביה"ס, למרות שזה המשך ישיר וזה כאן קרוב באותו מתחם, השינוי עלול להיות לא קל (כמו נמרוד) בתחילת השיעור הזכרנו שינויים רבים שכל אחד מכם עבר, נסו להיזכר מה עזר לכם להתגבר על שינויים אלו. נסו לקחת משהו מתוך הכוחות שהצעתם לנמרוד. חשבו מה עזר לכם. לכל אחד משהו אחר שמפחיד אותו יותר ומשהו שיכול לעזור לו. אנו שונים. נסו לקחת לעצמכם "טיפים" מכאן ולחשוב מה מהדברים מרגיע אתכם ומה יכול לעזור לכם בהתמודדות בהמשך. (המורה יכולה לתת דוגמא מעצמה. כגון: "לי היה קשה כשהייתי צריכה להחליף תלמידים ולהיכנס לכיתה חדשה, אבל למדתי להכיר אתכם, ראיתי שכשאתם מדברת לעצמי ואומרת לעצמי שיהיה בסדר / או כשאתם מתפללת לה' שיעזור לי, זה עוזר לי". וכדו')

נמרוז ילד חזב, איק ארצתכס הוא
מרגיש כפנקס לכיתה?



כוס



מפודד



עזוב



מאשר



נרגע



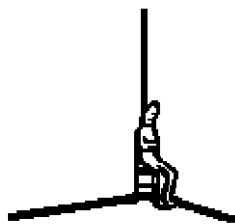
מבולבל



מתוח



מנה



בזבז



ביטן



מתוסכל



מבוהל



חוטט



מזבאג



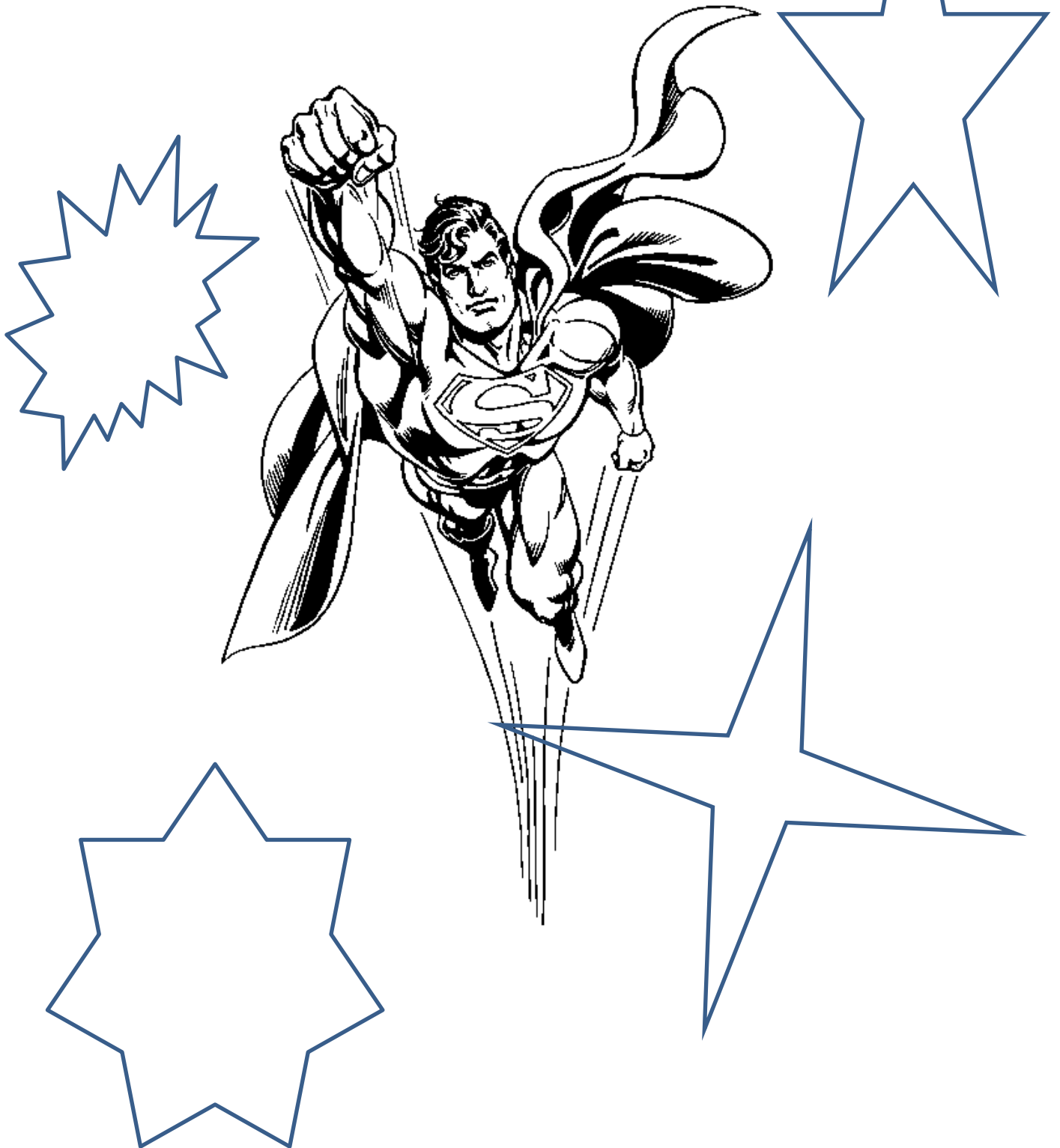
נינוח



מאוכזב



אילו היית גיבור-על אילו כוחות
היית מסניק לנחרוז?



שיעור שלישי (יכול להיות המשך לשיעור השני שהתארך) מידע

המטרה: לנרמל- מה שמטריד אותי מטריד ומסקרן את כולם. כמו כן, לנסות לתת מענה לשאלות שיש עליהם תשובה ולהרגיע. אמפטיה ושיקוף של הקושי. בנוסף התלמידים יבינו שיש דברים שאין עליהם תשובות וצריך סבלנות ואורך רוח וגם זה בסדר.

מה צריך: פתקים, כובע או קופסא

מהלך השיעור:

- 1) בשיעור שעבר דיברנו על ערוצים שונים שעוזרים לנו להתמודד עם מעבר ובכלל עם קשיים בחיים. היום נתמודד עם הערוץ השכלי. מידע.
 - 2) המורה תזמין את הילדים לכתוב שאלות שמטרידות ומסקרנות אותם לקראת המעבר.
 - 3) הילדים יכניסו את הפתקים לכובע או קופסא
 - 4) המורה תוציא בכל פעם פתק מהכובע ותנסה לענות על השאלה. מה שלא יודעת תגיד שתברר או שעדיין אי אפשר לדעת ותרגיע.
- * אם המורה מרגישה שהדבר אפשרי בכיתה, אפשר שהתלמידים עצמם יבחרו פתקים וינסו לענות על השאלות. לחילופין ניתן לכתוב מכתב למנהל/ת של החט"ב או למורים או לתלמידים (שם)

שיעור רביעי: אז מה היה לנו ומה אנחנו רוצים לקחת איתנו...

רציונאל: כחלק מתהליך הפרידה, התלמידים ישחזרו זיכרונות ממה שהיה להם כאן בחט"צ, יחשבו מה מתוך זה הם לוקחים איתם אל בית הספר החדש ומה הם בוחרים להשאיר כאן ולתת מקום להתחלה חדשה.

מה צריך: מוזיקה מרגיעה, טייפ, סוכריות בסלסילה, כרטיסיות, פח

מהלך הפעילות:

(1) דמיון מודרך:

המורה תכבה את האור בכיתה, תשמיע מוזיקה מרגיעה ותבקש מהילדים לשבת בנוחות בכיסא ולעצום עיניים. בדיבור איטי תקריא (ותאלתר):

שבו בנינוחות בכיסא, עצמו את העיניים ונשמו עמוק. שאיפה... נשיפה... נשיפה... נשיפה...
עם כל שאיפה נכנס אוויר, עם כל נשיפה הגוף שלנו נח על הכיסא... על השולחן...
בואו נשים לב לכפות הרגליים, כיצד הן מונחות על הרצפה... אולי הן לא מגיעות לרצפה...
רק נרגיש ונאפשר להן להיות ללא תנועה.

נשים לב לישבן שיושב... ונרגיש את המגע שלו עם הכיסא.

גם לשרירי הגב נאפשר לנוח... ולכתפיים - תבדקו, אולי אנחנו מאמצים אותן מבלי לשים לב...

והידיים - מהכתפיים עד קצות האצבעות, הכול נח, אפילו הזרת.

גם הראש נח... הצוואר והפנים.

העיניים נחות, העפעפיים, שרירי הפנים, המצח, הלחיים, השפתיים...

כשהגוף נח ניתן לחוש את פעימות הלב... את הדופק בחלקים שונים של הגוף.

שימו לב לנשימה שלכם, לקצב שלה...

אני מזמינה אתכם להצטרף אלי למסע בזמן: דרך החלון נכנס לתוך הכיתה נכנס ערפל סגול ומתפזר סביב סביב, פתאום את מוצאים את עצמכם בכניסה לבית הספר, ביום הראשון של כיתה א', לפני כמעט שלוש שנים, נסו להיזכר, לאן הלכתם, כיצד הרגשתם, לאן הלכתם, מי היתה מורה, ליד מי ישבתם, אולי אתם זוכרים גם מה לבשתם, מה עשיתם בהפסקה הראשונה... איך התחלתם להכיר חברים...

ועכשיו נסו להיזכר בתעודות הראשונות שקיבלתם, איך הייתה ההרגשה, באיזה מקצוע קיבלתם הערה טובה... נסו להיזכר איך למדתם לקרוא, מה היה הספרון הראשון שקראתם, האם היה מעניין, מי היה גיבור הסיפור, מה קרה לו.

נסו להיזכר בכיתה ב' וג' אולי אתם זוכרים איזה טיול כיפי במיוחד שיצאתם אליו, לאן הוא היה, מי היו המדריכים? איזה ממתקים לקחתם אתכם? ליד מי ישבתם באוטובוס? האם חזרתם מאוחר?

אולי יש לכם זכרון נעים מאיזה שיעור שאהבתם, איזה שיעור זה היה, מי היתה המורה, מה למדתם, מה אהבתם במיוחד?

אולי יש לכם זכרון טוב מפעילות חברתית שהיתה בכיתה, בוקר כיתה, ערב כיתה, הצגה שהעלתם...

הערפל הסגול מתפזר ונמוג לאיטו...

לאט-לאט נחזיר את הגוף לערנות, כאילו שהוא התעורר משינה מאוד ארוכה...

ניישר את הגב...נתמתח... יד אחת למעלה...ועוד יד, נזיז את הצוואר מצד לצד, ננשום עמוק, ניתן לפהק אם רוצים...

תאפשרו לאברים שרוצים להתמתח - רגליים, כתפיים, ידיים.. כשאתם מרגישים מוכנים, תפחו את העיניים, חזרו לשבת בנינוחות בכסא, חזרו אל הכיתה, אל ביה"ס, לשנת תשע"ג."

2) התלמידים יקבלו דף עם מסגרות של תמונות (מצורף) ויציירו בתוכן זכרונות ואפיזודות שונות בשלוש השנים שלהם בחטיבה הצעירה. המורה תכתוב מספר אפשרויות על הלוח, והתלמידים יוכלו לבחור מה לצייר:

- היום הראשון בכיתה א

-קבלת תעודות

-טיול שאני זוכר

-מורה שאהבתי

- הצגה שהעלנו

-חוג שהיה לי כיף בו

-חברים טובים

-משחק בהפסקות

- אחר

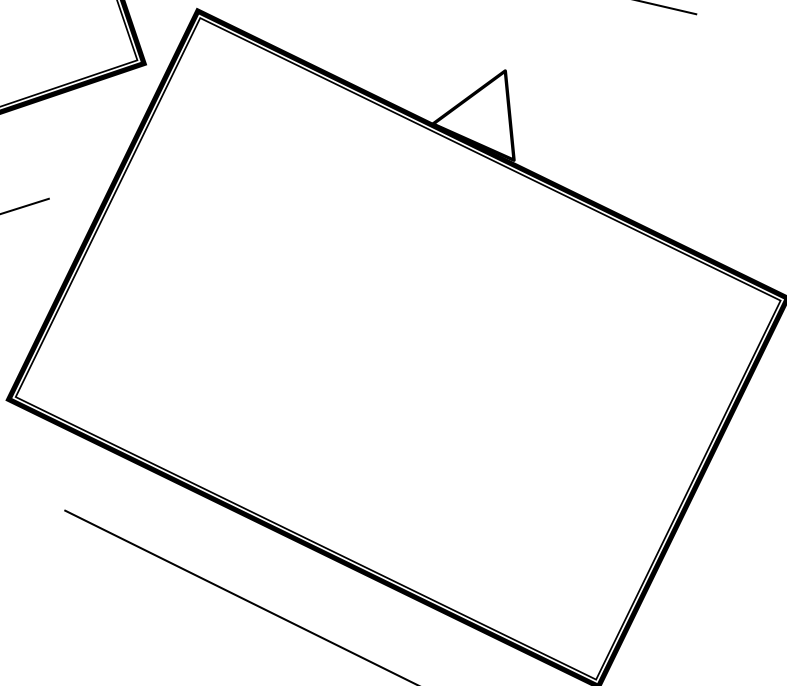
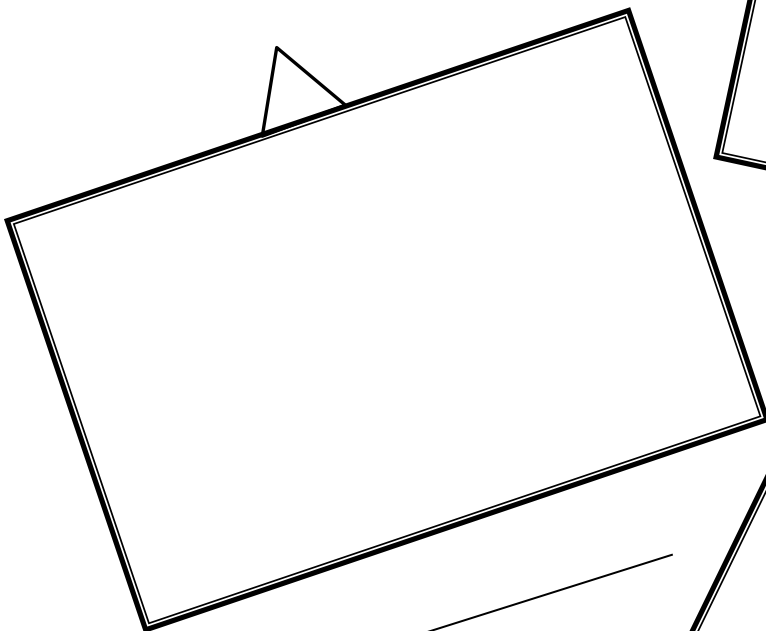
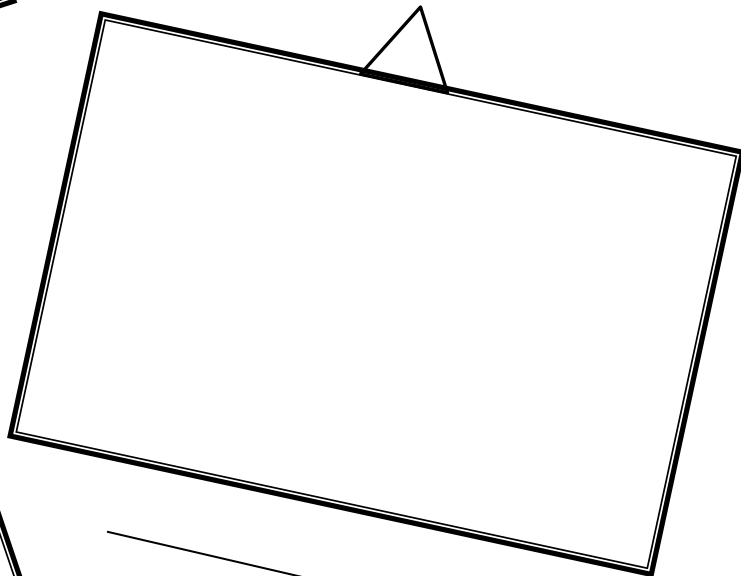
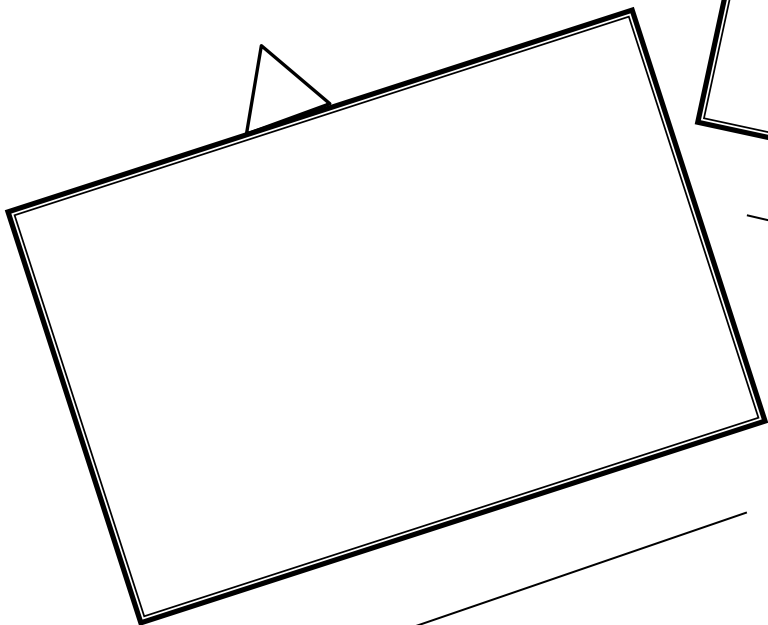
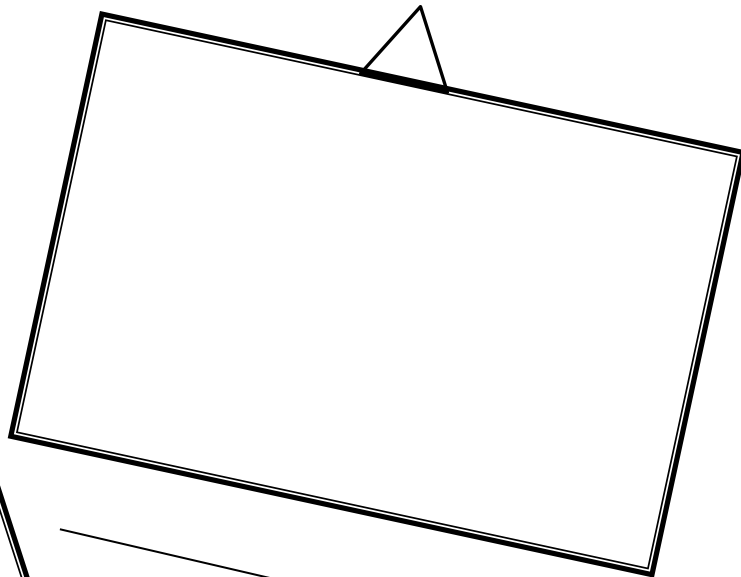
3) המורה תניח במרכז הכיתה סלסילה מלאה בסוכריות עטופות: כל תלמיד ניגש, לוקח סוכריה ופותח את עטיפתה. בזמן שהוא משליך את הנייר לכלי שהוכן מראש, מספר התלמיד על משהו מהלימודים בחטיבה הצעירה שהוא משליך. (חווייה לא נעימה, התנהגות לא רצויה וכדומה).

לפני שהתלמיד מכניס את הסוכריה לפיו הוא מספר מה הוא לוקח איתו מן החטיבה הצעירה (חווייה, אירוע, רגש), שימשיכו ללוותו גם בשנה הבאה.

כדי לעזור לתלמידים לחשוב על חוויות נעימות ולא נעימות ניתן לפזר סביב הסלסילה כרטיסיות:

-		* הקפדה על שיעורי בית
	-	* טיולים כיפיים
-		* כישרון משחק (בהצגות)
	-	* עזרה לחברים
	-	* יכולת לבקש עזרה
	-	* כישרון בספורט
-		* הגעה בזמן לשיעורים
	-	* איחורים
	-	* קשר טוב עם המורה
	-	* שחקן כדורגל טוב
	-	* קושי בחשבון
	-	* התנהגות טובה
	-	* כתיבה מסודרת
	-	* כתיבה ביומן
	-	* קושי בקריאה
	-	* ארגון מסיבות
-		* הנאה משיעורי תורה
	-	* ריבים עם חברים
	-	* נטייה לשכוח דברים
	-	* תיק מבולגן
-		* מורה שלא הסתדרתי איתה
	-	* חוג שנהייתי ממנו
	-	* קושי להקשיב בשיעור
	-	* חברים טובים
	-	* חבר טוב
-		* עזרה של ההורים בשיעורים
	-	* "הסתבכויות" בהסעות
	-	* בוקר כיתה
-		* קשר טוב עם המזכירה
	-	* תגבור ב...

תמונות מאלבום
החט"3 שלי



שיעור חמישי- אפשרות נוספת לסיכום (אפשר ביום התעודות) "צידה לדרך" בתרמיל ששמים על הגב (לצלם על בריסטול צבעוני ולחבר עם סיכות או עם חוט) וכל אחד כותב לשני איחול וברכה לדרך החדשה, התלמידים יכולים גם להסתובב ברחבי ביה"ס ולבקש מאנשי צוות ומתלמידים נוספים.



צידה לדרך